



Das *Lebensfreude* *Kochbuch*

Saisonale Rezepte, Ernährungstipps
und Glücksimpulse

Das
Kochbuch zum
Nummer 1-Bestseller
*Der Lebensfreude-
Kalender*

G|U

Das Lebensfreude Kochbuch

Saisonale Rezepte, Ernährungstipps
und Glücksimpulse



Loslegen im Frühling 8

Endlich März, endlich Frühling! 10

Frühlings-Helden 12

Unsere Frühlings-Rezepte 14



Das Leben genießen im Sommer 52

Sommer, Sonne, Sonnenschein 54

Sommer-Helden 56

Unsere Sommer-Rezepte 58



Loslassen im Herbst 100

Wenn die Tage wieder kürzer werden 102

Herbst-Helden 104

Unsere Herbst-Rezepte 106



Zur Ruhe kommen im Winter 142

Dampfende Töpfe und behagliche Wärme 144

Winter-Helden 146

Unsere Winter-Rezepte 148

Vorwort 6

Rezeptregister 186

Impressum 192



Liebe Leserin, lieber Leser,

hast du eine Lieblingsjahreszeit? Wir beide haben lange darüber gesprochen und konnten einstimmig feststellen: Wir mögen immer die aktuelle Jahreszeit am liebsten. Nicht nur, weil jede Jahreszeit ihren ganz eigenen Zauber hat. Sondern auch, weil wir es wundervoll finden, wie sich die Natur im Laufe des Jahres verändert und uns ständig neue Eindrücke und Erfahrungen bietet: Der Duft von Frühlingsblumen, das Summen der Bienen im Sommer, das Rascheln der Blätter im Herbst oder die Stille, die mit dem Schnee im Winter einhergeht – all diese kleinen Elemente machen jede Jahreszeit für sich einzigartig und ergänzen sich gegenseitig.

Die Jahreszeiten zeigen uns, dass es für alles den richtigen Zeitpunkt gibt. In unserem Kochbuch haben wir deshalb jeder Jahreszeit ein passendes Motto vorangestellt, das wir im Besonderen mit ihr verbinden. Der Frühling gibt uns Energie und wir wollen loslegen, im Sommer feiern wir die Lebensfreude. Im Herbst wird es Zeit, loszulassen und dankbar zu sein, im Winter schließlich kommen wir zur Ruhe und sammeln Kraft fürs neue Jahr.

Liebe Leserin, lieber Leser, in diesem Buch haben wir unsere liebsten Rezepte rund ums Jahr für dich zusammengestellt. Entdecke mit uns die Geschmäcker der Jahreszeiten und damit die Lebensfreude, die uns die Natur bietet. Kochen ist außerdem eine wunderbare Möglichkeit, Achtsamkeit zu üben. Währenddessen können wir den Moment wirklich auskosten und uns auf unsere Sinneserfahrungen konzentrieren: den Duft von frischen Kräutern, die Farben der Gemüsesorten, das Geräusch des Kochens und Bratens und natürlich das Genießen von köstlichen Aromen. Gedanken an Verpflichtungen und Sorgen treten dabei in den Hintergrund. Wir hoffen, dass dir die Rezepte in diesem Buch die Möglichkeit schenken, im Alltag innezuhalten und zu entspannen. Dabei helfen sollen dir auch die kleinen Denkanstöße, die wir an passenden Stellen eingestreut haben.

Herzlich



Loslegen im **FRÜHLING**

Endlich: Die Tage werden länger und heller und es kommt wieder Schwung und Farbe ins Leben.

Jetzt fällt es uns besonders leicht, Dinge neu anzustoßen, die wir vielleicht schon immer mal in Angriff nehmen wollten: Erdbeeren einkochen oder die Spargelsaison auskosten. Und im Kopf den einen oder anderen Denkanstoß mitnehmen ...
legen wir los!



Frühling ist die Zeit des Neubeginns. Wir werfen die alte Winterjacke ab, wie ein Schmetterling, der seinen Kokon verlässt. Leben, wo bist du? Wir sind bereit – für frischen Wind, frische Ideen und frisches Gemüse!



