

BETTINA MATTHAEI

Vegetarisch

VOM FEINSTEN



G|U

BETTINA MATTHAEI

Vegetarisch

VOM FEINSTEN



GU



Vegetarisch vom Feinsten

Es gibt immer mehr Menschen, die sich entweder ganz oder überwiegend vegetarisch ernähren, und das Angebot an guten vegetarischen Zutaten ist so vielfältig wie noch nie. Wochenmärkte bieten Frisches aus der Region und Bio-Supermärkte führen ein breit gefächertes Sortiment bis hin zu feinsten Zutaten.

Doch ob Sie nun eher einfach kochen wollen oder richtig edel – bei allen Rezepten in *Vegetarisch vom Feinsten* geht es um das komplexe Geschmackserlebnis. Rund, stimmig und ausgewogen, mit Schwerpunkt auf dem Eigengeschmack der Hauptzutaten, dabei aromatisch und kontrastreich. Wichtig sind auch die Texturen: Cremige Konsistenzen werden ergänzt durch Nussiges oder Knuspriges.

Desserts müssen bei mir nicht automatisch süß und Hauptgerichte nicht nur pikant sein. Denn Früchte

harmonisieren hervorragend mit Pfeffer und Kräutern – und Gemüse verträgt sich ebenso gut mit Zimt oder Vanille. So gelingt es, aus alltäglichen Produkten Rezepte zu entwickeln, die Spaß machen, leicht zu kochen und dennoch besonders sind.

In *Vegetarisch vom Feinsten* finden Sie spannende Rezepte vom einfachen schnellen Abendessen, über den spontanen Lunch bis hin zum aufwendigen Menü. Rezepte für Veganer sind mit einem kleinen grünen Blattsymbol  hervorgehoben und dazu in einem extra Rezeptregister erfasst.

Und noch ein Hinweis zum Thema Käse: es gibt viele Käsesorten, die mit tierischem Lab hergestellt werden. Parmesan und Grana Padano haben wir nicht verwendet. Zuverlässige Informationen erhalten Sie direkt bei dem jeweiligen Käsehersteller.

Viele Gerichte habe ich in zwei oder drei einzelne Rezepte aufgeteilt, sodass es ganz einfach ist, sie als Ganzes zuzubereiten oder einzelne Komponenten mit anderen Rezepten zu kombinieren. Dazu finden sich viele Varianten und Tipps, was außerdem noch gut zusammenpasst. So bietet dieses Buch eine schier unendliche Vielfalt an Kombinationsmöglichkeiten.

Ich wünsche allen Vegetariern und Teilzeit-Vegetariern viel Spaß beim Nachkochen und Hochgenuss beim Essen!

Bettina Matthews



Einladung zum Genießen

Ob Sie für sich und Ihre Lieben etwas Besonderes zaubern wollen, ob Sie Freunde zu einem kleinen lockeren Essen einladen, ein unkompliziertes Büfett oder einen richtig großen Abend planen – hier finden Sie für alle Gelegenheiten die richtigen Rezepte.

Die Kapitel in diesem Buch sind klassisch aufgebaut nach Vorspeisen, Suppen, Salaten, Hauptgerichten und Desserts. Doch diese Kapitel dienen lediglich der ersten Orientierung. Vielleicht möchten Sie ja einfach nur einen Hauptgang mit einem Dessert kombinieren oder einen Salat mit einem Stück Tarte als leichtes Mittagessen servieren. Vielleicht wollen Sie auch ein spannendes Menü aus fünf verschiedenen Vorspeisen und einem Dessert zusammenstellen – oder die ganz große »Oper« mit Amuse-Bouche, Vorspeise, Hauptgang, Zwischengericht und Dessert auf den Tisch bringen.

Wofür Sie sich auch entscheiden – Sie sollten darauf achten, dass die einzelnen Gänge möglichst unterschiedlich sind, was Farben, Geschmacksrichtungen, Würzintensitäten und Texturen betrifft. Ein harmonisches Wechselspiel aus kühl und heiß, leicht und üppig, cremig und knusprig, flüssig und fest überrascht und erfreut anspruchsvolle Genießer.

Wenn Sie sich bei der Vielzahl von Rezepten nicht entscheiden können oder Anregungen für verschiedene Jahreszeiten, Anlässe oder ein Motto wie

mediterran oder exotisch suchen, werden Sie bei den Menüvorschlägen ab [>](#) fündig. Auch für Veganer gibt es ein Menü vom Feinsten.

Menüs einmal anders

Ein Menü muss aber nicht immer klassisch in mehreren Gängen nacheinander serviert werden, sondern alle Bestandteile können – ähnlich einer Vorspeisetafel – auch zur gleichen Zeit serviert werden. Diese Form des Menüs ist besonders spannend und kommunikativ, weil man seiner eigenen Experimentierfreude folgt und selber ausprobiert und entscheidet, wie die unterschiedlichen Geschmackserlebnisse am besten zusammenpassen und in welcher Reihenfolge man die Gerichte isst.

