

CALLWEY



BARBARA BONISOLLI

100  
REZEPTE  
AUS MEINEM  
GARTEN

# BARBARA KOCHT

MIT

ERBSEN  
RHABARBER  
WILDKRÄUTER  
RADIESCHEN  
KOHLRABI  
SPINAT  
SALAT  
ERDBEEREN  
TOMATEN  
ARTISCHOCKEN  
ZUCCHINI  
GEMÜSEFENCHEL  
BOHNEN  
BEEREN  
BROKKOLI  
AUBERGINEN  
KRÄUTER  
MAIS  
MANGOLD  
GURKEN  
KÜRBIS  
ZWETSCHGEN  
ROTE BETE  
KARTOFFELN  
ÄPFEL  
KNOLLESELLERIE  
QUITTEN  
ZWIEBELN  
KNOBLAUCH  
KAROTTEN  
ROTKOHL  
WIRSING  
GRÜNKOHL  
ROSENKOHL  
LAUCH



CALLWEY

BARBARA BONISOLLI

**BARBARA  
KOCHT**

100  
REZEPTE  
AUS MEINEM  
GARTEN

# INHALT

## FRÜHJAHR

### DER GARTEN

Erbsen, Rhabarber,  
Wildkräuter, Radieschen,  
Kohlrabi, Spinat,  
Salat, Erdbeeren  
16-27

### REZEPTE

Hirschspießchen mit Rhabarberchutney 32  
Vitello Forello 32  
Erdbeer-Joghurteis 34  
Hugo mit marinierten Erdbeeren 34  
Holunderblüten-Sirup 34  
Malfatti 38  
Gebratener Spinat auf geröstetem  
Brot mit Bergkäse 38  
Kohlrabipflanzerl 42  
Kohlrabigemüse mit Kartoffelstampf  
und Kalbfleischpflanzerl 42  
Bärlauchpesto 47  
Glücksrollen mit gegrilltem Lachs  
und Ingwer-Limetten-Sauce 48  
Rhabarberkuchen 48  
Brotauflauf mit Rhabarberkompott 52  
Radieschenbrot mit Radieschenlassi 52  
Papardelle mit frischen Erbsen 60  
Bärlauchblütenkapern 60  
Kohlrabisalat mit Erdnüssen  
und gebratener Entenbrust 62  
Spinatpizza mit Frühlingszwiebeln 74  
Scones mit Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre  
und Clotted Cream 76  
Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre 76  
Brennnesselrisotto mit gratiniertem  
Ziegenkäse und Bärlauchblüten 78  
Frittata mit Erbsen und Kartoffeln 78  
Wildkräuter-Maultaschen mit Haselnussbutter 82  
Kopfsalat mit Salsicce und Bärlauch 82  
Frühlingsminestrone mit Orecchiete 88  
Kartoffelsalat mit Radieschen 88  
Erdbeertörtchen mit Holunderblütencreme 90

### SPECIAL

Bienen  
54-59

### SONDERTHEMEN GARTEN

Das Saatgut  
Die Erde  
Die Mischung  
65-72

## SOMMER

### DER GARTEN

Tomaten, Artischocken, Zucchini,  
Gemüsefenchel, Bohnen, Beeren,  
Brokkoli, Auberginen, Kräuter  
Mais, Mangold, Gurken  
94-111

### REZEPTE

Sandwich mit geräuchertem Fisch 116  
Linguine mit Venusmuscheln und Koriander 116  
Pasta mit Tomaten und Ziegenkäse 118  
Brokkoli mit Sardellen 122  
Reisnudeln mit Tomaten und Koriander 122  
Gurkensuppe mit Borretschblüten 126  
Kräuterpfannkuchen mit Avocado und Rucola 126  
Fenchelsalat mit Orangen 128  
Pasta mit Riesengarnelen und Fenchel 132  
Ricottacreme mit Pinienkernen und Honig 132  
Sprossbrokkoli mit Rinderfilet 134  
Linguine mit jungen Artischocken 146  
Kräuterfleckerl 146  
Reisnudelsalat mit frischen Kräutern 154  
Rigatoni mit Babyzucchini 154  
Bohnenmus mit Hühnersaté 158  
Lauwarme Pasta mit Tomaten und Mozzarella 158  
Rosmarinhuhn mit Artischocken 162  
Bohnensalat mit Rindfleisch 162  
Maispuffer mit Kräutercreme 166  
Mangoldquiche 166  
Zucchini Blütenpiccata mit Schnittlauchbrot 169  
Brotsalat mit gegrillten Zucchini 172  
Gegrillte Auberginen mit Sardellenbröseln 172  
Saubohnen-Parmesan-Salat 176  
Fischsuppe mit Rouille 176  
Auberginen mit Fregola Sarda 178  
Ratatouille mit Reis und Ziegenfrischkäse 180  
Passata di pomodori - Tomatensauce 180  
Gegrillte Artischocken mit Kräuter-Blüten-  
Butter und T-Bone-Steak 184  
Griesknödelchen mit Himbeersauce 186  
Johannisbeerkonfitüre mit Quarkwaffeln 186  
Erbsen-Minz-Püree mit gebratenen Artischocken 189

