

DEN SOMMER IN DEN WINTER RETTEN

Tipps für die Lagerung von Gemüse

Bei einigen Gemüsesorten kann man die Kraft des Sommers durch richtige Lagerung in den Winter retten.

Kartoffeln:

Erde an der Knolle belassen. Dunkel, kühl, luftig und trocken lagern.

Chinakohl:

In Zeitungspapier packen und kühl lagern. Temperaturen um den Gefrierpunkt sind ideal. Hält sich ca. 2 bis 3 Monate.

Kraut:

Weiß- oder Blaukraut an einem kühlen, aber frostfreien Ort lagern. Am Strunk oder in Netzen aufhängen. Eintrocknete und vergilbte Blätter nicht entfernen, sie schützen das Innere vor Austrocknung.

Gelbe Rüben:

Die Rüben ohne Kraut in Erde oder Sand geben und an einen kühlen Ort (um 0°C) lagern oder in einem luftfeuchten Keller aufbewahren.

Zwiebeln:

Nach der Ernte 2 Wochen trocknen lassen. Dann putzen, evtl. Zöpfe flechten und luftig an trockenem Ort aufhängen oder lose in Kisten geben. Trocken und dunkel lagern. Zwiebeln vertragen einige Minusgrade.

Tiefgefrieren von Gemüse

Das Gemüse blanchieren, d.h. in kochendes Wasser mit etwas Essig oder Zitronensaft geben, im kalten Wasserbad abkühlen, gut abtropfen lassen. Dann in Gefrierbeutel oder Gefrierbehältnissen einfrieren.

Blumenkohl: 2 bis 4 Min. blanchieren

Brokkoli: 2 bis 4 Min. blanchieren

Erbsen: nur 1 bis 2 Min. blanchieren

Kohlrabi: 2 bis 4 Min. blanchieren oder auch roh einfrieren

Kürbis: roh einfrieren

Mais: Kolben 5 Min. blanchieren

Gelbe Rüben: 2 bis 4 Min. blanchieren

Zucchini: 2 Min. blanchieren, besser aber als fertiges Gericht einfrieren

Kräuter-Eiswürfel

Durch Einfrieren kann man die Kraft der Kräuter auch im Winter genießen. Dazu die Kräuter putzen, klein hacken, in eine Eiswürfelschale geben und einfrieren. Nach dem Festwerden herausnehmen und die Würfel in einen Gefrierbehälter geben. So können die Kräuterwürfel einzeln nach Bedarf entnommen werden.

Selbst anbauen und ernten!

ETWAS BESONDERES ZUM SCHLUSS

Warmer Kopfsalat

Zutaten:

1 Kopfsalat, ca. 600 g frische grüne Erbsen, 12 Frühlingszwiebeln, 1 Sträußchen Petersilie, 100 g Speckwürfel, 150 g Butter, 100 ml Wasser, ½ TL Salz, ½ TL Zucker;

Zubereitung:

Den Kopfsalat vierteln, waschen und die Viertel mit Küchengarn zusammenbinden, damit sie nicht auseinanderfallen. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Petersilie fein hacken. Wasser mit 100 g Butter, Zucker und Salz zum Kochen bringen.

Als erstes die Frühlingszwiebel darin andünsten, danach die Erbsen dazu geben und zum Schluss den Kopfsalat. Das Ganze bei geschlossenem Deckel und gelegentlichem Schwenken ca. 5 Minuten dünsten, bis die Zwiebeln weich sind und die Flüssigkeit verdampft ist.

Jetzt das Garn entfernen. Die restliche Butter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackte Petersilie und die gebratenen Speckwürfel über das Gemüse geben.



Weitere Informationen über die Sonnenäcker im Netzwerk UNSER LAND ersehen Sie unter: www.unserland.info

Weil wir wissen, wo's herkommt!



Dachverein UNSER LAND e.V.

Adelshofener Straße 8
82276 Nassenhausen
Telefon: 08145/6269
Fax: 08145/5565
netzwerk@unserland.info



SONNENACKER-REZEPTE

Die Früchte des Sonnenackers genießen!



