

Wie lange sind Lebensmittel haltbar?



Das Mindesthaltbarkeitsdatum

Auf fast allen verpackten Lebensmitteln und Getränken muss ein **Mindesthaltbarkeitsdatum** aufgedruckt sein („mindestens haltbar bis ...“). Dieses Datum gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem ein ungeöffnetes Lebensmittel bei richtiger Lagerung seine typischen Eigenschaften behält – also Geschmack, Geruch und Nährstoffgehalt. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist **kein Verfallsdatum**! Viele Lebensmittel sind nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatum noch genießbar.

Manche Lebensmittel sind **mehrere Monate** oder **Jahre** haltbar. Sie können oft noch nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum gegessen werden. Dazu zählen zum Beispiel:



Andere Lebensmittel sind **nur wenige Tage** oder **Wochen** haltbar. Ob man sie noch essen kann, testen Sie am besten selbst. Prüfen Sie das Lebensmittel mit Ihren Sinnen: Sieht es aus wie immer? Riecht und schmeckt es so wie immer? Dann können Sie es auch noch essen. Hat es sich verfärbt, hat sich Schimmel gebildet, riecht es komisch, hat eine Gasbildung stattgefunden – dann weg damit!

Diese Lebensmittel sind nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum meist nicht mehr lange genießbar:



Brot



© Africa Studio - Fotolia.com

Verwendung:



Kochen
Dünsten



Braten
Schmoren



Grillen
Toasten

Hauptverwendung ist das belegte Butterbrot. Das Brotsortiment ist bei uns riesengroß. Weizen- und Roggen-Mischbrote sind die Hauptsorten, gefolgt von Toastbroten.

Passt auch zu:



Fleisch



Rohkost

Lagerung:

Im Brotkasten oder Steintopf. Wichtig: Der Lagerort muss trocken sein. Bei sommerlichen Temperaturen am besten im Kühlschrank. Hier wird das Brot zwar rasch trocken und altbacken, schimmelt aber nicht so schnell.



trocken
lagern



Kühlen
Gefrieren



Tipp:

Angeschimmelter Brot darf man nicht mehr essen. Auch wenn nur einzelne Schimmelpunkte zu sehen sind, kann das Brot mit dem nicht sichtbaren Pilzgeflecht besiedelt sein.



Brotsuppe

1 mittelgroße Zwiebel
300 Gramm Möhren
500 Gramm Tomaten
2 bis 3 Esslöffel Pflanzenöl
3 Esslöffel Tomatenmark

750 Milliliter Gemüsebrühe
(Instant-Gemüsebrühe nach Vorgabe in Wasser auflösen)
130 Gramm Brot (kann auch altbacken sein, aber möglichst ohne Körner)

Salz, Pfeffer



Zubereitungszeit:
circa **55 Minuten**



© Rüdiger Lobitz, aid



1.

Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.



2.

Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.



3.

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Achtel teilen. Das **Brot** in Stücke schneiden.



4.



Das **Pflanzenöl** in einem mittelgroßen Topf erhitzen. **Zwiebelwürfel** darin glasig werden lassen. **Möhren** zugeben und bei geschlossenem Deckel und **mittlerer Temperatur** circa **10 Minuten** dünsten, bis sie weich werden. Das **Tomatenmark** zugeben und etwas bräunen lassen.



5.



Mit **Gemüsebrühe** ablöschen. Dann die **Tomaten** zufügen, alles salzen und aufkochen lassen. Bei **mittlerer Temperatur** garen bis die Möhren und Tomaten weich sind. Das **Brot** zugeben und aufweichen lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die Suppe mit einem **Stabmixer** pürieren.



Variation:

Die Brotsuppe lässt sich mit gerösteten Brotwürfeln verfeinern: Weitere 100 Gramm Brot ohne Rinde in Würfel schneiden. In einer großen Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen. Brotwürfel unter mehrmaligem Wenden von allen Seiten bei mittlerer Temperatur anrösten. Unmittelbar vor dem Servieren auf die Suppe streuen. Die Brotrinde zuvor in der Suppe verwerten.

Fotos: ©Arnout van Son, Bonn

Eier



© goodz - Fotolia.com

Verwendung:



Kochen
Dünsten



Braten
Schmoren



Backen
Überbacken



Rohkost
Salat

Neben Frühstücksei, Spiegel- und Rührei ist das Hühneri in der Küche sehr vielseitig verwendbar: z. B. fürs Panieren und als Lockerungs- und Triebmittel beim Backen.

Passt auch zu:



Kartoffeln, z. B.
Salz- oder Bratkartoffeln

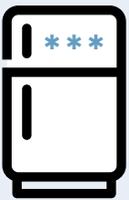


Brot



Salat (hartgekocht)

Lagerung:



Kühlen
Gefrieren

Rohe Eier und **hartgekochte Eier** in der Schale halten sich im Kühlschrank **4 Wochen ab Legedatum**. Kalt angerührte Speisen, die rohe Eier enthalten, max. 1 Tag im Kühlschrank aufbewahren. **Aufgeschlagene rohe Eier (nicht in der Schale!)** kann man auch einfrieren. Sie halten bei **-18 Grad Celsius** rund ein halbes Jahr.



Tipp:

Um sich vor **Salmonellen** zu schützen, sind **folgende Regeln** zu beachten:

- Eier **immer im Kühlschrank** aufbewahren,
- für Speisen, die **rohe Eier** enthalten (z. B. Zabaione), nur ganz frische Eier verwenden, Reste nicht aufheben,
- **Frühstückseier** in kochendes Wasser legen und **mindestens 5 Minuten** brodeln lassen,
- wenn das **Eigelb geronnen** ist, besteht keine Salmonellengefahr. Wer also sichergehen möchte, brät Spiegeleier beidseitig,
- Eier, deren **Mindesthaltbarkeitsdatum** abgelaufen ist, nur noch durcherhitzt verzehren,
- Eier mit **beschädigter Schale** sofort verbrauchen und nur für durcherhitzte Speisen verwenden.



Nudelomelett

100 Gramm Spaghetti
1 Zwiebel
250 Gramm Zucchini
und/oder Paprika
4 Eier

50 Gramm Schnittkäse,
z. B. Gouda, Edamer oder
Emmentaler
Salz, Pfeffer
2 plus 1 Esslöffel Pflanzenöl



Zubereitungszeit: circa **45 Minuten**



© Rüdiger Lobitz, aird



1.



Eignet sich
auch gut
zur Verwer-
tung von
Nudelresten.

Spaghetti nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abtropfen lassen. Dann die Nudeln in kleine Stücke schneiden.



2.



