

REZENSION – BAUERNMARKT UND BOKISTE

REZENSION – BAUERNMARKT UND BOKISTE

Vor kurzem wurde meine Kochbuchsammlung durch ein weiteres wunderbares Buch bereichert. Bauernmarkt und Biokiste ist der Titel und es verspricht die besten erntefrischen Rezepte für jede Jahreszeit. Das ist natürlich genau das Richtige für mich, da ich einiges an Gemüse im Garten anbaue und saisonal kochen dadurch für mich sehr interessant und auch wichtig geworden ist. Aber werfen wir zuerst mal einen Blick ins Buch...

Bauernmarkt & Biokiste

Gräfe und Unzer Verlag

Reihe: Grundkochbücher



448 Seiten mit ca. 400 Farbfotos

Format: 18,5 x 24,2 cm. Hardcover.

ISBN: 978-3-8338-4150-7

Erschienen: September 2014

Bereits wenn man das Buch Bauernmarkt und Biokiste aufschlägt lachen einen die ersten Bilder von frischen Äpfeln und Kräutern an. Der Inhalt ist übersichtlich gegliedert, nach einem kurzen Vorwort über den Bauernmarkt startet man mit der Lagerung von Obst und Gemüse und einem kurzen Überblick über die verschiedenen Zubereitungsarten Kochen, Dünsten, Braten, Grillen, Dämpfen und Backen. Ein paar Infos zu Würzmischungen und klassischen Saucen folgen, bevor es mit dem ersten Kapitel zum Frühling so richtig los geht. Insgesamt gibt es im Buch 333 Rezepte die passend zur Jahreszeit in 4 Kapitel unterteilt sind.

Der Frühling startet (wie alle 4 Hauptkapitel) mit einem Inhaltsverzeichnis und ein paar Saisontipps, bevor es mit den Rezepten ab in die bunte Welt der Kräuter geht. Frisches, knackiges Gemüse, bunte Salate, knall-grüne Süsschen – im Mittelpunkt Spargel, Bärlauch und Erbsen. Aber auch Frühlingszwiebeln, neue Kartoffeln und Lamm sind vertreten. Die bunten Bilder machen Lust auf diese leichte und frische Küche, die übrigens einen durchaus vegetarischen Schwerpunkt hat. Natürlich kommt auch die süße Seite nicht zu kurz – ich freue mich besonders über die vielen tollen Rezeptideen zum Thema Rhabarber, wie zum Beispiel das Rhabarber-Topfen-Omlett.

Bis zum nächsten Frühling dauert es noch ein paar Tage und der Sommer ist noch länger hin – trotzdem weckt das nächste Kapitel schon jetzt meine Vorfreude. Zu den Saisontipps gehört ein Aprikosensenf der mich sofort anlacht. Ihm folgen Rezepte für tolle bunte Gartensalate mit Bohnen, Tomaten, Artischocken, Fenchel und Radieschen. Aber auch ungewöhnliches wie Kohlrabifritten mit

Wasabiquark oder eine kalte Salatsuppe. Suppen gibt es auch im Sommer wieder in allen Farben und Konsistenzen, egal ob warm oder kalt – da will selbst der Suppenkaspar den Löffel nicht mehr hergeben. Der Auberginenkuchen mit Tomatensalat ist genauso einladend wie das Mangoldgemüse mit Semmelknödeln. Und natürlich gibt es im Sommer auch mein Lieblingsgemüse – die ersten Rezepte für Rote Bete (von denen es wirklicheinige gibt) tauchen auf. Ich für meinen Teil freue mich schon auf das sahnige Johannisbeerdessert und das Stachelbeercrumble.

Während diese zwei Kapitel noch ein wenig warten müssen gibt es im Herbst einiges an Inspiration für die Küche der nächsten Wochen. Die Salate werden herzhafter und Kürbis, Spitzkohl und Kartoffeln sind die Stars in Suppen, Eintöpfen, Aufläufen und Gratins. Ich verliebe mich hoffnungslos in den Hokkaido Kürbis mit Ofenkäseden ich euch weiter unten vorstellen werde. Gott war der gut!



Das letzte Kapitel ist für den Winter reserviert. Und der muss garnicht trist und grau werden – Bratäpfel auf gemischtem Blattsalat, Rosenkohl-Ingwer Salat mit Brathähnchen, eine wunderbare Pastinakencremesuppe mit Crouton (die schon auf der „to-cook“ Liste steht), aber auch Schwarzwurzel, Topinambur, Rotkohl und Maronen locken mit abwechslungsreichen Rezepten. Bessere Hälfte hat sich bereits den Grünkohl mit knusprigem Schweinebauch gewünscht, mich lacht noch das Pastinaken-Gratin an... und die vielen, vielen Rote Bete Rezepte!

Ihr seht – langweilig wird einem mit diesem Buch nicht und es gibt das Ganze Jahr über einen schönen Mix aus neuer Inspiration und gute Anleitungen für zeitlose Klassiker. Somit ist das Buch eine Bereicherung für erfahrene Köche und Anfänger, ohne auf die typischen Klischees der Studentenküche abzielen. Außerdem ist es eines der wenigen Bücher die aus meiner ganz persönlichen Sicht sowohl für Fleischfresser, als auch für Vegetarier geeignet sind. Der Großteil der Rezepte ist wie bereits erwähnt vegetarisch, aber für viele Rezepte kann man sich ganz einfach ein Stück Fleisch dazu braten oder grillen.

Aus meiner Sicht ist Bauernmarkt und Biokiste eine tolle Geschenkidee für alle denen saisonales Kochen am Herzen liegt!

Vielen Dank an den Gräfe und Unzer Verlag, der mir dieses Buch kostenlos zur Rezension zur Verfügung gestellt hat. Der Inhalt dieser Rezension entspricht natürlich nur meinem eigenen Geschmack und meiner persönlichen Erwartung an ein Kochbuch.

Zutaten für Hokkaido-Kürbis mit Ofenkäse (für 2 Personen):

1 Hokkaido Kürbis

1/2 Bund Estragon (im Original Thymian)

etwas Petersilie

1 kleine Chili (im Original Chiliflocken)

2 EL Rapsöl

Salz

1 TL rosa Pfefferbeeren

1 Ofenkäse

2 EL Créma di Balsamico

2 EL Kürbiskernöl

30g Kürbiskerne

Zubereitung:

Den Kürbis halbieren, entkernen und an der runden Seite so begradigen, dass sie später fest liegen ohne umher zu rollen.

Mit Öl einreiben und salzen – dann wandern sie mit der runden Seite nach oben für 15 Minuten bei 160°C in den Backofen.

Wenden und mit dem fein gehackten Estragon, der noch feiner gehackten Chili und Salz würzen. Den Käse horizontal halbieren und im Kürbis platzieren. Das sieht bei mir deutlich weniger hübsch aus als im Buch, aber es geht...



Weitere 15 Minuten (bei mir eher 20 Minuten) fertig backen. Für die letzten 5 Minuten kommen die Kürbiskerne mit auf das Blech.

Den Käse auf großen Tellern platzieren und mit den Kürbiskernen bestreuen. Etwas Créma di Balsamico und Kürbiskernöl darüber träufeln, die rosa Pfefferbeeren zerstossen und darüber streuseln. Mit etwas fein gehackter Petersilie (der letzten aus eigener Ernte) garnieren.



Den wunderbaren, Käse gefüllten Kürbis sofort servieren...



Spätestens wenn ihr ihn am Tisch anschneidet stellt sich ein tiefes Glücksgefühl ein.

Wer möchte ein Tellerchen?

