

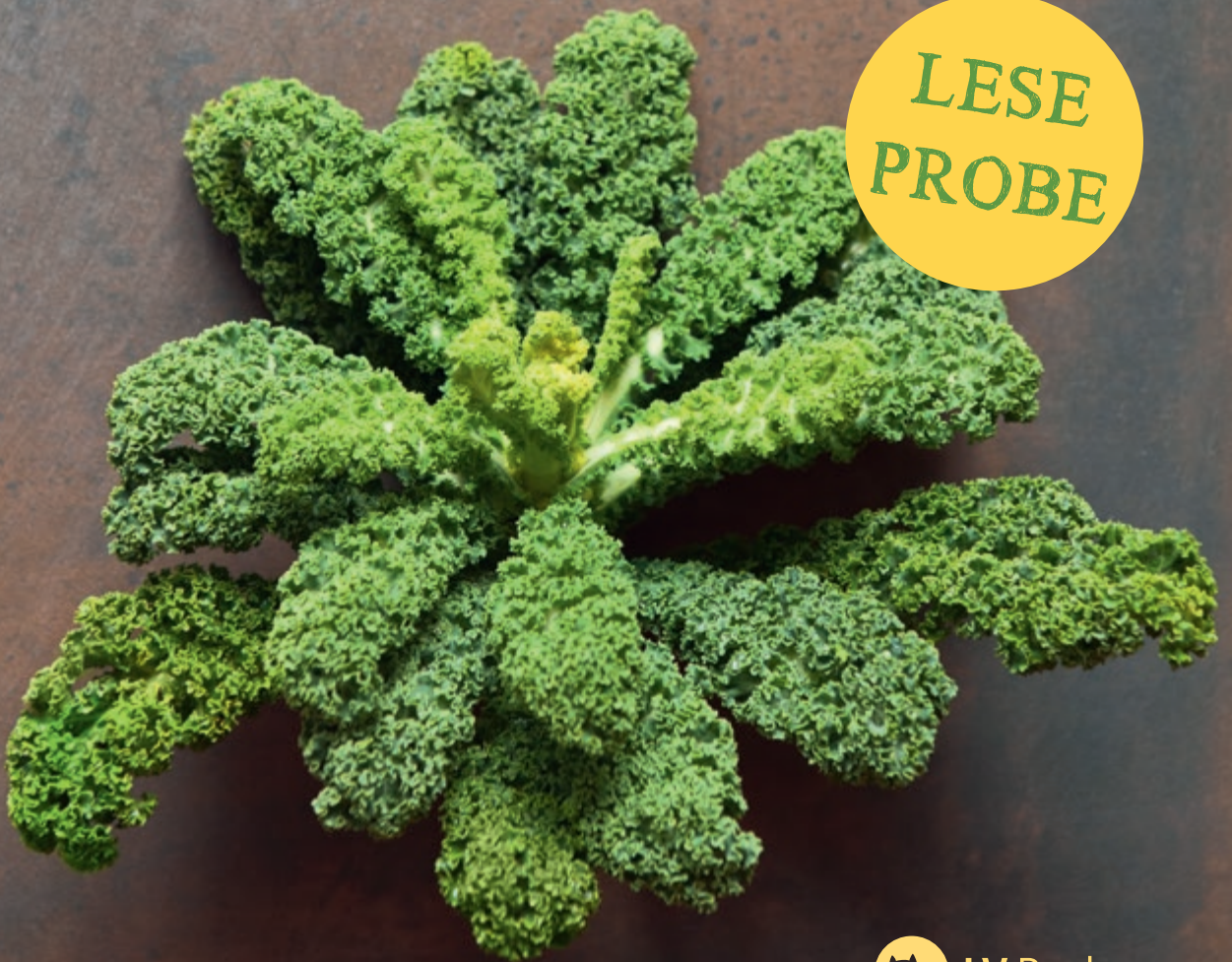
Christiane Leesker

Vanessa Jansen

# NEUE IDEEN FÜR ALTE GEMÜSE

Rezepte für Wurzel-, Kohl- und  
Blattgemüse

LESE  
PROBE





# ENDIVIEN-STAMPF MIT WACHSWEICHEM EI

Der Endivien-Kartoffel-Stampf ist unerwartet knackig, erfrischend und deftig. Er kann als Hauptmahlzeit oder als Beilage z.B. zu Frikadellen oder Bratwurst serviert werden.

