



Regional & Saisonal

WINTERGEMÜSE

Köstliche Rezeptideen

Bunte Vielfalt an regionalen Wintergemüsen:

- 1) Lauch 2) Schwarzwurzeln 3) Rote Bete 4) Feldsalat 5) Chicorée
6) Topinambur 7) Pastinake 8) Radicchio 9) Rosenkohl 10) Wurzelpetersilie 11) Kürbis 12) Steckrübe 13) Weißkohl 14) Zwiebel 15) Meerrettich 16) Gelbe Rüben 17) Sellerie 18) Blaukraut 19) Wirsing



Liebe Genießerinnen und Genießer,

Gemüse ist wichtiger Bestandteil einer abwechslungsreichen und gesunden Ernährung - und das zu jeder Jahreszeit.

Während wir im Frühjahr, Sommer und Herbst aus einer großen Fülle an Gemüse wie Radieschen, Tomaten und Zucchini schöpfen können, erscheint die Auswahl an saisonalen und regionalen Gemüsen in den Wintermonaten vergleichsweise gering. Doch der Eindruck täuscht. Beim Besuch auf einem Bauern- oder Wochenmarkt, bei einem Direktvermarkter oder in der Gemüseabteilung findet man auch im Winter eine beeindruckende Vielfalt. Verschiedene Sorten wie Topinambur erleben gerade eine Renaissance. Waren diese bis vor wenigen Jahren nur schwer erhältlich, sind sie inzwischen wieder in vielen Gemüseregalen.

Sellerie, Feldsalat und Steckrüben sind „**KLEINE GAUMENKITZLER**“. Aus Radicchio, Wirsing und Schwarzwurzeln entstehen „**HERZHAFTE KOMPOSITIONEN**“ und hinter Gelben Rüben und Pastinaken versteckt sich „**ÜBERRASCHEND SÜSSES**“. All das zeigt Ihnen die vorliegende Rezeptbrochüre.

Sie werden angenehm überrascht sein, wie schnell und einfach aus bayerischem Gemüse kulinarische Köstlichkeiten entstehen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und genussvolle Momente.

Helmut Brunner

HELMUT BRUNNER

Bayerischer Staatsminister
für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



GEMÜSEPORTRÄTS

Chicorée, Feldsalat
und Radicchio

Auch in der
kalten Jahreszeit
gibt's Blattsalate

Chicorée wird am liebsten als Salat zubereitet. Zu seinem leicht bitteren Geschmack passen sehr gut Orangen oder Grapefruits. Ansonsten großzügig den Strunk entfernen, denn dort finden sich die meisten Bitterstoffe. Feldsalat enthält gegenüber den gängigen Blattsalaten mehr Vitamine und Mineralstoffe. Sein feiner, nussiger Geschmack bereichert winterliche Salatteller. Radicchio lässt sich, auch wegen der dunkelroten Farbe, sehr gut mit Chicorée und Feldsalat kombinieren. Er passt bestens zu fettreichen Gerichten, da seine Bitterstoffe für eine bessere Verträglichkeit sorgen. Auch zu Risotto, Nudeln oder als Quiche schmeckt er vorzüglich.

Gelbe Rüben

Das orange-leuchtende knackige Gemüse lädt dazu ein, einfach reinzubeißen. Ihr süßer, kräftiger Geschmack kommt in allen Variationen zur Geltung. Bekannt ist die Gelbe Rübe durch ihren Reichtum an Provitamin A. Doch auch Folsäure ist in erwähnenswerter Höhe enthalten. Sie schmeckt als Rohkost, Suppe, Auflauf oder in Eintöpfen und ist auch eine beliebte Zutat in süßen Kuchen.

Kürbis

Es gibt kaum eine Zubereitungsart, die bei diesem Gurkengewächs nicht möglich ist - egal ob Chutney, Suppe, Kuchen oder Hauptgericht. Da er auch reich an Vitamin C, Folsäure und dem Provitamin A ist, steht dem gesunden Genuss nichts im Wege.

Lauch

Sein hoher Anteil an Senfölen sorgt nicht nur für seinen typischen Geschmack, sondern fördert auch die Fettverdauung. Die grünen Blätter sind nährstoffreicher, allerdings auch herber, daher sind sie ideal für warme Gerichte. Der weiße Anteil beim Lauch ist milder und bestens für Salate geeignet. Lauch ist sehr lagerfähig.

Meerrettich

Er bringt im Winter die richtige Würze in die Gemüseküche. Erst beim Reiben entwickelt die geruchlose Wurzel ihre Schärfe. Reich an Vitamin C und Senfölen ergänzt Meerrettich die Küche ideal in der kalten Jahreszeit.

Pastinake

...der Exot unter
den Gemüsen

Ein Wurzelgemüse, das optisch gerne mit der Wurzelpetersilie verwechselt wird. Geschmacklich besteht jedoch überhaupt keine Ähnlichkeit. Sie hat zwar einen niedrigeren Vitamingehalt als Gelbe Rüben, jedoch ist ihr Gehalt an Folsäure beachtlich.

Rosenkohl

Der Eleganteste unter den Kohlsorten ist reich an Ballaststoffen, Provitamin A, B1, B6 und Folsäure. Sein leicht nussiger Geschmack passt sehr gut zu deftigen Fleischgerichten.

Die „Pinke Lady“ unter den Gemüsesorten sticht nicht nur durch ihre Farbe hervor, sondern auch durch ihren feinen Geschmack. Sie enthält viel Folsäure und Mangan, aber auch ihr Eisengehalt ist erwähnenswert. Immer lieber wird sie nun auch roh genossen.

Sauerkraut war früher der Vitamin C-Versorger schlechthin. Das vergorene Weißkraut ist ein kerngesundes Lebensmittel, das durch seinen Milchsäuregehalt für eine stabile Darmflora sorgt. Es ist roh am gesündesten, ansonsten sollte es nicht länger als 30 Min. kochen.

Sie werden auch Winterspargel genannt. Ihr hoher Ballaststoff- und Eisenanteil sind hervorzuheben. Ihr delikater, nussig-zarter Geschmack macht sich gut gekocht oder gebraten in Aufläufen, Suppen oder Salaten.

Durch sein pikantes Aroma wertet er Mahlzeiten mit geschmacksärmeren Gemüsesorten perfekt auf. Er harmonisiert sehr gut mit Obst wie Äpfeln oder Birnen und auch Walnüsse passen bestens zu ihm. Durch seinen hohen Anteil an ätherischen Ölen hat er eine anregende, stoffwechselfördernde Wirkung.

