

Gemüse: Einkaufen, aufbewahren und rüsten

Einkaufen

Gemüse möglichst frisch und saisongerecht einkaufen, es verliert durch lange Transportwege und das Aufbewahren Vitamine und Mineralstoffe.

Aufbewahren

Gemüse in der Gemüseschublade des Kühlschranks aufbewahren, dort herrschen mit 8–13 Grad optimale Temperaturen.

Rüsten

Gemüse vor dem Zerkleinern waschen, so werden die wertvollen Inhaltsstoffe nicht ausgeschwemmt. Gerüstetes Gemüse möglichst kurz unter fließendem, kaltem Wasser waschen, niemals im Wasser liegen lassen, dadurch verliert das Gemüse wasserlösliche Vitamine.

Blattgemüse: Äussere, unschöne Blätter entfernen. Allfällig vorhandenen Strunk und/oder dicke Blattrippen abschneiden.

Knollen- und Wurzelgemüse: (z. B. Randen, Sellerie oder Rüebli) wird, wenn es im Rezept nicht anders vermerkt ist, geschält. Schadhafte Stellen, Wurzel- und/oder Stielansatz mit einem scharfen Messer abschneiden. Wurzelgemüse mit zarter Schale (z. B. Radiesli, junge Rüebli) nicht schälen, sondern nur gut waschen.

Zwiebelgewächse: Dünne Schale abziehen.

Schotengemüse: (z. B. grüne Bohnen, Kefen) Enden abschneiden, evtl. Fäden abziehen.

Stängelgemüse: (z. B. Lauch, Stangensellerie) an der Wurzel frisch anschneiden und gründlich waschen, um allfällige Erdrückstände zu entfernen.

Gemüsesorten mit Kernen

Peperoni: Immer entkernen.

Chili/Peperoncini: Kerne entfernen, sie enthalten am meisten Schärfe.

Gurken, Tomaten: Haben viele Kerne in einem wässrigen Mark, das für manche Gerichte nicht erwünscht ist. In diesem Fall Kerne samt dem sie umgebenden Mark entfernen.

Kürbis: Kerne samt den sie umgebenden Fasern entfernen.

Avocado: Den Kern entfernen.

Zerkleinern von Gemüse

Gemüse wird meist in mundgerechten Stücken, Scheiben, Würfeln usw. gekocht. Damit die in den Rezepten angegebene Garzeit auch stimmt, die angegebene Schnittart (z. B. Scheiben, Schnitze) und die Stückgrösse einhalten.

Zwiebeln fein hacken

Ungeschälte Zwiebel längs halbieren, von der Spitze her Schale abziehen, Wurzelende knapp abschneiden. Jede Hälfte auf die Arbeitsfläche legen, mehrmals längs dicht einschneiden, sodass die Zwiebel am Wurzelende noch zusammenhält. 1–2-mal parallel zur Arbeitsfläche fast bis zum Wurzelende einschneiden. Die Zwiebel nun von der Spitze her in feine Scheiben schneiden, es entstehen durch die vorher gesetzten Schnitte feine Würfel. **Schneller:** Zwiebeln mit dem Zwiebelstecher «Speedy» oder einem Zwiebelhacker zerkleinern.

Artischocken rüsten

Ist etwas aufwändiger, aber es lohnt sich, denn das Gemüse ist eine Delikatesse (Bild unten).

- Stiel direkt unter dem Blütenansatz abbrechen.
- Die untersten 3–4 Reihen Blätter des Blütenkopfes entfernen.
- Restliche Blattspitzen mit einem Messer um ca. $\frac{1}{3}$ kürzen.
- Die Herzblätter in der Mitte mit leichter Drehung herauslösen.
- Das «Heu» mit einem Teelöffel herauslösen.
- Schnittflächen sofort mit Zitronensaft beträufeln, da sie sich sonst braun verfärben.

Mengen pro Person (gerüstet)

mind. 150 g als Beilage

1–1½ dl Gemüsesaft

Ausnahmen:

300 g	weisse Spargeln als Vorspeise
250 g	grüne Spargeln als Vorspeise
600 g	weisse Spargeln als Hauptgericht
500 g	grüne Spargeln als Hauptgericht



Tabelle mit den Kochzeiten für Gemüse und Pilze

Sieden

Artischocken, grosse	ganz	ca. 1 Std.
Maiskolben	ganz	ca. 40 Min.
Schwarzwurzeln	in ca. 4 cm grossen Stücken	ca. 15 Min.
Spargeln grün	ganz	ca. 15 Min.
Spargeln weiss	ganz	ca. 20 Min.

