

*Gerlinde Herz*  
*Petra Teetz*



# *Aus meinem Gärtla*

Rezepte und Tipps  
für das  
ganze Jahr



ARS VIVENDI

*Petra Teetz  
Gerlinde Herz*

*Aus meinem  
Gärtla*

*mit Illustrationen von Cornelia Ritter*

*ars vivendi*

Bildnachweis:

Illustrationen von cornelia ritter food illustration ([www.food-illustration.de](http://www.food-illustration.de))

Fotos: Fotolia: Andreas F. S. 86; Carola Schubbel S. 6; Ina Schoenrock S. 100; Kimsonal S. 101; Leonid Nyshko S. 72; maunzel S. 99; matttilda S. 54; Mirko S. 55; petrabarz S. 85; picamaniac S. 155; Sandra Cunningham S. 54; Photocase: annelilocke S. 8; bernjuer S. 114, S. 145; blindguard S. 98; blümchen36 S.31; boing S. 81; chhmz S. 137; chrisroll S. 8; claudiarnndt S. 13, S. 150; complize: S. 14, S. 17, S. 73, S. 76, S. 141; cydonna S. 124; daniel.schoenen S. 54; David Dieschburg S. 29; Delicate S. 103; dottie S. 126; Ellijot S. 96; emoji S. 69; GoodwinDan S. 116; Helgi S. 92, S. 138; HerrSpecht S. 110; hunfi S. 75; i make design S. 34, S. 39; jadon S. 94; jala S. 105; Janine Wittig S. 47; jjj S. 116; jockelo S. 56; jodofe S. 73; Jürgen W S. 87; kaz68 S. 139; kemai S. 66, S. 99; mages S. 82; mallomoi S. 141; manun S. 9, S. 95; markusspiske S. 106; marshi: S. 12, S. 61, S. 84, S. 104; Miss X S. 31, S. 39, S.45, S. 51, S. 59, S. 65, S. 66, S. 80, S. 82, S. 104, S. 146, S. 148, S. 152; misterQM S. 48, S. 52, S. 74, S. 122, S. 144; morningside S. 128; møt S. 33; mys S. 103; nele. S. 20; nild S. 88; ohneski S. 19; Opa114 S. 94; PNetzer S. 90; Rina H. S. 49; Ro.Xy S. 25; s11 S. 40, S. 95; S 108; schiffner S. 98; Seleneos S. 70; sör alex: S. 16, S.58, S. 88, S. 120; Steffz S. 134; suze: S. 6; thesweetg S. 70; tinykahuna S. 41; una.knipsolina S. 40; Van. S. 8; Weigand S. 118; Xenya: S. 10, S. 11; YariK S. 94; Zavi S. 134; 12frames S. 92;

Für den ars vivendi verlag ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien. Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für eine ökologische und sozial verantwortliche Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.



Die in diesem Buch enthaltenen Angaben sind von den Autorinnen und vom Verlag mit größter Sorgfalt zusammengestellt und geprüft worden. Eine Garantie für die Richtigkeit der Angaben kann dennoch nicht gegeben werden. Die Autorinnen und der Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden und Unfälle.

Originalausgabe

1. Auflage März 2012

© 2012 by ars vivendi verlag

GmbH & Co. KG, Cadolzburg

Alle Rechte vorbehalten

[www.arsvivendi.com](http://www.arsvivendi.com)

Lektorat: Stephan Naguschewski

Umschlaggestaltung: Jürgen Kreitmeier

Innengestaltung: Annina Himpel

Druck: Schätzl Druck und Medien, Donauwörth

Printed in Germany

ISBN 978-3-86913-117-7

# Inhaltsverzeichnis

## 6 Hereinspaziert

- 7 Frühling – auf ins Gärtla
- 10 Kräuter
- 18 Rhabarber
- 25 Erdbeeren
- 33 Blattsalate
- 41 Rettich und Radieschen
- 47 Kirschen

## 53 Sommer – die Sonne wendet sich

- 56 Johannisbeeren und Stachelbeeren
- 64 Himbeeren und Brombeeren
- 72 Bohnen und Erbsen
- 80 Gurken und Zucchini
- 87 Tomaten

## 93 Herbst – Zeit zum Ernten

- 96 Zwetschgen
- 103 Äpfel und Birnen
- 110 Mangold und Rote Rüben
- 118 Zwiebelgemüse
- 126 Kürbisse

