

Rezept Fibel

21 leckere Möglichkeiten



Vorwort

Entdecke die Faszination des Gärtnerns neu! In einer Zeit, in der die Natur wieder in den Fokus rückt, erfreut sich das Gärtnern einer Renaissance – besonders bei der jüngeren Generation. Doch es geht nicht nur um das bloße Wachsen von Pflanzen, sondern vielmehr um die Verbindung zu unserem Essen und der Umwelt.

Willkommen beim Urban Gardening, dem Mega-Trend der Stunde! Selbst gezeigte Pflanzen auf kleinstem Raum, sei es auf dem Balkon, der Terrasse oder dem Hochbeet, bringen frische Früchte, Kräuter und Gemüse direkt zu dir nach Hause. Und das Beste daran? Mit den neuesten Züchtungen mit niedrigem Wuchs ist das Gärtnern einfacher als je zuvor!

Bei uns dreht sich alles um die perfekte Ergänzung zu deinem grünen Daumen. Wir haben nicht nur die passenden Obst- und Gemüsesorten für dich, sondern auch eine Vielzahl von leckeren Rezepten entwickelt, die deine Ernte in kulinarische Meisterwerke verwandeln. Und damit du immer weißt, was du vor dir hast, haben wir umweltfreundliche Etiketten entwickelt, die nicht nur informativ sind, sondern auch gut aussehen.

Tauche ein in die Welt des Gärtnerns und entdecke unsere Bio PLUS+ Fibel! Diese handliche Sammlung von Rezepten ist nicht nur eine Inspiration für deine eigene Küche, sondern auch eine perfekte Verkaufshilfe im Gartenmarkt. Verbinde dich mit der Natur, deinem Essen und deinem grünen Daumen – mit uns wird Gärtnern zum Genuss!

Cassis-Balsamico



Zutaten:

- 500 g Johannisbeeren, schwarz
- 100 g Zucker
- 1 Prise Meersalz
- 500 ml Balsamico
- 1 Stange Zimt | 5 Nelken | 5 Körner Piment

Zubereitung:

Die Johannisbeeren gut waschen und von den Stielen abzupfen. In einen Topf mit Zucker und Salz geben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Für ungefähr eine Stunde abgedeckt stehen lassen. Den Balsamico und die Gewürze zugeben. Alles einmal aufkochen lassen und für ca. 15 Minuten bei sehr kleiner Hitze köcheln lassen. Den Balsamico abseihen. In Flaschen füllen.

Johannisbeer-Ketchup



Zutaten:

- 2 kg Johannisbeeren
- 1 kg Zucker
- ¼ Liter Essig (5%ig)
- 1 EL Zimt
- 2 TL Nelkenpulver
- 1 TL Pfeffer



Zubereitung:

Die von den Stielen gestreiften und gewaschenen Johannisbeeren zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Topf geben. Etwa 20 Min. unter Rühren zu einem dicken Brei kochen.
Zum Schluss in vorbereitete Gläser füllen und verschließen.

Orange Himbeermarmelade



Zutaten für 5 – 6 Gläser

- 3 kg Sommerhimbeeren
- 1,5 kg Zucker extrafein
- etwas Zitronensaft



Zubereitung:

Die Himbeeren (geputzt) in einen Topf geben, den Zucker darüber geben, noch etwas Zitronensaft drauf und das Ganze langsam erwärmen.
Alles etwa 5 Minuten leicht sprudeln lassen und dann in saubere Gläser füllen, Ränder abwischen, gut verschrauben und die ersten 15 Minuten auf den Kopf stellen, dann die Gläser aufrichten und gut auskühlen lassen.

Herbsthimbeermarmelade



Zutaten für 5 – 6 Gläser:

3 kg Herbsthimbeeren
1,5 kg Zucker extrafein
etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Die Himbeeren (geputzt) in einen Topf geben, den Zucker darüber geben, noch etwas Zitronensaft drauf und das Ganze langsam erwärmen. Alles etwa 5 Minuten leicht sprudeln lassen und dann in saubere Gläser füllen, Ränder abwischen, gut verschrauben und die ersten 15 Minuten auf den Kopf stellen, dann die Gläser aufrichten und gut auskühlen lassen.



Himbeer-Anis-Wasser



Zutaten für 1,5 Liter Wasser:

250 g Himbeeren
2 Zweige Rosmarin
1 Stil Zitronenmelisse
1 TL Anissamen
Eiswürfel

Zubereitung:

Himbeeren verlesen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Anissamen, Himbeeren und Kräuter in einen Glaskrug füllen und mit 1,5 Liter kaltem Wasser aufgießen. Zugedeckt ca. 30 Minuten kaltstellen.
Himbeer-Anis-Wasser mit Eiswürfeln in Gläser füllen.



