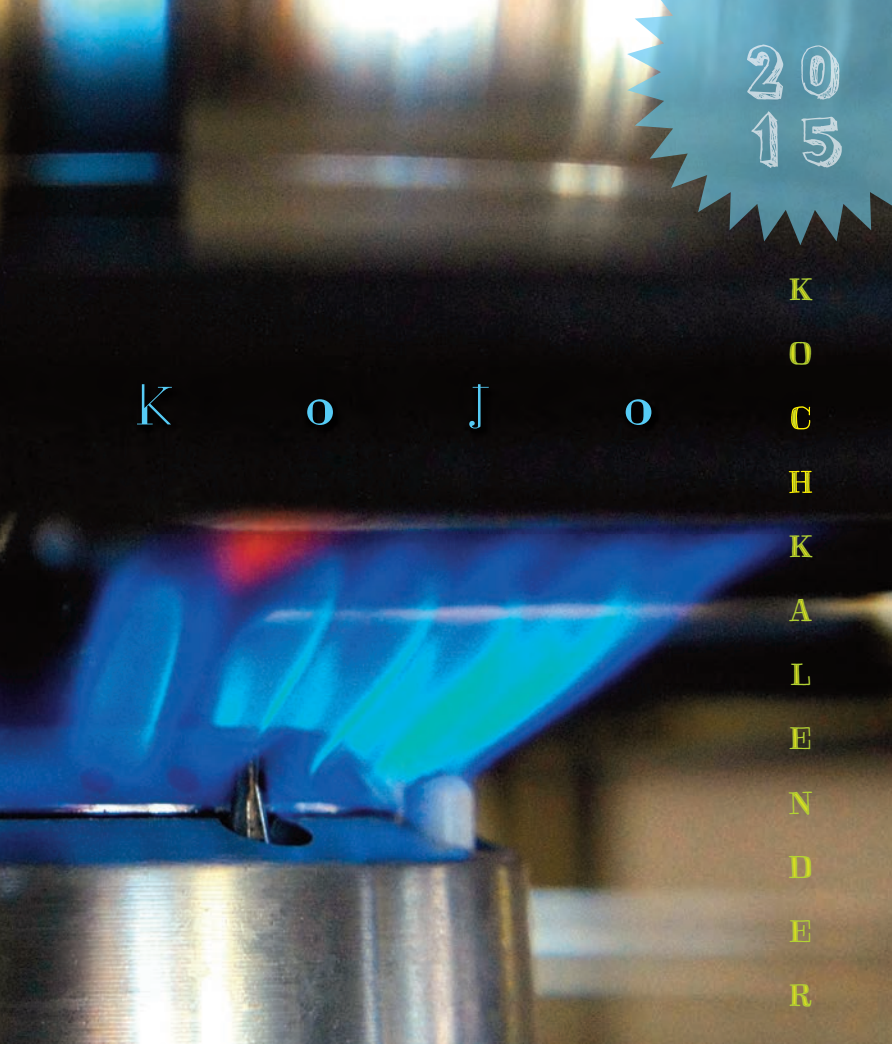




20
15

K o j o

K
O
C
H
K
A
L
E
N
D
E
R

Das lange Warten hat ein Ende –
endlich gibt es neues »Grünzeug«
mit Buchstaben und Bildern
von Iris und Jochen Grün:



K



J

O

2

0

1

5

.....

K o c h e n m i t J o c h e n

mit Rezepten, die wir lieben ...
ohne Wenn und ohne Aber!



1

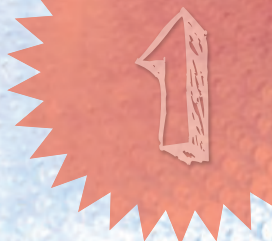
5	12	19	26
6	13	20	27
7	14	21	28
8	15	22	29
2	9	16	23
3	10	17	24
4	11	18	25



Alea iacta est!

Rote Beete mit Wurzelspeck

.....