## 133 Winter – nauswärts geht's

- 136 Kohlgemüse
- 144 Wurzelgemüse
- 151 Steckrübe und Sellerie

## 158 Anhang

- 159 Glossar
- 171 Register



# Hereinspaziert

»Wer einen Garten besitzt,  
hat alles, was er braucht.«  
(Cicero)

Kommen Sie doch mit auf einen Sprung ins Gärtla. Hier gibt es viel zu entdecken, jede Jahreszeit hat ihren eigenen Reiz und ihre eigenen Pflanzen. Und im Gärtla ist multikulti angesagt, denn viele unserer Früchte und Gemüse stammen ursprünglich aus anderen Ländern – aber alle fühlen sich heute bei uns sehr wohl. In 19 Porträts stellen wir Ihnen typische Bewohner des fränkischen Gartens vor.

Dabei muss das Gärtla gar nicht groß sein. Ein Fleckchen Erde für eine Salat-, Gemüse- oder Kräuterpflanze oder ein Obstbäumchen findet sich immer – ganz egal, ob Sie auf dem Land oder in der Stadt wohnen. Und im Garten gibt es immer was zu tun. Unsere Gartentipps helfen Ihnen bei der optimalen Pflege Ihrer Pflanzen rund ums Jahr.

Gärtnern, so heißt es, tut der Seele gut, und Kochen dem Leib, also haben wir auf den folgenden Seiten beides miteinander kombiniert. Denn das Kochen gelingt mit erntefrischen Zutaten besonders gut – und noch besser, wenn sie aus dem eigenen Garten kommen. Sie sind gesund, unbelastet und schmecken einfach himmlisch.

Lassen Sie erst die Seele bei der Gartenarbeit baumeln und erfreuen Sie den hungrigen Leib dann mit frisch zubereiteten Gerichten aus der Gartenküche. Bei den einzelnen Porträts finden Sie schlichte Rezepte, die mit wenigen Zutaten auskommen. Hauptzutat ist das, was gerade reif ist. Heimisch geht es dabei zu, was jedoch nicht heißt, dass mediterrane und exotische Früchte, Gemüse und Kräuter ausgeschlossen sind. Sie sind eine stets willkommene Bereicherung.

Bei unserer Runde durchs Gärtla haben wir die Einteilung der Jahreszeiten übrigens nicht so streng wie der Kalender. Wir halten uns lieber an die Natur. Also wie wäre es mit einem kleinen Spaziergang durch die Jahreszeiten im Gärtla? Kommen Sie rein, die Tür steht offen.



*Frühling  
auf ins Gärtla*





Die Märzsonne kitzelt uns mit ersten warmen Strahlen. Krokusse, Märzenbecher und Narzissen öffnen ihre Blüten. »Im Märzen der Bauer die Rösslein einspannt ...«, beginnt denn auch ein altes Volkslied.

Doch nicht nur die Landwirte starten in die neue Saison, auch die Gärtner zieht es mit aller Macht nach draußen. Denn sobald die Frühlingssonne die Böden ausreichend getrocknet und erwärmt hat, kann man im Garten mit der Aussaat der frühen Gemüsesorten beginnen. Je nach Bodenbeschaffenheit muss sich mancher Gärtner damit jedoch bis St. Benedikt (21. März) gedulden, an dem das Frühjahr ja auch kalendarisch beginnt.

Wer sich aber nicht streng an den Kalender halten mag, der kann es machen wie viele fränkische Gärtner: »Wenn die Erde nicht mehr an den Schuhen klebt, ist sie trocken genug zur Saat.«

Also frisch ans Werk: Beete vorbereiten, Töpfe und Kästen mit Erde füllen,

Saatgut sortieren, Gartengeräte überprüfen. Und es gibt noch viel mehr zu tun: Nach dem langen Winter zieht es echte Gärtner im Frühling einfach zur eigenen Scholle. Ach, wie schön ist's doch im Gärtla!

*»Willst du Gerste, Erbsen,  
Zwiebeln dick,  
dann säe an Sankt Benedikt.«*

### **KALTE SOPHIE & KONSORTEN**

Doch Vorsicht mit dem Setzen zarter Jungpflänzchen! Die Eisheiligen machen so manch emsigem Gärtner einen Strich durch die Rechnung. Rund um die Namenstage von Pankratius, Servatius, Bonifatius und Sophie vom 12. bis 15. Mai tritt in Mitteleuropa gerne eine kalte Wetterlage ein. Erst nach der »Kalten Sophie« (15. Mai) stabilisiert sich das milde Frühlingswetter meist, und die Zeit der Nachtfröste ist endgültig vorbei.

