



Keda Black

# Alte Gemüsesorten neu gekocht



Topinambur



Petersilienwurzeln



Steckrüben

Haferwurzeln

Spaghettikürbis

Rote Bete

Schwarzwurzeln

Patisson

Kohlrabi

& Co.



Fotos von Akiko Ida

A T VERLAG

# WURZELGEMÜSE

---

## GELBE HERBSTRÜBE

<b>Saison</b>	Foto Seite 12 Herbst und Frühwinter
<b>Aussehen</b>	Eine hübsche Rübensorte (auch unter dem Sortennamen Goldball im Handel), nicht sehr groß, kugelrund und goldgelb.
<b>Einkauf</b>	Sollte beim Kauf fest, schwer und ohne Verletzungen der Schale sein.
<b>Vorbereitung</b>	Bürsten und bei dicker Schale schälen.
<b>Zubereitung</b>	Roh geraspelt, geschmort, kurzgebraten oder gedämpft.
<b>Geschmack</b>	Ähnlich wie die klassische Gemüserübe, jedoch milder und aromatischer.

---

## PASTINAKE

<b>Saison</b>	Foto Seite 13 Winter
<b>Aussehen</b>	Ähneln einer dicken, langen weißen Karotte.
<b>Einkauf</b>	Nicht zu große Exemplare wählen. Sie sollten fest sein, die Schale unverletzt und die Blätter frisch und intakt.
<b>Lagerung</b>	Haltbarkeit wie Karotten. An einem kühlen, luftigen Ort oder im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren, aber nicht zu lange.
<b>Vorbereitung</b>	Da die Schale meist relativ dick ist, empfiehlt sich Schälen.
<b>Zubereitung</b>	Junge Pastinaken roh (geraspelt oder in Streifen gehobelt) essbar, ältere schmoren. Auch gut als Püree oder Suppe, allein oder mit Kartoffeln oder anderem Gemüse.
<b>Geschmack</b>	Eher neutral, leicht süßlich, dichte Textur. Kein prägnantes Aroma, weshalb man sie oft mit Rahm, Butter und Gewürzen verfeinert, frittiert oder schmort.
<b>Besonderheit</b>	Bei den Engländern weniger in Vergessenheit geraten; dort frittiert man sie in Scheiben oder schmort sie oft zusammen mit Kartoffeln unter dem Hähnchen mit.

---

## PETERSILIENWURZEL, WURZELPETERSILIE

<b>Saison</b>	Foto gegenüber Winter
<b>Aussehen</b>	Ähneln der Pastinake. Lange, weiße Wurzel, rundlich, manchmal unregelmäßig geformt, manchmal aus zwei Wurzeln bestehend, manchmal mit Blättern, die tatsächlich Petersilie sind, da es sich ja um ihre Wurzeln handelt.
<b>Einkauf</b>	Blätter sind ein Hinweis auf Frische. Die Wurzel soll fest sein und möglichst nicht zu groß, die Schale unverletzt.
<b>Lagerung</b>	Wie Pastinaken, einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks.
<b>Vorbereitung</b>	Erde abwaschen, schälen und Blattgrün zum Würzen aufbewahren.
<b>Zubereitung</b>	Junge Wurzeln roh essbar, ansonsten schmoren, in Wasser garen oder in Pürees und Suppen verarbeiten.
<b>Geschmack</b>	Delikater als Pastinaken, mit Petersilienaroma. Deshalb nur subtil, etwa mit einem Hauch Pfeffer würzen, um das Aroma zu unterstreichen.