Bestandteile der einzelnen Rezepte wie Toppings oder Beilagen können dabei separat angerichtet und während des Essens ganz nach Lust und Laune kombiniert werden.

Passende Getränke

Wie in der klassischen Küche wird auch zu vegetarischen Gerichten der begleitende Wein oft nach der Jahreszeit gewählt. So passt zu einem leichten sommerlichen Gericht ein leichter, vielleicht sogar gespritzter Wein; auch ein trockener Apfel-Cidre kann ein erfrischender Begleiter sein. In den kälteren Monaten wird ein wärmeres, üppigeres Essen von einem gehaltvolleren Wein begleitet. Zu rustikaleren Gerichten passt auch gut ein Pils. Auf jeden Fall sollten die Getränke auf die Aromen der Speisen abgestimmt sein. Mehr Informationen finden Sie auf [>](#).

Tischkarten und Gastgeschenk

Mit einem Gastgeschenk – z.B. einem kleinen Bügelglas mit Pesto oder Chutney oder einem Tütchen selbst gemachtem Vanillepfeffer – machen Sie Ihren Gästen eine Extrafreude. Diese kleinen Aufmerksamkeiten sind zugleich Tischdekoration und können, mit dem Namen des Gastes versehen, außerdem noch als Tischkarte dienen.



Besondere Gewürze

Hier möchte ich einige meiner Lieblingsgewürze vorstellen, die auch aus ganz normalen Gerichten etwas Besonderes zaubern. Es macht immer wieder Spaß, mit Gewürzen zu experimentieren.

Pfeffriges

Schwarzer Pfeffer ist der gebräuchlichste echte Pfeffer und sicher in jeder Küche vorhanden. Wichtig ist die Qualität. Der beste kommt meines Erachtens von der Malabar-Küste in Indien. Natürlich macht es besondere Freude, einige Pfeffer-Spezialitäten im Gewürzregal zu haben. Ich verwende beispielsweise heißluftgetrockneten **grünen Pfeffer** aus der Mühle oder gemörsert gern für Salate, grüne Gemüse, Vinaigrettes und zu Früchten wie Melone oder Erdbeeren. Er ist nicht ganz so scharf. Die aromatischen **Tellicherry-Pfefferkörner** sind groß und eher dunkelbraun als schwarz, das Aroma ist intensiv fruchtig, etwas rauchig und scharf. Er passt besonders gut zu Roten Beten, Auberginen, Pilzen und Spargel. Sie können ihn durch schwarzen Pfeffer ersetzen. Auch beim **weißen Pfeffer** bevorzuge ich den aus Malabar, er hat das beste Aroma. Ich verwende ihn gern für Blumenkohl, besonders in Verbindung mit Muskatnuss. Auch für Pastinaken, Schwarzwurzeln, Petersilienwurzeln und Saucen mit Sahne. **Langpfeffer** erinnert im Geschmack an schwarzen Pfeffer mit einem deutlich süßen Akzent. Die kleinen tannenzapfenähnlichen Pfefferfrüchte werden entweder im Ganzen mitgekocht oder in Stücke zerbrochen in der Mühle

gemahlen oder gemörsert. Er passt beispielsweise auf Frischkäse und Tomaten oder grob gemörsert zu Brie. Oder zu Kürbis, Fenchel oder Topinambur.

Schön Scharfes

Frische und getrocknete **Chilischoten** gibt es in unendlicher Vielfalt. Wenn ich keine frischen zur Hand habe, nehme ich gern Chiliflocken, die aus ganzen getrockneten Chilischoten hergestellt werden. Am besten sind die Sorten, die keine Kerne enthalten. Besonders fein aber auch deutlich teurer ist **Piment d'Espelette**. Die kleinen Chiliflocken aus dem französischen Baskenland sind milder als Chiliflocken oder -pulver, dabei süßlich, fruchtig mit einer feinen Rauchnote. Das Gewürz passt damit besonders gut zu feinen Vorspeisen, Saucen, gutem Brie oder zu aufregenden Desserts.

Ersatzweise kann man eine kleinere Menge Chiliflocken im Blitzhacker zerkleinern. Ebenfalls mild-fruchtig ist **Chili ancho**. Das braune Chilipulver schmeckt süßlich, fruchtig und etwas schokoladig und ist mäßig scharf. Traditionell wird es in mexikanischen Saucen (Moles) verwendet. Ich gebe es gerne zu Desserts mit Schokolade und roten Früchten. Man kann 1 TL Chili ancho durch eine Mischung aus $\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer, $\frac{1}{4}$ TL gemahlenem Zimt und $\frac{1}{4}$ TL Kakaopulver ersetzen.

