

Melanie Zechmeister & Elisabeth Unger

REZEPTE FÜR EINE GUTE ZEIT

Ernten. Kochen. Teilen.



DAS BESTE IST EINFACH:

**SO KOMMT DIE NATUR AUF
UNSERE TELLER**

RANDVOLL MIT ALLEM, WAS UNS GUT TUT:

WIR LIEBEN VOLLKORN

AB IN DIE VORRATSKAMMER ...

**UND DANN IN UNSERE BÄUCHE!
LECKER!**

VOM GESCHMACK DES JAHRES:

**WENN SPARGEL FRÜHLING UND
ROTKOHL WINTER BEDEUTEN,
BIST DU ANGEKOMMEN**

JETZT GEHT'S ANS KÖSTLICHE:

**REZEPTE ZUM NACHMACHEN,
AUSPROBIEREN, EXPERIMENTIEREN,
INSPIRIEREN**

DAS KNUSPERT!

BROT UND GEBÄCK

Klassisches Bauernbrot

Nussbrot

Sortenreines Einkornbrot in der Kastenform

Kartoffel-Dinkelbrot

Urkornbrot mit Fruchtsaft

Schwarzes Reis-Buchweizenbrot

Karotten-Dinkelbrot

Khorasan-Pesto-Zopf

Pikante Roggen-Zwiebel-Kekse

Tausendsassa-Gebäck

Knusprige Vollkornhörnchen mit Füllung

Vollkornmüsli-Gebäck

Paprikafladen mit Sesam und Knoblauch

Grissini aus Khorasanvollkornmehl

Einkorn-Dinkelvollkorn-Langos

DAS KOMMT AUFS BROT!

UND AUF DEN FRÜHSTÜCKSTISCH

Paprika-Rosmarin-Buchweizen-Aufstrich

Einkorn-Lauch-Aufstrich

Dinkelkern-Gurken-Aufstrich

Rustikaler Erbsen-Aufstrich

Vanille-Thymian-Schmalz

Rote Rüben-Einkornaufstrich

Crunchy Vollwertgranola

Grundrezept: Haferflocken-Porridge

Vollkorngetreidemüsli

Birchermüsli

Milchreis aus schwarzem Seewinkler Reis

Fruchtaufstrich mit Beeren und Honig

Auberginen-Bohnen-Hummus

Rotweizen-Schokoladen-Brottaufstrich

GETREIDE, OBST UND GEMÜSE:

DAVON KANNST DU NIE

GENUG HABEN

Wärmende Haferflockensuppe

Geröstete Blumenkohlcreme

Zucchinitaschen mit Ziegenfrischkäse

Gefüllte bunte Paprika

Lauchpuffer

Gurken-Tomaten-Salat

Auberginen-Tomateneintopf

Einkornreis mit Kürbis

Ofengemüse vom Blech

Dinkelfusilli mit Fenchel-Tomaten-Sauce

Kürbis-Maisgrieß-Vollkornstrudel

Buntes Letscho

Vollkorn-Bandnudeln mit Paprikacreme

Spätsommerliche Pastasauce

Überbackene Brennesselspätzle

Einkornreis-Salat mit Sommergemüse

Haferflockenlaibchen mit Chutney

Kürbis-Birnen-Chutney mit Thymian

Buchweizen-Bohnen-Sterz

Pastinaken-Kräuter-Süppchen

Kürbis-Süßkartoffel-Hirse-Auflauf
Kürbisgulasch mit Mangalitz-Hartwürsten
Gerstenbraten mit Paprika und Lauch
Dinkelrisotto mit Sellerie und Fenchel
Brotsuppe Deluxe
Tomaten-Chutney
Kräuterpfannkuchen mit Tomaten-Chutney
Zwetschgen-Chutney

FLEISCH, FISCH UND KÄSE:

**WENN'S ETWAS BESONDERES
SEIN SOLL**

Seewinkler Fischsuppe
Wildragout mit Dinkelvollkornspätzle
Wildschweinbraten mit Wintergemüse
Geschmortes Lamm mit Rotwein
Sauerbraten
Zander aus der Pfanne
Gebratener Zander mit Sommergemüse
Dinkelvollkorn-Flammkuchen
Mini-Spargelgugelhupf
Ratatouille-Vollkorntarte

