

JUDITH RAKERS

Mehr als  
100 Rezepte  
und viele  
Anbautipps

# HOMEFARMING DAS KOCHBUCH

*Mit der eigenen Ernte  
durchs ganze Jahr*

**SPIEGEL**  
Bestseller-  
Autorin

**G|U**



# INHALT

Vorwort	6
<b>FRÜHLING</b>	
<b>März</b>	10
<b>April</b>	26
<b>Mai</b>	44
Zu Besuch bei Sternekoch <b>Ralf Haug</b>	60
<b>SOMMER</b>	
<b>Juni</b>	82
<b>Juli</b>	96
<b>August</b>	112
Zu Besuch bei Unkrautgourmet und Kräuterfachwirtin <b>Marion Putensen</b>	128
<b>HERBST</b>	
<b>September</b>	154
<b>Oktober</b>	170
<b>November</b>	186
Zu Besuch bei Zwei-Sterne-Koch <b>Alexander Herrmann</b>	198
<b>WINTER</b>	
<b>Dezember</b>	216
<b>Januar</b>	228
<b>Februar</b>	242
Zu Besuch auf dem Demeter-Hof mit <b>Marianus von Hörsten</b>	256
<b>ZUM NACHSCHLAGEN</b>	
Register	272
Impressum	276



# Ihr Lieben,

es ist total verrückt. Hätte mir jemand vor zehn Jahren gesagt, dass ich mal Bücher zum Thema Gemüseanbau, Hühnerhaltung und Kochen schreiben würde: ich hätte erst die Stirn gerunzelt und mich dann kaputtgelacht.

So wie mein Vater es in diesem Moment wahrscheinlich gerade tut. Weil er sich nicht darüber einkriegen kann, dass seine Tochter plötzlich eine Leidenschaft fürs Kochen entwickelt. Seine Tochter, die sich jahrzehntelang nur von Tiefkühlkost und Ravioli aus der Dose ernährt hat. Die Gästen ganz unbekümmert Spaghetti mit Rührei und Ketchup servierte und in deren Kühlschrank immer irgendwas vor sich hin schrumpelte.

In meinem Buch »Homefarming. Selbstversorgung ohne grünen Daumen« (2021) hatte ich das schon mal kurz angedeutet: Ich bin bei meinem alleinerziehenden Vater aufgewachsen, der Physiotherapeut war und oft erst nach acht Uhr abends nach Hause kam. Und wenn dann endlich Wochenende war, stand mit Sicherheit wieder irgendjemand wie Quasimodo vor der Haustür oder direkt auf unserer Terrasse und fragte: »Hermann, kannst du mir mal eben den Hals einrenken, der sitzt schief seit heute Morgen.« Mit anderen Worten: Gemeinsame Zeit war rar und wir verbrachten sie dann lieber mit anderen Dingen als mit Kochen. Mit einem Besuch in der Eisdiele zum Beispiel, wo mein Vater IMMER einen Amarenabecher bestellte und ich IMMER einen Mombasabecher mit Extra-Schokosauce.

Auch als ich dann allein wohnte, blieb mein Bezug zum Essen maximal pragmatisch. Erst wenn langsam Hunger aufkam, suchte ich in der näheren

Umgebung nach Essbarem und frische Lebensmittel zum Kochen waren dann überraschenderweise nicht zu finden. Denn die hätte ich ja vorausschauend einkaufen müssen – was bei mir im Terminstress irgendwie immer unterging. Fertiggerichte und Konserven blieben also weiterhin meine ständigen Begleiter.

Wenn ich dann tatsächlich mal ans Einkaufen von frischem Gemüse und Obst dachte, kaufte ich viel zu viel. Und weil dann wiederum die Zeit zum Zubereiten fehlte, musste ich am Ende viel wegschmeißen, weshalb ich beim nächsten Mal lieber wieder zu Tiefkühlkost und Raviolidosen griff. Denn Lebensmitteln wegzuwerfen fiel mir schon immer schwer.

Mit dem Umzug aus der Stadt auf meine kleine Farm auf dem Land änderte sich das alles radikal. Heute habe ich fast alle Gemüsesorten, die hierzulande wachsen, immer frisch in meinem Garten. Ich bepflanze Beete und Kübel mit Gemüse, habe Obstbäume in den einstigen Ziergarten geholt und einen Naschgarten mit den verschiedensten Beerensorten angelegt. Mein Gewächshaus ist den ganzen Sommer voller Gurken und seltener Tomatensorten und mittlerweile baue ich sogar Wintergemüse an.

Wegwerfen muss ich auch nichts mehr. Denn jetzt ernte ich immer erst direkt vor dem Zubereiten so viel, wie ich tatsächlich brauche. Und selbst die Schnibbelreste wandern nicht mehr in den Müll, sondern in den Futtertrog meiner Hühner. Ihr solltet sehen, wie stolz so ein Huhn übrig gebliebene Nudeln durchs Gehege schleppt.

Und wie genüsslich es sich über die Salatreste hermacht. Unbezahllbar, dieser Anblick.

Hühnerhaltung und Gemüseanbau sind in den letzten Jahren zu einer so großen Leidenschaft von mir geworden, dass ich mich 2021 sogar traute, ein Buch über meine Erfahrungen als Selbstversorgerin zu schreiben. Als Anfängerin FÜR AnfängerInnen – weil ich wusste, dass ich im Gegensatz zu den ExpertInnen noch genau die Fragen ganz präsent im Kopf hatte, die man eben so hat, wenn man ohne grünen Daumen komplett bei null anfängt.

Ich unterteilte die Gemüsesorten in meinem Buch daher nicht in biologische Familien, sondern in Schwierigkeitsklassen. Ich schrieb über Motivationsgemüse und Gemüse für Leidenschaftliche, mit dem Anfängerinnen und Anfänger vielleicht nicht unbedingt starten sollten. Und ich versuchte bei alledem immer wieder, das Lebensgefühl einzufangen – denn Gemüseanbau ist nicht nur Arbeit: es ist Glück. Und ein wunderbarer Ausgleich zum Job.

Vor allem den Hühnern, die ich anfänglich gar nicht haben wollte, widmete ich viele liebevolle Zeilen und das Feedback der Leserinnen und

Wie gern ich Zeit mit ihnen verbringe: Die Hühner, die ich früher unsympathisch und hektisch fand, sind jetzt Familienmitglieder.



Leser zeigte mir, dass meine Begeisterung offenbar ansteckend war. Nach der Veröffentlichung des Buches erreichten mich immer wieder Fotos und Briefe von Menschen, die sich ebenfalls Federfreunde in den Garten holten und nun mit großem Enthusiasmus Ställe und Freilaufgehege anlegten, um ihren Hühnern ein glückliches Leben zu ermöglichen.

Viele bedankten sich auch einfach nur für die anfängergerechten Tipps und schrieben mir, wie sie mitlachen mussten in den Kapiteln, in denen ich auch sehr ehrlich über meine Missgeschicke im Garten berichtete. Denn davon gab es so einige.

Und immer wieder hörte ich: »Schreib doch bitte noch eins. Eins mit noch mehr Rezepten und Tipps zum Leckermachen.« Denn dieses Kapitel war im Vergleich zu denen über Gemüseanbau und Hühnerhaltung eher knapp geraten. Ich hatte mich am Anfang des Rezeptteils sogar vorsorglich entschuldigt. Nach dem Motto: »Wenn ihr gut kochen könnt, dann lest jetzt einfach nicht weiter.«

Seitdem sind zwei, drei Jahre vergangen und ich habe dazugelernt. Und dabei wieder die Erfahrung gemacht, dass es ein Buch, das mir zu 100 Prozent weiterhelfen würde, noch nicht gibt. Ein Buch, das die Themen Gemüseanbau und Kochen wirklich konsequent zusammenbringt und in dem ich auf einen Blick sehe, was ich genau jetzt säen, ernten und zubereiten kann, wenn ich mich selbstversorgen möchte.

