

Wintergemüse - Fit durch die kalte Jahreszeit

Haben Sie schon mal im Süden Europas eine reife Orange frisch vom Baum gepflückt und direkt gegessen? Dann wissen Sie, welchen geschmacklichen Unterschied es macht, regionales Obst oder Gemüse zu verzehren. Zu frühes Ernten und lange Transportwege tragen dazu bei, dass Lebensmittel aus fernen Ländern an Aroma verlieren.

Umso sinnvoller ist es, auf heimische Produkte zurückzugreifen. Im Winter ist die Auswahl zwar kleiner als im Sommer, dafür aber nicht weniger schmackhaft. In der kalten Jahreszeit haben zahlreiche Gemüsearten Hochsaison.

Aroma trifft auf Vitamine

Es kann kein Zufall sein, dass Wintergemüse reich an Vitaminen ist. Rotkohl oder Weißkohl enthalten viel Vitamin C. Rote Beete steckt voller Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen und Kalzium. Der Kürbis steht dem in Nichts nach und trumpft mit den Vitaminen A, E und C auf. Und obwohl man es dem Lauch nicht ansieht, enthält er eine gute Portion an Betacarotin.

All diese Vitamine benötigt unser Körper für ein starkes Immunsystem. Und das wiederum brauchen wir, um gesund durch den Winter zu kommen. Wintergemüse ist aber nicht nur ein hervorragender Vitaminspender, sondern auch noch sehr aromatisch.

Fünf Wintergemüse unter der Lupe

An der **Roten Beete** scheiden sich die Geister. Die einen lieben, die anderen hassen sie. Dabei kennen sie viele nur in der eingelegten Variante. Als Rohkost-Salat oder gekocht mit einer cremigen Sahnesoße schmeckt sie jedoch ganz anders. Mit ihrem hohen Gehalt an Betain unterstützt sie unsere Verdauung und somit die reibungslose Ausscheidung von Stoffwechselprodukten. Auch optisch macht die rote Knolle ganz schön etwas her und bringt einen kräftigen Schuss Farbe auf den Teller.

Kommen wir zum **Rosenkohl**, einem wahren Nährstoffwunder. Er gehört zu den Gemüsesorten mit den meisten Ballaststoffen und zählt zu den besten Lieferanten für Kalium. Obwohl die kleinen Röschen solche Kraftpakete sind, mag sie nicht jeder. Der Grund dafür ist ihr leicht bitterer Geschmack, der gerade Kinder nicht so begeistert. So fristet der Rosenkohl häufig ein tristes Dasein als Beilage. Ganz anders kommt er aber als Hauptgericht daher. In Kombination mit Curry bekommt er gleich eine ganz andere Note und seine Bitterstoffe rücken dezent in den Hintergrund.

Werfen wir einen Blick auf ein weiteres Wintergemüse, den **Lauch**. Allicin heißt der Stoff, der ihn besonders auszeichnet. Dieser Schwefelverbindung wird eine antibakterielle Wirkung zugeschrieben. Sie ist auch der Grund für den zwiebeltypischen Geruch des Gemüses. Durch seinen intensiven Geschmack kann er wie ein Gewürz verwendet werden, um eine Speise aufzupeppen. Köstlich ist er aber auch als Kuchen, Suppe oder Risotto.



Einen seltsamen Namen hat er, der **Butternusskürbis**. Etwas ungewöhnlich ist auch seine Form, die der einer Birne ähnelt. So wundert es nicht, dass er auch als Birnenkürbis bezeichnet wird. Was ihn auszeichnet, ist sein besonders weiches Fruchtfleisch, das dezent nach Butter schmeckt. Er überzeugt jedoch nicht nur geschmacklich, sondern auch durch seine Inhaltsstoffe wie Vitamin A, Vitamin C, Kalium, Magnesium und Calcium. Auf dem Teller glänzt er in vielen Variationen. Ob als Suppe, Püree, geröstet oder roh, seine nussige Note passt zu vielen Gerichten.

Das fünfte Gemüse im Bunde ist der **Blumenkohl**. Es ist ihm zwar nicht anzusehen, aber er ist eine ziemliche Vitamin C-Bombe. 100 Gramm Blumenkohl enthalten genauso viel Vitamin C wie 100 Gramm Orangen. Im Gepäck hat er außerdem Vitamin K, das unter anderem wichtig für die Blutgerinnung ist. Blumenkohl ist leicht verdaulich und kann roh verzehrt werden. Gerade in der kalten Jahreszeit bieten sich natürlich Rezepte an, bei denen er warm zubereitet wird. Ob roh, gekocht, gebacken oder gebraten, die weißen Röschen haben es in sich.

Mit knackigem Wintergemüse kommt in der Küche so schnell kein Winterblues auf. Und wenn Sie diese fünf nicht mögen, dann bestimmt eines der zahlreichen anderen. Statt kaltem Wetter gibt es nun warme Gerichte – guten Appetit.

