

Esther Kern

Leaf to Root



Express



atVERLAG

Von Blatt bis Wurzel.
Einfache Rezepte
für spezielle Gemüseteile



Esther Kern

Leaf to Root Express

Von Blatt bis Wurzel.
Einfache Rezepte
für spezielle Gemüseteile

atVERLAG

Vorwort von Hanni Rützler 8
Eine Prise Abenteuer für deine Gemüseküche 11

Rezepte & Wissen von A wie Apfel bis Z wie Zwiebel

Apfel 15

Apfelschalen-Tepache mit Piment und Szechuanpfeffer 18
Apfelschalen-Sirup mit Kräutern 20
Apfelschalen-Basilikum-Drink 22
Karamellierte Apfelkerne 24

Banane 27

Bananenschalen-Kuchen 30

Blumenkohl/Brokkoli 33

Sauerkraut aus Kohlstrünken und Strunk-Gemüse-Brottaufstrich 36
Salat aus Blumenkohlröschen mit knusprigem Strunk 38
Knusprige Blumenkohl-Blattrippen mit Blattgrün-Dip 40
One-Pot-Pasta mit gebratenem Brokkolistrunk 42
Brokkoli-Steak auf Hummus mit Kräutersauce 44

Erbse 47

Erbsenschalen-Drink mit Apfel und Tonic 50
Erbsenschalen-Vichyssoise 52
Herzhafte Waffel aus passierten Erbsenschalen 54
Stir-Fry mit Erbsenschalen, Tofu und Karotte 56

Fenchel 59

Fenchelstängel-Chutney mit Orange und Chili 62
Fenchelkraut-Pesto mit Zitrone, Mandeln und Kapern 64
Geschmorter Fenchel mit Bohnenpüree und Fenchelkraut 66
Aquafaba-Meringues mit Fenchelkraut 68

Gurke 71

Gurkenschalen-Limonade mit Ingwer und Chili 74
Vegane Gurkenschalen-Mayonnaise 76
Gurkenkern-Cremolata 78

Karotte 81

Karotten-Hummus mit Karottenkraut-Pesto 84
Geschmorte Karotten mit Karottenkraut-Pesto und Crème fraîche 86
Karottenschalen-Pakoras mit Minze-Dip 88
Risotto mit Karottenkraut-Püree und knusprigen Karottenschalen 90

Kartoffel 93

Kartoffelschalen-Chips 96
Kartoffelschalen-Dashi mit Buchweizen und Steinpilzen 98
Mousse von gerösteten Kartoffelschalen mit Crumble 100

Kohlrabi 103

Chips aus Kohlrabiblättern 106
Pikanter Apérokuchen mit Kohlrabiblättern und Oliven 108
Einfaches Kohlrabiblatt-Kimchi 110
Kohlrabi-Gazpacho von Blatt bis Knolle 112

Kopfsalat 115

Öl von dunkelgrünen Kopfsalatblättern 118
Veganer Kopfsalat-Wickel mit Reis, Linsen und Haselnüssen 120
Kopfsalat-Creme mit Blütenhonig und Balsamessig 124

Kräuter 127

Chimichurri aus Kräuterstängeln 130
Green Chutney mit Kräuterstängeln 132
»Vergessene Kräuter«-Marinade 134

Kürbis 145

Snack aus gerösteten, gesalzenen Kürbiskernen 148
Kürbis mit Schale im Ofen gebacken 150

Lauch 153

Quiche mit dunkelgrünen Lauchblättern 156

Mais 159

Maisspindel-Gelee (Corn Cob Jelly) 162
Mais-Cheesecake mit frittierten Maishaaren 164
Frittierte Maishaare als überraschende Deko 166

Radieschen 169

Kerne-Cracker mit Radieschenblättern 172
Radieschensalat mit Apfel und Sonnenblumenkernen 174

Radieschenblatt-Frischkäse mit Zitrone 176
Pinke Radieschensuppe mit Radieschenblatt-Öl 178
Radieschenblatt-Kaltschale mit Kartoffel und Gurke 180

Rande (Rote Bete) 183

Randenstängel-Chutney 186
Randenblatt-Salat mit Blauschimmelkäse-Eis 188
Süßes Kompott aus Randenstängeln 190