Ein Buch, das mich daran erinnert, einen Teil der sommerlichen Ernte für konkrete Winterrezepte haltbar zu machen oder einfach nur richtig einzulagern. Und ein Buch, dass dabei so klar und verständlich ist, dass ich nicht schon auf Seite 4 googeln muss, was denn nun eigentlich »blanchieren« bedeutet.

## »Alle Profis haben einen individuellen Zugang zum saisonalen Zubereiten.«

»Wenn dieses Buch mich sogar dazu inspirieren würde, im Garten oder auf dem Balkon noch mehr Gemüse auszuprobieren und vielleicht auch welches, das bisher nie auf meiner Speisekarte stand, dann würde ich dieses Buch wirklich gerne lesen«, dachte ich mir. Und dann begann ich zu schreiben. Und zu sammeln. Einfache Gerichte. Schnell in der Zubereitung. Auch für Berufstätige machbar. In der Mehrzahl vegetarisch, aber nicht nur.

Ich fragte Freunde und Familienmitglieder nach Rezepten und ich fragte vier Profiköche, ob ich vielleicht mit einem Gemüsekorb aus meinem Garten bei ihnen vorbeikommen dürfte, um zu lernen, wie man das Obst, das Gemüse und die Eier meiner Federfreunde noch viel virtuoser zubereiten könnte. Ein Profimenü pro Jahreszeit wünschte ich mir und meine große Bitte war: Benutzt ganz konsequent nur die Zutaten, die gerade im Garten oder auf dem Balkon Saison haben.

Und dann haben die gezaubert. Meine Güte! Ein großer Dank geht deshalb an dieser Stelle an Sternekoch Ralf Haug aus Binz auf der Insel Rügen, Unkrautgourmet Marion Putensen aus der Lüneburger Heide, Sternekoch und TV-Star Alexander Herrmann, den ich in Nürnberg besucht habe, und an den Hamburger Spitzenkoch Marianus von Hörsten, der auf dem Demeter-Hof seiner Eltern zwischen Gemüse, Hühnern und anderen Nutztieren aufwachsen durfte.

Apropos Tiere: Ab und zu wird auch eins meiner Farmtiere mit auf den Fotos in diesem Buch sein –

meine Hühner, Stute Sazou, ihr Fohlen Charlie oder noch wahrscheinlicher: die Katzen.

Ich entschuldige mich schon jetzt bei allen, die das stört, weil es hier ja um die Zubereitung von Lebensmitteln geht. Aber ich wollte die neugierigen Fellnasen nicht aussperren, als wir zwei Wochen lang in meiner Farmküche fotografiert haben. Denn wenn da plötzlich so etwas Ungewöhnliches passiert, wie der Besuch eines Fotografen, dann wollen sie natürlich gucken, was los ist. So ist es eben, das Leben auf meiner kleinen Farm. Viel Flausch, viel Liebe.

Meinen Leserinnen und Lesern wünsche ich nun viel Spaß beim Sich-inspirieren-Lassen und beim

Staunen – darüber, was alles möglich ist, wenn man seinen Garten oder Balkon zu einem kleinen Homefarmingparadies umbaut.

Es funktioniert. Auch ohne grünen Daumen. Ich weiß das, weil es bei mir auch so war.

*Eure Judith*

(Ich nenne dieses Buch übrigens gar nicht Kochbuch, Papa. Ich nenne es »Ideensammlung« – und jetzt hör auf zu lachen!)





April

# SÄEN UND ERNTEN IM APRIL

Na, merkt ihr, wie der Frühling langsam immer mehr einzieht in den Garten und in die Natur? Und habt ihr schon die erste frische eigene Ernte in die Küche geholt, weil ihr vor vier Wochen Radieschensamen eingesät habt? Überall sehen wir jetzt, welche Kraft die Natur entwickelt. Alles will wachsen und sprießen. Und das ist in euren Gemüsebeeten natürlich genauso.

Wenn ihr die **Radieschen** – die ich gerne als »Motivationsgemüse« bezeichne, weil sie so unglaublich einfach anzubauen sind – im März noch nicht ausgesät habt, dann macht dies unbedingt jetzt. Und versucht die Sorte »Ostereier Mix«, denn dann habt ihr knallbunte Radieschen im Beet, die schon optisch ein Genuss sind.

Sind euch Radieschen vom Geschmack her zu scharf, dann probiert unbedingt das Rezept auf Seite 30 aus – so karamellisiert schmecken sie selbst Kindern. Wenn ihr dieses Anfängergemüse im Beet auslasst, könnt ihr das Rezept später nicht ausprobieren und vielleicht entgeht euch was ...

Auf jeden Fall aber solltet ihr im April an die **Kartoffeln** denken. Und daran, dass die Vielfalt hier viel größer ist als im Handel – wo Kartoffeln in erster Linie mittelgroß, gelbfleischig und außen braun sind. Holt euch Pflanzkartoffeln von seltenen Sorten: Es gibt blaue, rote, lila- und pinkfarbene, gestreifte und welche, die gepunktet sind wie ein Clownfisch und tatsächlich »Nemo« heißen.

Legt die Saatkartoffeln Anfang April aufrecht in ein paar ausrangierte Eierschalen und lasst sie an einem dunklen, kühlen Ort – also im Schuppen,

Keller oder in der Garage – **vorkeimen**. Weil sich dabei schon kleine Triebe bilden, wachsen sie in eurem Beet später besser an.

Ich hole meine vorgekeimten Kartoffeln gegen Mitte April wieder raus aus dem Schuppen und setze sie in ein sehr gut vorgedüngtes Beet, denn Kartoffeln sind Starkzehrer. Hungrig – den ganzen Tag. Für das Setzen oder Pflanzen der Kartoffeln, hebt ihr einen etwa 20 Zentimeter tiefen Graben aus und legt die Kartoffeln mit etwa 30 Zentimeter Abstand hinein – mit dem Keim nach oben. Dann schaufelt ihr etwa 10 Zentimeter Erde drauf. Achtet darauf, dass ihr keine Katze mit zuschneuzelt, die angefangen hat, mit den Kartoffeln im Graben zu spielen. Mein Kater Jack ist Spezialist darin.

Kater Jack hilft jedes Jahr mit beim Kartoffelanbau.





Mitte April sollten die vorgekeimten Saatkartoffeln in der Erde sein.

Immer wenn in den nächsten Wochen das Grün oben durch die Erde bricht, häufelt ihr wieder etwas Erde an – mindestens aber zwei Mal, sodass aus dem kleinen Graben ein kleiner Hügel wird. Irgendwann wächst dann eine große, recht hübsche grüne Pflanze aus diesem Hügel. Die Faustregel lautet: Wenn sie obenrum verwelkt, sind die Kartoffeln unten in der Erde erntereif. Darauf müsst ihr jetzt aber ein paar Monate warten.

Für die **Vorzucht** in einer Anzuchtschale mit nährstoffärmerer Erde empfehle ich euch im April: **Bohne, Fenchel, Gurke, Kürbis, Lauch, Radicchio, Stangensellerie, Zucchini** und **Zuckermais**.

Euren bereits vorgezogenen **Salat**, die vorgezogenen **Kohlarten** und die **Frühlingszwiebeln** können nun raus der Wohnung und draußen ins Beet gepflanzt werden. Dort bleiben eure Zöglinge dann bis zur Ernte. Also dort nicht noch einmal umpflanzen, sondern einen Ort suchen, an dem

sie bleiben können und der ihren Standortvorlieben entspricht, was Sonne und Wind angeht.

Eure **Tomaten, Gurken, Paprika** und **Auberginen** müssen auf jeden Fall noch bis Mitte Mai im Haus bleiben. Denn wenn diese Sonnenanbeter Frost abbekommen, war eure ganze Mühe umsonst. Sollte das kälteempfindliche Gemüse immer noch in kleinen Horden in eurer Anzuchtschale wohnen, dann pikiert sie spätestens jetzt in einzelne Töpfe.