*Wenn die Natur
neu beginnt,
warum nicht
auch du?*



Frühling – wir legen los!

Endlich März, endlich Frühling!

Mitte bis Ende März ist es endlich so weit: Die Sonne gewinnt an Kraft, die ersten Knospen spitzen hervor, die Vögel singen ihr morgendliches Konzert mit wachsendem Eifer. Der Frühling ist nicht mehr nur eine ferne Hoffnung, sondern zeigt sich jeden Tag ein bisschen mehr. Nach einem langen Winter, nach dunklen Tagen und ruhigen Nächten blüht das Leben langsam wieder auf. Wir spüren neuen Schwung, wollen wieder mehr nach draußen gehen, die Umgebung erkunden.

Frühling ist nicht nur eine Jahreszeit, er ist ein Gefühl, eine Bewegung – als würden die steigenden Temperaturen auch unsere Motivation und unseren Tatendrang antreiben. Es gibt keinen besseren Zeitpunkt als den Frühling, um Gewohnheiten zu überdenken und neue Ziele zu setzen – eine Art innerer Frühjahrsputz. Wir wollen loslegen! Die Energie dieser Jahreszeit ermutigt uns, aktiv zu werden und die Dinge endlich anzupacken. Vielleicht möchtest du deine Fitness-Routine aufpeppen und etwas Neues ausprobieren? Yoga im Freien, Joggen im Morgentau oder Radtouren am Wochenende könnten den nötigen Schwung bringen. »Loslegen« kann aber auch bedeuten, dir endlich Zeit für dich selbst zu nehmen. Etwas Neues zu probieren, endlich den Töpferkurs zu buchen oder dich mal wieder mit Freunden zu treffen und den ersten Cappuccino im Freien zu genießen.

Auch in der Küche können wir loslegen. Körper und Seele sehnen sich nach Grün, nach Vitaminen und nach Leichtigkeit. Das Motto »Loslegen« könntest du beispielsweise so füllen: Bereits im Februar Tomatensamen in die Erde stecken und es dann kaum erwarten, bis aus dem Töpfchen auf der Fensterbank die ersten Pflänzchen sprießen. Das Ziel: Aus ihren Früchten im Sommer die köstlichste Tomatensauce deines Lebens kochen! Oder die Schätze vor der eigenen Tür wiederentdecken und von einem ausgiebigen Spaziergang mit Wildkräutern nach Hause kommen. Damit kannst du den Geschmack des Frühlings, von Lebenslust und Liebe, als Pesto oder Kräuterbutter konservieren.

*Leg
jetzt los!*



1



2



Der Geschmack von Lebensfreude

Frühlings-Helden

Na endlich, der Winterschlaf ist vorbei! Das merken wir auch in der Küche – es darf wieder frischer, grüner, leichter werden. Rhabarber, Spargel und Bärlauch warten auf ihren großen Auftritt und feiern mit uns das Frühlingserwachen.

3



4



1. Spargel

Egal ob weiß oder grün – erntefrischen Spargel erkennen wir an der glatten, leicht glänzenden Haut und einem grasigen Geruch. Weißer Spargel »quietscht« außerdem, wenn man die prall mit Wasser gefüllten Stangen aneinanderreibt.

2. Bärlauch

Das wiederentdeckte Wildkraut duftet uns im Frühling bei jedem Spaziergang im Grünen entgegen und will gepflückt werden! Unsere Ratzfatz-Idee: Gut waschen und klein geschnitten auf ein Butterbrot streuen – so schmeckt der Frühling!

3. Rhabarber

Manchen sind die leuchtend pink-roten Gemüsestangen schlicht zu sauer. Die Kunst beim Verarbeiten in der Küche besteht darin, ihre Säure gut auszubalancieren – egal, ob im Kuchen oder im herzhaften Chutney.

4. Kartoffeln

Kartoffeln sind wie Tomaten oder Chilis Einwanderer aus Amerika, wo Wissenschaftler bis heute nach der Ur-Kartoffel suchen. Weltweit sind über 2000 Sorten zugelassen, allein in Deutschland über 200. Neben den gängigen mit typischen Frauennamen wie Linda, Sieglinde und Nicola findet man inzwischen auch wieder viele Raritäten, etwa Bamberger Hörnchen.