---



PETERSILIENWURZEL, WURZELPETERSILIE

# COUSCOUS MIT WURZELGEMÜSE

Für 4 Personen  
25 Minuten Vorbereitungszeit  
50 Minuten Garzeit

1 Stück Butternut- oder Hokkaido-Kürbis  
3–4 gelbe Herbstrüben  
2–3 kleine Steckrüben  
2–3 Karotten  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 kleines Stück frischer Ingwer  
3 EL Olivenöl  
1 TL Ras-el-Hanout-Gewürzmischung  
2 Würfel Gemüsebrühe  
1 Prise Safranfäden  
1 Dose geschälte Tomaten à 400 g  
1 Zimtstange  
1 Stück Orangenschale

Für das Couscous:  
400 g feinkörniger Couscous  
30 g Butter  
Salz  
½ Bund glattblättrige Petersilie, gehackt  
Harissa zum Servieren

Sämtliche Gemüse waschen, je nach Sorte schälen oder schaben und zerkleinern.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, den Ingwer schälen und fein reiben.

In einem großen Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebel darin 6–7 Minuten andünsten, Knoblauch und Ingwer dazugeben und 1 weitere Minute unter Rühren mitdünsten. Das Ras-el-Hanout dazugeben und nochmals 1 Minute mitschmoren, dann sämtliche Gemüse hinzufügen und unter Rühren einige Minuten mitdünsten. Dann das Gemüse mit etwa 1 Liter Wasser aufgießen, Brühwürfel, Safranfäden, Tomaten, Zimtstange und Orangenschale dazugeben. Alles zum Kochen bringen und anschließend bei reduzierter Temperatur etwa 40 Minuten leise köcheln lassen, bis das Gemüse gar gekocht, aber noch bissfest ist.

Das Couscous nach Packungsangabe zubereiten, mit etwas Butter verfeinern und mit Salz abschmecken.

Gemüse und Couscous anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen und Harissa dazu reichen.







# TARTELETTES MIT ROTER BETE UND NUSSPASTE

Für 4 Personen  
20 Minuten Vorbereitungszeit  
30 Minuten Ruhezeit  
1 Stunde 30 Minuten Garzeit

Für den Mürbeteig:

**200 g Mehl**  
**1 Prise Salz**  
**100 g Butter, kalt, gewürfelt**  
**ca. 60 ml Wasser**

**1 rohe Rote Bete (Rande)**  
**6–8 EL Nusspaste (erhältlich  
im Reformhaus oder Bioladen)**  
**150 g Ziegen- oder Schafskäse**

Die Rote Bete in Alufolie wickeln und bei 180 Grad im Ofen je nach Größe der Knolle etwa 1 Stunde schmoren.

Für den Mürbeteig das Mehl mit dem Salz vermischen und die Butterwürfel dazugeben. Mit den Fingern zu einem krümeligen Teig verreiben, Wasser hinzufügen und mit einem Messer einarbeiten. Dann den Teig mit den Händen gut verkneten und in Frischhaltefolie gewickelt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig ausrollen und in kleine gebutterte Tarteletteformen drücken. Kurz in den Tiefkühler stellen.

Die Rote Bete in feine Scheiben schneiden. Die Teigböden mit etwas Nusspaste bestreichen und mit den Rote-Bete-Scheiben belegen. Den Ziegen- oder Schafskäse darüberbröseln. 25–30 Minuten im Ofen bei 180 Grad backen.

Tipp: Man kann für diese Tartelettes auch einfach Teigkreise ausstechen und belegen, dabei ringsum einen Rand frei lassen. Köstlich zum Aperitif.





# BUNTER KARTOFFELAUFLAUF

Für 4 Personen  
25 Minuten Vorbereitungszeit  
1 Stunde 30 Minuten Garzeit

**1 kg gemischte Kartoffeln (gewöhnliche und Blaue Kartoffeln), Topinambur und Steckrüben**  
**30 g Butter**  
**1 Knoblauchzehe**  
**Salz und Pfeffer aus der Mühle**  
**600 ml Rahm**

Den Ofen auf 170 Grad vorheizen.

Eine Auflaufform großzügig buttern und mit Knoblauch ausreiben. Das Gemüse schälen und, wenn möglich mit einem Gemüsehobel, in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in die Auflaufform schichten, dabei salzen und pfeffern. Dann alles mit dem Rahm übergießen.

Den Auflauf etwa 1½ Stunden im Ofen bei 170 Grad garen; der Rahm muss dabei fast vollständig einkochen und der Auflauf schön gebräunt werden.

