

ANNE-KATRIN WEBER

VEGGIE

KANN AUCH ANDERS



—
*ÜBERRASCHEND NEU,
WEIL AUFREGEND KOMBINIERT*
—

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Alessandra Redies

Lektorat: Sabine Schlimm

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7600-4

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Fotos: Wolfgang Schardt

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7600 08_2020_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

[f www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

BACKOFENHINWEIS

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



ICH HABE EINEN GANZ
EINFACHEN GESCHMACK:
ICH BIN IMMER MIT
DEM BESTEN ZUFRIEDEN.
(Oscar Wilde)



VERMUTLICH HABEN WIR ALLE EIN PAAR LIEBLINGSGERICHTE, EIN PAAR REZEPTE, DIE MAN MAL EBEN AUS DEM ÄRMEL SCHÜTTELN KANN.

□Und die meisten Leute kehren vermutlich genau wie ich immer wieder zu klassischen und bewährten Zutatenkombis zurück, so wie Tomaten und Basilikum oder Äpfel und Zimt. Eine gewisse Küchenroutine hat einfach Vorteile. Bis der Moment kommt, an dem das Gewohnte erst zur Routine und dann allmählich zur Langeweile wird. Spätestens jetzt ist es Zeit, ungewohnte oder auch ungewöhnliche Koch-Wege zu gehen und mal wieder etwas Neues auszuprobieren. Voilà, Vorhang auf für die neue vegetarische Crossoverküche!

Crossover, Fusionsküche – gemeint ist damit eine Art Mauerfall im Kochtopf: Traditionelle Rezepte aus den unterschiedlichsten Kulturen werden zerlegt, neu gemischt oder anders kombiniert. Die Zutaten und Aromen der Welt verschmelzen zu ganz neuen Gerichten. Und: Experimente sind nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht.

Die Arbeit an diesem Kochbuch hat mir einen Riesenspaß gemacht, aber hin und wieder hat sie auch für Kopfzerbrechen gesorgt. Nämlich immer dann, wenn ich mich gefragt habe, ob die wilden Zutatenkombinationen am Ende nicht doch nach einem großen Durcheinander schmecken, statt

wirklich ein gelungenes Gericht zu ergeben. Von den vielen Rezepten, die ich ausprobiert habe, habe ich denn auch einige wieder verworfen. Aber dafür haben andere (um nicht zu sagen: die meisten) mich und meine Familie auf Anhieb zum Jubeln gebracht.

Gelernt habe ich viel, vor allem dies: Crossover-Kochen macht wirklich glücklich. Probieren Sie es aus!

Herzlichst

Ihre  Anne-Lakini Weber



BURRATA MIT GRÜNEM GEMÜSE

MIT APFEL UND PISTAZIEN

Frische Abwechslung statt ewiger Tomate: Der sahnige italienische Käse zeigt sich hier mit viel Crunch und würzigen Kräutern in überraschend neuer Begleitung. Steht ihm richtig gut!

FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: *ca. 25 Min.*

MARINIEREN: *20 Min.*

PRO PORTION: *ca. 835 kcal*

Salz

200 g Zuckerschoten

1 reife Avocado

5 EL Zitronensaft

7 EL gutes Olivenöl

schwarzer Pfeffer

2 Kugeln Burrata (à ca. 250 g)

100 g geröstete, gesalzene Pistazien

1 grüner Apfel

3-4 Stängel Minze

1 Kästchen Kresse

- Für die Zuckerschoten Salzwasser aufkochen. Die Zuckerschoten in einem Sieb abbrausen, putzen und eventuelle Fäden entfernen. Die Schoten im kochenden Wasser 30 Sek. blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen, dann längs in feine Streifen schneiden. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, die Avocado schälen und würfeln. Zuckerschoten und Avocado mit Zitronensaft und Olivenöl vermischen, salzen und pfeffern.