Alle nicht frostempfindlichen Sorten könnt ihr jetzt schon direkt ins Beet draußen einsäen: **Blumenkohl** und **Brokkoli** zum Beispiel, wenn ihr diese noch nicht vorgezogen habt. Verschiedene **Salate**, die nicht ganz so kälteempfindlich sind, **Wurzelgemüse, Rosenkohl** und **Mangold**. Pflanz **UNBEDINGT Mangold!** Es gibt ihn auch in wunderschönen leuchtenden Farben und wenn er einmal groß ist, könnt ihr ihn locker bis November immer wieder ernten. Schmeckt wie Spinat und ist sehr hübsch im Beet.

Apropos hübsch und schmackhaft: Wenn ihr noch keine **Erdbeeren** aus dem vergangenen August im Beet habt, dann holt euch jetzt vorgezogene Erdbeerpflanzen. Dann habt ihr im Sommer auf jeden Fall genug leckere rote Früchte, um die Erdbeerrezepte aus diesem Buch auf den Tisch zu bringen. Ich mulche die Erde im Erdbeerbeet im April immer mit Stroh – das ist jetzt noch ein guter Kälteschutz und wenn es wärmer wird, hilft das Stroh gegen die Verdunstung des Wassers im Boden und auch gegen das Wachsen von Unkraut. Wenn Nachtfrost angesagt ist, legt einfach ein Vlies über euer Erdbeerbeet – das wirkt wie eine warme Decke.

Und achtet bei **Obstbäumen** jetzt auf Schädlinge, denn mit dem Frühling kommen auch die kleinen Plagegeister zurück in euren Garten.

# ERNTEN UND AUSSÄEN AUF EINEN BLICK



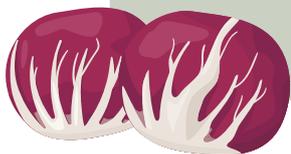
## Was ist im April an Zutaten verfügbar

<p><b>Frische Ernte</b></p>	<p>Asiasalat, Blumenkohl, Feldsalat, Frühlingszwiebel, Kopfsalat, Lauch, Mangold, Pflück- und Schnittsalat, Radicchio, Radieschen, Rhabarber, Rucola, Spargel, Speiserübe, Spinat</p>
<p><b>Gelagerte Ernte/ Vorrat</b></p>	<p>Kartoffel, Knoblauch, Lauch, Wirsing, Zwiebel  Apfel</p>



## Was kann ich im April einsäen

<p><b>Vorzucht möglich</b></p>	<p>Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Eisberg- und Bataviasalat, Frühlingszwiebel, Kohlrabi, Kopfsalat, Romanasalat, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl, Wirsing, Zwiebel</p>
<p><b>Vorzucht empfohlen</b></p>	<p>Bohne, Fenchel, <b>Gurke</b>, <b>Kürbis</b>, Lauch, Radicchio, Stangensellerie, <b>Zucchini</b>, Zuckermais</p>
<p><b>Direktsaat Freiland</b></p>	<p>Asiasalat, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Eisberg- und Bataviasalat, Erbse, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Kohlrabi, Kopfsalat, Mangold, Möhre, Pastinake, Petersilienwurzel, Pflück- und Schnittsalat, Radieschen, Rettich, Romanasalat, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Schwarzwurzel, Speiserübe, Spinat, Weißkohl, Wirsing, Zwiebel</p>
<p><b>Pflanzung Freiland</b></p>	<p>Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Eisberg- und Bataviasalat, Erbse, Frühlingszwiebel, <b>Kartoffel</b>, Kohlrabi, Kopfsalat, Lauch, Pflück- und Schnittsalat, Romanasalat, Rotkohl, Weißkohl, Wirsing, Zwiebel  Erdbeeren</p>



# BÄRLAUCHPENNE MIT GRÜNEM SPARGEL

2 Personen

---

1 Bund Bärlauch | 100 g gehackte Walnuskerne (aus dem Vorrat) | 40 ml Sonnenblumenöl (plus etwas Öl zum Spargelbraten) | Salz, Pfeffer | 500 g Penne | 500 g grüner Spargel | 70 g Parmesan

---

Bärlauch wächst nicht nur im Garten, sondern auch am Wegesrand. Ihr könnt ihn also gerade jetzt im April ernten, wenn ihr spazieren geht. Nehmt dafür einfach eine Schere und eine kleine Papiertüte mit.

1. Zu Hause wäscht ihr den Bärlauch und schneidet ihn in kleine Stücke. In einer Pfanne röstet ihr nun die gehackten Walnüsse an und gebt sie dann mit dem Bärlauch, dem Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer in einen Rührbecher. Jetzt müsst ihr alles nur noch fein pürieren.
2. Die Penne in Salzwasser nach Packungsangabe »al dente«, also bissfest, kochen.
3. Den Spargel waschen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In der Pfanne mit etwas Öl ca. 8 Min.

garen. Wenn die Stangen sehr dick sind, solltet ihr sie vorher ein paar Minuten in kochendem Wasser kochen.

4. Die Penne mit dem Pesto verrühren und die Spargelstücke untermischen. Jetzt nur noch den Parmesan in gröberen Raspeln darüberreiben und genießen. Wenn ihr den Geschmack von Olivenöl präferiert, dann gebt dieses Öl erst jetzt über die Nudeln, denn wenn ihr Olivenöl püriert, wird es schnell bitter.

**Für das Buch haben wir die Penne mit der Pastamaschine selbst gemacht und mit Rote Bete eingefärbt. Gebt dazu einfach Rote-Bete-Pulver oder Rote-Bete-Saft mit in den Teig. Wunderbar bunt und effektiv!!**



Marcel zeigt mir, wie ich die Spargelspitzen fürs Foto effektiv schwenke. Hab' ich aber trotzdem nicht so hingekriegt. Wer Marcel ist, werdet ihr noch erfahren.





# RHABARBERKOMPOTT MIT BAISER UND ZITRONENMELISSE

2 Personen

---

**Baiserplätzchen:** 3 Eiweiß | Salz | 125 g Zucker | 60 g Puderzucker | 1 EL Speisestärke

**Rhabarberkompott:** 4 dicke Stangen Rhabarber | 2 EL Honig | 5 EL Zucker | 1 EL Speisestärke | 5 Stängel Zitronenmelisse

---

Dieses Saure vom Rhabarber und dazu das Süße vom Baiser: die Kombi ist einfach fantastisch!

**1.** Zuerst nehmt ihr die Baiserplätzchen in Angriff. Dafür die Eiweiße erst mit 1 Prise Salz aufschlagen, dann den Zucker einrieseln lassen und sie richtig steif schlagen. Kurz prüfen, ob das Eiweiß fest genug ist, indem ihr einen Finger in die Masse taucht. Bleibt eine feste Spitze stehen, ist der Eischnee perfekt. Nun nur noch Puderzucker und Speisestärke über die Eiweißmasse sieben und kurz mit einem Schneebesen unterheben.

**2.** Den Backofen auf 80–90° (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Baisermasse mit 2 Löffeln in kleinen Häufchen auf das Backblech verteilen und im Ofen 1,5–2 Std. trocknen lassen.

**3.** Wenn die Baiserplätzchen fertig sind, wascht ihr den Rhabarber, schält ihn und schneidet ihn in ca. 3 cm große Stücke. Diese dann in einen Topf geben, mit so viel Wasser auffüllen, dass sie gerade so bedeckt sind, Honig und Zucker zufügen und alles langsam aufkochen lassen.

**4.** Stärke mit 3 EL kaltem Wasser glatt rühren, mit in den Topf geben und das Kompott ca. 3 Min. weiterköcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Am besten füllt ihr dazu das Spülbecken ein paar Zentimeter hoch mit kaltem Wasser und stellt den Topf hinein.

