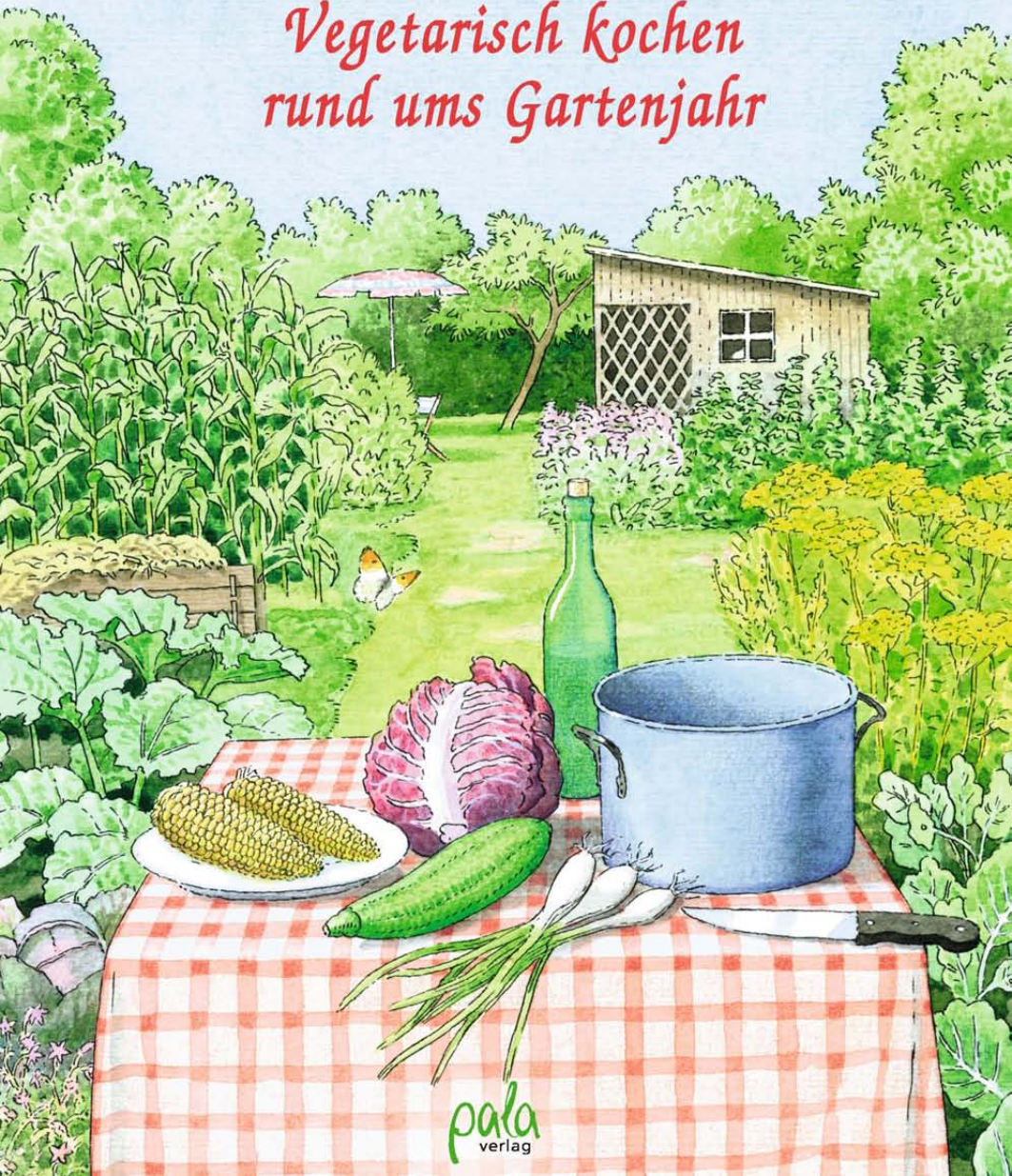


Irmela Erckenbrecht

Querbeet

*Vegetarisch kochen
rund ums Gartenjahr*



Irmela Erckenbrecht

Querbeet

Irmela Erckenbrecht

Querbeet

Vegetarisch kochen rund ums Gartenjahr

Für meine Großmutter, Else Marie Ledoux, und meine Mutter, Marieluise Erckenbrecht-Ledoux, die ihre Liebe zum Gärtnern und Kochen an mich weitergegeben haben.

Danke schön!

Nicht alle Ideen in diesem Buch sind auf meinem eigenen Mistbeet gewachsen. Für Rezepte danke ich Katrin Dietmann, Ulla Doepmann, Jürgen Härtel, Uta Rappold, Ralf Schmeling, Rachel Smith, Monika Spiesicke, Volker Wedemeyer und Susanne Wieneke, für tatkräftige Hilfe und liebevolle Unterstützung Marieluise Erckenbrecht-Ledoux, Helga Oldigs, Joseph Smith und Uwe Wedemeyer.