Tomate 193

Thymian-Tomaten-Chips aus Gallertmasse 196
Tomatenkern-Salsa mit Koriander und Limette 198
Herzhafte Tomatenkern-Konfitüre 200

Wassermelone 203

Süßsauer eingemachte Wassermelonenschalen mit Ingwer 206
Fermentierte Wassermelonenschalen mit Knoblauch und Dill 208
Chinesischer Wassermelonenschalen-Salat mit Chili und Sesamöl 210
Thailändischer Wassermelonenschalen-Salat (Som Tam Taeng Mo) 212
Wassermelonenschalen in Zwiebelschiffchen auf Linsencreme 214
Eingemachte Wassermelonenschale advanced 216
Dosas mit Wassermelonenschalen und Kreuzkümmel 218

Zitrusfrüchte 221

Süßsauer eingemachte Zitronenzesten 224
Grapefruitschale (Albedo) mit Vanille und Kaffee 226
Zitronenschalensirup und hausgemachter Limoncello 228
Sunny Flow – Drink mit Limoncello aus Zitronenschalen 230

Zwiebel 233

Einfache Gemüsebrühe aus Schalen und Abschnitten 236
Kräftige Miso-Gemüsebrühe aus Abschnitten 238
Ostereier färben mit Zwiebelschalen 240

Supplement: Unreif 243

Heidelbeer-Thymian-Spritz mit Verjus 246
Chutney aus grünen Tomaten 248
Kashkarikas mit unreifen Trauben 250
Kaltschale aus grünen Tomaten mit unreifen Erdbeeren 252
Unreife Feigen mit Zitrone und Honig 254

Wissen & Anekdoten rund um »Leaf to Root«

**»Leaf to Root« – oder wie ich das exotische Gemüseabenteuer
direkt vor der Haustür entdeckte** 137

Giftigkeit 257

Nachtschattengewächse (Solanin & Co.) 257
Apfelkerne (Blausäure) 262
Rhabarber, Rande & Co. (Oxalsäure) 262
Nitrat – vor allem in wasserleitenden Pflanzensegmenten 264
Novel Food – die Sache mit der sicheren Verwendungshistorie 266

Pestizide & Co. 269

Gesundheit 273

Blätter und Knollen: von Bitterstoffen, Vitaminen und Mineralien 273
Wassermelonenschale: Nahrungsergänzungsmittel 274
Nachtschattengewächse: Das Gift unter der Gesundheits-Lupe 276
Stofflisten: Die kleine »Leaf to Root«-Apotheke 277

Dank 283

Sponsoren 284

Das Team 286

Autorinnen und Autoren der Gastrezepte 288

Die Autorin 295

Vorwort von Hanni Rützler

Als vor fast zehn Jahren »Leaf to Root«, das bahnbrechende Buch von Esther Kern erschien, das sie gemeinsam mit Sylvan Müller und Pascal Haag im AT Verlag veröffentlichte, waren es mehrheitlich Koch-Nerds und explizite »Vegourmets«, die das zukunftssträchtige kulinarische Potenzial witterten, das in Blättern und Wurzeln, Schalen und Kernen von Obst und Gemüse schlummert.

Deshalb fanden sich bei der Präsentation des Buches in Österreich in meinem »futurefoodstudio« in Wien vor allem für ihre Neugier bekannte Gourmetkritikerinnen und Köche wie der Drei-Sterne-Patron Heinz Reitbauer ein, um auch gleich einige von Pascal Haag live zubereitete Gerichte aus dem Buch zu verkosten.

Mittlerweile ist »Leaf to Root« längst ein Bestseller. Und viele darin enthaltene Anregungen haben ihren Weg in private und professionelle Küchen gefunden – nicht mehr nur in Reitbauers »Steirereck« finden sich regelmäßig Gemüseteile auf den Tellern, die einst im besten Fall im Suppentopf gelandet sind, meist aber im Müll oder im Kompost. Und dabei geht es nicht bloß um »less waste«, sondern vor allem auch um »more pleasure«. Denn in den Blättern, Blüten, Wurzeln und Schalen vieler Gemüse stecken oft nicht nur essenzielle Wirk- und Nährstoffe, sondern auch vielfältige Aromen und Texturen, die Gemüsegerichte oft erst adeln.

