



www.bio-austria.at

SENSORISCHE WINTERGEMÜSE FIBEL



MIT
TOLLEN
REZEPTEN

FOTO © Wolfgang Palme

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.

VERZEICHNIS

Vorwort	/	3
5 Sinne: Schlüssel zum Genuss	/	5
Asia-Salate	/	7
Barbarakraut – mit Rezept	/	10
Hirschhornwegerich – mit Rezept	/	12
Rucola – mit Rezept	/	14
Stücksalate – mit Rezept	/	16
Vogelersalat – mit Rezept	/	18
Winterportulak – mit Rezept	/	20
Bundkarotten – mit Rezept	/	22
Radieschen – mit Rezept	/	24
Butterkohl – mit Rezept	/	26
Palmkohl – mit Rezept	/	28
Zierkohl – mit Rezept	/	30
Petersilie – mit Rezept	/	32
Koriander – mit Rezept	/	34
Kerbel – mit Rezept	/	36
Schnittsellerie – mit Rezept	/	38

© Copyright 2018 – BIO AUSTRIA

Mit ♥ umgesetzt von austria-design.at

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Tauchen Sie in die faszinierende Welt der Aromen und des Geschmacks ein und begleiten Sie uns auf eine Entdeckungstour der Wintergemüsevielfalt. Mit dem Erwerb eines Lebensmittels, bietet sich Ihnen die wunderbare Möglichkeit die Sinne in aller Fülle zu erleben und zu schärfen. Dazu braucht es nur die bewusste Wahrnehmung und der Wechsel vom reinen Ernähren, hin zum wahren Genießen, geschieht von selbst. Die vorgestellten Wintergemüse sind etwas ganz Besonderes. Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen diese Einzigartigkeit mit all ihren Facetten wortwörtlich schmackhaft machen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim bewussten Verkosten, Erkunden und Erleben der Wintergemüsevielfalt!

Ihre Wintergemüse-Pioniere:

- + **Biohof Jaklhof**, Kainbach bei Graz – www.jaklhof.at
- + **Versuchsstation für Spezialkulturen**, Wies
www.agrar.steiermark.at
- + **Biohof Bubenicek-Meiberger**, Zwerndorf
www.biohof-bm.at
- + **ADAMAH BioHof**, Glinzendorf – www.adamah.at
- + **Gartenbauschule Langenlois**, Langenlois
www.gartenbauschule.at
- + **Biohof Krautwerk**, Füllersdorf – www.fb.com/krautwerk
- + **Gemüseversuchsanlage Zinsenhof**, Ruprechtshofen
www.zinsenhof.com
- + **Achleitner Biohof GmbH**, Eferding – www.biohof.at
- + **Ökohof Feldinger**, Wals – www.oekohof.at
- + **Biohof Stechaubauer**, Saalfelden – www.stechaubauer.at

MISSION: HEIZUNGSFREIES BIO-WINTERGEMÜSE

Frisches, saisonales Bio-Gemüse aus Österreich ohne Heizung und das mitten im Winter – geht das überhaupt?

Probieren geht über studieren und so haben sich sieben Wintergemüse Pionier-Betriebe gemeinsam mit dem Bio-Bauernverband BIO AUSTRIA, der Gartenbauschule Schönbrunn, der Versuchsanstalt Wies und der Gartenbauschule Langenlois zur Aufgabe gesetzt, den Winter mit all seinem Potential und seinen Eigenheiten zu erforschen.

Ziel ist es, die für den Gemüsebau „verlorene“ Jahreszeit sinnvoll zu nutzen. Denn eines ist klar: der Winter hat neben dem Altbekannten wie Vogerlsalat, Kraut & Co noch vieles mehr zu bieten.

Viele Gemüse sind frosthärter als gemeinhin bekannt. Das beispielsweise ein Salat Temperaturen bis unter -11 °C aushält, war bis dato unbekannt. Um dieses Wissen zu erschließen, braucht es viel Pionierarbeit. Die Kunst im Wintergemüseanbau ist es, die geeigneten Pflanzen und Sorten zum exakt richtigen Zeitpunkt anzubauen und dabei noch mit den Launen des Winters zurecht zu kommen. Es braucht einiges an Geschick, Erfahrung und Ausdauer, um frisches Grün ernten zu können.

Nun zurück zu unserer Eingangsfrage: Echte Saisonalität ist auch im Winter ohne enormen Energieaufwand möglich und unser eindeutiges Fazit lautet:

Ja, Ressourcenschonung und abwechslungsreicher Genuss lassen sich sehr gut kombinieren!

DIE 5 SINNE



SEHSINN

Der Sehsinn liefert uns ganze 70 Prozent der gesamten Sinnesinformation. Die Aussage „das Auge isst mit“, kommt also nicht von ungefähr.

Wir sehen die Farbe, Form, die Blattstruktur und erhalten einen ersten Eindruck über die Textur. Sieht der Salat frisch und die Karotte knackig aus? Ist das Kohlblatt fleischig?

Fragen Sie sich das nächste Mal ganz bewusst, was Sie bereits über die Eigenschaften des Gemüses sagen können, bevor Sie es berühren, daran riechen oder es verkosten.



GERUCHSSINN

Gerade im Winter ist eine verschnupfte Nase keine Seltenheit und macht klar, welche wichtige Rolle unser Geruchssinn für das Geschmackserlebnis einnimmt. Gerüche werden nicht nur durch direktes Riechen eines Produktes, sondern auch während des Verzehrs wahrgenommen.

