

WURZELN, KNOLLEN UND RÜBEN

MÖHREN / GELBE RÜBEN /	
WURZELN / KAROTTEN	12
1 Schaben oder schälen?	13
2 Schneiden	13
3 Das Prinzip: Gemüsebrühe	14
ROTE RÜBEN / ROTE BETE / RANDEN	16
4 Farbspiele	16
5 Chioggia-Bete	18
6 Goldene Bete	18
WEISSE ODER MAIRÜBEN, TELTOWER	
RÜBCHEN UND RUNKELRÜBEN	18
7 Kleine Vorspeise	18
TOPINAMBUR	19
PASTINAKE	20
8 Pastinaken-Cremesuppe	20
PETERSILIENWURZEL	21
SELLERIE	22
9 Würzige Rohkost	22
10 Das Prinzip: Gemüse-Sticks	23
RADIESCHEN UND RETTICH	24
11 Spezialitäten	24
12 Das ultimative Radieschenbrot	25
13 Radi-Deko	26
14 Die Rettich-Zieharmonika	26
15 Radieschenblätter	26
SCHWARZWURZELN	28
16 Vorbereitung	28
17 Zubereitung	28
18 Klassisch reloaded	29

KOHL UND KONSORTEN

WEISSKOHL UND SPITZKOHL	32
19 Jahreszeiten	32
BLAUKRAUT / ROTKOHL	34
20 Blau oder rot?	34
21 Wozu der Kohl am besten passt	34

22 Das traditionelle Gemüse	35
WIRSING	36
23 Grundrezepte	36
24 Krautwickel	36
GRÜN- / BRAUNKOHL, SCHWARZ- UND	
PALMKOHL	38
25 Pfiffiger Eintopf	38
ROSENKOHL	39
26 Grundrezept	39
27 Beilage zu Wild	39
KOHLRÖSCHEN	40
28 Grundrezept	40
BLUMENKOHL UND ROMANESCO	40
29 Köstliche Rohkost	41
30 Das Prinzip: Mayonnaise	41
31 Mayonnaise-Varianten	41
32 Grundrezept	42
33 Blumenkohlsuppe	42
BROCCOLI UND RAPA	42
34 Die berühmten Inhaltsstoffe	43
35 Wichtig	43
CHINAKOHL, SENFKOHL UND	
PAK CHOI	43
36 Chinakohl	43
37 Senfkohl	44
38 Pak Choi	44
KOHLRABI	44
39 Roh schmeckt Kohlrabi am besten!	44
BLÄTTER, SPROSSEN,	
STIELE UND KNOSPEN	
SALATE	48
40 Lattich- und Zichorienfamilie	48
KOPFSALAT, ROMANA, EICHBLATT,	
LOLLO, BATAVIA UND EISBERGSALAT	49
41 Das Prinzip: Vinaigrette	49
42 Vinaigrette: Das Öl	51

43	Vinaigrette: Varianten	51	ZWIEBELN, FRÜHLINGSZWIEBELN,	
44	Vinaigrette: Kräuter	51	SCHALOTTEN UND WINTERHECK-	
45	Vinaigrette: Gewürze	51	ZWIEBELN	68
	SALATHERZEN	52	68 Oxidation	69
	ENDIVIE UND ZUCKERHUT	52	69 Zwiebeltriebe	70
46	Vorbereitung	53	LAUCH / PORREE	70
47	Grundrezepte	53	70 Sorgfältig reinigen	70
	CHICORÉE	53	FENCHEL	72
48	Bitterkeit	55	71 Rezept-Ideen	72
49	Das schmeckt	55	72 Fenchel anonym	73
	RADICCHIO	56	RÜBSTIEL / STIELMUS	74
50	Grundrezept	57	73 Grundrezept	74
51	Zubereitung	57	74 Salat-Variationen	74
	CATALOGNA, CIMATA / PUNTARELLE	57	ARTISCHOCKEN	75
52	Catalogna	57	75 Das „grüne Fondue“	75
53	Puntarelle oder Cimata	58	76 Stiel-Kunde	75
	SPARGEL	59	77 Ohne Spitzen	76
54	Der Frischetest	60	78 Exquisites Vergnügen	76
55	Spargelschälen: So geht's	61	79 Spezialität	77
56	Spargelschalen – kein Abfall!	62	80 Grundrezepte	77
57	Grundrezepte	62		
58	Bissfest oder weich?	62	FRUCHTGEMÜSE	
59	Spargel roh?	62	TOMATEN	80
60	Das Prinzip: Sauce Hollandaise	63	81 Sorten: Wahl / Qual	80
	MANGOLD	63	82 Das Prinzip: Tomagrette	81
61	Rezept-Ideen	63	83 Grün oder rot?	82
62	Mangold-Stiele	64	84 Tomaten schälen?	82
	SPINAT	65	85 Das Prinzip: Tomaten schälen	82
63	Grundrezepte	65	PAPRIKA, PEPERONI UND	
	KRESSE	65	PIMIENTOS	83
64	Der Super-Drink	66	86 Bratpaprika – Pimientos de Padrón	84
	FELDSALAT	66	87 Das Prinzip: Reines Fruchtfleisch	84
65	Vorbereitung	67	88 Das Prinzip: Hackfleischfarce	86
66	Frost-Geschmack	67	AUBERGINEN	87
67	Rezept-Ideen	67	89 Roh?	87
			90 Anbraten	88
			91 Grundrezept	88

GURKEN	89	BOHNEN	97
92 Gurkengemüse	91	102 Sorten und Qualitäten	97
KÜRBIS	91	103 Vorbereitung	98
93 Schlachtfest	91	104 Das Prinzip: Blanchieren	99
94 Praktisch	93	105 Bohnenkraut	100
ZUCCHINI	93	DICKE BOHNEN	101
95 Abfallvermeidung	94	106 Vorbereitung und Verwendung	102
96 Der gute Schnitt	94	MARKERBSEN, PALERBSEN UND	
97 Zucchini Blüten	95	KAISERSCHOTEN	102
MAIS	95	107 Markerbsen	103
98 Maiskolben	95	108 Palerbsen	104
99 Maiskölbchen	95	109 Kaiserschoten	104
100 Maiskörner	95	110 Das Prinzip: Woken = Pfannenrühren	105
OKRA / EIBISCH / GUMBO / BAMYA /		111 Grundrezept	106
LADYFINGER	96		
101 Zubereitung	96	REGISTER	108

HINWEISE ZUM GEBRAUCH DES BUCHES

Wenn hinter **Einkauf** „Handel“ steht, dann sind damit Gemüsegeschäfte aller Art, Supermärkte und Discounter gemeint; mit „Markt“ wird sowohl auf Bauernmärkte als auch jene Händler verwiesen, die auf Märkten Erzeugnisse spezialisierter Gärtnereien anbieten.

Unter **Herkunft** und **Saison** werden nur die wichtigsten Daten für die jeweilige Verfügbarkeit genannt; das heißt, steht dort „ganzjährig“, dann kann das Angebot (wie etwa bei Möhren) auch aus Import- oder Lagerware bestehen. „Regional“

bedeutet, dass es nur in manchen Regionen Deutschlands zum normalen Angebot gehört.

Steht bei **Lagerung** „Kühlschrank“, so ist immer das Gemüsefach gemeint. Hat Ihr Kühlschrank klimaregelte Fächer oder Schubladen, dann können Sie von mindestens doppelter Haltbarkeit ausgehen.

Die Möglichkeit der Frischhaltung durch **Tiefkühlen** sehen wir anders als viele Autoren und Redaktionen und die entsprechenden Internetportale. Zum Beispiel werden Blumen-