NATÜRLICH für uns

Genussfibel

6 Rezepte mit Bio-Kräutern und Bio-Gemüse aus dem Garten

Das ist Bio mit Mehrwert

CO2 neutral

Ab in den Garten & an die Töpfe!

Mit der natürlich für uns Genussfibel eröffnen wir die Erntezeit im Garten. Mit frischen Bio-Kräutern und selbst gezogenem Bio-Gemüse schmecken die sechs Gerichte – vom leichten Frühlingssalat bis zum herzhaft gefüllten Hühnerfilet – in der neuen Genussfibel gleich noch viel besser.

Beim natürlich für uns Bio-Saatgut setzen wir auf einen gleich hohen Standard, wie bei unseren Lebensmitteln. Dadurch garantieren wir höchste Qualität bei unseren Bio-Samen und den daraus wachsenden Kräutern und Gemüsesorten.

Lassen Sie sich durch unsere Rezeptideen inspirieren! Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ernten und Nachkochen,

Ihr natürlich für uns-Team

sehr ertragreich & aromatisch

ertragreich & multifunktional einsetzbar

anspruchslos bei Böden & freut sich über Licht

frisch & kräftig

anspruchslos & vitaminreich

schossfest & mild

ertragreich & anspruchslos

gelb & früh rot abreifend

früh & saftig

halblang & sehr zart

Buntes Paprika-Brot mit Mais-Kressecreme
Saftige Karottenküchlein mit frischem Zitronen-Topping
Frühlings-Smoothie mit Spinat und Honig-Mohn-Stangerl
Mini-Bruscetta
Mit Ricotta und Parmesan gefüllte Hühnerfilets auf Zucchini-Salat
Frühlingssalat mit Kräuter-Frischkäse-Knödelchen und Basilikumpesto
Rosmarin
Thymian

Frühlingssalat mit Kräuter-Frischkäse-Knödelchen und Basilikumpesto

4 PORTIONEN | 30 MIN | LEICHT

Für die Kräuter-Frischkäse-Knödelchen

2 Pkg. Frischkäse Kräuter
Zitronensaft und Zesten
Olivenöl, Salz, Pfeffer
Kräuter und getrocknete Tomaten gehackt nach Wunsch zum Wälzen

Für den Frühlingssalat

Salat nach Belieben (z.B. Kopfsalat)
Gemüse nach Belieben (z.B. Paprika, Tomaten, Karotten)
Apfelessig
Salz, Zucker, Senf
Olivenöl

Für das Basilikumpesto

1 Hand voll frische Basilikumblätter
2 Hände voll Blattspinat frisch
½ Hand voll Petersilie frisch
3 Zehen Knoblauch
100 ml Olivenöl
2 EL Parmesan gerieben
3 EL Pinienkerne geröstet
1 TL grobes Meersalz, Pfeffer

1. Den Frischkäse gut abschmecken und verrühren. Mit einem Eisportionierer kleine Kugeln formen und in dem Kräuter-Tomaten-Gemisch wälzen.

2. Den Salat kalt durchwaschen. Das Gemüse ebenfalls waschen und beliebig klein schneiden. Für das Dressing den Apfelessig mit Salz, Zucker und etwas Senf anrühren. Kurz stehen lassen und final mit Olivenöl abschmecken.

3. Für das Pesto Basilikum, Spinat, Petersilie, Knoblauch und Olivenöl in einen Standmixer geben und fein mixen. Danach mit dem Parmesan, den Pinienkernen, Salz und Pfeffer nochmals kurz mixen.

4. Den Salat mit dem Dressing anrichten. Zusätzlich etwas Basilikumpesto unter den Salat mischen. Die Kräuter-Knödelchen darauf platzieren und genießen.

Unser Tipp:
Um das restliche Basilikumpesto aufzubewahren, füllt man es am besten in ein Schraubglas und lagert es kühl und dunkel.

