

Erbsen/Zuckerschoten - Juni

Pisum sativum, die Garten- oder Speiseerbse, ist einer der beliebtesten Vertreter der Legumiosen (Hülsenfrüchte). Die zu den Schmetterlingsblütlern zählende Pflanze ist bereits seit Jahrtausenden eine beliebte Nutzpflanze. Ursprünglich stammen Erbsen aus Kleinasien, sie werden aufgrund ihres hohen Eiweißgehalts nicht nur als Gemüse, sondern auch vor allem als Tierfutter verwendet. Die 3–12 cm langen Schoten werden bis zu 2–3 cm dick und wachsen in unseren Breiten sogar in Höhen um die 2.000 m. Die kleinen und runden Früchte werden geerntet, wenn ihr Durchmesser auf 3–9 mm angewachsen ist, was je nach Witterung ca. 3 Monate dauert. Am besten schmecken Erbsen frisch vom Strauch, aus heimischem Anbau sind sie zwischen Juni und August auf unseren Märkten oder in hiesigen Supermarktregalen erhältlich. Verzehrt werden bei der herkömmlichen Gartenerbse nur die Samen, die reich an Calcium, Magnesium, Eisen und Zink sind. Neben diesen Mineralstoffen liefert sie auch Vitamin A, C, Folsäure und die Vitamine der B-Gruppe. Leider sind Erbsen – wie andere Vertreter der Hülsenfrüchte – reich an sekundären Pflanzenstoffen, Tanninen, die nur schwer verdaulich sind und zu Blähungen und Verstopfung führen können. Der blähende Effekt kann durch die Zugabe von Kümmel abgeschwächt werden. Zuckerschoten, auch Kefe genannt, sind eine Unterart der Erbse, eine Abstammung der Wilderbse und in Europa, Nordamerika, Indien und Teilen Afrikas weit verbreitet. Bei Zuckerschoten kann, wie der Name bereits andeutet, aufgrund der fehlenden Pergamentschicht auch die Schote verzehrt werden. Die gesamten Hülsen können, wie herkömmliche Erbsen auch, roh oder gegart gegessen werden. Leider sind frische Erbsen und Erbsenschoten im Kühlschrank nur wenige Tage haltbar. Sie können allerdings problemlos tiefgekühlt werden und gelangen auch meist auf diesem Wege in den Handel. Die weltweit größten Erbsenproduzenten sind Kanada und Indien, vorwiegend werden sie tiefgekühlt bzw. getrocknet angeboten. Bei der Zubereitung von Erbsen, ob tiefgekühlt oder frisch, kann eine Messerspitze Natron ins Kochwasser zugegeben werden, damit die kräftige grüne Farbe erhalten bleibt. Wie bei anderen Gemüsesorten sollte man Erbsen nach dem Kochen rasch mit reichlich kaltem Wasser abschrecken. Ob als Gemüsebeilage in Kombination mit anderen Gemüsesorten, als Suppe, im Eintopf oder als Salat – Erbsen und Zuckerschoten sind nicht nur farblich eine Bereicherung für unsere Teller. Nicht nur in unseren Gärten und Küchen, auch in der Literatur sind die kleinen grünen Samen vertreten, so etwa im Märchen von der Prinzessin auf der Erbse (Hans Christian Andersen) oder in Aschenputtel (Jacob und Wilhelm Grimm). In vielen Kulturen galten Erbsen als Totenspeise, und sie waren daher in der Karwoche oder in den sogenannten Rauh Nächten tabu, damit kein Unglück geschieht. Mancherorts ist Erbsensuppe immer noch fixer Bestandteil des Leichenschmauses, andererseits galten Erbsen aber auch als Fruchtbarkeitsbringer. Die Kichererbse ist übrigens nicht mit der Erbse verwandt. *Cicer arietinum* wird in den subtropischen Gebieten der Erde, vor allem in Indien und Australien, angebaut und ist aus der asiatischen, vor allem aber aus der indischen Küche nicht mehr wegzudenken. Inzwischen hält die Kichererbse auch bei uns langsam Einzug in die Küche, ob zu Mehl vermahlen, als wichtige Brotzutat oder zum Binden von Speisen, als Salatbeigabe, gemixt als Hummus (Aufstrich) oder als Bestandteil würzig-scharfer Currys.



