



Lena Fuchs

Mein leckeres Leben

Nachhaltig kochen & bewusst genießen.
Rezepte & Inspirationen



Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

Gestaltung, Satz und Repro: Finken & Bumiller, Stuttgart

Fotos: Stefan Warmuth, rawpix.at: Seite 6, 9 (Mitte), 15 (rechts), 16 (rechts), 21 (rechts), 29, 39, 43, 44, 47, 56/57, 70, 73, 86, 92, 93, 102, 109, 114, 138, 141, 145, 146, 148, 149, 157, 159, 170, 176/177, 178, 185, 187, 189, 194, 195, 198, 204, 205, 206, 209, 213, 214, 221, 222, 224/225, 239, 240, 248, 249, 250, 251; alle übrigen Bilder: Lena Fuchs, meinleckereresleben.com

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-7995-1584-9

Inhalt

Vorwort

7 Essen ist Leben

Einleitung

9 Mein Liebe zu Slow Food – Langsamkeit schätzen lernen

11 Der Kreislauf der Jahreszeiten – saisonal kochen

12 Gute Lebensmittel

16 Meine wichtigsten Zutaten

19 Meine kleine Kochwelt

20 Weniger Plastik und Müll in der Küche.
Mehr Nachhaltigkeit im Alltagsleben

24 Energie sparen beim Kochen

25 Meine persönlichen biologischen
Lebensmittel-Empfehlungen

27 Hilfreiche Siegel

28 Kleines Österreich-Küchenglossar

28 Verwendete Symbole



Die Rezepte

30 Frühstück & Brunch

56 Suppen, Salate und Brote

92 Kunterbunte Veggie-Küche

148 Flexitarisch – manchmal gibt's auch Fisch & Fleisch

176 Liebe aus dem Backofen

224 Himmlische Desserts & Süßspeisen

Anhang

246 Register

248 Danke von Herzen

248 Die Autorin



Essen ist Leben

Alles, was wir zu uns nehmen, wird ein Teil von uns. Lebensmittel sind lebendig, wertvoll, nährend und schenken uns jeden einzelnen Tag puren Genuss. Lebensmittel sind für mich Lebenskraft und Freudebringer. Ich bin überzeugt, mit guter Ernährung bleiben wir glücklich, zufrieden und gesund. Die Küche ist das Zentrum unseres Lebens, wo unser Tag beginnt und auch wieder aufhört. Ich bin mir sicher, das ist bei vielen von euch genauso. Essen zu teilen, heißt schließlich auch, Freude und Erlebnisse zu teilen.

In diesem Buch möchte ich meine Freude am bewussten Kochen, Einkaufen und unsere liebsten „Das-Leben-ist-schön-Rezepte“ mit euch teilen. Ich habe Rezepte gesammelt, die wir im Alltag oft essen und die der ganzen Familie schmecken. Seit ich denken kann wurde bei uns zu Hause jeden einzelnen Tag frisch gekocht und gebacken. Es kamen ausschließlich reine und natürliche Lebensmittel aus der Natur zum Einsatz. Stark verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte waren und sind in unserer Küche nicht existent. Ich möchte unsere Ernährung nicht in die Hand der Industrie legen. Die Natur weiß schon, was gut für uns ist. Meine Kindheit und die Küche meiner Mama und Uroma haben mich geprägt und begleiten mich bis heute in meiner eigenen Welt des Kochens mit natürlichen Lebensmitteln.

Zu diesem bewussten und achtsamen Umgang mit uns selbst und unserem Planeten gehört für mich auch Nachhaltigkeit. Wir leben in einer Zeit und Gesellschaft, wo alles sehr schnell, laut und überfüllt ist. Wo vieles aus früheren Zeiten auch verloren gegangen ist. Ich habe mich oft gefragt, was wirklich wichtig ist im Leben. Kein Konsumgut der Welt bringt mir Glück und Zufriedenheit. Ein gutes Leben liegt in uns selbst. Gesundheit ist unser allerhöchstes Gut. Im Hier und Jetzt zu leben, jeden Tag und jede gute Mahlzeit als Geschenk zu sehen. Das habe ich gelernt. Für mich sind es zudem die menschlichen Beziehungen und die Leidenschaften, die wir ausüben dürfen. Meine Leidenschaft für das Kochen und meine Liebe für biologisch erzeugte Lebensmittel darf ich seit über zehn Jahren auf meinem Food-Blog www.meinleckerleben.com mit vielen LeserInnen teilen – das schätze ich als großes Privileg.

Gut und gesund essen hängt für mich eng zusammen. Ich finde, wenn etwas mit Liebe und mit frischen natürlichen Zutaten zubereitet ist, schön angerichtet wurde und toll schmeckt, ist es für mich gesund. Da ist für mich die Wahl des Mehls nicht so entscheidend und auch nicht, ob man mal Zucker, Butter oder Sahne verwendet. Es geht immer um das richtige und ausgewogene Maß. Wir essen nicht jeden Tag ein Stück Kuchen, aber wenn, dann in bester selbst gebackener Qualität und mit großem Genuss. Ich halte wenig von lustfeindlichen Einschränkungen.