### SPECIAL

Pasta  
148-153

### SONDERTHEMEN GARTEN

Das Wasser  
Der Nachschub  
Die Kräuter  
137-144

# INHALT

## HERBST

### DER GARTEN

Kürbis, Zwetschgen, Rote Bete,  
Kartoffeln, Äpfel, Knollensellerie,  
Quitten, Zwiebeln,  
Knoblauch, Karotten  
192-203

### REZEPTE

Junge Karotten mit cremiger Polenta 208  
Ofengemüse mit Kräuterquark 208  
Zwetschgenknödel mit Mohn 210  
Zwiebelkuchen 210  
Dörrzwetschgen mit Speck gegrillt 214  
Apfel-Sellerie-Salat mit Haselnusskrokant 214  
Kräutersuppe mit Graupen 226  
Tarte Tatin 226  
Zwetschgenröster 230  
Flammkuchen 230  
Ossobuco - geschmorte Kalbsbeinscheiben  
mit Gremolatabröseln 232  
Rote Bete mit Büffelmozzarella 236  
Bratäpfel aus dem Glas 236  
Karottenkuchen mit Frischkäsefrosting 240  
Radicchiorisotto mit konfierten Zwiebeln 240  
Zwetschgendatschi mit Nussstreusel 242  
Gnocchi mit Ochsenchwanzragout 248  
Quittenkompott und Quittensirup 250  
Quittenlimonade 250  
Kartoffelpüree mit Linsen und Kalbskotelett 252  
Quittengelee 252  
Rote-Bete-Carpaccio mit Valencay 256  
Karottencremesuppe mit Ingwer 256  
Kürbis aus dem Ofen mit Kürbiskernpesto 260  
Rehragout mit Quitten und Haselnussespätzle 260  
Klare Kürbis-Pastinaken-Suppe mit  
Pancetta und Salbei 262  
Kürbis-Ravioli mit Salbeibutter 262  
Apfelstrudel 266  
Rote-Bete-Chips mit Schwarzkümmel-Sesam-Salz 266

### SPECIAL

Hühner  
244-247

### SONDERTHEMEN GARTEN

Die Ernte  
Der Vorrat  
Der Schutz  
217-224

## WINTER

### DER GARTEN

Rotkohl,  
Wirsing, Grünkohl,  
Rosenkohl,  
Lauch  
270-277

### REZEPTE

Grünkohleintopf 282  
Grünkernrisotto mit Hähnchenbrust 282  
Spitzkohleintopf mit Muscheln 284  
Wirsingintopf mit Brotgewürz-Schmand 284  
Hühnersuppe mit Wurzelgemüse,  
Reis und Kräutern 286  
Grundrezept Hühnersuppe 286  
Wirsingrouladen  
mit Reis-Hackfleisch-Füllung 298  
Lammkeule mit Kartoffeln und Rosenkohl 298  
Rotkohlsalat mit Orangen und Datteln 302  
Rosenkohlpüree mit Köfte 302  
Kletzenbrote 304  
Rinderbrühe mit Kichererbsen und Gemüse 312  
Grundrezept Rinderbrühe 312

### SPECIAL

Brot  
306-311

### SONDERTHEMEN GARTEN

Die Ordnung  
Der Schlaf  
Der Anfang  
289-296



## VORWORT

Darf man ein Buch mit dem Bekenntnis beginnen, dass man gerade dabei ist, die Nerven zu verlieren? Draußen regnet es seit Tagen, besser gesagt, es schüttet, und unsere Wohnung hat drei Türen in den Garten, durch die unsere drei Kinder Schmutz hereintransportieren, ganze Dreckberge, seit Tagen. Mein Ruf „Schuhe aus!“ klingt inzwischen wie der Schrei eines wütenden Esels, trotzdem hört mich niemand.

Aber dieses Buch handelt vom Glück des eigenen Gartens und vom noch größeren Glück, wenn Sachen aus diesem Garten herein in die Küche kommen. Also sollte ich vielleicht lieber mit Brennnessel-Maultaschen anfangen, weil die mich gleich dreimal glücklich machen. Erstens, wenn man die Brennnesseln an der richtigen Stelle im Garten stehen lässt und sie in der Abendsonne betrachtet. Zweitens, wenn man ihre Blätter in der Küche mit anderen Wildkräutern in den Pastateig einrollt. Und schließlich, wenn man die Maultaschen aufisst. Mein Mann würde jetzt sagen: „Also ganz so einfach ist das mit deinem Glück auch wieder nicht, da braucht es schon mehr als ein paar Brennnesseln.“ Und da hat er Recht.

