



Carolin Jahn

Vom Garten auf den Teller

**ANBAUEN,
KOCHEN & GENIEßEN**



Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für Papa



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos

in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

Fotos: Carolin Jahn

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-7995-1545-0 (Print)

ISBN 978-3-7995-1553-5 (E-Book)

Inhalt

Über mich, meine Anfänge im Garten
und das Streben nach mehr Platz

SEITE 6

Vom Glück, den Ursprung zu kennen

SEITE 8

Vom Garten auf den Teller

SEITE 9

Von der Anzucht bis zur Ernte

SEITE 12

Die richtige Lagerung der eigenen Ernte

SEITE 26

Saisonkalender

SEITE 28

Basics gehören in jede Küche

SEITE 30

Einmal quer durchs Gartenjahr

SEITE 50

Frühling / März / April / Mai

SEITE 53

Sommer / Juni / Juli / August

SEITE 75

Herbst / September / Oktober / November

SEITE 97

Winter / Dezember / Januar / Februar

SEITE 119

DIYs fürs Gartenjahr

SEITE 140

Das Gartenjahr haltbar machen

SEITE 162

Register

SEITE 197

Danksagung/Über die Autorin

SEITE 200



Über mich, meine Anfänge im Garten und das Streben nach mehr Platz

Früher konnte man mich mit allem rund um Garten und Küche nicht begeistern. Ich hatte nie besonderes Interesse daran und zog den Liegestuhl im Garten der Arbeit dort deutlich vor. Auch in der Küche fand man mich selten.

Das alles änderte sich jedoch schlagartig, als ich meinen ersten eigenen Balkon hatte. Knappe 10 Quadratmeter, die von jetzt auf gleich mein Interesse geweckt hatten und nun darauf warteten, von mir bepflanzt und gepflegt zu werden. Ich begann, mich durch unzählige Bücher zum Thema zu lesen, und es dauerte nicht lange, bis ich nicht nur ein Blütenmeer in meinen Balkonkästen, sondern auch eine Vielzahl an eigenem Gemüse und Kräutern hatte. Das Gärtnern auf meinem Balkon machte mir wahnsinnig viel Spaß und zeitweise konnte ich mit der Ernte sogar ganze

Gerichte in der Küche zaubern. Je mehr Erfolgserlebnisse es auf dem Balkon gab, desto experimentierfreudiger wurde ich in der Küche. Die anfängliche Angst, etwas falsch zu machen, wich endlosem Tatendrang und Enthusiasmus und ging sogar so weit, dass der kleine Balkon bald nicht mal mehr genug Platz bot für ein gemütliches Fleckchen unter der Sonne.

Da der Drang nach einem eigenen größeren grünen Fleckchen Erde also immer größer wurde und zudem auch familiärer Zuwachs bevorstand, haben wir uns dann spontan für einen freien Schrebergarten in der direkten Nachbarschaft beworben. Keine zwei Wochen später waren wir Pächter eines 300 Quadratmeter großen Gartens mit Hanglage samt in die Jahre gekommener Laube und jeder Menge wild und ausufernd wachsender Bohnen, Zwiebeln und Knoblauch. Hier



konnte gewerkelt, gegraben und gepflanzt werden, der Garten verzieh uns den ein oder anderen Anfängerfehler und überstürzte Handlungen. Unüberdachte Tomatenpflanzen waren wie aus dem nichts mit Braunfäule befallen, gingen kurz darauf fast alle ein, und die ersehnte Ernte unterschiedlichster, lange herangezogener Tomatensorten blieb aus. Unkraut übermannte uns spätestens alle drei Tage, und wenn Pflanzen mal nicht an zu wenig Wasser eingingen, dann hatten sie ziemlich sicher Läuse oder andere



Schädlinge. Es gab an manchen Stellen die Überlegung, alles hinzuschmeißen, kamen jedoch wieder Freunde und Familie zu Besuch, wurde unser nicht ganz perfekter Schrebergarten zum Mittelpunkt vieler schöner Grillabende und all die Anstrengung war wie verfliegen.