**5.** Jetzt nehmt ihr euch schöne Gläser und schichtet das Dessert hinein: erst ein paar Baiserbrösel, dann Rhabarber, dann wieder Baiserstückchen und noch mal Rhabarber. Zum Schluss garniert ihr mit Zitronenmelisse. Superhübsch und superlecker!



Baiser wird eher getrocknet als gebacken, denn es soll schön weiß bleiben – wie Wölkchen am Frühlingshimmel.



# MEINE ERSTE ZUSAMMENARBEIT MIT EINEM FOODSTYLISTEN

Marcel Stut

An dieser Stelle möchte ich euch gerne Marcel vorstellen. Marcel ist Foodstylist und betreibt in Hamburg gemeinsam mit Freunden das Restaurant »Bamboo and the Turtle«. Mitten in unserer zehntägigen Fotoproduktion für dieses Buch fand die Eröffnung statt.

Fotograf Frank, Assistent Melf und ich waren deshalb allerdings aufgeregter als Marcel selbst, der einfach immer superentspannt ist. Während er mir beim Zubereiten der vielen Gerichte half, organisierte er die Eröffnungsfeier und löste nebenbei noch Reservierungsprobleme. Kein Wunder, dass alle mit ihm arbeiten wollen.

Denn auch das war neu für mich, als ich mich an die Vorbereitungen zu diesem Buch machte. Die Gerichte in Kochbüchern werden in der Regel von Foodstylisten gekocht und nicht von den Autoren der Bücher. Damit sie auf den Fotos auch schön aussehen. Und deshalb empfahl mir der Verlag die Zusammenarbeit mit Marcel.

Also, dass der Verlag MIR keine schön aussehenden Foodfotos zutraute, war nachvollziehbar. Aber dass Marcel auch mit gestandenen Profi- und berühmten Fernsehköchen zusammenarbeitete, deren Namen ich hier natürlich nicht verraten kann, überraschte mich. »Wenn sich sogar Profis helfen lassen«, dachte ich, »dann brauche ich diesen Marcel natürlich auf jeden Fall.«

Und trotzdem äußerte ich Bedenken. »Ich möchte aber, dass die Gerichte authentisch aussehen«, sagte ich. Das ist nämlich etwas, was mich bei Kochbüchern immer stresst: dass es auf dem eigenen Teller NIE so schön aussieht wie auf dem Rezeptfoto.

»Keine Sorge«, erwiderte der Verlag. »Marcel kann sich auf die jeweilige Produktion einstellen. Er kann auch einfach nur mithelfen und Ratschläge geben. Aber es ist gut, wenn er dabei ist. Er besorgt auch alle Zutaten.« »Echt jetzt?«, fragte ich. »Das meiste wächst ja bei mir im Garten, aber das ist natürlich toll. Marcel ist herzlich willkommen.«

Und wie willkommen er war! Und was ich alles von ihm lernte! Wie man Spargelspitzen fototauglich in der Pfanne schwenkt, wie man die Gerichte noch leckerer und hübscher macht und wie man mit den Resten einer Fotoproduktion ein ganzes Team satt bekommt. Marcel kochte nämlich auch für uns alle während der zehn Tage, in denen wir von morgens bis abends am Herd standen.

»Koch« hat Marcel übrigens nie gelernt. Er kam über ein Verlagspraktikum an den Foodstylistenjob und fand so seinen Traumberuf. Ich bin dankbar, dass er Teil des Teams war. Und auch für ihn war es eine neue Erfahrung: echte Location statt Fotostudio, Pferd und Hühner im Garten und Katzen, die immer mitmachen wollten. Es war eine schöne Zeit in diesem Kochbuchsommer.



# STACHELBEER-CREAMY

1 Person

---

30 Stachelbeeren | 2 EL Holunderblütensirup (Rezept siehe Seite 58; ersatzweise Honig) | 250 g Naturjoghurt | 4 Eiswürfel

---

Stachelbeeren gehören zu denjenigen Beeren, die es eher selten zu kaufen gibt und die als ein wenig old school gelten, weil sie das Image einer essig-sauren, herben Frucht haben. Stimmt aber überhaupt nicht! Stachelbeeren, vor allem die roten, sind vollreif wunderbar süß. Ich habe einen kleinen Busch in meinem Garten und feiere jede Beere wie einen kleinen Schatz. So üppig trägt meine Stachelbeerpflanze nämlich noch nicht. Aber für diesen Creamy opfere ich gerne ein paar Beeren. Es ist ganz einfach!

1. Gebt die Stachelbeeren und den Holunderblütensirup in den Mixer und wirbelt alles auf der höchsten Stufe einmal durch.
2. Löffelt den Joghurt und die Eiswürfel dazu und püriert noch einmal vorsichtig. Wenn ihr jetzt nicht gute Laune beim Trinken bekommt, dann liegt das ganz bestimmt nicht an eurem Drink.

# JOGHURT-BOWL MIT BEEREN UND MINZE

1 Person

---

250 g Naturjoghurt | 2 EL Honig oder Reissirup | Himbeeren | Erdbeeren | 1–2 Stängel Minze

---

Warum immer den fertigen Fruchtjoghurt im Supermarkt kaufen? Selbst gemacht und dann noch mit den Früchten aus dem eigenen Garten, macht doch viel mehr Spaß und schmeckt auch besser.

1. Gebt den Joghurt in eine Schüssel und mischt ihn mit Honig bzw. Reissirup.
2. Nun drapiert die Beeren in Reihen darauf, am besten abwechselnd je 1 Erdbeere und Himbeere – sieht schöner aus. Zum Schluss streut ihr noch die abgezapften Minzeblätter darüber oder ihr legt die Blättchen zwischen die Beeren. Das ergibt eine tolle Dekoration.



Ich habe sogenannte Twotimer-Himbeerbüsche in meinem Garten, die im Frühjahr und im Herbst Früchte tragen. Denkt aber an die Wurzelsperre, wenn ihr Himbeeren pflanzt. Sie wuchern euch sonst unkontrolliert und schnell zu.



# SPAGHETTI MIT BLUMENKOHL-BOLOGNESE

## »MARCEL«

2 Personen

---

700 g Blumenkohl | 250 g Champignons | 3 EL Olivenöl | 2 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | Salz, Pfeffer | 1 TL getrockneter Oregano | 1 TL geräuchertes Paprikapulver | 2 EL Tomatenmark | 100 ml trockener Rotwein | 800 g stückige Tomaten (aus der Dose) | 1 Zweig Rosmarin | 1 Lorbeerblatt | 400 g Spaghetti | 1 Handvoll Basilikumblätter | 30 g geriebener Parmesan

---

1. Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und im Mixer reiskorngroß zerkleinern. Die Champignons putzen und ebenfalls im Mixer fein hacken.
2. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Die Champignons darin bei mittlerer bis starker Hitze 8–10 Min. braten, bis die ganze Feuchtigkeit verdampft ist und die Pilze angeröstet sind – öfter umrühren.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken. Beides mit dem Blumenkohl und dem restlichen Öl zu den Pilzen geben und weitere ca. 2 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprikapulver würzen. Tomatenmark zugeben und mit anrösten. Mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen. Dosentomaten, Rosmarin und Lorbeer zugeben, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 15–20 Min. garen.
4. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abgießen und dabei 200 ml Nudelwasser auffangen. Die Hälfte davon zur Sauce geben, evtl. nachwürzen. Jetzt die Nudeln untermischen und gegebenenfalls noch mehr Nudelwasser zugeben. Mit Basilikum und Parmesan bestreut servieren.

