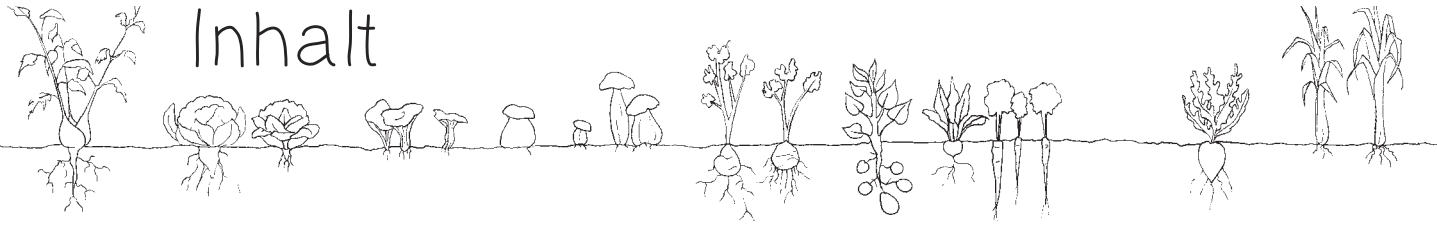


Inhalt



Großmutter's Ofengemüse	6	Fenchel im Päckchen	43
Rote-Bete-Suppe à la Bortsch	9	Winterlicher Caesar-Salad	44
Moschuskürbis-Gratin mit Parmesan und Pinienkernen	10	Speiserüben glasiert mit Honig und Gewürzen	47
Kardonen-Gratin mit Rinderknochenmark	13	Pizzette mit Wintergemüse	48
Vichy-Karotten	14	Französische Zwiebelsuppe	53
Karottenkuchen mit Pinienkernen	17	Pastinaken-Pommes mit hausgemachtem Dip	54
Knollensellerie in der Salzkruste	19	Süßkartoffel-Crumble	57
Champignon-Pfanne mit eingelegter Zitrone	23	Lauch-Pfanne mit Herzmuscheln	58
Maronensuppe	24	Orechiette mit Lauch und Räucherwurst	61
Kleine Rosenkohl-Flans mit Bohnenkraut	27	Topinambur-Auflauf mit Lammhack und Pfefferminze	62
Weißkohl-Feldsalat mit pochierten Eiern	28	Trüffelkartoffel-Pfanne nach Großmutterart	64
Rotkohl-Gemüsepfanne mit Speck	31	Kürbiscremesuppe	67
Blumenkohl im Bierteig mit selbstgemachtem Curry	34	Marinierter Schwarzer Winter-Rettich auf japanische Art	68
Rührei mit Brunnenkresse und gebeiztem Lachs	37	Eintopf aus der Auvergne	70
Knollenziest-Salat mit Quinoa und Grapefruit	38		
Gebratener Chicorée mit Orange	41		



Gemüse-Portraits



Die **Kardone**, **Cardy** oder **Gemüseartischocke** stammt aus dem Mittelmeerraum und ist eine Artischockenart. Gegessen werden die Blattstiele, die man noch mit den Blättern daran kauft. Sie müssen dick und fleischig sein. Gekocht kann man die Cardy kalt mit einer Vinaigrette oder warm mit Butter, Sahne oder gratiniert genießen ... Sie passen auch gut zu weißem Fleisch.