Blättert man heute durch aktuelle vegetarisch fokussierte Kochbücher, dann finden sich darin fast wie selbstverständlich Chips aus Topinamburschalen, Pickles aus Melonenschalen und Tempura aus Grünkohlrippen. Die Verwendungsmöglichkeiten von praktisch allen Gemüse teilen sind schier unendlich. Als Trendforscherin sehe ich darin viele ökologische, aber vor allem gustatorische Potenziale.

Auch in meiner privaten Küche hat Esther Kerns erstes Buch tiefe Spuren hinterlassen, obwohl manche Vom-Blatt-bis-zur-Wurzel-Rezepte durchaus zeitlichen Aufwand und auch handwerkliches Geschick erfordern.

Umso neugieriger habe ich daher ihr neues, hiermit vorliegendes Buch erwartet, das explizit Rezepte für die Alltagsküche enthält. Und das heißt nicht, kulinarische Ansprüche aufzugeben, ganz im Gegenteil: Schließlich wurden die Rezepte in zahlreichen Kochworkshops, die Esther regelmäßig veranstaltet, erprobt und weiterentwickelt. Das Buch enthält auch Inspirationen von genialen Gemüseköchen wie Andree Köthe und Yves Ollech, die in ihrem Nürnberger Zwei-Sterne-Restaurant »Essigbrätlein« seit über zwanzig Jahren Gemüse ganzheitlich ver-

werten. Oder von der Schweizerin Rebecca Clopath, die als Köchin und Landwirtin einen besonders authentischen, wertschätzenden Umgang mit Gemüse pflegt. Und natürlich steuert diesmal auch Heinz Reitbauer Rezepte bei, in Anerkennung von Esther Kerns leidenschaftlichem Bestreben, beim Kochen aus dem Ganzen zu schöpfen, die Gemüseküche auf wiederzuentdeckende (Wurzel-)Beine zu stellen und ihr mit der kreativen Verwendung von Blättern neue kulinarische Flügel zu verleihen.

Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich eine inspirierende Lektüre und viele neue »Leaf to Root«-Geschmackserlebnisse. Ich selbst bin schon jetzt neugierig, mit welchem Buch und welchen neuen kulinarischen Inspirationen mich Esther Kern in den nächsten zehn Jahren überraschen wird.

Hanni Rützler
Food Context Pilot & Food-Trendforscherin
www.futurefoodstudio.at

Bananenschalen-Kuchen

Ich esse kaum Bananen, aber wenn ... Dieses Rezept lohnt sich auszuprobieren.
Interessanterweise schmeckt der Kuchen nicht nur bananig, sondern vor allem würzig.

Für einen Blechkuchen
von ca. 25×25 cm

Schalen von 3 Bananen*
60 ml Wasser
2 Eier, Eigelb und Eiweiß getrennt
100 g Rohrohrzucker (oder Kristall-
zucker, wenn du es süßer willst)
30 g Butter, Zimmertemperatur
200 g Mehl + Mehl für die Form
(bei Bedarf)
3 TL Backpulver

* Je reifer, desto besser, sie dürfen
auch schon schwarze Pünktchen haben.
Zwingend mindestens Bio-Qualität.

Vegane Variante:
Schalen von 3 Bananen
1 Banane (ohne Schale)
60 ml Wasser
100 g Rohzucker
3 EL Öl
60 g Aquafaba (Kichererbsen-
wasser)*
200 g Mehl
4 TL Backpulver

* Aus einer Dose oder einem Glas
mit Kichererbsen. Die Kichererbsen
nutzen für andere Gerichte.

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Backform
mit Backpapier belegen oder bemehlen.

Die Bananenschalen mit dem Messer in Stücke schnei-
den. Mit dem Wasser pürieren – der Brei wird sehr dunkel,
das ist normal.

Das Eigelb mit dem Zucker und der Butter aufschlagen,
bis sich eine hellgelbe Masse bildet. Den Bananenschalen-
brei untermengen.

