



GRANDIOSES GEMÜSE

Neue Lieblingsgerichte
für Tomate, Kartoffel,
Zucchini, Karotte
und Co.

Amandine Bernardi

riva

Amandine Bernardi

**GRANDIOSES
GEMÜSE**

Amandine Bernardi

**GRANDIOSES
GEMÜSE**

***Neue Lieblingsgerichte für Tomate, Kartoffel,
Zucchini, Karotte und Co.***

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die französische Originalausgabe erschien 2021 bei Larousse unter dem Titel *À la fin de ce livre vous aimerez les légumes!* © Larousse 2021. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Regine Schmidt

Redaktion: Sarah Holzwarth

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildung: Fabrice Besse

Abbildungen Innenteil: Fabrice Besse

Layout: Valentine Antenni

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-2063-6
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1826-5
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1827-2



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



VORWORT DER AUTORIN

evor mein Blog entstand und ich wirklich zu kochen anfing, **B** habe ich ziemlich wenig Gemüse gegessen, denn ich dachte, dass ich es nicht mögen würde ... aber das war, bevor ich wusste, wie man Gemüse eigentlich kocht, und ich es besser kennengelernt habe! In Dampf oder Wasser gegartes Gemüse ist für manche vielleicht nicht so der Hit, aber was würden Sie zu gefüllten Zucchini aus dem Ofen sagen oder zu einem köstlichen Auberginen-Curry mit Kokosmilch, mit dem Sie kulinarisch auf Reisen gehen? Haben Sie nicht Lust, zum Aperitif Grissini in ein Erbsenhummus zu dippen oder mal »Wings« aus Blumenkohl zu zaubern? So können Gemüsegerichte Spaß machen ... und Sie Geschmack daran finden!

Bleiben Sie bloß nicht in alten Vorurteilen oder unguten Kindheitserinnerungen hängen, der Geschmack entwickelt sich, und Sie könnten überrascht feststellen, dass Sie Gemüse, das Sie früher nicht ausstehen konnten, mittlerweile tatsächlich mögen. Bis vor Kurzem dachte ich, Auberginen würden mir nicht schmecken, dann habe ich eine Caponata gekocht ... eine Offenbarung für mich! Und bei den ganz Skeptischen, die noch immer Vorbehalte haben, braucht man womöglich nur ein wenig zu tricksen und das Ganze zu tarnen ...

Zu jeder Jahreszeit lassen sich Gemüsesorten entdecken oder wiederentdecken; damit können Sie Ihre Ernährung vielfältiger gestalten, aber auch das ganze Jahr über alle Aromen auskosten.

Lassen Sie sich von den 100 Rezepten in diesem Buch inspirieren: Lernen Sie Gemüse besser kennen und sogar lieben - Sie werden Freude haben am spielerischen Umgang mit seiner Farbe und Textur und es mit ausgesprochen

leckeren Zutaten kombinieren, um es geschmacklich noch reizvoller zu machen.

Amandine

Amandinecooking.com

INHALT

EINFÜHRUNG

UNSER TÄGLICHES GEMÜSE - DIE BEKANNTEN

TOMATEN

Gefüllte Tomaten à la »Œufs cocotte«
Bruschetta mit Kirschtomaten und Mozzarella
Flan mit Tomaten, schwarzen Oliven und Basilikum
Tomaten-Mozzarella-Auflauf mit Chorizo

KARTOFFELN

Kartoffelaufbau mit Käse
Gefüllte Kartoffelkroketten
Gefüllte Kartoffelnester mit Ei und Speck
Fächerkartoffeln mit Cheddar und Bacon

PAPRIKASCHOTEN

Shakshuka mit Paprikaschoten und Eiern
Paprika-Quiche mit Ziegenkäse
Gefüllte Paprika mit Kidneybohnen
Hähnchen-Lasagne auf baskische Art

ZUCCHINI

Knusprige Zucchini-Puffer mit Joghurtsauce
Zucchini-Crumble mit Parmesan
Zucchini-Bällchen in Currysauce
Gefüllte Zucchini aus dem Ofen

