

---

## Leckere Snacks und Gerichte mit Wintergemüse

**Wer während dem Herbst oder Winter frische Gemüse aus unseren Breitengraden sucht, findet eine erstaunliche Auswahl.**

Man kann Wintergemüse ebenso vielfältig zubereiten wie Sommergemüse und – sie enthalten erst noch viele Vitamine und Mineralstoffe, die das Immunsystem stärken und helfen, den Winter gesund zu überstehen. Damit die Nährstoffe erhalten bleiben, sollte man das Gemüse möglichst frisch kaufen und schonend zubereiten. Experimentieren Sie und überraschen Sie sich und Ihre Familie, denn aus Herbst- und Wintergemüse lassen sich ebenso leckere wie auch abwechslungsreiche Gerichte zubereiten.

Die Mengen sind immer für vier Portionen angegeben:

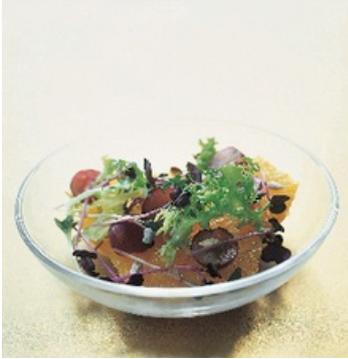


**Bagels mit Räucherlachs und Rucolasprossen** Vier Sesam-Bagels aufschneiden und rösten. Die Hälften grosszügig mit 100 g Frischkäse, vermischt mit 1 EL gehackten Kapern und 2 EL gehackten Cornichons, bestreichen. Mit 100 g Räucherlachs belegen und mit 50 g Rucolasprossen garnieren.



### **Roastbeef-Toast mit Senfsprossen**

Sechs Scheiben Vollkorntoast rösten und diagonal halbieren. 1 EL Meerrettichpaste mit 1 EL Mayonnaise und 1 TL Dijonsenf verrühren und die Toastbrotsscheiben damit bestreichen. Mit zerkleinertem Roastbeef belegen und mit Senfsprossen garnieren.



**Radieschensprossensalat mit Orangen und Trauben** Drei Orangen schälen und filetieren, auf Teller verteilen. 100 g halbierte rote Trauben, 50 g Friséesalat, 60 g Radieschensprossen und 2 EL Sonnenblumenkerne darübergeben. Mit Rotweinessig und Olivenöl beträufeln.



**Aufstrich aus Kichererbsenkeimlingen und Cashews** 200 g Kichererbsenkeimlinge, 50 g geröstete Cashewkerne, eine Knoblauchzehe, 1 TL gemahlene Kreuzkümmel, 2 TL Petersilie und 2 EL Olivenöl pürieren. Als pikanten Brotaufstrich oder Dip geniessen.

Wer weitere Anregungen sowie Ideen für Rezepte sucht, findet diese in den Büchern von Cornelia Schinharl: «Herbst- und Wintergemüse», Seehamer Verlag, 2004, ISBN 978-3-934058-72-9, ca. Fr. 27.–; Marianna Buser und Antonia Koch: «Von fast vergessenen Gemüsen, Kräutern und Beeren», Hädecke Verlag, 2004, ISBN 978-3-7750-0429-9, ca. Fr. 40.–; Jody Vassallo: «Sprossen, Körner und Bohnen», AT Verlag, 2007, ISBN 978-3-03800-337-3, ca. Fr. 30.–.