



LAURENCE SALOMON



WURZEL GEMÜSE

Klassisch und beliebt

Aus dem Französischen von Elisabeth Liebl

HANS-NIETSCH-VERLAG

INHALT

Einführung 7

Diamantschnitt 8 · Spiralschnitt 8

Ein Rezept für alle – Suppe von Wurzelgemüsen 9 · Trocknen 10 · Einlegen 11



Beten 13

Wissenswertes 13

Rote Bete im Salzmantel 15

Weißer Bete in nussiger Brioche 16

Spinattarte mit Roter Bete 17

Das Grundrezept:

Salzorangen, hausgemacht 17

Carpaccio von zweierlei Beten 18

Gelbe-Bete-Törtchen 20

Karotten 23

Wissenswertes 23

Wirsingröllchen mit Karotten 26

Tofu-Millefeuille mit Karotten 28

Früchtebrot mit Karotten 30

Karotten in Salzkruste 32

Einkornspirelli mit Karotten 34

Das Grundrezept:

Algen-Gomasio, hausgemacht 34



Knollensellerie, Petersilienwurzeln, Knollenkerbel und Pastinaken 37

Wissenswertes 37

Sellerietörtchen mit Shiitake 40

Safran-Brioche mit Knollenkerbel 42

Püree von Pastinaken und Topinambur 44

Reis-Petersilienwurzel-Röllchen 46



Weißer Rüben und Kohlrüben 49

Wissenswertes 49

Rüben, Karotten & Pastinaken 52

Teltower-Rübchen-Torte 54

Gefüllte Goldrübchen mit Algen 56

Misosuppe mit Pardailhanrüben 58

Mairübchen im Zitronensalzteig 60



Einführung

Wurzel- und Knollengemüse sind während der kalten Jahreszeit eine köstliche Abwechslung auf unserem Speisezettel. Sie stellen die ideale Ernährung für die herbstlichen und winterlichen Kälteperioden (Yin) dar, wirken wärmend (Yang) und unterstützen physiologisch die Konzentration von Energie, die wir brauchen, wenn die Tage kürzer werden. Mit Hülsenfrüchten oder anderen Gemüsesorten kombiniert, bereichern sie unsere Nährstoffpalette ungemein. Die Vielfalt ihrer Farben, Texturen, Geschmacksvarianten und Kombinationsmöglichkeiten stimuliert all unsere Organe.

Alte Gemüsesorten ...

Die heute bekannten Wurzel- und Knollengemüsesorten sind häufig die Nachkommen uralter Wildformen, die sich über Jahrtausende hinweg an den klimatischen Wandel angepasst haben. Man erntet sie gewöhnlich im Herbst, doch einige Sorten reifen erst im Frühjahr. Sie werden den ganzen Winter über verkauft und können gut gelagert werden. Der Großteil der Gemüsehändler bietet jedoch immer dieselben Sorten an. Ein Argument hört man da immer wieder: „Das verkauft sich nicht gut.“ Doch tatsächlich lassen sich die farbenfroheren, alten Sorten genauso leicht zubereiten wie ihre weitverbreiteten Genossen. Aber natürlich sind diese Sorten schwerer anzubauen und bringen weniger Ertrag. Daher findet man sie heutzutage nur noch selten.

... neu entdeckt

Viele leidenschaftliche Gemüsebauern, die ihre Erde lieben, widmen sich jedoch mit Freude dem „händischen“ Anbau alter Gemüsesorten. Wie bunte Juwelen füllen alte Wurzelgemüsesorten mehr und mehr die Kisten und Regale auf Bauern- und Wochenmärkten. Sie beschenken uns mit ihren vielfältigen Formen und Varietäten. Diese neuen alten Gourmetprodukte finden schnell eine eingeschworene Käufergemeinschaft, die von ihrer Schönheit und Originalität begeistert ist.

Seien Sie neugierig, bauen Sie selbst an!

Die Bio-GärtnerInnen unter Ihnen möchte ich anspornen: Seien Sie neugierig! Trauen Sie sich, eine dieser alten Sorten anzubauen! Und machen Sie einen ganz einfachen Test: Kinder sind ja bekanntlich meist nicht sonderlich begeistert, wenn sie Rote Bete oder Rettich essen sollen. Schneiden Sie vor ihren Augen eine geringelte „Tonda di Chioggia“ auf oder einen karmesinroten „Green Meat“-Rettich mit weißem Rand. Im Normalfall wollen sie dann sofort probieren. Die leuchtenden Farben verfehlen ihre Wirkung nicht.

Außergewöhnliche Rezepte mit Altbewährtem

Ich habe die folgenden Rezepte speziell ersonnen, um Sie auf Entdeckungsreise ins Land dieser farbenfrohen, alten Gemüsesorten zu schicken.

Mir ist durchaus bewusst, dass man manche dieser Zutaten übers Internet besorgen muss. Oder für die GärtnerInnen unter Ihnen beim Samenhändler. Und einige der in den Rezepten verwendeten Wurzelgemüsesorten lassen sich auch ersetzen: Wenn Sie beispielsweise keinen Knollenkerbel finden können, nehmen Sie einfach Pastinaken. Denn Rezepte sind letztendlich dafür da, dass Sie kreativ werden!

