

ZORA KLIPP

KOCH'S EINFACH

Vegetarisch.



ZORA KLIPP

KOCH'S EINFACH

Vegetarisch.



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

IMPRESSUM

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage leider nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

EIN BUCH DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2021

© 2021 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung, Layout und Satz: Anna Köperl

Herstellung: Carina Ries

Produktmanagement und Lektorat: Diana Jedrzejewski

Foodfotografie: Lena Pfetzer, Waghäusel

Weitere Fotos: Voila Halfar, Köln

ISBN 978-3-7459-0841-1

www.emf-verlag.de

INHALT

EINLEITUNG

REZEPTE

FRÜHLING

[Bunter Feldsalat mit gebackenem Kürbis und Walnuss-Dressing](#)

[Quiche Lorraine mit Gruyère und Räuchertofu](#)

[Grilled-Cheese-Sandwich mit Bärlauch-Pesto](#)

[Gurken-Spinat-Salat mit Joghurt und Sesam](#)

[Cremige Polenta mit karamellisiertem Rübengemüse und Gorgonzola](#)

[Bunter Salat mit geröstetem Rosenkohl, Birne und Tête de Moine](#)

[Tagliatelle mit Lauch, Ricotta und Röstzwiebeln](#)

[Kichererbsen-Spinat-Pfanne mit Joghurt](#)

[mit geschmorten Tomaten und Pinienkernen](#)

[Hefe-Teigtaschen mit Ricotta und Spinat](#)

[Rhabarber-Crumble](#)

[Gebackener Spargel mit Aioli](#)

[Erdbeer-Quark-Torte](#)

[Frittata aus dem Ofen](#)

[Grüner Spargel mit Basilikum-Hollandaise und Kräuterseitlingen](#)

[Rosinen-Zöpfe oder auch die perfekten Osterzöpfe](#)

[Tortellini vom Blech](#)

[Spinat-Semmelknödel mit Brösel-Butter](#)

[Cremige Käsespätzle](#)

[Einfache Quark-Tarte mit Rhabarber](#)

[Spargel-Kartoffel-Salat](#)

SUMMERTIME... AND THE LIVING IS EASY

[Riesen-Muschelnudeln mit Zitrone, Salbei und frischem Petersilien-Walnuss-Pesto](#)

[Vanillepudding mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott](#)
[Kräuter-Fladenbrot mit Ziegenkäse und kunterbuntem Belag](#)
[Vegane Kokos-Zitronen-Muffins](#)
[Blumenkohl-Curry](#)
[Fluffiges Pfannen-Brot](#)
[Kartoffel-Fenchel-Gratin mit Gremolata](#)
[Gurken-Melonen-Salat mit Schafskäse und Dill](#)
[Dips und Saucen](#)
[Quinoa-Zucchini-Puffer mit Tomaten-Schmand-Dip](#)
[Kohlrabi-Körbe mit Couscous](#)
[Kartoffel-Rolle mit Mangold, getrockneten Tomaten und Pinienkernen](#)
[Bunter Wrap mit Tofu-Haselnuss-Nuggets](#)
[Himbeer-Lassi](#)
[Bunte-Bete-Carpaccio mit Orangen und Ziegenkäse](#)
[Spaghettini mit Erbsen-Pesto](#)
[Schnelle Tomaten-Tarte](#)
[Gegrillter Brokkoli-Kartoffel-Salat mit Schmand und Frühlingszwiebeln](#)

HERBST

[Flammkuchen mit Pfifferlingen](#)
[Cremige Pasta mit Ziegenkäse, Kürbis und Rote-Bete-Chips](#)
[Walnuss-Zwetschgen-Kuchen](#)
[Herbstgemüse aus dem Ofen mit Ziegenfrischkäse und Feigen](#)
[Gnocchi mit Grillgemüse und Pesto Rosso](#)
[Gefüllte Paprika mit Joghurt-Basilikum-Sauce](#)
[Veganer Apfel-Streusel-Kuchen](#)
[Ziegenkäse-Kartoffelklöße mit Füllung und Zwetschgensauce](#)
[Kürbisbrot mit Rosmarin und Nusskruste](#)
[Grießnocken-Süppchen](#)
[Kartoffel-Graupen-Eintopf mit grünen Bohnen](#)
[Auberginen-Maccheroni mit Tomatensauce und Schafskäse](#)
[Kartoffel-Kürbis-Tortilla](#)

[Petersilienwurzelsuppe](#)

[Einfaches Bauernbrot](#)

[Pfannkuchen mit Pilzfüllung](#)

[Tofu-Bällchen aus dem Ofen](#)

[Knoblauchbrot mit Pfifferlingen aus dem Ofen](#)

[Gebackene Rote Bete mit Ricotta und Honig](#)

WINTER

[Deftiger Grünkohl-Kartoffelauflauf mit Schafskäse](#)

[Winterliche Pizza mit Schwarzwurzeln](#)

[Kaiserschmarrn](#)

[Nussbraten](#)

[Braune Sauce](#)

[Rote Linguine mit Walnuss-Crunch, Kresse und Zitrone](#)

[Selleriecremesuppe mit Apfel und Maronen](#)

[Quiche mit Rote Bete und Ziegenkäse](#)

[Apfel-Zimt-Schnecken](#)

[Topinambursuppe mit Parmesan-Chips](#)

[Semmelknödel](#)

[Ravioli mit Rotkohl-Füllung](#)

[Bratapfel](#)

[Steckrüben-Limetten-Curry](#)

[Schupfnudeln mit geröstetem Rosenkohl](#)

[Gebrannte Mandeln](#)

DANKE...

