

*„Sommerrezepte - frisch vom Bio-Acker“*

## Rezepte & Tipps der BIOSpitzenköchinnen und BIOSpitzenköche

### Kalte Tomatensuppe

*von BIOSpitzenkoch Jürgen Andruschkewitsch*



#### Zutaten für 4 Portionen

- 65 g Tomaten
- 15 g Knoblauch
- 40 ml Balsamessig
- 1 EL frische Lavendelblüten
- 350 ml Gemüsebrühe
- Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 50 ml Olivenöl
- 2 EL Sommer-Kräuter-Mix (siehe Rezepte auf der nächsten Seite)

#### Zubereitung

Vier tiefe Teller ins Eisfach oder in den Tiefkühler stellen.

Tomaten waschen und Strünke entfernen. Knoblauch schälen und klein hacken. Tomaten mit Knoblauch, Essig, Lavendelblüten und Gemüsebrühe in einem Mixer zu einer sämigen Suppe aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Olivenöl zugießen und durch ein feines Sieb in einen Topf streichen. Zwei Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen. In geeisten Tellern mit der Kräutermischung bestreut servieren.

#### **Tipps von BIOSpitzenkoch Jürgen Andruschkewitsch:**

Für diese Tomatensuppe nur ganz reife und aromatische Tomaten verwenden. Besonders geeignet sind solche mit einem festen, nicht zu wässrigen Fleisch, wie z. B. Roma-Tomaten.

*Rezept und Tipps aus „Der Naturkoch“ von BIOSpitzenkoch Jürgen Andruschkewitsch / Hädecke Verlag, Foto © Angela Francisca Endress / Hädecke Verlag*

## Sommer-Kräuter-Mix

*von BIOSpitzenkoch Jürgen Andruschkewitsch*



Jürgen Andruschkewitsch in seinem Kräutergarten

### Zutaten

- 250 g Basilikumblätter
- 250 g Korianderblätter
- 250 g Dillgrün
- 250 g weiße Melissenblätter

### Zubereitung

Gewaschene und trocken geschüttelte Blättchen jeweils fein schneiden. Portionsweise einfrieren und nach Bedarf verwenden.

### No Waste Tipp

Stängel von Kräutern oder Wildkräutern im Dörrapparat oder Backofen (z. B. die Nachwärme nutzen) trocknen lassen, mit grobem Meersalz in einem Mixer oder einer elektrischen Kaffeemühle mit Schlagmesser fein mahlen und als aromatisches Würzsalz verwenden.

Frische Kräuterstängel sind eine gute Basis für Gemüsebrühen und eignen sich zum Aromatisieren von Öl. Weiche Stängel können noch gut in Pesto verarbeitet werden.

*Rezept und Tipps aus „Der Naturkoch“ von BIOSpitzenkoch Jürgen Andruschkewitsch / Hädecke Verlag, Foto © Angela Francisca Endress / Hädecke Verlag*

## So verlängerst du die Tomatensaison

Wer die Tomatenernte mit ihrem herrlichen Aroma auch in anderen Monaten des Jahres genießen möchte, kann dafür die folgenden Rezepte nutzen:

### Getrocknete Tomaten und Tomatenwürfel



Tomaten waschen, halbieren, Strünke entfernen und mit einem Löffel alle Kerne herauschaben. Tomatenhälften im Dörrgerät etwa eineinhalb Tage trocknen, klein gewürfelte benötigen einen Tag. Trocken und dunkel in einem Gefäß mit Deckel aufbewahren. Die so getrockneten Tomaten sind sechs bis neun Monate haltbar und sollten verbraucht sein, bevor die warme Jahreszeit wiederkommt.

**Alternative:** getrocknete Tomaten in Öl einlegen. Das so aromatisierte Öl kann mitverwendet werden. In Öl sind die getrockneten Tomaten im kühlen Keller über den Winter haltbar, im Kühlschrank mindestens ein Jahr. Wer möchte, kann noch einen Zweig Rosmarin oder Lavendel ins Öl legen.

**No Waste Tipp:** Tomatenkerne für Suppen, Saucen oder Essig verwenden. Oder als Saat für neue Tomatenpflanzen an der Luft trocknen lassen.