Als er mich kennenlernte, arbeitete ich als freie Fotografin. Mein einziger Anhang bestand aus ein paar Pflanzen auf dem Balkon meiner Münchener Wohnung. Heute bin ich immer noch freie Fotografin, aber jetzt leben wir auf dem Land, mit drei Kindern, einer Katze, Laufenten, Hühnern und fünf Bienenvölkern. Ein großer Gemüsegarten ist entstanden und Streuobstwiesen wurden angelegt. In unserer Küche steht ein riesiger alter Holztisch, der früher in einem Kloster



## VORWORT

stand. An dem sitzen wir und essen, oft mit Freunden, die spontan vorbeikommen. Und immer sind Sachen aus meinem Garten dabei. Glück. In einem hohen Regal daneben stapeln sich Gläser mit meinen Werken: Marmeladen, Kompotte, Sirupe, Chutneys, Honig... Auch Glück.

Das alles ist nicht auf einmal entstanden, und schon gar nicht nach einem großen Plan. Nach und nach habe ich der Natur mehr Raum in meinem Leben gegeben - und erfahren, was das bedeutet: Das gute Gefühl, für sich selbst zu sorgen. Die Sicherheit, gesund zu essen. Der Genuss bester Qualität.

Ich habe den Eindruck, dass immer mehr Menschen sich genau danach sehnen. Die vielen Lebensmittelskandale, die verwirrenden Informationen über Zusatzstoffe, die Ungewissheit über den Einsatz von Giften und Medikamenten in der Nahrungskette - all das hat vielen Leuten den Geschmack verdorben. Was ich koche, entscheide ich meistens bei einem Rundgang durch den Garten. Viele Zuschauer meiner Fernsehsendung schreiben mir, dass sie genau das auch wollen. Dass sie aber nicht so richtig wissen, wie sie es machen sollen. Dass sie sich nicht trauen, das schreiben auch viele. Vielleicht geht es Ihnen auch so. Dabei ist es wirklich einfach: Sie müssen nur damit anfangen, und dann weitermachen. Das klappt, sogar auf einem Balkon.

Ich könnte Ihnen natürlich noch Argumente liefern, vom Zauber der Jahreszeiten schreiben, die Sie ganz anders und neu erleben werden. Oder darüber, dass wirklich kein, gar kein Vergleich besteht zwischen dem Geschmack von Salatblättern, die vor zwei Minuten abgeschnitten







## VORWORT

wurden - und solchen, die seit Tagen in Transportern herumfahren. Aber das ahnen Sie ohnehin schon, mehr noch: Das wissen Sie genau.

Mein Vater war Italiener, und zwar ein richtiger Italiener. Das heißt, am allerliebsten und am allermeisten hat er sich über Essen unterhalten. Über Zubereitungsarten und die Frage, wo es gute Qualität zu kaufen gibt. Da er auch ein bisschen heimwehkrank war, ist er immer wieder mal mit dem Auto über den Brenner nach Südtirol gefahren - nur um Lebensmittel einzukaufen. Er hat auch viel und gerne gekocht. Für mich als kleines Mädchen war es völlig normal, in der Küche auf der Arbeitsplatte zu sitzen, während er gekocht hat. Vielleicht wurde ja dort meine Leidenschaft für gutes Essen geboren, vielleicht wurde ich deshalb Foodfotografin. Jedenfalls denke ich heute in meiner Küche wieder viel an meinen Vater, und irgendein Kind sitzt garantiert dabei auf der Arbeitsplatte.

Beim Thema Garten und Kochen aus dem Garten kann man sich in unendlich vielen Informationen verlieren. Man kann sich von diversen Theorien und Methoden verrückt machen lassen. Tun Sie das nicht. Fangen Sie an. Sie merken schon, wenn etwas nicht gelingt, was macht das schon? Beim nächsten Mal geht's besser. Nicht nur Sie, auch Ihr Garten ist eine sehr eigene Persönlichkeit. Tauschen Sie ihre Erfahrungen aus, hören Sie auf Tipps von Freunden.

So ist mein Buch zu verstehen: eine Sammlung von Erfahrungen und guten Tipps - unter Freunden.

Ihre Barbara Bonisolli



## EMPFEHLUNGEN

Die Rezepte in diesem Buch sind den vier Jahreszeiten zugeordnet, da ich es sehr wichtig finde, Obst und Gemüse dann zu verarbeiten, wenn es Saison hat. Dadurch bekommt man die beste Qualität und vermeidet lange Transportwege.

Viele der verwendeten Zutaten sind aber durchaus zu anderen Jahreszeiten auf Wochenmärkten und in Bioläden verfügbar, da sie fast das ganze Jahr über bei uns angebaut werden oder gelagert werden können.

Ganz praktisch heißt das, dass so manches Frühlingsrezept auch im Sommer noch funktioniert, oder herbstliche Beilagen durchaus mit winterlichen Ragouts kombiniert werden können. Es lohnt sich also, immer wieder mal zu schmöckern.

Ganz grundsätzlich sind die Rezepte alle sehr unkompliziert und lassen sich, je nach Anlass, auch gut untereinander kombinieren. Auf diesen Seiten finden Sie ein paar ganz persönliche Empfehlungen von mir.