Direkt Riechen erfolgt ganz gewöhnlich durch die Nase und funktioniert am besten, wenn wir am jeweiligen Gemüse schnüffeln. Während des Essens riechen wir, weil die natürlichen Aromastoffe des Gemüses durch das Zerkauen frei werden und über die direkte Verbindung von der Mundhöhle zur Nase aufsteigen.

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird diese Form des Riechens meist als Geschmack bezeichnet. Feinschmecker sind demnach eigentlich Feinriecher. Im Sinne der Nachvollziehbarkeit wird in dieser Broschüre das allgemeine Verständnis von Geschmack verwendet.



GESCHMACK

Biologisch gesehen übernimmt der Geschmacksinn eine lebenswichtige Funktion, da er blitzschnell entscheiden muss, ob wir etwas Bekömmliches oder Giftiges im Mund haben.

Der Geschmacksinn kann nur die fünf Grundgeschmacksarten – süß, sauer, salzig, bitter und umami – detektieren. Alle fünf Grundgeschmacksarten können bei Gemüse auftreten. Umami ist am wenigsten bekannt. Das japanische Wort steht für „köstlich“ oder „Wohlgeschmack“. In Gemüse ist Umami-Geschmack vor allem in Tomaten, Erbsen, Linsen, Spargel, aber auch in Kohl und Spinat wahrnehmbar.

Manche Wintersalate bestechen durch ihre Bitterkeit. Das Salzen von Gemüse oder Salatmarinaden reduziert die Bitterkeit etwas. In Karotten ist die Süße der vorherrschende Geschmackseindruck, aber auch Winter-Radieschen werden durchwegs als mild und leicht süß beschrieben.



HAUTSINNE

Die Hautsinne umfassen drei unterschiedliche Eindrücke. Erstens: die Textur – also wie zart, knackig, saftig, fleischig, faserig oder auch zäh ein Gemüse ist. Die Textur kann man mit der Hand und im Mund wahrnehmen.

Zweitens: die Temperatur – scharfe Gemüse hinterlassen oft einen warmen Eindruck, der mit Hilfe von Wärmerezeptoren wahrgenommen wird.

Drittens: das Schmerzempfinden – dazu zählt Schärfe, aber auch ein kratzendes, stechendes oder zusammenziehendes (=adstringierendes) Mundgefühl.



GEHÖRSINN

Dieser ist beispielsweise bei Karotten und Radieschen ein Thema. Frische und Knackigkeit kann man hören!

ASIA-SALATE



FROSTHÄRTE ❄️ **unter -12 °C**

Asia-Salate sind eine vielfältige Gruppe von Blattgemüse, die sich dadurch auszeichnen, dass sie sehr frostfest und raschwüchsig sind. Wie der Name schon vermuten lässt, haben sie ihren Ursprung in der asiatischen Küche – vor allem in Südostasien und China. Zu den Asiasalaten zählen Blattsenfarten, Mizuna, Mibuna und Rosetten Pak Choi.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN: BLATTSENF

GERUCH	GESCHMACK	MUNDGEFÜHL	ABGANG
Senf	bitter	scharf	adstringierend*
Kresse	grün-grasig	kratzig	Senf
Kren	Erbsen	beißend	nussig
Rettich	Erbsenschoten	crispig	anhaltend
Radieschen	Wasabi	resch	
grün-grasig	Senf	knackig	
erdig	Rettich	saftig	

MIZUNA:

GERUCH	GESCHMACK	MUNDGEFÜHL	ABGANG
Senf	Sauerampfer	saftig	adstringierend*
grün-grasig	Radieschen	frisch	leicht sauer
erdig	Kohl	leichte Schärfe	leicht bitter
Erbsenschote	Erbsenschoten	adstringierend*	
	grüner Paprika		
	Moos		

MIBUNA:

GERUCH	GESCHMACK	MUNDGEFÜHL	ABGANG
harzig	Kohlrabi	zart	Kohl
Tannenreisig	Sauerampfer		kurz
	grüner Paprika		
	Sauerkraut		
	bitter		

TATSOI / ROSETTEN PAK CHOI:

GERUCH	GESCHMACK	MUNDGEFÜHL	ABGANG
Minze	süß	adstringierend*	Senf
Kresse	sauer	saftig	Spinat
grün-grasig	grün-grasig	fleischig	
säuerlich	Erbsenschoten	warm	
	Bärlauch	scharf	
	erdig		
	Kohl		

* zusammenziehend

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

So vielfältig ihr Aussehen ist, so variabel sind sie im Geschmack. Manche Vertreter sind vergleichsweise mild, andere sind bitter, erinnern an Kren oder Senf und erzeugen ein entsprechend scharfes Mundgefühl.

VERWENDUNGSTIPPS:

Die verschiedenen Farben, Formen und Aromen der Asia-Salate machen jede Salatmischung zu einem kulinarischen Erlebnis. Für alle, die es nicht so scharf mögen, empfiehlt es sich, das Dressing mit mehr Öl zuzubereiten, da das Öl die scharfen Senföle bindet. Asia-Salate werden jedoch nicht nur als Salatgemüse verwendet, sondern finden auch gerne als originelle Alternative zu Spinat oder Mangold Verwendung.

BARBARAKRAUT & WINTERKRESSE



FROSTHÄRTE ❄️ **unter -12 °C**

Das Barbarakraut zählt zu den Wildkräutern und findet zunehmend auch Einzug in die Gärtnereien. Durch seinen hohen Vitamingehalt und Anteil wertvoller Inhaltsstoffe wie Senfölglykoside, Saponine und Flavonoide, wird dieser „Winterheilsalat“ schon lange in der Volksmedizin geschätzt.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

GERUCH	GESCHMACK	MUNDGEFÜHL	ABGANG
Kresse	Senf	knackig	sehr scharf
Brunnenkresse	Kresse	beißend	anhaltend
grün-grasig	Wasabi	adstringierend*	
scharf	Rettich		
	Radieschen		
	pfeffrig		
	Knoblauch		

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Sie sind bunt, gefiedert, gekraust oder rosenartig und weisen schwefelige Noten nach Kresse, Kren, Senf, Rettich, Sauerkraut, Kohl oder Kohlrabi auf. Meist mild, oft süß.

VERWENDUNGSTIPPS:

Als Würzkräuter in Salaten, Aufstrichen, als Butterbrotbelag oder, um Spinat eine würzige Note zu verleihen.

BARBARAKRAUT-PESTO

Ideal für das winterlich-würzige Pasta-Gericht.



ZUTATEN:

80 g	Barbarakraut
30 g	Petersilie
1-2	Knoblauchzehen
...	Olivenöl

60 g	geröstete Sonnenblumen- kerne
Zitronensaft & Schale, Salz	

SO WIRD'S GEMACHT:

Sämtliche Zutaten vermischen und pürieren. Schrittweise Olivenöl zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

* zusammenziehend

HIRSCHHORNWEGERICH



FROSTHÄRTE ❄️ unter -12 °C

Was in Österreich zurzeit noch als ausgefallene Rarität gilt, hat in Italien schon lange Tradition. Hier ist der Hirschhornwegerich in der originalen Misticanza-Salatmischung ein unverzichtbarer Bestandteil.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

GERUCH	GESCHMACK	MUNDGEFÜHL	ABGANG
grün-grasig	Spinat	saftig	bitter
	Erbsen	fasrig	grün-grasig
	Gurke	knackiger Mittelnerv	Erbsen
	Melone	adstringierend*	Erbsenschoten
	sauer		anhaltend
	umami		austrocknend
	nussig		

* zusammenziehend

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Seine geweihartigen, hellgrünen Blätter duften vordergründig nach Gras. Mild im Geschmack, aber dennoch komplex.

VERWENDUNGSTIPPS:

Die jungen Blätter finden als schmackhafte Salat- oder Smoothie-Zutat Anwendung. Ältere Blätter können blanchiert in Pastagerichten oder als Spinatgemüse genossen werden.

HIRSCHHORNWEGERICH-GNOCCHI

Das schmackhafte, vegetarische „Wild“ gericht.

REZEPT

ZUTATEN (4 PERSONEN):

300 g	Erdäpfel mehlig
200 g	Mehl
250 g	Topfen
20 g	Butter
1	Ei
1 Stk.	Zwiebel

600 g	Hirschhornwegerich
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	

ZUM SERVIEREN:

100 g	Butter
150 g	Parmesan ger.

SO WIRD'S GEMACHT:

Erdäpfeln kochen, schälen, durch ein Sieb streichen. Zwiebel schneiden und in Butter glasig andünsten. Den Hirschhornwegerich dazugeben und einfallen lassen. So lange dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Hirschhornwegerich in ein Sieb geben, ausdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Gemüse pürieren. Erdäpfeln, Ei, Topfen und Mehl darunter mischen. Wasser mit Salz zum Sieden bringen. Mit zwei Teelöffeln kleine Knödel formen und portionsweise in das siedende Wasser einlegen. 5 min gar ziehen lassen – nicht kochen lassen, sonst zerfallen sie! Butter in Topf leicht braun werden lassen, Gnocchi beträufeln und mit Parmesan bestreuen.

RUCOLA



FROSTHÄRTE ❄️ **unter -12 °C**

Rucola fungiert als Sammelbegriff für zwei Arten: dem schnellwachsenden, mild aromatischen Kultur-Rucola und seiner wilden Verwandten, der mehrjährigen, kräftig wüchzigen Wilden Rauke.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

GERUCH	GESCHMACK	MUNDGEFÜHL	ABGANG
grün-grasig	pfeffrig	adstringierend*	Kohl
würzig	nussig	scharf	nussig
Rettich	intensiv	trocken	adstringierend*
	Kohl	wärmend	
	sauer		

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Knackige Blätter, senfartig-pfeffrig, außerdem schwefelige und grüne Aromen. Im Geschmack etwas sauer und bitter, erzeugen die Blätter adstringierendes, aber auch wärmendes Mundgefühl.

RUCOLA-RISOTTO

Für die aromatische, italienische Winterküche.

REZEPT

ZUTATEN (4 PERSONEN):

250 g	Risottoreis	150 g	Rucola
2 Stk.	Zitronen	30 g	Butter
100 ml	Weißwein	300 ml	Olivenöl
700 ml	Hühnersuppe	8 EL	Parmesan
2 Stk.	Zwiebel	2 Prisen	Salz & Pfeffer

SO WIRD'S GEMACHT:

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebeln glasig dünsten. Dann den Reis in die heiße Pfanne geben und etwa 1 min im Öl schwenken. Mit der Hühnersuppe und dem Weißwein ablöschen und circa 18 min vor sich hin köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Währenddessen den Parmesan fein reiben und den Rucola waschen, trockenschütteln und grob hacken.

