



Martina Meuth und
Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer

UNSERE 111 BESTEN GEMÜSETIPPS



WDR
FERNSEHEN

WURZELN, KNOLLEN UND RÜBEN		22 Das traditionelle Gemüse	35
MÖHREN / GELBE RÜBEN /		WIRSING	36
WURZELN / KAROTTEN	12	23 Grundrezepte	36
1 Schaben oder schälen?	13	24 Krautwickel	36
2 Schneiden	13	GRÜN-/BRAUNKOHL, SCHWARZ- UND	
3 Das Prinzip: Gemüsebrühe	14	PALMKOHL	38
ROTE RÜBEN / ROTE BETE / RANDEN	16	25 Pfiffiger Eintopf	38
4 Farbspiele	16	ROSENKOHL	39
5 Chioggia-Bete	18	26 Grundrezept	39
6 Goldene Bete	18	27 Beilage zu Wild	39
WEISSE ODER MAIRÜBEN, TELTOWER		KOHLRÖSCHEN	40
RÜBCHEN UND RUNKELRÜBEN	18	28 Grundrezept	40
7 Kleine Vorspeise	18	BLUMENKOHL UND ROMANESCO	40
TOPINAMBUR	19	29 Köstliche Rohkost	41
PASTINAKE	20	30 Das Prinzip: Mayonnaise	41
8 Pastinaken-Cremesuppe	20	31 Mayonnaise-Varianten	41
PETERSILIENWURZEL	21	32 Grundrezept	42
SELLERIE	22	33 Blumenkohlsuppe	42
9 Würzige Rohkost	22	BROCCOLI UND RAPA	42
10 Das Prinzip: Gemüse-Sticks	23	34 Die berühmten Inhaltsstoffe	43
RADIESCHEN UND RETTICH	24	35 Wichtig	43
11 Spezialitäten	24	CHINAKOHL, SENFKOHL UND	
12 Das ultimative Radieschenbrot	25	PAK CHOI	43
13 Radi-Deko	26	36 Chinakohl	43
14 Die Rettich-Zieharmonika	26	37 Senfkohl	44
15 Radieschenblätter	26	38 Pak Choi	44
SCHWARZWURZELN	28	KOHLRABI	44
16 Vorbereitung	28	39 Roh schmeckt Kohlrabi am besten!	44
17 Zubereitung	28		
18 Klassisch reloaded	29	BLÄTTER, SPROSSEN,	
		STIELE UND KNOSPEN	
KOHL UND KONSORTEN		SALATE	48
WEISSKOHL UND SPITZKOHL	32	40 Lattich- und Zichorienfamilie	48
19 Jahreszeiten	32	KOPFSALAT, ROMANA, EICHBLATT,	
BLAUKRAUT / ROTKOHL	34	LOLLO, BATAVIA UND EISBERGSALAT	49
20 Blau oder rot?	34	41 Das Prinzip: Vinaigrette	49
21 Wozu der Kohl am besten passt	34	42 Vinaigrette: Das Öl	51