Um besonders leckere, gesunde und aromatische Speisen zuzubereiten, sollten Sie alle Zutaten frisch, saisonal, aus regionalem Anbau und in Bio-Qualität einkaufen!

Alle Rezepte in diesem Buch sind für 4 Personen berechnet.

Diamantschnitt

Der Diamantschnitt passt hervorragend zu der zumeist gekrümmten Form unserer Wurzelgemüse und sorgt für mehr Bissfestigkeit. Nehmen Sie das Gemüsestück der Länge nach. Schneiden Sie vorn eine Spitze. Dann drehen Sie das Schnittstück um seine eigene Achse und schneiden immer wieder auf diese Spitze zu, so als würden sie einen Bleistift spitzen (siehe Foto unten links).

Spiralschnitt

Mit einem Spiralschneider können Sie Gemüse der Faserrichtung nach schneiden. Dabei erhalten Sie entweder Spiralen oder feine Spaghetti. Besonders geeignet ist sie für die zylinderförmigen Chantenay-Karotten oder (wie auf dem Foto unten rechts) für schwarze Winterrettiche.



Ein Rezept für alle

SUPPE VON WURZELGEMÜSEN

mit roten Bohnen und Gerstengraupen

Rote Bohnen

200 g Kidneybohnen

4 Schalotten

2 EL Olivenöl

3 Prisen Ceylon-Curry

grobes Meersalz (*Gros Sel de Guérande*) zum Abschmecken

2 Zweiglein Rosmarin

1 TL Gerstenmiso

2 TL Kuzu (*japanisches Stärkemehl*)

Graupen

100 g Gerstengraupen

1 Prise Salz

Suppe

je 1 Stück einer alten Wurzelgemüseart:

(z. B. ½ Steckrübe, ¼ Knollensellerie, 1 grüner

Rettich, 1 rotfleischiger Rettich, 1 violette

Karotte, 1 Speiserübe „Boule d'or“ ...)

2 Lorbeerblätter

1–2 Prisen Salz

1 Rote Bohnen Am Vorabend die Kidneybohnen einweichen. Am nächsten Tag Schalotten schälen, fein hacken und im Olivenöl anschwitzen. Zwiebeln mit Curry und grobkörnigem Salz bestreuen. Die abgegossenen Bohnen in den Topf geben. Mit dem Eineinhalbfachen ihres Volumens an Wasser aufgießen und bei halb geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme 45 Minuten garen. Am Ende der Garzeit den Rosmarin dazugeben und mit Miso sowie Kuzu (zuvor in wenig kaltem Wasser aufgelöst) binden.

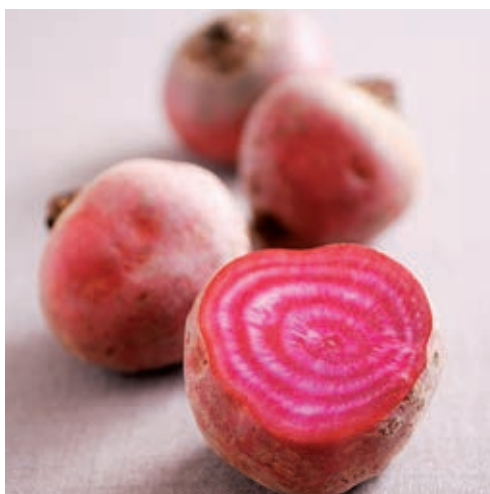
2 Graupen Gerstengraupen am Vorabend einweichen. Am nächsten Tag waschen, um die Graupen von der Stärke zu befreien. In einen großen Topf mit kaltem Wasser geben, das Salz sowie die Graupen hinzufügen und 40 Minuten auf kleiner Flamme garen. Abgießen und beiseitestellen.

3 Suppe Gemüsestücke im Diamantschnitt zerteilen (siehe linke Seite). In einen Topf geben. Mit dem Eineinhalbfachen ihres Volumens an kaltem Wasser aufgießen. Lorbeerblätter und Salz hinzufügen. Etwa 25 Minuten im geschlossenen Topf auf kleiner Flamme köcheln lassen. Sie sollten am Ende der Garzeit noch Biss haben.

TROCKNEN

1 Putzen Sie das Gemüse mit einer Gemüsebürste und schneiden Sie es mit einem guten Gemüsehobel in dünne Scheiben. Lassen Sie es im Dörrautomaten bei 45 °C etwa 10 Stunden trocknen. In einem luftdicht verschließbaren Behälter aufbewahren. Ich verwende Gemüsechips gerne, um anderen Rezepten mit ihrer knusprigen Textur etwas mehr Pep zu verleihen. Aber natürlich sind sie auch ganz ohne Beiwerk ein optisch ansprechender Hochgenuss.

2 Wenn Sie keinen Dörrautomaten besitzen, trocknen Sie das Gemüse am besten im Backofen. Schneiden Sie es dafür mit einem Gemüsehobel in etwas dickere Scheiben. Legen Sie diese auf einen mit Backpapier belegten Grillrost, sodass sie einander nicht überlappen. Mit Öl beträufeln und mit etwas Salz bestreuen. Einen zweiten Grillrost darüberlegen. Bei 60 °C etwa 8 Stunden trocknen lassen. In einer luftdicht verschlossenen Dose aufbewahren.