### Wenn es mal besonders einfach und schnell gehen muss

- Rhabarberkuchen 48
- Papardelle mit frischen Erbsen 60
- Linguine mit Venusmuscheln und Koriander 116
- Pasta mit Tomaten und Ziegenkäse 118
- Brokkoli mit Sardellen 122
- Reismudeln mit Tomaten und Koriander 122
- Kräuterpfannkuchen mit Avocado und Rucola 126
- Gurkensuppe mit Borretschblüten 126
- Fenchelsalat mit Orangen 128
- Kräuterfleckerl 146
- Rigatoni mit Babyzucchini 154
- Reismudelsalat mit frischen Kräutern 154
- Lauwarme Pasta mit Tomaten und Mozzarella 158
- Gegrillte Auberginen mit Sardellenbrösel 172
- Junge Karotten mit cremiger Polenta 208
- Kürbis aus dem Ofen mit Kürbiskernpesto 260
- Rotkohlsalat mit Orangen und Datteln 302



### Wenn man mit vielen Freunden eine schöne Zeit haben will

- Gurkensuppe mit Borretschblüten 126
- Reismudelsalat mit frischen Kräutern 154
- Mangoldquiche 166
- Gegrillte Auberginen mit Sardellenbrösel 172
- Brotsalat mit gegrillten Zucchini 172
- Ofengemüse mit Kräuterquark 208
- Zwiebelkuchen 210
- Kräutersuppe mit Graupen 226
- Flammkuchen 230
- Bratäpfel aus dem Glas 236
- Ochsenchwanzragout (ohne Gnocchi) 248
- Karottencremesuppe mit Ingwer 256
- Kürbis aus dem Ofen mit Kürbiskernpesto 260
- Rehragout mit Quitten und Haselnussspätzle 260

## EMPFEHLUNGEN



**Wenn Kinder mitkochen wollen und es ihnen auch schmecken soll**

- Erdbeer-Joghurteis 34
- Malfatti 38
- Kohlrabipflanzerl 42
- Rhabarberkuchen 48
- Radieschenbrot mit Radieschenlassi 52
- Scones mit Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre und Clotted Cream 76
- Frittata mit Erbsen und Kartoffeln 78
- Kartoffelsalat mit Radieschen 88
- Kräuterpfannkuchen mit Avocado und Rucola 126
- Gurkensuppe mit Borretschblüten 126
- Lauwarme Pasta mit Tomaten und Mozzarella 158
- Maispuffer mit Kräutercreme 166
- Griesknödelchen mit Himbeersauce 186
- Dörrzwetschgen mit Speck gegrillt 214
- Flammkuchen 230
- Kürbis-Ravioli mit Salzeibutter 262
- Rote-Bete-Chips mit Schwarzkümmel-Sesam-Salz 266
- Apfelstrudel 266



**Wenn es mit noch mehr Liebe als sonst gemacht sein soll**

- Malfatti 38
- Glücksrollen mit gegrilltem Lachs und Ingwer-Limetten-Sauce 48
- Wildkräuter-Maultaschen mit Haselnussbutter 82
- Erdbeertörtchen mit Holundercreme 90
- Rosmarinhuhn mit Artischocken 162
- Saubohnen-Parmesan-Salat 176
- Ratatouille mit Reis und Ziegenfrischkäse 180
- Gegrillte Artischocken mit Kräuter-Blüten-Butter und T-Bone-Steak 184
- Ossobuco 232
- Gocchi mit Ochsenchwanzragout 248
- Kartoffelpüree mit Linsen und Kalbskotelett 252
- Rehragout mit Quitten und Haselnussspätzle 260
- Kürbis-Ravioli mit Salzeibutter 262
- Spitzkohleintopf mit Muscheln 284
- Lammkeule mit Kartoffeln und Rosenkohl 298
- Kletzenbrot 304



**Wenn man seine Vorräte auch mal selbst herstellen will**

- Rhabarberchutney 32
- Bärlauchpesto 47
- Bärlauchblütenkapern 60
- Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre 76
- Ofentomaten 178
- Passata di pomodori - Tomatensauce 180
- Johannisbeerkonfitüre 186
- Zwetschgenröster 230
- Ochsenchwanzragout 248
- Quittenkompott 250
- Quittensirup 250
- Quittengelee 252
- Kürbiskernpesto 260
- Rehragout 260
- Hühnerbrühe 286
- Kletzenbrot 304
- Rinderbrühe 312



# Frühling



# Herbst

MIT

Erbsen - Rhabarber - Wildkräuter - Radieschen  
Kohlrabi - Spinat - Salat - Erdbeeren

## Erbsen

Schwachzehrer / Vorkultur - entfällt, da frühe Aussaat / Nachkultur - Kohl, Wintersalate  
gute Partner - Kohlrabi, Kohl, Karotten, Mais, Zucchini  
schlechte Partner - Bohnen, Kartoffeln, Zwiebeln, Tomaten, Lauch

Frische junge Erbsen, direkt aus der Schote gegessen sind ein solcher Genuss, dass man am liebsten endlos viele Reihen anbauen würde. Die Pflanzen klettern mit ihren hellgrünen Trieben an dunklen Haselstecken empor und blühen in den zartesten Tönen von weiß bis violett. Ab Mitte März kann man die Erbsen direkt an Ort und Stelle mit 5 cm Abstand aussäen. Die Rankhilfe am besten gleich aufstellen, damit später nicht die zarten Wurzeln verletzt werden. Erbsen sind nicht besonders anspruchsvoll, einzig mit Staunässe können sie nicht umgehen. Ich pflanze sie gerne an den Rand der Beete, dann sind sie mit ihrem üppigen Laub ein wunderbarer Windschutz. Kräftiges Durchpflücken regt die Bildung neuer Schoten an, und sind erst mal alle Ranken abgestorben, schneide ich nur das Laub zurück und lasse die Wurzeln im Boden. Dort können sie dann den gespeicherten Stickstoff langsam wieder in die Beete abgeben – auch ein Grund, warum Kohl so sehr von der Nähe zur Erbse profitiert.

Sollte man sich doch dafür entscheiden, die Erbsen nicht gleich aus der Schote zu essen, sondern sie zu kochen, dann lädt man sich am besten ein paar gute Freunde zum Erbsenpulen ein. Eine bessere Gelegenheit für lange Gespräche gibt es fast nicht, denn man braucht eine ganze Menge Erbsen für ein vernünftiges Essen. Wenn man sich aber die Mühe gemacht hat, wird man auch über alle Maßen belohnt. Der zarte Geschmack, die wunderbare Farbe, die cremige Textur sind einfach großartig.





TIPP

Meine Liebingsorte „Blauwshokers“ blüht zartrosa und bildet hellgrüne, köstliche Erbsen aus. Die dunklen Schoten sehen besonders im Gegenlicht wunderschön aus.



### TIPP

Mit den großen Rhabarberblättern lassen sich im Frühjahr perfekt die noch un bepflanzten Stellen im Gemüsegarten abdecken. Dadurch bleibt die Feuchtigkeit im Boden und das Unkraut wird unterdrückt.



## Rhabarber

standorttreu / gute Partner - Spinat, Kohl, Bohnen, Salat

Wenn er mal ein Plätzchen gefunden hat, wo er sich wohlfühlt, kann der Rhabarber über Jahre an derselben Stelle bleiben. Ich werde meinen wohl dieses Jahr im Herbst teilen und umsetzen, denn die Ernte ist recht spärlich ausgefallen und somit wird es Zeit, eine neue Stelle auszusuchen, ein sonniges Plätzchen nicht weit vom Kompost entfernt, denn davon braucht der Rhabarber jede Menge. Mit der Ernte darf man nicht allzu lange warten, denn ab Mitte/Ende Juni ist es auch schon wieder vorbei. Der Oxalsäuregehalt steigt dann zu sehr an und die Pflanze braucht Zeit, um sich zu regenerieren. Im Herbst bekommt der Rhabarber von mir eine dicke Mulchschicht aus Laub, und wenn das Wetter im zeitigen Frühjahr recht kalt und nass ist, stülpe ich einfach große, schwarze Plastikkübel über die ersten Triebe. Dadurch wird die Erde geschützt, erwärmt sich schneller und die Pflanze strebt lichthungrig nach oben und bekommt sehr schöne lange Stängel.

Übrigens, die Stängel sollte man niemals abschneiden sondern immer nur ganz unten abdrehen, sonst kann es ganz leicht passieren, dass die Pflanze zu faulen anfängt.



### TIPP

Die Blüten von Borretsch und Bärlauch eignen sich mit ihrem zarten Geschmack hervorragend zur Dekoration von Suppen und Salaten. Einmal im Garten angekommen, vermehren sie sich unermüdlich.

## Wildkräuter

Nichts gibt einem so sehr das schöne Gefühl, ein Selbstversorger zu sein, als das Sammeln von Wildkräutern. Endlos viele Köstlichkeiten wachsen einfach am Wegesrand oder werden aus purer Unkenntnis als schnödes Unkraut einfach ausgerissen. Wird ein Garten neu angelegt, kann man den Wildkräutern auch ein bisschen auf die Sprünge helfen. Viele Gärtnereien haben sich inzwischen auf Wildkräuter spezialisiert und hat man erst einmal ein paar Pflanzen im eigenen Garten angesiedelt, säen sie sich meist problemlos jedes Jahr wieder von Neuem aus. Viele Arten bevorzugen auch sehr magere Untergründe und verwandeln unschöne Ecken schnell in blühende Wiesen mit unzähligen Schmetterlingen und Bienen. Gerade diese Vielfalt zieht auch Nützlinge an, die einem helfen, die Schädlinge in Schach zu halten.

Die Wildkräuter im eigenen Garten haben den Vorteil, dass nicht alle Hunde aus dem Viertel beim Gassigehen vorbeikommen und sie sind in der Regel frei von Pestiziden.



### TIPP

Radieschen lassen sich gemeinsam mit Blattsalaten gut in alten Weinkisten anbauen. Sieht sehr hübsch aus und passt auf jeden Balkon.