DESSERTS, KUCHEN UND TARTES:

VOLLWERTIG LECKER

Muffins aus Hefeteig
Einkornschmarren mit Zwetschgenkompott
Apfelgalette mit Nüssen
Quarkknödel: süß oder pikant
Blechkuchen mit Aprikosen
Gedeckter Vollkorn-Apfelkuchen
Beschwipste Brottorte
Hafer-Rosinen-Kakao-Pralinen
Ruckzuck Rhabarbersandkuchen
Gesottener Quarkstrudel
Rotweizen-Hefegebäck
Waffeln mit Seewinkler Süßkartoffel
Dinkelvollkorn-Zucchiniuchen
Biskuitorte mit Beeren und Blüten
Gefüllter Lebkuchen „Winterbrot“
Susannes Lebenskuchen
Kirschenstrudel
Erdbeer-Basilikum-Tarte
Ingwer-Florentinerstangen



Knusper-Busserl mit Buchweizen
Glückskekse nach Hildegard von Bingen
Seewinkler Sonnenkekse
Einkorn-Khorasan-Linzertorte

PASTA UND KNÖDEL:

**WEIL SIE AUF KEINEN FALL
FEHLEN DÜRFEN**

Vollkorn-Brotknödel
Knödelbrot in der Kastenform
Geröstete Brotwürfel
Dinkelvollkorn-Bandnudeln
Khorasanlasagne mit Linsen-Karotten-Bolognese
Kartoffelteig für Knödel oder Nudeln
Brennnesselspätzle
Khorasanspätzle

ZUM WÜRZEN UND TRINKEN:

**AUFPEPPEN UND SCHMECKEN
LASSEN**

Brotgewürz
Selbstgemachte Suppenwürze
Kurkuma-Würzpaste
Goldene Milch
Kurkuma-Limonade

Stichwortverzeichnis
Glossar
Danksagung



DAS BESTE IST EINFACH: **SO KOMMT DIE NATUR AUF UNSERE TELLER**



Unsere Zeit verlangt uns viel ab: Anpassungsfähigkeit, Schnelligkeit, wenig körperliche Arbeit – und viel Denkleistung. Von diesem Zeitgeist ist auch unser Essen betroffen: Alles soll rasch fertig sein und gegessen wird in wenigen Minuten. Manchmal wissen wir gar nicht, was da eigentlich auf unseren Tellern gelandet ist. Dabei sollte das alles doch vor allem eines sein: schön! ... Essen zubereiten und gemeinsam genießen sind nämlich zwei der wunderbarsten Dinge überhaupt: die besten Zutaten aussuchen, schneiden, schnippeln, mischen, kneten – kurz: sein Essen spüren. Beim Kochen und Backen können wir zur Ruhe kommen, abschalten und eine ganz eigene Art von Kontemplation und Lebensgefühl entdecken.

Dazu gehört auch, zu lernen, wie Lebensmittel hergestellt werden, was in ihnen steckt, wie sie schmecken, oder ganz banal einfach: wie sie aussehen, bevor sie in die Supermarktregale kommen. Gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise, lassen altes Wissen aufleben und schauen auf die Natur. Denn: Unser Essen gehört genauso zum natürlichen Kreislauf wie wir. Egal, ob Getreide, Gemüse und Obst, Kräuter, Milch- oder ande-

re Tierprodukte: Regionalität und Saisonalität stehen an erster Stelle – damit tun wir uns selbst und unserer Umwelt etwas Gutes. Und erobern uns noch dazu ein großes Stück Freiheit zurück.