## MÖHRENSUPPE

2 Personen

---

300 g Möhren | 100 g mehligkochende Kartoffeln | 1 Zwiebel | ½ Knoblauchzehe | 1 Stück Ingwer | 1 EL Rapsöl | 500 ml Gemüsebrühe | Salz, Pfeffer | Zitronensaft (nach Geschmack) | 2 EL Kürbiskernöl | 2 TL Schnittlauchröllchen

---

1. Die Möhren waschen, halbieren und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und klein hacken. In einem Topf in Rapsöl glasig dünsten. Möhren und Kartoffeln dazugeben, mit Brühe aufgießen und alles ca. 20 Min. köcheln lassen.
3. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, salzen und pfeffern. Wer mag, gibt 1 Spritzer Zitronensaft dazu. Mit Kürbiskernöl und Schnittlauch garnieren.



August

# SÄEN UND ERNTEN IM AUGUST

Wer gerne **Tomaten** isst, schwebt jetzt auf Wolke Sieben. Denn wie alle Fruchtgemüse sind sie genau jetzt im August geschmacklich auf ihrem absoluten Höhepunkt. Und die Pflanzen hängen voll mit diesen kleinen Geschmacksexplosionen. Endlich lohnt sich die ganze Arbeit also, die wir in unsere Diven gesteckt haben, die vorgezogen, pikiert, ausgegeizt, hochgebunden, vor Regen geschützt und regelmäßig mit optimaler Nahrung versorgt werden wollten.

Wenn ihr euch Anfang des Jahres **Saatgut von seltenen Sorten** besorgt habt, dann habt ihr jetzt blaue, gelbe, pink- und lilafarbene oder gestreifte Tomaten in allen möglichen Formen: groß, klein, rund, länglich oder birnenförmig. Und genauso vielfältig wie ihr Aussehen ist auch ihr Geschmack. Manche Tomaten schmecken süß, andere säuerlich. Sogar nussig schmeckende Sorten wachsen mittlerweile auf meiner kleinen Farm.

Reif sind die Tomaten, wenn ihr sie ganz einfach von der Pflanze drehen könnt. Und zubereiten könnt ihr sie auf unglaublich viele verschiedene Arten. In diesem Buch habe ich ein paar leckere Klassiker und Rezepte für euch zusammengestellt.

Während euch die Tomatenpflanzen jetzt also verwöhnen, wird die **Beerenernte** langsam weniger. Dafür kommt aber immer mehr Baumobst dazu: Der August ist der beste Monat für **Pflaumen** und **Pfirsiche**. Mein **Mirabellenbaum** will im August ebenfalls abgeerntet werden und so langsam kommen auch **Äpfel** und **Birnen** hinzu. Ihr habt also in den nächsten Wochen einiges zu tun, was eure **Vorratshaltung** betrifft. Nicht, dass ihr ein-

fach in den Urlaub fahrt, weil ihr fälschlicherweise denkt, ihr habt Zeit ...

Schon in meinem ersten Buch habe ich darüber berichtet, dass die Obstbaumernte relativ zeitkritisch sein kann. Mein Mirabellenbaum zum Beispiel lässt mir ein ungefähr 14-tägiges Fenster zur Ernte. Vorher sind die Mirabellen noch hart und grün und danach sind sie weg. Weil die Vögel sie aufgegessen haben. Eigentlich habt ihr jetzt aber auch genügend freie Zeit, um euch um das Obst und den Vorrat zu kümmern, denn vorziehen müsst ihr jetzt nichts mehr. Und euer Herbst- und Wintergemüse ist bereits im Beet.

Ihr könntet jetzt noch **Erdbeeren** fürs nächste Jahr pflanzen und **Winterblumenkohl**, der dann auf dem Beet bleibt, um euch im kommenden

Mein Tomaten- und Gurkenhaus – Lieblingsplatz.



Frühjahr die ersten Ernteerfolge zu sichern. Und ihr könnt eure vorgezogenen **Zichorien, Kopf- und Pflückeresalate, Kohlrabi** und **Chinakohl** ins Beet bringen.

Passt bei alledem auf, dass ihr nicht von euren **Zucchini** erstickt werdet. Denn die schwemmen euch jetzt im August zu mit ihrer Ernte. Genauso wie die Aubergine. Da hilft nur: viel essen und genießen.

Achtet bei allem, was ihr jetzt einsät unbedingt auf **genug Wasser**. Wenn die Samen in der Erde erst einmal komplett austrocknen, wird in der Regel nichts mehr draus. Gießen solltet ihr grundsätzlich am besten morgens, wenn die Pflanzen sich in der Nacht so richtig schön von der Sommerhitze erholen konnten. Dann starten sie gut ge-

stärkt in den heißen Sommertag und das Gießwasser verdunstet auch nicht so schnell wie mittags oder nachmittags, wenn die Sonne scheint.

Und gießt ordentlich. Es reicht nicht, wenn die Pflanze nur um ihren Stamm herum ein kleines feuchtes Fleckchen bekommt. Die Erde muss auch in den tieferen Schichten, da, wo die Wurzeln eurer Gemüsepflanzen wachsen, gut durchfeuchtet sein. Denn ohne Wasser können die Wurzeln auch keine Nährstoffe aus dem Boden in die Pflanze transportieren. Dann verhungern und verdursten sie also quasi gleichzeitig. Und das wollen wir natürlich nicht. Am besten stellt ihr einfach eine Regentonne auf, dann ist das Wasser auch schön temperiert. Und damit ordentlich gießen. Gehört dazu – zum Genießen ...

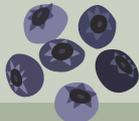
Was für eine Vielfalt. Die kleinen gelben Pfirsichtomaten haben eine flauschige Haut wie Pfirsiche.



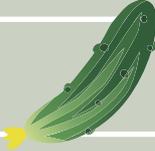
# ERNTEN UND AUSSÄEN AUF EINEN BLICK



## Was ist im August an Zutaten verfügbar

<p><b>Frische Ernte</b></p> 	<p>Artischocke, Asiasalat, Aubergine, Blumenkohl, Bohne, Brokkoli, Chinakohl, Eisberg- und Bataviasalat, Endivie und Zuckerhut, Fenchel, Frühlingszwiebel, Gurke, Kartoffel, Knoblauch, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Mangold, Möhre, Paprika, Radicchio, Rettich, Romanasalat, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Speiserübe, Stangensellerie, Tomate, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckermais, Zwiebel</p> <p>Apfel, Aprikose, Birne, Blaubeere, Brombeere, Erdbeere, Himbeere, Johannisbeere, Kirsche, Mirabelle, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Reneklode, Traube, Zwetschge</p>
<p><b>Gelagerte Ernte/ Vorrat</b></p>	<p>–</p> 

## Was kann ich im August einsäen

<p><b>Vorzucht möglich</b></p>	<p>Kohlrabi, Kopfsalat, Pflück- und Schnittsalat, Romanasalat</p>
<p><b>Vorzucht empfohlen</b></p>	<p>–</p> 
<p><b>Direktsaat Freiland</b></p>	<p>Asiasalat, Feldsalat, Kohlrabi, Kopfsalat, Pflück- und Schnittsalat, Radieschen, Rettich, Romanasalat, Rucola, Speiserübe, Spinat</p>
<p><b>Pflanzung Freiland</b></p> 	<p>Blumenkohl, Bohne, Chinakohl, Eisberg- und Bataviasalat, Endivie und Zuckerhut, Fenchel, Frühlingszwiebel, Grünkohl, Kohlrabi, Kopfsalat, Pflück- und Schnittsalat, Radicchio, Romanasalat, Weißkohl</p> <p>Erdbeeren</p> 

# BLAUBEER-BLUMENKOHL-SMOOTHIE

2 Gläser

---

2 Tassen Blumenkohlstücke | 1 Tasse Blaubeeren | 1 Banane oder 1 EL Honig | 4 EL Joghurt

---

Das ist vielleicht eine Kombination, die etwas ungewöhnlich erscheint, und wer kommt schon darauf, sich morgens, noch leicht verschlafen, einen Blumenkohl zu machen? Ich kann nur sagen, das macht euch richtig wach und mit den anderen Zutaten ist es ein wunderbarer Starter in den Tag. Ihr könnt den Smoothie natürlich auch zum Mittag oder am Abend zubereiten, ganz wie ihr wollt.

