

JUDITH RAKERS

Mehr als
100 Rezepte
und viele
Anbautipps

HOMEFARMING DAS KOCHBUCH

*Mit der eigenen Ernte
durchs ganze Jahr*

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

G|U



INHALT

Vorwort	6
FRÜHLING	
März	10
April	26
Mai	44
Zu Besuch bei Sternekoch Ralf Haug	60
SOMMER	
Juni	82
Juli	96
August	112
Zu Besuch bei Unkrautgourmet und Kräuterfachwirtin Marion Putensen	128
HERBST	
September	154
Oktober	170
November	186
Zu Besuch bei Zwei-Sterne-Koch Alexander Herrmann	198
WINTER	
Dezember	216
Januar	228
Februar	242
Zu Besuch auf dem Demeter-Hof mit Marianus von Hörsten	256
ZUM NACHSCHLAGEN	
Register	272
Impressum	276



VAMPIR-SMOOTHIE

2 Gläser

1 Rote Bete | 3 Stängel Petersilie | 500 ml Mineralwasser | 1 EL selbst gemachter Holunderblütensirup (Rezept siehe Seite 58; ersatzweise Agavensirup, Reissirup oder Honig) | 1 Schuss Zitronensaft

Zieht euch am besten Gummihandschuhe an, bevor ihr die Rote Bete schält, denn der Saft färbt nicht nur eure Hände rot, sondern auch das Brettchen und im schlimmsten Fall auch dauerhaft eure Küchenarbeitsplatte.

1. Schneidet die Rote Bete nach dem Schälen in kleinere Stücke. Hackt die Petersilie klein und

gebt sie mit den Betenstückchen und dem Mineralwasser in den Mixer. Mit Holunderblütensirup, Agavensirup, Reissirup oder Honig süßen und noch 1 Schuss Zitronensaft dazugeben, dann schmeckt das Ganze frischer.

2. Alles im Mixer kräftig durchmischen und mit blut-roter Power in den Tag starten.

FLAMMKUCHEN MIT SPINAT UND THUNFISCH

2 Personen

5 g Hefe | 1 TL Zucker | 100 ml Milch | 25 g Butter | 1 Ei | 150 g Mehl | Salz | 200 g frischer Spinat | 1 Zwiebel | 150 g Thunfisch (aus der Dose; im eigenen Saft) | 6 EL Crème fraîche | Pfeffer

1. Gebt die Hefe mit dem Zucker in eine Schüssel, mischt beides und stellt die Schüssel zur Seite, bis die Hefe flüssig ist.

2. Milch und Butter gemeinsam erhitzen und etwas abkühlen lassen. Dann mit Ei, Mehl und 1 Prise Salz zu der flüssigen Hefe geben und alles zu einem glatten Teig kneten. Diesen zugedeckt ca. 1 Std. aufgehen lassen – nicht in den Kühlschrank stellen.

3. In der Zwischenzeit wascht ihr den Spinat und lasst ihn etwas abtropfen. Schält die Zwiebel und schneidet sie in dünne Ringe. Den Thunfisch aus der Dose holen und abtropfen lassen.

4. Den Backofen auf 230° (Umluft) vorheizen. In einem Topf oder einer Pfanne den Spinat kurz erhitzen, bis er zusammenfällt. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.

5. Den Hefeteig teilen, jede Hälfte richtig schön dünn ausrollen und dann auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Jeweils 3 EL Crème fraîche aufstreichen, je die Hälfte des Spinats darauf verteilen und daann die Zwiebelringe und den Thunfisch garnieren. Noch salzen und pfeffern.

6. Die Flammkuchen im Ofen 12–15 Min. knusprig backen. In den letzten Min. ein Auge darauf haben.





APPLE CRUMBLE

2 Personen

4 lagerfähige Äpfel (aus dem Vorrat) | 2 EL Zitronensaft | 1 Päckchen Vanillezucker | 1 gestrichener TL Zimt | 160 g Mehl | 100 g Rohrzucker | Salz | 100 g Butter (plus etwas mehr für die Form)

Es lohnt sich, eine Apfelsorte in den Garten zu holen, deren Früchte lagerfähig sind. Dann habt ihr auch jetzt noch Äpfel aus dem Herbst, die ihr verarbeiten könnt. Zu den Lagerfähigen gehören zum Beispiel Wellant, Boskop und Jonagold.

1. Zuerst viertelt ihr die Äpfel, entkernt sie und schneidet das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke. Diese mischt ihr mit dem Zitronensaft, damit sie nicht braun werden, dem Vanillezucker und dem Zimt. Das Ganze nun abgedeckt ca. 10 Min. durchziehen lassen. Währenddessen den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2. In einer Schüssel Mehl, Zucker und 1 Prise Salz miteinander vermischen. Die Butter in kleinen Stücken hinzugeben. Alles erst schön umrühren und dann mit den Händen durchkneten. So entstehen die leckeren Streusel.