Ganz edel

Das unverwechselbare Aroma von **Safran** ist auch in geringer Dosierung sehr präsent. Ich bevorzuge Safranfäden, weil sie aromatischer sind als gemahlener Safran. Wenn Sie die Fäden im Mörser zerreiben und mit 1-2 EL Flüssigkeit vermischen, verteilt sich das Aroma gleichmäßiger im Gericht. Safran passt klassisch zu Risotto, Pasta, zu feinen Gnocchi und Klößchen und natürlich zu Desserts.

Das aufregende Aroma von **Zimtblüten** entwickelt sich erst nach dem Mahlen. Es erinnert an geröstete Haselnüsse, und die Zimtnote ist schwer, warm und intensiv würzig. Wer keine Zimtblüten bekommt, kann sie durch eine Mischung aus Piment und Ceylon-Zimt ersetzen. Zum Mahlen von Zimtblüten eignen sich Pfeffermühlen. Auch sehr fein ist eine Mischung aus Pfeffer und Zimtblüten. Die **Tonkabohne** hat ein intensives, schweres, süßlich vanilliges Aroma mit einer deutlichen Note nach Bittermandeln, dunklem Karamell und frischem Heu. Man kann eine kirschkernegroße Menge zerkleinern und beispielsweise in Sahne ziehen lassen oder wie Muskatnuss frisch reiben. Tonkabohne passt besonders gut zu Desserts auf Basis von Sahne, Schokolade, Karamell und dunklen Früchten.



Von links nach rechts: Messlöffel, Handreibe, Julienne-Schneider, Tomatenschäler

Clevere Küchenutensilien

Die Vorbereitung in der Küche macht richtig Spaß – vor allem, wenn auch das Küchenwerkzeug vom Feinsten ist! Manche dieser Utensilien sind vom Prinzip her nicht neu, aber dank neuer Technologien sind Klingen und Schneidezähne dauerhaft rasierklingscharf. So wird es zum reinen Vergnügen, aus grobem Wurzelgemüse allerfeinste Julienestreifen zu schneiden.

Hobeln und Stifteln

Gemüsemandoline oder **Küchenhobel** sind in der vegetarischen Küche absolut unentbehrlich. Ideal beispielsweise für Zucchini, Gurken, Möhren, Kartoffeln, Rote Bete und alle Kohlsorten. Je nach Hersteller variieren die Materialien und Zusatzteile. Mit einer guten Mandoline lassen sich unterschiedlich dicke bis hauchdünn gehobelte Scheibchen, auch im Wellenschnitt, und Stifte von Pommegröße bis zum feinsten Julienne-Schnitt herstellen. Mit manchen können Sie auch Würfel schneiden. Unbedingt dazu gehören ein Resthalter, der die Finger vor Schnittverletzungen schützt, und eine Sicherheitsabdeckung, wenn der Hobel nicht gebraucht wird.

Schneiden und Schälen

Der **Julienne-Schneider** sieht wie ein Sparschäler aus, aber unter einer Leiste sind kleine Klingen angebracht. Man zieht den Julienne-Schneider über eine Möhre oder einen Zucchini und bekommt – je nach Länge des Gemüses – auch schön lange Julienne-Streifen. Ideal für Suppeneinlagen oder Deko. Die Klinge des **Tomatenschälers** ist fein gezahnt und rasierklingenscharf! Damit lassen sich Tomaten, Paprika oder Pfirsiche problemlos schälen, ohne dass man sie vorher blanchieren muss. Auch perfekt für Kiwis, Gurken und Spargel.

Mahlen

Mit einer kleinen **Handmühle** ist es möglich, auch harte, kleine Parmesanreste zu reiben oder ein Stück Zwieback in eine winzige Menge Semmelbrösel zu verwandeln. Zu den auswechselbaren – oft auch für Linkshänder geeigneten – Einsätzen gehört in der Regel eine Trommel mit groben und eine mit feinen Zähnen, dazu eine Trommel für dünne Scheibchen. Hiermit lassen sich beispielsweise die Haselnuss-Flakes von [≥](#) wunderbar herstellen.

Und weil Gewürze am besten frisch gemahlen schmecken, ist eine kleine Kollektion von **Pfeffer- und Gewürzmühlen** unentbehrlich! So hat man seine Lieblingspfeffersorten oder eigene Mischungen immer griffbereit. Manche Hersteller bieten zu den Mühlenköpfen einzelne Behälter mit Schraubverschluss an, sodass man nur den Mühlenkopf ab- und umschraubt, um von einem Gewürz zum anderen zu wechseln. Für eine schnelle Reinigung und Neutralisierung einfach ein wenig rohen Reis mahlen.

Reiben und Raspeln

Da ich in meinen Rezepten sehr häufig Zitruschalen verwende, ist eine schmale feine **Handreibe** mein absolutes Lieblingsgerät. Wenn ich die scharfe Seite ganz leicht über die Zitrusfrucht ziehe, sammeln sich die Zesten in der gewölbten Rückseite und gelangen von dort ohne Verlust direkt an das Gericht. Diese großartigen Raspeln sind zum Teil schon seit Jahren in Gebrauch und verlieren kaum an Schärfe. Auch toll zum Reiben von Muskatnuss, Tonkabohne, Ingwer, Zitronengras, Bitterschokolade und vielem anderen mehr.

