

**HEYNE <**



Das  
**Öko**kisten-  
Kochbuch

Das Original

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
*Tauro Offset* liefert Sappi, Ehingen

Originalausgabe 12/2011

Copyright © 2011 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

Konzeption und Redaktion: Maryna Zimdars  
Umschlaggestaltung: Atelier Seidel, Teising  
Umschlagfoto: mauritius images/FreshFood  
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck und Bindung: Offizin Andersen Nexö, Leipzig  
Printed in Germany 2011

ISBN: 978-3-453-85581-6

# Inhalt

Gemüse und Obst rund ums Jahr	7
Frühling	9
Spargel, Mairübchen, Rhabarber ...	
Rezepte, die die Sinne wecken	11
Sommer	47
Auberginen, Mangold, Aprikosen ...	
Rezepte, die nach Sonne schmecken	49
Herbst	93
Pastinaken, Kürbis, Zwetschgen ...	
Rezepte, die zur Ruhe bringen	95
Winter	141
Schwarzwurzeln, Maronen, Granatäpfel ...	
Rezepte, die von innen wärmen	143
Saisonkalender Gemüse	184
Saisonkalender Obst	185
Adressen	186
Alphabetisches Rezeptregister	189
Rezeptregister nach Kategorien	191



## Gemüse und Obst rund ums Jahr

**D**as Angebot an frischem Gemüse und Obst ist hierzulande riesengroß. Viele Arten gibt es das ganze Jahr über, sodass Sie täglich für reichlich Abwechslung sorgen können. Doch manchmal kann die Vielfalt auf den Märkten Ihre Kaufentscheidung so sehr erschweren, dass am Ende doch wieder nur Gewohntes und Altbewährtes im Einkaufskorb landet. Mit dem Inhalt einer Ökokiste dürfen Sie dagegen auf eine kulinarische Entdeckungsreise gehen und vielleicht bislang Unbekanntes nach Herzenslust ausprobieren. Und so ganz nebenbei schützen Sie nicht nur die Umwelt, sondern unterstützen auch noch die heimische Landwirtschaft. Denn in den Kisten steckt überwiegend das, was in der jeweiligen Region wächst und ökologisch angebaut wird. Lassen Sie sich überraschen von den Köstlichkeiten, die Frühling, Sommer, Herbst und Winter jeweils zu bieten haben.

### ***Saisonale Höhepunkte***

Jede Jahreszeit hat ihre Highlights, auf die Sie sich das ganze Jahr über freuen können, bis endlich wieder das Lieblingsobst oder der Gemüsefavorit auf den Tisch kommt. So lockt der Frühling mit Spargel, Kräutern, Erdbeeren und Rhabarber. Der Sommer präsentiert sich besonders üppig mit aromatischen Tomaten, bunten Paprikaschoten, Zucchini, Auberginen, Gurken, süßen Beeren und Kirschen. Äpfel, Birnen, Kürbis, Rote Bete, Pilze und Fenchel sind dann die typischen Repräsentanten des Herbstes. Und im Winter haben schließlich sämtliche Kohlsorten und Feldsalat Hochkonjunktur. Wenn hierzulande die Natur eine Pause einlegt, beginnt die Zeit der Zitrusfrüchte aus dem Mittelmeerraum und der Exoten aus Übersee. Im Herbst und Winter gesellen sich außerdem noch längst vergessene Gemüsesorten hinzu, die allmählich wieder mehr beachtet werden. Da warten beispielsweise Pastinaken, Steckrüben, Mai- und Herbst-rübchen, Süßkartoffeln und Schwarzwurzeln auf ihren erneuten Küchenauftritt. Bei so viel Auswahl ist es ganz leicht, jeden Tag dreimal knackigen Salat und bissfest gegartes Gemüse sowie zweimal aromatische Früchte zu genießen.

## ***Frisch vom Feld direkt ins Haus***

Wer am liebsten regionale und saisonale Produkte kauft, hat viele Einkaufsmöglichkeiten – da wären der Bioladen, der Wochenmarkt oder die Hofläden. Doch immer beliebter wird der Einkauf per Mausclick via Internet, kombiniert mit termingerechter Lieferung direkt vor die Haustür: »Ökokiste« heißt dieser lebenserleichternde Lieferservice. Er ermöglicht Ihnen, sich einerseits bequem und gleichzeitig umweltfreundlich zu verhalten und andererseits von zu Hause aus saisonale und heimische Produkte einzukaufen.