3. Die Apfelwürfel in eine feuerfeste, gebutterte Auflaufform geben. Die Streusel darauf verteilen und das Ganze ca. 40 Min. im Ofen backen. Fertig! In dieses Gericht könnte ich mich geradezu reinlegen, so lecker finde ich es!

Wenn ihr keinen Pinsel habt, nehmt eine Filtertüte zum Einfetten der Auflaufform.



ZU BESUCH BEI STERNEKOCHE

Ralf Haug

Dass Ralf Haug sich bereit erklärt hat, an diesem Buch mitzuwirken, ist etwas Besonderes. Denn obwohl er sich bereits 2009 einen Stern erkochte und seitdem immer wieder mit kreativen Kunstwerken auf dem Teller begeistert, hat er bisher alle Angebote von Verlagen abgelehnt. »Ach, es gibt schon so viele Kochbücher«, sagt er dann. »Da muss ich nicht auch noch eins schreiben.« Dabei wäre sein Kochbuch mit Sicherheit anders als all die anderen. Denn ich glaube, der Mann ist gar kein Koch. Er ist Künstler. Und seine Leinwand ist der Teller.

Kennengelernt habe ich Ralf Haug bereits vor vielen Jahren. Eine Reportage über die Insel Rügen führte mich in sein Restaurant »Freustil« im Seebad Binz. Schon damals galt Ralf Haug als »Erfinder der nordischen Naturküche«. Er kochte saisonal und regional – mit Produkten von der Insel. Je näher, desto besser. Und er feierte diese Produkte, die einfachen, guten Zutaten, mit kreativ komponierten Menüs, die immer wieder überraschten.

Auch sein Restaurant fiel auf, denn er kombinierte seine Sterneküche mit einfachen Holztischen und einem Ambiente, das einer Kunstgalerie glich – einer Kunstgalerie unter der Leitung von Alice im Wunderland und Huckleberry Finn: verwaschenes Altholz, dazu bunte Farben und moderne Bilder, Skulpturen und fantasievolle Exponate. Schon damals war ich begeistert.

Auch von seiner unglaublich bodenständigen Art. Kein Getue, keine Wichtigtuerei und ein sehr charmant-lustiger Umgang mit mir als Kochschülerin. Selbst gemachte Gnocchi bereiteten wir damals gemeinsam zu – in Molkesud mit Blüten. »Wie schön das aussieht«, dachte ich. Und dann schmeckte es auch noch so gut.

Ich beschloss bei diesem Dreh, dass ich privat wiederkommen würde, und das tat ich auch. Viele Male. Fast immer, wenn ich ein paar Tage auf meiner Lieblingsinsel Rügen war, ging ich bei Ralf Haug im »Freustil« essen. Meine ganze Familie schleppte ich dorthin und selbst mein Vater war begeistert, obwohl er erst gefragt hatte: »Sternrestaurant? Och nee ... Können wir nicht ins Steakhaus gehen oder in diesen Burgerladen an der Strandpromenade?« Ich versprach, dass er DIESES Sternerestaurant mögen würde – und so war es auch. Vor allem der Abschluss des 6-Gänge-Menüs begeisterte ihn: Auf einer Marmorplatte in Grabsteinform mit eingraviertem Schriftzug »The End« wurde auf blutrotem Fruchtspiegel das Dessert serviert. Genau sein Humor. Jetzt geht auch mein Vater gern ins Sternerestaurant – in dieses.

Fast zehn Jahre nach unserem ersten Aufeinandertreffen für die TV-Reportage fragte ich Ralf Haug erneut, ob er mit mir kochen würde. Er sagte zu. Was für ein Glück.



Wir beide hatten früher
das Gefühl, dass Kochen
nicht das Richtige
für uns ist.





SÄEN UND ERNTEN IM JUNI

Der Juni gehört zu den **schönsten Monaten** auf meiner kleinen Farm. Denn im Garten wachsen wunderschöne und riesige Rhododendren, die schon lange vor meiner Zeit hier gepflanzt wurden: Zehn Monate im Jahr sehen sie aus wie Friedhof, aber im Mai und Juni blühen sie so schön und bunt, dass ich am liebsten den ganzen Tag im Garten verbringen würde.

