

HEYNE <

Das
Ökokisten-
Kochbuch

Das Original

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Tauro Offset liefert Sappi, Ehingen

Originalausgabe 12/2011

Copyright © 2011 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
www.heyne.de

Konzeption und Redaktion: Maryna Zimdars

Umschlaggestaltung: Atelier Seidel, Teising

Umschlagfoto: mauritius images/FreshFood

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: Offizin Andersen Nexö, Leipzig

Printed in Germany 2011

ISBN: 978-3-453-85581-6

Inhalt

Gemüse und Obst rund ums Jahr	7
Frühling	9
Spargel, Mairübchen, Rhabarber ...	
Rezepte, die die Sinne wecken	11
Sommer	47
Auberginen, Mangold, Aprikosen ...	
Rezepte, die nach Sonne schmecken	49
Herbst	93
Pastinaken, Kürbis, Zwetschgen ...	
Rezepte, die zur Ruhe bringen	95
Winter	141
Schwarzwurzeln, Maronen, Granatäpfel ...	
Rezepte, die von innen wärmen	143
Saisonkalender Gemüse	184
Saisonkalender Obst	185
Adressen	186
Alphabetisches Rezeptregister	189
Rezeptregister nach Kategorien	191

Gemüse und Obst rund ums Jahr

Das Angebot an frischem Gemüse und Obst ist hierzulande riesengroß. Viele Arten gibt es das ganze Jahr über, sodass Sie täglich für reichlich Abwechslung sorgen können. Doch manchmal kann die Vielfalt auf den Märkten Ihre Kaufentscheidung so sehr erschweren, dass am Ende doch wieder nur Gewohntes und Altbewährtes im Einkaufskorb landet. Mit dem Inhalt einer Ökokiste dürfen Sie dagegen auf eine kulinarische Entdeckungsreise gehen und vielleicht bislang Unbekanntes nach Herzenslust ausprobieren. Und so ganz nebenbei schützen Sie nicht nur die Umwelt, sondern unterstützen auch noch die heimische Landwirtschaft. Denn in den Kisten steckt überwiegend das, was in der jeweiligen Region wächst und ökologisch angebaut wird. Lassen Sie sich überraschen von den Köstlichkeiten, die Frühling, Sommer, Herbst und Winter jeweils zu bieten haben.

Saisonale Höhepunkte

Jede Jahreszeit hat ihre Highlights, auf die Sie sich das ganze Jahr über freuen können, bis endlich wieder das Lieblingsobst oder der Gemüsefavorit auf den Tisch kommt. So lockt der Frühling mit Spargel, Kräutern, Erdbeeren und Rhabarber. Der Sommer präsentiert sich besonders üppig mit aromatischen Tomaten, bunten Paprikaschoten, Zucchini, Auberginen, Gurken, süßen Beeren und Kirschen. Äpfel, Birnen, Kürbis, Rote Bete, Pilze und Fenchel sind dann die typischen Repräsentanten des Herbstes. Und im Winter haben schließlich sämtliche Kohlsorten und Feldsalat Hochkonjunktur. Wenn hierzulande die Natur eine Pause einlegt, beginnt die Zeit der Zitrusfrüchte aus dem Mittelmeerraum und der Exoten aus Übersee. Im Herbst und Winter gesellen sich außerdem noch längst vergessene Gemüsesorten hinzu, die allmählich wieder mehr beachtet werden. Da warten beispielsweise Pastinaken, Steckrüben, Mai- und Herbst-rübchen, Süßkartoffeln und Schwarzwurzeln auf ihren erneuten Küchenauftritt. Bei so viel Auswahl ist es ganz leicht, jeden Tag dreimal knackigen Salat und bissfest gegartes Gemüse sowie zweimal aromatische Früchte zu genießen.

Frisch vom Feld direkt ins Haus

Wer am liebsten regionale und saisonale Produkte kauft, hat viele Einkaufsmöglichkeiten – da wären der Bioladen, der Wochenmarkt oder die Hofläden. Doch immer beliebter wird der Einkauf per Mausclick via Internet, kombiniert mit termingerechter Lieferung direkt vor die Haustür: »Ökokiste« heißt dieser lebenserleichternde Lieferservice. Er ermöglicht Ihnen, sich einerseits bequem und gleichzeitig umweltfreundlich zu verhalten und andererseits von zu Hause aus saisonale und heimische Produkte einzukaufen.

