

Natürlich kochen –  
wild und würzig

# Flosse, & Speck

# Grünzeug

Christian Ruß  
Jule Felice Frommelt

atVERLAG

Natürlich kochen –  
wild und würzig

# Flosse, Speck

&

# Grünzeug

**at**VERLAG

Christian Ruß  
Jule Felice Frommelt



# Inhalt

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Vorwort                                    | 7  |
| Über uns                                   | 9  |
| Grundsätzliches zum Kochen mit diesem Buch | 10 |
| Küchensprache erklärt                      | 12 |
| Traditionelle Zubereitungsmethoden         | 14 |

## Jahreszeitenrezepte 17

Frühling 19

Sommer 73

Herbst 131

Winter 191

Danke 251

Rezeptregister 252



## Vorwort

In der modern inspirierten Naturküche, die wir hier in unserem Buch vorstellen, verschmelzen frische, regionale Produkte aus Wald, Wasser und Feld zu einem kulinarischen Erlebnis, das die Jahreszeiten in den Mittelpunkt stellt. Zander, herzhaftes Rindfleisch und Hirsch geben sich ebenso die Ehre wie zarte Forellen, kross gebratenes Hähnchen, saftige Tomaten und aromatische Kräuter – alles aus der unmittelbaren Umgebung.

Es wird nicht nur gekocht, wir widmen uns auch traditionellen Zubereitungsmethoden wie dem Räuchern, Pökeln, Beizen, Backen und Grillen, sei es in der heimischen Küche oder am offenen Feuer unter blauem Himmel. Fleisch und Fisch werden mit frischem Grünzeug sowie Früchten von Feld und Baum kombiniert. Die Verwendung von Wild, heimischen Fischen und regionalen Kräutern wie Petersilie, Sauerampfer und Estragon verleiht den Gerichten eine unverwechselbare Note.

Die Philosophie »Nose to Tail« wird hier großgeschrieben: Jedes Teil des Tieres wird genutzt, um Abfall zu vermeiden und den vollen Geschmack zu entfalten. Dies fördert nachhaltiges Kochen und respektiert die Ressourcen der Natur. Doch auch Gemüse wird in unserem Kochbuch in all seinen Facetten zelebriert.

Die Rezepte sind so gestaltet, dass sie ideal für die jeweilige Jahreszeit sind. Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter, die Natur bietet stets neue Möglichkeiten, abwechslungsreich zu kochen. Von einfachen Rezepten, die du jeden Tag umsetzen kannst, bis hin zu wahren Kochprojekten – etwa einem Rumtopf, dessen Herstellung sich über das ganze Jahr zieht, oder selbst gemachten Bratwürsten: Hier findest du alles, was das Herz begehrt.

Mit einer Vielzahl an Kochtechniken kannst du deine Fähigkeiten erweitern und neue Geschmackserlebnisse kreieren. Lass dich inspirieren von der Fülle der Natur und entdecke die Freude am saisonalen Kochen!

# Grundsätzliches zum Kochen mit diesem Buch

## »Regeln«

1. Beim Kochen ist alles erlaubt, was dir schmeckt! Jeder Mensch hat unterschiedliche Geschmäcker und Vorlieben. Wenn du ein Rezept hast, das dir gefällt, aber einige Zutaten für dich nicht passen, ersetze sie einfach.
2. Die Verwendung von saisonalen Zutaten fördert nicht nur die Nachhaltigkeit, sondern bringt auch den besten Geschmack in deine Gerichte. Saisonale und regionale Zutaten haben keine weiten Transportwege hinter sich und sind somit einfach frischer. Lass dich von dem inspirieren, was in der Natur oder auf dem Wochenmarkt gerade erhältlich ist.
3. Die Rezepte in diesem Buch sind größtenteils für vier Personen ausgelegt und bieten so eine praktische Basis für viele Haushalte. Diese Portionsgröße ist ideal für Familienessen, kleine Dinnerpartys oder ein gemütliches Zusammensitzen mit Freunden. Sie ermöglicht es, die Menge an Zutaten und die Zubereitungszeit leicht zu planen und zu überschauen. Die Ausnahmen bei Kuchen, Rumtopf und selbst gemachter Wurst ergeben sich aus den speziellen Zubereitungsmethoden und der Art der Gerichte. Kuchen ist ja fast immer für mehrere Personen gedacht, eine normal große Spring- oder Kastenform ergibt locker zwölf Stücke. Der Rumtopf ist ein klassisches Lagerprodukt, das über einen längeren Zeitraum reift und in größeren Mengen zubereitet wird, da es gut haltbar ist und sich ideal für feierliche Anlässe eignet. Die Herstellung von Wurst lohnt sich nicht in kleinen Mengen, da sonst Aufwand und Kosten in keinem angemessenen Verhältnis zum Ergebnis stehen.