Inhalt

Herzliche Einladung	7
Kurze Gebrauchsanweisung	9

Frühling

Die ersten Kräuter: Kerbel, Pimpinelle, Borretsch & Co.	12
--	----

Die ersten grünen Blätter: Brennnesseln, Radieschen, Sauerampfer	16
---	----

Sauer und vitaminreich: Rhabarber	20
--------------------------------------	----

Grüne Verwandte: Mangold und Spinat	24
--	----

Ein gern gesehener Nachbar: Kohlrabi	28
---	----

Edles Stängengemüse: weißer und grüner Spargel	32
---	----

Vorboten des Sommers: Erdbeeren	36
------------------------------------	----

Sommer

Jede Menge Sommerbeeren	42
-------------------------	----

Dunkle Süße in schwindelnder Höhe: Kirschen	46
--	----

Knackig, saftig, gesund: Möhren	50
------------------------------------	----

Eiweiß satt: Bohnen	54
------------------------	----

Grünes Kullergemüse: Erbsen	58
--------------------------------	----

Vornehme Gartengäste: Blumenkohl und Brokkoli	62
--	----

Wertvolle Äpfel aus der Erde: Kartoffeln	66
---	----

Gut für Kopf und Bauch: Gurken	70
-----------------------------------	----

Heilsame Samen und Knollen: Fenchel	74
--	----

Äpfel aus dem Paradies: Tomaten	78
------------------------------------	----

Würzige Mittelmeerkräuter	82
---------------------------	----

Nicht nur als »zweite Geige«: Zwiebeln	86
---	----

Aus zarten Pflänzchen werden kiloschwere Keulen: Zucchini	90
--	----

Das wahre Gold der Inkas: Zuckermais	96
---	----

Herbst

Verführerisch wie einst im Garten Eden:
Äpfel 102

Genügsame Gartengäste:
Pflaumen 106

Bodenständig, beliebt, bekömmlich:
Birnen und Brombeeren 110

Ein prachtvoller goldgelber Riese:
der Kürbis 114

Geheimnisvolle Wunderknolle:
Sellerie 118

Alte Schätze neu entdeckt:
Schwarzwurzeln und Rote Bete 122

Kohl mit Köpfchen:
Wirsing 126

Winter

Nicht nur für schlechte Zeiten:
Steckrüben 132

Bunte Vielfalt:
Kohl Rot-Weiß-Grün 136

Frostiges Aroma:
Porree und Pastinaken 140

Die letzten Gartengäste:
Rapunzel und Rosenkohl 144

Die Autorin 148

Der Illustrator 149

Rezepte von A – Z 150

Rezepte nach Sachgruppen 153



Die ersten grünen Blätter: Brennnesseln, Radieschen, Sauerampfer

Ehe es im Frühlingsgarten noch das erste »richtige Gemüse« gibt, freuen wir uns über alle grünen Blätter, die sich durch die braune Erde schieben und sich als Grundlage für frische, vitaminreiche Gerichte eignen. Der Sauerampfer, als Knöterichgewächs mit dem Rhabarber eng verwandt, kommt – einmal ausgesät – im Garten immer wieder, sodass wir schon im zeitigen Frühjahr die ersten zarten Blätter pflücken können.

Natürlich sind wir, wenn wir die ersten Radieschen aussäen, eher auf die scharfen, kugelrunden, roten Wurzeln erpicht. Aber auch die grünen Blätter sind genießbar, und so können wir, je nach Außentemperatur, zwischen einer erfrischend kalten *weißen* und einer wärmenden *grünen* Radieschensuppe wählen.

Auch eine Ecke mit Brennnesseln sollte es in jedem Garten geben. Brennnesseln dienen Schmetterlingsraupen als Nahrung. Mit Wasser angesetzt

und ein bis zwei Wochen in der Sonne gegoren, ergeben sie ein hervorragendes Mittel zur Schädlingsabwehr und Stärkung anderer Gartenpflanzen. Und im Frühling, wenn sie noch nicht höher als zehn bis fünfzehn Zentimeter hoch sind, bilden die jungen Brennnesseltriebe die Grundlage für eine leckere, gesunde Suppe.





Brennnesselsuppe

300 g junge Brennnesselspitzen
 (beim Ernten Handschuhe
 nicht vergessen!)
 2 Zwiebeln, gehackt
 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
 3 EL Butter oder Margarine
 1 l Gemüsebrühe
 3 Kartoffeln
 200 ml Schlagsahne
 4 Scheiben Vollkornbrot
 Kräutersalz, Pfeffer
 geriebener Muskat

Brennnesseln im Wasserbad im Spülbecken gründlich waschen. (Sind sie erst einmal unter Wasser getaucht, können wir uns an ihnen nicht mehr die Finger verbrennen.) Zwiebeln mit einer Knoblauchzehe in einem Esslöffel Butter oder Margarine glasig dünsten. Die Brennnesseln dazugeben und unter ständigem Rühren zusammenfallen lassen. Mit der Brühe aufgießen und die Kartoffeln dazugeben. Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Brotscheiben fein würfeln, in der restlichen Butter oder Margarine goldbraun rösten und mit der zweiten Knoblauchzehe würzen. Suppe pürieren, mit Sahne vermischen und mit Kräutersalz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit den Brotwürfeln bestreuen.

