



Christa Jasinski  
Marie-Luise Stettler  
Michael Marschhauser

# Das GartenWEden Rezeptbuch

## REZEPTE MIT TOMATEN



Am besten schmecken frische Tomaten direkt vom Strauch: roh!

Wir können Salate daraus machen und Brote damit belegen. Mein Favorit ist der Klassiker: Tomaten mit Mozzarella und Basilikum, angemacht mit einem guten Olivenöl und einem hochwertigen Balsamico-Essig (sparen Sie beim Öl und beim Essig nicht, das Beste ist hierfür gerade gut genug), ein wenig Salz – fertig.

Aber auch gekocht ist die Tomate fast ungeschlagen beliebt. Es gibt sicher nur wenig Menschen, die keine Spaghetti mit Tomatensoße mögen und Kinder lieben dieses Gericht. Leider machen die wenigsten Menschen die Tomatensoße noch selber, dabei ist eine frisch gekochte Tomatensoße unerreicht gut!

### Grundrezept Tomatensoße:

#### Zutaten:

8 große Tomaten  
 1 große Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 1 EL Olivenöl  
 Frischer Oregano und frisches Basilikum  
 (alternativ getrocknete Kräuter)  
 1 Prise Zucker  
 1 TL Salz  
 etwas Pfeffer

#### Zubereitung:

Die frischen Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und ganz klein schneiden. Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, bis sie glasig werden. Die Tomaten zugeben. Die Gewürze und den Knoblauch hinzufügen. Das Ganze etwas zugedeckt etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen, danach mit einem Pürierstab zu einer feinen Soße zerkleinern. Wer gar keine Stückchen oder Tomatenhaut mehr drin haben möchte, kann es durch ein feines Sieb passieren – wir essen es so. Die Soße, falls notwendig, noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nudeln servieren.

Diese Soße kann man mit den verschiedensten Gewürzen und Kräutern noch abändern und immer wieder anders würzen. Probieren Sie eine schärfere Variante mit Chili oder mit Curry, oder eine fruchtige Variante, indem Sie einen klein geschnittenen säuerlichen Apfel mitkochen lassen. Der Phantasie sind hier kaum Grenzen gesetzt.



## KIRCHTURMKOST SOMMERREZEPTE

### Italienische Gemüseplatte mit pikanten Tofubällchen

#### Zutaten für die **Bällchen**:

- 1 Tofu
- 2 EL Semmelbrösel
- wer will 1 Ei (für Veganer geht es auch ohne)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- an Kräutern, was frisch da ist – hier z.B.: Rosmarin, Thymian, Oregano und Majoran
- 1 TL Paprikapulver (wer das traditionell geräucherte Paprikapulver hat: Das schmeckt einfach genial darin - aber normales tut es auch)
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Curry
- ¼ TL Cayennepfeffer

#### Zutaten für das **Gemüse**:

da gehen alle Sommergemüse. Für zwei Personen:

- 1 große Möhre
- 2 Paprikaschoten
- 1 kleine Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl zum Backen
- Paprikapulver
- Curry
- Salz
- Pfeffer

#### Zubereitung:

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen für die Bällchen klein hacken, die Kräuter klein schneiden. Alle Zutaten

zu einer Masse verkneten und kleine Bällchen daraus formen. In Olivenöl rundherum ausbacken. Auf eine Platte geben und warm stellen.

Die Karotten schräg in ½ cm dicke Scheiben schneiden, Paprika in etwa 2 cm breite Streifen und Zucchini in 1cm dicke Scheiben schneiden.

Karotten ein wenig salzen und pfeffern und in Olivenöl von beiden Seiten backen, bis sie gut bissfest sind. Zu den Bällchen auf die Platte geben. Die Paprika ganz leicht salzen, mit Paprikapulver bestäuben, im gleichen Öl backen und ebenfalls auf die Gemüseplatte geben. Nun auf die leicht gesalzenen Zucchinis Scheiben etwas Currypulver geben und ebenfalls im Öl von beiden Seiten backen. Die ganz klein gehackte Knoblauchzehe, bevor die Zucchini fertig ist, noch mit in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Die Zucchini der Gemüseplatte zufügen und servieren.

Das Currypulver gibt den ansonsten ja ziemlich geschmacklosen Zucchini beim Braten einen ganz besonderen Pfiff. Dazu noch einen leckeren gemischten Salat mit Sommersalaten und -gemüsen, angemacht mit einem gutem Olivenöl und man fühlt sich nach Italien versetzt.