J
A
N
U
A
R



R o t e B e e t e

1 2 3 4 | 5 6 7 8 9 10 11 | 12 13 14 15 16 17 18 | 19 20 21 22 23 24 25 | 26 27 28 29 30 31

Zutaten

Gekochte
Rote Beete

Aceto Balsamico

Wurzelspeck

frischer
Schnittlauch



Rote Beete mit Wurzelspeck

Gekochte Rote Beete (gibts fertig eingeschweißt)

in kleine Würfel schneiden und gut abtropfen lassen, eventuell mit Küchenkrepp trockentupfen. Die Würfel mit Balsamico-Essig übergießen, mindestens 10 Minuten ziehen lassen und dann in einem Sieb abtropfen lassen.

● *Wurzelspeck mit der Maschine in hauchdünne Scheiben schneiden und von beiden Seiten in etwas Öl scharf anbraten.*

● *Schnittlauch sehr fein schneiden.* ● *Pro Person etwa einen Esslöffel Rote Beete-Würfel in ein kleines Schälchen geben, mit 2 bis 3 knusprigen Speckscheiben bedecken und mit Schnittlauch bestreuen.*





F
E
B
R
U
A
R

C h i c o r é e

1 | 2 3 4 5 6 7 8 | 9 10 11 12 13 14 15 | 16 17 18 19 20 21 22 | 23 24 25 26 27 28



2	9	16	23
3	10	17	24
4	11	18	25
5	12	19	26
6	13	20	27
7	14	21	28
1	8	15	22



Brûlée.....

Chicorée mit karamellisiertem Ziegenkäse

.....

Chicorée mit karamellisiertem Ziegenkäse

Zutaten

4 kleine Chicorée

brauner Zucker

Zitronensaft

1 Rolle
Ziegenfrischkäse

Flambierbrenner

Die Chicorée der Länge nach halbieren und kurz mit der Schnittseite nach unten in einer Pfanne blanchieren (in ca. 1 Zentimeter gesalzenem Wasser). Gut abtropfen lassen. ● Den Ofen auf 200 Grad bei Ober/Unterhitze vorheizen. Die Chicorée mit der Schnittfläche nach oben in eine feuerfeste Form geben. Jede Hälfte mit einem Teelöffel braunen Zucker bestreuen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. ● Den Ziegenkäse in 1 bis 1,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden (nach jedem Schnitt die Klinge in warmes Wasser tauchen) und je eine Scheibe auf eine Hälfte legen. Für 5 Minuten in den Ofen geben. ● Danach den Käse noch mit ca. 1 bis 2 Millimeter Zucker bestreuen und mit einem Brenner karamellisieren, sodass eine knusprige Zuckerschicht auf dem Ziegenkäse entsteht. ● Fertig!



2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29



Mongdrassal

Bruschetta-Chips



M
Ä
R
Z



B r u s c h e t t a

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mongdrazzal

Bruschetta-Chips

Zutaten

1 Fleischtomate

1 Schalotte

Petersilie

Olivenöl

Salz, Pfeffer

8-12 gesalzene
Riffel-Chips

Tomate in 0,5 cm große Würfel schneiden (dabei nur das feste
Fruchtfleisch verwenden) und in einem Sieb abtropfen lassen.



Petersilie sehr fein hacken, ebenso die Schalotte.



Alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Esslöffel Olivenöl
überziehen, salzen, pfeffern und vorsichtig mischen.



Kurz vor dem Servieren jeweils einen Teelöffel
der Mischung auf die Chips geben.





A

P

R

I

L

T a r o c c o

1 2 3 4 5 | 6 7 8 9 10 11 12 | 13 14 15 16 17 18 19 | 20 21 22 23 24 25 26 | 27 28 29 30



6

13

20

27

7

14

21

28

1

8

15

22

29

2

9

16

23

30

3

10

17

24

4

11

18

25

5

12

19

26



Salat

Chicorée, Fenchel & filetierte Orangen

Ein frischer Klassiker!

.....

Chicorée-Fenchelsalat mit filetierten Orangen

O R A N G E N F I L E T T I E R E N

Zutaten

4 Chicorée

1 Fenchelknolle

2 Tarocco-
Orangen

Salz, Pfeffer

weißer Aceto
Balsamico

Olivenöl



1. Die Chicorée in schmale Streifen schneiden und in kaltem Wasser fünf Minuten wässern, damit das Bittere verschwindet, dann gut abtropfen lassen.

2. Der Fenchel muss knackig frisch sein. Mit der Maschine oder einem sehr scharfen Messer der Länge nach in hauchdünne Scheiben schneiden.

3. Orangen filetieren (siehe Bilder links). Den Saft auffangen.

4. Fenchel und Chicorée mit dem Orangensaft in einer großen Schüssel mit Salz, Pfeffer, weißem Balsamico und einem Schuss Öl anmachen.

5. Orangensegmente unterheben und alles locker vermischen.

5

	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31



Geniale
Kombination

Spargel-Speck-Röllchen

5

M
A
I



A s p a r a g i

1 2 3 | 4 5 6 7 8 9 10 | 11 12 13 14 15 16 17 | 18 19 20 21 22 23 24 | 25 26 27 28 29 30 31

Zutaten

frischer Spargel

Bacon-Speck

etwas Olivenöl

Ganz jungen grünen oder
weißen Spargel mit sehr

dünnem Bauchspeck

(Bacon) umwickeln und

in der Pfanne mit wenig

Öl von beiden Seiten

kurz anbraten.

A s p a r a g i

Spargel-Speck-Röllchen

P a s s u
g u t z u
R i s o t t o



J
U
N
I

F r a g o l e

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	



Erdbeerzeit

Bayerische »Ananas« mit Balsamico

Achtung! Hoher Suchtfaktor.....

E r d b e e r e n m i t B a l s a m i c o

Zutaten

500 g kleine
Erdbeeren

100 g feiner
weisser Zucker

10 EL Aceto
Balsamico

Die Erdbeeren sollten möglichst gleich groß sein ...

Den Stiel jeweils so abschneiden, dass sie - aufrecht stehend - nicht umfallen

Die Früchte dicht an dicht in eine mittelgroße Porzellanschüssel stellen

Balsamico gleichmäßig über die Erdbeeren träufeln
und den Zucker über die Früchte streuen

Bei Zimmertemperatur 20 bis 30 Minuten ziehen lassen - dann servieren



	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	



Buffet-Flit

Hühnerbeine in Teriyakisauce

.....



J
U
L
I



P o l l o

1 2 3 4 5 | 6 7 8 9 10 11 12 | 13 14 15 16 17 18 19 | 20 21 22 23 24 25 26 | 27 28 29 30 31

Zutaten

1,5 kg
Chicken Wings

10 Teile
Teriyakisauc
mit Knoblauch

1 Teil
Sojasauce

Hühnerbeine in Teriyakisauc

Die Hühnerbeine in Teriyakisauc und Sojasauce einlegen, immer mal wieder umrühren und über Nacht zugedeckt kühlstellen.

Am nächsten Tag auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und bei 200 Grad ca. 45 Minuten garen - nach etwa 20 Minuten wenden.

Je nach Größe der Hühnerbeine kann die Garzeit variieren.



A
U
G
U
S
T

G r a p p a

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30



Dessert

Zironen-Grappa-Sahne

Zutaten

1 kleiner Becher
Schlagsahne

50 g Zucker

Saft von
½ Bio-Zitrone

2 cl Grappa

Das klingt zuerst etwas seltsam - Sahne und Zitrone ... (?)
- Es funktioniert aber prächtig und ist eine herrliche Erfrischung
als Dessert. ● Es geht los: Sahne steif schlagen und mit der
Zitronenschale und dem Zucker mischen. ● Dann wird es spannend:
Den Zitronensaft langsam mit Gefühl unter die Sahne rühren.
Nun noch den Grappa vorsichtig unterrühren - fertig! ●
In schönen Gläsern anrichten und bis zum Servieren kaltstellen.



	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	



Reherl

Blaubeer-Pfifferling-Risotto



S
E
P
T
E
M
B
E
R

M i r t i l l o

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



Zutaten

300 g Risottoreis

3 mittelgroße
Schalotten

1 Knoblauchzehe

Olivenöl

½ l Hühnerbrühe

250 g frische
Pfifferlinge,
geputzt

200 g Blaubeeren

Butter

Parmesan,
geriebenSchnittlauch
und Petersilie,
gehackt

M i r t i l l o

.....

Blaubeer-Pfifferling-Risotto

.....

1. Schalotten und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind und der Knoblauch Farbe bekommen hat. Den Risottoreis dazugeben und unter Rühren anbraten, bis er glasig ist. Mit heißer Hühnerbrühe aufgießen und köcheln lassen, dabei immer wieder Brühe nachgießen. Wenn der Reis »al dente« ist, vom Feuer nehmen. 2. Pfifferlinge in etwas Butter und Öl anbraten. 3. Blaubeeren kurz in Butter schwenken. 4. Pilze und Beeren zum Reis geben, mit Schnittlauch, Petersilie und Parmesan bestreuen und servieren.





10

O
K
T
O
B
E
R

10

	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	



Edelfisch

Dorade auf Kartoffel-Fenchel-Bett

1 2 3 4 | 5 6 7 8 9 10 11 | 12 13 14 15 16 17 18 | 19 20 21 22 23 24 25 | 26 27 28 29 30 31



Edelfisch

Dorade auf Kartoffel-Fenchel-Bett

Zutaten

- 1 große Dorade
- 2 mittelgroße Fenchel
- 4 mittelgroße Kartoffeln, geschält
- Olivenöl
- Salz
- Paprikapulver
- Butter
- Rosmarin

*Kartoffeln und Fenchel in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
 Backblech mit Alufolie auslegen und mit Olivenöl einpinseln.
 Kartoffelscheiben dicht auflegen, Fenchelscheiben darüber verteilen
 und einige Zweige Rosmarin dazwischenlegen. Salzen und mit Öl
 beträufeln – bei 200 Grad etwa 15 Minuten garen.
 Den Fisch auf der Oberseite mehrmals einritzen, salzen und
 mit Paprika bestreuen. Auf das Gemüse betten und
 noch einmal 20 Minuten in den Ofen.*



2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29



aus
der Balsa

Birnen in Lambrusco



N
O
V
E
M
B
E
R



P e r e

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Zutaten

- 8 kleine
reife Birnen
- 1 Flasche
Lambrusco
- 4 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- 150 g Zucker
- 150 g
Schlagsahne

aus der Balsa

Birnen in Lambrusco

Die Birnen schälen, ohne den Stiel zu entfernen.
 Unten gerade schneiden, dass die Früchte sicher stehen.
 Die Birnen nebeneinander aufrecht in einen Topf stellen und
 bis zum Stiel mit Wein bedecken. Nelken, Lorbeerblatt und
 Zucker hinzufügen und das Ganze kurz aufkochen lassen.
 Die Hitze verringern und die Birnen etwa 1 Stunde köcheln lassen.
 Zwischendurch mit einem Zahnstocher testen, ob die Früchte
 weich sind. Die Birnen herausnehmen, auf Teller setzen
 und 1 Stunde abkühlen lassen. Den Sud einkochen.
 Die Sahne steif schlagen. Die Birnen und mit der
 reduzierten Sauce und Schlagsahne servieren.