Sobald der Reis fertig und die Flüssigkeit verkocht ist, ein Stückchen Butter und einen Schuss Olivenöl untermischen. Den Parmesan und den Rucola darunter mischen.

Das Risotto mit einem Schuss Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer je nach Vorlieben abschmecken.

STÜCKSALATE



FROSTHÄRTE ❄️ -8 / -12 °C

Die ganzjährige Salatsaison ist eröffnet. Frische Häuptel-salate, ebenso wie Pflück- & Schnittsalate, sind im Winter auch ohne zusätzliche Heizung möglich. Dazu wird der Salatpflanze aber auch einiges abverlangt. Bei Frost friert der ganze Salatkopf ein. In dieser Zeit darf er nicht berührt werden, um das Gewebe nicht zu verletzen. Sobald die Tagestemperaturen steigen, taut er wieder auf, so als wäre nichts passiert und steht frisch zur Ernte zu Verfügung.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

GERUCH	GESCHMACK	MUNDGEFÜHL	ABGANG
frisch	süß	trocken	bitter
grün-grasig	bitter	knackig	adstringierend*
Spinat	sauer	schmelzend	austrocknend
Mais	seifig	zart	
Getreidekörner	Spinat	trocken	
Rhabarber	Gürke		

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Bei den Wintersalaten heißt es: genau hinschmecken, um die gesamte Bandbreite an Aromen wahrzunehmen. So macht es auch einen Unterschied, ob die äußeren Blätter, welche ausgeprägte Aromen von grün-grasig bis hin zu bitter-herb aufweisen, verkostet werden. Oder ob man die zart schmelzenden, süßlichen Herzblätter genießt.

GREEN SMOOTHIE

Der Vitaminkick im Winter.



ZUTATEN:

380 ml	Wasser
1 Stk.	Kopfsalat, klein geschnitten
1 Bund	Spinat
1	Apfel geschnitten
1	Birne geschnitten

1	Banane
1/2	Zitrone (Saft)

OPTIONAL:

1/3 Bund	Petersilie
1/3 Bund	Koriander

SO WIRD'S GEMACHT:

Zuerst Wasser und den klein geschnittenen Salat im Mixer bei niedriger Geschwindigkeit zerkleinern. Nun nach und nach die restlichen Zutaten hinzufügen und auf der höchsten Stufe mixen.

Achtung: Verwenden Sie leistungsstarke Smoothiemixer! Herkömmliche Haushaltsmixer sind mit der Zubereitung grüner Smoothies schnell überfordert.

VOGERLSALAT



FROSTHÄRTE ❄️ unter -12 °C

Er gilt als der Klassiker unter den Wintersalaten, da er schon seit Generationen ungeheizt angebaut wird.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

GERUCH	GESCHMACK	MUNDGEFÜHL	ABGANG
grün-grasig	Haselnuss	zart	bitter
Löwenzahn	mild	weich	adstringierend*
mild	erdig	fleischig	nussig
erdig	bitter	saftig	austrocknend
	süß		

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Die dunkelgrünen Blättchen des wohl bekannten Vogerlsalates lassen sich geschmacklich mit den Attributen „mild“ und „haselnussig“ am besten beschreiben.

* zusammenziehend

ROTE RÜBEN CARPACCIO

Mit Vogerlsalat, Birnen & Kürbiskernkrokant.

REZEPT

ZUTATEN (4 PERSONEN):

50 g	Kürbiskerne	50 g	Speckwürfel
50 g	Zucker	2 Stk.	Schalotten, fein gewürfelt
2 TL	Butter	3 EL	Balsamico
200 g	Vogerlsalat	1/2 TL	Honig
2 Stk.	Birnen	1 TL	Senf
200 g	Rote Rüben	5 EL	Kürbiskernöl
Öl für die Alufolie, Butter zum Andünsten der Birnen		Salz & Pfeffer	

SO WIRD'S GEMACHT:

Kürbiskerne in einer Pfanne trocken rösten, herausnehmen, beiseite stellen. Ein Stück Alufolie dünn mit Öl bestreichen. Zucker mit 2 EL Wasser in einem Topf aufkochen, Kürbiskerne zugeben und mit einem Kochlöffel kräftig umrühren bis der Zucker karamellisiert und flüssig wird. Die Butter unterrühren. Auf die Alufolie gießen und rasch verstreichen.

Achtung: sehr heiß, abkühlen lassen!

Rohe Rote Rüben in Salzwasser kochen, abschrecken, schälen. Dünne Scheiben schneiden. Birnen in dünne Spalten schneiden, in etwas Butter kurz andünsten und herausnehmen. Speck- und Schalottenwürfel anbraten, herausnehmen. Rest mit Balsamico ablöschen, Honig und Senf zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne in eine Schüssel geben und das Kürbiskernöl kräftig unterschlagen, abschmecken.

Vogerlsalat im Dressing wenden, in die Mitte von vier Portionstellern verteilen, mit der Speck-Schalottenmischung bestreuen. Rundherum die Birnenspalten und Rote Rüben-Scheiben arrangieren. Den Rest vom Dressing in Streifen darüber träufeln. Krokant in Stücke brechen und über den Salat streuen.