43	Vinaigrette: Varianten	51	ZWIEBELN, FRÜHLINGSZWIEBELN,	
44	Vinaigrette: Kräuter	51	SCHALOTTEN UND WINTERHECK-	
45	Vinaigrette: Gewürze	51	ZWIEBELN	68
	SALATHERZEN	52	68 Oxidation	69
	ENDIVIE UND ZUCKERHUT	52	69 Zwiebeltriebe	70
46	Vorbereitung	53	LAUCH / PORREE	70
47	Grundrezepte	53	70 Sorgfältig reinigen	70
	CHICORÉE	53	FENCHEL	72
48	Bitterkeit	55	71 Rezept-Ideen	72
49	Das schmeckt	55	72 Fenchel anonym	73
	RADICCHIO	56	RÜBSTIEL / STIELMUS	74
50	Grundrezept	57	73 Grundrezept	74
51	Zubereitung	57	74 Salat-Variationen	74
	CATALOGNA, CIMATA / PUNTARELLE	57	ARTISCHOCKEN	75
52	Catalogna	57	75 Das „grüne Fondue“	75
53	Puntarelle oder Cimata	58	76 Stiel-Kunde	75
	SPARGEL	59	77 Ohne Spitzen	76
54	Der Frischetest	60	78 Exquisites Vergnügen	76
55	Spargelschalen: So geht's	61	79 Spezialität	77
56	Spargelschalen – kein Abfall!	62	80 Grundrezepte	77
57	Grundrezepte	62		
58	Bissfest oder weich?	62	FRUCHTGEMÜSE	
59	Spargel roh?	62	TOMATEN	80
60	Das Prinzip: Sauce Hollandaise	63	81 Sorten: Wahl / Qual	80
	MANGOLD	63	82 Das Prinzip: Tomagrette	81
61	Rezept-Ideen	63	83 Grün oder rot?	82
62	Mangold-Stiele	64	84 Tomaten schälen?	82
	SPINAT	65	85 Das Prinzip: Tomaten schälen	82
63	Grundrezepte	65	PAPRIKA, PEPERONI UND	
	KRESSE	65	PIMIENTOS	83
64	Der Super-Drink	66	86 Bratpaprika – Pimientos de Padrón	84
	FELDSALAT	66	87 Das Prinzip: Reines Fruchtfleisch	84
65	Vorbereitung	67	88 Das Prinzip: Hackfleischfarce	86
66	Frost-Geschmack	67	AUBERGINEN	87
67	Rezept-Ideen	67	89 Roh?	87
			90 Anbraten	88
			91 Grundrezept	88

GURKEN	89	BOHNEN	97
92 Gurkengemüse	91	102 Sorten und Qualitäten	97
KÜRBIS	91	103 Vorbereitung	98
93 Schlachtfest	91	104 Das Prinzip: Blanchieren	99
94 Praktisch	93	105 Bohnenkraut	100
ZUCCHINI	93	DICKE BOHNEN	101
95 Abfallvermeidung	94	106 Vorbereitung und Verwendung	102
96 Der gute Schnitt	94	MARKERBSEN, PALERBSEN UND	
97 Zucchini Blüten	95	KAISERSCHOTEN	102
MAIS	95	107 Markerbsen	103
98 Maiskolben	95	108 Palerbsen	104
99 Maiskölbchen	95	109 Kaiserschoten	104
100 Maiskörner	95	110 Das Prinzip: Woken = Pfannenrühren	105
OKRA / EIBISCH / GUMBO / BAMYA /		111 Grundrezept	106
LADYFINGER	96		
101 Zubereitung	96	REGISTER	108

HINWEISE ZUM GEBRAUCH DES BUCHES

Wenn hinter **Einkauf** „Handel“ steht, dann sind damit Gemüsegeschäfte aller Art, Supermärkte und Discoun-
ter gemeint; mit „Markt“ wird sowohl auf Bauernmärkte als auch jene Händler verwiesen, die auf Märkten Erzeugnisse spezialisierter Gärtnereien anbieten.

Unter **Herkunft** und **Saison** werden nur die wichtigsten Daten für die jeweilige Verfügbarkeit genannt; das heißt, steht dort „ganzjährig“, dann kann das Angebot (wie etwa bei Möhren) auch aus Import- oder Lagerware bestehen. „Regional“

bedeutet, dass es nur in manchen Regionen Deutschlands zum normalen Angebot gehört.

Steht bei **Lagerung** „Kühlschrank“, so ist immer das Gemüsefach gemeint. Hat Ihr Kühlschrank klimaregelte Fächer oder Schubladen, dann können Sie von mindestens doppelter Haltbarkeit ausgehen.

Die Möglichkeit der Frischhaltung durch **Tiefkühlen** sehen wir anders als viele Autoren und Redaktionen und die entsprechenden Internetportale. Zum Beispiel werden Blumen-

kohl und Spargel stets zum Einfrieren empfohlen. Doch sie kommen nie so gut raus, wie man sie hineingegeben hat: Spargelstangen werden weicher, Blumenkohlröschen wattig. Außerdem ist im Handel gekauftes Gemüse meist nicht frisch genug zum Einfrieren. Anders ist das bei von der Industrie tiefgekühltem Gemüse: Hier werden bei viel tieferen Temperaturen frisch geerntete Produkte eingefroren, weshalb Textur und Inhaltsstoffe besser erhalten bleiben.

