




www.bio-austria.at

SENSORISCHE WINTERGEMÜSE FIBEL

MIT
TOLLEN
REZEPTEN

FOTO © Wolfgang Palme

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

 **LE 14-20**
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



VERZEICHNIS

| | | |
|---------------------------------|---|----|
| Vorwort | / | 3 |
| 5 Sinne: Schlüssel zum Genuss | / | 5 |
| Asia-Salate | / | 7 |
| Barbarakraut – mit Rezept | / | 10 |
| Hirschhornwegerich – mit Rezept | / | 12 |
| Rucola – mit Rezept | / | 14 |
| Stücksalate – mit Rezept | / | 16 |
| Vogerlsalat – mit Rezept | / | 18 |
| Winterportulak – mit Rezept | / | 20 |
| Bundkarotten – mit Rezept | / | 22 |
| Radieschen – mit Rezept | / | 24 |
| Butterkohl – mit Rezept | / | 26 |
| Palmkohl – mit Rezept | / | 28 |
| Zierkohl – mit Rezept | / | 30 |
| Petersilie – mit Rezept | / | 32 |
| Koriander – mit Rezept | / | 34 |
| Kerbel – mit Rezept | / | 36 |
| Schnittsellerie – mit Rezept | / | 38 |

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Tauchen Sie in die faszinierende Welt der Aromen und des Geschmacks ein und begleiten Sie uns auf eine Entdeckungstour der Wintergemüsevielfalt. Mit dem Erwerb eines Lebensmittels, bietet sich Ihnen die wunderbare Möglichkeit die Sinne in aller Fülle zu erleben und zu schärfen. Dazu braucht es nur die bewusste Wahrnehmung und der Wechsel vom reinen Ernähren, hin zum wahren Genießen, geschieht von selbst. Die vorgestellten Wintergemüse sind etwas ganz Besonderes. Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen diese Einzigartigkeit mit all ihren Facetten wortwörtlich schmackhaft machen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim bewussten Verkosten, Erkunden und Erleben der Wintergemüsevielfalt!

Ihre Wintergemüse-Pioniere:

- + **Biohof Jaklhof**, *Kainbach bei Graz* – www.jaklhof.at
- + **Versuchsstation für Spezialkulturen**, *Wies*
www.agrar.steiermark.at
- + **Biohof Bubenicek-Meiberger**, *Zwerndorf*
www.biohof-bm.at
- + **ADAMAH BioHof**, *Glinzendorf* – www.adamah.at
- + **Gartenbauschule Langenlois**, *Langenlois*
www.gartenbauschule.at
- + **Biohof Krautwerk**, *Füllersdorf* – www.fb.com/krautwerk
- + **Gemüseversuchsanlage Zinsenhof**, *Ruprechtshofen*
www.zinsenhof.com
- + **Achleitner Biohof GmbH**, *Eferding* – www.biohof.at
- + **Ökohof Feldinger**, *Wals* – www.oekohof.at
- + **Biohof Stechaubauer**, *Saalfelden* – www.stechaubauer.at

MISSION: HEIZUNGSFREIES BIO-WINTERGEMÜSE

Frisches, saisonales Bio-Gemüse aus Österreich ohne Heizung und das mitten im Winter – geht das überhaupt?

Probieren geht über studieren und so haben sich sieben Wintergemüse Pionier-Betriebe gemeinsam mit dem Bio-Bauernverband BIO AUSTRIA, der Gartenbauschule Schönbrunn, der Versuchsanstalt Wies und der Gartenbauschule Langenlois zur Aufgabe gesetzt, den Winter mit all seinem Potential und seinen Eigenheiten zu erforschen.

Ziel ist es, die für den Gemüsebau „verlorene“ Jahreszeit sinnvoll zu nutzen. Denn eines ist klar: der Winter hat neben dem Altbekannten wie Vogerlsalat, Kraut & Co noch vieles mehr zu bieten.

Viele Gemüse sind frosthärter als gemeinhin bekannt. Das beispielsweise ein Salat Temperaturen bis unter -11 °C aushält, war bis dato unbekannt. Um dieses Wissen zu erschließen, braucht es viel Pionierarbeit. Die Kunst im Wintergemüseanbau ist es, die geeigneten Pflanzen und Sorten zum exakt richtigen Zeitpunkt anzubauen und dabei noch mit den Launen des Winters zurecht zu kommen. Es braucht einiges an Geschick, Erfahrung und Ausdauer, um frisches Grün ernten zu können.

Nun zurück zu unserer Eingangsfrage: Echte Saisonalität ist auch im Winter ohne enormen Energieaufwand möglich und unser eindeutiges Fazit lautet:

Ja, Ressourcenschonung und abwechslungsreicher Genuss lassen sich sehr gut kombinieren!

DIE 5 SINNE



SEHSINN

Der Sehsinn liefert uns ganze 70 Prozent der gesamten Sinnesinformation. Die Aussage „das Auge isst mit“, kommt also nicht von ungefähr.

Wir sehen die Farbe, Form, die Blattstruktur und erhalten einen ersten Eindruck über die Textur. Sieht der Salat frisch und die Karotte knackig aus? Ist das Kohlblatt fleischig?

Fragen Sie sich das nächste Mal ganz bewusst, was Sie bereits über die Eigenschaften des Gemüses sagen können, bevor Sie es berühren, daran riechen oder es verkosten.



GERUCHSSINN

Gerade im Winter ist eine verschnupfte Nase keine Seltenheit und macht klar, welche wichtige Rolle unser Geruchssinn für das Geschmackserlebnis einnimmt. Gerüche werden nicht nur durch direktes Riechen eines Produktes, sondern auch während des Verzehrs wahrgenommen.

