

Gemüse und Gemüsegerichte

Das ganzjährig umfangreiche Angebot in- und ausländischer Gemüsesorten macht es leicht, zu jeder Jahreszeit Gerichte mit Gemüse herzustellen. Im täglichen Speiseplan können sie verwendet werden als Vorspeise, Hauptgericht, kalorienarmer Snack, Diätmahlzeit, Zwischenmahlzeit und warme oder kalte Beilage.

Für den Aufbau des Körpers und für die Erhaltung der Gesundheit ist Gemüse von großer Bedeutung. Die Inhaltsstoffe tragen wesentlich zur Deckung des Vitamin- und Mineralstoffbedarfs bei. Der Gehalt an Ballaststoffen gibt dem Gemüse den Sättigungswert und wirkt gleichzeitig anregend auf die gesamte Darmtätigkeit.

Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) soll eine ausgewogene, vollwertige Ernährung reich an Ballaststoffen sein. Daher wird empfohlen, täglich mindestens drei Portionen (400 g) Gemüse zu essen, gegart, als Rohkost bzw. Salat.

Dadurch wird erreicht, dass der Verzehr von Fleisch und Fett reduziert werden kann. Der Energiegehalt des Gemüses ist, im Vergleich zu anderen Lebensmitteln, sehr gering. Viele natürliche Aromastoffe geben dem Gemüse den besonderen Geschmack.

Ein bisschen Warenkunde

Für **frisches Gemüse** sind nach objektiven Qualitätsmerkmalen wie Größe, Aussehen, Geruch, Geschmack und Gewicht europäische Qualitätsnormen und deutsche Handelsklassen festgelegt.

Die **europäischen Qualitätsnormen** ermöglichen es, international eine verbindliche einheitliche Basis über Qualität von Gemüse herzustellen. Sie gelten für die Ein- und Ausfuhr von Gemüse. Gemüse, für die europäische Qualitätsnormen bestehen, dürfen nur in den Handel gebracht werden, wenn sie die Normen erfüllen. Dazu gehört auch die Kennzeichnung der Ware. Ausgenommen von dieser Regelung ist die Direktvermarktung, z.B. Direktverkauf vom Erzeuger ab Hof.

Europäische Qualitätsnormen gelten für folgende Produkte: Artischocken, Auberginen, Staudensellerie, Blumenkohl, Chicorée, Erbsen, grüne Bohnen (Brech-, Schnitt-, Prinzess- und Wachsbohnen), Gurken, Knoblauch, Kopfkohl (Rot-, Weiß-, Wirsing- und Spitzkohl), Kopfsalat, krause und glatte Endivie (einschließlich Römischer Salat), Lauch, Möhren, Paprika, Rosenkohl, Spargel, Spinat, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln.

Die **deutschen Handelsklassen** werden für einige andere im internationalen Warenaustausch weniger bedeutende Gemüsesorten angewendet. Ihre Anwendung ist freiwillig, wird jedoch empfohlen, damit nur Ware von guter Qualität in den Handel kommt. Die Qualitätsmerkmale entsprechen denen der europäischen Qualitätsnormen.

Deutsche Handelsklassen gibt es für folgende Produkte: Dicke Bohnen, Champignons, Feldsalat, Knollensellerie, Kohlrabi, Meerrettich, Radieschen, Rettiche, Rote Bete, Schwarzwurzeln.

Unabhängig davon, ob es sich um Gemüse, das nach europäischen Qualitätsnormen oder deutschen Handelsklassen beurteilt wird, handelt, wird es nach äußeren Merkmalen in **Güteklassen** unterteilt. Man unterscheidet vier Güteklassen, siehe Tabelle auf Seite 199, wobei es nicht für alle Gemüse jede Güteklasse gibt.

Die Kennzeichnung der Gemüse nach Güteklassen erleichtert den Einkauf für den privaten Haushalt, weil Preis- und Angebotsvergleich besser möglich sind. Außerdem wird der Verbraucher vor Übervorteilung geschützt und hat eine Handhabe, wenn die Ware den Normen nicht entspricht.

Sowohl europäische Qualitätsnormen als auch deutsche Handelsklassen sagen nichts über Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe aus, da nur äußere Merkmale bewertet werden. So müssen die äußerlich schönen Produkte nicht immer die ernährungsphysiologisch wertvollsten sein. Wichtiger als äußere Merkmale ist der Frischezustand der Ware beim Einkauf, da eine längere Lagerung die Qualität des Gemüses sehr beeinflusst (bis zu 50 % Verlust des Vitamin-C-Gehaltes innerhalb von 24 Stunden). Deshalb einheimisches Gemüse möglichst während der Haupterntezeit verwenden, weil es dann erntefrisch und preisgünstig, evtl. direkt vom Erzeuger bezogen werden kann, siehe „Gemüsekalender“ auf Seite 556.

