

# *Frisch & Saisonal*

Genuss im Rhythmus der Jahreszeiten



by Annalena Reif





# Januar



## Freiland



Feldsalat



Rosenkohl



Chiccoree



Pastinake



Wirsing



Lauch



Topinambur



Grünkohl



## Lagerhaltung



Äpfel



Karotten



Kartoffeln



Knollensellerie



Birne



Weisskohl



Rote Bete



Zwiebeln



Rotkohl



Kürbis



Steckrübe



Schwarzwurzel



## Gewächshaus



Champignons



# TOPINAMBURSUPPE



## Zutaten

- 700g Topinambur
- 2 grosse Karoffeln
- Wurzelgemüse  
(Möhre und eventuell etwas Sellerie)
- 1 EL Butter oder Olivenöl mit  
möglichst wenig Eigengeschmack
- 1 Tasse Milch
- 1 EL Creme fraiche
- Kürbiskerne oder Pinienkerne

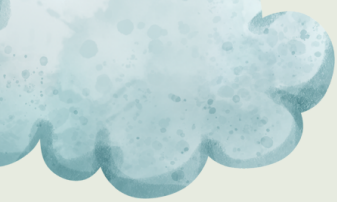


## Zubereitung

Die Topinambur waschen, vorsichtig schälen und gleich in etwas Zitronenwasser legen. Kartoffeln und Wurzelgemüse ebenfalls schälen und würfeln.

In einem größeren Kochtopf die Butter zerlaufen lassen, die Topinambur in Würfeln und das Wurzelwerk mit den Kartoffeln dazugeben, etwas andünsten lassen. Zum Würzen kann etwas Gemüsebrühe oder nur Salz gegeben werden. Mit der Milch angießen, Wasser sparsam auffüllen. Alles ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.

Das Ganze pürieren und abschmecken. Zum Schluss das Süppchen mit nur leicht gerösteten Pinienkernen bestreuen, mit Petersilie garnieren und dem Klecks Creme fraiche servieren.



# Februar



## Freiland



Feldsalat



Rosenkohl



Chiccoree



Pastinake



Wirsing



Lauch



Topinambur



Grünkohl



## Lagerhaltung



Äpfel



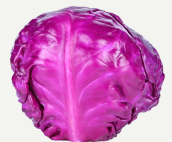
Karotten



Kartoffeln



Knollensellerie



Rotkohl



Weisskohl



Rote Bete



Zwiebeln



Kürbis



Steckrübe



Schwarzwurzel



## Gewächshaus



Champignons



Spinat



# März



## Freiland



Feldsalat



Rosenkohl



Chiccoree



Pastinake



Bärlauch



Lauch



Topinambur



Spinat



## Lagerhaltung



Äpfel



Karotten



Kartoffeln



Knollensellerie



Rotkohl



Weisskohl



Rote Bete



Zwiebeln



Kürbis



Steckrübe



Wirsing



## Gewächshaus



Champignons



Radischen



# BÄRLAUCHNUDELN



## Zutaten

- 80g Vollkorn- oder Dinkelnudeln
- 1 EL Olivenöl
- 4 Blätter Bärlauch



## Zubereitung

Die Nudeln nach Packungshinweis kochen, abschmecken und im heißen Öl kurz schwenken.

Zum Schluss die sehr klein geschnittenen Bärlauchblätter unterheben und alles mit wenig Salz abschmecken (vorher kosten, den der Bärlauch bringt viel Würze mit.)

Fertige Bärlauchnudeln nicht aufwärmen.