Direkt Riechen erfolgt ganz gewöhnlich durch die Nase und funktioniert am besten, wenn wir am jeweiligen Gemüse schnüffeln. Während des Essens riechen wir, weil die natürlichen Aromastoffe des Gemüses durch das Zerkauen frei werden und über die direkte Verbindung von der Mundhöhle zur Nase aufsteigen.

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird diese Form des Riechens meist als Geschmack bezeichnet. Feinschmecker sind demnach eigentlich Feinriecher. Im Sinne der Nachvollziehbarkeit wird in dieser Broschüre das allgemeine Verständnis von Geschmack verwendet.



GESCHMACK

Biologisch gesehen übernimmt der Geschmacksinn eine lebenswichtige Funktion, da er blitzschnell entscheiden muss, ob wir etwas Bekömmliches oder Giftiges im Mund haben.

Der Geschmacksinn kann nur die fünf Grundgeschmacksarten – süß, sauer, salzig, bitter und umami – detektieren. Alle fünf Grundgeschmacksarten können bei Gemüse auftreten. Umami ist am wenigsten bekannt. Das japanische Wort steht für „köstlich“ oder „Wohlgeschmack“. In Gemüse ist Umami-Geschmack vor allem in Tomaten, Erbsen, Linsen, Spargel, aber auch in Kohl und Spinat wahrnehmbar.

Manche Wintersalate bestechen durch ihre Bitterkeit. Das Salzen von Gemüse oder Salatmarinaden reduziert die Bitterkeit etwas. In Karotten ist die Süße der vorherrschende Geschmackseindruck, aber auch Winter-Radieschen werden durchwegs als mild und leicht süß beschrieben.



HAUTSINNE

Die Hautsinne umfassen drei unterschiedliche Eindrücke. Erstens: die Textur – also wie zart, knackig, saftig, fleischig, faserig oder auch zäh ein Gemüse ist. Die Textur kann man mit der Hand und im Mund wahrnehmen.

Zweitens: die Temperatur – scharfe Gemüse hinterlassen oft einen warmen Eindruck, der mit Hilfe von Wärmerezeptoren wahrgenommen wird.

Drittens: das Schmerzempfinden – dazu zählt Schärfe, aber auch ein kratzendes, stechendes oder zusammenziehendes (=adstringierendes) Mundgefühl.



GEHÖRSINN

Dieser ist beispielsweise bei Karotten und Radieschen ein Thema. Frische und Knackigkeit kann man hören!

ASIA-SALATE



FROSTHÄRTE ❄️ unter -12 °C

Asia-Salate sind eine vielfältige Gruppe von Blattgemüse, die sich dadurch auszeichnen, dass sie sehr frostfest und raschwüchsig sind. Wie der Name schon vermuten lässt, haben sie ihren Ursprung in der asiatischen Küche – vor allem in Südostasien und China. Zu den Asiasalaten zählen Blattsenfarten, Mizuna, Mibuna und Rosetten Pak Choi.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN: BLATTSENF

| GERUCH | GESCHMACK | MUNDGEFÜHL | ABGANG |
|-------------|---------------|------------|-----------------|
| Senf | bitter | scharf | adstringierend* |
| Kresse | grün-grasig | kratzig | Senf |
| Kren | Erbsen | beißend | nussig |
| Rettich | Erbsenschoten | crispig | anhaltend |
| Radieschen | Wasabi | resch | |
| grün-grasig | Senf | knackig | |
| erdig | Rettich | saftig | |

MIZUNA:

| GERUCH | GESCHMACK | MUNDGEFÜHL | ABGANG |
|--------------|----------------|-----------------|-----------------|
| Senf | Sauerampfer | saftig | adstringierend* |
| grün-grasig | Radieschen | frisch | leicht sauer |
| erdig | Kohl | leichte Schärfe | leicht bitter |
| Erbsenschote | Erbsenschoten | adstringierend* | |
| | grüner Paprika | | |
| | Moos | | |

MIBUNA:

| GERUCH | GESCHMACK | MUNDGEFÜHL | ABGANG |
|--------------|----------------|------------|--------|
| harzig | Kohlrabi | zart | Kohl |
| Tannenreisig | Sauerampfer | | kurz |
| | grüner Paprika | | |
| | Sauerkraut | | |
| | bitter | | |

TATSOI / ROSETTEN PAK CHOI:

| GERUCH | GESCHMACK | MUNDGEFÜHL | ABGANG |
|-------------|---------------|-----------------|--------|
| Minze | süß | adstringierend* | Senf |
| Kresse | sauer | saftig | Spinat |
| grün-grasig | grün-grasig | fleischig | |
| säuerlich | Erbsenschoten | warm | |
| | Bärlauch | scharf | |
| | erdig | | |
| | Kohl | | |

* zusammenziehend

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

So vielfältig ihr Aussehen ist, so variabel sind sie im Geschmack. Manche Vertreter sind vergleichsweise mild, andere sind bitter, erinnern an Kren oder Senf und erzeugen ein entsprechend scharfes Mundgefühl.

VERWENDUNGSTIPPS:

Die verschiedenen Farben, Formen und Aromen der Asia-Salate machen jede Salatmischung zu einem kulinarischen Erlebnis. Für alle, die es nicht so scharf mögen, empfiehlt es sich, das Dressing mit mehr Öl zuzubereiten, da das Öl die scharfen Senföle bindet. Asia-Salate werden jedoch nicht nur als Salatgemüse verwendet, sondern finden auch gerne als originelle Alternative zu Spinat oder Mangold Verwendung.