Messen

Weil ich viel mit Gewürzen arbeite, die behutsam dosiert werden, ist bei mir ein **Set von Messlöffeln** fast täglich im Einsatz. Gestrichen voll gemessen hat man so exakt die Menge von 1 TL = 5 ml, 1 EL = 15 ml und $\frac{1}{2}$ TL und $\frac{1}{4}$ TL. Auch die Mengen von Zucker und Öl kann ich so zuverlässig dosieren.



Vorspeisen

Rund ums Mittelmeer und im Orient weiß man sie besonders zu schätzen und bestreitet ganze Menüs ausschließlich mit Vorspeisen. Nur zu: Machen Sie es den Griechen, Spaniern, Türken und Libanesen ruhig einmal nach – unser Vorspeisenkapitel bietet genug Auswahl. Ebenso gut können Sie aus vielen Rezepten feine Miniportionen machen: In kleinen Gläsern, Förmchen, Espressotassen oder Löffeln angerichtet, haben die Vorspeisen ihren eindrucksvollen Auftritt als »Amuse-Bouche«, als Gruß aus der Küche. Und selbstverständlich gehören die Vorspeisen zu einem fein komponierten Menü – als verheißungsvoller Auftakt zu all den Köstlichkeiten, die noch folgen werden.



Geröstete Paprika mit Granatapfel-Vinaigrette und Walnuss-Thymian-Topping

Süße Paprikaschoten mit orientalischer Vinaigrette sind an sich schon ein Geschmackserlebnis. Ergänzt um das Walnuss-Topping erinnert die Vorspeise an die Aromen der berühmten arabischen Muhammara, einer würzigen Walnuss-Paprika-Paste.

Geröstete Paprika mit Granatapfel-Vinaigrette

1,2 kg rote Paprikaschoten

1 EL ungesüßter Granatapfelsirup (»Grenadine Mollasse«, in orientalischen oder türkischen Geschäften)

2 TL Limettensaft

2 TL Ahornsirup

Meersalz

schwarzer Pfeffer

½ TL frisch gemahlener Kreuzkümmel

½ TL edelsüßes Paprikapulver

2 EL Olivenöl

Für 4 Personen

20 Min. Zubereitung + 30 Min. Back- und Abkühlzeit + 30 Min. Marinierzeit

Pro Portion ca. 105 kcal, 3 g EW, 6 g F, 10 g KH

Den Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Paprikaschoten halbieren, Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und jede einmal längs durchschneiden. Diese Viertel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Grillfunktion zuschalten und die Paprikastücke 15–20 Min. grillen, bis sie dunkle Stellen bekommen und die Haut Blasen wirft.

Aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken. Nach etwa 10 Min. die Paprikastücke häuten.

Für die Vinaigrette Granatapfelsirup, Limettensaft und Ahornsirup mit dem Salz verrühren, bis es sich gelöst hat. Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver untermischen, dann nach und nach das Öl unterschlagen, bis man eine homogene Vinaigrette hat.

Die Paprikastücke nebeneinander auf einer Platte verteilen, mit der Vinaigrette beträufeln und zugedeckt mind. 30 Min. marinieren lassen, dabei ab und zu vorsichtig wenden. Vor dem Servieren mit dem Walnuss-Topping bestreuen.

Walnuss-Thymian-Topping

50 g Walnuskerne

5-6 Zweige Thymian

¼ TL Meersalz

½ TL Chiliflocken (z.B. Piment d'Espelette)

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 85 kcal, 2 g EW, 8 g F, 1 g KH

Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Wenden rösten. Sie sollen duften, aber nicht schwarz werden. Abkühlen lassen. Inzwischen den Thymian abbrausen und trocken tupfen. Die Blättchen abstreifen und hacken.

Walnusskerne und Thymian im Blitzhacker zu einem groben Grieß zerkleinern. Mit Salz und Chiliflocken mischen.

Das Walnuss-Thymian-Topping passt auch zum gebackenen Feta ([>](#)), gebackenen Kürbis ([>](#)), Gemüse-Minz-Bulgur ([>](#)), herbstlich-winterlichen Ofengemüse ([>](#)) und zum Safran-Orangen-Hummus ([>](#)) anstelle des Pistazien-Sprinkles.



Safran-Orangen-Hummus und Pistazien-Sprinkle

Wie von der feinsten arabischen Mezze-Tafel: Milder Hummus bekommt fruchtige Frische von Orangen und unterschiedliche fein-herbe Noten von Tahini, Thymian und edlem Safran. Das Sprinkle gibt dem Ganzen Biss und extra Würze.

