CHRISTIANE LEESKER & VANESSA JANSEN

SCHREBERGARTEN KOCHBUCH

MIT TIPPS & ANLEITUNGEN ZUM EINKOCHEN & HALTBAR-MACHEN.

GENUSS AUS DEM LAUBENGARTEN

südwest

Impressum

1. Auflage 2019
© 2019 by Südwest Verlag,
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Hinweis
Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis
Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bildnachweis: Vanessa Jansen für die Fotos.
Shutterstock, iStock, GettyImages für die Illustrationen.

Redaktionsleitung: Dr. Harald Kämmerer
Projektleitung: Eva M. Salzgeber
Redaktion: Christiane Leesker, Münster
Korrektorat: Claudia Pastors, Münster
Layout und Satz: Christiane Leesker, Münster
Umschlaggestaltung: OH, JA! (www.oh-ja.com)
Fotografie: Vanessa Jansen, Münster
Reproduktion: Mohn Media Mohndruck GmbH
Druck und Verarbeitung: Mohn Media Mohndruck GmbH

Printed in Germany

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

ISBN 978-3-517-09786-2
www.suedwest-verlag.de

CHRISTIANE LEESKER & VANESSA JANSEN

SCHREBERGARTEN KOCHBUCH

GENUSS AUS DEM LAUBENGARTEN

südwest

INHALT

9 VORWORT

13 FRÜHLING

63 SOMMER

119 HERBST

171 WINTER

216 REZEPTREGISTER

220 DANK

DIE REZEPTE SIND, WENN NICHT ANDERS ANGEGEBEN, FÜR 4 PERSONEN BERECHNET.

VORWORT

„Kleingärten sollen der Erholung in der Natur dienen und Stadtbewohnern nach dem Vorbild alter Bauerngärten den Anbau von Obst und Gemüse ermöglichen. Heute findet man in diesen Gärten aber auch Zierpflanzen und Rasenflächen." (Wikipedia)

Da ist diese neue Sehnsucht nach dem Echten, Ursprünglichen, nach Arbeit mit den eigenen Händen, nach Kreativität, Nachhaltigkeit und der Erholung von der digitalen Welt. Dann die Freude und der Stolz darüber, die Früchte der Arbeit zu sehen, zu ernten, zu verwerten und zu genießen. Viele gute Gründe dafür, dass sich Schrebergärten in den letzten Jahren einer ungeahnten Nachfrage erfreuen. Die langen Wartelisten mit Anwärtern auf eine Parzelle zeigen es deutlich.

Jahrzehntelang galt der Kleingarten als Rentnerparadies, ein Überbleibsel aus der Zeit der Industrialisierung, als Arbeiter- und Beamtenfamilien hier Kartoffeln und Kohlköpfe zogen. Anlagen mit Namen wie „Lebensfreude Post" oder „Blüh-auf Bergbau" sprechen da für sich. Jetzt zieht es Menschen dorthin, die achtsam leben und sich regional und saisonal ernähren wollen.

Eine spannende Mischung quer durch die Gesellschaft trifft man in den Laubengärten an: Studenten, Rentner, Familien und Paare jeden Alters und unterschiedlichster Herkunft und Zusammensetzung verbindet die Liebe zum Gärtnern, zum Ernten und Zubereiten von selbst gezogenem Obst und Gemüse. Auf Websites und Blogs tauschen sich Kleingärtner aus, sammeln Rezeptideen und Tipps. Darunter finden sich viele Gerichte mit osteuropäischen, türkischen oder orientalischen Wurzeln, Grillrezepte, Tipps für Eingemachtes und – für den süßen Gaumen – jede Menge Rezepte für Kuchen und Gebäck.

Für dieses Buch haben wir, die Fotografin Vanessa Jansen und ich, ein ganzes Jahr lang Kleingartenanlagen besucht. Wir waren fasziniert und begeistert von der besonderen Stimmung, die an sonnigen Wochenenden dort herrscht, haben Atmosphäre geschnuppert, freundliche Schrebergärtner kennengelernt, Rezepte gesammelt, Gartentipps notiert und durch alle Jahreszeiten in Fotos festgehalten, was gerade keimte, blühte oder reifte. Jetzt wünschen wir allen aktuellen und zukünftigen Schrebergärtnerinnen und -gärtnern viel Freude mit diesem Buch und beim Nachkochen der Rezepte!