Güteklassen für Gemüse

Gütekategorie	Merkmale	Verwendung
Extra	Höchste Qualität, nur fehlerlose Erzeugnisse zugelassen	Rohkostplatten
I	Gute Qualität, leichte Form-, Farb- und Entwicklungsfehler	Salate zum Dünsten, Einkochen und Einfrieren
II	Marktfähige Qualität, Fehler dürfen Haltbarkeit, Handelswert, Genießbarkeit nicht ernstlich herabsetzen	Für geschmortes Gemüse, Gemüse in Soßen oder Suppen
III	Marktfähige Qualität, erweiterte Fehler-toleranzen zu Klasse II	Zurzeit nicht mehr zugelassen, kann bei außergewöhnlichen Umständen in Kraft gesetzt werden

Gemüsekonservierung ermöglicht es, auch außerhalb der Erntezeiten Gemüse in die Mahlzeitenplanung einzubeziehen. **Tiefgefrorenes Gemüse** ist durch sachgerechte Verarbeitung in Aussehen, Geschmack und Nährwert mit frischem Gemüse vergleichbar. Es handelt sich dabei um vorbereitete Gemüse, das direkt verwendet werden kann. Zur Erhaltung der Qualität ist es wichtig, dass in jedem Fall die Lagertemperatur von -18 °C eingehalten und die angegebene Lagerdauer nicht überschritten wird.

Konservengemüse ist gegartes, durch Sterilisation haltbar gemachtes Gemüse, das ohne Arbeitsvorbereitung unter Zugabe von wenig Gemüsewasser und etwas Fett erwärmt wird. Vor der Zugabe von Salz das Gemüse abschmecken, weil Konservengemüse bereits gesalzen ist.

Auf dem Etikett der Konserven muss die Gemüseinwaage angegeben sein. Die 850-ml-Dose enthält je nach Erzeugnis 470–650 g Gemüse, das 750-ml-Glas zwischen 390 und 550 g. Außerdem müssen verwendete Zusatzstoffe in Rangfolge erwähnt werden. Beim Kauf ist darauf zu achten, dass die Konserve und der Deckel nicht beschädigt oder gewölbt sind. Für die Lagerung von Konserven ist ein kühler, trockener und für Gläser ein dunkler Ort erforderlich. Die Lagerdauer darf zwei Jahre nicht überschreiten.

Pudding hat nichts mit dem im deutschen Sprachraum bezeichneten „Pudding“ zu tun; dieser heißt in der Kochsprache Flammeri. Pudding besteht aus einer Zusammensetzung pikanter oder süßer Zutaten mit einer pastenähnlichen oder gebackartigen Konsistenz. Er wird in der Puddingform im Wasserbad gegart, gestürzt und warm serviert. Pudding kann aus verschiedenen Grundmassen zubereitet werden, z.B. aus Fleisch, Gemüse, Grieß, Reis, Nudeln, Gebäck oder Teig. Der besonders in England geschätzte Plum pudding ist eine Weihnachtsspezialität aus Rinderfett, Eiern, Korinthen, Sultaninen und Gewürzen, mit Rum begossen und flambiert. Pudding wird als Hauptgericht oder Nachspeise serviert.

Pfannengerührtes bzw. Wok-Gerichte kommen aus China. Klein geschnittene Gemüse- und Fleisch- oder Fischstücke werden bei großer Hitze minutenschnell gegart. Wok-Gerichte werden mit vielen Gewürzen und asiatischen Soßen pikant abgeschmeckt.

Wie viel darf es sein?

Je nach Art enthält frisches Gemüse unverzehrbare Anteile z.B. Schalen, Kerne, Stiele, harte Blätter und Wurzeln. Um einen ausreichenden Verzehranteil zu erhalten, muss deshalb beim Einkauf die Abfallmenge, die durch das Putzen entsteht, mit berücksichtigt werden, siehe Tabelle „Einzukaufende Rohware“. Wenn das Gemüse gegart und als Beilage serviert wird, rechnet man ca. 200 g vorbereitetes Gemüse pro Portion. Für Blattgemüse, das für Salate verwendet wird, ca. 60 g pro Portion.

Damit es leichter geht

Mit dem **Sparschäler** kann der Abfall beim Putzen von Gemüse gering gehalten werden.

Die **Schneid- und Raspelscheiben** erleichtern das Zerkleinern von Gemüse.