# KARDEN MIT STREUSELN

Für 4 Personen  
25 Minuten Vorbereitungszeit  
45 Minuten Garzeit

**1 kg Karden (Kardy, Kardonen, Gemüse-Artischocken)**  
**1 Zitrone, Saft**  
**2 EL Olivenöl**  
**Butter für die Form**  
**200 g gekochter Schinken, zerkleinert**  
**Salz und Pfeffer aus der Mühle**  
**80 g gesalzene Butter, kalt, gewürfelt**  
**150 g Vollkornmehl oder Vollkorn- und weißes Mehl gemischt**

Foto Seite 114

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Von den Karden den Stiel abschneiden, die äußeren harten Blätter und die ungenießbaren Fasern (»Bart«) entfernen. Das Gemüse in Stücke schneiden und in Zitronenwasser legen, damit es sich nicht verfärbt. Anschließend in kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren, abgießen und kurz in Olivenöl anbraten. Eine Auflaufform ausbuttern, Karden und Schinken hineingeben, salzen und pfeffern.

Die kalten Butterwürfel und das Mehl mit den Fingern krümelig verreiben, pfeffern. Über dem Auflauf verteilen und 35 Minuten im Ofen überbacken.



# REZEPTVERZEICHNIS

## Püriert und passiert

Brennnessel-Buttermilch-Suppe 38  
Hokkaido-Kürbis-Suppe mit Zichorien-  
Espuma 40  
Karotten-Zaalouk 48  
Kürbissuppe mit Espuma von Foie gras 34  
Kürbis-Zaalouk 48  
Minestrone à l'ancienne 44  
Pastinaken-Curry-Suppe 30  
Pastinakendip 48  
Pastinakenpüree mit Muskat 44  
Pastinakensuppe 30  
Patissonpüree mit Olivenöl 44  
Petersilienwurzelpüree mit Birnen  
und Petersilienrahm 42  
Petersilienwurzelpüree mit Petersilie  
und Pfeffer 46  
Portulaksuppe 38  
Topinambur-Cremesuppe mit Trockenobst 42  
Topinamburdip mit Kreuzkümmel 46  
Topinamburpüree mit Nüssen 46  
Topinambursuppe mit Jakobsmuscheln 34  
Topinambursuppe mit Rohschinken 32

## Schmortopf & Co.

Brennnesselrisotto 72  
Couscous mit Wurzelgemüse 60  
Curry, rosafarbenes 62  
Eiskrautrisotto 70  
Gemüse-Obst-Schmortopf 56  
Gemüse-Wontons 70  
Irish Stew 68  
Kaninchen-Schmortopf mit Mangold 64  
Kohlrabi mit Gado Gado 52  
Pastinaken mit Koriander-Joghurt-Sauce 54  
Pastinaken-Gnocchi 68  
Petersilienwurzel mit Kräutermayonnaise 54  
Pot-au-feu mit Gemüse 58  
Romanesco-Oliven-Risotto 72  
Rote Bete mit Sardellensauce 54  
Rote-Bete-Risotto 72  
Schwarzwurzeln mit Zitronen-Rahm-Sauce 52  
Topinambur mit Hollandaise 52  
Wurzelgemüse mit Kräuter-Orangen-Sauce 56  
Wurzelgemüse mit pikantem Gewürzschäum 52  
Wurzelgemüse-Curry mit Mandeln 64

## Tartes & Co.

Gemüsekuchen, gedeckter 76  
Gemüsekuchen, grüner 82  
Gemüse-Quiches, cremige 86  
Pastinaken-Käse-Quiches 90  
Pizza mit Wurzelgemüse 86  
Pizza mit Kürbis 82  
Pizza mit Herbstrübchen und Kohlrabi 86  
Romanesco-Quiche 90  
Schwarzwurzel-Speck-Quiche 78  
Tartelettes mit Roter Bete und Nusspaste 80