# April



## Freiland



Feldsalat



Spinat



Lauch



Rhabarber



Bärlauch



Spargel,  
grün



Spargel,  
weiss



## Lagerhaltung



Äpfel



Karotten



Kartoffeln



Knollensellerie



Wirsing



Weisskohl



Rote Bete



Zwiebeln



Kürbis



Pastinake



## Gewächshaus



Champignons



Radischen



# Mai



## Freiland



Eisbergsalat



Spinat



Radischen



Rhabarber



Blumenkohl



Rucola



Spargel,  
weiss



Spargel,  
grün



Kohlrabi



Mangold



Kopfsalat



Frühlings-  
zwiebel



Eichblatt-  
salat



Erdbeeren



## Lagerhaltung



Zwiebeln



Karotten



Kartoffeln



Knollensellerie



## Gewächshaus



Champignons



Tomaten



Gurke



# Juni



Freiland



Frühlings-  
zwiebel



Kohlrabi



Radischen



Rhabarber



Blumenkohl



Fenchel



Spargel,  
weiss



Spargel,  
grün



Broccoli



Mangold



Kopfsalat



Eisbergsalat



Eichblatt-  
salat



Rucola



Wirsing



Stauden-  
sellerie



Zucchini



Romana-  
salat



Erbsen



Karotten



Kartoffeln



Erdbeeren



Heidelbeeren



Kirschen



Himbeeren



Stachelbeeren



Johannisbeeren





## Lagerhaltung



Zwiebeln



Knollensellerie



## Gewächshaus



Champignons



Tomaten



Gurke



Paprika



Aubergine

# FENCHEL SALAT



## Zutaten

- 450g Fenchel

und für das Dressing:

- 150g saure Sahne
- 1 EL Orangensaft
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 TL Leinöl
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise Pfeffer
- 4 TL Leinsamen



## Zubereitung

Die Zutaten für die Sosse verrühren und abschmecken.

Fenchel in ganz feine Streifen schneiden. Mit der Sosse vermischen, 15 Minuten ziehen lassen.



# Juli



## Freiland



Frühlings-  
zwiebel



Kohlrabi



Radischen



Lauch



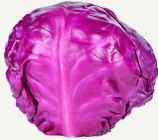
Blumenkohl



Fenchel



Weisskohl



Rotkohl



Broccoli



Mangold



Kopfsalat



Eisbergsalat



Eichblatt-  
salat



Rucola



Wirsing



Stauden-  
sellerie



Zucchini



Romana-  
salat



Erbsen



Karotten



Kartoffeln



Tomaten



Gurke



Zwiebeln



Knollensellerie



Bohnen



Knoblauch



Rote Bete



Aprikosen



Pflaumen



Brombeeren



Erdbeeren



Heidelbeeren



Kirschen



Himbeeren



Stachelbeeren



Johannisbeeren



## Gewächshaus



Champignons



Paprika





# August



Freiland



Frühlings-  
zwiebel



Kohlrabi



Radischen



Broccoli



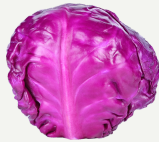
Blumenkohl



Fenchel



Weisskohl



Rotkohl



Mangold



Aubergine



Kopfsalat



Eisbergsalat



Eichblatt-  
salat



Rucola



Wirsing



Stauden-  
sellerie



Zucchini



Romana-  
salat



Erbsen



Karotten



Kartoffeln



Tomaten



Gurke



Rote Bete



Knollensellerie



Zwiebeln



Paprika



Bohnen



Knoblauch



Kürbis



Mais



Äpfel



Erdbeeren



Heidelbeeren



Brombeeren



Kirschen



Himbeeren



Stachelbeeren



Johannisbeeren



Aprikosen



Pflaumen



Gewächshaus



Champignons

# KRAUTPFANNE

## Zutaten



- 1 kleinen Wirsing
- 1 kleine Stange Lauch
- kleine Büchse Maiskörner
- 1 Zwiebel

Etwas Butter zum Braten

- 125g Naturjoghurt
- 3 Knoblauchzehen
- Salz, Cayennepfeffer, Rosenpaprika  
frische Kräuter



## Zubereitung

Den Wirsing putzen, waschen und die Blätter in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden.

In einer größeren Pfanne die Butter erhitzen und darin die gewürfelte Zwiebel anbraten, die Wirsingstücke dazu geben und alles vorsichtig braten, bis die Wirsingstücke etwas Farbe annehmen.

Den geputzten, gewaschenen und in Ringe geschnittenen Lauch zum Wirsing geben und leicht durchbraten lassen, nur leicht salzen. Zum Schluss die Maiskörner unterheben.

Für die Sosse: Den Joghurt mit dem zerdrückten Knoblauch und den Gewürzen gut mischen. Zum Servieren auf den gebratenen Wirsing die Knoblauchsoße und die frischen Kräuter geben.



