

Silke Liebers

Erntezeit im Gartenbau

Die Früchte unserer Arbeit

Ein Kochbuch mit Rezepten für die 6. Klasse



Am Bayerischen Hof in München lernte ich ihn kennen: den Posten des Entremetiers – auch Gemüsekoch genannt. Hier wurde gewaschen, geschält, geschnitten, geformt und geschnitzt in allen erdenklichen Größen und Formen – von der Kartoffel bis zur Steckrübe. Viele Stunden verbrachte man damit, die Kartoffeln in kleine und identisch große Würfelchen zu schneiden, Tomaten zu häuten und fein zu hacken oder Karotten in Halbmonde zu schnitzen, um sie anschließend zu garen, zu dünsten und anzurichten. Eines wurde schnell deutlich: auch der Saucier – der Soßen- und Fleischkoch brauchte viel Gemüse. Als Mire Poix bildeten Sellerie, Zwiebeln, Karotten, Lauch und Petersilie die Basis aller Saucen und Schmorgerichte und auch bei den Suppen sind diese Gemüse bis heute die Grundlage vieler Gerichte und nicht aus den Küchen wegzudenken. Während Gemüse früher eine eher gleichgültige Bedeutung als Beilage erfuhr, genießt es heute eine höhere Beachtung durch die vegetarische und vegane Küche und ersetzt Fleisch oder Fisch als vollwertiges Gericht. Mit diesem Buch erhalten die Schülerinnen und Schüler der 6. Klassenstufe ein Grundwissen und eine Auswahl der Zubereitungsarten von Gemüsesorten, die nun im Schulgarten gepflanzt und geerntet werden können. Einkochen von Marmeladen, Obst oder Chutneys kommen in den folgenden Klassenstufen 7 und 8 hinzu. Jetzt in Klasse 6 genießen wir das Obst frisch oder gebacken im Kuchen und beobachten die Schritte beim Kochen

und Backen noch ganz am Beginn. Wir sehen, riechen und schmecken im Heute. In den 3 Phasen der VOR – ZU – und NACHbereitung arbeiten die SchülerInnen zunächst gedanklich mit Fragen, um dann ins praktische Tun zu kommen und zuletzt wiederum gedanklich die Beobachtungen und einzelnen Schritte erkennen, wahrnehmen und verschriftlichen zu können. Das Kochen kann nur gelingen, wenn wir im Schulgarten Ernten hervorbringen und es setzt eine Selbständigkeit durch Selbsttätigkeit voraus auf der Grundlage eigener und sozialer Verantwortung. Die Rezepte wurden von mir zusammengestellt und die dazu erarbeiteten Arbeitsblätter sollen den Unterricht unterstützen, als Leitfaden dienen und können für einen handlungsorientierten Unterricht von jedem / jeder GartenbaulehrerIn einer Waldorfschule begleitend zum Kochbuch verwendet werden.

Brühen und Suppen

Gemüsebrühe	1
Kartoffelsuppe	2 - 3
Sellerierahmsuppe	4
Karotten - Püreesuppe	5
Kräutersuppe	6 - 7

Gemüse und Beilagen

Rahmgemüse	8 - 9
Vichy Karotten	10
Bratkartoffeln	11
Kartoffelknödel	12 - 13
Kartoffelnocken	14 - 15
Gemüse - Fritten mit Kräuterquark	16 - 17
Brennnesselgemüse	18 - 19
Kartoffelpüree	20
Pastinaken - Püree	21

Saucen

Tomatensauce	22
Gemüsesauce	23
Tomatenmark	24

Salate

Karottensalat mit Walnüssen	25
Kartoffelsalat	26 - 27
Löwenzahnsalat	28
Waldorfsalat	29
Bratkartoffel – Radieschen – Salat	30 - 31

Dressings

Essig – Öl – Dressing	32
Kartoffeldressing	33

Brot und Brotaufstriche

Vollkornbrot	34
Walnussbrot	35
Kräutersalz	36
Kräuterbutter	37
Kräutercreme	38
Tomatenbutter	39
Rote - Beete - Aufstrich	40

Kuchen

Apfelkuchen	41
Hefezopf	42 - 43

Gemüsebrühe

Für 4 Personen

20 g	Öl
100 g	Zwiebeln
50 g	Karotten
100 g	Lauch
50 g	Sellerie
50 g	Petersilienwurzeln
40 g	Tomaten
1,2 l	Wasser
2 EL	Salz
2	Lorbeerblätter
	Pfefferkörner

Das geputzte Gemüse kleinschneiden. Zwiebelwürfel in Öl anbraten, dann die restlichen Gemüse zugeben und mitdünsten.

Wasser und Gewürze zufügen und ca. 30 Minuten bei mäßiger Hitze kochen lassen. Anschließend wird die Brühe durch ein Sieb mit Küchentuch passiert.

Geeignet für: Aufguss von Suppen und Saucen, zum Angießen von gedünstetem Gemüse.

Kartoffelsuppe

Für 4 Personen

20 g	Öl
300g	Kartoffeln
50 g	Zwiebeln
200 g	Gemüse Karotten Lauch Sellerie
1 l	Gemüsebrühe
2 EL	Saure Sahne
2 EL	Petersilie
	Kräutersalz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln, Karotten, Sellerie und Zwiebeln schälen. Den Lauch waschen und der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Das Gemüse in grobe Würfel schneiden. Die Petersilie zupfen, waschen und hacken. In einem großen Topf zunächst die Zwiebeln anbraten, danach das geschnittene Gemüse zugeben und mitdünsten. Nach 5 Minuten mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Mit einem Stabmixer pürieren, mit dem Kräutersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In Suppentellern anrichten, einen Klecks der sauren Sahne zugeben und mit der gehackten Petersilie bestreuen.