Ebenso leben wir mit dem Bewusstsein, dass man Tiere nicht einfach so nebenbei isst, und dass auch für cremiges Naturjoghurt, ein Ei und ein gutes Stück Käse Tiere vonnöten sind. Wo und was wir einkaufen, wie wir unsere Lebensmittel zubereiten und schließlich wie wir sie zu uns nehmen: Nichts bleibt ohne Wirkung auf uns selbst, unsere Mitmenschen und unsere Umgebung. Back to basics, zurück zu den echten ursprünglichen Lebensmitteln. Wenn ihr zum Beispiel schon einmal Gemüse oder Obst selber im Garten (oder wo auch immer ihr Platz findet) ausgesät, mit Sorgfalt gegossen und wachsen gesehen habt, wisst ihr, was es bedeutet, ein kleines Radieschen, eine leuchtende Karotte oder einen saftigen Apfel zu essen. Die Natur ist ein Wunder, das müssen wir uns immer wieder klarmachen, und nichts ist selbstverständlich. Manchmal verspüre ich das Gefühl, mich aus Dankbarkeit vor der Natur tief zu verbeugen. Der Dankbarkeit für diese Fülle an Lebensmitteln können wir Ausdruck verleihen, indem wir uns Zeit nehmen: für den respektvollen Umgang, die liebevolle Zubereitung und den achtsamen Genuss.

Mit meinen Rezepten möchte ich gerne zeigen, wie einfach sich köstliche und wohltuende Speisen zubereiten lassen und dass man dafür keine Lebensmittel braucht, die von weit her importiert werden. Die Natur in unserer Umgebung beschenkt uns so vielfältig. Das bedeutet nicht, dass Lebensmittel wie Schokolade, Bananen, Avocados, Mangos, Zitrusfrüchte oder nicht heimische Gewürze in meiner Küche

gar nicht zu finden sind. Es geht mir darum, dass wir uns bewusst machen, welche Wege Lebensmittel auf sich nehmen und unter welchen Bedingungen diese produziert werden. Es gibt auch nachhaltigere Möglichkeiten, diese nicht regionalen Lebensmittel achtsam zu konsumieren. Dazu schreibe ich mehr auf Seite 14. Ich finde, wir sollten uns gegenseitig positiv inspirieren und nicht missionieren.

Meine Familie und ich ernähren uns bewusst und abwechslungsreich. Wir essen überwiegend pflanzliche Produkte, aber auch tierische Produkte und manches Mal auch Fleisch und Fisch aus artgerechter biologischer Haltung. Mein Kredo ist „Zurück zum Sonntagsbraten oder Sonntagsfisch“. Mehr pflanzliche und weniger tierische Produkte, darüber herrscht weitgehend Einigkeit. Für manche mag das eine fleischlose Mahlzeit am Tag oder einen fleischlosen Tag in der Woche bedeuten. Für andere sogar das Feintuning ihres vegetarischen oder veganen Speiseplans. Was auch immer bei euch zutrifft, beginnt dort, wo ihr gerade steht und schaut nach vorne. Jeder Schritt ist bedeutsam. Fleisch und Fisch sollten nicht selbstverständlich sein. Versuchen wir bewusster zu essen und möglichst viele Entscheidungen so zu treffen, dass sie im Einklang mit der Natur und einer Welt sind, wie wir sie uns wünschen.

Am „organischsten“ werden Obst und Gemüse, wenn man diese im eigenen Garten selbst anbaut. Das war auch ein Grund, weshalb wir vor einem Jahr aus der Stadt wieder zurück aufs Land gezogen sind. Wir schätzen hier ein ruhiges Leben im Holzhaus mit Garten vor der Haustüre. Rundherum einige Bauernhöfe, die ihre selbst erzeugten Produkte im Hofladen verkaufen und liebe Nachbarn mit eigenen Hühnern, Gänse, Pferden, Schafen und Hochlandrindern. Nun sind wir mit gutem Willen und Motivation dabei, uns ein Versorgungs-Umfeld aufzubauen und uns einen Garten mit kunterbunter Obst- und Gemüsevielfalt zu basteln. Manchmal wird auch ein Kuchen gegen frisch gelegte Eier inklusive netten Gesprächen getauscht. Für mich ist solch ein Landleben ein wahr gewordener Traum und versetzt mich wieder in meine unbeschwerte Kindheit auf dem Land zurück, wo die Zeit noch etwas langsamer lief. Den großen Bio-Supermarkt findet man hier auf dem Land eher selten, was mich wiederum auf die Idee zur Bestellung einer wöchentlichen Bio-Kiste gebracht hat. Für uns ist das im Moment die ideale und praktischste Lösung, bis unser eigener Garten genug Ernte abwirft. Der große Vorteil von Bio-Kisten: Hier fährt nur ein Auto – oder in Städten sogar oft ein Fahrrad – die Lebensmittel durch die Gegend. Das ist immer noch besser, als wenn wir alle einzeln durch die Gegend düsen. Mittlerweile kann man sich die Bio-Kisten oft individuell bestücken lassen und sich Obst, Gemüse und je nach Anbieter auch andere Produkte für den Wocheneinkauf zusammenstellen. Meine Bio-Kisten Empfehlung habe ich euch auf Seite 25 aufgeschrieben.