Die Sonnenäcker im Netzwerk UNSER LAND bieten Bürgern und Bürgerinnen die Möglichkeit, ihr eigenes Gemüse, Kräuter und Blumen anzubauen, zu ernten und zu genießen.

Bei der Bewirtschaftung eines Sonnenackers ist die Frische von Gemüse und Kräutern ein großer Vorteil. Frischer als vom Acker kann man nicht essen.

Von der Ernte bis zum gedeckten Tisch ist es oftmals nur eine Stunde. Durch diese Frische bleiben Vitamine erhalten. Das Essen schmeckt besser, macht Freude und Lust auf mehr.

Falls nicht anders angegeben, beziehen sich die Zutaten der Rezepte auf 4 Personen und die Temperaturangaben auf herkömmliche Elektroherde.

Weil wir wissen, wo's herkommt!

ZUCCHINI-REZEPTE

Zucchini nach Pommes Frites Art

Zutaten:

junge Zucchini, UNSER LAND Mehl;

Zubereitung:

Die Zucchini waschen und die Schale mit ca. 0,5 cm Fruchtfleisch in ganz dünne Stäbchen schneiden. Salzen und Entwässern ist nicht nötig! Diese Stäbchen in einer Schüssel mit UNSER LAND Mehl bestäuben. Dann wie gewohnt frittieren wie bei Pommes Frites.

Vorschlag:

Das übrige Fruchtfleisch zu einer Zucchini-Suppe verarbeiten.

Zucchinistrudel mit gelben Zucchini

Zutaten:

1 große gelbe Zucchini, 1 Zwiebel, 200 g UNSER LAND Käse (gerieben), 200 g Schinken, 4 UNSER LAND Eier, 1 Pck. Blätterteig, 1 EL Brühe, Salz, Pfeffer – Kräuter vom Sonnenacker: Basilikum, Thymian, Majoran, Estragon, Oregano;

Zubereitung:

Die klein gehackte Zwiebel in der Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Die geschälte und klein gehackte Zucchini dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Brühe würzen. Gut durchbraten und dann erkalten lassen. 3 Eier und die Hälfte des Käses mit der Zucchini-masse verrühren.

Den Blätterteig auf Backpapier ausrollen, mit dem restlichen Käse bestreuen und die Zucchini-Füllung auftragen. Mit Kräutern bestreuen und einrollen. Zum Schluss den Strudel mit Ei bestreichen und im Backofen bei 170°C Umluft ca. 35 Min. backen.

Dazu schmeckt Zaziki oder Kräuterquark.



Selbst anbauen und ernten!

Herzhafter Zucchini-Kuchen

Zutaten:

400 g Zucchini, 1 Zwiebel, 200 g UNSER LAND Käse (gerieben), 200 g Schinken, 125 g UNSER LAND Mehl, 125 ml UNSER LAND BIO Sonnenblumenöl, 5 UNSER LAND Eier, 1 Prise Backpulver, Salz, Pfeffer;

Zubereitung:

Die Zucchini grob raspeln und in einem Geschirrtuch ausdrücken, damit der Kuchen nicht zu feucht wird. Die Zwiebel fein würfeln und zusammen mit den Zucchini, Käse, Schinken, Öl und Mehl zu einem Teig verrühren. Die Eier verquirlen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse auf ein eingefettetes Backblech 30x30 cm verteilen und bei 180° C ca. 45 Min. im vorgeheizten Ofen backen.



Gelbe Rüben / Zucchini-Küchlein



Zutaten:

300 g Zucchini, 200 g gelbe Rüben, 1 große Zwiebel, 1 Sträußchen Petersilie, 4 UNSER LAND Eier, 40 g UNSER LAND Käse (gerieben), 150 g UNSER LAND Mehl, Salz, Pfeffer, 1 TL Currypulver, 1 Prise Muskat, Fett zum Braten;

Zubereitung:

Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit dem geriebenen Käse und den Gewürzen verrühren. Die klein gewürfelten Zwiebeln, die gewaschenen und in Stifte geschnittenen Zucchini und gelbe Rüben sowie die klein gehackte Petersilie dazugeben.