Kardone



Brunnenkresse

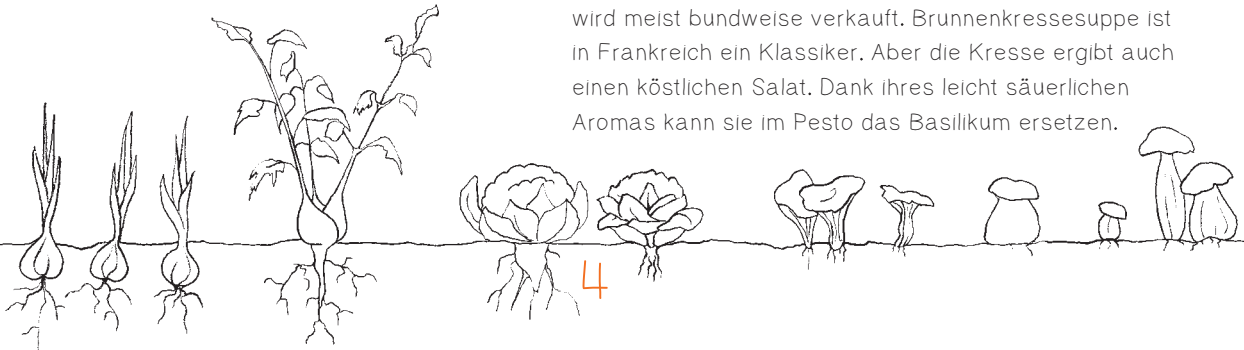


Rote Bete

Die **Rote Bete** enthält einen intensiven roten Farbstoff. Man schält sie daher am besten mit Gummihandschuhen. Über den sattem bekannten Salat hinaus kann man mit ihr zahlreiche Gerichte zubereiten. So kann man sie in hauchdünnen Scheiben mit Käse wie Feta oder Ziegenfrischkäse servieren.



Die **Brunnenkresse**, die ein wenig dem Feldsalats ähnelt, wird meist bundweise verkauft. Brunnenkressesuppe ist in Frankreich ein Klassiker. Aber die Kresse ergibt auch einen köstlichen Salat. Dank ihres leicht säuerlichen Aromas kann sie im Pesto das Basilikum ersetzen.





Feldsalat

Der **Feldsalat** wird lose nach Gewicht oder in Schälchen verkauft und steht von September bis März überall in den Läden. Wie Portulak ist er in der Mittelmeerküche allgegenwärtig. Er ist reich an den so gesunden, lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren.



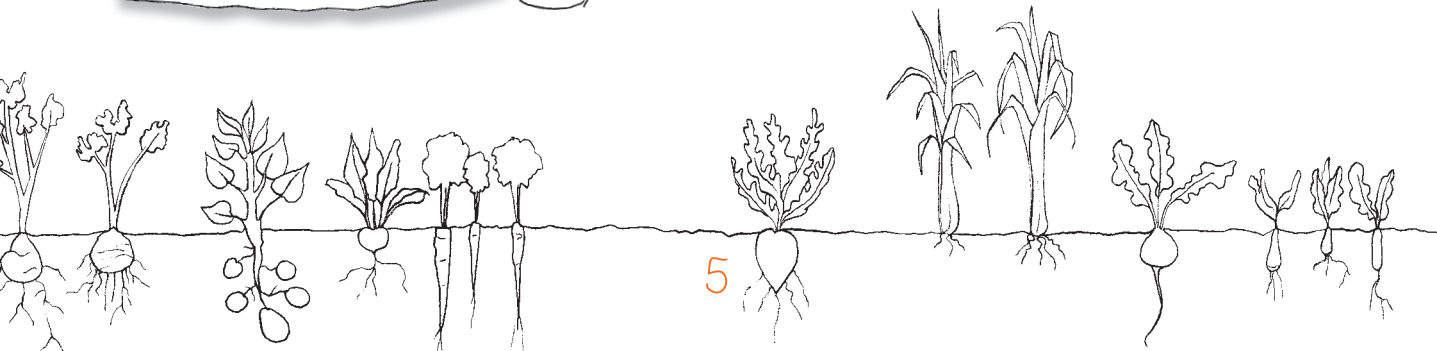
Rotkohl

Der **Rotkohl** kommt in Frankreich meistens roh als Salat auf den Tisch. Als solcher entwickelt er zusammen mit Äpfeln und Koriander ein unvergleichliches Aroma. Dennoch ist er auch gedünstet mit Nelken, Zimt, Äpfeln und Rotwein eine winterliche Delikatesse.



Blumenkohl

Der **Blumenkohl** ist einfach zuzubereiten und gehört zu einer ausgewogenen Ernährung. Seine Ballaststoffe sättigen und dämpfen den Appetit. In Butter gedünstet, gratiniert oder kalt im Salat ist er in Deutschland das am häufigsten verzehrte Kohlgemüse.



Großmutter's Ofengemüse



- * 200 g gelbe oder violette Karotten (vom Gemüsehändler oder Bio-Markt)
- * 200 g Pastinaken
- * 200 g Steckrüben
- * 200 g Topinambur-Knollen
- * 4 gelbe Herbstrüben (Butterrüben)
- * 3 oder 4 Schwarzwurzeln

- * 1 Knolle rosa Knoblauch
- * 150 ml Olivenöl
- * 3 Stängel glatte Petersilie
- * 2 TL Meersalz (»Fleur de Sel«)
- * Pfeffer aus der Mühle (Bunte Pfeffermischung)

Vorbereitung des Gemüses. Biogemüse unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste abbürsten (nicht schälen, um wertvolle Mineralstoffe in der Schale zu erhalten). Anderes Gemüse waschen und schälen. Das Gemüse in Stücke oder dicke Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen nicht schälen, sie werden in der Schale mitgebacken.