FRÜHLING

Ab Mitte März findet das erste frische Grün wieder seinen Weg ans Licht. Mit zarten Kräutern und jungem Gemüse können Sie nach dem Winter Ihre Lust auf frische, leichte und knackige Gerichte stillen: Bärlauch, Radieschen, Spargel und Erdbeeren haben Jetzt Saison und schmecken definitiv am besten, wenn sie direkt aus dem Garten auf den Tisch kommen!

Ein rosa-weißes Blütenmeer, so weit das Auge reicht, so präsentieren sich Schrebergartenanlagen zur Obstblüte. Die weiß blühenden Kirschbäume geben das Startzeichen, dann folgen Birne, Apfel und die dicken rosa Blüten der Quitten. Überall sprießt es, grünt es, blüht es. Die Schrebergärtnerinnen und -gärtner haben alle Hände voll zu tun, sie machen großen Frühjahrsputz in der Laube, graben um, düngen, säen, pikieren, pflanzen aus … Über Hecken und Gartenzäune begrüßt man die Gartennachbarn nach der langen Winterpause und tauscht Tipps und Erfahrungen aus. Das Gras schießt ins Kraut, die Rasenmäher brummen.

Zwischendurch bleibt aber genug Zeit und Gelegenheit, sich an den Blüten von Schneeglöckchen, Veilchen, Tulpen, Osterglocken und Forsythien zu freuen. Viele erste Male reihen sich in jedem neuen Frühjahr aneinander: die ersten wärmeren Sonnenstrahlen, die erste Ernte, das erste Kaffeetrinken im Freien bei selbst gebackenem Erdbeer- oder Rhabarberkuchen, das erste „Angrillen“, sprich, die Eröffnung der neuen Grillsaison.

Tiramisu ist italienisch und bedeutet „zieh mich hoch". Hier ist der name Programm, denn Anblick und Genuss dieser fruchtigen und frühlingshaften Tiramisu-Variante machen garantiert gute Laune!

ERDBEER-RHABARBER TIRAMISU

Für das Kompott:
250 g Erdbeeren
250 g Rhabarber
50 g Rohrzucker

Für das Tiramisu:
9 Löffelbiskuits
100 ml Orangensaft
2 EL Orangenlikör
250 g Mascarpone
250 g Magerquark
1 Päckchen Vanillezucker
60 g Rohrzucker
Zitronenmelisseblättchen
für die Dekoration

Für das Kompott die Erdbeeren putzen und vierteln. Den Rhabarber putzen, abfädeln und in kleine Stücke schneiden. Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, die Hälfte der Erdbeeren und des Rhabarbers zugeben und 5 Minuten garen. Dann den Rest zugeben und 1 weitere Minute kochen lassen. Das Kompott vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
Für das Tiramisu die Löffelbiskuits auf dem Boden einer Form oder flachen Schale verteilen, dafür ggf. in Stücke brechen. Orangensaft und -likör verrühren, über die Biskuits träufeln und 10 Minuten durchziehen lassen.
Das Erdbeer-Rhabarber-Kompott auf den Biskuits verteilen. Den Mascarpone mit dem Quark, dem Vanille- und dem Rohrzucker verrühren. Die Mischung auf dem Kompott verteilen. Die beiden Schichten mit einem Löffel leicht marmorieren. Das Tiramisu für 1–2 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit Melisseblättchen garnieren.

SPARGEL MIT RAUKE-WALNUSS-PESTO

Für das Pesto:
70 g Rauke
1 Knoblauchzehe
30 g Walnusskerne
30 g Pinienkerne
30 g Parmesan
100 ml Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1–2 EL Zitronensaft

Für den Spargel:
500 g weißer Spargel
500 g grüner Spargel
Olivenöl zum Braten

Für das Pesto die Rauke verlesen, waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Walnüsse grob hacken. Walnüsse und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Parmesan reiben. Von Rauke, Kernen und Käse jeweils etwas für die Dekoration beiseitestellen.
Die Rauke mit den restlichen gerösteten Nüssen und Kernen und dem verbliebenen Parmesan, Knoblauch und Olivenöl im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
Den weißen Spargel schälen, die Enden knapp abschneiden und die Stangen längs halbieren. Den grünen Spargel eventuell im unteren Drittel schälen und die Enden knapp abschneiden. Die Spargelstangen in Olivenöl portionsweise braten, bis sie gar, aber noch bissfest sind. Dann auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit den verbliebenen Raukeblättchen, Kernen, Parmesan bestreuen. Den Spargel zusammen mit dem Pesto servieren.