Und dann können wir endlich wieder alles nach Herzenslust anpflanzen und Frisches genießen. Das Frühjahr verwöhnt uns mit vielen Kräutern und mit Salat in sattem Grün. Rettich und Radieschen kitzeln unseren Gaumen mit prickelnder Schärfe, der Rhabarber mit fruchtiger Säure. Im Mai reifen die ersten Erdbeeren heran, und gegen Ende des Frühlings verführen uns leuchtend rote Kirschen.

# Kräuter

Mit zarten grünen Blattspitzen künden sie vom Frühling: Kräuter dürfen in keinem Garten fehlen. Als Würz- und Heilpflanzen werden sie schon seit jeher genutzt und geschätzt. Kräuter geben Speisen erst die richtige Würze, sie fördern die Gesundheit, sind wichtige Partner in der Mischkultur, helfen Schädlinge und Krankheiten von Pflanzen fernzuhalten und sind noch dazu hübsch anzusehen.

Deshalb kann man sie im Garten auch gut zwischen Rosen, im Staudenbeet oder im Steingarten einsetzen. Wo genug Platz vorhanden ist, legt man ein eigenes Kräuterbeet an. Aber auch ein Plätzchen auf der Terrasse oder dem Balkon genügt für ein paar Kräuter im Topf, in einer Ampel oder im Balkonkasten.

## KRÄUTER IM GARTEN

Die meisten unserer Gartenkräuter stammen eigentlich aus dem Mittelmeerraum. Folglich lieben sie viel Sonne, brauchen

### S. 164 KRÄUTERBEET

aber wenig Feuchtigkeit und Nährstoffe. Bei zu üppigem Nährstoffangebot und zu wenig Sonneneinstrahlung bilden die Pflanzen zwar Blattmasse, aber wenig Aromastoffe.

Doch wie überall gibt es auch hier Ausnahmen: Borretsch, Portulak,

Liebstöckel und die Minzearten gedeihen besser im Halbschatten und bei reichlich Feuchtigkeit.

Vom Anbau her teilt man die Kräuter in drei Gruppen ein: Einjährige, Zweijährige und Stauden.

## DIE EINJÄHRIGEN

Sie können den Winter nicht überdauern und müssen jedes Jahr neu gesät werden. Borretsch, Dill, Kapuzinerkresse und Kerbel samen sich leicht selbst aus und tauchen auch ohne unser Zutun immer wieder im Garten auf. Die anderen Kräuter werden im Frühjahr entweder in Töpfen vorkultiiviert oder in Reihen auf ein vorbereitetes Saatbeet gesät. Zu dicht stehende Jungpflanzen dünnt man aus oder verpflanzt sie an eine andere Stelle, zum Beispiel als Partner in die Mischkultur.

**Basilikum** (*Ocimum basilicum*) keimt sehr langsam und wird deshalb besser in Töpfchen vorgezogen. Es gibt Sorten mit grünen Blättern, welche mit roten, kleinblättrigen Basilikum, der besonders



aromatisch ist, und solchen mit Zitronenaroma. In der Mischkultur passt er zu Gurken und Tomaten.

**Einjähriges Bohnenkraut** (*Satureja hortensis*) kann ab Mai direkt aufs Beet gesät werden. Am besten bekommt es seinen Platz neben den Bohnen, wo es die Läuse abwehrt.

**Dill** (*Anethum graveolens*) sät man mehrmals in Abständen, um stets frisches Kraut zu haben. Er fördert das Wachstum von Gelben Rüben, Petersilie und Gurken.

**Kresse** (*Lepidium sativum*) wird meist in Töpfen oder Schalen gesät. Sie gedeiht aber auch im Garten und passt gut neben die Radieschen.

### DIE ZWEIJÄHRIGEN

Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie im ersten Jahr nur Blätter bilden und im zweiten Jahr Blüten entwickeln.

Beim **Kümmel** (*Carum carvi*), dessen Samen wir ja ernten wollen, müssen wir uns also so lange gedulden, bis er geblüht hat.

**Petersilie** (*Petroselinum crispum*) – in Franken liebevoll »Peterle« genannt – ist ebenfalls zweijährig. Ihre Blätter sollte man aber schon im ersten Jahr ernten, da sie nach der Blüte ungenießbar werden. Deshalb ist es sinnvoll, jedes Jahr frische Petersilie zu säen. Da die Samen sehr langsam keimen, mischt man einige

Körner der schnell wachsenden Radieschen darunter, um die Reihen zu markieren.