Hier entstand auch die Idee, alle Erlebnisse, Rückschläge und Erfahrungen in einem eigenen Gartenblog festzuhalten. Mein Blog *Parzelle14* sowie der dazugehörige Instagramaccount *Parzelle_14* waren im Januar 2018 geboren und sollten fortan Plattform für alles rund um meinen Garten und meine Küche sein.

Keine zwei Jahre später jedoch sollte unsere Reise als Familie erneut weitergehen und wir zogen in unser eigenes Haus mit kleinem Garten. Vom großen Schrebergarten mit unzähligen Beeten und Möglichkeiten ging es nun also wieder in überschaubare Gefilde. Unser neuer, ganz eigener Garten war nun deutlich kleiner, endlich fielen jedoch die unzähligen Autofahrten zwischen Garten und damaliger Wohnung weg und die Zeiten im Schrebergarten ohne Strom und Toilette, dafür aber mit Vereinsvorschriften, war nun Geschichte.

Wieder haben wir einen Garten gänzlich auf den Kopf gestellt, begradigt, bepflanzt und vieles rausgerissen. Unser eigener Garten wächst nun mit uns und wir sind nun bereit für etliche Jahre in unserem eigenen grünen Fleckchen Erde und leben fast täglich „vom Garten auf den Teller“.



Die richtige Lagerung der eigenen Ernte



Wer das ganze Gartenjahr über viel Zeit, Arbeit und Geduld in seine Gemüse- und Obstpflanzen gesteckt hat, möchte natürlich möglichst lange etwas davon haben. Jedes Gartenjahr endet aber irgendwann, und eine richtige Lagerhaltung ist Voraussetzung für gutes Obst und Gemüse im Winter. Für eine erfolgreiche Lagerung über Wochen oder sogar Monate ist nur einwandfreies Erntegut ohne Druckstellen oder Schädlingsbefall geeignet, welches zum Erntezeitpunkt zwar reif, jedoch nicht überreif sein sollte. Äpfel und Birnen eignen sich, luftig nebeneinander liegend, hervorragend zur Lagerung im Keller, sollten aber dennoch regelmäßig kontrolliert und bei Bedarf aussortiert werden. Auch viele Gemüsearten, besonders **Kartoffeln und Wurzelgemüse**, können gut im Keller aufbewahrt werden. Sie sollten direkt nach der Ernte auf keinen Fall geputzt und von Erde befreit werden. Die umliegende

Erdschicht hält die Feuchtigkeit der Knollen im Inneren und schützt sie so vor Austrocknung. Im Keller gelagert, mögen Kartoffeln es dennoch nicht zu kühl. 5-7 °C und Dunkelheit sind hier optimal. Möhren, Kohlrabi, Rettich, Rote Bete und Pastinaken überstehen den Winter, indem man sie sofort nach der Ernte in feuchtem Sand mit genügend Abstand zueinander sortenrein in eine Holzkiste legt.

Ein guter Lagerraum im Keller sollte 10 °C Umgebungstemperatur nicht überschreiten und etwa 90 Prozent Luftfeuchtigkeit vorweisen können. Alte Gewölbekeller mit Lehm Böden sind somit besonders gut geeignet.

Zwiebeln und Knoblauch mögen im Gegensatz zu anderen Gemüsearten keine feuchten Lagerbedingungen, sondern bevorzugen eine trockene und kühle Umgebung, die nicht zwingend dunkel sein muss. Nach der Ernte werden sie zum Trocknen, etwa auf dem Dachboden,





aufgehängt und anschließend luftig und trocken, beispielsweise in Netzen, gelagert.

Salat, Spinat und Mangold schlägt man für eine optimale Lagerung über mehrere Tage in ein feuchtes Geschirrtuch ein und gibt das Päckchen so in das Gemüsefach des Kühlschranks.

Gemüse wie **Tomaten, Auberginen und Paprika** mögen es eher wärmer und bevorzugen Raumtemperatur. **Zucchini** mögen eine Temperatur von ungefähr 10 °C, können also ebenfalls für kürzere Zeit im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zucchini sind jedoch ziemlich kälteempfindlich und der Kühlschrank sollte daher nicht zu kalt eingestellt sein.