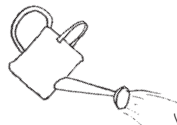
Backofen vorheizen auf 200 °C.

Ein Backblech mit einem großen Stück Backpapier auslegen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Sämtliche Gemüsestücke in das sprudelnde Wasser geben und 5–7 Minuten kochen lassen.

Gemüse herausnehmen und abtropfen lassen. Das Gemüse auf dem Blech mit Backpapier regelmäßig verteilen. Das Olivenöl darübergeben, die Knoblauchzehen hinzufügen, salzen und pfeffern. Das Gemüse in den Backofen schieben und 1 Stunde backen.

Petersilie waschen und hacken. Das fertig gebackene Gemüse mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.



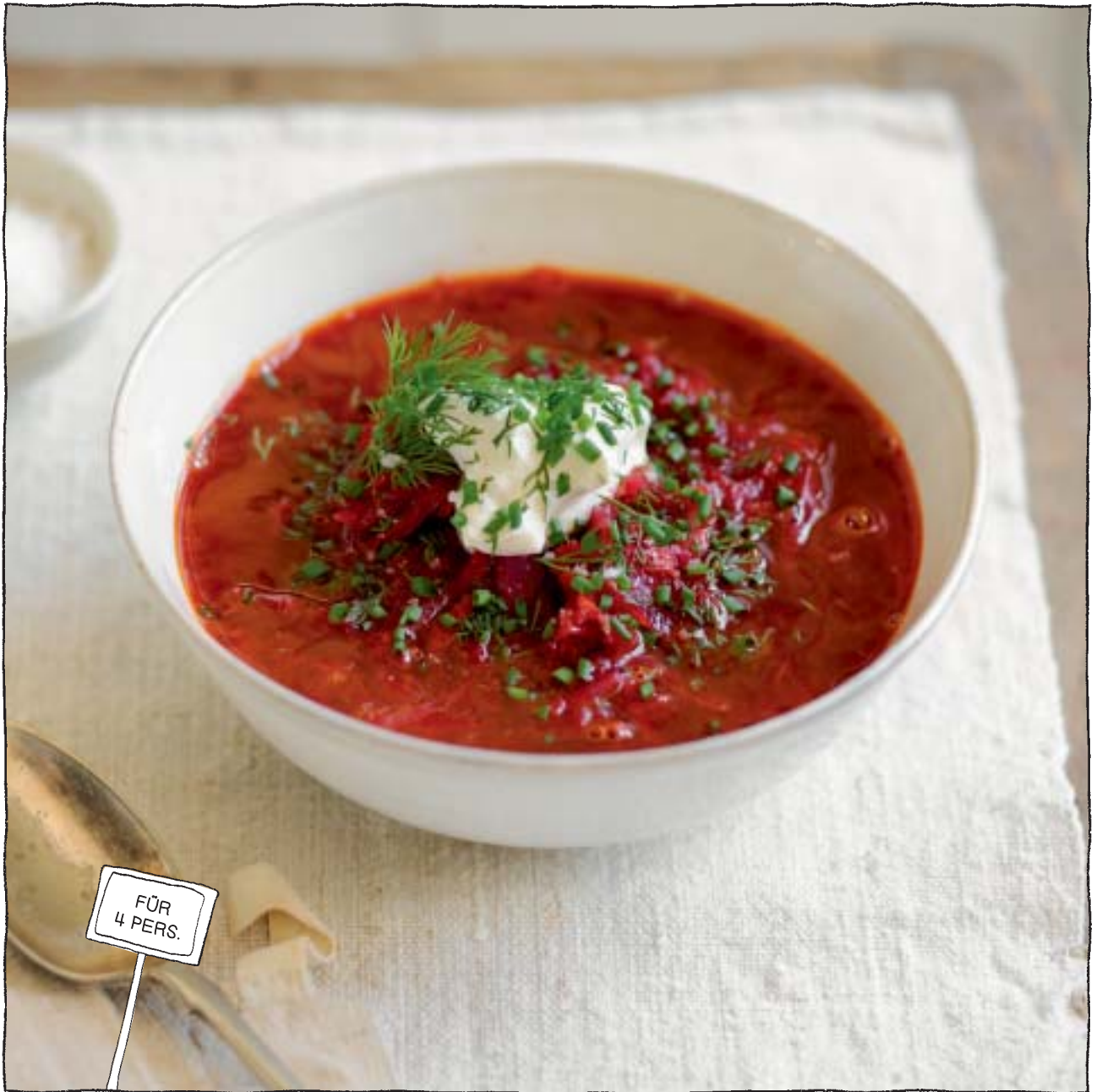
VORBEREITUNG: 25 MIN.