MÖHREN

Möhren-Soufflé
Carrot Cake
Möhren-Flan mit Ricotta

Möhren-Gnocchi mit Möhrengrün-Pesto

AUBERGINEN

Caponata

Auberginen-Cannelloni

Auberginen mit Hackfleisch-Feta-Füllung

Auberginen-Curry mit Kokosmilch

ERBSEN

Erbsen-Hummus mit Minze

Erbsen-Risotto mit Ziegenfrischkäse

Cremige Erbsensuppe mit Schmelzkäse

Frittata mit Erbsen und Schinken

BOHNEN

Bohnenpfanne mit Kartoffeln und Speck

Bohnen-Erbsen-Tajine mit Fleischbällchen

Falafel mit Dicken Bohnen

Grüne Bohnen im Speckmantel

BLUMENKOHL

Blumenkohl-Wings

Blumenkohl aus dem Wok

Blumenkohl-Risotto mit Chorizo und Parmesan

Knusprig gebackener Blumenkohl

IN DIESEM GEMÜSE STECKT NOCH VIEL MEHR - ENTDECKUNGEN

ZWIEBELN

Onion rings

Gestürzte Zwiebeltarte

Zwiebelkuchen mit Kartoffeln und Bacon

Asiatisches Rindfleisch mit Zwiebeln

AVOCADOS

Avocado-Toast caprese

Gebackene Avocado mit Ei und Bacon
Gefüllte Eier mit Avocado
Avocado-Tatar mit Garnelen und Räucherlachs

SÜSSKARTOFFELN

Süßkartoffel-Curry-Tarte
Würzige Süßkartoffel-Pommes
Gefüllte Süßkartoffeln mit Feta
Süßkartoffel-Auflauf mit Hackfleisch

GURKE UND RETTICH

Gurkensalat mit Melone und Mozzarella
Häppchen von schwarzem Rettich mit Lachs und Ziegenfrischkäse
Radieschen-Cheesecakes
Gurkenschälchen mit Thunfisch gefüllt

MAIS

Maiskolben mit Butter aus dem Backofen
Mais-Chowder mit Kartoffeln
Cachapas (Mais-Pfannkuchen)
Bunte Mais-Spieße

ARTISCHOCKEN & SPARGEL

Artischocken-Pasta mit Burrata
Artischockenböden mit Hackfleisch gefüllt
Weiche Eier mit knusprigem grünen Spargel
Crème brûlée mit grünem Spargel und Parmesan

KÜRBIS UND CO.

Kürbis-Pizza
Mac'n'Cheese mit Kürbis
Butternut-Waffeln
Spaghettikürbis alla bolognese

GRÜNKOHL, ROMANESCO UND CHINAKOHL

Asia-Suppe mit Pak Choi und Garnelen
Rote-Linsen-Dal mit Chinakohl
Pasta mit Romanesco
Grünkohl-Flan

VIEL BESSER ALS IHR RUF - DIE WENIGER BELIEBTEN

PILZE

Lasagne mit Champignons und Schinken
Omelett mit Pfifferlingen und Käse
Blätterteigpastete nach Försterin-Art
Steinpilz-Risotto

LAUCH

Feines Lauchgemüse mit Curry und Kokosmilch
Lauch-Auflauf mit Lachs und Feta
Lauch-Risotto mit Chorizo
Lauchtorte

SPINAT UND MANGOLD

Spinat-Gnocchi-Auflauf mit Chipolatas
Börek mit Spinat und Ricotta
Gefüllte Reisbällchen mit Spinat
Mangold-Quiche mit Chorizo

ROTE BETE UND MAIRÜBCHEN

Rote-Bete-Schokoladen-Kuchen
Rote-Bete-Mairübchen-Chips
Gestürzte Mairübchen-Tarte
Karamellierte Mairübchen

KOHL FÜR JEDEN TAG

Rotkohl-Tarte mit Ziegenfrischkäse
Rosenkohl mit Senf und Bacon aus dem Ofen
Wirsing-Lachs-Gratin
Pasta mit Hähnchen und Brokkoli-Pesto