Vorbereitung: Hier werden allgemein gültige Arbeitsschritte vorgestellt. Rezeptspezifische Arbeiten werden andernorts erklärt.

Zubereitung: Welche Garmethode ist für dieses Gemüse geeignet und kann man es roh essen? Darunter finden Sie für das übliche, aber missverständliche „Pfannenrühren“ im Wok das präzisere und kürzere „woken“.

Inhaltsstoffe / Kalorien sind nicht durchgehend angegeben, sondern nur, wenn sie besonders erwähnenswert erscheinen.

Prinzip: Bestimmte Garmethoden, Grundzubereitungen und zu Gemüse besonders gut passende, leicht abzuwandelnde Rezepte kommen häufig vor. Wir haben sie an passenden Stellen über das ganze Buch verteilt. Im Anschluss finden Sie einen Überblick.

DIE PRINZIPIEN

- Blanchieren
- Gemüsebrühe
- Gemüse-Sticks
- Hackfleischfarce
- Mayonnaise
- Reines Fruchtfleisch
- Sauce Hollandaise
- Tomagrette
- Tomaten schälen
- Vinaigrette
- Woken = Pfannenrühren



EXTRA-TIPP

Hier finden Sie ohne Nummerierung kleine, aber bedeutsame Informationen und praxisnahe Ergänzungen zum eigentlichen Tipp.

REZEPTE

Grundrezepte wurden mit eigener Nummer angefügt, besondere Rezepte werden in einem Kasten hervorgehoben.



WURZELN,
KNOLLEN UND
RÜBEN



Wenn man alte Kochbücher betrachtet, ist man verblüfft, welche Vielfalt der unterschiedlichsten Rübchen, Wurzeln und Knollen dort zu sehen sind. Lange Zeit gab's auf unseren Märkten gerade mal Möhren, als etwas ganz Besonderes die hübschen Bundmöhren, und dann noch Knollensellerie und Rote Bete. Aber mittlerweile hat man alte, vergessene Gemüsesorten wiederentdeckt und baut sie wieder verstärkt an.

MÖHREN / GELBE RÜBEN / WURZELN / KAROTTEN

Diese verschiedenen in Deutschland üblichen Begriffe erzählen schon, dass man dieses Gemüse überall liebt! Sie sind sozusagen ein

Tipp 2: Verschiedenfarbige Möhren (und anderes Wurzelgemüse) in Scheiben. Diese sollten alle möglichst genau gleich dick oder dünn sein, damit sie gleichmäßig garen.



Grundgemüse, das zu allem passt und in fast alle Suppen und Eintöpfe gehört. In Mode gekommen sind in den letzten Jahren die lilaroten *Urmöhren*. Sie schmecken intensiver als die üblichen, sind reicher an wertvollen Inhaltsstoffen (vor allem Flavonoiden, gelten daher als „Superfood“!), werden ansonsten wie diese behandelt – wie auch alle anderen andersfarbigen Sorten.

Möhren / Gelbe Rüben / Wurzeln / Karotten

Einkauf Handel, Markt, Gärtnerei

Saison Jungmöhren und Karotten ab Frühjahr, ausgewachsene Möhren rund ums Jahr

Herkunft überall regional, im Winter aus Frankreich (vor allem Bretagne) und mediterranen Ländern

Qualität straff, knackig

Lagerung mindestens 1 Woche im kalten, feuchten Keller oder Kühlschrank

Tiefkühlen unnötig, geht aber; blanchierte Würfel oder Scheiben einfrieren, diese dann gebrauchsfertig unaufgetaut verwenden

Vorbereitung schälen (siehe Tipp 1)