Dieses Buch handelt von unserer Rückkehr zur Natur und den Lektionen, die wir auf diesem Weg gelernt haben. Es geht um die Bindung zu unseren Lebensmitteln, das Wissen unserer Vorfahren und das alte Handwerk. Und darum, was es wirklich heißt, sich natürlich und regional zu ernähren. Es geht ums Beobachten, Wachsen, Sammeln, Suchen, Hegen, Teilen und Essen im Einklang mit den Jahreszeiten. Und darum, den Prozess der Entstehung eines Lebensmittels zu erfahren und zu verstehen, vom Samen bis zum fertigen Laib Brot. Wir wollen Bewusstsein schaffen für regionale Betriebe und die Menschen, die dahinterstecken: Bio-Landwirte, die aufs Feld fahren, wenn der erste Hahn kräht, um das noch mit Tau bedeckte Gemüse für den Markt zusammenzupacken. Bäcker, die in der Nacht in der Stube stehen, damit wir am Morgen mit dem frischesten Brot versorgt sind. Viehbauern, die das artgerechte Leben ihrer Tiere ihrem eigenen gleich-



RANDVOLL MIT ALLEM,
WAS UNS GUT TUT:
WIR LIEBEN VOLLKORN!



Unglaubliches Vollkorn: Ja, das ist es wirklich. Wir möchten aber wissen, warum gerade dieses Getreide so gesund ist, und: was ist das überhaupt? Das Wichtigste vorab: Vollkorn, das ist keine eigene Getreidesorte. Es bedeutet nur, dass alles vom Korn verwendet wird. Bei Mehl wird zum Beispiel das ganze Korn vermahlen, sodass auch Keimlinge, die wertvollen Randschichten und die Schale im Endprodukt enthalten sind – eben alles, aus dem so ein Getreidekorn besteht. Und was heißt das für uns? Alle Ballaststoffe, Vitamine, Öle und Mineralstoffe landen auf unserem Teller. Fantastisch!

Es ist uns ein Anliegen, Bewusstsein für die Vielfalt an Getreidesorten zu wecken, die uns die Natur schenkt. Es ist schön zu sehen, dass Vollkorn gerade wieder einen Aufschwung erlebt und immer mehr Menschen seine Vorteile entdecken. Denn: Wir haben es selbst in der Hand, welche Zutaten wir für unsere Speisen verwenden und welche Nährstoffe wir zu uns nehmen.

Alle Bestandteile des Kornes enthalten nämlich wichtige Nährstoffe für unseren Körper:

FRUCHTSCHALE:

Zellulose, Ballaststoffe

SAMENSCHALE:

Zellulose, Mineralstoffe

ALEURONSCHICHT:

Mineralstoffe, Fett, Eiweiß, Vitamin-B-Komplex

MEHLKÖRPER:

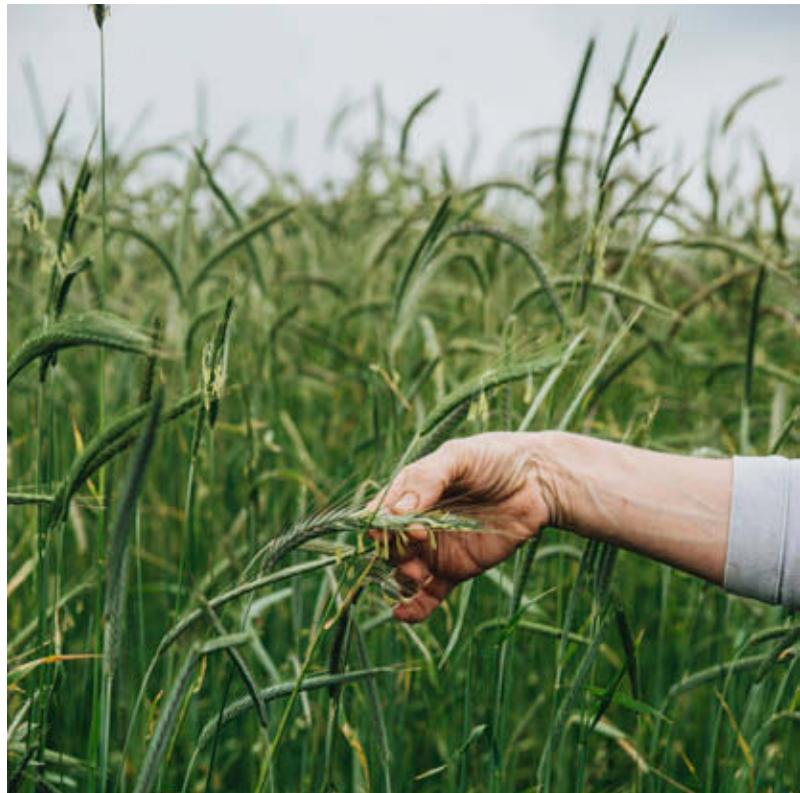
Stärke, Eiweiß

KEIMLING:

Fett, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe

Elisabeth und ihre Familie bauen Getreide selbst an, vermahlen es zu Mehl und fertigen Backwaren in ihrer Naturbackstube Unger in Wallern. Bei ihrem Getreide setzen sie den Schwerpunkt auf alte Sor-

ten. Die sind nicht nur sehr aromatisch und wertvoll für eine ausgewogene Ernährung, sondern sind auch resistent gegen Pilzkrankungen und müssen nicht gedüngt werden. Es ist also nicht notwendig, das Getreide mit chemischen Schädlingsmitteln wie Fungiziden, Pestiziden oder Herbiziden zu behandeln. Leider ist der Ertrag dieser alten Getreidesorten nicht besonders hoch – das ist auch der Grund, warum heute viele Bauern hauptsächlich auf hochgezüchtete Getreidesorten setzen.



REDEN WIR DARÜBER: **ALTE GETREIDESORTEN**

**Wir lieben alte Getreidesorten!
Sie sind resistent, benötigen keine chemische
Behandlung und schmecken! Neben ihrem äußerst
aromatischen Geschmack haben sie aber noch viele
weitere Vorzüge:**

Die meisten dieser alten Getreidesorten sind resistent vor Pilzkrankungen, und müssen deshalb auch nicht mit chemischen Schädlingsbekämpfungsmitteln behandelt werden - alles natürlich also. Hinzu kommt außerdem, dass bestimmte Getreidesorten wie Dinkel, Einkorn und Emmer von Umweltgiften verschont bleiben, da sie fest in ihren Spelzen eingehüllt und dadurch gut geschützt sind. Erst bei der Verarbeitung müssen sie entspelzt werden.

Und hier ein weiteres interessantes Detail, alter Getreidesorten und der Grund für ihren herrlichen Geschmack: Durch eine lange Teigführung wird Phytinsäure abgebaut. Brot und Gebäck wird dadurch noch aromatischer und vollmundiger im Geschmack und bleibt außerdem länger haltbar, frisch und saftig.

Der einzige wirkliche Nachteil von Urgetreide ist, dass die Ernte vergleichsweise wenig Ertrag bringt und sie aufgrund des erhöhten Arbeitsaufwandes und der nötigen Entspelzung teurer in der Anschaffung sind als herkömmliches Getreide.

Der Erhalt dieser Urgetreidesorten ist uns besonders wichtig, da sie noch in ihrer reinsten Form wachsen und in ihrer ursprünglichen Beschaffenheit bestehen.

SO SCHMECKT JEDER TAG: **EIN WOCHENPLAN**



MONTAG

Nach dem Wochenende steht meist sehr viel Arbeit an – da lieben wir Gerichte, die sich gut vorbereiten lassen und sich im Ofen quasi von selbst kochen. Der Auberginen-Tomaten-Eintopf mit Nacktgerste und gerösteten Mandeln ist ein tolles Rezept dafür. Die einzelnen Zutaten kannst du sogar am Vorabend vorbereiten bzw. die Nacktgerste vorkochen (siehe Seite 125). Zu gekochtem Getreide kannst du aber auch perfekt am Blech gebratenes Gemüse kombinieren (ein ähnli-

ches Rezept ist der Einkornreis mit Kürbis, Rübe und knusprigen Kürbiskernen auf Seite 127). Ein Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft und frischen Kräutern ist schnell angerührt und sorgt für das gewisse Etwas. Natürlich kannst du auch ein selbst gemachtes Basilikumpesto (siehe Seite 123) oder einfach einen Klecks Joghurt dazu reichen.

