



Konrad Geiger

frisch, bunt & regional



für meine Frau



Inhalt

Vorwort	7
Wir waren die Waltons der Bio-Landwirtschaft	8
Nur reife Zutaten sind es wert, gekauft zu werden	10
Meine Leitsätze für das perfekte Ergebnis	12
Die Liebe steckt im Detail	14

Die Rezepte

Meine Rezepte für Frühling und Sommer	18
Meine Rezepte für Herbst und Winter	72
Meine Gemüsebrühen	128
Rezepte für Ghee und Kräuterpesto	130

Alphabetisches Rezeptregister	132
Rezeptregister nach Kapiteln	133
Rezeptregister nach Gemüsesorten	134
Rezeptregister nach verwendeter Brühe	138
Brixtablette	139
Danksagung	140
Bezugsadressen	140
Impressum	141



Essen Sie, was Sie möchten oder essen Sie, was da ist? Eine lebenswichtige Frage, finde ich. Und da geht es mir in erster Linie nicht um gesundes Essen. Es geht um Genuss! Um genialen Gemüsegenuss. Der kann meiner Meinung nach nur entstehen, wenn die Produkte aus ökologischem Anbau stammen und auf dem Höhepunkt der Reifezeit geerntet werden.

Einkaufen, Kochen, Essen - das alles ist für mich „Zelebration“. Ich benutze dieses „denglische“ Wort gerne, auch wenn es das eigentlich nicht gibt. Es ist der Versuch, das englische „Celebration“ in die Küche zu tragen.

Wir waren die Waltons der Bio-Landwirtschaft

Maybe I should introduce myself first

Gestatten, Konrad Geiger, geboren in Los Angeles, USA; in einem Land, in dem man Lebensmittel-Anbau und -Herstellung gerne der Industrie überlässt. Trotzdem oder vielleicht deswegen habe ich genau dort meine nachhaltige Denkweise und mein Qualitätsbewusstsein entwickelt, denn heute bezeichne ich mich als den „100 %-Bio-Koch“. Und das kam so:

Mein Vater, ein g'standener Münchener, bekam in jungen Jahren einen Anruf von einem Onkel aus Los Angeles. Er sollte dessen Autowerkstatt übernehmen. Musste ihm keiner zweimal sagen. Mit 19 wanderte er aus - und aß in New York bei der Zwischenlandung seinen ersten Burger. Übrigens gemeinsam mit Marlene Dietrich, die eine Freundin der Familie war.

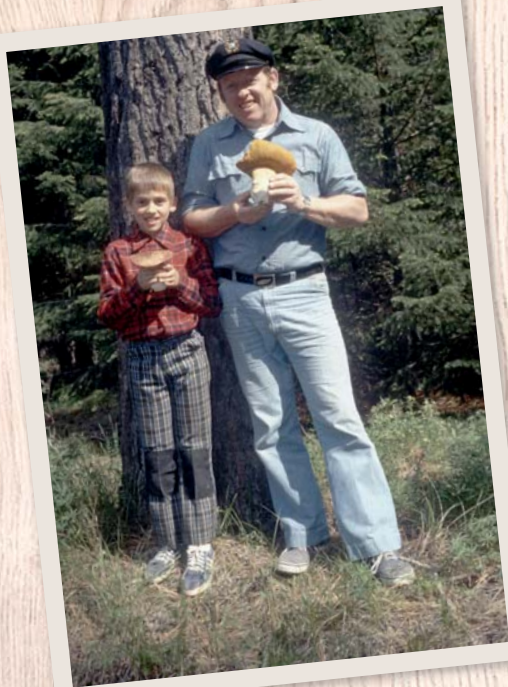
Meine Mutter, blitzsaubere Schwäbin, bekam auch einen Anruf, auch verbunden mit einem Promi und mit gutem Essen: Eine Tante war als Privatköchin bei Jerry Lewis in Kalifornien angestellt und es war eine zweite Stelle zu besetzen. Auch da ging es schnell: Koffer gepackt und ab in die USA.

