Frühling, Sommer, Herbst

&KüCHE

Saisonale Rezepte mit regionalen Zutaten

Michaela Titz

Jede Jahreszeit bietet ihre eigenen kulinarischen Highlights! Die Foodbloggerin Michaela Titz zeigt einfache, aber kreative Rezepte zum Nachkochen für eine saison-regionale Küche. Michaelas Motto: »Verarbeiten, was die Natur hergibt.« Ihren Speiseplan richtet die dreifache Mutter nach vorhandenen Produkten aus Super- oder Wochenmärkten, ergänzt durch Lebensmittel aus dem Gemüsegarten. Neben allerlei bunten Kreationen für Frühling, Sommer, Herbst und Winter finden sich nützliche Tipps rund um die Verarbeitung der eigenen Ernte. Das Buch folgt dabei dem No-Foodwaste-Prinzip, das die Autorin seit Jahren in ihren Lebensalltag integriert. Michaela verwertet alles Übriggebliebene zu haltbaren Produkten und vermeidet so unnötiges Wegwerfen. Das spart nicht nur Zeit und Geld, sondern ist vor allem produktiv und nachhaltig.

ISBN 978-3-903263-33-8
1 9 783903 263338
€ 20.60 (A)
€ 19.99 (D)
Dachbuch Verlag
www.dachbuch.at

Dachbuch
Verlag

1. Auflage: März 2021
Veröffentlicht von Dachbuch Verlag GmbH, Wien

ISBN 978-3-903263-33-8
EPUB ISBN 978-3-903263-34-5

Copyright © 2021 Dachbuch Verlag GmbH, Wien
Alle Rechte vorbehalten

Texte, Rezepte und Zubereitung: Michaela Titz

Umschlagfoto: Michaela Titz
Fotografie: Michaela Titz, Miriam Mehlman (S. 2, S. 92, S. 126, S. 158, S. 170, S. 179, S. 187, S. 192)

Lektorat: Teresa Emich
Korrektorat: Nikolai Uzelac
Satz und Umschlaggestaltung: Daniel Uzelac
Druck und Bindearbeiten: Rotografika, Subotica
Printed in Serbia

Besuchen Sie uns im Internet
www.dachbuch.at

Besuchen Sie Michaela Titz im Internet
www.littlebee.at

Inhalt

Vorwort 7

Frühling 8

Sommer 37

Herbst 84

Winter 127

Basics 156

Die Autorin 193

Alle Rezepte 194

Register 196

Sommer

Es ist die Leichtigkeit des Sommers, wenn alles in voller Blüte steht und wir bei der Zubereitung einfacher Gerichte aus dem Vollen schöpfen können.

Caprese-Tarte

Eine italienische Capreseplatte kennt jeder, Mozzarella und frische Tomaten sind einfach ein eingespieltes Duo. Aber auch gebacken, als warme Sommertarte aus dem Ofen, passt diese Köstlichkeit ganz wunderbar auf eine sommerliche Tafel.

ZUTATEN
CA. 45 MINUTEN

FÜR DEN TEIG
180 g Topfen
160 g Butter
180 g glattes Weizenmehl
½ TL Salz
Mehl für die Arbeitsfläche

FÜR DEN BELAG
5-6 mittelgroße Tomaten
2-3 Pkg Mozzarella
ein paar Löffel Basilikum-Pesto
frisches Basilikum zur Dekoration

ZUBEREITUNG

Die Zutaten für den Teig rasch in einer Schüssel vermengen und gut verkneten. Zu einer Kugel formen und im Kühlschrank für 10 Minuten rasten lassen. Der Teig lässt sich gekühlt einfacher verarbeiten.

Nach der Ruhezeit auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen, den Teig hineinlegen und bis über die Ränder nach oben ziehen.

Tomaten waschen und mit dem Mozzarella in dickere Scheiben schneiden. Den Tarteboden damit abwechselnd auslegen und die Ränder am Ende darüber schlagen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft für 20 Minuten backen. Das Basilikum-Pesto auf der fertigen Caprese-Tarte verteilen und mit frischem Basilikum dekorieren.

Tipp

Der rohe Teig lässt sich, zu einer Rolle geformt, im Tiefkühler auf Vorrat einfrieren.