Bio Kopfsalat
Aussaat:
Freiland: Juli - September
In Schalen: Februar - März
Ernte:
Freiland: September/Oktober
In Schalen: Mai

Bio Basilikum
Aussaat:
Freiland: Mai - Juli
Im Topf: ganzjährig
Ernte:
Freiland: Juli - September
Im Topf: ganzjährig

Bio Gurken

Aussaat:
Freiland: Mitte Mai - Juni
In Schalen: April

Ernte:
Juli - September

Bio Paprika

Aussaat:
In Schalen oder Töpfen:
Februar - April

Ernte:
Juli - September

Mini-Bruscetta

4 PORTIONEN | 30 MIN | LEICHT

Bio Tomaten

Aussaat:
In Schalen:
Ende Februar - April

Ernte:
Juli - September

...mit Mozzarella, Tomaten, Olivenöl und Basilikum

1 Baguette rustikal
1 Pkg. Cherrytomaten
1 Pkg. Mozzarella
Salz, Olivenöl
Basilikumpesto (ein Rezept dafür finden Sie eine Seite zuvor)

1. Das Baguette in beliebig dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz scharf beidseitig rösten.

2. Die Tomaten und den Mozzarella in beliebig dicke Scheiben schneiden. Damit die, am besten noch etwas warmen, Brötchen belegen. Mit Pesto und Salz würzen und servieren.

...mit Paprika, Feta und Olivenöl

1 Baguette
1 Paprika rot
1 Paprika gelb
1 Pkg. Feta
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian
Olivenöl

1. Das Baguette in beliebig dicke Scheiben schneiden.

2. Paprika, Feta und Zwiebel klein schneiden und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Thymian abschmecken.

3. Die Masse auf die Baguettescheiben streichen und im Rohr bei 220 °C vier bis fünf Minuten backen.

4. Mit ein paar Tropfen Olivenöl verfeinern und servieren.

...mit Gurke und Dill

1 Baguette Vollkorn
1 Gurke
Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zucker
1 Bund Dill
Leinöl

1. Das Baguette in beliebig dicke Scheiben schneiden und kurz beidseitig in etwas Olivenöl rösten.

2. Die Gurke schälen und entkernen. Danach in feine Würfel schneiden, etwas salzen und zehn Minuten rasten lassen.

3. Danach in einem Sieb auspressen, nach Belieben abschmecken und auf den Baguettes anrichten.

4. Mit viel frischem, gehacktem Dill bestreuen, mit ein paar Tropfen Leinöl verfeinern und servieren.

Mit Ricotta und Parmesan gefüllte Hühnerfilets auf Zucchini-Salat mit gerösteten Pinienkernen

4 PORTIONEN | 45 MIN | MITTEL

Für die Hühnerfilets

4 Stk. Hühnerfilets
1 Pkg. Ricotta
2 Scheiben Toastbrot gerieben
1 Dotter
Parmesan gerieben nach Geschmack
Salz, Pfeffer, Rosmarin

Für den Zucchini-Salat

2 Zucchinis
1 EL Zucker
1 Pkg. Cherrytomaten
Balsamico bianço
Salz, Pfeffer, Olivenöl
4 EL Pinienkerne geröstet

1. Die Hühnerfilets zuputzen und mit einem dünnen Messer eine „Tasche" einschneiden.

2. Für die Fülle den Ricotta, das geriebene Toastbrot, den Dotter und den Parmesan mischen, abschmecken und mit einem Spritzsack in die Filets füllen.

3. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und beidseitig kurz anbraten. Danach im Rohr mit Rosmarin bei 140 °C ca. zwölf Minuten ziehen lassen.

4. Die Zucchinis mit dem Sparschäler bis zum Kerngehäuse in Streifen schneiden. In einer Pfanne einen Esslöffel Zucker karamellisieren.