BACKZEIT: 1 STD. 10 MIN.



In grobe Würfel geschnittenes Kürbisfleisch (**Butternuss** (Moschus) oder **Riesenkürbis**) macht, je nach Wahl, die Gemüseauswahl komplett.





FÜR
4 PERS.

Rote-Bete-Suppe à la Bortsch

- * 2 Kartoffeln
- * 1 Karotte
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 milde Zwiebel
- * 2 rohe oder gekochte Rote Bete (ungefähr 400 g)
- * 2 EL Olivenöl
- * 1 Brühwürfel

- * 1 EL Tomatenmark
- * 1 EL Zucker
- * 1 EL Weißweinessig
- * 1 Joghurt, cremig gerührt (optional)
- * 3 EL fein geschnittener Schnittlauch
- * 1 EL gehackter Dill
- * 4 TL Crème Double
- * Salz und Pfeffer aus der Mühle

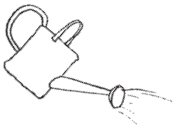
Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Die Karotte waschen, schälen und fein reiben. Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Rote Bete schälen und fein reiben.

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl in einer großen Schmorpfanne anbraten. Die geriebene Karotte, Kartoffeln und die geriebenen Roten Bete hinzufügen und mit 1 ½ Liter Wasser aufgießen. Den Brühwürfel hinzugeben, salzen und pfeffern. Gut 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Tomatenmark, Zucker und Essig zum Gemüse geben und alles weitere 10 Minuten köcheln lassen. Falls gewünscht, den **Joghurt unterheben**. Anschließend das Gemüse mit dem Rührstab pürieren. Die Suppe erneut erhitzen und aufwallen lassen. Vom Feuer nehmen. Die Kräuter waschen und klein schneiden. Kurz vor dem Servieren die **Crème fraîche** hinzufügen und mit Schnittlauch und Dill bestreuen.

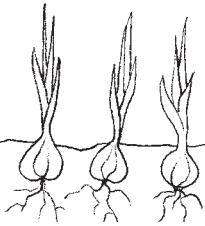
Die Suppe kann auch mit unpüriertem Gemüse serviert werden.

Der Geschmack ist derselbe, doch die Konsistenz ähnelt eher einem Eintopfgericht.



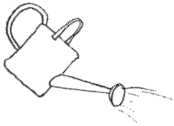
VORBEREITUNG: 20 MIN.

KOCHZEIT: 35 MIN.



Moschuskürbis-Gratin mit Parmesan und Pinienkernen

- * 1 mittelgroßer Moschuskürbis (Butternut, ungefähr 400 g)
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1/2 Bund glatte Petersilie
- * 1/2 Bund Schnittlauch
- * 350 g Ricotta
- * 250 ml Schlagsahne
- * 100 g geriebener Parmesan
- * 2 EL Pinien- oder Kürbiskerne
- * Salz und Pfeffer aus der Mühle



VORBEREITUNG: 15 MIN.
BACKZEIT: 30–35 MIN.

Backofen vorheizen auf 180 °C.

Moschuskürbis schälen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Das Kürbisfleisch 5 Minuten in kochendes Salzwasser geben und anschließend herausnehmen und abtropfen lassen. Ebensogut kann das Kürbisfleisch 5 Minuten in einer Schale mit Deckel in der Mikrowelle gegart werden.

Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie und Schnittlauch waschen und kleinschneiden. In einer Schüssel Ricotta, Knoblauch, Kräuter, Salz und Pfeffer mischen.