Und das kann man jetzt auch. Denn es gibt viel zu tun. Alles, was ihr im Mai gesät habt, wächst jetzt wie verrückt und alles, was ihr nicht gesät habt, wächst ebenfalls. Will sagen: **Behaltet jetzt das Unkraut im Blick.**

Ein bisschen Unkraut oder »Beikraut« ist überhaupt nicht schlimm – Gemüsebeete müssen nicht wie geleckert aussehen. Manchmal ist es sogar ganz gut, ein bisschen Beikraut drinzulassen. Denn wenn dieses blüht, kommen bestäubende **Insekten** und seine Wurzeln können für eine Auflockerung des Bodens sorgen. Das Unkraut sollte allerdings nicht zu hoch werden.

TV-Koch Tim Mälzer hat mir in seinem Podcast erzählt, dass er auch mal einen kleinen Gemüsegarten hatte. Leider wurde das Unkraut dort wegen Zeitmangels irgendwann so hoch, dass er das Gemüse nicht mehr wiedergefunden hat. Lasst es nicht so weit kommen! Seid gnädig mit den kleinen Pflänzchen, aber entfernt das Unkraut mitsamt Wurzel, wenn es beginnt, euren Pflanzen Konkurrenz um den Platz in der Erde und um das Sonnenlicht von oben zu machen. Lest aber unbedingt vorher meine kleine Sommerreportage ab Seite 128, denn dort erzählt **Unkrautgourmet**

Marion Putensen, wie ihr euch auch mit vermeintlichem Gestrüpp unglaublich leckere Gerichte zubereiten könnt.

Ich persönlich fange im Juni immer an, regelmäßig zu jäten. Und ich behalte ab dann nicht nur das Unkraut im Blick, sondern auch **die Schädlinge**. Denn auch die freuen sich natürlich darüber, dass jetzt so viel Leckeres in den Beeten wächst. Wenn ihr einen **Schneckenzaun** um eure Beete gesetzt habt, ist das schon eine der wichtigsten Präventionsmaßnahmen. Ich lege Anfang Juni auch **Vogelschutznetze** über die Erdbeeren, die jetzt erntereif werden, und stecke Netztunnel über einen Teil meiner Salat- und Kohlbeete. Denn jetzt ist die Zeit, in der Schmetterlinge gerne ihre Eier

Hier entsteht lecker stinkende DIY-Brennnesseljauche.



ablegen und das muss ja nicht unbedingt in eurem Salatbeet sein. Es sei denn, ihr möchtet der kleinen Raupe Nimmersatt auf eurer Gabel beim Aufwachsen zusehen.

Sprüht jetzt auch **Brennnesseljauche** auf eure Pflanzen. Das stärkt und schützt eure Saat zusätzlich. Erntet dafür ganze Brennnesseln und legt sie im Verhältnis 1:1 mit Wasser in ein Gefäß mit Deckel. Lasst sie zwei Wochen gären, verdünnt den entstandenen Sud dann 1:10 mit Wasser und besprüht eure Pflanzen damit.

Bindet eure **Gurken-** und **Tomatenpflanzen** hoch und **geizt** die Tomaten jetzt ganz konsequent alle paar Tage **aus**. In den Blattachsen entstehen sonst immer neue Triebe, die eure Tomate zu einem grünen Ungetüm werden lassen, an dem dann aber leider nicht so viel Schmackhaftes mehr wächst.

Bis zum Johannistag am 24. Juni wird noch **Spargel** und **Rhabarber** geerntet, danach solltet ihr die Pflanzen noch mal richtig schön kräftig gießen, bevor sie wieder in Wartestellung gehen fürs nächste Jahr.

Jetzt im Juni solltet ihr auch schon **für den Winter vorsorgen** und zum Beispiel **Endivie**, **Radicchio** und **Zuckerhut** einsäen. Die Samen von **Grünkohl** und **Wirsing** dürfen jetzt auch ins Beet. Und wenn ihr auch im Herbst noch **Weißkohl**, **Brokkoli** und **Blumenkohl** essen möchtet, dann gilt auch hier: ab in die Erde damit!

Falls ihr den ersten **Salat** bereits stolz wie Oskar abgeerntet habt, könnt ihr noch mal nachsäen. Nehmt bis Mitte August aber besser keine Kopf- oder Pflücksalate mehr neu ins Beet, sondern setzt lieber auf hitzebeständige Sorten wie Romana-, Batavia- oder Eisbergsalat. Übrigens: Wenn ihr den Salat frühmorgens erntet, ist er am knackigsten.

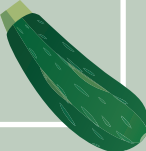
Ernten könnt ihr jetzt auch schon **das erste Sommergemüse** wie Zucchini und Gurken, erste Möhren und frühe Kohlsorten wie Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl und Spitzkohl. Schaut gerne in die Tabelle, wenn ihr einen vollständigen Überblick über alles haben möchtet, was jetzt saisonal verfügbar ist und was vorgezogen und gepflanzt werden kann. Und esst dabei **Erdbeeren**. Denn jetzt sind sie am leckersten.

