

Herbstobst und -gemüse

| | AUFWAHRUNG | ZUBEREITUNGSTIPPS |
|--|--|--|
| Mangold  | Im Gemüsefach des Kühlschranks in einer Papiertüte aufbewahren, damit die Feuchtigkeit absorbiert wird. Achtung: Bei großen Temperaturschwankungen wird er welk. | Gut abwaschen, kleinschneiden, in einer Pfanne mit Öl, Pfeffer, Knoblauchzehe und etwas Wasser schnell anbraten. Zusammen mit Sardellenfilet in Öl auf Toast anrichten. |
| Endivie  | Hält sich im Kühlschrank eine Woche in einem geschlossenen Beutel. Nicht dem Licht aussetzen, damit keine Grünfärbung eintritt. | Sowohl roh als auch gekocht sehr lecker. Tipp: als Salat mit Orangenspalten, schwarzen Oliven und Kräuter-Gomasio oder mit Olivenpatè zum Aperitif. |
| Kürbis  | Kürbisse halten sich auch über Monate. Für diese lange Haltbarkeit müssen sie an kühlen, nicht zu feuchten Orten gelagert werden. | Ausgezeichnete Grundlage für Suppen und Cremesuppen. Kürbiswürfel in Gemüsebrühe kochen. Dann pürieren, Orangensaft und Ölsamen hinzufügen. |
| Knollensellerie  | Hält sich im Kühlschrank in einem Papierbeutel bis zu 20 Tage. Bei zu viel Feuchtigkeit Papierbeutel eventuell nach ein paar Tagen austauschen. | Schälen, würfeln und dampfgaren. Mit Öl, Rosmarin, Pfeffer und Salz oder Gomasio abschmecken. Lecker auch als Basis für Kartoffel- und Topinamburpüree. |
| Radicchio  | Im Kühlschrank aufbewahren. Idealerweise sollte der einst den Wurzeln nahe Bereich feucht gehalten werden, möglichst in einem Behälter mit wenig Wasser, wie bei Blumen. | Beliebte Zutat für die Zubereitung von Nudelgerichten und Risotto. Lecker auch mit gehackten Trockenfrüchten wie Hasel- oder Walnüssen. |
| Rübe  | Hält sich im Kühlschrank wochenlang frisch, mit Ausnahme der empfindlicheren Spitzen. Ein paar Minuten gekocht, kann sie auch eingefroren werden. | Probieren Sie sie in hauchdünnen Scheiben mariniert mit Zitronensaft, Öl, Pfeffer und Schnittlauch. Schmackhaft auch für Gerichte mit langen Garzeiten wie Gemüseintopf. |
| Sellerie  | Sollte immer recht feucht gehalten werden. Im Kühlschrank in angefeuchtetem Küchenpapier eingewickelt aufbewahren. Abgekocht kann er auch eingefroren werden. | Eine der Grundlagen der mediterranen Küche. Roh optimal für Finger Food mit Ziegenkäse und Nüssen oder im Gazpacho mit Tomaten und Gurken. |

Herbstobst und -gemüse

| | AUFWAHRUNG | ZUBEREITUNGSTIPPS |
|--|--|---|
| Granatapfel  | Mehrere Wochen auch außerhalb des Kühlschranks haltbar, aber in trockener und kühler Umgebung. Verlängerung der Haltbarkeit: Samen auslösen und in Beuteln einfrieren. | Die Samen passen gut zu Gerichten mit rotem oder weißem Fleisch. Probieren Sie sie zum Hühnerfilet: Samen direkt mit in die Pfanne geben. |
| Feige  | Sind sehr empfindlich und verderben schnell. Im Kühlschrank in einem Behälter mit Küchenpapier aufbewahren, letzteres alle zwei Tage wechseln. | Dank des deutlichen Geschmacks-contrasts passen sie hervorragend zu Aufschnitt, zu Rohschinken oder Hartkäse. |
| Trauben  | In einer Papiertüte im Kühlschrank circa eine Woche haltbar. Nicht lange außerhalb des Kühlschranks lassen, da sie schnell faulen. | Nicht nur als Nachtisch beliebt, passt auch zu vielen herzhaften Gerichten, vor allem zu Schweinefleisch. Geben Sie sie mal bei der Zubereitung von Schweinelenden bei. |
| Kaki  | An einem kühlen, nicht zu feuchtem Ort in einem luftdurchlässigen Behälter aufbewahren, am besten in einem Weidenkorb. Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden. | Einfach aber sehr beeindruckend: Schälen, Fruchtfleisch entnehmen und mixen, Zimtpulver zugeben, in ein Glas geben und Mandelsplitter hinzufügen. |
| Apfel  | Haltbar im Kühlschrank und bei Raumtemperatur. Von anderem Obst oder Gemüse fernhalten, da er deren Reifung beschleunigt. | Ideal für Extrakte oder frisch gepresste Obst-/Gemüsesäfte. Sein süßlicher Geschmack schwächt den bitteren Geschmack von Radicchio oder Endivie ab. |
| Kastanie  | An einem trockenen, kühlen Ort können Kastanien sehr lange in einem luftdurchlässigen Behälter (Beutel oder Netz) gelagert werden. | Geben Sie einige zuvor gekochte und geschälte Kastanien in eine Gemüsesuppe oder braten Sie sie mit einer Schalotte zu einem Schweinefilet an. |