Eine feuerfeste Form einfetten. Das gewürfelte Kürbisfleisch hineingeben, die Ricottamischung darüberstreichen und anschließend mit Parmesan bestreuen. Die Pinienkerne (oder die Kürbiskerne) darauf verteilen und für 25–30 Minuten in den Backofen schieben.

FÜR
4 PERS.





FÜR
4 PERS.



Kardonen-Gratin mit Rinderknochenmark

- * 1 Zitrone
- * 1 kg Kardonen (Gartenartischocken, s. S. 4)
- * 2 EL Mehl (fein, Type 450–550)
- * 1 Schalotte (oder Milde Zwiebel der Cevennen)
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1/2 Bund glatte Petersilie

Zitrone auspressen und Saft in eine Schüssel mit kaltem Wasser gießen.

Kardonen waschen, die Stängel unten abschneiden und die zähen, groben Längsfasern abziehen. Anschließend in 2–5 cm lange Stücke schneiden und nach und nach in das Zitronenwasser legen, damit sie nicht anlaufen.

Kardonen aus dem Zitronenwasser nehmen und in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser geben.

Mehl hinzufügen und 40 Minuten lang köcheln lassen.

- * 150 ml Weißwein
- * 100 g Rindermark (von ungefähr 4 Knochen)
- * 500 ml Rinderbrühe
- * 1 EL Kalbsfond
- * 2 Zwieback
- * Meersalz (»Fleur de Sel«) und Pfeffer aus der Mühle

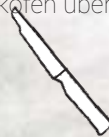
Zwiebel und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen und klein hacken.

Weißwein in einen Schmortopf gießen, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen. Auf kleinem Feuer simmern lassen.

Backofen vorheizen auf 160 °C.

Rindermark vorsichtig aus den Markknochen lösen und in den Schmortopf geben. Flüssigkeit unter Rühren reduzieren. Mit einer Suppenkelle Rinderbrühe aufgießen und erneut umrühren. Den Kalbsfond und die restliche Rinderbrühe dazugeben. Weiter rühren, um eine samtige Konsistenz zu erhalten. Petersilie einstreuen, salzen und pfeffern.

Eine Auflaufform buttern. Zwieback reiben. Die Kardonen abtropfen lassen und in die Auflaufform geben. Die Soße darübergießen und mit den Zwiebackbröseln bestreuen. Für 20–25 Minuten im Backofen überbacken.



VORBEREITUNG: 35 MIN.
BACKZEIT: 1 STD. 15 MIN.–
1 STD. 20 MIN.





Vichy-Karotten



Das Aroma von **Karotten** fällt je nach Sorte unterschiedlich aus, doch am besten sind sie alle, wenn sie jung und frisch sind. Auch unter den späten Sorten gibt es sehr aromatische, süße, geradezu berühmt ist die Bretonische Sandmöhre, in Deutschland im Bio-Anbau beliebt ist die purpurrote Sorte »Purple Haze«.

- * 700 g Bio-Karotten
- * 2 EL Olivenöl
- * 40 g mild gesalzene Butter
- * 250 ml feinperliges Mineralwasser
- * 3 Stängel frischer Koriander
- * 1 Prise Meersalz »Fleur de Sel«
- * Pfeffer aus der Mühle

Karotten waschen, schälen und in nicht zu dicke Scheiben schneiden.

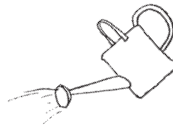
Olivenöl in einen Topf mit dickem Boden oder in eine tiefe Pfanne geben, 3 Minuten auf kleiner Flamme erhitzen und das Stück Butter hinzufügen. Langsam schmelzen lassen. Die Karotten dazugeben. Mit dem Holzlöffel sorgfältig im Fett wenden, pfeffern.

Mit dem Mineralwasser ablöschen, sobald Buttersauce und Karotten leicht goldbraun sind. Die Pfanne mit einem Deckel schließen.

15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten butterweich sind.

Koriander waschen und kleinschneiden. Kurz vor dem Servieren Koriander und Salz über die Karotten streuen.

VORBEREITUNG: 15 MIN.
KOCHZEIT: 20–25 MIN.



FÜR
4 PERS.

Koriander
nicht vergessen!







Knollensellerie in der Salzkruste



- * 1 Sellerieknolle
- * 2 kg grobes, graues Meersalz (bio)
- * Olivenöl
- * Pfeffer aus der Mühle

Backofen vorheizen auf 200 °C.