- Die Burrata abtropfen lassen und trocken tupfen. Den Käse in Scheiben schneiden und auf einer Servierplatte

verteilen. Die Zuckerschoten-Avocado-Mischung daraufgeben, alles leicht salzen und pfeffern und abgedeckt 20 Min. marinieren.

- Die Pistazien aus den Schalen lösen und grob hacken. Den Apfel waschen, trocken reiben, vierteln und ohne Kerngehäuse in dünne Spalten schneiden. Zum Servieren die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und grob hacken. Die Kresse mit einer Schere vom Beet schneiden. Die Minze, die Kresse, die Apfelspalten und die Pistazien auf dem Salat verteilen.

WAS IST EIGENTLICH: BURRATA?

Burrata ist ein frischer Käse aus Kuhmilch, der im Innern einen cremig-sahnigen Kern enthält. Burrata gibt es im Käse- oder Feinkostladen. Sie können sie zur Not durch Büffelmozzarella ersetzen.



SPAGHETTI-ZUCCHINI-SALAT MIT CASHEW-SPRINKLE

MIT OLIVEN UND TERIYAKISAUCE

Das Topping aus Cashewkernen, Teriyakisauce und Röstzwiebeln entführt den mediterranen Pasta-Salat in Richtung Südostasien. Passen Sie bloß auf, dass bei der Zubereitung genug zum Drüberstreuen übrig bleibt: Es ist nämlich zum So-Löffeln gut!

FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: *ca. 30 Min.*

PRO PORTION: *ca. 560 kcal*

*250 g Spaghetti | Salz
350 g möglichst kleine Zucchini
80 g kleine entsteinte schwarze Oliven
4 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
5 EL Gemüsebrühe
1 EL körniger Senf
2 TL Agavensirup
2 TL rosenscharfes Paprikapulver
schwarzer Pfeffer
100 g Pflücksalatmischung
60 g Cashewkerne
3 EL Teriyakisauce*
4 EL Röstzwiebeln*

- Die Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Zucchini waschen, trocken tupfen, putzen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schälen. Die Oliven grob hacken.

- Für die Sauce Zitronensaft, Olivenöl, Gemüsebrühe, Senf, Agavensirup und Paprikapulver verquirlen und mit Salz und reichlich Pfeffer würzen. Nudeln, Zucchini, Oliven und Sauce

in einer großen Schüssel gut vermischen und alles mind. 15 Min. ziehen lassen.

- Inzwischen die Salatmischung verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Cashewkerne klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze unter Rühren goldbraun anrösten. Mit Teriyakisauce ablöschen und die Pfanne sofort vom Herd nehmen.
- Den Salat unter die Nudeln mischen und auf Teller verteilen. Das noch warme Cashew-Sprinkle und die Röstzwiebeln darüberstreuen.



GRAUPENSALAT MIT ROTE-BETE- SAUCE

MIT KIRSCHEN UND DILL

Aufregend neue Begleitung für die gute alte Gerstengraupe gesucht! Kandidaten: saftige Kirschen, frisches Grün, warme Gewürze, süßliche Rote Bete und cremiges Tahin. Diese Verbindung hält sicher für mehr als eine Mahlzeit.

FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: *ca. 1 Std.*

MARINIEREN: *1 Std.*

PRO PORTION: *ca. 480 kcal*

1 mittelgroße Rote Bete (ca. 250 g)

200 g Graupen

Salz

300 g Süßkirschen

2 Frühlingszwiebeln

1 Bund Dill

1 ½ TL Fenchelsamen

1 TL Koriandersamen

4 ½-5 EL Zitronensaft

4 EL gutes Olivenöl

schwarzer Pfeffer

*2 gehäufte EL Tahin**

2 EL Aceto balsamico

50 g Walnusskerne

Cayennepfeffer

1 TL Sumach zum Bestreuen*

- Die Rote Bete ungeschält in Wasser in ca. 50 Min. weich kochen.
- Inzwischen die Graupen in Salzwasser in ca. 35 Min. bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Kirschen waschen, abtropfen lassen,

entsteinen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Dillspitzen abzupfen, 1 EL Dillspitzen für später beiseitelegen und den Rest grob hacken.