Die Lieferbetriebe der »Ökokiste« arbeiten freiwillig nach sehr strengen Richtlinien. Jeder Ökokistenbetrieb handelt 100 Prozent mit ökologisch produzierten Produkten. Auf den Markt kommen nur Lebensmittel aus kontrolliert ökologischem Anbau. Die Betriebe haben überwiegend regionale Produkte in ihrem Sortiment. Bei einigen Betrieben liegt dieser Anteil sogar über 50 Prozent. Einige Ökokistenbetriebe bauen selbst Gemüse und Obst an und/oder kooperieren mit anderen Erzeugern. Jedes Jahr prämiert der Verband der Ökokiste die besten Betriebe. Belohnt werden dabei diejenigen, die möglichst viel Ware aus der Region oder nach den Richtlinien der Anbauverbände wie Demeter oder Bioland beziehen.

Neben den unterschiedlich gefüllten Kisten mit Gemüse und Obst können Sie als umweltbewusster Kunde aus einem nahezu vollständigen Lebensmittelsortiment ökologischer Waren wie Käse, anderen Milchprodukten, Fleisch, Wurst und Backwaren wählen. Bei den grünen Kisten haben Sie die Qual der Wahl. Das Angebot reicht von einer Schnupperkiste, einer reinen Gemüse- oder Obstkiste über eine Single-Kiste bis hin zu Familien- oder Mutter-und-Kind-Kiste. Das Bestellsystem ist sehr flexibel: Sie können sich für ein festes Abo entscheiden oder Ihre individuelle Kiste jede Woche neu ordern – telefonisch, per Fax, via E-Mail oder im Internetshop. Die Kisten werden Ihnen termingerecht und natürlich frisch geerntet und gepackt direkt vom Feld an Ihre Wunschadresse geliefert. Schließlich erhalten Sie wöchentlich einen Newsletter mit einfachen Rezepten, Wissenswertem und Informationen über Anbau, Inhaltsstoffe und Verwendungsmöglichkeiten von bekannten und neuen Gemüse- und Obstsorten.

In diesem Buch finden Sie lauter Lieblingsrezepte für Salat und Rohkost, cremige Suppen, vegetarische Hauptgerichte sowie fruchtige Kuchen und Desserts – von ganz einfach bis raffiniert ist für jeden etwas dabei. Sämtliche Rezepte stammen von Ökokistenbetrieben aus ganz Deutschland. Alle wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der leckeren Gerichte und Kennenlernen alter neuer Gemüsesorten.



# FRÜHLING





# Spargelsalat mit Erdbeeren

Rezept von QUERBEET, Reichelsheim

Für 2 Personen

1 EL Pinienkerne	4–5 EL Sahne
500 g weißer oder grüner Spargel	1 TL Himbeeressig
1 Bund Frühlingszwiebeln	Salz, schwarzer Pfeffer
300 g Erdbeeren	½ Msp. gemahlener Piment

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

- 1 Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Den Spargel waschen. Den weißen Spargel ganz, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelspitzen abschneiden und beiseitelegen. Die restlichen Stangen in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
- 2 Für die Salatsauce Sahne, Essig, Salz, Pfeffer und Piment verrühren und mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen. Die Salatsauce mit den Spargelscheiben, Frühlingszwiebelringen und Erdbeeren mischen. Den Salat auf Tellern anrichten, mit den beiseitegelegten Spargelspitzen und Pinienkernen garnieren.

## **Tipp**

*Die Pinienkerne weglassen und dafür 1 EL Kapern über den Salat streuen. Und den schwarzen Pfeffer zur Abwechslung gegen grünen Pfeffer austauschen.*



## Das Ökokisten-Kochbuch Das Original

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 208 Seiten, 15x20,5  
ISBN: 978-3-453-85581-6

[Heyne](#)

Erscheinungstermin: Dezember 2011

Das offizielle Kochbuch mit den Originalrezepten der Ökokiste

Woche für Woche Obst und Gemüse erntefrisch vor die Tür: Die Ökokiste ist aus vielen Haushalten nicht mehr wegzudenken. Jetzt präsentiert der Verband der Ökokiste die heiß geliebten Begleitrezepte sowie viele neue Kochideen für jeden Tag. Ob Spargelsalat mit Pilzen, Kürbis im Speckmantel oder Holunder-Tiramisu mit Erdbeeren – hier ist für jeden Geschmack das Richtige dabei. Genießen ohne schlechtes Gewissen: So stimmt auch die Ökobilanz.

[Der Titel im Katalog](#)