EINLEGEN

1 Diese leckeren Pickles lassen sich ganz einfach zubereiten: Die Wurzeln und Knollen werden gesäubert und in zwei bis drei Teile geschnitten. (Ist die Haut zu dick, müssen sie vorher geschält werden.) Dann werden sie abwechselnd mit grobkörnigem Salz in einen Steinguttopf geschichtet: jeweils eine Schicht Gemüse und eine Schicht Salz, bis der Topf voll ist.

2 Zum Abschluss kommt noch mal 1 Schicht Salz darüber. Mit einem sauberen Tuch bedecken und ein Gewicht daraufgeben. Anschließend das Ganze 2 Monate lang ziehen lassen. Das Salz bildet mit dem Saft des Gemüses eine schmackhafte, milchsaure Lake, die das Gemüse vitaminreich und frisch hält.

3 Sind Ihnen die Pickles zu salzig geraten, können Sie sie vor dem Servieren einfach einige Zeit in kaltes Wasser legen. Tauschen Sie das Wasser zweimal aus. Beträufeln Sie das Gemüse anschließend mit etwas Essig, dann bleibt es noch einige Tage frisch.

4 Verwenden Sie die Pickles zum Kochen, z. B. für ein Gemüsegericht, lassen Sie aber das Salz weg. Wer auf seinen Salzkonsum achten möchte, sollte diese Pickles nur in kleinen Mengen verzehren.





BETEN

Wissenswertes

Die Bete (*Beta vulgaris*; im Süden Deutschlands, Österreich und der Schweiz auch als „Rande“ oder „Rahner“ bezeichnet) gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse – wie der Spinat, der Mangold, die Quinoa und die Gartenmelde. Ich verarbeite Beten gern mit einer dieser Gemüsesorten, um dieses zarte Band zu unterstreichen.

Bei der Bete ist ein tragischer Verfall der Sortenvielfalt zu beklagen, denn heute bekommt man fast nur noch die gewöhnliche Rote Bete zu kaufen. Dabei gibt es geschmacklich und optisch attraktive Varianten.

Die Bete liefert viel Vitamin A, Kalium, Vitamin C, Folsäure und eine ganze Reihe von Antioxidantien. Tatsächlich gehört sie zu den zehn Gemüsesorten mit dem höchsten antioxidativen Potenzial. Ihre gesundheitsfördernden Stoffe finden sich aber auch in den grünen Blättern, die man wie die Rübe roh oder gekocht verzehren kann. Die Rote Bete enthält viel Betanin, dem sie ihre attraktive karmesinrote Farbe verdankt. Da sie zudem reich an Oxalsäure ist, rate ich Ihnen vom rohen Verzehr ab, wenn Sie zu Nierensteinbildung neigen.

Doch probieren Sie auch andere Sorten: Gelbe Bete steckt ebenfalls voller Nährstoffe und bringt Sonne auf den Tisch. Weiße Bete und „Tonda di Chioggia“ mit ihren geringelten Mustern sind echte Hingucker. Auch Rote-Bete-Sprossen sind eine köstliche Bereicherung vieler Bete-Gerichte, da ihre krispe Frische einen interessanten Kontrast zu der sämig weichen Textur der gegarten Bete bildet.

1 Gelbe Bete

Die sehr alte Sorte „Golden“ wurde um 1800 in den Vereinigten Staaten eingeführt. Die Gelbe Bete, deren Schale in kräftigem Orange erstrahlt, schmeckt süßlicher und erdiger als ihre rote Verwandte. Ich esse sie gern roh, weil sie dabei ihre wunderbare Farbe behält. Außer der „Golden“ gibt es noch die „Boldor“ und die „Burpees Golden“.

2 Rote Bete „Forono“

Diese relativ junge Züchtung hat lange, rubinrote Wurzeln, die nur zur Hälfte in der Erde stecken. Die „Forono“ ist zylinderförmig und hat einen süßlichen Geschmack. Sie ist gegart ausgesprochen cremig und ist selbst fürs Dessert geeignet.

3 Rot-weiße Bete „Crapaudine“

Die „Crapaudine“ ist länglich und hat eine runzlige, dicke Haut, die an Baumrinde erinnert. Roh ist ihr langfaseriges Fleisch weniger knackig und süß als das moderner Bete-Züchtungen. Gekocht ist ihr Fleisch nicht

allzu süßlich und überrascht durch Aromen von Nuss und Rose. Ich bevorzuge „Crapaudine“ gekocht, weil ihr Fleisch dann weich ist, aber dennoch bissfest bleibt. Sie harmoniert hervorragend mit Spinat und Orangen.

4 Weiße Bete

Weiße Bete gehört zu den süßesten aller Bete-Arten. Da die runden Wurzeln von zarter Textur sind, lässt sie sich hervorragend zu Süßspeisen verarbeiten. Im Rezeptteil werde ich Ihnen dieses erstaunliche Gemüse in einer Variation mit Nuss und Vanille vorstellen. Doch die Weiße Bete schmeckt auch roh sehr gut, vor allem, weil sie dank ihrer blütenweißen Farbe auch optisch beeindrucken kann. Die häufigste Sorte ist „Albina Vereduna“.

