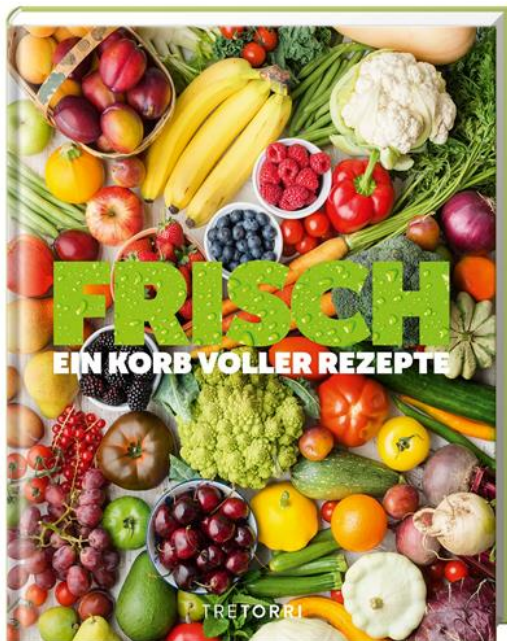


## Presseinformation



### **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](mailto:presse@tretorri.de)

#### **Alina Fassbinder**

Verlagshaus Wiesbaden  
Telefon: 0611 - 57 99 275  
Fax: 0611 - 50 55 842  
[a.fassbinder@tretorri.de](mailto: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](http://www.tretorri.de) oder besuchen Sie uns auf [Facebook](#) und [Instagram](#).

## Auszüge aus dem Buch:



## 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, Cayennepfeffer  
Muskatnus  
Zitronensaft

### RÖSTI

400 g vorwiegend festkochende  
Kartoffeln  
1 Ei  
20 g Weizenmehl  
60 g gepörrte 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 ablöschen und unter Rühren zu einer sämigen Sauce kochen. Die gepörrte Zwiebel zugeben, den Meerrettich einrühren und die Sauce bei geringer Temperatur ca. 15 Minuten kochen. Die gepörrte Zwiebel herausnehmen. Nach Belieben die fertige Sauce durch ein feines Sieb streichen und mit Salz, Cayennepfeffer, frisch geriebenem Muskatnus und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Rösti 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 Röstmasse mit Salz, Pfeffer

und frisch geriebenem 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 Rösti zusammen mit der Meerrettichsauce anrichten. Dazu passt gekochter Taleggio.

### INFO

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

## 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 Gemüsescheiben dachziegelartig in die vorbereitete Auflaufform schichten. Die Milch, Sahne und Speisestärke in einen 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

Die Pastinaken können als Beilagenspeise verwendet und je nach Gemüseart auch für andere Gerichte verwendet werden.



98 HERBST

HERBST 99

## MÖHREN-APFEL-SALAT

Für 4 Personen

DRESSING  
2 EL Sonnenblumenöl  
2 EL Apfelessig  
2 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
SALAT  
4 Möhren (ca. 400 g)  
2 Äpfel (ca. 250 g)  
1/4 Bund Kerbel  
Salz, Pfeffer

Für das Dressing das Sonnenblumenöl, den Apfelessig und Zitronensaft verrühren. Die Salzsauce 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 schütteln, 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. Freilandmöhren gibt es aber vor allem rund bei November. Bandmöhren schmecken zart und süßlich. Wachsgehäuse (wie die ohne Knospe) sind erwünscht. Die Früchte erkennt man am festen Knospe, wenn man sie auseinanderbricht.

## STECKRÜBENGEMÜSE MIT VANILLEBUTTER UND GEBRATENEM ZANDER

Für 4 Personen

STECKRÜBENGEMÜSE  
500 g Steckrüben  
Salz  
1 Vanilleschote  
2 EL Butter  
Zitronensaft  
GEBRATENER 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 Vanilemark einreiben, 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 abklopfen.

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 ausgeschalteten Kochplatte weitere 5 Minuten braten.

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

### TIPP

Man sollte Steckrüben nicht zu lange kochen, denn dann schmeckt das Rübenbitter.



100 HERBST

HERBST 101

### Pressekontakt

Tre Torri Verlag GmbH  
Sonnenberger Straße 43  
D-65191 Wiesbaden  
[presse@tretorri.de](mailto:presse@tretorri.de)

### Alina Fassbinder

Verlagshaus Wiesbaden  
Telefon: 0611 - 57 99 275  
Fax: 0611 - 50 55 842  
[a.fassbinder@tretorri.de](mailto:a.fassbinder@tretorri.de)