



HANS GERLACH  
SUSANNA BINGEMER

# Garten Küche

*Frischer Genuss rund ums Jahr*

**G | U**

# Vom Beet in die Küche

*So lautet das Motto der Gartenküche,  
denn Genuss beginnt bereits im Garten.  
Leuchtend buntes Gemüse, saftige  
Früchte, aromatische Kräuter ...*

*Ob Frühling, Sommer, Herbst oder  
Winter – die Natur hält zu jeder  
Jahreszeit Kulinarisches bereit. Die  
Autoren Hans Gerlach und Susanna  
Bingemer begleiten Sie durchs Garten-  
jahr und haben für jede Jahreszeit  
zahlreiche Rezeptideen für den besten  
Geschmack parat.*

*Außerdem verraten sie, welches  
Pflänzchen wo am besten gedeiht und  
erzählen in Pflanzenporträts alles  
Wichtige darüber. Aber nicht nur in  
Beeten, sondern auch in Töpfen  
auf sonnigen Fensterbänken, Balkonen  
und Terrassen wird gesät, gegossen  
und reich geerntet. Denn auch in  
Städten gilt die Devise: Chilischoten  
statt Geranien!*

*Und nach der Ernte kommt der Genuss  
mit unseren über 120 Rezeptideen für  
gartenfrisches Aroma.*





10–13 Das Jahr im Gemüsegarten

14–79 FRÜHLING

Erstes helles Grün spitzt hervor: Zeit für zartes Gemüse und luftig-leichte Frühlingsküche von Barläuchblini bis Baby-Mangold-Wraps, Aroma-Lamm und fruchtige Beerendesserts.

**Mit Porträts von** Löwenzahn, Bärlauch, Brennnessel, Vogelmiere, Mangold, Spinat, Kerbel, Minze, Basilikum, Schnittlauch, Erbsen, Zuckerschoten, Erdbeeren, Rhabarber, Johannis- und Stachelbeeren.

80–163 SOMMER

Sonne satt, alle sind draußen: Zeit für Aromatisches aus der Outdoor-Küche. Von mariniertem Gartengemüse bis zu klassischen Steaks mit raffinierten Dips und köstlichen Kirschdesserts.

**Mit Porträts von** Kopf- und Pflücksalaten, Romana, Rucola, Zucchini, Borretsch, Kapuzinerkresse, Dahlien, Ringelblumen, Stangen-, Busch- und Feuerbohnen, Tomaten, Salbei, Rosmarin, Thymian, Möhren, Gurken, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Pfirsichen, Aprikosen.

164–221 HERBST

Die Blätter beginnen sich zu färben: Zeit für eine reiche Ernte und deftige Herbstküche von Auberginenkuchen bis Kürbis-Hühner-Suppe. Zeit auch zum Backen und zum Einmachen von Zwetschgenkuchen bis Quittengratin und Apfelkompott.

**Mit Porträts von** Fenchel, Roter Bete, Kürbis, Paprikaschoten, Chilis- schoten, Lauchzwiebeln, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Birnen, Äpfeln, Quitten und Pflaumen.

222–243 WINTER

Draußen fällt Schnee, es friert und wird früh dunkel: Zeit fürs Sofa, heißen Tee und gemütliche Hüttenküche von Mini-Flammkuchen bis Endivienrisotto und Käsekekse.

**Mit Porträts von** Radicchio, Feldsalat, Endiviensalat, Rosenkohl, Kopfkohl und Grünkohl.

245–253 REGISTER  
254 IMPRESSUM





*Brotsalat einmal anders: Der Witz an meinem Lieblings-Sommersalat ist die Kombination der gewohnten Zutaten mit einer süßen Melone. Um die selber anzubauen, benötigen Sie entweder eine gesegnete Lage mit optimalem Weinbauklima, ein großes Frühbeet oder ein kleines Gewächshaus. Oder Sie gehen zu einem guten Gemüsehändler und kaufen sie dort. Wenn Sie all das aber nicht haben oder diesen Salat schon zum 44-sten Mal zubereiten, dann ersetzen Sie die Melone doch einfach mal durch Tomaten.*

## Sommersalat mit Melone, Bohnen, Parmaschinken, Romana und Röstbrot

### **ZUTATEN** für 4 Personen:

200 g getrocknete Bohnenkerne  
(z.B. Borlottibohnen, ersatzweise 400 g gegarte Bohnenkerne aus dem Glas)  
1 Zweig Rosmarin  
2 Knoblauchzehen  
2 Lorbeerblätter  
Salz  
1 Handvoll Romana-Salatblätter  
1 Bund Fenchelkraut oder Dill  
½ süße Melone (z.B. Netz- oder Galiamelone)  
200 g Weißbrot vom Vortag  
(auch fein: Bauernbrot)  
5–6 EL Olivenöl  
etwa 4 EL frisch gepresster Zitronensaft  
Pfeffer  
80 g Parmaschinken (in möglichst dünnen Scheiben)

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 20 Min.

**EINWEICHZEIT:** 12 Std.

**GARZEIT:** 1 Std.

**PRO PORTION:** ca. 435 kcal

**1** Die Bohnenkerne in einen Topf geben und reichlich kaltes Wasser aufgießen. Die Bohnen etwa 12 Std. einweichen und quellen lassen. Dann das Einweichwasser abgießen und so viel frisches Wasser in den Topf füllen, dass die Bohnen zwei Fingerbreit damit bedeckt sind.

**2** Rosmarin abrausen, 1 Knoblauchzehe samt Schale leicht anquetschen, beides mit den Lorbeerblättern in den Topf geben. Bohnen bei mittlerer Hitze in etwa 1 Std. weich kochen, erst kurz vor Schluss salzen.

**3** Die Salatblätter waschen, trocken tupfen und kleiner zupfen. Fenchelkraut oder Dill abrausen, trocken schütteln und die Spitzen grob hacken. Melone entkernen und in Spalten schneiden. Melonenschale abschneiden, die Melonenspalten quer in mundgerechte Stücke schneiden.

**4** Das Weißbrot 2 cm groß würfeln. Übrige Knoblauchzehe samt Schale anquetschen und mit den Brotwürfeln in eine große Pfanne geben. Das Brot bei mittlerer Hitze rösten, bis es etwas Farbe angenommen hat, dann 2 EL Olivenöl zugeben und die Würfel noch 1–2 Min. weiterrösten.

**5** Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen, Kräuter und Knoblauch entfernen. Bohnen, Salat, Melonenstücke, Fenchelkraut oder Dill und die Brotwürfel (ohne den Knoblauch) in einer Schüssel mischen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, übriges Olivenöl dazugeben. Den Parmaschinken in grobe Stücke zupfen und mit dem Salat mischen, abschmecken.





*Tomatensalat ist eine einfache Sache. Doch je simpler das Gericht, desto wichtiger sind die Details: Damit der Salat nicht matschig wird, muss das Messer scharf sein, mit dem man die Tomaten schneidet. Sogenannte Tomatenmesser sind eigentlich ungeeignet, denn sie zerreißen mit ihren (feinen) Zacken die Tomatenschnittfläche. Und nach dem Schneiden die Tomaten am besten direkt auf große Teller legen und dort mit der Sauce beträufeln – kurz vorm Servieren, Tomatensalat darf keinesfalls lange durchziehen!*

## Zucchini schnitzeln mit Tomatensalat

### ZUTATEN für 4 Personen:

500 g Tomaten  
3 Frühlingszwiebeln oder  
1 Zwiebel  
1 EL Rotweinessig  
6 EL Olivenöl  
Salz | Pfeffer  
3 Zucchini  
etwa 12 Scheiben Schinken  
(die Sorte spielt keine große  
Rolle, jeder gute Schinken  
eignet sich)  
1 Handvoll Kräuter (z. B. Thymian,  
Petersilie, Zitronenmelisse)  
5 EL Semmelbrösel  
2 Eier (M)  
4 EL Mehl

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 Min.

**PRO PORTION:** ca. 400 kcal

**1** Tomaten waschen, die Stielansätze herausschneiden. Große Tomaten vierteln oder achteln und kleine halbieren, in Schüsselchen geben. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Oder die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebel(n) mit Essig und 3 EL Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz marinieren lassen.

**2** Die Zucchini waschen, putzen und längs in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und mit je 1 Scheibe Schinken umwickeln (bei Bedarf große Schinkenscheiben längs halbieren). Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen, hacken und mit den Bröseln in einem tiefen Teller mischen. Die Eier in einen zweiten tiefen Teller aufschlagen, mit einer Gabel leicht verquirlen. Mehl ebenfalls in einen Teller geben.

**3** Die Zucchini erst im Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss in den Kräuterbröseln wenden. In einer großen beschichteten Pfanne das übrige Öl erhitzen. Darin die Zucchini schnitzeln bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 5 Min. backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Tomaten mit der Zwiebelmarinade übergießen und mit den Zucchini schnitzeln servieren.

### ZUCCHINI IM ÜBERFLUSS?

So schaffen Sie Abhilfe: Zucchini waschen und putzen. Sehr große Früchte schälen, längs vierteln, Kerne herausschaben. Das Fruchtfleisch grob raspeln. Für etwa 3 kg Zucchini 4 Zwiebeln und 8 Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alles mit 100 ml Olivenöl in einen großen Topf geben, salzen und nach Belieben mit mediterranen Kräutern würzen. Bei geringer Hitze 50–60 Min. zugedeckt dünsten. Mit dem frisch gepressten Saft von 2 Zitronen, Salz und Pfeffer abschmecken, noch einmal auflockern und sofort in sterilisierte Twist-off-Gläser füllen, gut verschließen. Haltbarkeit: 1–2 Monate an einem kühlen, dunklen Ort. Als Grundlage für Nudelsaucen verwenden oder als Suppe mit etwas geriebenem Käse servieren.





*Romana, Radicchio, Chicorée und Endivie sind klassische Schmorsalate – und die können Sie natürlich alle für das folgende Rezept verwenden. Ich habe mich heute für Romana entschieden. Experimentieren Sie aber ruhig mal mit anderen Sorten. So wie man die meisten Blattgemüse in ihrer Baby-Variante auch als Salat genießen kann, eignen sich alle aromatischen Salatsorten genauso als Blattgemüse. Vor allem, wenn sie schon etwas größer sind oder sogar schon beginnen zu schießen.*

## Gespicktes Zanderfilet mit geschmortem Salat

### ZUTATEN für 4 Personen:

4 frische Lorbeerblätter  
4 Zanderfilets (je 140–180 g, mit Haut, ohne Gräten)  
2 EL Olivenöl  
1 großer Romanasalat (siehe auch oben)  
2 Stangen Staudensellerie  
2 Knoblauchzehen  
3 Tomaten  
1 Bund glatte Petersilie  
2 EL Butter  
4 EL trockener Vermouth (z. B. Noilly Prat, ersatzweise Geflügelbrühe)  
¼ l Geflügelbrühe  
Salz | Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 35 Min.

**PRO PORTION:** ca. 245 kcal

**1** Lorbeerblätter waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Fischfilets trocken tupfen, jeweils die Haut mit einem scharfen Messer viermal quer so einschneiden, dass sie an den Rändern noch zusammenhängt (dabei auch das Fischfleisch anritzen, damit sich das Lorbeeraroma gut verteilen kann). Die so entstandenen Hautstreifen mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Fleisch schneiden, anheben und die Lorbeerblätter darunter schieben. Die Filets mit Olivenöl bestreichen und auf eine Platte legen.

**2** Romanasalat putzen, waschen und trocken schleudern, dann quer in 2 cm breite Streifen schneiden. Den Sellerie waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

**3** In einem Topf die Butter schmelzen lassen. Darin Romana, Sellerie und Knoblauch 3 Min. andünsten. Mit Vermouth ablöschen, Brühe angießen und das Gemüse bei geringer Hitze 5 Min. schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, die Petersilie untermischen.

**4** Zwischendurch Zander mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne 5 Min. bei mittlerer Hitze auf der Hautseite braten. Die Filets wenden, Tomaten dazugeben und 2 Min. ziehen lassen. Zanderfilets, Tomaten und geschmorten Salat auf Tellern anrichten.

### ZANDERFILET GANZ EINFACH – OHNE SPICKEN

Dann nur 2 Lorbeerblätter mit dem Gemüse (auch den Tomaten) in einem weiten Topf 3 Min. andünsten, ablöschen. Zanderfilets (ohne Haut!) salzen, pfeffern, aufs Gemüse legen, im geschlossenen Topf in 5 Min. gar dämpfen.





*Burlat 1.–3. KW, Hedelfinger ab 4. KW, Prinzessin 5. KW, Regina 6. + 7. KW. Was in den Zeiten von elektronischen Terminplanern nach nüchternen Verabredungen im Verlauf der Kalenderwochen klingt, bestimmt in Wirklichkeit den Reigen der Kirschsorben zur Erntezeit: Wann diese beginnt, hängt vom Frühjahrswetter des jeweiligen Jahres ab. Und welche Kirschen nach dem Erntebeginn in welcher Kirschose reifen, bestimmt allein die Sorte. Insgesamt zieht sich die Ernte über sieben Kirschose hin, was kürzer klingt, als es wirklich ist, denn eine Kirschose dauert seltsamerweise 11–14 Tage.*

## Kirschsorbet mit Mandelstreifen

**ZUTATEN** für 4 Personen:

**Für das Sorbet:**

500 g Kirschen  
frisch gepresster Saft  
von 2 Zitronen  
4 Stängel Zitronenmelisse  
125 g Zucker  
100 ml Kirschsafft

**Für die Mandelstreifen:**

250 g Sahne  
50 g Butter  
200 g Zucker  
200 g Mandelblättchen  
100 g Mehl

**Außerdem:**

Backpapier

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 45 Min.

**GEFRIERZEIT:** 30 Min. (in der Eismaschine) oder 4–6 Std. (im Tiefkühlfach)

**BACKZEIT:** 15–20 Min.

**PRO PORTION:** ca. 1075 kcal

**1** Für das Sorbet Kirschen waschen, entstielen und entsteinen. Ein Drittel der Kirschen klein würfeln, den Rest mit dem Zitronensaft mit einem Stabmixer fein pürieren. Melisse abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und mit den Kirschwürfeln unter das Püree rühren.

**2** In einem kleinen Topf den Zucker mit 3 EL Wasser aufkochen und goldbraun karamellisieren lassen. Mit dem Kirschsafft ablöschen und so lange kochen, bis sich der Zucker wieder gelöst hat. Kirschpüree untermischen und die Masse abkühlen lassen.

**3** Abgekühlte Kirschmasse entweder in eine Eismaschine geben und darin in etwa 30 Min. gefrieren lassen. Oder die Masse in eine Schüssel füllen und in ein Tiefkühlfach stellen, 1 Std. anfrieren lassen, umrühren. Danach alle 30 Min. wieder umrühren, bis die Masse in 4–6 Std. cremig-fest gefroren ist.

**4** Für die Mandelstreifen den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Sahne, Butter und Zucker in einem kleinen Topf kurz aufkochen, dann vom Herd nehmen. Mandelblättchen und Mehl mit der Sahnemischung verrühren. Mandelmasse mit einer Teigkarte, einer Winkelpalette oder einem Teigschaber möglichst dünn und gleichmäßig auf dem Blech verteilen und glatt streichen. Im Ofen (Mitte) in 15–20 Min. goldbraun backen. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Gebäckplatte auf ein Arbeitsbrett stürzen, das Backpapier abziehen. Mit einem Pizzaschneider oder einem großen Messer die heiße Mandelplatte in Streifen (etwa 2 x 10 cm) schneiden, auskühlen lassen.

**5** Zum Servieren aus dem Sorbet Kugeln formen, in Schüsseln oder Tassen verteilen und mit Mandelstreifen dekorieren. Übrige Mandelstreifen extra dazu reichen – Reste halten sich übrigens luftdicht verpackt einige Tage.





## Die Autoren

**Hans Gerlach**, gelernter Koch, studierter Architekt, praktizierender Autor und Foodstylist. Er arbeitete lange in Sterne-Restaurants, bevor er durch seine Food- Kolumnen im Magazin der Süddeutschen Zeitung bekannt wurde. Für dieses Buch schrieb er die gesamten Rezepte.

**Susanna Bingemer** porträtierte die Gemüse- und Obstsorten und schrieb ihre Gärtner Tipps nieder. Nach ihrem Linguistikstudium arbeitete sie als Redakteurin und schreibt heute als freie Autorin für Verlage und Zeitschriften – vor allem über Kulinarik, Ernährung, Garten, Wellness und Reisen.

Seit 1998 haben sich die beiden mit ihrem Büro »food und text« in München auf die Produktion von Food-Themen spezialisiert. Eine gemeinsame Leidenschaft ist das Gärtnern – anfangs in einer kleinen Stadtwohnung auf dem Balkon. Dort entstand auch vor mehr als zehn Jahren das erste gemeinsame Buch der Autoren, das »Balkon-Kochbuch«. Seit damals dann der Traum vom eigenen Garten mit selbst angebautem Gemüse und vom Gartenkochbuch. Beides ist nun da!



## *Ein Stück vom grünen Glück!*

Ob in Gartenbeeten, in Töpfen auf Fensterbänken oder Balkonen – überall gedeihen aromatische Kräuter, leuchtend buntes Gemüse und saftige Früchte.

Selbst gezo­genes Obst und Gemüse ist nicht nur ökologisch wertvoller, es bringt auch Spaß in die Küche und schmeckt einfach besser und intensiver. In diesem Buch finden Sie Porträts der wichtigsten heimischen Produkte sowie genussvolle Rezeptideen für jede Jahreszeit.



WG 455 Themenkochbücher

ISBN 978-3-8338-2199-8



9 783833 821998

€

€ 24,99 [D]

25,70 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)