Sellerieknolle waschen. Eine Schicht grobes, graues Meersalz auf dem Boden eines gusseisernen Schmortopfs (oder einer Backform) verteilen, den Sellerie hineinsetzen und mit Meersalz bedecken. Den Topf oder die Form mit einem Deckel oder Alufolie verschließen.

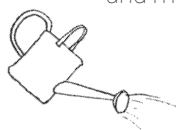
In den Ofen schieben und 1 bis 1 ½ Stunden backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Hitze auf 180 °C reduzieren.

Schmortopf oder Form aus dem Backofen nehmen und 30–40 Minuten auskühlen lassen, bevor man die Salzkruste mit einem großen Löffel oder einem Schöpflöffel öffnet.

Den Sellerie auf eine Platte legen, halbieren und das gebackene Selleriepüree löffelweise gepfeffert und mit Olivenöl beträufelt servieren.



Knollensellerie ist unter natürlichen Verhältnissen eine zweijährige Pflanze. In Kultur benötigt er jedoch nur 6 Monate zur Erntereife. Die Blätter seines krautigen Teils sind ein pikantes Würzmittel, sein zartes, cremiges Fleisch ist delikat und aromatisch.



VORBEREITUNG: 10 MIN.

BACKZEIT: 1–1 ½ STD.

RUHEZEIT: 30–40 MIN.

Eintopf aus der Auvergne



- * 1 dicke Scheibe geräucherter, durchwachsener Speck
- * 1 kg Schweineschulter
- * 4 Karotten
- * 4 Kartoffeln
- * 2 große gelbfleischige Speiserüben
- * 4 Stangen Lauch

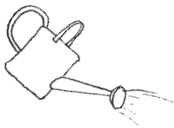
- * 2 Zwiebeln
- * 2 Gewürznelken
- * 1 Wirsing
- * 2–4 Räucherwürste
- * grobkörniger Senf
- * grobes Meersalz
- * Pfefferkörner

Räucherspeck in dicke Streifen schneiden. **Schweineschulter und Speck** in einen großen Schmortopf mit kochendem Wasser geben und 20 Minuten kochen. Aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Karotten, Kartoffeln und Rübchen waschen, schälen und in große Stifte oder Würfel schneiden. Die äußeren Blätter von den Lauchstangen entfernen. Die Stangen sorgfältig waschen und halbieren.

Zwiebeln schälen und mit Nelken spicken.

Zwiebeln, Karotten, Speiserüben und Lauch, die Schweineschulter und den Speck in einen großen Topf geben. Mit Wasser bedecken und 35 Minuten kochen.



VORBEREITUNG: 30 MIN.
KOCHZEIT: 1 STD. 15 MIN.–1 STD. 30 MIN.

Wirsing halbieren, äußere Blätter entfernen. Nur das Innere verwenden und kurz in Essigwasser waschen.

Etwas grobes Meersalz und Pfefferkörner in den Kochtopf geben und anschließend Kartoffeln, Wirsing und Räucherwürste hinzufügen. Bei geschlossenem Deckel 20–30 Minuten weiterkochen. Dieses Eintopfgericht mit grobkörnigem Senf servieren.



Eintopfgerichte wie dieses sind im Winter unschlagbar! Es existieren zahllose Variationen mit und ohne Fleisch. Dieser Gemüseintopf aus dem französischen Zentralmassiv ist eigentlich eine typisch bäuerliche Suppe, deren Gemüsezutaten unpüriert bleiben. Ebenso gut schmecken übrigens Knoblauchwürste oder kleine Nudeln als Zutaten.



VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Rezepte: Camille Antoine
Fotos: Nathalie Carnet

Camille Antoine dankt Marlène Dispoto für ihre Hilfe,
den Töpfern von »Jars« (www.jarsceramistes.com)
und der Firma Caravane (www.caavane.fr) für die Keramikgefäße
und die anderen dekorativen Gegenstände.

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2014 Jan Thorbecke Verlag
der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

© der Originalausgabe unter dem Titel: Choux, Poireaux, Carottes
et autres légumes d'hiver: Éditions Larousse 2013.

Umschlaggestaltung: Finken und Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildungen und Fotos im Innenteil: Natalie Carnet
Gestaltung: Claire Morel Fatio
Druck: Graficas Estella, Spanien
ISBN 978-3-7995-0566-6