

BETTINA MATTHAEI

*Erweiterte
Neuausgabe*
MIT VIELEN NEUEN
REZEPTEN

GEMÜSE

KANN AUCH ANDERS

Vegetarische Rezepte
für jede Jahreszeit

GU



6
VORWORT

8
GEMÜSE UND
GEWÜRZE

10
MEINE LIEBLINGSZUTATEN

254
MENÜVORSCHLÄGE

258
REGISTER

264
IMPRESSUM



INHALT

12
ARTISCHOCKEN

22
AUBERGINEN

32
BLUMENKOHL,
BROKKOLI UND
ROMANESCO

44
BOHNEN

52
ERBSEN UND
ZUCKERSCHOTEN

62
FENCHEL

70
GURKEN

80
KARTOFFELN UND
SÜSSKARTOFFELN

94
KOHL, KOHLRABI UND
ROSENKOHL

106
KÜRBIS

118
MANGOLD UND
SPINAT

126
MÖHNEN

136
PAPRIKA

146
PASTINAKEN
UND PETERSILIEN-
WURZELN

154
PILZE

164
ROTE BETE

176
RÜBEN

184
SCHWARZWURZELN

192
SELLERIE

202
SPARGEL

212
TOMATEN

224
TOPINAMBUR

234
ZUCCHINI

244
ZWIEBELN UND
LAUCH

MEINE GEMÜSEKÜCHE SINNENFROH & UNGEWÖHNLICH

WIE UND WARUM ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN HABE

Vegetarische und vegane Ernährung wird immer populärer. Doch bei der Zubereitung von Gemüse bleibt es oft bei altbewährten Gewohnheiten. Da wird der Blumenkohl eher weich gekocht und mit Butterbröseln oder einer Béchamelsauce angerichtet, wobei ein Hauch Muskat nicht fehlen darf. Kartoffeln werden gekocht, gebraten, als deftige Suppe oder Püree zubereitet. Möhren und Süßkartoffeln gehören für viele Menschen in die Abteilung Babynahrung. Schwarzwurzeln haben einen guten Ruf als Schonkost, und Rotkohl ist die klassische Beilage zu winterlichen Gerichten.

Dabei wird das Angebot an Neu- und Rückzüchtungen immer größer, zugunsten des Geschmacks und der Vielfalt: Möhren, Kartoffeln und Bohnen in Blau und Violett, gelbe und gestreifte Zucchini, grüne und schwarze Tomaten oder rot-weiß geringelte Rote Bete. Und man besinnt sich wieder auf fast vergessene Gemüsesorten wie Topinambur oder Teltower Rübchen. Dieses Buch macht Sie mit allen diesen Gemüsesorten bekannt und zeigt Ihnen, wie Gemüse immer wieder anders zubereitet werden kann: Da verbinden sich Steckrübe und Quitte zum winterlichen Ragout. Möhren verwandeln sich in einen hochkonzentrierten Balsamico. Grünkohl wird zum Knuspernsnack, und Auberginen versinken im Schokokuchen.



INDIVIDUELL & INSPIRIEREND

24 Gemüsesorten bzw. Gemüsegruppen haben in diesem Buch jeweils ein eigenes Kapitel bekommen. Am Anfang der Kapitel bekommen Sie nützliche Infos über Herkunft, Saison, Geschmack und Zubereitungsarten der Gemüse. Dann folgen die Rezepte mit vielen Kombinations-Tipps. Das eröffnet Ihnen immer neue Geschmackserlebnisse.

VEGETARISCH, VEGAN, GLUTENFREI

Vegetarisch sind alle Rezepte, ohne Ausnahme. Jedes Rezept bzw. Teil-Rezept weist die Nährwertangaben pro Portion aus. Zusätzlich sind vegane Rezepte mit einem Blattsymbol markiert. Und außerdem – und das ist in einem Genießer-Buch wirklich neu und für die Betroffenen sehr hilfreich – sind auch glutenfreie Rezepte gekennzeichnet, und zwar mit einem kleinen Ährensymbol. Denn immer mehr Menschen leiden unter einer Gluten-Unverträglichkeit bis hin zur Zöliakie.