1. Schneidet den Blumenkohl in kleine Röschen und legt ihn erst einmal in kaltes, leicht gesalzenes Wasser, damit Insekten, die sich eventuell in ihm versteckt haben, herausgespült werden.

2. Dann kocht ihr den Blumenkohl ca. 10 Min. – nicht allzu weich. In ein Sieb abgießen und dabei einen kleinen Teil des Kochwassers auffangen.

3. Den gekochten Kohl und die Blaubeeren mit 200 ml Wasser pürieren – davon sollten 50 ml Blumenkohlkochwasser sein.

4. Die Banane bzw. den Honig zugeben. Ich bevorzuge Honig, aber die Bananenliebhaber unter euch haben natürlich freie Wahl. Noch mal kurz pürieren, den Joghurt einrühren und ein letztes Mal kräftig durchmischen.

# KRÄUTER-RÜHREI MIT TOMATEN

2 Personen

---

4 Eier | 2 Tomaten | ½ Zwiebel | Schnittlauch oder andere Kräuter (z. B. Petersilie oder Kerbel) | 1 Butterflocke

---

Das klingt so simpel und schmeckt so toll. Vor allem durch die Tomaten kommt herrlicher Saft ans Rührei, der das Ganze noch cremiger macht.

1. Schlagen die Eier in eine Schüssel und verquirlt sie wie beim üblichen Rührei mit einer Gabel.

2. Schneidet die Tomaten und die geschälte Zwiebel klein und hackt die Kräuter. Ich finde Kerbel ja wundervoll und für das Rührei passt der Anisgeschmack prima. Aber Petersilie ist auch toll dazu. Oder Thymian. Nehmt einfach, was ihr gern mögt – genau das hat man ja meistens auch im Beet.

3. Die Butter in der Pfanne erhitzen, aber aufpassen, dass sie nicht braun wird. Zuerst die Zwiebeln anbraten, bis sie glasig werden. Dann das Ei und die Tomaten in die Pfanne geben und leicht rühren, bis das Ei langsam stockt. Erst jetzt die Kräuter aufstreuen und noch kurz mit in der Pfanne lassen.

4. Die Männer in meiner Familie packen übrigens gern noch magere Speckwürfel zu den bereits kurz angebratenen Zwiebeln und erst wenn die kross werden, kommt die Ei-Tomaten-Kräuter-Masse dazu. Mit Fleisch ist würziger, ohne ist vielleicht besser fürs Gewissen.



# KALTE ODER WARME TOMATENSUPPE

2 Personen

---

1 kg vollreife Tomaten | 5 Zweige Thymian | Salz | 1–2 EL Olivenöl | 2 Basilikumblätter

---

Diese Suppe, die ihr auch kalt genießen könnt, lebt vom Geschmack eurer einzigartigen Tomaten, die ihr gerade frisch geerntet habt. Das ist Genuss, der hier möglichst pur bleiben soll.

1. Die Tomaten waschen, halbieren und den Stielansatz keilförmig ausschneiden, die Schale sollte unbedingt dranbleiben. Dann die Tomaten vierteln und in eine hohe Schüssel geben. Mit dem Stabmixer sehr fein pürieren.
2. Die Thymianblättchen vom Stiel abzupfen und in die fertige Suppe geben, wer mag gibt nur ein

paar Flocken Salz hinzu. Natürlich könnt ihr die Suppe auch warm servieren. Dazu stellt ihr sie einfach auf den Herd und erwärmt sie bei mittlerer Temperatur. Auf Teller verteilen, mit Olivenöl besprenkeln und mit 1 Basilikumblatt garnieren. Lecker!

**Wenn ihr es gerne cremig mögt, könnt ihr auf dem Teller noch 1 EL Sauerrahm oder Schmand in die Mitte geben und mit dem Löffel leicht in die rote Suppe ziehen (lasst eurer Musterfantasie hier freien Lauf – Herzen sind auch möglich).**

## TOMATENBROT

2 Personen

---

4–6 Tomaten | 1 Zwiebel | Olivenöl | Salz, Pfeffer | 1 Brot eurer Wahl | Basilikum

---

Weil Tomaten zwar Diven sind, aber zu meinem absoluten Lieblingsgemüse gehören, kommt jetzt noch eine weitere Idee zur Zubereitung: Eine Bruschetta, die ihr aber nicht typisch mit Weißbrot oder Ciabatta, sondern mit einem zünftigen Sauerteigbrot mit Kruste herstellt – und mit den Tomaten aus eurem Garten.

1. Ihr wascht die Tomaten, schneidet Kerne und Glibber heraus, damit das Brot nicht zu sehr durch-

feuchtet, und gebt die Tomatenstücke dann in eine Schüssel. Die Zwiebel schälen, würfeln und zu den Tomaten geben. Olivenöl darüberträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vorsichtig vermengen und einen Moment durchziehen lassen.

2. Das Brot tosten und aufschneiden. Die Tomatenstücke darauf verteilen und mit Basilikumblättern dekorieren. Je bunter eure Tomaten im Garten sind, desto schöner wird das Tomatenbrot.



# APRIKOSENDESSERT IM GLAS

2 Personen

---

300 g Aprikosen | 2 TL Honig | Saft von ½ Zitrone | 10 ml Holunderblütensirup (Rezept siehe Seite 58) |  
Mark von 1 Vanilleschote | 250 g stichfester Joghurt | Zitronenmelisse

---

1. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. 40 ml Wasser mit dem Honig, Zitronensaft, Holunderblütensirup und Vanillemark aufkochen. Die halbierten Aprikosen hinzufügen und ca. 5 Min. weich kochen. Dann im Sud abkühlen lassen.

2. In zwei Gläser je eine ca. 2 cm dicke Lage Joghurt füllen, darauf je eine Schicht Zitronenmelisseblätter legen und anschließend je 2 Aprikosenhälften. Das Ganze noch mal wiederholen und zuletzt klein gezupfte Zitronenmelisse aufstreuen.

# GIN TRIFFT GURKE

2 Gläser

---

1 große Salatgurke | 4 cl Gin | 1 Limette | 2 Eiswürfel (nach Geschmack)

---

Kennt ihr die »Mexikanische Minigurke«, die auch unter dem Namen »Mäusegurke« verkauft wird? Sie ist nur so groß wie eine Olive, sieht aber von außen und innen aus wie eine ganz normale Salatgurke. Schmeckt nur etwas saurer. Im Gin ist diese Deko natürlich der Knaller! Die Minis kommen dazu dann halbiert ins Glas.

1. Die Gurke waschen, schälen und die Schale in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Rest der Gurke mit dem Stabmixer pürieren und durch ein sehr feines Sieb abtropfen lassen (Saft auffangen). In zwei Gläser füllen, je 2 cl Gin sowie je 3 Gurkenstreifen und 2 Limettenviertel dazugeben. Wer mag, gibt noch jeweils 1 Eiswürfel hinein. Prost!



Die Minigurke könnt ihr auch auf dem Balkon anbauen. Sie kommt bei Katzen auch viel besser an als die Schlangengurke. (Katzenbesitzer-Insider)

Die übrig gebliebene  
Flüssigkeit vom Apriko-  
senkochen mit Sekt  
aufgießen und zum  
Dessert servieren.



