

FRANZI SCHÄDEL

Biokiste *vegan*

— Meine Lieblingsrezepte





FRANZI SCHÄDEL

Biokiste *vegan*

— Meine Lieblingsrezepte

KOSMOS



Inhalt

Meine Biokiste	7
Saisonkalender	8

Frühling 10

Spargel vom Grill, eingelegte Radieschen, Spinat-Wraps und bunte Gemüse-Tarte versprechen Frühlingsgefühle auf dem Teller.

Special: Pflanzenmilch selbst gemacht 25

Sommer 42

Mit Zucchini-Pizza, einem cremigen Risotto, Aprikosen-Grütze und Kartoffelsalat mit Sauerampfer kann man den Sommer so richtig genießen.

Special: Heimisches Superfood 53

Herbst 74

Jetzt wärmen cremige Pastinakensuppe, knusprige Kürbistaler, Mangold-Ravioli und Dinkelspätzle mit Weißkohl nicht nur den Bauch, sondern auch die Seele.

Winter 106

Mit einem scharfen Chinakohltopf, orientalischem Grünkohl, einer saftigen Rote-Bete-Pie und würzigem weißem Chili hat der Winterblues keine Chance.

Special: Fermentieren 135

Register 140

Impressum 144





Meine Biokiste

— *vegan durchs Jahr*

Ich liebe Überraschungen, und ganz besonders kulinarische. Deshalb bestelle ich mir schon seit einigen Jahren eine Biokiste. Alle 14 Tage steht sie frisch und knackig mit dem Besten, was die Region an Gemüse und Obst zu bieten hat, vor meiner Haustüre. Der Augenblick, in dem ich das tolle Angebot begutachten kann, ist mir sehr wichtig und ich möchte ihn nicht missen. Die bunte Gemüsevielfalt inspiriert mich, viele neue Ideen schießen mir durch den Kopf, welche ich, am besten sofort, in meiner Küche ausprobieren möchte.

Wichtig ist mir eine Biokiste aber nicht nur wegen der Frische und des guten Geschmacks der saisonalen Obst- und Gemüsesorten. Ebenso wichtig ist für mich, dass die Produkte unter fairen und nachhaltigen Bedingungen hergestellt werden und ich sie mit gutem Gewissen verwenden kann.

In diesem Buch habe ich meine Lieblingsrezepte, zu denen mich die Biokiste in den letzten Jahren inspiriert hat, zusammengestellt. Besonders wichtig dabei war mir, dass die Gerichte einfach zuzubereiten sind und dies auch mit möglichst wenigen Zutaten, die leicht und überall erhältlich sind. Besonderen Wert lege ich dabei auch darauf, dass die Produkte, die ich neben frischem Obst und Gemüse verwende, ohne Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe auskommen.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!
Franzi

Saisonkalender

— für Obst & Gemüse

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
Äpfel						
Auberginen						
Aprikosen						
Birnen						
Blaubeeren						
Blumenkohl					●	●
Bohnen, grüne						
Brokkoli					●	●
Chicorée	●	●				
Chinakohl						
Erdbeeren						●
Erbsen					●	●
Feldsalat	●	●				
Fenchel						●
Frühlingszwiebeln					●	●
Grünkohl	●	●				
Himbeeren						
Kartoffeln						●
Knollensellerie						●
Kohlrabi					●	●
Kopfsalat					●	●
Kürbis						
Lauch	●	●	●	●	●	●
Mangold					●	●
Möhren						●
Paprikaschoten						
Pastinaken	●	●	●			
Radieschen				●	●	●
Rauke						
Rhabarber				●	●	●
Rosenkohl	●	●				
Rote Bete						●
Rotkohl						
Spargel				●	●	●
Spinat				●	●	●
Tomaten						●
Topinambur	●	●	●			
Weißkohl						
Wirsing						
Zucchini						
Zwetschgen						

Viele Obst- und Gemüsesorten gibt es inzwischen fast das ganze Jahr über. Die Tabelle zeigt, wann sie bei uns Hauptsaison haben und sich erntefrisch in der regionalen Biokiste finden.

Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	
	●	●	●			Äpfel
●	●	●	●			Auberginen
●	●					Aprikosen
	●	●	●			Birnen
●	●					Blaubeeren
●	●	●	●	●		Blumenkohl
●	●	●	●			Bohnen, grüne
●	●	●	●	●		Brokkoli
		●	●	●	●	Chicorée
●	●	●	●	●		Chinakohl
●	●					Erdbeeren
●	●	●				Erbsen
		●	●	●	●	Feldsalat
●	●	●	●	●		Fenchel
●	●					Frühlingszwiebeln
				●	●	Grünkohl
●	●					Himbeeren
●	●	●	●			Kartoffeln
●	●	●	●	●		Knollensellerie
●	●	●	●			Kohlrabi
●	●	●	●	●		Kopfsalat
	●	●	●	●		Kürbis
●	●	●	●	●	●	Lauch
●	●	●	●			Mangold
●	●	●	●			Möhren
●	●	●	●			Paprikaschoten
			●	●	●	Pastinaken
●	●	●				Radieschen
●	●	●	●			Rauke
						Rhabarber
			●	●	●	Rosenkohl
●	●	●	●	●		Rote Bete
	●	●	●	●		Rotkohl
						Spargel
●	●	●	●	●		Spinat
●	●	●	●			Tomaten
		●	●	●	●	Topinambur
●	●	●	●	●		Weißkohl
●	●	●	●	●		Wirsing
●	●	●	●			Zucchini
	●	●				Zwetschgen



Frühling

— *jung & knackig*

*» Jetzt zieht die Frische in meine Küche
ein und ich freue mich auf den ersten Spargel,
würzigen Bärlauch, auf knackig-rote Radieschen
und aromatische Erdbeeren! «*

Zuckerschoten-Salat

— mit Linsen & Holunderblüten

Für 2 Portionen

- 100 g gelbe Linsen
- 300 g Zuckerschoten
- 2 EL Olivenöl
- grobes Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Dolden Holunderblüten

Zeitbedarf

- ca. 30 Minuten

Die gelben Linsen nach Packungsangabe zubereiten und abkühlen lassen. Die Zuckerschoten waschen, trocken tupfen, harte Stielenden und störende Fäden eventuell entfernen. Die Zuckerschoten in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zuckerschotenstreifen darin kurz anschwitzen. Die Linsen dazugeben und mit etwas grobem Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Die Holunderblüten vorsichtig ausschütteln und die Blüten von den Dolden zupfen. Die Zuckerschoten und die Linsen auf 2 Tellern anrichten und mit den Holunderblüten garnieren. Der Salat kann lauwarm oder kalt serviert werden.

» Die wunderbaren Holunderblüten kann man – je nach Region – ab Mitte Mai bis Ende Juni sammeln. Außerhalb der Saison verwende ich frische Kräuter wie Pimpinelle, Minze oder auch Melisse zum Verfeinern dieses Salates. «





Kohlrabi-Salat

— mit Radieschen & Kresse

Den Kohlrabi putzen und schälen, zuerst in Scheiben und dann in feine Stifte schneiden. In eine Schüssel geben. Die Radieschen vom Blattgrün befreien und gründlich waschen. Strünke und Wurzeln entfernen, die Radieschen in feine Scheiben schneiden. Zu den Kohlrabi-Streifen geben.

Für das Dressing in einer kleinen Schüssel das Olivenöl mit Mandelmus, Rauchsatz und 2 Spritzern Zitronensaft mit einem Schneebesen zu einer homogenen Sauce verrühren. Den Sesam unterrühren.

Das Dressing über die Kohlrabi-Streifen und Radieschen-Scheiben geben und alles gut miteinander vermengen. Den Salat auf Tellern anrichten und mit Kresse garnieren.

Für 2 Portionen

- 500 g Kohlrabi
- 1 Bund Radieschen
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Mandelmus
- ½ TL Rauchsatz
- etwas Zitronensaft
- 2 EL Sesam
- 1 Schälchen Kresse

Zeitbedarf

- 15 Minuten

»» Kohlrabi enthält viel Vitamin C und B, Magnesium und Folsäure. Auch die Blätter, die sogar mehr Vitamine als die Knolle enthalten, kann man verwenden: fein geschnitten über Salat, Suppen oder Gemüse streuen oder kurz, wie Spinat, dünsten. <<