Das **Buntmesser** zum Schneiden von geriffelten Scheiben verwenden.

Der elektrische **Dosenöffner** erleichtert das Öffnen der Konservendosen.

Im **Dampf-Gargerät** kann Gemüse nährstoffschonend und bequem in gelochten Behältern gegart werden. Bei Bedarf können auch verschiedene Gemüsesorten gleichzeitig zubereitet werden, z.B. für eine bunte Gemüseplatte.

Eine **hitzebeständige Form** aus Glas, Porzellan oder Steingut für das Überbacken und gleichzeitige Servieren von Gemüse verwenden.

Im **Mikrowellengerät** werden kleine Mengen Gemüse zeit- und stromsparend gegart.

Einzukaufende Rohware

Gemüseart	Rohgewicht pro Portion in g (gerundete Werte)
Blattgemüse	
Eisbergsalat	65
Endiviensalat	65
Feldsalat	65
Kopfsalat	75
Spinat	250
Frucht- und Samengemüse	
Auberginen	240
Bohnen, dicke	440
Bohnen, grüne	200
Erbsen, grüne	500
Paprika	260
Salatgurken	270
Tomaten	200
Zucchini	230
Kohlgemüse	
Blumenkohl	320
Broccoli	330
Chinakohl	250
Grünkohl	400
Rosenkohl	250
Rotkohl	250
Weißkohl	250
Wirsing	280
Stängel- und Sprossengemüse	
Staudensellerie	320
Chicorée	220
Fenchel	220
Kohlrabi	300
Spargel	270
Wurzelgemüse	
Möhren	250
Rote Bete	250
Schwarzwurzeln	350
Sellerie	270
Zwiebelgemüse	
Lauch	350
Zwiebeln	220

Praktische Hinweise

- Geputztes Gemüse unzerkleinert kurz waschen, weil einige Vitamine und Mineralstoffe wasserlöslich sind und im Wasser ausgelaugt werden.
- Zuchtpilze, z.B. Champignons, nicht waschen, sondern nur putzen bzw. abpinseln, da sie sich beim Waschen mit Wasser vollsaugen und Aroma verloren geht.
- Gemüse erst kurz vor der Zubereitung zerkleinern, weil Luftsauerstoff den Vitamingehalt verringert.
- Wasserhaltiges Gemüse nur mit dem Tropfwasser vom Waschen dünsten.
- Tiefkühlgemüse immer gefroren verwenden, damit der Verlust von Inhaltsstoffen möglichst gering ist.
- Gemüse bissfest garen, damit der Verlust von Mineralstoffen und Vitaminen gering und der Eigengeschmack des Gemüses weitgehend erhalten bleibt.
- Nährstoffschonendes Garverfahren wählen, z.B. Dünsten oder Dampfgaren, damit der Verlust von Inhaltsstoffen möglichst gering ist, siehe „Garverfahren“ auf Seite 70 ff.
- Auf das Einhalten der Gardauer achten, um den Vitamin- und Mineralstoffverlust gering zu halten.
- Bei gefrorenem Gemüse verkürzt sich die Gardauer im Vergleich zu frischem etwa um ein Drittel, weil das Gemüse vor dem Gefrieren blanchiert wird.
- Gemüse nicht warmhalten, sondern abkühlen lassen und bei Bedarf portionsweise erwärmen, weil der Vitaminverlust unter Einwirkung von Wärme am größten ist.
- Um Gemüse besonders dekorativ anrichten zu können, verschiedene Schnittformen wählen, siehe „Schnittformen“ auf Seite 211.
- Bei der Verwendung von Konserven Reste nicht in der Dose aufbewahren, weil die Möglichkeit besteht, dass das Metall den Inhalt geschmacklich beeinflusst.

Pudding

- Vor dem Einfüllen die Puddingform, besonders den Zapfen sowie den Deckel, sorgfältig einfetten und mit Semmelbrösel ausstreuen, damit sich der Pudding leicht stürzen lässt.
- Da die Puddingmasse während des Garens aufgeht, die Form nur bis zu drei Viertel füllen.
- Die Puddingmasse fest einfüllen, sodass keine Hohlräume entstehen. Dazu die Form einige Male auf die Arbeitsfläche aufstoßen.
- Die Puddingform fest verschließen und zum Garen in ein Wasserbad stellen. Wasser bis etwa 2 cm unter dem Rand der Puddingform angeießen. Kochtopf mit Deckel verschließen. Ist die Puddingform höher als der Kochtopf, zum Verschließen einen zweiten Kochtopf umgedreht aufsetzen.
- Nach Ablauf der Gardauer die Puddingform aus dem Wasserbad herausnehmen und kurze Zeit stehen lassen, damit sich die Masse absetzen kann.
- Im Dampf-Gargerät die Puddingform auf einen gelochten Garbehälter stellen und bei 100 °C garen.