Winterobst und -gemüse

| | AUFBEWAHRUNG | ZUBEREITUNGSTIPPS |
|--|---|--|
| Brokkoli  | In feuchtes Küchenpapier gewickelt hält sich Brokkoli im Kühlschrank etwa 3 Tage, 5 im Gemüsefach. Möglichst nicht in Frischhalteboxen aufbewahren. | Ausgezeichnet dampfgegart und mit einem Esslöffel Ricotta, einer Handvoll Walnüssen und etwas Majoran püriert: ein Pesto für Nudeln oder ein köstlicher Brotaufstrich. |
| Artischocke  | In Zitronenwasser legen (damit sie nicht braun werden) oder in leicht angefeuchtetes Küchenpapier wickeln und im Kühlschrank max. 2 Tage aufbewahren. | Die Stiele können zur Zubereitung von Brühen oder Fonds verwendet werden. |
| Lauch  | Im Kühlschrank etwa 6 Tage haltbar: den grünen Teil entfernen und den weißen Teil in feuchtes Küchenpapier wickeln. | Lauch schmeckt köstlich mit etwas Olivenöl leicht angedünstet und mit Eiern verrührt, z.B. als leckerer Belag für Vollkorntoasts. |
| Fenchel  | Auch außerhalb des Kühlschranks, in einer Holzkiste an einem kühlen, dunklen und nicht allzu feuchten Ort etwa drei Wochen haltbar. | Mit getrocknetem Fenchelgrün kann man Gomasio selbst machen. Dazu einfach eine Handvoll mit 140 g Sesamsamen und 20 g Vollwertmeersalz hacken. |
| Wirsing  | Den Wirsingkohl am besten ganz kochen, damit er nicht sein Vitamin C verliert, und ihn dann eventuell im Kühl- oder Gefrierschrank zur späteren Verwendung aufbewahren. | Lecker auch 15 Minuten im 160°C heißen Backofen mit Umluft gebacken: die allerbesten Chips. Mit etwas süßem Paprikapulver und ein paar Tropfen Olivenöl würzen. |
| Blaukraut  | Hält sich gut, auch für zwei Wochen, im Gemüsefach des Kühlschranks. Wenn Sie nur einen Teil verwenden, einfach den Rest in Frischhaltefolie einwickeln. | Ausgezeichnet dampfgegart und dann mit etwas Gemüsebrühe püriert: eine bunte und leckere Suppe. |
| Rosenkohl  | 5 Minuten dampfgaren, gut abkühlen lassen und einfrieren. | Probieren Sie ihn auch roh: in feine Scheiben schneiden und mit Apfelwürfeln, ein paar leicht gerösteten Mandelblättchen und Senf-Vinaigrette vermengen. |