WINTERPORTULAK



FROSTHÄRTE ❄️ **unter -12 °C**

Diese ursprünglich aus Amerika stammende Pflanze wurde schon von Indianern als Nahrungsmittel geschätzt. Durch seine extreme Winterhärte und aufgrund der saftigen Konsistenz, der fleischigen und mild schmeckenden Blätter, stellt er eine interessante Bereicherung im Wintersortiment dar.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

GERUCH	GESCHMACK	MUNDGEFÜHL	ABGANG
grün-grasig	süß	weich	süß
erdig	grün-grasig	zart	kurz anhaltend
	spinatartig	mürb	austrocknend
	erdig	saftig	
	Erbsen	fleischig	
	Erbsenschoten	austrocknend	
	Mais		
	nussig		

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Ein milder Wintersalat mit zarten, aber saftigen Blättern, deren Geruch an frisch gemähtes Gras erinnert. Im Geschmack kommen neben erdigen und grasigen Noten auch Eindrücke von Erbsenschoten, Mais und Spinat hinzu.

VERWENDUNGSTIPPS:

Der Winterportulak kann in verschiedensten delikaten Varianten genossen werden wie zum Beispiel als Salat, feines Spinatgemüse oder die Stiele können auch kurz blanchiert als „Spaghetti verde“ fungieren.

WINTERPORTULAK-PANCAKES

Mit Barbarakraut-Dip.



ZUTATEN (4 PANCAKES):

300 g	Winterportulak
2 Stk.	Bundzwiebel
130 g	Dinkel-VK-Mehl
1 TL	Backpulver
150 ml	Milch
60 g	Ziegenfrischkäse
1	Ei

1 TL	Kreuzkümmel
1 Prise	Salz
100 g	Joghurt
1 Bund	Barbarakresse
Petersilie (gehackt), etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer	

SO WIRD'S GEMACHT:

Winterportulak und Bundzwiebeln fein schneiden, Petersilie hacken. Bei mittlerer Hitze kurz andünsten, bis alles zusammen fällt. Überschüssige Flüssigkeit im Topf abgießen. In einer Schüssel Dinkelvollkornmehl, Backpulver, Milch, Ei, Ziegenfrischkäse, Kreuzkümmel und Salz verrühren. Gemüse daruntermischen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pancakes herausbacken. Joghurt mit gehackter Barbarakresse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

BUNDKAROTTEN



FROSTHÄRTE ❄️ -8 / -10 °C

Frische Karotten samt Grün im November & Dezember aus dem Freiland sind durchaus keine Utopie. Das Wintersortiment wird dadurch um eine frisch-süße Note bereichert.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

GERUCH	GESCHMACK	MUNDGEFÜHL	ABGANG
säuerlich	süß	knackig	anhaltend
fruchtig	herb-bitter	saftig/trocken	süß
grün-grasig	fruchtig	härter/weicher	bitter
erdig	grün-grasig	Kern	säuerlich
süßlich	nussig	zart	fruchtig

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Knackig beim Abbeißen, weicher Kern – beides ist bei Bundkarotten möglich. Im Geschmack sind Winterkarotten vorwiegend süß, aber manchmal auch dezent herb-bitter. Im Aroma treten grüne Noten nach Gras und Laub, fruchtige Töne sowie erdige Noten auf.

MIT HONIG GLASIERTE BUNDKAROTTEN

Eine unkomplizierte und attraktive Beilage.

REZEPT

ZUTATEN (4 PERSONEN):

700 g	Bundkarotten mit grünen Stielen	100 ml	Wasser
2 EL	Butter	3 EL	Honig
Salz, Pfeffer		Kardamom (gemahlen)	

SO WIRD'S GEMACHT:

Bundkarotten gut waschen, das Grün auf etwa 3 cm kürzen und längs halbieren. In der Butter für ungefähr 5 min dünsten. Wasser begeben und etwa 5 min weiterdünsten, bis das Wasser beinahe ganz eingekocht ist. Honig begeben und gut rühren. Karotten mit Kardamom, Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP:

Die mit Honig glasierten Bundkarotten sehen besonders hübsch aus wenn man ein Stückchen der grünen Stängel stehen lässt. Damit ist die Frische im Winter nicht nur geschmacklich erkennbar.

RADIESCHEN



FROSTHÄRTE ❄️ -10 °C

Der hohe Gehalt an Vitamin C, Folsäure und Kalium machen Radieschen zu echten Vitaminstars. Die gute Nachricht für Liebhaber der roten, runden Knolle ist, dass auch sie frosthärter als gemeinhin bekannt sind. Einem Weihnachtsfestessen mit frischen, knackigen Radieschen steht somit nichts mehr im Wege.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

GERUCH	GESCHMACK	MUNDGEFÜHL	ABGANG
Senföl	süß	knackig	leicht scharf
Rettich	seifig	saftig/trocken	adstringierend*
erdig	Kohlrabi	leicht scharf	süß
Wald	Rettich	zart	säuerlich
Pilze	Radieschen	hart/weich	leicht bitter
Moos	grün-grasig	schwammig	Kohlrabi
	erdig		Kren
	säuerlich		

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Winterradieschen sind erstaunlich mild. Sie sind süß, zum Teil auch säuerlich – bitter präsentieren sich Winterradieschen jedoch kaum bzw. erst im Nachgeschmack. Die Aromatik ist durchaus komplex – hier kommen grüne und erdige Töne ebenso zum Vorschein wie stechende Senföle. Im Mundgefühl sind sie mehr oder (meist) weniger scharf.

