Elisabeth Zumkehr

Vegetarisch unterwegs im Markgräflerland

Leseprobe

Vegetarisch unterwegs im Markgräflerland

von Elisabeth Zumkehr

Herausgeber: Unimedica

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Einleitung

Eines der schönsten Fleckchen der Erde, reich gesegnet mit gedeihenden Pflanzen und einem günstigen Klima. Bevölkert von liebenswerten Menschen, die noch so manch schöne Tradition bewahren und einer sehr guten, soliden und regionalen Küchenkultur. Die Rede ist vom Landstrich im südwestlichsten Zipfel Deutschlands, gelegen im Dreiländereck, nämlich dem wunderschönen Markgräflerland.

Ich bin hier geboren, aufgewachsen und lebe mit meiner Familie immer noch gerne in diesem reich gesegneten Ländle. In jungen Jahren war mir noch nicht so bewusst, in welch schöner Landschaft ich leben darf. Denn die Hügel und Wiesen waren einfach schon immer da und die Rebberge … na ja, die gaben halt einen guten Wein. Das gute, regionale Essen meiner Mutter und Oma habe ich schon genossen und bei den vielen traditionellen Veranstaltungen durfte ich auch nicht fehlen. Aber um dies alles richtig schätzen zu lernen, musste ich einfach noch reifen. Mittlerweile habe ich schon viele fremde Länder besucht und ich muss sagen: Immer wieder freue ich mich über den Anblick meiner hügeligen Heimat mit ihren Feldern, Reben, Wäldern und kleinen Dörfern.

In jungen Jahren habe ich oft über die Schultern von meiner Mutter und der Oma geschaut, wenn sie am Herd standen und unser Mittagessen kochten. Sie kochten bodenständige Gerichte mit den Zutaten, die sie zu Verfügung hatten und bestens kannten. Mit einem eigenen Selbstversorger-Garten ausgestattet, war es bei uns üblich, die Sorten Obst und Gemüse zu verarbeiten, die gerade reif waren. Auch wurden bei uns immer viel Kuchen und Brot gebacken, es wurde eingekocht, eingelegt oder eingelagert. Ein guter Grundstock für meine Kocherfahrungen wurde also schon früh gelegt und das Interesse an guter Küche geweckt.

Den richtigen Umgang mit Lebensmittel, deren Verarbeitung und Verkauf sowie die Grundlagen der Zubereitung von Fleisch habe ich in meiner Ausbildung gelernt. Denn man höre und staune: Ich bin ausgebildete Fleischereifachverkäuferin. Da mein Ausbildungsbetrieb an ein Gasthaus angeschlossen war und ich dort auch wohnte, war ich zu manchen Stunden in der Gasthausküche anzutreffen. Mein Wissen um Ernährung und Zubereitung wuchs stetig.

Mit dem Bestreben, meiner Familie eine gesunde und vollwertige Ernährung bieten zu können, probierte ich viele verschiedene Ernährungsrichtungen aus. Mal war es ayurvedisch, die 5 Elemente Küche, Trennkost gegen die hartnäckigen Pfunde, dann war es wieder Vollwertkost vom feinsten – egal welcher kulinarischen Richtung ich nachging, es musste einfach schmecken.

Bei meinem jetzigen Beruf als Köchin im Narayana/ Unimedica Verlag kann ich meine Vorliebe für gesunde, leckere Gerichte voll entfalten.

Mittlerweile Vegetarier geworden, schätze ich die reichhaltige, regionale Küche aus allen Schätzen, die unser Ländle hergibt, wieder voll und ganz.

Von kreativen Ideen übersprudelnd und bestrebt, jeden Tag etwas Wertvolles, Wohlschmeckendes auf den Teller zu bekommen, immer wieder experimentierend, wie verschiedene Lebensmittel miteinander harmonieren und wohltun können, das ist meine Leidenschaft, das ist Kochen.