5. Erdbeeren

Das Lieblingsobst bringt ab Mai Körper und Abwehrkräfte auf Trab: Mit 62 mg pro 100 g enthalten Erdbeeren mehr Vitamin C als die meisten Zitrusfrüchte!

5



Bärlauch-Fächerbrot

Für 1 Kastenform
(30 cm Länge)

Zubereitungszeit: 30 Min. | Backen: 50 Min. | Ruhen: 1 Std.
Pro Portion (bei 12 Stücken) ca. 300 kcal

500 g Dinkelmehl
(Type 1050)

Salz

325 ml Milch

20 g Hefe

(ca. ½ Würfel)

1 TL Zucker

220 g sehr weiche

Butter

100 g Bärlauch

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten

1. Das Mehl und 1 geh. TL Salz in eine Rührschüssel geben und mischen. Die Milch lauwarm erhitzen und die Hefe hineinbröckeln, den Zucker hinzufügen und rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Die Hefemilch und 2 EL Butter zur Mehlmischung geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

2. Inzwischen den Bärlauch waschen und trocken schleudern. Die Blätter fein hacken und mit der restlichen Butter sowie etwas Salz gründlich mit einer Gabel verrühren.

3. Die Kastenform mit Pergament- oder Backpapier auslegen. Den Hefeteig durchkneten, auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 50 × 40 cm ausrollen und die Bärlauchbutter gleichmäßig darauf verstreichen. Den Teig längs in fünf Streifen schneiden. Die Streifen jeweils zieharmonikaartig zusammenfalten, senkrecht in die Form stellen und ca. 15 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 190° vorheizen.

4. Das Brot im Ofen (unten) in 45–50 Min. hellbraun und knusprig backen, dabei, falls nötig, gegen Ende der Backzeit die Oberfläche mit zwei bis drei Lagen Küchenpapier abdecken, damit das Brot nicht zu sehr bräunt. Das Brot mithilfe des Papiers aus der Form heben und lauwarm oder kalt servieren.



Zuckerschotensalat mit Jakobsmuscheln

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min. Pro Portion ca. 210 kcal

1 Stück Ingwer
(ca. 1 cm)
4 Radieschen
4 Minzeblätter
1 EL Zitronensaft +
etwas zum Bepinseln
der Muscheln
1 TL flüssiger Honig
Sambal Oelek
Salz
3 EL neutrales Öl
200 g Zuckerschoten
6 Jakobsmuscheln