GEFÜLLTE RADIESCHEN MIT FRISCHKÄSE

Der festliche Aufputz für die kalte Platte.

REZEPT

ZUTATEN:

1 Bund	Radieschen	frische oder getrocknete Kräuter
1 Pkg.	Frischkäse	
125 ml	Sauerrahm	Salz, Pfeffer

SO WIRD'S GEMACHT:

Radieschen waschen und das Grün auf etwa 1 cm kürzen, Das obere Drittel der Radieschen mit dem Grün horizontal als Deckel abschneiden. Den Boden bei Bedarf abflachen, damit die Radieschen stehen bleiben. Für die Füllung den Frischkäse mit Sauerrahm glatt rühren und mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun 1–2 TL Füllung auf die Unterteile der Radieschen geben (noch schöner wird es, wenn die Füllung mit einer Spritztülle aufgespritzt wird). Den Deckel wieder daraufsetzen und servieren.

BUTTERKOHL



FROSTHÄRTE ❄️ -8 / -10 °C

Dieses alte holländische Hausgartengemüse ist beinahe aus dem Anbau verschwunden und bei uns noch kaum bekannt. Dabei weist der Butterkohl viele wertvolle Qualitäten auf. Durch die Frosteinwirkung wandelt sich seine Farbe von blassgelb in ein kräftiges gelb bis orange. Zudem schmecken seine Blätter nach Kälteeinwirkung zarter und milder. Er qualifiziert sich somit als perfekter Winterkandidat.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

GERUCH	GESCHMACK	MUNDGEFÜHL	ABGANG
Kohl	süß	knackig	Kohl
Kohlrabi	Kohl	zart	
Senf	gekochtes Ei	schmelzend	
süßlich	Kren	quietschend	
würzig	pfeffrig		

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Schwefelige Aromen nach Kohl, Kohlrabi, Senf, Kren oder gekochtem Ei dominieren beim süßen Butterkohl. Seinen Namen verdient er aber aufgrund der einzigartigen, schmelzenden Konsistenz: der Kohl zergeht wie Butter auf der Zunge!

VERWENDUNGSTIPPS:

Mit seinem milden Geschmack und seiner butterartigen Blattstruktur lassen sich beispielsweise die traditionellen Krautfleckerl „neu erfinden“.

BUTTERKOHL-QUICHE

Ideal zum Vorkochen & Mitnehmen ins Büro.



ZUTATEN:

120 g	kalte Butter
200 g	Mehl
1 TL	Salz
3 EL	Wasser
400 g	Butterkohl
1 EL	Butter

1 EL	Öl oder 100 g Speckwürfel
2	Eier
1 Pkg.	Frischkäse
200 g	Sauerrahm
100 g	Käse gerieben
Salz, Pfeffer, Muskat	

SO WIRD'S GEMACHT:

Für den Mürbteig Butter, Mehl und Salz verkneten. Wasser dazugeben und einen glatten Teig herstellen. Mindestens eine halbe Stunde kühl stellen. Springform mit Backpapier auslegen, einfetten und mit dem Teig auskleiden. Butterkohl vierteln, den Strunk entfernen und schneiden. Speck in Butter und Öl andünsten und mit Gewürzen abschmecken. Aus Eiern, Frischkäse, Sauerrahm und geriebenen Käse eine Sauce herstellen. Zuerst den Butterkohl und dann die Sauce auf den Teig verteilen. Bei 200 °C im vorgeheizten Ofen etwa 30 min backen.

PALMKOHL



FROSTHÄRTE ❄️ -8 / -10 °C

Der Palmkohl ist ein naher Verwandter des bekannten Grünkohls. Als Kind des Südens ist er jedoch bei weitem nicht so frosthart. Die länglichen, dekorativen Blätter lassen sich in der Küche vielseitig einsetzen. Generell ist der Palmkohl im Vergleich zum Grünkohl milder im Geschmack.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

GERUCH	GESCHMACK	MUNDGEFÜHL	ABGANG
grün-grasig	süß	ledrig	Kohlrabi
Mais	bitter	fest	bitter
Tannenreisig	erdig	fasrig	austrocknend
süßlich	grün-grasig	vollmundig	
		adstringierend*	

* zusammenziehend

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Die langen, dunkelgrünen Blätter riechen weniger kohlig als andere Kohlsorten, vielmehr vernimmt man grasige Noten in der Nase. Am Gaumen süß und leicht bitter.

VERWENDUNGSTIPPS:

Die Anwendung lässt sich von fein geschnitten als Salat bis hin zu in der Pfanne angebraten, vielfältig gestalten. Da die Blätter reich an Vitamin C sind, empfiehlt es sich auch, das Gemüse für einen vitaminreichen Smoothie zu nutzen.

PALMKOHL-CHIPS

Der genüssliche Snack ohne schlechtes Gewissen.



ZUTATEN:

1 Bund	Palmkohl	1 Prise	Salz
1 EL	Öl	1 Prise	Pfeffer

SO WIRD'S GEMACHT:

Palmkohl mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Danach die harten Stängel entfernen, die Blätter in grobe Stücke reißen und in eine Schüssel geben.

