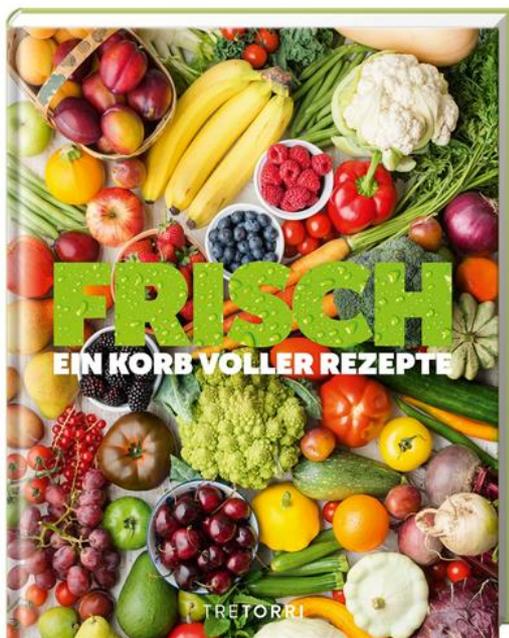


Presseinformation



FRISCH

Ein Korb voller Rezepte

160 Seiten | zahlr. Farbfotos

21x 26 cm | Hardcover

€ 19,90(D) | € 20,90 (A)

ISBN 978-3-96033-105-6

Blick ins Buch: <https://bit.ly/3znWGnA>

Erscheinungstermin: **01.09.2021**

So schmecken die Jahreszeiten

Das neue Kochbuch FRISCH lädt zum Nachkochen und Genießen ein – und das mit saisonalen Zutaten an 365 Tagen im Jahr. Neben den köstlichen Rezepten, die mit der jeweiligen Jahreszeit verwoben sind, werden im Buch auch hilfreiche Tipps und Tricks zum Nachkochen geliefert. So wird der Geschmack von Frühling, Sommer, Herbst und Winter auf den Teller gebracht.

Lust auf frische Küche?

FRISCH liefert köstliche Rezepte mit zahlreichen knackigen, saisonalen Produkten, die sich perfekt in den Alltag integrieren lassen – so schmeckt die neue Jahreszeitenküche! In Anlehnung an die Trendthemen Regionalität und Saisonalität werden hier die leckersten Zutaten vorgestellt, die sich idealerweise auf dem lokalen Wochenmarkt, aber auch im Supermarkt um die Ecke ergattern lassen und dabei in puncto Nachhaltigkeit mit kürzeren Lieferwegen auftrumpfen.

Pressekontakt

Tre Torri Verlag GmbH
Sonnenberger Straße 43
D-65191 Wiesbaden
presse@tretorri.de

Alina Fassbinder

Verlagshaus Wiesbaden
Telefon: 0611 - 57 99 275
Fax: 0611 - 50 55 842
a.fassbinder@tretorri.de

Frühling, Sommer, Herbst und Winter auf dem Teller

Von frischen Frühlingskräutern und weiteren Boten des Lenzes wie Spargel, Erdbeeren & Co. über sommerlichen Hochgenuss mit sonnengereiften Tomaten, süßem Steinobst oder schmackhaften Hülsenfrüchten bis hin zu herbstlichem Kartoffelgemüse, Rüben und Kürbisse und Geflügel, Wild & Co. im Winter. Das Buch stellt spannende Rezepte vor, die die unterschiedlichen Zutaten geschmacklich in ein völlig neues Licht rücken: Lammkarree mit Joghurt-Minzsauce, fruchtige Melonen-Feta-Spießchen, Pfifferling-Risotto und saftig-süßen Orangenkuchen. Wissenswerte Informationen über weitere Obst- und Gemüsesorten, die aktuell Saison haben, runden das jeweilige Kapitel ab.

- Weitere Informationen zu unserem Verlag und Programm finden Sie unter www.tretorri.de oder besuchen Sie uns auf [Facebook](#) und [Instagram](#).

Auszüge aus dem Buch:



Pressekontakt
Tre Torri Verlag GmbH
Sonnenberger Straße 43
D-65191 Wiesbaden
presse@tretorri.de

Alina Fassbinder
Verlagshaus Wiesbaden
Telefon: 0611 - 57 99 275
Fax: 0611 - 50 55 842
a.fassbinder@tretorri.de

ROTE-BETE-KARTOFFEL-RÖSTI MIT MEERRETTICHSAUCE

Für 4 Personen

SAUCE
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
2 EL Butter
2 EL Weizenmehl
500 ml Milch
1-2 EL frisch geriebener Meerrettich
oder aus dem Glas
Salz, Cayenpeffer
Muskatnus
Zitronensaft

ROSTI
400 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
1 EI
20 g Weizenmehl
60 g gegarte Rote Bete
Salz, Pfeffer
Muskatnus
3 EL Sonnenblumenöl

Für die Meerrettichsauce die Zwiebel schälen und mit Lorbeerblatt und Nelken spicken. Die Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl zügig einrühren, bis eine Mehlschwitze entsteht. Mit Milch ablösen und unter Rühren zu einer sämigen Sauce kochen. Die gepökelte Zwiebel fein hacken, die Meerrettichsauce einrühren und die Sauce bei geringer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln. Die gepökelte Zwiebel fein hacken, die Meerrettichsauce einrühren und die Sauce bei geringer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln. Die gepökelte Zwiebel fein hacken, die Meerrettichsauce einrühren und die Sauce bei geringer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln.