Dieses köstliche Gemüse stand früher durch seinen hohen Kohlenhydratanteil im Vordergrund. So musste sie im „Steckrübenwinter“, als 1916/17 die gesamte Kartoffelernte ausfiel, für alles herhalten. Dann geriet sie völlig zu Unrecht in Vergessenheit. Sie ist vielseitig und lagerfähig und für jedes kulinarische Abenteuer zu haben.

Das ballaststoffreiche Gemüse wird auch Erdbirne genannt und genoss vor dem Einzug der Kartoffel eine große Popularität. Sie schmeckt roh in Salaten aber auch gekocht in Aufläufen, Eintöpfen und kann auch sehr gut in Brot mitverarbeitet werden.

Alle drei sind vitamin- und mineralstoffreich und enthalten wichtige sekundäre Pflanzenstoffe. Auch Folsäure kommt reichlich vor. Als ideales Wintergemüse sind sie sehr lagerfähig. Egal ob als Salat, Hauptgericht oder Beilage – sie gehören im Winter auf den Tisch.

Ihre Inhaltsstoffe sind zwar geringer als bei der Blattpetersilie, jedoch ist ihr Gehalt an Vitamin C, Calcium und Jod erwähnenswert. Sie schmeckt sehr gut roh in Salate geraspelt aber auch in Cremesuppen, Eintöpfen oder Aufläufen.

Als Allroundgemüse kommt sie überall zum Einsatz, wenn eine leichte, würzige Schärfe gewünscht ist. Ihre ätherischen Öle haben wichtige gesundheitsfördernde Aspekte: Sie helfen bei Infektionen und sind blutdrucksenkend. In der Küche kommen Zwiebeln roh in Salaten oder als Würzmittel für deftige Gerichte zum Einsatz.

Rote Bete

Sauerkraut

Schwarzwurzeln

...sie sind der
Spargel des Winters

Sellerie

Steckrübe

Topinambur

Weißkraut, Wirsing
und Blaukraut

Wurzelpetersilie

Wer Petersilie mag, wird
die Wurzel lieben

Zwiebel

jeweils 6-8 Personen

WINTERGRUSS AUS DER KÜCHE

Feldsalataufstrich

Den Feldsalat waschen, putzen und sehr gut trocken schleudern.
Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Mit den restlichen Zutaten mit einem Stabmixer pürieren.
Vor dem Servieren mit Schnittlauch und rotem Pfeffer bestreuen.

Erdäpfelkas

Die Kartoffeln schälen und fein reiben, bzw., wenn sie noch warm sind, durch eine Kartoffelpresse drücken.
Knoblauch schälen und fein schneiden.
Die Butter mit dem Sauerrahm verrühren. Die restlichen Zutaten unterrühren und pikant abschmecken.
1 Std. kühl stellen.

Rote Bete-Dip

Die Rote Bete in Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Beides mit Joghurt und Gewürzen pürieren.

TIPP: Der Dip kann auch mit Fetakäse zubereitet werden und passt dann besonders gut zu Pellkartoffeln. Mit Meerrettich verfeinert schmeckt die Creme sehr gut zu Matjes.

Feldsalataufstrich

Nährwert pro Portion

kJ	732
kcal	175
Eiweiß	6,2 g
Fett	15,8 g
KH	2 g
Ballaststoffe	0,5 g

Erdäpfelkas

Nährwert pro Portion

kJ	664
kcal	159
Eiweiß	1,7 g
Fett	12,3 g
KH	10,5 g
Ballaststoffe	0,9 g

Rote Bete-Dip

Nährwert pro Portion

kJ	209
kcal	50
Eiweiß	1,6 g
Fett	2,8 g
KH	4,8 g
Ballaststoffe	1,1 g

80 g Feldsalat
1-2 Knoblauchzehen
1 TL Zitronensaft
200 g Frischkäse natur
Kräutersalz, Pfeffer
Schnittlauch
roter Pfeffer

250 g mehligkochende
Pellkartoffeln
2 Knoblauchzehen
50 g weiche Butter
4 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer
geriebene Muskatnuss
Schnittlauch

150 g gegarte Rote Bete
1-2 Knoblauchzehen
100 g Joghurt (10 %)
Salz, Pfeffer
evtl. Kümmel



je 250 g Roggenvollkornmehl, Dinkelvollkornmehl und Weizenmehl

50 g gemahlene Haselnüsse

50 g gehackte Walnüsse

1 TL Salz

1 TL Honig

1 Würfel Hefe

Rapsöl

Nährwert pro Portion

kJ	1186
kcal	283
Eiweiß	9,2 g
Fett	7,9 g
KH	43,3 g
Ballaststoffe	6,2 g

1 kleine Stange Lauch

1 kleine Gelbe Rübe

1 Wurzelpetersilie

150 g Frischkäse

1 Kästchen Kresse

Kräutersalz, Pfeffer

8 dünne Scheiben Käse

8 dünne Scheiben gekochter Schinken

Nährwert pro Portion

kJ	618
kcal	148
Eiweiß	11,3 g
Fett	10,4 g
KH	2,3 g
Ballaststoffe	1,1 g

NUSSBAGUETTE

- 1 Die Mehlsorten mit den Nüssen und dem Salz in einer großen Schüssel mischen.
- 2 Honig und Hefe in ca. 450 ml lauwarmem Wasser auflösen und zum Mehl geben. Den Teig kräftig durchkneten. Der Teig sollte nicht zu fest sein, da das Vollkornmehl noch etwas aufquillt. Zugedeckt **etwa 1 Std.** gehen lassen.
- 3 Anschließend den Teig nochmals durchkneten und zwei bis drei Stangen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Öl bestreichen, nochmals **15 Min.** gehen lassen und **ca. 40 Min. bei 200 °C (180 °C Heißluft)** backen.



KÄSEROLLE MIT GEMÜSE

- 1 Den Lauch putzen, waschen und sehr fein schneiden. Die Gelbe Rübe und die Wurzelpetersilie schälen und fein würfeln. Mit dem Frischkäse, der Kresse und den Gewürzen verrühren.
- 2 Den Käse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Dabei den Käse ein wenig überlappen lassen. Bei **120 °C ca. 4 bis 6 Min.** schmelzen. Ganz leicht abkühlen lassen.
- 3 Den Schinken darauflegen und mit der Frischkäsemasse bestreichen. Mit Hilfe des Backpapiers aufrollen. **2 Std.** kühl stellen.
- 4 Vor dem Servieren in Scheiben schneiden. Auf Salatblättern oder Brotscheiben anrichten.