Sellerierahmsuppe

Für 4 Personen

30 g	kalte Butter
500 g	Sellerie (1 Knolle)
1 l	Gemüsebrühe
300 ml	Schlagsahne
2 EL	Saft von einer Zitrone
	Kräutersalz, Pfeffer
2 EL	gehackte Gartenkräuter

Den Sellerie waschen, schälen, vierteln und sofort mit Zitronensaft beträufeln. In einem Topf mit Siebeinsatz weich dämpfen. Die Gemüsebrühe erhitzen. Sellerie fein pürieren. Püree und Brühe mischen und unter Rühren aufkochen. 2 EL Sahne beiseitestellen. Restliche Sahne dazugeben und einige Minuten köcheln lassen. Mit dem Kräutersalz und Pfeffer würzen. Die kalte Butter stückchenweise unterrühren.

In Suppentellern anrichten, einen EL Sahne mittig zugeben und diese mit den gehackten Kräutern servieren.

Karotten – Püreesuppe

Für 4 Personen

30 g	kalte Butter
1	Zwiebel
8	große Karotten
600 ml	Gemüsebrühe
300 ml	Milch
	Kräutersalz, Pfeffer
2 EL	gehackte Gartenkräuter

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die gehackte Zwiebel in Butter angehen lassen. Die Karotten hinzugeben und, bevor sie Farbe bekommen, mit der Gemüsebrühe und der Milch auffüllen und weichkochen. Mit dem Mixstab pürieren und abschmecken mit dem Kräutersalz, Pfeffer und Muskat.

Die Karotten -Püreesuppe in Suppentellern anrichten und mit den Gartenkräutern servieren.

Kräutersuppe

Für 4 Personen

Diese Suppe wird mit Wildkräutern zubereitet, die entweder im Schulgarten wachsen oder rund um das Gelände gesammelt werden können. Es eignen sich frische, junge Blätter von Brunnenkresse, Löwenzahn, Sauerampfer oder Brennesseln. Letztere in ein Tuch einschlagen und mit dem Nudelholz walzen, um die brennende Wirkung wegzunehmen. Dickere und härte Stängel aussortieren und beim Sammeln auf die Umgebung achten, wie nah am Straßenverkehr liegend. Dies gilt auch für die essbaren Blüten, wie Gänseblümchen, Löwenzahn oder Schnittlauchblüten.

1 EL	Butter
2	Zwiebeln oder 4 Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
300 g	Wildkräuter
2	Kartoffeln zum Abbinden
1 l	Gemüsebrühe
100 ml	Milch
100 ml	Sahne
2 EL	gehackte Gartenkräuter
	Salz, Pfeffer, Muskat

Essbare Blüten aus dem Schulgarten, z.
B. Gänseblümchen, Löwenzahn oder
Schnittlauchblüten.

Die Zwiebeln oder Frühlingszwiebeln schälen, putzen und fein hacken oder in feine Ringe schneiden. Zwischenzeitlich die Gemüsebrühe in einem Topf erwärmen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die gesammelten Wildkräuter waschen, trocknen und klein schneiden. Eine Hand Handvoll beiseite stellen für die Garnitur. Die Zwiebeln oder Frühlingszwiebel in Butter andünsten, den Knoblauch kurz mitdünsten. Die geschnittenen Kräuter dazu geben und kurz mit garen. Mit der nun heißen Gemüsebrühe ablöschen und alles aufkochen. Die Hitze zurückdrehen, die Kartoffeln in die Suppe reiben und mitköcheln lassen. Milch und Sahne hinzugeben und unterrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und bei schwacher Hitze noch ziehen lassen.

Suppenteller bereitstellen, die Suppe einfüllen und mit den gehackten Gartenkräutern und der Handvoll Wildkräutern anrichten. Zum Schluss die essbaren Blüten drüberstreuen.

