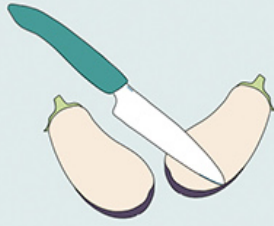


Andrea Sokol



Das

# Alles-verwenden- Kochbuch



Meine pflanzen-

basierte Zero-Waste-Küche



Rezepte  
der erfolgreichen  
Youtuberin  
OH LALA & SO LALA



# Meine Ohlala-Gemüseküche

## Lebensmittel und Rezepte

Aubergine

Banane

Blumenkohl

Buchweizen

Cashewkerne

Grünkohl

Hafer

Hirse

Kichererbsen

Kohlrabi

Kürbis

Mais

Paprika

Pilze

Quinoa

Romanesco

Rote Linsen

Süßkartoffel

Grundrezepte

Saisonkalender

Impressum



Liebe Leser\*innen, vielen Dank, dass Sie sich für das Thema „Alles verwenden“ interessieren und herzlich willkommen in meiner Ohlala-Gemüseküche!

Bevor wir zum Protagonisten dieses Buchs, zum Gemüse, kommen, möchte ich mich und meine Motivation, dieses Buch zu schreiben, kurz vorstellen:

→ Ich bin Köchin und Esserin aus Leidenschaft. Jahrelang habe ich mit Köchen wie Holger Stromberg, Christian Henze, Stefan Marquard, Hans Haas und auch mit Eckart Witzigmann zusammengearbeitet.  
Die „konventionelle“ Küche ist mir also nicht fremd.

→ In meinem eigenen Restaurant, das ich zwölf Jahre lang in München geführt habe, habe ich selbst gekocht und ständig viele neue Rezepte entwickelt. So habe ich nach und nach meinen komplett eigenen Stil gefunden. Mehr und mehr habe ich auf tierische und auf bereits industriell vorverarbeitete Produkte verzichtet. Schnell habe ich bemerkt, dass ich durch diesen neuen Koch- und Ernährungsstil vitaler und leistungsfähiger geworden bin. Essen und Kochen machten wieder viel mehr Spaß. Neues auszuprobieren und eintönig gewordene Routinen abzulegen, bereicherten nicht nur meine Restaurant-Speisekarte, sondern auch mein eigenes Leben ganz enorm.

→ Mit diesen neuen Erkenntnissen und einer Lust auf Kreativität wurde ich nun immer neugieriger und wollte mehr über Ernährung wissen. Es war mir wichtig zu verstehen, wie und warum eine ausgewogene pflanzliche Ernährung mit vielen natürlichen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen so eine kräftigende und vitalisierende Wirkung auf uns haben kann. Deshalb habe ich zusätzlich eine Ausbildung zur ganzheitlich zertifizierten Ernährungsberaterin gemacht. Hier wurden mir dann die Zusammenhänge in unserem Körper sehr klar, der Metabolismus, die Funktion unsere Organe, der Zellstoffwechsel und die Verdauung.

→ Um zu wissen, was in Lebensmitteln steckt, habe ich anschließend ein Studium der Phytologie und Pflanzenkunde absolviert. Hier habe ich mich dann mit den Inhaltsstoffen, dem Wachstum und Aufbau von Pflanzen und ihrem Mehrwert für unsere Ernährung befasst. Die positiven Auswirkungen einer ausgewogenen pflanzlichen Ernährung auf Gesundheit und Wohlbefinden haben mich immer mehr begeistert. Schnell wurde mir klar, wir essen zu wenig Lebensmittel, die noch echte Vitalstoffe enthalten.

Meine pflanzlichen Rezepte sind überwiegend basisch, gluten- und laktosefrei und ohne Industriezucker. Sie bestehen aus natürlichen, gesunden, frischen und farbenfrohen Zutaten, die eine ausgewogene Kombination an Inhaltsstoffen bieten. Darüber hinaus liefern sie uns Ballaststoffe, die wir in unserer heutigen Ernährung leider immer mehr vernachlässigen. Gerade diese sind aber für ein intaktes Mikrobiom, also eine Symbiose in unserer Darmflora, sehr wichtig. Zudem spielt auch die Nährstoffdichte, die wir mit unseren Lebensmitteln zu uns nehmen, eine große Rolle für den Zustand und die ausgeglichene Besiedelung unserer Darmflora. Deshalb sollten wir uns bunt und abwechslungsreich ernähren.