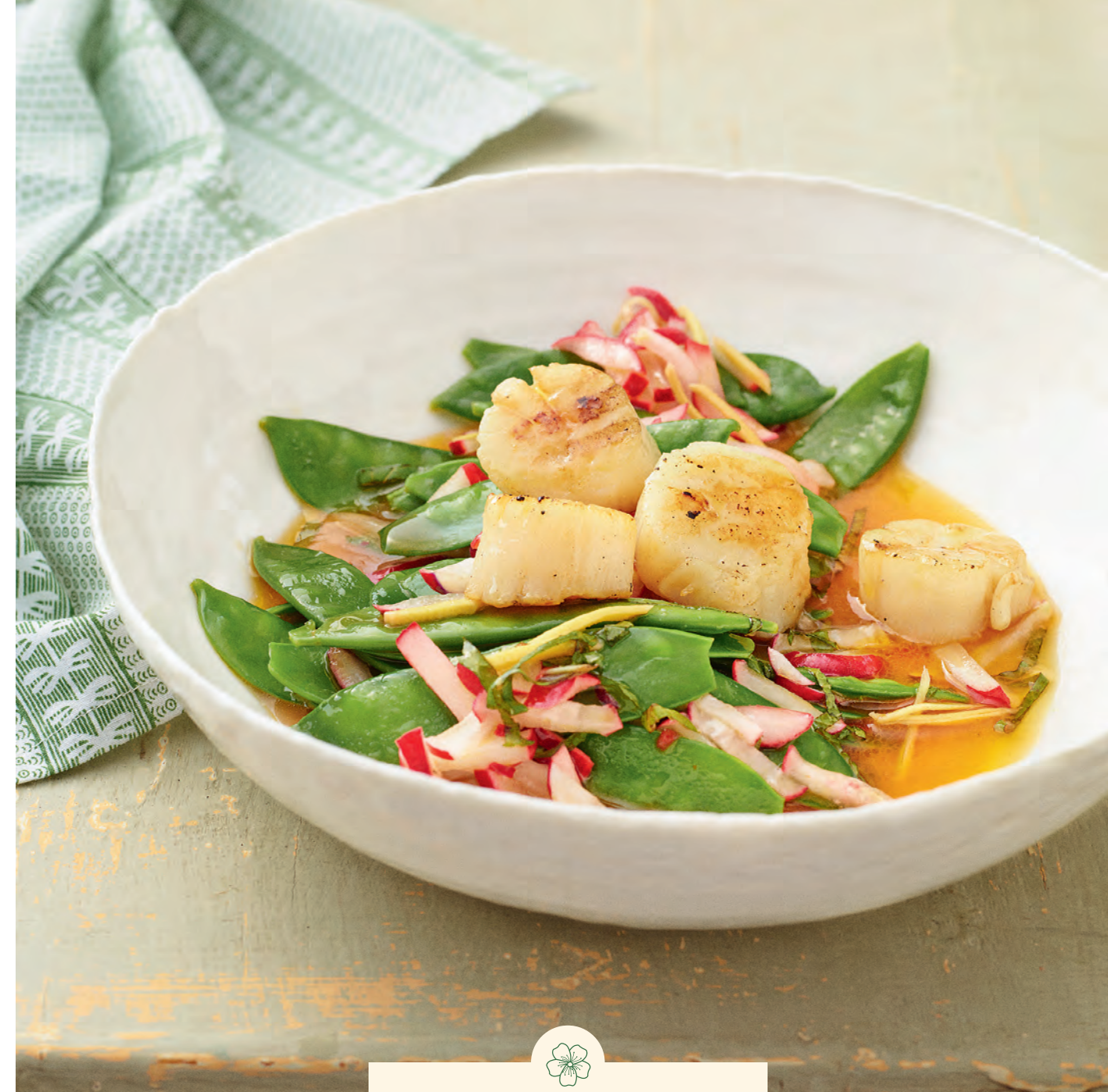
1. Den Ingwer schälen und zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Radieschen waschen und putzen. Die Radieschen ebenfalls zuerst in etwas dickere Scheiben, dann in Streifen schneiden. Die Minzeblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

2. In einer Schüssel Zitronensaft mit Honig, etwas Sambal Oelek und Salz sorgfältig verrühren. Nach und nach 2 EL Öl mit einer Gabel zu einem cremigen Dressing unterschlagen. Die Ingwer-, Radieschen- und Minzestreifen unterheben.

3. Die Zuckerschoten waschen und die Enden abschneiden. Fäden, die sich dabei lösen, abziehen. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Zuckerschoten darin ca. 2 Min. sprudelnd kochen lassen, bis sie bissfest sind.

4. Inzwischen die Jakobsmuscheln kalt abspülen und trocken tupfen. Mit dem restlichen Zitronensaft bepseln und salzen. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Jakobsmuscheln darin bei mittlerer bis großer Hitze pro Seite 1 Min. braten.

5. Die Zuckerschoten abgießen, ganz kurz kalt abschrecken und mit dem Dressing mischen. Den Salat mit den Jakobsmuscheln auf vier vorgewärmten Tellern anrichten und lauwarm servieren.



*Dein Leben ist
ein Feld aller
Möglichkeiten.*



*Freude ist der Schlüssel,
der die Türen des
Glücks öffnet.*

Sommerleicht gemacht

Wassermelonen- Garnelen-Salat

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min. Pro Portion ca. 240 kcal

200 g Wassermelone
1 kleine Tomate
½ Bio-Limette
25 g Rucola
1 EL Pinienkerne
¼ TL Honig
Salz
Chilipulver nach
Belieben
2 EL Olivenöl
200 g gegarte
Garnelen (küchen-
fertig)

1. Die schwarzen Kerne mit der Messerspitze aus dem Melonenfleisch lösen. Dann die Melone schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomate waschen, halbieren und den Stielansatz entfernen. Das Tomatenfleisch ebenfalls klein würfeln. Die Limettenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Den Rucola waschen, trocken schütteln und von groben Stielen befreien. Den Rucola je nach Größe ganz lassen oder nur grob hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rundherum anrösten, bis sie gut duften. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

2. Für die Sauce den Limettensaft mit dem Honig, Salz und Chili nach Belieben verrühren, das Öl nach und nach mit einer Gabel zu einer cremigen Sauce unterschlagen.