Für die Rosti die Kartoffeln schälen und grob reiben. Die Rote Bete ebenfalls grob raspeln oder in dünne Streifen schneiden. Kartoffel- und Rote-Bete-Raspel mit Ei und Mehl in eine Schüssel geben und alles gut miteinander vermischen. Die Rostimasse mit Salz, Pfeffer

und frisch geriebener Muskatnus würzen. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen. Die Masse in kleinen Portionen in die Pfanne geben, etwas flach drücken und von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Rosti zusammen mit der Meerrettichsauce anrichten. Dazu passt gekochter Tahleispiz.

INFO

Bei der Zubereitung der Rote Bete empfiehlt sich, Handschuhe zu benutzen oder die Hände nach dem Schneiden in w. Seifenwasser zu waschen.



PASTINAKEN-MÖHREN-KARTOFFEL-GRATIN

Für 4 Personen

Butter für die Form
400 g Pastinaken
400 g Möhren
400 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
Salz
300 ml Milch
150 ml Sahne
2 EL Speisestärke
Pfeffer
Muskatnus
200 g geriebener Emmentaler

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Pastinaken, Möhren und Kartoffeln putzen, schälen und mithilfe eines Hobels in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die Gemüsestreifen dachziegelartig in die vorbereitete Auflaufform schichten. Die Milch, Sahne und Speisestärke in einem Topf geben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Die Mischung unter Rühren aufkochen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnus würzen und gleichmäßig über dem Auflauf verteilen. Den Auflauf mit Alufolie abdecken, damit die Flüssigkeit nicht verdunstet, und im Backofen ca. 25 Minuten backen. Dann die Form aus dem Ofen nehmen, die Folie entfernen und den Käse darauf verteilen. Das Gratin weitere 25 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.

abdecken, damit die Flüssigkeit nicht verdunstet, und im Backofen ca. 25 Minuten backen. Dann die Form aus dem Ofen nehmen, die Folie entfernen und den Käse darauf verteilen. Das Gratin weitere 25 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.

TIPP

Dieses Gratin kann als Beilieferspeise verwendet und je nach Kombination auch für zwei Personen portioniert werden.



MÖHREN-APFEL-SALAT

Für 4 Personen

DRESSING
2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Apfelsaft
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

SALAT
4 Möhren (ca. 400 g)
2 Äpfel (ca. 250 g)
1/4 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

Für das Dressing das Sonnenblumenöl, den Apfelsaft und Zitronensaft verrühren. Die Salatsauce mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Möhren putzen und schälen. Die Äpfel waschen, nach Bedarf schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Möhren und Äpfel auf einer Küchenreibe grob raspeln. Die Raspel mit dem Dressing vermischen und kurz ziehen lassen.

Kurz vor dem Anrichten den Kerbel waschen, trocken schüteln, die Blätter von den Stängeln zupfen, fein hacken und unter dem Salat mischen. Nochmals abschmecken und servieren.

INFO

Möhren können man das ganze Jahr über kaufen. Frostschäden geben aber nur von Ende bis November. Bei Frostschäden schmecken sie zwar nicht richtig, Wasserlösliche Vitamine sind aber dennoch enthalten. Die Früchte erkranken man aus festen Knackern, wenn man sie auseinanderknackern.

STECKRÜBENGEMÜSE MIT VANILLEBUTTER UND GEBRATENEM ZANDER

Für 4 Personen

STECKRÜBENGEMÜSE
500 g Steckrüben
Salz
1 Vanilleschote
2 EL Butter
Zitronensaft

GBRATENER ZANDER
4 Zanderfilets mit Haut
(à ca. 150 g)
4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Weizenmehl zum Wenden
4 EL Butterschmalz

Die Steckrüben putzen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In ausreichend kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, abschütten und abtropfen lassen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Das Zanderfilet einlegen, die Schotenhälften und die Steckrübenwürfel zugeben. Bei mittlerer Temperatur ca. 5 Minuten schmoren. Das Gemüse mit Salz sowie einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und die Schotenhälften entfernen.

Die Zanderfilets waschen und trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer mehrfach einritzen. Dann die Filets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Mit der Hautseite in Mehl wenden, überschüssiges Mehl etwas abschöpfen.

Das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Filets mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Temperatur ca. 3-4 Minuten braten. Wenden und auf der ausgeschmalzten Rückseite weitere 5 Minuten braten.

Die Zanderfilets vor dem Anrichten nach Belieben nochmals mit Salz und Pfeffer würzen auf Teller anrichten.

TIPP

Man sollte Steckrüben nicht zu lange kochen, denn dann schmeckt der „Rübig“ heraus.