## Im Ofen geschmort

Brathähnchen auf Pastinakenbett 110  
Buttercup zum Auslöffeln 106  
Herbstrübchen mit Nussbutter  
und Ziegenkäse 106  
Honig-Senf-Pastinaken, geschmort 102  
Karden mit Streuseln 112  
Kartoffelauflauf, bunter 112  
Kürbis, festlicher 94  
Kürbis-Lasagne 116  
Lammkeule mit Topinambur und Blauen  
Kartoffeln 110  
Mangold-Lasagne 116  
Ofengemüse mit Mascarponecreme 96  
Patisson, gefüllt 98  
Petersilienwurzel mit Hohrippe 110  
Rote Bete mit Balsamicoessig 118  
Sobanudeln mit Hokkaido 120  
Spaghettikürbis aus dem Ofen 106  
Spaghettikürbis mit Sprossen 122  
Topinambur, geschmort mit Thymian  
und Zitrone 100

## Am liebsten roh

Brühe mit knackigem Gemüse 126  
Carpaccio von gemischtem Wurzelgemüse 130  
Carpaccio von Roter Bete und Orange 130  
Coleslaw von Wurzelgemüsen 152  
Doraden-Ceviche mit Rettichstreifen 128  
Entenbrust mit Lauch und Rettich  
an Zitrus-Vinaigrette 144  
Gemischtes Gemüse, geraspelt 134  
Gemüse-Carpaccio 130  
Glasnudelsalat mit rohem Wurzelgemüse 126  
Kohlrabi mit Äpfeln und Linsen 154  
Kohlrabi, geraspelt 132  
Lasagne, kalte, mit Rettich und Mizuna 148  
Löwenzahn-Pekan-Pesto 136  
Mizuna-Mandel-Pesto 136  
Petersilienwurzel mit Oliven und Chorizo 144  
Portulak-Creme 136  
Portulaksalat mit pikanter Nussauce 150  
Rettich Pico de Gallo 142

Rindertatar mit Roter Bete 128  
Rote Bete und Karotte, geraspelt 132  
Rote Bete und Kohlrabi mit Ingwerbutter 156  
Rote Bete, rohe, mit Orangendressing 148  
Rührei mit Lachs und Mizuna 158  
Topinambur-Artischocken-Carpaccio 140  
Topinambur-Carpaccio mit Schalotten-  
Vinaigrette 142  
Topinambur-Steckrüben-Salat mit Minze  
und Nüssen 140  
Weißer Rettich, geraspelt 132

### **Aus der Pfanne**

Blutwurst mit Petersilienwurzelgemüse 174  
Chips mit dreierlei Dips 184  
Hafer- oder Schwarzwurzeln, sautiert 168  
Kürbis-Fritter 178  
Kürbissalat 170  
Mangold-Chorizo-Pfanne mit Pilzen 164  
Mangoldpfanne mit Rosinen 162  
Herbstrüben, sautiert 168  
Omelett mit Portulak 172  
Pastinaken-Chips 180  
Patisson, gebraten 164  
Schwarzwurzeln, frittiert 182  
Tempura von Wurzel- und Blattgemüse 176