## Radieschen

Mittelzehrer / Vorkultur - entfällt, da frühe Aussaat / Nachkultur - Salat, Kohl  
gute Partner - Bohnen, Erbsen, Mangold, Salat, Petersilie, Tomaten  
schlechte Partner - Kohl, Zucchini, Gurken, Rettich

Ich muss gestehen, ich bin gar kein so großer Radieschenfan und einer der Hauptgründe, warum ich sie jedes Jahr doch wieder anpflanze, ist sicherlich, dass sie eine der ersten Pflänzchen im Frühjahr im Gemüsebeet sind. Völlig unerschütterlich gedeihen sie sogar bei schlechtesten Wetterbedingungen. Sie sind recht genügsam, eignen sich perfekt für die Mischkultur und meckern nur auf frisch gedüngten Flächen. In den Beeten markiere ich die langsamen Karottenreihen immer mit ein paar Radieschen, damit ich nicht aus Versehen etwas anderes an diese Stelle setze. Es gibt verschiedenste Sorten, die sich nicht nur optisch, sondern auch durch den Pflanztermin deutlich unterscheiden. Wenn man sich ein bisschen daran hält, kann man bis in den November frische Radieschen ernten. Lange Trockenperioden verzeihen sie allerdings nicht, und wenn man sie nicht rechtzeitig aus dem Boden holt, werden sie holzig.

Vermutlich sind die Radieschen schuld an meiner Gartenleidenschaft. Im Alter von vier Jahren haben wir im Kindergarten Radieschen angebaut, geerntet und auf einem Brot mit Butter und Salz gegessen.

Und so esse ich sie auch heute noch am liebsten, auf einem dunklen Sauerteigbrot mit kühler, frischer Butter und Salzflöckchen. Ich habe diesen Moment nie vergessen und meine Begeisterung für den eigenen Anbau von Lebensmitteln und dem anschließenden Genuss hat mich seitdem nie mehr verlassen.



## Kohlrabi

Starkzehrer / Vorkultur - Spinat / Nachkultur - Feldsalat  
gute Partner - Rote Bete, Bohnen, Sellerie, Tomaten, Lauch, Erbsen, Borretsch, Dill  
schlechte Partner - Fenchel, Rettich

Kohlrabi wird bei uns von Kindern und Mäusen gleichermaßen hoch geschätzt und darum in großen Mengen angebaut. Schon im März kann man mit der Aussaat im Gewächshaus oder auf der Fensterbank beginnen. Wenn sich die ersten vier Blättchen zeigen, wird er in die Beete gesetzt und braucht dann außer einer regelmäßigen Wasserzufuhr nicht viel mehr, um in wenigen Wochen köstlich zarte Knollen auszubilden. Wir säen regelmäßig alle drei Wochen neu aus und bestücken dann alle Lücken in den Beeten. Außer in direkter Nachbarschaft zum Fenchel gedeiht Kohlrabi eigentlich überall, wo es nicht zu schattig wird. Man muss lediglich darauf achten, die Setzlinge nicht zu tief in die Erde zu pflanzen, denn dann bilden sie keine Knollen mehr aus. Kohlrabi ist nicht nur köstlich, sondern auch noch besonders gesund. Speziell in den kleinen, jungen Blättchen stecken viele Vitamine und Mineralstoffe. Darum sollte man diese Blättchen auch unbedingt mitverwenden und beim Garen einfach kurz vor dem Ende der Garzeit mitdünsten oder fein geschnitten in die Rohkost geben.



### TIPP

In Reihen ausgesät lässt sich der Spinat leichter ernten. Im Frühjahr kann man ihn aber auch gut breitwürfig in den Gemüsebeeten als Vorkultur aussäen.

## Spinat

Mittelzehrer / Vorkultur - entfällt, da frühe Aussaat /  
Nachkultur - fast alles, außer Mangold und Roter Bete

Bis auf ein paar wenige Stellen säe ich Spinat ab Mitte März in eng aufeinanderfolgenden Reihen im gesamten Gemüsegarten aus. Bereits wenige Wochen später lässt sich schon das erste zarte Grün blicken. Spinat hat übrigens einen hohen Wasserbedarf, gerade im Anfangsstadium sollte er nicht austrocknen. Die Mengen an frischem Spinat kann man natürlich nicht komplett aufessen, aber man hat gleich vor Ort jede Menge Mulchmaterial und beschattet auf diese Weise die Beete, bis die anderen Gemüsepflänzchen nachrücken. Bei der Spinaternte schneidet man die Blättchen einfach mit einer Schere über dem Boden ab. Die Wurzeln sollten unbedingt im Boden bleiben und untergehackt werden, denn das wirkt sich besonders positiv auf die Bodenstruktur aus. Wenn die erste Runde Spinat zu blühen beginnt, sollte man ihn nicht mehr essen, da der Nitratgehalt zu hoch ist. Ab August kann man dann wieder neuen Spinat aussäen.



#### TIPP

Beim Kohlrabi lohnt es sich auch mal, violette Sorten anzubauen - vor allem im zeitigen Frühjahr, wenn sich auf den Beeten noch nicht so viel rührt, sehen sie besonders schön aus.