- Fenchel- und Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen und mit Graupen, Kirschen, Frühlingszwiebeln und gehacktem Dill in eine Schüssel geben. Alles mit 4 EL Zitronensaft und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Std. ziehen lassen.
- Die gar gekochte Rote Bete kalt abspülen, schälen, klein schneiden, in einen hohen Rührbecher geben und mit Tahin, Balsamico und Walnusskernen mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Sauce mit 1-2 TL Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer herzhaft abschmecken.
- Den Salat auf Teller verteilen, mit den übrigen Dillspitzen und Sumach bestreuen und die Sauce dazu reichen.



PUY-LINSENSALAT MIT PIMIENTOS DE PADRÓN

MIT SESAM UND KORIANDER

Wenn ich Freunde frage, was ich zu einer Feier beisteuern kann, dann höre ich meistens: »Oh, eine große Schüssel von diesem tollen Linsensalat, du weißt schon welchem: der, der so asiatisch schmeckt!« Diesmal bringt er allerdings als Überraschungsgäste kleine spanische Bratpaprika mit.

FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: *ca. 45 Min.*

MARINIEREN: *mind. 2 Std.*

PRO PORTION: *ca. 450 kcal*

FÜR DEN LINSENSALAT:

250 g Le-Puy-Linsen

2 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL Koriandersamen

1 Stück Ingwer (5 cm)

2 Knoblauchzehen

1 große rote Zwiebel

3 Frühlingszwiebeln

1 kleine frische rote Chilischote

6 EL Aceto balsamico

6 EL helle Sojasauce

1 EL Apfeldicksaft (oder Agavensirup)

2 EL Tomatenmark

4 EL gutes Olivenöl

Salz

AUSSERDEM:

½ Bund Koriandergrün

400 g Pimientos de Padrón (kleine grüne Bratpaprika)

2 EL Olivenöl

2 EL Sesamsamen

Fleur de Sel

- Die Linsen in ungesalzenem Wasser 15–20 Min. kochen lassen, bis sie weich sind, aber noch nicht zerfallen. Die Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
- Die Kreuzkümmel- und Koriandersamen in einem Mörser grob zerstoßen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, Weißes und Grünes getrennt in feine Röllchen schneiden. Die Chilischote putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und sehr fein hacken.
- Ingwer, Knoblauch, Zwiebel, das Weiße der Frühlingszwiebeln und Chili zusammen mit den gemörserten Gewürzen, Balsamico, Sojasauce, Apfeldicksaft oder Agavensirup, Tomatenmark und 2 EL Wasser in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Die Mischung mit dem Olivenöl und den grünen Frühlingszwiebelröllchen unter die Linsen rühren und den Salat abgedeckt 2–3 Std. durchziehen lassen.
- Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Die Pimientos abspülen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen. Das Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen und die Pimientos darin bei großer Hitze rundherum 2–3 Min. sehr kräftig anbraten. Sie dürfen dabei ruhig einige braune Stellen bekommen. Die Pimientos mit Sesam bestreuen und mit Meersalz würzen.
- Den Salat mit Salz abschmecken und auf Teller verteilen. Die Pimientos daraufgeben und mit Koriander bestreuen.

JENSEITS DES MITTELMEERS

Warme, orientalische Gewürze und frisch-scharfer Ingwer geben den nussigen kleinen Hülsenfrüchten ordentlich Kick, während Sojasauce und Tomatenmark für einen schön runden Geschmack sorgen. Das Rezept auf der vorhergehenden Seite tritt den Beweis an, dass ein aromatischer Linsensalat nicht immer mediterran daherkommen muss. Als Kontrast habe ich knackige grüne Bratpaprika ausgewählt. Sie sorgen für Biss und eine leicht herbe Note und bekommen durch Koriander und Sesam einen ungewöhnlichen Asia-Touch.