FEINE MENÜS

Und noch ein Extra, das besonders passionierte Gastgeber freuen wird: Hinten im Buch gibt es verschiedene Menü-Vorschläge: Genießen Sie ein Menü à la saison oder einen kulinarischen Ausflug nach Asien oder ans Mittelmeer. Und auch wer ausschließlich vegan oder glutenfrei kochen möchte, findet hier Ideen für einen festlichen Abend.

Lassen Sie sich überraschen! Beim Ausprobieren der Rezepte werden Sie merken: Gemüse kann auch anders!

Herzlichst Ihre

Bettina Mattaras





ARTISCHOCKEN

HINTER IHREM ABWEISENDEN ÄUSSEREN VERBERGEN DIE STACHELIGEN SCHÖNHEITEN EBENSO FEIN-HERBEN WIE SANFT-NUSSIGEN GESCHMACK.

VON »CAMUS« BIS »VIOLETTO«

Sie kommen aus Italien, Spanien, Frankreich und Nordafrika. In diesen Ländern sind sie sehr beliebt, fast ein Grundnahrungsmittel. Man genießt sie roh oder gegrillt, gebacken, gebraten, gefüllt oder püriert, sehr junge, zarte Exemplare werden gern im Ganzen gegessen. Doch weniger die Herkunft als die Sorte macht den Unterschied. Die bei uns am meisten verkaufte Artischocke heißt »Camus de Bretagne«. Sie ist kugelig und groß mit fleischigem Boden. Die mittelgroße »Green Globe« kommt aus Marokko. »Violet de Provence« hat längliche, spitz zulaufende Blätter, ist besonders zart, enthält kein Heu und ist ideal für Antipasti. »Spinoso sardo« aus Sardinien ist zwar sehr stachelig, dafür aber besonders schmackhaft. Und »Violetto« gibt es in vielen Varianten. Typisch für diese Art ist, dass die Blätter sehr locker anliegen.





Es gibt Artischocken das ganze Jahr über, aber am besten schmecken sie zwischen Juni und November. Dann ist auch die Auswahl am größten. Gute Artischocken sollten keine trockenen oder braunen Stellen haben und insgesamt fest und prall sein. Lagern Sie sie am besten in ein feuchtes Tuch eingeschlagen im Gemüsefach des Kühlschranks.

PERFEKTES FINGERFOOD

Für die klassische Zubereitung werden Artischocken im Ganzen mit etwas Zitrone in Salzwasser gekocht und als »Fingerfood« mit einem oder mehreren Dips serviert. Dazu werden Blättchen abgezupft, in den Dip getaucht und das »Fleisch« am verdickten Blattende mit den Zähnen abgezogen. Die inneren dünnen Blätter werden entfernt und das ungenießbare »Heu« herausgekratzt. Das Beste kommt bekanntlich zum Schluss: der Boden! Mit Pfeffer und Salz gewürzt und reichlich Dip dazu einfach köstlich!



ARTISCHOCKENBÖDEN KÜCHENFERTIG VORBEREITEN

So werden die Artischocken zurechtgeschnitten, dass nur der Boden übrig bleibt: Zunächst den Stiel wegbrechen. Damit werden auch die langen zähen Fasern aus dem Boden entfernt. Anschließend den Boden begradigen und die Schnittflächen sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln oder mit einer halbierten Zitrone einreiben. Nun das obere Drittel der Artischocke großzügig wegschneiden, bis das Heu sichtbar wird. Jetzt werden ringsum die Blätter weggeschnitten, bis der Boden gänzlich freiliegt. Zuletzt das Heu mit einem Löffel herauskratzen. Zum Garen die Böden in Salzwasser mit etwas Zitronensaft je nach Größe 15–20 Min. kochen und dann nach dem entsprechenden Rezept weiter verarbeiten. Sie können die Artischockenböden nun auch als Antipasti servieren – einfach nur in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit reichlich Olivenöl beträufeln.