In der Zwischenzeit die **Zwiebel** schälen und sehr fein würfeln. Den **Käse** fein reiben.



3.



Zucchini und **Paprika** waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.



4.



Eier und **Käse** in einer großen Schüssel verquirlen. **Nudeln** und **Gemüse** dazugeben und unterrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Pflanzenöl** in einer möglichst beschichteten Pfanne erhitzen. Die **Eiermasse** einfüllen und bei mittlerer Temperatur **10 Minuten** stocken lassen.



5.



Fotos: ©Arnout van Son, Bonn

Falls nötig, das Omelett mit einem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen. Mit Hilfe eines großen Tellers umdrehen und **nochmal 5 Minuten** garen. Bevor das Omelett wieder in die Pfanne kommt, **einen Esslöffel Pflanzenöl** in die Pfanne nachgießen. (Wenden des Omeletts: großen Teller auf die Pfanne auflegen, festhalten und zusammen umdrehen. Omelett mit der ungegarten Seite nach unten wieder in die Pfanne gleiten lassen.)

Mango



© Jan 2010 - Fotolia.com

Verwendung:



Rohkost
Salat



Braten
Schmoren



Soft
Smoothie

Das Fruchtfleisch ist hellgelb bis orangefarben, weich und sehr saftig. Der Geschmack ist süß oder süßsauerlich. Die Schale kann man nicht essen. Sie ist grün, gelb, orange oder rot gefärbt, teilweise auch zweifarbig. Die Schalenfarbe ist aber kein Hinweis auf die Reife. Reif ist die Frucht, wenn die Schale auf leichten Fingerdruck nachgibt. Dann schmeckt sie auch am besten.

Passt auch zu:



Erdbeeren, Orangen,
Obstsalat, Konfitüre



Joghurt, Quark,
Milchreis



zu Salat z. B. Feldsalat,
Kopfsalat, Chicorée



Weißkohl, Rotkohl,
Sauerkraut



Tipp:

Der langgestreckte Stein ist fest mit dem Fruchtfleisch verbunden. Schneiden Sie links und rechts vom Kern zwei Mangohälften ab. Die Mangohälften bis zur Schale kreuzweise einschneiden. Dann die Hälften umstülpen. So bekommen Sie kleine Würfel, die Sie mit dem Messer oder einem Löffel loslösen können (siehe Fotos Rückseite). Das Mittelstück mit Kern schälen und noch so viel Fruchtfleisch abschneiden, wie möglich.



trocken
lagern

Lagerung:

Mangos sind **kälteempfindlich**. Sie dürfen zwar kühl, aber **nicht** im Kühlschrank gelagert werden.



Geschnetzeltes mit Mangosoße

250 Gramm Schweine- oder Hähnchengeschnetzeltes
 1 Zwiebel
 1 Mango
 2 plus 1 Esslöffel Pflanzenöl
 1 ½ Esslöffel Honig

1 gestrichener Teelöffel Instant-Gemüsebrühe (nach Vorgabe in Wasser auflösen)
 Saft von einer halben Zitrone
 1 Teelöffel Curry
 Salz, Pfeffer
 140 Gramm Reis



Zubereitungszeit: circa **55 Minuten** inkl. Garzeit



1.

Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.



2.

Mango wie im Tipp beschrieben in kleine Würfel schneiden.



3.

Schweine- oder Hähnchenfleisch trockentupfen und auf einem **gesonderten Schneidbrett** in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend gründlich die **Hände waschen**.



4.

Reis in gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung garen. In einer großen Pfanne zwei Esslöffel **Pflanzenöl** erhitzen und das Geschnetzelte darin braten. **Salzen** und herausnehmen. Einen Esslöffel **Pflanzenöl** in die Pfanne geben und die **Zwiebelwürfel** anbraten bis sie glasig sind. **Honig** untermischen, **Zitronensaft** hinzufügen und sofort mit **Gemüsebrühe** ablöschen.



5.

Mangowürfel und **Curry** zufügen. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen bis eine dickflüssige Soße entsteht. Geschnetzeltes wieder zugeben und erwärmen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Den **Reis** auf zwei Teller verteilen und mit der **Mangosoße** servieren.



Fotos: © Arnout van Son, Bonn

Passionsfrucht



© mates - Fotolia.com

Verwendung:



Rohkost
Salat



Soft
Smoothie

Die Passionsfrucht wird typischerweise frisch und roh verzehrt. Man teilt sie wie eine Kiwi und löffelt das Fruchtfleisch mitsamt den Kernen aus. Der Saft der Früchte enthält zwischen 9 und 15 Prozent Zucker und natürliche Säuren, was zu dem erfrischenden süßsauerlichen Geschmack und dem exotischen Aroma beiträgt.

Passt auch zu:



Pfirsich, Erdbeeren, Mangos, Aprikosen, Orangen, z. B. als Konfitüre oder Obstsalat



Joghurt, Quark



Vanilleeis

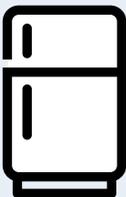


Müsli



Tipp:

Die lederartige Schale der Passionsfrucht ist nicht essbar. Die Frucht wird am besten mit einem Tomatenmesser oder ähnlichem zerteilt.



Kühlen

Lagerung:

Bei Raumtemperatur ist die Frucht – je nach Reifezustand – nur wenige Tage haltbar, sie kann aber gut **im Kühlschrank** gelagert werden.

Rezeptvorschlag (2 Portionen)



Passionsfrucht-Bananen-Milchshake

2 Passionsfrüchte
1 Banane
400 Milliliter Milch

2 Esslöffel Zitrone
5 bis 6 Eiswürfel (wenn
gewünscht)



Zubereitungszeit: circa **5 Minuten**



© Rüdiger Lobitz, aid



1.



Fotos: © Arnout van Son, Bonn

Die **Passionsfrüchte** halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben.
Die **Banane** schälen und in große Stücke schneiden. Das Fruchtfleisch in einen **Standmixer** geben.



2.



Mit der **Milch** und dem **Zitronensaft** einige Sekunden durchmischen. Alternativ die Zutaten in ein hohes schmales Gefäß geben und mit dem **Stabmixer** pürieren.

Wer es kalt mag, gießt den Milchshake in ein Glas mit **Eiswürfeln**.



Variation:

Schmeckt auch gut mit Buttermilch anstelle von Milch.

Kaki



© Mara Zengaliere - Fotolia.com

Verwendung:



Rohkost
Salat



Kochen
Dünsten



Soft
Smoothie

Die Kaki ist eine Frischfrucht, für Obstsalat, Kompott, Konfitüre und Salate.