Die beiden lernten sich nun in Los Angeles kennen ... und jetzt springe ich ein bisschen ... zogen mit mir und meinen beiden Geschwistern irgendwann nach Vancouver im Staat Washington. Das Glück wollte es so, dass sie

dort den kleinen Hof eines Nachbarn übernahmen. Neben unseren Hobbys Angeln, Jagen, Pilze und Beeren sammeln waren wir jetzt auch noch richtige Farmer mit Rindern, Schweinen, Bienen und Gemüse. Während andere Kinder mit Baseball oder Football zu tun hatten, waren wir so eine Art Waltons mit Bio-Landwirtschaft. Gemüse hatte bei uns eine ganz andere Wertigkeit als bei anderen Familien. Unsere Kartoffeln waren die besten weit und breit!

Auch an die Rübenernte habe ich wunderbare Erinnerungen und der Geschmack von Stangenmeerrettich hat sich tief in meine Erinnerungen eingegraben. Und das sind nur winzige Rückblicke in eine Kindheit voller Genuss, Geschmack, Natur.





Mit 14 habe ich mir dann meinen ersten Wok gewünscht und angefangen, mit Gerichten zu experimentieren. Mit 16 habe ich auf der High School das Wahlfach ‚Culinary Arts‘ belegt.

Und dann kam der Moment, an dem meine Eltern merkten: Der Junge meint es ernst, er will Koch werden. Weil eine Ausbildung in den USA nicht möglich ist, kam wieder „good old Germany“ ins Spiel: Verwandte besorgten mir einen Ausbildungsplatz im Schwarzwald. Jetzt musste MIR das keiner zweimal sagen!

Und hier kommt mein erstes Kochbuch – natürlich ein Gemüsebuch. Das passt, denn Gemüse ist ja für die meisten Köche eine Beilage zu Fleisch, Fisch oder Geflügel. Bei mir nicht, bei mir ist es genau umgekehrt: Gemüse muss nach vorne, auf die große Bühne, als Genuss- und Geschmacks-Star Nummer 1!

Machen Sie es doch wie ich: Zelebrieren, feiern Sie das gemeinsame Essen mit Familie oder Freunden. Die Natur schenkt uns so viele Genüsse, dass eigentlich jedes Essen ein Fest, eine Zelebration sein kann.

Viel Spaß und viel Genuss mit meinen Gemüse-Rezepten, zu welcher Jahreszeit auch immer!

Ihr Konrad Geiger





Frühling
& Sommer

Meine „Hollandaise“ mit Seidentofu ist eine pffiffige und schlanke Alternative zur klassischen Sauce mit Butter und Eigelb. Sie können sie außerdem in viele Geschmacksvarianten abändern – je nachdem, welchen Kräuteressig oder welche Gewürze Sie verwenden.

Gebratener Spargel mit veganer Sauce Hollandaise

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit Spargel: ca. 10 Minuten

Für den Spargel

500 g weißer Spargel

500 g grüner Spargel

40 ml Olivenöl nativ extra

Für die Sauce

40 ml Kräuteressig

80 ml Balsamico bianco

200 ml Weißwein

2 frische Thymianzweige

1 EL Zwiebel, fein gewürfelt

1 TL schwarze Pfefferkörner,
frisch gestoßen

200 g Seidentofu

1 EL mittelscharfer Senf

1 Prise Cayennepfeffer

100 ml Olivenöl nativ extra

Steinsalz

Kräuteressig, Balsamico, Weißwein, Thymian, Zwiebel und Pfeffer in einen kleinen Topf geben, aufkochen und auf ein Drittel reduzieren. Dann durch ein Sieb passieren.

Den Spargel schälen, beim grünen Spargel muss nur der untere Teil geschält werden, die Enden abschneiden und die Spargelstangen in ca. 18 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelstangen beiseite stellen, Schalen und Spargelabschnitte mit 250 ml Wasser zum Kochen bringen, die Schalen mit einem Sieb abschöpfen und entfernen, die Spargelabschnitte in der Flüssigkeit pürieren.