GUT ZU WISSEN

Gemüse und Obst sollten immer getrennt voneinander aufbewahrt werden – Äpfel beispielsweise enthalten den Stoff Ethylen, der den Reifeprozess anregt und Gemüse schneller verderben lässt. Kartoffeln beginnen so schneller zu keimen.

Saisonkalender



GEMÜSE	Frischware	Lagerware
AUBERGINE	Juni–Oktober	
BLUMENKOHL	Juni–Oktober	
BOHNEN, GRÜN	Juni–Oktober	
BROKKOLI	Juni–Oktober	
CHINAKOHL	Mai–Februar	März–April
ERBSE	Juni–August	
FENCHEL	Mai–November	
FRÜHLINGSZWIEBEL	Mai–Oktober	
GRÜNKOHL	November–Januar	
GURKE	Mai–September	
KAROTTE	Juni–Oktober	November–Mai
KARTOFFEL	Juni–Oktober	November–Mai
KNOLLESELLERIE	September–März	April–August
KOHLRABI	April–September	
KÜRBIS, BUTTERNUT	September–Oktober	November–März
KÜRBIS, HOKKAIDO	August–November	Dezember–März
LAUCH	August–Dezember	Januar–Juli
MAIS	Juli–Oktober	
MANGOLD	Mai–Oktober	
PAPRIKA	Juli–Oktober	November–April
PASTINAKE	August–Oktober	
PETERSILIENWURZEL	Oktober–März	
PORTULAK	Mai–Oktober	
RADIESCHEN	April–Juli	
RETTICH	Juni–September	Oktober–Mai
ROSENKOHL	September–Januar	Februar–März
ROTE BETE	September–März	April–August
ROTKOHL	September–März	April–August
SCHALOTTE	Juni–September	Oktober–Mai
SPARGEL	März–Juni	
SPINAT	April–Oktober	
SPITZKOHL	Mai–Oktober	November–Februar
STAUDENSELLERIE	Juli–Oktober	
TOMATE	Juli–September	
WEISKOHL	September–März	April–August
WIRSING	Juli–März	April–Juni
ZUCCHINI	Juni–September	
ZWIEBEL	August–Mai	Juni–Juli





OBST	Frischware	Lagerware
APFEL	August–Oktober	November–Juli
APRIKOSE	Juli–August	
BIRNE	Juli–Oktober	November–Januar
BROMBEERE	Juli–September	
ERDBEERE	Juni–Juli	
HAGEBUTTE	September–Dezember	
HEIDELBEERE	Juni–September	
HIMBEERE	Juni–September	
HOLUNDERBEERE	August–September	
JOHANNISBEERE	Juni–August	
KIRSCHKE	Juni–August	
MIRABELLE	Juli–September	
NEKTARINE	Juli–September	
PFIRSICH	Juli–September	
PFLAUME	Juni–September	
QUITTE	Oktober–November	
RHABARBER	März–Juli	
STACHELBEERE	Juni–August	
TRAUBE	September–Oktober	
ZWETSCHGE	Juni–September	



SALATE		KRÄUTER	
CHICORÉE	Oktober–April	BÄRLAUCH	März–Mai
EICHBLATTSALAT	Mai–Oktober	BASILIKUM	April–Oktober
EISBERGSALAT	Mai–Oktober	DILL	Mai–September
ENDIVIENSALAT	Mai–November	KERBEL	März–September
FELDSALAT	Oktober–März	LIEBSTÖCKEL	April–September
KOPFSALAT	Mai–Oktober	MAJORAN	Juni–September
LOLLO ROSSO	April–November	MINZE	Mai–Oktober
RADICCHIO	Juni–Oktober	OREGANO	Juni–September
RÖMERSALAT	Mai–November	PETERSILIE	Mai–Oktober
RUCOLA	März–November	ROSMARIN	Januar–Dezember
		SALBEI	Mai–August
		SCHNITTLAUCH	März–September
		THYMIAN	Mai–Oktober

Selbstgemachtes Tomatenmark

Auch Tomatenmark ist etwas, was bei mir nie ausgehen darf. Kurz im Topf angebraten, rettet es jede noch so wässrige Tomatensoße. Tomatenmark aus den eigenen Gartentomaten ist geschmacklich unübertrefflich und aus meinem Vorratsschrank nicht wegzudenken.