Das Eiweiß steif schlagen und mit dem Mehl und dem
Backpulver vorsichtig unter die Masse ziehen.

In die Backform füllen und im vorgeheizten Ofen
30–40 Minuten (je nach Dicke des Kuchens) backen.

In meinen Kursen werde ich immer wieder nach einer
veganen Variante gefragt: Der Kuchen ist zwar weniger
fluffig, aber geschmacklich gut.

Die Schalen und die Banane mit dem Wasser pürieren,
dann mit dem Zucker und dem Öl vermengen. Das
Aquafaba wie Eiweiß steif schlagen, dazugeben und zu-
sammen mit dem Mehl und dem Backpulver unter die
Masse ziehen. Backen wie im Rezept oben beschrieben,
eventuell etwas länger.



Knusprige Blumenkohl-Blattrippen mit Blattgrün-Dip

Auf Instagram folge ich den sympathischen Kücheneinblicken von Vegi-Sternekokoch Paul Ivić vom Restaurant »TIAN« in Wien. Immer wieder präsentiert er dort schöne Rezepte für Gemüse – so auch dieses Rezept. Es lohnt sich umso mehr, wenn du mal einen ganzen Blumenkohl mit allen Blättern ergattern kannst oder im Garten erntest.

Knusprige Blattrippen

Blattrippen/Blattgrün von einem ganzen Blumenkohl*

Salz

100 g griffiges Mehl (Weizenmehl Type 550)

2 Eier, verquirlt

250 g Brotbrösel

2 l Olivenöl

*Blumenkohl aus dem Supermarkt oder vom Markt, mit gekappten Blättern; wer einen ganzen Blumenkohl aus dem Garten hat, passt die Menge für die Panade an.

Blattgrün-Dip

Blattgrün von oben

250 g Crème fraîche

20 ml Leindotteröl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Rippen des Blumenkohls waschen und entblättern. Das Blattgrün zur Seite legen (vom Blatt ist manchmal sehr wenig dran am Blumenkohl aus dem Supermarkt – du kannst auch einen anderen Dip machen, falls deinem Blumenkohl das Blattgrün ganz fehlen sollte).

Die Blumenkohlrippen in 500 ml gesalzenem Wasser bissfest kochen. Aus dem Wasser heben und gut abtrocknen. Im Mehl wenden, gut abklopfen und anschließend in den verquirlten Eiern wenden. Herausnehmen und in den Brotbröseln wenden. Den Vorgang mit dem Ei und den Brotbröseln wiederholen. Das hat den Vorteil, dass die Blumenkohlrippen noch knackiger werden.

Das Olivenöl auf 160 Grad erhitzen und die Rippen darin goldgelb frittieren. Aus dem Fett nehmen, abtropfen lassen, salzen.

Für den Dip die Blumenkohlblätter klein schneiden und mit 500 ml ungesalzenem Wasser sehr weich kochen (3–5 Minuten). Aus dem Wasser nehmen und in einem schmalen Gefäß mit etwas Kochwasser pürieren. Mit der Crème fraîche und dem Leindotteröl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren: Die frittierten Blattrippen mit dem Blatt-Dip servieren.



Kerne-Cracker mit Radieschenblättern

Dieses Rezept habe ich, seit ich es von der Schweizer Köchin Michaela Frank bekommen habe, schon dutzendfach gebacken. Die Cracker sind glutenfrei und haben geschmacklich Wumms. Du kannst sie einfach so essen als gesunden Snack oder zum Apéro servieren.

100 g Radieschenblätter
20 g frisches Basilikum
3 TL getrockneter Thymian
230 ml Wasser
1 TL Salz
90 g Goldleinsamen
10 g Fenchelsamen
30 g weiße Sesamsamen, ungeschält
50 g Sonnenblumenkerne
20 g Rapskerne
50 g feine Haferflocken
Fett für das Blech (bei Bedarf)

Alle Zutaten bis einschließlich Salz mithilfe des Stabmixers miteinander vermengen. Dann mit den Kernen und den Haferflocken mischen und etwa 30 Minuten quellen lassen.

Den Teig nicht zu dünn (ca. 3 mm dick) auf ein gefettetes Backpapier (alternativ eine Backmatte) streichen und bei 120 Grad Umluft etwa eine Stunde backen, bis die Cracker ganz trocken sind.