Brennnesselsoufflé

500 g junge Brennnesselspitzen
 (Vorsicht beim Ernten!)
 kochend heißes Wasser
 1 Zwiebel, gehackt
 2 EL Butter oder Margarine
 $\frac{1}{8}$ l Gemüsebrühe
 Salz, Pfeffer, Oregano
 geriebener Muskat
 200 ml Schlagsahne
 4 EL Weizenvollkornmehl
 4 Eier
 70 g Parmesan, frisch gerieben

Die Brennnesselspitzen mit kochend heißem Wasser übergießen, kurz aufkochen und abtropfen lassen. Zwiebel in der Butter oder Margarine glasig dünsten. Gemüsebrühe und Brennnesseln dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Muskat würzen. Eier trennen. Eigelb, Sahne, Mehl und Parmesan in einer Schüssel verquirlen und unter die Brennnesselmasse rühren.

Das Eiweiß sehr steif schlagen und vorsichtig unterheben. In eine gefettete Auflaufform füllen und bei 200–220 °C etwa 30 Minuten backen. Sofort servieren.



Grüne Radieschensuppe

*3 Bund Radieschen mit Blättern
2 Stangen Porree,
in Streifen geschnitten
1 Zwiebel, gehackt
1 EL Butter oder Margarine
1 l Gemüsebrühe
1/8 l Milch
Salz, Pfeffer*

Ein paar Radieschen für später beiseite legen, die restlichen Radieschen und die Radieschenblätter klein hacken. Zwiebel in der Butter oder Margarine glasig dünsten, Radieschen und Porree zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen.

Im geschlossenen Topf etwa zehn Minuten kochen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren, Milch zugießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Radieschen in feine Stifte schneiden und die fertige Suppe damit bestreuen.

Weißer Radieschensuppe

*2 Scheiben Pumpernickel
500 g Joghurt
1/2 l Buttermilch
Salz, Pfeffer, Vollrohrzucker
1 Bund Radieschen
1 Bund Schnittlauch, gehackt*

Pumpernickel zerbröseln und mit Joghurt und Buttermilch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Radieschen in sehr feine Scheiben schneiden und mit dem Schnittlauch unter die Joghurtsuppe rühren. Bis zum Servieren kalt stellen.



Sauerampferkuchen

100 g Rosinen
 1/8 l Apfelsinensaft, frisch gepresst
 250 g Weizenvollkornmehl
 2 TL Trockenhefe
 1/8 l Milch, lauwarm
 1 EL Öl
 1 EL Honig
 3–5 EL Wasser, lauwarm
 Fett für die Form
 100 g frische Sauerampferblätter
 3 EL Ahornsirup
 2 Eier
 100 g Haselnüsse, gemahlen

Rosinen im Apfelsinensaft einweichen. Mehl und Hefe vermischen, mit Milch, Öl, Honig und dem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. An einem warmen Ort zugedeckt eine Stunde gehen lassen. Nochmals durchkneten und auf dem Boden einer gefetteten Springform verteilen. Mit den Sauerampferblättern belegen. Apfelsinensaft abgießen, mit dem Ahornsirup und den Eiern verquirlen. Rosinen und Nüsse auf die Blätter streuen und mit der Apfelsinensaftmischung begießen. Im leicht angewärmten Ofen noch einmal 30 Minuten gehen lassen, anschließend bei 180–200 °C etwa 30 Minuten backen.

Ein köstlicher, saftiger Kuchen, bei dem Süßes und Sauerliches eine sehr harmonische Verbindung eingehen.

Sauerampfersuppe

300 g junge Sauerampferblätter
 1 Zwiebel, gehackt
 40 g Butter oder Margarine
 1 l Gemüsebrühe
 Salz, Pfeffer, geriebener Muskat
 1 Prise Vollrohrzucker
 200 ml Schlagsahne

Die gewaschenen und von den Stielen befreiten Sauerampferblätter übereinander legen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel in der Butter oder Margarine glasig dünsten. Sauerampfer dazugeben und unter ständigem Rühren vorsichtig zusammenfallen lassen. Mit Brühe aufgießen, aufkochen und etwa zehn Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschmecken. Zuletzt die Sahne unterrühren und sofort servieren.

Diese feinsäuerliche Suppe ist ein echter Frühlingshit! Wer möchte, kann sie mit einem halben Glas Weißwein verfeinern und ein bis zwei hart gekochte, gewürfelte Eier über die fertige Suppe streuen.



Vorboten des Sommers: Erdbeeren

Im Juni, wenn der Frühling schon langsam in den Sommer übergeht, wenn im Garten alles saftig grün ist und die ersten Rosen blühen, leuchten uns auch an den Erdbeersträuchern die ersten roten Früchte entgegen.

