

„Ich koche die Gemüseblätter“

Sobald das Gemüse geerntet ist, organisieren wir uns um zu wissen wie man das Gemüse kochen soll. Unsere Gemüseblätter enden oft auf dem Komposthaufen oder im Mülleimer, aber wissen Sie dass viele Gemüseblätter gekocht werden können?

Die Blätter der Radieschen, der roten Beete, von Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Rüben oder Karotten bringen Originalität in ihre Gerichte.

Die Blätter sind reich an Vitaminen und Antioxidanten. Aber Vorsicht, nicht alle Blätter können gegessen werden. Die Blätter von Auberginen, Paprika und anderen Tomaten sind nicht zu verwenden, denn die Blätter der Solanaceae sind hochgiftig.

Um die Gemüseblätter zu kochen, müssen wir sie zuerst sortieren und die vergilbten oder beschädigten Blätter entfernen bevor wir sie waschen. Dasselbe gilt für Stengel, die zu groß oder zu hart sind.

Mit den Gemüseblättern können Sie leckere Suppen, Pürees oder Omeletten, Gratins, Quiches zubereiten oder sie einfach nur als Salate genießen.

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf.

Malvina Beauclair

Antiverschwendung Suppe (Potage anti-gaspi)

Eine Suppe mit Radieschenblättern

Zutaten für 4 Personen:

- Die Blätter von 2 Bündeln Radieschen aus dem Garten (funktioniert auch mit andern Gemüseblättern)
- Ein Suppenlöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Kartoffel
- 1 Liter Wasser
- Meersalz
- Fakultativ: Selleriesalz, frische Sahne

Zubereitung:

Sortieren Sie die Blätter der Radieschen und werfen Sie die am meisten beschädigten Blätter auf den Kompost; waschen Sie die Blätter im kalten Wasser und lassen Sie dann die Blätter abtropfen.

Kartoffel, Zwiebel und Knoblauchzehe waschen und schälen. Der



Knoblauch und die Zwiebel werden zerkleinert und die Kartoffel in kleine Würfel geschnitten. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die gehackten Zwiebeln und den Knoblauch einige Minuten anbraten. Fügen Sie die Gemüseblätter hinzu und lassen Sie sie bei großer Hitze fünf Minuten unter Rühren schwitzen. Die gewürfelten Kartoffeln hinzufügen, umrühren und mit dem Wasser bedecken. Genügend salzen, da die Gemüseblätter geschmacklos sind. Persönlich mag ich ein wenig Selleriesalz hinzufügen, aber dies ist keine Verpflichtung.

Decken Sie den Topf zu und kochen Sie das Gemüse während 20 Minuten. Das Ganze mixen und würzen. Für die größten Schlemmerer unter Ihnen kann man einen Löffel frische Sahne hinzufügen bevor man den Teller serviert.

Malvina Beauclair