Seidentofu, Senf, Cayennepfeffer und die Weißwein-Reduktion in den Thermomix geben, auf 50 °C erhitzen und fein pürieren. Nach und nach 100 ml Olivenöl dazurühren, mit Salz abschmecken und warm halten. Falls Sie keinen Thermomix haben, das Olivenöl im Topf auf ca. 50 °C erwärmen und langsam zu den anderen Zutaten dazumixen (mit Moulinette oder Stabmixer).

40 ml Olivenöl in einer großen Bratpfanne erhitzen. Den Spargel ringsherum goldgelb anbraten und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren den Spargel mit dem Spargelsud ablöschen, damit er etwas Feuchtigkeit bekommt und richtig heiß wird. Grünen und weißen Spargel auf vier Tellern verteilen und mit der „Hollandaise“ servieren. Wer Fleisch dazu möchte, dem empfehle ich kurz gegrillte Schweinefiletmedaillons.

Mein Küchentipp Viele Köche verderben den Spargel ... immer noch. Denn Spargel braucht kein langes Wasserbad. Da er relativ viel Fruchtzucker enthält, bekommt er beim Braten eine schöne Farbe, einen Hauch Karamell-Geschmack und einen knackigen Biss.



Statt des Spargels können Sie auch Chinesische Keule (Sie wird auch Spargelsalat genannt) probieren. Die Blätter können verwendet werden, vor allem aber der keulenartig geformte Stängel. Die Chinesische Keule schmeckt sowohl roh als auch kurz gebraten. Allerdings findet man sie bisher nicht oft auf dem Markt oder beim Gemüsehändler. Fragen Sie dennoch nach, die Nachfrage bestimmt das Angebot. Oder schauen Sie, ob Sie Jungpflanzen bekommen können, sie wächst auch im heimischen Garten sehr gut. Der Geschmack liegt zwischen Spargel, Mangold und Artischocke.

„Bratreis“ vom Einkorn mit Spargel und Curry

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit Einkorn: ca. 35 Minuten

Garzeit Gemüse: ca. 10 Minuten

Für den „Reis“

500 g poliertes Einkorn, auch deutscher Reis genannt (aus dem Urgetreide Einkorn wurde der Weizen gezüchtet)

1 l rassige Gemüsebrühe (Seite 129)

Für das Gemüse

500 g weißer Spargel oder Chinesische Keule

150 g Zuckerschoten

1 Frühmöhre

2 Frühlingszwiebeln

6 Champignons

3 EL Bratöl Exquisit (z. B. von Byodo oder Asia-Bratöl)

2 Knoblauchzehen, fein geschnitten

1 Zwiebel, fein gewürfelt

1 EL mittelscharfer Curry

(ich nehme gerne Six Pepper Curry von Herbaria)

Steinsalz

4 Eier (M)

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Das Getreide in eine feuerfeste Form mit Deckel geben und mit der Gemüsebrühe mischen. Deckel drauf und 25 Minuten garen, anschließend abkühlen lassen (dadurch trocknet es; Sie können es auch bereits einen Tag vorher kochen).

Den Spargel schälen und in schräge Stücke schneiden. (Bei der chinesischen Keule die Blätter vom Strunk entfernen und die zarten Blätter aufheben. Den Strunk schälen und in schräge Streifen schneiden.)

Die Spitzen der Zuckerschoten abschneiden, die Fäden entfernen und die Zuckerschoten in lange, schräge Streifen schneiden. Die Frühmöhre abbürsten, der Länge nach halbieren und in schräge Stücke schneiden, die Frühlingszwiebeln und die Champignons in feine Scheiben schneiden, die Frühlingszwiebeln beiseitestellen.

2 EL Bratöl Exquisit bei großer Hitze im Wok erhitzen und den Knoblauch goldgelb darin rösten, dann die Zwiebel ebenfalls goldgelb anbraten. Das ganze Gemüse (außer den Frühlingszwiebeln) dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Jetzt das Urgetreide hinzufügen, alles gut durchmischen und mit Curry und Steinsalz würzen.