Des Weiteren hat mich auch die effiziente Verarbeitung der Lebensmittel immer mehr interessiert. Warum nutzen wir beim Kochen nur einige Teile von Obst und Gemüse? Obwohl wir alle schon einmal gehört haben, dass die meisten Nährstoffe in den Schalen, den Blättern oder den Kernen sitzen, landen sie trotzdem in unserer „modernen“ Küche im Abfall. Das liegt ganz klar auch daran, dass wir einfach nichts mehr damit anzufangen wissen! Dieses Buch wird das ändern und neue Ideen für eine sinnvolle und köstliche Verwendung liefern.

Convenience Food: ein leeres Versprechen

Unser Essverhalten von heute würde ich mit „Quantität statt Qualität“ beschreiben. Wir essen zwar viel, aber oft mit sehr geringem oder gar keinem Nährstoffgehalt. Die Auswahl an Nahrungsmitteln in unseren Supermärkten ist so groß wie nie zuvor. Zumindest auf den ersten Blick sieht es so aus, als würde uns ein vielfältiges Angebot für eine abwechslungsreiche Ernährung zur Verfügung stehen. Wenn man aber genau hinschaut, handelt es sich bei den schnell verfügbaren Snacks und Mahlzeiten oft um Fertigprodukte mit immer wieder den gleichen Zutaten und Zusatzstoffen. Das sogenannte Convenience Food sind industriell verarbeitete Nahrungsmittel, die durch Präparierungs-, Erhitzungs- und Konservierungsprozesse keine wirklichen Vitalstofflieferanten mehr für den menschlichen Körper sind. Unsere Einkaufstüten und Teller sind meist sehr gefüllt, gefühlt gibt es alles zu kaufen und zu essen. Nur haben wir nicht das, was wir wirklich bräuchten, nämlich Lebensmittel, die uns mit wichtigen Nährstoffen versorgen.

## Nahrungs- vs. Lebensmittel

Ich unterscheide hier ganz klar zwischen Nahrungsmitteln, die uns zwar kurzzeitig sättigen, aber keine wirklichen Vitalstoffe mehr enthalten, und Lebensmitteln, die uns vitalisierende Inhaltsstoffe bieten und uns lebendig halten.

Genau diese Vitalstoffe sind es, die unseren Stoffwechsel und damit auch unsere Fettverbrennung auf Hochtouren bringen. Jeder dieser Vitalstoffe hat seine spezielle Aufgabe und das Fehlen dieser Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Enzyme und ungesättigten Fettsäuren in unserer Ernährung kann zum Beispiel zu Stoffwechselstörungen führen. Dadurch können dann sogenannte Zivilisationskrankheiten entstehen wie Diabetes, Herzinfarkt oder

Übergewicht, Allergien, chronisch entzündliche Darmerkrankungen und Lebensmittelunverträglichkeiten, um nur einige zu nennen. Die Vorteile einer pflanzlichen Vollwerternährung hingegen sind ganz klar: Sie ist gesund, lecker, umwelt- und klimafreundlich.

## Zero Waste

Lange Zeit habe ich mich gefragt, ob die in der Küche anfallenden Reste denn auch wirklich Abfall sind? Und siehe da, meine Antwort auf diese Frage lautet ganz klar: Nein! Wir haben die Reste bislang nur unterschätzt. Genau in den Obst- und Gemüseteilen, die wir wegwerfen, stecken wichtige Nährstoffe. In meinen Zero-Waste-Rezepten kommen auch Schalen, Kerngehäuse, Blätter, Strünke und Stiele zum Einsatz – wir können viel mehr verwenden, als wir denken! Der Clou: Diese Art des Kochens und der Ernährung ist nicht nur für unsere Gesundheit von Vorteil und stärkt unser Immunsystem, sondern ist auch ein großer Mehrwert für unsere Umwelt und unseren Geldbeutel.