AUBERGINENSALAT MIT KICHERERBSEN

600 g schmale Auberginen
Salz
1 Dose Kichererbsen
(250 g Abtropfgewicht)
1 kleine Bio-Orange
100 g getrocknete, in Öl eingelegte
Tomaten
60 g getrocknete Datteln
3 ½ EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer
2 EL Granatapfelmelasse *
2 EL Tomatenmark
½ TL Ceylonzimt
Cayenne
½ Bund glatte Petersilie
150 g Griechischer Joghurt
½ – 1 TL Baharat (S. 11 oder
Fertigprodukt)
je 1 TL Kreuzkümmel- und
Schwarzkümmelsamen

FÜR 4 PERSONEN

45 MIN. ZUBEREITUNG

Pro Portion ca. 350 kcal,
6 g EW, 26 g F, 23 g KH

1 Die Auberginen waschen, quer in 1 cm dicke Scheiben hobeln oder schneiden, salzen und 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, waschen und abtropfen lassen. Die Orange heiß waschen. 2 TL Schale abreiben, den Saft auspressen. Die Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Datteln entkernen und quer in schmale Streifen schneiden.

2 Die Auberginenscheiben abbrausen und mit Küchenpapier gut ausdrücken. Eine Grillpfanne mit ½ EL Öl einpinseln, die Auberginenscheiben darin portionsweise von jeder Seite ½ – 1 Min. grillen, bis sich die typischen Streifen gebildet haben. Die Auberginen abkühlen lassen, salzen und pfeffern.

3 2 EL Olivenöl mit Granatapfelmelasse, Tomatenmark und Orangenschale verrühren, 3 – 4 EL Orangensaft unterrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer, Zimt und Cayenne würzen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.

4 Die Auberginen auf einer Platte anrichten, die Kichererbsen, Datteln und Tomaten dazwischenstreuen, alles mit dem Dressing beträufeln und mit Petersilie bestreuen.

5 Den Joghurt mit etwas Salz und Baharat verrühren und auf den Salat löffeln. Kreuzkümmel und Schwarzkümmel im restlichen Öl 2 – 3 Min. anrösten und darauf verteilen.

TIPP: Für viele kleine Vorspeisen-Portionen die Kichererbsen, Datteln und Tomaten mit dem Dressing mischen. Dann auf kleine, runde gebrillte Auberginenscheiben häufen und jeweils mit einem Klecks Würzjoghurt und Würzöl toppen.

* Granatapfelmelasse ist eingedickter Granatapfelsaft ohne weitere Zugaben. Er ist dickflüssig, von dunkelrot-bräunlicher Farbe und schmeckt intensiv fruchtig, säuerlich und leicht herb. Bitte Melasse keinesfalls mit dem hellroten, gesüßten »Grenadine« verwechseln! Der wird vor allem für Cocktails verwendet.



GEFÜLLTE AUBERGINEN MIT JOGHURT, MINZE UND GRANATAPFEL

2 Auberginen (à 400 g)
3 EL Olivenöl
125 g Bulgur
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
250 ml Gemüsebrühe
1–2 Msp. Safranfäden | Salz
1–2 TL Ras el Hanout
schwarzer Pfeffer
Cayenne
4 Stängel glatte Petersilie
2 Medjool-Datteln (ca. 40 g)
30 g Walnusskerne
1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale
200 g Joghurt
100 g ausgelöste Granatapfelkerne
4 Stängel Minze

FÜR 4 PERSONEN

1 STD. ZUBEREITUNG

Pro Portion ca. 360 kcal, 10 g EW, 16 g F,
40 g KH

1 Den Ofen auf 180° vorheizen. Die Auberginen waschen und längs halbieren. Die Schnittflächen jeweils in knapp 2 cm Abstand zur Außenkante einritzen, dann die Innenfläche jeweils diagonal in 1 cm-Abstand einritzen. (So lassen sich die Auberginen später leichter aushöhlen.) Die Schnittflächen mit je ½ EL Olivenöl einstreichen und die Auberginenhälften dann mit den Schnittflächen nach unten auf ein Blech mit Backpapier legen. Im vorgeheizten Ofen (Mitte) 35–40 Min. backen.

2 Inzwischen den Bulgur kalt abbrausen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Die Schalotten im restlichen Öl glasig dünsten, den Knoblauch kurz mitdünsten. Den Bulgur dazugeben, die Brühe angießen und aufkochen. Den Safran im Mörser mit etwas Salz verreiben und mit 1 TL Ras el Hanout unterrühren. Den Bulgur bei kleiner Hitze bei halb aufgelegtem Deckel in ca. 7 Min. ausquellen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken.

3 Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Die Datteln entkernen und fein würfeln. Die Walnusskerne grob hacken. Alles mit der Orangenschale unter den Bulgur mischen und den Bulgur warm halten.