4. Ein scharfes Messer ist das A und O beim Kochen. Es schneidet Zutaten sauber und kontrolliert durch, ohne sie zu zerdrücken oder zu quetschen. Dies ist besonders wichtig bei empfindlichen Zutaten wie Tomaten, Zwiebeln oder Kräutern, die durch einen stumpfen Schnitt an Frische und Aroma verlieren können. Paradoxerweise kann ein scharfes Messer sicherer sein als ein stumpfes, denn bei einem stumpfen Messer muss man oftmals mehr Druck ausüben, was dazu führen kann, dass das Messer abrutscht – Verletzungen können die schmerzhafte Folge sein.

5. Salz und Pfeffer sind die grundlegendsten Gewürze in der Küche. Sie heben die Aromen der Zutaten hervor und sind oft entscheidend für den Geschmack eines Gerichts. Bei vielen Rezepten in diesem Buch sind keine genauen Mengen für Salz und Pfeffer angegeben, denn das Abschmecken ist ein wesentlicher Schritt beim Kochen. Es ist wichtig, während des Kochens immer wieder zu probieren, um sicherzustellen, dass die Aromen gut harmonieren. Beginne mit einer kleinen Menge Salz und Pfeffer, da du immer noch mehr hinzufügen, aber nur schlecht etwas davon wegnehmen kannst.

6. In den Rezepten wird als Öl meist Rapsöl genutzt, denn es ist vielseitig einsetzbar, hitzebeständig und hat einen milden Geschmack, der sich gut in verschiedene Gerichte einfügt. Außerdem enthält es wertvolle Omega-3-Fettsäuren und ungesättigte Fettsäuren, was es zu einer gesunden Wahl für die tägliche Küche macht. Es eignet sich hervorragend zum Braten, Backen oder für Salate. Raps wird in

Deutschland großflächig angebaut, was bedeutet, dass der Transportweg kürzer ist als bei Olivenöl. Und kürzere Transportwege reduzieren den CO<sub>2</sub>-Ausstoß – gut für das Klima.

7. Wichtig bei der Verwendung von Fleisch und Fisch ist es, hochwertige Produkte zu nutzen und auf eine bewusste Zubereitung zu achten, um den vollen Geschmack der Gerichte zu erhalten. Fleisch sollte idealerweise aus artgerechter Tierhaltung stammen, von regionalen Betrieben bezogen werden und frei von Antibiotika sein. Dies sorgt für einen besseren Geschmack. Auch beim Fisch spielt Frische eine zentrale Rolle: Nachhaltiger Fang, klare, glänzende Augen und ein frischer Geruch sind wesentliche Indikatoren für erstklassige Qualität.



# Frühling

Mit dem Frühling kommen endlich die ersten frischen Zutaten! Spargel und Rhabarber führen die Liste der saisonalen Highlights an. Dazu gesellen sich frische Kräuter wie Bärlauch, Schnittlauch und Petersilie, die den Gerichten eine besondere Note verleihen. Zarte Salate bringen Leichtigkeit auf den Teller, und mit saftigem Huhn, zartem Kaninchen sowie frischem Saibling oder Barsch lassen sich köstliche frühlingshafte Speisen kochen.

---



## Gegrillter Spargel mit brauner Butter, Salbei und Haselnüssen

1 Bund grüner Spargel  
20 g Haselnusskerne  
120 g Butter  
12 Blätter Salbei  
1 TL Rapsöl für den Rost  
1 TL grobes Meersalz

Die holzigen Enden des grünen Spargels abschneiden, die untere Hälfte der Stangen schälen und die Stangen längs halbieren.

Die Haselnüsse grob hacken, in einer Pfanne anrösten und zur Seite stellen. In derselben Pfanne dann die Butter erhitzen. Die Butter sollte nur so lange kochen, bis sie braun wird. Sobald sie anfängt, sich zu verfärben, die Salbeiblätter dazugeben und etwa 3 Minuten braten. Die Blätter aus der Butter nehmen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit den Spargel auf einem geölten Rost grillen, bis er weich wird und ein Grillmuster bekommt. Den Spargel auf einem Teller stapeln und mit der gebräunten Butter übergießen. Mit Salbeiblättern, gehackten Haselnüssen und Meersalz bestreuen.