## Endliche Ressourcen

Wenn man sich vor Augen hält, dass sich in den letzten 50 Jahren die Weltbevölkerung verdoppelt, der Verzehr von Nahrungsmitteln verdreifacht und der Verbrauch von fossilen Rohstoffen vervierfacht hat, dann ist es meiner Meinung nach an der Zeit, keine Lebensmittel mehr zu verschwenden.

Um den Verbrauch von natürlichen Ressourcen darzustellen, gibt es jedes Jahr einen Earth Overshoot Day, den Welterschöpfungstag. Ab diesem Stichtag bauen wir ein ökologisches Defizit auf und verbrauchen für den Rest des Jahres mehr natürliche Ressourcen, als sich in einem Jahr regenerieren könnten. Die Menschheit betreibt Raubbau.

2020 fiel der Welterschöpfungstag auf den 22. August. Im Vergleich: 1970 fiel er auf den 29. Dezember und im Jahr 2000 war es schon der 1. November.

## Neue Vielfalt, neuer Lifestyle

Meine Rezepte sollen die Leser\*innen inspirieren, eine pflanzliche Ernährung neu zu entdecken. Hier möchte ich Ihnen die Vielfalt von Gemüse und Getreiden, ob für süße oder herzhaftere Gerichte, mitsamt ihren ganzen Inhaltsstoffen aufzeigen. Es ist zudem eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung voller Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe, Eiweiße, Kohlenhydrate und gesunder Fette. Eine solche frische und lebendige Küche macht uns fit und leistungsfähig. Oft werden Gemüse nur als Beilage und Kräuter nur als Dekoration auf unserem Teller angerichtet. Wenn wir das ändern, hat es wirklich viele Vorteile für Gesundheit und Lifestyle, wir bekommen mehr, als wir denken.





Meine Rezepte sind schnell umzusetzen und so aufgebaut, dass sie gleich für mehrere Tage vorgekocht werden können. So können wir eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung in unseren Alltag einbauen, ohne auf Convenience Food zurückgreifen zu müssen. Auch wenn einige Rezepte in der Zubereitung zu Anfang vom Ablauf her etwas ungewohnt sind, werden Sie schnell Spaß an ihnen finden. Wahrscheinlich werden Sie zudem selbst Lust aufs Experimentieren bekommen und eventuell ungewöhnliche Zutaten miteinander neu kombinieren. So können wir schmackhaft kochen und dabei unsere Geschmacksknospen für natürliche Aromen sensibilisieren und ihnen neue Reize bieten.

Clever einkaufen und lagern

Beim Einkauf achte ich darauf, dass meine Gemüse und Zutaten so frisch wie möglich sind. In den einzelnen Warengruppen beschreibe ich, an welchen Merkmalen wir Frische erkennen können.

Wird ein Kohlrabi oder ein Blumenkohl schon ohne Blätter angeboten, sind sie wahrscheinlich schon entfernt worden, weil sie welk geworden sind und dadurch das gesamte Gemüse weniger frisch wirkt. Sie können sich wahrscheinlich vorstellen, dass mir dabei das Herz blutet, wenn ich das mal so schreiben darf.

Wir sollten daher die Lagerung unseres Gemüses überdenken, denn auch dadurch könnten wir sehr viel Lebensmittelverschwendung vorbeugen. Dabei ist es eigentlich ganz einfach: So wie Pflanzen, Gemüse und Getreide zum Wachsen und Gedeihen Wasser brauchen, brauchen sie es nach der Ernte auch, um länger frisch und knackig zu bleiben. Bei Schnittblumen machen wir das ja auch so oder stellen Sie etwa Ihren Blumenstrauß in ein trockenes Gefäß?

→ Wenn Sie Ihren Blumenkohl, Romanesco oder andere Kohlköpfe nach dem Kauf an der Erntestelle neu anschneiden und sie auf einem Kaffeetassenunterteller mit etwas Wasser darin lagern, dann bleiben Ihnen diese Superfood-Köpfe etwa 7 bis 10 Tage länger frisch.