Den Gemüsereis zum Wok-Rand schieben und das restliche Bratöl in die Wokmitte geben. Jetzt die Eier wie Spiegeleier braten – aber das Eiweiß vorsichtig mit einem Holzlöffel vom Eigelb trennen und mit dem Reis vermischen. Das Eigelb behutsam wenden und salzen.

Die Reis-Gemüsemischung auf die Teller verteilen, jeweils mit einem Eigelb belegen und mit dem Frühlingslauch bestreuen. Wer mag, kann das Gericht mit Flusskrebsfleisch ergänzen.

Mein Küchentipp Beim Bratöl Exquisit (auch Asia-Bratöl genannt) handelt es sich um Sonnenblumenöl, das mit Öl aus gerösteten Sesamkörnern vermischt ist. Es gibt dem Bratgut ein wunderbar zart-nussiges Aroma.





Beim „Sous vide“ werden die Zutaten in einen Beutel im Vakuum eingeschweißt und im Wasserbad gegart. Diese sehr schonende Garmethode lässt die Möhren wunderbar bissfest werden und gleichzeitig den Geschmack der rassigen Brühe annehmen. Nach dem Abkühlen im Wasserbad können sie übrigens bis zu vier Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Salat von gegarten Frühmöhren mit Löwenzahn und Kartoffeldressing

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit Möhren: ca. 90 Minuten

Garzeit Kartoffeln: ca. 20 Minuten

Für den Salat

1 kg kleinere Frühmöhren mit Grün
1 EL Blütenhonig
10 g Ingwer, grob gewürfelt
Saft ½ Zitrone
250 ml rassige Gemüsebrühe
(Seite 129)

Für das Dressing

2 große festkochende Kartoffeln
(evtl. vom Vortag)
2 EL mittelscharfer Senf
50 ml Sonnenblumenöl
3 EL Weißweinessig
Steinsalz
schwarzer Pfeffer, frisch aus
der Mühle
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
1 Bund junger Löwenzahn

Außerdem

2 Sous-vide-Beutel, alternativ
verschließbare Kunststoffbeutel

Die Frühmöhren mit einer Gemüsebürste gut reinigen und das Grün so abschneiden, dass 6 cm an der Möhre bleiben. Honig, Ingwer und Zitronensaft mit der Gemüsebrühe verrühren und zusammen mit den Möhren auf zwei Sous-vide-Beutel verteilen, die Luft entziehen (gegebenenfalls die Luft mit den Händen rausstreichen) und die Beutel gut verschließen.

Den Backofen auf 70 °C vorheizen. Einen breiten Topf mit ausreichend Wasser zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und 5 Minuten stehen lassen. Die Beutel in das heiße Wasser legen und den Topf für 90 Minuten in den Backofen geben. Anschließend die Beutel aus dem Topf nehmen und in kaltes Wasser legen.

Die Kartoffeln für das Dressing schälen, 20 Minuten kochen, abkühlen lassen und klein würfeln. Den Senf in einer Schüssel langsam mit dem Öl verrühren. Essig und so viel vom Karottensud aus den Beuteln (ca. 100 ml) dazurühren, bis das Dressing schön geschmeidig ist. Die Kartoffelwürfel zugeben, mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Jetzt noch den Schnittlauch in das Dressing geben.

Vier Teller mit dem Löwenzahn auslegen, die Karotten darauf verteilen und mit dem Dressing beträufeln.

Keine Lust auf kalte Füße? Dann probieren Sie dieses Gericht zum Frühstück, verfeinert mit etwas Curry und frischem Ingwer!