# REZEPTVERZEICHNIS NACH GEMÜSESORTEN

## **Artischocke**

Topinambur-Artischocken-Carpaccio 140

## **Blattgemüse**

Cremige Gemüse-Quiches 86

Grüner Gemüsekuchen 82

Kürbissalat 170

Mangold-Lasagne 116

Tempura von Wurzel- und Blattgemüse 176

## **Blumenkohl**

Rosafarbenes Curry 62

## **Brennnessel**

Brennnessel-Buttermilch-Suppe 38

Brennnesselrisotto 72

## **Brunnenkresse**

Sobanudeln mit Hokkaido 120

## **Buttercup-Kürbis**

Buttercup zum Auslöffeln 106

Festlicher Kürbis 94

## **Butternut-Kürbis**

Couscous mit Wurzelgemüse 60

Kürbis-Fritter 178

Kürbissalat 170

Kürbissuppe mit Espuma von Foie gras 38

Kürbis-Zaalouk 48

Rosafarbenes Curry 62

## **Chicorée**

Hokkaido-Kürbis-Suppe mit Zichorien-

Espuma 40

## **Eiskraut**

Eiskrautrisotto 72

## **Fenchel**

Pot-au-feu mit Gemüse 58

## **Haferwurzel** siehe Schwarzwurzel

## **Herbstrüben**

Couscous mit Wurzelgemüse 60

Gemüse-Obst-Schmortopf 56

Irish Stew 68

Sautierte Herbstrüben 168

Wurzelgemüse-Curry mit Mandeln 64

## **Karde (Kardy, Kardone)**

Karden mit Streuseln 112

## **Karotte**

Gemüse-Obst-Schmortopf 56

Karotten-Zaalouk 48

Minestrone à l'ancienne 44

Pastinakendip 48

Pastinakensuppe 30

Pot-au-feu mit Gemüse 58

Wurzelgemüse-Curry mit Mandeln 64

## **Kartoffel**

Bunter Kartoffelauflauf 112

Irish Stew 68

Pastinaken-Gnocchi 68

Portulaksuppe 38

## **Kartoffel, Blaue**

Bunter Kartoffelauflauf 112

Lammkeule mit Topinambur und

Blauen Kartoffeln 110

Minestrone à l'ancienne 44

Pot-au-feu mit Gemüse 58

Wurzelgemüse-Curry mit Mandeln 64

## **Kohlrabi**

Kohlrabi mit Äpfeln und Linsen 154

Kohlrabi mit Gado Gado 52

Pizza mit Herbstrübschen und Kohlrabi 86

Rote Bete und Kohlrabi mit Ingwerbutter 156

## **Kräuter**

Chips mit dreierlei Dips 184

Pastinaken mit Koriander-Joghurt-Sauce 54

Petersilienwurzel mit Kräutermayonnaise 54

Petersilienwurzelpüree mit Birnen

und Petersilienrahm 42

Topinambur-Steckrüben-Salat mit Minze und Nüssen 140

Wurzelgemüse mit Kräuter-Orangen-Sauce 56

## **Kürbis**

Hokkaido-Kürbis-Suppe mit Zichorien-

Espuma 40

Kürbis-Lasagne 116

Kürbissuppe mit Espuma von Foie gras 34

Kürbis-Zaalouk 48

Pizza mit Kürbis 82

Sobanudeln mit Hokkaido 120

## **Lauch**

Entenbrust mit Lauch und Rettich an Zitrus-

Vinaigrette 144

## **Linsen**

Kohlrabi mit Äpfeln und Linsen 154

## **Löwenzahn**

Cremige Gemüse-Quiches 86

Löwenzahn-Pekan-Pesto 136

## **Mangold**

Grüner Gemüsekuchen 82

Kaninchen-Schmortopf mit Mangold 64

Mangold-Chorizo-Pfanne mit Pilzen 164

Mangold-Lasagne 116

Mangoldpfanne mit Rosinen 162

Pizza mit buntem Wurzelgemüse 86

## **Mizuna**

Kalte Lasagne mit Rettich und Mizuna 148

Mizuna-Mandel-Pesto 136

Rührei mit Lachs und Mizuna 158

## **Pastinake**

Brathähnchen auf Pastinakenbett 110

Chips mit dreierlei Dips 184

Eiskrautrisotto 70

Geschmorte Honig-Senf-Pastinaken 102

Minestrone à l'ancienne 44

Pastinaken mit Koriander-Joghurt-Sauce 54

Pastinaken-Chips 180

Pastinaken-Curry-Suppe 30

Pastinakendip 48

Pastinaken-Gnocchi 68