Erdbeer-Topfen-Torte

Die Feste feiern, wie sie fallen! Sommerfeste im Garten bedeuten nicht nur geselliges Beisammensein, es sind auch besondere Tage, an denen in lauen Nächten bis spät abends gefeiert wird. Was niemals fehlen darf, ist ein guter Kuchen, der bei jedem für ein warmes Herz und eine glückliche Seele sorgt.

ZUTATEN FÜR EINE 23 CM SPRINGFORM
1 STUNDE

FÜR DEN TEIG
4 Eier
250 g Zucker
260 g glattes Mehl
100 g Butter
2 TL Backpulver
1 Pkg Vanillezucker
100 ml Buttermilch

FÜR DIE CREME
250 g Topfen
50 g Naturjoghurt
30 g Zucker
100 g Frischkäse
Saft einer ½ Zitrone

FÜR DIE DEKO
1 Pkg Biskotten
200 g Erdbeeren
rosa Punschglasur

ZUBEREITUNG

Eier, Zucker, Vanillezucker und eine Prise Salz schaumig schlagen. Das Mehl mit Backpulver mischen und mit der Buttermilch unter die Masse heben. Anschließend in eine ausgefettete und bemehlte Springform gießen und bei 180 °C Umluft für 25-30 Minuten backen. Achtung Nadelprobe!

Den Kuchen überkühlen lassen und in der Zwischenzeit die Creme zubereiten. Alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren. Den Kuchen halbieren und in die Mitte die Creme mit einem Dressiersack kreisrund auftragen. Das Oberteil wieder auf die Torte legen und rundum mit Creme bestreichen.

Punschglasur erwärmen und die Biskotten zu einem Drittel darin eintunken. Auf ein Backpapier legen und trocknen lassen. Danach die Rückseiten mit Creme bestreichen, so »kleben« sie besser auf der Seite der Torte fest.

Die Erdbeeren waschen und halbiert, geviertelt und im Ganzen auf der Torte als Deko verteilen. Zur Zierde abschließend mit einer Schnur oder einem Band umspannen.

Sauerkraut mit Karotte
- Vitaminbombe für kalte Tage

Sauerkraut selbst herzustellen und zu fermentieren, ist sicher die einfachste und wohl auch eine der ältesten Methoden, um das frische Kraut haltbar zu machen. Sauerkraut ist eine wahre Vitaminbombe für kalte Tage, die uns mit einer großen Menge an Vitamin C versorgt und die Darmflora in Schuss hält.

ZUTATEN
5-7 TAGE

1 kg Weißkraut
2-3 Karotten
1 TL Wacholderbeeren
25 g Salz
1 TL Kümmel

ZUBEREITUNG

Kraut und Karotten waschen, fein raspeln und in einer Schüssel mit Salz vermischen. Für mindestens 10 Minuten gut durchkneten und das Salz ins Kraut einmassieren. Zugedeckt für 10-15 Minuten stehen lassen. In dieser Zeit lässt das Kraut Wasser, das zusammen mit dem Salz die sogenannte Lake bildet, die essenziell für die Fermentation ist.

Die Mischung mit den restlichen Gewürzen vermengen, in sterile Gläser füllen und anschließend festdrücken. Zum Schluss sollte das Kraut komplett mit Lake bedeckt sein. Das Glas gut verschließen.

Nach 5-7 Tagen ist der Gärungsprozess deutlich sichtbar, Gase steigen an der Wasseroberfläche auf und es blubbert. Das Glas bleibt in dieser Zeit bei Zimmertemperatur stehen. Den Deckel zwischendurch immer wieder öffnen, um die Gase entweichen zu lassen. Nachkontrollieren, ob das Kraut weiterhin mit Lake bedeckt ist und gegebenenfalls weiter nach unten drücken. Nach 1 Woche sollte das Sauerkraut fermentiert sein und kann in kleinere Gläser umgefüllt werden.

Gut verschlossen sollte es nun kühl gelagert werden, z.B. im Keller oder in der Speisekammer. Nach weiteren 2-3 Wochen der Reife ist das Sauerkraut fertig und kann gegessen werden. Grundsätzlich gilt: Je länger das Kraut reift, desto weicher wird es. Es hält sich über mehrere Monate und kann roh als Salat oder Beilage gegessen werden.