Rahmgemüse

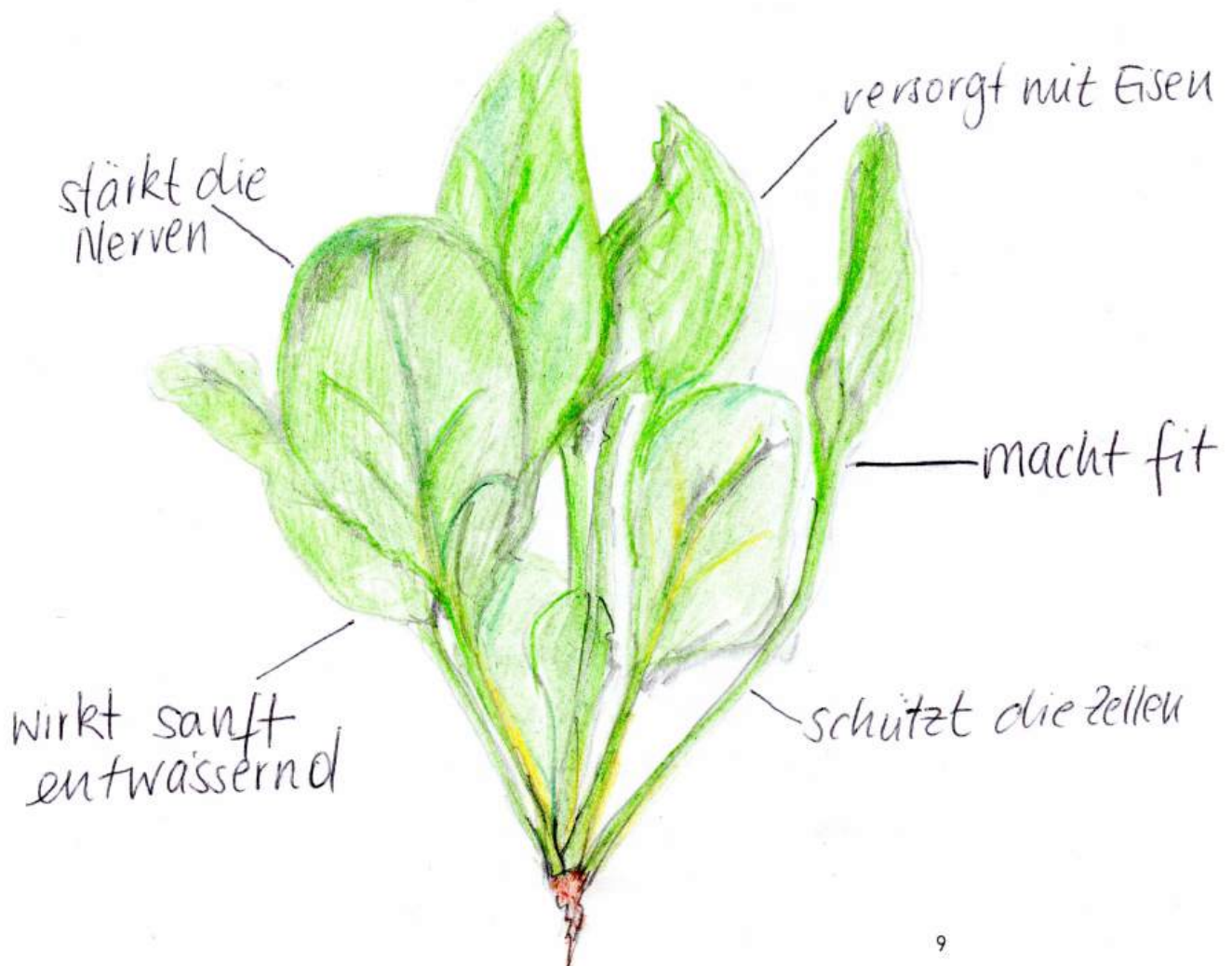
Für 4 Personen

Bei der Zubereitung von Rahmgemüse kann jedes Gemüse verwendet werden, die Basis des Gerichts stellt die Bechamel dar, die aus Butter, Mehl und einem Teil des Kochwassers hergestellt wird, denn dies verstärkt den Eigengeschmack des Rahmgemüses. Der Spinat, der als Wintergemüse im Schulgarten wächst eignet sich genauso wie Möhren, Kohlrabi oder Pastinaken.

600 g	Blattspinat geputzt
30 g	Butter
1	kleine Zwiebel fein gewürfelt
30 g	Mehl
300 ml	Milch
50 ml	Kochwasser vom Spinat
	Salz
	Lorbeerblatt
	Muskat
	Pfeffer

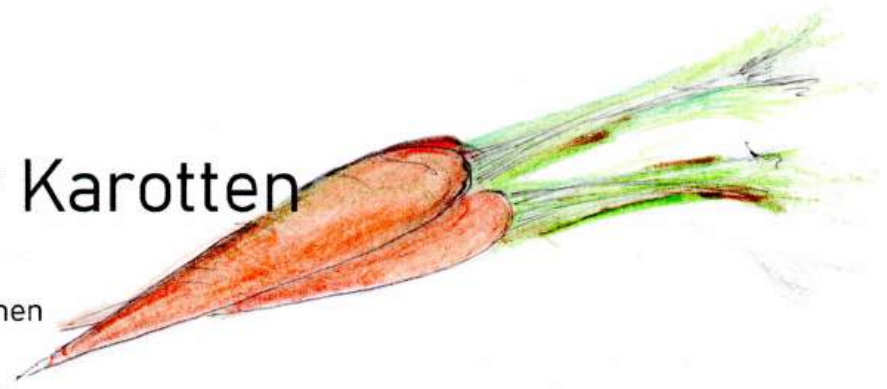
Zunächst den Spinat waschen, grobe Stiele entfernen und in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 1- 2 Minuten blanchieren, dann kalt abschrecken.

Den Spinat leicht ausdrücken und auf einem Geschirrtuch beiseitestellen. Etwas vom Kochwasser aufheben. Danach die Bechamel herstellen. Butter zergehen lassen, die gehackte Zwiebel mitschwitzen und das Mehl hinzugeben und auch hell mitschwitzen. Mit dem Kochwasser und der Milch aufgießen und ständig mit dem Schneebesen rühren, um ein Anbrennen zu vermeiden. Lorbeerblatt hinzugeben und unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen. Danach den Spinat zugeben, abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat und anrichten.