Die Lieferbetriebe der »Ökokiste« arbeiten freiwillig nach sehr strengen Richtlinien. Jeder Ökokistenbetrieb handelt 100 Prozent mit ökologisch produzierten Produkten. Auf den Markt kommen nur Lebensmittel aus kontrolliert ökologischem Anbau. Die Betriebe haben überwiegend regionale Produkte in ihrem Sortiment. Bei einigen Betrieben liegt dieser Anteil sogar über 50 Prozent. Einige Ökokistenbetriebe bauen selbst Gemüse und Obst an und/oder kooperieren mit anderen Erzeugern. Jedes Jahr prämiert der Verband der Ökokiste die besten Betriebe. Belohnt werden dabei diejenigen, die möglichst viel Ware aus der Region oder nach den Richtlinien der Anbauverbände wie Demeter oder Bioland beziehen.

Neben den unterschiedlich gefüllten Kisten mit Gemüse und Obst können Sie als umweltbewusster Kunde aus einem nahezu vollständigen Lebensmittelsortiment ökologischer Waren wie Käse, anderen Milchprodukten, Fleisch, Wurst und Backwaren wählen. Bei den grünen Kisten haben Sie die Qual der Wahl. Das Angebot reicht von einer Schnupperkiste, einer reinen Gemüse- oder Obstkiste über eine Single-Kiste bis hin zu Familien- oder Mutter-und-Kind-Kiste. Das Bestellsystem ist sehr flexibel: Sie können sich für ein festes Abo entscheiden oder Ihre individuelle Kiste jede Woche neu ordern – telefonisch, per Fax, via E-Mail oder im Internetshop. Die Kisten werden Ihnen termingerecht und natürlich frisch geerntet und gepackt direkt vom Feld an Ihre Wunschadresse geliefert. Schließlich erhalten Sie wöchentlich einen Newsletter mit einfachen Rezepten, Wissenswertem und Informationen über Anbau, Inhaltsstoffe und Verwendungsmöglichkeiten von bekannten und neuen Gemüse- und Obstsorten.

In diesem Buch finden Sie lauter Lieblingsrezepte für Salat und Rohkost, cremige Suppen, vegetarische Hauptgerichte sowie fruchtige Kuchen und Desserts – von ganz einfach bis raffiniert ist für jeden etwas dabei. Sämtliche Rezepte stammen von Ökokistenbetrieben aus ganz Deutschland. Alle wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der leckeren Gerichte und Kennenlernen alter neuer Gemüsesorten.

FRÜHLING



Spargelsalat mit Erdbeeren

Rezept von QUERBEET, Reichelsheim

Für 2 Personen

1 EL Pinienkerne	4–5 EL Sahne
500 g weißer oder grüner Spargel	1 TL Himbeeressig
1 Bund Frühlingszwiebeln	Salz, schwarzer Pfeffer
300 g Erdbeeren	½ Msp. gemahlener Piment

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

- 1 Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Den Spargel waschen. Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelspitzen abschneiden und beiseitelegen. Die restlichen Stangen in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
- 2 Für die Salatsauce Sahne, Essig, Salz, Pfeffer und Piment verrühren und mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen. Die Salatsauce mit den Spargelscheiben, Frühlingszwiebelringen und Erdbeeren mischen. Den Salat auf Tellern anrichten, mit den beiseitegelegten Spargelspitzen und Pinienkernen garnieren.

Tipp

Die Pinienkerne weglassen und dafür 1 EL Kapern über den Salat streuen. Und den schwarzen Pfeffer zur Abwechslung gegen grünen Pfeffer austauschen.

Roher Spargelsalat mit Radieschen

Rezept von *FRISCHEKISTE, Syke*

Für 4 Personen

- 300 g weißer Spargel
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 EL Aceto balsamico bianco
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 4 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

- 1 Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen schälen und schräg in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden oder mit dem Gemüsehobel hobeln. Die Spargelscheiben in eine Schüssel geben.
- 2 Die Radieschen putzen, waschen und ebenfalls mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Den Schnittlauch waschen, trocknen und in feine Röllchen schneiden. Radieschen und Schnittlauch zum Spargel in die Schüssel geben.
- 3 Für die Salatsauce Essig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker mit dem Schneebesen verrühren. Das Öl nach und nach unterschlagen. Die Salatsauce mit Spargel, Radieschen und Schnittlauch mischen und ca. 15 Min. ziehen lassen. Den Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Stielmussalat mit Ziegenkäsenocken