Durch meine Arbeit im Verlag komme ich auch mit Büchern über verschiedenste Ernährungsrichtungen in Berührung und dabei setzte sich der Gedanke an ein eigenes Kochbuch in meinem Kopf fest.

Bei unseren Wanderungen über die Hügel und Weinberge hier im Ländle kam die Idee zustande, doch beides miteinander zu verbinden. Ein Kochbuch über das Markgräflerland, das ich liebe und in dem ich zu Hause bin. Über einige schöne Orte, die ich gerne besuche, einige traditionelle Feste und Bräuche, die ich von Kind an kenne. Das alles wollte ich mit den Gerichten, die ich gerne koche und esse und die Teil dieses schönen Landstrichs sind, verbinden.

Das Markgräflerland ist bei Weitem nicht vegetarisch geprägt und die Fleischesser kommen hier voll auf ihre Kosten. Gerade deshalb hat dieses vegetarische markgräfler Kochbuch schon lange auf dem Markt gefehlt. Meine eigenen Rezepte mit regionalen Zutaten bestreiten einen Großteil dieses Erlebniskochbuchs, dabei dürfen aber auch die alten Familienrezepte auf keinen Fall fehlen.

Einige schöne Lieblingsgerichte, die sich beim Einkehren entlang des Markgräfler Wiiwegli verkosten lassen, werden die Rezeptauswahl abrunden.

Ein wichtiges Thema sind der Wein und der Weinanbau, denn viele sehr gute Tropfen wachsen hier in den umliegenden Weinbergen. Zum Thema Landwirtschaft und die daraus wachsenden Genüsse habe ich die Streuobstwiesen mit ihrem hervorragenden Obst sowie die Rheinebene mit ihrem guten Boden für Sonderkulturen gewählt. Regionales frisches Gemüse aus den hübschen Bauerngärten sind beste Zutaten für hervorragende und bodenständige Gerichte, die in einem Kapitel vorgestellt werden.

Abgerundet durch den Besuch auf der Burg Rötteln, wo rustikale Gerichte nach alter Ritter Sitte aufgetragen werden. Die Alten Thermalquellen von Badenweiler, die einst die Römer für sich entdeckten, dienten als Inspiration für den mediterranen Teil der Rezeptsammlung. Denn ein Werbespruch aus unserer Gegend besagt: Wir sind die Toskana Deutschlands.

Ich freue mich sehr darüber, dass eine frühere Schulfreundin, die ich leider einige Zeit aus den Augen verloren hatte, mich mit ihrem Fotoapparat auf dem Streifzug durchs Markgräflerland begleitet hat. Birgit-Cathrin Duval arbeitet als freie Journalistin und Fotografin. Als Reisejournalistin hat sie sich auf Kanada und den Schwarzwald spezialisiert. Ihre Kanadareportagen wurden mehrfach ausgezeichnet. Den Blick fürs Wesentliche und die besondere Stimmung zeichnen ihre Bilder für dieses Buch aus. So sind tolle Landschaftsaufnahmen an wunderschönen und interessanten Orten im Markgräflerland entstanden.

Noch viel Schönes, Interessantes und Wissenswertes über dieses schöne Ländle, das meine Heimat ist, gäbe es zu berichten und auch viele Rezepte, die darauf warten, aufgeschrieben zu werden. Doch ich hoffe, Ihre Lust ist geweckt! Kommen Sie ins Markgräflerland, entdecken Sie wunderschöne Orte, besuchen Sie die traditionellen Feste, lernen Sie die kulinarischen Köstlichkeiten von hier kennen und erleben Sie dabei wunderschöne Momente.

Bis dahin probieren Sie doch einfach einige der tollen, leckeren vegetarischen Gerichte aus und entdecken Sie die Vielfalt der regionalen vegetarischen Küche.

Trinken Sie darauf einen vollmundigen Markgräfler Spätburgunder, blättern weiter in diesem Erlebniskochbuch und genießen den wunderbaren Augenblick.