Ich hoffe, meine Gerichte sind ein guter grüner Kompromiss zwischen Wunschvorstellung und Realität. Zwischen der Zeit und den Ressourcen, die wir für das Einkaufen und Kochen aufwenden können, den Zutaten, welche für euch erhältlich und bezahlbar sind und vor allem einer freudvollen bunten Küche, die euch schmeckt und gleichzeitig den Planeten schont.

Nicht zuletzt möchte ich mit dem Buch etwas Schönes und Bleibendes schaffen. Ein Buch, das euch Woche für Woche begleitet und glücklich macht beim Durchblättern. Ich hoffe, dass es euch alltäglich inspiriert, so dass wir alle gemeinsam mit bewusstem und nachhaltigerem Einkaufen und Kochen einen kleinen Beitrag für die Welt und unser eigenes Sein leisten.

Freude soll immer im Mittelpunkt stehen, wenn es um Kochen und Essen geht. Essen verbindet und hat eine Kraft zur positiven Veränderung. Mein Herz hüpfert, wenn ihr euch mit mir genussvoll durch das Jahr kocht und backt, denn es erfüllt unser Leben mit Glück und Fülle! Jetzt seid ihr dran: Lasst euch von den Rezepten inspirieren und zelebriert jedes Essen wie ein Fest.

Eure Lena



Mein Liebe zu Slow Food – Langsamkeit schätzen lernen

Essen ist die eine Sache, die uns alle miteinander verbindet. Der wir uns alle mehrmals am Tag widmen. Es ist also eine wirklich wichtige Sache, über die wir alle bewusst nachdenken und uns informieren sollten. Die wir wertschätzen und natürlich auch mit großer Lebensfreude und Neugierde genießen sollten. Wie viel Zeit nehmen wir uns? Zum Leben, zum Lachen, zum Lieben, zum Kochen und zum Essen? Muss immer alles schnell sein? Jede einzelne Pflanze und jedes Lebewesen benötigt Zeit zum Wachsen und Gedeihen, Sonne, Wasser und Hingabe.

Die nur ganz langsam gehen, aber immer den rechten Weg verfolgen, können viel weiter kommen als die, welche laufen und auf Abwege geraten.

Dieses Zitat von René Descartes inspiriert mich auf allen Wegen meines Lebens. Ein bewusstes Leben zu führen, bedeutet für mich persönlich auch den Wert der Langsamkeit und der Seltenheit zu schätzen.

Wertvolle Lebensmittel brauchen ihre Zeit, um zu erblühen und reif zu werden. Nicht jedes Obst und Gemüse ist das ganze Jahr über verfügbar und sollte deshalb auch nur in der von der Natur vorhergesehen Saison konsumiert werden. Exotische Lebensmittel sollten nur hin und wieder und dann mit großer Wertschätzung und in bester Bio-Qualität genossen werden. Wenn bei uns eine aromatische Mango, saftige Orangen oder cremige Kokosmilch verzehrt werden, dann mit Bedacht und voller Freude und Dankbarkeit. Meine tägliche Philosophie ist einfach, ein Bewusstsein für all die wunderbaren Dinge im Leben zu schaffen und für jedes Frühstück und jeden grünen Smoothie dankbar zu sein. Diese reflektierte Lebensweise macht mich zufrieden und glücklich.

Heute wissen wir, wie es um die Folgen unserer schnelllebigen Welt und des damit verbundenen, meist stressigen Lifestyles steht. Die Auswirkungen auf die Natur und der Preis, den viele Menschen

dafür zahlen, sind grausam. Es gibt auch einen anderen Weg, und jeder von uns kann dazu beitragen, die Welt wieder ein bisschen langsamer und wertschätzender zu machen. Beim bewussten Konsum von Lebensmitteln und Kleidung, der Art unserer Fortbewegung, wie wir wohnen, Medien konsumieren und mit unseren Mitmenschen umgehen. Alles hängt zusammen. Immer mehr merke ich also, dass wir mit Langsamkeit schneller dorthin kommen, wo wir die Welt in Zukunft sehen möchten: bei einem achtsamen Miteinander von Mensch und Natur. Slow Food steht für bewusstes, gesundes und regionales Essen voller Wertigkeit. Natürliche, biologische Lebensmittel sind für mich die Grundlage eines guten Lebens.

Wir essen eine Tomate mit viel mehr Wertschätzung, wenn sie aus dem eigenen Garten geerntet wurde, als wenn wir sie einfach schnell im Supermarkt gekauft haben. Und wenn wir Tomaten vom stolzen Tomatenbauern vom Wochenmarkt kaufen, der auch immer ein paar Tomaten zur Kostprobe bereithält, hat es ebenso eine andere, höhere Wertigkeit.

Du bist, was du isst – das ist nicht nur ein altbekannter Spruch. Sich nicht darum zu kümmern, welche Lebensmittel wir essen, ist für mich nicht nachvollziehbar. Industrialisierte Lebensmittelproduktion verursacht mitunter die größten Probleme der Welt. So wie wir essen, ruinieren wir unseren Planeten. Ich hoffe ja insgeheim, dass irgendwann eine Zeit kommt, in der Lebensmittel aus ökologischem und nachhaltigem Anbau die Norm sind. Bis es so weit ist, muss jeder und jede von uns seine oder ihre persönlichen Lebensmittelquellen des Vertrauens aufspüren, bei denen man ein gutes und sicheres Gefühl hat. Wenn das für euch nicht möglich ist, so ist die Überlegung, woher die Lebensmittel in eurem Einkaufswagen kommen, schon mal ein sehr guter Anfang.

