

*Wenn der Sommer
vorbei ist, sammelt
Gabriele nicht nur gerne
Maroni, sondern auch
Pilze. Das ist fast so
spannend wie eine
Schatzsuche. Sie kennt
viele Pilzsorten aus
ihrem großen Pilzbuch –
aber wenn sie sich nicht
sicher ist, dann lässt sie
die Pilze lieber stehen.*



Gefüllte Pilze

Zutaten für 4 Portionen:

12–16 große
Champignons (500 g)
½ Bd. Petersilie
1 kleine Knoblauchzehe
40 g Semmelbrösel
40 g Reibekäse
Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl

Die Pilze mit einem Papierküchentuch oder einer weichen Bürste putzen. Dann die Stiele vorsichtig aus den Pilzköpfen herausdrehen und zur Seite legen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Den Knoblauch schälen und zusammen mit den Pilzstielchen und den Petersilieblättern fein hacken.

Die gehackten Zutaten mit den Semmelbröseln und dem Reibekäse mischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Nun den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Eine Auflaufform mit dem Olivenöl einfetten. Die Pilzköpfe mit der vorbereiteten Masse füllen und in die gefettete Form setzen. Diese auf die mittlere Schiene des Backofens schieben und die Pilzköpfe 15–20 Minuten backen.

Dazu passen Brot und Salat, zum Beispiel Feldsalat!

Pilz-Rührei

Ei, Milch und Gewürze mit der Gabel oder einem Schneebesen verquirlen.

Die Zwiebel in einer kleinen Pfanne in der Butter gelb andünsten. Pilze zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 4 Minuten braten, sodass die Flüssigkeit verkocht.

Dann die Eimischung zugeben, eventuell noch etwas Butter dazu und alles stocken lassen. Einmal durchrühren und ab auf den Toast.

Zutaten für 1 Portion:

1 Ei
2–3 EL Milch
Salz, Pfeffer
geriebene Muskatnuss
1 EL fein gehackte Zwiebel
1 EL Butter
1 Handvoll Pilze



Über Pilze

Hast du gewusst, dass Pilze weder Pflanzen noch Tiere sind?

Sie bilden ein ganz eigenes Reich. Viele Pilzarten wie Champignons, Austernpilze, Kräuterseitlinge und Shiitake werden gezüchtet. Andere Sorten kann man im Wald oder auf Wiesen sammeln. Die Saison fängt schon im Sommer an, und besonders gut wachsen die Pilze dann, wenn es warm und feucht ist. Es gibt auch viele giftige Pilze, darum muss immer jemand dabei sein, der sich, so wie Gabriele, richtig gut auskennt. In den meisten Städten gibt es dafür auch Pilzberatungsstellen. Wichtig ist, die Pilze frisch zu verarbeiten, weil sie schnell verderben. Und wenn man zu viele davon hat, dann kann man sie zum Trocknen auf einen Faden ziehen und an die Luft hängen. Erst wenn sie ganz trocken sind, kommen sie in ein Schraubglas und eignen sich dann ganz wunderbar zum Kochen und Würzen.



Über das Sammeln von Pilzen:

Zum Pilzesammeln nehme ich immer meinen Korb und ein kleines Messer mit. Damit die Pilze auch im nächsten Jahr wieder wachsen, schneide ich sie vorsichtig mit dem Messer ab. Und im Korb bleiben sie länger frisch als in einer Plastiktüte.

Es gibt viele verschiedene Kohlsorten: Blumenkohl, Brokkoli, Rotkraut, Grüenkohl, Rosenkohl, Wirsing, Kohlrabi und Weißkohl. Weißkohl kennt man bei uns meistens als Sauerkraut, aber so wie Thomas ihn macht, mag es Lene am liebsten, weil er kein bisschen sauer, sondern zart und süß schmeckt.



Krautnudeln

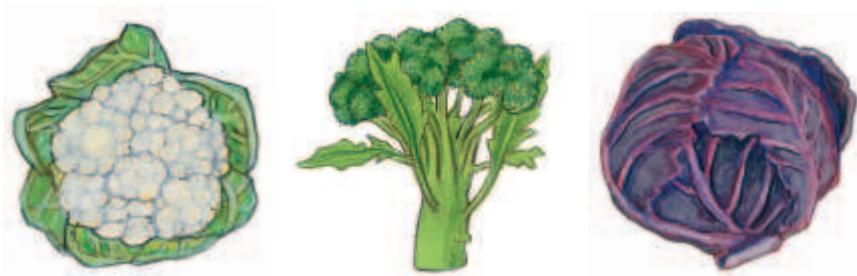
Zutaten für 4 Portionen:

200 g Band- oder Hörnchennudeln
1 kleiner Weißkohl (ungefähr 800 g)
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
200 g Rinderhackfleisch
Salz, Pfeffer
2 TL Paprikapulver, edelsüß
100 g Schmand

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

100 ml Nudelwasser abschöpfen und aufheben, den Rest durch ein Sieb abgießen.