In einer Pfanne Fett erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Portionen der Masse abstechen, in die Pfanne geben und flach drücken. Die Küchlein zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 5 Min. auf einer Seite braten. Die andere Seite offen noch weitere 5 Min. braten. – Dazu passt gut eine Kräutersauce aus 2 Becher Joghurt, 1 Bund Dill oder Schnittlauch, 1 Stck. Salatgurke, Salz und Pfeffer.

Schneller Zucchini-Auflauf

Zutaten:

500 g Quark (Topfen), 2 UNSER LAND Eier, 1 gehackte Zwiebel, 1 Paprika gewürfelt, 150 g Zucchini gewürfelt, Kräuter gehackt, Salz, Pfeffer;

Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine eingefettete Auflaufform füllen. Bei 160° C ca. eine ½ Stunde im Backofen backen.

Weil wir wissen, wo's herkommt !

Zucchini-Nuss-Blechkuchen mit Schokoguss

Zutaten:

450 g geschälte, fein geriebene Zucchini, 225 g gemahlene Nüsse, 250 ml UNSER LAND BIO Sonnenblumenöl, 4 UNSER LAND Eier, 300 g Rohrzucker, ¼ TL Natron, ¼ TL Backpulver, 1 ½ TL Zimt, 1 Prise Salz, 450 g UNSER LAND Mehl, Schokoguss;

Zubereitung:

Die Eier zusammen mit dem Zucker aufschlagen. Danach das Öl unterrühren. Backpulver, Natron, Zimt und Salz mit dem Mehl vermischen und ebenfalls unterrühren.

Zum Schluss die Zucchini und die Nüsse dazu geben. Den Rührteig auf einem Backblech mit Backpapier verstreichen.

Im Ofen ca. 30 bis 40 Min. bei 200° C backen. Nach dem Erkalten mit Schokoguss bestreichen.

Marmelade mit Kürbis und Apfel

Zutaten:

500 g Kürbisfruchtfleisch, 500 g Äpfel, Saft und Schale einer Zitrone (unbehandelt), 1 kg Gelierzucker 1:1;

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Das Kürbisfruchtfleisch ebenfalls in Stücke schneiden. Die Kürbis- und Apfelstücke mit dem Zucker, Zitronensaft und Zitronenschale in einen Topf geben.

Für ca. 4 Min. unter ständigem Rühren kochen lassen und kochend in vorbereitete Marmeladengläser füllen.



Selbst anbauen und ernten !

Gelbe Rüben-Lauch-Topf

Zutaten:

500 g gelbe Rüben, 2 Stangen Lauch, ½ Sträußchen Petersilie, 40 g Butter, Salz, Pfeffer, 250 ml Weißwein, 250 g Hackfleisch;

Zubereitung:

Die gelben Rüben und den Lauch waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die gelben Rüben in 20 g Butter anbraten, mit Weißwein ablöschen und zugedeckt köcheln lassen. Nun den Lauch zugeben und weiter köcheln lassen. Das Hackfleisch in der restlichen Butter braten und mit den Gewürzen zum Gemüse geben. Vor dem Servieren mit der gehackten Petersilie bestreuen. Dazu passen Salzkartoffeln von UNSER LAND.



Gnocchi aus Kürbis und Kartoffel

Zutaten:

400 g mehliges UNSER LAND Kartoffel, 200 g Kürbisfruchtfleisch, 2 EL Weißweinessig, 150 ml Gemüsebrühe, 100 g UNSER LAND Mehl, 1 EL Speisestärke, 2 EL UNSER LAND Käse (gerieben), 1 UNSER LAND Ei, Pfeffer, Muskat, Meersalz;

Zubereitung:

Die Kartoffel kochen bis sie gar sind, schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse geben. Das Kürbisfruchtfleisch würfeln und in Gemüsebrühe und Weißweinessig garen, abtropfen lassen und pürieren. Das Püree etwas einkochen lassen und in einem Geschirrtuch ausdrücken. Nun die kalte Kartoffelmasse, Mehl, Stärke, geriebenen Käse und das Kürbispüree gut vermengen. Jetzt das Ei zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Teig zu ca. 1,5 cm dicken Stangen rollen, diese gleichmäßig in Stückchen schneiden, mit der Gabel einseitig eindrücken und mit Mehl bestäuben.