Ein Zitat von Johann Wolfgang von Goethe besagt:

Kein Genuss ist vorübergehend;
denn der Eindruck,
den er zurückläßt, ist bleibend.

Kleine Anleitung zum Zurechtfinden

Blättern Sie einfach drauf los und schmökern Sie das Erlebniskochbuch von vorne bis hinten durch. Lacht Ihnen ein Rezept zu, dann legen Sie einfach los und probieren die Köstlichkeiten des Markgräfler Ländles.

Die Rezepte sind, sofern nicht anders angegeben, für 4 Personen berechnet (wohlgemerkt 4 normal essende Erwachsene). Eine ungefähre Zeitangabe steht bei den Rezepten mit dabei, nur arbeitet aber jeder in seinem eigenen Tempo und ich gehöre zu der schnellen Sorte.

Jedes Kapitel beinhaltet Rezepte für Suppen und Salate, Hauptgerichte, Desserts oder Kuchen, die zu dem jeweiligen Thema sehr gut passen.

Nachfolgend finden Sie die Kapitelübersicht mit den zugehörigen Rezepten und eine Inhaltsangabe nach Rezeptkategorien.

Ein Register nach den Hauptzutaten befindet sich im hinteren Teil des Buches.

Die Weinempfehlungen zu den Gerichten der Gaststätten beziehen sich auf die

Rebsorten, je nach Winzer und Ausbau variiert natürlich auch das Bukett.

Inhaltsangabe nach Themen

Vegetarisches Markgräflerland

Graupen-Erbsen-Eintopf **4**
Bunter Krautsalat **7**
Eingelegte Rote Bete **8**
Gemüsejus **11**
Dinkelknöpfli **12**
Kartoffel-Sellerie-Stampf **15**
Rühreier dreierlei **16**
Seitan (Grundrezept) **21**
Wurzelbrot **22**
Hüsinger Kuchen **25**

Köstlichkeiten mit Tradition

Alemannische Fastnacht und das Fastnachtsfeuer
Gebrannte Mehlsuppe **34**
Fastnachtsküchli **37**

Ufertbrüttli und Hisgier
Eier-Radieschen-Salat **42**
Eier in Senfsoße **45**

Sichelhengi und Erntedank
Nudelsuppe mit Gemüse **48**
Kürbis-Sellerie-Salat **51**

Strübli Fest
Strübli **55**

Kunsthandwerkermarkt
Zwiebelwaie **58**

Kartoffeldämpfer
Pellkartoffeln mit Schichtkäse **62**

Lichtgang
Vegetarisches Griebenschmalz **66**

Zu einem guten Essen ein Gläschen Markgräfler Wein

Bei einer Weinprobe im Weinkeller des Weinguts Zähringen

Gutedelsuppe **78**
Feldsalat mit Apfel und Brotwürfeln **81**
Seitan-Champignon-Geschnetzeltes **82**
Champignonsoße mit getrockneten Tomaten **84**
Champignon-Sahne-Soße **85**
Herbstpfanne **88**
Sauerkrautauflauf **91**
Kleine Herbst-Fladen **92**
Dampfnudeln mit Weinsoße **94**
Kartoffel-Nuss-Brot **96**
Linzer **98**

Obst von Streuobstwiesen versüßt das Leben

Pastinaken-Apfel-Suppe **105**
Sauerkraut-Birnen-Salat mit Käse **106**
Rotkraut mit Äpfeln und Maronen **109**
Brotauflauf mit Wirsing und Apfel **110**
Nussbraten mit Hagebuttensoße **112**
Kirschküchle **116**
Bratäpfel mit Vanillesoße **119**

Rotweinzwetschgen im Glas **120**
Buchweizenpfannkuchen mit Apfelmus **123**
Schwarzwälder Kirschtorte **124**