Vichy Karotten

Für 4 Personen



- 600 g Karotten
- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel fein gewürfelt
- 1 EL Zucker
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Mineralwasser
- Glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Die Karotten schälen, der lange nach halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf oder einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel, Zucker und Karottenscheiben hinzugeben. Alles andünsten und karamellisieren lassen, mit der Brühe und dem Mineralwasser ablöschen und im geschlossenen Topf ca 5. Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Das Gemüse mit 1 EL Butter abbinden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie untermischen.

Bratkartoffel

Für 4 Personen

Bei Bratkartoffel unterscheiden sich die Geschmäcker, genau wie beim Kartoffelsalat. Dieses Rezept wird mit gekochten, ausgedämpften Kartoffeln, ohne Zwiebeln und lediglich mit Gewürzen und etwas Butter zubereitet.

700 g	Kartoffeln
3 EL	Rapsöl
1 EL	Butter
	Salz
	Pfeffer
	Majoran
	Schnittlauch
	Petersilie

Die Kartoffel waschen und schälen. In einem Topf mit gesalzenem Wasser weichkochen. Die Kartoffeln abschütten und abdampfen lassen. In der Zwischenzeit die Gartenkräuter waschen, trocknen und hacken. Die abgekühlten Kartoffeln in gleichmäßige Scheiben schneiden. Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben hinzugeben und anbräunen lassen. Dann wenden und wiederum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, 1 EL Butter unterheben und schwenken und die Kräuter untermischen.

Kartoffelknödel ½ und ½

Für 4 Personen

Die Kartoffelknödel bestehen aus rohen und gekochten Kartoffeln und sind damit sortenunabhängig. Die gewonnene Stärke aus den rohen Kartoffeln verleiht die Bindung. Angebräunte Croutons und gehackte Gartenkräuter schlummern in der Mitte der Knödel.

1, 2 kg	Kartoffeln
1	Eigelb
1	Scheibe Toastbrot oder Schwarzbrot
1 EL	Butter
	Gartenkräuter
	Salz
	Muskat

400 g der Kartoffel mit der Schale in Salzwasser kochen bis sie weich sind. Abkühlen lassen und schälen. Die restlichen 800 g der rohen Kartoffeln schälen und mit einer Küchenreibe fein reibenzügig arbeiten um Braunwerden der rohen Kartoffeln zu vermeiden. Die geriebenen Kartoffeln in einem Geschirrtuch gut auspressen und das Wasser in einer Schüssel auffangen.

Dann die gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Das aufgefangene Wasser der rohen Kartoffel vorsichtig abgießen und die abgesetzte Stärke behalten. Rohe und gekochte Kartoffel hinzugeben, das Eigelb beigeben, mit Salz und Muskat würzen und alles gut durchmengen. Das Brot in 1 cm große Würfel schneiden und mit etwas Butter hellbraun anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Gartenkräuter waschen, trocknen und fein schneiden. Aus der Masse Knödel abstechen, etwas an formen und in die Mitte einige Croutons und Gartenkräuter geben. Zu runden Knödeln ausformen. Die Knödel in gesalzenes Kochwasser geben, aufkochen lassen, Hitze reduzieren und danach ca. 20 Minuten sieden lassen, bis sich die Knödel drehen. Mit einer Kelle herausnehmen und mit den restlichen Gartenkräutern bestreuen.



Kartoffelnocken

Für 4 Personen

Die Kartoffelnocken werden ähnlich wie die Knödel zubereitet, nur, dass man ausschließlich gekochte – vorwiegend nun mehlig kochende – Kartoffeln verwendet und die Bindung neben dem Eigelb durch Mehl und Grieß gelingt.

250 g	Kartoffeln, mehlig kochend
50 g	Mehl
10 g	Grieß
1	Eigelb
1 EL	Butter
	Salz
	Muskat

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in gesalzenem Wasser weichkochen. Abgießen, abkühlen lassen und schälen. Mit der Kartoffelpresse durchdrücken. Zügig Eigelb, Gewürze, Mehl und Grieß untermischen und zu einer glatten Masse verarbeiten. Auf der Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäubt zu einer Rolle walzen, gleich große Stücke von etwa 2 cm abstechen und zu einer Kugel formen.

Gesalzenes Kochwasser im Topf erhitzen. Die geformten Kugeln mit den Zinken einer Gabel auf einer Seite etwas andrücken, so nehmen die Kartoffelnocken später besser die dazu gereichten Soßen auf. Die Nocken 2 – 3 min kochen lassen, abschöpfen und abtropfen lassen und in einer Pfanne mit zerlassener Butter und Gewürzen schwenken.



Gemüse – Fritten & Kräuterquark

Für 4 Personen

Nun können nahezu alle Rüben aus dem Schulgarten verarbeitet werden, die einem schmecken. Auch der Kräuterquark kann ganz individuell mit den Kräutern aus dem Schulgarten, die gerade wachsen, zubereitet werden.

Für die Fritten

- 2 große Möhren
- 2 Pastinaken
- 4 große Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 1 Handvoll Gemischte Gartenkräuter
- Salz
- Paprikapulver edelsüß

Für den Kräuterquark

- 250 g Speisequark 40% Fett
- Olivenöl
- 1 Handvoll Gemischte Gartenkräuter
- Salz
- Pfeffer

Für die Fritten den Backofen auf 220 ° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Gemüse schälen und in lange, ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Den Knoblauch schälen, in eine Schüssel pressen und mit den gehackten Kräutern, dem Paprikapulver, dem Salz und dem Olivenöl vermischen. Die Gemüsestifte dazugeben und alles gut vermengen. Das Gemüse auf das Blech geben und im Ofen auf mittlerer Ebene goldbraun backen, ein – bis zweimal zwischendurch mit einem Löffel wenden. Die fertigen Gemüse – Fritten auf einem Küchentuch abtropfen lassen und eventuell noch nachsalzen.