Zubereitung als Rohkost in Salaten; gekocht, gedünstet, geschmort, gebraten

1 Schaben oder schälen?

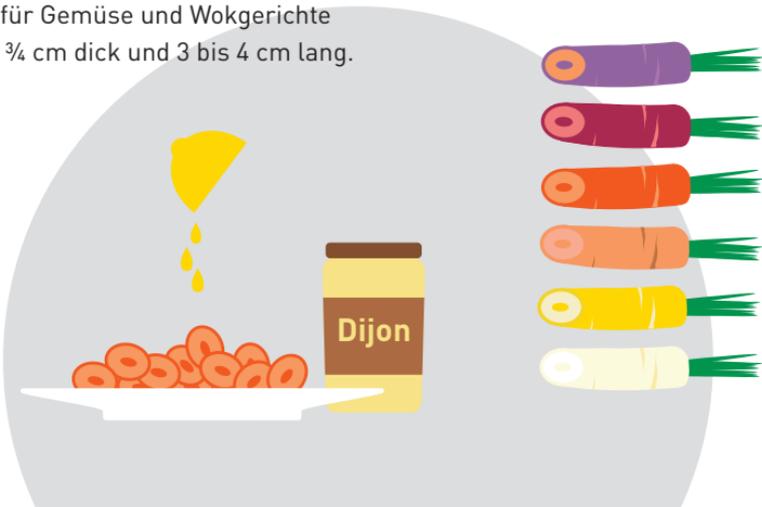
Früher hat man Möhren mit rechtwinklig aufgesetztem Küchenmesser geschabt, was jedoch die Struktur des Wurzelgewebes verändert: Die aufgeraute Oberfläche wird dann beim Dünsten leicht übergart, etwas fluderig-weich. Schneidet man die Schale mit dem Sparschäler sauber ab, bleibt eine feste Struktur erhalten. Und die Schalen werden nicht breiiger Abfall, sondern kommen in die Gemüsebrühe.

2 Schneiden

Ob für Rohkost, Gemüse oder Wokgericht: Scheiben stets in gleich dünne Scheiben schneiden, damit sie eine gleiche Bissfestigkeit haben und gleichmäßig gar werden. Schräg zur Faser geschnitten beißen sie sich leichter, wirken knuspriger als einfach quer gehobelt. Für Rohkost sollten die Stäbchen streichholzfein sein, für Gemüse und Wokgerichte $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ cm dick und 3 bis 4 cm lang.

MÖHREN-ROHKOST

Es ist erstaunlich, mit wie wenig Aufwand man manchmal besondere geschmackliche Effekte erzielen kann: Die Franzosen beweisen dies mit ihrer einfachen Möhren-Rohkost, die bei uns immer nur gesund daherkommt, aber kaum appetitanregend und schon gar nicht wirklich wohlschmeckend. Das Geheimnis? Sie werden mit Zitronensaft und Dijon-Senf mariniert! Einfach die Vinaigrette (eigentlich die „Zitronette“ – siehe Tipp 43 auf Seite 51) mit der doppelten Menge Senf aufschlagen. Dessen Schärfe steht zur Süße der Möhren in spannungsvollem Gegensatz, wirkt äußerst belebend.



3 Das Prinzip: Gemüsebrühe

Die Abschnitte, die beim Putzen von einigen Gemüsearten anfallen, werden – wenn sie nicht verwelkt, schimmelig, faul oder anderweitig verdorben sind – nicht in den Abfalleimer geworfen, sondern weiterverwertet: zu einer köstlichen Gemüsebrühe ausgekocht, die praktisch nichts kostet und vielseitig zu verwenden ist. Natürlich müssen die Gemüse vorher gründlich gewaschen und gebürstet werden.

Bestens sind die Schalen von allen als „Suppengrün“ bekannten Gemüsearten geeignet, also von Möhren und Knollensellerie, Pastinaken und Petersilienwurzeln, Stangensellerie, Lauch und Zwiebeln, außerdem von Tomaten, Paprikaschoten (nicht zu viel) und Pilzen.

Einen nicht zu kleinen Topf nehmen und nur zur Hälfte mit Wasser aufsetzen – man ist immer wieder erstaunt, wie viel Gemüseabschnitte beim ganz normalen Kochen anfallen! Gleich zu Beginn salzen und würzen: mit Pfefferkörnern, Wacholderbeeren, Pimentkörnern, Lorbeerblatt und Kräutern nach

Belieben. Petersilienstiele, Thymian und Basilikum passen eigentlich immer, mit den meisten anderen sollte man vorsichtig sein, denn man weiß ja meist noch nicht, wozu man die Gemüsebrühe verwenden wird.