Rustikal essen wie die Ritter auf der Burg Rötteln

Gemüsefeuertopf mit Meerrettich **132**
Linsensuppe **135**
Warme Kartoffeln mit Löwenzahn/Rucola **136**
Weiße Bohnen-Taler **139**
Kartoffelrösti mit Apfelsoße **140**
Vogelheu **143**
Gemüsespieße mit Ziegenfrischkäse **144**
Herzhaftes Stockbrot **147**
Met-Birnen mit saurer Sahne **148**
Arme Ritter **151**

Zum Picknick auf den Hochblauen

Eingekochte grüne Tomaten **156**
Linsen-Kartoffel-Aufstrich **159**
Vegetarische Leberwurst **160**
Kartoffelsalat **163**
Weißer Bohnensalat **164**
Grünkernfrikadellen **167**

Linsen-Frikadellen **168**
Kräuter-Brot-Blume **171**
Pikantes Knäckebrot **175**
Gewürztes Apfelküchlein **176**

Vom Bauerngarten direkt in den Kochtopf

Kürbissuppe mit Ingwer **183**
Gelegter Rote Bete-Salat **184**
Hirse-Fenchel-Salat **186**
Kohlrabisalat mit Rettich **189**
Möhren aus dem Ofen **190**
Rosenkohl in grobem Senf **193**
Mangold-Strudel **194**
Grünkohlauflauf **197**
Wirsing-Rollen **198**
Süße Kürbiscreme **201**

Genießen wie die Römer – Mediterranes Essen bei heißen Quellen

Marinierter Fenchel **206**
Kartoffel-Blumenkohl-Risotto **209**
Polenta-Halbmonde **210**
Kürbisgratin mit Orangen **213**
Auberginen-Cannelloni **214**
Rote Linsenbolognese **217**
Spinat-Nocken auf Gorgonzolasoße **218**
Gemüsequiche **221**
Scharfe Früchtchen mit Schoko-Avocado-Mousse **224**
Himbeer-Traum **226**

Die Rheinebene bietet vielerlei Genüsse

Ab aufs Spargelfeld
Spargelcremesuppe **235**
Spargel-Erdbeer-Salat **236**
Grüner Spargel-Schupfnudel-Auflauf **239**
Spargel mit Kratzede **240**
Sauce Hollandaise **242**
Nudelpfanne mit Spargel **245**

Bärlauch frisch gepflückt
Bärlauch-Suppe **246**
Bärlauch-Taschen **249**

Frische Erdbeeren – ein Gedicht
Süßer Erdbeer-Rhabarber-Auflauf **252**
Erdbeer-Quark-Dessert **255**
Erdbeer-Mascarpone-Halbgefrorenes **256**

Das Wiiwegli kulinarisch erkunden und dabei vegetarisch Einkehren

Lorenz-Strauße in Kirchhofen
Kürbispfannkuchen **264**

Käsestube in Staufen
Ziegenkäsefondue **268**

Probst's Strauße in Grunern
Kartoffelpuffer mit Bibeliskäse **272**

Gutsschänke Schneider in Zunzingen
Wirsing-Gemüse-Taschen mit Schwarzwälder Bergkäse gratiniert auf Ratatouille-Gemüse **276**

Restaurant Kreuz in Müllheim
Fitnesspfanne **280**

Gasthof Bären in Auggen
Geröstete Auberginen mit Safran-Zitronen-Schaum **284**

Gasthaus Krone in Mauchen
Zwiebelsuppe mit Blätterteig-Croûtons **288**

Gasthof Drei Linden in Schliengen
Kräuterknödel mit Salbeibutter auf Gorgonzolasoße **292**

Sonnenhof in Blansingen
Grünkernbolognese mit Dinkelspaghetti **296**

Café Inka in Ötlingen
Käsekuchen **300**

Inhaltsangabe nach Kategorien

Suppen und Eintöpfe

Graupen-Erbsen-Eintopf **4**
Gebrannte Mehlsuppe **34**
Nudelsuppe mit Gemüse **48**
Gutedelsuppe **78**
Pastinaken-Apfel-Suppe **105**
Gemüsefeuertopf mit Meerrettich **132**
Linsensuppe **135**
Kürbissuppe mit Ingwer **183**
Spargelcremesuppe **235**
Bärlauch-Suppe **246**
Zwiebelsuppe mit Blätterteig-Croûtons **288**

Salate

Bunter Krautsalat **7**
Eier-Radieschen-Salat **42**
Kürbis-Sellerie-Salat **51**
Feldsalat mit Apfel und Brotwürfeln **81**
Sauerkraut-Birnen-Salat mit Käse **106**
Kartoffelsalat **163**
Weißer Bohnensalat **164**
Gelegter Rote Bete-Salat **184**
Hirse-Fenchel-Salat **186**
Kohlrabisalat mit Rettich **189**
Spargel-Erdbeer-Salat **236**

Aufstriche

Vegetarisches Griebenschmalz **66**
Eingekochte grüne Tomaten **156**
Linsen-Kartoffel-Aufstrich **159**
Vegetarische Leberwurst **160**

Hauptgerichte

Rühreier dreierlei **16**
Seitan (Grundrezept) **21**
Eier in Senfsoße **45**
Pellkartoffeln mit Schichtkäse **62**
Seitan-Champignon-Geschnetzeltes **82**
Champignonsoße mit getrockneten Tomaten **84**
Champignon-Sahne-Soße **85**
Herbstpfanne **88**
Sauerkrautauflauf **91**
Brotauflauf mit Wirsing und Apfel **110**

Nussbraten mit Hagebuttensoße **112**
Warme Kartoffeln mit Löwenzahn/Rucola **136**
Weiße Bohnen-Taler **139**
Kartoffelrösti mit Apfelsoße **140**
Vogelheu **143**
Gemüsespieße mit Ziegenfrischkäse **144**
Grünkernfrikadellen **167**
Linsen-Frikadellen **168**
Mangold-Strudel **194**
Grünkohlauflauf **197**
Wirsing-Rollen **198**
Polenta-Halbmonde **210**
Kürbisgratin mit Orangen **213**
Auberginen-Cannelloni **214**
Rote Linsenbolognese **217**
Spinatnocken auf Gorgonzolasoße **218**
Gemüsequiche **221**
Grüner Spargel-Schupfnudel-Auflauf **239**
Spargel mit Kratzete **240**

Nudelpfanne mit Spargel **245**
Bärlauch-Taschen **249**
Kürbispfannkuchen **264**
Ziegenkäsefondue **268**
Kartoffelpuffer mit Bibeliskäse **272**
Wirsing-Gemüse-Taschen mit Schwarzwälder Bergäse gratiniert auf Ratatouille-Gemüse **276**
Fitnesspfanne **280**
Geröstete Auberginen mit Safran-Zitronen-Schaum **284**
Kräuterknödel mit Salbeibutter auf Gorgonzolasoße **292**
Grünkernbolognese mit Dinkelspaghetti **296**

Beilagen

Eingelegte Rote Bete **8**
Kartoffel-Sellerie-Stampf **15**
Rotkraut mit Äpfeln und Maronen **109**
Möhren aus dem Ofen **190**
Rosenkohl in grobem Senf **193**
Marinierter Fenchel **206**
Sauce Hollandaise **242**
Kartoffel-Blumenkohl-Risotto **209**

Pikantes Backen

Wurzelbrot **22**
Zwiebelwaie **58**
Kleine Herbst-Fladen **92**
Kartoffel-Nuss-Brot **96**
Herzhaftes Stockbrot **147**

Kräuter-Brot-Blume **171**
Pikantes Knäckebrot **175**
Gemüsequiche **221**

Nachspeisen

Fasnachtsküchli **37**
Strübli **55**
Dampfnudeln mit Weinsoße **94**
Kirschküchle **116**
Bratäpfel mit Vanillesoße **119**
Rotweinzwetschgen im Glas **120**
Buchweizenpfannkuchen mit Apfelmus **123**
Met-Birnen mit saurer Sahne **148**
Arme Ritter **151**
Süße Kürbiscreme **201**
Scharfe Früchtchen mit Schoko-Avocado-Mousse **224**
Himbeer-Traum **226**
Süßer Erdbeer-Rhabarber-Auflauf **252**
Erdbeer-Quark-Dessert **255**
Erdbeer-Mascarpone-Halbgefrorenes **256**