ZUTATEN FÜR 2 KLEINE GLÄSER À 100 ML

1 kg sehr reife Fleischtomaten
20 g grobes Salz
neutrales Öl zum Bedecken

SO GEHT'S

Die Tomaten vom Strunk befreien, in Scheiben schneiden und in einer ofenfesten Form verteilen. Mit Salz bestreuen und für ungefähr 3 Stunden bei 200 °C Umluft in den Ofen geben. Dabei die Backofentür nicht ganz schließen – so kann die verdampfende Flüssigkeit besser entweichen. Hierzu einen Kochlöffel in die Tür klemmen. Der gesamte Inhalt der Form wird nun durch ein Küchensieb passiert. So werden Kerne und Schalen aufgefangen und können entfernt werden. Das übrig gebliebene, noch etwas flüssige Tomatenmark wird in einen mittelgroßen Topf gegeben und bei mittlerer Temperatur erneut etwas reduziert. So intensiviert sich der Geschmack und die Konsistenz kommt gekauftem Tomatenmark näher. Das entstandene Tomatenmark in sterilisierte, kleine, gut verschließbare Gläser füllen. Die Oberfläche des Marks mit einer sehr dünnen Schicht neutralen Öls bedecken. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb 2–3 Wochen aufbrauchen. Für eine längere Haltbarkeit kann das Tomatenmark portionsweise in Eiswürfelformen eingefroren und bei Bedarf herausgenommen werden.



GUT ZU WISSEN

Für die Herstellung von Tomatenmark eignen sich Fleisch- oder Flaschentomaten besonders gut, z.B. die Tomatensorten 'San Marzano' oder 'Berner Rose'.



**TOMATEN
-JAM**



Bärlauch- Käsespätzle

Jedes Jahr halte ich beim ersten langen Frühjahrsspaziergang durch den Wald die Augen nach frischem Bärlauch offen. Der Frühjahrsbote schlechthin überschwemmt die Böden ganzer Waldabschnitte und taucht, so weit das Auge reicht, Bachufer in sanftes Grün. Schon beim Sammeln der saftig grünen Blätter steigt einem der herrliche, knoblauchartige Geruch in die Nase. Ein klassisches Gericht wie Käsespätzle bekommt mit Bärlauch eine ganz neue, frische Würze, die an Knoblauch erinnert.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

250 g Mehl
150 ml Wasser
Salz
2 Eier
100 g frischer Bärlauch
100 g würziger Bergkäse
1 große Gemüsezwiebel
2 EL Mehl
Butter für die Pfanne
Röstzwiebeln und Kresse zum Servieren
(optional)

Bärlauch im eigenen Garten



Bärlauch schätzt im Garten – wie auch in der freien Natur – halbschattige, jedoch warme Standorte. Der Boden sollte feucht und nährstoffreich sein. Saure Böden mag das Wildgemüse weniger. Ist der Boden im Garten also eher sauer, kann mit Kalk nachgeholfen werden.

Wegen der sehr langen Keimdauer von Bärlauch ist das Selbstaussäen eher schwierig. Besser werden vorkultivierte Jungpflanzen gekauft und direkt im Garten ausgesetzt. Bärlauch breitet sich bei optimalen Bedingungen schnell aus; will man dies verhindern, können einzelne Beete hierfür abgesteckt und Wurzelsperren eingebaut werden.