### DIE LANGJÄHRIGEN

Diese ausdauernden Pflanzen können viele Jahre an ihrem Platz bleiben. Für den Hausgebrauch genügt meist 1 Exemplar der jeweiligen Gewürzpflanze. Eine Aussaat lohnt sich nicht. Manche dieser ausdauernden Kräuter – zum Beispiel Salbei oder Lavendel – wachsen strauchartig und sollten jährlich zurückgeschnitten werden, damit sie nicht zu sparrig werden. Von anderen – Bärlauch und Liebstöckel etwa – sterben die Blätter im Herbst ab und treiben im Frühjahr neu aus.

Der Klassiker unter den staudigen Gewürzen ist der **Schnittlauch** (*Allium schoenoprasum*). Schon früh im Jahr liefert er frisches Grün, das mit seinem hohen Gehalt an Vitamin C die Wintermüdigkeit vertreibt. Am Ende des Jahres kann man eine Schnittlauchpflanze ausgraben und im Topf ins Haus holen, um noch vom Fensterbrett frische Blätter zu ernten.

Der **Bärlauch** (*Allium ursinum*) ist in den letzten Jahren in Mode gekommen. Eigentlich ein Wildkraut aus feuchten Auwäldern,





kann er auch im Garten kultiviert werden. Er braucht einen schattigen, feuchten Platz, wo er sich ausbreiten darf.

**Minze** (*Mentha*) und Melisse (*Melissa*) gibt es in vielen Geschmacks- und Duftrichtungen. Alle fühlen sich an einem feuchten Standort wohl. Allerdings verbreiten sich Minzen durch Ausläufer sehr stark, Melissen versamen sich gerne. Dadurch können sie schnell lästig werden.

Die typischen »Südländer« **Oregano**, **Rosmarin**, **Salbei** und **Thymian** gehören ebenfalls zu den ausdauernden Kräutern. Nur der

Rosmarin ist in unseren Breiten nicht ganz frosthart. Leider ist er auch im Haus nicht leicht zu überwintern, denn er vertrocknet gerne in geheizten Räumen. Für die mediterrane Küche sind diese Gewürze unentbehrlich. Mit ihren silbrig-grauen Blättern sind sie ein dekorativer Begleiter für Rosen, von denen sie gleichzeitig

Läuse fernhalten.

#### ERNTENZEIT

Frische Kräuter können Sie die ganze Saison hindurch ernten. Der ideale



Zeitpunkt dafür ist ein sonniger Vormittag, wenn die Feuchtigkeit der Nacht abgetrocknet ist. Zu dieser Tageszeit haben die Kräuter das intensivste Aroma. Am besten schneiden Sie Blätter oder kleine Zweige mit einer Schere ab.

Wollen Sie aber Kräuter für den Vorrat trocknen, warten Sie mit der Ernte bis kurz vor der Blüte. Samen sammeln Sie zur Mittagszeit, dann ist ihr Wirkstoffgehalt am höchsten.

#### KRÄUTER FÜR DIE KÜCHE

Was gibt es Schöneres als mit frischen, duftenden Kräutern zu kochen! Nach der Ernte müssen sie aber rasch verbraucht werden, sonst ist ihr charakteristisches Aroma weg.

Spülen Sie die Kräuter zunächst im Bund kalt ab und schütteln oder schleudern Sie die Stängel oder Zweige gut trocken. Dann können Sie die Blättchen abzupfen oder gegen die Wuchsrichtung abstreifen. Zerkleinert werden die Blättchen erst kurz vor der Verwendung, mit einem scharfen Messer, Schnittlauch auch mit einer Schere. Basilikum zerzupft man mit den Fingern.

## KRÄUTER FÜR DEN VORRAT

Wer gerne kocht, weiß einen Vorrat an getrockneten oder tiefgekühlten Kräutern zu schätzen – besonders in der kalten Jahreszeit.