Kuchen

Hüsinger Kuchen **25**
Linzer **98**
Schwarzwälder Kirschtorte **124**
Gewürzte Apfelküchlein **176**
Käsekuchen **300**

Lichtgang

z' Licht goh

In der kalten, dunklen Winterzeit waren die Abende früher lang und ohne jegliche Zerstreuung, denn bei den kleinen Dörfern kam die Stromversorgung erst recht spät an.

Darum traf man sich an den Wochenenden nach getaner Arbeit reihum bei einem Nachbarn. So sparte man an Licht und Kerzen, brauchte weniger Feuerholz zum Heizen und man verbrachte gesellig einige gemütliche Stunden miteinander.

In der guten Stube wurde am warmen Ofen gesessen, Neuigkeiten wurden ausgetauscht, es wurde gesungen und Gedichte wurden vorgetragen. Mit flinken Fingern machten die Frauen Handarbeiten, während die Männer miteinander Karten spielten. Dieser rege Kontakt miteinander war eine willkommene Abwechslung zur alltäglichen harten Arbeit, dabei wurde auch noch der Informationsfluss angeregt und vorangetrieben – auch ohne die heute gängigen Medien.

Diese wunderbare Tradition ging leider immer weiter verloren, denn als jeder Haushalt elektrisches Licht und Zentralheizung zu Verfügung hatte und dank Auto auch mobil sein konnte, brauchte man nicht mehr zum Nachbarn, um Licht und Heizung zu sparen.

Gott sei Dank, dass sich die Trachten- und Schwarzwaldvereine der Aufgabe stellen und den Lichtgang wieder aufleben lassen. Eine Bereicherung in der langen kalten Winterzeit.

Kirschküchle

Chirsichüechli

ARBEITSZEIT 15 Minuten
KOCHZEIT 10 Minuten

ZUTATEN

500 g Süßkirschen
2 Brötchen vom Vortag
200 ml Milch
5 Eier
1 Prise Salz
50 g Zucker
2 EL Mehl
½ TL Zimt
2 EL Butter
Zucker und Zimt zum Bestreuen

Tipp

Dazu passen auch sehr gut Vanillesoße oder Vanilleeis.

ZUBEREITUNG

1 Die Süßkirschen von den Stielen befreien, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
Die Brötchen mithilfe einer groben Reibe rundherum von der Kruste befreien, diese beiseitestellen und den Rest der Brötchen klein schneiden.

3 Die Milch erwärmen, über die Brotwürfel geben und ziehen lassen.

4 Die Eier trennen und das Eiweiß mit Salz steif schlagen.

5 Das Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren, Mehl, Zimt, eingeweichte Brötchen und die abgeriebenen Semmelbrösel dazugeben und unterrühren.

6 Die Kirschen mit dem Eischnee vorsichtig unterheben.

7 Die Butter in einer Pfanne zerlassen und mit einem Schöpflöffel kleine Portionen Teig in die heiße Butter gleiten lassen. Die Kirschküchle bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken.