# Sommer

Der Sommer ist eine Zeit der Fülle und Vielfalt. Die Märkte sind gefüllt mit buntem Obst und Gemüse. Tomaten, Zucchini, Gurken und Auberginen reifen in der Sonne, während süße Beeren wie Himbeeren und Heidelbeeren sowie saftige Früchte wie Melonen und Pfirsiche für erfrischende Aromen sorgen. In der Küche stehen das Grillen und leichte Salate im Mittelpunkt. Leichtes Fleisch wie Huhn und frischer Fisch wie Zander, Hecht oder Forelle ergänzen die sommerlichen Gerichte perfekt.

---

# Forelle vom Grill mit Mais und Gurkensalsa

## Für die Forellen und den Mais

2 rote Zwiebeln  
1 Bund Löwenzahn  
1 Bund Petersilie  
2 Maiskolben  
2 EL Honig  
Salz  
2 Forellen  
1 unbehandelte Zitrone

## Für die Gurkensalsa

250g Salatgurke  
1 Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
1 TL Mehl  
75ml Apfelessig  
2 TL Senfsaat  
1 Lorbeerblatt  
50g Zucker  
2 TL Salz

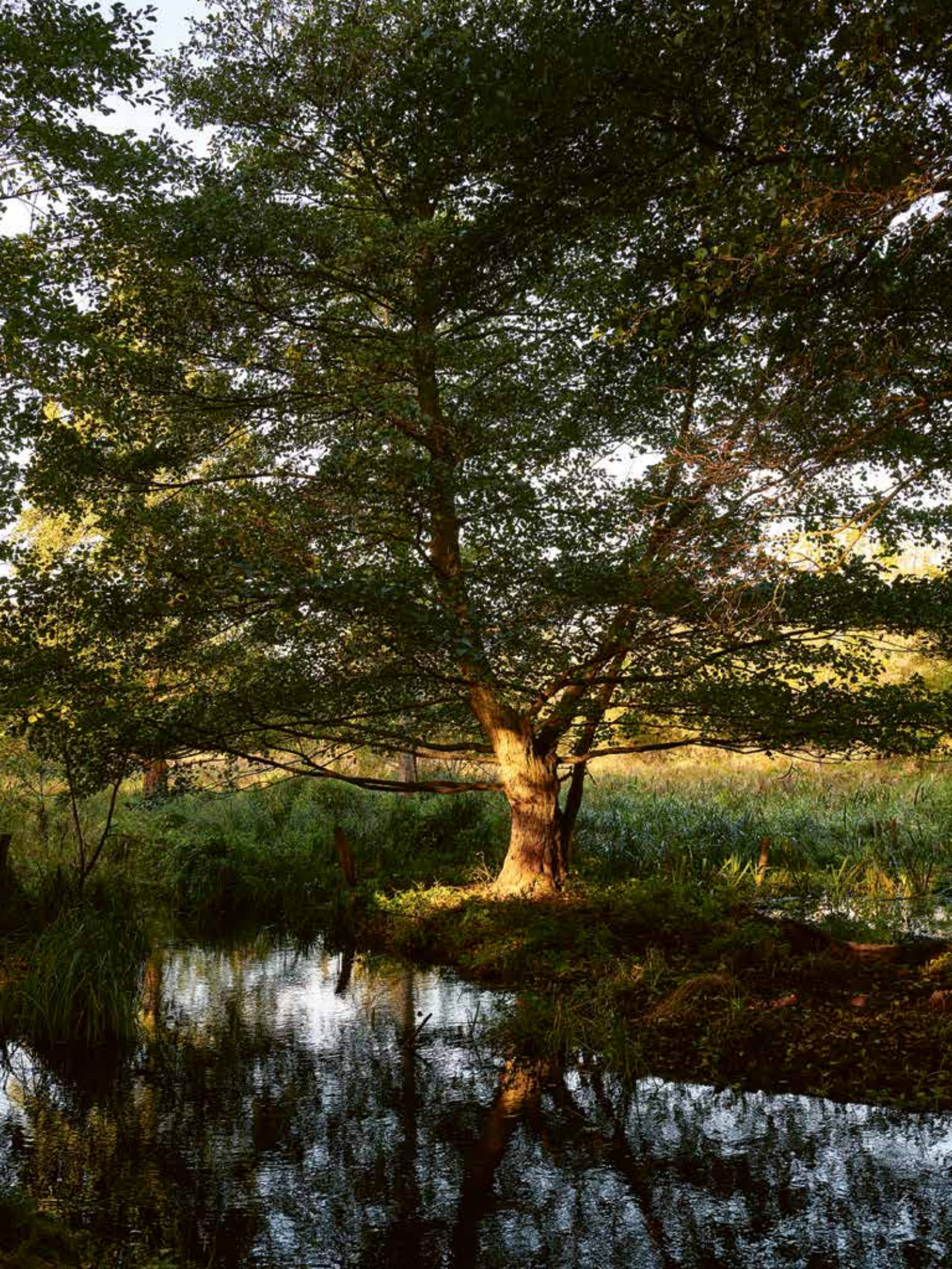
Für die Salsa die Gurke schälen, der Länge nach vierteln und die Kerne entfernen. Das Gurkenfleisch in ½ cm große Würfel, die Zwiebel in feine Würfel schneiden und beides in einem kleinen Topf im Rapsöl anschwitzen. Das Mehl in den Sud streuen, gut verrühren und mit dem Apfelessig ablöschen. Dann Senfsaat, Lorbeer, Zucker und Salz dazugeben. Die Salsa 5 Minuten einkochen lassen.