Die Wahl zu haben, zu biologischen Lebensmitteln zu greifen, ist ein Privileg. Das ist mir klar. Wenn ihr die Möglichkeit habt, ermutige ich euch, nicht an der Qualität zu sparen. Mehr denn je – in unserer krisengebeutelten Zeit – sollten wir weise überlegen, wofür wir unser Geld ausgeben. Fleisch und Fisch viel seltener, achtsamer und von kleinen Bio-Betrieben zu konsumieren, kommt schlussendlich immer günstiger. Wenn Fleisch oder Fisch maximal einmal die Woche oder jede zweite Woche auf den Tisch kommen, können wir uns auch einen höheren Preis leisten. Davon bin ich überzeugt. Ich möchte euch ans Herz legen, Lebensmittel von ehrlich guter Qualität zu kaufen, die ihr euch gut leisten könnt, ob ein Bio-Freiland-Wiesenhuhn vom örtlichen Bauern oder die Fairtrade-Bananen aus dem Supermarkt.

Ich bin davon überzeugt, dass jeder noch so kleine nachhaltige Schritt nützlich und sinnvoll ist. Wie würde sich die Welt entwickeln, wenn wir uns alle verlangsamen, weniger, dafür besser konsumieren ...?

Manchmal bin ich ja auch an dem Punkt, dass ich nicht mehr weiß, wie das alles mit unserem Planeten weitergehen soll. Wenn man sich diesbezügliche Dokus ansieht, verliert man schon manchmal den Glauben an die Menschheit. Aber wir dürfen nicht aufgeben. Reden wir immer wieder mit unseren Mitmenschen darüber, schaffen wir mehr Bewusstsein, essen wir mehr unverarbeitete als verarbeitete Lebensmittel, mehr pflanzliche als tierische Produkte und kaufen weniger bzw. unterstützen wir mit Liebe faire und nachhaltige Unternehmen. Jeder auf seiner Ebene, jeder kleine Tropfen ist wichtig. Ihr kennt wahrscheinlich alle den Spruch:

Wenn viele kleine Leute an vielen kleinen Orten, viele kleine Dinge tun, können sie das Gesicht der Welt verändern.

Der Kreislauf der Jahreszeiten – saisonal kochen

Nach den vier Jahreszeiten zu kochen, ist pure Freude. Jeder Monat hält seine eigenen Schätze für uns bereit. Seien es die ersten wilden Kräuter, die ich im Garten finde, oder die ersten Erdbeeren und Spargel im Frühling. Die bunten Tomaten, Paprika, Zucchini und Auberginen sowie die Beerenvielfalt im Sommer oder die aromatischen Wurzeln und Knollen, die uns durch den ganzen Herbst und die Wintermonate begleiten. Saisonal kochen heißt, bewusst im Hier und Jetzt zu sein und die momentane Zeit zu schätzen.

Wenn wir über den Wochenmarkt spazieren, ist es ganz klar, was gerade Saison hat. Ich lasse mich gerne von der saisonalen Vielfalt inspirieren, stelle Fragen zu Lebensmitteln und deren Verwendung. Niemand weiß doch besser über die Erzeugnisse Bescheid als die Landwirtin oder der Landwirt selbst.

Allerdings reicht es nicht jedes Mal, beim Einkauf unserer Lebensmittel allein auf die Herkunft zu achten. Regionale Äpfel zum Beispiel, welche wir im Sommer kaufen, wurden über Monate in Kühlhäusern gelagert, da die Ernte schon im Vorjahr im Herbst stattfand. Regional ja, frisch nein. Ein weiterer Nebeneffekt ist der hohe Energieverbrauch der Kühlung. Ich muss ja zugeben, es ist wirklich nicht so einfach, den klaren Durchblick zu behalten.

Meine Empfehlung – besorgt euch einen schönen Saisonkalender aus einer verlässlichen Quelle und hängt euch den Kalender in eure Küche. Dann seht ihr auf jedem Monatsblatt, was gerade wirklich Saison hat.

Hier eine kleine und kurze Übersicht aus heimischen Anbau:

Frühling (März, April, Mai)

Apfel, Bärlauch, Blumenkohl, Erbsen, Erdbeeren, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Kopfsalat, Lauch, Lauchzwiebel, Mangold, neue Kartoffeln, Portulak, Radieschen, Rhabarber, Rucola, Spargel, Spinat

Sommer (Juni, Juli, August)

Auberginen, Brokkoli, Brombeeren, Champignons, Erbsen, Erdbeeren, Fenchel, grüne Bohnen, Gurken, Heidelbeeren, Himbeeren, Karotten, Kirschen, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Lauch, Lauchzwiebel, Mais, Mangold, Marillen (Aprikosen), neue Kartoffeln, Paprika, Pfirsiche, Pflaumen, Radieschen, Rhabarber, Rote Rüben (Rote Bete), Rote und schwarze Johannisbeeren (Ribisel), Rucola, Spargel (bis Juni), Stangensellerie, Tomaten, Zucchini, Zwetschgen

Herbst (September, Oktober, November)