- Pastinaken-Käse-Quiches 90
- Pastinakenpüree mit Muskat 44
- Pastinakensuppe 30
- Pot-au-feu mit Gemüse 58
- Patisson**
  - Gebratener Patisson 164
  - Gefüllter Patisson 98
  - Patissonpüree mit Olivenöl 44
- Petersilienwurzel**
  - Blutwurst mit Petersilienwurzelgemüse 174
  - Petersilienwurzel mit Hohrippe 110
  - Petersilienwurzel mit Kräutermayonnaise 54
  - Petersilienwurzel mit Oliven und Chorizo 144
  - Petersilienwurzelpüree mit Birnen und Petersilienrahm 42
  - Püree von Petersilienwurzeln mit Petersilie und Pfeffer 46
- Pilze**
  - Mangold-Chorizo-Pfanne mit Pilzen 164
- Portulak**
  - Omelett mit Portulak 172
  - Portulak-Creme 136
  - Portulaksalat mit pikanter Nussauce 150
  - Portulaksuppe 38
- Rettich (Radies)**
  - Entenbrust mit Lauch und Rettich an Zitrus-Vinaigrette 144
  - Gemüse-Wontons 70
  - Kalte Lasagne mit Rettich und Mizuna 148
  - Rettich Pico de Gallo 142
- Rettich, Schwarzer**
  - Gemüse-Obst-Schmortopf 56
- Romanesco**
  - Cremige Gemüse-Quiches 86
  - Minestrone à l'ancienne 44
  - Romanesco-Quiche 90
  - Romanesco-Oliven-Risotto 72
- Rote Bete (Rande)**
  - Chips mit dreierlei Dips 184
  - Gemüse-Wontons 70
  - Rohe Rote Bete mit Orangendressing 148
  - Rosafarbenes Curry 62
  - Rote Bete mit Balsamicoessig 118
  - Herbstrübchen mit Nussbutter und Ziegenkäse 106
  - Rote Bete mit Sardellensauce 54
  - Rote-Bete-Risotto 72
  - Rote Bete und Kohlrabi mit Ingwerbutter 156
  - Tartelettes mit Roter Bete und Nusspaste 80
- Schwarzwurzel, Haferwurzel**
  - Frittierte Schwarzwurzeln 182
  - Sautierte Hafer- oder Schwarzwurzeln 168
  - Schwarzwurzeln mit Zitronen-Rahm-Sauce 52
  - Schwarzwurzel-Speck-Quiche 78
- Spaghettikürbis**
  - Spaghettikürbis aus dem Ofen 106
  - Spaghettikürbis mit Sprossen 122
- Steckrübe**
  - Bunter Kartoffelauflauf 112
  - Couscous mit Wurzelgemüse 60
  - Gemüse-Obst-Schmortopf 56
  - Irish Stew 68
  - Pot-au-feu mit Gemüse 58
  - Topinambur-Steckrüben-Salat mit Minze und Nüssen 140
  - Wurzelgemüse-Curry mit Mandeln 64
- Tomate**
  - Couscous mit Wurzelgemüse 60
  - Gedeckter Gemüsekuchen 76
- Topinambur**
  - Bunter Kartoffelauflauf 112
  - Geschmorter Topinambur mit Thymian und Zitrone 100
  - Lammkeule mit Topinambur und Blauen Kartoffeln 110
  - Püree von Topinambur mit Nüssen 46
  - Topinambur mit Hollandaise 52
  - Topinambur-Artischocken-Carpaccio 140
  - Topinambur-Carpaccio mit Schalotten-Vinaigrette 142
  - Topinambur-Cremesuppe mit Trockenobst 32
  - Topinamburdip mit Kreuzkümmel 46
  - Topinambur-Steckrüben-Salat mit Minze und Nüssen 140
  - Topinambursuppe mit Jakobsmuscheln 34
  - Topinambursuppe mit Rohschinken 32
- Wurzelgemüse**
  - Coleslaw von Wurzelgemüsen 152
  - Gedeckter Gemüsekuchen 76
  - Geraspeltetes gemischtes Gemüse 134
  - Minestrone à l'ancienne 44
  - Ofengemüse mit Mascarponecreme 96
  - Pizza mit Wurzelgemüse 86
  - Tempura von Wurzel- und Blattgemüse 176
  - Wurzelgemüse mit Kräuter-Orangen-Sauce 56
  - Wurzelgemüse mit pikantem Gewürzschaum 52
- Wurzelpetersilie** siehe Petersilienwurzel