1 kleiner Kopf Weißkraut
 3 EL Weißweinessig
 50 ml Gemüsebrühe
 ½ TL Salz
 ½ TL Zucker
 2 Gelbe Rüben
 1 Stange Lauch
 1-2 Äpfel
 Pfeffer
 3 EL Rapsöl

Nährwert pro Portion

kJ	640
kcal	153
Eiweiß	2,9 g
Fett	8,0 g
KH	16,8 g
Ballaststoffe	6,6 g

500 g Knollensellerie
 1 Apfel
 2 EL Zitronensaft
 2 EL Cranberries
 getrocknet
 2 EL gehackte
 Walnüsse
 Dressing:
 200 g Naturjoghurt
 Salz, Pfeffer
 1 TL Honig
 2 EL Kräuter

Nährwert pro Portion

kJ	766
kcal	183
Eiweiß	5,9 g
Fett	9,5 g
KH	17,8 g
Ballaststoffe	7,0 g

BUNTER KRAUTSALAT

1 Weißkraut vierteln, Strunk entfernen, und fein schneiden oder hobeln. Den Essig mit der Gemüsebrühe, Salz und Zucker erhitzen, über das Kraut geben und kräftig unterarbeiten. **30 Min.** ziehen lassen.

2 Gelbe Rüben schälen und raspeln oder klein schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Äpfel waschen, vierteln und entkernen, in kleine Stücke schneiden.

3 Alles unter den Salat heben, Pfeffer und Öl dazugeben und abschmecken.

TIPP: Schmeckt auch sehr gut mit Spitzkohl. Wer mag, gibt noch 1 EL Schnittlauch über den Salat.



SELLERIESALAT

1 Den Sellerie schälen und raspeln. Den Apfel waschen und auch raspeln. Beides sofort mit Zitronensaft mischen. Auf Tellern anrichten, die Cranberries und Walnüsse darüber verteilen.

2 Die Zutaten für das Dressing verrühren und über den Salat geben.



½ Radicchio
 1 Chicorée
 100 g Feldsalat
 oder Blattspinat
 3 Knollen Topinambur
 100 g Rosenkohl
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Rapsöl
 5 EL Balsamico weiß
 Salz, Pfeffer
 1 TL Honig

Nährwert pro Portion

kJ	415
kcal	99
Eiweiß	3,3 g
Fett	5,5 g
KH	8,5 g
Ballaststoffe	5,8 g

300 g Feldsalat
 2 Birnen
 Zitronensaft
 80 g roher Schinken
 dünn geschnitten
 2 EL gehackte
 Walnüsse
 3 EL Weißweinessig
 3 EL Rapsöl
 2 TL körniger Senf
 1 TL Honig
 Salz, Pfeffer

Nährwert pro Portion

kJ	880
kcal	210
Eiweiß	7,2 g
Fett	16,0 g
KH	9,3 g
Ballaststoffe	3,3 g

LAUWARMER WINTERSALAT MIT GEBRATENEN TOPINAMBUR

1 Die Salate waschen, putzen und trocken schleudern. Topinambur sehr gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Den Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Den Knoblauch schälen und klein schneiden.

2 Topinambur, Rosenkohl und Knoblauch im heißen Öl anbraten. Mit dem Essig ablöschen, würzen und den Honig zufügen. Kurz garen lassen.

3 Den Radicchio und Chicorée in Streifen schneiden, mit dem Feldsalat/Blattspinat auf vier Tellern verteilen. Das gebratene Gemüse mit dem Sud darübergeben und sofort servieren.

TIPP: Mit Kresse bestreuen.



FELDSALAT MIT BIRNE

1 Den Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Die Birnen waschen und länglich in Scheiben schneiden. Sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.

2 Die Birnenscheiben auf vier Tellern oder einer Platte anrichten. Den Schinken mit dem Feldsalat darüber verteilen. Die Walnüsse darüberstreuen. Die Zutaten für das Dressing miteinander verrühren und über den Salat geben.

TIPP: Feldsalat schnell verwenden; er ist nicht lange haltbar und verliert so seinen hohen Vitamin C-Gehalt.



1-2 Gelbe Rüben
1-2 Wurzelpetersilien
1 kleine Stange Lauch
5 Essiggurken

Dressing:
3 EL Essiggurkensud
3 EL Weißweinessig
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
½ TL roter Pfeffer
2 EL Schnittlauch
2-3 rohe Rote Bete

ROTE BETE-CARPACCIO

- 1 Gelbe Rüben und Wurzelpetersilien schälen, den Lauch waschen, putzen. Mit den Essiggurken alles sehr fein schneiden.
- 2 Die Zutaten für das Dressing miteinander verrühren und mit dem Gemüse mischen. Etwas ziehen lassen.
- 3 Die Rote Bete schälen und in feine Scheiben schneiden. Auf einer Platte oder vier Tellern anrichten. Leicht salzen und pfeffern.
- 4 Den Gemüsesalat darauf anrichten. Etwas Dressing auch über die Rote Bete verteilen und nochmals kurz ziehen lassen.

„Bei uns auf dem
Viktualienmarkt
gibt es die
köstlichsten
Gemüsesorten.“

KLAUS TRÜBENECKER
Bio-Standbetreiber
am Viktualienmarkt



Nährwert pro Portion

kJ	729
kcal	175
Eiweiß	5,7 g
Fett	5,8 g
KH	23,8 g
Ballaststoffe	9,4 g

TIPP: Rote Bete schmeckt roh ausgezeichnet. Natürlich kann das Rezept auch mit gekochter Bete zubereitet werden. Immer öfter erhält man auch Bunte Bete, diese gibt es z. B. in Gelb oder Pink.

Raffiniert in Szene gesetzt sind Rote Bete
ein wahres Highlight für den Gaumen



300 g Rote Bete
200 g gekochtes
Rindfleisch
1 EL Rapsöl

Meerrettich-Dip:
1 kleine Stange Lauch
200 g Sauerrahm
1 EL frisch geriebener
Meerrettich
Salz, Pfeffer
1 EL frische Kräuter

Nährwert pro Portion

kJ	1127
kcal	270
Eiweiß	17,1 g
Fett	17,0 g
KH	11,5 g
Ballaststoffe	3,4 g

1 gekochte Rote Bete
ca. 400 g
1-2 Eier
Kräutersalz, Pfeffer
1 EL Sahne
Mehl
Semmelbrösel
Rapsöl

Nährwert pro Portion

kJ	656
kcal	157
Eiweiß	5,2 g
Fett	8,3 g
KH	15,5 g
Ballaststoffe	2,9 g

ROTE BETE MIT MEERRETTICH-DIP

1 Rote Bete mit Wasser bedeckt **ca. 40 Min.** weich kochen. Schälen, abkühlen lassen und in feine Scheiben schneiden. Das Rindfleisch klein schneiden.