Äpfel, Auberginen, Birnen, Brokkoli, Brombeeren, Butternusskürbis, Fenchel, Gurken, Heidelbeeren, Himbeeren, Kartoffeln, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Mais, Mangold, Maronen, Paprika, Pastinaken, Pflaumen, Quitten, Rosenkohl, Rote Rüben (Rote Bete), Spinat, Stangensellerie, Süßkartoffeln, Tomaten, Topinambur, Weintrauben, Weißkraut, Wirsing, Zucchini, Zwetschgen

Winter (Dezember, Januar, Februar)

Apfel, Birne, Chicorée, Endivie, Feldsalat, Grünkohl, Lauch, Lauchzwiebel, Karotten, Kartoffeln, Kürbis, Pastinaken, Portulak, Rosenkohl, Rote Rüben (Rote Bete), Rotkraut, Schwarzwurzel, Spitzkraut, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zwiebel



Apfel-Fladenbrote mit Taleggio und Walnüssen



HERBST



WINTER

Diese spätsommerlichen Fladenbrote sind für uns perfekt für ein gemütliches Beisammensein mit Familie und Freunden. Am liebsten auf unserer Terrasse mit Blick auf den Wald. Jeder bekommt ein Stück und beißt genüsslich hinein. Anstatt des Dinkelmehls nehme ich hier auch gerne Einkorn- oder Emmermehl.

ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

TEIG

250 g Dinkelmehl Type 1050
150 g Dinkelvollkornmehl
200–250 ml lauwarmes Wasser
20 g frische Hefe
1 TL Honig
½ TL Salz
4 EL Olivenöl

BELAG

150 g Crème fraîche
1 EL Sauerrahm
½ Bio-Zitrone, Abrieb
Fleur de Sel und Pfeffer aus
der Mühle
4 Zweige frischer Thymian
2–3 Äpfel
250 g Taleggio
150 g Walnüsse oder Nüsse
nach Wahl
4 TL Honig
2 EL Olivenöl

- ① Alle Teigzutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt etwa 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- ② Für den Belag die Crème fraîche mit dem Sauerrahm, etwas Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und den abgezipften Thymianblättchen verrühren, dabei einige Thymianblättchen für die Dekoration aufheben. Die Äpfel entkernen und in feine Scheiben schneiden.
- ③ Den Teig in sechs Stücke teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu runden oder ovalen Fladen formen. Die Teigfladen auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Die Crème fraîche auf den Teigfladen verteilen. Den Taleggio in kleine Stücke teilen und mit den Apfelscheiben auf dem Teig verteilen. Mit den Walnüssen belegen. Alles mit Honig und Olivenöl beträufeln. Mit etwas Fleur de Sel, frisch gemahlenem Pfeffer und Thymianblättern bestreuen.
- ④ Im Backofen bei 180 °C Heißluft 20 Minuten goldbraun backen.

TIPPI!

Anstatt Taleggio könnt ihr natürlich auch einen anderen Käse eurer Wahl nehmen. Wir mögen diese Fladenbrote ebenso gerne mit Brie, Camembert oder Ziegenkäse. Die Äpfel könnt ihr auch durch Birnen ersetzen oder beide Obstsorten mischen.



Grüne Polenta-Sticks mit Zucchini-Tsatsiki



SOMMER



HERBST

Eine neue und bei uns sehr beliebte Variante, Polenta zu essen. Polenta habe ich so gut wie immer im Vorratsglas, um schnell einen cremigen Polentabrei oder – so wie hier – gebratene Polentastreifen zu zaubern. Mit Schafskäse verfeinert und mit cremigem Tsatsiki serviert, wird aus der einfachen Polenta etwas Besonderes.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

POLENTA-STICKS

200 g Brokkoli
4–5 Basilikumblätter + etwas für
die Dekoration (optional)
250 ml Hafermilch
250 ml Gemüsebrühe
150 g Polenta
200 g Schafskäse
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl für die Form
1 Ei
100 g Dinkel-Semmelbrösel
Öl zum Ausbacken

ZUCCHINI-TSATSIKI

50 g Haselnüsse + etwas für
die Dekoration (optional)
1 große Zucchini
1 Knoblauchzehe
250 g griechischer Joghurt
100 g Sauerrahm
½ Bio-Zitrone, Saft und Abrieb
2 EL extra natives Olivenöl
2–3 Blätter frische Minze
Salz und Pfeffer aus der Mühle

- ① Den Brokkoli mit etwas Wasser 4–5 Minuten weich kochen, abgießen und mit den Basilikumblättern fein pürieren.
- ② Die Hafermilch mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen, die Polenta einrühren und unter Rühren 2–3 Minuten leicht köcheln lassen. Das Brokkolipüree untermengen und leicht abkühlen lassen. Den Schafskäse zerkrümeln und unter die Polentamasse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ③ Eine rechteckige Form mit etwas Olivenöl ausstreichen und die Polentamasse darin verstreichen – sie sollte etwa 2 cm hoch sein. Komplet abkühlen lassen, bis die Masse fest ist. Die Polentamasse in Streifen schneiden (etwa 2 × 10 cm). Ein Ei auf einem Teller verquirlen. Die Dinkelbrösel auf einem zweiten Teller verteilen. Zuerst die Polenta-Streifen von allen Seiten im Ei wenden und dann in den Bröseln.
- ④ Die panierten Polenta-Streifen von allen Seiten in Öl knusprig ausbacken. Abtropfen lassen.
- ⑤ Für das Tsatsiki die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Zucchini grob reiben. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Beides mit Joghurt, Sauerrahm, Zitronensaft und -abrieb sowie Olivenöl vermischen.
- ⑥ Die Minze in feine Streifen schneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.
- ⑦ Die heißen Polenta-Streifen auf dem Zucchini-Tsatsiki servieren. Nach Belieben mit frischen Basilikumblättern und gerösteten Haselnüssen garnieren.