Den Weißkohl waschen, längs halbieren und mit einem großen Gemüsemesser quer in ganz feine Streifen schneiden. Den dicken Strunk nicht mit verwenden.



Blumenkohl

Brokkoli

Rotkraut

Thomas hobelt den ganzen Kohlkopf auf einem Krauthobel. Aber dazu braucht man große Hände, einen großen Hobel und viel Kraft!

Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und fein würfeln.

Das Rapsöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen und das Hackfleisch mit Knoblauch und Zwiebel zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. So lange braten, bis das Fleisch knusprig braun wird. Dabei ständig rühren.

Nun die Weißkohlstreifen in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze mitgaren. Den Deckel auflegen und alles etwa 20 Minuten schmoren, bis das Kraut gar ist. Kurz vor Ende der Garzeit das Nudelwasser zugießen.

Dann den Schmand unterziehen und zum Schluss die Nudeln untermischen und mit erhitzen. Nochmals abschmecken und fertig!



*Wir Vegetarier
mischen statt Fleisch
einfach gehackte
Walnüsse in den
Weißkohl.*



Grünkohl

Rosenkohl

Weißkohl

Wirsing

*Schon sehr, sehr lange
vor Pedro sind Kartoffeln,
Tomaten und Bohnen
aus Südamerika bei uns
eingewandert. Wenn
Pedro für seine Freunde
kocht, gibt es zum
Nachtisch immer noch
ein Lied auf der Gitarre.*



Schmorbohnen mit Tomaten

Zutaten für 4 Portionen:

600 g grüne Bohnen
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
3 EL Tomatenmark
1 Dose Tomaten in
Stückchen (400 g)
Salz, Chilipfeffer
1 TL Kreuzkümmel
1 Bund Petersilie oder
Koriandergrün

Die Bohnen waschen, die Enden abzwicken und dabei die Fäden abziehen, wenn welche vorhanden sind. Sehr lange Bohnen halbieren, die breiten, langen Bohnen schräg in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.

Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Tomatenmark mit 2 EL Wasser unterrühren. Bohnen dazugeben und ca. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten.

Nun die Tomaten mit dem Saft in die Pfanne geben. Alles kräftig mit Salz, Chilipfeffer und Kreuzkümmel würzen und wieder zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten schmoren.

Inzwischen die Petersilie oder das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Petersilie oder Koriander zu den Schmorbohnen geben und unterrühren. Kurz zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen und noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu gibt es bei Pedro natürlich: Kartoffeln! Entweder einfach Pellkartoffeln oder Ofenkartoffeln.



Über die Bohnen

Auch die Feuerbohne kommt aus Südamerika.

Sie schmeckt nicht nur gut, sie sieht auch sehr schön aus. Bis fünf Meter hoch können ihre Triebe werden, die Blüten sind feuerrot und sie wächst sehr schnell.

Man steckt die Bohnenkerne im Mai in die Erde, dann kann man schon im Sommer jede Menge Bohnen ernten. Zuerst als grüne Bohnen und später, wenn die Schoten braun und trocken sind,

kann man auch die Bohnenkerne kochen.

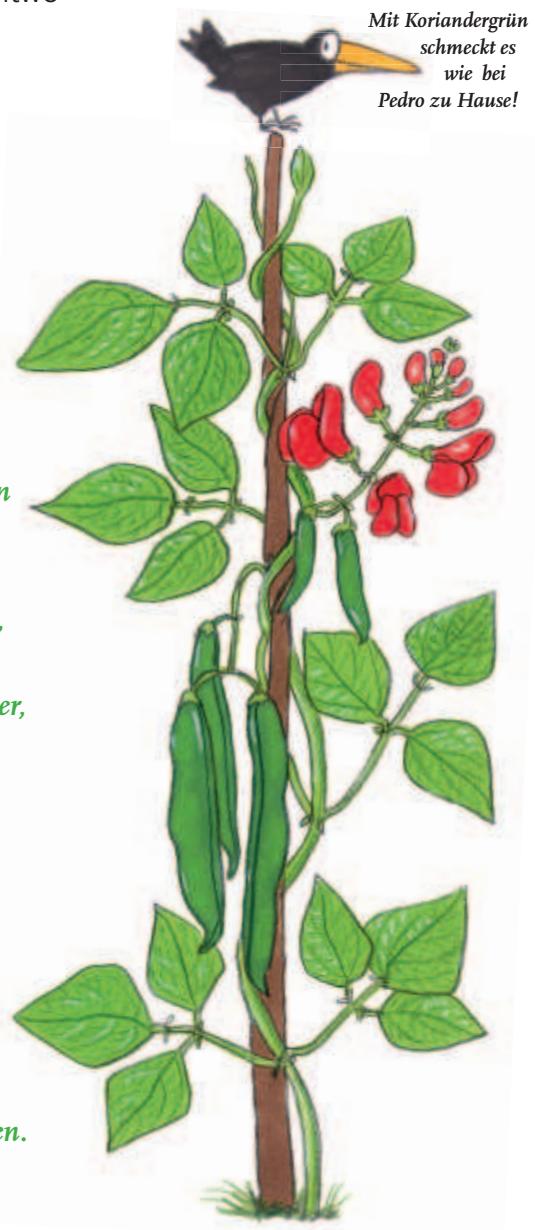
Oder man hebt sie auf und pflanzt im nächsten Jahr neue Bohnen.