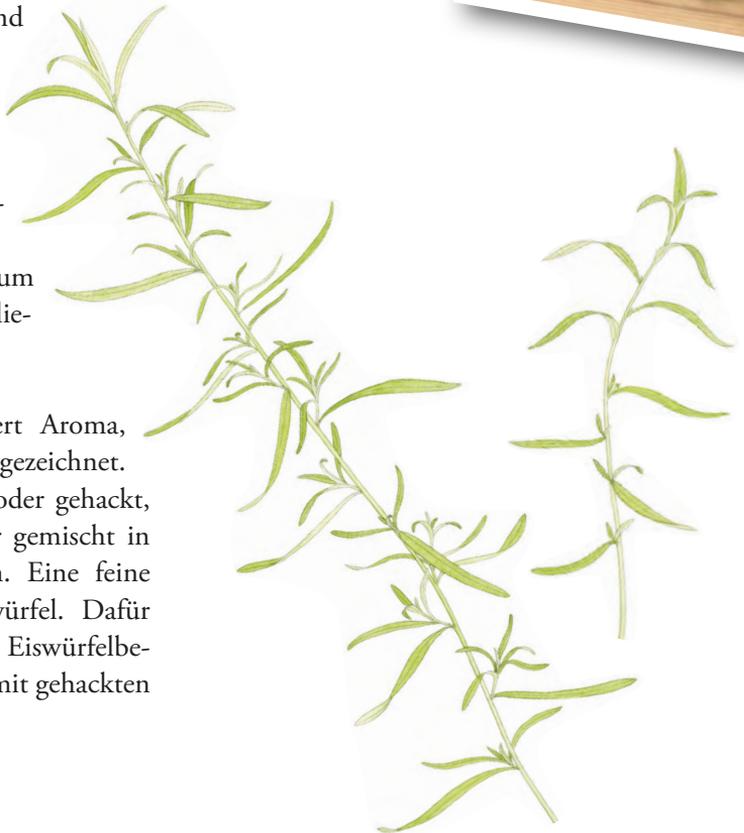
Das Trocknen ist die traditionelle Art der Haltbarmachung. Dafür werden Kräuterzweige zu Sträußchen gebunden und einige Tage an einem schattigen, luftigen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung aufgehängt. Die Kräuter sind trocken, wenn die Sträußchen beim Hineinfassen rascheln. Dann die Blättchen abstreifen und in Schraubgläsern dunkel aufbewahren.

Getrocknete Kräuter sind etwa zwölf Monate haltbar. Besonders gut dafür eignen sich Bohnenkraut, Dill, Liebstöckel, Majoran, Minze, Oregano, Rosmarin, Thymian, Salbei und Zitronenmelisse. Basilikum und Petersilie dagegen verlieren stark an Geschmack.

Das Tiefkühlen konserviert Aroma, Inhaltsstoffe und Farbe ausgezeichnet. Sie können Kräuter ganz oder gehackt, nach Sorten getrennt oder gemischt in Gefrierbehältern einfrieren. Eine feine Alternative sind Kräuterwürfel. Dafür füllen Sie die Fächer eines Eiswürfelbehälters zu je zwei Dritteln mit gehackten

Kräutern und gießen mit Wasser auf. Nach dem Frieren verpacken Sie die Würfel lose in einen Gefrierbeutel.

Tiefgekühlte Kräuter sind etwa sechs Monate haltbar. Gut einfrieren lassen sich Schnittlauch, Dill, Estragon, Koriander, Fenchel, Liebstöckel, Minze, Basilikum, Majoran, Oregano, Petersilie, Bohnenkraut und Thymian.



# Zur richtigen Zeit – der Jahresplan

## **JANUAR**

Anbauplan für den Gemüsegarten machen: Fruchtwechsel beachten!  
Gehölze von Schneelast befreien  
Eingelagertes Gemüse kontrollieren  
Gartengeräte reparieren,  
Rasenmäher warten

## **FEBRUAR**

Schnitt der Obstbäume,  
nicht unter -5 °C  
Immergrüne wässern  
Sämereien sichten, neu beschaffen  
Mistbeet vorbereiten

## **MÄRZ**

Baumschnitt beenden  
Erste Aussaaten im Gemüsegarten  
und Mistbeet oder im Kasten auf dem  
Fensterbrett  
Rasen abrechen, vertikutieren  
Rosen abhäufeln, zurückschneiden  
(wenn die Forsythien blühen)  
und düngen  
Pflanzzeit für Gehölze (Steinobst)  
Schädlingsbefall beobachten

## **APRIL**

Pflanzzeit für Gehölze und Stauden  
Säen und pflanzen der meisten  
Gemüsearten und Sommerblumen  
Aussaat der frostempfindlichen

Arten auf der Fensterbank  
Erste Düngung für Gemüse,  
Stauden und Sträucher

## **MAI**

Pflanzung der frostempfindlichen Arten  
nach den Eisheiligen  
Erster Rasenschnitt  
Erste Maßnahmen gegen Schädlinge  
und Pilzkrankheiten  
Kräuterbeet anlegen  
Pflanzung von Blumen und Stauden