*Rezept und Tipps aus „Der Naturkoch“ von BIOSpitzenkoch Jürgen Andruschkewitsch / Hädecke Verlag, Foto © Angela Francisca Endress / Hädecke Verlag*

## Paprika-Koriander-Aufstrich

von *BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter*



### Zutaten

- 125 g weiche Margarine
- 1 gegrillte rote Paprika aus dem Glas
- 1 TL Koriandersamen
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

Die Koriandersamen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze trocken rösten bis sie anfangen zu knacken. Fein mahlen oder mörsern. Die Paprika mit dem Zitronensaft und den Koriandersamen pürieren. Dann die Margarine dazugeben und noch einmal kurz pürieren und mit Salz abschmecken. In ein Schälchen füllen und kaltstellen.

## Dill-Senf-Butter

*von BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter*



### Zutaten

- 125 g weiche Butter
- 1 Bund Dill
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Salz

### Zubereitung

Die Butter mit dem Senf und Zitronen mischen. Den Dill fein hacken, unterheben und mit Salz abschmecken. In ein Schälchen füllen und kaltstellen.

## Tomaten-Chutney

*von BIOSpitzenkoch Tino Schmidt*



### Zutaten

- 750 g vollreife Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 1 TL Koriander
- 2 TL Senfsamen gelb
- 0,5 EL Steinsalz
- 125 g Apfelessig
- 140 g brauner Zucker

### Zubereitung

Den Strunk der Tomaten entfernen und kreuzweise die Schale einschneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser kurz überbrühen, bis die Haut sich löst. Dann sofort in kaltes Wasser tauchen, die Haut abschälen und in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und würfeln.

In einem großen Topf die Senfsamen und Koriander ohne die Beigabe von Fett kurz rösten. Alle Zutaten zugeben und bei schwacher bis mittlerer Hitze ein bis eineinhalb Stunden lang zu einer sämigen Masse ein kochen lassen. Heiß in Twist-off-Gläser füllen.

## Kalte Gurken-Joghurt-Suppe

*von den BIOSpitzenköchen Olaf Herzig und Max-Henry Müller*



### Zutaten

- 3 Gurken mit Schale
- 500 ml Joghurt
- 1 Zitrone, Saft und Schale
- frischer Dill
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- Kresse zum Garnieren

### Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixer mixen oder mit einem Zauberstab pürieren. Drei Stunden im Kühlschrank kaltstellen. Auf Teller anrichten und mit Kresse, Pfeffer und etwas Olivenöl dekorieren.



## Hirse aus dem Spreewald mit gegrilltem Gemüse, Joghurt und Rucola-Öl

von *BIOSpitzenkoch Ottmar Pohl-Hoffbauer*



### Grillgemüse

- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Estragon
- 1 frischer Knoblauch
- 1 Zitrone
- Salz

### Zubereitung

#### Hirse

Miso in Wasser verrühren, Hirse und etwas Salz dazugeben, umrühren und 30 Minuten wässern. Hirse nach dem Wässern aufkochen und bis zur gewünschten Konsistenz ziehen lassen. Mit Salz nachwürzen.

#### Grillgemüse

Die Gemüse waschen. Karotten und Paprika schälen (geschälte Paprika ist für Kinder besser verträglich). Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch halbieren und Zitrone großzügig in dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und eine Zitronenscheibe leicht karamellig anbraten, herausnehmen und anschließend die Karotten anbraten und knackig zu Ende garen. Kurz vor Schluss den Estragon dazu geben und leicht mit Salz würzen. Den Knoblauch-Zitronen-Vorgang bei den anderen Gemüsen wiederholen. Bei der Paprika Rosmarin dazu geben und bei der Zucchini Thymian. Alle fertig gegarten Gemüse mit den Kräutern ruhen und marinieren lassen.

#### Joghurt

Joghurt mit Öl, Zitronensaft oder Kräuteressig und Honig verrühren.

#### Rucola-Öl

Für das Rucola-Öl den gewaschenen Rucola mit dem Öl drei bis fünf Minuten im Mixer zu einem schönen grünen Öl aufmischen. Dabei ist wichtig, dass das Öl nicht über 50 Grad heiß wird, sonst verfärbt es sich schnell von leuchtend grün zu traurig braun.