Besonders üppig wird unsere Beerenernte, wenn wir uns bemühen, den natürlichen Lebensbedürfnissen der Erdbeerpflanzen möglichst weit entgegenzukommen. Erdbeeren sind Waldpflanzen, daher fühlen sie sich in einem leicht sauren Boden, umgeben von einer dichten Mulchdecke aus Laub, Rinde oder Stroh, besonders heimisch. Außerdem sind sie wandernde Pflanzen, die mit ihrem starken Nährstoffbedarf den Boden auslaugen und sich mit Hilfe ihrer Ableger neuen, unverbrauchten Boden suchen. Daher geben wir jedes Jahr ein altes, dreijähriges Erdbeerbeet auf und suchen für die neuen Ableger ein anderes, geeignetes Fleckchen, das wir mit reichlich Kompost und verrottetem Rinderdung auf die »Starkzehrer« vorbereiten. Belohnt wird unsere Mühe durch den herrlich süßen, würzigen Geschmack der dunkelroten Beeren, der jede wässrige Begegnung mit den halbreif gepflückten, durch künstlichen Dünger aufgepeppten Kaufhausfrüchten sofort vergessen lässt.



Der Biss in die erste reife Erdbeere des Jahres gehört zu den allerschönsten Gartengenüssen! Die ersten Tage der Erdbeerernte brauchen wir deshalb auch, um uns an den fruchtigen Beeren erst einmal so richtig satt zu essen. Erst dann überlegen wir, was wir mit ihnen sonst noch so anstellen könnten, und halten nach geeigneten Rezepten Ausschau. Dabei müssen wir nicht immer gleich zur Schlagsahne greifen. Die fruchtigen Beeren passen sehr gut zu Buttermilch, Quark und anderen leichten Zutaten, die uns an heißen Junitagen besonders willkommen sind.



Erdbeer-Buttermilch-Kuchen

250 g Weizenvollkornmehl
 1 TL Backpulver
 3½ EL Honig
 1 Prise Salz
 3 Eier
 100 g weiche Butter oder Margarine
 Fett für die Form
 ¼ l Buttermilch
 2 TL Johannisbrotkernmehl
 abgeriebene Schale einer
 unbehandelten Zitrone
 500 g Erdbeeren
 3 EL Kürbiskerne, gehackt

Mehl, Backpulver, eineinhalb Esslöffel Honig, Salz, ein Ei und Butter bzw. Margarine zu einem Teig verkneten und 30 Minuten kühl stellen. Den Boden einer gefetteten Springform oder runden, flachen Auflaufform mit dem Teig auslegen. Bei 180–200 °C 25 Minuten backen. Buttermilch, Johannisbrotkernmehl, zwei Esslöffel Honig, Zitronenschale und zwei Eier verquirlen. Erdbeeren auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Eiermilch darübergießen und weitere 25 Minuten backen. Mit den Kürbiskernen bestreuen.

Ein leichter Kuchen für heiße Junitage, den wir – in einer runden, flachen Auflaufform gebacken – auch sehr gut mit zum Picknick nehmen können.

Erdbeer-Buttermilch-Speise

250 g Erdbeeren
 ¼ l Buttermilch
 Saft einer halben Zitrone
 1 EL Honig
 3–4 TL Johannisbrotkernmehl

Die Hälfte der Erdbeeren im Mixer pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken. Mit Buttermilch, Zitronensaft, Honig und Johannisbrotkernmehl verrühren. In Dessertgläser verteilen oder in eine Schüssel füllen und stocken lassen. Mit den restlichen Beeren garnieren.



Erdbeeren in Portweingelee

500 g Erdbeeren
4 EL Johannisbeergelee
3 Likörgläser Portwein
1 Apfelsine

Erdbeeren in Dessertgläser verteilen oder in eine Schüssel geben. Johannisbeergelee mit Portwein verrühren und über die Erdbeeren gießen. Apfelsine auspressen und den Saft darüber träufeln. Dessert kalt stellen und eine Stunde durchziehen lassen.



Das sättigende Hirse-Soufflé befördert diese Quarkspeise zum leckeren Hauptgericht. Genau das Richtige für einen fröhlichen Spätfrühlingstag!

Erdbeerquark mit Hirsessoufflé

150 g Hirse
 $\frac{1}{2}$ l Wasser
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
2 Eier
2 EL Honig
100 g Mandeln, gehackt
Fett für die Form
250 g Quark
 $\frac{1}{8}$ l Milch
1 Vanilleschote
500 g Erdbeeren
4 EL Ahornsirup

Die Hirse im Wasser mit dem Salz aufkochen, etwa 25 Minuten bei geringer Hitze ausquellen und anschließend abkühlen lassen. Eier trennen. Das Eigelb, den Honig und die gehackten Mandeln unter die Hirse rühren. Das Eiweiß sehr steif schlagen und vorsichtig unter die Hirsemasse heben. In eine flache, gefettete Auflaufform füllen und bei etwa 180 °C 30 Minuten backen. Den Quark mit der Milch und dem ausgekratzten Vanillemark vermischen. Erdbeeren vierteln und unter den Quark rühren. Mit Ahornsirup süßen und zu dem Soufflé servieren.