TIPPI!

Die grüne Polenta könnt ihr statt mit Brokkolipüree auch mit Spinat- oder Grünkohlpüree zubereiten. Das Tsatsiki könnt ihr natürlich auch mit Gurken zubereiten.



Kürbis-Auberginen-Parmigiana mit Tomatensauce



SOMMER



HERBST

Dieses Gericht ist wahres Seelenfutter und macht uns alle restlos glücklich. Ich denke, jede Aubergine würde sich geehrt fühlen, in dieses Gericht wandern zu dürfen.

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

PARMIGIANA

2 Auberginen
Salz
Olivenöl zum Ausbacken
1 Hokkaidokürbis
200 g Kirschtomaten
2 Kugeln Mozzarella
120 g Parmesan
2–3 EL Dinkel-Semmelbrösel
50 g Kürbiskerne zum Bestreuen

BÉCHAMEL-TOMATENSAUCE

3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 EL Butter
1 EL Dinkelmehl
400 ml Hafermilch
500 ml Tomaten-Passata
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 Handvoll Basilikum
2 frische Thymianstiele
etwas Olivenöl für die Form

- ① Die Auberginen in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend gut abtupfen. Die Auberginenscheiben nach und nach in einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten ausbacken.
- ② Den Kürbis in dünne Scheiben/Spalten schneiden. Die Kirschtomaten halbieren.
- ③ Für die Béchamel-Tomatensauce den Knoblauch und die Zwiebel schälen und fein hacken. Beides in der Butter anschwitzen. Das Mehl zugeben und kurz anrösten. Mit der Hafermilch aufgießen und 2–3 Minuten einkochen lassen. Die Tomaten-Passata zugeben und alles zu einer sämigen Sauce einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Zuletzt das Basilikum hacken und die Thymianblätter abtupfen. Beides untermengen.
- ④ Den Mozzarella in Scheiben schneiden und den Parmesan reiben.
- ⑤ Den Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen.
- ⑥ Jetzt beginnt das große Schichten. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl auspinseln. Zuerst kommt eine Schicht Tomatensauce in die Form. Darauf dann jeweils eine Schicht gebratene Auberginenscheiben, Kürbisspalten, halbierte Kirschtomaten, etwas Parmesan und Mozzarella. So verfahren wir, bis alle Zutaten aufgebraucht sind (etwa 3 Schichten).
- ⑦ Der Auflauf kommt jetzt für ca. 30 Minuten in den Backofen.
- ⑧ Mit Bröseln und Kürbiskernen bestreuen und weitere 10 Minuten backen.

TIPPI

Mit einem knackigen grünen Salat servieren. Um dieses Gericht vegan zu zaubern, könnt ihr den Mozzarella durch veganen Reis- oder Cashew-Mozzarella ersetzen und den Parmesan auch weglassen. Die Butter einfach durch vegane Butter oder Olivenöl ersetzen.



Schoko-Mandel-Brownies mit Heidelbeeren

Eine umwerfende Kombination. Diese rein pflanzlichen Brownies sind genau das Richtige, wenn man Appetit auf eine reichhaltige, schokoladige Köstlichkeit hat. Die Heidelbeeren machen sie zudem noch sommerlich fruchtig.



SOMMER



HERBST



VEGAN

ZUTATEN FÜR EINE FORM MIT 20 × 20 CM

80 g geröstete Mandeln
150 g Dinkel- oder Emmervollkorn-
mehl
80 g ungesüßtes Kakaopulver
1 ½ TL Weinstein-Backpulver
1 Prise Salz
½ TL gemahlene Vanille
150 g Medjool-Datteln
100 g braunes Mandelmus
180 ml mildes Olivenöl
100 ml Ahornsirup
80 ml Mandel- oder Hafermilch
150–200 g Heidelbeeren

- ① Den Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen. Eine eckige Backform (20 × 20 cm) mit Backpapier auslegen. Die Mandeln grob hacken.
- ② Mehl mit Kakao, Backpulver, Salz und Vanille in einer großen Schüssel vermengen.
- ③ Datteln entkernen und mit Mandelmus, Olivenöl, Ahornsirup und Mandelmilch in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse mixen/pürieren. Den Mix dann in die Schüssel zur Mehlmischung geben und mit dem Gummispatel alles behutsam zu einer glatten Masse verrühren (nicht zu lange rühren, nur so, dass keine Mehlklümpchen mehr da sind).
- ④ Den Brownieteig in die Backform geben und verstreichen. Mit Mandeln und Heidelbeeren bestreuen.
- ⑤ Im Backofen bei 180 °C Heißluft ca. 30 Minuten backen. Abkühlen lassen und am besten im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP!

Wenn ihr keine Medjool-Datteln, sondern eine andere Sorte verwendet, dann ist es hilfreich, die Datteln vorher in heißem Wasser einzuweichen.