BARBARAKRAUT & WINTERKRESSE



FROSTHÄRTE ❄️ **unter -12 °C**

Das Barbarakraut zählt zu den Wildkräutern und findet zunehmend auch Einzug in die Gärtnereien. Durch seinen hohen Vitamingehalt und Anteil wertvoller Inhaltsstoffe wie Senfölglykoside, Saponine und Flavonoide, wird dieser „Winterheilsalat“ schon lange in der Volksmedizin geschätzt.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

| GERUCH | GESCHMACK | MUNDGEFÜHL | ABGANG |
|---------------|------------|-----------------|-------------|
| Kresse | Senf | knackig | sehr scharf |
| Brunnenkresse | Kresse | beißend | anhaltend |
| grün-grasig | Wasabi | adstringierend* | |
| scharf | Rettich | | |
| | Radieschen | | |
| | pfeffrig | | |
| | Knoblauch | | |

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Sie sind bunt, gefiedert, gekraust oder rosenartig und weisen schwefelige Noten nach Kresse, Kren, Senf, Rettich, Sauerkraut, Kohl oder Kohlrabi auf. Meist mild, oft süß.

VERWENDUNGSTIPPS:

Als Würzkraut in Salaten, Aufstrichen, als Butterbrotbelag oder, um Spinat eine würzige Note zu verleihen.

BARBARAKRAUT-PESTO

Ideal für das winterlich-würzige Pasta-Gericht.



ZUTATEN:

| | |
|------|----------------|
| 80 g | Barbarakraut |
| 30 g | Petersilie |
| 1-2 | Knoblauchzehen |
| ... | Olivenöl |

| | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| 60 g | geröstete Sonnenblumen- kerne |
| Zitronensaft & Schale, Salz | |

SO WIRD'S GEMACHT:

Sämtliche Zutaten vermischen und pürieren. Schrittweise Olivenöl zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

HIRSCHHORNWEGERICH



FROSTHÄRTE ❄️ unter -12 °C

Was in Österreich zurzeit noch als ausgefallene Rarität gilt, hat in Italien schon lange Tradition. Hier ist der Hirschhornwegerich in der originalen Misticanza-Salatmischung ein unverzichtbarer Bestandteil.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

| GERUCH | GESCHMACK | MUNDGEFÜHL | ABGANG |
|-------------|-----------|-------------------------|---------------|
| grün-grasig | Spinat | saftig | bitter |
| | Erbsen | fasrig | grün-grasig |
| | Gurke | knackiger Mittelnerv | Erbsen |
| | Melone | adstringierend* | Erbsenschoten |
| | sauer | | anhaltend |
| | umami | | austrocknend |
| | nussig | | |

* zusammenziehend

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Seine geweihartigen, hellgrünen Blätter duften vordergründig nach Gras. Mild im Geschmack, aber dennoch komplex.

VERWENDUNGSTIPPS:

Die jungen Blätter finden als schmackhafte Salat- oder Smoothie-Zutat Anwendung. Ältere Blätter können blanchiert in Pastagerichten oder als Spinatgemüse genossen werden.

HIRSCHHORNWEGERICHT-GNOCCHI

Das schmackhafte, vegetarische „Wild“gericht.



ZUTATEN (4 PERSONEN):

| | |
|--------|-----------------|
| 300 g | Erdäpfel mehlig |
| 200 g | Mehl |
| 250 g | Topfen |
| 20 g | Butter |
| 1 | Ei |
| 1 Stk. | Zwiebel |

| | |
|---------------------------|--------------------|
| 600 g | Hirschhornwegerich |
| Salz, Pfeffer, Muskatnuss | |

ZUM SERVIEREN:

| | |
|-------|---------------|
| 100 g | Butter |
| 150 g | Parmesan ger. |

SO WIRD'S GEMACHT:

Erdäpfeln kochen, schälen, durch ein Sieb streichen. Zwiebel schneiden und in Butter glasig andünsten. Den Hirschhornwegerich dazugeben und einfallen lassen. So lange dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Hirschhornwegerich in ein Sieb geben, ausdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Gemüse pürieren. Erdäpfeln, Ei, Topfen und Mehl darunter mischen. Wasser mit Salz zum Sieden bringen. Mit zwei Teelöffeln kleine Knödel formen und portionsweise in das siedende Wasser einlegen. 5 min gar ziehen lassen – nicht kochen lassen, sonst zerfallen sie! Butter in Topf leicht braun werden lassen, Gnocchi beträufeln und mit Parmesan bestreuen.

RUCOLA



FROSTHÄRTE ❄️ unter -12 °C

Rucola fungiert als Sammelbegriff für zwei Arten: dem schnellwachsenden, mild aromatischen Kultur-Rucola und seiner wilden Verwandten, der mehrjährigen, kräftig würzigen Wilden Rauke.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

| GERUCH | GESCHMACK | MUNDGEFÜHL | ABGANG |
|-------------|-----------|-----------------|-----------------|
| grün-grasig | pfeffrig | adstringierend* | Kohl |
| würzig | nussig | scharf | nussig |
| Rettich | intensiv | trocken | adstringierend* |
| | Kohl | wärmend | |
| | sauer | | |

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Knackige Blätter, senfartig-pfeffrig, außerdem schwefelige und grüne Aromen. Im Geschmack etwas sauer und bitter, erzeugen die Blätter adstringierendes, aber auch wärmendes Mundgefühl.

RUCOLA-RISOTTO

Für die aromatische, italienische Winterküche.



ZUTATEN (4 PERSONEN):

| | |
|--------|-------------|
| 250 g | Risottoreis |
| 2 Stk. | Zitronen |
| 100 ml | Weißwein |
| 700 ml | Hühnersuppe |
| 2 Stk. | Zwiebel |

| | |
|----------|----------------|
| 150 g | Rucola |
| 30 g | Butter |
| 300 ml | Olivenöl |
| 8 EL | Parmesan |
| 2 Prisen | Salz & Pfeffer |

SO WIRD'S GEMACHT:

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebeln glasig dünsten. Dann den Reis in die heiße Pfanne geben und etwa 1 min im Öl schwenken. Mit der Hühnersuppe und dem Weißwein ablöschen und circa 18 min vor sich hin köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Währenddessen den Parmesan fein reiben und den Rucola waschen, trockenschütteln und grob hacken.

Sobald der Reis fertig und die Flüssigkeit verkocht ist, ein Stückchen Butter und einen Schuss Olivenöl untermischen. Den Parmesan und den Rucola darunter mischen.

Das Risotto mit einem Schuss Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer je nach Vorlieben abschmecken.

STÜCKSALATE



FROSTHÄRTE ❄️ -8 / -12 °C

Die ganzjährige Salatsaison ist eröffnet. Frische Häuptelsalate, ebenso wie Pflück- & Schnittsalate, sind im Winter auch ohne zusätzliche Heizung möglich. Dazu wird der Salatpflanze aber auch einiges abverlangt. Bei Frost friert der ganze Salatkopf ein. In dieser Zeit darf er nicht berührt werden, um das Gewebe nicht zu verletzen. Sobald die Tagestemperaturen steigen, taut er wieder auf, so als wäre nichts passiert und steht frisch zur Ernte zu Verfügung.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

| GERUCH | GESCHMACK | MUNDGEFÜHL | ABGANG |
|----------------|-----------|------------|-----------------|
| frisch | süß | trocken | bitter |
| grün-grasig | bitter | knackig | adstringierend* |
| Spinat | sauer | schmelzend | austrocknend |
| Mais | seifig | zart | |
| Getreidekörner | Spinat | trocken | |
| Rhabarber | Gurke | | |

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Bei den Wintersalaten heißt es: genau hinschmecken, um die gesamte Bandbreite an Aromen wahrzunehmen. So macht es auch einen Unterschied, ob die äußeren Blätter, welche ausgeprägte Aromen von grün-grasig bis hin zu bitter-herb aufweisen, verkostet werden. Oder ob man die zart schmelzenden, süßlichen Herzblätter genießt.

GREEN SMOOTHIE

Der Vitaminkick im Winter.



ZUTATEN:

| | |
|--------|------------------------------|
| 380 ml | Wasser |
| 1 Stk. | Kopfsalat, klein geschnitten |
| 1 Bund | Spinat |
| 1 | Apfel geschnitten |
| 1 | Birne geschnitten |

| | |
|-----|----------------|
| 1 | Banane |
| 1/2 | Zitrone (Saft) |

OPTIONAL:

| | |
|----------|------------|
| 1/3 Bund | Petersilie |
| 1/3 Bund | Koriander |

SO WIRD'S GEMACHT:

Zuerst Wasser und den klein geschnittenen Salat im Mixer bei niedriger Geschwindigkeit zerkleinern. Nun nach und nach die restlichen Zutaten hinzufügen und auf der höchsten Stufe mixen.

Achtung: Verwenden Sie leistungsstarke Smoothiemixer! Herkömmliche Haushaltsmixer sind mit der Zubereitung grüner Smoothies schnell überfordert.

VOGERLSALAT



FROSTHÄRTE ❄️ unter -12 °C

Er gilt als der Klassiker unter den Wintersalaten, da er schon seit Generationen ungeheizt angebaut wird.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

| GERUCH | GESCHMACK | MUNDGEFÜHL | ABGANG |
|-------------|-----------|------------|-----------------|
| grün-grasig | Haselnuss | zart | bitter |
| Löwenzahn | mild | weich | adstringierend* |
| mild | erdig | fleischig | nussig |
| erdig | bitter | saftig | austrocknend |
| | süß | | |

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Die dunkelgrünen Blättchen des wohl bekannten Vogerlsalates lassen sich geschmacklich mit den Attributen „mild“ und „haselnussig“ am besten beschreiben.

* zusammenziehend

ROTE RÜBEN CARPACCIO

Mit Vogerlsalat, Birnen & Kürbiskernkrokant.

REZEPT

ZUTATEN (4 PERSONEN):

| | |
|--|-------------|
| 50 g | Kürbiskerne |
| 50 g | Zucker |
| 2 TL | Butter |
| 200 g | Vogerlsalat |
| 2 Stk. | Birnen |
| 200 g | Rote Rüben |
| Öl für die Alufolie, Butter zum Andünsten der Birnen | |

| | |
|----------------|----------------------------|
| 50 g | Speckwürfel |
| 2 Stk. | Schalotten, fein gewürfelt |
| 3 EL | Balsamico |
| 1/2 TL | Honig |
| 1 TL | Senf |
| 5 EL | Kürbiskernöl |
| Salz & Pfeffer | |

SO WIRD'S GEMACHT:

Kürbiskerne in einer Pfanne trocken rösten, herausnehmen, beiseite stellen. Ein Stück Alufolie dünn mit Öl bestreichen. Zucker mit 2 EL Wasser in einem Topf aufkochen, Kürbiskerne zugeben und mit einem Kochlöffel kräftig umrühren bis der Zucker karamellisiert und flüssig wird. Die Butter unterrühren. Auf die Alufolie gießen und rasch verstreichen. **Achtung:** sehr heiß, abkühlen lassen!

Rohe Rote Rüben in Salzwasser kochen, abschrecken, schälen. Dünne Scheiben schneiden. Birnen in dünne Spalten schneiden, in etwas Butter kurz andünsten und herausnehmen. Speck- und Schalottenwürfel anbraten, herausnehmen. Rest mit Balsamico ablöschen, Honig und Senf zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne in eine Schüssel geben und das Kürbiskernöl kräftig unterschlagen, abschmecken.

Vogerlsalat im Dressing wenden, in die Mitte von vier Portionstellern verteilen, mit der Speck-Schalottenmischung bestreuen. Rundherum die Birnenspalten und Rote Rüben-Scheiben arrangieren. Den Rest vom Dressing in Streifen darüber träufeln. Krokant in Stücke brechen und über den Salat streuen.

WINTERPORTULAK



FROSTHÄRTE ❄️ unter -12 °C

Diese ursprünglich aus Amerika stammende Pflanze wurde schon von Indianern als Nahrungsmittel geschätzt. Durch seine extreme Winterhärte und aufgrund der saftigen Konsistenz, der fleischigen und mild schmeckenden Blätter, stellt er eine interessante Bereicherung im Wintersortiment dar.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

| GERUCH | GESCHMACK | MUNDGEFÜHL | ABGANG |
|-------------|---------------|--------------|----------------|
| grün-grasig | süß | weich | süß |
| erdig | grün-grasig | zart | kurz anhaltend |
| | spinatartig | mürb | austrocknend |
| | erdig | saftig | |
| | Erbsen | fleischig | |
| | Erbsenschoten | austrocknend | |
| | Mais | | |
| | nussig | | |

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Ein milder Wintersalat mit zarten, aber saftigen Blättern, deren Geruch an frisch gemähtes Gras erinnert. Im Geschmack kommen neben erdigen und grasigen Noten auch Eindrücke von Erbsenschoten, Mais und Spinat hinzu.

VERWENDUNGSTIPPS:

Der Winterportulak kann in verschiedensten delikatsten Varianten genossen werden wie zum Beispiel als Salat, feines Spinatgemüse oder die Stiele können auch kurz blanchiert als „Spaghetti verde“ fungieren.

WINTERPORTULAK-PANCAKES

Mit Barbarakraut-Dip.



ZUTATEN (4 PANCAKES):

| | |
|--------|------------------|
| 300 g | Winterportulak |
| 2 Stk. | Bundzwiebel |
| 130 g | Dinkel-VK-Mehl |
| 1 TL | Backpulver |
| 150 ml | Milch |
| 60 g | Ziegenfrischkäse |
| 1 | Ei |

| | |
|--|---------------|
| 1 TL | Kreuzkümmel |
| 1 Prise | Salz |
| 100 g | Joghurt |
| 1 Bund | Barbarakresse |
| Petersilie (gehackt), etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer | |

SO WIRD'S GEMACHT:

Winterportulak und Bundzwiebeln fein schneiden, Petersilie hacken. Bei mittlerer Hitze kurz andünsten, bis alles zusammen fällt. Überschüssige Flüssigkeit im Topf abgießen. In einer Schüssel Dinkelvollkornmehl, Backpulver, Milch, Ei, Ziegenfrischkäse, Kreuzkümmel und Salz verrühren. Gemüse darunter mischen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pancakes herausbacken. Joghurt mit gehackter Barbarakresse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

BUNDKAROTTEN



FROSTHÄRTE ❄️ -8 / -10 °C

Frische Karotten samt Grün im November & Dezember aus dem Freiland sind durchaus keine Utopie. Das Wintersortiment wird dadurch um eine frisch-süße Note bereichert.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

| GERUCH | GESCHMACK | MUNDGEFÜHL | ABGANG |
|-------------|-------------|----------------|-----------|
| säuerlich | süß | knackig | anhaltend |
| fruchtig | herb-bitter | saftig/trocken | süß |
| grün-grasig | fruchtig | härter/weicher | bitter |
| erdig | grün-grasig | Kern | säuerlich |
| süßlich | nussig | zart | fruchtig |

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Knackig beim Abbeißen, weicher Kern – beides ist bei Bundkarotten möglich. Im Geschmack sind Winterkarotten vorwiegend süß, aber manchmal auch dezent herb-bitter. Im Aroma treten grüne Noten nach Gras und Laub, fruchtige Töne sowie erdige Noten auf.

MIT HONIG GLASIERTE BUNDKAROTTEN

Eine unkomplizierte und attraktive Beilage.

REZEPT

ZUTATEN (4 PERSONEN):

| | |
|---------------|---------------------------------|
| 700 g | Bundkarotten mit grünen Stielen |
| 2 EL | Butter |
| Salz, Pfeffer | |

| | |
|---------------------|--------|
| 100 ml | Wasser |
| 3 EL | Honig |
| Kardamom (gemahlen) | |

SO WIRD'S GEMACHT:

Bundkarotten gut waschen, das Grün auf etwa 3 cm kürzen und längs halbieren. In der Butter für ungefähr 5 min dünsten. Wasser begeben und etwa 5 min weiterdünsten, bis das Wasser beinahe ganz eingekocht ist. Honig begeben und gut rühren. Karotten mit Kardamom, Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP:

Die mit Honig glasierten Bundkarotten sehen besonders hübsch aus wenn man ein Stückchen der grünen Stängel stehen lässt. Damit ist die Frische im Winter nicht nur geschmacklich erkennbar.

RADIESCHEN



FROSTHÄRTE ❄️ -10 °C

Der hohe Gehalt an Vitamin C, Folsäure und Kalium machen Radieschen zu echten Vitaminstars. Die gute Nachricht für Liebhaber der roten, runden Knolle ist, dass auch sie frosthärter als gemeinhin bekannt sind. Einem Weihnachtsfestessen mit frischen, knackigen Radieschen steht somit nichts mehr im Wege.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

| GERUCH | GESCHMACK | MUNDGEFÜHL | ABGANG |
|---------|-------------|----------------|-----------------|
| Senföl | süß | knackig | leicht scharf |
| Rettich | seifig | saftig/trocken | adstringierend* |
| erdig | Kohlrabi | leicht scharf | süß |
| Wald | Rettich | zart | säuerlich |
| Pilze | Radieschen | hart/weich | leicht bitter |
| Moos | grün-grasig | schwammig | Kohlrabi |
| | erdig | | Kren |
| | säuerlich | | |

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Winterradieschen sind erstaunlich mild. Sie sind süß, zum Teil auch säuerlich – bitter präsentieren sich Winterradieschen jedoch kaum bzw. erst im Nachgeschmack. Die Aromatik ist durchaus komplex – hier kommen grüne und erdige Töne ebenso zum Vorschein wie stechende Senföle. Im Mundgefühl sind sie mehr oder (meist) weniger scharf.

GEFÜLLTE RADIESCHEN MIT FRISCHKÄSE

REZEPT

Der festliche Aufputz für die kalte Platte.

ZUTATEN:

| | |
|--------|------------|
| 1 Bund | Radieschen |
| 1 Pkg. | Frischkäse |
| 125 ml | Sauerrahm |

| |
|-------------------------------------|
| frische oder getrocknete Kräuter |
| Salz, Pfeffer |

SO WIRD'S GEMACHT:

Radieschen waschen und das Grün auf etwa 1 cm kürzen. Das obere Drittel der Radieschen mit dem Grün horizontal als Deckel abschneiden. Den Boden bei Bedarf abflachen, damit die Radieschen stehen bleiben. Für die Füllung den Frischkäse mit Sauerrahm glatt rühren und mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun 1–2 TL Füllung auf die Unterteile der Radieschen geben (noch schöner wird es, wenn die Füllung mit einer Spritztülle aufgespritzt wird). Den Deckel wieder daraufsetzen und servieren.

BUTTERKOHL



FROSTHÄRTE ❄️ -8 / -10 °C

Dieses alte holländische Hausgartengemüse ist beinahe aus dem Anbau verschwunden und bei uns noch kaum bekannt. Dabei weist der Butterkohl viele wertvolle Qualitäten auf. Durch die Frosteinwirkung wandelt sich seine Farbe von blassgelb in ein kräftiges gelb bis orange. Zudem schmecken seine Blätter nach Kälteeinwirkung zarter und milder. Er qualifiziert sich somit als perfekter Winterkandidat.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

| GERUCH | GESCHMACK | MUNDGEFÜHL | ABGANG |
|----------|--------------|-------------|--------|
| Kohl | süß | knackig | Kohl |
| Kohlrabi | Kohl | zart | |
| Senf | gekochtes Ei | schmelzend | |
| süßlich | Kren | quietschend | |
| würzig | pfeffrig | | |

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Schwefelige Aromen nach Kohl, Kohlrabi, Senf, Kren oder gekochtem Ei dominieren beim süßen Butterkohl. Seinen Namen verdient er aber aufgrund der einzigartigen, schmelzenden Konsistenz: der Kohl zergeht wie Butter auf der Zunge!

VERWENDUNGSTIPPS:

Mit seinem milden Geschmack und seiner butterzarten Blattstruktur lassen sich beispielsweise die traditionellen Krautfleckerl „neu erfinden“.

BUTTERKOHL-QUICHE

Ideal zum Vorkochen & Mitnehmen ins Büro.



ZUTATEN:

| | |
|-------|--------------|
| 120 g | kalte Butter |
| 200 g | Mehl |
| 1 TL | Salz |
| 3 EL | Wasser |
| 400 g | Butterkohl |
| 1 EL | Butter |

| | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1 EL | Öl oder 100 g Speckwürfel |
| 2 | Eier |
| 1 Pkg. | Frischkäse |
| 200 g | Sauerrahm |
| 100 g | Käse gerieben |
| Salz, Pfeffer, Muskat | |

SO WIRD'S GEMACHT:

Für den Mürbteig Butter, Mehl und Salz verkneten. Wasser dazugeben und einen glatten Teig herstellen. Mindestens eine halbe Stunde kühl stellen. Springform mit Backpapier auslegen, einfetten und mit dem Teig auskleiden. Butterkohl vierteln, den Strunk entfernen und schneiden. Speck in Butter und Öl andünsten und mit Gewürzen abschmecken. Aus Eiern, Frischkäse, Sauerrahm und geriebenen Käse eine Sauce herstellen. Zuerst den Butterkohl und dann die Sauce auf den Teig verteilen. Bei 200 °C im vorgeheizten Ofen etwa 30 min backen.

PALMKOHL



FROSTHÄRTE ❄️ -8 / -10 °C

Der Palmkohl ist ein naher Verwandter des bekannten Grünkohls. Als Kind des Südens ist er jedoch bei weitem nicht so frosthart. Die länglichen, dekorativen Blätter lassen sich in der Küche vielseitig einsetzen. Generell ist der Palmkohl im Vergleich zum Grünkohl milder im Geschmack.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

| GERUCH | GESCHMACK | MUNDGEFÜHL | ABGANG |
|--------------|-------------|-----------------|--------------|
| grün-grasig | süß | ledrig | Kohlrabi |
| Mais | bitter | fest | bitter |
| Tannenreisig | erdig | fasrig | austrocknend |
| süßlich | grün-grasig | vollmundig | |
| | | adstringierend* | |

* zusammenziehend

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Die langen, dunkelgrünen Blätter riechen weniger kohlachtig als andere Kohlsorten, vielmehr vernimmt man grasige Noten in der Nase. Am Gaumen süß und leicht bitter.

VERWENDUNGSTIPPS:

Die Anwendung lässt sich von fein geschnitten als Salat bis hin zu in der Pfanne angebraten, vielfältig gestalten. Da die Blätter reich an Vitamin C sind, empfiehlt es sich auch, das Gemüse für einen vitaminreichen Smoothie zu nutzen.

PALMKOHL-CHIPS

Der genüssliche Snack ohne schlechtes Gewissen.



ZUTATEN:

| | |
|--------|----------|
| 1 Bund | Palmkohl |
| 1 EL | Öl |

| | |
|---------|---------|
| 1 Prise | Salz |
| 1 Prise | Pfeffer |

SO WIRD'S GEMACHT:

Palmkohl mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Danach die harten Stängel entfernen, die Blätter in grobe Stücke reißen und in eine Schüssel geben.

Mit Öl, Salz sowie dem Pfeffer würzen und gut durchmischen. Nun die Blätter auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Rohr für etwa 10–20 min backen. Am besten immer wieder testen, ob die Blätter schon knusprig sind.

ZIERKOHL



FROSTHÄRTE ❄️ bis -8 °C

Die meisten kennen sie aus den herbstlichen Schmuckstaudenrabatten. Neben der attraktiven Form und Farbe haben Zierkohle aber auch kulinarisch einiges zu bieten. Die optische Erscheinung in Kombination mit dem kulinarischen Aspekt macht sie zu einem echten Geheimtipp. Wichtig ist es, keine Pflanzen aus einer Zierpflanzen-gärtnerei zu verkochen, da diese im Regelfall chemisch behandelt worden sind.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

| GERUCH | GESCHMACK | MUNDGEFÜHL | ABGANG |
|--------|-----------|-----------------|-------------------|
| Kren | süß | kompakt | leichte Schärfe |
| Kohl | Kohlrabi | knackig | austrocknend |
| Pilz | Kresse | leichte Schärfe | süßlich |
| Kresse | bitter | trocken | mildes Sauerkraut |
| Senf | Apfel | fasrig | |

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Sie sind bunt, gefiedert, gekraust oder rosenartig und weisen schwefelige Noten nach Kresse, Kren, Senf, Rettich, Sauerkraut, Kohl oder Kohlrabi auf. Meist mild, oft süß.

VERWENDUNGSTIPPS:

Die bunten Farben und feinen Aromen bringen – ob angebraten, gedünstet oder als Salat mariniert – Schwung in die Winterküche.

FARBENPRÄCHTIGER WINTERSALAT

Mit Honig-Senf-Dressing.



ZUTATEN:

| |
|-------------|
| Zierkohl |
| Vogerlsalat |
| Apfel |
| Walnüsse |

DRESSING:

| | |
|------------|--------|
| Öl & Essig | Zucker |
| Senf | Honig |
| Salz | |

SO WIRD'S GEMACHT:

Zunächst einige Blätter des Zierkohles abschneiden und kurz in heißem Wasser blanchieren. Den Vogerlsalat waschen und in eine Schüssel geben. Die abgekühlten Zierkohlblätter hinzufügen. Die Walnüsse hacken und mit etwas Zucker in einem Kochtopf karamellisieren. Den Apfel entkernen und raspeln. Auf dem Salat verteilen. Für das Dressing vier Teile Öl, drei Teile Essig und einen Teil Honig vermischen und mit Salz abschmecken. Auf dem Salat verteilen. Beim Servieren mit den karamellisierten Walnüssen garnieren.

PETERSILIE



FROSTHÄRTE ❄️ unter -12 °C

Die allseits bekannte Petersilie steht nicht nur in den warmen Sommermonaten als aromatischer Speisenbegleiter zur Verfügung. Sie trotzt der Kälte und so kann auch über die Winterzeit frische Schnittware geerntet werden.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

| GERUCH | GESCHMACK | MUNDGEFÜHL | ABGANG |
|-------------|-------------|-----------------|----------------|
| fruchtig | fruchtig | fleischig | anhaltend |
| Zitrus | Zitrus | fasrig | würzig |
| grün-grasig | grün-grasig | saftig/trocken | fruchtig |
| Heu | Petersilie | zart/zäh | Zitrusschale |
| Petersilie | Sellerie | adstringierend* | süß |
| würzig | Karotte | betäubend | botter |
| Sellerie | würzig | | pelzig-trocken |
| Karotte | erdig | | |
| erdig | nussig | | |

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Grün ist nicht nur das Blatt, sondern auch das Aroma: es erinnert an Gras, Heu und andere Kräuter wie Liebstöckel. Auch zitrusartige und gemüsigte Aromen sind merkbar. Die Blätter schmecken bitter, süß und säuerlich, während man in den Stielen zwar Süße und Säure, jedoch keine Bitterkeit verspürt.

PETERSIL-ZITRONEN-MARINADE

Verfeinert alle Fischfilets.



ZUTATEN:

| | |
|--------|------------------|
| 1 Bund | Petersilie |
| 2 Stk. | Knoblauchzehen |
| 1 Stk. | Rote Chilischote |
| 2 cm | Ingwerwurzel |

| | |
|---------|----------------|
| 2 Stk. | Zitrone (Saft) |
| 1/2 TL | Salz |
| 1 Prise | Pfeffer |
| 150 ml | Olivenöl |

SO WIRD'S GEMACHT:

Knoblauch schälen und pressen, Petersilie fein hacken, Chilischoten entkernen und fein schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Alle Zutaten mit Zitronensaft und Olivenöl gut vermischen und im Anschluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

KORIANDER



FROSTHÄRTE ❄️ unter -12 °C

Entweder man liebt oder man hasst ihn. Dieser Frage kann auch getrost über die Wintermonate nachgegangen werden. Durch seine Frosttoleranz ist auch in der kalten Jahreszeit eine Ernte möglich.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

| GERUCH | GESCHMACK | MUNDGEFÜHL | ABGANG |
|-------------|-----------|-------------------------|-------------------|
| fruchtig | seifig | saftig | anhaltend |
| Zitrus | würzig | weiche, zarte Blättchen | grün-grasig |
| grün-grasig | bitter | holziger Stiel | seifig-parfümiert |
| Koriander | sauer | leicht scharf | leicht scharf |
| Minze | | betäubend | |
| würzig | | | |
| seifig | | | |

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Der seifige Eindruck polarisiert, ist aber eine wesentliche sensorische Eigenschaft des Korianders und kommt in Blättern und Stielen vor. Die zarten Blättchen sind außerdem fruchtig-zitrusartig und erinnern an Orangen – sie duften grasig und würzig. Aber auch die Stiele weisen Zitrusaromen auf und sind leicht scharf.