Mehr zu den BIOSpitzenköchen gibt es auf: [www.biospitzenkoeche-blog.de](http://www.biospitzenkoeche-blog.de) oder [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)

### Zutaten

#### Hirse

- 100 g Hirse
- 250 ml Wasser
- 1 EL Miso oder Gemüsebrühe aus den Gemüseabschnitten und -schalen
- Salz

#### Joghurt

- 8 EL Joghurt
- 1 EL Olivenöl oder Leinöl
- 1 EL Zitronensaft oder Kräuteressig
- 1 EL Honig

#### Rucola-Öl

- 1 Bund Rucola
- 200 ml neutrales Öl zum Beispiel: Rapsöl
- frische Kräuter nach Saison zum Garnieren



## Rucola-Spinatsalat mit sautierten Champignons und gekeimtem Getreide

von *BIO*Spitzenkoch Hardy Lang



### Zutaten

- 300 g rote und gelbe Cocktailtomaten
- 200 g junger Blattspinat
- 1 Bund Rucola
- 200 g Steinchampignons
- 1 Frühlingszwiebel
- 40 g Getreidekeimlinge (zum Beispiel Weizen oder Roggen)
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Blatt Petersilie
- 1 TL Zitronenverbene
- 1 TL Ghee oder pflanzliches Bratöl

### Dressing

- 2 EL Balsamicoessig
- etwas Kräutersalz
- 1 Becher Sauerrahm
- 4 EL Olivenöl
- 0,5 Knoblauchzehe
- Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Spinat und Rucola putzen und waschen. Champignons säubern und vierteln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Kräuter grob schneiden. Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren. Knoblauch hineinpressen.

Die Tomatenwürfel mit den Getreidekeimlingen und der Hälfte des Dressings mischen. Nun den Spinat und den Rucola mischen und auf die Teller verteilen. Die Tomaten-Getreidekeimling-Mischung dazugeben. Die Champignons in einer Pfanne mit etwas Ghee anbraten, danach mit dem restlichen Dressing mischen und über den Spinatsalat verteilen. Mit Frühlingszwiebelringen und den frischen Kräutern garnieren.

### Tipp von BIOSpitzenkoch Hardy Lang

Getreidekeimlinge lassen sich in einem Keimglas innerhalb von 2-3 Tagen leicht selber ziehen.

## Ringelblumeneis

*von BIOSpitzenkoch Jürgen Andruschkewitsch*



### Zutaten für 4 Portionen

- 8 Eigelbe
- 120 ml Ringelblumennektar (siehe nächste Seite)
- 500 ml Sahne

### Zum Servieren

- 1 Handvoll Ringelblumen
- z.B. eingemachte schwarze Nüsse

### Zubereitung

Für das Eis Eigelbe mit Ringelblumennektar in einem Schlagkessel oder einer Edelstahlschüssel über einem heißen Wasserbad warm aufschlagen, bis die Masse hell cremig ist. Sahne aufkochen, behutsam in die Creme einrühren. Über dem heißen Wasserbad warm zur Rose abziehen (bei geringer Hitze ständig rühren, so dass eine dickflüssige Masse entsteht ohne zu stocken).

Abkühlen lassen und mindestens 30 Minuten in der Eismaschine gefrieren lassen. Ohne Eismaschine in den Gefrierschrank stellen und alle halbe Stunde durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden. Mindestens fünf Stunden im Tiefkühler durchgefrieren, vor der Verwendung dann kurz stehen lassen. Mit den in Scheiben geschnittenen schwarzen Nüssen und ein paar Ringelblumenblüten servieren.

*Rezept und Tipps aus „Der Naturkoch“ von BIOSpitzenkoch Jürgen Andruschkewitsch / Hädecke Verlag, Foto © Angela Francisca Endress / Hädecke Verlag*

## Ringelblumenektar

*von BIOSpitzenkoch Jürgen Andruschkewitsch*

### Zutaten

- 300 g heller Rohrohrzucker
- 100 ml Wasser
- ½ Zitrone, frisch gepresster Saft
- 50 g Blütenblätter

### Zubereitung

Zucker mit Wasser und Zitronensaft in einem Topf aufkochen und vom Herd nehmen.

Die zuvor küchenfertig gemachten Blütenblätter (in der Regel werden immer nur die Kronblätter ohne Blütenboden, Stempel, Kelch- und Staubblätter verwendet) einrühren, den Topf abdecken und 24 Stunden darin ziehen lassen. Masse auf 40 °C erwärmen, durch ein Sieb in eine saubere Schüssel abseihen, Blüten dabei gut ausdrücken. Flüssigkeit mit Hilfe eines Trichters in saubere Schraubverschlussgläser oder Fläschchen gießen. Nektare an einem dunklen, kühlen Platz aufbewahren, sie halten ungefähr ein Jahr.

### No Waste Tipp

Ausgedrückte Blüten durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen und mit der Paste Desserts oder Salatsaucen verfeinern. Oder noch zum Aromatisieren von Essig verwenden.