8 Die Kirschküchle frisch genießen und mit Zucker und Zimt bestreuen.

Kräuter-Brot-Blume

Chrüdder-Brod-Blueme

ARBEITSZEIT 40 Minuten
BACKZEIT 25–30 Minuten
RUHEZEIT insgesamt ca. 1 Stunde 45 Minuten

ZUTATEN

500 g Weizenmehl, Type 1050
1 Pk. Trockenhefe
1 TL Zucker
½ TL Salz
1 EL Olivenöl
80 g Butter, weich
15 g gemischte Kräuter, frisch oder gefroren
80 g Ziegenfrischkäse
80 g Tomaten, getrocknet in Öl
2 Knoblauchzehen
½ TL Salz
Pfeffer
1 Eigelb

ZUBEREITUNG

1 Das Mehl in eine Rührschüssel sieben. Trockenhefe, Zucker, Salz und Olivenöl hinzufügen und mit 250 ml lauwarmem Wasser zu einem festen Hefeteig kneten. Mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

2 Den Hefeteig erneut kräftig durchkneten, abdecken und eine weitere Stunde gehen lassen.

3 In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. Dazu die Butter mit den gehackten Kräutern und dem Ziegenkäse in eine Schüssel geben. Die getrockneten Tomaten aus dem Öl nehmen, klein hacken und zur Butter geben. Die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und mit Salz und Pfeffer zu den anderen Zutaten geben. Alles mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse vermengen, aber nicht zu fein pürieren.

4 Wenn der Hefeteig gut aufgegangen ist, wird er in 3 Teile geteilt. Jeweils 3 gleichgroße Kreise mit einem Durchmesser von ca. 35 Zentimeter Dicke ausrollen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

5 Den ersten Teigkreis auf das Backpapier legen und mit der Hälfte der Füllung bis knapp an den Rand bestreichen. Den zweiten Teigkreis darüber legen und mit der anderen Hälfte der Füllung bestreichen. Nun noch den letzten Teigkreis als Abschluss darüber legen, nun sollten die Schichten schön übereinander liegen.

6 In die Mitte des Kreises ein kleines Schnapsglas oder Ähnliches stellen. Mit einem scharfen Messer werden jetzt gleichmäßige Kuchenstücke aufgeschnitten. Das Schnapsglas bildet den Blütenstempel, von dort beginnt das Blütenblatt. Gut einteilen lässt sich das Ganze, wenn zuerst geviertelt, dann geachtelt und zum Schluss 16 Stücke geschnitten werden.

7 Mit einem Tuch bedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

8 Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Eigelb in einer kleinen Schale verquirlen und einen Kuchenpinsel bereitlegen.

9 Damit die Blume ihre schönen Blütenblätter bekommt, werden nun immer zwei der eingeschnittenen Teile zusammen angehoben und zweimal gegeneinander nach außen gedreht. Die beiden Enden zuerst mit etwas Eigelb einstreichen, dann gut zusammendrücken. Mit allen anderen Stücken ebenso verfahren.

10 Die Kräuter-Brot-Blume mit dem restlichen Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 25–30 Minuten knusprig backen. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp

Ist der Anfang erst einmal gemacht, können die einzelnen Stücke mit der Hand abgedreht werden – darum ist dieses Brot so gut geeignet für Büffets.

Nudelpfanne mit Spargel

Nudlepfanne mit Spargle

ARBEITSZEIT 30 Minuten
KOCHZEIT insgesamt 40 Minuten

ZUTATEN

200 g breite Nudeln
500 g Spargel
200 g Champignons
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Butter
200 ml Sahne
100 g Frischkäse
200 ml Gemüsebrühe
2 TL Salz
1 Prise Zucker
Pfeffer
Cayennepfeffer
1 Bund Bärlauch oder Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1 In einem großen Topf die Nudeln in Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb geben und leicht abschrecken.

2 In der Zwischenzeit Spargel waschen, schälen und die harten Enden abschneiden. In dem nun leeren Nudeltopf mit etwas Wasser, 2 Prisen Salz und einer Prise Zucker ca. 10 Minuten vorgaren. Aus dem Sud nehmen und in etwa 2 Finger breite Stücke schneiden.

3 Die Champignons abbürsten, putzen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

4 In einer großen, hohen Pfanne die Butter schmelzen lassen und die Champignons darin leicht anbraten. Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Nun die Spargelstücke in die Pfanne geben und nochmals kurz mitbraten.