Erbsencremesuppe ~ 4 Portionen ~

ZUTATEN

750 g Erbsen
1 l Gemüsesuppe
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
150 ml Weißwein
Salz, Pfeffer, Kümmel,
Muskat
Sauerrahm oder
Frischkäse
Öl

ZUBEREITUNG: Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken, Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln glasig werden lassen, Knoblauch zugeben, kurz mitrösten lassen. Mit Weißwein ablöschen, die Erbsen und die Suppe zugeben, würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Wenn die Erbsen gar sind, pürieren, würzen und vor dem Servieren mit Sauerrahm oder Frischkäse verfeinern.

Erbsenaufstrich ~ 4 Portionen ~

ZUTATEN

350 g Broccoli
Salz
450-500 g Erbsen
Petersilie
1 Bio-Limette
1 EL Sesam- oder
Mandelpaste
Pfeffer
Kümmel, Muskat

ZUBEREITUNG: Broccoli zerteilen und in Salzwasser ca. 3 Minuten garen, nach ca. einer Minute die Erbsen zugeben. Das Gemüse abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Petersilie fein hacken, die Schale der Limette dünn abschneiden oder abraspeln und den Saft auspressen. Alle Zutaten vermengen, mit dem Mixstab pürieren und abschmecken.



Heidelbeeren - Juni

Die heimische Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*) – auch Schwarz- oder Blaubeere genannt – zählt zu den Heidekräutern und bildet zwischen Juni und September die beliebten Früchte aus. Klassisches Erkennungsmerkmal der Schwarzbeere ist der hohe Anteil an Farbstoffen, sogenannter Anthozyane, die für die typische Blaufärbung von Zähnen und Zunge verantwortlich sind. Im Supermarkt erhältliche Heidelbeeren sind zwar enge Verwandte unserer heimischen Schwarzbeeren, stammen aber oft von den im amerikanischen Raum beheimateten Kulturheidelbeeren ab. Bei dieser Sorte ist das Fruchtfleisch nicht gefärbt, darum kommt es auch zu keinen Verfärbungen beim Essen. Die wildwachsenden Schwarzbeerpflanzen können bis zu 30 Jahre alt werden. Meist werden sie mit Hilfe einer sogenannten „Raffel“ oder „Riffel“ geerntet, ein Kasten mit aufgesetztem Kamm, womit die Beeren von der Pflanze gezogen werden. Mittlerweile gibt es auch schon Heidelbeergärten, wo selbst gepflückt werden kann. Bei den dort wachsenden Pflanzen handelt es sich, wie bei den in Hausgärten angepflanzten, um Kulturheidelbeeren, die größere Beeren ausbilden und auch vom Ertrag ergiebiger sind. Von den Inhaltsstoffen her unterscheiden sie sich nicht besonders, bis auf den unterschiedlichen Anteil an Farbstoffen.

Neben der Verwendung in der Küche wird die Schwarzbeere auch schon lange als Heilpflanze genutzt. Dabei kommen vorwiegend die getrockneten Früchte, aber auch die Blätter zum Einsatz. Der in ihnen enthaltene hohe Gerbstoff- und Pektinanteil ist vor allem bei Durchfall sehr hilfreich. Frische Früchte wirken hingegen abführend, wenn sie in großen Mengen genossen werden.

Die Beeren mit dem einzigartigen Aroma sind leider nur kurz haltbar, weswegen sie meist tiefgekühlt angeboten werden. Der Mineralstoff- und Vitamingehalt wird beim Tiefkühlen der Beeren nur gering in Mitleidenschaft gezogen. Die ballaststoffreichen Früchte sind reich an Calcium, Kalium und Eisen sowie an den Vitaminen C und E und finden vorwiegend in der „süßen“ Küche Verwendung. Sie harmonieren gut mit Milch und Milchprodukten – auch in Form von Eis. Zu Kompott, Marmelade oder Likör „veredelt“ können sie gut für das restliche Jahr konserviert werden.





