

LESEPROBE  
FÜR UNSER BUCH

team tietge.

Michaela Titz

# Gartengold

Vegetarische Rezepte  
rund ums Jahr



Mit **40**  
Gartenprojekten  
für die Familie

BLICK INS BUCH  
[www.tietge-verlag.de](http://www.tietge-verlag.de)



Olivia Verlag



Vorwort  
Seite 6

Einleitung  
Seite 8

Basiswissen  
Seite 12

Grundrezepte  
Seite 16



Frühling  
Seite 30



Sommer  
Seite 88



Herbst  
Seite 150



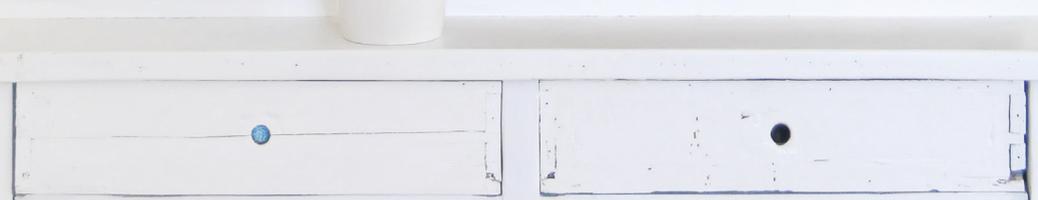
Winter  
Seite 208

Begriffe  
Seite 264

Autorenvita  
Seite 265

Register  
Seite 266

Impressum  
Seite 272



## Mein Garten

Auf rund 700 Quadratmetern spielt sich das Leben in unserem Garten ab. Ein Viertel der Fläche davon ist mit meinem Gemüsegarten belegt. Er gliedert sich in einige Beete, auf denen unser Gemüse wächst. Karotten, viel Mangold und Spinat findet man hier ebenso wie Krautköpfe, aber auch Bohnen und Fiolen. Dazwischen ist mein Gemüsegarten mit Blumen bepflanzt: Ringelblumen, Cosmeen und Sonnenblumen, um viele Bienen und andere Insekten anzulocken, die sich um die Bestäubung kümmern.

Außerdem habe ich ein kleines Gewächshaus, das ich im Frühling für das Vorziehen meiner Pflanzen nutze und über die Sommersaison mit Tomaten bepflanze. Im hinteren Teil unseres Gartens, gleich neben unserer Gartenlaube, wächst unser Salat an einem sonnigen Plätzchen direkt unter dem Apfelbaum.

Der Garten ist für mich nicht nur mein Platz für Gemüse und Obst. Er ist auch mein Ort zur Erdung, zum „zur Ruhe kommen“ und auch gleichzeitig Rückzugsort. Hier finde ich meinen Ausgleich zum Alltag und genieße die Ruhe und Stille. Die Gartenarbeit macht mir Spaß und ist für mich auch eine Arbeit, die ich mehr als nur liebe. Vom Heranziehen der Pflanzen bis hin zu Ernte und Verarbeitung und ja, auch Konservierung für den Winter, ist das zu einer wahren Passion geworden.

Alles, was ich ernte, wird verarbeitet, von der Knolle bis zum Blatt. So darf ich eine prall gefüllte Speisekammer mein Eigen nennen. Voll mit den Köstlichkeiten, die sich im Erntejahr ansammeln. Und einer Reihe an Samen, die ich selbst von meinen Pflanzen ernte, um den Kreislauf vollständig zu schließen. Für mich ist mein Familiengarten somit eine kleine Selbstversorger-Oase, die ich nicht mehr missen möchte.

## Meine Familienküche

Die Liebe zur guten Küche wurde mir bestimmt schon in die Wiege gelegt. Aufgewachsen in einer Drei-Generationen-Konstellation hatte ich schon als kleines Mädchen fast täglich die Gelegenheit, meiner Oma in die Kochtöpfe zu blicken. Ich habe es geliebt, wie sie aus den einfachsten Zutaten die leckersten Gerichte gekocht hat. Ohne Kochbuch – nach Gefühl und Erfahrung.

Heute koche ich selbst für meine eigene Familie. Alles, was auf den Tisch kommt, muss uns als Familie schmecken – und zwar ohne Ausnahme. Genau diesen Anspruch muss für mich auch mein Buch erfüllen. Es muss schmecken und vor allem unkompliziert gekocht sein, oft sind es die einfachsten Gerichte und Zutaten, die unser Herz erstrahlen lassen und gerne gekocht werden. Mit frischen Zutaten aus meinem Familiengarten.