Verfeinern, garnieren, abrunden

- Die Zugabe von Butter oder Sahne nach dem Garen vertet den Geschmack von Gemüse auf und verbessert die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine für den Körper.
- Frische, zerkleinerte Kräuter über das gegarte Gemüse streuen, um den Vitamingehalt und den Geschmack zu verbessern.
- Ein Drittel rohes Gemüse zerkleinert unter das gegarte Gemüse mischen, weil so der Vitamin- und Mineralstoffgehalt aufgewertet werden kann.
- Gemüse in einer Soße z.B. Käsesoße, Béchamelsoße oder Holländische Soße anrichten, Rezepte auf Seite 160 und 169.

Wenn etwas übrig bleibt

- Gegartes Gemüse kann z.B. in Aufläufen, Suppen, Pasteten oder Salaten weiterverarbeitet werden.
- Gemüsewasser kann zur Zubereitung von Soßen oder Suppen verwendet werden.

Zucchini

750 g	Zucchini
1	Zwiebel (50 g)
3 EL	Pflanzenöl
1	Knoblauchzehe
1 TL	Salz
2 Zweige	Thymian
	Wasser nach Bedarf
	Salz · Pfeffer

Zucchini waschen, Stiel und Spitze entfernen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Öl **erhitzen**, Zucchini, Zwiebel und geschälten und zerdrückten Knoblauch darin **andünsten**. Salz und Thymian zugeben, Wasser angießen, 5–8 Minuten **dünsten** und evtl. 5 Minuten in der **Nachwärme** fertig garen. Thymianzweige entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 478 kJ/114 kcal,
E 3 g, F 10 g, KH 4 g

Paprika-Tomaten-Gemüse

500 g	Paprikaschoten
500 g	Tomaten
1	große Zwiebel (60 g)
50 g	durchwachsener Speck oder 1 EL Pflanzenöl
1	Knoblauchzehe
1 TL	Salz
1 Msp	Pfeffer
1 Msp	Paprika
1 Zweig	Rosmarin
	Salz · Pfeffer
	Basilikum nach Belieben

Paprika halbieren, Kerne entfernen, Paprika waschen und in Streifen schneiden. Tomaten überbrühen, abschrecken, abziehen und in Viertel schneiden. Zwiebel schälen. Zwiebel und Speck in Würfel schneiden.

Speck **auslassen**, Paprika und Zwiebel zusammen mit dem geschälten und zerdrückten Knoblauch **andünsten**. Tomaten, Gewürze, Rosmarin zugeben, 8–10 Minuten **dünsten** und evtl. 5 Minuten in der **Nachwärme** fertig garen. Rosmarinzweig entfernen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit zerkleinertem Basilikum nach Belieben bestreuen.

Pro Portion: 587 kJ/140 kcal,
E 4 g, F 10 g, KH 8 g

Auberginen mit Tomaten

750 g	Auberginen
500 g	Tomaten
1	Zwiebel (50 g)
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
1 Msp	Pfeffer
1 Msp	Paprika
	Salz · Pfeffer
	Petersilie

Auberginen waschen, Stiel entfernen, Tomaten überbrühen, abschrecken, abziehen. Auberginen und Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.

Öl **erhitzen**, Auberginen, Zwiebel und Knoblauch darin **andünsten**. Tomaten und Gewürze zugeben, 8 Minuten **dünsten** und evtl. 5 Minuten in der **Nachwärme** fertig garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit zerkleinerter Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 552 kJ/132 kcal,
E 3 g, F 10 g, KH 8 g

Veränderung:

Gebratene Auberginen: Große Früchte nehmen und in dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Scheiben einlegen, Salz überstreuen und leicht braten. Scheiben wenden, Zwiebelwürfel, eventuell auch Tomatenscheiben zugeben und fertig garen.

Tipp:

► Anstatt Petersilie Koriandergrün verwenden.



Rosenkohlstrunk kreuzweise einschneiden



Broccolistrunk kürzen und große Blätter entfernen



Chicoréekern kegelförmig herauschneiden



Spargel vom Kopf nach unten schälen



Lauch ab 2 cm vom Wurzelende aus spalten



Tomaten überbrühen, abschrecken und abziehen



Paprikaschote entkernen



Mangoldblätter von dicken Stielen abtrennen



Ratatouille

200 g	Zwiebeln
250 g	grüne Paprikaschoten
375 g	Auberginen
250 g	Zucchini
500 g	Tomaten
3 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
3 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
1 TL	Salz
1 Msp	Pfeffer
	Wasser oder Tomatensaft nach Bedarf
	Salz · Pfeffer
	Kräuter der Provence nach Belieben

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Paprika halbieren, Kerne entfernen, Paprika waschen und in Streifen schneiden. Auberginen und Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten überbrühen, abschrecken, abziehen und in Viertel schneiden.