Rotes Risotto mit Schwarzbeeren ~ 4 Portionen ~

ZUTATEN

600–800 ml Gemüsesuppe
2 Zwiebeln
1–2 Knoblauchzehen
150 g Heidelbeeren
3 Stk. Rote Rüben
100 ml Rot- oder Weißwein
250 g Risottoreis
Butter
100 g Parmesan, gerieben
Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel
Zucker
Petersilie

ZUBEREITUNG: Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in Butter glasig werden lassen. Reis zugeben, mitrösten und mit Wein ablöschen. Wenn der Wein verdunstet ist, nur so viel Suppe aufgießen, dass der Reis leicht abgedeckt ist. Unter ständigem Rühren und Aufgießen den Reis ca. 20 Minuten garen und würzen.

In der Zwischenzeit die Roten Rüben kochen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie hacken und Käse reiben.

Wenn der Reis gar ist und die Flüssigkeit aufgesogen hat, die Rote-Rüben-Würfel, die Heidelbeeren und den Parmesan beimengen, nachwürzen und abschmecken.

Topfen-Heidelbeer-Kuchen ~ 1 Kuchen ~

ZUTATEN

100 g Butterkekse
50 g Butter (flüssig)
200 g Heidelbeeren
1 Becher Sauerrahm
350 g Doppelrahmfrischkäse
150 g Zucker
2 EL Zitronensaft
2 Eier
Staubzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG: Eine Tortenform einfetten oder mit Backtrennpapier auslegen. Butterkekse zerbröseln, mit der flüssigen Butter vermengen, auf dem Boden der Tortenform verteilen und 30 Minuten kalt stellen.

Frischkäse, Sauerrahm, Eier, Zucker und Zitronensaft glattrühren, die Heidelbeeren unter die Masse mischen. Die Masse auf dem Tortenboden verteilen, glattstreichen und den Kuchen im vorgeheizten Rohr bei 150° C ca. 1–1,5 Stunden backen.

Nach dem vollständigen Auskühlen den fertigen Kuchen noch für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen, damit er sich gut aus der Form löst. Mit Staubzucker bestreut servieren.

Marillen - Juni

Prunus armeniaca, die Marille oder Aprikose, ist einer der beliebtesten Vertreter der Steinobstgewächse. Wie der lateinische Name andeutet, wurde die Marille bereits in Armenien in der Antike angebaut. Häufig wird daher angenommen, dass das Rosengewächs auch dort seinen Ursprung haben müsse, doch findet man seinen genetischen Ursprung in China bzw. in Indien, wo es bereits ca. 3.000 Jahre vor Christus kultiviert wurde. Im europäischen Raum werden die schmackhaften Früchte traditionell in der ungarischen Tiefebene, neuerdings auch in Spanien und Italien angebaut. In Österreich ist das wohl bekannteste Anbaugebiet die Wachau bzw. die Gegend um das burgenländische Kittsee. Die weltweit größten Marillenproduzenten sind Usbekistan, Türkei, Iran, Italien und Algerien. Kaum zu glauben, aber die Marille wächst und gedeiht auch in großen Höhen, zum Beispiel in Tibet, im indischen Ladakh oder im Norden von Pakistan. Die dort heimische Sorte ist allerdings kleiner als die uns bekannte und dient wie Sanddorn als wichtige lokale Vitaminquelle. Bei dieser besonders frostharten Sorte werden das Fruchtfleisch und die Kerne roh oder getrocknet gegessen.

Die sonnengelben Früchte reifen je nach Klima zwischen Juni und September. Ihre Farbe haben sie dem hohen Beta-Carotingehalt zu verdanken, der Gehalt an Kalium, Vitamin C und Provitamin A ist ebenso nicht außer Acht zu lassen. Die „Samen der Sonne“ wie die kugel- oder eiförmigen



samtigen Früchte in Persien liebevoll genannt werden, wurden in Europa lange Zeit als Aphrodisiakum beschrieben. Ob die erwünschte Wirkung wirklich eintritt oder ob einfach nur die Macht der Einbildung die gewünschten Erfolge mit sich bringt, sei dahingestellt. In China steht sie für den Kinderwunsch und die weibliche Schönheit.