5 Rot-weiße Bete „Tonda di Chioggia“

Diese rot-weiß geringelte Schönheit stammt ursprünglich aus Italien. Ihr Name bedeutet „Runde aus Chioggia“. Sie gehört zu den frühen Beten. Von außen könnte man sie fast mit der Gelben Bete verwechseln. Umso überraschender ist es, wenn man beim Aufschneiden ihre Ringelmuster entdeckt, die beim Kochen allerdings zu einem leicht rosa gefärbten Beige verbleichen. Ihr mildes Fleisch schmeckt deutlich weniger erdig als das der Roten Bete. Ich empfehle Ihnen den Verzehr als Rohkost: Schneiden Sie die rot-weiße Bete mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben oder machen Sie mit dem Spiralschneider breite Streifen daraus.

ROTE BETE IM SALZMANTEL

mit rotem Szechuanpfeffer und karamellisierten Zitrusfrüchten

4 kleine Rote-Bete-Rüben (am besten „Forono“)

Aromatische Salzkruste

2 kg grobes Meersalz (Gros Sel de Guérande)

1 Vanilleschote

nepalesischer (roter) Szechuanpfeffer

10 Tropfen Orangenöl

200 ml Wasser

Karamellierte Zitrusfrüchte

1 Orange

1 Grapefruit

1 Limette

70 g Zucker

2 Anissterne

1 Zimtstange

1 Salzkruste Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und in 2 Zentimeter lange Stücke zerteilen. Diese unter das Meersalz mischen. Szechuanpfeffer, Orangenöl und Wasser dazugeben. Mehrfach gut umrühren. Die Rote-Bete-Rüben waschen und abtrocknen. Ein Drittel der Salzmasse auf eine flache, feuerfeste Platte geben. Die Beten daraufsetzen und mit dem restlichen Salz bedecken. In den auf 250 °C vorgeheizten Ofen schieben und 45 Minuten backen. Anschließend 30 Minuten abkühlen lassen.

2 Karamellierte Zitrusfrüchte Die Zitrusfrüchte von Schale und weißen Häuten befreien und in Filets zerteilen. Den Saft auffangen. Zucker in einen flachen Topf geben und den Saft hinzufügen. Einige Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, um die Flüssigkeit zu reduzieren. Wenn der Zucker beginnt, Farbe anzunehmen, die Filets dazugeben. Sternanis und Zimtstange hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen, dabei häufig umrühren. In ein bereitgestelltes Gefäß abgießen.

3 Servieren Die Bete im Salzmantel in die Mitte der Tafel stellen. Vor den Gästen die Salzkruste aufbrechen. Das Gemüse herausholen, schälen und auf die Teller setzen. Mit den karamellisierten Zitrusfrüchten übergossen servieren.



KAROTTEN

Wissenswertes

Die Karotte (*Daucus carota*) gehört wie Sellerie, Kerbel, Koriander, Basilikum, Liebstöckel, Fenchel oder Pastinake zu den Doldenblütlern. Offensichtlich verzehrt der Mensch schon seit Urzeiten Karotten. Lange Zeit stellte ihre Wildform eines der wichtigsten Nahrungsmittel unserer Vorfahren dar. Durch ihren hohen Gehalt an Carotin (das sich in Vitamin A umwandeln kann, welches für unsere Augen so wichtig ist) verbesserte sie den Gesichtssinn des Menschen. Sie wurde jedoch meist nicht wegen ihres Geschmacks geschätzt. Dazu muss man wissen, dass die Karotte bis in die späte Renaissance hinein eine gelbliche, holzige Wurzel war – nicht zu vergleichen mit dem Gemüse, das wir heute kennen. Die Selektion der Karotte hin zu zunehmend orangefarbenen Sorten fand erst gegen Ende des 18. Jahrhunderts statt.

Daucus carota umfasst heute gut 60 bekannte Arten. Um 1100 n. Chr. wurden in Spanien gelbe und violette Karotten angebaut, die die Araber aus Syrien und dem Iran eingeführt hatten. Ab 1500 n. Chr. verbreiteten sich die weißen, gelben und violetten Karotten schließlich in ganz Europa. In den letzten Jahrhunderten sind zahllose neue Sorten entstanden, deren Farbenvielfalt erstaunlich ist: Es gibt sie in Rot, Violett, Weiß, Schwarz,

Gelb und Orange. Auch die Form kann stark variieren, von länglich bis kurz und rund.

Doch ein Blick auf die Gemüseregale unserer Tage zeigt, dass hier die Vielfalt geschwunden ist. Die moderne Standardisierungswut hat die Karotte zu stets gleich großen und orangefarbenen Wurzeln reduziert, die sich gut lagern lassen. Diese genetische Reduktion ist bedauerlich, denn die alten Karottensorten waren perfekt an das Klima der Region angepasst, in der sie wuchsen. Um das genetische Erbe einer Region zu erhalten, muss das Saatgut von den Gemüsehändlern selbst gesammelt werden. Dazu sind „Mutterpflanzen“ erforderlich, die sortenechtes und virenfreies Saatgut liefern. Doch aus Zeit- und Kostengründen wird heute in der Regel darauf verzichtet.