## *Für 4 Portionen*

*750 g mehlig kochende  
Kartoffeln  
4 Eier  
Salz  
400 g Endivien  
1 Knoblauchzehe  
3 Schalotten  
Öl zum Braten  
2 EL Butter  
100 g saure Sahne  
125 ml Milch  
1 EL Butter  
frisch gemahlener Pfeffer  
frisch geriebene Muskat-  
nuss*

Die Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und knapp mit Salzwasser bedeckt zum kochen bringen. In 15–20 Minuten weich kochen. Die Eier wachsweich kochen (bei kühlschränkenden Eiern, angepökt und in kochendes Wasser gelegt, dauert das 6 Minuten). Danach abschrecken.

Endivien waschen, putzen, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. In einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch und Schalotten schälen und hacken.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotten darin anschwitzen. Endivien zugeben und zusammenfallen lassen. Die gegarten Kartoffeln abgießen und mit Butter, saurer Sahne und Milch zu Brei stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die gebratenen Endivien zugeben und alles gut mischen.

Die Eier pellen und längs halbieren. Endivien-Kartoffel-Stampf auf Teller verteilen und je zwei Eihälften obenauf anrichten. Sofort servieren.





# CHICORÉESALAT MIT ORANGE UND WALNUSS

Chicoréestauden mit ihrem knackigen Biss und leicht bitterem Aroma harmonisieren wunderbar mit dem fruchtig-süßen Geschmack der Orangen. Die milde Honig-Note im Dressing rundet diesen Salat perfekt ab.

## *Für 4 Portionen als Vorspeise*

*4 Chicorée-Stauden  
2 Orangen  
1 EL Honig  
3 EL weißer Balsamico  
4 EL Walnussöl  
Salz, frisch gemahlener  
Pfeffer  
40 g gehackte Walnuss-  
kerne  
frisch gehackte Petersilie  
zum Bestreuen*

Die Chicorée-Stauden putzen. Von den äußeren Blättern 8 Stück beiseite legen. Die Stauden längs halbieren, den Strunk keilförmig ausschneiden und den Rest in feine Streifen schneiden.

Die Orangen über einer Schale mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Schale mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Innenhäuten ausschneiden, dabei den herabtropfenden Saft auffangen. Das Innere gut ausdrücken, die Filets halbieren und mit dem Chicorée mischen.

Den aufgefangenen Saft mit Honig, Balsamico, Walnussöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing rühren und unter den Salat mischen. Je zwei Chicoréeblätter auf einen Teller legen. Den Salat anteilig einfüllen und mit Walnüssen und Petersilie bestreut servieren.





# KOHLGEMÜSE



1



2



3



4

1

## Wirsing

Stammt ursprünglich aus Oberitalien, von wo der Kohl (frz. chou de Milan, engl. savoy cabbage) im 18. Jh. eingewandert ist.

2

## Rosenkohl

Wird auch Sprossenkohl genannt. Die Röschen sitzen dicht gedrängt am Stängel der Kohlpflanze.

3

## Rotkohl, Weißkohl

Kopfkohl ist in Deutschland seit dem 8. Jh. bekannt. Rotkohl wird auch Rotkraut oder Blaukraut genannt, Weißkohl Kraut oder Kappes.

4

## Grünkohl

Auch Krauskohl oder Braunkohl. Wird erst nach dem ersten Frost geerntet. Sorten sind z.B. Lippische Palme, Lerchenzungen oder Niedriger Krauser.

Kohl ist eine einjährige Blattpflanze. Zu den Kohlsorten zählen z.B. Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Kohlrabi, Grün- oder Krauskohl, Palmkohl (Schwarzkohl, Toskanakohl), Romanesco, Rotkohl, Spitzkohl, Weißkohl, Wirsing und Rosenkohl.

Welches Pflanzenteil vom Kohlgemüse gegessen wird, ist sehr unterschiedlich. Bei einigen Kohlsorten sind es die Blätter, andere bilden dicke Sprossachsen (wie Kohlrabi) oder essbare Blüten (Brokkoli). Wiederum andere bilden dicke Knollen unter der Erde.