PASTINAKEN UND SELLERIE

Würzige Pommes von Pastinake und Kartoffel
Pastinaken-Rösti mit Möhren und Käse
Kartoffelgratin mit Knollensellerie
Quiche mit Staudensellerie und Ziegenfrischkäse

FENCHEL UND CHICORÉE

Flammkuchen mit Chicorée

Überbackener Fenchel mit Hackfleisch

Buchweizennudel-Auflauf mit Chicorée und Cheddar

Fenchelgratin mit Sahne und Parmesan

ALTE GEMÜSESORTEN

Steckrüben-Crumble mit Haselnüssen

Knollenziest »alla carbonara«

Samosas mit Schwarzwurzeln und Curry

Tarte fine mit Topinambur und Blauschimmelkäse

REZEPTREGISTER

ZUTATENREGISTER

EINFÜHRUNG

Gehören Sie zu denen, die »es nicht so mit Gemüse haben«? Ist Gemüse für Sie gleichbedeutend mit faden Gerichten oder wissen Sie einfach nicht richtig, wie Sie es zubereiten sollen? Mit diesem Buch lernen Sie, damit zu kochen ... und es zu mögen!

DIE PLUSPUNKTE VON GEMÜSE

- Es hilft, vielen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hohen Cholesterinwerten oder Diabetes vorzubeugen.
- Es ist reich an Antioxidantien.
- Es ist reich an Vitaminen und Mineralien.
- Es ist reich an Ballaststoffen.
- Es enthält wenig Kalorien.
- Es schmeckt gut!

In Deutschland empfiehlt die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu verzehren – dabei sollte das Gemüse (3 Portionen) überwiegen. Das ist die erforderliche Menge, um unseren Bedarf an Mikronährstoffen zu decken, die unser Organismus nicht selbst herstellen kann. Sie sind unabdingbar für die richtige Aufnahme und Umwandlung

der Makronährstoffe (Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette) im Körper.



Portion entspricht 80 bis 100 g
eines Lebensmittels, zum Beispiel:

1 mittelgroße Tomate oder
1 Handvoll Kirschtomaten



1 Handvoll grüne Bohnen



1 Schale Gemüsesuppe



1 Apfel



2 Aprikosen



4-5 Erdbeeren ...



EIN PAAR GOLDENE REGELN, UM GEMÜSE LIEBEN ZU LERNEN

1. VERGESSEN SIE IHRE VORURTEILE

Vom Blumenkohlaufschlag aus der Kantine sind Sie noch traumatisiert und seither wollen Sie von diesem Gemüse nichts mehr wissen? Probieren Sie ihn einfach nochmal, aber diesmal bereiten Sie ihn natürlich liebevoll zu: zum Beispiel Knusprig gebackener Blumenkohl (siehe Seite 69) oder als Wings (siehe Seite 66), Sie werden bestimmt überrascht sein!

2. WÄHLEN SIE GUTE PRODUKTE AUS

Wenn Ihr Gemüse allzu langweilig schmeckt, werden Sie wohl keine Lust haben, diese Erfahrung zu wiederholen. Versuchen Sie daher, möglichst nur saisonale Produkte zu verzehren: Im Januar haben Tomaten nun mal keinen ausgeprägten Geschmack. Wann immer Sie können, gehen Sie auf Wochenmärkte oder direkt zu den Erzeugern: Ohne Zwischenhändler ist das Gemüse oft besonders frisch und mit dem richtigen Reifegrad geerntet. Nehmen Sie sich auch die Zeit, die Exemplare gut auszuwählen: Dafür verlassen Sie sich am besten auf Ihre Sinne.

Einige Anhaltspunkte für verzehrreifes Gemüse:



AVOCADOS: sollen fest sein, aber bei leichtem Fingerdruck auf die Schale etwas nachgeben.



RADIESCHEN: sollen fest sein, nicht zu groß (je größer, desto weniger Geschmack) mit schön grünen Blättern.



TOMATEN: sollen richtig rot sein und duften, fest und mit glatter Schale.



AUBERGINEN: sollen schön fest, glänzend und glatt sein, violett, ohne braune Flecken.



GURKEN: sollen fest sein, auch an den Enden, mittelgroß, möglichst gerade und mit deutlich grüner Schale.