Öl **erhitzen**. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und mit dem Gemüse darin **andünsten**. Thymian- und Rosmarinzweige waschen, zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. Wasser angießen, 15–20 Minuten **dünsten** und evtl. 5–10 Minuten in der **Nachwärme** fertig garen. Thymian- und Rosmarinzweige entfernen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben zerkleinerte Kräuter der Provence zugeben.

Pro Portion: 684 kJ/163 kcal,
E 5 g, F 11 g, KH 12 g

Blumenkohl

1	Blumenkohl (750 g)
1 EL	Salz zum Waschen
1 TL	Salz
¼ l	Wasser
1 Prise	Muskat
30 g	Butter oder Margarine
2 EL	Paniermehl

Von dem Blumenkohl die Blätter und den harten Strunk entfernen. In Salzwasser waschen.

Blumenkohl mit Salz und Wasser **ankochen**, 15–20 Minuten **dünsten** und evtl. 5–10 Minuten in der **Nachwärme** fertig garen.

Blumenkohl abtropfen lassen, Muskat darüberstreuen. Butter **erhitzen**, Paniermehl darin **rösten** und über den Blumenkohl geben.

Pro Portion: 486 kJ / 116 kcal,
E 5 g, F 7 g, KH 8 g

Veränderung:

Blumenkohl in Holländischer Soße: Blumenkohl garen, abtropfen lassen und mit heißer Soße, Rezept siehe Seite 157 oder 169, übergießen.

Blumenkohl überbacken: Blumenkohl garen, abtropfen lassen. Béchamelsoße, Rezept siehe Seite 160, zubereiten, 100 g gewürfelten Schinken untermischen. Auflaufform einfetten, Blumenkohl einsetzen, Soße darüber geben, mit 50 g geriebenem Gouda und 1-2 EL Paniermehl bestreuen. Im Backofen, mittlere Einschubleiste, bei 200-225 °C ca. 25 Minuten überbacken.

Tipp:

- ▶ Den Deckel beim Garen nicht abheben, um ein Braunwerden des Blumenkohls durch den Zutritt von Luft zu vermeiden.
- ▶ Teilt man den Kohl in einzelne Röschen, verkürzt sich die Gesamtgardauer.
- ▶ Zum Zubereiten der Soße Kochflüssigkeit des Blumenkohls mit verwenden.
- ▶ Gegarten Lauch oder Rosenkohl anstatt Blumenkohl verwenden.

Broccoli

1 kg	Broccoli oder Romanesco
1 TL	Salz
⅛–¼ l	Wasser
30 g	Butter oder Margarine
40 g	Mandelblätter

Broccoli putzen, in Röschen teilen und waschen. Broccoli mit Salz und Wasser **ankochen**, 5 Minuten **dünsten**; evtl. 5 Minuten in der **Nachwärme** fertig garen. Broccoli abtropfen lassen.

Butter **erhitzen**, Mandeln darin **rösten** und über den Broccoli geben.

Pro Portion: 651 kJ / 156 kcal,
E 7 g, F 12 g, KH 5 g

Veränderung:

Broccoli in Holländischer Soße: Broccoli garen, abtropfen lassen und mit heißer Soße, Rezept siehe Seite 157 oder 169, übergießen.

Tipp:

- ▶ Zum Zubereiten der Soße Kochflüssigkeit des Broccolis mit verwenden.

Wirsingkohl

1 kg	Wirsingkohl
1	Zwiebel (50 g)
30 g	Butter oder 50 g Schinkenwürfel
1 TL	Salz
⅛ l	Gemüsebrühe
3 EL	süße Sahne (30 % Fett)
1 Prise	Muskat
1 Msp	Pfeffer

Kohl putzen, Strunk entfernen, Kohl waschen und fein schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Butter **erhitzen**, Zwiebel und Wirsingkohl darin **andünsten**, Salz zugeben, Gemüsebrühe angießen, **ankochen**, 15–20 Minuten **dünsten** und evtl. 5–10 Minuten in der **Nachwärme** fertig garen. Sahne unterrühren, mit Gewürzen abschmecken.

Pro Portion: 603 kJ / 144 kcal,
E 6 g, F 11 g, KH 6 g