Für den Kräuterquark die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Den Quark in eine Schüssel geben, kurz durchrühren. Nun Gewürze, Kräuter und etwas Olivenöl zugeben und alles gut vermengen und abschmecken.

Brennnesselgemüse

Für 4 Personen

Brennnesseln aus dem Schulgarten als Gemüse? Ja, aber bitte nur die jungen Pflanzen ernten, da Brennnesselfasern große und älterer Pflanzen sehr widerstandsfähig und schlecht zu kauen sind!

600 g	junge Brennnesseln, entstielt
4	große Kartoffeln
4 EL	Butter
2	Zwiebel, fein gehackt
2	Knoblauchzehen, gequetscht
2 TL	Mehl
¼ l	Sahne
¼ l	Gemüsebrühe
	Kräutersalz
	Pfeffer
	Muskat

Die Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und kochen bis sie weich sind, abschütten und beiseitestellen. Die Brennnesseln gut waschen und in einem Tuch trockenschleudern. Mit etwas Butter in einer Pfanne zusammenfallen lassen. Auf ein Sieb geben und gut ausdrücken. Grob hacken und warm stellen.

Die gehackte Zwiebel in Butter mit dem Knoblauch anschwitzen. Mit dem Mehl bestäuben und die Sahne darunter rühren. Gemüsebrühe darin lösen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, die Kartoffelwürfel unterheben und noch kurz erwärmen.



Kartoffelpüree

Für 4 Personen

1 kg	Kartoffeln (mehlig kochend)
½ l	Milch
2 EL	Butter
¼ l	Sahne
	Salz
	Muskat

Die Kartoffeln schälen, grob in Würfel schneiden und in reichlich Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Abgießen und kurz abdampfen lassen. In der Zwischenzeit die Sahne mit einem Schneebesen schlagen, bis sie fest zu werden beginnt. Den Topf mit den gekochten Kartoffeln wieder auf die Flamme stellen, Milch hinzugeben und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren, die Kartoffeln mit einem Stampfer zerdrücken, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Mit Salz und Muskat würzen, die Butter und die geschlagene Sahne unterheben und vom Herd nehmen.

Pastinaken - Püree

Für 4 Personen

800 g	Pastinaken
200 g	Kartoffeln (mehlig kochend)
¼ l	Gemüsebrühe
¼ l	Milch
2 EL	Butter
¼ l	Sahne
	Salz
	Muskat

Die Kartoffeln schälen, grob in Würfel schneiden und in reichlich Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Abgießen und kurz abdampfen lassen. Die Pastinaken schälen, in grobe Würfel schneiden und auch in Salzwasser kochen, bis sie weich sind, ebenfalls abgießen und abdampfen lassen. In der Zwischenzeit die Sahne mit einem Schneebesen schlagen, bis sie fest zu werden beginnt. Den Topf mit den gekochten Kartoffeln wieder auf die Flamme stellen und die gekochten Pastinaken hinzugeben. Milch zugießen und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren, die Kartoffeln und Pastinaken mit einem Stampfer zerdrücken, bis eine geschmeidige Masse entsteht. Mit Salz und Muskat würzen, die Butter und die geschlagene Sahne unterheben und vom Herd nehmen.

Tomatensauce

Für 4 Personen

500 g	Tomaten
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
½	mittelgroße Zwiebel
5	Blätter Basilikum
2 TL	Zucker
1 EL	Tomatenmark
40 ml	Sahne
	Salz

Den Strunk der Tomaten entfernen und die Tomaten würfeln. Die Knoblauchzehen fein würfeln, ebenfalls die Zwiebeln. Den gehackten Knoblauch und die Zwiebel in etwas Olivenöl anbraten, den Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Nun das Tomatenmark hinzugeben, kurz mitschwitzen. Nun die gewürfelten Tomaten hinzugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Hitze wegnehmen. Die Basilikumblätter, Salz und die Sahne hinzugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren.

Gemüsesauce

Für 4 Personen

Diese Gemüsesauce wird im Ofen gegart und anschließend püriert.

2	große Karotten
1	Paprika rot oder gelb
½	Zucchini
2	große Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
5	große Tomaten
50 ml	Olivenöl
50 ml	Sahne
	Basilikum
	Oregano
1 EL	Salz
	Pfeffer
	Zucker

Den Ofen auf 200 ° vorheizen. Das Gemüse putzen, schälen und grob würfeln. Alles in eine Auflaufform geben, mit dem Olivenöl vermischen und im Ofen ca. 20 – 25 Minuten garen, bis es weich ist. Das Gemüse noch heiß in eine Schüssel geben, Sahne, Basilikum, Oregano, sowie 1 EL Salz, etwas Pfeffer und eine Prise Zucker hinzugeben. Mit einem Pürierstab fein pürieren.

Tomatenmark

Für 4 Personen

24	mittelgroße Tomaten
8	Zweige Thymian
20 EL	Olivenöl
4	Knoblauchzehen
4 TL	Zucker
	Salz

Backofen auf 80 ° Ober – und Unterhitze vorheizen.
Die Tomaten waschen, trockenreiben, halbieren und entkernen. Den Thymian waschen, trocken schütten und grob zerrupfen. Ein Backblech mit etwas Olivenöl benetzen und die halbierten Tomaten mit der Hautseite nach oben auf dem Blech verteilen. Den Knoblauch mit Schale und die Thymianzweige dazwischen legen, alles gleichmäßig mit Zucker bestreuen. Das restliche Olivenöl darüber geben.