Passt auch zu:



Möhren



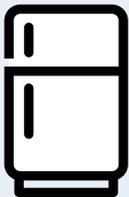
Fleisch, z. B. Schwein
oder Hähnchen



Äpfeln, Orangen, Bananen,
Mangos, z. B. als Obstsalat
oder Konfitüre



Joghurt, Quark



Kühlen

Lagerung:

Noch nicht ganz reife Früchte können im Kühlschrank noch **ein paar Tage** aufbewahrt werden, ansonsten rasch verbrauchen.



Tipp:

Vollreif, fast überreif, schmecken Kakis am besten. Sobald die Frucht ein bisschen weich wird, ist sie genussreif. Die Sharonfrucht ist eine etwas festfleischigere Kakisorte.



Grüner Salat mit Kaki

Salat:

½ grüner Salat, z. B. Kopf-,
Kraus- oder Eisbergsalat
120 Gramm Mais (Dose)
150 Gramm Kidneybohnen
(Dose)
1 Kaki

Dressing:

2 Esslöffel heller Essig
1 Teelöffel Honig
½ Teelöffel Senf (wer's mag)
Salz, Pfeffer
4 Esslöffel Pflanzenöl



Zubereitungszeit: circa **20 Minuten**



1.



Für das **Dressing** den **Essig** mit **Honig**, **Senf**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren, bis sich Honig, Senf und Salz auflösen. Dann das **Pflanzenöl** unterrühren, am besten mit einem Schneebesen. Den **Salat** putzen und waschen, in einer Salatschleuder oder einem Sieb trocknen.



2.



Salatblätter in mundgerechte Stücke zerteilen und in eine große Schüssel füllen. **Kidneybohnen** in einem Sieb unter fließendem Wasser abwaschen, abtropfen lassen und zusammen mit dem **Mais** zum Salat geben.



3.



Kaki waschen, halbieren, Stielansatz herausschneiden und in kleine Würfel schneiden. Die Kakiwürfel ebenfalls in die Salatschüssel füllen.



4.



Den **Salat** mit dem **Dressing** übergießen und alles gut vermischen. Der Salat schmeckt als Mahlzeit mit Brot oder Brötchen.

Avocado



© nata777_7 - Fotolia.com

Verwendung:



Rohkost
Salat



Saft
Smoothie

Das Fruchtfleisch wird roh gegessen: Pur als Brotbelag, mit etwas Salz und Pfeffer oder mit Zitronensaft beträufelt, zu einer Creme verarbeitet oder in ein Getränk gemixt.

Passt auch zu:



Rohkost und Salat,
z. B. Kopfsalat oder Rucola



Tomaten, Ei



Wraps



Nudeln



Fleisch,
z. B. Hähnchen oder Rind



Tipp:
Sobald das Fruchtfleisch der Luft
ausgesetzt ist, wird es schnell braun.
Etwas Zitronensaft verhindert das.



Lagerung:

Bei Zimmertemperatur,
je nach Reifezustand
einige Tage.

trocken
lagern

Avocadomus mit Rohkost oder Brot

Avocadomus:

1 reife Avocado
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Joghurt oder saure Sahne oder Schmand
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Rohkost:

Gemüse nach Belieben, z. B.
1 Paprika
2 Möhren
½ Gurke



Zubereitungszeit: jeweils circa **10 Minuten**



1.



Fotos: © Arnout van Son, Bonn

Avocado längs halbieren und mit einem Löffel den Stein herauslösen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel füllen. Sofort **Zitronensaft** dazugeben, damit es nicht braun wird. **Joghurt**, die zerdrückte oder klein geschnittene **Knoblauchzehe** sowie **Salz** und **Pfeffer** zufügen.



2.



Alles mit der Gabel fein zerdrücken und dabei vermischen oder mit dem Stabmixer pürieren.



3.



Gemüse putzen und waschen. Nach Möglichkeit in Stifte schneiden.



4.

Avocadomus als Dip zur Rohkost servieren oder als Brotaufstrich.



Wirsing

Verwendung:



Kochen
Dünsten



Braten
Schmoren



Backen
Überbacken



Rohkost
Salat

Wirsing wächst zu einem lockeren Kopf von hell- bis dunkelgrünen, gekräuselten Blättern. Der Kohl lässt sich dünsten (Gemüsebeilage) und braten (Kohlrouladen). Fein geschnitten ist er auch ein schmackhafter Salat.

Passt auch zu:



Kartoffeln
Kartoffelpüree



Nudeln



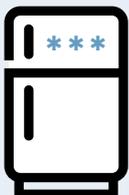
Champignons



Käse,
z. B. Wirsinggratin



Fleisch, Würstchen



Kühlen
Gefrieren

Lagerung:

Je nach Frischezustand **ein paar Tage** im Gemüsefach des Kühlschranks.



Tipp:

Frühwirsing (Mai bis August) ist zart und eignet sich besonders als Rohkost / Salat. Der **Herbst-** bzw. **Dauerwirsing** (ab September) wird gern für Suppen und Eintöpfe verwendet.



Wirsing Eintopf (mit Kartoffeln und Hackfleisch)

2 kleine Zwiebeln
 ½ mittelgroßer Wirsing
 350 Gramm Kartoffeln
 2 Esslöffel Pflanzenöl
 200 Gramm Rindergehacktes

½ Liter Gemüsebrühe
 (Instant-Gemüsebrühe nach
 Vorgabe in Wasser auflösen)
 100 Gramm Schmand oder
 Saure Sahne
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitungszeit:
 circa **50 Minuten**



1.

Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.



2.

Vom **Wirsing** die äußeren, harten Blätter entfernen, vierteln, den Strunk herausschneiden und waschen. Die Viertel nochmal halbieren und in feine Streifen schneiden.



3.

Die **Kartoffeln** schälen, waschen und in Stücke so groß wie Spielwürfel schneiden.



4.

Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen. Das **Hackfleisch** zugeben und anbraten, bis es grau und krümelig ist. **Zwiebeln** zufügen und glasig werden lassen. Dann den **Wirsing** hineingeben und gut unterrühren. **Kartoffeln**, **Gemüsebrühe** sowie **Salz** dazugeben und alles aufkochen. Bei mittlerer Temperatur **circa 15 bis 20 Minuten** garen.



5.

Schmand oder **Sahne** zufügen und den Eintopf mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskatnuss** abschmecken.

Spargel



Verwendung:



Kochen
Dünsten



Rohkost
Salat



Braten
Schmoren



Backen
Überbacken



Grillen

Spargel gibt es in zwei Varianten: Bleichspargel (weiß und violett) und Grünspar- gel (grün und violettgrün). Bleichspargel wächst unter der Erde, Grünspar- gel in Trieben am Tageslicht. Beide Varianten eignen sich gleichermaßen gut als Gemüsebeilage in der warmen Küche sowie als Rohkost.

Passt auch zu:



Kartoffeln
und Kochschinken



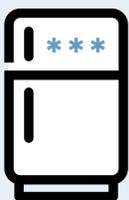
Erdbeeren,
z. B. als Salat



Sahne, z. B. als
Spargelcremesuppe



Lachs



Kühlen
Gefrieren

Lagerung:

In einem feuchten Küchentuch eingeschla- gen **1 Tag** lang im Gemüsefach des Kühl- schrankes aufbewahren. Je frischer er ist, umso besser schmeckt er. Tiefgefrorener Spargel hält sich **8 – 12 Monate**.



Tipp:

Weißer Spargel sollte groß- zügig und vollständig mit einem Spargelschäler von der Spitze abwärts geschält werden. Bei grünem Spargel reicht es, nur das untere Drittel zuschälen.



Spaghetti mit gebratenem Spargel und Kochschinken

200 Gramm Spaghetti
500 Gramm Spargel
1 ½ Esslöffel Butter/Margarine
2 Esslöffel Pflanzenöl

3 Scheiben Kochschinken
3 Esslöffel Zitronensaft
4 Esslöffel Nudelkochwasser
Salz, schwarzer Pfeffer



Zubereitungszeit: circa **50 Minuten**



Fotos: © Amout van Son, Bonn



1.



Spargel waschen, schälen und das untere Ende abschneiden. Dicke Stangen längs halbieren und in etwa zwei bis drei Zentimeter große Stücke schneiden.



2.



Den **Kochschinken** in Streifen schneiden, danach gründlich die Hände waschen. Die **Spaghetti** nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Parallel dazu **Butter / Margarine** und **Pflanzenöl** in einer großen Pfanne erhitzen. **Spargelstücke** darin gut **fünf Minuten** braten, dabei **salzen** und **pfeffern**.



3.



Nur so lange garen, dass der **Spargel** noch bissfest bleibt. **Spargelstücke** aus der Pfanne nehmen. Das in der Pfanne zurückbleibende Fett mit **Nudelkochwasser** und **Zitronensaft** zu einer Soße verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4.

Die abgeschütteten **Spaghetti** auf Tellern anrichten, **Spargelstücke** darauf verteilen und mit der **Soße** übergießen. Zum Schluss die **Kochschinkenstreifen** darüber geben.



Variation:

Anstatt Kochschinken passt auch sehr gut geriebener Käse.

Rote Bete



© photorew - Fotolia.com

Verwendung:



Kochen
Dünsten



Backen
Überbacken



Rohkost
Salat



Saft
Smoothie

Rote Bete eignet sich für die warme und kalte Küche. Bei Bundware mit Laub, können Sie die Blätter wie Blattgemüse zubereiten und verzehren.

Passt auch zu:



Fleisch, z. B. Hackfleisch



Nudeln



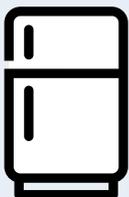
Apfel, Orangen, Mango,
z. B. als Rohkost oder Salat



Weißkohl



Fisch



Kühlen

Lagerung:

Je nach Frischezustand
ein paar Tage im Gemüse-
fach des Kühlschranks.



Tipp:

Bei der Verarbeitung färbt Rote Bete die Hände sehr stark. Tragen Sie deshalb am besten Einmal-Handschuhe.



Rote Bete-Kartoffelpüree mit Fischfilet

Rote-Bete-Kartoffelpüree:

600 Gramm Kartoffeln (am besten mehlig kochende oder vorwiegend festkochende)
300 Gramm Rote Bete
100 Milliliter Milch
Salz

Fischfilet:

300 Gramm weißfleischiges Fischfilet, z. B. Seelachs
Salz
Zitronensaft zum Beträufeln
2 Esslöffel Pflanzenöl



Zubereitungszeit:
circa **50 Minuten**



© Rüdiger Lobitz, aird



1.



Fotos: © Arnout van Son, Bonn

Kartoffeln schälen, waschen und in **grobe Würfel** schneiden.



2.



Beim Verarbeiten der Roten Bete am besten **Einmal-Handschuhe** anziehen, damit sich die Hände nicht rot verfärben. **Rote Bete** schälen, waschen und in **feine Würfel** schneiden.



3.



Beides in einem Topf mit wenig gesalzenem Wasser geben und bei mittlerer Temperatur mit geschlossenem Deckel garen, bis alles weich ist (etwa 20 Minuten). Evtl. noch vorhandenes Kochwasser abgießen und auffangen. Mit einem Kartoffelstampfer **Kartoffeln** und **Rote Bete** zerdrücken. Dabei nur so viel **Milch** und aufgefangenes Kochwasser zugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit **Salz** abschmecken. Auf der ausgeschalteten Herdplatte warmhalten.



4.



Das **Pflanzenöl** in einer großen, möglichst beschichteten Pfanne erhitzen. **Fischfilets** trocken tupfen, leicht **salzen** und sofort von jeder Seite je nach Dicke **4 bis 5 Minuten** braten, dabei auf **mittlere Temperatur** herunterschalten. Zwischendurch nicht bewegen, damit der Fisch nicht zerfällt. Das gebratene Fischfilet nach Geschmack noch mit **Zitrone** beträufeln, mit **Pfeffer** würzen und mit dem **Rote-Bete-Kartoffelpüree** auf einem Teller servieren.



Variation:

Anstelle des Fischfilets schmeckt auch eine Hackfleischsoße oder ein Spiegelei zum Rote-Bete-Kartoffelpüree.

Rosenkohl



© M. Schuppich - Fotolia.com

Verwendung:



Kochen
Dünsten



Backen
Überbacken

Rosenkohl ist eine milde, leicht süße Kohlart. Die Rosenkohlröschen eignen sich fürs Kochen und Dünsten ebenso gut wie zum Überbacken.

Passt auch zu:



Kartoffeln
Kartoffelpüree



Nudeln



Fleisch, z. B. Hackfleisch,
Hähnchen oder Kasseler



Fisch



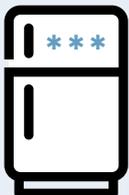
Äpfel



Champignons



Möhren



Kühlen
Gefrieren

Lagerung:

Je nach Frischezustand
ein paar Tage im Gemüse-
fach des Kühlschranks.



Tipp:

Rosenkohl nur **in wenig Wasser** kochen. Wenn Sie den Strunk etwa einen halben Zentimeter tief einschneiden, verkürzt das die Garzeit. Dickere Röschen schneiden Sie kreuzweise ein.



Rosenkohlgratin

500 Gramm Rosenkohl
150 Milliliter Milch
1 Ei
80 Gramm Schnittkäse,
z. B. Gouda, Emmentaler
oder Edamer

Salz, Pfeffer
Muskatnuss
etwas Butter für die
Auflaufform

Beilage: z. B. Kartoffeln



Zubereitungszeit: **circa 35 Minuten plus**
circa 20 bis 30 Minuten Backzeit



1.



Beim **Rosenkohl** die Schnittstelle vom Strunk abschneiden und die äußeren, welken Blätter entfernen. Waschen und den Strunk einfach oder kreuzförmig einschneiden. Rosenkohl in einem kleinen Topf mit wenig gesalzenem Wasser aufkochen und bei geschlossenem Deckel bei **mittlerer Temperatur** so lange garen, dass er noch bissfest bleibt.



2.



In der Zwischenzeit **Milch** und **Ei** in einer Schüssel mit einem Schneebesen verschlagen. Mit **Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** würzen. Den **Schnittkäse** fein reiben.



3.



Eine kleine Auflaufform mit der **Butter** einfetten. Den gegarten **Rosenkohl** einfüllen, mit der **Eiermilch** übergießen und mit dem geriebenen **Käse** bestreuen.



4.

Fotos: © Arnout van Son, Bonn

Im **vorgeheizten Backofen** bei **200 °C (Umluft 180 °C)** auf mittlerer Schiene **circa 20 bis 30 Minuten** überbacken, bis der Käse goldbraun und das Ei gestockt ist. Dazu schmecken Kartoffeln, z. B. Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln.



Rhabarber



© karepa - Fotolia.com

Verwendung:



Kochen



Backen



Soft

Es gibt farblich unterschiedliche Rhabarbertypen. Sie eignen sich alle zum Kochen und Backen, wie auch zum Entsaften. Zum Rohverzehr ist Rhabarber zu sauer.

Passt auch zu:



Erdbeeren, z. B. als
Kompott oder -Konfitüre



Vanillepudding

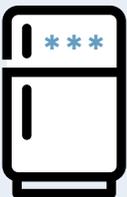


Bananen



Tipp:

Die äußeren groben Fasern der Rhabarberstangen sollten Sie vor dem Verarbeiten abziehen. Sie sind zäh und stören beim Essen.



Kühlen
Gefrieren

Lagerung:

Je nach Frischezustand **ein paar Tage**, in ein feuchtes Tuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks.



Rhabarber-Crumble

250 Gramm Rhabarber
1 gestrichener Esslöffel Zucker

Streusel:
100 Gramm Mehl
40 Gramm Zucker
1 Prise Salz
50 Gramm kalte Butter,
in Stücke geschnitten



Zubereitungszeit: circa **20 Minuten**
plus **30 Minuten Backzeit**



© Rüdiger Lobitz, a1d



1.



Fotos: © Arnout van Son, Bonn

Rhabarber waschen, beide Enden abschneiden und wie im Tipp beschrieben schälen. In etwa zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Den Rhabarber in eine **kleine Auflaufform** geben und mit dem **Esslöffel Zucker** vermischen.



2.



Die Zutaten für die **Streusel** in eine Schüssel geben und mit der Hand vermengen, so dass Krümel entstehen. Die Streusel über dem Rhabarber verteilen. Die Auflaufform etwas rütteln, so dass eine gleichmäßige Oberfläche entsteht.



3.

Im vorgeheizten Backofen auf **mittlerer Schiene bei 200 °C (Umluft 180 °C) etwa 30 Minuten** backen, bis die Streusel goldgelb aussehen.



Variation:

Schmeckt lauwarm als Nach-
tisch oder zum Kaffee, auch
mit Schlagsahne, Vanilleeis
oder Vanillesoße.



© Rüdiger Lobitz, a1d

Pastinaken



© emuck - Fotolia.com

Verwendung:



Kochen
Dünsten



Backen
Überbacken



Rohkost
Salat



Braten
Frittieren

Die weißgelben Wurzeln sehen aus wie große Möhren oder Petersilienwurzeln. Sie werden gerne für Eintöpfe und Suppen genommen. Sie eignen sich für Gratins und als Ofengemüse. Pastinaken können auch gut roh gegessen werden, in kleine Streifen geschnitten oder geraspelt im Salat. Sie enthalten bis zu 3,5 % ätherische Öle, die ihnen das feinwürzige süßliche Aroma verleihen.

Passt auch zu:



Kartoffeln, Kartoffelpüree



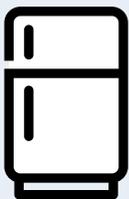
Fleisch, z. B. Hackfleisch
oder Hähnchen



Möhren, Äpfel



Kürbis



Kühlen

Lagerung:

Je nach Frischezustand
bis zu 2 Wochen im
Gemüsefach des Kühl-
schanks.



Tipp:

Die frischen Blätter von Pastinaken kann man zum Würzen von Speisen verwenden.



Pastinaken-Kartoffel-Suppe

1 mittelgroße Zwiebel
300 Gramm Pastinaken
500 Gramm Kartoffeln
2 Esslöffel Pflanzenöl
2 Teelöffel Curry

600 Milliliter Gemüsebrühe
(Instant-Gemüsebrühe nach
Vorgabe in Wasser auflösen)
300 Milliliter Milch
4 Esslöffel saure Sahne
2 Esslöffel Zitronensaft
Salz, Pfeffer



Zubereitungszeit:
circa **45 Minuten**



© Rüdiger Lobitz-aid



1.

Die **Zwiebel** schälen und würfeln.



2.

Kartoffeln und **Pastinaken** schälen und waschen.



3.

Pastinaken in dünne Scheiben und Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. Das **Pflanzenöl** in einem mittelgroßen Topf erhitzen. **Zwiebelwürfel** darin glasig werden lassen.



4.

Kartoffel- und **Pastinakenstücke** unter Rühren andünsten. **Curry** zufügen und etwas anrösten. Mit **Gemüsebrühe** ablöschen, **salzen**, aufkochen lassen und bei **mittlerer Temperatur** und geschlossenem Deckel **circa 10 Minuten** garen bis die Pastinaken- und Kartoffelstücke weich sind. **Milch** zugießen und erhitzen.



Fotos: ©Armout van Son, Bonn



5.

Die Suppe mit einem **Stabmixer** pürieren. **Saure Sahne** zugeben und alles mit **Zitronensaft, Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



Variation:

Mit 100 Gramm in Streifen geschnittenem Räucherlachs lässt sich die Pastinaken-Kartoffel-Suppe leicht verfeinern.

Mangold



© Paulista - Fotolia.com

Verwendung:



Kochen
Dünsten



Rohkost
Salat

Es gibt Blattmangold und Rippenmangold. Beide eignen sich zum Kochen. Rippenmangold ist größer und hat breite, dicke, fleischige Blattstiele. Vom Blattmangold werden nur die Blätter, vom Rippenmangold werden die Rippen und die Blätter gegessen.

Passt auch zu:



Kartoffeln



Tomaten



Schafskäse



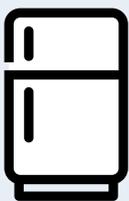
Nüssen



Fleisch, z.B. Hackfleisch,
Hähnchen



Fisch



Kühlen

Lagerung:

Mangold hält sich – je nach Frischezustand – in ein **feuchtes Tuch** eingeschlagen **bis 2 Tage** im Gemüsefach des Kühlschranks.



Tipp:

Da die Blätter eine kürzere Garzeit benötigen als die Blattstiele, trennen Sie beides und geben Sie die Blätter erst kurz vor Ende der Garzeit dazu.



Nudeln mit Mangoldsoße

150 Gramm Röhrennudeln

1 bis 2 Esslöffel Pflanzenöl

1 mittelgroße Zwiebel

4 Esslöffel Crème fraîche oder

1 Knoblauchzehe

Saure Sahne

500 Gramm Mangold

Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitungszeit: circa **35 Minuten**



1.

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.



2.

Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Vom **Mangold** den Strunk bzw. die Stielenden abschneiden und welke Stellen abtrennen. Mangold waschen und trocken schütteln, Blätter von den Stielen abtrennen. Die Stiele quer in Streifen von etwa einem Zentimeter schneiden und die Blätter quer in breitere Streifen schneiden.



3.

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen und abgießen. In der Zwischenzeit **Pflanzenöl** in einem Topf erhitzen und **Zwiebelwürfel** darin glasig werden lassen. **Knoblauch** und **Mangoldstiele** zugeben, **salzen** und bei **mittlerer Temperatur** und geschlossenem Deckel gut **5 Minuten** dünsten. Falls nötig, **2 Esslöffel Wasser** zufügen.



4.

Die **Mangoldblätter** kurz vor Ende der Garzeit zugeben. **Crème fraîche** beziehungsweise **Saure Sahne** unterrühren. Mit **Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** abschmecken. **Nudeln** auf einen Teller geben und **Mangoldsoße** darüber gießen.



Lauch Porree



© Leonid Nyshtko - Fotolia.com

Verwendung:



Kochen
Dünsten



Backen
Überbacken



Rohkost
Salat

Die weißgrünen Stangen werden gern in Gemüsesuppen und Eintöpfen verwendet, aber auch roh als Zutat zu gemischten Salaten.

Passt auch zu:



Fleisch, Hackfleisch



Kartoffeln



Käse, z. B. im Auflauf



Möhren, Champignons



Nudeln

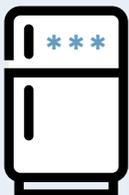


Eier, z.B. als Quiche



Tipp:

So bereiten Sie Lauch richtig vor:
Die groben äußeren Blätter entfernen, dann den Wurzelansatz und vom Grünen die welken/trockenen Enden abschneiden. Nun die Lauchstange längs halbieren. Jetzt können Sie die Hälften bequem unter fließendem Wasser auffächern und zwischen den einzelnen Blättern durchwaschen.



Kühlen
Gefrieren

Lagerung:

Im Gemüsefach des Kühlschranks je nach Zustand **ein paar Tage**.



Lauch-Hähnchen-Pfanne

250 Gramm Hähnchenbrust
 1 mittelgroße Zwiebel
 1 große Stange Lauch
 oder 2 kleine
 2 plus 1 Esslöffel Pflanzenöl
 50 Milliliter Gemüsebrühe
 (Instant-Gemüsebrühe nach
 Vorgabe in Wasser auflösen)

150 Milliliter Milch
 75 Milliliter Sahne
 2 Teelöffel Speisestärke
 Salz, Pfeffer

150 Gramm Reis

Zubereitungszeit:
 circa **45 Minuten**



1.

Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.



2.

Lauch putzen, wie im Tipp beschrieben. Anschließend den Lauch quer in schmale Streifen schneiden. Den **Reis** nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser garen.



3.

Das **Hähnchenfleisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen und **auf einem gesonderten Schneidebrett** in mundgerechte Streifen schneiden, danach **gründlich die Hände waschen**.



Variation:
 Anstelle von Reis
 schmeckt auch Brot
 gut dazu.



4.

Das **Pflanzenöl** in einer großen Pfanne erhitzen. Das **Hähnchenfleisch** darin von allen Seiten anbraten bis es durchgegart ist, dann aus der Pfanne nehmen. Bei Bedarf einen Esslöffel **Pflanzenöl** in die Pfanne nachgießen und die **Zwiebelwürfel** darin glasig werden lassen.



5.

Die **Lauchstreifen** zugeben, salzen und bei mittlerer Temperatur unter Zugabe der **Gemüsebrühe** circa **5 Minuten** dünsten. **Hähnchenfleisch** wieder zufügen und erwärmen. **Milch** und **Sahne** zugießen und etwas einkochen lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Speisestärke mit etwas Wasser** anrühren und so viel zugeben, dass beim Aufkochen eine angegedickte Soße in der Pfanne entsteht.



Kohlrabi



© remus20 - Fotolia.com

Verwendung:



Kochen
Dünsten



Backen
Überbacken



Rohkost
Salat

Kohlrabi ist ein typisch deutsches Gemüse. Es lässt sich gut als Rohkost verwenden, aber auch in der warmen Küche als Gemüsebeilage. Das weiße Fleisch der Knollen ist knackig, zart und saftig, sofern es nicht verholzt ist.

Passt auch zu:



Fleisch, z. B. Hackfleisch



Reis



Apfel, z. B. als Salat



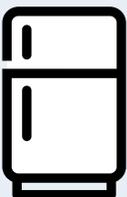
Lachs



Erbsen, Möhren



Radieschen, z. B. als Salat



Kühlen

Lagerung:

Im Gemüsefach des Kühlschranks **bis zu einer Woche**.



Tipp:

Die zarten Herzblätter können gut mitverwendet werden. Wenn man den Kohlrabi allerdings noch ein paar Tage aufbewahren möchte, ist es besser, alle Blätter und Blattstiele zu entfernen.