Karotten enthalten je nach Farbe unterschiedliche Nährstoffe oder sekundäre Pflanzenstoffe. Violette oder braune Karotten enthalten doppelt so viel Beta-Carotin und Vitamin C wie die orangefarbenen Sorten. In den weißen und gelben Karotten findet sich davon fast nichts. Hier zeigt sich einmal mehr, wie sinnvoll es ist, bunt zu essen! Carotine sind Antioxidantien, die vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebsformen schützen können. Außerdem unterstützen sie die Haut beim Sonnenschutz und fördern somit die Bräunung. Doch Karotten sind auch wegen ihres hohen Ballast- und Mineralstoffgehalts ein wertvolles Gemüse. Die Karotte

schmeckt zwar süß, enthält aber – anders als die meisten Menschen meinen – nur wenig Kohlenhydrate, insgesamt nur etwa 7 Prozent. Daher halte ich Diäten, die den Verzehr von Karotten ausschließen, schlichtweg für unsinnig. Ihr hoher Nährstoffgehalt unterstützt die natürlichen Funktionen unseres Körpers, und das sollten wir nutzen. Wenn im Frühjahr die ersten jungen Karotten auf den Markt kommen, können wir auch das frische Grün zum Würzen unserer Salate, Tartes und Eintöpfe verwenden.

1 Pariser Karotte

Die Pariser oder Grelot-Karotte ist eine kurze, knackige und zudem aromatische Karotte. Kleinere Exemplare können ganz verarbeitet werden, die größeren sollten Sie jedoch hobeln. Sie lassen sich auch gut zu Gemüsechips verarbeiten. Wahlweise können Sie auch Duwicker-Karotten oder „Guérande“ verwenden, bei denen es sich ebenfalls um alte, hoch aromatische Kultursorten handelt.

2 Yellowstone (gelbe Karotte)

Die gelbe Doubs-Karotte und auch die „Yellowstone“ sind intensiv gelb. In Frankreich wird die Doubs allerdings „nur zum Verfüttern an Tiere“ empfohlen und daher kaum noch als Lebensmittel verkauft. Dabei ist sie sehr viel aromatischer als die Yellowstone. Saatgut von der „Doubs“ ist im Internet (siehe „Bezugsquellen“, Seite 62) jedoch leicht zu finden. Gelbe Karotten schmecken aroma-

tisch-süß und ihre attraktive gelbe Farbe lässt sie zu einem echten Hingucker in jeder Form von Salat werden.

3 White Satin (weiße Karotte)

Weißer Karotten gehörten ursprünglich zu den ältesten Karottenarten, auch wenn die White Satin erst kürzlich auf den Markt gekommen ist. Ich verwende sie gern für Desserts, da sie ein sehr subtiles Aroma hat. Sie ist nicht reinweiß, sondern hat eine sehr zarte blassgelbe Einfärbung – wie im Übrigen auch die weiße Küttinger, die zu den besten alten Sorten zählt.

4 Chantenay-Karotte

Dabei handelt es sich um eine große, rotfleischige Karotte mit stumpfer Spitze, die eine gute Alternative zu den üblichen zylinderförmigen Durchschnittssorten darstellt. Sie hat

ein saftiges sowie außergewöhnlich zartes Herz, galt jedoch lange Zeit als zu rustikal. Dank ihrer ausgezeichneten Lagerungsfähigkeit wurde sie aber wieder zu einer beliebten Sorte.

5 Purple Haze (violette Karotte)

„Purple Haze“ ist eine großartige Karotte, die einfach jeden Rohkoststeller aufpeppt, ob in Scheiben geschnitten oder mit dem Spiralschneider zu langen Streifen verarbeitet. Schälen Sie sie nicht, denn die Antioxidantien sind vor allem in der Schale reichlich enthalten. Diese Stoffe sind übrigens wasserlöslich, daher sollten Sie Möhren nicht kochen, sondern höchstens im Dampf garen. Eine der alten violetten Sorten ist die Gniff. Auch von diesen Sorten finden Sie heute im Internet problemlos Saatgut (siehe „Bezugsquellen“, Seite 62).



WIRSINGRÖLLCHEN MIT KAROTTEN,

Camargue-Reis und Cranberrys zu einer weißen Miso- suppe mit Karotten und Dulse-Algen

Wirsingröllchen

150 g roter Reis aus der Camargue
1 Wirsingkohl
400 g Karotten (violett)
30 g Cranberrys
¼ TL Kümmel
1 EL Haselnussöl
1 Bio-Ei
2 EL Tamari (Sojasauce)

Haselnusscreme

1 EL Haselnussmus
1 EL Wirsingsud
2 EL Cranberrysaft

Geröstete Haselnussplitter

100 g Haselnüsse

Karottenspaghetti

1 große Karotte (violett)

Miso- suppe

200 g Karotten (weiß)
1 EL Olivenöl
1 Prise Meersalz
600 ml Wasser
je 50 g Dulse-Algen, frisch, und weißes Miso
1 EL Mirin (Reiswein)
½ Bund Estragon

1 Wirsingröllchen Das Dreifache der Reismenge an Wasser aufkochen. Den Camargue-Reis in das kochende Wasser geben, salzen und etwa 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend abgießen. Den Wirsingkopf zerteilen. 4 schöne Blätter auswählen und diese einzeln in einem großen Topf etwa 3 Minuten in Salzwasser blanchieren. Die Blätter sofort in kaltes Wasser tauchen, um die Farbe zu erhalten. Trocken tupfen. Den Sud beiseitestellen. Die Karotten schälen, grob raspeln und 5 Minuten dampfgaren, sodass sie noch Biss haben. Reis, Karottenraspel, Cranberrys, Kümmel und Haselnussöl in einer Schüssel vermengen. Das verquirlte Ei dazugeben und nach Bedarf salzen.