Bei Rauke und Rucola handelt es sich eigentlich um ein und dieselbe Pflanze. Während die heimische Rauke nach und nach in Vergessenheit geriet, erlebte sie als Rucola in mediterranen, vor allem italienischen Gerichten ein regelrechtes Comeback. Seither findet das Kraut mit seinem senfartigen Aroma in vielen Gerichten Verwendung. Die wilde Rauke ist mehrjährig. Ihre fiedrigen Blätter haben einen pikanten und leicht scharfen Geschmack. Die einjährige Salatrauke hat etwas breitere Blätter als die wilde und schmeckt milder.

KALTE SPINAT-LASAGNE

250 g junger Blattspinat
Salz
8 Lasagneblätter
10 Stängel Estragon
10 Stängel Petersilie
2 Knoblauchzehen
150 g Ricotta
frisch gemahlener Pfeffer
200 g Schafskäse
1 Kugel Mozzarella
Olivenöl zum Beträufeln

Den Spinat waschen, verlesen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In ein Sieb geben, unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Lasagneblätter in kochendem Salzwasser in ca. 10 Minuten bissfest garen, herausnehmen und in eine Schüssel mit Eiswasser legen, damit sie nicht zusammenkleben.
Estragon und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Knoblauch schälen und zusammen mit den Kräutern und dem Ricotta pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Lasagneblätter halbieren, sodass Quadrate entstehen. Den Schafskäse und den Mozzarella in Scheiben schneiden.
Pro Portion erst etwas Spinat auf jeden Teller geben, ein Lasagneblatt darauflegen, mit etwas Kräutercreme bestreichen und mit ein wenig Schafskäse belegen. Diesen Ablauf noch zweimal wiederholen. Mit einem vierten Lasagneblatt, ein paar Spinatblättern und einer Scheibe Mozzarella abschließen. Vor dem Servieren mit Olivenöl beträufeln.

Eigentlich handelt es sich hierbei nicht um eine richtige Lasagne. Sie wird weder im Ofen gebacken, noch sind Béchamel- oder Tomatensauce enthalten. Jedoch sorgt die Aufschichtung mit Nudelblättern für eine optische Täuschung. Das kalte Gericht mit Kräutern und jungen Spinatblättern schmeckt raffiniert und erfrischend.

BÄRLAUCHFOCCACCIA

Für den Teig:
500 g Mehl
300 ml lauwarmes Wasser
1 EL Honig
7 g Trockenhefe (1 Päckchen)
2 TL Meersalz
50 ml Olivenöl

Für den Belag:
10 Kirschtomaten
50 g Parmesan
2 EL Bärlauch-Pesto (Rezept Seite 25)
50 g Pinienkerne
1 TL grobes Meersalz
einige Bärlauchblätter, in Streifen geschnitten, für die Dekoration

Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Das lauwarme Wasser hineingießen. Honig und Hefe mit dem Wasser verrühren, dabei etwas Mehl vom Rand mitnehmen. Den Vorteig 10 Minuten zugedeckt gehen lassen. Dann das Salz und das Öl zugeben und alles auf bemehlter Arbeitsfläche verkneten, bis ein elastischer, samtweicher Teig entstanden ist. Mit einem sauberen Küchentuch abdecken und weitere 20 Minuten gehen lassen.
Den Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Kirschtomaten halbieren. Den Parmesan grob reiben oder hobeln. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig zu einem ovalen Fladen von ca. 1 cm Dicke ausrollen, auf das Blech legen und mit den Fingern in Abständen Dellen hineindrücken. Den Teig mit dem Pesto bestreichen und mit den Kirschtomaten belegen. Mit Parmesan, Pinienkernen und Meersalz bestreuen. Die Foccaccia im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 15–20 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und mit Bärlauchstreifen bestreuen. Dann in handliche Stücke schneiden und servieren.

Diese Foccaccia passt großartig als deftige Grundlage zur Maibowle (Rezept Seite 29). Sie ist außen knusprig, innen fluffig und durch den Belag wunderbar saftig und herzhaft.