

SPÄTSOMMER-EDITION




GARTENGLÜCK

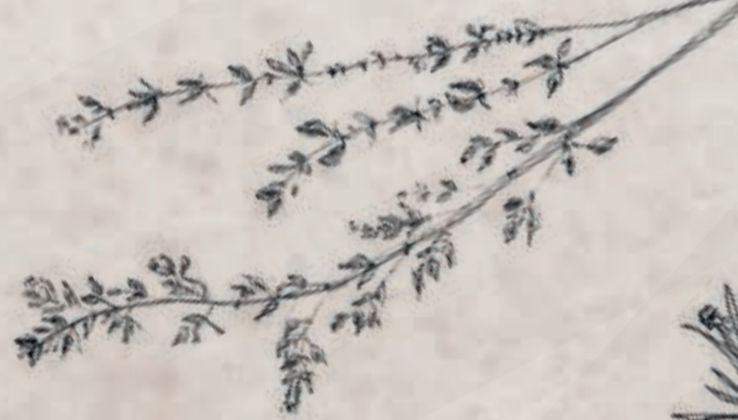
für Seele und Gaumen

INHALT

- 4 GARTEN UND KÜCHE
- 6 KRÄUTER-RISOTTO
- 9 LACHS AUF DEM BRETT
- 14 TARTE MIT ZWETSCHGEN
- 18 KRÄUTER
- 20 PFLAUMEN
- 22 AUSKLANG



Spätsommer,
wir wollen dich feiern!
Die Sonne tief am Himmel,
die Glut rot.
Wir sind voller Vorfreude,
bereit für unsere Gäste.
Géraldine, Peter und Pascal



Eine gegenseitige INSPIRATION

«Ich liebe es, im Garten zu ernten, was gerade reif ist, und daraus ein feines Essen zuzubereiten. Oder umgekehrt: Ich bin am Kochen und gehe in den Garten, wo ich frische Kräuter pflücke, die meinen Gerichten die würzige Note verleihen. Dabei lasse ich mich gerne von meinen Sinnen leiten.» Peter

Der Duft und die herausragenden Aromen mediterraner Kräuter zaubern den Süden auf den Teller und in den Garten. Rosmarin, Oregano, Thymian & Co. sind nicht nur Extraklasse in der Küche, sondern auch im Garten: genügsam, schön und wertvoll für Insekten.



Tipp: Bei verholzenden Kräutern wie Thymian oder Rosmarin werden anstelle einzelner Blätter die oberen Triebspitzen mit einem scharfen Werkzeug - einer Schere oder einem Messer - entfernt. Krautige Arten wie Petersilie oder Schnittlauch dürfen unten abgeschnitten werden.
=> Kräuter im Garten, siehe Seite 18



Kräuter- RISOTTO

«Dieser Risotto schmeckt köstlich! Es ist mir eine Freude, ihn zu kochen und mit der Sauce aus reifen Tomaten und würzigen Kräutern den Sommer zu verlängern.» Géraldine

500 G CARNAROLI-RISOTTO
1 ZWIEBEL
2 EL OLIVENÖL
2,5 DL WEISSWEIN
1-1,5 LITER BOUILLON
1 EL BUTTER
60 G MASCARPONE
100 G GERIEBENER
PARMESAN

Das Olivenöl erhitzen, die Zwiebel glasig anbraten und den Reis hinzufügen. Alles gut umrühren, bis die Reiskörner ebenfalls glasig sind. Mit Weisswein ablöschen und köcheln, bis er verdampft ist. Bouillon begeben und bei nicht zu grosser Hitze rund 10 Minuten kochen, dann die Butter daruntermischen und die Tomatensauce (Rezept S.8) dazugeben. Weiterkochen, bis alles gar ist und eine cremige Konsistenz hat. Salzen und pfeffern, Mascarpone und Parmesan dazugeben. Mit Basilikum garnieren.

Rezept Risotto/Sauce für 4 bis 6 Personen.



Tipp: Möglichst reife Tomaten verschiedener Sorten verwenden. Für ein volles Aroma Reis ab Mitte der Kochzeit in pürierter Tomaten-Gewürzsauce weichkochen.