Erdbeersorbet

300 g Erdbeeren
2 EL Vollrohrzucker
1 EL Zitronensaft
einige Zweige Minze oder
Zitronenmelisse

Die Beeren mit dem Zucker und dem Zitronensaft im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren und durch ein feines Sieb streichen. In eine Schüssel geben und in den Tiefkühlschrank stellen. Alle zehn bis fünfzehn Minuten mit einem Schneebesen, später dann mit einem Löffel umrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden. Nach etwa eineinhalb bis zwei Stunden mit einem Spritzbeutel in Dessertgläser spritzen oder mit einem Eislöffel Kugeln formen. Mit Minze oder Zitronenmelisse garnieren.
Zu festlichen Anlässen können wir das Sorbet in Sektgläser geben und mit Sekt auffüllen.

Erdbeergratin

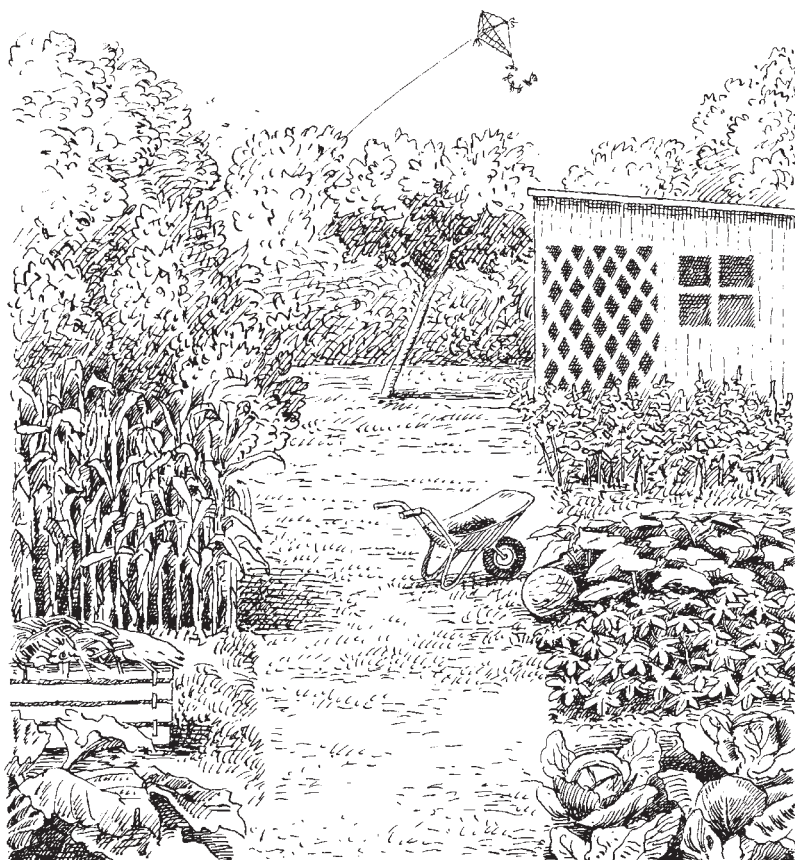
¼ l Milch
½ Vanilleschote
2 EL Honig
etwas Salz
4 TL Vollkorn Grieß
2 Eier
250 g Magerquark
300 g Erdbeeren

Milch mit ausgekratztem Vanillemark, Honig und Salz zum Kochen bringen. Grieß einrühren, etwa fünf Minuten leise köcheln und anschließend abkühlen lassen. Eier trennen. Eigelb und Quark unter den Grieß rühren. Eiweiß sehr steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Erdbeeren in eine breite Auflaufform oder vier ofenfeste Dessertschüsseln geben. Mit der Grieß-Quark-Creme bedecken. Bei 250 °C etwa zehn Minuten überbacken, bis die Oberfläche schön gebräunt ist. Sofort servieren.



Dieses unkomplizierte Sorbet lässt sich natürlich auch mit anderen Beerensorten herstellen. Die Zuckermenge können wir je nach persönlichem Geschmack und Säure der Beeren variieren. Die ideale Erfrischung für heiße Tage!

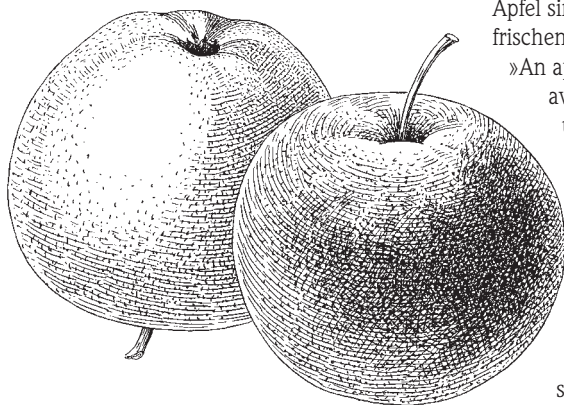
Herbst





Verführerisch wie einst im Garten Eden: Äpfel

Pralle, rotwangige Äpfel, von milden Sonnenstrahlen an den allmählich kahler werdenden Bäumen zum Leuchten gebracht – so beginnt der goldene Herbst. Am besten schmecken die knackigen Früchte natürlich sonnenwarm und frisch vom Baum, aber viele Sorten sind so lange lagerfähig, dass wir bis in den Frühling



hinein auf Importe verzichten und einheimische Äpfel essen können. Da Apfelbäume als Fremdbestäuber ohnehin nicht allein stehen sollten, können wir – genügend Platz vorausgesetzt – frühe, späte und lagerfähige Sorten so kombinieren, dass wir von August bis April mit eigenen Äpfeln versorgt sind. Vielerorts werden aber auch Apfelbäume, die in der Feldmark stehen, für jeweils ein Erntejahr versteigert – eine gute Gelegenheit, immer mal wieder andere Sorten auszuprobieren.