1. PIMIENTOS DE PADRÓN

Die kleinen grünen Pfefferschoten aus Nordspanien sind schnell zubereitet und schmecken auch nur mit ein bisschen Salz raffiniert. Sie werden auch als »Bratpaprika« angeboten; oft mit dem Hinweis, jede Packung könne »ein bis zwei extra-scharfe Schoten« enthalten. Eine Legende? Mir ist noch nie ein scharfes Exemplar untergekommen.

2. KREUZKÜMMEL

Eines meiner Lieblingsgewürze! In den orientalischen Küchen spielt es eine große Rolle. Der intensive, leicht bitter-scharfe Geschmack von Kreuzkümmel (oder Cumin) kommt am besten zur Geltung, wenn die Samen frisch im Mörser zerstoßen werden. Ich verwende sie gerne zusammen mit Koriandersamen oder Fenchel: die perfekte Mischung von herben, warmen und anisartigen Aromen.

3. PUY-LINSEN

Le-Puy-en-Velay in der Auvergne ist der Heimatort und Namensgeber der kleinen grünen Feinschmecker-Linsen. Dort wurde ihnen sogar in Form eines Museums ein Denkmal gesetzt! Mittlerweile werden sie aber auch in Italien und Kanada angebaut. Gerade für Salate sind diese nussig schmeckenden kleinen Hülsenfrüchte hervorragend geeignet, da sie weniger Stärke enthalten und daher beim Garen nicht so mehlig werden wie die großen braunen Tellerlinsen. Puy-Linsen brauchen (wie übrigens alle Linsen) vor dem Kochen nicht eingeweicht zu werden.



SALADE NIÇOISE MIT LIMETTENMAYO

MIT WACHSWEICHEN EIERN

FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: *ca. 1 Std.*

PRO PORTION: *ca. 530 kcal*

FÜR DEN SALAT:

600 g festkochende Kartoffeln

250 g grüne Bohnen

½ Römersalat

4 Tomaten

1 rote Zwiebel

½ Bund Basilikum

4 Eier (Größe M)

FÜR DIE LIMETTENMAYONNAISE:

1 Knoblauchzehe

1 kleines Stück Ingwer (1-2 cm)

50 ml zimmerwarme Vollmilch

1 TL Dijonsenf

2 TL Limettensaft

100 ml neutrales Pflanzenöl

*2 TL Wasabipaste**

100 g Naturjoghurt

AUSSERDEM:

Salz | schwarzer Pfeffer

50 g kleine schwarze Oliven

- Die Kartoffeln gründlich abbürsten und in 20 Min. gar kochen. Die fertigen Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Die Bohnen waschen, putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser in 5-6 Min. bissfest garen. Die fertigen Bohnen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

- Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und die Blätter klein zupfen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen

und ohne Stielansatz in Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abstreifen und etwas kleiner zupfen. Die Kartoffeln pellen und in Stücke schneiden. Die Eier in einem Topf mit Wasser in 4-5 Min. wachsweich kochen und kalt abschrecken.

- Für die Limettenmayonnaise Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Beides mit Milch, Senf, Limettensaft und Öl in einen schmalen Rührbecher geben. Den Pürierstab in den Rührbecher stellen, eingeschaltet langsam hochziehen und alles ca. 10 Sek. lang pürieren, bis eine steife Mayonnaise entsteht. Wasabi und Joghurt unterrühren und die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Salat, Kartoffeln, Bohnen, Tomaten, Zwiebel und Oliven in eine Schüssel geben und vorsichtig mit der Hälfte der Mayonnaise mischen. Den Salat auf Teller verteilen, die wachsweichen Eier schälen, halbieren, darauf anrichten und alles mit Basilikum bestreuen. Nach Belieben noch einen Extralecks Mayonnaise dazugeben (oder die übrige Mayonnaise aufbewahren, siehe Tipp).

MEIN AUFBEWAHRUNGSTIPP

Die Mayonnaise ist reichlich bemessen. Da sie kein Ei enthält, kann sie bis zu 1 Woche abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden.