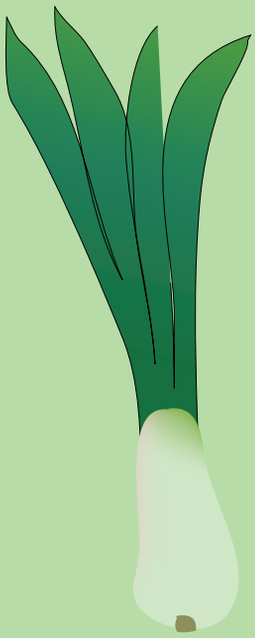
mit Rezepten

Kleines Gemüselexikon



© Jugendwerkstatt „Frohe Zukunft“ Halle-Saalekreis e.V. 2014 | Heinrich-Franck-Straße 2 | 06112 Halle (Saale)
Fon 0345-13255180 | Fax 0345-13255181 | www.jw-frohe-zukunft.de | info@jw-frohe-zukunft.de

Texte und Gestaltung: Yves Berger, Katrin Braun, Jörn Casper, Claudia Kunze, Marcel Gutsche, Toralf Güttler, Daniel Halbauer, Petra Körner, Svetlana Wiederspan, Günter Uhlmann
Quelle: wikipwdia, www.chefkoch.de

Dieses Buch entstand innerhalb des Projektes „Bücherkiste“ und wurde gefördert durch das Jobcenter Halle.

Organisation und Druckvorbereitung: Susann Mücke und Alf Hedler

Avocado

Blumenkohl

Chili

Chinakohl

Erbse

Ginseng

Gurke

Karotte

Kartoffel

Knoblauch

Kohlrabi

Kopfsalat

Kürbis

Mais

Paprika

Porree

Radieschen

Schalotte

Sellerie

Spinat

Tomate

Zucchini

Zwiebel

Gefüllte Avocado mit Olivenöl

Vorspeise, vegetarisch, vegan, gesund, schnell, einfach, leicht
(4 Portionen)

4 Avocados, reif
4 Tomaten, fein gewürfelt
4 EL Zwiebeln, sehr fein gehackt
16 EL Olivenöl
8 EL Balsamico
4 EL Basilikum, gehackt
4 TL Oregano , getrocknet
Salz, Pfeffer
Blattsalat

Die Avocados längs halbieren und den Kern herausnehmen. Avocadohälften mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten und Zwiebeln in die Hälften geben. Mit Olivenöl und Balsamico auffüllen und die Kräuter darüber streuen.
Auf Salatblättern anrichten und mit einem Löffel servieren.

Avocado

Die Avocado gehört zur Familie der Lorbeergewächse. In älteren deutschen Veröffentlichungen Avocato und in den Herkunftsländern Akuakatl, Aguacate, Abacate, Palta, Alligator pear genannt.

Der bis zu 15 Meter hohe Baum hat seinen Ursprung in Südmexiko und wurde bereits von der Coxcatlán-Kultur in Tehuacán kultiviert. Im tropischen und subtropischen Zentralamerika wird die Frucht schon seit etwa 10.000 Jahren genutzt. Die Spanier brachten sie in die Karibik, nach Chile und Madeira, bis sie im Laufe des 19. Jahrhunderts Verbreitung bis nach Afrika und Madagaskar, Malaysia und den Philippinen fand.
Erst seit Anfang des 20. Jahrhunderts aber wird die Avocado rund ums Mittelmeer angebaut. Der Avocado-Baum wird heute in über 400 Kultursorten weltweit in den Tropen sowie in Südafrika, Israel, Kalifornien, Chile, Peru, Australien, Neuseeland und Südspanien (Málaga und die Küste von Granada) angebaut.

Der Avocadobaum ist immergrün und schnellwüchsig und wächst in warmen, tendenziell trockeneren Gebieten. Die dunkelgrünen Laubblätter sind bis zu 45 Zentimeter lang. Die kleinen gelbgrünlichen Blüten stehen in end- oder seitenständigen Blütenständen. Nach etwa vier Jahren beginnt der Baum Früchte zu tragen.

Reif ist die Frucht, wenn sie ihren Glanz verliert. Das Gewicht der Früchte kann bis zu 2,5 kg betragen (Sorten Choquette oder Pollock).
Avocados aus tropischen Ländern haben meist ein Gewicht von 500 bis 900 g.
Die Avocadofrucht selbst ist reich an ungesättigten Fettsäuren.

Kartoffel-Blumenkohl-Salat

(4 Portionen)

700 g Kartoffel(n), (Erdäpfel)
500 g Blumenkohl, (Karfiol)
6 Ei(er)
200 g Kirschtomate(n)
100 g Schafskäse
2 Zehe/n Knoblauch, (groß)
1 Bund Schnittlauch
Salz und Pfeffer
125 g Joghurt
125 g Sauerrahm
2 EL Zitronensaft
1 EL Currypulver
1 EL Honig

Erdäpfel kochen, schälen und in Würfel schneiden – etwas salzen. Karfiolrosen in Salzwasser weich kochen (ca. 8-10 min). Eier hart kochen, schälen und vierteln.
Schnittlauch in Röllchen schneiden, Knoblauch fein hacken, Tomaten halbieren,
Käse würfelig schneiden. Joghurt mit Rahm, Zitronensaft, Curry, Salz, Pfeffer und Honig verrühren und alles leicht miteinander vermischen.

Blumenkohl

Blumenkohl, Käsekohl, Blütenkohl, Traubenkohl, Minarett-Kohl oder Italienischer Kohl genannt, ist eine Zuchtsorte des Gemüsekohls mit fleischigen, in einem Kopf zusammenstehenden Blütensprossen, die als Gemüse (genauer: als Blütengemüse) gegessen werden. Anders als bei anderen Kohlsorten bildet sich der Blütenstand bereits im ersten Jahr. Werden die Pflanzen nicht geerntet, kommt es zum „Schießen“, der gestauchte Spross streckt sich, und es werden gelbe Blüten und dann Samen gebildet.

Blumenkohl stammt von der in Kleinasien beheimateten Urform ab und wird seit dem 16. Jahrhundert in ganz Europa angebaut – zuerst in Italien, kurze Zeit später auch in Frankreich. Heute gehört der Blumenkohl in ganz Europa zu den beliebtesten Kohlsorten; die wichtigsten Exporteure sind Frankreich, Belgien und die Niederlande. Der Blumenkohl wurde im 6. Jahrhundert erwähnt. Die Kreuzfahrer haben den Samen von ihren Reisen mit nach Italien gebracht.

Heute ist der Blumenkohl auf der ganzen Welt verbreitet.

Der Anbau erfolgt auf Feldern und in privaten Gärten. Die Ernte im Freiland ist in Deutschland vom Frühjahr bis zum späten Herbst möglich. In Regionen mit mildem Winterklima (z. B. Bretagne, spanische Mittelmeerküste) kann Blumenkohl auch im Winter geerntet werden. Aussaat ab Februar im geheizten Gewächshaus, ab Mitte April im Freiland.

Die knospigen Blütenstände, die in den Handel kommen, sind in Deutschland in der Regel weiß bis elfenbeinfarben, da sie von Blättern umhüllt oder mit Folien abgedeckt und dadurch vor Licht geschützt waren. Anders als der eng verwandte Broccoli werden sie geerntet, bevor die Hüllblätter sich geöffnet haben und die Blüten voll entwickelt sind. Farbige Blumenkohle werden besonders in Italien und Frankreich angebaut. Der Romanesco ist eine Variante des Blumenkohls, die in der Nähe von Rom gezüchtet wurde.

Blumenkohl kann roh oder gekocht gegessen werden. Er ist leicht verdaulich, von mildem Geschmack und reich an Vitamin C und Mineralstoffen. Zur Zubereitung wird er von den Blättern befreit, der Strunk gekürzt und eingeschnitten und der Kohlkopf im Ganzen etwa zwanzig Minuten in Salzwasser gegart oder zerteilt in Röschen 10 bis 15 Minuten gedünstet. Durch Zugabe von etwas Milch oder Zitronensaft bleibt er weiß. Romanesco behält seine frische grüne Farbe durch kurzes Abschrecken in Eiswasser. Serviert wird er klassisch mit zerlassener Butter, mit Holländischer Sauce oder Béchamelsauce, auf polnische Art mit in Butter geröstetem Paniermehl oder mit Käse überbacken. Außerdem eignet er sich dazu, im Teigmantel in Fett ausgebacken zu werden; auch Panieren und Frittieren sind denkbare Zubereitungsweisen.

Chili con Carne – Tortellinisalat

(4 Portionen)

500 g Tortellini mit Fleischfüllung, frische
1 kl. Dose/n Kidneybohnen
1 kl. Dose/n Mais
4 EL Ajvar, mildes
2 EL Sauce (Cayenne-Knoblauch-Soße)
4 EL Essig (Rotweinessig)
4 EL Olivenöl
etwas Petersilie, frisch oder TK
1 große Paprikaschote(n), grün

Die Tortellini nach Packungsanweisung garen, abtropfen und abkühlen lassen. Die Kidneybohnen und den Mais in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.

Das Ajvar mit der Cayenne-Knoblauch-Soße, dem Essig und dem Öl verrühren. Die Paprika waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden und zur Soße geben. Die Tortellini, die Bohnen und den Mais zur Soße geben. Alles gut vermischen.

Frische Petersilie waschen, trockenschütteln, fein hacken und über den Salat geben. Gefrorene Petersilie einfach darüber streuen. 10-15 Min. durchziehen lassen.
(Lässt sich gut am Tag vorher zubereiten und reicht auch für ein Buffet auf einer kleinen Fete).

Chili

Chili gehört wie die Paprika zur Familie der Nachtschattengewächse.
Es wird sowohl die Pflanze als auch die Frucht als Paprika bezeichnet; vor allem für die Frucht gibt es noch weitere Namen, die Unterschiede in Schärfe, Größe und auch Farbe kennzeichnen.

Capsacain ist der Stoff, der in diesen leckeren Gemüsen die Schärfe ausmacht. Allgemein kann man sagen: Je kleiner, desto gemeiner und mehr Capsacain, welches hauptsächlich in den Kernen vorkommt. Cayenne-Pfeffer ist nicht eigentlich Pfeffer, sondern getrocknete und feingemahlene Chili-Schote.

Paprika ist die mildeste Variante, wenn man das nimmt, was im Handel unter diesem Namen angeboten wird.

Der Ursprung und die Verwendung des Chili kann man auf der Seite vom Paprika nachlesen.

Chinakohl-Hack-Pfanne

(4 Portionen)

1/2 Kopf Chinakohl
1 Paprikaschote, gelb
1 Karotte
1 Zwiebel
250 g Hackfleisch, gemischt
1/2 Becher Schmand
300 ml Gemüsebrühe
Worcestershiresauce
Saucenbinder
Salz, Pfeffer
Öl

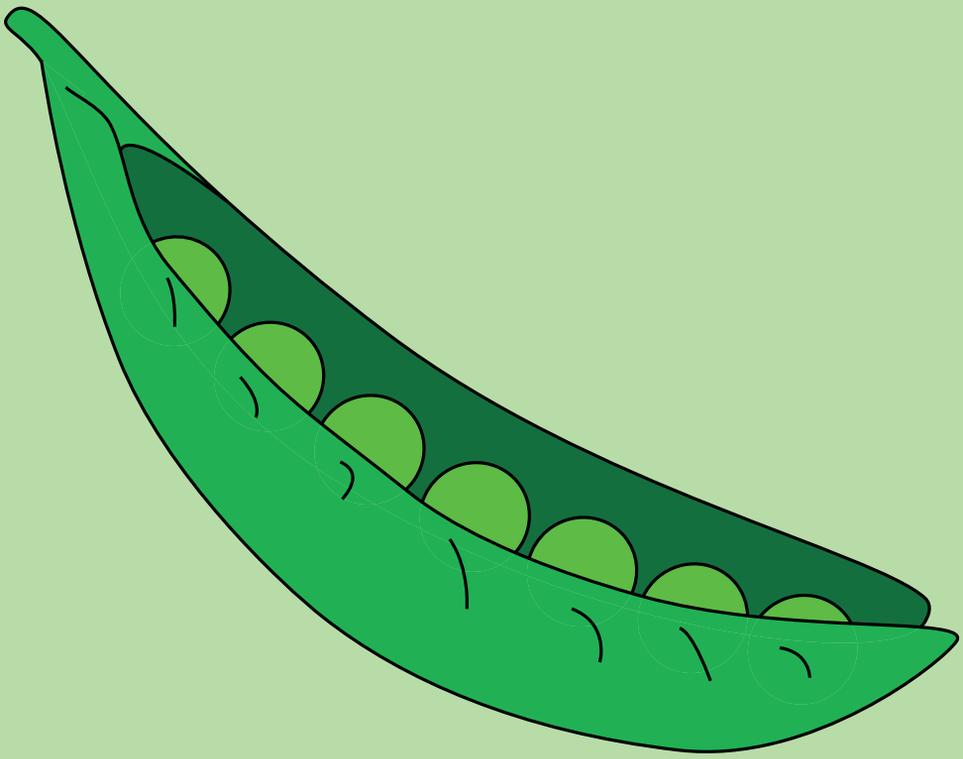
Zwiebeln fein würfeln, Paprika in Stücke und Chinakohl in Streifen schneiden. Die Strunkstücke vom Chinakohl separat legen. Karotte in Scheiben hobeln oder schneiden.
Öl in einer geräumigen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin kurz glasig dünsten, dann Hackfleisch hinzufügen. Hackfleisch unter Rühren krümelig braten. Nun die Karotten dazugeben und einige Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Die Paprika dazugeben und noch 1 Minute weiter dünsten. Mit der Gemüsebrühe (nach Belieben etwas mehr oder weniger Brühe nehmen) ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce würzen. Ein paar Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weicher sind, aber noch gut Biss haben. Den Schmand dazugeben. Mit Soßenbinder abbinden. Nun die Strunkstücke vom Chinakohl dazugeben und ca. 3-4 Minuten köcheln lassen.
Ca. 1 Minute vor dem Servieren den restlichen Chinakohl hinzufügen und unterrühren.
Nicht mehr kochen lassen, sondern nur noch 1 Minute durchziehen lassen.
Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln.

Chinakohl

Chinakohl, auch Pekingkohl, Japankohl, Selleriekohl genannt, ist eine Gemüse-pflanze. Chinakohl bildet einen festen, ovalen bis schmal zylindrischen Kopf mit einem Gweicht von ca. 1-3kg. Seine Blätter sind meist gelbgrün und haben breite, weiße, leicht gekrauste Blattrippen. Von Chinakohl gibt es viele Sorten. Er ist ganzjährig verfügbar, wobei seine Haupterntezeit im Oktober und November liegt. Chinakohl ist in der Küche als Lebensmittel vielseitig verwendbar. Nicht zu verwechseln damit ist der Chinesische Senfkohl (Pak Choi), der etwas kleinere Köpfe und dem Mangold ähnelnde dunkelgrüne Blätter bildet.

Chinakohl soll au einer Kreuzung der Speiserübe mit Senfkohl entstanden sein. Er wurde erstmals im 5. Jahrhundert in China kultiviert und wird dort als Baicai (weißes Gemüse) bezeichnet. Ab dem 15. Jahrhundert wurde er auch in Korea und ab dem 19. Jahrhundert in Japan angebaut. In Europa ist Chinakohl seit Anfang des 20. Jahrhunderts bekannt.

Chinakohl findet Verwendung als Gemüse in Suppen und Wokgerichten oder Salaten. Milchsauer fermentiert ist als Kimchi in Korea und als hakusaizuke (eingelegter Baicai/Chinakohl) in Japan eine typische Speise.



Erbsen-Minze-Suppe

feine Suppe für den Sommer
(3 Portionen)

350 g Erbsen, TK
1 Kartoffel
200 g Sahne
400 ml Gemüsebrühe
Salz
Tabasco
100 ml NaturJoghurt, evtl. mit Milch verdünnt
9 EL Minze, frisch gehackt
etwas Pfeffer, grüner

Die Kartoffel schälen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Erbsen in der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten kochen. Während das Süppchen kocht, die Sahne Steif schlagen. Wir brauchen sie später beim Anrichten. Wenn Erbsen und Kartoffeln weich sind, die Suppe mit dem Mixstab gründlich pürieren, mit Salz, grünem Pfeffer und Tabasco abschmecken. Den Naturjoghurt unterrühren und noch einmal abschmecken.

Die Suppe in vorgewärmten tiefen Teller anrichten, einen Löffel geschlagene Sahne darauf setzen und mit der Minze bestreut servieren.

Erbse

Die Erbse, auch Gartenerbse oder Speiseerbse genannt, ist eine Pflanzenart aus der Unterfamilie Schmetterlingsblütler innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler. Die Erbse stammt ursprünglich aus Kleinasien und ist seit Jahrtausenden eine wichtige Nutzpflanze. Sie war früher ein wichtiger Protein-Lieferant für die menschliche Ernährung. Heute wird sie vor allem als Gemüse und als Tierfutter verwendet.

Die Erbse ist eine einjährige, krautige Pflanze. Die Wurzel reicht bis einen Meter tief. An den Seitenwurzeln befinden sich die Wurzelknöllchen.
Die Stängel sind niederliegend oder kletternd. Sie werden einen halben bis zwei Meter lang. Sie sind einfach oder am Grund verzweigt, hohl, kantig und kahl. Die Farbe ist bläulichgrün. Die Laubblätter besitzen ein bis drei Fiederpaare und verzweigte Blattranken. Die Fiederblättchen sind eiförmig bis breit-elliptisch, abgerundet, ganzrandig (oder entfernt gezähnt). Sie sind zwei bis sieben Zentimeter lang und eineinhalb bis vier Zentimeter breit. Die Garten-Erbse ist eine bis 2 m tief wurzelnde Kletterpflanze.
Die Spaltöffnungen befinden sich auf der Ober- und Unterseite der Blätter.
Die Blütezeit ist Mai und Juni, wobei eine Blüte rund drei Tage blüht, eine Pflanze zehn bis 21 Tage. Die Früchte sind aufgeblähte Hülsen,die 8 Samen enthalten und als Austrocknungsstreuer wirken.
Die Erbse gedeiht am besten auf Lehmböden mit ausreichend Humus und Kalk, ausgeglichener Wasserführung und guter Durchlüftung, etwa Löß- und tiefgründigen Kalkböden.

Ab etwa 8000 v. Chr. ist der Anbau von Erbsen durch archäologische Funde belegt. Die ältesten Funde stammen aus Jericho, und Aswad in Syrien und gehören zu jungsteinzeitlichen Ackerbaukulturen.
Aus Griechenland, wo die Wildform ebenfalls heimisch ist, gibt es einen Fund aus der Zeit 7300 bis 6000 v. Chr.

Heute werden Erbsen in Mitteleuropa hauptsächlich grün zubereitet. Häufig finden Erbsen in Form von Konserven und tiefgekühlt Verwendung; seltener frisch, da Erbsen nicht besonders lange haltbar sind und rasch an Geschmack verlieren. Im Gegensatz zu früher wird sie als Gemüsebeilage verwendet, weniger als Hauptnahrungsmittel.

Ginsengkekse

375 g Mehl
1 gestrichener Teelöffel Backpulver
125 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz
1 Ei
250 g kalte Butter
100 g gemahlene Mandeln
etwa 3 g Ginsengpulver

Alle Zutaten schnell zu einem glatten Teig verkneten und über Nacht kühl stellen. Am nächsten tag ausrollen, ausstechen und bei 180 Grad bis zur gewünschten Bräunung abbacken.

Ginseng

Ginseng, auch Asiatischer Ginseng, Chinesischer Ginseng oder Koreanischer Ginseng genannt, Samwurzel oder Kraftwurz bezeichnet, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Araliengewächse. Sie kommt hauptsächlich in Gebirgs- und Waldregionen im nördlichen Korea, im nordöstlichen China und im südöstlichen Sibiren vor. Zur Gewinnung der Wurzeln als Basis für die Erzeugung von medizinischpharmazeutischen Produkten wird sie weltweit kultiviert.
Ginseng wächst als ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von etwa 30 – 60cm.
Der „Wurzelstock“ besteht meist aus ein bis zwei Bündeln spindelförmiger oder zylindrischer Wurzeln. Drei bis sechs lang gestielte Laubblätter stehen in nur einem Wirtel zusammen an der Spitze des Stängels. Die häutige Blattspreite ist drei- bis fünffingrig geteilt. Die Blattoberseite ist kahl und auf der Blattunterseite sitzen spärlich etwa 1mm lange Haare. Die Blatträndер sind stark gesägt.
Ginseng besiedelt Mischwälder und sommergrüne Laubwälder in den nordöstlichen, chinesischen Provinzen, weiters den Norden Koreas und den südlichsten Teil der russischen Region Primorje. Darüber hinaus wird die Art in gemäßtigten Zonen mehrerer Kontinente kultiviert.
Der Ginseng wird schon seit Jahrtausenden in der Traditionellen chinesischen als auch koreanischen Medizin als Heilmittel verwendet. Die erst Erwähnung findet sich etwa im Jahre 40 vor Christus. Die Ginsengwurzel galt damals und auch heute noch in Asien als Sinnbild für Gesundheit und langes Leben.
Die Ginsengpflanze benötigt 2 Jahre zum Keimen. Im 3 Jahr blüht der Ginseng. In roten Beeren wachsen die Samen für die nächste Saat heran. Nach frühestens drei, eher vier Jahren und im Allgemeinen nach vier Jahren können die Wurzeln geerntet werden. Die dreimonatige Erntezeit ist im Herbst. Je älter die Pflanze, desto besser. Daher ist eine optimale Wirkung erst nach sechs bis sieben Jahren zu erwarten. Begehrt ist wilder Ginseng, dem größere Heilkraft nachgesagt werden. Als Medizin verwendet werden die Wurzeln der vier bis sieben Jahre alten Pflanzen. Je nach Verarbeitung unterscheidet man 2 Sorten: Der weiße Ginseng; die Wurzel wird nach der Ernte geschält, gebleicht und getrocknet. Heutzutage gibt es aber auch weißen Ginseng, der nicht geschält und gebleicht wird, dadurch behält er mehr Inhaltsstoffe. Der rote Ginseng; die frische Wurzel wird nach der Ernte mit Wasserdampf behandelt und dann getrocknet. Roter Ginseng wird öfter für Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente verwendet. Entgegen der weit verbreiteten Meinung enthält das Konzentrat aus weißem Ginseng etwa doppelt so viel Ginsenoide wie jenes aus rotem Ginseng. Im Westen wird Ginseng oft mit Gelée Royale kombiniert, da die komplexen gesundheitsfördernden Wirkungen offenbar durch das Zusammenspiel dieser biologischen Substanzen verbessert werden.

Gebratene scharfe Gurken

(4 Portionen)

500 g Gurke(n), zart
4 Chilischote(n), getrocknet
4 EL Öl (Sesamöl), dunkel
20 Körner Pfeffer (Sichuan-)
Salz

Gurken gründlich waschen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen und die Gurken in etwa 6 cm lange, dünne Streifen schneiden. Chilischoten halbieren. Sesamöl in einer Pfanne oder Wok erhitzen. Sichuan-Pfefferkörner und Chilischoten hineingeben und bei starker Hitze braten, bis sie würzig duften. Pfefferkörnen herausnehmen. Gurkenstreifen in das Öl geben und unter Rühren bei starker Hitze etwa 2 Min. braten.

Mit Salz abschmecken und auf einem Teller geben und abkühlen lassen.

Gurke

Die Gurke ist eine Art der Gattung Gurken (Cucumis) aus der Familie der Kürbisgewächse. Sie gehört zu den wirtschaftlich bedeutendsten Gemüsearten. Es werden im Wesentlichen zwei Sortengruppen, die mit der unterschiedlichen Nutzung zusammenhängen, unterschieden: die Salatgurke (auch Schlangengurke genannt), die roh verzehrt wird, und die Einlegegurke oder Gewürzgurke.

Die Gurke ist eine einjährige Pflanze, die niederliegend und kletternd wächst und dabei ein bis vier Meter lang werden kann. Manche Zuchtsorten wachsen wesentlich gedrungener und kompakter. Die ganze Pflanze ist borstig-steif behaart. Die Blätter sind gestielt und ebenfalls rau behaart. Die Blattspreite ist dabei 7 bis 18 Zentimeter lang und gleichmäßig breit. Der Blattgrund ist herzförmig, die Spreite fünfeckig mit spitzen Enden, leicht handförmig gelappt mit drei bis fünf Lappen. Der Blattrand ist fein gezähnt. In jeder Blattachsel entspringt eine unverzweigte Ranke. Die unreifen Früchte sind zur Zeit der Ernte grün, bei einigen wenigen Sorten auch gelb oder weiß. Das Fruchtfleisch ist meist weiß, bei einigen Sorten auch orangefarben. Zur Reife sind die Früchte je nach Sorte grün bis gelb und nicht genetzt oder orange bis braun und genetzt. In der Regel hat die Frucht drei Fruchtfächer, die jeweils zweiteilig sind und viele kleine, weiße, flache Samen tragen.

Die vermutliche Wildform der Gurke ist in Indien beheimatet. Die Kulturformen werden heute weltweit angebaut und sind gelegentlich auch verwildert. Die Gurke ist der kältetoleranteste kultivierte Vertreter der Kürbisgewächse und kann auch noch in Nordeuropa angebaut werden.Verwilderte Vorkommen sind in Mitteleuropa auf frische, nährstoffreiche Standorte mit lockeren Böden in der kollinen Höhenstufe beschränkt.

Gurken werden überwiegend roh oder eingelegt gegessen, aber auch als Schmorgurke zubereitet, und auch u. a. in China, Indien, Indonesien, Malaysia werden die Gemüse gekocht. In Indien werden Gurken auch in Currys und Chutneys verwendet. In Asien werden auch die Samen gegessen, das Öl aus den Samen wird zum Kochen verwendet. In Südostasien werden auch junge Blätter und Sprosse gekocht als Gemüse gegessen. Die Salatgurken werden vorwiegend frisch als Salat verzehrt. Sie stammen überwiegend aus Treibhäusern. Einlege- und Schälgurken sind kleiner als Schlangengurken und kommen überwiegend aus dem Freilandanbau. Sie werden durch Milchsäuregärung als Salzgurken, mit Essigsud eingekocht als Gewürzgurken oder Saure Gurke bezeichnet. Ausgewachsene Schälgurken können ebenfalls roh gegessen werden, oder sie werden zu Senf- oder Honiggurken verarbeitet oder als Schmorgurke zubereitet.

Möhren-Cremesuppe

(4 Portionen)

600 g Möhre(n)
40 g Butter
1 Liter Gemüsebrühe
150 g Schmand
1 Prise Cayennepfeffer
Salz und Pfeffer

Möhren waschen, schälen und klein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Möhren 3 min. darin andünsten. Von der Gemüsebrühe nur so viel zugießen, dass die Möhren knapp bedeckt sind. Zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 10 min. garen.

Das Gemüse danach mit dem Handmixer fein pürieren und soviel Gemüsebrühe zugießen, dass die Suppe cremig, aber nicht zu dünn wird. Schmand zufügen, würzen.

Karotte

Die Karotte, auch bezeichnet als Möhre, Mohrrübe, Gelbrübe, Gelbe Rübe, Rüebli, Riebli oder Wurzel ist eine Gemüsepflanze aus der Familie der Doldenblütler. Genutzt wird fast ausschließlich die Rübe.
Die Bezeichnung Karotte oder Möhre für die Pflanze wie auch die Rübe ist regional unterschiedlich: In Nord- und Ostdeutschland überwiegt Möhre, wobei in den nördlichen und südlichen Bundesländern junge Rüben Karotten genannt werden; Sorten mit kleinen, kugelförmigen Wurzeln werden bundesweit als Karotten bezeichnet.
Im ersten Jahr bildet sie eine Blattrosette aus gefiederten Blättern und eine Pfahlwurzel aus. Diese verdickt sich im Laufe des Wachstums und wird so zum Speicherorgan. Die Wurzel (Rübe) speichert Reservestoffe.
Die Rübe kann je nach Sorte lang, halblang, kurz, zylindrisch, kreisel- oder kegelförmig mit je spitzen oder stumpfen Enden sein. Farbvarianten sind hell- oder dunkelrot, orangefarben, weiß und violett. Die Färbung hängt von der Sorte, den Kulturbedingungen und der Witterung ab.
Die Färbung geht auf Carotinoide, Anthocyane und Chlorophyll zurück.
Am besten wachsen Karotten in tiefgründigen, steinfreien Sandböden oder sandigen Lehmböden sowie auf Löß mit durchlässigem Untergrund.
Die unterschiedliche Karotten stammen von verschiedenen Ursprungssippen ab: die weißen stammen aus dem Mittelmeergebiet, die gelben aus Afghanistan, ebenso wie die rotvioletten Formen. Die Kulturform dürfte letztendlich durch Kreuzung aller drei Formen entstanden sein.
Für Mitteleuropa ist ein archäologischer Nachweis des Karottenanbaus schwer möglich, da die wilde Möhre weit verbreitet vorkommt, besonders auch auf Wiesen und an Wegrändern.
Die Nutzung der Karotte als Gemüse ist recht vielseitig. Sie wird roh, gekocht, als Saft und konserviert verzehrt. Die Konservierung erfolgt dabei als Nass-, Gefrier- oder Sauerkonserve, als Saft oder als Trockenprodukt. Ernährungsphysiologisch wichtig ist dabei besonders der Carotingehalt, gefolgt von Vitamin C, Kalium und Eisen. Bedeutung hat die Karotte besonders in der Ernährung von Kleinst- und Kleinkindern sowie in der Diätküche. Karotten sind förderlich für die Blut- und Zahnbildung sowie für die natürliche Widerstandskraft gegen Krankheiten. Karottensaft wirkt regulierend auf die Magensaftabsonderung. Ihr Kaliumgehalt wirkt harntreibend. Karotten werden auch bei Verdauungsstörungen von Kleinkindern eingesetzt, die leicht stopfende Wirkung beruht auf dem hohen Pektin-Gehalt und den leicht bakteriostatisch wirkenden ätherischen Ölen. Wegen ihres hohen Carotingehalts wird der Karotte eine Verbesserung der Sehkraft zugesprochen.

Kartoffel- Eier-Suppe

(4 Portionen)

800 g Kartoffel(n)
1 Dose Erbsen und Möhren
6 Ei(er), gekochte
1 Becher Sahne
1 EL Mehl
1 1/2 Liter Brühe
Dill, Petersilie
Salz, Pfeffer
Essig
Zucker

Die Eier ca. 12 Minuten kochen, anschließend pellen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Dann in die Brühe geben und garen. Erbsen und Möhren dazugeben, ebenso die in Scheiben geschnittenen Eier (mit dem Eierschneider geht es am besten). Mehl mit der Sahne anrühren und dazugeben, alles aufkochen lassen. Dann je nach Geschmack salzen und pfeffern.
Zum Schluß Petersilie und Dill (wenn möglich, frisch und gehackt) dazugeben und mit ein Schuss Essig und einer kleinen Menge Zucker abrunden, sofort servieren.

Kartoffel

Die Kartoffel, in Teilen Deutschlands, Österreichs und der Schweiz auch als Erdapfel (Herdöpfel) oder Grundbirne (Grumbeer) und im restlichen deutschsprachigen Raum unter verschiedenen Regionalnamen bekannt, ist eine Nutzpflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse. Im allgemeinen Sprachgebrauch meint man mit Kartoffeln meist die unterirdischen Knollen, mit denen die Pflanze sich vegetativ vermehren kann.

Kartoffeln sind aufrecht oder kletternd wachsende, krautige Pflanzen, die über 1 m hoch werden können. Die Sprossachse ist manchmal vierkantig, teilweise sogar geflügelt. Unterirdisch oder knapp über der Oberfläche bildet die Pflanze knollentragende Ausläufer aus.

Die heute kultivierten Kartoffeln stammen von verschiedenen Landsorten ab, die in den Anden vom westlichen Venezuela bis nach Argentinien und der Insel Chiloé bzw. dem Chonos-Archipel im Süden von Chile vorkommen. Nach Europa wurde die Kartoffel vielfach wegen der schönen Blüte und des üppigen Laubes als reine Zierpflanze importiert und als seltene Pflanze in botanische Gärten aufgenommen. Mitte des 16. Jahrhunderts tauchte sie in den Niederlanden, in Italien und in Burgund auf.
In Deutschland sollen die ersten Kartoffeln 1647 in Pilgramsreuth (Oberfranken) angebaut worden sein. Der Anbau in großem Stil begann 1684 in Lancashire, 1716 in Sachsen, 1728 in Schottland, 1738 in Preußen und 1783 in Frankreich.
Außerhalb tropischer, arktischer und subarktischer Klimazonen wird die Kartoffel heute weltweit angebaut. Nachdem sich ihre Kultur in Europa durchgesetzt hatte und die Kartoffel zu einem Grundnahrungsmittel geworden war, brachten Europäer sie überall mit, wo sie später Fuß fassten.

Kartoffeln finden Verwendung als Nahrungs- und Futtermittel sowie zur Herstellung von Stärke und Alkohol. Dabei werden beispielsweise in Deutschland fast 60 % der Kartoffelernte direkt als Nahrungsmittel genutzt. Etwa 30 % der Kartoffelernte wird für die Herstellung von Stärke und etwa 4 % für die Ethanolgewinnung genutzt. Von der verbleibenden Ernte fallen etwa 6 % als Saatgut und gerade mal 1,2 % als Futtermittel an.

Käse-Knoblauch-Creme für Baguette

(12 Portionen)

2 Zwiebel(n)
6 Zehe/n Knoblauch
250 g Schinken, gekochter
1 Pck. Frischkäse (Bressot)
1 Sahne-Schmelzkäse, 200 gr
1 Bund Schnittlauch

Zwiebeln, Knoblauchzehen und Schinken fein würfeln. Alle Zutaten miteinander verrühren und aufs Weißbrot streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad backen, bis alles so schön zerlaufen ist.

Die Käse-Knoblauch-Creme reicht für 2 Baguette.

Knoblauch

Knoblauch, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Lauch. Sie wird als Gewürz- und Heilpflanze genutzt. Der gewöhnliche Knoblauch ist eine ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 30 bis 90cm. Die flachen, bläulich-grünen Laubblätter sind bis zu 15mm breit. Als Überdauerungsorgan wird eine Zwiebel gebildet, die von einer dünnen,weißen oder rötlichen Hülle umgeben ist und aus einer Hauptzehe besteht. Der Geschmack der Zehen ist sehr scharf-aromatisch, der Saft der Zehen von klebriger Konsistenz. Aus der mittleren Hauptzehe treibt ein stielrunder Stängel aus. Der stielrunde Blütenstandschaft trägt einen scheindoldigen Blütenstand mit wenigen Blüten. Die weißen oder rosafarbenen Blüten sind dreizählig. Neben den unfruchtbaren Blüten entwickeln sich in einem zylindrischen Hütchen etwa 10 bis 20 runde Brutzwiebeln.

Knoblauch ist eine Kulturpflanze und gelangte aus den Steppengebieten Zentral- und Südasiens über das Mittelmeer nach Europa; der Wildtyp gilt als ausgestorben. In die Regioenen des heutigen Deutschlands gelangte der Knoblauch höchstwahrscheinlich durch die vordringenden Römer.

Knoblauch ist in weiten Teilen der Welt als Gewürz und Gemüse bekannt und verbreitet. Knoblauchzehen sind in vielen Ländern frisch oder eingelegt in eine Salzlake oder in Öl erhältlich. In einigen Gerichten werden auch Knoblauchsprossen bzw. Knoblauchkeime verwendet, beispielsweise im Tortilla Espanola. Eine Vielzahl von Untersuchungen ergaben, dass die Inhaltsstoffe die Blutfettwerte senken und daher vorbeugend gegen Veränderungen der Blutgefäße wirken könnten. Eine Senkung des schädlichen LDL Cholesterins konnte zwar nicht nachgewiesen werden, jedoch zeigten Analysen, dass die Cholesterinwerte insgesamt gesenkt werden.

Kohlrabi-Erdbeeren

(4 Portionen)

500 g Kohlrabi, (geputzt gewogen)
250 g Erdbeeren, (geputzt gewogen)
80 g Frischkäse
200 g saure Sahne
1 Zweig/e Rosmarin, klein
1 Handvoll Brunnenkresse
n. B. Salz
n. B. Ouzo

Die Kohlrabi schälen und in feine Streifen schneiden (stifteln), die Erdbeeren putzen und in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, trocken tupfen und entnadeln, die Brunnenkresse mit den Fingern klein zupfen. Kohlrabi mit den Erdbeeren auf einer Platte oder Portionstellern anrichten. Nun aus dem Frischkäse und der sauren Sahne ein Dressing rühren, die Rosmarinnadeln unterheben, evtl. mit Salz abschmecken und über die Kohlrabi-Erdbeeren geben. Zum Schluss mit der Brunnenkresse bestreuen.

Besonderer Tipp:
Das Dressing kann auch noch mit einem Schluck Ouzo verfeinert werden, wer es mag.
Dazu reicht man Baguette oder frisches Schwarzbrot.

Kohlrabi

Der Kohlrabi , auch Oberkohlrabi, Oberrübe, Rübkohl und Stängelrübe ist eine Gemüsepflanze. Er ist eine der vielen Zuchtformen des Gemüsekohls. Genutzt wird hier die verdickte, oberirdische Sprossachse (Sprossknolle). Die Bezeichnung rabi leitet sich von der lateinischen Bezeichnung rapa, rupum = Rübe ab und Kohlrabi bedeutet somit Kohlrübe.

Kohlrabi ist eine zweijährige Pflanze, wobei im ersten Jahr die Sprossknolle gebildet wird, und im zweiten Jahr der Stängel mit einem verzweigten Blütenstand. Die Knolle ist der gestauchte, verdickte Hauptspross der Pflanze. Sie entsteht über dem zweiten oder dritten Laubblatt durch primäres Dickenwachstum der Sprossachse. Die Form der Knolle kann kugelig, plattrund oder oval sein, die Farbe der Schale weißlich, weißgrün bis kräftig grün, rötlich oder violett.
Der Durchmesser ist je nach Sorte zwischen 5 und 20 cm, oder noch mehr.
Das Gewicht liegt je nach Sorte und Verwendung zwischen 100 g und über 8 kg pro Knolle. Die Blätter sind lang gestielt, dunkelgrün, länglich eirund und mehr oder weniger stark gezähnt. Sie sind mit einer bläulich-weißen Wachsschicht überzogen.

Die Herkunft des Kohlrabi ist ungeklärt. Häufig genannte Gebiete der möglichen Domestikation sind der Mittelmeerraum und Mittelasien. Ebenso unklar ist der Zeitpunkt der Entstehung. Sichere Belege gibt es erst aus Europa im 16. Jahrhundert. Aus dieser Zeit gibt es eindeutig identifizierbare Zeichnungen in Kräuterbüchern. Aus dem 18. Jahrhundert stammen erste Hinweise auf plattrunde Knollen. Im deutschsprachigen Raum wurde der Kohlrabi besonders im 19. Jahrhundert verbreitet. Er gilt vielfach als typisch deutsches Gemüse, sodass der deutsche Name in etliche andere Sprachen übernommen wurde, so etwa ins Englische, Russische und Japanische. Mitteleuropäischer Anbau kann den Markt zwischen Mai und November mit Frischware versorgen.
Der Anbau für den Frischmarkt erfolgt dabei überwiegend in gärtnerischen Gemüsebaubetrieben, der Anbau für industrielle Verarbeitung hingegen zumeist in landwirtschaftlichen Betrieben (Feldgemüsebau).

Die jungen Knollen werden geschält und in Scheiben oder Stücke geschnitten gekocht oder gedünstet – als Beilage, Püree, in Eintöpfen und Suppen, für Füllungen und Aufläufe. Junge Blätter können wie anderes Blattgemüse verwendet werden. In Teilen Frankreichs werden die Knollen gehobelt und wie Sauerkraut konserviert. Auch als Rohkost ist Kohlrabi geeignet.

Kopfsalat-Cremesuppe

(8 Portionen)

2 Köpfe Salat, (Kopfsalat)
3 Schalotte(n)
150 g Butter
750 ml Gemüsebrühe
800 g Crème fraîche
1 Kästchen Kresse
2 EL Limettensaft oder Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Muskat

Die Schalotten würfeln und in ca. 30 g Butter anbraten. Den Salat waschen, die Salatherzen beiseite legen. Die Salatblätter zu den Schalotten geben und 5 Minuten dünsten. Mit Brühe auffüllen und aufkochen lassen. Anschließend mit dem Mixer pürieren, die Crème fraîche dazu geben, salzen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Salatherzen in Streifen schneiden.

Die Suppe vom Feuer nehmen und die restliche kalte Butter in Stücken darunter schlagen. Mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, die Salatherzen hinzufügen und vor dem Servieren die Suppe mit Kresse bestreuen.

Kopfsalat

Kopfsalat, in Österreich auch Häupt(e)lsalat genannt, ist eine Sortengruppe des Gartensalats. Die Sprossachse ist stark gestaucht, so dass die Blätter einen dichten, rundlichen „Kopf“ bilden. Verzehrt werden beim Kopfsalat die Blätter meist roh.

Die generellen Eigenschaften des Kopfsalats gleichen denen der anderen Gartensalate: es sind ein- bis zweijährige Pflanzen mit langer Pfahlwurzel, die zunächst eine grundständige Blatt-Rosette bilden, später erscheint der verzweigte Blütenstand mit zahlreichen gelben Blüten.
Die äußeren Blätter sind nach außen gebogen. Die Blätter sind meist breiter als lang, runzlig, die Oberfläche ist weich und fühlt sich leicht ölig an. Die meisten Sorten besitzen grüne Blätter, es gibt aber auch rötliche und gelbliche. Zur Blütezeit verlängert sich die Sprossachse stark. Es gibt Sorten, die unter Langtagbedingungen schnell Blüten bilden; andere behalten auch im Sommer ihre geschlossene Form bei.

Der Kopfsalat soll vom wilden Lattich, einer Steppenpflanze, die in weiten Teilen Südeuropas und Vorderasiens vorkommt, abstammen. Besonders im nördlichen Europa und in Nordamerika wurde Kopfsalat angebaut, während im Mittelmeerraum Bindesalat und Sorten der Latin-Gruppe bevorzugt wurden.

Kopfsalat wird sowohl im Freien als auch in Gewächshäusern angebaut. In Gegenden mit milden Wintern können Sorten, die leichten Frost vertragen, schon im Herbst gesät werden, ansonsten beginnt der Freilandanbau in Mitteleuropa etwa Mitte März. Kopfsalat benötigt einen sonnigen Standort und regelmäßige Wasserversorgung ohne Staunässe.

Kopfsalat wird meistens roh als Salat verzehrt, seltener als gekochtes Gemüse.

Kürbis-Muffins
(12 Portionen)

150 g Butter, weiche
1/2 TL Salz
150 g Zucker, braun
2 Ei(er)
1 TL Vanillezucker, 1 TL Zimt
1/2 TL Muskat, gemahlen
1/4 TL Ingwerpulver
1/4 TL Piment- oder Nelkenpulver
300 g Kürbisfleisch
150 g Mehl, bis 200 g
2 TL Backpulver

Den Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Im Wasser o. Dampf gar kochen, bis das Kürbisfleisch weich ist. Dann mit Stabmixer pürieren. Backofen auf 190°C vorheizen. Butter, Zucker, Eier schaumig schlagen. Kürbis mit Gewürzen mischen und unter die schaumig geschlagene Mischung geben. Backpulver mit Mehl vermischen und unter o.g. Masse rühren bis eine homogene Teigmasse entsteht. Papierförmchen in Muffinblech setzten oder zwei Papierförmchen ineinander legen. Den Teig mit Hilfe eines Löffels in die Papierförmchen oder direkt in das gefettete Muffinblech geben. 20-25 Minuten backen.Nachdem die Muffins abgekühlt sind, können diese mit erwärmten Quittengelee überzogen und mit Liebesperlen garniert werden.
Ein fruchtiger Akzent als Garnitur passt auf jeden Fall!

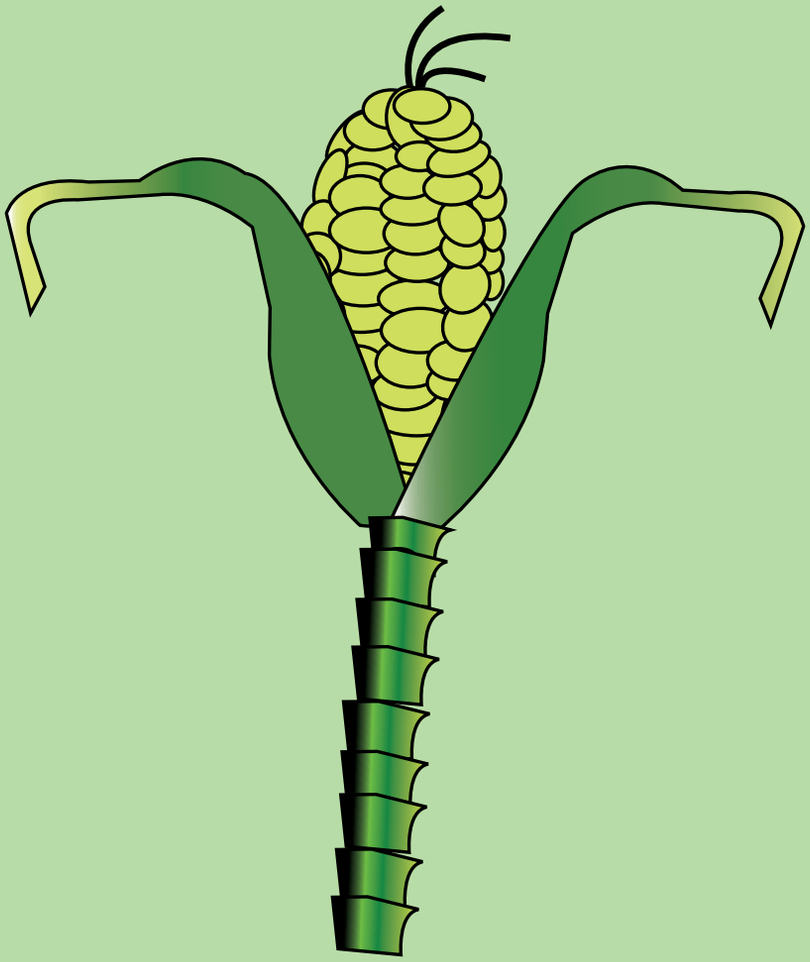
Kürbis

Die Kürbisse bilden eine Pflanzengattung aus der Familie der Kürbisgewächse. Kultivierte Arten sind der Riesen-Kürbis, Moschus-Kürbis und der Gartenkürbis.

Die verschiedenen Arten wurden großteils unabhängig für die gleiche Verwendung gezüchtet. Neue Funde von Samen sind jedoch auf 8000 bis 10000 v. Chr. Datiert. Der Garten-Kürbis wurde in Mexiko und im Süden der USA gezüchtet, der Moschus-Kürbis in Zentral-Amerika und der Riesen-Kürbis in Südamerika. Bereits Früh kamen die Samen auch nach Europa, wo die Kürbisse gerne kultiviert wurden.

Die Kürbisse sind einjährige, selten aus ausdauernde, krautige Pflanzen. Die meisten Arten,darunter alle kultivierten besitzen ein fädiges Wurzelsystem. Die Stängel sind meist niederliegend oder auch kletternd. Die Ranken sind drei- bis siebenfach verzweigt. Die Früchte sind drei- bis fünffächrige, sehr große und vielsamige Panzerbeeren. Form, Größe und Farbe variiert je nach Sorte sehr stark.

So werden Kürbisse hauptsächlich als gekochtes, gebratenes oder gebackenes Gemüse verwendet. Die Kürbissamen werden als Snack oder zur Herstellung von Kürbiskernöl verwendet.



Paprika-Käse-Mais-Salat

(6 Portionen)

2 kleine Paprikaschote(n), rote
1 gr. Dose/n Mais
1 Stück Käse (Gouda) am Stück
n. B. Sauce (Joghurtsauce)
n. B. Remoulade

Die Paprikaschoten putzen und zusammen mit dem Gouda in kleine Würfel schneiden. Mit dem Mais in eine Schüssel geben. Nun noch nach Belieben ein wenig Joghurtsauce und Remoulade als Dressing dazugeben und vermischen.

Tipp:
Am besten schmeckt dieser Salat, wenn man ihn am Vorabend vorbereitet.

Mais

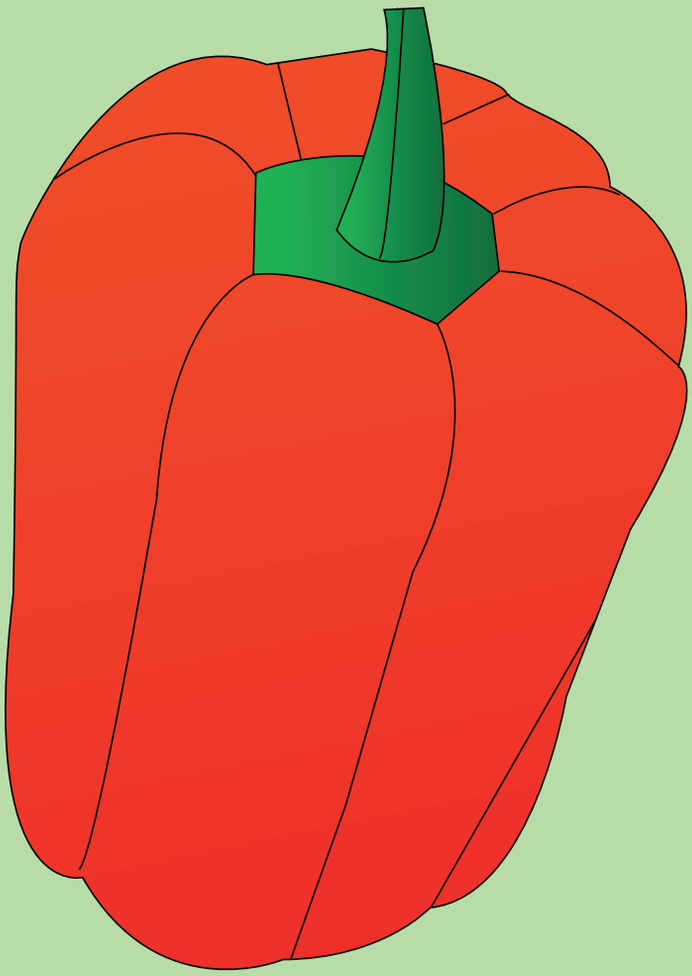
Mais, in Österreich auch Kukuruz genannt, ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Süßgräser. Sie stammt ursprünglich aus Mexiko und ist eine einhäusig getrenntgeschlechtige Pflanze.

Wirtschaftlich bedeutend ist die Unterart Zea mays subsp. mays. Jährlich werden weltweit auf über 170 Millionen Hektar (24 % der Getreideanbaufläche) über 850 Millionen Tonnen (34 % der Getreideproduktion) Mais geerntet. Mais wird vor allem als Futterpflanze genutzt. Darüber hinaus ist Mais ein Nahrungsmittel (vor allem in Lateinamerika und Afrika) und eine Energiepflanze (Energiemais, vor allem in Industrieländern). Maisstärke ist ein Nahrungsmittel, Ausgangsprodukt für Biokunststoffe, Fermentationsrohstoff usw.

Kulturmais ist eine kräftig gebaute, sommergrüne, einjährige, krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 1 bis zu 3 Metern erreicht. Der runde, nicht oder nur selten verzweigte Halm ist auf ganzer Länge von glatten Blattscheiden bedeckt. Er ist innen markhaltig und kann am Grund einen Durchmesser von 5 Zentimetern aufweisen. Die zahlreichen Knoten stehen insbesondere bodennah in dichter Folge. Aus ihnen entwickeln sich sprossbürtige Wurzeln, die der Wasser- und Nährstoffaufnahme, vor allem aber auch der Standfestigkeit der Pflanze dienen. Die Laubblätter sind wechselständig am Halm angeordnet. Das 3 bis 5 Millimeter lange Blatthäutchen (Ligula) ist zerschlitzt oder bewimpert. Mais ist ein Sommergetreide – die Aussaat erfolgt in Deutschland von Mitte April bis Anfang Mai, wenn der Boden warm genug und die Gefahr von Spätfrösten nicht mehr gegeben ist. Die Blütezeit reicht (in Mitteleuropa) von Juli bis September. Der kolbenförmige Fruchtstand enthält zur Reifezeit Maiskörner (Karyopsen), die je nach Sorte weißlich, goldgelb, rot oder auch schwarzviolett sein können.

Das Zentrum der Maiskultivierung liegt in Zentralmexiko. Weitgehend unstrittig ist mittlerweile, dass das Wildgras Teosinte der wilde Vorfahr des Mais ist. Bereits im Jahr 1525 wurden in Spanien die ersten Felder mit Mais bebaut.

Für etwa 900 Millionen Menschen, vor allem in Afrika und Lateinamerika, ist Mais das wichtigste Grundnahrungsmittel. Mais liefert in Mesoamerika 61 %, in Ost- und Südafrika 45 %, in der Andenregion (Bolivien, Kolumbien, Ecuador, Guyana, Peru, Surinam und Venezuela) 29 %, in West- und Zentralafrika 21 % und in Asien 4 % der aufgenommenen Kalorien.
Als Heilmittel dienen die Maisstärke und das raffinierte Maiskeimöl.



Paprika-Creme-Suppe
(4 Portionen)

5 Paprikaschoten, rot
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
etwas Butter
1 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 Becher Creme fraiche
Paprikapulver
Muskat

Die Paprikaschoten und Zwiebeln putzen und würfeln, die Knoblauchzehe schälen. Etwas Butter in einem Topf zerlassen und alles zusammen an schwitzen. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel kochen, bis die Paprikastücke weich sind. Mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat abschmecken.
Suppe heiß mit etwas Creme fraiche servieren!

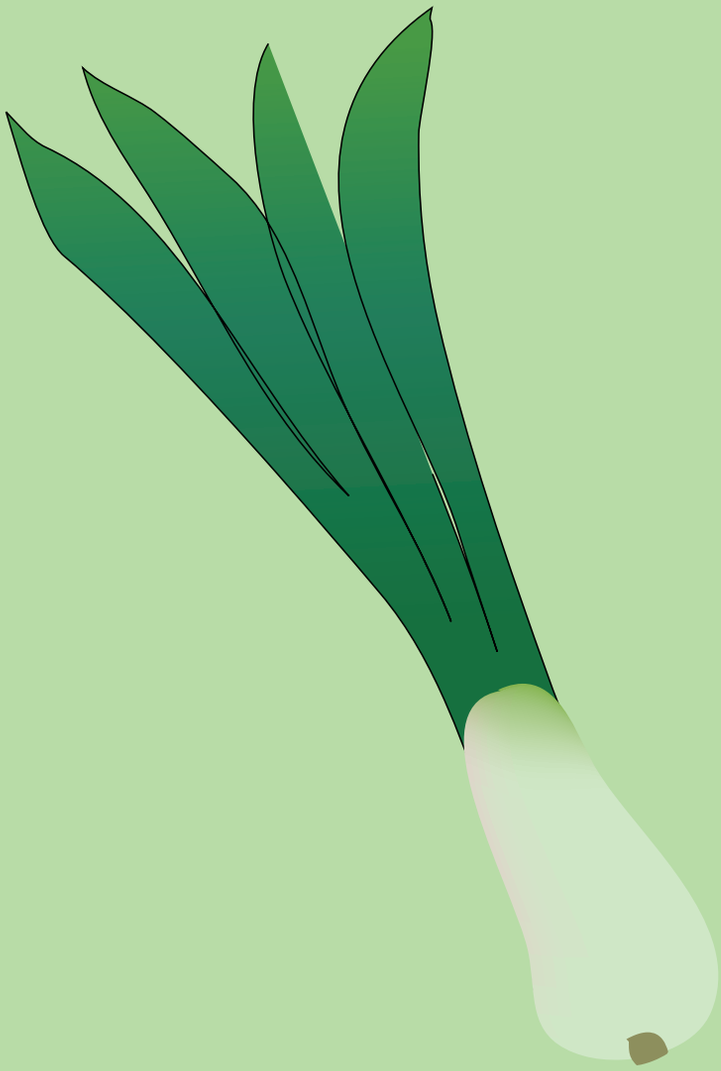
Paprika

Die Gattung Paprika, auch als Chili, Peperoni, Pfefferoni oder Peperoncini bezeichnet, gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. Es wird sowohl die Pflanze als auch die Frucht als Paprika bezeichnet; vor allem für die Frucht gibt es noch weitere Namen, die Unterschiede in Schärfe, Größe und auch Farbe kennzeichnen. Die am weitesten verbreitete Art, zu der auch fast alle in Europa erhältlichen Paprika, Peperoni und Chilis gehören.

Paprika gehören zu den Dreifurchenpollen-Zweikeimblättrigen Pflanzen; die Samen keimen oberirdisch (epigäisch), sie bilden zwei Keimblätter. Die meist mehrjährigen krautigen Pflanzen erreichen Wuchshöhen um 150 cm, aber es existieren sowohl bodendeckende als auch deutlich größere Arten und Sorten. Die Wurzeln bilden sich im Umkreis von 30 bis 40 cm knapp unter der Erdoberfläche aus und reichen bis zu 60 cm in die Tiefe. Während die Frucht standardsprachlich und kulinarisch als Schote bezeichnet wird, handelt es sich botanisch gesehen um eine Beere (genauer gesagt um eine Trockenbeere, da das Perikarp bei der Reifung eintrocknet). Die Fruchtwand besteht von außen nach innen aus einer festen Haut, gefolgt vom eigentlichen Fruchtfleisch und schließlich der Innenwand.

Der Ursprung der Paprika-Arten und -Sorten ist Mittel- und Südamerika. Die Gattung entwickelte sich wahrscheinlich im Gebiet des heutigen Südbrasilien bis Bolivien. Die einzelnen Arten wurden durch Vögel bis nach Mittelamerika ausgebreitet. Heutzutage wird Paprika weltweit in tropischen und gemäßigten Zonen angebaut. Durch Anbau in Gewächshäusern wird eine längere Vegetationsperiode erreicht.

Es gibt heutzutage kaum eine lokale Küche, in der Paprika nicht in irgendeiner Form eingesetzt wird. Jedoch ist die jeweilige Verwendung sehr unterschiedlich und stark an die regionalen Gewohnheiten angepasst. Einige Sorten wie ‚Jalapeño‘, ‚Serrano‘, ‚Anaheim‘ oder zum Teil die Gemüsepaprika werden im grünen, unreifen Zustand geerntet und verwendet. Doch auch Asien ist für scharfe Kochstile bekannt, so unter anderem die chinesische, indonesische, thailändische, koreanische und indische Küche. In Europa sind bevorzugt die Mittelmeer-Gebiete zu nennen, so die spanische, türkische, italienische oder griechische Küche; aber auch auf dem Balkan und in Ungarn wird die Schärfe der Paprika geschätzt. Die wohl bekannteste Form, in der Paprika als Gewürz genutzt wird, ist das Paprikapulver. Neben Paprikapulver wird eine Vielzahl an Würzsaucen und -pasten aus Paprika hergestellt. Aber auch in getrockneter Form gibt es Sie, grob gemahlen oder in ganzer Form.



Hackfleisch-Lauch-Topf

(2 Portionen)

200 g Hackfleisch vom Rind
3 mittelgroße Kartoffeln
2 Stangen Lauch
300 ml Gemüsebrühe
1/2 TL Salz, 1 Prise Pfeffer
2 EL Tomatenmark
2 EL Schmelzkäse, mit max. 25% Fett
1 mittelgroße Zwiebeln
etwas Tabasco

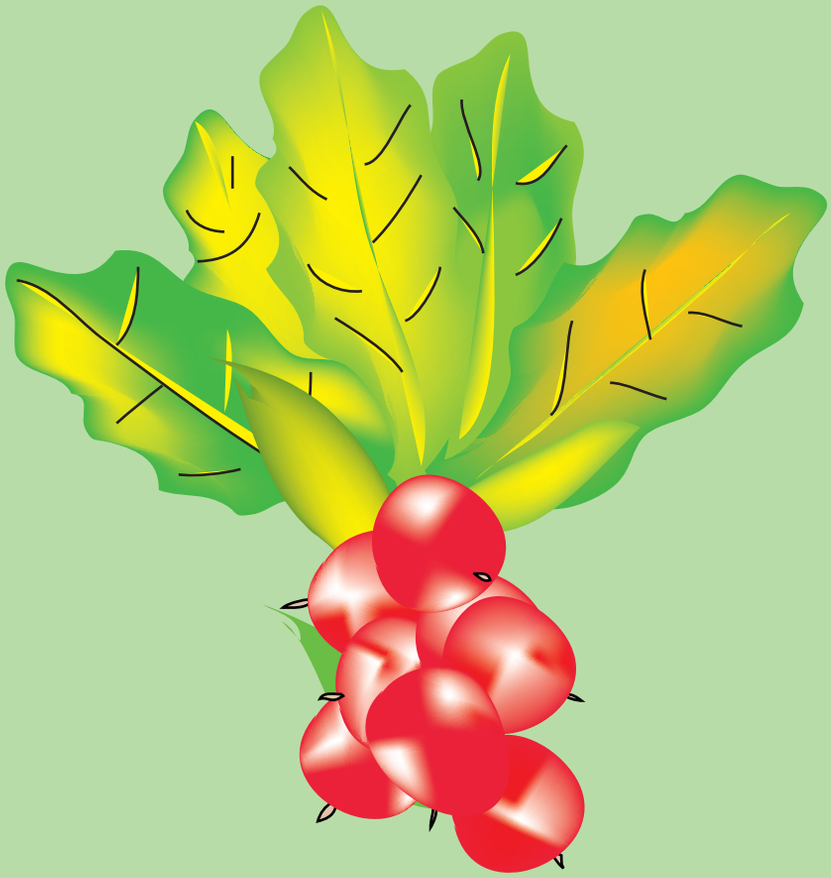
Zwiebeln, Lauch und Kartoffeln klein schneiden.
Rinderhackfleisch und Zwiebeln ohne Fett in einem Topf anbraten, Lauch und Kartoffeln kurz mit anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Nun Salz, Pfeffer Tomatenmark, Schmelzkäse und wem Tabasco schmeckt, einen Schuß davon dazugeben. Das ganze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
Aufgewärmt schmeckt der Hackfleisch-Lauch-Topf noch besser!

Porree/Lauch

Lauch, auch Porree, Breitlauch, Winterlauch genannt, ist eine Sortengruppe des aus dem Mittelmeerraum stammenden Ackerlauchs.
Es ist eine krautige Pflanze,die Wuchshöhen von 60 bis 80cm erreicht. Lauch hat keine Zwiebel, aber die Naturform besitzt eine Knolle. Die Laubblätter sind 1 bis 5cm breit. Der Blütenstand steht auf einem glatten Blütenstandsschaft und hat eine vielblättrige, langgeschnäbelte Hülle, welche länger als der große, kugelige, vielblütige, doldige Blütenstand ist. Die weißen bis hellpurpurnen Blütenhüllblätter sind 4,5 bis 5 mm lang und 2 bis 2,3 mm breit. Es werden eirunde Kapselfrüchte gebildet. Manchmal werden im Blütenstand Brutknollen gebildet.

Der Lauch ist eine Kulturform des Ackerlauchs, welcher wild im Mittelmeerraum vorkommt und in verschiedenen Formen kultiviert wird. Lauch war schon um 2100 v. Chr. bekannt. Auch im alten Ägypten war Lauch in Verwendung. Er soll den Arbeitern, die die Pyramiden erbauten, als Nahrung gedient haben. Danach war Lauch in der Antike im gesamten Mittelmeergebiet geschätzt. Vom römischen Kaiser Nero wird berichtet, er habe den Lauch auf Grund des enthaltenen Senföls bevorzugt. Wegen dieser Leidenschaft wurde Nero auch als „Porrophagus“ (Lauchfresser) bezeichnet. Lauch war im altgermanischen Ritual so heilig, dass er einer Rune den Namen gab. Wahrscheinlich ist der Lauch im Mittelalter aus Italien nach Mitteleuropa gekommen.

Lauch wird auch heute noch hauptsächlich im Mittelmeerraum und in Europa angebaut, wobei in Deutschland der Schwerpunkt in Nordrhein-Westfalen liegt. Der Anbau von Sorten für die Ernte im Herbst oder Winter erfolgt durch Aussaat in ein Freiland-Saatbeet von März bis April und in der Regel Verpflanzung auf den endgültigen Standort zwischen Ende Mai/Anfang Juni bis Ende Juli. Zwecks Ernte von Lauch bereits im Zeitraum zwischen Juni und August/September erfolgt die Aussaat in einem kalten Gewächshaus von Anfang Januar bis Anfang März an; die so gewonnenen Jungpflanzen werden zwischen Ende März und Ende Mai ins Freiland ausgepflanzt. Lauch wird sowohl als Gemüse (meist Winterlauch) als auch als Küchengewürz (meist Sommerlauch) genutzt; man kann ihn als Gemüse oder Salat kalt oder warm essen. Zusammen mit Karotten und Sellerie wird Lauch als Gewürz in Suppen, als sogenanntes Suppengrün, verwendet. Weitere Verwendung findet sich auch als Lauchtorte in kalter und heißer Ausführung.
Lauch führt bei der Verdauung – ähnlich wie bei Zwiebeln – zu Blähungen.



Radieschen-Apfel-Salat

(2 Portionen)

1 Bund Radieschen
1 großer Apfel, säuerlich
1 Gewürzgurke(n) und Sud (ca. 2 EL) davon
1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel) oder rote Zwiebel
100 g Käse (Gouda)
1 EL Olivenöl
1/4 Limette(n), den Saft davon
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 Stängel Petersilie, glatte

Das Gemüse und den Apfel in Stifte schneiden, den Käse und die Zwiebel fein würfeln. Petersilie grob hacken.Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Aus dem Öl, Limettensaft und dem Gurkensud ein Dressing herstellen und über die Zutaten geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Kurz ziehen lassen und anschließend servieren.

Dazu passt Vollkornbrot mit frischer Butter.

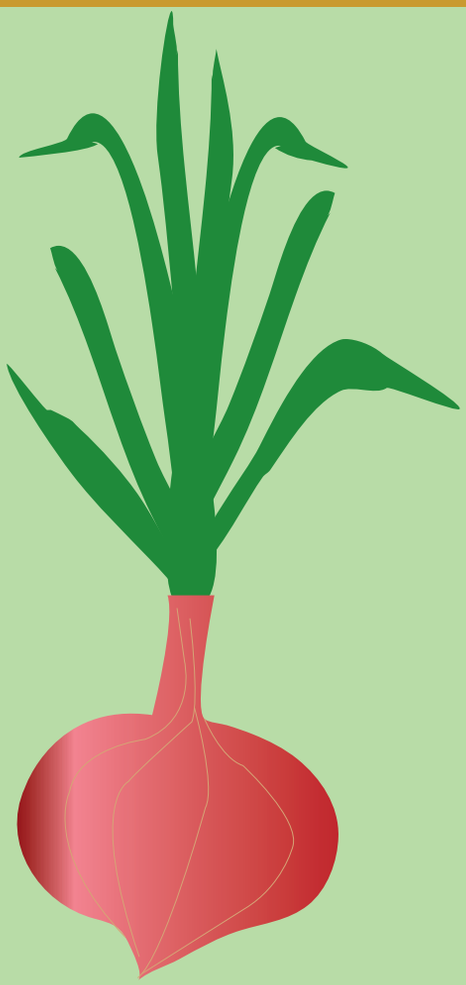
Radieschen

Das Radieschen, auch Radies genannt, ist eine Nutzpflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse. Die bis zu etwa 4cm dicke Speicherknolle ist außen weinrot bis rot und schmeckt scharf. Der typische Geschmack des Radieschens wird durch ein Senföl verursacht, das bei Verletzung (durch Bearbeitung oder Anbeißen) aus den in der Pflanze enthaltenen Senfölglycosiden entsteht. In Europa hat sich das Radieschen erst im 16. Jahrhundert etabliert, seine Herkunft ist allerdings unklar. Es verbreitete sich zuerst langsam in der französischen Küche und dann weiter in ganz Europa.

Viele verschiedene Sorten sind als Saatgut im Handel erhältlich. Die Aussaat kann im Freiland ab März im Folientunnel erfolgen. Die Keimzeit beträgt etwa eine Woche. Nach vier bis sechs Wochen kann geerntet werden. Bei warmen Frühlingswetter kann direkt ins Freiland gesät werden. Für Aussaaten ab Mai sollten Sommersorten gewählt werden. Wartet man mit der Ernte zu lange, kann die Knolle verholzen und der Geschmack wird unangenehm.

Radieschen vertragen sich gut mit anderen Nachbarn im Garten, z. B. Bohnen, Erbsen, Kapuzinerkresse, Kohl, Kopfsalat, Gartenkresse, Mangold, Möhre, Spinat, Tomate. Schlechte Nachbarn dagegen sind Gurke und Wassermelone.

In Scheiben oder Streifen geschnitten oder geraspelt werden die Knollen der Radieschen oder Radieschensprossen roh verzehrt. Sie können Salaten beigemischt werden oder als Brotauflage dienen. Salz mildert den etwas scharfen Geschmack.



Römersalat mit Tomaten und Schalotten Vinaigrette

(4 Portionen)

300 g Salat (Römersalat)
150 g Kirschtomaten
1 Schalotte
5 EL Balsamico, weiß
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl
50 g Käse (Sbrinz)

Den Salat waschen und die Blätter in Streifen schneiden. Die Tomaten halbieren. Für die Vinaigrette die Schalotten sehr fein würfeln. Balsamico, Schalotte, Pfeffer und Zucker vermengen und mit dem Olivenöl verrühren. Den Käse grob reiben. Salat und Tomaten auf 4 Teller anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Zum Schluß den Käse darüber geben.

Schalotte

Schalotte, auch Edelzwiebel, Askalonzwiebel, Eschalotte oder Eschlauch, ist die Sammelbezeichnung für eine Gruppe von Kulturpflanzen aus der Gattung Lauch, die der Küchenzwiebel nahestehen und ähnlich dieser als Speise- und Würzgemüse genutzt werden.
Schalotten sind nicht zu verwechseln mit Schlotten.

Vom äußeren her ähneln Schalotten den Küchenzwiebeln. Zwischen den röhrigen Blättern erscheinen blattlose, ebenfalls röhrige Blütenstängel mit kugeligen Blütenständen, zuweilen mit Brutzwiebeln. Es sind ausdauernde, mit einer Frostverträglichkeit bis -8 °C einigermaßen winterharte Pflanzen.

Als ursprüngliches Herkunftsgebiet der zur Art Küchenzwiebel gehörenden Schalotten kann nur ungefähr „Mittelasien“ angegeben werden, da wildlebende Vorfahren und damit der mögliche Ort der Anpflanzung durch den Menschen bisher noch nicht identifiziert wurde.

Für den Anbau von Schalotten wird sandiger Boden in geschützter, warmer Lage bevorzugt, sie wächst aber auch auf jedem anderen Boden. Da im mitteleuropäischen Klimaten die Schalotte nicht blüht, werden zur Kultur überwiegend im Frühjahr (März) Bulben (Steckzwiebel) gesteckt. Diese sollten gut ausgebildet und nicht zu klein sein, da nur solche Bulben eine gute Ernte erwarten lassen. Unter günstigen klimatischen Bedingungen ist auch ein Stecken der Bulben im Herbst möglich.

Schalotten haben ein feineres, weniger scharfes, eher süßliches und würzigeres Aroma als die meisten Speisezwiebelsorten. Zum scharfen Anbraten eignen sie sich nur bedingt, weil sie dadurch bitter und schal werden. Am besten werden sie roh verarbeitet, wodurch ihr eigentümliches Aroma am besten zur Geltung kommt. Auch die jüngeren Blätter lassen sich verwenden wie Bundzwiebeln oder Schnittlauch. Dabei kommen sie für Salate, für Essigmarinaden und an Fleisch zur Anwendung. Um sie ein Jahr lang zu erhalten, dörrt man sie über dem Ofen.

Werden allgemein Lauch-Arten vermehrt gegessen, verringert sich das Risiko, an Magenkrebs zu erkranken. Eine weitere Wirkung ist die Entzündungshemmung durch die vorkommenden Sulfide, scharf schmeckende und schwefelhaltige Stoffe.

Sellerie-Steak
(4 Portionen)

600 g Knollensellerie
125 ml süße Sahne
1 Zitrone
n. B. Salz, Pfeffer
Muskat

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Knollensellerie schälen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Das geht sehr gut mit der Brotmaschine. Scheiben mit Zitronensaft beträufeln, und jeweils eine Scheibe in eine kreisrund, ofenfeste Form legen, zum Beispiel eine Suppentasse. Der Durchmesser der Form darf nicht viel größer sein als der derSelleriescheibe. Sahne mit den Gewürzen nach Geschmack verrühren und angießen.
Im Ofen etwa 20 Minuten backen. Die Sahne wird dabei nach oben steigen und die Selleriescheiben benetzen. Sie wird dann fast vollständig verdampfen, sodass eine sämige Creme übrigbleiben wird.
Die Selleriescheiben werden gleichsam gebräunt. Sie sollen am Ende noch Biss haben,
aber auch zart sein.

Echter Sellerie/Knollensellerie

Der Echte Sellerie, in Österreich auch die Sellerie, ist eine als Gemüse verwendete Pflanzenart aus der Familie der Doldenblütler. Verwendung in der Küche finden ihre Varietäten Knollensellerie, Bleichsellerie und Schnittsellerie.

Echter Sellerie ist eine einjährige bis ausdauernde krautige Pflanze. Sie erreicht Wuchshöhen von 30 bis 100cm. Die Stängel sind aufrecht, stark verzweigt und besitzen kantige Furchen. Die Blätter sind dunkelgrün, glänzend und einfach gefiedert, können aber auch doppelt gefiedert sein.

Wildsellerie diente im Alten Ägpten nach schriftlichen Überleiferungen aus der Zeit zwischen 1200 und 600 v. Chr. als Heilpflanze. Aus dem antiken Griechenland ist die Nutzung vielfach überliefert. Die Römer übernahmen die Nutzung von den Griechen.
Nach der Völkerwanderung ist die Nutzung wieder vom Beginn des 9. Jahrhunderts belegt. Im Mittelalter und während der Renaissance wurde der Sellerie vorwiegend als Arzneipflanze genutzt. Die heutigen Varietäten Knollen-, Bleich- und Stangensellerie entstanden ab dem 17. Jahrhundert. Knollen- und Bleichsellerie entstanden in Italien.

Der Knollensellerie, auch Wurzelsellerie oder Zeller genannt, entwickelt ein halb unterirdisch wachsendes Speicherorgan. Den Sprossenabschnitt erkennt man an den rhombisch-querliegenden Blattnarben.

Der Anbau des Sellerie im Gemüseanbau erfolgt für frühe Ernten in der zweiten Maihälfte im Gewächshaus mit Aussaat im Januar. Für Ernten während des Sommers bzw. Herbst werden vorgezogene Pflanzen zwischen Mitte Mai und Ende Juni ins Freiland ausgepflanzt.

Der Knollensellerie kann als Suppengrün oder als Röst- oder Wurzelgemüse für Schmorgerichte verwendet werden, als Beilage zu Püree, als Salat (z. B. Waldorfsalat), als Hauptgericht in Scheiben gebraten zu Sellerieschnitzel oder auch zu Suppen verarbeitet werden.

Blätterteigtaler mit Spinat
und Räucherlachs
(4 Portionen)

3 Platten Blätterteig
450g Blattspinat
1 Lage geräucherten Lachs
Parmesan, gerieben
1 Eigelb

Blätterteig zunächst mit Spinat, im Anschluss daran mit Lachsscheiben belegen, zusammenrollen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Ränder mit Eigelb einpinseln, damit die Taler beim Backen knusprig braun werden.
Mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und bei 200° im vorgeheizten Umluftherd ca. 12 Min. backen.

Spinat

Der Echte Spinat, auch Gemüsespinat, Gartenspinat oder kurz Spinat genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Spinat innerhalb der Familie der Fuchsschwanzgewächse. Diese Kulturform entstand wohl in Südwestasien und wird hauptsächlich als Blattgemüse verwendet.

Spinat ist eine einjährige krautige Pflanze. Die Oberfläche der Pflanzenteile ist meist kahl. Der aufrechte, gelblich-bis blassgrüne Stängel ist bei einer Wuchshöhe von 50 bis 100 cm nicht oder nur schwach verzweigt.
Die lang gestielten Laubblätter sind anfangs rosettig, später wechselständig am Stängel angeordnet. Ihre flache, leicht fleischige und zwischen den Blattrippen gewölbte, hellgrüne Blattspreite ist bei einer Länge bis 12 cm eiförmig bis dreieckig-spießförmig, ganzrandig oder mit einem Paar lanzettlicher Seitenlappen. Die oberen Blätter sind kleiner, kürzer gestielt bis sitzend und meist ganzrandig.

Spinatpflanzen werden so gesät und geerntet, dass sie nur Kurztagsbedingungen erhalten, was die Ausbildung der Blattrosetten fördert und die Blütenbildung verringert. Für die Ernte im Spätherbst und Winter erfolgt die Aussaat im August, für die Frühjahrsernte im September oder ab Mitte März bei offenem Boden. Bei Kahlfrösten sind die Pflanzen abzudecken. Sie haben einen mittleren Nährstoffbedarf, es sollte nicht mit frischem Stallmist gedüngt werden. Überhöhte Stickstoffdüngung führt zu starker Nitratanreicherung in den Pflanzen.

Spinat ist vermutlich in Südwestasien entstanden und im Mittelmeergebiet seit der Antike eingebürgert. Als kultivierte Gemüsepflanze ist sie in Europa, Asien und Nordamerika weit verbreitet, manchmal kommt sie auch verwildert vor.
Sie wächst in den gemäßigten und subtropischen Regionen bis zu einer Höhenlage von 1550 Meter (in Afghanistan).

Junge Blätter können roh als Salatzutat verwendet werden. Häufiger werden die Blätter gekocht als Gemüse verzehrt. In der deutschen Küche wird pürierter Spinat traditionell in Begleitung von Eiern (als oder Verlorenes Ei) und Kartoffeln, in Schwaben mit Spätzle, serviert. Auch die Samen sind roh oder gekocht essbar. Gekeimte Samen können als Sprossen Salaten zugefügt werden.
Spinat wird oder wurde auch als Heilpflanze verwendet. Mittel gegen Blähungen, die Samen gelten als Abführmittel. Spinat diente auch zur Behandlung von Nierensteinen. Die Blätter wurden als Fieber senkendes Mittel, bei Entzündungen der Lunge und des Darms verwendet. Die Samen wurden bei der Behandlung von Atmungsproblemen, Leberentzündung und Gelbsucht eingesetzt.

Feurige Apfel-Tomaten-Suppe

(4 Portionen)

1 Knoblauchzehe
500g Zwiebeln
500g Äpfel, entkernt, geschält
1gr. Dose Tomaten, passierte
1kl. Dose Tomaten, passierte
1 Gemüsebrühwürfel
Honig, Salz, Pfeffer, Chilipulver
1 Chilischote, frisch geputzt und gehackt oder getrocknet, zerrieben
Öl, evtl. Creme fraiche oder Joghurt

Knoblauch und Zwiebeln klein schneiden und in etwas Öl mit dem Chili anbraten. Mit 500 ml Wasser aufgießen, den Brühwürfel hinein geben und die Äpfel. Das ganze so lange köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind. Alles pürieren, die passierten Tomaten hinzufügen nochmals pürieren.
Mit Honig, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken, bei Bedarf noch Flüssigkeit hinzufügen (Wasser mit Brühwürfel oder Apfel- und/oder Tomatensaft). Dann nochmal sorgfältig abschmecken, die Suppe soll scharf, süß und fruchtig schmecken.
Bei Tisch eventuell Creme fraiche oder Joghurt dazu reichen, falls jemand die Suppe zu scharf ist, kann er sie damit abmildern.

Tomate

Die Tomate, in Südtirol und im Osten Österreichs meist sowie im Westen seltener Paradeiser (seltener Paradeisapfel oder Paradiesapfel) genannt, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Nachtschattengewächse. Damit ist sie eng mit anderen Speisegewächsen wie der Kartoffel, der Paprika und der Aubergine verwandt, aber auch mit Pflanzen wie der Tollkirsche, der Alraune, der Engelstrompete, der Petunie oder dem Tabak.

Lange als Liebesapfel oder Goldapfel (daher der italienische Name „pomodoro“) bezeichnet, erhielt sie ihren heute gebräuchlichen Namen „Tomate“ erst im 19. Jahrhundert. Dieser leitet sich von xitomatl ab, dem Wort für diese Frucht in der Aztekensprache Nahuatl. Umgangssprachlich wird vor allem die als Gemüse verwendete rote Frucht, die eine Beere ist, als Tomate bezeichnet.

Tomatenpflanzen sind krautige, einjährige, zweijährige oder gelegentlich auch ausdauernde Pflanzen, die zunächst aufrecht, später aber niederliegend und kriechend wachsen. Die einzelnen Äste können dabei bis zu 4 m lang werden. Die Stängel haben an der Basis einen Durchmesser von 10 bis 14 mm, sie sind grün, fein behaart und zur Spitze hin meist filzig behaart. Die Behaarung besteht aus einfachen, die bis zu 0,5 mm lang werden. Vor allem die längeren Pflanzenhaare besitzen oft drüsige Spitzen, die der Pflanze einen starken Geruch verleihen. Die Blütenstände werden bis zu 10 cm lang, bestehen aus fünf bis fünfzehn Blüten und sind meistens ungeteilt oder selten in zwei Zweige gespalten. Der Blütenstandsstiel ist kürzer als 3 cm und ähnlich den Stängeln behaart. Die Blütenstiele sind 1 bis 1,2 cm lang, das äußere Drittel ist gelenkartig abgeteilt.

Das Ursprungsgebiet der Tomate ist Mittel- und Südamerika, wobei die Wildformen von Nordchile bis Venezuela verbreitet und beheimatet sind. Die größte Vielfalt der in Kultur befindlichen Formen ist in Mittelamerika zu finden. Dort wurden Tomaten von den Maya und anderen Völkern etwa 200 v. Chr. bis 700 n. Chr. als „xitomatl“ kultiviert. Samen wurden bei Ausgrabungen südlich von Mexiko-Stadt in Höhlen im Tehuacán-Tal gefunden.

Der Verzehr des Krautes oder sehr unreifer Früchte kann Übelkeit und Erbrechen zur Folge haben. Es wird daher auch von einigen Quellen empfohlen, bei der Vorbereitung von Mahlzeiten grüne Teile und den Stielansatz zu entfernen. Tomaten soll man, wenn möglich, immer getrennt von anderem Obst und Gemüse lagern. Sie scheiden während der Lagerung ein farbloses, geruchsloses Gas aus, das den Stoffwechsel benachbarter Früchte oder Gemüse beschleunigt, so dass diese schneller reifen und in der Folge auch schneller verderben.

Zucchinifrikadellen

350 g Zucchini in dicke Scheiben geschnitten
1 kleine Zwiebel
1 EL Olivenöl
50 g Semmelbrösel
1/2 Bund Petersilie, gehackt
70 g Parmesan, gerieben
1 Ei
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
getrocknetes, gemahlenes Suppengemüse
etwas Weizenvollkornmehl
Öl zum braten

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Zucchini scheiben darin weich kochen. Abtropfen lassen und dann mit einem Pürierstab pürieren. Ich hab die Zucchinimasse anschließend in ein Mulltuch gegeben und noch einige Minuten abtropfen lassen, damit die Frikadellenmasse nachher nicht zu matschig wird. Die Zwiebeln fein hacken und in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Die Zwiebeln mit dem abgetropften Zucchinipüree, Petersilie, Parmesan, Semmelbrösel und Ei vermischen. Mit dem getrockneten Suppengemüse, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse dann einige Minuten stehen lassen. Mit nassen Händen Frikadellen formen. Sollte die Masse zu weich sein und sich nicht formen lassen, kann man noch etwas Weizenvollkornmehl dazu mischen. Da ich das Zucchinipüree abgetropft habe, war das bei mir nicht notwendig. Die geformten Frikadellen in Mehl wälzen und dann in Öl von jeder Seite ein paar Minuten braten.

Zucchini

Die Zucchini, in der Deutschschweiz Zucchetti, sind eine Unterart des Gartenkürbisses und gehören zur Pflanzenfamilie der Kürbisgewächse. Zucchini sind einhäusig, das heißt, männliche und weibliche Geschlechtsorgane befinden sich in getrennten Blüten, aber an einer Pflanze.

Die Zucchini stammen aus Europa, wo die ursprünglichen Formen am Ende des 17. Jahrhunderts auftraten. Die Vermarktung der Zucchini begann in Italien. Ursprünglich wurden die Zucchini durch Züchtung aus dem Gartenkürbis entwickelt, der bis zur Entdeckung Amerikas vom Südosten Kanadas bis nach Costa Rica angebaut wurde.

Die Zucchinipflanzen gleichen denen des Gemüsekürbisses, jedoch sind ihre Blätter deutlich kleiner und sie neigen weniger zur Bildung von Ranken. Es gibt Zucchini mit gelben, creme-grünen, dunkelgrünen sowie gestreiften Früchten.
Es gibt längliche und runde Formen. Wenn man Zucchini bei einer Länge von 10 bis 20 cm erntet, ergeben sie ein zartes Gemüse. Lässt man sie wachsen, erreichen sie die Größe von Kürbissen. Dann lassen sie sich wie Kürbisse bis weit in den Winter hinein lagern und auch ähnlich verarbeiten. Bevorzugte Erntezeit ist von Juni bis Oktober. Die anspruchslosen Pflanzen wachsen auch in mitteleuropäischen Breiten. Die Aussaat erfolgt von Mitte April bis Mitte/Ende Mai auf humösem, ausreichend feuchtem Boden.

Zucchini werden in der Regel unreif geerntet, wenn die Früchte etwa 15 bis 30 Zentimeter lang sind und etwa 100 bis 300 Gramm wiegen. Sie halten bis zu 12 Tage, sollten aber nicht unter 8 °C gelagert werden. Die Zucchini sollten zudem nicht in der Nähe von Tomaten, Äpfeln und anderen klimakterischen Früchten gelagert werden. Ausgereifte Exemplare bilden ein holziges Gewebe unter der Schale und können 5 kg wiegen, sind dann mehrere Monate haltbar und als Wintergemüse geeignet. Sie können dann – ähnlich wie große Kürbisse – geschält und vom Kernträgergewebe befreit geschmort werden.

Zucchini können roh, gekocht und gebraten gegessen werden. Auch die sehr große gelbe Blüte ist für den Verzehr geeignet und gilt als eine ganz spezielle Delikatesse; bei Verwendung nur der männlichen Blüten wird der Ertrag an Früchten nicht geschmälert.

Dortmunder Zwiebel-Kartoffelsuppe

500 g Zwiebeln, klein gewürfelt
800 g Kartoffeln,klein gewürfelt
50 g Butter
1TL Gemüsebrühe
2 El Senf
Salz, Pfeffer
4 Bratwürste, frisch
Öl, zum Braten
Schnittlauch, frisch

Zwiebeln und Kartoffeln in der Butter anschwitzen, mit der Brühe auffüllen und in ca. 15 Minuten weich kochen. Alles zerstampfen und mit Senf, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
Die Bratwurst in einer Pfanne knusprig braun braten, in Scheiben schneiden und auf die fertige Suppe geben. Nach Belieben mit frischem Schnittlauch garnieren.

Zwiebel

Die Zwiebel, auch Zwiebellauch, Bolle, Küchenzwiebel,Gartenzwiebel, Sommerzwiebel, Hauszwiebel oder Gemeine Zwiebel genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Lauch. Der Ausdruck Zwiebel bezeichnet sowohl die Pflanzenart als auch ihr typisches Speicherorgan, das auch von anderen Pflanzenarten gebildet wird.

Die Küchenzwiebel ist eine ausdauernde krautige Pflanze, die in der Kultur jedoch meist nur ein- oder zweijährig gehalten wird. Ihre Sprossachse bleibt bis zur Blütenbildung zu einem flachen scheibenförmigen Gebilde gestaucht.
Die Nährstoffspeicherung und damit die Ausbildung des Speicherorgans wird von der Photoperiode bestimmt, d. h. sie kommt nur bei einem bestimmten Verhältnis von Tag- und Nachtlänge in Gang. Wenn die Belichtungsansprüche der jeweiligen Sorte nicht erfüllt sind, kann die Zwiebelpflanze zwar Blätter, Blüten und Samen bilden, aber überhaupt keine oder nur eine unterentwickelte Zwiebel.

Die Küchenzwiebel ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menscheit und wird schon seit mehr als 5000 Jahren als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze kultiviert. Etwa ab dem 15. Jahrhundert begann man in Holland, vielfältige, in Form, Farbe und Geschmack unterschiedliche Sorten gezielt zu züchten.

Verwendet wird der Zwiebellauch oder die eigentliche Zwiebel meist fein gehackt oder in Ringe geschnitten, sie wird roh oder geröstet gegessen oder beim Garen anderer Speisen (so etwa im Gemüse) mitgedünstet. Zwiebeln enthalten ätherische Öle und wirken dadurch reizend auf den Magen. Durch Kochen, Dünsten oder Braten wird in den Zwiebeln Zucker freigesetzt. Die Zwiebel wird dadurch süßer. Zwiebeln können auch als Fleischzartmacher eingesetzt werden. So gibt es eine sehr kleine besondere Sorte an Zwiebel (Silberzwiebel) der ihre schützende Schale fehlt. Weswegen sie empfindlich ist und nur in Gläsern erhältlich ist und zu Sauerkonserven oder Mixed Pickles weiterverarbeitet wird. Gemüsezwiebel sind umgangssprachlich besonders sehr große und mild schmeckende Zwiebeln. Die sich besonders zur Zubereitung bzw. zum Verzehr als Gemüsebeilage eignen.

Als Heildroge dienen frische Zwiebeln.
Für die Droge konnten antibakterielle, den Blutdruck, die Blutfette und den Blutzucker schwach senkende Wirkungen nachgewiesen werden, auch Blut verflüssigende und antiasthmatische Eigenschaften wurden nachgewiesen. Äußerlich verwendet man Zwiebelsaft oder Sirup bei Insektenstichen, Wunden, Furunkeln und zur Nachbehandlung von Blutergüssen.