### Wissenswertes zu Ringelblumen

Sie sind in der Naturheilkunde geschätzt und zählen zu den vielen essbaren Blüten, die z. B. einen Salat bunter machen. Ihr Geschmack ist mild, was sie auch für Süßspeisen interessant macht. Ihre Blätter sind ebenfalls essbar, schmecken aber kräftig pikant. Aus den getrockneten Ringelblumen Tee zubereiten.

Achtung: Generell dürfen nur unbehandelte Blüten zum Verzehr verwendet werden. Am besten aus dem eigenen Garten oder unberührter Natur.

*Rezept und Tipps aus „Der Naturkoch“ von BIOSpitzenkoch Jürgen Andruschkewitsch / Hädecke Verlag, Foto © Angela Francisca Endress / Hädecke Verlag*

## Chili-Scampi auf Bohnensalat

von *BIO*Spitzenkoch *Tino Schmidt*



### Zutaten für 4 Personen

- 500 g Buschbohnen
- 12 Bioscampi, küchenfertig
- 1 Limette
- rote Chilischote
- 1 Bund Bohnenkraut, fein gehackt
- ¼ Chinakohl
- 1 Zwiebel
- ½ Radicchio
- 100 g saure Sahne
- Kräuternessig
- Steinsalz
- Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Bohnen putzen, waschen und in Salzwasser bissfest kochen. Saure Sahne und Kräuternessig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Bohnenkraut zugeben. Bohnen klein schneiden, Zwiebel fein würfeln. Chinakohl und Radicchio fein schneiden und alles mit Dressing vermischen. Chilischote halbieren, die Kerne herauslösen und fein schneiden. Scampi halbieren und in Öl anbraten. Mit Salz und frischem Chili würzen.

## Dreierlei Rüben (Karotten in verschiedenen Farben)

von *BIOSpitzenköchin Renate Lieb*



### Zutaten

#### Weiße Rüben

- 4 Weiße Rüben
- 300 ml Wasser
- 100 ml Quitten-Verjus
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Stück Ingwer
- Korianderkraut vom ganzen Stängel (z.B. mit grünen Korianderbeeren)
- Salz

#### Gelbe Rüben

- 4 Gelbe Rüben
- 2 Schalotten
- 4 EL Wasser
- 50 g Butter
- 0,25 TL Five Spice Gewürz
- Salz

#### Rote Rüben

- 4 Rote Rüben
- 2 EL (Lindenblüten-)Honig
- 3 Scheiben grüne Zitrone
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 4 EL Wasser
- Prise Salz

### Zubereitung

#### Weiße Rüben

Rüben sauber abbürsten und waschen. Ingwer in Scheiben schneiden. Rüben in einem Sud aus Wasser, Quittenverjus, Kardamom, Ingwer, Korianderkraut und wenig Salz bissfest kochen.

#### Gelbe Rüben

Rüben sauber abbürsten und waschen. In einer Pfanne mit Butter, kleingehackten Schalotten, Wasser und wenig Salz bissfest sautieren. Mit Five Spice bepudern, dann warmstellen.

#### Rote Rüben

Rüben sauber abbürsten und waschen. In eine Auflaufform mit Öl, Wasser, Lindenblütenhonig, Zitronenscheiben und Salz geben. Bei 180°C Ober-/Unterhitze im Backofen bissfest glacieren. Alle drei Rübensorten auf dem Teller anrichten.

Schmeckt als besondere Gemüsebeilage zu Fleischgerichten, z.B. zum [Mostbraten "Scheunenwirtin"](#) oder als tolles vegetarisches Gericht zusammen mit z.B. Dinkelino Risotto

Mehr zu den BIOSpitzenköchen gibt es auf: [www.biospitzenkoeche-blog.de](http://www.biospitzenkoeche-blog.de) oder [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)

## Gebratene Tomaten mit Basilikumpesto, Ziegenkäse und Mohn

*von BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter*



### Zutaten

- 4 große Tomaten
- 100 g Paniermehl
- 1 Zitrone
- Olivenöl zum Braten
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- 200 g Ziegen-Camembert
- 50 g Blaumohn
- 14 Basilikumblätter
- 2 EL Olivenöl
- Crema di Balsamico

### Zubereitung

Die Basilikumblätter abzupfen, den Knoblauch schälen. Basilikum, Knoblauch, Sonnenblumenkerne und Olivenöl pürieren und mit Salz abschmecken. Die Tomaten in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Zitronenschale mit einer Reibe abreiben. Zitronenschale mit Paniermehl und etwas Salz mischen. Die Tomatenscheiben darin wälzen (Paniermehl gut andrücken). Olivenöl erhitzen und die panierten Tomaten goldgelb braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Den Ziegencamembert in circa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Olivenöl auf mittlerer Flamme in einer Pfanne erhitzen und den Mohn dazugeben. Zwei Minuten anbraten und mit Salz abschmecken.