\* \* \*

## Sommerwok

### Zutaten:

An Gemüse alles, was der Garten oder der Markt gerade hergibt. Hier verwendet:

1 Zucchini, 1 Karotte, 2 Paprika, 1 Handvoll Erbsenschoten, 2 Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

Kräuter der Saison

4 EL Öl

Sojasoße

Cayennpfeffer

Curry

Koriandersaat

Kardamom

Pimentkörner

### Zubereitung:

Alle Gemüse in Scheiben oder Streifen schneiden, die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, die Kräuter und den Knoblauch fein hacken.

Koriandersaat, Kardamom und Piment im Mörser pulverisieren.

Das Öl im Wok erhitzen (wer keinen Wok hat, nimmt einen größeren Topf) und das Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch nach und nach dazu geben. Dabei sollte zuerst das Gemüse in den Wok, das am längsten gart (in meinem Beispiel die Karotten) und zum Schluss das Gemüse, das die wenigste Garzeit benötigt (z.B. Paprika, Zucchini und zum Schluss die Tomaten. Das Gute beim Wok ist, dass



man, wenn man es möchte, nur ganz kurz anbraten kann, so dass das Gemüse im Inneren noch roh ist. Die Gewürze zugeben und mit Sojasoße abschmecken. Dazu kann man Reis, aber auch alle anderen gegarten Getreide reichen. Wer es ganz gesund möchte, der gibt zum Schluss gekeimtes Getreide hinzu und erwärmt es nur noch kurz mit.

\* \* \*



### Kohlrabischnitzel

*Zutaten:*

2 Kohlrabi  
1 Ei  
Paniermehl  
Öl zum Ausbacken  
Salz  
Pfeffer

*Zubereitung:*

Die Kohlrabi schälen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. 5 Minuten blanchieren. Nach dem Abkühlen mit Salz und Pfeffer würzen, im Ei und anschließend in Paniermehl wenden. Im heißen Öl auf beiden Seiten knusprig braun ausbacken. Dazu passt ein Rohkostsalat, z.B. ein Kohlrabisalat und/oder ein pikanter Kräuterquark.

\* \* \*

### Kohlrabisalat

*Zutaten:*

1 Zwiebel  
1-2 Kohlrabi (man kann auch gut die runden Enden der Kohlrabi verwenden, die von den Schnitzel übrigbleiben)  
Kohlrabiblätter ohne Stängel  
3 EL Rotweinessig  
6 EL Rapsöl  
Petersilie  
Salz  
Pfeffer

*Zubereitung:*

Aus dem Öl, dem Essig, den Gewürzen und den Kräutern eine Vinaigrette rühren, die Blätter der Kohlrabi klein schneiden und dazu geben. Die Zwiebel fein hacken und untermischen. Die Kohlrabi mit der groben Raffel direkt in die Marinade raspeln, mischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

\* \* \*

### Gerstentopf

*Zutaten:*

1 EL Öl  
2 Zwiebeln  
4 Karotten  
300 g Zuckerschoten  
300 g Vollgerste  
500 - 600 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
200 g Gruyère, grob geraffelt  
1 TL Thymianblätter  
Pfeffer

*Zubereitung:*

Die Zwiebel grob hacken, die Karotten in grobe Stücke schneiden, die Zuckerschoten eventuell entfädeln und große Schoten halbieren. Die Zwiebeln im heißen Öl andämpfen, Karotten und die Zuckerschoten zugeben und mit dämpfen. Die Gerste mit den Thymianblättchen und der Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und 20 Minuten köcheln.

Die angedämpften Karotten und Zuckerschoten zugeben und weitere 30 Minuten köcheln lassen. Die Sahne steif schlagen und diese nach der Garzeit mit dem Käse untermischen. Abschmecken und servieren.

\* \* \*



## Grünfruchties (Schmusies) und frisch gepresster Saft

Von Beatrix Ullrich, einer Leserin unseres GartenWEden, bekamen wir einen schönen und anregenden Brief, den wir gleich als ersten Teil dieses Artikels verwenden möchten. In ihm ging es um Mixgetränke überwiegend aus Obst, welche durch Zerkleinern entstehen. Zusammen mit gekörntem Eis kann man daraus auch erfrischende Sorbets herstellen. Im zweiten Teil möchte ich meine Erfahrungen mit Presssäften hoher Qualität beschreiben.