## **JUNI**

Volle Rosenblüte – auf Schädlinge  
kontrollieren, Verblühtes entfernen  
»Schafskälte« ab dem 8.6.: empfindliche  
Jungpflanzen schützen  
Aussaat der Zweijahresblumen  
Beginn der Erdbeerernte:  
die ertragreichsten Pflanzen markieren  
Kirschen vor Vögeln schützen  
Im Gemüsegarten hacken und gießen  
Tomaten regelmäßig ausgeizen  
Junifruchtfall der Äpfel:  
Fruchtbehang ausdünnen

## **JULI**

Haupternte von Johannisbeeren,  
Stachelbeeren und Kirschen  
Abgeerntete Beerensträucher auslichten  
Abgetragene Himbeerruten abschneiden

Sommerschnitt der Obstbäume  
Nachsaat und Pflanzung von Gemüse  
Regelmäßig gießen

## **AUGUST**

Laufende Pflegearbeiten:  
gießen, hacken, letzte Düngung  
Gemüseaussaaten für den Herbst  
Ausläufer der markierten Erdbeerplan-  
zen in Töpfe pflanzen, Blätter und Aus-  
läufer der Erdbeeren abschneiden  
Laufende Ernte von Tomaten, Bohnen,  
Gurken und Zucchini

## **SEPTEMBER**

Obsternte: Zwetschgen, Äpfel, Birnen  
Gemüseernte: auf frei gewordenen Bee-  
ten letzte Aussaaten (Feldsalat, Spinat)  
Blumensamen ernten für das nächste  
Jahr (Tagetes, Ringelblumen, Wicken)  
Pflanzung der Erdbeerjungpflanzen auf  
das vorgesehene Beet

## **OKTOBER**

Lageräpfel ernten  
Wintergemüse ernten und einlagern  
Laub vom Rasen abrechen und kom-  
postieren oder als Mulch (für Bodende-  
ckung oder Wegbelag) verwenden  
Komposthaufen umsetzen  
Pflanzzeit für Gehölze (Kernobst)  
Asthaufen für Igel zur Überwinterung  
aufschichten

## **NOVEMBER**

Frostempfindliche Kübelpflanzen ins  
Haus holen  
Leimgürtel an Obstbäumen anbringen  
Rosen anhäufeln, Frostschutz anbringen  
Gemüsebeete umgraben  
Herbsthimbeeren und Brombeeren  
abschneiden  
Sämereien trocken und frostfrei  
aufbewahren  
Wasserleitungen entleeren

## **DEZEMBER**

Grün- und Rosenkohlernte nach  
dem ersten Frost  
Immergrüne Gehölze wässern  
Gartengeräte reinigen und einölen  
Eingelagertes Obst und Gemüse  
kontrollieren  
Vögel füttern

## ALPHABETISCHES REGISTER

### A

Amaretto-Kirschen 52  
Äpfel 103  
Apfelküchle 108  
Aussaat und Anzucht 160

### B

Balkongarten 160  
Bamberger Zwiebeln 121  
Bandnudeln mit Erbsen und Minze 79  
Bierkeller-Wurstsalat 43  
Birnen 103  
Blattsalate 33  
Blumenkohl im Weinteig 139  
Bohnen 72  
Bohnensuppe mit »Sputzn« 78  
Brombeeren 64

### C

Caipirinha-Limonade 17  
Cassis-Balsamico, hausgemachter 62

### E

Entenbrust mit Sauerkirschen 50  
Erbsen 72  
Erbsen-Avocado-Dip 76  
Erdbeereis, zweifarbiges 31  
Erdbeeren 25  
Erdbeerkonfitüre mit  
  Holunderblüten 32  
Erdbeer-Salat mit Mozzarella  
  und Basilikum 28

Erdbeer-Tiramisu 30  
Erdsack-Kultur 161

### F

Flammkuchen mit Tomatenragout 91  
Fruchtwechsel 161

### G

Gartenplanung 162  
Gartensalat, fränkischer 37  
Götterspeise deluxe 51  
Gründüngung 163  
Gurken 80  
Gurken-Joghurt-Drink 86

### H

Herbstkönigin 109  
Herbstsalat mit Kürbis und Birne 129  
Himbeerbowle mit Rosenduft 70  
Himbeeren 64  
Hirschsteaks mit Steckrüben-»Stopfer«  
  157  
Huhn mit 40 Knoblauchzehen 122  
Huhn mit Erdbeer-Limetten-Sauce 29