Die Gnocchi in kochendes Salzwasser geben, ca. 10 Min. ziehen lassen, mit Schaumlöffel herausnehmen und in zerlassener Butter schwenken.

Mangoldstiele im Schinkenmantel

Zutaten:

Mangoldstiele (pro Person 2 Stck.), gekochten Schinken (pro Person 2 Scheiben), UNSER LAND Käse (gerieben);

Zubereitung:

Die Stiele vom Blattwerk befreien und in Salzwasser bissfest kochen. Dann die einzelnen Stiele mit Schinken fest umwickeln und in Fett rundum braten. Zum Schluss den geriebenen Käse darüber streuen und schmelzen lassen. Es sieht besonders schön aus, wenn man verschiedenen farbige Mangoldstiele (rot, gelb, weiß) verwendet.

Weil wir wissen, wo's herkommt !

Gelbe Rüben-Salat aus dem Glas

Zutaten:

4 bis 5 kg gelbe Rüben, 350 ml Essig, 1 l Wasser, 1 ½ EL Salz, 3 EL Zucker;

Zubereitung:

Die gelben Rüben schälen und in grobe Raspeln hobeln. Danach in Weckgläser oder Deckelgläser füllen (fest hineinstopfen). Einen Sud aus dem Essig, Wasser, Salz und Zucker mischen und in die Gläser geben. Die Gläser gut verschließen und in die mit 2 bis 3 cm hoch mit Wasser befüllte Fettpfanne des Backofens stellen. Die Gläser mit einem feuchten Tuch abdecken.

Den Backofen auf ca. 150° bis 180° C (Umluft 150° C) aufheizen. Die Kochzeit (ca. 1 ¼ Std.) beginnt, wenn sich Wasserperlen im Glas zeigen.

Alternative: Dieses Rezept eignet sich auch für andere Gemüsesorten, wie Blumenkohl (gekocht) oder Bohnen (gekocht). Auch eine Kombination von verschiedenen Gemüsen ist möglich.

Eingemachte Radieserl

Zutaten:

800 g Radieserl, 8 Knoblauchzehen, 2 Chilischoten, 24 weiße Pfefferkörner, 1 TL Senfkörner, 375 ml Weißweinessig, 1,5 l Wasser, 2 TL Zucker, 2 TL Salz;

Zubereitung:

Die Radieserl waschen, putzen, ringsum gitterförmig einschneiden und mit Knoblauch und Gewürzen in ein Einmachglas füllen.

Aus Essig, Wasser, Zucker und Salz einen Sud kochen. Den Sud sehr heiß über die Radieserl geben (randvoll), und das Glas sofort verschließen.

Vor dem Verzehr mindestens eine Woche mariniert stehen lassen.



Gurken mit Kurkuma (Gelbwurz)

Zutaten:

ca. 3 kg Gurken, 3 rote Paprika, 4 Zwiebeln, 600 ml Weinessig, 400 ml Wasser, 400 g Zucker, 1 EL Senfkörner, 1 ½ TL Kurkuma, 1 Messerspitze Nelkenpulver;

Zubereitung:

Die Gurken schälen, hobeln, mit 3 bis 4 EL Salz für 3 Std. ziehen lassen. Aus dem Essig, Wasser, Zucker und den Gewürzen einen Sud kochen. Paprika und Zwiebel in Ringe schneiden. Das Gemüse zum Sud geben und 3 bis 5 Min. kochen lassen. Heiß in Gläser füllen und gut verschließen.

Selbst anbauen und ernten !