### Anrichten

Zuerst die gebratenen Tomatenscheiben auf einen Teller oder eine Platte legen. Je einen Teelöffel Pesto draufgeben, mit jeweils einer Ziegenkäsescheibe belegen und darauf einen halben Teelöffel gebratenen Mohn. Mit einem Basilikumblatt und mit einem Spritzer Crema di Balsamico garnieren.

## Gurken-Buttermilch Smoothie

*von BIOSpitzenkoch Dr. Harald Hoppe*



### Zutaten

- ½ Salatgurke
- 500 ml Buttermilch
- Pfeffer nach Bedarf
- 0,5 TL Salz
- 100 g crushed Eis
- 100 ml Wasser zum auffüllen

### Zubereitung

Gurke grob zerteilen, im Mixbehälter zusammen mit Buttermilch, Eis und Wasser zum Auffüllen im Smoothiemixer für circa 1 Minute pürieren.

### Tipps von BIOSpitzenkoch Harald Hoppe

- Der Smoothie kann auch mit frischem Dill gemixt werden und diesen verfeinern.
- Man kann zusätzlich auch einige Blätter Brennnessel zufügen und mit mixen. Dadurch wirkt er noch stärker entgiftend.
- Die Zugabe von 2-3 Löwenzahnblättern fördert die Gallentätigkeit und damit die Fettverdauung.



## Gurken mit Oliven-Walnuss-Pesto

*von BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter*

### Zutaten für etwa 250 g

- 1 Glas schwarze Oliven ohne Stein
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Walnussbruch
- Olivenöl
- Salz
- 1 Landgurke oder eine halbe Salatgurke

### Zubereitung

Oliven mit etwas Olivenöl und  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz pürieren. Dann die Walnüsse dazugeben, kurz pürieren. Mit Salz kräftig abschmecken. Die Gurke in 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit einem Teelöffel in der Mitte zur Hälfte aushöhlen. Etwas Pesto in die Mulde geben.

Das Pesto schmeckt auch als Brotaufstrich, auf Crostinis oder zu Nudeln.

## Fermentierte rote Bete

*von BIOSpitzenkoch Ottmar Pohl-Hoffbauer*



### Zutaten

- 5 Rote Bete
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 Stange Vanille
- 1 TL Anis, ganz
- Wasser
- 1 EL Sojasoße

### Zubereitung

Rote Bete schälen und in mittelgroße Stücke schneiden. Salz und Zucker darüber streuen und in das Gemüse einmassieren. Die Rote Bete in ein Steinguttopf oder Einmachglas füllen. Vanille und Anis dazugeben. Mit Wasser so weit auffüllen, bis die Rote Bete bedeckt ist. Sojasoße als Fermentationsstarter dazugeben. Topf oder Glas mit dem Deckel verschließen und die Rote Bete 21 Tage lang bei Zimmertemperatur fermentieren lassen.

### Tipps von BIOSpitzenkoch Ottmar Pohl-Hoffbauer

Im Kühlschrank ist die fermentierte Rote Bete bis zu sechs Monate haltbar. Darauf achten, dass das Gemüse immer mit Sud bedeckt ist. Dazu passt gebratener Fisch oder mariniertes Tofu.

## Rote Bete Carpaccio

*von BIOSpitzenkoch Christopher Hinze*



### Zutaten für 4 Personen

- 400 g Rote Bete
- 2 Lorbeerblätter
- Meersalz
- Saft von zwei Zitronen und etwas Abrieb von der Schale
- Saft von einer Orange und etwas Abrieb von der Schale
- 3 TL Honig
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- bunter Pfeffer aus dem Mörser
- 1 Bund Koriandergrün

### Zubereitung

Rote Bete gründlich waschen. Mit Lorbeerblättern in Salzwasser circa 30-40 Minuten garkochen. In der Zwischenzeit aus den restlichen Zutaten eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete eiskalt abschrecken, Schale abziehen, auf dem Gemüsehobel in millimeterdünne Scheiben hobeln. Ein wenig Vinaigrette auf den Portionstellern verstreichen, darauf die Rote Bete Scheiben anrichten. Restliche Vinaigrette über die Rote Bete geben und mit dem Koriandergrün und etwas Schalenabrieb garnieren.