Variante:

Statt Radieschenblättern können auch andere Kohlblätter verwendet werden. Oder auch Kopfsalatblätter. Ich backe die Cracker mittlerweile auch aus dem Trester der Gurkenschalen-Limonade auf Seite 74 oder anderen Gemüsetrestern, die entstehen, wenn man etwas abseiht. Ich rate dir: einfach ausprobieren! Wenn der Chip grüner sein soll, kannst du auch Spinat oder Federkohl (Grünkohl) mitmischen. Bei den Samen und Kernen kann variiert werden, je nachdem, was der Vorrat hergibt.



Kaltschale aus grünen Tomaten mit unreifen Erdbeeren

Unreif kann meisterhaft in Szene gesetzt werden – wie in diesem Kaltschalen-Rezept des österreichischen Drei-Sterne-Kochs Heinz Reitbauer.

Für 4 Personen

500 g grüne Tomaten
75 g unreife Erdbeeren*
50 g unreife Feigen*
1 Salatgurke
75 g Staudensellerie
1 grüne Paprikaschote
10 g frisches Basilikum
10 g frische Petersilie
150–250 ml Weißweinessig
1 EL Kristallzucker
½ EL Salz
400 ml Wasser
½ Avocado**
50 g frischer Blattspinat, roh

*Wenn du nebst grünen Tomaten keine unreifen Beeren oder Feigen hast, kannst du improvisieren und eventuell mit einem Früchte-/Beerenbalsam eine fruchtige Note reinbringen.

**Wer keine Avocado aus nachhaltigem Anbau findet, kann stattdessen 150 g blanchierten Blattspinat und 15 ml Olivenöl nehmen, um die Kaltschale abzubinden.

Die Tomaten sowie die unreifen Früchte von den Strunkansätzen befreien und in grobe Stücke schneiden.

Die Gurke schälen (Verwendung der Schale siehe Seite 74), den Staudensellerie putzen und beides grob schneiden. Die Paprika entkernen und ebenfalls grob schneiden. Die Kräuter inklusive der Stängel grob hacken und dem Tomaten-Frucht-Ansatz zufügen.

Alles mit den restlichen Zutaten bis auf Avocado und Spinat vermengen und mit Folie abgedeckt im Kühlschrank eine Nacht marinieren lassen.

Am nächsten Tag alles gemeinsam mit einem Stabmixer mixen und anschließend durch ein mittelfeines Sieb passieren (mit den Passierresten kannst du ein Chutney machen, siehe Seite 248).

Die passierte Gemüsekaltschale mit rohem Blattspinat und Avocado (oder gekochtem Blattspinat/Olivenöl) mixen, bis eine sämige Textur entsteht (am besten mit einem Powermixer) und bei Bedarf durch ein feines Sieb passieren. Die Kaltschale am besten am selben Tag servieren.

Tipp:

Als Einlage eignen sich sauer marinierte Beeren, Kräuter sowie Kräuteröle.





Dank

Dieses Buch ist ein Konzentrat meiner jahrelangen Arbeit rund um »Leaf to Root«. Auf dem Weg haben mich viele Menschen unterstützt. Da bedanke ich mich gerne mal pauschal bei allen.

Dank geht an mein großartiges Team (siehe Seite 286) und an alle Köchinnen, Köche, Gemüsebauern, Wissenschaftlerinnen, die mir ein Rezept anvertraut haben (siehe Seite 288). An meine Sponsoren (siehe Seite 284) und den AT Verlag, der mir das Vertrauen schenkt für ein weiteres Buch. Und speziellen Dank an meinen Sohn, der viele Kreationen neugierig probiert hat.

Dankbar bin ich auch allen Menschen, die bei mir im letzten Jahrzehnt an Workshops und Vorträgen teilgenommen oder mich auch direkt kontaktiert haben – im Austausch mit euch lerne ich viel dazu.