Die artenreichste Gruppe bilden die Gemüsekohlarten. Hierzu gehören die meisten Kohlsorten, die in unseren Gärten angebaut werden, wie Rotkohl, Weißkohl oder Wirsing.

Viele Kohlsorten können nicht nur als Gemüse, sondern auch als Salat zubereitet werden. Auf den folgenden Seiten stellen wir Rezepte für einige Kohlsorten vor, die zu unrecht vor allem der traditionellen, schweren Küche unserer Vorfahren zugeordnet werden.

Einige Rezepte sind von der mediterranen oder asiatischen Küche inspiriert. Sie sind leicht, sommerlich und oft überraschend im Geschmack. Bei vielen Gerichten können die Kohlsorten variiert werden, der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.



# RIBOLLITA MIT SCHWARZKOHL

Ribollita ist eine bäuerliche Suppe aus der Toskana, die häufig mit Gemüseresten zubereitet wird. Hier kommt Schwarzkohl zum Einsatz, der auch Toskana-Kohl oder Palmkohl genannt wird und mit dem Grünkohl verwandt ist.

## Für 4 Portionen:

2 Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 1 kleine Fenchelknolle  
 400 g Schwarzkohl  
 2 Möhren  
 3 Tomaten  
 1 kleine Dose Wachtelbohnen (400 g)  
 Olivenöl zum Braten  
 125 g durchwachsener Speck in Würfeln  
 2 getrocknete Chilischoten  
 grobes Meersalz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 80 ml Weißwein  
 1,25 l Hühnerbrühe (instant)

## Außerdem:

gehackte Petersilie und frisch geriebener Parmesan zum Bestreuen

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Den Schwarzkohl waschen und trocken schütteln. Die dicken Rippen herausschneiden, die Blätter in Streifen schneiden. Die Fenchelknolle putzen, halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Die Knolle ebenfalls in Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten würfeln, dabei vom Stielansatz befreien. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Speck darin goldbraun anschwitzen. Die Kohlstreifen und den Fenchel zugeben und kurz mitschmoren. Dann die Tomaten und die Chilischoten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit Weißwein ablöschen. Die Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Bohnen zugeben und weitere 5 Minuten kochen. Alles gut durchrühren.

Die Gemüsesuppe auf Teller verteilen und geriebenen Parmesan und gehackter Petersilie bestreut servieren.





# WIRSING-DHAL MIT BASMATIREIS

Für so eine hübsche Reis-Timbale wie auf dem Foto, einfach Reis in ein kleines Schälchen füllen, etwas andrücken und auf den Teller stürzen. Zu jedem Dhal passt frischer Joghurt als Beilage.

## Für 4 Portionen

200 g Wirsing  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Möhren  
200 g rote Linsen  
1 EL Ghee (ersatzweise Butterschmalz)  
1 TL Kurkuma  
1 TL Garam Masala  
1/2 TL Zimt  
1/2 TL gemahlener Koriander  
1/2 TL Chiliflocken (ersatzweise Cayennepfefer)  
400 g Kokosmilch  
250 g Basmatireis  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
Saft von 1/2 Limette  
frisch gehackter Koriander zum Bestreuen

Den Wirsing putzen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Die Möhren schälen und würfeln. Die Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen.

Ghee in einer großen Deckelpfanne erhitzen. Den Wirsing hineingeben, unter Rühren zusammenfallen lassen, wieder herausnehmen und beiseitestellen.

Jetzt Kurkuma, Garam Masala, Zimt, Koriander und Chili in die Pfanne geben und unter Rühren anbraten. Linsen und Möhren zugeben und kurz mit anschwitzen lassen. Alles mit Kokosmilch und 200 ml Wasser (die Kokosmilch-Dose damit ausspülen) ablöschen. Den Deckel auflegen und das Dhal 20 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Falls es zu dick wird, noch etwas Wasser nachgießen.

Inzwischen den Basmatireis in einem Sieb kalt abwaschen und mit 500 ml Wasser in einen Topf geben. Salzen und zum Kochen bringen. Den Reis 10 Minuten sanft köcheln lassen, dabei nicht umrühren. Dann vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit den Kohl ins Dhal rühren und alles mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit Koriander bestreut servieren und den Basmatireis dazu reichen.