Dämpfen im eigenen Saft

Gurken	längs halbiert, in ca. 5 mm dicken Scheiben	ca. 30 Min.
Peperoni	in ca. 2 cm grossen Stücken	ca. 25 Min.
Pilze	in ca. 3 mm dicken Scheiben	ca. 10 Min.
Ratatouille		15–20 Min.
Rhabarber	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 20 Min.
Spinat	ganze Blätter	3–5 Min.
Tomaten	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 5 Min.
Zucchini	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 15 Min.
Zucchini	in ca. 1 cm dicken Scheiben	ca. 10 Min.

Dämpfen mit wenig Flüssigkeit

Auberginen	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 15 Min.
Blumenkohl	Röschen	ca. 25 Min.
Bohnen	ganz	25–30 Min.
Broccoli	Röschen	ca. 15 Min.
Bundzwiebeln	Zwiebel geviertelt	ca. 15 Min.
Erbsli		ca. 10 Min.
Federkohl	in Streifen, Blatttrippen flach geschnitten	ca. 10 Min.
Fenchel	geviertelt	25–30 Min.
Kefen	ganz	ca. 10 Min.
Kohlrabi	in ca. 1 cm dicken Stängelchen	ca. 20 Min.
Krautstiel/Mangold	Stängel in ca. 2 cm breiten Streifen	ca. 15 Min.
Mairüben/Herbstrüben	in ca. 5 mm dicken Scheiben	ca. 20 Min.
Lauch	in Streifen	ca. 15 Min.
Pastinaken	in ca. 1 cm dicken Stängelchen	ca. 20 Min.
Patissons	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 20 Min.
Pilze	in ca. 3 mm dicken Scheiben	ca. 15 Min.
Randen	in ca. 1 cm grossen Würfeln	ca. 15 Min.
Rotkabis/Weisskabis	gehobelt	ca. 45 Min.
Romanesco	Röschen	ca. 15 Min.
Rosenkohl	ganz	ca. 20 Min.
Rüebli/Bundrüebli	in ca. 5 mm dicken Scheiben oder Stängelchen	ca. 20 Min.
Sellerie	in ca. 1 cm grossen Würfeln	ca. 20 Min.
Stangensellerie	in ca. 5 cm langen Stücken	ca. 20 Min.
Tomaten	halbiert	10–15 Min.
Topinambur	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 40 Min.
Wirz	geachtelt	ca. 20 Min.

Garen im Dämpfkorbchen

Auberginen	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 15 Min.
Blumenkohl	Röschen	ca. 25 Min.
Bohnen	ganz	ca. 25 Min.
Broccoli	Röschen	ca. 15 Min.
Bundzwiebeln	geviertelt	ca. 15 Min.
Chicorée/Brüsseler	halbiert	ca. 15 Min.
Fenchel	geviertelt	ca. 25 Min.
Kefen	ganz	ca. 10 Min.
Kohlrabi	in ca. 1 cm dicken Stängelchen	ca. 20 Min.
Krautstiel/Mangold	Stängel in ca. 2 cm breiten Streifen	ca. 15 Min.
Kürbis	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 10 Min.
Mairüben/Herbstrüben	in ca. 5 mm dicken Scheiben	ca. 20 Min.
Pastinaken	in ca. 1 cm dicken Stängelchen	ca. 20 Min.
Patissons	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 20 Min.
Peperoni	in ca. 2 cm grossen Stücken	ca. 25 Min.
Randen	in ca. 1 cm grossen Würfeln	ca. 15 Min.
Romanesco	Röschen	ca. 15 Min.
Rosenkohl	ganz	ca. 20 Min.
Rüebli/Bundrüebli	in ca. 5 mm dicken Scheiben oder Stängelchen	ca. 20 Min.
Sellerie	in ca. 1 cm grossen Würfeln	ca. 20 Min.
Stangensellerie	in ca. 5 cm langen Stücken	ca. 20 Min.
Topinambur	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 40 Min.
Wirz	geachtelt	ca. 20 Min.
Zucchini	in ca. 2 cm grossen Würfeln	ca. 15 Min.
Zucchini	in ca. 1 cm dicken Scheiben	ca. 10 Min.

Rührbraten

fast alle Gemüsesorten	in feinen Streifen	5–10 Min.
Bohnen	halbiert	ca. 20 Min.
Pilze	in ca. 3 mm dicken Scheiben	3–5 Min.

Braten

Auberginen	in ca. 5 mm dicken Scheiben	ca. 6 Min.
Peperoni	längs geviertelt	8–10 Min.
Pilze	in ca. 3 mm dicken Scheiben	3–5 Min.
Zucchini	in ca. 5 mm dicken Scheiben	ca. 6 Min.