5. Die gewaschenen Tomaten dazugeben, mit einem Schuss Essig ablöschen, würzen und köcheln lassen, bis sich der Zucker auflöst. Die Zucchinistreifen einmal in der Pfanne mitschwenken, anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

6. Den noch lauwarmen Salat mit den Hühnerfilets servieren.

Bio Zucchini

Aussaat:
Freiland: Mitte Mai - Juni
In Töpfen: April

Ernte:
Juli - Oktober

Buntes Paprika-Brot mit Mais-Kressecreme

4 PORTIONEN | 45 MIN | LEICHT

Für die Creme

1 Dose Mais
2 Pkg. Kresse
Salz, Zucker, Olivenöl

Für den Teig

550 g Mehl
ca. 200 ml Wasser
1 Msp. Germ
1 TL Öl
Salz

Für den Belag

2 Paprika rot
2 Paprika gelb
1 kl. Zwiebel
1 Pkg. Cherrytomaten
Olivenöl
Salz, Zucker, Oregano, Basilikum
Parmesan

1. Für die Creme den Mais mit der Kresse fein pürieren und abschmecken.
2. Für den Teig alle Zutaten zusammen kneten und ca. eine Stunde rasten lassen. Danach ausrollen und mit der Creme bestreichen.
3. Paprika, Zwiebel, Tomaten in beliebige Stücke scheiden. In einer Schüssel abschmecken und das Brot damit belegen.
4. Im Rohr bei 230 °C Ober- und Unterhitze für fünfzehn bis zwanzig Minuten backen.
5. Vor dem Servieren mit frischem Parmesan garnieren.

Bio Kresse

Aussaat:
Freiland: März - September
In Töpfen: ganzjährig

Ernte:
Freiland: Juni - Oktober
In Töpfen: ganzjährig

Saftige Karottenküchlein mit frischem Zitronen-Topping

4 PORTIONEN | 60 MIN | MITTEL

Für die Creme

½ Zweig Rosmarin
250 ml Schlagobers
2 Blatt Gelatine
4 cl Orangensaft
1 Zitrone (Saft und Zesten)
2 cl weißer Rum
50 g Zucker
3 EL Sauerrahm

Für das Biskuit

5 Eier
3 EL Zucker
2 EL Öl
4 EL Mehl
4 EL Nüsse gemahlen
1 Karotte fein gerieben
1 Msp. Backpulver
1 Zitrone (Saft und Zesten)
Salz, Vanillezucker

1. Den Rosmarin fein hacken. Schlagobers halbsteif schlagen.

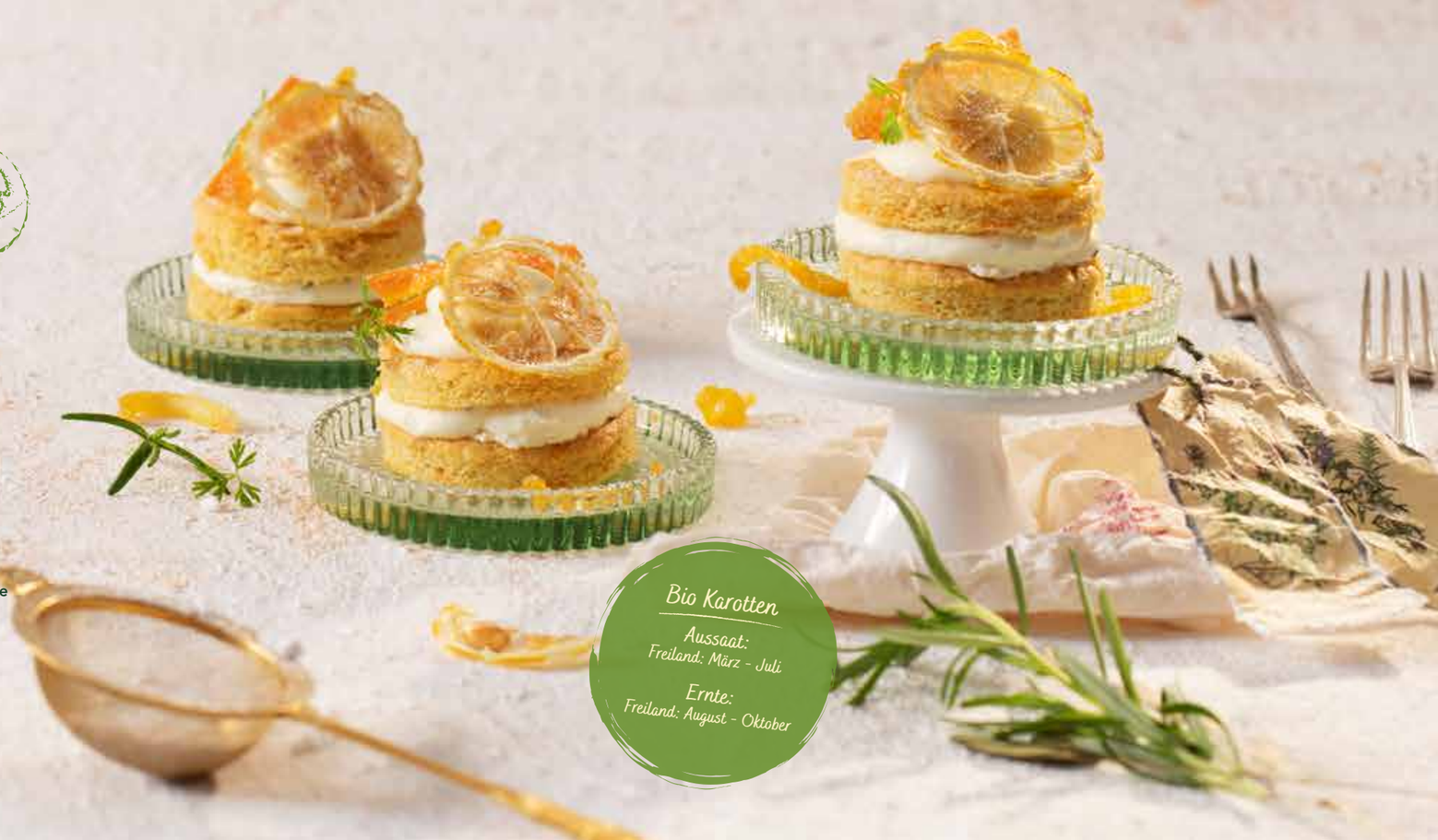
2. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Orangen- und Zitronensaft mit dem Rum und dem Zucker erhitzen. Darin die Gelatine auflösen, kurz überkühlen lassen und den Sauerrahm dazugeben. Dann das Obers unterheben. Im Kühlschrank ein bis zwei Stunden ziehen lassen.

3. Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. Anschließend langsam das Öl einlaufen lassen.

4. Vorsichtig das Mehl, die Nüsse, die Karotten und das Backpulver unterheben und abschmecken.

5. Die Masse auf ein Blech mit Backpapier streichen und im vorgeheizten Rohr bei 170 °C ca. zwölf Minuten backen. Auskühlen lassen, danach kleine Kreise ausstechen und mit der Creme zu Törtchen zusammensetzen.

Unser Tipp:
Als Deko getrocknete oder kandierte Zitronen und Karottenscheiben verwenden.



Bio Karotten

Aussaat:
Freiland: März - Juli

Ernte:
Freiland: August - Oktober

Bio Spinat

Aussaat:
Freiland: August - Oktober
bzw. März/April

Ernte:
Freiland: Oktober/November
bzw. Mai/Juni

Frühlings-Smoothie mit Spinat und Honig-Mohn-Stangerl

4 PORTIONEN | 15 MIN | LEICHT

Für den Smoothie

1 Apfel
1 Birne
1 Banane
2 Hände voll Spinat
1 Zitrone
500 ml Orangensaft
3 EL Leinöl
Zucker bei Bedarf

1. Das Obst waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden.
2. Den Spinat waschen, die Zitrone auspressen.
3. Nun alle Zutaten im Mixer gut aufmixen.
4. Für ca. eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Für die Honig-Mohn-Stangerl

2 Pkg. Blätterteig
2 EL Honig
2 EL Mohn

1. Den Blätterteig ausrollen und in ca. zwei cm dicke Streifen schneiden.
2. Mit dem Honig bestreichen und dem Mohn bestreuen.
3. Die Stangerl im Rohr bei 170 °C für ca. zehn Minuten goldbraun backen.

Unser Tipp:
Den Smoothie gemeinsam mit den noch lauwarmen Stangerln servieren.

Gut zu wissen – Tipps für Ihren Kräutergarten

Bio Kopfsalat

Salat ist eher anspruchslos und gedeiht gut auf allen Gartenböden. Besonders gut allerdings mit viel Licht und gemäßigten Temperaturen.