DIENSTAG

Sollte vom Vortag noch etwas Ofengemüse übrig sein, kannst du dazu einfache Lauchpuffer (siehe



Seite 121) machen. Ein Joghurt-dip (siehe Seite 129) passt perfekt dazu. Du kannst die Puffer auch zu einem knackigen, frischen Salat servieren. Am Abend bereiten wir meistens noch das Anstellgut für die Brotbacksession am nächsten Tag vor.

MITTWOCH

Wir lieben selbst gemachte Pasta! Eines unserer Lieblingsrezepte ist die Khorasanlasagne mit Linsen-Karotten-Bolognese. Wenn du keine Zeit hast, die Lasagneblätter selbst zu machen (siehe Seite 249), kannst du die Linsen-Karottenbolognese auch zu Dinkel-Vollkornnudeln wie Spiralen, Spaghetti etc. reichen. Im Sommer lieben wir die Fenchel-Tomatensauce (siehe Seite 131), geschmacklich ist sie immer wieder ein Highlight! Mittwochs wird bei uns meist Brot gebacken, das Kartoffel-Dinkelbrot (siehe Seite 57) hält sich super lange frisch. Geröstete Brotwürfel (siehe Seite 245) kann man auch am Wochenende noch als Suppeneinlage verwenden.

DONNERSTAG

Eine warme Suppe, wie das Pastinaken-Kräuter-Süppchen (siehe Seite 151), stimmt uns auf das bevorstehende Wochenende ein. Der anschließende Einkornschmarren aus dem Backofen mit Zwetschgenkompott (siehe Seite 195) macht unsere Familien immer wieder glücklich.

FREITAG

Wir versuchen mindestens einmal in der Woche Fisch in unseren Speiseplan einzubauen. Das schnellste und beste Fischgericht überhaupt ist der Zander aus der Pfanne mit Tomaten und Lorbeer (siehe Seite 181). Dazu reichen wir ganz einfach Petersilienkartoffeln oder gekochtes Getreide.

WOCHENENDE

Am Wochenende lieben wir es, für unsere Familien groß aufzukochen! Da kommen immer wieder auch Fleisch- und Fischgerichte mit hochwertigen Zutaten aus der Region auf den Tisch. Da wir viele Landwirte und Jäger in der Familie und im Freundeskreis haben, ist uns das möglich und wir sind sehr dankbar dafür. Es werden zum Beispiel Wildragout mit Wurzelgemüse und Dinkelvollkornspätzle (siehe Seite 173) aufgetischt oder geschmortes Lamm mit Rotwein (siehe Seite 177). Wir versuchen am Wochenende auch die Brotreste der Woche zu verarbeiten, deshalb gibt es als Beilage oft Vollkorn-Brotknödel (siehe Seite 241) oder Knödelbrot in der Kastenform aus Altbrot mit Kräutern (siehe Seite 243).





Hirse wird oft unterschätzt, dabei ist sie so reich an Mineralstoffen. Außerdem kann man mit ihr viele richtig tolle Gerichte kreieren. Wir verwenden Hirse sehr gerne in pikanten und in süßen Aufläufen. Sie schmeckt sowohl mit Kürbis, Süß-

kartoffeln und Tomatensauce als auch mit Äpfeln, Birnen, Trockenfrüchten oder Beeren.

KÜRBIS-SÜSSKARTOFFEL-HIRSE- **AUFLAUF**

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

Auflauf

300 g schnellkochende Hirse
1 kleiner Kürbis
1 kleine Süßkartoffel
250 g Schafskäse oder Ziegenkäse
3 Zweige Thymian

Tomatensauce

400 g Tomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
1 TL Rohrohrzucker
1 Zweig Liebstöckel
1 Bund Petersilie
3 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer

Außerdem

1 EL Olivenöl für die Form

ZUBEREITUNG

In einem Topf in ca. 700 ml Salzwasser die Hirse ca. 15 Minuten (oder laut Packungsanweisung) zugedeckt köcheln lassen.