TOMATEN-GEWÜRZSAUCE

2 ZWIEBELN, FEIN GESCHNITTEN
1-2 KAROTTEN, FEIN GESCHNITTEN
2 KNOBLAUCHZEHEN, GEHACKT
SELLERIE, IN FEINE WÜRFEL GESCHNITTEN
3 SARDELLEN, GEHACKT
1 KG GEMISCHTE, SEHR REIFE TOMATEN: CHERRY, SAN-MARZANO, COEUR DE BOEUF
1 PEPERONI, GESCHÄLT, FEIN GEWÜRFELT
FENCHELSAMEN, GEMÖRSERT
2 BUND BASILIKUM
OREGANO, THYMIAN, ROSMARIN, FEIN GEHACKT
OLIVENÖL
SALZ
PFEFFER

Pfanne anfangs nicht zu heiss werden lassen. Die Zwiebeln sachte im Öl glasig anbraten, den Knoblauch und die Sardellen dazugeben. Diese sollten langsam schmelzen. Sellerie, Karotten und Peperoni beigegeben, bedarfsweise etwas mehr Olivenöl. Die Fenchelsamen, $\frac{1}{4}$ des Basilikums sowie Oregano, Thymian und Rosmarin beifügen. Wenn alles fein duftet, die grob gewürfelten Tomaten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Immer wieder gut umrühren, ungefähr 30 bis 40 Minuten kochen. Die Sauce pürieren und dem Risotto beigegeben.

Lachs auf DEM BRETT

Das Brett zuerst einölen. Den Lachs auf das Brett klemmen und mit Fleur de Sel bestreuen. Nun das Brett seitlich am Grill oder der Feuerschale befestigen, über die Glut kippen und langsam garen lassen (zirka 30 Minuten).

SAUCE

500 G CRÈME FRAÎCHE
1 ZITRONE, SAFT UND ZESTEN
1 BUND DILL, GEHACKT
1 BUND SCHNITTLAUCH, GEHACKT
SALZ

Alles mischen, abschmecken und mit dem Lachs servieren. Köstlich!





Der Lachs darf in der Mitte rosa bleiben. ♀



Lecker: Risotto mit Sauce aus sonnenverwöhnten, sehr reifen Tomaten. ☀



ALS BUB KLETTERTE ICH AUF
ALLE MÖGLICHEN BÄUME.
BESONDERS SPANNEND FAND
ICH ES, WENN ICH AUF MEINEN
KLETTERTOUREN REIFE FRÜCHTE
STIBITZEN KONNTE.

Pascal



Kirschpflaume
PRUNUS CERASIFERA



Schlehdorn
PRUNUS SPINOSA

WILDES GEHÖLZ

Wildgehölze und Obstbäume sind für verschiedenste Tierarten als Nahrungsquelle, Nistgelegenheit oder Schutz vor Fressfeinden überlebenswichtig. So zum Beispiel die Vertreter aus der Gattung Prunus, zu der auch unsere Haus-Zwetschge (*Prunus domestica*) gehört. Die Zwetschge wie auch

Mirabellen und Reineclauden sind Unterarten der Pflaume, die aus der natürlichen Kreuzung der Wildarten Kirschpflaume (*Prunus cerasifera*) und Schlehdorn (*Prunus spinosa*) hervorgegangen ist. Roh oder verarbeitet, sie alle sind ein Gaumenerlebnis!