KORIANDER-REIS-BÄLLCHEN

vielseitig als Beilage, im Salat oder als Suppeneinlage verwendbar.



ZUTATEN (4 PERSONEN):

| | |
|------|--------------------|
| 60 g | Langkornreis |
| 50 g | Erdäpfel mehlig |
| 1 | Eidotter |
| 1 EL | Butter (zerlassen) |

| | |
|--|-----------|
| 1 TL | Sauerrahm |
| 100 ml | Öl |
| frische Petersilie, frischer Koriander, Semmelbrösel, Salz & Pfeffer | |

SO WIRD'S GEMACHT:

Erdäpfel schälen und klein schneiden. Reis und Erdäpfel für etwa 15 min weich kochen. Pfanne mit Öl erhitzen. Koriander sowie Petersilie fein hacken. Erdäpfel durch eine Erdäpfelpresse in eine Schüssel pressen. Reis dazu geben. Zusammen mit dem Eidotter, der flüssigen Butter und Sauerrahm wird alles zu einem Teig verknetet. Kräuter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Konsistenz mit Semmelbröseln abstimmen und aus der Masse kleine Knödel formen. Diese zum Schluss in der vorbereiteten Pfanne heiß herausbacken und auf Küchenpapier abtropfen.

KERBEL



FROSTHÄRTE ❄️ unter -12 °C

Auch der aromatische Kerbel kann sich in die Reihe der Winterwürzkräuter gesellen.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

| GERUCH | GESCHMACK | MUNDGEFÜHL | ABGANG |
|------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|
| grün-grasig | grün-grasig | saftig | anhaltend |
| würzig-ätherisch | harzig-terpentinartig | zart | würzig |
| Kerbel | würzig-ätherisch | fasrig | süß |
| Estragon | Koriander | adstringierend* | bitter |
| Minze | Fenchel | betäubend | sauer |
| Kümmel | Menthol | | leicht brennend |
| Muskat | fruchtig | | |
| Zitrus | blumig-parfümiert | | |

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Kerbel hat ein ganz spezifisches Aroma: die Blätter grün-grasig, nach Kerbel, Estragon und Menthol, harzig-terpentinartig, fruchtig und blumig, die Stiele hingegen würzig und süßlich. Stiele wie Blätter schmecken süß, sauer und bitter.

KERBELSUPPE

Wärmt in der kalten Jahreszeit.



ZUTATEN (6 PORTIONEN):

| | |
|---------------|--------|
| 2 Bund | Kerbel |
| 30 g | Mehl |
| 30 g | Butter |

| | |
|-----------------|-----------|
| 2 L | Suppe |
| 2 Stk. | Eigelb |
| 1 Becher | Sauerrahm |

SO WIRD'S GEMACHT:

Kerbel waschen und fein schneiden. Für die Einmach Mehl mit der Butter in einem Topf hellgelb rösten. Im Anschluss Kerbel dazugeben und einige Minuten mitdünsten. Mit der Suppe ablöschen und 15 min leicht weiterköcheln lassen. Vor dem Anrichten, Eigelb mit Sauerrahm verrühren und langsam in die Suppe verrühren.

SCHNITTSELLERIE



FROSTHÄRTE ❄️ -8 / -10 °C

Das zarte, aromatische Blatt des Schnittselleries ähnelt im Aussehen und in der Struktur der Petersilie. Dennoch ist dieses Würzkraut in unseren Breiten ganz aus der Mode gekommen. Durch ihre Frosthärte eignet sie sich jedoch ideal, um würzige Frische in jedes Wintergericht zu zaubern.

SENSORIK / EIGENSCHAFTEN:

| GERUCH | GESCHMACK | MUNDGEFÜHL | ABGANG |
|---------------|---------------|-----------------|-----------------|
| grün-grasig | süß | scharf | leicht scharf |
| heuig | bitter | betäubend | leicht brennend |
| Tannennadeln | umami | adstringierend* | adstringierend* |
| würzig | grün-grasig | knackiger Stiel | bitter |
| fruchtig | Erbsen | | würzig |
| Bananenschale | Erbsenschoten | | |
| | Sellerie | | |

SENSORIK / ZUSAMMENFASSUNG:

Grün, würzig und leicht fruchtig, nach Wiesenknöterich, Maggikraut, Sellerie, Tannennadeln, Bananenschale und nach sehr viel mehr können Schnittsellerieblätter duften. Die großen Blätter sind adstringierend.

Die würzigen Stiele stehen den Blättern in der Aroma-Komplexität um nichts nach. Von den Grundgeschmacksarten dominieren Bitterkeit und Süße in Blatt und Stiel.

SELLERIESALZ

Eine wunderbare Geschenkidee für Gourmets.



ZUTATEN (6 PORTIONEN):

| | |
|-------------|--|
| 20 g | Schnittsellerie (Blätter und zarte Stiele) |
|-------------|--|

| | |
|--------------|---------------|
| 110 g | Meersalz grob |
|--------------|---------------|

SO WIRD'S GEMACHT:

Den Backofen auf 50 °C vorheizen. Den Schnittsellerie fein hacken. Unbedingt auch die zarten Stiele verwenden, denn diese sind genauso aromatisch wie die Blätter. Das Salz in eine Schüssel geben und mit dem Schnittsellerie vermengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Salzmischung möglichst dünn darauf verteilen. Nach einer halbe Stunde im Ofen noch einmal das Salz mischen, um eventuelle Verklumpungen zu lösen. Weitere 10 min fertig trocknen.

Nach dem Abkühlen kann das Selleriesalz beispielsweise in einem Schraubglas aufbewahrt werden.

BUCHTIPP ZUM WEITERLESEN

„Frisches Gemüse im Winter ernten“
von Wolfgang Palme, verrät die 77 besten
Gemüsearten für den Winteranbau und informiert
über Aussaat, Pflege und Ernte.



LÖWENZAHN VERLAG