2 Die Rote Bete auf vier Tellern oder einer Platte anrichten. Das Rindfleisch darüber verteilen. Mit dem Öl beträufeln.

3 Für den Dip den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Hälfte davon mit den restlichen Zutaten für den Dip verrühren und pikant abschmecken. Auf dem Rindfleisch anrichten und den restlichen Lauch darüber verteilen.

TIPP: Rote Bete lässt sich sehr gut im Schnellkochtopf garen, so verkürzt sich die Garzeit auf ca. 15 Min.



PANIERTE ROTE BETE

1 Die Rote Bete in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ei mit den Gewürzen und der Sahne verquirlen.

2 Die Rote Bete zuerst in Mehl, dann in den Eiern und zuletzt in Semmelbröseln wenden. In heißem Rapsöl goldbraun ausbacken.

Rote Bete! Oft unterschätzt, ist die „Lady in red“ immer wieder für eine kulinarische Überraschung gut.



1 Steckrübe (300 g)
1–2 Rote Bete
2 Pastinaken
2 Gelbe Rüben
150 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl

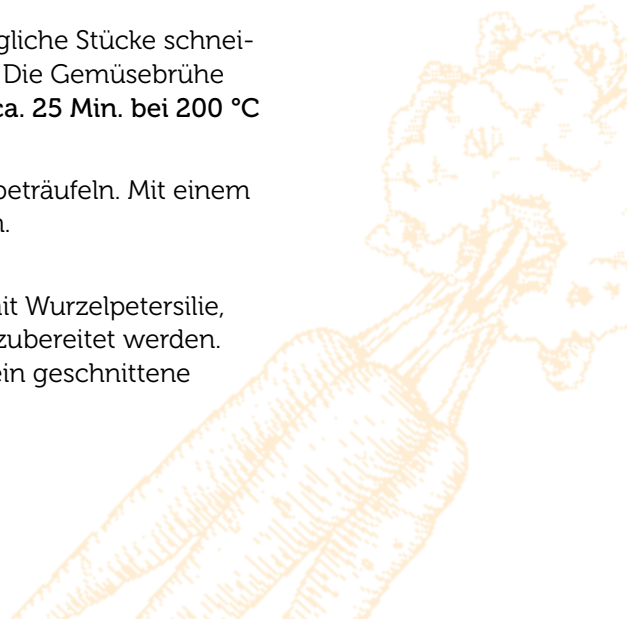
Nährwert pro Portion

kJ	611
kcal	146
Eiweiß	3,2 g
Fett	5,5 g
KH	20,4 g
Ballaststoffe	6,7 g

GEMÜSE AUS DEM OFEN

- 1 Das Gemüse schälen und in längliche Stücke schneiden. In eine Auflaufform geben. Die Gemüsebrühe zufügen, das Gemüse würzen und **ca. 25 Min. bei 200 °C (180 °C Heißluft)** im Ofen garen.
- 2 Vor dem Servieren mit dem Öl beträufeln. Mit einem Baguette als Vorspeise servieren.

TIPP: Das Ofengemüse kann auch mit Wurzelpetersilie, Topinambur oder Schwarzwurzeln zubereitet werden. Wer es deftiger mag, gibt noch 2 klein geschnittene Knoblauchzehen dazu.



400 g Wintergemüse
z.B. Topinambur,
Steckrübe,
Pastinake,
Gelbe Rübe,
Rote Bete
1–2 EL Rapsöl
Salz

Dip:
100 g Magerquark
1 Kästchen Kresse
Kräutersalz, Pfeffer

Nährwert pro Portion

kJ	400
kcal	96
Eiweiß	5,2 g
Fett	4,3 g
KH	9,0 g
Ballaststoffe	5,2 g

GEMÜSECHIPS

sind eine gesunde und schmackhafte Alternative zu herkömmlichen Kartoffelchips:

- 1 Das Gemüse schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Dünn mit dem Öl bestreichen, mit Salz bestreuen und **ca. 15 Min. bei 200 °C (180 °C Heißluft)** backen.
- 2 In der Zwischenzeit die Zutaten für den Dip verrühren und mit den Chips servieren.



300 g Steckrübe
 250 g mehligkochende
 Kartoffeln
 1 Gelbe Rübe
 1 Stange Lauch
 2 EL Rapsöl
 1 l Gemüsebrühe
 100 ml Weißwein
 Salz, Pfeffer
 200 g geräuchertes
 Forellenfilet
 100 g Sahne
 3 EL Petersilie
 2 EL Dill

Garnitur:
 2 EL Sauerrahm
 Dill und Petersilie

STECKRÜBENSUPPE MIT RÄUCHERFISCH

1 Die Steckrübe, Kartoffeln und Gelbe Rübe schälen und würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Gemüse im heißen Öl kräftig anbraten. Mit der Gemüsebrühe und dem Wein aufgießen und **ca. 30 Min.** köcheln lassen.

2 Pikant abschmecken und mit einem Stabmixer pürieren. Den Fisch grob zerkleinern. Ein paar kleine Stücke für die Garnitur beiseite legen. Den restlichen Fisch mit der Sahne und den Kräutern zur Suppe geben und nochmals pürieren. Abschmecken und mit der Garnitur anrichten.

TIPP: Die Suppe kann auch mit Pastinaken oder Wurzelpetersilie zubereitet werden.

„München hat kulinarisch viel zu bieten. Wir legen großen Wert auf gute Lebensmittel und die Markthallen gelten als Spezialist für qualitativ hochwertige Produkte.“

DIETER REITER
 Oberbürgermeister Stadt München



Nährwert pro Portion

kJ	1816
kcal	437
Eiweiß	18,5 g
Fett	22,3 g
KH	18,8 g
Ballaststoffe	4,7 g



750 g Blaukraut
 Salz
 6 EL Rotweinessig
 1 Zwiebel
 1 EL Rapsöl
 1 EL Puderzucker
 100 ml trockener Rotwein
 200 ml Gemüsebrühe
 Pfeffer
 ½ TL Zimt
 1 Msp. gemahlene Nelken
 2 EL Preiselbeermarmelade
 50 g roher Schinken
 1 Apfel
 1 EL gehackte Walnüsse

BLAUKRAUT MIT ÄPFELN UND WALNÜSSEN

- 1 Das Blaukraut vierteln und den Strunk entfernen. In Streifen schneiden oder hobeln. Mit Salz und Rotweinessig gut vermengen und **1 Std.** ziehen lassen.
- 2 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Im heißen Öl anbraten. Den Puderzucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Das Kraut zufügen. Kurz mitbraten. Rotwein, Gemüsebrühe, Gewürze und Marmelade dazugeben. Zugedeckt **ca. 45 Min.** kochen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit den rohen Schinken fein schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Den Schinken ohne Fettbeigabe anbraten, die Apfelwürfel und Walnüsse kurz mitbraten.
- 4 Das Blaukraut abschmecken und die Schinkensmischung unterheben.