SAISON-TIPP:

Ihr könnt hier natürlich auch wieder andere Früchte der Saison verwenden, wie Himbeeren, Brombeeren oder Birnenstückchen, oder ihr könnt die Früchte weglassen und die Brownies mit etwas mehr Nüssen bestreuen.

Register

A

Amarant-Porridge mit geschmorten Zimt-Äpfeln 33
Apfel-Fladenbrote mit Taleggio und Walnüssen 71
Apfel-Kohlrabi-Gurken-Relish 127
Apfel-Nuss-Cookies 200
Apfel-Polenta-Kuchen mit Haselnüssen 191
Apfelringe mit Vanillesauce, im Backofen gebackene 216
Apfel-Streuselkuchen mit Baiser 184
Apfel-Topfen-Taschen 215
Apfel-Zimtschnecken mit Dattelbutter 223

B

Backofengemüse-Salat mit Tahini-Dressing und Hummus 72
Bananensplit-Gläschen 54
Basilikum-Pesto-Blume mit cremiger Tomatensuppe und gebratenem Mais 80
Biskuitrollen-Törtchen mit Marillen und blumigen Cremehäubchen 188
Brokkoli-Tofu-Pfanne mit Erdnuss-sauce und Vollkornreis 143
Brombeer-Apfel-Streuseltörtchen 210
Brotauflauf mit Kürbis und Ei 147
Bunter Linsensalat mit Dinkel-Roggen-Brötchen und Dillbutter 74
Buntes Gemüse-Couscous mit gebratenem Saibling 162
Butterchicken mit Naan 175
Buttermilchbrötchen mit Karottenbutter 38
Buttermilch-Hühnchen mit Knusperkruste und buntem Salat 172

C

Clafoutis mit Zwetschgen, veganer 219
Cremige Hühnersuppe mit Lauch und Avocado 155

D

Dinkel-Bagels mit allerlei Saaten 37
Dinkel-Brioche-Kipferl 42
Dinkel-Käsestangerl 87

E

Erdbeer-Pancakes mit Erdbeer-Joghurtsauce 41
Erdbeer-Topfenknödel mit Vanille-Mohnsauce 232

F

Fischfilets mit Balsamico-Kirschen und cremigem Ziegenkäse-Risotto 171
Fisch-Päckchen mit grünem Gemüse, knusprigen Kartoffelscheiben und Senf-Aioli 151
Fruchtiger Sommersalat mit Gurke, Büffelmozzarella und karamellisierten Walnüssen & gefüllte Ziegenkäse-Kräuter-Brötchen 83
Frühlingswiesen-Quiche mit vielen Kräutern, Parmesan und Ziegenkäse 139
Fühl dich gut – Mediterraner Gemüsesalat mit Tomatendressing 91

G

Gefüllte Ziegenkäse-Kräuter-Brötchen 83
Gefüllter Spaghettikürbis mit grünem Paprikaragout 144
Gemüse-Couscous mit gebratenem Saibling, buntes 162
Gemüse-Galette, rustikale 115
Gemüselasagne mit weißer Bohnen-Béchamel, kunterbunte 124
Gemüse-Linsen-Ragout mit cremiger Polentahaube 120
Gemüsesalat mit Tomatendressing, mediterraner 91
Geröstete Sellerie-Kartoffelsuppe mit Apfel und Dinkel-Käsestangerl 87
Glasierter Rote Rüben aus dem Backofen mit Ziegentopfen und Polenta-Talern 107
Grüne Polenta-Sticks mit Zucchini-Tsatsiki 95
Grüner Kartoffelsalat mit glasierten Lachsstückchen 156
Grüner Lieblingssmoothie 46
Grüner Spargelsalat mit pikantem Granola und Holunderblüten-Dressing 68

H

Hafer-Hirse-Porridge, pikanter 100
Hanfsamen-Beeren-Küchlein 45
Hanfsamen-Glückskugeln 50
Haselnuss-Brot mit Karfiol-Hummus 77
Haselnuss-Streuseltaler mit Obst 220
Heidelbeer-Kanelbullar mit Zitrone 179
Himbeer-Himmelstorte mit Baiser 187
Himbeer-Schokoladen-Bites, rohe 237
Hühnersuppe mit Lauch und Avocado, cremige 155

I

Im Backofen gebackene Apfelringe mit Vanillesauce 216

J

Joghurteis mit Haferflocken-Keks und Brombeeren 227

K

Kaffee-Gänseblümchen-Torte mit Pistazien 199
Karfiol-Hummus 77
Kärntner Nudeln mit Heidelbeer-Polenta-Füllung, süße 228
Karotten-Apfel-Curry mit Karotten-grün-Pesto und pikantem Hafer-Hirse-Porridge 100
Kartottengrün-Pesto 100
Kartoffel-Eierschwammerl-Fladen mit Salat und Heidelbeer-Dressing 131
Kartoffelgnocchi mit Brunnenkresse-Sauce und Apfel-Krautsalat 132
Kartoffel-Karotten-Lieblingssuppe 63
Kartoffelsalat mit glasierten Lachsstückchen, grüner 156
Kladdkaka – Schwedischer Schokokuchen mit Erdbeeren und Rahm 183
Knusprige Shortcakes mit Joghurt und Marillen 180
Kohlrabi-Taler mit Gartenkresse-Püree, überbackene 136
Kunterbunte Gemüselasagne mit weißer Bohnen-Béchamel 124
Kürbis-Auberginen-Parmigiana mit Tomatensauce 135
Kürbis-Naked-Cake mit Vanillecreme und Apfel-Birnenmus 192
Kürbis-Rote-Linsen-Suppe mit Salbei-Croûtons 64