# EINGELEGTE ZUCCHINI

2–3 Gläser

---

60 g Zucker | 2 EL Salz | 2 Knoblauchzehen | 200 ml Weißweinessig | 1 Zwiebel | 1 Zweig Rosmarin | 4 Zweige Thymian | 4 kleine bis mittelgroße Zucchini | 2 EL Olivenöl | 2 Lorbeerblätter | 1 TL Pfefferkörner  
**Außerdem:** 2–3 saubere Schraub- oder Einmachgläser

---

Zucchini sind dankbare Pflanzen, sie brauchen zwar wahnsinnig viel Platz auf dem Beet, danken euch das aber mit einer reichen Ernte. Und deshalb solltet ihr sie jetzt in den Vorrat nehmen – so habt ihr auch im Winter noch etwas davon.

1. Zuerst bereitet ihr den Einlegesud vor: Dafür 400 ml Wasser, Zucker und Salz mit 2 ungeschälten Knoblauchzehen, die ihr vorher mit der Klinge eines breiten Messers zerdrückt habt, aufkochen, bis sich Zucker und Salz ganz aufgelöst haben. Dann den Essig hinzugeben und den Topf vom Herd nehmen.
2. Jetzt die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Kräuter putzen und klein hacken. Alles beiseitestellen.
3. Die Zucchini waschen und in schmale Scheiben schneiden. Das Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Zucchini darin von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Durch die Riffel auf dem Boden der Pfanne bekommen sie diese leckeren braunen Streifen, bei denen man sofort an Grillen und Röstaroma denkt.
4. Füllt die gebratenen Zucchinis Scheiben in die ausgekochten und damit sterilisierten Gläser. Gebt die Zwiebeln, die Kräuter, die Lorbeerblätter und die Pfefferkörner hinzu.
5. Den Einlegesud noch einmal kurz aufkochen und dann ganz heiß in die Gläser füllen – bis oben zum Rand. Die Gläser verschließen. (Schraubglä-



ser 1–2 Min. auf den Kopf stellen, dadurch zieht sich der Deckel besser fest und die Zucchini sind länger haltbar, wenn ihr es denn so lange aushaltet, sie nicht aufzuessen.)

**Mein Tipp:** Auf jeden Fall solltet ihr sie aber mind. 2 Tage ziehen lassen, damit sich der volle Geschmack entwickeln kann.

# BEEREN EINFRIEREN

*Portionsweise, nach Bedarf*

---

Himbeeren, Brombeeren

---

Ihr solltet die erntereiche Zeit jetzt auch nutzen, um Himbeeren und Brombeeren für den Winter einzufrieren.

1. Legt die einzelnen Früchte zunächst mit etwas Abstand zueinander auf ein Brett oder Tablett und lasst sie im Gefrierfach ca. 1 Std. anfrieren.
2. Gebt nun die Früchte, die jetzt schon ziemlich hart sind, in einen Gefrierbeutel, verschließt diesen und legt sie wieder ins Eisfach. Mit dieser Zwei-Schritte-Technik sorgt ihr dafür, dass die Beeren beim Einfrieren nicht zusammenklumpen und ihr im Winter jede Beere einzeln aus dem Gefrier-

beutel nehmen und sie zum Beispiel in euer Müsli tun könnt – oder zu Dekozwecken in den Cocktail.



**Wenn ihr die Beeren nur für Smoothies und frische Marmeladen in den Vorrat nehmen möchtet, könnt ihr sie auch in einem Schritt portionsweise als »Haufen« einfrieren. Geht schneller.**





# ÜBERRASCHUNG BEIM BRÖTCHENBACKEN

## Besuch der Heidekönigin

Marion und ich sind gerade dabei, das Blütenbrötchenrezept vorzubereiten, das ich mir explizit als Extra gewünscht hatte, als wir plötzlich Besuch bekommen: Leonie Laryea und ihre Freundin Franziska Röhrs kommen überraschend vorbei, die ehemalige und die amtierende Heidekönigin von Amelinghausen.

Leonie hatte ich ebenfalls beim Reportagedreh über die Lüneburger Heide kennengelernt und auch wir sind in Kontakt geblieben. Eine tolle Frau! Sie war die erste schwarze Heidekönigin, die es jemals gab und setzte damit ein Zeichen für Vielfalt und Diversität. Vor allem aber war sie die am längsten amtierende Heidekönigin ever.

Weil das alljährliche Heideblütenfest wegen der Coronapandemie nicht stattfinden konnte, absol-

vierte Leonie ganze drei Amtszeiten hintereinander. Drei Jahre, in denen sie nicht nur die Heide und den großen Zusammenhalt der Menschen dort repräsentierte, sondern in denen sie auch an vielen Wochenenden ehrenamtliche Besuche in sozialen Einrichtungen absolvierte – denn das gehört ebenfalls zum Job einer Heidekönigin.

Kurz nach unserem Treffen bei Marion Putensen übergab sie das Zepter dann an ihre Freundin Franziska, die von einer unabhängigen Jury zur neuen Heidekönigin gekürt wurde, was bei ihrem spontanen Besuch aber noch nicht klar war.

Hochrangiger royaler Besuch war also dabei an diesem Nachmittag in Marions Seminarküche. Und er hatte kleine Queenie-Schnäpse dabei. Einfach wunderbar!



# BLÜTENBRÖTCHEN

4 Personen

---

100 g Butter | 250 g Magerquark | 1 EL Honig | 2 Eier | ½ TL Salz | 400 g Mehl | 100 g Haferflocken | 1 Päckchen Backpulver | 5–6 EL gehackte Kräuter nach Saison (z. B. Pfefferminze, Zitronenmelisse, Giersch, Brennnessel, Spitzwegerich) | 1 ½ TL Kartoffelstärke | ½ Tasse kochendes Wasser | 20 g getrocknete Blütenmischung (z. B. Ringelblume, Malve, Stockrose, Kornblume, Wildrosen, Dufttagetes)

---

Und hier kommt nun das Rezept, das ich mir als Extra gewünscht hatte. Es muss nicht Teil des Menüs sein – ihr könnt die Brötchen den ganzen Sommer über zum Frühstück genießen. Ich finde sie nur so schön, dass ich euch unbedingt zeigen wollte, wie man sie backt. Ein kleines, charmantes Extra also. Wie der Besuch von Leonie und Franziska.

**1.** Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Butter mit Quark, Honig, Eiern und Salz verrühren. Dann das Mehl mit den Haferflocken, dem Backpulver und den Kräutern vermischen, zur Quarkmasse geben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

**2.** Aus dem Teig eine Rolle formen und diese in ca. 16 Stücke teilen und zu Brötchen formen. Im Ofen 15–20 Min. goldbraun backen.

**3.** Während die Brötchen backen, den Glanzstreich vorbereiten. Dazu die Kartoffelstärke mit etwas kaltem Wasser klümpchenfrei anrühren, dann zum kochenden Wasser geben und gut verrühren. Es entsteht eine Art Kleister.

**4.** Nach Ende der Backzeit die heißen Brötchen sofort mit dem Glanzstreich bestreichen, die Blüten aufstreuen und vorsichtig andrücken. Fertig ist das zauberhafteste Brötchen der Welt!