Ich bilde mir ein, dass auch die Hühner die blumige Aussicht auf die Rhododendren feiern.



ERNTEN UND AUSSÄEN AUF EINEN BLICK



Was ist im Juni an Zutaten verfügbar	
Frische Ernte 	Blumenkohl, Bohne, Brokkoli, Chinakohl, Eisberg- und Bataviasalat, Erbse, Fenchel, Frühlingszwiebel, Gurke, Kartoffel, Knoblauch, Kohlrabi, Kopfsalat, Mangold, Möhre, Pflück- und Schnittsalat, Radicchio, Rettich, Rhabarber, Romanasalat, Rote Bete, Spargel, Speiserübe, Tomate, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebel Blaubeere, Erdbeere, Himbeere, Johannisbeere, Kirsche, Stachelbeere
Gelagerte Ernte/ Vorrat	Radieschen 
Was kann ich im Juni einsäen	
Vorzucht möglich	Blumenkohl, Bohne, Brokkoli, Chinakohl, Fenchel, Frühlingszwiebel, Grünkohl, Gurke, Kohlrabi, Radicchio, Rotkohl, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckermais
Vorzucht empfohlen	Eisberg- und Bataviasalat, Endivie und Zuckerhut, Romanasalat
Direktsaat Freiland 	Blumenkohl, Bohne, Brokkoli, Chinakohl, Fenchel, Frühlingszwiebel, Grünkohl, Gurke, Kohlrabi, Mangold, Möhre, Radicchio, Rettich, Rote Bete, Rotkohl, Speiserübe, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckermais
Pflanzung Freiland	Blumenkohl, Bohne, Brokkoli, Chinakohl, Eisberg- und Bataviasalat, Endivie und Zuckerhut, Fenchel, Frühlingszwiebel, Grünkohl, Gurke, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis, Lauch, Radicchio, Romanasalat, Rosenkohl, Rotkohl, Stangensellerie, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckermais



RUCOLA MIT KARAMELLISierter BIRNE UND ZIEGENKÄSE

2 Personen

2 große Handvoll Rucola | 1–2 EL Rapsöl | 1–2 EL Himbeeressig (am besten selbst gemacht, Rezept siehe Seite 255) | 2 Birnen | 1 TL Zucker | 2 Scheiben Ziegenkäse (Rolle) | 2 TL Honig | Salz, Pfeffer

1. Zuerst den Rucola waschen, trocken schleudern und auf zwei Teller verteilen. Etwas Rapsöl und Himbeeressig darüberträufeln.

2. Die Birnen schälen und längs halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden. Diese in eine Pfanne geben, mit Zucker überstreuen und kurz von beiden Seiten anbraten. Mit etwas Himbeeressig ablöschen, dann aus der Pfanne nehmen und auf dem Rucolabett drapieren.

3. Nun den Ziegenkäse in die Pfanne legen, den Honig darüberfließen lassen und den Käse kurz von beiden Seiten anbraten. Auf dem Salat anrichten und noch alles mit Salz und Pfeffer würzen.



Die roten Kleckse auf dem Teller kommen vom Himbeeressig. Wenn ihr ihn selbst macht, könnt ihr Fruchtstücke drinlassen, das sieht dann so hübsch aus wie auf dem Foto rechts.



Luise hat manchmal auch die Fotoassistentz übernommen. Sich auf dem Monitor selbst zu sehen fand sie allerdings langweilig. Also: weiterkochen!





MACH'S DIR LECKER ZU HAUSE!

In ihrem zweiten Buch liefert die beliebte TV-Moderatorin Judith Rakers mehr als 100 Rezepte für alle, die zu Hause Obst und Gemüse anbauen oder sich saisonal und regional ernähren wollen.

Für jeden Monat gibt die Bestseller-Autorin Anbautipps und Hinweise zur Ernte oder richtigen Lagerung der Lebensmittel. Mehr als 100 einfache und leckere Rezepte für Smoothies, Suppen und Gemüsebeilagen, Pastagerichte, Aufläufe, Desserts und Getränke zeigen, dass Selbstversorgung jedem gelingen kann.

Profi-Menüs von Sterneköchen wie Alexander Herrmann und Ralf Haug bieten dabei selbst Könnern Inspiration.

„Ich versuche Bücher zu schreiben, die ich selbst gerne lesen würde“, so Judith Rakers, der erneut ein äußerst unterhaltsamer Ratgeber auf Augenhöhe gelungen ist.



WG 421 Garten
ISBN 978-3-8338-8750-5



www.gu.de