Man kann sie im Übrigen bis zum nächsten Tag zugedeckt auf dem Herd stehen lassen, wieder aufkochen und neue Abschnitte zufügen – in einem guten Haushalt geht nichts verloren. Vor allem im Sommer gehört sie jedoch in den Kühlschrank, wenn sie nicht täglich aufgekocht wird. Eventuell nicht mehr im Topf, sondern abgeseiht in Konservengläsern.

EXTRA-TIPP

Es ist auch praktisch, falls die Brühe schön konzentriert ist, sie in kleinen Portionen im Eiswürfelbehälter einzufrieren und lose im Gefrierbeutel verpackt bereitzuhalten, um schnell etwa eine Sauce ansetzen zu können. Ein vorzüglicher Vorrat, um eine Suppe daraus zu kochen, ein Risotto aufzufüllen oder einen Braten anzugießen!

GEMÜSEBRÜHE

Tipp 3: Ein großes Bund Suppengrün ist schon eine gute Basis, die sich beliebig erweitern lässt ...



ROTE RÜBEN / ROTE BETE / RANDEN

Viele kennen Rote Bete nur als gerippte Scheiben, sauer eingelegt im Glas und hassen sie deshalb. Mit Recht! Dabei kann Rote Bete ein so wunderbares Gemüse sein. Vor allem jung geerntet und aus dem Freiland. Es gibt runde, walzenförmige oder kegelförmige Sorten – geschmacklich gibt es wenig Unterschiede. Vorgekocht oder gebacken und vakuumverpackt findet man sie auch im Gemüseregal – durchaus zu empfehlen, ideal für die schnelle Küche!

4 Farbspiele Die Knollen geben eine kräftige Farbe ab, beim Schälen eventuell mit Handschuhen arbeiten. Oder Finger zuvor mit Zitronensaft einreiben, dann kann die Farbe nicht so eindringen, lässt sich besser abwaschen. Will man die Knollen kochen, sie möglichst nicht verletzen, sie bluten sonst im Kochwasser aus – das heißt verlieren viel Saft, Farbe und Aroma. Noch besser: im Dampfgaren.

Auch die Rote Bete hat inzwischen andersfarbige Geschwister bekommen, siehe Tipp 5 und 6.

Carpaccio von der gekochten Rote Bete (auch aus dem Vakuumpack): Rote Bete schälen, in dünne Scheiben hobeln, in gewürztem Essig marinieren (Piment, Pfeffer, Chili), als Rund auf Tellern auslegen – eine dekorative Unterlage für Matjessalat oder andere eingelegte Fische.



Rote Rüben / Rote Bete / Randen

Einkauf Handel, Markt, Gärtnerei

Saison ganzjährig, jung März/April (Bundware/Gewächshaus), ab Frühsommer frisch/Freiland, ab Spätherbst bis April Lagerware (ohne Blätter)

Herkunft zunächst Italien, Spanien, Griechenland; später Niederlande, Belgien, Deutschland regional

Qualität frische Knollen straff, von sattem Dunkelrot, Blätter frisch, nicht verwelkt; auch Winterknollen fest, nicht eingeschrumpelt

Lagerung Bundware einige Tage im Kühlschrank (ohne Laub), Lagerknollen bis 1 Monat (feuchte Atmosphäre, auch frostfrei draußen)

Tiefkühlen unnötig

Vorbereitung junge Rote Bete nur waschen, die Blätter entstielen und blanchieren und die jungen Knollen kurz dünsten; ältere Knollen nach dem Kochen schälen

Zubereitung als Rohkost, gekocht, gebacken, mariniert

ROTE-BETE-ROHKOST

Rote Bete raffeln und mit frisch geriebenem Meerrettich mischen, salzen und mit Essig sowie etwas Honig anmachen. Vorzüglich zu gekochtem Rindfleisch oder zu Gegrilltem.

ROTE-BETE-GEMÜSE

In Schnitze schneiden, in Butter andünsten, salzen und mit Chilipulver sanft schärfen. Mit Orangensaft ablöschen und wenige Minuten bissfest garen. Mit Balsam-Essig abschmecken.