Winterobst und -gemüse

| | AUFWAHRUNG | ZUBEREITUNGSTIPPS |
|---|--|--|
| Blumenkohl  | Die Röschen ein paar Minuten blanchieren, abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtrocknen, in Portionen aufteilen und einfrieren. | Ausgezeichnet nicht nur gekocht, sondern auch roh: mit etwas Weinessig mariniert und mit gehacktem Knoblauch, Sardellen und Petersilie angemacht. |
| Kiwi  | Am besten in Holzkisten an einem kühlen dunklen Ort lagern. Alle zwei Wochen die reifsten Früchte herausnehmen. Bei Raumtemperatur reifen lassen, reife Früchte im Kühlschrank in Papiertüten aufbewahren. | Ausgezeichnet als super leckere Fruchtspießchen: einfach in geschmolzene Zartbitterschokolade tauchen und in gehackten Nüssen wälzen. |
| Orange  | Orangen halten sich etwa zwei Monate in Holzkisten an einem kühlen dunklen Ort, fern von direktem Sonnenlicht gelagert. | Mit dem Saft einer Orange können Sie vor dem Garen Hühnerschnitzel marinieren und dem hellen Fleisch auf diese Weise einen frischen Geschmack verleihen. |
| Mandarine  | Mandarinen halten sich weniger lang als andere Zitrusfrüchte. In perforierten Frischhaltebeuteln wenige Tage im Kühlschrank aufbewahren. | Der Saft der Mandarinen ist ideal als Salatdressing, mit ein paar Esslöffeln Olivenöl, Vollwert-Meersalz und schwarzem Pfeffer. |
| Birne  | In Papierbeuteln aufbewahren, um die natürliche Feuchtigkeit der Birnen zu erhalten und zu vermeiden, dass sie schrumpeln. | Köstlich als schnelles Dessert: mit Zimt und einer Handvoll Mandelblättchen bestreuen. |
| Pampelmuse  | Im Gemüsefach des Kühlschranks auch 2/3 Wochen haltbar. Nicht in verschlossenen Frischhalteboxen aufbewahren, da sich darin Kondenswasser sammelt, das die Schimmelbildung begünstigen kann. | Ausgepresst mit Orange und Ingwer sind Pampelmusen ausgezeichnet zur Stärkung des Immunsystems. |







Frühjahrsobst und -gemüse

| | AUFWAHRUNG | ZUBEREITUNGSTIPPS |
|---|---|---|
| Spargeln  | Bewahren Sie den Spargel bis zu einer Woche im Kühlschrank auf. | Schmecken auch roh hervorragend: Schneiden Sie dafür die Spargeln in feine Scheiben und marinieren Sie diese 30 Minuten lang in Öl, Zitronensaft und Kräutern nach Belieben. |
| Karotten  | Die Karotten am besten im Kühlschrank lagern, aber nicht zusammen mit Tomaten oder Äpfeln, weil sie bitter werden könnten. | Sie geben Fruchtsäften eine schöne Farbe und einen süßen Geschmack. Pürierte Karotten lassen sich außerdem als Zuckerersatz zum Süßen von Kuchen und Keksen verwenden. |
| Blattsalat  | Damit der Salat länger hält, wickeln Sie ihn in Backpapier oder Küchenpapier ein, das überschüssige Feuchtigkeit aufnimmt. Nicht in Plastikfolie aufbewahren. | Haben Sie ihn schon einmal als Zutat für eine Cremesuppe ausprobiert? Dazu einfach dampfgaren und mit Gemüsebrühe pürieren. Eignet sich auch ausgezeichnet für frische Röllchen oder einen „einmal anderen“ Pesto. |
| Zwiebeln  | Nicht zusammen mit Kartoffeln aufbewahren, da diese dann schneller keimen. Aufgehängt in einem trockenen, kühlen Ort lange haltbar. | Zwiebeln dürfen beim Anbraten von Gemüse in der Pfanne nicht fehlen – doch aufgepasst mit dem Öl! Es ist besser die Flamme niedrig zu halten, damit ihre hervorragende und vielseitige Wirkung nicht verloren geht. |
| Rucola  | Nicht mehr als 2 bis 3 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. | Probieren Sie sie als neues Rezept für Pesto mit kaltgepresstem Olivenöl und Mandeln aus. |
| Radieschen  | Nicht mehr als 3 bis 4 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. | Mit ihrem knackigen, pikanten Geschmack stehen sie im Mittelpunkt Ihrer leckeren Frühlingssalate. Wir kennen vor allem die Knollen, doch auch ihre Blätter eignen sich gut für Salate und Suppen. |
| Erdbeeren  | Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von wenigen Tagen verzehren. | Wird zum bunten Geschmackserlebnis in süßen und auch herzhaften Gerichten: Probieren Sie zum Beispiel die Kombination Erdbeere-Spargel! |