# SCHWARZWURZELN IN PARMESAN-PANADE

Eine ungewöhnliche und unglaublich leckere Zubereitungsweise für Schwarzwurzeln. Das Gericht eignet sich großartig als raffinierte Vorspeise zu einem festlichen Menü.

**Für 4 Portionen als  
Snack oder Vorspeise**

**Für die Schwarzwurzeln:**

800 g Schwarzwurzeln

400 ml Milch

Salz

Mehl zum Wenden

1 Ei

100 g frisch geriebener

Parmesan

Olivenöl zum Braten

**Für den Salat:**

100 g Feldsalat

1 Knoblauchzehe

2 cm frischer Ingwer

Salz

1 EL weißer Balsamico

4 EL Apfelsaft

3 EL Olivenöl

Die Schwarzwurzeln unter einem dünnen Wasserstrahl schälen, in fingerlange Stücke schneiden und in die Milch legen. Etwas Salz zufügen und die Wurzeln in der Milch in ca. 8 Minuten bissfest garen (Vorsicht, kocht schnell über). Danach in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Knoblauch und Ingwer schälen und mit etwas Salz im Mörser zu einer Paste zerreiben. Mit Balsamico und Apfelsaft verrühren. Das Olivenöl in dünnem Strahl unterschlagen.

Den Salat auf einer Platte anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Drei tiefe Teller bereitstellen, einen mit Mehl, einen mit verquirltem Ei und einen mit dem geriebenen Parmesan. Reichlich Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Schwarzwurzelstücke erst in Mehl, dann in Ei und schließlich in Parmesan wenden und im heißen Öl von allen Seiten goldbraun ausbacken. Herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Dann auf dem Salatbett anrichten und sofort servieren.





# RÜBCHENSUPPE MIT ZIEGENKÄSE UND MANDELN

Vorbild für dieses schnell zuzubereitende Gericht ist eine türkische Çorbasi (das heißt einfach Suppe). Zitrone und Ziegenfrischkäse geben ihm einen frischen, sommerlichen Geschmack.

*Für 4 Portionen als  
Snack oder Vorspeise*

*600 g Rübchen  
(Mairübchen oder Teltower Rübchen)  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
Öl zum Braten  
250 g Ziegenfrischkäse  
3 EL Milch  
Salz, frisch gemahlener  
Pfeffer  
1 TL Paprikapulver,  
edelsüß  
frisch gemahlene  
Muskatnuss  
1 Prise Zucker  
Saft und abgeriebene  
Schale von 1/2 Bio-  
Zitrone  
4 EL Mandelblättchen  
gehackte Petersilie zum  
Bestreuen*

Die Rübchen putzen, schälen und würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin kurz anschwitzen lassen. Dann die Rübchenwürfel zugeben und mit anbraten.

Alles mit 650 ml Wasser ablöschen und zugedeckt 7 Minuten köcheln lassen. Ziegenfrischkäse und Milch unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat und Zucker würzen. Die Suppe pürieren und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft und -schale zum Schluss unterrühren.

Die Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten (Vorsicht, sie verbrennen leicht!).

Die Rübchensuppe auf Teller verteilen und mit Petersilie und gerösteten Mandelblättchen bestreut servieren. Dazu passt Fladenbrot.







„Manche Gemüsesorten, die früher übers Jahr geerntet und verarbeitet wurden, sind zu Unrecht in Vergessenheit geraten“, finden die Autorin Christiane Leesker und die Fotografin Vanessa Jansen. Das Ziel der beiden: Grünkohl, Steckrüben & Co. wieder zu den Stars in der Küche zu machen. Mit „Neue Ideen für alte Gemüse“ liefert das Duo über 40 Rezepte mit Kohl-, Wurzel- und Blattgemüse, z. B. Curry-Wirsing mit Kabeljau, Mangold-Frittata mit Cashewkernen oder Schwarzwurzeln im Parmesanmantel. Daneben finden sich Warenkunden zu den verschiedenen Gemüsen.



**Neue Ideen für alte Gemüse**  
Rezepte mit Wurzel-, Blatt- und Kohlgemüse

Christiane Leesker, Vanessa Jansen

128 Seiten | 19 x 24,8 cm

Hardcover

€ 24,00 [D] | € 24,70 [A] | CHF 33,90

ISBN 978-3-7843-5697-6

August 2022



**Regional  
& saisonal  
kochen!**