Für die Sauce die Tomaten an der Unterseite kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nun im Wasser ca. 3-5 Minuten ziehen lassen. Danach das heiße Wasser abgießen und die Tomaten mit kaltem Wasser abschrecken. Die Haut abziehen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten, Rohrohrzucker und Kräuter zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen. Den Kürbis entkernen, die Süßkartoffel schälen und beides in Scheiben schneiden. Den Schafskäse in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit dem Olivenöl ausstreichen.

Die Hirse mit ca. zwei Dritteln der Tomatensauce vermischen und in die Auflaufform geben. Mit Kürbis- und Süßkartoffelscheiben belegen. Die restliche Sauce auf das Gemüse geben und den Schafskäse darauf verteilen. Mit Thymianzweigen belegen. Den Kürbis-Süßkartoffel-Hirse-Auflauf ca. 20 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und das Gemüse weich ist.



Dieses Ofengemüse ist eine von Melanies Spezialitäten. Man kann fast alle Gemüsesorten dafür verwenden, die gerade Saison haben. So machen sich frühlingshafte Erbsen sehr gut mit Spargel und Frühkartoffeln, oder Zucchini mit

Auberginen, Fenchel, Tomaten und Paprika. Im Herbst und Winter kombinieren wir gerne Rote Bete mit Kürbis, bunten Kartoffeln, Karotten, Pastinaken, Rosenkohl und Rosmarin. Was die Gewürze betrifft, kann man hier kreativ

sein: Manchmal verwenden wir Paprikapulver zum Würzen, ein andermal etwas Curry, hie und da Harissa, sehr gerne Knoblauch und ab und zu ganz puristisch Salz und schwarzen Pfeffer.

OFEN GEMÜSE VOM BLECH MIT QUARK-KRÄUTER-DIP

ZUTATEN
FÜR 4 PERSONEN

Ofengemüse

1 Zwiebel
6 Kartoffeln (gerne auch alte Sorten)
4 Pastinaken
2 grüne Paprika
ca. 300 g Hokkaido-Kürbis
Gemüse nach Saison (z.B. Fenchel, Kohlrabi, Tomaten, Zucchini, Auberginen, ...)
2 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
1 Prise Salz

Quarkdip

1/2 Bund Dill
etwas Fenchelgrün und Fenchelblüten (alternativ Schnittlauch, Thymian, Petersilie etc.)
250 g Quark
100 g Joghurt
1 gute Prise Salz
1 Prise Pfeffer



ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen. Das Gemüse schälen und in Stücke oder Scheiben beliebiger Größe schneiden. Danach in einer Schüssel mit Olivenöl und Rosmarinnadeln vermischen und alles auf zwei Backblechen gleichmäßig verteilen. Im Backofen ca. 25 Minuten backen, zwischendurch das Gemüse einmal wenden. Das Gemüse erst mit etwas Salz würzen, wenn es aus dem Backofen kommt, sonst verliert es zu viel Flüssigkeit.

Für den Dip die Kräuter hacken und mit Quark, Joghurt, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen gut vermischen. Wer möchte, kann den Dip gerne auch pürieren.

Spürst du sie auch, die Sehnsucht nach Einfachheit und Ursprünglichkeit? Mit diesem Buch lernst du, natürlich zu leben und gesund zu essen mit dem, was dir die Natur gibt. Denn sie schenkt dir alles, was du brauchst,

um satt und glücklich zu sein. Unter Natur verstehen wir: den eigenen Garten, das eigene, erntereiche Hochbeet oder den wöchentlichen Bauernmarkt. Dort finden sich die unverfälschten Geschmäcker von fri-

schem Obst und knackigem Gemüse, von gutem Fleisch und Milchprodukten aus artgerechter Haltung, von unberührten Getreidesorten. Immer mit den Jahreszeiten gehend, immer aus regionalem Anbau.

In 100 Rezepten zeigen Melanie Zechmeister und Elisabeth Unger, wie abwechslungsreich, einfach und wohltuend es ist, natürlich zu essen.