L

Lebkuchenstadt-Cheesecake mit Vanille-Äpfeln 202
 Lieblingssmoothie, grüner 46
 Linsensalat mit Dinkel-Roggen-Brötchen und Dillbutter, bunter 74

M

Mango-Schokokeks-Salat mit Joghurt, süßer 49
 Marillenkuchen mit Granola-Streuseln 208
 Marillen-Ricotta-Crostini 104
 Mediterraner Gemüsesalat mit Tomatendressing 91
 Mohn-Gitterkuchen mit Äpfeln 196
 Mohnnudeln mit Apfelmus 231
 Mungobohnen-Dal mit buntem Karfiolsalat 128

N

Nudelschnecken mit Gemüsefüllung, überbackene 111

P

Pastinaken-Birnen-Püree 161
 Pfirsichkuchen im Glas 241
 Polenta-Sticks mit Zucchini-Tsatsiki, grüne 95
 Porridge-Auflauf mit Zucchini und Heidelbeeren 34

Q

Quinoa-Glückstaler mit Erbsencreme und Karottensalat 112

R

Rohe Himbeer-Schokoladen-Bites 237
 Rote-Linsen-Bällchen mit Paprika-Dip und knackigem Salat 96
 Rote-Linsen-Erdäpfel-Eintopf mit Räuchertofu & Apfel-Kohlrabi-Gurken-Relish 127
 Rote Rüben aus dem Backofen mit Ziegentopfen und Polenta-Talern, glasierte 107
 Rote-Rüben-Fisch mit Pastinaken-Birnen-Püree 161
 Rote-Rüben-Spaghetti mit gebackenen Heidelbeeren, Manouri und gerösteten Mandeln 119

Rotwein-Schmortopf mit

Brotauflauf und Kürbispüree, wilder 164
 Rustikale Gemüse-Galette 115

S

Schoko-Espresso-Tarte mit Heidelbeeren 238
 Schokokuchen mit Erdbeeren und Rahm, schwedischer 183
 Schoko-Mandel-Brownies mit Heidelbeeren 207
 Schokomousse-Charlotte mit Bananen und Beeren 212
 Schoko-Sesam-Cookies 46
 Schwedischer Schokokuchen mit Erdbeeren und Rahm 183
 „Schworbzanudln“ – Süße Kärntner Nudeln mit Heidelbeer-Polenta-Füllung 228
 Sellerie-Kartoffelsuppe mit Apfel und Dinkel-Käsestangerl, geröstete 87
 Sesam-Schafskäse im grünen Salatbeet mit Brombeer-Dressing 60
 Shortcakes mit Joghurt und Marillen, knusprige 180
 Sommerbeeren-Tiramisu mit weißer Schokolade und Pistazien 242
 Sommergemüse-Tian mit Marillen-Ricotta-Crostini 104
 Sommersalat mit Gurke, Büffelmozzarella und karamellisierten Walnüssen & gefüllte Ziegenkäse-Kräuter-Brötchen 83
 Spaghettikürbis mit grünem Paprikaragout, gefüllter 144
 Spargelsalat mit pikantem Granola und Holunderblüten-Dressing, grüner 68
 Spitzkraut-Birnen-Salat 116
 Steinobst-Cobbler mit Vanille-Kokos-Eis 245
 Süße Kärntner Nudeln mit Heidelbeer-Polenta-Füllung 228
 Süßer Mango-Schokokeks-Salat mit Joghurt 49
 Süßkartoffel-Laibchen mit bunten Rübensalat und Gartenkresse 99
 Süßkartoffel-Spinat-Schnecken 103
 Süßkartoffel-Tabouleh mit Minze und Haselnüssen 78

T

Tomaten-Kürbis-Tagliatelle mit gebratener Lachsforelle 168
 Tomatensuppe, cremige 80
 Topinambur-Kartoffel-Gratin mit Spitzkraut-Birnen-Salat 116

U

Überbackene Kohlrabi-Taler mit Gartenkresse-Püree 136
 Überbackene Nudelschnecken mit Gemüsefüllung 111

V

Vanille-Kokos-Eis 245
 Veganer Clafoutis mit Zwetschgen 219

W

Wilder Rotwein-Schmortopf mit Brotauflauf und Kürbispüree 164

Z

Zero-Waste-Brotsalat mit allerlei Gemüse und gebackenem Ricotta 59
 Zero-Waste-Obstauf 53
 Ziegenkäse-Apfel-Focaccia 67
 Ziegenkäse-Kräuter-Brötchen, gefüllte 83
 Zitronen-Salbei-Hühnchen mit Fächerkartoffel-Gratin 158
 Zucchini-Tacos mit bunter Gemüsefüllung 123
 Zwetschgen-Knödel mit Maroni-Bröseln und Maroni-Vanillesauce 234
 Zwiebelsuppe mit Ziegenkäse-Apfel-Focaccia 67