12

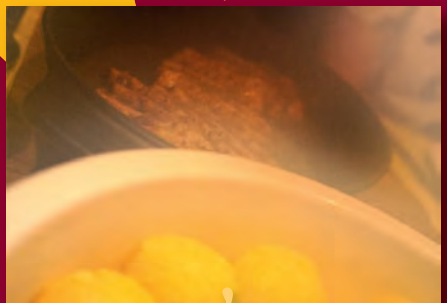
D
E
Z
E
M
B
E
R

A u g u s t

1 2 3 4 5 6 | 7 8 9 10 11 12 13 | 14 15 16 17 18 19 20 | 21 22 23 24 25 26 27 | 28 29 30 31

12

1	7	14	21	28
2	8	15	22	29
3	9	16	23	30
4	10	17	24	31
5	11	18	25	
6	12	19	26	
	13	20	27	



Leibspeis'

Entenbrust »DueEffe« mit Knödeln

Z u t a t e n

2 kleine
Entenbrüste

750 g fertiger
Knödelteig

1 TL Ingwer,
gerieben

Olivöl

Sojasauce

Prosecco

Akazien- oder
Bergblütenhonig



E n t e n b r u s t » D u e E f f e « m i t K n ö d e l n

Die Entenbrüste

Die Hautseite rautenförmig mit einem scharfen Messer vorsichtig einschneiden (1 bis 2 mm). Sehr scharf von beiden Seiten kurz anbraten und ohne das Entenfett in eine Eisenform geben. Im vorgeheizten Ofen bei 120 ° je nach Dicke etwa 25 – 30 Minuten garen lassen. Die gebratene Entenbrust in Scheiben (ca. 5 mm dick) schneiden, zurück in der Eisenform ziegelförmig schichten und mit der heißen Sauce übergießen.

Die Mini-Kartoffelknödel

Den fertigen Knödelteig in 6 x 4 Würfel teilen. Aus jedem Würfel einen Knödel formen (schön rund) und in Salzwasser garen, bis alle brav oben schwimmen.

Die Sauce

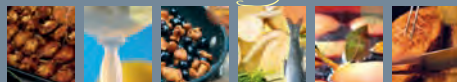
Hier liegt das Geheimnis und das hauptsächliche Wohl und Wehe des Gerichts. Den Ingwer schälen (!) und reichlich in einen kleinen Topf mit etwas Olivöl reiben. Ganz langsam erhitzen, einen Esslöffel Sojasauce dazugeben und leise köcheln lassen. Nach 5 Minuten ein Glas Prosecco (4cl) dazugeben. Nun einen reichlichen Teelöffel hellen Honig einrühren. Mit Sojasauce und Prosecco weiter abschmecken.



» *Rezepte sind nicht heilig*



und es ist kein Sakrileg



ein wenig daran zu drehen. «



.....
B U C H S T A B E N & B I L D E R
von Iris & Jochen Grün
.....

K o c h e n
Kochen mit Jochen

Die Rezepte:

- 1 Rote Beete mit Wurzelspeck
- 2 Chicorée mit karamellisiertem Ziegenkäse
- 3 Bruschetta-Chips
- 4 Salat mit Chicorée, Fenchel & filetierten Orangen
- 5 Spargel-Speck-Röllchen
- 6 Bayerische »Ananas« mit Balsamico
- 7 Hühnerbeine in Teriyakisauce
- 8 Zitronen-Grappa-Sahne
- 9 Blaubeer-Pfifferling-Risotto
- 10 Dorade auf Kartoffel-Fenchel-Bett
- 11 Birnen in Lambrusco
- 12 Entenbrust »DueEffe« mit Knödeln

B U C H S T A B E N & B I L D E R

Konzept, Texte, Fotos & Gestaltung | © 2014 Iris & Jochen Grün, München

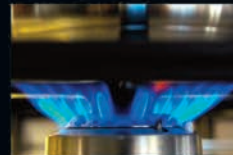
.....
KONTAKT **greenstuff** design • Fruchthof, 2.Hof rechts 1.0G
Gotzinger Str. 52 b • 81371 München • Tel. +49 89 | **76 75 - 44 44**
E-Mail **greenstuff@greenstuff.de** • **www.greenstuff.de**



K o j o

BUCHSTABEN & BILDER

Parallel zum Kalender erscheint auch die Fotoedition mit Food-Motiven von Iris und Jochen Grün:



.....
Fotos auf Leinwand, 120 x 80 cm
.....