Rezept von APFELBACHER, Bornheim-Brenig

Für 4 Personen

4–5 getrocknete Tomaten
1–2 Bund Stielmus (Rübstiel)
2 EL Aceto balsamico
1 TL Zucker
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
100 g Ziegenfrischkäse
2 TL Zitronensaft

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Einweichzeit: ca. 30 Minuten

- 1 Für die Salatsauce die getrockneten Tomaten mit Wasser bedecken und ca. 30 Minuten einweichen. Inzwischen das Stielmus gründlich waschen, putzen und trocken schleudern. Die jungen Blattstiele grob hacken.
- 2 Für die Salatsauce die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden und in einem hohen Rührbecher mit Essig, 1–2 EL Wasser und Zucker mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Öl dazugeben und untermixen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Stielmus mischen.
- 3 Den Salat auf Tellern anrichten. Den Ziegenfrischkäse mit einer Gabel zerdrücken, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Aus der Frischkäsemasse mit zwei Teelöffeln kleine Nocken abstechen, dabei die Löffel in warmes Wasser tauchen. Die Nocken auf dem Salat verteilen.

Nudel-Spinat-Salat

Rezept von GERTRUDEN-HOF, Weißenthurm

Für 4 Personen

100 g Pinienkerne
250 g Nudeln (z. B. Spirelli), Salz
ca. 500 g Spinat
75 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
1 kleine Zwiebel
2–3 Stängel Oregano
2 EL Aceto balsamico bianco
Pfeffer, 1 Prise Chilipulver
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

- 1 Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Die Nudeln kalt abschrecken und abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen den Spinat gründlich waschen, putzen und die harten Stiele entfernen, dann in Streifen schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten klein würfeln. Den Oregano waschen, trocknen und die Blätter abstreifen.
- 3 Für die Salatsauce Essig, Salz, Pfeffer und Chilipulver mit dem Schneebesen verrühren. Das Tomaten- und Olivenöl nach und nach unterschlagen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Oreganoblätter unterrühren. Nudeln, Spinat, Zwiebel und Tomaten in einer Schüssel mit der Salatsauce mischen. Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen.

Lauwarmer Saubohnensalat

Rezept von *MARTINSHOF, St. Wendel-Osterbrücken*

Für 4 Personen

1,2 kg Saubohnen in der Schote
Salz
½ Zitrone
2 Zweige Thymian
40 g Butter
weißer Pfeffer
12 Salatblätter (z. B. Kopfsalat)
500 g Cocktailtomaten
1 Frühlingszwiebel
Crema di Balsamico

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

- 1 Die Saubohnen aus der Schote lösen. In Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. Die Saubohnen darin in ca. 10 Minuten bissfest garen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 2 1–2 EL Zitronensaft auspressen. Den Thymian waschen, trocknen und die Blättchen abstreifen. Mit einem scharfen Messer die Haut der Bohnen einritzen und die beiden Bohnenhälften zwischen Daumen und Zeigefinger aus der Haut lösen.
- 3 Eine große schwere Pfanne erwärmen, die Butter darin zerlassen. Die Bohnenhälften darin ca. 5 Minuten dünsten, dann mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Thymianblättchen unterrühren. Die Bohnen mit dem Zitronensaft abschmecken und beiseitestellen.

- 4 Die Salatblätter waschen, trocken schleudern und je 3 Blätter auf vier Teller verteilen. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die warmen Bohnen auf den Salatblättern anrichten. Die Tomatenhälften daraufgeben. Den Salat mit einigen Spritzern Crema die Balsamico würzen und mit den Frühlingszwiebelringen bestreuen.

Saubohnen

Sie werden auch Dicke Bohnen oder Puffbohnen genannt. Heimische Bohnen kommen Anfang Juni auf den Markt. Die Samen dieser Hülsenfrüchte sind eine Delikatesse und am besten jung genießbar. Wer die frischen dickfleischigen Samenhülsen kauft, sollte etwa die drei- bis vierfache Menge einplanen, weil bei der Vorbereitung für kräuterfrische Salate, cremige Suppen und aromatische Pürees viel Abfall anfällt. Ihr Plus: Sie spenden wertvolles pflanzliches Eiweiß und Kalium.