ZARTES GELEE

Rote Bete würfeln und mit Gewürzen (Nelke, Piment, Wacholder) mit Wasser bedeckt auskochen. Diesen Sud mit Gelatine versteifen (auf $\frac{1}{2}$ l Sud $1\frac{1}{2}$ Blätter) und in Serviergläsern erstarren lassen. Zum Servieren eine zentimeterhohe Schicht Sauerrahm (oder griechischen Joghurt) – angerührt mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas abgeriebener Zitronenschale – auf einem Teller anrichten. In die Mitte einen Klecks Forellenkaviar setzen.

A photograph of a garden scene. In the background, a greenhouse with a white plastic covering is visible. The ground is dark soil with some small green plants. A concrete path leads towards the greenhouse. A large, semi-transparent green circle is overlaid on the center of the image, containing white text.

BLÄTTER,
SPROSSEN,
STIELE UND
KNOSPEN



VINAIGRETTE

Tipp 41: Ganz einfach – aus Senf, Essig, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer (nach Geschmack auch etwas Zucker oder Honig) und erstklassigem Öl wird eine Vinaigrette gerührt.



42 Vinaigrette: Das Öl

Das Öl wählen Sie nach Ihrem persönlichen Geschmack aus. Wir empfehlen Olivenöl, immer extra vergine (also beste Qualitätsstufe), bitte von keinen Industrieproduzenten. Die Olivenöle großer Marken sind nie erstklassig. Lieber ein handwerkliches Olivenöl kaufen (zum Beispiel bei einem Weinimporteur). Solch ein Öl ist teurer als Raps-, Sonnenblumen- oder Erdnussöl, aber es ist gesünder und bringt Geschmack ein. Außerdem emulgiert es leichter.

43 Vinaigrette: Varianten

Variieren Sie mit Essig. Weinessig mit 6–8% entsprechend vorsichtiger dosieren, eventuell auch einen Schuss Balsamico zusetzen (reiner Balsamico macht den Salat zu süß, zu wenig erfrischend). Und spielen Sie mit Öl: Aromatische Sorten, etwa Walnuss-, Haselnuss-, Mohn- oder Kürbiskernöl, bringen neue Aspekte.

Versuchen Sie mal Zitronen- oder Limettensaft statt Essig – Sie erhalten eine sehr erfrischende Salatmarinade, die dann keine Vinaigrette (von frz. vinaigre = Essig) mehr ist, sondern eine Zitro- oder Limonette. Allen diesen Saucen tun jeweils auch ein paar Tropfen Balsamico gut!



44 Vinaigrette: Kräuter

Kräuter klein geschnitten erst ganz zum Schluss in die Marinade rühren – ganz nach persönlichem Geschmack: Schnittlauch passt immer, zusätzlich Estragon schmeckt besonders gut zu Endivien, Borretsch und Dill zu Gurken, Basilikum zu Tomaten, Kresse zu Kartoffeln, Petersilie zu Blumenkohl. Aber eigentlich gehen alle Mischungen, nur auf die hartblättrigen mediterranen Kräuter (Rosmarin, Thymian, Salbei etc.) lieber verzichten.

45 Vinaigrette: Gewürze

Gewürze lassen sich ebenfalls vielfältig einsetzen: neben Knobel natürlich Zwiebeln oder Schalotten (diese möglichst fein gewürfelt nach dem Mixen zugeben oder mit den Salatzutaten), Wasabi oder Meerrettich für beißende, Chili für eher brennende Schärfe, Vanille zu Kohlsalaten und Spargel.

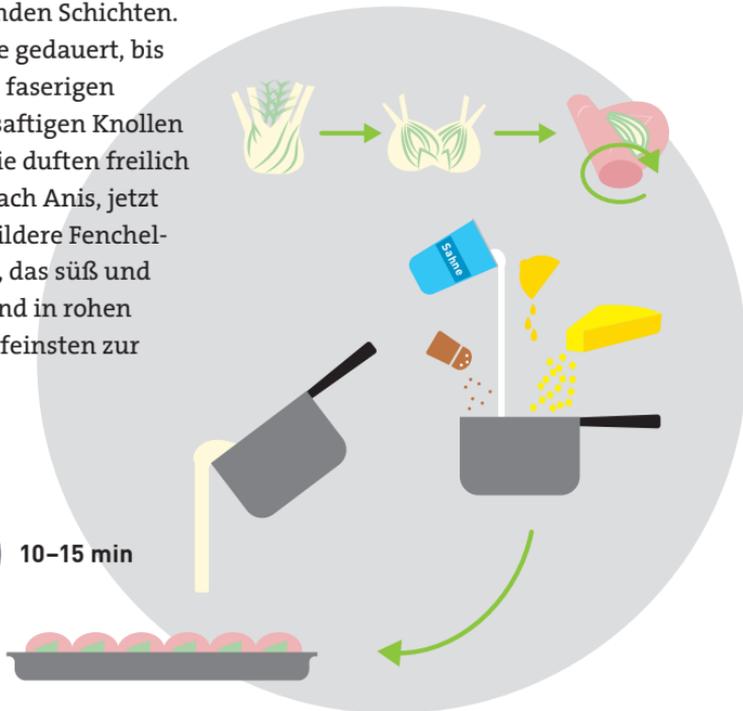
FENCHEL

Unsere Großeltern kannten Fenchel nur als Gewürz, das man für Desserts und manche Bäckereien verwendete. Und natürlich als Tee – Fencheltee hat man Kindern eingeflößt, damit sie besser einschlafen. Er wirkt beruhigend. Möglicherweise ist das der Grund, dass so vielen Menschen der typische Fenchelgeschmack nicht angenehm ist.

Im milden Winterklima Italiens entwickelt die Pflanze oberhalb der Erde die dicke, weiße Knolle aus fleischigen, fast zwiebelartig übereinanderliegenden Schichten. Es hat Jahrhunderte gedauert, bis aus dem schmalen, faserigen Wildfenchel diese saftigen Knollen gezüchtet waren. Sie duften freilich weniger intensiv nach Anis, jetzt kommt eher das mildere Fenchelaroma zum Tragen, das süß und schmeichelnd ist und in rohen Zubereitungen am feinsten zur Geltung kommt.

71 Rezept-Ideen

Für Salat in feine Scheiben schneiden, am besten parallel zu den Stielen, mit dem Gurkenhobel oder der Aufschnittmaschine. Dabei das Wurzelende unversehrt lassen, so fallen die Schichten nicht auseinander und ergeben ein hübsches Bild auf dem Teller. Anmachen mit einer Zitronette (Tipp 43 auf Seite 51) und mit dem gehackten Fenchelgrün bestreuen, das sich zwischen den Stängelansätzen verbirgt. Ideal passt hierzu Orange – am besten geschälte, in Scheiben geschnittene Blutorange! Zusätzlich mit Röllchen von Frühlingszwiebeln bestreuen, nicht nur der Farbe wegen!





Fenchel kann auch gekocht eine wunderbare **VORSPEISE** sein: geviertelt in wenig Salzwasser bissfest kochen; nur salzen und pfeffern, mit gutem Olivenöl beträufeln und mit Zitrone würzen.

72 Fenchel anonym

Lieblingsrezept – frei nach Clemens Wilmenrod: Pro Person eine Fenchelknolle kurz in wenig Salzwasser einige Minuten garen – den Fenchel dafür längs halbieren, vierteln oder achteln. Dann in Scheiben von gekochtem Schinken wickeln, nebeneinander in eine Gratinform betten. Aus dem Kochsud mit einem Becher Sahne und einer Handvoll geriebenem Käse eine Sauce kochen, mit Muskat und Zitrone (Saft und Schale) würzen, über die Schinkenrollen gießen und bei 220 Grad (Heißluft / 240 Grad

Fenchel

Einkauf Markt, Handel, Gärtnerei

Saison und **Herkunft** Juli bis Oktober (Deutschland), Oktober bis Mai (Italien)

Qualität eher rund als schlank, straff, fest und dicht gewachsen; hell, keinesfalls runzlig, fleckig oder bräunlicher Rand an der äußeren Schale

Lagerung frisch am besten; 2–3 Tage im Kühlschrank, in feuchtem Tuch bis 1 Woche

Tiefkühlen nicht empfehlenswert

Vorbereitung die äußere Schicht entfernen, wenn nicht mehr taufriech oder beschädigt, eventuelle Fasern wegschneiden, Stielenden kappen, das zarte Grün aufbewahren

Zubereitung als Rohkost; gekocht, gedünstet, geschmort, gebacken, gebraten, gegrillt, im Wok

Ober- & Unterhitze) 10–15 Minuten überbacken.