#### TIPP

Die unterschiedlichen Sorten von Blattsalaten unterscheiden sich auch geschmacklich deutlich voneinander. Da man kontinuierlich nachsät, lohnt sich die Anschaffung zahlreicher Saatguttüten.





## Salat

Mittelzehrer / Vorkultur - Radieschen, Kohlrabi / Nachkultur - Kohl, Mangold, Wintersalate  
gute Partner - Erdbeeren, Kohlrabi, Zwiebeln, Radieschen, Karotten, Fenchel, Bohnen  
schlechte Partner - Petersilie, Sellerie, Gartenkresse

Wegen der Laufenten können wir den Salat, wie eigentlich in der Mischkultur üblich, leider nicht zwischen die restlichen Gemüsepflanzen setzen. Bei uns wächst Salat ausschließlich im Frühbeet, immer bunt gemischt mit Ringelblumen. Man kann kleine Pflänzchen in der Gärtnerei kaufen oder in Schälchen selbst vorziehen. Salat ist wirklich sehr, sehr unkompliziert und wächst sogar im Blumenkasten auf dem Balkon. Wenn man regelmäßig alle paar Wochen nachsät, hat man die ganze Saison über frischen Salat – anfangs Sommersalate, später dann Wintersalate. Ich säe den Salat kontinuierlich alle zwei Wochen neu in kleine Saatschalen aus, drei bis vier Sorten gemischt. Wenn die Pflänzchen groß genug sind, ziehen sie ins Frühbeet um. Wenn man so einen Salat vergisst und nicht erntet, dann wird ein kleiner „Salatbaum“ daraus, der anfängt zu blühen. Lassen sie ihn stehen, Bienen und Schmetterlinge freuen sich und kommen zahlreich zu Besuch.

Im Sommer, wenn es sehr heiß ist, sollte man den Salat für ein paar Minuten in Eiswasser legen, dadurch wird er wieder ganz knackig und frisch. Das Schöne am selbst angebauten Salat ist sicherlich auch der verschwenderische Umgang. Es gibt dauernd Nachschub und man braucht kein schlechtes Gewissen haben, wenn man für sich selber nur die knackigen Salatherzen verwendet und den Rest brüderlich mit den Hühnern und Enten teilt.



## Erdbeeren

standorttreu / gute Partner - Minze, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Schnittlauch  
schlechte Partner - Kohl

Ja, ich und der Erdbeeranbau, das ist so eine Sache. Für mein Empfinden sind die Erdbeeren viel zu eigenwillig. Dauernd breiten sie sich an Stellen aus, wo man sie nicht brauchen kann. Die Flut an Ablegern zwingt einen ständig dazu, neuen Platz für neue Plantagen anzulegen, und trotz alledem reicht die Ernte bei weitem nicht aus, um den Appetit einer fünfköpfigen Familie zu stillen. Ich bin eben doch ein Kontrollfreak und deshalb bin ich dazu übergegangen, Erdbeeren in großen, alten Zinkwannen anzubauen. Ein paar Steckzwiebeln oder eine keimende Gemüsezwiebel aus der Speisekammer wird dazugepflanzt, um den Mehltau abzuwenden und ein bisschen Minze kommt auch noch in die Wanne, um den Geschmack zu verstärken. Da bleiben sie dann schön, wo ich sie haben will und die ein oder andere Wanne kommt dann im Herbst ins Gewächshaus, um den Erntezeitpunkt im nächsten Frühjahr etwas nach vorne zu verlegen. Die Menge an Erdbeeren reicht dann gerade für ein paar Geschmacksexplosionen im Vorübergehen, aber das ist auch ok.

Ich habe schon lange die Kombination aus Erdbeere und Basilikum in vielen Variationen für mich entdeckt, als Obstsalat, in Prosecco, in der Bowle... der leicht herbe Geschmack geht mit der Erdbeere gut zusammen, ohne ihr Aroma zu überdecken. Vielleicht wird Basilikum die neue „Minze“?



#### TIPP

Die Steckzwiebeln finden bei mir immer ein Plätzchen zwischen den Erdbeeren, da sie die sensiblen Pflanzen vor Mehltau schützen.