Vorsicht!

Rohe, grüne Bohnen darf man auf keinen Fall essen.

Sie enthalten ein giftiges Eiweiß, das aber beim Kochen verschwindet.



*Gemeinsam mit
Freunden zu kochen
macht genauso viel
Spaß wie das Essen
selber! Bei einer Pizza-
party kann sich jeder
seinen eigenen Belag
wünschen. Ina mag
ihre Pizza am liebsten
mit Mozzarella,
Rucola und Tomaten.*



Pizza

Zutaten für 1 Blech:

400 g Mehl Type 1050
+ Mehl zum Arbeiten
1 Päckchen Trockenhefe
1 Prise Zucker
4 EL Öl
1 TL Salz
250 g reife Tomaten
4 EL Tomatenmark
1 TL getrocknete
italienische Kräuter
2 Mozzarellakugeln à 125 g
50 g Rucola
Pfeffer aus der Mühle

Das Mehl mit Trockenhefe und Zucker in einer großen Schüssel mischen. Etwa 200 ml lauwarmes Wasser dazugeben und den Teig kräftig kneten, bis er nicht mehr klebt. Am Schluss 2 EL Öl und das Salz unterkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen, bis der Teig doppelt so hoch ist.



*Frank isst Pizza am
liebsten mit Schinken.*

*Lene freut sich auf ihre
Pizza mit Salami.*

*Karlchen hat Shrimps und
Spinat auf seiner Pizza.*

Inzwischen die Tomaten waschen. Erst in Viertel schneiden, Stielansatz entfernen und dann die Viertel quer in schmale Streifen schneiden. Das klappt nur mit einem geriffelten Messer gut! Dann die Tomatenstückchen mit dem Tomatenmark, den Kräutern und Salz gut vermischen.

Den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Arbeitsplatte und Hände gut einmehlen. Nun den Teig noch einmal durchkneten, mit einer Teigrolle auf Backblechgröße ausrollen und auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen. Mit den bemehlten Händen schön in die Ecken drücken.

Den Teig mit dem Tomatenmix bestreichen. Den Mozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und diese mit den Fingern zerzupfen und auf dem Teig verteilen. Im Ofen auf dem Ofenboden ca. 15 Minuten backen.

Inzwischen den Rucola waschen und trocken schütteln. Die fertige Pizza aus dem Ofen holen, Rucola darauf verteilen und mit dem übrigen Öl beträufeln. Mit Pfeffer übermahlen.



Aus dem Pizzateig kannst du auch Brotfladen backen. Das geht genau wie bei der Pizza, nur wird dann der Teig zum Beispiel mit Rosmarin oder getrockneten Tomaten, mit Nüssen oder Oliven bestreut. Nach dem Backen mit etwas Öl beträufeln. Das schmeckt toll zu Salat oder Grillfleisch.



... und was ist deine Lieblingspizza?

Petra lässt Linus von ihrer Pilz-Pizza probieren.

Linus mag Zwiebeln und Sardellen.

Auf Armins Pizza sind vier Käsesorten.

Jonas schwört auf Parmesan, Kräuter und frische Tomaten.

*Lene und Thomas
können jeden Tag
Brezeln essen.
Egal ob süß oder salzig.
Und wenn Niko
mal wieder ausgebüxt
ist, lässt er sich mit
einer Brezel meistens
leicht wieder nach
Hause locken.*



Nuss-Brezeln

Zutaten für 8 Brezeln:

200 g Walnusskerne
300 g Mehl Type 1050
1 Prise Salz
2 EL Zucker
 $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver
200 g Magerquark
6 EL Öl
1–2 EL Zitronensaft
6 EL flüssiger Honig
8 EL süße Sahne

Die Hälfte der Walnüsse fein mahlen, die andere etwas größer. Das geht beides im Blitzhacker – einmal länger laufen lassen und einmal kürzer.