### 1. Grünfruchties / Smoothies:

Frau Ullrich schrieb:

„...Auf die Grünfruchties wurde ich zur Sommersonnenwende von lieben Bekannten aufmerksam gemacht. Ich war bei ihnen zu Besuch und wir gingen zum Abendbrot durch den Garten, um alle möglichen Zutaten für das Mixgetränk zu sammeln. Dann kamen noch 2 Bananen hinzu, Mandelpüree, und das Ganze wurde einige Minuten durchgenu-delt - hmmm, lecker! Wieder daheim, fing ich an, mit dem Grünfruchtie zu experimentieren. Die ersten Ergebnisse wa-

ren nicht gerade sehr schmackhaft. Ich habe mittags im Betrieb davon gelöffelt und sehr erstaunte Blicke geerntet, von den Bemerkungen ganz zu schweigen... Mittlerweile klappt das natürlich schon viel besser.

Ich wohne nur zur Miete, aber wir haben einen recht wilden Garten hinterm Haus, den außer mir keiner nutzt. Dort habe ich 2 Zucchinipflanzen hingestellt. Man kann nicht nur die Blüten in den Grünfruchtie reinschnibbeln, sondern auch überschüssige Zucchini. Ansonsten stehen im Garten so leckere Sachen wie Löwenzahn, Wegerich, Giersch, Brennessel, Vogelmiere, Sauerampfer, Klee und Schafgarbe. Ich habe mir ein Buch über essbare Wildpflanzen zugelegt und





gelesen, dass man z.B. auch junge Ahorn- oder Birkenblätter essen kann, also auch mitmixen. Vom Balkon kommt dann noch Zitronenmelisse hinzu, Petersilie und Steviakraut, auch mal ein Erdbeerblatt. Wenn vorhanden, Möhrengrün, Spinatblätter oder Salat. Und an Früchten habe ich bisher als Geschmacksträger (oder -überdecker) Banane ausprobiert, Ananas und vor allem Erdbeeren. Melone ist auch prima, mit Schale, ist aber kein Geschmacksträger, eher eine geeignete Beigabe. Dann kommt mal ein Pfirsich mit dazu, ein paar Pflaumen, oder zusammen mit den Erdbeeren andere Beeren der Saison. Als ich den ersten Erdbeer-Blaubeer-Schmusie mit auf der Arbeit hatte, meinte ein Kollege, ob ich eine Fledermaus mitgeschreddert hätte. Ja, so kann man gesund essen und noch zur Heiterkeit in den Pausen beitragen! Was nicht passt, ist Banane mit Brombeer, aber das soll ruhig mal jeder selbst ausprobieren. Man kann den Geschmack auch mit gutem Fruchtsaft aufpäppeln, falls der restliche Grüngeschmack stört. Ich habe mich allerdings an den Geschmack gewöhnt und möchte ihn nicht mehr missen. Ach ja, so nebenbei habe ich über 2 Kilo abgenommen, ohne auf Kuchen oder andere „Dickmacher“ zu verzichten. Und man sollte auch keine Angst bekommen, wenn die ein oder andere Entgiftungserscheinung auftritt. Wer die Germanische Heilkunde (Germanische Neue Medizin) begriffen hat, der wird sich ohnehin nicht so schnell ängstigen, wenns mal juckt oder man ein paar Tage etwas müder ist als sonst. Ich bin überzeugt, dass man seinem Körper nichts Besseres antun kann, als Grünfruchties zu sich zu nehmen. Vor allem ist das wesentlich gesünder als sogenannte Nah-

rungsergänzungsmittel, und außerdem preiswerter. Wer berufstätig ist, der kann sich sein Mixgetränk abends zubereiten und in einem Schraubglas in den Kühlschrank stellen. Das hält sich locker 1-2 Tage (die Erfinderin der Green Smoothies spricht sogar von 3 Tagen aber das habe ich noch nicht ausprobiert, frisch ist immer besser). Ich freue mich schon auf das nächste Frühjahr, und darauf, dass ich im Garten zusätzlich essbare Pflanzen einsetzen kann, wie z.B. Ringelblumen. Aber erst mal muss ich schauen, ob demnächst der Wintergarten auch noch was Essbares hergibt - ein ganz neues Thema für mich!“