Das Rezept wurde von Deutschlands erstem Fernsehkoch ursprünglich für Chicorée vorgestellt – und wurde für eine ganze Generation zu einem beliebten Standardgericht. Es ist sehr zu Unrecht in Vergessenheit geraten!

- A**
Artischocken 75
Auberginen 87
- B**
Blaukraut 34
Blumenkohl 40
Bohnen 97
Broccoli 42
Brotzeit 25
- C**
Catalogna 57
Chicorée 53
Chinakohl 43
- D**
Dicke Bohnen 101
- E**
Endivie 52
Erbsen 102
- F**
Feldsalat 66
Fenchel 72
Frühlingszwiebeln 68
- G**
Gelbe Rüben 12
Grünkohl 38
Gurken 89
- K**
Karotten 12
Kohlgemüse 33
Kohlrabi 44
Kopfsalat 49
Kresse 65
Kürbis 91
- L**
Ladyfinger 96
Lauch 70
Leipziger Allerlei 104
- M**
Mairüben 18
Mais 95
Mangold 63
Möhren 12
- O**
Okra 96
- P**
Pak Choi 43
Paprika 83
Pastinake 20
Peperoni 83
Petersilienwurzel 21
Pimientos 83
Porree 70
Prinzipien
 Blanchieren 99
 Gemüsebrühe 14
 Gemüse-Sticks 23
 Hackfleischfarce 86
 Mayonnaise 41
 Reines Fruchtfleisch 84
 Sauce Hollandaise 63
 Tomagrette 81
 Tomaten schälen 82
 Vinaigrette 49
 Woken = Pfannenrühren 105
- R**
Radicchio 56
Radieschen 24
Randen 16
Rapa 42
Rettich 24

Rezept-Ideen

Auberginen-Aufstrich 88
 Auberginen gefüllt 88
 Bohnen-Kartoffel-Topf 100
 Dicke-Bohnen-Gemüse 102
 Erbsen auf französische Art 104
 Feldsalat-Cremesüppchen 67
 Feldsalat-Vorspeisensalat 68
 Fenchelvorspeise 73
 Gurkensalat 90
 Kaiserschoten aus dem Wok 106
 Kohlrabi-Carpaccio 45
 Kohlrabigemüse 45
 Krautsalat 33
 Kresse-Super-Drink 66
 Kürbissuppe 93
 Lauchgemüse 71
 Lauch-Gratin 71
 Möhren-Rohkost 13
 Okra aus dem Wok 96
 Paprika gefüllt 86
 Paprika Tonnato 86
 Pastinaken-Suppe 20
 Puntarelle auf römische Art 59
 Radieschenbrot 25
 Rote-Bete-Gelee 17
 Rote-Bete-Gemüse 17
 Rote-Bete-Rohkost 17
 Rotkohlsalat 34
 Schwarzwurzel-Gemüse 28
 Schwarzwurzel-Salat 28
 Selleriegemüse 22
 Selleriepüree 22
 Selleriesalat 22
 Tomatensauce 83
 Topinambur-Gemüse 20
 Topinambur-Rohkost 20

Zucchini gebraten 95

Zucchini-Pasta 94

Romanesco 40

Rosenkohl 39

Rote Bete 16

Rotkohl 34

Rüben 18

S

Saison 8

Salate 48

Schalotten 68

Schwarzwurzeln 28

Sellerie 22

Senfkohl 43

Spargel 59

Spinat 65

Spitzkohl 32

T

Tiefkühlen 8

Tomaten 80

Topinambur 19

W

Weißkohl 32

Wirsing 36

Z

Zucchini 93

Zwiebel 68