Kohlrabi-Kartoffel-Gratin

1 mittelgroße Kohlrabi
600 Gramm Kartoffeln
(am besten mehlig kochende)
2 kleine Zwiebeln
80 Gramm Schnittkäse,
z. B. Gouda, Emmentaler
oder Edamer

1 Knoblauchzehe
200 Milliliter Milch
75 Milliliter Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
etwas Butter / Margarine
für die Auflaufform



Zubereitungszeit: circa **40 Minuten**
plus **circa 50 Minuten** Backzeit



© Rüdiger Lobitz, afd



1.



Kartoffeln und **Kohlrabi** schälen und waschen.



2.



Fotos: © Arnout van Son, Bonn

Zwiebeln schälen. Alles mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** schälen und kleinschneiden.



3.



Den **Käse** fein reiben. **Kartoffel-, Kohlrabi- und Zwiebelscheiben** abwechselnd schichtweise in eine mit **Butter** oder **Margarine** ausgeriebene Auflaufform füllen. Dabei mit Kartoffeln beginnen und abschließen. Jede zweite Schicht leicht mit **Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** würzen. **Milch** und **Sahne** verrühren und mit klein geschnittenem **Knoblauch, Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** würzen.



4.



Das Gemisch über das Gemüse in die Auflaufform gießen. Den geriebenen **Käse** darüber streuen.



Variation:

3 Scheiben Kochschinken (80 Gramm) in Streifen schneiden und zwischen das Gemüse schichten.



5.



© Rüdiger Lobitz, afd

Im vorgeheizten Backofen auf **mittlerer Schiene bei 190 °C (Umluft 170 °C)** etwa **50 Minuten** backen. Das Gratin wird fest, wenn es eine Weile abkühlt.

Knollensellerie



© alter_photo - Fotolia.com



Kochen
Dünsten



Braten
Schmoren



Rohkost
Salat

Verwendung:

Knollensellerie wird hauptsächlich gekocht und ist ein typisches Suppengemüse. Er lässt sich aber auch braten und frittieren oder roh als Salat verzehren. Die Blätter können ebenfalls verwendet werden.

Passt auch zu:



verschiedenen Suppen



Möhren, Äpfeln und Birnen,
z. B. als Rohkost



Nüssen



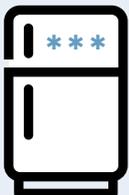
Porree



Fleisch, z. B. Schwein
oder Pute



Fisch



Kühlen
Gefrieren

Lagerung:

Im Gemüsefach des Kühlschranks **einige Tage**.



Tipp:

Zum Schälen erst Blattansatz und Wurzelreste abschneiden. Roher, geschälter Knollensellerie lässt sich auch gut einfrieren. Zuvor auf gebrauchsfertige Größe zerkleinern.

Rezeptvorschlag (2 Portionen)



Gebratener Sellerie mit Salzkartoffeln und Käsesoße

Sellerie:

1/2 Sellerieknolle (ca. 500 Gramm)
2 bis 3 Esslöffel Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
Paprikagewürz

Salzkartoffeln:

500 Gramm Kartoffeln
Wasser, Salz

Käsesoße:

1 Esslöffel Butter oder Margarine
1 Esslöffel Mehl
100 Milliliter Milch
150 Milliliter Gemüsebrühe
(Instant-Gemüsebrühe nach Vorgabe
in Wasser auflösen)
50 Gramm Schnittkäse, z. B. Gouda,
Edamer oder Emmentaler
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit:
circa **45 Minuten**



© Rüdiger Lobitz, aid



1.

Knollensellerie waschen, schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in mundgerechte Stücke von circa 3x4 Zentimeter teilen.



2.



Die **Kartoffeln** schälen, waschen und auf einheitliche Größe halbieren oder vierteln.



3.



Das **Pflanzenöl** in einer großen Pfanne erhitzen und die **Selleriestücke** von jeder Seite jeweils circa **10 Minuten** braten, so dass sie noch bissfest bleiben. Mit **Salz, Pfeffer** und **Paprika** würzen. Parallel dazu in einem kleinen Topf die **Kartoffeln** mit wenig Salzwasser aufkochen und bei mittlerer Hitze circa **10 bis 15 Minuten** bei geschlossenem Deckel garen.



4.



Für die **Käsesoße** den **Schnittkäse** fein reiben. **Butter oder Margarine** in einem kleinen Topf erhitzen. Das **Mehl** darin unter Rühren etwas bräunen und rühren.



5.



Fotos: ©Arnout van Son, Bonn

Mit **Milch** und **Gemüsebrühe** ablöschen, dabei kräftig mit einem Schneebesen rühren. Die Soße kurz aufkochen, **Käse** unterrühren, mit wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und **einige Minuten** auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen.

Weißkohl / Spitzkohl



Verwendung:



Kochen
Dünsten



Braten
Schmoren



Rohkost
Salat



Saft
Smoothie

Spitzkohl ist eine besondere Form des Weißkohls. Er läuft nach oben spitz zu und besitzt ein lockeres Blattgefüge. Sowohl Weiß- als auch Spitzkohl wird bei uns hauptsächlich in der warmen Küche verwendet.

Passt auch zu:



Fleisch, z. B. Hackfleisch
Würstchen



Kartoffeln



Käse,
z. B. als Auflauf



Fisch



Kühlen
Gefrieren

Lagerung:

Je nach Frischezustand **ein paar Tage** im Gemüsefach des Kühlschranks.



Tipp:

In Gerichten aus Weiß- und Spitzkohl unterstützen Kümmel oder Fenchelsamen die Verdauung.

Rezeptvorschlag (2 Portionen)



Weißkohlgemüse asiatische Art

1 mittelgroße Zwiebel
200 Gramm Weißkohl oder
Spitzkohl
250 Gramm Möhren
2 Esslöffel Pflanzenöl
250 Milliliter Wasser

2 Teelöffel Speisestärke
Pfeffer
3 Esslöffel Sojasoße
150 Gramm Reis



Zubereitungszeit: circa **40 Minuten**



© Rüdiger Lobitz, aif



1.

Reis nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser garen.



2.

Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.



3.

Vom **Weißkohl/Spitzkohl** die äußeren welken Blätter entfernen. Den Kohl vierteln, Strunk herausschneiden, waschen, je nach Größe noch achtern und in feine Streifen schneiden.



4.

Möhren schälen, waschen und in Stifte schneiden. **Pflanzenöl** in einer großen Pfanne erhitzen.



5.