→ Bei der Vitamin-C-Bombe Kohlrabi zum Beispiel zeige ich Ihnen anhand von Step-by-step-Fotos, wie sich die fahlen, lasch herunterhängenden Kohlblätter in nur kürzester Zeit, nachdem sie ins Wasser gestellt wurden, wieder aufrichten und zu einem knackigen saftigen Gemüse werden. Aus diesen nährstoffreichen Blättern bereiten wir dann herrliche Gerichte zu.

→ Waschen und wässern Sie Ihr Obst, Gemüse und Ihren Salat gleich nach dem Einkauf, bevor Sie es im Kühlschrank, der Speisekammer oder der Obstschale aufbewahren. So entfernen Sie die sich auf der

Oberfläche befindenden Keime, Viren und Bakterien. Das hat viele Vorteile: 1) Das Obst und Gemüse bleibt länger frisch und haltbar. 2) Es geht im Alltag schneller, wenn Sie es essen oder weiterverarbeiten wollen. 3) Es ist dadurch übersichtlicher im Kühlschrank, so werden seltener Lebensmittel übersehen und vergessen. Was 4) zur Folge hat, dass wir weniger wegwerfen.

Das sind nur ein paar kleine Beispiele für die, wie ich finde, moderne und sehr zeitgemäße Lagerung von Gemüse. In unserer heutigen Zeit ist jedes im Abfall gelandete und nicht verzehrte Gemüse, Obst oder andere Lebensmittel nicht einfach nur ein Produkt im Müll, sondern komplett unnützer Raubbau an unserer Erde. Das hört sich jetzt vielleicht pathetisch an, aber wenn wir uns vor Augen führen, dass allein die Haushalte in der EU insgesamt mehr als 17 Millionen Tonnen Obst und Gemüse im Jahr wegwerfen, ist das ein Skandal, der definitiv nicht nötig wäre! Es ist für mich eine nicht einmal vorstellbare Menge an Lebensmitteln, die umsonst gesät, aufgezogen und geerntet worden ist, um dann verschwendet zu werden.

# Meal Prep: ganz modern und trotzdem traditionsreich!

Meal Prep kommt aus dem Englischen und bedeutet nichts anderes als die Vorbereitung oder das Vorkochen von Mahlzeiten. Das ist absolut nichts Neues! Seit wir Menschen sesshaft geworden sind, müssen wir uns darum kümmern, wie die Ernte eingeteilt und so gut gelagert wird, dass wir mit den Vorräten über den Winter kommen.

Um all das müssen wir uns in unserer heutigen Zeit nicht mehr kümmern. Wir haben ganzjährig die Möglichkeit, fast alles und zu jeder Zeit zu kaufen. Dadurch sind wir zeitlich und räumlich viel unabhängiger geworden. Eventuelle kurzzeitige Lücken in unserem Ernährungssystem brauchen nicht mehr gestopft zu werden. Für den kleinen Hunger zwischendurch gibt es auch an fast jeder Ecke einen Kiosk, den Schnellimbiss, das Fast-Food-Restaurant oder die Backstube. Das klingt nach Freiheit. Aber der Preis, den wir für diese Freiheit zahlen, ist oft nicht nur in Euro zu zahlen, sondern auch mit unserer Gesundheit und Vitalität. Denn Essen to go ist in den meisten Fällen auch nichts anderes als Convenience Food und liefert uns häufig nur leere Kalorien in Form von Weißmehl oder Industriezucker, kurzum: viele Kalorien, keine wichtigen Nährstoffe. Sie lassen unseren Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und halten uns nicht lange satt. So kommt es, dass wir schon sehr schnell wieder hungrig sind und wieder zum nächsten Snack greifen.

Diese Mahlzeiten können niemals mit einer mit Hausmannskost gefüllten Lunchbox mithalten. Ich bereite mir meistens gleich größere Portionen meiner Rezepte zu und nehme mir dann gerne am nächsten

oder übernächsten Tag diese Gerichte anders kombiniert mit zur Arbeit. So koche ich zum Beispiel immer gleich eine größere Menge von meinem roten Linsen-Dal, weil ich es am nächsten Tag prima auch kalt in meiner Salatbowl essen kann, aber auch aus dem Grundrezept des Dals gleich meine Linsen-Burger backe.