Bulgur mit Bärlauchpesto

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Quellzeit Bulgur: ca. 15 Minuten

Garzeit Gemüse: ca. 10 Minuten

6 frische Bärlauchblätter
3 EL Kräuterpesto (Seite 130)
300 g Weizenbulgur
750 ml heimische Gemüsebrühe
(Seite 128)
1 mittelgroße Zwiebel
4 Frühmöhren
4 Frühlingszwiebeln
4 EL Sonnenblumenöl
Steinsalz
schwarzer Pfeffer, frisch aus
der Mühle
8 Eier (M)
2 EL Leinöl

Den Bärlauch klein schneiden, unter das Pesto mischen und gemeinsam mit dem Bulgur in eine Schüssel geben. Die Gemüsebrühe aufkochen und über den Bulgur geben. Mit einem Deckel verschließen und 15 Minuten quellen lassen.

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Möhren mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser putzen. Anschließend das Grün abschneiden und die Möhren in kleine Würfel, die Frühlingszwiebeln in feine, schräge Streifen schneiden.

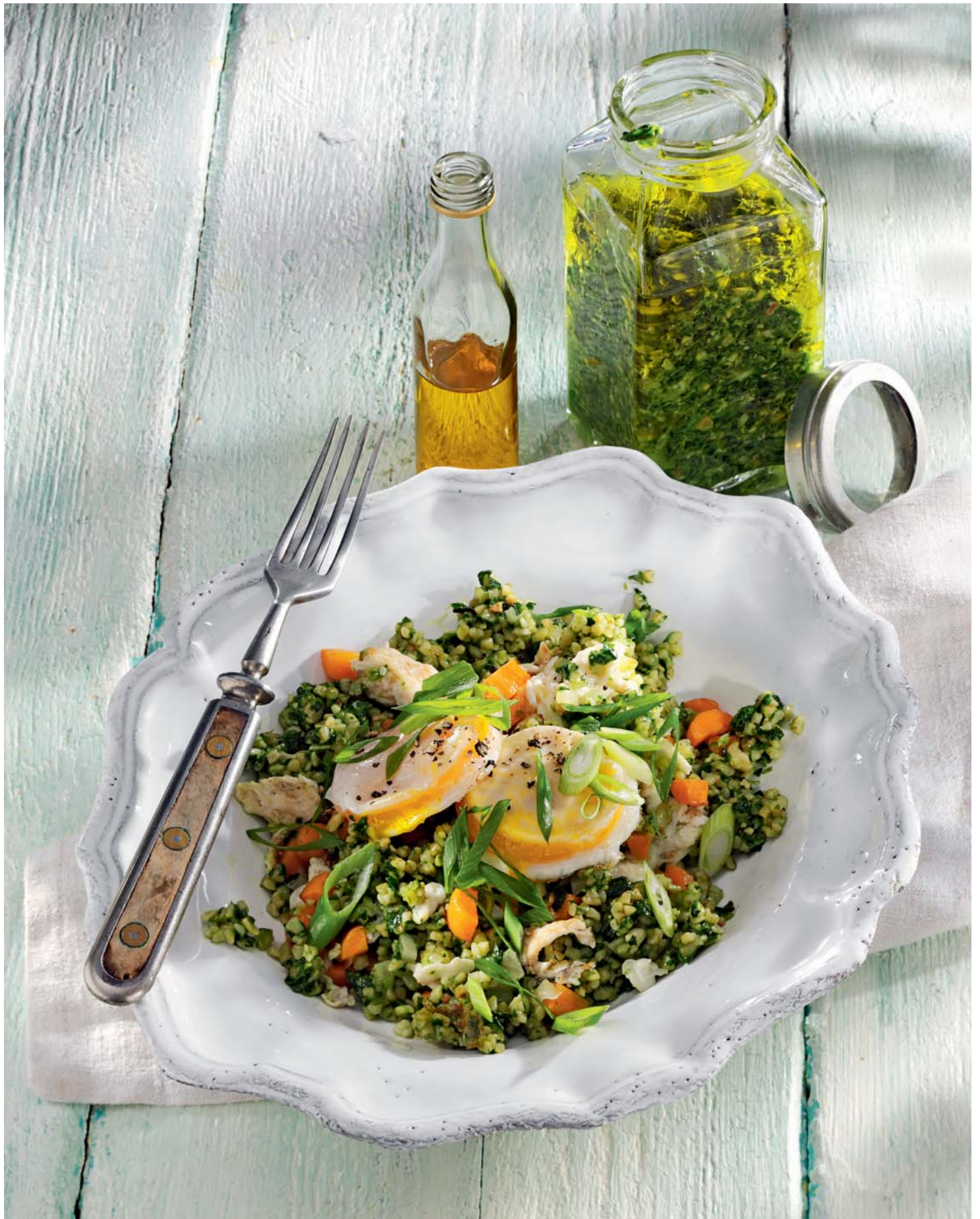
2 EL Sonnenblumenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Die Möhrenwürfel dazugeben und ca. 3 Minuten mit anbraten. Bulgur dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Den Bulgur zum Rand schieben, das restliche Sonnenblumenöl in die Pfanne geben und nacheinander jeweils 2 Spiegeleier in der Pfannenmitte braten. Mit einem Pfannenwender das Eiweiß vorsichtig vom Eigelb trennen und zum Bulgur schieben. Das Eigelb vorsichtig wenden, sodass es nicht ausläuft. Sobald die Eigelbe beidseitig gebraten sind – und trotzdem einen flüssigen Kern haben – auf das Bulgur setzen und so warm halten.