Die fein gemahlenen Nüsse mit Mehl, Salz, Zucker und Backpulver gut mischen. Quark und Öl hinzugeben und alles gut miteinander verkneten. Ist der Teig noch zu trocken, den Zitronensaft und etwas Wasser zufügen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die gehackten Nüsse mit Honig und 6 EL Sahne in einem kleinen Topf mischen und erwärmen.

Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und den Teig etwa 40 cm lang und 20 cm breit ausrollen. Mit dem Nuss-Honigmix bestreichen. Nun in 8 ähnlich breite Streifen schneiden. Jeden Streifen wie eine Kordel mit sich selbst verdrehen und auf dem Blech zur Brezel legen. Zwei Fingerbreit Abstand zwischen den Brezeln lassen. Die Brezeln mit 1–2 EL Sahne bestreichen. Im Ofen (Mitte) in etwa 15 Minuten goldbraun backen.



Salzige Brezeln

Den Teig wie für die Nuss-Brezeln zubereiten. Statt Zucker kommt mehr Salz, statt Honig Reibekäse in den Teig. Die gröber gehackte Hälfte der Nüsse mit dem Käse vermischen. Nachdem der Teig ausgerollt ist, das verquirlte Ei auf den Teig streichen, damit die Füllung besser haften kann.

Dann Nüsse und Käse darüberstreuen und wie links angegeben fortfahren.



Zutaten für 8 Brezeln:

200 g Walnusskerne
300 g Mehl Type 1050
1 Prise Salz
6 EL ÖL
½ Päckchen Backpulver
200 g Magerquark
1–2 EL Zitronensaft
6 EL Reibekäse
6 EL süße Sahne,
1 Ei



Und so werden die Brezeln gemacht:



Statt Walnüsse kann man auch Haselnüsse, Mandeln, Kürbis- und Sonnenblumenkerne oder Sesam nehmen!

Wenn Walnüsse im Herbst noch ihre grünlische oder schwarze Schale haben, müssen sie davon befreit und zum Trocknen ausgebreitet werden, damit sie nicht schimmeln. Vorsicht: Die Schale färbt die Finger gelb und das lässt sich nur schwer wieder abwaschen.



*Wenn es kühler und
schon früh dunkel wird,
verkauft Gabriele aus
ihrem umgebauten
Eiswagen heiße Maroni.
Die Eßkastanien duften
herrlich und wärmen von
außen und von innen.
Wenn abends noch nicht
alle Maroni verkauft
sind, backt Gabriele
daraus frische Muffins.*



Maroni-Muffins

Zutaten für 12 Muffins:

150 g frische Maroni oder
100 g gegarte,
geschälte Maroni
180 g Mehl Type 1050
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
2 TL Kakaopulver (entölt)
140 g Zucker
100 g weiche Butter
2 Eier
120 ml Orangensaft
50 g Schokoladenreste

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

Wenn noch vorhanden, die grüne stachelige Schutzhülle von den Maroni entfernen. Am besten mit dicken Garten-Handschuhen.

Die Maroni waschen und mit einem scharfen Messer auf der gewölbten Seite über Kreuz einritzen. Alles auf einem Backblech verteilen und auf der untersten Schiene im heißen Backofen ca. 25 Minuten rösten, bis sie aufspringen. Ab und zu die Maroni mit einem Holzspatel wenden.

Die Maroni aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, damit die Finger nicht verbrennen, und dann schälen. Den Ofen angeschaltet lassen.

Inzwischen die Mulden eines Muffinbleches mit etwas Butter einfetten oder mit Silikonförmchen bestücken.

Mehl, Backpulver, Salz und Kakao in einer Schüssel mischen. Zucker und Butter in einer zweiten Schüssel cremig rühren und Eier und Orangensaft untermischen.

Maroni und Schokoreste grob hacken.

Die Mehlmischung und Schoko-Maronimix auf den flüssigen Mix geben und rasch unterziehen. Den Teig gleichmäßig in die Muffinformchen füllen und im noch 200 °C heißen Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20–25 Minuten backen. Wenn die Muffins fertig sind, herausnehmen und abkühlen lassen.

Wer mag, kann noch Puderzucker darübersieben.



Vorsicht beim Einritzen!
Lieber die Maroni auf ein
Brettchen legen und dann
einschneiden.



Linus und Oliver stellen manchmal ein altes Backblech mit vorher eingeritzten Maroni übers Lagerfeuer im Garten. Tanja kocht sie lieber in der Küche in einem Topf mit wenig kochendem Wasser. Das dauert ungefähr 15 Minuten.