Safran-Orangen-Hummus

- 1 Schalotte (30 g)**
- 1 Knoblauchzehe**
- ¼ TL Safranfäden**
- 2 Zweige Thymian**
- 1 Orange**
- 1 EL Olivenöl**
- 1 Lorbeerblatt**
- Salz**
- 1 Dose Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)**
- 2 TL Zitronensaft**
- 40 g helles Tahini (Sesampaste)**
- ¼ TL Cayennepfeffer**
- 2 TL Orangenöl (S. 187 oder Fertigprodukt)**

Für 4 Personen

45 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 160 kcal, 5 g EW, 11 g F, 11 g KH

Schalotte und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Safranfäden im Mörser zerreiben, mit 1 EL Wasser verrühren. Thymian abbrausen und trocken tupfen. Die Blättchen abstreifen und hacken. Die Orange mit einem Messer so schälen, dass das Weiße ebenfalls entfernt wird. Die Frucht halbieren und die Filets aus den Trennhäuten schneiden, den Saft dabei auffangen.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten, Knoblauch kurz mitdünsten. Die Orangenfilets mit dem Saft, Safranflüssigkeit, Thymian und Lorbeerblatt zugeben und etwa 5 Min. köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen, die Mischung mit dem Pürierstab pürieren. Durch ein Sieb streichen und leicht salzen. Etwa 1 EL dieser Mischung abmessen und beiseitestellen.

Die Kichererbsen abgießen und gründlich abspülen. Zusammen mit Zitronensaft, Tahini, Cayennepfeffer und dem restlichen Orangenpüree glatt pürieren.

Den Hummus auf einen Teller geben, mit dem Löffel glatt streichen und mit Orangenöl beträufeln. Das beiseitegestellte Orangenpüree um den Hummus herum verteilen.

Pistazien-Sprinkle

40 g grüne Pistazienkerne

20 g Orangeat

1 Zweig Thymian

Salz

1 gute Prise Chiliflocken (z.B. Piment d'Espelette)

Für 4 Personen

10 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 75 kcal, 2 g EW, 5 g F, 4 g KH

Pistazien und Orangeat separat fein hacken. Thymian abbrausen und trocken tupfen. Die Blättchen abstreifen und hacken, mit Pistazien und Orangeat mischen. Mit Salz und Chiliflocken bestreuen, noch einmal gut mischen und über den Hummus streuen.

Das Sprinkle passt auch zu gebackenen Kürbisspalten ([>](#)), scharfem Möhren-Papaya-Salat ([>](#)), Mandel-Safran-Kartoffelklößchen ([>](#)) und zu Schwarzwurzeln mit Orangen-Vanille-Vinaigrette anstelle der Haselnuss-Flakes ([>](#)).

Tipp

Für ein Pesto das Sprinkle im Mörser oder Blitzhacker sehr fein zerkleinern und 1-2 EL Olivenöl untermischen.



Flans sind echte Multitalente

Sie lassen sich gut vorbereiten und sind perfekt für ein kleines Genießer-Abendessen. Bei einem großen Menü übernehmen sie den Part der Ouvertüre und stimmen geschmacklich auf die folgenden Gänge ein, raffiniert ergänzt durch kleine Dips und Würzöle.



Sanfte Flans mit würziger Begleitung

Mal mit fruchtigem Kompott, mit eleganter Safrancreme oder orientalisch verfeinert mit Harissa-Honig-Dip sind sie in jedem Fall verführerisch.

Grundrezept Flan

Pikante Flans bestehen in der Hauptsache aus püriertem gegartem Gemüse, Eiern und Sahne. Sie werden im Ofen im Wasserbad gegart. Je nach Rezept wird das Gemüse gewürzt oder noch mit Käse gemischt.

Eier und Sahne nur mit der Gabel glatt rühren, nicht mit dem Pürierstab! Es soll sich kein Schaum bilden, damit die Flans eine feine, glatte Struktur bekommen. Den Ofen auf 150° (Umluft 130°) vorheizen. Vier ofenfeste Förmchen (ca. 200 ml) großzügig mit Butter ausfetten, damit sich die Flans gut stürzen lassen.

Zunächst etwa ein Viertel der Masse einfüllen und die Förmchen kräftig auf die Arbeitsfläche aufklopfen, damit sich die Masse gleichmäßig verteilt und Bläschen entweichen. Danach den Rest einfüllen.

Die gefüllten Förmchen in ein tiefes Backblech stellen und so viel kochend heißes Wasser dazugeben, dass sie zu etwa zwei Drittel darin stehen. Die Flans etwa 45 Min. im Wasserbad garen. Anschließend mit einem Holzspieß die Garprobe machen: Wenn nichts am Stäbchen haftet, ist der Flan fertig. Ansonsten noch einige Min. nachgaren.

Die fertigen Flans 5-10 Min. stehen lassen, damit sie sich setzen können. Danach mit einem Messer vom Rand lösen, auf Portionsteller stürzen und mit Kompott, Pesto oder Dip anrichten. Lauwarm oder kalt servieren.

Apfel-Ingwer-Kompott

250 g Gemüsezwiebeln

2 EL Olivenöl

30-40 g Ingwer

600 g Äpfel (z.B. Cox Orange oder Rubinette)

6-8 Zweige Thymian

1 EL brauner Zucker

150 ml Apfelsaft

Salz

schwarzer Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

Für 4 Personen

50 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 165 kcal, 1 g EW, 6 g F, 25 g KH

Die Zwiebeln schälen und in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Im Öl langsam weich dünsten. Inzwischen den Ingwer schälen, fein raspeln und zu den Zwiebeln geben. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und etwa 2 cm groß würfeln. Zu den Zwiebeln geben und etwa 5 Min. dünsten. Inzwischen den Thymian abbrausen und trocken tupfen. Ein paar kleine Zweige beiseitelegen, von dem Rest die Blättchen abstreifen und hacken.

Die Äpfel mit dem Zucker bestreuen und so lange rühren, bis der Zucker etwas karamellisiert. Den Saft angießen und so lange köcheln, bis die Äpfel weich und die Flüssigkeit nahezu eingekocht ist. Den Thymian untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, mit den Thymianzweigen dekorieren.

Das Apfel-Ingwer-Kompott passt wunderbar zum Kürbisflan ([>](#)), aber auch zu Muskatkürbis-Muffins ([>](#)) und zu den pikanten Käseküchlein ([>](#)).

Kürbisflans

etwa 500 g Muskatkürbis (350 g Fruchtfleisch)

3 Eier (Größe S) oder 2 Eier (Größe L)

150 g Sahne

¼ TL Cayennepfeffer

¼ TL Chiliflocken (z.B. Piment d'Espelette)

½ TL Ingwerpulver

Salz

schwarzer Pfeffer

1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

Butter für die Förmchen

Für 4 Personen

35 Min. Zubereitung + 45 Min. Garzeit

Pro Portion ca. 205 kcal, 6 g EW, 18 g F, 6 g KH

Den Kürbis putzen, schälen, das Fruchtfleisch in gleich große Stücke schneiden und in einem Dämpftopf 15–20 Min. garen. Auf einem Sieb abtropfen und ausdampfen lassen. Mit dem Pürierstab fein pürieren und etwas abkühlen lassen.

Die Eier mit der Sahne glatt rühren, mit Cayennepfeffer, Chiliflocken, Ingwer, Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Die Eiersahne mit dem Kürbispüree mischen, nochmals abschmecken und in 4 gefettete ofenfeste Förmchen (à 200 ml) füllen. Im Ofen garen, wie im Grundrezept auf [>](#) beschrieben. Die Kürbisflans mit dem Apfel-Ingwer-Kompott ([>](#)) anrichten.

Blumenkohl-Käse-Flans mit Safrancreme

1 kleiner Blumenkohl

Salz

30 g frisch geriebener würziger Hartkäse

1 Bio-Zitrone

weißer Pfeffer

¼ TL Chiliflocken (z.B. Piment d'Espelette)

frisch geriebene Muskatnuss

3 Eier (Größe S) oder 2 Eier (Größe L)

100 g Sahne

Butter für die Förmchen
1 Msp. Safranfäden
Zucker
1 EL Orangensaft
100 g Crème fraîche (30%)
schwarzer Pfeffer

Für 4 Personen
40 Min. Zubereitung + 45 Min. Garzeit
Pro Portion ca. 290 kcal, 10 g EW, 26 g F, 4 g KH

Die Röschen vom Blumenkohl schneiden – etwa 400 g – und gleichmäßig klein schneiden. Waschen und in kochendem Salzwasser garen. Etwa ein Viertel nach 6–8 Min. mit der Schaumkelle herausheben, eiskalt abspülen und zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Blumenkohlröschen weitere 5–7 Min. weich kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Noch heiß sehr fein pürieren und mit dem Käse mischen.

Inzwischen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale fein abreiben, 1–2 TL Saft auspressen. Das Blumenkohlpüree mit Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Muskatnuss würzen. Die Eier mit der Sahne glatt rühren, mit dem Blumenkohlpüree mischen und abschmecken. Die Masse – wie auf [>](#) beschrieben – in gefettete Förmchen füllen und im Ofen garen.

Für die Safrancreme Safranfäden mit je 1 Prise Salz und Zucker im Mörser fein zerreiben. Mit Orangensaft mischen und etwa 5 Min. ziehen lassen. Mit Crème fraîche verrühren und mit Pfeffer würzen. Die fertigen Flans mit je einem Klecks Safrancreme anrichten und mit den Blumenkohlröschen garnieren.

Paprikaflans mit Harissa-Honig-Dip

Für die Flans:
500 g gelbe Paprikaschoten
1 Schalotte (30 g)

2 EL Butter (20 g)
4-6 EL Apfelsaft
1 Bio-Zitrone
100 g Feta (Schafskäse)
Salz
grüner Pfeffer aus der Mühle
¼ TL Cayennepfeffer
3 Eier (Größe S) oder 2 Eier (Größe L)
100 g Sahne
Butter für die Förmchen

Für den Dip:

1 TL Harissa (scharfe Gewürzpaste)
Salz
2 TL Akazienhonig
2 EL Olivenöl

Für 4 Personen

50 Min. Zubereitung + 45 Min. Garzeit

Pro Portion ca. 265 kcal, 6 g EW, 22 g F, 10 g KH

Die Paprikaschoten waschen, mit dem Sparschäler dünn schälen, vierteln und entkernen. 300 g abwiegen und in 2 cm große Würfel schneiden, den Rest winzig klein würfeln und beiseitestellen. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

Schalotte in der Butter glasig dünsten. Paprika zugeben und unter Rühren etwa 3 Min. andünsten, ohne dass sie Farbe annimmt. 2-3 EL Apfelsaft angießen und die Paprika zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 20 Min. gut weich dünsten, falls nötig, etwas Apfelsaft dazugeben. Inzwischen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. 1 TL Schale fein abreiben, 1-2 TL Saft auspressen. Gedünstete Paprika mit dem Pürierstab sehr fein pürieren, Feta zerkrümeln, zugeben und nochmals gründlich durchmischen. Mit Zitronenschale und -saft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant würzen.

Die Eier mit der Sahne glatt rühren, mit dem Paprikapüree mischen und abschmecken. Die Masse – wie auf [≥](#) beschrieben – in gefettete Förmchen füllen und im Ofen garen.

Für den Dip Harissa mit 1 Prise Salz und dem Honig mischen, tropfenweise das Öl einrühren. Die fertigen Flans mit je einem Klecks Harissa-Honig-Dip garnieren und mit den Paprikawürfeln bestreuen.

Erbsenflans

300 g extrazarte TK-Erbsen

Salz

1 Bio-Limette

150 g Sahne

Cayennepfeffer

grüner Pfeffer aus der Mühle

1 Tropfen ätherisches Minzöl (Apotheke)

3 Eier (Größe S) oder 2 Eier (Größe L)

Butter für die Förmchen

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung + 45 Min. Garzeit

Pro Portion ca. 225 kcal, 9 g EW, 18 g F, 6 g KH

Die Erbsen in Salzwasser 8–12 Min. garen, sie sollten recht weich, aber nicht verkocht sein. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale fein abreiben, 1 TL Saft auspressen.

Die Erbsen abgießen, eiskalt abschrecken und mit der Hälfte der Sahne sehr fein pürieren. Für eine besonders zarte Konsistenz durch ein feines Sieb streichen. Mit Cayennepfeffer, grünem Pfeffer, Minzöl, Limettensaft und -schale würzen.

Die Eier mit der restlichen Sahne glatt rühren, mit dem Erbsenpüree mischen und nochmals abschmecken. Die Masse – wie auf [>](#) beschrieben – in gefettete Förmchen füllen und im Ofen garen.

Mit dem Limetten-Minz-Pesto ([>](#)) oder etwas Minzjelly (Fertigprodukt) anrichten.



Edelpilzkäse-Creme mit Birne auf Wildreispuffer

Die fruchtig-würzige Edelpilzkäse-Creme ist schon auf frischem Weißbrot oder Pumpernickel etwas Besonderes. So richtig edel wird die Vorspeise aber mit den knusprigen Wildreispuffern.

Edelpilzkäse-Creme mit Birne

150 g Edelpilzkäse (z.B. milder Gorgonzola)

50 g Walnusskerne

2 kleine Schalotten

2 Birnen (ca. 250 g)

½ Bund Petersilie

150 g Frischkäse

½ TL Chiliflocken (z.B. Piment d'Espelette)

schwarzer Pfeffer

Für 4 Personen

25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 290 kcal, 15 g EW, 22 g F, 8 g KH

Den Edelpilzkäse entrinden und mit der Gabel zerdrücken. Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und hacken. Die Schalotten schälen und sehr fein hacken. Die Birnen schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und klein würfeln. Die Petersilie abrausen und trocken tupfen. Einige Blätter beiseitelegen, den Rest fein hacken.

Edelpilzkäse und Frischkäse vermengen. Nüsse, Schalotten und gehackte Petersilie untermischen. Mit Chiliflocken und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Birnenstückchen untermischen. Die Creme zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Essen unbedingt Zimmertemperatur annehmen lassen.

Variante: Meerrettich-Creme

Eine feine Alternative für alle, denen Edelpilzkäse zu intensiv ist: **125 g Doppelrahm-Frischkäse** mit **150 g geriebenem Greyezer-Käse** oder **Bergkäse**, **Salz**, **schwarzem Pfeffer** und frisch geriebener **Muskatnuss** mischen. **1 kleine Knoblauchzehe** schälen, fein hacken und mit **1 EL frisch geriebenem Meerrettich** (ersatzweise aus dem Glas) und **2 TL edelsüßem Paprikapulver** untermischen. **100 g Sahne** steif schlagen und vorsichtig unter die Käsecreme heben. Die Meerrettich-Creme passt zu den Wildreispuffern, aber auch gut auf ein kräftiges Krustenbrot.

Wildreispuffer

150 g Wildreismischung

Salz

2 Eigelb (Größe M)

2-3 EL Mehl

schwarzer Pfeffer

2-3 EL Rapsöl

Für 4 Personen

25 Min. Zubereitung + 40 Min. Gar- und Abkühlzeit

Pro Portion ca. 255 kcal, 5 g EW, 11 g F, 35 g KH

Die Wildreismischung in Salzwasser nach Packungsangabe garen und abkühlen lassen.

Den Reis mit dem Eigelb mischen, das Mehl darübersieben und gründlich verkneten. Salzen und pfeffern. Mit dem Löffel kleine Mengen abstechen, dabei mit dem Handballen fest in den Löffel drücken, weil die Masse etwas locker ist.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Halbkugeln in das heiße Öl setzen und kurz anbraten, dann mit dem Pfannenwender vorsichtig flach drücken. Bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 2 Min. braten. Auf Küchenpapier entfetten.

Die heißen Puffer auf Teller verteilen, auf jeden Puffer einen Klecks Edelpilzkäse-Creme setzen und mit einem Petersilienblatt dekorieren.

Zu den Wildreispuffern passt auch der Frischkäsedip (Variante, [>](#)).



Würzige Käse-Oliven-Tarte und rohe Tomaten-Oliven-Sauce

Bei diesem Gericht ist Sommerlaune vorprogrammiert! Die Tarte mit der aromatischen Tomatensauce ist wie geschaffen für die Gartenparty.

Käse-Oliven-Tarte

Für den Teig:

200 g Mehl

¼ TL Salz

½ TL schwarzer Pfeffer

1 ½ TL Rosmarinpulver (Tipp ≥)

130 g frisch geriebener würziger Hartkäse

100 g kalte Butter + Butter für die Form

**1 EL Semmelbrösel, Grieß oder Polentamehl für die Form
getrocknete Bohnen oder Kichererbsen zum Blindbacken**

Für die Füllung:

60 g schwarze Oliven

½ Bund Thymian

3 Eier (Größe M)

200 g Crème fraîche

frisch geriebene Muskatnuss

Cayennepfeffer

Für 1 Tarteform von 24 cm Ø

35 Min. Zubereitung + 30 Min. Kühlzeit + 20 Min.

Backzeit

Bei 6 Stücken pro Stück ca. 515 kcal, 16 g EW, 39 g F, 25 g KH

Das Mehl mit Salz, Pfeffer, Rosmarinpulver und 30 g Käse mischen. Die kalte Butter in kleinen Stückchen zugeben und mit der Mehlmischung verkneten, dabei nach und nach 2 EL kaltes Wasser zugeben. Den Teig erst zur Kugel rollen, dann flach drücken (so kühlt der Teig schneller), in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Eine Tarteform ausbuttern und mit Semmelbröseln bestreuen. Den Teig zwischen 2 Stücken Frischhaltefolie dünn ausrollen. Die Tarteform damit auskleiden, den Rand hochziehen und den Boden mit einer Gabel gleichmäßig einstechen. Mit den getrockneten Hülsenfrüchten füllen und im heißen Ofen etwa 10 Min. blind backen.

Inzwischen für die Füllung die Oliven vom Stein schneiden (Oliven ohne Stein in Ringe schneiden). Thymian abbrausen und trocken tupfen, die Blättchen abstreifen und hacken.

Die Eier mit der Crème fraîche und dem übrigen Käse verrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Cayennepfeffer würzen. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) herunterschalten.

Den Teigboden mit den Oliven und der Hälfte des Thymians bestreuen, restlichen Thymian in die Käse-Eier-Mischung geben und diese über die Oliven in die Form gießen. Die Tarte im heißen Ofen (Mitte) in 15–20 Min. goldbraun backen.

Rohe Tomaten-Oliven-Sauce

600 g aromatische Tomaten
60 g Pinienkerne
60 g schwarze Oliven
1 Bund Basilikum
1-2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
Salz
schwarzer Pfeffer
½ TL Zucker
½-1 TL Harissa (scharfe Gewürzpaste)

Für 6 Personen

30 Min. Zubereitung + 30 Min. Kühlzeit

Pro Portion ca. 135 kcal, 3 g EW, 11 g F, 6 g KH

Die Tomaten dünn schälen (Tomatenschäler oder scharfer Sparschäler), vierteln, entkernen und ohne Stielansatz grob hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Oliven vom Stein schneiden und grob hacken. Basilikum abbrausen und trocken tupfen. Kleine Blättchen beiseitelegen, größere grob zerzupfen. Den Knoblauch schälen und grob hacken.

Tomaten, Pinienkerne, Oliven, Basilikum und Knoblauch mit Olivenöl und Tomatenmark in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab nicht zu fein zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Harissa würzen. Etwa 30 Min. kühlen. Mit Basilikumblättchen dekorieren.