4 Die Auberginen aus dem Ofen nehmen. Das Innere herauskratzen, salzen, pfeffern und unter den Bulgur mischen. Nach Geschmack die Bulgurmischung mit mehr Ras el Hanout und Cayenne würzen, dann in die ausgehöhlten Auberginenhälften füllen und etwas andrücken. Den Joghurt mit etwas Salz glatt verrühren und darauflöffeln. Alles mit den Granatapfelkernen bestreuen. Die Minze abbrausen, die Blättchen kleiner zupfen. Auberginen damit garnieren.





AUBERGINEN

BOWL MIT HOKKAIDO-CREME, BUTTERNUTSPIRALEN UND KÜRBISKERNEN

25 g Kürbiskerne
1 kleiner Kopf Radicchio
2 Handvoll Rucola
1 EL Zitronensaft
Salz | schwarzer Pfeffer
1 Hokkaidokürbis (ca. 1 kg)
3–4 Knoblauchzehen
30 g weißes Mandelmus
(ersatzweise Cashewmus)
Piment d'Espelette
1 Bio-Orange
1 Butternutkürbis
mit langem »Hals«
700 ml Rapsöl zum Frittieren
1–2 EL Stärkemehl
2 TL Kürbiskernöl

AUSSERDEM

Spiralschneider
Thermometer mit Sonde

FÜR 4 PERSONEN

50 MIN. ZUBEREITUNG

Pro Portion ca. 545 kcal,
9 g EW, 36 g F, 57 g KH

1 Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie sich etwas aufblähen. Auf einem Teller abkühlen lassen und beiseitestellen. Den Radicchio putzen, waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Rucola waschen und trocken tupfen. Radicchio und Rucola mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

2 Den Ofen auf 200° vorheizen. Den Hokkaido halbieren, Kerne und alle Fasern herauskratzen. Die Hälften waschen, in Stücke schneiden und mit den ungeschälten Knoblauchzehen auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, bis der Kürbis weich ist. Die Stücke in einen Topf füllen, den Knoblauch aus den Schalen drücken und mit dem Mandelmus dazugeben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Die Orange heiß waschen, die Schale fein abreiben und unter das Püree mischen. Die Creme warm halten.

3 Schon während des Backens den langen »Hals« des Butternut schälen und das Fruchtfleisch mit einem Spiralschneider in 2 mm dünne Spiralen schneiden. Den Kürbisrest anderweitig verwenden. Die Butternut-Spiralen in kürzere Stücke teilen. Das Öl in einem Topf oder Wok auf 170° erhitzen, dabei die Temperatur mit einem Thermometer kontrollieren.

4 Direkt vor dem Frittieren das Stärkemehl über die Spiralen stäuben und die Spiralen darin wenden. In zwei bis drei Portionen im heißen Öl jeweils ca. 2 Min. frittieren, dabei wenden. Dann die Spiralen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Frittierte Spiralen jeweils mit Salz bestreuen. Nach jedem Frittiervorgang das Öl wieder auf 170° erhitzen.

5 Das Püree in vier Schalen füllen und mit dem Kürbiskernöl beträufeln. Darauf die Salate und die Butternut-Spiralen anrichten und mit den Kürbiskernen bestreuen.







ASIA-BLATTSPINAT

500 g jungen Blattspinat verlesen, entstielen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Spinat in kochendem **Salzwasser** ca. 1 Min. blanchieren, abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Auch die restliche Flüssigkeit gut ausdrücken. **3 EL geschälten Sesam** in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. **2 EL weiße Sesampaste**, **4 EL Tamari** (Sojasauce), **1 EL Mirin** (Reiswein; ersatzweise trockenen Sherry) und **2 – 3 TL Agavendicksaft** glatt verrühren. Den Spinat mit dem Dressing und der Hälfte des Sesams mischen, den restlichen Sesam darüberstreuen.

FÜR 4 PERSONEN | 20 MIN. ZUBEREITUNG
Pro Portion ca. 145 kcal, 7 g EW, 9 g F, 9 g KH

GRÜNER SPINAT-SMOOTHIE

150 g jungen Blattspinat verlesen, entstielen, gründlich waschen und abtropfen lassen. **1 Bund glatte Petersilie**, **1 Bund Schnittlauch** und **8 große Minzeblätter** abbrausen, trocken schütteln und mit dem Spinat grob hacken. **¼ Salatgurke** schälen und würfeln. **1 Stange Staudensellerie** entfädeln, waschen und klein schneiden. **1 grüne Chilischote** (z. B. Jalapeno) längs halbieren, entkernen, waschen und grob würfeln. **1 reife Avocado** halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch aus den Schalen löffeln. Schale und Saft von **1 Bio-Limette** zur Avocado geben.