Die Tomaten nun für 3 Stunden im Ofen lassen, herausnehmen und häuten. Die gebackenen Knoblauchzehen schälen. Tomaten und Knoblauch fein pürieren und nach Belieben mit etwas Salz würzen.

Karottensalat mit Walnüssen

Für 4 Personen

8	große Karotten
1	Apfel
2 EL	Olivenöl
1 EL	Apfelessig
$\frac{1}{2}$	Zitrone ausgepresst
$\frac{1}{2}$	Bund Blattpetersilie
1	Handvoll Walnüsse
	Salz
	Pfeffer
	etwas Honig

Die Karotten schälen, den Apfel schälen. Alles mit einer Reibe fein in eine Schüssel reiben, die Zitrone auspressen und darüber träufeln. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Olivenöl, Apfelessig, Honig und Gewürze dazugeben und alles gut mischen und kurz ziehen lassen. Zum Anrichten etwas von den Walnüssen und der gehackten Petersilie beiseitestellen.

Kartoffelsalat

Für 4 Personen

1 kg	Kartoffeln fest kochend
1	Zwiebel
1	Lauchzwiebel
½	Bund Blattpetersilie und Schnittlauch
200 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Pflanzenöl
3 EL	Tafelessig
1 EL	Senf
	Kräutersalz
	Pfeffer
	Prise Zucker

Die Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen bis sie weich sind. Abgießen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie und den Schnittlauch waschen, trocknen und fein schneiden, etwas für die Garnitur beiseitestellen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Lauchzwiebel waschen, trocknen und in feine Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben in eine Schüssel schneiden. Die Gemüsebrühe aufkochen und über die Kartoffeln geben, abdecken und etwas ziehen lassen.

Nun die gehackten Zwiebeln, 1 EL Senf, Kräutersalz, Pfeffer und eine Prise Zucker hinzugeben. Ebenfalls das Pflanzenöl und den Tafelessig untermischen. Alles gut vermengen und abgedeckt ziehen lassen. Abschmecken und gegebenenfalls noch einmal Öl zugeben, der Salat muss schön glänzen. Zum Schluss die gehackten Kräuter unterheben, anrichten und mit Schnittlauch und Petersilie garnieren.



Löwenzahnsalat

Für 4 Personen

Löwenzahn kennen wir als Wildpflanz und mittlerweile auch als Kulturpflanze – ein bitterer Geschmack begleitet die langen Blätter, die wir in unserem Salat verwenden. Aus diesem Grund sammeln wir die frisch ausgetriebenen Blätter in den Monaten Februar bis Mai und waschen diese gut vor unserer Zubereitung.

200 g	Löwenzahnblätter
2	Scheiben Vollkorn – Toastbrot
5 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Weißweinessig oder weißer Balsamico
½ TL	Senf
	Salz
	Pfeffer
	Prise Zucker

Die Löwenzahnblätter gut waschen und trocken schütteln. Das Toastbrot in 1 cm große Würfel schneiden, in einer Pfanne mit etwas Öl hellbraun rösten, anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Für das Dressing Essig und Senf verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit dem Sonnenblumenöl kräftig darunter schlagen mit einem Schneebesen. Dressing und Salt gut vermischen, die gebräunten Brotwürfel darüber geben und mit anrichten.



Waldorfsalat

Für 4 Personen

Waldorfsalat ist ein Klassiker der deutschen Küche und heute oft in Vergessenheit geraten. Die Walnüsse kann man im Herbst sammeln und lagern und die Mayonnaise, die ursprünglich die Gemüse vereint ersetzen wir durch Schmand und etwas Naturjoghurt.

2	Sellerieknollen
5	Äpfel
2 EL	Zitronensaft
4 EL	Schlagsahne
50 g	Walnüsse
50 g	Naturjoghurt
50 g	Crème fraîche
	Salz
	Gehackte Gartenkräuter

Sellerie und Äpfel schälen und in ganz feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, um ein Braunwerden zu verhindern. Die Walnüsse knacken, säubern und fein hacken. Die Sahne etwas mit einem Schneebesen schlagen, bis sie halbfest wird. Sahne, Joghurt, Crème fraîche, Nüsse unter die Sellerie – Apfel – Mischung heben. Mit Salz abschmecken und mit frischen Gartenkräutern bestreut anrichten. 29

Bratkartoffel – Radieschen – Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

700 g	kleine neue Kartoffeln
1	Bund Radieschen
4 EL	Weißweinessig
4 EL	Gemüsebrühe
1 TL	Honig
6 EL	Olivenöl
1	Zwiebel

