

---

# Winterküche

## Heimische Gemüseküche statt Zitrusfrüchte

Im Winter können wir uns mit Lagergemüsesorten wie Kraut, Wurzelgemüse und Erdäpfel ausgewogen ernähren. Sie versorgen uns mit wertvollen Vitaminen, bioaktiven Substanzen und stärken unser Immunsystem in der kalten Jahreszeit. Wählen Sie die nachhaltigere Alternative zu weit gereisten, importierten Zitrusfrüchten.

## Suppen und Eintöpfe zubereiten

Die ideale Kost für kalte Tage sind warme Suppen und Eintöpfe mit Gemüse. Bereiten Sie diese mit Getreide und Hülsenfrüchten zu und erhalten so eine eiweißreiche, vitaminreiche und sättigende Mahlzeit.

## Frisches Lagergemüse auf Vorrat

Wenn Sie im Herbst Wurzel- und Knollengemüse als Vorräte für den Winter einlagern, dann können Sie damit herrliche Wintergerichte kochen. Bei richtiger Lagerung bleibt das Gemüse lange frisch und aromatisch. Zu den typischen Lagergemüsesorten zählen z.B. Erdäpfel, Kraut, Karotten, Pastinaken, Sellerie und Zwiebeln.

- **Erdäpfel:** Ob rund, länglich-oval, violett oder gelb - es gibt unzählige Erdäpfelsorten. Gut lagerfähig sind mittelspäte bis späte Sorten. Diese können Sie in einem dunklen, gut belüfteten Raum mit einer Temperatur von 4 bis 6 °C aufbewahren.  
Erdäpfel liefern wertvolles Vitamin C, welches unser Immunsystem stärkt. Bereits mit 2-3 Erdäpfeln können Sie die Hälfte des Tagesbedarfs an Vitamin C decken.

Zur Salatbereitung sollten Festkochende oder auch als speckig bezeichnete Erdäpfel verwendet werden. Die Klasse der vorwiegend Festkochenden eignet sich vor allem zur Zubereitung von Braterdäpfeln und Pürees. Suppen und Knödel gelingen mit mehlig Kochenden. Bevorzugen Sie Erdäpfel aus biologischer Landwirtschaft und genießen Sie hier die Knollen samt Schale.

- **Kraut:** Ist ein traditioneller Bestandteil der heimischen Küche. Ob roh oder gekocht, Weißkraut oder Rotkraut - es gibt viele Möglichkeiten mit Kraut zu kochen.  
Weißkraut hat den höchsten Vitamin C - Gehalt aller Kohlsorten und unterstützt den Körper bei der Abwehr von Infektionen. Durch seinen hohen Ballaststoffgehalt wirkt Kraut verdauungsfördernd und ist eine kalorienarme Beilage.  
Bei der Zubereitung von Kraut sollten Sie etwas Kümmel begeben, damit die blähende Wirkung gemildert wird.
- **Karotten:** Sind leicht bekömmlich und schmecken als Salat, Rohkost oder in Eintöpfen, Suppen und als

---

Gemüsebeilagen. Karotten sind reich an Beta-Carotin, welches im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird. Vitamin A fördert das Zellwachstum, ist an wichtigen Stoffwechselfvorgängen beteiligt und wirkt positiv auf das Immunsystem. Enthaltene Kalium ist für die Steuerung der Muskeltätigkeit mitverantwortlich.

- Pastinaken: Schmecken leicht süßlich und nussig. Das Wurzelgemüse ist besonders leicht verdaulich und reich an Ballaststoffen, Kalium, Eisen, Folsäure und Vitaminen der B-Gruppe. Pastinaken können sowohl roh als auch gekocht verzehrt werden. Sie schmecken in Aufläufen, Eintöpfen und Suppen oder als Gemüsebeilage.
- Zwiebeln: Sind ein beliebtes, universell verwendbares Küchengemüse für zahlreiche Speisen. Zwiebeln liefern Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor und Selen. Die enthaltenen Schwefelverbindungen sind für den typischen Geruch und Geschmack verantwortlich und haben eine antimikrobielle Wirkung in unserem Körper.

## Rezeptideen Wintergemüse

### Krautstrudel

Zutaten: 1 Pkg. Strudelteig, 1 kleiner Weißkrautkopf, 1 Zwiebel, etwas Öl, Kümmel, Salz, Pfeffer, etwas Speck nach Geschmack

Zubereitung: Kraut nudelig schneiden und Zwiebel fein hacken. Zwiebel und geschnittenen Speck in Öl anrösten, Kraut zugeben und weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Strudelteig ausziehen, die Krautmasse auf dem Teig verteilen und zusammenschlagen. Mit einem versprudelten Ei bestreichen und im Backrohr bei 200 °C etwa 12-15 Minuten backen.

### Wintergemüse Eintopf

Zutaten: 1/2l Gemüsebrühe, 80 g Linsen oder Kichererbsen (nach Geschmack), 40 g Porree, 40 g Karotten, 40 g Erdäpfel, 40 g Pastinaken, 20 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, etwas Kreuzkümmel (gemahlen), etwas Curry, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Linsen oder Kichererbsen in kaltem Wasser einweichen, Wasser abgießen und in Gemüsebrühe ca. 30 Minuten weich kochen. Einen kleinen Teil der Linsen/Kichererbsen pürieren zum Binden der Suppe. Zwiebel würfeln, in Öl anbraten. Porree, Karotten, Pastinaken und Erdäpfel klein schneiden und zugeben, mit etwas Wasser aufgießen. Gemüsebrühe und Linsen/Kichererbsen zugeben, mitkochen lassen und mit pürierten Linsen/Kichererbsen binden. Eintopf mit Curry, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

### Erdäpfelcremesuppe

Zutaten: 120 g Erdäpfel, etwas Sauerrahm, Wasser, Prise Salz, Pfeffer, etwas Petersilie

Zubereitung: Erdäpfel kleinwürfelig schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Wasser weich kochen. Suppe pürieren und mit etwas Sauerrahm cremig binden. Suppe vor dem Servieren mit etwas gehackter Petersilie bestreuen.