Sommerobst und -gemüse

| | AUFBEWAHRUNG | ZUBEREITUNGSTIPPS |
|--|---|--|
| Melanzane  | Melanzane werden leicht welk: bewahren Sie sie vor Licht und Feuchtigkeit geschützt bei 16-18°C in einer Papiertüte auf. Im Kühlschrank halten sie sich max. 4-5 Tage. | Schale einstechen und ganz im Backofen bei niedriger Temperatur (120°C) garen. Halbieren, aushöhlen, Fruchtfleisch mit Kräutern hacken: ein wunderbarer Aufstrich! |
| Gurke  | Im Kühlschrank halten sich Gurken max. 3-4 Tage. Bewahren Sie sie separat von anderen Nahrungsmitteln, wie etwa Zuckermelone, Bananen oder Tomaten auf. | Probieren Sie die Gurke zusammen mit einem Obst der Jahreszeit in einem Shake oder frisch gepresstem Saft: sie verleiht eine angenehm frische Note. |
| Peperoni  | Waschen Sie Peperoni erst kurz vor dem Gebrauch und bewahren Sie sie im unteren Teil des Kühlschranks, am besten in einen Frischhaltebeutel gepackt, auf. | Schneiden Sie die Peperoni in feine Stifte und marinieren Sie sie 30 Minuten mit Zitronensaft, Öl, Pfeffer und einer Prise Kräuter-Gomasio. |
| Zucchini  | Zucchini sind ein sehr empfindliches Gemüse: bewahren Sie sie bei max. 16-18 °C in einer Papiertüte auf. Im Kühlschrank halten sie sich max. 4-5 Tage. | Probieren Sie sie in kleine Würfel geschnitten, kurz dampfgegart und mit frisch gehackter Minze und Mandeln vermengt. |
| Tomate  | Sollen sie weniger schnell reifen, bewahren Sie sie ein paar Tage im Kühlschrank auf. Außerhalb des Kühlschranks halten sie sich am besten in einer Papiertüte. | Ideal ist es, Tomaten abwechselnd roh und gekocht zu essen: auf diese Weise nutzen Sie optimal alle wohltuenden Eigenschaften dieser Frucht. |
| Grüne Bohnen  | Grüne Bohnen halten sich 3-4 Tage im Kühlschrank, ohne Nährstoffe oder Geschmack zu verlieren. Sie können sie auch einfrieren: einfach gut waschen, blanchieren, abschütten und abkühlen. | Dampfgegart behalten grüne Bohnen ihren Geschmack und ihr Aroma optimal bei. Sie können sie danach kurz in der Pfanne sautieren, z.B. mit Schalotte und Sardellenfilets. |
| Marille  | Unreif außerhalb des Kühlschranks aufbewahren, reif hingegen besser im Kühlschrank. Mindestens eine Stunde vor Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen. | Pürieren Sie ein paar Marillen zusammen mit einem Blatt Minze mit dem Stabmixer, gießen Sie das Püree in Eisförmchen und ab in den Gefrierschrank! |

Sommerobst und -gemüse

| | AUFWAHRUNG | ZUBEREITUNGSTIPPS |
|---|--|--|
| Wassermelone  | Ganze Wassermelonen am besten an einem frischen Ort (z.B. im Keller) aufbewahren, Wassermelonenscheiben am besten im Kühlschrank, in Frischhaltefolie gewickelt. | Für ein leckeres Fingerfood größere Würfel schneiden, mit einem Teelöffel aushöhlen und mit frischem Ziegenkäse und Haselnüssen füllen. |
| Zuckermelone  | Im Kühlschrank hält sie sich etwa eine Woche. In Stücke geschnitten hält sie sich etwa 2 Tage in einem Behälter für Lebensmittel (am besten aus Glas). Von anderem Gemüse fern halten. | Probieren Sie, sie als Zutat für einen Risotto mit Scampi und Limetten zu verwenden: ein wahres Geschmackserlebnis! |
| Zwetschge  | Bewahren Sie Zwetschgen an einem kühlen und trockenen Ort oder im Kühlschrank auf, aber immer in einer Papiertüte. | Besonders lecker schmecken sie halbiert, entsteint und mit Ricotta und Rohschinken gefüllt. |
| Pfirsich  | Unreife Pfirsiche am besten außerhalb des Kühlschranks aufbewahren, reife im Kühlschrank. Mindestens eine Stunde vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen. | Schneiden Sie einen Pfirsich in Scheiben, geben Sie ein paar Blättchen frische Minze dazu und aromatisieren Sie damit einen Krug Wasser. |
| Waldbeeren  | Bewahren Sie sie in ihrer Packung im Kühlschrank auf, da diese mit einem Material versehen ist, das die überschüssige Feuchtigkeit aufsaugt und Schimmel vorbeugt. | Probieren Sie sie zum Frühstück mit griechischem Joghurt, gehackten Nüssen, Puffgetreide und Schokoraspeln. |
| Kirsche  | Bewahren Sie Kirschen im Kühlschrank in einem Behälter aus Glas oder Keramik auf. Waschen Sie sie erst kurz vor dem Verzehr. | Sie eignen sich auch als Zutat für herzhafte Gerichte: z.B. mit Hühner- oder Truthahnfleisch. Fügen Sie einfach eine Handvoll während des Kochens hinzu, um neue Farben und Düfte zu kreieren. |