# FORELLENFILET IM HEUBETT

MIT KARTOFFELN IN BLUMENERDE, WILDKRÄUTERRAHM UND SOMMERBLUMENSALAT  
MIT FLIEDERESSIG-VINAIGRETTE

4 Personen

---

**Forellenfilets:** 4 frische Forellenfilets | 4 Stücke Moos (etwa Handteller groß) | 60–70 g Heu aus dem zweiten Grasschnitt **Kartoffeln in Blumenerde:** 8–12 festkochende Kartoffeln (z. B. Violetta, Heiderot, Belena) | 1 Schüssel Bio-Blumenerde **Wildkräuterrahm:** Kräuter der Saison (z. B. Schnittlauch, Zitronenthymian, Minze, Petersilie, Melisse) | 1 Bio-Zitrone | 1 Knoblauchzehe | 50 g Crème fraîche | 100 g Sauerrahm | Salz, Pfeffer **Sommerblumensalat:** Salat nach Saison (z. B. Rauke, Baumspinat, Eichblatt, wilder Brokkoli, Herzblattsalat) | Blüten der Saison (z. B. Ringelblume, Borretschblüte, Kornblume, Sonnenblume, Nachtkerze, Königskerze, Schafgarbe, Dufttagetes, Rose, Dahlie, Löwenmäulchen, Gladiole) | ½ Knoblauchzehe | Kräutersalz | 4–6 EL Fliederessig (ersatzweise Himbeeressig) | 6 EL Olivenöl | 1 Msp. Akazienhonig **Außerdem:** 8 Holz-Wäscheklammern

---

## FORELLENFILETS

1. Den Backofen auf 190° (Umluft) vorheizen. Für jedes Forellenfilet 1 Stück Moos auf einem Bogen Backpapier platzieren. Den Heuschnitt für ca. 5 Min. in 1 l Wasser einlegen, dann ausdrücken und auf das Moos legen. Die Forellenfilets von beiden Seiten mit Kräutersalz würzen, dann mit der Hautseite nach oben auf das Heu legen. Die lange Seite des Papiers einschlagen und dann die kurzen Seiten mit Wäscheklammern verschließen.

2. Die Päckchen im Ofen 10–15 Min. garen. Die fertigen Forellenfilets im Päckchen servieren und erst am Tisch öffnen. So kann sich das Heuroma gut entfalten.

## KARTOFFELN IN BLUMENERDE

1. Die Kartoffeln säubern und 15–20 Min. vorkochen (je nach Größe), sie sollten noch etwas fest sein.





# WILDE ZUCCHINI-MINIMUFFINS MIT BEEREN-DÉLICE UND BLÜTENSCHAUM

6 Muffins

**Minimuffins:** 40 ml Öl | 110 g brauner Zucker | ½ Päckchen Vanillezucker | 1 Ei | 125 g Mehl | 1 TL Backpulver | Salz | 100 g Schmand | 90 g Zucchini **Beeren-Délíce:** 1 Vanilleschote | 80 g Mascarpone | 125 g Sahne | 90 g Akazienhonig | 500 g Beeren der Saison (z. B. Johannisbeeren, Stachelbeeren, Heidelbeeren) | 1 EL Zitronensaft **Blütenschaum:** 1 Bio-Zitrone | 200 ml Milch | Blüten der Saison (z. B. Ringelblume, Borretschblüte, Kornblume, Sonnenblume, Nachtkerze, Königskerze, Schafgarbe, Dufttagetes, Rose, Dahlie, Löwenmäulchen, Gladiole)

## MINIMUFFINS

1. Den Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Öl mit braunem Zucker, Vanillezucker und Ei verquirlen. Mehl mit Backpulver und 1 winzigen Prise Salz vermischen und zu der Öl-Ei-Mischung geben. Den Schmand ebenfalls hinzugeben und alles gut miteinander verrühren.
2. Die Zucchini putzen, waschen und mit einer Gemüsereibe nach Belieben grob oder fein raspeln. Die Zucchiniraspel dann zum Teig geben und kurz unterrühren.
3. Papierförmchen in die Mulden des Muffinblechs geben und den Teig einfüllen.
4. Die Muffins im Ofen ca. 30 Min. backen. Herausnehmen, vollständig auskühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form nehmen und die Papiermanschette lösen.

## BEEREN-DÉLICE

1. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Mit Mascarpone, Sahne und 1 TL Honig cremig verrühren. Die Vanillecreme anschließend in Dessertgläser füllen und kalt stellen.
2. Die Beeren waschen, mit dem restlichen Honig, dem Zitronensaft und der ausgekratzten Vanilleschote in einen Topf geben und ca. 10 Min. kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Mischung ca. 30 Min. kalt stellen.
3. Zum Servieren die Beeren auf die kalte Vanillecreme in den Gläsern geben.





## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem Buch Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer Bücher auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem Buch und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

Sollten wir Ihre Erwartungen so gar nicht erfüllt haben, tauschen wir Ihnen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

## KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG  
Grillparzerstraße 12  
81675 München



## DIE AUTORIN

Judith Rakers ist Tagesschau-Sprecherin, Talkshow-Moderatorin und Gesicht zahlreicher TV-Reportagen. Vor einigen Jahren machte sich die

beliebte Fernsehfrau an die Realisierung ihres Traums vom Homefarming mit eigenen Hühnern und einem Selbstversorgergarten, in dem Obst und Gemüse wachsen. Ihr erstes Buch zu diesem Thema wurde ein Nummer-1-Bestseller. Mehr dazu auch auf [www.homefarming.de](http://www.homefarming.de)

## DER FOTOGRAF

Frank von Wieding lebt und arbeitet in Hamburg. Seit Jahren ist er spezialisiert auf die Food- und Reportagefotografie. Er hat an zahlreichen Kochbuchproduktionen mitgewirkt und viele bekannte Köche im In- und Ausland porträtiert.

## BILDNACHWEIS

Alle Fotos in diesem Buch stammen von Frank von Wieding mit Ausnahme der folgenden:

Jukers Media and More GmbH:  
Cover, S. 2, 4, 7, 9, 10, 11, 19, 26, 27, 28, 35, 44, 46, 82, 83, 84, 96, 98-2, 97, 98-1, 98-2, 112, 113, 114-2, 114-1, 119, 124, 127, 154, 155, 156, 159, 163, 166, 170, 171, 172, 183-1, 185, 186, 187, 188-1, 188-2, 216, 217, 218, 226, 227, 228, 229, 230, 232, 233, 242, 243, 244, 251, 270, 276, Icons; Melf Holm: S. 19; Das deutsche Biosiegel: S. 262-1; Demeter e. V.: S. 262-2; Naturland – Verband für ökologischen Landbau e. V.: S. 262-3; Bioland e. V.: S. 262-4. Illustrationen: Adobe Stock.

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

## IMPRESSUM

© 2023 GRÄFE UND UNZER  
VERLAG GmbH, Postfach 860366,  
81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

ISBN 978-3-8338-8750-5  
1. Auflage 2023

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Lisa Seibel  
Lektorat: Sylvie Hinderberger  
Korrektorat: Andrea Lazarovici  
Bildredaktion: Lisa Seibel, Matias Kovacic, Natascha Klebl (Cover)  
Umschlaggestaltung: ki 36 Bettina Stickel, Editorial Design, München  
Layout: Birgit Kohlhaas  
Herstellung: Susanne Fuhrmann  
Satz: Christopher Hammond  
Reproduktion: Longo AG, Bozen  
Druck: aprinta GmbH, Wemding  
Bindung: Conzella, Pfarrkirchen  
Printed in Germany

Die GU-Homepage finden Sie unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

GRÄFE  
UND  
UNZER

Ein Unternehmen der  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## MACH'S DIR LECKER ZU HAUSE!

In ihrem zweiten Buch liefert die beliebte TV-Moderatorin Judith Rakers mehr als 100 Rezepte für alle, die zu Hause Obst und Gemüse anbauen oder sich saisonal und regional ernähren wollen.

Für jeden Monat gibt die Bestseller-Autorin Anbautipps und Hinweise zur Ernte oder richtigen Lagerung der Lebensmittel. Mehr als 100 einfache und leckere Rezepte für Smoothies, Suppen und Gemüsebeilagen, Pastagerichte, Aufläufe, Desserts und Getränke zeigen, dass Selbstversorgung jedem gelingen kann.

Profi-Menüs von Sterneköchen wie Alexander Herrmann und Ralf Haug bieten dabei selbst Könnern Inspiration.

**„Ich versuche Bücher zu schreiben, die ich selbst gerne lesen würde“, so Judith Rakers, der erneut ein äußerst unterhaltsamer Ratgeber auf Augenhöhe gelungen ist.**



WG 421 Garten  
ISBN 978-3-8338-8750-5



www.gu.de