Tarte MIT ZWETSCHGEN



«Dieses Rezept stammt von meiner Grossmutter. Bei ihr im Welschland war es üblich, den Teigboden direkt - ohne Mandeln oder Haselnüsse - mit den Früchten zu belegen. Ich finde die Tarte so viel feiner, fast wie eine Pâtisserie. Bei Grandmaman gab es immer noch frische «Crème fouettée», Schlagrahm, dazu.» Géraldine

800 G ZWETSCHGEN, HALBIERT,
ENTSTEINT
BLECH, Ø 26-30 CM

MÜRBETEIG:

200 G MEHL
¼ EL SALZ
100 G KALTE BUTTER,
IN KLEINE STÜCKE GESCHNITTEN
5 EL ZUCKER
½ ZITRONE
1 EI, LEICHT VERKLOFFT

STREUSEL:

50 G KALTE BUTTER, IN KLEINE
STÜCKE GESCHNITTEN
75 G MEHL
50 G ZUCKER
1 PACK VANILLEZUCKER
1 PRISE SALZ
1 EL ZIMT

GUSS:

110 G ZUCKER
2 EL MEHL
1 EI
2 ½ DL RAHM
½ DL MILCH
EVTL. ZIMT

Mehl, Zucker und die kalte Butter von Hand zu einer gleichmässigen Masse verreiben. Ei, Zitrone und Salz dazugeben und so lange mischen, bis es einen weichen Teig gibt. Nicht kneten. Auswallen und in die gebutterte Form geben, mit einer Gabel Löcher einstechen. Zugedeckt kühl stellen.

Alles von Hand zu einem krümeligen Teig mischen. Zu kleinen, ungefähr gleich grossen Klümpchen zusammendrücken. Kühl stellen.

Ei, Zucker und Mehl gut verrühren, Milch und Rahm dazugeben.

BACKEN: Früchte auf dem Teig verteilen, den Guss darübergiessen. Die Streusel über alles verteilen. Auf der untersten Rille zirka 25 bis 30 Minuten bei 240 Grad backen.



Der Brennholz-Transporter ist da.



Erinnerungen an den Süden, an Landschaften voller würziger Düfte. Der Rosmarin gross wie ein Mensch, Thymian auf Felsen und in Ritzen, eine Wolke von Bienen und Schmetterlingen um den Oregano.



Gewürzfenchel

FOENICULUM VULGARE

Das Küchen- und Heilkraut mit dem Anis-Geschmack mag es warm, sollte aber bei langen Trockenperioden gewässert werden. In der Küche lässt sich auch das junge Kraut verwenden. Die aromatischen Samen werden im Herbst geerntet, wenn sie hart und bräunlich sind: Dolden abschneiden, trocknen und Samen abstreifen. Nach der Ernte wird die Pflanze eine Handbreit über dem Boden zurückgeschnitten.

Gattung: Doldenblütler (Apiaceae)
Höhe: bis 200 cm
Blüte: Juli bis September, gelbe Dolden



Oregano

ORIGANUM VULGARE

Das herbwürzige Kraut, auch als Dost oder Wilder Majoran bekannt, ist weitgehend anspruchslos. Damit es nicht verholzt und in kompakter Form bleibt, wird es im Frühling eine Handbreit über dem Boden zurückgeschnitten. Für die Küche können die Blätter laufend geerntet werden. Wer sie trocknen will, wartet die Blüte ab. Erst dann entfalten sie das volle Aroma.

Gattung: Lippenblütler (Lamiaceae)
Höhe: bis 40 cm
Blüte: Juli bis Oktober, zierlich, rosafarben



Rosmarin

ROSMARINUS OFFICINALIS

Die Nadeln des immergrünen Strauchs haben eine herausragende Stellung in der geschmackvollen Küche. Im Garten ist Rosmarin weitgehend anspruchslos und pflegeleicht. Nach der Blüte werden im Frühling sparrige Zweige herausgeschnitten. Geerntet werden die krautigen Triebspitzen.

Gattung: Lippenblütler (Lamiaceae)
Höhe: bis 200 cm
Blüte: März bis Mai, zierlich, blau-violett



Echter Thymian

THYMUS VULGARIS

Der immergrüne Halbstrauch ist anspruchslos und weitgehend frosthart. Damit er nicht verholzt und wieder kräftig austreibt, wird er im Frühjahr um rund ein Drittel zurückgeschnitten. Blättchen können laufend geerntet werden; zum Trocknen bei Blühbeginn ernten.