In der Zwischenzeit die roten Zwiebeln in Ringe schneiden. Den Löwenzahn und die Petersilie grob schneiden. Dann die Maiskolben mit dem Honig und mit Salz einreiben.

Die Forellen waschen, trocken tupfen und von innen und außen salzen. Eine halbe Zitrone in Spalten schneiden und in die Forellen legen. Die Forellen in ein Grillgitter einspannen und bei mittlerer Hitze auf dem Grill garen. Gleichzeitig den Mais auf den Grill legen und von allen Seiten braun rösten.

Die Forellen vom Grill nehmen. Die Filets ohne Haut und Gräten herauschneiden und grob zupfen. Den Mais von den Kolben schneiden. Im Anschluss die Zutaten miteinander vermischen, auf Teller verteilen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Mit der Gurkensalsa servieren.





# Herbst

Es ist Erntezeit! Kürbisse, Kartoffeln, Rüben und Pilze stehen jetzt im Mittelpunkt. Süße Äpfel, Birnen und Trauben bereichern die herbstliche Küche, auch Walnüsse und Haselnüsse werden jetzt geerntet. Die Gerichte im Herbst sind herzhaft und gemütlich. Außerdem beginnt die Zeit des Einmachens und der Vorbereitungen für den winterlichen Vorrat. Reh, Wildschwein und Lamm runden die kulinarische Vielfalt der kühleren Monate ab.





## Paprikahackbällchen mit Petersiliensalat und Gurkenjoghurt

### Für die Hackbällchen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprikaschote
- 1 Ei
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 500g gemischtes Hackfleisch
- 90g Semmelbrösel
- 2 EL Rapsöl

### Für den Petersiliensalat

- 1 Bund Petersilie
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zitrone, Saft
- 4 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Für den Gurkenjoghurt

- 1 Salatgurke
- 300g Joghurt (10% Fett)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Hackbällchen die Zwiebel und den Knoblauch in grobe Würfel schneiden. Die Paprika entkernen und ebenfalls würfeln. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Ei, beiden Sorten Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren, dann in einer tiefen Schüssel mit dem Hackfleisch und den Semmelbröseln verkneten. Die Hackmasse 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für den Joghurt die Gurke samt Schale mit einer Vierkantroibe fein hobeln. Die Gurkenraspel etwas mit den Händen ausdrücken und mit dem Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat die Petersilie zupfen, die Tomaten und die Zwiebel in Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel miteinander vermischen und mit dem Zitronensaft, dem Öl sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Die Hackbällchen im erhitzten Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten braten.

Die fertigen Hackbällchen mit dem Petersiliensalat und dem Gurkenjoghurt servieren.



# Winter

Im Winter stehen robuste, lagerfähige Lebensmittel im Mittelpunkt. Wurzelgemüse wie Karotten, Rote Bete und Pastinaken sowie verschiedene Kohlsorten prägen die Gerichte. Jetzt ist die perfekte Zeit für herzhaft-eintöpfen und wärmende Schmorgerichte. Hirsch, Ente und Damwild fügen diesen winterlichen Gerichten eine kräftige Note hinzu, während Gewürze wie Zimt, Nelken und Muskat für eine gemütliche Wärme sorgen. Zitrusfrüchte bringen frische Aromen in die kalte Jahreszeit.