Für die Röllchen an den Rand der 4 Wirsingblätter jeweils auf einer Seite 2 bis 3 Esslöffel Reisfüllung setzen. Die Blätter zusammenrollen, dabei die seitlichen Ränder einschlagen. Die restlichen Blätter sind als Ersatz gedacht, falls eines reißt oder noch Füllung übrig ist. Die fertigen Röllchen in eine Auflaufform setzen. Mit etwas Wasser und Tamari aufgießen und im Backofen bei 160 °C etwa 15 Minuten garen.

2 Haselnusscreme Haselnussmus mit Cranberrysaft und Garsud verrühren.

3 Haselnussplitter Die Haselnüsse grob hacken und im Backofen 15 Minuten bei 150 °C rösten.

4 Karottenspaghetti Die Karotte kurz abbürsten und putzen. Dann mit dem Spiralschneider zu dünnen Spaghetti verarbeiten.

5 Misosuppe Die Karotten schälen und im Diamantschnitt (siehe Seite 8) zerteilen. Mit Olivenöl und etwas Meersalz auf niedriger Flamme etwa 15 Minuten schmoren lassen, häufig umrühren. Mit dem Wasser aufgießen, gewaschene Dulse-Algen und Miso dazugeben, mit Mirin abschmecken und 3 Minuten weiterköcheln lassen.

6 Servieren Auf jedem Teller ein Wirsingröllchen anrichten, daneben die Karottenspaghetti. Beides mit Nusscreme beträufeln und mit Haselnussplittern bestreuen. Die Misosuppe in einem Schälchen extra dazu reichen und mit Estragonblättern bestreuen.

Hätten Sie's gewusst?

Weißes Miso (Shiro Miso) aus Reis und Soja kann – anders als reines Sojamiso (Hatcho) oder Gerstenmiso (Mugi Miso), die beim Kochen Nährstoffe verlieren und daher nicht gekocht werden sollten – ruhig bis zu 3 Minuten leise köcheln. Dadurch entfaltet es sein volles Aroma.

Mirin ist ein sherryartiger süßer Reiswein, der in Japan gern zum Kochen verwendet wird. Sein Alkoholgehalt ist gering. Mirin dient in erster Linie als Würzsauce, z. B. für die berühmten Teriyaki-Zubereitungen, bei denen Gemüse oder Fleisch bzw. Fisch in eine Marinade aus Sojasauce, Sake und Mirin eingelegt werden.





KNOLLESELLERIE, PETERSILIENWURZELN, KNOLLENKERBEL UND PASTINAKEN

Wissenswertes

Farblich und geschmacklich sind diese Vertreter aus der Familie der Doldenblütler einander so ähnlich, dass ich Sie Ihnen hier zusammen präsentieren möchte – nicht ohne jede von ihnen zuvor im Detail vorgestellt zu haben.

1 Knollensellerie

Der Knollensellerie gehört wie Karotte, Kerbel, Koriander, Petersilie, Liebstöckel, Fenchel und Pastinake zur Familie der Doldenblütler. Knollen- und Staudensellerie sind Vertreter derselben botanischen Art, deren lateinischer Name *Apium graveolens* lautet. Sie wurden aus dem wilden Sellerie gezüchtet und auf dickere Wurzeln bzw. dickere Stängel hin selektiert. Die jungen Pflanzen werden im Mai pikiert. Die Wurzel wächst langsam, daher wird der Sellerie erst im November geerntet, gerade vor dem ersten Frost. Im Winter lagert man ihn möglichst kühl und trocken. Früher waren die Sellerieknollen allerdings nicht so rund wie heute. Auch dies

verdanken wir den selektiven „Verbesserungen“ der Züchter, die ihre Lagerung vereinfachen sollten.

Beim Kauf sollten Sie darauf achten, dass die Knolle schwer und fest ist, keine braunen oder gelben Stellen aufweist und dass sie nicht zu groß ausfällt. Idealerweise sollte der Gemüsebauer sie vorher nur waschen und nicht von ihren Wurzeln befreit haben. Dann oxidieren sie nicht so schnell und bewahren ihr Aroma.

2 Petersilienwurzel

Die Wurzelpetersilie (*Petroselinum tuberosum*), auch „Knollensellerie“ genannt, ist eine alte Gemüsesorte. Schon Karl der Große liebte sie und ordnete daher an, sie in den Gärten seiner Residenz anzubauen.

Man findet sie heute vor allem im Herbst und im Frühling auf Bauern- und Wochenmärkten. Ihre dickfleischige Rübenwurzel misst etwa 15 Zentimeter. Das Fleisch ist weißlich und schmeckt nach Sellerie bzw. Pastinake mit einer leichten Petersiliennote. Ihre Blätter können wie glatte Petersilie verwendet werden. Die Petersilienwurzel sollte jedoch frisch sein, da sie leicht austrocknet. Roh bzw. frisch geraspelt schmeckt sie ebenso lecker wie gekocht (in der Gemüsebrühe oder zur Velouté verfeinert), gebacken oder gebraten.

3 Knollenkerbel

Der Knollenkerbel (*Chaerophyllum bulbosum*), auch „Knolliger Kälberkopf“ oder „Kerbelrübe“ genannt, hat eine feine weiße Wurzel, die roh wie gekocht verwendet wird. Sie hat ein kastanienartiges Aroma mit einem leichten Anisduft und macht sich daher auch in süßen Gerichten gut. Gekocht ist ihr Fleisch weiß und mehlig, fast wie eine Kartoffel, aber etwas faseriger. Der süße, esskastanienartige Geschmack entwickelt sich jedoch erst, wenn die Wurzel mindestens 2 Monate lang der Kälte ausgesetzt war. Die Blätter des Knollenkerbels sind giftig!

Um den Knollenkerbel roh zu essen, müssen Sie die Wurzeln nur reiben oder mit dem Gemüsehobel stifteln, um sie mit einer Vinaigrette als Salat zu servieren. Die ganze Wurzel ist nach gut 20 Minuten in kochendem Salzwasser gar. Dafür sollten Sie die kleinen Rüben nicht schälen, da ihre Außenhaut die Geschmacksstoffe bewahrt. Nach dem Garen kurz unter kaltem Wasser abschrecken, um den Garprozess zu unterbrechen. Und dann können Sie auch schon hineinbeißen. Knollenkerbel pur verzehrt ist ein Hochgenuss, oder Sie schneiden die Wurzel der Länge nach auf und bringen sie mit etwas geklärter Butter auf den Tisch.

4 Pastinake

Auch die Pastinake (*Pastinaca sativa*) ist in Europa heimisch. Auf hiesigen Märkten finden wir vor allem die halblange aus Guernsey, die eine sehr fleischige Wurzel hat. Früher wurde sie oft mit der damals noch weißen Karotte verwechselt. Doch die Pastinake stand im Mittelalter zusammen mit Kohl und Rüben auf dem Speiseplan der meisten Bauern. Im 19. und 20. Jahrhundert geriet sie aber zunehmend in Vergessenheit und wurde von der Kartoffel verdrängt. In Deutschland wurde die Pastinake daher vom Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt 2011 und 2012 zum Gemüse des Jahres auser-

koren. Wie der Topinambur wird auch die Pastinake durch Kälte besser im Geschmack, da durch diese die im Sommer angesammelte Stärke teilweise in Zucker umgewandelt wird. Roh und gekocht ähnelt sie in Farbe und Textur dem Sellerie, hat jedoch ein viel subtileres Aroma. In der Pastinake versammeln sich feine Noten von Sellerie, Fenchel und Petersilie, was unserem Gaumen schmeichelt. Pastinaken können geraspelt oder mit dem Spiralschneider zu Spaghetti geschnitten werden, sind aber auch in der Suppe, im Püree und in der Pfanne ein Hochgenuss. Und im Winter sind sie eine wertvolle Nährstoffquelle.



SELLERIETÖRTCHEN MIT SHIITAKE

und knusprigem Kürbiskern-Crumble

Sellerietörtchen

1 Sellerieknolle (etwa 800 g)
½ TL gekörnte Gemüsebrühe
100 ml Wasser
1 EL Hafersahne, ungesüßt
3 Prisen getrocknete Kräuter
1 Prise Penja-Pfeffer und Salz zum Abschmecken
500 g frische Shiitakepilze
2 EL Olivenöl
je 1 EL Shoyu und Mirin (Reiswein)
Hafermilch (Menge nach Bedarf)

Kürbiskernkrokant

15 g getrocknete Shiitakepilze
130 g Weizenmehl Type 1050
30 g Haferflocken, Feinblatt
30 g Kürbiskerne, zerdrückt
2 Prisen Salz
je ¼ TL Weinstein-Backpulver und Kümmel
40 g Margarine
30 g Kürbiskernöl von gerösteten Kernen
Hafermilch (Menge nach Bedarf)

1 Sellerietörtchen Die Sellerieknolle schälen, vierteln, in dünne Scheiben schneiden und in einen Schmortopf geben. Gemüsebrühe im Wasser auflösen und den Sellerie damit aufgießen. Das Ganze mit Deckel etwa 15 Minuten weich köcheln lassen. Sellerie in einen tiefen Teller geben und mit der Gabel zerdrücken, mit etwas Hafersahne, Kräu-

tern und Pfeffer zu Püree verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Die Pilze waschen und in Scheiben schneiden. In einem Topf mit Olivenöl 5 Minuten garen, dabei häufig umrühren. Mit Shoyu und Mirin ablöschen und 5 Minuten weiterköcheln lassen. 4 Dessertringe auf einem Backblech verteilen. Jeweils 2 Esslöffel Selleriepüree hineingeben, darüber 1 Esslöffel Pilze und wieder 2 Esslöffel Selleriepüree. Mit einer Pilz-Schicht abschließen.

Die restlichen Pilze mit Hafermilch mixen, bis eine Creme entsteht.