Den Gemüse-Bulgur auf vier Tellern anrichten, mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und mit Leinöl beträufeln. Jetzt noch mit je zwei Spiegeleigeln garnieren.

Mein Küchentipp Das Gemüse können Sie – je nach Saison – durch andere Gemüsesorten ersetzen.







Hier garen wir „en Papillote“. Das bedeutet, das Gargut in Folie oder Ähnliches einzupacken. So entsteht Dampf, in dem die Zutaten schonend erhitzt werden. Nebeneffekt für Genießer: Wenn die Päckchen geöffnet werden, kitzeln die Gerüche in schönster Vorfreude Nase und Geschmacksnerven.

BBQ-Frühlingsgemüse mit kleinen Kartoffeln „en Papillote“

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Marinierzeit: ca. 30 Minuten

Grillzeit Kartoffeln: ca. 30 Minuten

Grillzeit Gemüse: ca. 15 Minuten

Grillzeit Päckchen: ca. 10 Minuten

Für das Gemüse

200 g Fenchelknolle

200 g Frühmöhren

200 g Zucchini

200 g rote Zwiebeln

200 g Lauch

500 g kleine Frühkartoffeln

(Babykartoffeln)

2 EL Olivenöl

4 Rosmarinzweige

1 Bund Brunnenkresse,

davon die Blätter

Für den Quark

250 g Speisequark

1 Zwiebel, klein gewürfelt

100 g Crème fraîche

1 EL Balsamico bianco

1 EL Bärlauch, in Streifen

geschnitten

Steinsalz

schwarzer Pfeffer, frisch aus

der Mühle

Den BBQ-Grill auf ca. 260 °C vorheizen. Das Gemüse waschen und in grobe Stücke schneiden, damit es nicht durch den Grillrost rutscht. Die Kartoffeln gut waschen, einzeln in Alufolie wickeln, 30 Minuten auf dem Grill backen und auskühlen lassen.

Das Gemüse in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und 30 Minuten ziehen lassen. Den Gemüsesaft abgießen, das Gemüse gleichmäßig auf dem Grillrost verteilen und ca. 15 Minuten grillen. Dabei immer wieder wenden.

Quark, Zwiebel, Crème fraîche, Balsamico und Bärlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse mit Olivenöl vermischen, abkühlen lassen und in kleinere Stücke schneiden. Die Kartoffeln vierteln und unter das Gemüse mischen.

Das Gemüse auf vier Blätter Pergamentpapier verteilen, jeweils einen Rosmarin-zweig darauflegen, den Quark darauf verteilen und die Päckchen zubinden. Noch mal ca. 10 Minuten bei 200 °C im geschlossenen Grill indirekt grillen. Vor dem Servieren mit der Brunnenkresse bestreuen.