3. Die Melone mit der Tomate, dem Rucola und den Garnelen in einer Box mischen. Das Dressing und die Pinienkerne separat einpacken. Zum Essen den Salat mit der Sauce beträufeln und mit den Pinienkernen bestreuen.

Gestürzte Aprikosentarte

Für 1 Tarte

Zubereitungszeit: 25 Min. | Kühlen: 1 Std. | Backen: 35 Min.

Pro Portion ca. 254 kcal

150 g Cashewkerne
200 g Mehl + mehr
zum Ausrollen
80 g Zucker
1 Pck. Vanillepudding-
pulver
3 Pck. Vanillezucker
Salz
1 TL Backpulver
Schale von 1 kleinen
Bio-Zitrone
100 g kalte, vegane
Margarine
500 g reife Aprikosen
1-2 EL Zucker

AUSSERDEM
ofenfeste Pfanne
(26 cm Ø)

1. Cashewkerne mit kochendem Wasser überbrühen und bis zur Weiterverwendung beiseitestellen.

2. Für den Teig Mehl, Zucker, Vanillepuddingpulver, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Prise Salz, Backpulver und Zitronenschale mischen und die kalte Margarine in kleinen Stückchen zugeben. Alles mit den Fingern zu Streuseln verreiben. Langsam 5 EL eiskaltes Wasser dazugeben und rühren, bis größere Streusel entstehen. Zum Schluss alles kurz mit den Händen zu einem homogenen Teig kneten. Den Teig zur Kugel formen und zugedeckt für 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

3. Kurz vor Ablauf der Kühlzeit den Backofen auf 200° vorheizen. Die Aprikosen waschen, abtropfen lassen, halbieren und entsteinen. Den Teig kreisrund ca. 1,5 cm hoch ausrollen.

4. Den Zucker gleichmäßig auf den Boden der Pfanne streuen. Die Aprikosen mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne geben, den Teig darüberlegen. Den Rand vorsichtig um die Aprikosen biegen. Den Teig mit einer Gabel einstechen und im Backofen (Mitte) ca. 25 Min. goldbraun backen. Den Ofen ausschalten und die Tarte noch weitere 10 Min. im geschlossenen Ofen belassen. Herausnehmen, lauwarm abkühlen lassen und stürzen.

5. Für die Sauce die Cashewkerne abgießen und mit 500 ml Wasser sowie dem restlichen Vanillezucker sehr fein pürieren. Kurz aufkochen, dann 3-4 Min. unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Vom Herd ziehen und zur Tarte servieren.



*Nimm die Entspannung
aus dem Urlaub mit wie eine
Blume, die du im Alltag
aufblühen lässt.*

Powersuppe mit Würzöl

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min. Pro Portion ca. 310 kcal

FÜR DIE SUPPE

2–3 Rote Bete
1 Stück Ingwer
(1–2 cm)
1 Zwiebel
200 g Egerlinge
25 g Hirse
25 g rote Linsen
neutrales Öl
2 TL Ras el Hanout
700 ml Gemüsebrühe
Salz | Pfeffer
½ Bund Schnittlauch
1 Apfel
1 TL frisch geriebener
Meerrettich

FÜR DAS ÖL

1 TL Pfeffer
½ TL Pul Biber (ersatz-
weise Chiliflocken)
½ TL geräuchertes
Paprikapulver (ersatz-
weise edelsüßes
Paprikapulver)
½ TL getrockneter
Thymian
1 EL natives Olivenöl

1. Rote Bete mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser abbürsten und, falls nötig, schälen (Bio-Ware muss nicht geschält werden). Die Bete in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Ingwer und Zwiebel schälen und grob würfeln. Die Pilze mit einem Küchentuch abreiben und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Hirse und Linsen heiß abwaschen und gut abtropfen lassen.

2. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel- und Ingwerstücke bei mittlerer Hitze darin unter Rühren anbraten, bis die Zwiebeln an den Rändern leicht braun werden. Rote Bete, Hirse, Linsen und Ras el Hanout dazugeben und unter Rühren kurz mit anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

3. Inzwischen in einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Egerlinge auf mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun anbraten. Die Pilze mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

4. Den Schnittlauch waschen, abtropfen lassen, in feine Ringe schneiden und beiseitestellen.

5. Sobald die Rote Bete gar ist, den Topf vom Herd ziehen und etwas Salz dazugeben. Den Apfel waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch grob würfeln und mit dem Meerrettich zur Suppe geben. Diese fein pürieren und abschmecken.

6. Für das Würzöl alle Zutaten mischen. Die Suppe auf Teller verteilen und die Pilzeinlage in die Mitte geben. Mit Würzöl und Schnittlauch garnieren und servieren.



Gebratene Reismnudeln mit Wintergemüse

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 1 Std. Pro Portion ca. 950 kcal

3 Schalotten
4 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
(ca. 4 cm)
2 rote Chilischoten
1 Möhre
80 g frische Shiitake
(Pilze)
½ rote Spitzpaprika
200 g Grünkohl
2 EL geröstete,
gesalzene
Erdnusskerne
4 EL Sojasauce
2 EL Limettensaft
1 EL Zucker
200 g Tempeh
6 EL neutrales Öl
170 g Reismnudeln
Salz
Korianderblättchen
zum Bestreuen (nach
Belieben)

1. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. 1–2 Chilis (je nach gewünschter Schärfe) waschen, längs halbieren. Ohne Kerne und weiße Trennwände in Streifen schneiden.

2. Die Möhre putzen, schälen und in streichholzdünne Streifen schneiden. Die Shiitake putzen (nicht waschen!), den Stiel entfernen und die Hüte in Streifen schneiden. Die Paprika waschen, halbieren und ohne Kerne und weiße Trennwände in Streifen schneiden. Den Grünkohl gründlich waschen, die Blätter von den Rippen streifen und in mundgerechte Stücke zupfen.

3. Die Erdnüsse grob hacken. Sojasauce, Limettensaft und Zucker in einer Schüssel mit 2 EL Wasser verrühren. Den Tempeh in Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen und den Tempeh darin bei großer Hitze in 6–8 Min. von beiden Seiten hellbraun und knusprig braten, dann herausnehmen. Die Reismnudeln nach Packungsanweisung in kochendem Wasser garen, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.

4. Die restlichen 3 EL Öl in einem Wok erhitzen. Schalotten, Ingwer und Knoblauch darin unter Rühren bei großer Hitze ca. 1 Min. braten. Shiitake 1 weitere Min. mitbraten. Chili, Möhren und Paprika zugeben, salzen und alles unter Rühren ca. 3 Min. braten. Grünkohl untermischen, die Hälfte der Sauce angießen und 2 Min. weiterbraten, bis der Kohl etwas zusammengefallen ist. Nudeln und Tempeh mit der restlichen Sauce untermischen und alles noch 1–2 Min. unter Rühren erhitzen. Salzen und mit Erdnüssen und nach Belieben Korianderblättchen bestreuen.



*Dich sicher mit dir
und geborgen zu fühlen,
ist wichtiger als alle Likes.*

Voller Lebensfreude durchs Jahr!



Jede Jahreszeit hat ihren ganz eigenen Reiz – wo kann man das besser schmecken, riechen und erfahren als in der Küche? Entdecke die Geschmäcker und fünf Zutaten-Heroes jeder Saison – und koche los. Dich erwarten über 70 liebevoll nach den Jahreszeiten ausgewählte Rezepte und dazu inspirierende Denkanstöße zum Innehalten und Entspannen. Spüre die Lebensfreude, die uns Frühling, Sommer, Herbst und Winter schenken, und lasse dich von ihr durchs Jahr tragen!

WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-9327-8



www.gu.de