Alle Zutaten in einen hohen Becher geben, mit **600 ml Apfelsaft** auffüllen und fein-cremig pürieren. Nach Belieben mit **Salz** und **frisch gemahlenem grünem Pfeffer** abschmecken.

FÜR 4 PERSONEN | 25 MIN. ZUBEREITUNG
Pro Portion ca. 230 kcal, 3 g EW, 14 g F, 19 g KH

TIPP: Den Smoothie mal ohne Salz und Pfeffer probieren. Es ist verblüffend, wie intensiv schon das pure Geschmackserlebnis ist!





SPINATSALAT MIT GRANATAPFEL

150 g jungen Baby-Blattspinat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern. Grobe Stiele abzupfen. Von **1 kleinen Kopf Radicchio** die äußeren Blätter entfernen. Radicchio im Ganzen waschen und trocken tupfen, dann quer in hauchdünne Streifen schneiden. Kerne aus **½ Granatapfel** herauslösen. **30 g Aprikosen-Marmelade** mit **2 TL Dijonsenf** glatt verrühren. **2 EL Apfelbalsamessig, Salz, Vanille-Pfeffer** (S. 11; ersatzweise schwarzen Pfeffer) und **1 Msp. Cayenne** unterrühren. Nach und nach **3 EL Walnussöl** unterschlagen. **30 g Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Spinat und Radicchio auf vier Portionstellern verteilen, die Vinaigrette darüberträufeln. Salat mit Granatapfelkernen und Pinienkernen bestreuen.

FÜR 4 PERSONEN | 30 MIN. ZUBEREITUNG

Pro Portion ca. 220 kcal, 3 g EW, 16 g F, 14 g KH

SPINATSUPPE MIT INGWER

1 Bund Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Weiße Teile hacken, grüne in Ringe schneiden. **2 Knoblauchzehen** und **30 g frischen Ingwer** schälen und fein hacken. **1 Bio-Limette** heiß waschen, die Schale abreiben, Saft auspressen. **400 g jungen Blattspinat** verlesen, entstielen, gründlich waschen und abtropfen lassen. In einen Topf mit wenig kochendem **Salzwasser** geben, Spinat darin zugedeckt zusammenfallen lassen. Auf ein Sieb geben, ausdrücken und beiseitestellen.

Zwiebelweiß, Knoblauch und Ingwer in **3 EL Kokosöl** unter Rühren 1 Min. andünsten. **2–3 TL grüne Thaicurrypaste** einrühren und leicht anrösten. **1 Dose Kokosmilch** (400 ml) gut durchschütteln, ca. 300 ml Kokosmilch mit **500 ml Gemüsebrühe** zur Currypaste gießen, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Spinat dazugeben und 5 Min. mitköcheln lassen. Suppe fein pürieren und mit Salz, **schwarzem Pfeffer**, 1–2 TL Limettensaft, der Hälfte der Limettenschale und **1–2 TL Agavendicksaft** abschmecken. In vorgewärmten Schalen anrichten. Mit restlicher Kokosmilch garnieren. Zwiebelgrün und übrige Limettenschale darauf verteilen.

FÜR 4 PERSONEN | 45 MIN. ZUBEREITUNG

Pro Portion ca. 280 kcal, 6 g EW, 25 g F, 9 g KH



GEMÜSE-GENUSS VOM FEINSTEN!



Entdecken Sie Gemüse neu und lassen Sie sich überraschen von 33 spannenden Steckbriefen von A wie Artischocken bis Z wie Zucchini und von über 225 ganz besonderen vegetarischen und veganen Rezepten.

Ob Auberginen mit Joghurt, Minze und Granatapfel, Grünkohl-Kokos-Suppe mit Linsen, Rosenkohl-Pakora oder Mozzarella mit Möhren-Relish: Gewürzduftend, sinnenfroh und aufregend anders – das ist Bettina Matthaeis Gemüseküche.



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8568-6



www.gu.de