EINLEITUNG

Grätenfisch und Krötenbein, das Leben könnte nicht schöner

sein

- DIE OLCHEIS -

Mein Papa hat damals nach der Schule eine Ausbildung zum Gärtner gemacht, und auch wenn er inzwischen nicht mehr hauptberuflich als Gärtner arbeitet, ist das Gärtnern seine Lieblingsbeschäftigung geblieben. Ein kleiner Garten ist für ihn ein Muss – egal, ob zuhause, bei der Arbeit oder auf seinem Camping-Stellplatz. In seiner Heilpraxis stehen kleine Auberginen und Tomatenstecklinge auf den Fensterbänken, und auf der Auffahrt blühen immer bunte Blumen und ein kleiner Kräutergarten – zuhause ist der Balkon voll mit Tomatenpflanzen, Chilis und Sonnenblumen. Das Gärtnern und seine Arbeit als Heilpraktiker ergänzen sich auch heute sehr gut, denn Pflanzenheilkunde ist ein großer Teil seiner Tätigkeit. Vielleicht finde ich deshalb Gemüse, Obst, Kräuter und alle andere Pflanzen so spannend.

Auch meine Mutter arbeitet inzwischen seit mehr als 10 Jahren in einer Gärtnerei und lebt im Sommer nahezu autark auf dem Hof, auf dem ich aufgewachsen bin. Es war also eigentlich klar, dass ich in meiner Kindheit um das Thema Pflanzenkunde nicht drumherum kommen konnte. Zuckerschoten, Mais, Kartoffeln, Erdbeeren, Äpfel und vieles mehr haben meine Schwester und ich jeden Sommer mit unseren Eltern geerntet, um im Anschluss damit voller Stolz zu kochen – vorausgesetzt, wir hatten nicht vorher schon fleißig alles aufgenascht. Wurden wir von einer Mücke gestochen, hat Papa Breitwegerich auf der Wiese gesucht, es zerkaut und auf die Stiche gestrichen. Und hatten wir eine Schramme, gab es Arnika-Salbe.

In meinem Elternhaus hatten wir damals sogar eine Getreidemühle, die meine Mutter auch heute immer noch nutzt. Bei uns gab es

schon in unserer Kindheit Apfelkuchen mit selbst gemahlenem Mehl oder zum Frühstück selbstgemachten Getreidebrei aus Mamas Getreidemühle, dazu frisches Obst aus unserem Garten. So aufzuwachen, war für mich aus heutiger Sicht ein absoluter Kindertraum und dafür bin ich unendlich dankbar.

Die Pflanzenwelt ist so kunterbunt und farbenfroh und bietet so viel Platz für Kreativität in der Küche, sodass ich mich ziemlich freue, dass sich dieses gesamte Buch auch genau darum dreht. Es erwartet dich ein buntes Potpourri aus einfachen Rezepten, geschickt kombinierten Zutaten und viele Tipps, die dir das Kochen ein bisschen einfacher machen.

Generell gilt: je bunter, desto besser!



Rezepte



Frühling

März – April – Mai

Für mich eine der schönsten Jahreszeiten. Alles fängt an zu blühen und wacht langsam aus dem Winterschlaf auf. Alles wird immer grüner, und die ersten Sonnenstrahlen locken immer mehr Menschen auf die Straßen und zaubern ihnen ein kleines Lächeln ins Gesicht. Die Tage werden wieder länger, und die Lust auf Genuss wächst – wie ich finde – auch mit dem Frühlingsanfang. Außerdem bringt der Frühling den Spargel mit sich. Und Bärlauch. Und Erdbeeren. Und und und ...

BUNTER FELDSALAT

mit gebackenem Kürbis und Walnuss-Dressing



ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

150 g Walnusskerne
1 kleiner Hokkaido-Kürbis (1-1,3 kg)
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Thymian (nach Belieben)
100 ml Olivenöl
1 EL grobkörniger Senf
Salz

Pfeffer
250 g Schafskäse
600 g Feldsalat
50 ml Apfelessig
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Ahornsirup (oder ein anderes Süßungsmittel wie z. B. Honig)
100 ml Walnussöl

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Walnüsse auf einem Backblech in den Ofen geben (dieser muss noch nicht vollständig heiß sein) und ca. 10 Minuten rösten. Den Kürbis waschen und die Enden und verwachsene Stellen auf der Haut entfernen. Den Kürbis nun halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden, den Knoblauch in Scheiben schneiden und beides zum Kürbis geben.

Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Das Olivenöl mit dem groben Senf, etwas Salz und Pfeffer sowie dem Thymian verrühren, anschließend mit dem Kürbis vermengen. Den marinierten Kürbis nun auf ein Backblech geben und den Schafskäse darüber zerbröseln. Das Blech in den heißen Ofen (Mitte) geben und den Kürbis für ca. 15 Minuten im Ofen backen.

In der Zwischenzeit den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing alle übrigen Zutaten, bis auf das Öl, sowie etwas Salz und Pfeffer miteinander vermengen. Erst danach langsam das Walnussöl hinzugießen und unter Rühren einarbeiten. Die gerösteten Walnüsse grob hacken. Den Feldsalat mit dem Dressing vermengen. Den Kürbis auf Teller verteilen und den Salat in der Mitte auf dem Kürbis platzieren. Mit den Walnüssen toppen.

Mein Tipp:

Anstelle des Kürbisses kannst du auch Süßkartoffel verwenden,

der Feta lässt sich auch durch Ziegenkäse austauschen. Wenn du es lieber vegan magst, kannst du den Käse auch weglassen.

QUICHE LORRAINE

mit Gruyère und Räuchertofu



ZUTATEN

FÜR 1 QUICHE (Ø 26 CM)

Für den Teig:

250 g Mehl

100 g Butter oder Margarine

½ TL Salz

Für die Füllung:

150 g Räuchertofu

1 Stange Lauch (ca. 200 g)

2 EL Öl zum Braten

Salz

Pfeffer

150 g Gruyère (oder welchen Käse du gerade da hast)

5 Eier (Größe M)

200 g Sahne

frisch geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Für den Teig das Mehl mit der Butter (oder Margarine), dem Salz sowie 120 ml Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten und anschließend zu einem runden Teig ausrollen. Dann den Teig in eine Torten- oder Kuchenform geben und den Rand etwas andrücken, sodass er an der Form hält. Die wandert jetzt erstmal in den Kühlschrank. Jetzt kannst du den Ofen schon mal auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und dich an die Füllung machen.

Dazu den Tofu in feine Würfelchen schneiden. Den Lauch putzen und in Scheiben schneiden. Den Lauch erst nach dem Schneiden waschen, denn zwischen den Blättern verbirgt sich gerne mal ein kleiner Sandkasten.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Tofu darin kross anbraten. Den Lauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas brutzeln lassen. Den Käse grob reiben und die Eier mit der Sahne in einer großen Schüssel verquirlen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen. Dann den Käse dazugeben. Das Lauch-Tofu-Gemisch nun unter die Eimasse heben und in den Teig füllen. Die Form nun für ca. 45 Minuten im heißen Ofen (Mitte) backen.

Mein Tipp:

Muskat schmeckt um einiges aromatischer, wenn du die Nüsse frisch reibst.

GRILLED-CHEESE-SANDWICH

mit Bärlauch-Pesto



ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

Für das Pesto:

- 1 großes Bund Bärlauch (ca. 100 g)*
- 100 g Parmesan*
- 100 g geröstete Sonnenblumenkerne*
- Salz*
- Pfeffer*
- 200 ml Olivenöl*

Für das Sandwich:

1 rote Zwiebel

1 EL Sonnenblumenöl

Salz

Pfeffer

Zucker

Essig

4 Scheiben Sauerteigbrot

50 g weiche Butter

120 g Gruyère (oder ein anderer Käse nach Gusto)

ZUBEREITUNG

Für das Pesto alle Zutaten in einen Standmixer geben oder mithilfe eines Stabmixers zu einem Pesto verarbeiten. Die Menge an Pesto ist für 2 Sandwiches natürlich etwas viel, aber es hält sich ca. 5 Tage im Kühlschrank. Dieses kann man z. B. mit frischer Pasta genießen.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Salzen, pfeffern und einen ½ TL Zucker hinzufügen. Den Herd jetzt schon ausstellen und 1 Schluck Essig zu den Zwiebeln geben.

Die Brotscheiben mit der Butter bestreichen und umdrehen, sodass die Butterseite nach außen zeigt. Die andere Seite nun jeweils dünn mit dem Pesto bestreichen. Den Käse grob reiben und auf 2 der Brotscheiben gleichmäßig verteilen. Die Zwiebeln auf den Käse geben und mit der anderen Brothälfte zuklappen (Butter auch hier außen lassen).

Jetzt eine große Pfanne auf mittlerer Hitze aufstellen und die Brote hineinlegen. Von jeder Seite 5–7 Minuten langsam goldbraun werden lassen. Ist der Käse nun geschmolzen, kannst du die Sandwiches aus der Pfanne nehmen und reinbeißen!

Mein Tipp:

Außerhalb der Bärlauch-Saison kannst du das Pesto-Rezept natürlich auch mit Basilikum oder Petersilie herstellen. Schau mal