Heidelbeer-Ketchup



Zutaten für 4 – 5 kl. Gläser:

- 600 g Heidelbeeren
- 100 g brauner Zucker
- 1 frische Chilischote
- 4 Zweige Thymian (deren Blätter) | 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Ingwerpulver (oder 3 g frischer Ingwer) | 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Meersalz | 1 TL Paprikapulver | 1 EL Tomatenmark

Zubereitung: Heidelbeeren, Chili und Thymian abbrausen, abtrocknen bzw. trocken schütteln. Blaubeeren verlesen, Chili fein hacken, Thymianblätter abzupfen und ebenfalls fein hacken. Blaubeeren und Zucker unter Rühren in einem Topf aufkochen. In das Glas einfüllen, schnell verschließen und abkühlen lassen. Den Heidelbeer-Ketchup möglichst kühl und dunkel lagern.

Feigensenf aus frischen Feigen



Zutaten:

- 1 kg frische Feigen
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 200 g mittelscharfer Senf
- 1 Schuss Rotwein, alternativ Balsamico Essig

Zubereitung:

Die gewaschenen Feigen mit dem Rotwein/Essig mit dem Mixstab pürieren, Zucker unterrühren und ca. 5 Minuten unter Rühren bei starker Hitze sprudelnd kochen lassen. Senf unterrühren und noch mal kurz aufkochen. Sofort in Twist-off-Gläser abfüllen und verschließen.

Ergibt ca. 8 Gläser à 200 ml

Weißer Johannisbeer-Konfitüre



Zutaten:

- 1 kg weiße Johannisbeeren
- 1 Tasse Wasser
- ½ kg Gelierzucker, 2:1 bzw. Abwiegen nach Saftmenge
- n. B. Sirup, (Holundersirup)

Zubereitung: Johannisbeeren am Stiel in den Topf. Etwa eine Tasse Wasser zugeben. Beeren aufkochen und einige Minuten köcheln lassen, bis die Beeren aufplatzen. Durch ein feines Sieb mit einem Kochlöffel rühren, sodass möglichst viel der Fruchtflüssigkeit heraus gepresst wird. Der Fruchtflüssigkeit Gelierzucker nach Bedarf zugeben, nach Geschmack einen kräftigen Schuss Holundersirup zugeben. In Gläser füllen und verschließen.

Stachelbeerspeise



Zutaten:

- 2 Port. eingelegte Stachelbeeren
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 70 g Zucker | 2 Pck. Vanillezucker
- 250 ml Sahne | 100 g Mandelblättchen

Zubereitung: Die Stachelbeeren in einem Sieb sehr gut abtropfen lassen. Doppelrahmfrischkäse, Zucker und Vanillezucker gut verrühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne leicht anrösten. Als unterste Schicht die Stachelbeeren in eine Glasschale oder in Dessertschalen füllen. Die Frischkäsemasse darüber geben. Die gerösteten Mandeln über die Masse streuen. Kann nach Zubereitung getrost noch ein paar Stunden im Kühlschrank kalt gestellt werden.

Stachelbeermarmelade



Zutaten:

- 900 g Stachelbeeren, grün, püriert
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 130 ml Waldmeistersirup
- 50 ml Sekt, trocken
- 1 kg Gelierzucker 1:1

Zubereitung:

Ca. 6 normale Marmeladengläser heiß auswaschen und auf ein Tablett stellen. Die fein pürierten Stachelbeeren mit den anderen Zutaten in einem großen, hohen Topf gut verrühren. Die Masse unter Rühren aufkochen und unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. In die bereitgestellten sauberen Gläser füllen und verschließen.

Bestes Quittenbrot



Zutaten:

- 1 kg Bio-Quitten
- 1 kg Gelierzucker

Zubereitung: Quitten abreiben, vierteln.

Im Schnellkochtopf mit wenig Wasser ca. 20 Min. weich kochen. Durch die Flotte Lotte drehen. Fruchtbrei mit Gelierzucker verrühren und aufkochen.

Langsam köcheln lassen, immer wieder umrühren.

Kochen, bis eine dicke Masse entsteht

Auf Backpapier einen halben Zentimeter dick aufstreichen, auskühlen lassen, das Papier entfernen.

Hält sich einige Jahre.

Gebackene Nashibirne mit Ziegenkäse



Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Nashi Birnen
- 1 Pkg Ziegenfrischkäse
- 2 EL Weingelee
- 1 Handv. Körner und Nüsse nach Wahl | 1 EL Fenchelsamen

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Nashibirnen waschen, quer halbieren, das Kerngehäuse entfernen, mit Ziegenfrischkäse füllen. Die Nashibirnen auf mittlerer Schiene backen, bis der Käse anfängt zu verlaufen. Backzeit ca. 20 Minuten. Körner, Nüsse (z. B. Walnüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne) und Fenchel in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Weingelee über die gebackenen Nashibirnen geben und mit den Nüssen bestreuen.