5 Die gekochten Nudeln mit in die Pfanne geben. Die Sahne, Frischkäse und 200 ml Gemüsebrühe mit 1 TL Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und verquirlen.

6 Die Sahnemischung über die Spargel-Nudelpfanne geben und kurz aufkochen lassen.

7 Den Bärlauch oder Schnittlauch waschen, fein hacken und unter die Nudelpfanne rühren. Das Ganze noch abschmecken und mit einem grünen Salat genießen.

Die Autorin

Im Markgräflerland hat Elisabeth Zumkehr im Jahr 1967 das Licht der Welt erblickt. Aufgewachsen in dem kleinen Örtchen Wintersweiler, das zu Efringen-Kirchen gehört, schaute sie oft ihrer Oma und Mutter beim Kochen über die Schultern. Mit einer kleinen Nebenerwerbslandwirtschaft der Eltern wurden ihr auch die ersten Grundkenntnisse in Obst- und Gemüseanbau vermittelt.

Nach ihrer Schulzeit absolvierte sie eine Ausbildung zur Fleischfachverkäuferin. In einer privaten Metzgerei mit angeschlossener Gastwirtschaft sammelte sie weitere Erfahrungen im Umgang mit Lebensmitteln und deren Zubereitung.

Schon früh gründete sie mit ihrem Mann eine Familie und den mittlerweile erwachsenen zwei Töchtern vermittelte sie, wie wichtig eine gesunde, mit frischen Zutaten gekochte Mahlzeit ist.

Lange Zeit beschäftigte sie sich kreativ mit dem Herstellen von Teddybären. In dieser Zeit wurde ihr die Organisation des Holzener Kunsthandwerkermarktes übergeben, der sich im Laufe der Zeit zu einem wahren Besuchermagneten entwickelte.

Ihre Reisen in ferne Länder nutzt sie auch um die ländertypischen kulinarischen Spezialitäten vor Ort zu probieren und – wieder zu Hause – dann auch nachzukochen.

Nach einer kurzen Zeit in einem Catering Betrieb wechselte Elisabeth Zumkehr in die Narayana/Unimedica-Verlagsküche. Betraut mit vegetarischem Kochen, Ausprobieren von veganen Rezepten und dem Kochen für Fotoshootings zu Buchprojekten, geht sie voll und ganz in ihrem Beruf auf. Sie liebt es zu kochen, auszuprobieren und Gerichte neu zu kreieren, dabei kommt der kreative Aspekt nicht zu kurz.

Im Laufe der Jahre fuhr die Autorin ihren Fleisch- und Wurstkonsum immer weiter zurück. Als dann noch ein gesundheitliches Problem auftrat, stieg sie ganz auf eine vegetarische Ernährung um.

Mit ihrer Arbeit an Buchprojekten im Verlag keimte der Wunsch nach einem eigenen Kochbuch schon sehr bald in Elisabeth Zumkehr auf. Da ihr ihre Heimat sehr am Herzen liegt, war ihr schon bald klar, dass es ein Buch über das Markgräflerland werden sollte. Zur Lust am Kochen und Kochbuchschreiben gesellte sich alsbald ihr Ehrgeiz hinzu, die Fotos zu den Rezepten selber abzulichten, sodass sie sich in der Kunst der Food-Fotografie übte.

Als eine perfekte Ergänzung kam das zweite Hobby der Autorin, ihre Freude am Wandern und der Erkundung des Markgräflerlandes, hinzu. Auch die Besuche der traditionellen Feste sind ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens.

Elisabeth Zumkehr möchte Ihnen die Schönheit ihrer Heimat, deren kulinarische Feinheiten und ihre traditionellen Wurzeln näherbringen.

COMPOST

Elisabeth Zumkehr

Vegetarisch unterwegs im Markgräflerland

Eine kulinarische Entdeckungsreise durch Küche, Landschaft und gelebte Traditionen meiner Heimat

336 Seiten, geb.
erscheint 2019

Jetzt kaufen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de