Meal Prep ist also mehr als nur „Essen vorbereiten und es in einer Box mitnehmen“. Wir übernehmen wieder Verantwortung für uns und unsere Gesundheit, Familie und Umwelt! Das bisschen mehr an Zeit, das wir für die Planung einer ausgewogenen Ernährung investieren, zahlt sich doppelt und dreifach aus, nicht nur in der Haushaltskasse, sondern auch in unserer Fitness und im Genuss. In diesem Buch wird eine ausgewogene pflanzliche Ernährung mit Clean Food, Meal Prep und Zero Waste vereint.

Ich versuche in meinem Ernährungskonzept, so respektvoll und nachhaltig mit Lebensmitteln umzugehen wie möglich. Ich bin davon überzeugt, dass jeder von uns etwas dazu beitragen kann. Es ist, wie ich aus eigener Erfahrung berichten kann, gar nicht so schwer und macht auch noch Freude. Schritt für Schritt ein bisschen mehr alles zu verwenden, eröffnet ganz neue Perspektiven und Möglichkeiten.

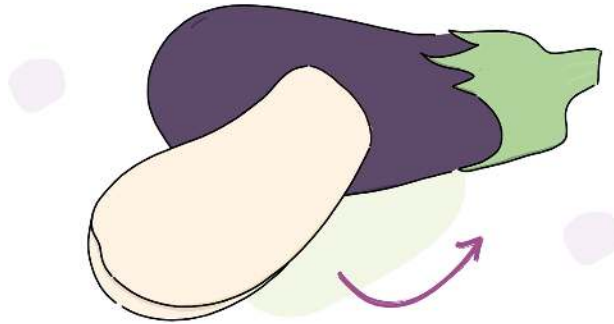
So, nun wünsche ich Ihnen ganz viel Spaß & Erfolg auf Ihrer „Allesverwenden“-Entdeckungsreise, auf der Sie sich selber und andere begeistern werden!

*Euse Audsra*





# AUBERGINE



## Botanik und Nährstoffe

Die Aubergine ist wegen ihrer länglichen Form auch als Eierfrucht bekannt. Sie ist ursprünglich eine subtropische Pflanzenart aus Asien. Im Englischen heißt das Nachtschattengewächs „Eggplant“. Botanisch zählen Auberginen ebenso wie Paprika oder Tomaten zu den Fruchtgemüsen. Sie werden deshalb so bezeichnet, weil diese Gemüsepflanzen oberirdisch wachsende Früchte haben und aus befruchteten Blüten entstehen.

Im Vergleich zu Paprika oder zu Grünkohl enthält die Aubergine wenig Vitamin C. Das heißt aber nicht, dass diese Eierfrucht für unsere Ernährung nicht gesund und wichtig wäre. Das ist ja der Sinn einer ausgewogenen Ernährung, dass wir uns mit allem, was wir essen, unterschiedliche Nährstoffe zuführen und zunutze machen. Ein einziges Produkt kann nie alles liefern, deshalb ist es übrigens so wichtig, dass unser Speiseplan voller Abwechslung ist. Die Melanzane, so werden Auberginen in Italien genannt, sind reich an Mineralstoffen, die wir für unser Nervensystem benötigen. Kalium zum Beispiel spielt hier eine große Rolle, es ist wichtig für unsere körpereigene Energieproduktion.



Es reguliert außerdem den Wasser-Elektrolyt-Haushalt in unserem Körper, was ich sehr wichtig finde. Kalium regelt auch das Gleichgewicht von Säuren und Basen in unserem Organismus. Des Weiteren enthält die Aubergine das Spurenelement Mangan, ein wichtiger Enzymbestandteil, der bei der Bildung von Knochen und Bindegewebe mitwirkt und unseren Stoffwechsel ankurbelt. Die enthaltenen Bitterstoffe unterstützen die Leber und die Bauchspeicheldrüse.

Wie so oft bei unseren Gemüsen ist der Anteil der Nährstoffe in der Schale oder den Blättern besonders hoch, genau aus diesem Grund werden wir alles von der Frucht verwerten. Alles andere wäre Verschwendung und macht schon allein aus Sicht der Nährstoffzufuhr keinen Sinn.