„Wenn ich nach einer langen Rodel-Saison nach Hause komme, dann gibt’s als Allererstes einen Leckeren Schweinsbraten mit Knödel und Blaukraut. Es gibt einfach nix Besseres!“

FELIX LOCH
 3-facher Olympiasieger und 8-facher Weltmeister im Rennrodeln

Nährwert pro Portion	
kJ	744
kcal	178
Eiweiß	6,5 g
Fett	5,8 g
KH	20,3 g
Ballaststoffe	6,1 g

Dazu passt hervorragend ein **Bauernbratl:**
 Ca. 600 g mageren Schweinebauch mit Kruste ohne Fettbeigabe mit einer halbierten Zwiebel und Knoblauchzehe kräftig anbraten. Würzen und 30 Min. bei 180 °C im Ofen garen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 45 Min. weitergaren. 500 g Steckrüben, 300 g Gelbe Rüben schälen, würfeln und zum Fleisch geben. Salzen und weitere 30 Min. garen. 300 g Lauch in Ringe schneiden, zufügen und garen, bis das Gemüse bissfest ist.



ca. 200 ml Milch
 6 Semmeln vom Vortag
 1 Wurzelpetersilie
 1 Gelbe Rübe
 1 Stange Lauch
 1 EL Rapsöl
 2 Eier
 100 g geriebener
 Bergkäse
 Salz, Pfeffer
 2 EL frische
 Petersilie
 1 TL Majoran
 evtl. Semmelbrösel
 Rapsöl zum Ausbacken
 1 Kopf Wirsing (500 g)
 50 g roher Schinken
 1 Zwiebel
 1 EL Rapsöl
 50 ml Gemüsebrühe
 3 EL Weißweinessig
 Salz, Pfeffer

GEMÜSEKNÖDEL MIT LAUWARMEM WIRSINGSALAT

- 1 Die Milch leicht erwärmen. Die Semmeln in kleine Würfel schneiden. Mit der Milch übergießen und ca. 20 Min. ziehen lassen.
- 2 Die Wurzelpetersilie und Gelbe Rübe schälen und klein würfeln. Den Lauch putzen, waschen und fein schneiden. Das Gemüse im heißen Öl anbraten. Zur Semmelmischung geben.
- 3 Die Eier, Käse und Gewürze untermengen. Falls der Teig zu weich ist, etwas Semmelbrösel zufügen. Aus der Masse Knödel formen, flach drücken und in heißem Öl ausbacken.
- 4 Für den Wirsingsalat den Wirsing vierteln, Strunk entfernen, waschen und in Streifen schneiden. Den Schinken würfeln, die Zwiebel schälen und klein schneiden. Beides im heißen Öl anbraten. Mit der Gemüsebrühe und dem Essig ablöschen, würzen und kräftig unter den Wirsing mischen.
- 5 Mit den Knödeln servieren.

TIPP: Den Salat mit Spitzkohl oder Weißkraut zubereiten.

Nährwert pro Portion

kJ	2196
kcal	525
Eiweiß	27,3 g
Fett	23,8 g
KH	49,8 g
Ballaststoffe	10,2 g

Unter der Erde verbergen sich wahre Schätze,
 die richtig zubereitet ihre volle Pracht entfalten



500 g Ochsengulasch
 2 EL Rapsöl
 1 Zwiebel
 1-2 Knoblauchzehen
 Salz, Pfeffer
 Paprikapulver, Majoran
 5 EL Tomatenmark
 300 ml Bier
 500 ml Gemüsebrühe
 400 g Steckrübe
 2 Gelbe Rüben
 1 Pastinake
 1 Stange Lauch
 1 EL Rapsöl

OXNGULASCH MIT STECKRÜBE

1 Das Fleisch im heißen Öl portionsweise kräftig anbraten. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, klein schneiden und beim letzten Bratvorgang mitbraten. Das gesamte Gulasch würzen, Tomatenmark zufügen, mit dem Bier und der Brühe ablöschen. Zugedeckt **ca. 70 Min.** leicht köcheln lassen.

2 Die Rüben und Pastinake schälen und würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Alles in einer extra Pfanne im heißen Öl knapp bissfest anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, zum Gulasch geben und servieren.

3 Dazu schmecken am besten Semmelknödel.

TIPP: Natürlich kann man das Gemüse auch im Gulasch **20 Min.** mitkochen. Optisch schöner bleibt es jedoch, wenn man es extra anbrät.

„Fleisch vom BayernOx
 und regionales
 Wintergemüse passen
 hervorragend zusammen.“

JÜRGEN LOCHBIHLER
 Wirt von „Der Pschorr“
 am Viktualienmarkt



Nährwert pro Portion	
kJ	1753
kcal	419
Eiweiß	29 g
Fett	20,3 g
KH	24,5 g
Ballaststoffe	9 g



400 g Rosenkohl
 200 ml Gemüsebrühe
 400 g Spaghetti
 8 getrocknete Tomaten
 300 g Hirschfleisch
 (Keule oder Rücken)
 2 EL Rapsöl
 Salz, Pfeffer
 Majoran, Thymian
 1 EL Weizenmehl

ROSENKOHL AUF WILDEN NUDELN

- 1 Den Rosenkohl waschen, putzen und vierteln. In der Gemüsebrühe knapp bissfest garen. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Anleitung kochen.
- 2 Die getrockneten Tomaten mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und **10 Min.** ziehen lassen. Abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen. Die Tomaten klein schneiden.
- 3 Das Fleisch in Streifen schneiden und portionsweise im heißen Fett kräftig anbraten. Würzen und den Bratfond immer mit etwas Wasser (ca. 200 ml) lösen. Das Fleisch wieder in eine Pfanne geben, die Tomaten und den Sud zufügen. Das Mehl mit 200 ml kaltem Wasser glatt rühren und das Geschnetzelte damit binden. **Ca. 5 Min.** köcheln lassen.
- 4 Nochmals abschmecken, den Rosenkohl zufügen und mit den Spaghetti anrichten.