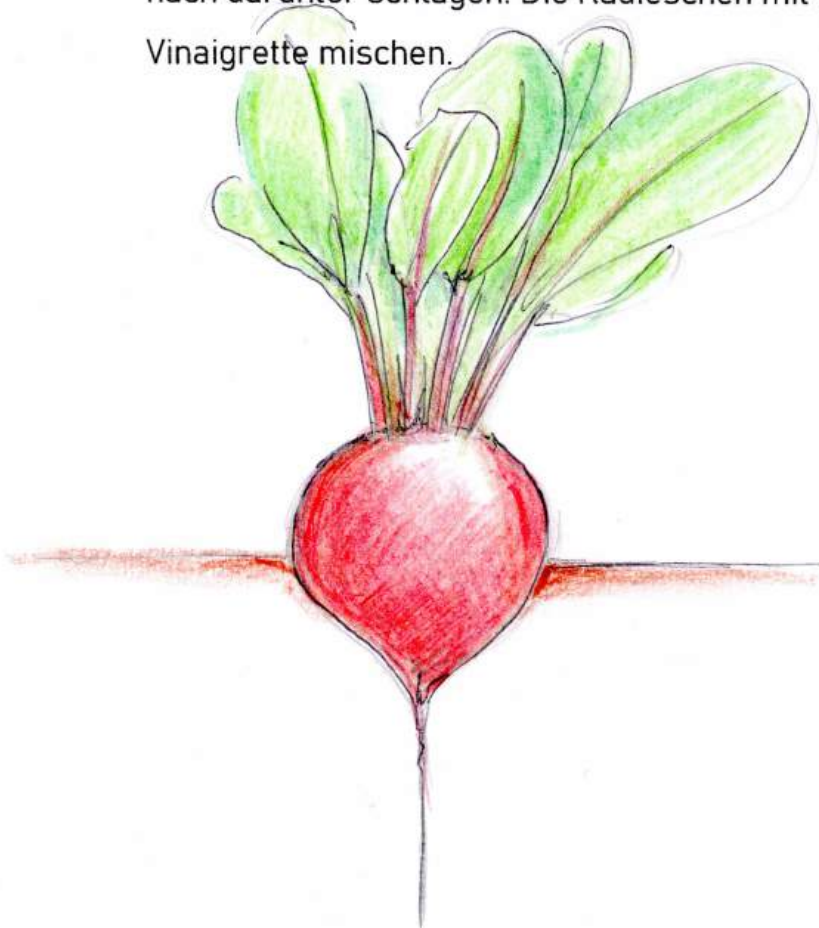
Für den Dip:

300 g	Brunnenkresse
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
200 g	Crème fraîche
1 TL	Senf
2 TL	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer

Die Kartoffel waschen, gegebenenfalls abbürsten
und mit der Schale in gesalzenem Wasser bei

mittlerer Hitze ca. Minuten weich garen. In der Zwischenzeit für den Dip die Brunnenkresse vorbereiten: Die Blätter von den Stielen zupfen, abrausen und trockenschleudern. Knoblauch schälen, grob hacken.

100 g der Brunnenkresse in einen hohen Rührbecher geben. Den geschälten Knoblauch und das Olivenöl hinzugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Nun die Masse mit der Creme fraiche vermengen und mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in einer Schüssel anrichten und kaltstellen. Jetzt die Radieschen waschen, putzen und je nach Größe vierteln oder sechsteln. In einer Schüssel Weißweinessig, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Honig gründlich verrühren, 4 EL Olivenöl nach und nach darunter schlagen. Die Radieschen mit der Vinaigrette mischen.



Essig – Öl – Dressing

Für 4 Personen

12 EL	Öl, nach Belieben
8 EL	Apfelessig
8 EL	Wasser
4 TL	Zucker
2 TL	Salz



Zucker und Salz in einem hohen Gefäß vermengen, mit dem Wasser auffüllen. Mit einem Löffel vermischen, bis sich Salz und Zucker gelöst haben. Dann den Essig dazu geben. Nun nach und nach Olivenöl mit einem Pürierstab unterziehen.

Kartoffeldressing

Für 4 Personen

½	Sträußchen Schnittlauch
½	Sträußchen Petersilie
½	Sträußchen Estragon
6 EL	Sonnenblumenöl
2	mehlige Kartoffeln, weichgekocht
¼ l	Gemüsebrühe
	Pfeffer
	Salz

Die Kräuter fein hacken und zur Seite stellen. Alle anderen Zutaten mischen. Ist alles gut gemischt, kommen die Kräuter hinzu. Nur kurz mit einem Pürierstab mixen, damit die Struktur der Kräuter erhalten bleibt.

Vollkornbrot

Für 1 Brot

500 g	Vollkornmehl
350 ml	Wasser
1 Pck.	Trockenhefe
1 EL	Zucker
1 TL	Salz
2 EL Öl	
	etwas Öl für die Form

Alle Zutaten miteinander verkneten und abgedeckt auf die doppelte Größe gehen lassen. Danach nochmals gründlich kneten und in eine gefettete Kastenform geben. Den Ofen auf 180 ° vorheizen. In der Form nochmals 20 Minuten gehen lassen. Anschließend die Oberseite mit Wasser bestreichen. Im Ofen bei 180 ° Ober - und Unterhitze ca. 50 Minuten backen lassen.

Walnussbrot

Für 1 Brot

20 g	frische Hefe
2 TL	Zucker
1 EL	Salz
500 g	Vollkornmehl
300 ml	lauwarmes Wasser
200 g	Walnuskerne
	Butter zum Bestreichen
	Mehl zum Bestäuben



Das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Kuhle machen und die frische Hefe hineinbröckeln, den Zucker dazugeben, mit etwas lauwarmen Wasser übergießen. Aufgehen lassen. Die Walnüsse fein hacken. Nach und nach etwas Mehl hinzugeben. Nun das restliche Wasser, Salz und die gehackten Walnuskerne hinzugeben. Alles zu einem Teig verkneten und abgedeckt 20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 g vorheizen. Den Teig noch einmal gut durchkneten, eine Kastenform mit etwas Öl ausfetten und den Teig hineingeben. Auf der mittleren Schiene ca.60 Minuten backen. Das Brot in der Form abkühlen lassen, aus der Form nehmen und auf einem Rost weiter abkühlen lassen.