Möhren, Kohl und **Zwiebelwürfel** unter ständigem Rühren bei hoher Temperatur **circa 5 bis 10 Minuten** garen, so dass das Gemüse noch bissfest bleibt. Mit **Wasser** ablöschen und mit **Pfeffer** und Sojasoße würzen. **Speisestärke** mit etwas Wasser anrühren und nur so viel zugeben, dass beim Aufkochen eine andickte Soße in der Pfanne entsteht. **Reis** mit dem asiatischen **Gemüse** servieren.



Fotos: © Arnout van Son, Bonn

Fenchel



© mates - Fotolia.com

Verwendung:



Rohkost
Salat



Braten



Backen
Überbacken



Kochen



Grillen

Fenchel wird bei uns hauptsächlich als Salatzutat verwendet. Er eignet sich allerdings auch gut als Gemüse für die warme Küche. Für Salat den Fenchel in feine Scheiben schneiden. Die feinen Blättchen kann man zum Garnieren oder als Gewürz verwenden.

Passt auch zu:



Fleisch, z. B. Hackfleisch
oder Hähnchen



Fisch,
z. B. Lachs



Orangen oder Weintrauben,
z. B. als Salat



Möhren

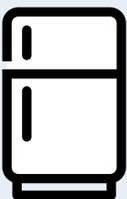


Nudeln



Tipp:

Der harte Strunk muss herausgeschnitten werden. Am besten ziehen Sie auch die äußeren Fasern von unten in Richtung Spitze ab.



Kühlen

Lagerung:

Fenchel kann **im Gemüsefach** des Kühlschranks bis zu **einer Woche** aufbewahrt werden.



Fenchel-Tomaten-Pfanne

- 1 Zwiebel
- 1 Fenchelknolle
- 400 Gramm Tomaten
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 100 Milliliter Gemüsebrühe
(Instant-Gemüsebrühe nach
Vorgabe in Wasser auflösen)
- Oregano
- Salz, Pfeffer
- 20 Gramm Hartkäse
- 150 Gramm Reis



Zubereitungszeit:
circa **40 Minuten**



© Rüdiger Lobitz, aid



1.

Die **Zwiebel** schälen und in Würfel schneiden.



2.

Fenchel von holzigen Teilen befreien. Die Knolle längs halbieren, waschen, längs vierteln und in Streifen schneiden. Das **Fenchelgrün** waschen und hacken.



3.

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Achtel schneiden. Den **Hartkäse** fein reiben. Den **Reis** nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser garen.



4.



Fotos: ©Arnout van Son, Bonn

Parallel das **Pflanzenöl** in einer großen Pfanne erhitzen. **Zwiebelwürfel** zugeben und glasig werden lassen. Den **Fenchel** zufügen, **salzen** und circa **10 Minuten** auf **mittlerer Stufe** unter gelegentlichem Rühren dünsten. **Tomaten** einfüllen und etwa **fünf Minuten** ohne Rühren garen.



5.



Variation:

Anstelle von Reis schmeckt die Fenchel-Tomaten-Pfanne auch mit Brot gut.

Tomatenmark dazugeben und etwas bräunen lassen. Mit **Gemüsebrühe** ablöschen und mit **Oregano, Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Dabei vorsichtig umrühren, damit die Tomatenstücke nicht zerfallen. Zum Servieren **Reis** und **Gemüse** auf einem Teller anrichten und mit geriebenen **Hartkäse** und **Fenchelgrün** bestreuen.

Chicorée



Verwendung:



Rohkost
Salat



Kochen
Dünsten



Backen
Überbacken



Braten
Schmoren



Grillen

Chicorée wird bei uns hauptsächlich als Salat zubereitet. Er lässt sich aber auch prima als Gemüse verwenden.

Passt auch zu:



anderen Salaten, z. B. Kopf-
salat, Feldsalat, Ruccola



Lachs



Schinken,
z. B. überbacken



Nudeln

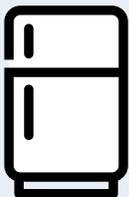


Frischkäse



Tipp:

Chicorée wird unter Lichtausschluss aus den Wurzeln getrieben. Wichtig ist eine Lagerung im Dunkeln. Wenn die Blattenden des Chicorées durch Lichteinwirkung grün geworden sind, schmeckt er meist bitter.



Kühlen

Lagerung:

Im **Gemüsefach** des Kühlschranks, je nach Reifezustand, **einige Tage**.

Chicorée-Apfel-Salat (Vorspeise)

Salat:

1 großer Chicorée
1 kleiner säuerlicher Apfel

Dressing:

2 Esslöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Honig
Salz, Pfeffer
2 Esslöffel Pflanzenöl



Zubereitungszeit: circa jeweils **15 Minuten**



© Rüdiger Lobitz, aid



1.



Für das Dressing **Zitronensaft** mit **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren, bis sich Honig und Salz aufgelöst haben. Dann das **Pflanzenöl** unterrühren, am besten mit einem Schneebesen.



2.



Den **Apfel** waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Sofort mit dem **Dressing** vermischen, damit die Apfelstücke nicht braun werden.



3.



Den **Chicorée** putzen, halbieren und waschen. Den Strunk keilförmig herausschneiden und den Rest in feine Streifen schneiden. Die Chicoréestreifen unter die Apfelstücke rühren und sofort servieren.

Fotos: ©Arnout van Son, Bonn

Wie lange sind Lebensmittel haltbar?

Das Verbrauchsdatum

Im Gegensatz zum Mindesthaltbarkeitsdatum bedeutet das **Verbrauchsdatum** („zu verbrauchen bis...“): Sie sollten das Lebensmittel bis zum angegebenen Datum essen. Danach gehört es leider in den Müll. Es kann dann nämlich gefährliche Keime enthalten. Die Keime können Sie nicht sehen oder riechen.



Zu den leicht verderblichen Lebensmitteln mit einem Verbrauchsdatum gehören zum Beispiel:



vorgeschnittene Salate



Hackfleisch



geräucherter Fisch

Lebensmittel ohne Datumsangabe

Es gibt auch verpackte Lebensmittel, die **kein Datum** tragen. Dazu zählen Obst und Gemüse. Hier sind Sie wieder mit Ihren Sinnen gefragt: Sieht das Produkt aus wie immer? Riecht und schmeckt es so wie immer? Dann ist es noch gut.

Beispiele für verpackte Lebensmittel ohne Datumsangabe:



Äpfel



Champignons



Mindesthaltbarkeitsdatum:

Mit Ihren Sinnen testen: Sieht das Produkt so aus wie immer? Riecht und schmeckt es wie immer? Dann können Sie es noch verwenden und essen.

Verbrauchsdatum:

Keime können Sie nicht sehen oder riechen, daher sollten Sie nach Ablauf des Verbrauchsdatums das Lebensmittel wegwerfen.