Von meiner Großmutter habe ich gelernt, dass die meisten aus Äpfeln zubereiteten Kuchen und Speisen ohnehin am besten schmecken, wenn wir eine bunte »Landstraßenmischung« aus den verschiedensten Falläpfeln verwenden. Ein Apfelmus aus nur einer Apfelsorte ist dagegen langweilig und fad!

Äpfel sind nicht nur knackig und erfrischend, sondern auch kerngesund.

»An apple a day keeps the doctor away«, heißt es auf englisch, und tatsächlich konnten zahlreiche gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe nachgewiesen werden. Sie kommen so richtig gut zum Einsatz, wenn wir Schale und Kerngehäuse mitverzehren.

Während die Guten sofort ins Kröpfchen wandern, schneiden wir die »Schlechten« ins Töpfchen und bereiten daraus leckere Kuchen und Nachspeisen zu.

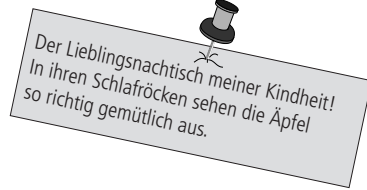


Apfelbettelmann mit Bischofssauce

125 g *Pumpernickel*
 3 EL *Butter oder Margarine*
 1¼ TL *gemahlene Gewürznelken*
 1 TL *Zimtpulver*
 500 g *Äpfel, geschält und in Spalten geschnitten*
 3 EL *Vollrohrzucker*
 30 g *Sultaninen*
 3 EL *Weißwein*
 1 EL *Rum*
 ¼ l *Rotwein*
 2 EL *rotes Johannisbeergelee*
 ½ TL *abgeriebene Zitronenschale*
 ½ TL *gemahlener Piment*
 ½ TL *Johannisbrotkernmehl*

Pumpernickel zerbröseln und mit Butter oder Margarine, Nelken und einem halben Teelöffel Zimt in der Pfanne anrösten. Apfelspalten, zwei Esslöffel Zucker und Sultaninen in Weißwein und Rum andünsten. In eine Auflaufform abwechselnd Brot und Äpfel schichten, dabei mit Brot beginnen und auch aufhören. Bei 180–200 °C etwa 30 Minuten backen.

Für die Bischofssauce Rotwein, Johannisbeergelee, den restlichen Zucker, Zitronenschale, Piment und den restlichen Zimt bei milder Hitze aufkochen und mit Johannisbrotkernmehl binden. Abgekühlt zum Bettelmann servieren.



Apfel im Schlafrock

4 *mittelgroße Äpfel*
 150 g *Weizenvollkornmehl*
 1 TL *Backpulver*
 30 g *Vollrohrzucker*
 70 g *Butter oder Margarine*
 1 *Ei*
 2 EL *Semmelbrösel*
 2 EL *Marmelade oder Rosinen*

Äpfel schälen und Kerngehäuse ausstechen. In wenig Wasser etwa zehn Minuten garen. Mehl, Backpulver, Zucker, Butter oder Margarine und Ei zu einem Teig verkneten. Den Teig ausrollen und in vier gleiche Vierecke teilen. In die Mitte der Vierecke etwas Semmelbrösel streuen und jeweils einen Apfel aufsetzen. Die Höhlung der Äpfel mit Marmelade oder Rosinen füllen. Die vier Ecken des Teigstücks nach oben zusammenführen, die Ränder zusammendrücken, obenauf einen flachen Teigknopf setzen. Bei 180–200 °C etwa 15–20 Minuten backen. Mit viel warmer Vanillesauce servieren.



Stövenener Apfelkuchen

750 g Äpfel, geschält, entkernt
und in Spalten geschnitten
je 50 g Honig und Rosinen
1 EL Butter oder Margarine
500 g Weizenvollkornmehl
1 Päckchen Backpulver
1 Ei
100 g Vollrohrzucker
9 EL Milch
200 g Butter oder Margarine
1 Prise Salz
Fett für das Blech
Mehl für die Arbeitsfläche

Äpfel, Honig und Rosinen mit wenig Wasser und der Butter oder Margarine andünsten. Mehl und Backpulver mischen. Ei trennen und die Hälfte des Eigelbs beiseite stellen. Mehl, restliches Ei, Zucker, sieben Esslöffel Milch, Butter oder Margarine und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig halbieren, eine Hälfte auf einem gefetteten Backblech ausrollen und mit der erkalteten Füllung bestreichen. Den restlichen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und als Decke auf die Füllung legen. Restliche Milch und halbes Eigelb verquirlen und die Teigdecke damit bestreichen. Bei 180–200 °C etwa 30 Minuten backen.



Diesen leckeren gedeckten Apfelkuchen bekam mein Vater zu essen, als er am Heiligen Abend 1940 zum ersten Mal im Elternhaus meiner Mutter im pommerschen Stöven zu Besuch war. Das Rezept wird zum Nachbacken empfohlen, markierte es doch den Beginn einer wunderbaren, über fünfzig Jahre währenden Freundschaft.

Oma Elses Apfelplinsen

250 g Weizenvollkornmehl
½ Päckchen Backpulver
¼ l Milch
1 TL Salz
1 EL Honig
1 TL Zimtpulver
500 g Äpfel, grob geraspelt
Öl zum Ausbacken

Mehl und Backpulver vermischen, mit Milch, Salz, Honig und Zimt verrühren. Die geraspelten Äpfel unterheben und den Teig als kleine Küchlein in reichlich Öl goldbraun ausbacken. Mit Ahornsirup oder Kompott ein leckeres, nahrhaftes Dessert!



Apfelkompott mit Holunderbeeren

4 säuerliche Äpfel, geschält,
entkernt und in Spalten
(nicht Viertel!) geschnitten
250 g Holunderbeeren
3 EL Vollrohrzucker
1 TL Zimtpulver
½ l Wasser

Äpfel, Beeren, Zucker und Zimt in dem Wasser aufkochen und gut durchziehen lassen. Allein oder mit Plinsen, Pfannkuchen oder Keksen servieren.

Holunderbüsche wachsen wild in Hecken und an Feldwegen. Ein großer Busch am Rand des Gartens duftet herrlich im Frühling und versorgt uns im Herbst mit eigenen Beeren, die wir zu Marmelade, Gelee und Saft einkochen. Zusammen mit Äpfeln ergeben sie ein leckeres Herbstkompott.

Bratäpfel

4 große säuerliche Äpfel
(z. B. Boskoop oder Ingrid Marie)
4 TL Rosinen
4 TL Nüsse oder Mandeln,
fein gehackt
4 TL Honig
1 EL Butter oder Margarine
Fett für die Form

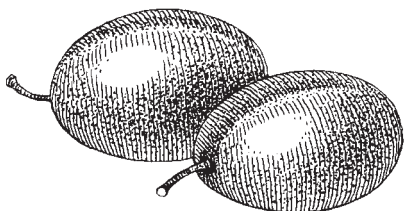
Aus den Äpfeln die Kerngehäuse ausstechen. Mit Rosinen, Nüssen oder Mandeln und Honig füllen. Zum Schluss auf jeden Apfel ein Butterflöckchen setzen. In einer gefetteten, feuerfesten Schale bei 180–200 °C etwa 50 Minuten backen.

Gemütliche Herbstgefühle, während es draußen stürmt oder vielleicht sogar schon die ersten Flocken schneit – welche Leckerei könnte diese Gefühle nachhaltiger wecken als ein köstlicher Bratäpfel? Matthias Claudius schrieb 1773 im Wandsbecker Boten: »Wenn der erste Schnee fällt, nimmt man so viel Äpfel, als Kinder und Personen im Haus sind, tut sie in den Ofen, bis sie gebraten sind, und isst sie dann. Dass dabei allerhand vernünftige Diskurse geführt, auch oft in den Ofen hineingeguckt werden muss, versteht sich von selbst.«



Genügsame Gartengäste: Pflaumen

Pflaumenbäume sind vor langer Zeit aus Vorderasien zu uns gekommen. Heute sind sie über die ganze Welt verbreitet. Die beiden wichtigsten Anbauggebiete, aus denen auch die meisten Trockenpflaumen stammen, sind Dalmatien und Kalifornien. Alles in allem gibt es mehr als 2000 Pflaumensorten – auch die in vielen unserer Gärten vertretenen Reineclauden und Mirabellen gehören dazu. Am häufigsten finden sich jedoch Pflaumen und Zwetschgen, die am einfachsten an ihrem Aussehen zu



unterscheiden sind: Pflaumen sind größer und rundlicher, und die »Naht« an ihrer Seite ist weniger deutlich ausgeprägt. Zwetschgen dagegen sind kleiner und süßer, da sie mehr Fruchtzucker und weniger Wasser enthalten. Beide sollen bei Leber-, Gallen- und Nierenleiden heilsam sein. Getrocknete Pflaumen werden nicht nur als gesunde Süßigkeit geschätzt: Die

abführende Wirkung eingeweicherter Dörripflaumen ist allgemein bekannt. Eine ausreichend feuchte, windgeschützte Stelle im Garten ist alles, was unser Pflaumenbaum von uns verlangt. Ansonsten wächst er problemlos, ist widerstandsfähig und braucht wenig Pflege. Die Ernte kann von Jahr zu Jahr allerdings sehr unterschiedlich ausfallen. In manchen Jahren werden die Blüten Opfer eines späten Frosts,



in anderen setzt der Pflaumenbaum so viele Früchte an, dass die Zweige gestützt werden müssen, um sie vorm Abbrechen zu bewahren. Steht eine solche Schwemme ins Haus, greifen wir gern auf altbewährte Pflaumenrezepte zurück.