---

# Wirsingpfannkuchen mit Sardellenmayonnaise und krossem Speck

Dieses Rezept ist inspiriert vom japanischen Okonomiyaki, einem herzhaften Pfannkuchen, der durch seinen köstlichen Umamigeschmack besticht.

Für die Pfannkuchen  
8 Scheiben Frühstücksspeck  
220g Weizenmehl (Type 550)  
1 TL Backpulver  
4 Eier  
1 Prise Zucker  
Salz  
150 ml Wasser  
250g Wirsing  
1 Karotte  
Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Rapsöl

Für die Sardellenmayonnaise  
10 Sardellenfilets  
150g Mayonnaise  
1 TL abgeriebene Schale  
einer unbehandelten Zitrone  
Salz

Zum Anrichten  
3 Frühlingszwiebeln

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Speck nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen 12 Minuten knusprig backen.

Für den Teig das Mehl und das Backpulver in eine Schüssel sieben. Eier, Zucker und eine Prise Salz mit dem Wasser vermischen, zur Mehl-Backpulver-Mischung geben und glatt rühren.

Den Wirsing von äußeren Blättern und harten Strünken befreien, halbieren und die Hälften in Viertel schneiden, dann fein hobeln. Die Karotte in kleine Stifte schneiden und mit dem Wirsing zum Teig geben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sardellenmayonnaise die Sardellenfilets fein reiben oder hacken und in einer Schüssel mit der Mayonnaise, der Zitronenschale und etwas Salz verrühren. Die Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden.

In einer mittleren beschichteten Pfanne den Teig im erhitzten Öl zu zwei Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun braten. Den Pfannkuchen mit der Sardellenmayonnaise, dem krossen Speck und dem Frühlingslauch garnieren.



Alphabetisches Rezeptverzeichnis

|                                                                      |  |     |
|----------------------------------------------------------------------|--|-----|
| A                                                                    |  |     |
| Auberginenschmortopf mit Schwein                                     |  | 121 |
| B                                                                    |  |     |
| Bratwurst mit Wacholder und Gin                                      |  | 193 |
| Brot ohne Kneten                                                     |  | 214 |
| Brotsalat mit Feuerkürbis und Feldsalat                              |  | 143 |
| D                                                                    |  |     |
| Damwild-Rollbraten mit Maronen und Rosenkohl                         |  | 233 |
| E                                                                    |  |     |
| Eiersalat-Schnitte                                                   |  | 26  |
| Eingelegter Barsch mit Wildkräutern, Pumpernickel und Butter         |  | 39  |
| F                                                                    |  |     |
| Falsches Grillhäschen mit Grüner Sauce                               |  | 57  |
| Fladenbrot mit Ringelbete und Karotte                                |  | 79  |
| Flanksteak mit Zwiebelpüree und Bohnen                               |  | 172 |
| Focaccia mit Tomaten                                                 |  | 75  |
| Forelle vom Grill mit Mais und Gurkensalsa                           |  | 100 |
| Frikadelle »Berliner Art« mit Karotten und Erbsenpüree               |  | 118 |
| G                                                                    |  |     |
| Gebeizte Forelle mit Rettich und Birne                               |  | 144 |
| Geflügelleber mit Pfefferkirschen, Chicorée und Kartoffeln           |  | 104 |
| Gegrillte »Königsberger« mit Roter Bete und Kapernschmand            |  | 169 |
| Gegrillter Harzer Käse mit Mangold und Zwiebelvinaigrette            |  | 203 |
| Gegrillter Lammhackspieß mit Krautsalat und BBQ-Sauce                |  | 159 |
| Gegrillter Spargel mit brauner Butter, Salbei und Haselnüssen        |  | 25  |
| Geräucherte Entenbrust auf Sellerie-Birnen-Salat                     |  | 222 |
| Geräuchertes Ei mit Blumenkohl und Brunnenkresse-Dip                 |  | 91  |
| Glasierter Schweinebauch mit Spinat, Knoblauch und Meerrettich       |  | 60  |
| Grießbrei mit Zitrone und karamellisierten Haselkätzchen             |  | 65  |
| Gugelhupf mit Rübensirup                                             |  | 240 |
| H                                                                    |  |     |
| Hechtfrikadellen mit grünem Speck und Gurkensalat                    |  | 105 |
| Hirschgulasch mit getrockneten Pilzen                                |  | 236 |
| Hühnerherzensalat mit Weintrauben und Estragon                       |  | 148 |
| J                                                                    |  |     |
| Johannisbeerbaiserkuchen mit Thymian                                 |  | 123 |
| K                                                                    |  |     |
| Kaltes Maissüppchen mit Honighühnchen und Basilikum                  |  | 88  |
| Kaninchenfilet im Speckmantel mit Sauerkraut und Senfschaum          |  | 56  |
| Kapitänsfrühstück mit geräucherter Makrele, Kartoffeln und Quark-Dip |  | 48  |
| Karpfensülze mit Kresse                                              |  | 42  |
| Kartoffelbrot                                                        |  | 154 |
| Kartoffelsüppchen mit Kohlrabitaschen                                |  | 92  |
| Käsegeschnetzeltes mit gebratenem Lauch und Tagliatelle              |  | 178 |
| Käsekuchen mit schwarzen Holunderbeeren                              |  | 128 |
| Knusprige Leber mit Kürbis süßsauer und Oregano                      |  | 223 |
| Kohlrabisalat mit Minze, Mandeln und Croûtons                        |  | 84  |
| Krosses Huhn auf Dicken Bohnen                                       |  | 114 |