# Mini-Treibhaus

für die Fensterbank

## Materialliste

1 leerer Eierkarton  
Lineal  
Stift  
Schere  
Klarsichtfolie  
Klebestreifen  
Anzuchterde  
Gemüsesamen

## do it yourself

Den Eierkarton aufklappen und im Deckel 1 Zentimeter vom Rand gemessen mit Lineal und Stift ein Rechteck zeichnen. Dieses mit der Schere ausschneiden. Den Ausschnitt nun als Schablone auf der Klarsichtfolie nutzen und auf die Folie übertragen. Dabei rundum 1 Zentimeter zugeben und ebenso mit der Schere zuschneiden.

Die zugeschnittene Folie von innen in den Deckel des Eierkartons legen und die Ecken mit Klebestreifen fixieren. Die Kammern des Eierkartons zu zwei Drittel mit Anzuchterde füllen, in jede Kammer ein Samenkorn drücken und mit Erde bedecken. Vorsichtig angießen und den Deckel schließen. Auf der Fensterbank kann man nun den Pflanzen beim Wachsen zusehen.

Sind die Pflanzen groß genug, den Deckel nicht mehr schließen und diese bei Zeiten in größere Gefäße oder in den Gemüsegarten umsetzen.

# Ribisel-Popsicles



Selbst gemachtes Eis lässt Kinderherzen höher schlagen. Besonders die süß-sauren Ribisel passen perfekt in Eis am Stiel.

**Zeit:** 12 Stunden Kühlzeit      **Zubereitung**

## Zutaten für 6 Popsicles

1 Zitrone  
3 EL Reissirup  
100 g Ribisel  
250 g Naturjoghurt  
Optional braunen Zucker  
für mehr Süße

- 1 Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit 200 Milliliter Wasser und Reissirup vermischen. Die Masse in 6 Eisformen verteilen und diese für mindestens 30 Minuten im Tiefkühler kalt stellen.
- 2 250g Naturjoghurt zusammen mit den Ribiseln pürieren, nach Geschmack mit Zucker süßen und die Masse auf den Eisformen verteilen.
- 3 Das Eis in den Formen am besten über Nacht gut durchfrieren lassen. Zum Genießen vorsichtig aus den Formen lösen und schmecken lassen.

**TIPP:** Eis am Stiel kann ganz nach Lust und Laune in den Geschmacksrichtungen variiert werden, dafür die Ribiseln zum Beispiel durch Himbeeren oder Heidelbeeren ersetzen. Ich empfehle im Sommer einen kleinen Eisvorrat im Kühlschrank.



# Erdbeertiramisu



Ein cremiges sommerliches Dessert mit fruchtigen Erdbeeren frisch aus dem Garten. Dieses Rezept ist schon ein langer Begleiter meiner Familie und wir lieben es wie am ersten Tag.

**Zeit:** 7 Stunden

**Zubereitung**

## Zutaten

250 ml Schlagobers  
1 Prise Salz  
150 g Skyr  
80 g Staubzucker  
½ TL Zitronenzesten  
250 g Dinkel-Löffelbiskuit  
350 g Erdbeeren

- 1 Schlagobers mit Salz steif schlagen. Skyr, Staubzucker und Zitronenzesten untermischen.
- 2 Eine Auflaufform mit ca. der Hälfte der Löffelbiskuits auslegen und zwei Drittel der Crememasse darauf verteilen. Für ca. 30 Minuten im Tiefkühler kalt stellen.
- 3 In der Zwischenzeit 250 Gramm Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und die Beeren mit einem Stabmixer pürieren. Die Hälfte des Erdbeerpürees zu der übrigen Schlagobers-Skyr-Mischung geben und gut vermengen.
- 4 Das Tiramisu aus dem Tiefkühler holen. Mit einer weiteren Schicht Löffelbiskuits belegen und die Schlagobers-Skyr-Erdbeer-Masse darauf verteilen. Nochmals für 30 Minuten im Tiefkühler kalt stellen.
- 5 In der Zwischenzeit die restlichen 100 Gramm Erdbeeren waschen, putzen und halbieren.
- 6 Das Tiramisu aus dem Tiefkühler holen, das restliche Erdbeerpüree darauf verteilen und mit den halbierten Erdbeeren belegen. Für mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit es gut durchzieht und fest wird.

**TIPP:** Erdbeertiramisu lässt sich auch mit anderen Beeren oder einer Beerenmischung abwandeln und variieren.



# Eingelegte Senffrüchte



Früchte, frisch geerntet aus dem Garten, müssen nicht immer zu Marmeladen und Sirup verarbeitet werden. Ein Überschuss eignet sich auch gut zum Einlegen und Konservieren. Daraus lassen sich beispielsweise herrliche Senffrüchte zaubern, die die perfekte Beilage zu herzhaften Gerichten sind. Die ursprünglich aus Italien stammenden „mostarda di frutta“ sind die perfekten Begleiter für viele Speisen.