# Rezepte

für das Frühjahr

Hirschspießchen mit Rhabarberchutney

**Seite 32**

\*

Vitello Forello

**Seite 32**

\*

Erdbeer-Joghurteis

**Seite 34**

\*

Hugo mit marinierten Erdbeeren

**Seite 34**

\*

Holunderblüten-Sirup

**Seite 34**

\*

Malfatti

**Seite 38**

\*

Gebratener Spinat auf geröstetem

Brot mit Bergkäse

**Seite 38**

\*

Kohlrabipflanzerl

**Seite 42**

\*

Kohlrabigemüse mit Kartoffelstampf

und Kalbfleischpflanzerl

**Seite 42**

\*

Bärlauchpesto

**Seite 47**

\*

Glücksrollen mit gegrilltem Lachs

und Ingwer-Limetten-Sauce

**Seite 48**

\*

Rhabarberkuchen

**Seite 48**

\*

Brotauflauf mit Rhabarberkompott

**Seite 52**

\*

Radieschenbrot mit Radieschenlassi

**Seite 52**

Papardelle mit frischen Erbsen

**Seite 60**

\*

Bärlauchblütenkapern

**Seite 60**

\*

Kohlrabisalat mit Erdnüssen

und gebratener Entenbrust

**Seite 62**

\*

Spinatpizza mit Frühlingszwiebeln

und Ricotta

**Seite 74**

\*

Scones mit Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre

und Clotted Cream

**Seite 76**

\*

Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre

**Seite 76**

\*

Brennnesselrisotto mit gratiniertem

Ziegenkäse und Bärlauchblüten

**Seite 78**

\*

Frittata mit frischen Erbsen

und Kartoffeln

**Seite 78**

\*

Wildkräuter-Maultaschen mit

Haselnussbutter

**Seite 82**

\*

Kopfsalat mit glasierten Salsicce

und Bärlauch

**Seite 84**

\*

Frühlingsminestrone mit Orecchiete

**Seite 88**

\*

Kartoffelsalat mit Radieschen

**Seite 88**

\*

Erdbeertörtchen mit Holunderblütencreme

**Seite 90**



# Hirschspießchen mit Rhabarberchutney

FÜR 4 PORTIONEN

- Für das Chutney Rhabarber waschen, wenn nötig schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Schalotten schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Cranberries grob hacken. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.
- Vorbereitete Zutaten mit allen restlichen Zutaten in einen Topf geben und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren ca. 30 Minuten einkochen.
- Währenddessen Fleisch in dünne Streifen schneiden und wellenförmig auf Holzspieße fädeln. Das Fleisch leicht mit Öl bestreichen.
- Eine Grillpfanne erhitzen, die Spieße mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten mit den Thymianzweigen in der Pfanne knusprig braten.

Tipp: Dazu schmeckt Weißbrot und ein knackiger Salat.  
Das Chutney hält sich verschlossen gut 4 Wochen im Kühlschrank.

ZUTATEN

Für das Chutney:  
400 g Rhabarber  
100 g Schalotten  
50 g Cranberries  
3 frische Knoblauchzehen  
40 g Ingwer  
2 EL Apfelsaft  
1 Sternanis  
40 g Zucker  
30 g Honig  
Salz  
grob gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Hirschspießchen:  
600 g Hirschfleisch aus der Keule  
2 EL Rapsöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 Thymianzweige

Außerdem:  
16-20 Holzspieße

## Vitello Forello

FÜR 6-8 PORTIONEN

- Zwiebeln und Knoblauchzehen ungeschält halbieren. Zusammen mit den Lorbeerblättern und dem Rosmarinzweig in 1,5 l Wasser aufkochen.
- Die beiden Enden der Zitrone mit etwas Fruchtfleisch abschneiden und ebenfalls in die Brühe geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- Den Tafelspitz in die Brühe legen, bei schwächster Hitze 40 Minuten knapp unter dem Siedepunkt garen.
- Den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. (Wenn es mal ganz schnell gehen muss, verwenden Sie statt des Kalbfleischs fertig gebratenes und geschnittenes Roastbeef vom Metzger.)
- Das Saiblingsfilet mit etwa 20 ml der Kochbrühe fein pürieren, dann mit Mayonnaise, Senf und Crème fraîche verrühren.
- Selleriestangen mit Blättchen waschen. Die Blättchen abzupfen, hacken und unter die Saiblingscreme rühren.
- Mit 1-2 EL Zitronensaft, Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Selleriestangen in dünne Scheiben schneiden. Salat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Das Kalbfleisch aus der Brühe nehmen und in hauchdünne Scheiben schneiden – entweder mit einem langen, scharfen Messer oder mit einer Aufschnittmaschine.
- Kapern in einem kleinen Sieb abtropfen lassen und mit 4-5 EL Olivenöl knusprig braten, dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Salz, Pfeffer, restlichen Zitronensaft und restliches Olivenöl zu einem Dressing verrühren.
- Sellerie und Salat vermischen und mit dem Dressing anmachen.
- Salat, Kalbfleisch, Forellencreme und knusprige Kapern wie für einen Döner in kleine Fladenbrote füllen oder das Kalbfleisch auf dem Salat anrichten, die Forellencreme darüber geben, mit den Kapern bestreuen und ganz klassisch mit Weißbrot servieren.

ZUTATEN

2 Zwiebeln  
2 frische Knoblauchzehen  
2 Lorbeerblätter  
1 Rosmarinzweig  
1 Bio-Zitrone  
Salz  
grob gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 kg Kalbstafelspitz  
200 g geräuchertes Saiblingsfilet ohne Haut und Gräten  
125 g Mayonnaise  
1 TL grober Dijon-Senf  
125 g Crème fraîche  
4-6 Selleriestangen  
3-4 EL Zitronensaft  
Worcestersauce  
2 Handvoll Pflücksalate (z. B. Rucola und Löwenzahn)  
2 EL Kapern in Salzlake  
7-8 EL Olivenöl  
6-8 kleine Fladenbrote oder ein großes Weißbrot