Dinkel-Pflaumen- Auflauf

250 g Dinkelvollkornmehl
100 g Haselnüsse, gemahlen
½ TL Zimtpulver
100 g Butter oder Margarine
5 EL Honig
500 g Pflaumen,
 halbiert und entsteint
Fett für die Form

Dinkelvollkornmehl, Haselnüsse und Zimt mischen. Mit der Butter oder Margarine und dem Honig zu einer krümeligen Masse verkneten. Die Pflaumen in kleine Stücke schneiden und daruntermengen. In einer gefetteten Auflaufform bei 180–200 °C etwa 45 Minuten backen.

Dazu passt eine kalte Vanillecreme: 150 Gramm Magerquark mit etwa drei Esslöffeln Honig, einem halben Päckchen Vanille-Puddingpulver und zwei Esslöffeln Rum schaumig verquirlen.

Pflaumen mit Milchreis und Marzipan

250 g Vollkornreis (Rundkorn)
1 l Milch
1 Zimtstange
abgeriebene Schale einer Zitrone
8 EL Honig
750 g Pflaumen,
 halbiert und entsteint
1 kräftiger Schuss Zwetschgenwasser
1 TL Zimtpulver
3 EL Mandeln, *gehackt*
Fett für die Form
150 g Marzipanrohmasse
200 ml Schlagsahne

Reis in der Milch zusammen mit Zimtstange, Zitronenschale und vier Esslöffeln Honig aufkochen lassen und etwa 45 Minuten oder nach Packungsvorschrift quellen lassen. Zimtstange herausnehmen. Pflaumen mit Zwetschgenwasser, Zimt und restlichem Honig mischen, knapp mit Wasser bedecken, etwa 20 Minuten leise köcheln und abtropfen lassen. Mandeln in einer Pfanne anrösten und unter den Reis mischen. In eine gefettete, feuerfeste Form abwechselnd Reis und Pflaumen füllen. Marzipan und Sahne unter ständigem Rühren vorsichtig erhitzen, bis sich das Marzipan auflöst. Über den Auflauf gießen und bei 180–200 °C etwa 30 Minuten backen.



Klassischer Zwetschkuchen

400 g Weizenvollkornmehl
1 Päckchen Trockenhefe
1 Prise Salz
50 g Honig
 $\frac{1}{4}$ l Milch, lauwarm
50 g Butter oder Margarine
1 Ei
Fett für das Blech
1 $\frac{1}{2}$ kg Zwetschgen, entsteint
Vollrohrzucker zum Bestreuen

Das Mehl mit Hefe, Salz und Honig mischen. Milch, Butter oder Margarine und Ei zufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Teig etwa verdoppelt hat. Den Teig nochmals durchkneten und auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Mit den Zwetschgen dicht belegen und im Backofen bei 180–200 °C etwa 50 Minuten backen. Je nach Geschmack mit Zucker bestreuen.

Marieluises Pflaumen- Apfel-Kompott

250 g Pflaumen,
halbiert und entsteint
4 säuerliche Äpfel, geschält,
entkernt und in Spalten
(nicht Viertel!) geschnitten
3 EL Vollrohrzucker
1 TL Zimtpulver
 $\frac{1}{2}$ l Wasser

Pflaumen, Äpfel, Zucker und Zimt in dem Wasser aufkochen und gut durchziehen lassen. Allein oder mit Plinsen, Pfannkuchen oder Keksen servieren.



Dieses legendäre Kompott ist noch warm – aber auch kalt – ein echter Herbstküchenhit! In Spalten geschnittene Äpfel bleiben übrigens stückig, wie fürs Kompott gewünscht, in Viertel geschnittene zerfallen zu Apfelmus.



Pflaumen-Quark-Auflauf

500 g Pflaumen, entsteint

Fett für die Form

500 g Quark

100 g Weizenvollkornmehl

1 TL Backpulver

65 g Butter oder Margarine

*1 altbackenes Vollkornbrötchen,
eingeweicht und ausgedrückt*

1 Ei

1 TL Honig

Pflaumen in eine flache, gefettete Auflaufform geben. Die restlichen Zutaten zu einem cremigen Teig verquirlen und über die Pflaumen gießen. Bei 180–200 °C etwa 30 Minuten goldgelb backen.

Zugegeben, die lange Kochzeit der Früchte widerspricht den Regeln der Vollwertkost. Zum Ausgleich kommt das folgende Rezept jedoch mit äußerst wenig Zucker aus und brennt auch ohne Rühren nicht an. Und wer könnte schon einem Butterbrot mit frischem Pflaumenmus widerstehen?

Pflaumenmus à la Ulla

2,5 kg Pflaumen

250 g Vollrohrzucker

$\frac{1}{8}$ l Essig

10 Gewürznelken

$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Gewürznelken

2 Zimtstangen

$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver

$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kardamom

Alle Zutaten zusammen in einen großen Kochtopf geben und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag ohne Rühren fünf Stunden bei geringer Hitze kochen lassen, dann kalt rühren, bis das Mus sämig ist.