Rezepte mit Wintergemüse

Die Mengenangaben beziehen sich auf zwei Personen.

Rote Beete Gemüse mit Kartoffelpüree

3-4 dicke Knollen rote Beete

1 Zwiebel

1 Becher saure Sahne.

Alternativ geht auch Frischkäse

Pfeffer, Salz, Zucker

frischer Dill

Kartoffeln

Milch

Butter

Die Rote Beete schälen und in gleich große mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf mit kochendem Wasser ungefähr 15 Minuten kochen. Die genaue Dauer hängt davon ab, wie bissfest Sie sie haben wollen. Anschließend abgießen und zur Seite stellen.

Während die Rote Beete kocht, können Sie bereits die Kartoffeln für das Püree aufsetzen.

Die Zwiebel kleinhacken und in einer Pfanne mit etwas Butter glasig andünsten. Die Rote Beete dazugeben und kurz anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und dann die saure Sahne unterrühren. Diese flockt sonst aus, wenn das Gemüse noch zu heiß ist.

Wenn Sie statt der Sahne Frischkäse nehmen, geben Sie noch einen kleinen Schuss Milch dazu. So wird die Soße flüssiger. Nun das Gemüse mit dem Pfeffer, Salz, Zucker und dem Dill abschmecken und eventuell nochmal ein wenig erwärmen.

Rosenkohl in Currysoße

400 g Rosenkohl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

300 g Kartoffeln festkochend

1 EL Butter oder Öl

Currypulver

20 g Ingwer

1 Dose Kokosmilch

1 TL Gemüsebrühe

Pfeffer, Salz

Die Zwiebel, den Knoblauch sowie den Ingwer schälen und in feine Stücke hacken. Die geschälten Kartoffeln in Stücke schneiden. Den Rosenkohl säubern und in Hälften schneiden, sollten die Röschen zu groß sein. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in einer Pfanne mit heißem Öl andünsten. den Kohl und die Kartoffeln dazugeben und ebenfalls andünsten. Nun den Curry in die Pfanne geben und kurz mit dem Gemüse anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen, dann die Brühe hinzufügen und das Gemüse 20 Minuten köcheln lassen.

Tipp: Als leckere Alternative zu normalen Kartoffeln eignen sich Süßkartoffeln.

Lauch-Risotto

250 g Lauch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Risottoreis
75 ml Weißwein
250 ml Gemüsebrühe
100 g geriebener Käse (Parmesan, Gruyère, etc.)
1 EL Öl
Pfeffer und Salz



Die Hälfte der Zwiebel in feine Ringe schneiden. Dann in etwas Öl anbraten bis sie braun und knusprig sind und zur Seite stellen.

Den geputzten Lauch in feine Ringe schneiden. Die restliche Zwiebel und den Knoblauch kleinhacken und in heißem Öl andünsten. Reis dazugeben, kurz andünsten und dann mit Wein und Brühe auffüllen, bis er gerade bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze im zugedeckten Topf köcheln lassen. Zwischendurch umrühren und mit Wein und Brühe auffüllen. Das Risotto braucht ca. 30 Minuten, bis es gar ist. 10 Minuten vor Ende den Lauch dazugeben und mit köcheln lassen. Zum Schluss den Käse unterheben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit den gebratenen Zwiebelringen servieren.

Nudeln mit Kürbis

400 g Butternuss-Kürbis
2 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
½ Becher Crème fraîche
125 ml Weißwein
¼ l Gemüsebrühe
250 g Nudeln
30 g geriebener Parmesan
etwas Öl
Pfeffer, Salz, Zucker, Thymian

Den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebeln kleinhacken, dann in etwas Öl glasig dünsten. Den Kürbis hinzufügen und mit Zucker und Pfeffer abschmecken. Den Wein und die Brühe dazugeben und alles so lange köcheln lassen, bis die gewünschte Bissfestigkeit erreicht ist. Die Crème fraîche unterrühren und mit den restlichen Gewürzen abschmecken. Zum Schluss den Parmesan unterheben.

Blumenkohl mit Ei

1 hartgekochtes Ei
Saft und Schale einer Bio-Zitrone
1 Blumenkohl
½ Bund Petersilie
30 g Butter
2-3 EL Semmelbrösel
1 EL Olivenöl
Pfeffer und Salz

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und diese in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen.

In einer Pfanne die Butter mit dem Olivenöl erhitzen, dann darin die Semmelbrösel goldgelb rösten. Einen Esslöffel Zitronensaft, ein wenig Zitronenschale (in feine Streifen geschnitten) und die gehackte Petersilie dazugeben. Die Bröselmischung mit Pfeffer und Salz abschmecken, dann den gut abgetropften Blumenkohl darin wenden. Zum Schluss das in kleine Stücke geschnittene Ei darüber verteilen.