SO GEHT'S

Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine kleine Mulde in die Mitte drücken. Die Hälfte des Wassers und 1 TL Salz hineingeben und alles aus der Mitte heraus in das Mehl rühren. Jetzt das restliche Wasser, die Eier und den fein zerkleinerten Bärlauch zugeben, zu einem glatten Teig verrühren, bis dieser Blasen wirft, und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Den Teig nun portionsweise durch eine Spätzlepresse in kochendes Salzwasser drücken. Die Spätzle können abgeschöpft werden, sobald sie beginnen an der Wasseroberfläche zu schwimmen. Den Käse reiben und die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Diese mit Mehl mischen und in ausreichend Butter schmelzen. Zum Schluss die Spätzle zugeben, leicht mit anrösten und mit Käse bestreuen. Für einige Minuten in der heißen Pfanne schwenken, bis der Käse beginnt zu schmelzen. Am besten heiß und mit Röstzwiebeln und Kresse garniert anrichten.

Erdbeer- Sahne-Scones

Langsam beginnen die Temperaturen wärmer zu werden und hübsche kleine weiße Blüten werden an den Erdbeerpflanzen zu herrlich aromatischen Früchten. Diejenigen, die es nicht sofort in unsere Mäuler schaffen, werden dunkelrot geerntet und im Nu weiterverarbeitet. Die Erdbeer-Sahne-Scones sind schnell gemacht, schmecken wunderbar leicht und es bleibt genügend Zeit, den Garten zu genießen.

ZUTATEN FÜR CA. 8–10 STÜCK

375 g Mehl
75 g Zucker
2 TL Backpulver
115 g eiskalte Butter
2 Eier
150 ml Buttermilch
300 g frische Erdbeeren
1 EL Milch
200 g Sahne
200 g Puderzucker
3–4 TL Zitronensaft
1 Eiweiß

SO GEHT'S

Als Erstes alle trockenen Zutaten für den Teig miteinander vermischen. Die Butter direkt aus dem Kühlschrank in kleine Stücke schneiden und zusammen mit einem Ei, der Buttermilch und den vermischten trockenen Zutaten zu einem Teig verkneten. Den Teig für einige Minuten kaltstellen und währenddessen die Erdbeeren putzen, in kleine Stücke schneiden und ein Drittel zum späteren Belegen der Scones beiseitestellen. Die restlichen Erdbeeren vorsichtig unter den Teig heben und den Teig nochmals für mindestens 1 Stunde kaltstellen. Aus dem Teig 8–10 gleich große Kugeln formen, diese leicht andrücken und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen, ein Ei mit 1 EL Milch verquirlen und die Scones damit einpinseln. Die Erdbeerscones etwa 15 Minuten im Backofen backen, bis sie goldgelb sind, herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Die Scones mittig aufschneiden, die Sahne steif schlagen und auf den Unterseiten verstreichen. Mit den beiseitegelegten Erdbeerstückchen belegen. Den Deckel wieder aufsetzen und den Puderzucker mit dem Zitronensaft und dem Eiweiß vermischen. Die fast fertigen Scones damit beträufeln und nochmals kurz trocknen lassen.



DIYs fürs Gartenjahr



Mit einem eigenen Garten – und sei er noch so klein – hat man zu jeder Jahreszeit endlose Möglichkeiten, sich selbst zu verwirklichen. Über das gesamte Gartenjahr verteilt, lassen sich die unterschiedlichsten kleinen, aber auch größeren DIYs realisieren. Hier können sowohl nützliche Dinge wie Ohrenzwickerheime, kleine Teichwannen und Ollas zur Beetbewässerung hergestellt wie auch das eigene

Naturkosmetikregal aufgestockt und erweitert werden. Auch spontane Geschenke aus dem Garten sind mit selbstgemachten, bienenfreundlichen Samenbomben, der selbst gesammelten, getrockneten Teemischung oder einfachen Sprudelbadepralinen kein Problem. Hübsch verpackt und mit einem selbstgemachten Anhänger oder Etikett versehen ein Hingucker und geschätztes Mitbringsel.





Das Gartenjahr haltbar machen

Nahezu das ganze Gartenjahr über immer wieder die unterschiedlichsten Gemüse- und Obstsorten aus dem eigenen Garten oder vom örtlichen Wochenmarkt verfügbar zu haben, ist ein großes Privileg. Um in den Wintermonaten, in denen auch hier das Sortenangebot deutlich schwindet, aus dem Vollen schöpfen zu können, lege und koche ich viel Erntegut ein, trockne, dörre und mache auf unterschiedlichste Weise haltbar. So kann ich auch in den kälteren Monaten einfach in die Vorratskammer oder den Keller laufen und ein Gläschen oder eine Flasche meiner Wahl herausziehen. Und eines ist garantiert: Aromatische Tomatensoße, fruchtige Marmelade und herrlich süßer Sirup schmecken auch im Winter toll.

Um Gemüse und Obst haltbar zu machen, gibt es unzählige Möglichkeiten. So kann Erntegut in Essig oder

Öl eingelegt, eingekocht, fermentiert oder getrocknet werden. Ein spezieller Einkochautomat kann dabei helfen, die eigene Ernte für viele Monate haltbar zu machen. Hier werden die einzukochenden Lebensmittel in Gläsern über einen gewissen Zeitraum erhitzt und so konserviert. Hitze spielt allgemein beim Haltbarmachen eine sehr große Rolle. Beim Erhitzen werden schädliche Keime abgetötet und im Glas entsteht so ein Vakuum, welches für die Haltbarkeit von großer Bedeutung ist.

Auch Einfrieren ist bei vielen Sorten eine gute Möglichkeit, um Ernteüberschuss für einen späteren Zeitpunkt aufheben zu können, denn so bleiben Nährstoffe optimal erhalten und alles kann leicht vorportioniert werden.

Das Wichtigste beim Einlegen, Einkochen und Haltbarmachen ist das hygienisch einwandfreie Arbeiten, das Benutzen von intakten Küchenutensilien, sauberen Arbeitsflächen, gut verschließbaren, sterilisierten Gläsern und Flaschen sowie frischen, hochwertigen Lebensmitteln mit optimalem Reifegrad. Beschädigte oder überreife Lebensmittel sollten umgehend aussortiert werden und eignen sich nicht für die Haltbarmachung.

Bei richtiger, also dunkler, kühler und trockener Lagerung sind eingelegte und eingekochte Lebensmittel bis zu mehrere Wochen und Monate haltbar.



BOTULISMUS

Botulismus ist eine durch Bakterien hervorgerufene Lebensmittelvergiftung, welche ihren Ursprung oft in unsachgemäß eingekochten Lebensmitteln findet. Oft erkennt man mit Bakterien befallene Gläser an gewölbten Deckeln. Diese sollten sofort aussortiert werden.