Rote Apfelchips



Zutaten:

- Rotfleischige Äpfel
z. B. Sorte Baya® Marisa
- Zitronensaft
- Öl

Zubereitung:

Äpfel ungeschält auf einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft bepinseln. Den Backofenrost dünn mit Öl einfetten, die Apfelscheiben darauf legen und im vorgeheizten Ofen bei Umluft 80°C auf der 2. Einschubleiste von unten 1 Std. trocknen.

Heiße Birnen zu Crêpes



Zutaten:

- 4 Bio-Birnen
- 80 g Zucker
- 150 ml Wein, weiß
- Schuss Birnengeist

Zubereitung:

Birnen schälen, vierteln, entkernen und in der Länge nach noch ein- bis zweimal halbieren. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit dem Wein ablöschen. Birnenspalten und Gewürze zufügen. Etwas einkochen lassen und erst kurz vor Schluss den Birnengeist zufügen. Schmeckt hervorragend zu Crêpes.

Apfelmus mit Zimt und mehr



Zutaten:

- 2 kg Bio-Äpfel
- 200 ml Wasser
- evtl. den Saft einer halben Bio-Zitrone,
- Nelken, Zimtstange,
- Vanillestange oder andere Gewürze

Zubereitung: die Äpfel evtl. schälen und entkernen. Apfelstücke mit dem Wasser in einen Topf rund 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln, die Zutaten nach Bedarf zuführen. Grob stampfen oder fein pürieren, in Einmachgläser füllen oder sofort genießen.

Kirschmarmelade aus Sauerkirschen



Zutaten:

- 1 kg Bio-Sauerkirschen entkernt
- 500 g Zucker
- 5 Stiele Lavendel
- 2 Stiele Pfefferminze

Zubereitung:

Die Kirschen in einem Topf mit dem Zucker pürieren, aufkochen und die abgezupften und klein geschnittenen Lavendelblüten und Pfefferminzblätter dazugeben. Alles ca. 4 Min. kochen lassen und dann in Gläser abfüllen.

Kühle Kirschlimonade



Zutaten:

- 400 g Bio-Süßkirschen, ohne Kern gewogen
- 355 ml Zitronensaft, frisch gepresst
- 200 g Zucker, oder Menge nach Bedarf
- ½ TL Rotweinessig
- 710 ml Mineralwasser, stilles
Eiswürfel

Zubereitung:

Im Mixer Kirschen, Zitronensaft, Zucker und Essig sehr glatt verflüssigen. Den Saft mit einem Gummispachtel durch ein feines Sieb streichen. In einem Behälter Kirschsaft und Wasser mischen. In den Kühlschrank stellen, bis sie richtig kalt ist, aber noch am selben Tag genießen. Über Eiswürfel servieren.

Mirabellenmarmelade für Eilige



Zutaten:

- 1 kg Mirabellen-Mus
- 500 g Gelierzucker, 2 : 1
- 1 Stange Zimt
- Apfelsaft



Zubereitung:

Stielansätze und braune Stellen entfernen. Früchte mit etwas Apfelsaft und Zimtstange so lange kochen, bis die Früchte weich sind.

Durch ein Sieb streichen, dass Kerne, Schalenreste und die Zimtstange zurückbleiben. Fruchtmasse mit dem Gelierzucker 3 Minuten sprudelnd aufkochen, in Gläser füllen.

Karamellierte Zwetschgen



Zutaten:

- 250 g Bio-Zwetschgen
- 10 g Butter
- 1 TL Zucker
- 1 TL Honig
- 1 Prise Chili | 1 Zweig Rosmarin

Zubereitung: Die Zwetschgen entsteinen und in Spalten schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen, die Zwetschgen zugeben und unter gelegentlichem Rühren etwas andünsten. Honig einrühren, Zucker über die Früchte streuen und so lange rühren, bis es anfängt zu karamellisieren. Chili und Rosmarin für die pikante Note in die Pfanne geben. Schmecken toll zu Waffeln oder zu Eis.

Feigen-Pflaumensauce sehr gut zu Rind- und Wildgerichten



Zutaten für 2 Personen:

- 4 Pflaumen
- 2 reife Feigen
- 250 ml Rinderbrühe
- 2 EL Crème double
- 2 cl Sherry dry
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- ½ TL Orangenschale, unbehandelt, abgerieben
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Pflaumen schälen und entkernen, Feigen häuten. Beides mit Rinderbrühe pürieren. In Kasserole einköcheln, würzen und Crème double einrühren. Trockenen Sherry und Orangenschale dazugeben, abschmecken.

Apfel-Pflaumen-Marmelade



Zutaten:

- 1 kg Äpfel
- 1 kg Pflaumen
- 1 kg Zucker
- 1 Tasse Wasser

Zubereitung: Äpfel in Spalten schneiden und Pflaumen entsteinen.

Alles in einen Topf füllen, mit Wasser begießen und alles weich kochen. Die heiße Masse durch ein Sieb streichen. In das Püree den Zucker geben. Erneut auf kleiner Flamme bis zur Hälfte einkochen lassen. In Gläser füllen und auf dem Kopf stehend abkühlen lassen.