TIPP: Wird Rosenkohl im Ganzen gegart, den Strunk immer kreuzweise einschneiden. So garen die „Mini-Kohlköpfe“ gleichmäßig durch.

Nährwert pro Portion

kJ	2210
kcal	528
Eiweiß	33,1 g
Fett	9,3 g
KH	76,3 g
Ballaststoffe	10,1 g



200 g Schweinelende
 Salz, Pfeffer, Paprikapulver
 1 EL Rapsöl
 1 Zwiebel
 400 g festkochende
 Kartoffeln
 1 EL Rapsöl
 1 EL Weizenmehl
 1 l Gemüsebrühe
 100 ml trockener
 Weißwein
 400 g Sauerkraut
 Salz, Pfeffer
 Majoran
 2 EL Sauerrahm
 Paprikapulver
 frische Kräuter

SAUERKRAUTEINTOPF

- 1 Die Schweinelende würfeln und würzen. Im heißen Öl rundum kräftig anbraten. Den Bratfond mit 200 ml Wasser lösen. Fleisch mit dem Bratfond beiseitestellen.
- 2 Zwiebel und Kartoffeln schälen, würfeln und ebenfalls im heißen Öl kräftig anbraten. Das Mehl zufügen, mit der Brühe und dem Wein aufgießen. Zugedeckt **ca. 15 Min.** schmoren lassen. Das Kraut und das Fleisch mit dem Fond zufügen, würzen und weitere **30 Min.** köcheln lassen.
- 3 Abschmecken, mit dem Sauerrahm, Paprikapulver und Kräutern garnieren und mit einem kräftigen Brot servieren.



„Kraut ist Gold wert‘,
 wusste schon Sebastian
 Kneipp. Ich kann es nur
 bestätigen.“

STEFFI WEEGER
 Merkendorfer Krautkönigin

Nährwert pro Portion

kJ	1112
kcal	265
Eiweiß	14,6 g
Fett	11,5 g
KH	20,3 g
Ballaststoffe	3,4 g

TIPP: Sauerkraut nicht wässern, dies führt zu einem erheblichen Nährstoffverlust.



750 g mehligkochende
Kartoffeln
100 g Weizenmehl
Salz
1 Ei
Rapsöl zum Braten

1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
1 kleiner Kopf Weißkrait
1–2 Gelbe Rüben
Kräutersalz, Pfeffer

SCHUPFNUDELN MIT WEISSKRAUT

- 1 Für die Schupfnudeln die Kartoffeln in der Schale weichkochen. Schälen und sofort durch eine Kartoffelpresse drücken. Etwas abkühlen lassen.
- 2 Mehl, Salz und das Ei über die Kartoffeln geben und zu einem Teig verarbeiten. Sollte er zu feucht sein, noch etwas Mehl dazugeben. Dies richtet sich immer nach dem Stärkegehalt der Kartoffeln.
- 3 Aus dem Teig Rollen formen. Kleine Stücke abschneiden und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Nudeln formen. In heißem Öl rundum knusprig braten.
- 4 Die Zwiebel schälen und würfeln. Im heißen Öl an-dünsten. Das Weißkrait vierteln, Strunk entfernen, und fein schneiden oder hobeln. Die Gelben Rüben schälen und würfeln. Beides zu den Zwiebeln geben und **ca. 5 Min.** anbraten. Abschmecken und die fertigen Schupfnudeln dazugeben.

TIPP: Schön deftig wird das Gericht, wenn es mit Schinkenwürfeln serviert wird.

„Was wäre die bayerische Küche ohne Kartoffeln? Sie können zu herzhaften oder süßen Gerichten verarbeitet werden. Kartoffeln sind wahre Alleskönner!“

KATHRIN SCHODERER
Bayerische Kartoffelkönigin



Nährwert pro Portion

kJ	1584
kcal	378
Eiweiß	9,9 g
Fett	11,8 g
KH	56,5 g
Ballaststoffe	8,2 g



1 Zwiebel
 3 Gelbe Rüben
 400 g festkochende
 Kartoffeln
 2 EL Rapsöl
 400 g Schwarzwurzeln
 600 ml Gemüsebrühe
 Salz, Pfeffer, Paprikapulver
 Majoran, Kümmel
 150 g Leberkäse
 200 g Wirsing
 1 EL Rapsöl

SCHWARZWURZEL- WIRSINGPFANNE

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Gelben Rüben und Kartoffeln schälen und würfeln. Mit der Zwiebel im heißen Öl anbraten.

2 Die Schwarzwurzeln im Wasser schälen, sofort in Scheiben schneiden und zum Gemüse geben. Kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und würzen. Zugedeckt **ca. 20 Min.** knapp bissfest garen.

3 Den Leberkäse in kleine Würfel, den Wirsing in feine Streifen schneiden. Den Leberkäse im heißen Öl rundum anbraten. Den Wirsing dazugeben und **ca. 5 Min.** mitbraten. Das Schwarzwurzelgemüse dazugeben und alles miteinander kurz garen. Nochmals abschmecken.

TIPP: Schwarzwurzeln am besten immer im Wasser schälen und auch im Wasser bis zur Weiterverwendung liegen lassen. Vor dem Schneiden etwas Zitronensaft oder Essig auf das Brett geben, dann verfärben sich die Wurzeln nicht.



„Wenn's draußen kalt ist und stürmt
 – was kann es da Schöneres geben,
 als zusammen am Tisch zu sitzen und
 gemeinsam zu essen?“

HELMUT BRUNNER

Bayerischer Staatsminister für Ernährung,
 Landwirtschaft und Forsten

Nährwert pro Portion

kJ	1349
kcal	322
Eiweiß	10,7 g
Fett	18,8 g
KH	26,8 g
Ballaststoffe	23,9 g



800 g festkochende
Kartoffeln
2 EL Rapsöl
Salz
1-2 Zwiebeln
2 Wurzelpetersilien
2 Gelbe Rüben
2 Rote Bete
250 g gekochtes Rind-
fleisch oder Braten
Pfeffer, Majoran
1-2 EL Petersilie

WINTERGRÖSTL AUS DEM OFEN

- 1 Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit dem Öl und dem Salz mischen und **ca. 30 Min. bei 180 °C (160 °C Heißluft)** backen.
- 2 In der Zwischenzeit das restliche Gemüse schälen und klein schneiden. Zu den Kartoffeln geben, mischen und weitere **20 Min.** bei gleicher Temperatur backen.
- 3 Das Fleisch würfeln und zum Gemüse geben. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken und weitere **5 Min.** backen.
- 4 Vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.