### J

Jahresplan 169  
Johannisbeeren 56  
Johannisbeer-Prosecco-Gelee,  
  weißes 61  
Johannisbeer-Röstbrot, pikantes 59

### K

Kalbsleber mit Brombeeren 67

Karpfenfilet auf Wurzelgemüse 150  
Kirschen 47  
Kirschenmännle, fränkisches 49  
Kohlgemüse 136  
Krautbraten 142  
Kräuter 10  
Kräuterbeet 164  
Kräutersuppe, frühlingfrische 14  
»Kümmerlesgemüs«  
(Gurkengemüse) 84  
Kürbis aus dem Glas mit Honig  
und Chili 132  
Kürbis aus dem Ofen 131  
Kürbisse 126  
Kürbissuppe 130

## L/M

Lagern 165  
Mainzander im Salatbett 36  
Mangold mit Gelben Rüben 114  
Mangold 110  
Mischkultur 165  
Mittelzeher 162  
Mulchen 166  
Muschelnudeln, gefüllte 115

## N/O

Nachbarschaft 166  
Nürnberger im »Blättla« 140  
Omas Porreegemüse 123

## P

Pastinaken-Baggers 149  
»Peterlessuppe« mit Würzöl 147

## R

Radieschen 41  
Radieschenbutter 46  
Rettich 41  
Rettich-Carpaccio mit Ziegenkäse 44  
Rhabarber mit Orange und Honig 22  
Rhabarber 18  
Rhabarber-Chutney 24  
Rhabarberkuchen mit Baiserhaube 23  
Risotto Rosso 116  
Roastbeef mit Radieschen-Remoulade  
45  
Romanasalat aus der Pfanne 40  
Rote Rüben 110  
Rote Rüben mit Orangen 113

## S

Sahnesülzchen mit Brombeerragout 68  
Saisonkuchen mit Himbeeren 69  
Salbeinudeln, schnelle 16  
Sauce, grüne 15  
Schichtsalat-Torte 38  
Schwachzeher 162  
Schwarzwurzeln mit Zitronenduft 148  
Schweinemedaillons mit  
Rhabarbergemüse 21  
Sellerie 151  
Sellerie-»Schafmäuli«-Salat  
mit Bratapfel 154  
Sellerieschnitzel mit Käsekruste  
und Dip 155  
Sommeracher Zwetschgenblootz 102  
Stachelbeercreme 60  
Stachelbeeren 56

Starkzehrer 162  
Steckrübe 151  
Steigerwälder Apfelkoteletts 107

## T

Tomaten 87  
Tomaten-Gorgonzola-Sauce 92  
Tomatensauce, klassische 92  
Tomatensuppe, geröstete,  
mit »Bröckeli« 90

## W

Wintergemüse aus dem Ofen 156  
Winzersuppe mit Birne  
und Zimtbrot 106  
Wirsing in Meerrettichrahm 141  
Wurzelgemüse 144

## Z

Zucchini 80  
Zucchiniblüten, gefüllte 85  
Zweierlei Bohnensalat 77  
Zwetschgen 96  
Zwetschgenkompott, würziges 101  
Zwetschgenröllchen 100  
Zwiebelblootz vom Main 124  
Zwiebelgemüse 118

## SCHLAGWORTREGISTER

### AUS DEM VORRAT

- Amaretto-Kirschen 52
- Cassis-Balsamico, hausgemachter 62
- Erdbeerkonfitüre mit  
Holunderblüten 32
- Herbstkönigin 109
- Johannisbeer-Prosecco-Gelee,  
weißes 61
- Kürbis aus dem Glas mit Honig  
und Chili 132
- Rhabarber-Chutney 24

### BEEREN

- Brombeeren 64
- Erdbeeren 25
- Himbeeren 64
- Johannisbeeren 56
- Stachelbeeren 56

### BEILAGEN

- Blumenkohl im Weinteig 139
- »Kümmerlesgemüs«  
(Gurkengemüse) 84
- Mangold mit Gelben Rüben 114
- Omas Porreegemüse 123
- Pastinaken-Baggers 149
- Radieschenbutter 46
- Romanasalat aus der Pfanne 40
- Wintergemüse aus dem Ofen 156
- Wirsing in Meerrettichrahm 141