Kräutersalz

Kräutersalz ist die Grundlage für viele Gerichte. Alle Kräuter können wir im eignen Schulgarten ernte, trocknen und in den kalten Monaten des Jahres herstellen. Abgefüllt und schön verpackt findet es sich auf vielen Basaren an den Waldorfschulen wieder.

Kräuter und Salz bestehen im Verhältnis 1: 1.
(50 g Kräuter und 50 g Salz).

Die Kräuter können variieren je nach Geschmack und Ernte. Es eignen sich:

Petersilie

Schnittlauch

Rosmarin

Basilikum

Koriander

Minze

Brennnessel

Thymian

Salbei

Oregano

Die Kräuter trocknen. Speisesalz mit den getrockneten Kräutern mischen und mit dem Mörser ganz fein reiben, bis ein fein rieseliges Kräutersalz entsteht. Das Kräutersalz abfüllen.

Kräuterbutter

Für 4 Personen

125 g	weiche Butter
250 g	Gartenkräuter
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver edelsüß

Die weiche Butter (Zimmertemperatur) in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Paprikapulver würzen. Die Gartenkräuter waschen, trocknen und fein hacken. Nun die gehackten Kräuter zur Butter geben und gut verrühren, gegeben falls noch einmal nachwürzen. Die Kräuterbutter im Kühlschrank kaltstellen.



Kräutercreme

Für 4 Personen

250 g	Schmand
250 g	Gartenkräuter
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver edelsüß

Die Gartenkräuter waschen, trocknen und fein hacken. Den Schmand in eine Schüssel geben. Die Kräuter fein hacken und einen Teil zum Garnieren beiseitestellen. Alles gut miteinander vermischen und abschmecken. Mit den restlichen Gartenkräutern bestreuen.



Tomatenbutter

Für 4 Personen

125 g	weiche Butter
50 g	Tomatenmark
100 g	Gartenkräuter
1	kleine Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer

Die weiche Butter (Zimmertemperatur) in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer würzen. Die Gartenkräuter waschen, trocknen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und auch fein hacken. Nun die gehackten Kräuter und den Knoblauch zur Butter geben, das Tomatenmark hinzufügen und gut verrühren, gegeben falls noch einmal nachwürzen. Die Kräuterbutter im Kühlschrank kaltstellen.



Rote – Beete – Aufstrich

Für 4 Personen

300 g	Rote Beete roh
150 g	Naturjoghurt
2 EL	Olivenöl
1 TL	Kräutersalz
1	Prise Pfeffer
	etwas Zitronensaft

Die Rote Beete waschen und ca. 30 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abschütten, etwas abkühlen lassen und die Schale entfernen. Die Knollen grob würfeln, etwas davon zur Seite stellen und für die Garnitur aufheben.

Die Würfel in ein hohes Gefäß geben, den Zitronensaft und das Olivenöl zugeben, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Fein pürieren. Den Joghurt hinzugeben und noch einmal kurz mit dem Pürierstab durchziehen. Die zurückbehaltene Rote Beete fein würfeln. Die Masse in eine Schale umfüllen, mit den feinen Rote – Beete – Würfeln bestreuen und etwas Pfeffer obenauf geben.

Apfelkuchen

Für 1 Blech

250 g	Margarine
120 g	Zucker
5	Eier
350 g	Mehl
1	Pck. Backpulver
4	große Äpfel
1 EL	Zitronensaft
	Prise Salz

Ein Backblech mit wenig von der Margarine fetten und mit Mehl bestäuben. Den Backofen auf 180 ° Ober – und Unterhitze vorheizen. Die Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden, mit dem Zitronensaft benetzen. Die Margarine schaumig rühren. Eier und Zucker nach und nach unterrühren. Das Mehl sieben, Backpulver und Salz hinzugeben und alles vorsichtig unter die Masse heben. Die geschnittenen Äpfel unterheben und den Teig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen. Ca. 35 - 40 Minuten backen.



Hefezopf

Für 2 Hefezöpfe

500 g	Mehl
1	Würfel frische Hefe
1 TL	Zucker
200 ml	lauwarme Milch
80 g	weiche Butter
2 EL	Öl
50 g	Zucker
1 TL	Zitronensaft
	Prise Salz

Mehl in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Mulde eindrücken. Hefe mit einem Teil der Milch und 1 TL Zucker anrühren und in die Mulde gießen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. Die restlichen Zutaten hinzugeben und mit einem Kochlöffel so lange schlagen, bis Teig glatt ist und sich gut von der Schüssel löst. Mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen, danach weiterverarbeiten: zunächst den Backofen auf 180 ° Ober – und Unterhitze vorheizen, den Teig teilen, nochmals auf einer bemehlten Arbeitsfläche kneten. Länglich formen und in 3 Stränge schneiden, kurz vom oberen Ende stoppen.

Nun den Zopf flechten und 1 Strang über den anderen legen. Den zweiten Zopf formen, flechten und anschließend ebenfalls auf ein gefettetes Backlegen legen. Ca. 30 Minuten backen.