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| L                                                                           |     |
| Lammfilet im Brickteig auf Ratatouille<br>und Pesto                         | 173 |
| Lammkoteletts mit geschmorter Aubergine,<br>Röstzwiebeln und Kartoffelpüree | 230 |
| Laugen-Serviettenknödel mit Pfifferlingen<br>in Weißbierrahm                | 113 |
| Leberknödelsuppe                                                            | 213 |
| M                                                                           |     |
| Mairübchen-Kartoffel-Auflauf                                                | 34  |
| Maishuhn aus dem Römertopf<br>mit Frühlingsgemüse                           | 53  |
| O                                                                           |     |
| Ofenpfannkuchen mit Erdbeeren                                               | 122 |
| Ofenschlupfer mit Apfel und Mandeln                                         | 244 |
| P                                                                           |     |
| Paprikahackbällchen mit Petersiliensalat<br>und Gurkenjoghurt               | 163 |
| Pilzstulle                                                                  | 133 |
| Pulled Wildschweinstulle                                                    | 164 |
| Q                                                                           |     |
| Quark-Mandel-Tarte                                                          | 64  |
| R                                                                           |     |
| Rehrücken im Heu mit Spitzkohl<br>und Rotweinschalotten                     | 179 |
| Rhabarber-Galette                                                           | 69  |
| Rinderbrühe                                                                 | 210 |
| Rindertatar mit Rösti und Schafskäsecreme                                   | 207 |
| Rote Bete »Wellington« mit cremigem Wirsing                                 | 219 |
| Rotkohlsteak mit Mandeljoghurt                                              | 200 |
| Rumtopf                                                                     | 21  |
| Rumtopfcrumble                                                              | 70  |
| Rumtopfkuchen                                                               | 188 |
| Rumtopfparfait mit Mandelkrokant                                            | 245 |

S

Saiblingstatar mit Bärlauch und Buttermilch 35

Salzkartoffelsalat mit Gartenkräutern 137

Sandwich mit geräucherter Forelle  
und Bohnen-Tomaten-Salat 158

Sauerteigbrot mit Nüssen und Tannennadeln 44

Schneller Sauerbraten mit Mandelbrokkoli 226

Schupfnudeln mit Karotte  
und Blauschimmelkäsesauce 50

Smashed Gurkensalat mit Cantaloupe-  
Melone und Kräutern 83

Spargelsuppe mit Brennesselpfannkuchen 30

Spätzle 239

Stockbrot mit Paprika und Tomate 97

Stockbrot mit Walnuss und Zimt 187

T

Topfenknödel mit Zwetschgenröster  
und Butterbröseln 184

Topinambur mit Schwarzkohl, Apfel und Linsen 197

W

Wirsingpfannkuchen mit Sardellenmayonnaise  
und krossem Speck 216

Z

Zanderfilet mit Rotkohl, Speck und Cranberrys 206

Zander im Paprikasud mit Kartoffelmayonnaise 109

Zucchini-auflauf mit Ziegenkäse und Holunder 96

Zwiebel-Tarte-Tatin 153