Radieschensuppe in Grün

Rezept von LOTTA KAROTTA, Gleichen-Rittmarshausen

Für 4 Personen

3 Bund Radieschen mit Blättern

2 dünne Stangen Lauch

1 Zwiebel

1 EL Butter

1 l Gemüsebrühe

125 ml Milch (oder Sahne)

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

- 1 Die Radieschen putzen, waschen und einige zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Radieschen mit den zarten Blättern klein hacken. Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.
- 2 Die Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Radieschen und den Lauch dazugeben und 1–2 Minuten mitdünsten. Die Gemüsebrühe dazugießen und aufkochen, dann alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- 3 Den Topf vom Herd nehmen. Das Gemüse im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Milch dazugießen und erwärmen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrigen Radieschen in feine Stifte schneiden. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit Radieschenstiften bestreuen.

Rübchensuppe mit Mangold

Rezept von *HOF ENGELHARDT, Untermünkheim*

Für 4 Personen

- 300 g Mairübchen (Navetten)
- 500 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 300 g Mangold (oder junger Lauch)
- 2 EL Rapsöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL getrockneter Majoran
- Salz, Pfeffer
- 100 g Sahne
- frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Prise gemahlener Kümmel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

- 1 Die Mairübchen putzen, schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Den Mangold waschen und die Stiele abschneiden. Die Mangoldstiele und -blätter klein beziehungsweise in feine Streifen schneiden.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Rübchen und Kartoffeln dazugeben und kurz mit andünsten. Brühe, Lorbeerblatt und Majoran dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe aufkochen und die Rübchen und Kartoffeln in ca. 20 Minuten garen.
- 3 Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe fein pürieren. Den Mangold und die Sahne dazugeben und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze 2–3 Min. köcheln lassen. Die Suppe mit Muskat und Kümmel abschmecken.

Stielmus auf Kartoffelpüree

Rezept von APFELBACHER, Bornheim-Brenig

Für 4 Personen

750 g Kartoffeln

Salz

1–2 Bund Stielmus (Rübstiel)

80 g durchwachsener Speck

1–2 Zwiebeln

5 EL Sahne

125 ml Milch

50 g Butter

1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss

schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

- 1 Die Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser in ca. 25 Minuten weich garen.
- 2 Inzwischen das Stielmus waschen, putzen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Stielmusstücke in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, dann herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. 150 ml Blanchierwasser abnehmen und beiseitestellen.
- 3 Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Eine große beschichtete Pfanne heiß werden lassen. Den Speck darin bei kleiner Hitze 5–8 Minuten braten. Die Zwiebeln dazugeben und 1–2 Minuten mitbraten. Das Stielmus hinzufügen und unter Rühren 1–2 Minuten mitbraten. 100 ml Blanchierwasser dazugießen und das Stielmus zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten schmoren lassen. Wenn nötig, das übrige Blanchierwasser nach und nach

angießen. Die Sahne dazugeben und alles offen bei mittlerer Hitze dicklich einkochen lassen.

- 4 Für das Püree die Milch erwärmen. Die Kartoffeln abgießen, mit dem Kartoffelstampfer fein zerstampfen und mit Butter und Milch verrühren. Das Püree mit Salz und Muskat würzen und auf Tellern anrichten. Das Stielmus mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und darauf verteilen. Sofort servieren.

Getränketipp

*Dazu passt ein halbtrockener Weißwein
(z. B. von der Mosel).*

Stielmus oder Rübstiel

Das Gemüse ist eine Spezialität aus dem Rheinland. Dort wird Stielmus im Frühjahr ab Ende April und noch vor dem ersten Spinat bündelweise auch auf den Wochenmärkten angeboten. Stielmus wird entweder als Salat oder in Butter gedünstet mit Kartoffeln und Frikadellen oder als Eintopf mit Kartoffeln und Rindfleisch serviert.