## 2. Frische Presssäfte:

Im Gegensatz zu den Fruchties (Schmusies) werden bei den Presssäften die Früchte, Gemüse und Kräuter nicht nur zerkleinert, sondern zusätzlich schonend entsaftet, d.h. es bleibt ein **Trester\*** übrig. Man sollte dazu eine Saftpresse benutzen, welche das Pressgut schonend zerkleinert und mit geringer Umdrehungszahl entsaftet. Dadurch wird viel weniger Sauerstoff in die Säfte eingewirbelt, wie dies sonst z.B. bei Zentrifugen und anderen schnell rotierenden Entsaftern der Fall ist. Sie oxidieren dadurch nicht so schnell. Das Ergebnis ist ein qualitativ hochwertiger Saft, der nicht grau wird, sondern je nach Pressgut seine Farbe behält. Außerdem können Blattgemüse, solche Gemüse wie Stangenfenchel und fast alle Arten Kräuter, entsaftet werden, vor denen herkömmliche Entsafter meist kapitulieren müssen. Sehr gut eignet sich dafür eine *Solostar* mit einer Entsaftungstechnik, welche eine Kombination von Fleischwolf und Fräse darstellt, wenn man die Konstruktion der Presswalze betrachtet. Weitere gute Pressen, die allesamt nicht billig sind – Gutes hat seinen Preis – sind die *GreenStar* und der Klassiker *Champion*. Letztere mit der Einschränkung, dass sie eine ziemlich hohe Umdrehungszahl besitzt. Aber sie ist seit 50 Jahren ein Klassiker. Die erwähnten Saftpresen von Qualität sind allesamt Made in USA. Es sind eindeutig die besten am Markt. Der Vorteil meiner Saftpresse ist, dass bei gleichem Entsaftungsteil auch statt Motorblock ein Antrieb mit Kurbel zum Handbetrieb erhältlich ist. Das ist geeignet für alle, die es auch im Urlaub und auf Reisen nicht lassen können. Allerdings sollte dann das Saftgut vorher sehr gut zerkleinert sein oder aus Weizengras, Kräutern oder Ähnlichem bestehen. Diese Pressen gibt es im Naturkosthandel (Naturkaufhaus) oder bei [www.keimling.de](http://www.keimling.de) (Rohkostversand) zu kaufen.

Zum Entsaften empfiehlt es sich, im Gegensatz zu den Fruchties, mehr Gemüse und weniger Obst zu verwenden. Sinnvoll ist es, sortenrein zu entsaften und Gemüse und Obst nicht zu vermischen (z.B. keine Äpfel mit Möh-



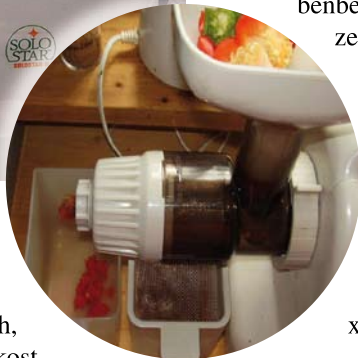
ren etc.) Manche Menschen vertragen diese Mischungen nicht, da es im Darm zu Spannungen kommen kann. Mit dieser Methode ist es z.B. möglich, einen halben Rotkohl, den man als Rohkostsalat kaum schaffen würde, in Sekundenschnelle ‚aufzutrinken‘. Ebenfalls solche Gemüse, die als Rohkost nur in geringen Mengen verzehrbar sind – wie z.B. Wirsingkohl, Brokkoli, Mangold, Lauch, Grünkohl oder Zwiebel – kann man in größeren Mengen einmischen und es ist – trinkbar!

Nach dem Entsaften lassen sich die Rohsäfte noch ein wenig verfeinern, indem man einen Schluck KANNE-Brottrunk (ca. ein Viertel bis Fünftel der Gesamtmenge), ein klein wenig gutes, kaltgepresstes BIO-Speiseöl (Oliven-, Distel- oder Rapsöl) und eventuell etwas Pfeffer oder Muskat dazugibt. Salz ist eigentlich nicht nötig, da die meisten Gemüse – besonders Mangold – genügend eigene Salze enthalten, um als Frischsaft gut zu schmecken.



Damit die Optik stimmt (weil das Auge ja bekanntlich mitisst bzw. -trinkt), entsaftet man „farbrein“. Zu Möhren passen z.B. sehr gut Rotkohl und rote Beete, Tomaten und roter Paprika. Dort hinein gibt es dann neben dem obligatorischen Schluck Brottrunk noch ein wenig BIO-Gemüsesaft aus dem Markt.

Zu Weißkohl passen Brokkoli, Grünkohl, Lauch, Wirsing, Fenchel, Spinat, Zucchini und natürlich die frischen Kräuter und Wildpflanzen. Gemüse wie Kohl haben nebenbei die positive Eigenschaft, dass sie die Walzen des Entsafters schön putzen. Also schicken Sie diese doch am Schluss durch.



Wir haben bewusst auf Rezepturen verzichtet, da wir finden, beim Entsaften – ebenso wie bei den Fruchties – ist es wichtig, selber auszuprobieren und auf Entdeckungsreise zu gehen. Man kann übrigens auch alles mit etwas Joghurt mixen – als indisches Lassi.

*\*Trester - ist der beim Entsaften entstehende feste Rückstand. Er kann entweder auf den Kompost oder in die Bio-Tonne oder man verwendet ihn als Grundlage für leckere vegetarische (vegane) Bouletten:*

Vermischt mit gekochtem Buchweizen, Hirse, Linsen und Dinkel, danach noch etwas Haferflocken, Zwiebel, Kräuter und Gewürze nach Wahl rein, gebunden mit etwas Kartoffelstärke und Brotbrösel, halten diese Bouletten schön zusammen und waren bei jedem Fest bisher der Renner. Die gehen auch ohne Ei.

*Tipp:* Den Boulettenteig über Nacht kühl stehen lassen. Nie warm verarbeiten bzw. anbraten!!! Er formt sich kalt viel besser, weil auch die gekochten Cerealien bis dahin schön „batzig“ geworden sind. Am besten schmecken solche Bouletten nach meinen Erfahrungen kalt.

*Gewürztipp deutsch:* Pfeffer, Thymian, Majoran, Knoblauch, Muskat, etwas Suppenwürze, Gartenkräuter.

*Gewürztipp indisch:* Paprika, Curry, Garam Masala, Knoblauch, Kreuzkümmel, Curcuma, kleingehackte Rosinen. Salz nicht vergessen!

*Anm:*  
das Titelbild des Artikels zeigt einen roten Saft aus Rotkohl, Weißkohl, rote Beete, Tomate und Fenchel





## Ersatzstoffe (für Veganer)

Crème fraîche	Seitan (aus Weizeneiweiß) oder Seidentofu + etwas Zitronensaft
Eier	als Ersatz zum Binden Mehl oder Stärkemehl (z.B. zum Ausbacken) verwenden als Ersatz für die Struktur Tofuprodukte bzw. gehackte Nudeln (z.B. für Eiersalat) verwenden
Feta/Käse	vegetarischer Käse, Räuchertofu, eingelegter Tofu
Mayonnaise	s. Sahne, noch weniger Wasser und noch länger mixen
Milch	Mandelmilch (Mandelpüree, Wasser, Salz, ein Spritzer Zitronensaft im Mixer mixen)
Sahne	Mandelsahne - s. Milch, jedoch mit weniger Wasser und etwas länger mixen

## Warenkunde

Agavendicksaft	Süßungsmittel aus Agavensaft
Backpulver	sollte phosphatfrei sein. Aus dem Bioladen
Birndicksaft	eingedickter Birnensaft mit säuerlichem Geschmack
Butterschmalz	geklärte Butter oder Ghee
Gemüsebrühe	am besten: ungehärtet und ohne Glutamat am allerbesten: selber machen
Kräutersalz Meersalz	Mischung aus verschiedenen Kräutern mit Meersalz
Olivenöl	das beste ist Extra vergine, es sollte auf jeden Fall kaltgepresst sein
Rohrzucker	sollte unraffiniert sein und aus Rohrzucker
Sahne/Rahm	idealerweise ist sie nur pasteurisiert und ohne Zusatzstoffe wie Emulgatoren
Salz	Meersalz oder Steinsalz/Kristallsalz ohne Zusätze (z.B. Bad Reichenhaller oder Himalayasalz)
Sojasoße	gebrautes und fermentiertes Produkt aus Sojabohnen. Eine glutenfreie Alternative ist Tamari
Zwiebelschmelz	ein Produkt aus Sonnenblumenöl und Palmfett mit gebräunten Zwiebeln