Ohne Landwirte, Gemüsegärtnerinnen und »Gmüeser« gäbe es kein »Leaf to Root«. Danke allen, die mich konkret für dieses Buch unterstützt haben (siehe Seite 285), aber auch diesen Profis, die mir geholfen haben: Robert Brodnjak und Claudia Detz (www.krautwerk.at), Stefan und Lorena Brunner (www.brunnereichhof.ch), Marcel Foffa und Mathias Riedi (www.biotisch.ch), Siggie Fuchs (München), Stefan Griesser (www.varietas.ch), Matthias Hollenstein (www.slowgrow.ch), Michael und Raphael Käser (www.luchsundhase.ch), Tiziano Marinello (www.marinello.ch), Barbara und Andreas Rinderknecht (www.rinderknecht-gemuese.ch), Walter Schüpbach (www.schlossgaertner.ch), Terraviva (www.terraviva.bio)

Danke auch diesen Menschen und Organisationen:

Maria Canabal (Parabere Forum), Edouard Cointreau (Gourmand World Cookbook Awards), Markus Freitag (fürs Vernetzen), Fabian Fuchs (für spannenden Austausch), Pascal Haag & Sylvan Müller (für schöne Rezepte und einmalige Fotos im ersten, gemeinsamen Buch, das immer noch rockt), Hansjörg Ladurner (für deine Neugier in Sachen Kartoffelkeime), Sebastian Rösch (für deinen besonderen Einsatz in Berlin), Laura Schälchli (fürs Organisieren der ersten Workshops »Leaf to Root«). Zudem: Bürogemeinschaft z34, Koch.Campus, Stadt Zürich. Und den Teams von Criterion Festival, Fooby, Genussakademie Bayern, Hiltl, Markthalle Neun Berlin, OFFA, Pro Specie Rara, Radio SRF 1, Rüsterei & Soil to Soul, Slow Food Messe und allen Journalistinnen und Journalisten, die über »Leaf to Root« berichtet haben. Und danke allen, die für das Thema brennen und mich für Referate und Workshops gebucht haben.



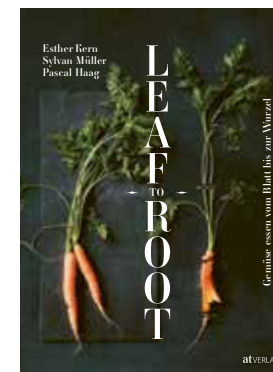
Die Autorin

Esther Kern ist Food-Journalistin, Autorin und Gemüse-Scout. 2014 hat sie die Aktion »Leaf to Root®« ins Leben gerufen, das »Nose to Tail« für Gemüse. Das gleichnamige Buch wurde international mehrfach ausgezeichnet und gilt als Standardwerk für die Gemüseküche. Ursprünglich war Esther Kern News- und Gesellschaftsjournalistin. Nach Abschluss der Ringier Journalistenschule arbeitete sie für namhafte Zeitungen wie »Abendzeitung München«, »Blick«, »Tages-Anzeiger«, »Sonntags-Zeitung« und für Magazine wie »Annabelle«, »Beobachter« und »Facts«. Heute ist Esther Kern gefragte Referentin, gibt Workshops und berichtet auf Radio SRF 1 regelmäßig über Gemüsethemen. Die »Süddeutsche Zeitung« hat sie 2024 als »die bekannteste Gemüseaktivistin der Schweiz« bezeichnet. Für ihre ganzheitlichen Projekte arbeitet sie zusammen mit Köchinnen und Gemüsegärtnern aus der ganzen Welt.

www.estherkern.ch

Hier kannst du auch den Newsletter abonnieren.

Instagram @esther_kern und @leafroot



»Leaf to Root« – das Standardwerk

Das erste Buch zum Thema ganzheitliche Gemüseverwertung, das Esther Kern gemeinsam mit Fotograf Sylvan Müller und Koch Pascal Haag realisiert hat, bietet als Ergänzung zu diesem Buch noch mehr Informationen, unzählige historische Fakten und siebenzig Rezepte für spezielle Gemüseteile. Es ist Standardwerk, während sich das vorliegende Buch »Leaf to Root – Express« darauf fokussiert, möglichst einfache Anwendungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

»Leaf to Root – Gemüse essen vom Blatt bis zur Wurzel«, Esther Kern, Pascal Haag, Sylvan Müller; AT Verlag 2016