**Zeit:** 1 Stunde

**Zubereitung**

## Zutaten

200 g Marillen  
300 g Äpfel  
200 g Zwetschgen  
100 g Pflirsiche  
2-3 Feigen  
1 Bio-Zitrone

## Für den Sud

80 ml Weißweinessig  
20 ml heller Aceto  
balsamico  
750 ml Wasser  
250 g Zucker  
2-3 Zimtstangen  
2 EL Senfkörner  
40 g Senfpulver

- 1 Die Früchte waschen, von Kernen und Kerngehäusen befreien und in Spalten schneiden.
- 2 Die Zitrone heiß waschen, trocknen und die Schale mit dem Sparschäler abschneiden. Die weiße Haut mit dem Messer entfernen und die Zitrone ebenfalls in Spalten schneiden.
- 3 Für den Sud Weißwein- und Balsamico-Essig zusammen mit dem Wasser in einen Topf gießen und den Zucker darin auflösen. Aufkochen und für 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- 4 Die Früchte in ein großes Glas schichten, Zimtstangen und Senfkörner zugeben.
- 5 Das Senfpulver in den Essigsud geben und darin auflösen. Den Sud über die Früchte gießen und das Glas gut verschließen.



# Zwetschgen-Topfenknödel



Omas Zwetschgenknödel – ein richtiger Klassiker, der bei uns in vielen Variationen jedes Jahr auf den Tellern landet. Der wirklich einfache Obstknödelteig lässt sich auch passend zur Saison mit Erdbeeren, Marillen oder auch Schokolade füllen.

**Zeit:** 1 Stunde

**Zubereitung**

## Zutaten für 12-14 Stück

### Für die Knödel

180 g glattes Dinkelmehl  
1 Ei  
30 g Butter  
250 g Topfen  
Mehl für die Arbeitsfläche  
12-14 Zwetschgen

### Zum Fertigstellen

50 g Semmelbrösel  
30 g Butter  
10 g geriebene Haselnüsse  
Staubzucker zum Bestreuen

- 1 Für die Knödel Mehl mit Ei, Butter und Topfen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten. Anschließend zu einer Kugel formen und in ein Wachstuch gewickelt oder in einer Schüssel für 20 Minuten kalt stellen.
- 2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 12-14 gleichmäßige Stücke schneiden.
- 3 Jeweils eine Teigportion in der Hand flach drücken, eine Zwetschge in die Mitte setzen, mit Teig einschlagen und zu einem Knödel formen.
- 4 Einen großen Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die Knödel vorsichtig ins Wasser hineingleiten lassen und die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Die Knödel sind fertig, wenn sie aufgestiegen sind und „Purzelbäume schlagen“, also sich um sich selbst drehen. Das dauert in etwa 15-20 Minuten.
- 5 Für die Bröselmischung in einer Pfanne die Semmelbrösel in der Butter anrösten und die geriebenen Haselnüsse zugeben. Die fertigen Zwetschgenknödel darin wälzen und mit Staubzucker bestreuen.

**TIPP:** Die Knödel können tiefgefroren werden, indem man sie auf ein Brett legt und in den Tiefkühler gibt. Nach 1 Stunde dann in einen großen TK-Sack oder eine Box füllen, so lassen sich die Knödel einzeln entnehmen und kleben nicht aneinander.





Der Wunsch nach Selbstversorgung und nachhaltiger Küche treibt immer mehr Menschen an. Die dreifache Mutter und Foodbloggerin Michaela Titz macht vor, wie einfach das geht und wie viel Freude die ganze Familie am Anbau vom eigenen Obst und Gemüse auf der Fensterbank, auf dem Balkon oder im Garten haben kann. In über 80 simplen, aber kreativ kombinierten, vegetarischen Rezepten zeigt die Autorin, wie jeder sein „Gartengold“ saisonal frisch aus dem Garten auf den Teller oder durch Fermentieren und Einkochen ins Einweckglas zaubern kann.



Hinzu kommen praktische Hilfestellungen und Ideen rund ums Gärtnern, angefangen von der Vorbereitung der Beete über das Anlegen eines Komposthaufens bis hin zur optimalen Ernte. Und Kinder finden Spaß im Garten bei Do-it-yourself-Projekten wie dem „Mini-Treibhaus“, der „Blumenpresse“ und „Windlichtern aus bunten Blättern“.