### DESSERTS UND SÜSSPEISEN

- Apfelküchle 108
- Erdbeer-Tiramisu 30
- Erdbeereis, zweifarbiges 31
- Kirschenmännle, fränkisches 49
- Götterspeise deluxe 51
- Rhabarber mit Orange und Honig 22
- Sahnesülzchen mit Brombeerragout 68
- Stachelbeercreme 60
- Zwetschgenkompott, würziges 101

### FISCH

- Karpfenfilet auf Wurzelgemüse 150
- Mainzander im Salatbett 36

### FLEISCH

- Bamberger Zwiebeln 121
- Entenbrust mit Sauerkirschen 50
- Hirschsteaks mit  
Steckrüben-»Stopfer« 157
- Huhn mit Erdbeer-Limetten-Sauce 29
- Huhn mit 40 Knoblauchzehen 122
- Kalbsleber mit Brombeeren 67
- Krautbraten 142
- Nürnberger im »Blättla« 140
- Roastbeef mit Radieschen-Remoulade  
45
- Schweinemedallions mit  
Rhabarbergemüse 21
- Steigerwälder Apfelkoteletts 107
- Zucchini Blüten, gefüllte 85
- Zwetschgenröllchen 100

## GARTENWISSEN

Aussaat und Anzucht 160  
Balkongarten 160  
Erdsack-Kultur Fruchtwechsel 161  
Starkzehrer 162  
Mittelzehrer 162  
Schwachzehrer 162  
Gartenplanung 162  
Gründüngung 163  
Kräuterbeet 164  
Lagern 165  
Mischkultur 165  
Mulchen 166  
Nachbarschaft 166  
Jahresplan 169

## GEBÄCK

Rhabarberkuchen mit Baiserhaube 23  
Saisonkuchen mit Himbeeren 69  
Sommeracher Zwetschgenblootz 102  
Zwiebelblootz vom Main 124

## GEMÜSE

Bohnen 72  
Erbsen 72  
Gurken 80  
Kohlgemüse 136  
Kürbisse 126  
Mangold 110  
Radieschen 41  
Rettich 41  
Rhabarber 18  
Rote Rüben 110  
Sellerie 151

Steckrübe 151  
Tomaten 87  
Wurzelgemüse 144  
Zucchini 80  
Zwiebelgemüse 118

## GETRÄNKE

Caipirinha-Limonade 17  
Gurken-Joghurt-Drink 86  
Himbeerbowle mit Rosenduft 70

## KERN- UND STEINOBST

Äpfel 103  
Birnen 103  
Kirschen 47  
Zwetschgen 96

## KRÄUTER UND SALAT

Blattsalate 33  
Kräuter 10

## NUDELN UND REIS

Bandnudeln mit Erbsen und Minze 79  
Kürbis aus dem Ofen 131  
Muschelnudeln, gefüllte 115  
Risotto Rosso 116  
Salbeinudeln, schnelle 16

## SALATE

Bierkeller-Wurstsalat 43  
Erdbeer-Salat mit Mozzarella  
und Basilikum 28  
Gartensalat, fränkischer 37  
Herbstsalat mit Kürbis und Birne 129

Schichtsalat-Torte 38  
Sellerie-»Schafmäuli«-Salat  
mit Bratapfel 154  
Zweierlei Bohnensalat 77

### SAUCEN & DIPS

Erbsen-Avocado-Dip 76  
Sauce, grüne 15  
Tomatensauce, klassische 92  
Tomaten-Gorgonzola-Sauce 92

### SUPPEN

Bohnensuppe mit »Spootzn« 78  
Kräutersuppe, frühlingfrische 14  
Kürbissuppe 130  
»Peterlessuppe« mit Würzöl 147  
Tomatensuppe, geröstete,  
mit »Bröckeli« 90  
Winzersuppe mit Birne  
und Zimtbrot 106

### VEGETARISCHES

Flammkuchen mit Tomatenragout 91  
Sellerieschnitzel mit Käsekruste  
und Dip 155

### VORSPEISEN

Johannisbeer-Röstbrot, pikantes 59  
Rettich-Carpaccio mit Ziegenkäse 44  
Rote Rüben mit Orangen 113  
Schwarzwurzeln mit Zitronenduft 148

## Gartenlust und Gaumenfreude

Erntefrisch auf den Tisch – das ist Gartenküche vom Feinsten! Petra Teetz und Gerlinde Herz führen mit wertvollen Tipps, ausführlichen Pflanzenporträts und raffinierten Rezepten durch das fränkische Gartenjahr.



ISBN 978-3-86913-117-7



9 783869 131177

[www.arsvivendi.com](http://www.arsvivendi.com)