



SAISONKALENDER

Eine Reise durch den Frühling, seine tollsten, heimischen Gemüsesorten und ihre Second Cuts mit Rezeptinspirationen:

MÄRZ

KRÄUTER



Die ersten Kräuterboten des Frühjahrs heißen Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch und Sauerampfer. Mit ihrer Frische, Würze und den Vitaminen verfeinern sie Salate und Pestos oder umhüllen als Kräutermantel das Hauptgericht. Und das Beste: **Verwendbar ist alles!**

KAROTTEN



Kalorienarm, lecker und richtig gesund: Die Karotte gehört zu den Topstars der heimischen Gemüsesorten. Denn die farbenfrohe Wurzel zeigt sich in der Küche vielseitig: Roh und knackig als Salat- und Fingerfood oder gegart als Beilage und Einlage von Suppen oder Eintöpfen.

SECOND CUT:

Karottenkraut gibt blanchiert ein besonderes **Pesto** oder verleiht **Smoothies und Suppen** eine petersilige Möhren-Note. Aus Karottenschalen lässt sich ein wunderbar **würziger Fond** oder knusprige **Chips** zubereiten – als Topping für Suppen und Salate.

SPINAT



Die kleinen zarten Spinatblätter müssen nicht gedünstet werden – sie schmecken auch frisch, z. B. als Spinat-Mango-Salat. Sie enthalten neben wichtigen Vitaminen wie Betacarotin, Vitamin C und E, auch viele Mineralstoffe wie das Spurenelement Zink, das am Stoffwechsel beteiligt ist. Und ja, auch Eisen steckt im Spinat – wenn auch nicht in den hohen Mengen, wie man früher dachte.

APRIL

Rhabarber



Entgegen landläufiger Meinung ist Rhabarber botanisch kein Obst, sondern Gemüse. Dennoch werden seine Stangen, die von April bis Juni erntereif sind, meist als Dessert zubereitet. Besonders lecker ist die süß-saure Kombination z.B. in einem Rhabarber-Crumble mit Kokos, als Rhabarber-Tiramisu oder gekrönt mit einer Baiser-Haube.

SECOND CUT:

Aus Rhabarberschalen lässt sich ganz einfach Rhabarber-Saft machen: Einfach die Schalen mit Wasser abkochen, gut absieben und mit Zitrone und/oder Zucker verfeinern. Zusammen mit frischer Minze oder Zitronenmelisse wird ein köstliches Erfrischungsgetränk daraus oder die Essenz für hausgemachten Rhabarber-Hugo.

Spargel



Kochen, dünsten, braten, frittieren, im Ofen garen oder zu Salaten verarbeiten – zur Vielseitigkeit des edlen Stangengewüses finden Sie viele Inspirationen in unserer Rezeptserie.

SECOND CUT:

Die Schalen und die abgeschnittenen Spargelenden eignen sich ideal, um daraus eine Spargel-suppe zu kochen.

Kartoffeln



Kartoffeln sind vom unserem Speiseplan kaum wegzudenken. Ob das Nachtschattengewächs als Pommes frites, Kartoffeln mit Quark, Kartoffelpuffer oder Bratkartoffeln auf den Teller kommt, entscheidet auch über seinen Gesundheitswert – denn die Knollen selbst enthalten kaum Fett und nur wenige Kalorien.

MAI

Erdbeere



Eigentlich ist die Erdbeere ja eine Nuss und das leckere Fruchtfleisch nur eine Scheinfrucht. Die wahren Früchte der Erdbeere sind die kleinen Nüsschen an der Oberfläche.

Kohlrabi



Dank seines leicht süßlichen und milden Aromas ist Kohlrabi sehr beliebt für Frühlings-Rohkost. Doch auch gedünstet, gefüllt oder in Aufläufen macht die Knolle eine gute Figur.

SECOND CUT:

Kohlrabiblätter enthalten mehr wichtige Nährstoffe als die Knolle selbst und schmecken zum Beispiel klein geschnitten in Salaten, Suppen oder Saucen.

Radieschen



Radieschen schmecken im Salat, auf Sandwiches oder verleihen mit ein wenig Schnitzkunst jedem Frühlingsbuffet dekorative Würze. Zur Suppe oder einem Drink verarbeitet, verschafft Ihnen die kleine Rettich-Knolle einen Überraschungseffekt.

SECOND CUT:

Die pfeffrige Schärfe ist auch in den Blättern enthalten. Sie peppen roh den Salat auf – ebenso wie die essbaren Blüten, Schoten und Samen. Die Blätter eignen sich auch als Suppentopping, Füllung für Ravioli, Pesto oder wie Blattspinat gedünstet.

Mairübe



Die weiße oder lila-weiße Rübe, serviert man knackig roh, gebraten, gekocht oder gedünstet. Wie andere Rübensorten verfeinert sie gern Eintöpfe und Suppen.

SECOND CUT:

Das Grün der Mairübe ähnelt sowohl im Geschmack als auch in der Verarbeitung dem des Spinat.

JUNI

Rot-, Weiß-, Grün- und Blumenkohl



Alle Kohlsorten sind gesund, denn sie enthalten reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, aber kaum Kalorien. Mittlerweile wird Kohl auf allen Kontinenten angebaut und ist zumindest in Asien und Europa nicht von der Speisekarte wegzudenken.

SECOND CUT:

Wer den Kohlstrunk links liegen lässt, verpasst etwas: Man kann ihn roh als kleine Knabberlei servieren oder als Gemüsebeilage: gedünstet und püriert oder in Rotweinsauce geschmort und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Olivenöl abgeschmeckt.

Bohne



Grüne Bohnen, weiße Bohnen, dicke Bohnen, Brechbohnen, Kidneybohnen ... Welches andere Gemüse zeigt sich in so vielen verschiedenen Formen, Farben und Geschmacksvarianten? Es existieren weit mehr als über 100 verschiedene Bohnensorten. Roh sind die beliebten Hülsenfrüchte ungenießbar, aber durch Erhitzen wird ihr giftiges Eiweiß Phasin zersetzt. Gekocht oder gedünstet geben sie nährstoffreiche Beilagen, Salate und Eintöpfe ab.

SECOND CUT:

Die Blätter der Gartenbohne sind als gegarte Gemüsebeilage oder Suppenbeigabe in Asien beliebt.

JULI

Brokkoli



Wie kleine Bäume sehen sie aus – deren „Stamm“ ruhigen Gewissens mit serviert werden darf – und sie enthalten viele wichtige Nährstoffe. Brokkoli soll sogar Krebs hemmend wirken, und hat kaum Kalorien. Gekocht, gedünstet oder gedämpft machen die grünen Röschen als Vorspeise, Beilage und Topping eine gute Figur.

SECOND CUT:

Der Brokkoli-Strunk gibt weich gekocht, püriert und gewürzt eine hervorragende Grundlage für Suppe oder Püree ab.

Gurke



Der Durstlöscher Nr. 1 unter den Gemüsesorten ist die Gurke. Durch ihren hohen Wassergehalt ist sie vor allem im Sommer eine willkommene Erfrischung. Vitamine und Mineralstoffe hat der kalorienarme grüne Rohling dennoch. Reif, frisch und in Bioqualität schmecken Gurken köstlich aromatisch. Mit Kräutern im Salat, als Zutat für Tsatsiki oder Grünen Gazpacho sowie als Beilage zu Fisch- und Fleischgerichten geben Gurken DEN Frische-Kick. Vor allem in Asien kennt man Gurken auch gekocht als Gemüsebeilage oder in köstlichen Chutneys.

SECOND CUT:

Auf keinen Fall schälen! Die meisten Vitamine der Gurke stecken in der Schale. Muss sie doch einmal weichen, sollte man sie auf jeden Fall weiter verwerten: Ob als dekorativer Kringel auf dem Teller oder als erfrischende Cocktail- oder Smoothie-Zutat.