Wenn man alle zwei bis drei Wochen flach und dünn aussät, kann man das ganze Jahr über Salat ernten. Wichtig dabei ist vor allem das häufige Gießen. Es sorgt dafür, dass die Blätter zart werden und schneller wachsen. Sobald der Salat fester wird und sich die Köpfe zu schließen beginnen, sollte man weniger und vorsichtiger gießen.

Gute Nachbarn:
Karotten, Rote Rüben, Spinat oder Zwiebeln.

Bio Gurken

Wichtig ist, dass Gurken nicht zu früh in Töpfe ausgesät werden. Außerdem sollten sie keinesfalls pikiert werden, sondern ausgepflanzt, sobald sie zwei Blätter ausgebildet haben. Überhaupt sollten Gurken erst nach den Eisheiligen Mitte Mai ausgesetzt werden.

Zum Gießen, bevorzugt am Morgen, sollte darüber hinaus vorwiegend abgestandenes Wasser verwendet werden.

Gute Nachbarn:
Sellerie, Erbsen, Rote Rüben, Karotten oder Dill.

Bio Tomaten

Das Wichtigste, damit Tomaten gut wachsen können und ertragreich sind, ist der Schutz vor Sonne, Wind und Regen. Darüber hinaus bedarf es einer gleichmäßigen Wasserversorgung ohne Benetzen der Blätter.

Gute Nachbarn:
Porree, Paprika, Karotten, Eissalat, Spinat oder Kohlrabi.

Gute Nachbarn:

Im Garten gibt es einige Kräuter- oder Gemüsesorten, die voneinander profitieren, wenn man sie nebeneinander setzt.

Bio Spinat

Spinat mag tiefgründige, humose aber nicht frisch gedüngte Böden am Liebsten. Im besten Fall sind seine Plätzchen windgeschützt und in sonniger Lage. Der Boden sollte regelmäßig gelockert und schön feucht gehalten werden.

Der Spinat ist ein schossfestes Gemüse, das heißt, dass er nicht so schnell blüht oder, wie es umgangssprachlich heißt, nicht so schnell in die Höhe wächst. Er ist außerdem ein sehr mild schmeckendes Gemüse, das am besten zart und jung geerntet wird.

Gute Nachbarn:
Bohnen, Radieschen, Paprika, Brokkoli, Tomaten, Karotten, Kopfsalat oder Kohlrabi.

Bio Karotten

Die Karotte ist durch ihre vielseitige Verwendung ein absolutes Muss im Garten.

Karotten bevorzugen tiefgründige und gut gelockerte Böden ohne frischen Mist. Die Erde sollte immer gleichmäßig feucht gehalten werden. Außerdem sollte man unbedingt auf ausreichend Platz für jede einzelne Karotte achten.

Wichtig: Karotten dürfen erst nach frühestens drei Jahren wieder auf der gleichen Stelle im Beet angebaut werden. Die Aussaat im März/April bzw. Juni/Juli schützt vor der Karottenfliege!

Gute Nachbarn:
Radieschen, Zwiebeln, Dill, Mangold, Tomaten, Gurken, Kopfsalat oder Spinat.

Bio Zucchini

Die Zucchini ist eine sehr anspruchslose Kulturpflanze. Wichtig beim Setzen ist, dass mindestens zwei Pflanzen nebeneinander sind, damit sie sich gegenseitig bestäuben können und ein regelmäßiger Fruchtansatz gewährleistet ist. Außerdem braucht die Zucchini nährstoffreichen, humosen, warmen Boden in sonniger, geschützter Lage. Wird der Boden ständig feucht gehalten, verspricht die Zucchini hohen Ertrag.

Gute Nachbarn:
Bohnen, Karotten, Zwiebeln, Petersilie oder Basilikum.

NATÜRLICH
für uns

UNIMARKT
Genuss verbindet

Nah&Frisch
bei ausgewählten Kaufleuten

Unimarkt Gruppe GmbH
Egger-Lienz-Straße 14 | 4050 Traun | www.natuerlich-fuer-uns.at