Was die Schönheit betrifft, wird das Öl der Marille (Aprikosenkernöl) zur Hautpflege eingesetzt. In der Küche sollten Marillenkerne nur sehr sparsam bzw. mit großer Vorsicht genossen werden, da sie viel blausäureabspaltendes Amygdalin enthalten. Die aktuelle Empfehlung liegt bei ein bis zwei Kernen pro Tag; besser ist es, ganz auf sie zu verzichten. Die Samen liegen im Kern eingeschlossen, sehen aus wie Mandeln und liefern ein stark bitteres Aroma. Dieses macht man sich bei der Herstellung von Amaretto und Persipan, einer marzipanähnlichen Süßware, zunutze.

Beliebt, vor allem in der kalten Jahreszeit, in der schmackhafte frische Früchte Mangelware sind, sind auch die getrockneten Früchte. Dafür werden die reifen Früchte halbiert, kurz in eine Zuckerlösung getaucht und vorsichtig bei ca. 60° C im Backofen getrocknet. Nach ungefähr 10 Stunden sind die Früchte fertig und können am besten in einem verschraubbaren Glas aufbewahrt werden. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kann zur Vermeidung von Schimmel etwas Reis mit ins Glas geben, der bindet eventuell noch vorhandene Flüssigkeit. Eine weitere beliebte Möglichkeit, Marillen haltbar zu machen, ist die Zubereitung von Marmelade, die besonders zur Faschingszeit als traditionelle Fülle für Krapfen und so manche weihnachtliche Bäckerei verwendet wird. Ähnlich wie Pfirsiche können sie auch sehr gut als Kompott gekocht und sterilisiert werden. Ein großer Teil der alljährlichen Ernte wird zu Marillenschnaps veredelt. In der traditionellen österreichischen Küche werden Marillen vorwiegend für Mehlspeisen verwendet, wie zum Beispiel für die vielerorts beliebten Marillenknödel.



Fruchtig gefüllte Lammkeule mit Goldnockerl ~ 4 Portionen ~

ZUTATEN

1,2 kg Lammkeule
400 g Marillen
100 g Schafskäse
1 EL Rosmarin
(getrocknet oder frisch)
60 g Butter
120 g Polenta
2 Eier
1–2 Knoblauchzehen
2 Stück Paprika (rot)
1 Karotte
1 Zwiebel
Rotwein zum Aufgießen
Essig zum Ablöschen
Sternanis, Zimt, Kreuzkümmel
Honig
Salz, Pfeffer
Öl

ZUBEREITUNG: Die Hälfte der Marillen entkernen und in Stücke schneiden. Schafskäse in Würfel schneiden, mit Rosmarin und den Marillenstücken vermischen.
Die Lammkeule längs aufschneiden, aufklappen und leicht klopfen. Die Fülle auf $\frac{2}{3}$ der Keule verteilen, einrollen und mit Spagat binden.
Die restlichen Marillen entkernen und halbieren. Die Karotten, Knoblauch und Zwiebel schälen, Paprika entkernen und alles in Stücke schneiden.
Öl in einem großen Bräter erhitzen, Fleisch einlegen und von allen Seiten scharf anbraten. Fleisch aus dem Bräter nehmen und im Bratenrückstand das Gemüse rösten. Honig und Gewürze zugeben, karamellisieren lassen, mit Essig ablöschen und mit Rotwein aufgießen.
Das Fleisch wieder in den Bräter geben und ca. 3 Stunden (oder länger) dünsten lassen.
Für die Nockerl Butter aufschäumen, Polenta, Eier und Butter vermengen, mit Salz und Muskatnuss würzen, einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Aus der Masse Nockerl formen und diese ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Scharfes Marillen-Chutney ~ 4 Portionen ~

ZUTATEN

180 ml Essig
1 TL Chili
350 g Marillen
Salz, Pfeffer
100 ml Wasser
2 EL Zucker oder Honig
2 Zwiebeln
Ingwer nach Geschmack

ZUBEREITUNG: Marillen entkernen und in Stücke schneiden, Zwiebeln schälen und fein hacken. Wasser und Zucker erhitzen, Zwiebeln zugeben, dünsten lassen, mit Essig aufgießen und kurz weiterdünsten lassen.
Die Marillen zugeben, ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Würzen, abschmecken und das Chutney noch heiß in Gläser füllen und diese gut verschließen.