Mit Öl, Salz sowie dem Pfeffer würzen und gut durchmischen. Nun die Blätter auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Rohr für etwa 10–20 min backen. Am besten immer wieder testen, ob die Blätter schon knusprig sind.

ZIERKOHL



FROSTHÄRTE ❄️ bis -8 °C

Die meisten kennen sie aus den herbstlichen Schmuckstaudenrabatten. Neben der attraktiven Form und Farbe haben Zierkohle aber auch kulinarisch einiges zu bieten. Die optische Erscheinung in Kombination mit dem kulinarischen Aspekt macht sie zu einem echten Geheimtipp. Wichtig ist es, keine Pflanzen aus einer Zierpflanzengärtnerei zu verkochen, da diese im Regelfall chemisch behandelt worden sind.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

GERUCH	GESCHMACK	MUNDGEFÜHL	ABGANG
Kren	süß	kompakt	leichte Schärfe
Kohl	Kohlrabi	knackig	austrocknend
Pilz	Kresse	leichte Schärfe	süßlich
Kresse	bitter	trocken	mildes Sauerkraut
Senf	Apfel	fasrig	

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Sie sind bunt, gefiedert, gekraust oder rosenartig und weisen schwefelige Noten nach Kresse, Kren, Senf, Rettich, Sauerkraut, Kohl oder Kohlrabi auf. Meist mild, oft süß.

VERWENDUNGSTIPPS:

Die bunten Farben und feinen Aromen bringen – ob angebraten, gedünstet oder als Salat mariniert – Schwung in die Winterküche.

FARBENPRÄCHTIGER WINTERSALAT

Mit Honig-Senf-Dressing.



ZUTATEN:

Zierkohl	DRESSING:	
Vogelssalat	Öl & Essig	Zucker
Apfel	Senf	Honig
Walnüsse	Salz	

SO WIRD'S GEMACHT:

Zunächst einige Blätter des Zierkohles abschneiden und kurz in heißem Wasser blanchieren. Den Vogelssalat waschen und in eine Schüssel geben. Die abgekühlten Zierkohlblätter hinzufügen. Die Walnüsse hacken und mit etwas Zucker in einem Kochtopf karamellisieren. Den Apfel entkernen und raspeln. Auf dem Salat verteilen. Für das Dressing vier Teile Öl, drei Teile Essig und einen Teil Honig vermischen und mit Salz abschmecken. Auf dem Salat verteilen. Beim Servieren mit den karamellisierten Walnüssen garnieren.

PETERSILIE



FROSTHÄRTE ❄️ **unter -12 °C**

Die allseits bekannte Petersilie steht nicht nur in den warmen Sommermonaten als aromatischer Speisenbegleiter zur Verfügung. Sie trotzt der Kälte und so kann auch über die Winterzeit frische Schnittware geerntet werden.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

GERUCH	GESCHMACK	MUNDGEFÜHL	ABGANG
fruchtig	fruchtig	fleischig	anhaltend
Zitrus	Zitrus	fasrig	würzig
grün-grasig	grün-grasig	saftig/trocken	fruchtig
Heu	Petersilie	zart/zäh	Zitruschale
Petersilie	Sellerie	adstringierend*	süß
würzig	Karotte	betäubend	botter
Sellerie	würzig		pelzig-trocken
Karotte	erdig		
erdig	nussig		

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Grün ist nicht nur das Blatt, sondern auch das Aroma: es erinnert an Gras, Heu und andere Kräuter wie Liebstöckel. Auch zitrusartige und gemüsige Aromen sind merkbar. Die Blätter schmecken bitter, süß und säuerlich, während man in den Stielen zwar Süße und Säure, jedoch keine Bitterkeit verspürt.

PETERSIL-ZITRONEN-MARINADE

Verfeinert alle Fischfilets.



ZUTATEN:

1 Bund	Petersilie	2 Stk.	Zitrone (Saft)
2 Stk.	Knoblauchzehen	1/2 TL	Salz
1 Stk.	Rote Chilischote	1 Prise	Pfeffer
2 cm	Ingwerwurzel	150 ml	Olivenöl

SO WIRD'S GEMACHT:

Knoblauch schälen und pressen, Petersilie fein hacken, Chilischoten entkernen und fein schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Alle Zutaten mit Zitronensaft und Olivenöl gut vermischen und im Anschluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

KORIANDER



FROSTHÄRTE ❄️ **unter -12 °C**

Entweder man liebt oder man hasst ihn. Dieser Frage kann auch getrost über die Wintermonate nachgegangen werden. Durch seine Frosttoleranz ist auch in der kalten Jahreszeit eine Ernte möglich.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

GERUCH	GESCHMACK	MUNDGEFÜHL	ABGANG
fruchtig	seifig	saftig	anhaltend
Zitrus	würzig	weiche, zarte Blättchen	grün-grasig
grün-grasig	bitter	holziger Stiel	seifig-parfümiert
Koriander	sauer	leicht scharf	leicht scharf
Minze		betäubend	
würzig			
seifig			

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Der seifige Eindruck polarisiert, ist aber eine wesentliche sensorische Eigenschaft des Korianders und kommt in Blättern und Stielen vor. Die zarten Blättchen sind außerdem fruchtig-zitrusartig und erinnern an Orangen – sie duften grasig und würzig. Aber auch die Stiele weisen Zitrusaromen auf und sind leicht scharf.