„Mehr als 80 verschiedene
Sorten Speisekartoffeln gibt
es in Bayern. Eine Vielfalt,
die schmeckt!“

ANTON KREITMAIR
Gemüsebauer, Mitglied im Bayerischen
Landtag, BBV-Bezirkspräsident Oberbayern

Nährwert pro Portion

kJ	1810
kcal	432
Eiweiß	26,0 g
Fett	11,8 g
KH	54,0 g
Ballaststoffe	11,6 g



Regionales vom Acker
frisch auf den Teller...

6–8 Wirsingblätter
120 g Couscous
180 ml heiße
Gemüsebrühe
1 kleine Stange Lauch
1 Wurzelpetersilie
1 Gelbe Rübe
50 g geriebener
Bergkäse
Kräutersalz
Rapsöl zum Braten

Nährwert pro Portion

kJ	1091
kcal	261
Eiweiß	10,7 g
Fett	12,3 g
KH	26,8 g
Ballaststoffe	6,2 g

WIRSINGRÖLLCHEN

- 1 Die Wirsingblätter waschen, die dicken Blattrippen entfernen, und in Salzwasser kurz blanchieren.
- 2 Den Couscous in die heiße Gemüsebrühe geben und **10 Min.** quellen lassen. Den Lauch putzen, waschen und fein schneiden. Die Wurzelpetersilie und Gelbe Rübe schälen und raspeln. Etwas von dem Gemüse für die Garnitur beiseite legen. Das restliche Gemüse in wenig Rapsöl anbraten und etwas abkühlen lassen.
- 3 Den Couscous mit dem Gemüse und Käse vermengen und würzen. Auf die Wirsingblätter verteilen und aufrollen. In heißem Öl rundum braten und mit Kartoffelpüree servieren.



Masse wie die
Füllung der
Wirsingröllchen

1 Ei
evtl. Semmelbrösel
Rapsöl zum Braten

4 EL Sauerrahm
½ Kästchen Kresse
Kräutersalz, Pfeffer
4 Vollkornsemmeln
4 Radicchioblätter

Nährwert pro Portion

kJ	1122
kcal	268
Eiweiß	10,4 g
Fett	13,3 g
KH	26,8 g
Ballaststoffe	4,4 g

FITNESSBURGER

- 1 Die Füllung wie oben beschrieben zubereiten. Zusätzlich das Ei untermengen. So viel Semmelbrösel zufügen, dass eine formbare Masse entsteht. Daraus Pflanzlerl formen und in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten knusprig braten.
- 2 In der Zwischenzeit für den Dip den Sauerrahm mit einem Teil der Kresse und den Gewürzen vermischen.
- 3 Die Semmeln durchschneiden, mit den Radicchioblättern belegen. Jeweils ein Pflanzlerl darauflegen, den Dip darauf verteilen. Mit dem Gemüse und der restlichen Kresse garnieren.



500 g mehligkochende
Kartoffeln
200 g Mehl
2 EL Hartweizengrieß
etwas Salz
1 Ei

2 Äpfel
2 EL Honig
2 EL gehackte
Walnüsse

50 g Butter
40 g Semmelbrösel
2 EL Zucker
½ TL Zimt

Nährwert pro Portion

kJ	2388
kcal	570
Eiweiß	12,7 g
Fett	19,5 g
KH	84,8 g
Ballaststoffe	5,9 g

FEINE APFELKNÖDEL

1 Aus den Teigzutaten einen Kartoffelteig wie bei den Schupfnudeln (S. 30) zubereiten. Zugedeckt **15 Min.** ruhen lassen.

2 Die Äpfel waschen und klein schneiden. Den Honig schmelzen, die Äpfel darin **ca. 5 Min.** karamellisieren. Die Walnüsse zufügen und kurz erhitzen.

3 Den Teig in ca. 12 Portionen teilen. In jedes Teigstück 1 TL Apfelfülle geben, einen Knödel formen und in kochendem Salzwasser **ca. 10 Min.** ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

4 Die Butter schmelzen, die Semmelbrösel darin anbräunen, Zucker und Zimt unterrühren. Die Knödel damit garnieren und mit den übrigen karamellisierten Äpfeln anrichten.



200 g Kürbisfleisch
(z. B. Hokaido)
100 ml Apfelsaft
250 g Magerquark
250 g Mascarpone
80 g Zucker
2 EL Vanillezucker
½ TL Zimt
100 g Löffelbiskuits
3–5 EL starker Kaffee

Kakao

Nährwert pro Portion

kJ	2282
kcal	550
Eiweiß	15,4 g
Fett	29,8 g
KH	53,8 g
Ballaststoffe	1,8 g

KÜRBIS-TIRAMISU

1 Das Kürbisfleisch würfeln und mit dem Saft weichkochen. Anschließend pürieren und abkühlen lassen.

2 Quark mit Mascarpone verrühren. Zucker, Vanillezucker und Zimt zufügen. Das Kürbispüree unterrühren.

3 Die Löffelbiskuits mit dem Kaffee beträufeln und in Stücke schneiden.

4 Biskuits und Creme schichtweise in Gläser oder eine Form füllen. **30 Min.** kühl stellen und vor dem Servieren mit Kakao bestäuben.



12 Stücke

200 g Vollkorn-
Butterkekse

50 ml Orangensaft

50 g weiche Butter

200 g Gelbe Rüben

50 ml Orangensaft

4 Eier

100 g Zucker

2 EL Vanillezucker

200 g Frischkäse

200 g Schmand

250 g Magerquark

2 EL Speisestärke

Puderzucker

GELBE RÜBEN-KÄSEKUCHEN

1 Die Kekse mit einem Mixer oder in einer Tüte mit einer Teigrolle zerkleinern. Die Brösel mit dem Orangensaft und der Butter verkneten. Den Boden einer Springform (26 cm Ø) damit auslegen und **10 Min. bei 180 °C (160 °C Heißluft)** backen.

2 In der Zwischenzeit die Gelben Rüben schälen und klein schneiden. Im Orangensaft weich dünsten und pürieren. Abkühlen lassen.

3 Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit dem Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Den Frischkäse, Schmand und Quark mit dem Gelbe Rübenpüree und der Speisestärke unterrühren. Das Eiweiß unterheben. Die Masse auf dem Boden verteilen und goldbraun **50 bis 60 Min. bei 170 °C (150 °C Heißluft)** backen.