Gattung: Lippenblütler (Lamiaceae)
Höhe: bis 30 cm
Blüte: Juni bis Juli, zierlich, rosafarben



Tipp: Kräuter mit zarten, weichen Blättern wie Petersilie oder Basilikum beim Kochen erst ganz zum Schluss beimischen. «Harte» Kräuter wie Rosmarin, Salbei, Thymian oder Bohnenkraut dürfen auch über längere Zeit mitgekocht werden.

Die Mediterranen

Viele Kräuter stammen ursprünglich aus dem mediterranen Raum. Zu ihnen zählen Rosmarin, Salbei, Oregano, Thymian oder Gewürzfenchel. Sie alle bereichern den Naturgarten und sind eine wertvolle Insekten-Nahrung. Entsprechend ihrer Herkunft gedeihen sie gut auf trockenem, kargem Boden ohne Humusanteil, wo Regenwasser schnell versickern kann. In den Gärten unserer Breitengrade wachsen sie am besten an geschützten Südfassaden oder unter Dachvorsprüngen, wo kaum Wasser hinkommt und die Sonne herunterbrennt.

Pflaumenbaum

PRUNUS DOMESTICA

Wer einen Pflaumenbaum pflanzen will, hat die Qual der Wahl. Es gibt unzählige Pflaumenarten und -sorten. Auch Aussehen, Wuchs und Höhe der Bäume variieren stark. Ebenso die Farben der Früchte: Sie umfassen fast den gesamten Farbkreis - von Gelb über Rot bis hin zu Bläulich und Grünlich. Allen gemein ist die wunderschöne Frühlingsblüte, die meist noch vor dem Blattaustrieb erscheint, sowie ihre Vorliebe für einen sonnigen, windgeschützten Standort.

Pflaumen

- Viktoria
- Pfirsichpflaume
- Löhrpflaume
- Kirkes Pflaume
- Belle de Paris
- Aprisali



Reineclauden

- Reineclauden d'Oullins
- Grosse Grüne Reineclauden

Zwetschgen

- Ziparte blau und gelb (uralte, robuste Sorten)
- Topking
- Tophit
- Tegera
- Stäfner Zwetschge
- Schönberger Zwetschge
- Rudins Hauszwetschge
- Rinklins Hauszwetschge
- Prune de Chézard
- Presenta
- Jofela
- Hanita
- Felsina
- Fellenberg
- Elena
- Bühler Frühzwetschge



ROBUSTE SORTEN FÜR DEN HAUSGARTEN

Pflaumen stellen im Garten keine grossen Ansprüche an den Boden, das gilt für alle Arten. Sie wachsen auch in nährstoffärmerer Erde und sind recht trockenheits- und hitzetolerant. Sowohl als Baum, Busch oder Spalier sind sie ideale Fruchtgehölze auch für kleinere Gärten. Wichtig für guten Wuchs und Frucht-ertrag ist ein regelmässiger Schnitt.



Mirabellen

- Miroma (neuere Sorte)
- Miragrande (neuere Sorte)
- Mirabelle von Flotows
- Mirabelle de Nancy

Die Nacht zieht in den Garten.
Unsere Teller sind leer,
wir sind zufrieden, plaudern und lachen
im Schein des Feuers.
Aus der Ferne der Ruf eines Nachtvogels.
Ein wunderbarer Spätsommerabend
klingt aus.



Peter Richard
Naturgartenpionier
und Inhaber von Winkler
Richard Naturgärten.
Der leidenschaftliche
Hobbykoch verbindet mit
Vorliebe Garten und Küche.



Géraldine Bischoff
Modedesignerin, passionierte
Köchin und Naturgärtnerin.
Mit ihrem Foodtruck bringt sie
natürliche Köstlichkeiten unter
die Leute. www.chezgeraldine.ch



Pascal Fischer
Naturgärtner, Hobbykoch
und Gourmet. Seit 2021
Geschäftsführer von Winkler
Richard Naturgärten.



WINKLER RICHARD NATURGÄRTEN
FRAUENFELDERSTRASSE 27
9545 WÄNGI
TELEFON: 052 378 21 84
INFO@GARTENLAND.CH
WWW.GARTENLAND.CH