2 Kürbiskernkrokant Die getrockneten Pilze im Mixer zu Mehl vermahlen. In einer Schüssel mit Mehl, Haferflocken, Kürbiskernschrot, Salz, Backpulver und Kümmel vermengen. Margarine sowie Kürbiskernöl darübergerben und mit möglichst kalten Händen in das Mehl reiben. So viel Hafermilch dazugeben, dass ein Mürbeteig entsteht. Den Teig zu einer festen Kugel verkneten und etwa 2 Millimeter dick ausrollen. Davon Kreise mit etwa 3 Zentimetern Durchmesser ausstechen und diese auf einen mit Backpapier ausgelegten Rost geben. Im Backofen bei 150 °C etwa 30 Minuten knusprig braun backen.

3 Servieren Auf jeden Teller einen gefüllten Dessertring setzen, den Ring entfernen. Über die Sellerietörtchen jeweils 1 Esslöffel Shiitakecreme geben, die Plätzchen zerkrümeln und darüberstreuen. Dazu grünen Salat der Saison reichen.

Hätten Sie's gewusst?

Sowohl Blätter als auch Knolle vom **Sellerie** enthalten reichlich Antioxidantien, besonders Polyphenole, Apigenin und Lutein. Diese können u. a. vor Krebs schützen. Bereits im Mittelalter wurde Sellerie wegen seines hohen Kaliumgehalts gegen Gicht eingesetzt. Ich verwende häufig Selleriesamen zum Würzen von Fisch- und Algengerichten. Die Knolle selbst schätze ich als aromatische Suppenzutat und auch die Blätter lassen sich gut als Gewürz verwenden, z. B. in Salaten oder für Füllungen.



SAFRAN-BRIOCHE MIT KNOLLENKERBEL, und Blütenpollen, dazu Schafskäse und Kerbel-Honig-Konfitüre

Safran-Brioche

8 Safranfäden

1 EL Tannenhonig

6 Stück Knollenkerbel (etwa 200 g; oder
Pastinaken)

je 100 g Weizenmehl Type 1050 und Einkornmehl

1 Tütchen Trockenhefe

1 EL Blütenpollen

½ Becher Schafsmilchjoghurt, vollfett

2 Bio-Eier

Kerbel-Honig-Konfitüre

20 Safranfäden

150 ml warmes Wasser

1 kg Knollenkerbel

500 g Tannenhonig

Zum Anrichten

300 g reifer Schafskäse

1 Brioche Am Vorabend den Honig in 80 Millilitern warmem Wasser auflösen und darin die Safranfäden einweichen.

Knollenkerbel schälen und raspeln. In einem Schmortopf mit dem Honig-Safran-Wasser aufkochen und 10 Minuten garen lassen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist. Beiseitestellen.

Alle trockenen Brioche-Zutaten in einer Schüssel

vermengen. Joghurt sowie Eier unterrühren und 10 Minuten lang verkneten. Dann den Teig in der Schüssel mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort 1 bis 2 Stunden gehen lassen. Erneut 5 Minuten durchkneten, dabei die Kerbelraspel einarbeiten. Den Teig in mit Backpapier ausgekleidete Briocheformen geben. Mit einem Tuch bedeckt erneut 1 bis 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Im Backofen bei 180 °C etwa 35 Minuten backen (mit Umluft bei 160 °C). Die fertigen Brioches sofort aus den Förmchen nehmen und auf einem Rost abkühlen lassen.

2 Konfitüre Am Vorabend die Safranfäden im warmem Wasser einweichen. Für die Zubereitung Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Knollenkerbel waschen und je Knolle 5 Minuten ins kochende Wasser tauchen, sofort in kaltem Wasser abschrecken. Schälen, der Länge nach achteln und mit dem Safranwasser sowie dem Honig mit Deckel auf kleiner Flamme 1 Stunde lang köcheln lassen. Dabei häufig umrühren. Marmeladengläser und -deckel mit kochend heißem Wasser ausspülen. Die Konfitüre in die Gläser füllen, verschließen und kopfüber auf ein feuchtes Tuch stellen, bis sie abgekühlt sind.

3 Servieren Auf jeden Teller eine Brioche setzen, dazu Schafskäse sowie die Konfitüre reichen.



Laurence Salomon
Wurzelgemüse – Klassisch und beliebt

Neue Rezepte mit Beten, Karotten, Sellerie, Knollenkerbel, Pastinaken, Rüben ...

Wie bunte Juwelen füllen alte Wurzelgemüsesorten immer mehr die Kisten und Regale der Bauernmärkte und Bioläden. Sie beschenken mit ihren vielfältigen Formen und Varietäten und finden schnell eine eingeschworene Fangemeinde, die von ihrer Schönheit und Originalität begeistert ist.

Wie sie besonders lecker und mit Raffinesse zubereitet werden, das zeigt Laurence Salomon mit ausgewählten Highlights aus der feinen Gemüseküche. Die 25 Rezepte für Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts sind ein leidenschaftliches Plädoyer gegen die Eintönigkeit unserer Speisekarten und Gärten, das uns dazu verlockt, Geschmacksrichtungen und Sorten auszuprobieren, die unsere Großeltern noch kannten!

64 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-403-2