4 Nach der Backzeit den Kuchen noch **10 Min.** im Ofen lassen. Dann fällt er nicht so stark zusammen.

5 Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Der Geruch von Erde, wenn man Gelbe Rüben aus dem Boden zieht, das leuchtende Orange, das Knacken im Ohr beim Hineinbeißen und der frische, süßliche Geschmack machen sie zu einem Lieblingsgemüse.

Nährwert pro Stück

kJ	1232
kcal	294
Eiweiß	8,7 g
Fett	16,1 g
KH	27,9 g
Ballaststoffe	0,6 g



12 Stücke

200 g Pastinaken

100 g Butter

80 g Zucker

4 Eier

100 g Mehl

½ Päck. Backpulver

50 g gehackte Mandeln

2–3 EL Milch

50 g gehackte Mandeln

Puderzucker

FEINER PASTINAKENKUCHEN

1 Die Pastinaken schälen und fein raspeln. Die weiche Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Die Eier nach und nach unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, mit den Mandeln und den Pastinaken unterrühren. Die Milch hinzufügen.

2 Den Rührteig in eine gefettete Auflaufform geben oder in Gläser verteilen. Mit den Mandeln bestreuen und backen.

Backzeit: 30 bis 40 Min. bei 180 °C (160 °C Heißluft)

3 Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



„Für unsere Verbraucher:
Knackig frisches Winter-
gemüse von bayerischen
Bauernfamilien.“

ANNELIESE GÖLLER U. WALTER HEIDL
Landesbäuerin und Präsident des
Bayerischen Bauernverbandes

Nährwert pro Stück

kJ	868
kcal	207
Eiweiß	5,2 g
Fett	13,6 g
KH	16,2 g
Ballaststoffe	0,7 g



GUT ZU WISSEN...

Aufbewahrung

Oft werden Gemüsesorten wie Gelbe Rüben, Sellerie oder Wurzelpetersilie mit Grün angeboten. Dieses nach dem Einkauf entfernen, da es sonst dem Gemüse Feuchtigkeit entzieht. Rosenkohl, Salate, Pastinaken oder Wurzelpetersilie in ein feuchtes Tuch wickeln, so halten sie länger. Lauch, Zwiebeln oder Knoblauch nie in der Nähe von Äpfeln oder Eiern lagern, sonst kommt es zu Geruchsübertragung. Angeschnittenes Gemüse immer mit Folie abdecken.

Zubereitung

Bei allen Gemüsesorten, die geschält werden, möglichst dünn abschälen, denn die meisten Vitamine und Mineralstoffe stecken direkt unter der Schale. Viele Vitamine sind wasserlöslich, daher sollte Gemüse möglichst schonend zubereitet werden. Der Einsatz eines Schnellkochtopfs ist für die Zubereitung von Roter Bete und Kartoffeln ideal. Ansonsten Gemüse möglichst mit wenig Wasser dünsten oder dämpfen, z. B. mit Siebeinsätzen.

Zu den fettlöslichen Vitaminen D und E gehören auch die Vitamine A und K, die in vielen Gemüsesorten stecken. Sie brauchen Fett als Transportmedium, damit der Körper sie aufnehmen kann. Daher bei der Zubereitung von Gemüsesorten wie Gelbe Rüben, Kohl, Kürbis, Lauch oder Sauerkraut immer ein wenig hochwertiges Öl zufügen.

RAPSÖL: Für die Zubereitung der Rezepte wurde fast nur Rapsöl verwendet. Es ist ideal für jedes Dressing, aber auch zum Dünsten oder Anbraten geeignet. Durch seine ausgewogene Verteilung der einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sollte es in keiner Küche fehlen.

Kaltgepresst, natives sowie natives Rapsöl wird bei max. 40 °C gepresst und ist in erster Linie für die kalte Küche geeignet. Weder Öl noch Rohware werden vor- oder nachbehandelt. Nicht raffiniertes sowie raffiniertes Rapsöl wird bei heißeren Temperaturen gepresst und durch weitere Schritte verarbeitet, um die Haltbarkeit zu verlängern. Beide sind für die kalte als auch für die warme Küche geeignet.

Entweder mit Handschuhen die Wurzeln schälen und in Essigwasser legen. Oder ganz einfach im Wasser schälen, etwas Zitronensaft oder Essig auf ein Brett geben, die Wurzeln schneiden und sofort verarbeiten.

Blattsalate trocken schleudern, dann verteilt sich das Dressing besser.

Geschnetzeltes oder Gulasch immer portionsweise kräftig anbraten. So bekommt das Fleisch und dadurch auch die Sauce eine schöne, kräftige Farbe. Die dabei entstehenden Röststoffe ergeben zudem ein köstliches Aroma. Hat man 500 g Fleisch, sollte man es mindestens auf zweimal in heißem Fett anbraten. Würzen und mit Flüssigkeit wie Wasser, Brühe oder Wein den Bratfond lösen. Das Fleisch mit dem Bratfond herausnehmen und den Vorgang wiederholen. Anschließend das Fleisch wieder komplett in eine Pfanne geben. Wird das Fleisch auf einmal angebraten, tritt zu viel Fleischsaft aus und das Fleisch wird mehr gekocht als gebraten.

Saucen, die mit Mehl gebunden werden, mind. 5 Min. köcheln lassen, so verschwindet der Mehlgeschmack.

Alkohol stets mitkochen lassen, nie erst am Schluss zugeben. Sonst schmeckt das Gericht nur nach der alkoholischen Zutat.

... und sonst:

Temperaturangaben gelten für Ober- und Unterhitze, die in Klammern für Heißluft.

Verwendete Abkürzungen:

g = Gramm, kg = Kilogramm, EL = Esslöffel, TL = Kaffeeleöffel, l = Liter, ml = Milliliter, Päck. = Päckchen.

Ø = Durchmesser.

Die Mengenangaben beziehen sich, wenn nicht anders angegeben, immer auf vier Personen.

Schwarzwurzeln

Blattsalate

Fleisch anbraten

Saucen binden

Alkohol



Herausgeber:
Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) an der
Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft
Am Gereuth 8, 85354 Freising
www.kern.bayern.de

Redaktion:
Karoline Kohler (KErn)
E-Mail: poststelle@kern.bayern.de

Rezepte: Silvia Schlögel, Fotos: Bettina Eder, Silvia Schlögel
Vom Autorenteam der Kochbuchreihe „Alle lieben...“ (dlv)
Grafik Gemüse: Fotolia.com (Andrii_Oliinyk)
Layout: www.bettinaeder.de
Druck: Druck + Verlag Ernst Vögel, 93491 Stamsried
1. Auflage Oktober 2014