Kräuterlachs mit Mairübchen

Rezept von *NATURGARTEN SCHÖNEGGE, Nandlstadt*

Für 4 Personen

4 Stängel Estragon	700 g Lachsfilet (frisch oder tiefgekühlt)
1 Bund Dill	3 EL Olivenöl
1 Bund Kerbel	½ TL Zucker
1 Bund Pimpinelle	grober schwarzer Pfeffer
1 Bio-Zitrone	100 g Zuckerschoten
100 g weiche Butter	5 Mairübchen (Navetten)
2 TL grobkörniger Senf	100 g TK-Erbsen
Salz	Packpapier für das Backblech

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

- 1 Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Für die Kräuterbutter die Kräuter waschen, trocknen und grob klein schneiden. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. 1 TL Schale fein abreiben, 1 TL Schale mit dem Zestenreißer abziehen und den Saft auspressen. Zwei Drittel der Kräuter mit Butter, Senf, abgeriebener Zitronenschale mit einer Gabel verkneten. Die Kräuterbutter mit Salz würzen.
- 2 Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und mit zwei Dritteln der Kräuterbutter bestreichen. Den Fisch auf das Blech legen und im Backofen (Mitte, Umluft 150 °C) in ca. 20 Minuten garen.
- 3 Inzwischen für die Vinaigrette das Öl mit übriger Zitronenschale, Zitronensaft, Zucker und Pfeffer verrühren. Die restlichen Kräuter unterrühren. Die Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren. Die Mairüben putzen, schälen, achteln und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Nach ca. 1 Minute die Erbsen und Zuckerschoten dazugeben und mitblanchieren.

- 4 Das Gemüse herausnehmen, kalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. 3 EL Blanchierwasser abnehmen und mit der restlichen Kräuterbutter in einem Topf verrühren. Das Gemüse unter die Kräuterbutter mischen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen, in 4 Portionen teilen und mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Den Lachs mit der Vinaigrette beträufeln und servieren.

Mairübchen

Die Rübchen, die es im Mai und im Herbst gibt, sind auch als Weiße Rübchen oder Navetten im Handel. Sie sind enge Verwandte von Rettich und Kohl und schmecken wie ein Mix aus Radieschen und Kohlrabi. Sie lassen sich vielseitig zubereiten – geraspelt als Rohkost, püriert als cremiges Süppchen, gedünstet mit Butter, Zwiebeln und Kräutern oder als Beilage zu Reis, Bulgur oder Couscous. Im Kühlschrank halten sie sich etwa drei Wochen frisch, wenn zuvor die Blätter entfernt und die Rübchen in einem perforierten Kunststoffbeutel verpackt werden. Blanchiert oder püriert lassen sich Navetten auch auf Vorrat einfrieren.

Mairübenplätzchen mit Parmesandip

Rezept von HOF ENGELHARDT, Untermünkeim

Für 2 Personen

125 g frisch gemahlener Weizen
Salz, Pfeffer
80 g saure Sahne
3 Eier, 1 Zwiebel
4 Mairübchen (Navetten)
60 g Butter
50 g Parmesan am Stück
100 g Magerquark
50 g Sahne
1 Knoblauchzehe
50 ml Olivenöl

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

- 1 Den gemahlene Weizen mit Salz, Pfeffer, saurer Sahne und Eiern zu einem glatten Teig verrühren. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Rübchen putzen, schälen und fein raspeln. 10 g Butter zerlassen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Zwiebel und Rübchen mischen und unter den Teig rühren. Den Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Dip den Käse reiben. Mit Quark und Sahne verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Dip mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Aus dem Teig nacheinander kleine Plätzchen backen. Dafür das Öl und die restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Den Teig mit einem Löffel in Klecksen in die Pfanne geben, glatt streichen und auf jeder Seite in 2–3 Minuten goldgelb braten. Die Plätzchen auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten. Die warmen Mairübenplätzchen mit dem Dip auf Tellern anrichten und servieren.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Das Ökokisten-Kochbuch Das Original

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 208 Seiten, 15x20,5
ISBN: 978-3-453-85581-6

Heyne

Erscheinungstermin: Dezember 2011

Das offizielle Kochbuch mit den Originalrezepten der Ökokiste

Woche für Woche Obst und Gemüse erntefrisch vor die Tür: Die Ökokiste ist aus vielen Haushalten nicht mehr wegzudenken. Jetzt präsentiert der Verband der Ökokiste die heiß geliebten Begleitrezepte sowie viele neue Kochideen für jeden Tag. Ob Spargelsalat mit Pilzen, Kürbis im Speckmantel oder Holunder-Tiramisu mit Erdbeeren – hier ist für jeden Geschmack das Richtige dabei. Genießen ohne schlechtes Gewissen: So stimmt auch die Ökobilanz.