KORIANDER-REIS-BÄLLCHEN

vielseitig als Beilage, im Salat oder als Suppeneinlage verwendbar.



ZUTATEN (4 PERSONEN):

60 g	Langkornreis	1 TL	Sauerrahm
50 g	Erdäpfel mehlig	100 ml	Öl
1	Eidotter	frische Petersilie, frischer Koriander, Semmelbrösel, Salz & Pfeffer	
1 EL	Butter (zerlassen)		

SO WIRD'S GEMACHT:

Erdäpfel schälen und klein schneiden. Reis und Erdäpfel für etwa 15 min weich kochen. Pfanne mit Öl erhitzen. Koriander sowie Petersilie fein hacken. Erdäpfel durch eine Erdäpfelpresse in eine Schüssel pressen. Reis dazu geben. Zusammen mit dem Eidotter, der flüssigen Butter und Sauerrahm wird alles zu einem Teig verknetet. Kräuter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Konsistenz mit Semmelbröseln abstimmen und aus der Masse kleine Knödel formen. Diese zum Schluss in der vorbereiteten Pfanne heiß herausbacken und auf Küchenpapier abtropfen.

KERBEL



FROSTHÄRTE ❄️ **unter -12 °C**

Auch der aromatische Kerbel kann sich in die Reihe der Winterwürzkräuter gesellen.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

GERUCH	GESCHMACK	MUNDGEFÜHL	ABGANG
grün-grasig	grün-grasig	saftig	anhaltend
würzig-ätherisch	harzig-terpentinartig	zart	würzig
Kerbel	würzig-ätherisch	fasrig	süß
Estragon	Koriander	adstringierend*	bitter
Minze	Fenchel	betäubend	sauer
Kümmel	Menthol		leicht brennend
Muskat	fruchtig		
Zitrus	blumig-parfümiert		

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Kerbel hat ein ganz spezifisches Aroma: die Blätter grün-grasig, nach Kerbel, Estragon und Menthol, harzig-terpentinartig, fruchtig und blumig, die Stiele hingegen würzig und süßlich. Stiele wie Blätter schmecken süß, sauer und bitter.

KERBELSUPPE

Wärmt in der kalten Jahreszeit.



ZUTATEN (6 PORTIONEN):

2 Bund	Kerbel	2 L	Suppe
30 g	Mehl	2 Stk.	Eigelb
30 g	Butter	1 Becher	Sauerrahm

SO WIRD'S GEMACHT:

Kerbel waschen und fein schneiden. Für die Einmach Mehl mit der Butter in einem Topf hellgelb rösten. Im Anschluss Kerbel dazugeben und einige Minuten mitdünsten. Mit der Suppe ablöschen und 15 min leicht weiterköcheln lassen. Vor dem Anrichten, Eigelb mit Sauerrahm verrühren und langsam in die Suppe verrühren.

SCHNITTSellerie



FROSTHÄRTE ❄️ -8 / -10 °C

Das zarte, aromatische Blatt des Schnittselleries ähnelt im Aussehen und in der Struktur der Petersilie. Dennoch ist dieses Würzkräut in unseren Breiten ganz aus der Mode gekommen. Durch ihre Frosthärte eignet sie sich jedoch ideal, um würzige Frische in jedes Wintergericht zu zaubern.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

GERUCH	GESCHMACK	MUNDGEFÜHL	ABGANG
grün-grasig	süß	scharf	leicht scharf
heuig	bitter	betäubend	leicht brennend
Tannennadeln	umami	adstringierend*	adstringierend*
würzig	grün-grasig	knackiger Stiel	bitter
fruchtig	Erbsen		würzig
Bananenschale	Erbsenschoten		
	Sellerie		

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Grün, würzig und leicht fruchtig, nach Wiesenknöterich, Maggikraut, Sellerie, Tannennadeln, Bananenschale und nach sehr viel mehr können Schnittsellerieblätter duften. Die großen Blätter sind adstringierend.

Die würzigen Stiele stehen den Blättern in der Aroma-Komplexität um nichts nach. Von den Grundgeschmacksarten dominieren Bitterkeit und Süße in Blatt und Stiel.

SELLERIESALZ

Eine wunderbare Geschenkidee für Gourmets.



ZUTATEN (6 PORTIONEN):

20 g	Schnittsellerie (Blätter und zarte Stiele)	110 g	Meersalz grob
------	--	-------	---------------

SO WIRD'S GEMACHT:

Den Backofen auf 50 °C vorheizen. Den Schnittsellerie fein hacken. Unbedingt auch die zarten Stiele verwenden, denn diese sind genauso aromatisch wie die Blätter. Das Salz in eine Schüssel geben und mit dem Schnittsellerie vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Salzmischung möglichst dünn darauf verteilen. Nach einer halbe Stunde im Ofen noch einmal das Salz mischen, um eventuelle Verklumpungen zu lösen. Weitere 10 min fertig trocknen.

Nach dem Abkühlen kann das Selleriesalz beispielsweise in einem Schraubglas aufbewahrt werden.

* zusammenziehend

BUCHTIPP ZUM WEITERLESEN

„Frisches Gemüse im Winter ernten“
von Wolfgang Palme, verrät die 77 besten
Gemüsearten für den Winteranbau und informiert
über Aussaat, Pflege und Ernte.

EURO
29,90



LÖWENZAHN VERLAG