Kurz erwähnen sollte ich vielleicht, dass die Aubergine wie auch die Kartoffel Solanin enthält. Deshalb sollte man sie ebenso wie die Kartoffel nicht roh essen, aber in diese Verlegenheit kommen wir ja nicht. Durch das Erhitzen wird das Solanin zerstört und die Frucht und auch die Schale können ohne Bedenken gegessen werden.

## Einkauf und Lagerung

In den Supermärkten finden wir meistens die tiefviolette, fast schwarze Aubergine, es gibt aber auch marmorierte, gelbe oder ganz weiße. Auch ihre Form kann unterschiedlich sein: Von schlangenförmig bis hakenförmig kann diese Frucht viele Gesichter haben. Die Hochsaison der Aubergine ist von August bis November, mittlerweile ist sie aber fast ganzjährig zu bekommen.

Zeichen für die Frische, Reife und Qualität sind, dass sie schwer und prall ist und strahlend glänzt. Sie sollte keine Risse und Dellen

aufweisen, das Fruchtfleisch sollte bei einem sanften Druck leicht nachgeben, sich dann aber wieder zurückformen. Ist sie zu fest ist, ist sie noch nicht reif.

Die heutigen Auberginen haben nicht mehr so viele Bitterstoffe, wie sie es noch vor 20 Jahren hatten, sie werden von Haus aus sehr viel milder als früher gezüchtet. Aus diesem Grund entfällt auch die herkömmliche und noch sehr verbreitete aufwendige Zubereitung, dass die Aubergine vor der Verarbeitung gesalzen werden muss. Damit werden die Bitterstoffe entzogen. Diese altmodische Zubereitung würde unserer Eierfrucht allerdings zu viel Flüssigkeit entziehen. Zudem wollen wir die verbliebenen Bitterstoffe in Gemüse oder Obst erhalten und nutzen, denn sie regen die Bildung von Magen- und Gallensäften an und wirken verdauungsfördernd.



Die Frucht sollte nicht lange gelagert werden, die Aubergine mag es nicht kalt und sollte nicht im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt werden. Deshalb kaufen Sie sie am besten erst dann, wenn sie auch bald verarbeitet wird. 3 bis 5 Tage (je nach Reifegrad) lässt sie sich aber gut aufbewahren. Um die Aubergine so lange wie möglich frisch zu halten, sollte sie nicht neben Äpfeln, Tomaten oder Bananen

gelagert werden, denn die Reifegase dieser Früchte lassen sie schneller altern. Falls die Frucht beim Kauf noch nicht ganz reif ist, kann sie bei Zimmertemperatur 2 bis 3 Tage gut nachreifen, das verringert auch den Solanin Gehalt. Einige bräunliche Flecken im Fruchtfleisch nach dem Aufschneiden weisen auf eine sehr reife Frucht hin, die genau jetzt zubereitet werden sollte.

Sollten Sie einmal nicht dazu kommen, ihre gerade gekaufte Eierfrucht zu verarbeiten, kann sie auch eingefroren werden. Allerdings gilt hier: je frischer, desto besser. Damit die Schale durch das Einfrieren nicht bitter wird, sollte die Aubergine erst geschält und dann eingefroren werden. Nach dem Auftauen ist die Konsistenz der Früchte meist etwas weicher. Die Schale sollte extra eingefroren werden, weil wir sie für einen tollen Brotaufstrich verwenden können.



# Auberginensalat nach Matjes-Art

Auberginen enthalten eine Menge Kalium, aber auch Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C, die vor allem in der Schale enthalten sind. Deshalb achten wir darauf, diese Eierfrucht so zuzubereiten, dass wir die Schale mitessen können und verarbeiten sie auf Seite 20 zu einem leckeren Brotaufstrich. Dieser Salat kann lauwarm, aber auch kalt gegessen werden und er lässt sich wunderbar für mehrere Tage vorbereiten. Es lohnt sich, gleich eine größere Menge zuzubereiten, denn dieser ganz besondere Salat kann sowohl als Hauptspeise, Vorspeise oder auch als Snack genossen werden.

Zubereitungszeit: 35 Min. / Für 2 Personen

## Zutaten:

- 2 Auberginen
- ½ Blatt Wakame-Alge
- 4 mittelgroße Schalotten
- 1 saftiger säuerlicher Apfel
- 5 süßsaure Gürkchen (inkl. etwas Einlegewasser, ca. 3 EL)
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 2 TL vegane Mayonnaise oder Hafersahne
- 1 EL Pflanzenöl (Leinöl oder Rapsöl)
- 2–3 EL Rote-Bete-Pulver (nach Wunsch)

## Gewürzmischung:

- 1–2 Msp. geriebene Muskatnuss
- 1 kleines Stück Wakame-Alge (ca. 4 × 6 cm, nicht eingeweicht)
- 1 TL Zwiebelpulver (nicht zwingend notwendig)

4–5 Pfefferkörner  
1 Msp. Nelkenpulver

### Zubereitung:

1. Die Auberginen waschen und schälen ☉. Den Strunk abschneiden, die geschälten Auberginen der Länge nach halbieren und horizontal in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben aufeinanderlegen und vertikal in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Dann wird das Fruchtfleisch noch einmal in 3 gleich lange Teile geschnitten. Nun sind etwa 36 rechteckige Streifen aus einer halben Aubergine entstanden, die ungefähr die Größe von einem Heringsfilet haben.
2. Den Boden einer Pfanne mit etwas Wasser gut bedecken und aufkochen lassen. Die Auberginenstücke darin leicht köcheln lassen. Die Auberginenschalen können in der Pfanne mitgedünstet werden. Alles etwa 4 bis 6 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren. Dabei immer darauf achten, dass genug Feuchtigkeit in der Pfanne ist. Die Auberginenschalen herausnehmen und zum Abkühlen beiseitelegen. Die Auberginenfilets ebenfalls etwas abkühlen lassen.
3. Die Wakame-Alge in Wasser einweichen. Die Schalotten schälen ☉ und in feine Streifen hobeln oder kleine Würfel schneiden. Den Apfel schälen ☉ und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Gurkchen in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Die eingeweichte Wakame mit einer Schere in kleine Stücke schneiden. Alles in eine große Schüssel geben und alle weiteren Zutaten wie den Senf, die Mayo oder die Hafersahne, das Gurkeeinlegewasser und das Öl dazugeben und verrühren. Nach Belieben Rote-Bete-Pulver unterrühren.

4. Für die Gewürzmischung einen Multizerkleinerer mit Messereinsatz oder einen Stabmixer benutzen und alle Zutaten zu einem feinen Pulver mixen.
5. Die etwas abgekühlten Auberginenstücke und die Gewürzmischung in die Schüssel geben und gut vermengen. Der Salat kann sofort lauwarm gegessen werden, er kann aber auch für ein paar Stunden ziehen und wird dann immer besser.

• Alles verwenden:

Die Auberginenschalen aufheben! Sie werden zu einem leckeren Dip weiterverarbeitet. Schalotten- und Apfelschalen für den Gemüsefond ebenfalls aufbewahren.

Tipp:

Dieser Salat ist eine wunderbare Speiseplan-Erweiterung – ob aufs Brot, für Partys oder als Meal Prep zur Mitnahme in der Lunchbox. Er schmeckt hervorragend zu Bratkartoffeln, aber auch zu Reis, Quinoa oder Buchweizen. Gekühlt ist der Auberginensalat nach Matjes-Art etwa 4 bis 5 Tage haltbar – wird aber wahrscheinlich schon vorher aufgeessen.





# Knusprig panierte Auberginenschnitzel

Das Fruchtfleisch der Aubergine hat eine besondere Struktur: Es ist fest, aber sehr zart. Genau das ist die richtige Konsistenz für ein gebackenes Schnitzel.

Zubereitungszeit: 20 Min. / Für 2 Personen

## Zutaten:

1 Aubergine  
3–4 EL Cashew- oder Erdnussmus  
4 EL Maismehl  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
1 TL Steinsalz  
4 EL Dinkelmehl oder glutenfreie Semmelbrösel  
Pfeffer aus der Mühle  
1–2 EL Pflanzenöl  
½ Zitrone

## Zubereitung:

1. Die Aubergine schälen 🍷, den Strunk abschneiden und die Frucht halbieren. Die Hälften jeweils zweimal horizontal in gleichmäßige Scheiben schneiden. In einer Pfanne ca. ½ cm hoch Wasser zum Köcheln bringen, die Scheiben hineinlegen und bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten schmoren, herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Zum Panieren das Nussmus in ein sauberes Marmeladenglas geben und die dreifache Menge lauwarmes Wasser hinzufügen. Das Glas sorgfältig zuschrauben und kräftig schütteln, bis eine cremige Masse entstanden ist.
3. Die Nusspaste auf einen Teller geben. Auf einen zweiten Teller das Maismehl mit dem Paprikapulver und Steinsalz verrühren. Das Dinkelmehl oder die Semmelbrösel mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer auf dem dritten Teller verteilen.
4. Dann die Auberginenschnitzel zuerst in der Nusspaste, dann im Maismehl, erneut in der Nusspaste und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden.
5. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Schnitzel auf beiden Seiten darin braten.
6. Dazu passen zum Beispiel Bratkartoffeln mit Dill (siehe Tipp) und die vegane Mayonnaise. Die Schnitzel können mit einigen Zitronenspalten garniert werden.

🕒 Alles verwenden:

Die Auberginenschalen aufheben! Sie werden zu einem leckeren Dip oder Brotaufstrich weiterverarbeitet.

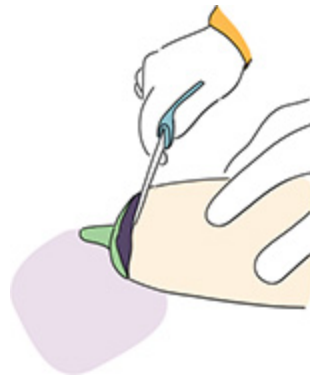
Tipp: Für die Bratkartoffeln die vorgekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden, in etwas Rapsöl knusprig anbraten, salzen und zum Schluss mit gehacktem Dill bestreuen.

# STEP-BY-STEP ANLEITUNG

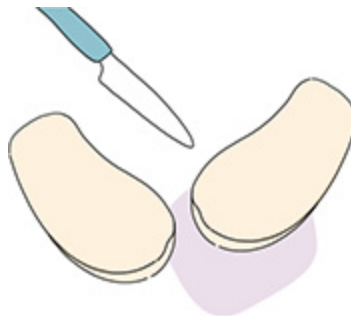
## Auberginensalat nach Matjes-Art



1. Aubergine schälen.



2. Strunk abschneiden.



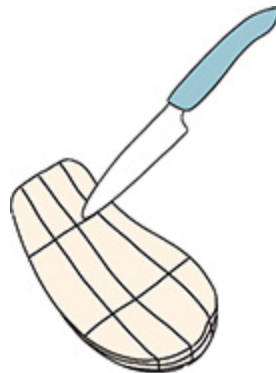
3. Aubergine längs halbieren und ...



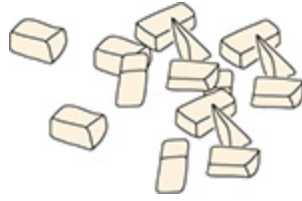
4. ... horizontal in Scheiben schneiden.



5. Zuerst längs einschneiden ...



6. ... dann quer und damit ...



7. ... würfeln.



8. Wasser in die Pfanne geben.



9. Auberginenwürfel hinzugeben.

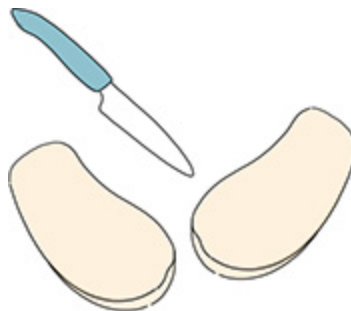
# Knusprig panierte Auberginenschnitzel



1. Aubergine schälen.



2. Strunk abschneiden.



3. Aubergine halbieren und ...