Mein Küchentipp Rauch ist für mich der siebte unserer sieben Geschmackssinne. Sieben? Richtig, denn der Urmensch hatte neben süß, salzig, bitter, sauer und fettig noch „umami“ in seiner Geschmackswelt. Als er dann das Feuer entdeckte, kam rauchig dazu. Für mich ein wichtiger Geschmackssinn, den ich immer dann einsetze, wenn er passt. Und bei Gemüse im BBQ-Grill gegart passt er perfekt.

Dieses Risotto ist inzwischen Kult in meinem Heimat-Landkreis und ein Hit in unserem Catering. Die „Chiemgaukorn“-Erfinder Julia Reimann und Stefan Schmutz (www.chiemgaukorn.de) haben verstanden, was uns an Getreide noch fehlt: Urgetreide wie Einkorn, Emmer oder Dinkel, aber poliert, damit die Kochzeit reduziert wird. So entstand eine regionale Alternative zum Rundkornreis. Eine Spitzen-Idee, finde ich. Anbieter gibt es mittlerweile von der Lüneberger Heide bis nach Österreich.

Chiemgau-Risotto mit Herbstgemüse, Waldpilzen und Bergkäse

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

1 Zwiebel
50 g Möhre
50 g Pastinake
50 g Lauch
50 g Sellerie
50 g Petersilienwurzel
100 g frische gemischte Waldpilze
80 g Butter
300 g poliertes Urgetreide,
zum Beispiel Perl-Einkorn,
alternativ Rundkornreis
1 l heimische Gemüsebrühe
(Seite 128)
Steinsalz
schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle
80 g Crème fraîche
80 g Bergkäse, 6 Monate gereift
2 EL Blattpetersilie,
in Streifen geschnitten

Die Zwiebel fein würfeln, Möhre, Pastinake, Lauch, Sellerie und Petersilienwurzel würfeln, die Pilze in Scheiben schneiden.

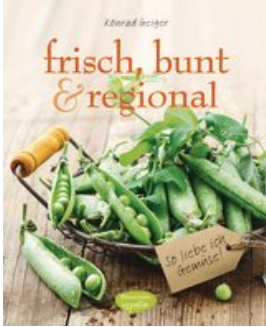
Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Pilze zugeben und 5 Minuten anbraten. Dann Gemüse und Getreide zufügen, kurz mit anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt ca. 15 Minuten gar köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die Crème fraîche unterheben. Beim Servieren das Risotto auf vier Teller verteilen, die Pilze etwas herauspicken und dekorativ oben auf dem Gericht verteilen. Den Bergkäse frisch darüber hobeln und mit Petersilie bestreuen.





UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Konrad Geiger

frisch, bunt & regional - So liebe ich Gemüse

Das Kochbuch mit den saisonalen Lieblingsrezepten

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 21,0 x 26,0 cm

ISBN: 978-3-572-08169-1

Bassermann Inspiration

Erscheinungstermin: April 2015

Jedes Essen sei ein Fest!

"Essen Sie was Sie möchten oder essen Sie, was da ist?" Eine lebenswichtige Frage, findet Konrad Geiger, Bio-Spitzenkoch und Autor dieses Buches. Und dabei geht es ihm vor allem um den Genuss. Und der kann seiner Erfahrung nach nur entstehen, wenn 3 Anforderungen erfüllt sind: die Produkte sollten aus dem ökologischen Anbau stammen, Obst und Gemüse sollten auf dem Höhepunkt der Reife geerntet werden und das Rezept muss die verschiedenen Aromen und Texturen optimal verbinden. Lassen Sie sich von Konrad Geiger vorführen, wie einfach der Reifegrad von Obst und Gemüse gemessen werden kann, zeigen Sie Ihrem Gemüsehändler, dass Sie auf gute Ware wert legen und lernen Sie neue Genusswelten mit diesen hervorragenden Rezepten kennen.