# September



Freiland



Frühlings-  
zwiebel



Kohlrabi



Radischen



Broccoli



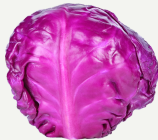
Blumenkohl



Fenchel



Weisskohl



Rotkohl



Mangold



Aubergine



Kopfsalat



Eisbergsalat



Eichblatt-  
salat



Rucola



Wirsing



Stauden-  
sellerie



Zucchini



Romana-  
salat



Erbsen



Karotten



Kartoffeln



Tomaten



Gurke



Rote Bete



Steckrübe



Zwiebeln



Paprika



Bohnen



Knoblauch



Kürbis





Pastinake



Mais



Spinat



Lauch



Heidelbeeren



Pflaumen



Brombeeren



Äpfel



Quitten



Birne



Aprikosen



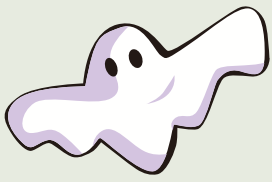
Wein-  
trauben



## Gewächshaus



Champignons



# Oktober



Freiland



Frühlings-  
zwiebel



Kohlrabi



Radischen



Broccoli



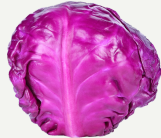
Blumenkohl



Fenchel



Weisskohl



Rotkohl



Mangold



Aubergine



Kopfsalat



Eisbergsalat



Eichblatt-  
salat



Rucola



Wirsing



Stauden-  
sellerie



Zucchini



Rote Bete



Chiccoree



Karotten



Kartoffeln



Tomaten



Schwarzwurzel



Steckrübe



Zwiebeln



Paprika



Bohnen



Spinat



Kürbis



Pastinake



Mais



Lauch



Tobinambur



Grünkohl



Feldsalat



Rosenkohl



Knollensellerie



Äpfel



Wein-  
trauben



Quitten



## Lagerhaltung



Birne



## Gewächshaus



Champignons



Aubergine



Gurke



# November



## Freiland



Feldsalat



Rosenkohl



Chiccoree



Pastinake



Wirsing



Lauch



Topinambur



Grünkohl



Knollensellerie



Rotkohl



Weisskohl



Rote Bete



Kürbis



Eisbergsalat



Schwarzwurzel



Quitten



Äpfel



## Lagerhaltung



Karotten



Kartoffeln



Zwiebeln



Steckrübe



Birne



## Gewächshaus



Champignons



# CHICOREE-KARTOFFELN

Ein ausgezeichnetes Gemüse, besonders im Winter, da es den Säuregehalt ausgleicht.

Chicorée kann als frischer Salat mit Orangenspalten, Rosinen und saurem Halbrahm serviert werden.

Aber auch als Hauptgericht ist er eine Köstlichkeit:

## Zutaten



- 3-4 Chicoree
- 5 Kartoffeln
- 250ml Halbrahm
- Gemüsebouillon
- Kokosöl
- Den Saft einer halben Zitrone
- Kräuter der Provence oder Italienische Kräutermischung



## Zubereitung

Die Chicoree waschen, halbieren und den Strunk heruasschneiden. In einer flachen Pfanne Kokosöl auslassen und die Chicoree darin langsam bräunen lassen.

Mit dem Zitronensaft beträufeln und die Kräuter zufügen. Inzwischen werden die geschälten und geviertelten Kartoffeln in der Gemüsebrühe fast gar gekocht.

Anschliessend die Kartoffel mit dem Schaumlöffel herausnehmen, zum Chicoree geben und mit einem Teil des Kochwassers angießen. Die Sahne zugießen und alles bei kleiner Hitze nochmals kurz durchkochen lassen.



# Dezember



## Freiland



Feldsalat



Rosenkohl



Chiccoree



Pastinake



Wirsing



Lauch



Topinambur



Grünkohl



## Lagerhaltung



Karotten



Kartoffeln



Zwiebeln



Steckrübe



Knollensellerie



Kürbis



Rote Bete



Schwarzwurzel



Rotkohl



Weiskohl



Birne



Äpfel



## Gewächshaus



Champignons



Spinat

# GRÜNKOHL SALAT

## Zutaten

- 500g Grünkohl
- 5 Walnüsse
- 2 Gewürzgurken
- 1 EL Joghurt oder 10%ige saure Sahne
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Essig
- 5 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer



## Zubereitung

Befreie den Grünkohl von seinen welken Blättern, dem Strunk und schneide die groben Rippen heraus. Die Blätter werden gewaschen und "trockengewedelt" und anschliessend in feine Streifen geschnitten. In einer grossen Schüssel mit Salz und Olivenöl vermengen und mind. 1 Stunde ziehen lassen.

Die Walnüsse hacken und die Gurken in Würfel schneiden. Für die Sosse den Joghurt mit Senf, Essig, Pfeffer und Salz verrühren.

Streue schliesslich Nüsse und Gurken über den Grünkohl und mische alles sehr gut durch.

Kurz vor dem servieren die Sosse über den Salat giessen.