CHICOREE: soll möglichst weiß sein (grüne Spitzen deuten auf zu viele Bitterstoffe hin), die Blätter an den Spitzen hellgelb und dicht anliegend, fest und knackig.

3. GEHEN SIE NEUE WEGE BEI DER ZUBEREITUNG

Zwiebeln sind nicht nur dazu da, einem Gericht Würze zu verleihen, Zucchini muss man nicht ausschließlich gekocht und in Scheiben geschnitten verzehren, Mais muss nicht aus der Dose kommen ... Sie finden in diesem Buch eine Vielzahl von Rezepten, um Gemüse auch mal anders zuzubereiten.



**DIE 5 SPANNENDSTEN
ZUBEREITUNGSARTEN
FÜR LECKERES GEMÜSE**



1 Tartes, Quiches und Pizzas



2 Puffer und Bällchen



3 Teigtaschen



4 Lasagne, Aufläufe und Crumbles



5 Gefülltes Gemüse

4. PROBIEREN SIE GÜNSTIGE KOMBINATIONEN AUS

Simple gekochtes Gemüse als Beilage zu einem Fleischgericht wird Sie wohl kaum überzeugen. Fügen Sie lieber eine besonders leckere Zutat hinzu, um seinen Eigengeschmack hervorzuheben.

Ein paar Ideen für gelungene Kombinationen:

KÄSE:

- Feta (mit mediterranem Gemüse, Süßkartoffeln, Zucchini, Fenchel ...),
- Ziegenkäse (mit Roter Bete, Zucchini, Spinat, mediterranem Gemüse ...),
- Mozzarella (mit Auberginen, Tomaten ...),
- Parmesan (mit Zucchini, mediterranem Gemüse ...) etc.

SAHNE:

mit fast allem!

CHORIZO:

mit mediterranem Gemüse, Mais, Lauch, Schwarzwurzel ...

GERÄUCHERTER LACHS:

mit Lauch, Spinat, Avocado, Spargel ...

EIER:

mit Spinat, mediterranem Gemüse, Kartoffeln ...

HONIG:

mit Mairübchen, Möhren, Süßkartoffeln, Topinambur ...

KOKOSMILCH:

mit mediterranem Gemüse, Süßkartoffeln, Lauch, Möhren, Zucchini, Blumenkohl ...

KRÄUTER:

- Dill (mit Gurken, Tomaten, Knollensellerie, Roter Bete ...),
- Basilikum (mit mediterranem Gemüse ...),
- Koriander (mit Zucchini, Möhren, Mairübchen, Kürbis ...),
- Estragon (mit Spargel, Brokkoli, Spinat ...),
- Petersilie (mit fast allem),
- Oregano (mit Brokkoli, Kohl, Bohnen, Paprika ...),
- Rosmarin (mit Kartoffeln, Tomaten ...),
- Thymian (mit mediterranem Gemüse, Pilzen, Kartoffeln ...) etc.

GEWÜRZE:

- Kreuzkümmel (mit Gurken, Rosenkohl ...),
- Kurkuma (mit Möhren ...),
- Curry (mit Zucchini, Blumenkohl, Auberginen ...),
- Piment d'Espelette (mit mediterranem Gemüse ...),
- Paprika (mit Mais, Artischocken, Kürbis, Kohl ...) etc.



SAISONKALENDER FÜR GEMÜSE

FRÜHLING

APRIL

Chicorée
Kartoffeln (Lagerware)
Lauch
Spargel
Spinat

MAI

Blumenkohl
Brokkoli
Kartoffeln (Lagerware)
Lauch
Mairübchen
Radieschen
Spargel
Spinat

JUNI

Blumenkohl
Brokkoli
Dicke Bohnen
Erbsen
Fenchel
grüne Bohnen
Gurken
Mairübchen
Möhren
Radieschen
Rote Bete
Rotkohl
Sellerie
Spinat

SOMMER

JULI

Artischocken
Auberginen
Blumenkohl
Brokkoli
Dicke Bohnen
Erbsen
Fenchel
grüne Bohnen
Gurken
Kartoffeln