Register der Rezepte und DIY-Ideen

- A**
- 193** Apfel-Chili-Kürbis-Chutney
110 Apfel-Hefezopf
188 Aromatisierter Wodka mit Rhabarber und Erdbeeren
154 Aus dem Garten auf die Haut – natürliche Pflege
- B**
- 157** Badepralinen mit leichtem Sprudeleffekt
192 Balsamicozwiebeln
62 Bärlauchaufstrich mit Rettich
59 Bärlauch-Käsespätzle
172 Bärlauch-Kräuterbutter
65 Bärlauchpesto
39 Bärlauchsalz
39 Bärlauch-Würzpaste
150 Bienenfreundliche Samenbomben selber herstellen
113 Birnen-Aperitif mit Rosmarin
126 Bratapfel im Nussmantel mit Vanillesoße
194 Bratapfellok
85 Bunter Karottensalat mit süßer Rote-Bete-Vinaigrette und geröstetem Sesam
70 Bunter Kräuter-Kartoffelsalat mit Hackbällchen
- C**
- 125** Cremiges Sellerierisotto mit Wirsing
- D**
- 151** Der eigene Tee aus dem Garten
- E**
- 160** Ein einfaches Hochbeet bauen und befüllen
142 Ein Ohrenzwickelquartier selber bauen
144 Einen Miniteich für Insekten anlegen
152 Einfache Kräuterteemischung bei Erkältung
165 Eingelegte getrocknete Tomaten
48 Eingelegte Schnittlauchknospen
34 Eingelegter Knoblauch
- 82** Erdbeer-Sahne-Scones
66 Erdbeer-Schichtdessert im Glas
- F**
- 129** Feldsalat mit Rote-Bete-Chutney und Ziegenkäse
36 Flüssiges Würzbasilikum
- G**
- 174** Gänseblümchensalz
174 Gänseblümchensirup
56 Gebratener Knoblauch-Spargel mit Radieschen-Ei-Vinaigrette
81 Gebräunte Mangoldpäckchen mit Grieß-Füllung und Nuss-Gremolata
40 Gemüsebrühpulver
43 Gemüsewürzpaste
93 Geröstete Tomatensuppe mit Kräutern
179 Getrocknete Pilze
133 Gewürzbirnen mit braunem Rum-Rosmarinsirup
109 Grüne Kürbisgalette mit Sesam
78 Gurkensalat mit Schafskäse und Senfkaviar
156 Gute-Nacht-Badesalz mit Lavendel
- H**
- 179** Herbstliches Pilzpesto
184 Holunderblüten-Essig
187 Holunderblütensirup
- J**
- 89** Johannisbeer-Tarte mit Baiser
- K**
- 153** Kamillenblütensirup für Tee und Desserts
156 Kamillendampfbad
184 Kapuzinerkresse-Essig
105 Kleine Birnen-Quark-Gratins
173 Knoblauch-Feta-Butter mit Walnüssen
33 Knoblauchpaste
46 Kräuteressig

L		86	Spitzkohlquiche mit Speck und Käse
90	Lauwarmer Tomatenbrot Salat mit Bohnen und Mozzarella	148	Stetige Beetbewässerung – Ollas selber machen
M		167	Sugo aus Sommergemüse
168	Mildes Aivar aus aromatischen Spitzpaprika	180	Süße Chili-Soße mit Meerrettich
N		192	Süße Zwiebelmarmelade
154	Natürliche Pflege	T	
P		151	Tee aus dem Garten
170	Pesto aus Karottengrün und Feldsalat	166	Tomaten-Focaccia für spontane Grillabende
171	Pesto aus Löwenzahnblättern	146	Tomaten vermehren durch Geiztriebe
170	Pesto aus Radieschengrün	V	
171	Pesto aus Rucola und Spinat	151	Von der Pflanze in die Tasse – der eigene Tee aus dem Garten
65	Pfannkuchen mit Spargel und Burrata	W	
190	Pinkes Gurkenrelish mit roten Zwiebeln	130	Wärmender Wirsing Eintopf mit geräucherter Bauernbratwurst
R		183	Wilde Hilde
183	Rhabarber-Erdbeer-Aufstrich mit Vanille	134	Winterliche Bruschetta mit Birne und Speck
188	Rhabarber-Erdbeer-Sirup	122	Winterlicher Rosenkohl-Apfelsalat mit süßen Croûtons
61	Rhabarber-Kräuter-Limonade	46	Würzöl
154	Ringelblumenpeeling	Z	
194	Rosenlikör	172	Zwiebel-Speck-Grillbutter
193	Rote-Bete-Chutney		
138	Rustikale Apfelgalette mit Walnüssen		
101	Rustikale Griebenschmalzschnitten		
S			
158	Saatgutgewinnung bei Tomaten		
73	Saftige Holunderblütenküchlein		
117	Sahnedessert mit Kürbis-Gewürz-Sirup		
176	Sauer eingelegte Knoblauchstängel		
173	Scharfe Tomatenbutter		
137	Schmandfladen mit Kräuterseitlingen und Pesto		
102	Schnelle Zucchini Bandnudeln mit Fenchel		
114	Selbstgemachte Nudeln mit Rosenkohlfüllung		
44	Selbstgemachtes Tomatenmark		
106	Selleriebrot aufstrich mit Apfel		
48	Senfkaviar		
94	Sommerliche Mini-Kirsch-Clafoutis		
69	Spargelsuppe mit Brotbröseln		