

BETTINA MATTHAEI

*Erweiterte
Neuausgabe*
MIT VIELEN NEUEN
REZEPTEN

GEMÜSE

KANN AUCH ANDERS

Vegetarische Rezepte
für jede Jahreszeit

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino 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: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Konzept: Birgit Rademacker

Redaktionelle Mitarbeit: Dorothea Schwarz


Lektorat: Susanne Bodensteiner

Korrektur: Petra Bachmann

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

Aktualisierung des Covers: ki36 Editorial Design, München, Sabine Krohberger

eBook-Herstellung: Lea Stroetmann

 ISBN 978-3-8338-8687-4

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Fotos: Wolfgang Schardt, Hamburg

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8687 09_2022_02

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

 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 Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München



MEINE GEMÜSEKÜCHE SINNENFROH & UNGEWÖHNLICH

WIE UND WARUM ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN HABE

Vegetarische und vegane Ernährung wird immer populärer. Doch bei der Zubereitung von Gemüse bleibt es oft bei altbewährten Gewohnheiten. Da wird der Blumenkohl eher weich gekocht und mit Butterbröseln oder einer Béchamelsauce angerichtet, wobei ein Hauch Muskat nicht fehlen darf. Kartoffeln werden gekocht, gebraten, als deftige Suppe oder Püree zubereitet. Möhren und Süßkartoffeln gehören für viele Menschen in die Abteilung Babynahrung. Schwarzwurzeln haben einen guten Ruf als Schonkost, und Rotkohl ist die klassische Beilage zu winterlichen Gerichten.

Dabei wird das Angebot an Neu- und Rückzüchtungen immer größer, zugunsten des Geschmacks und der Vielfalt: Möhren, Kartoffeln und Bohnen in Blau und Violett, gelbe und gestreifte Zucchini, grüne und schwarze Tomaten oder rot-weiß geringelte Rote Bete. Und man besinnt sich wieder auf fast vergessene Gemüsesorten wie Topinambur oder

Teltower Rübchen. Dieses Buch macht Sie mit allen diesen Gemüsesorten bekannt und zeigt Ihnen, wie Gemüse immer wieder anders zubereitet werden kann: Da verbinden sich Steckrübe und Quitte zum winterlichen Ragout. Möhren verwandeln sich in einen hochkonzentrierten Balsamico. Grünkohl wird zum Knuspersnack, und Auberginen versinken im Schokokuchen.

INDIVIDUELL & INSPIRIEREND

24 Gemüsesorten bzw. Gemüsegruppen haben in diesem Buch jeweils ein eigenes Kapitel bekommen. Am Anfang der Kapitel bekommen Sie nützliche Infos über Herkunft, Saison, Geschmack und Zubereitungsarten der Gemüse. Dann folgen die Rezepte mit vielen Kombinations-Tipps. Das eröffnet Ihnen immer neue Geschmackserlebnisse.

VEGETARISCH, VEGAN, GLUTENFREI

Vegetarisch sind alle Rezepte, ohne Ausnahme. Jedes Rezept bzw. Teil-Rezept weist die Nährwertangaben pro Portion aus. Zusätzlich sind vegane Rezepte mit einem Blattsymbol markiert. Und außerdem – und das ist in einem Genießer-Buch wirklich neu und für die Betroffenen sehr hilfreich – sind auch glutenfreie Rezepte gekennzeichnet, und zwar mit einem kleinen Ährensymbol. Denn immer mehr Menschen leiden unter einer Gluten-Unverträglichkeit bis hin zur Zöliakie.

FEINE MENÜS

Und noch ein Extra, das besonders passionierte Gastgeber freuen wird: Hinten im Buch gibt es verschiedene Menü-Vorschläge: Genießen Sie ein Menü à la saison oder einen kulinarischen Ausflug nach Asien oder ans Mittelmeer. Und

auch wer ausschließlich vegan oder glutenfrei kochen möchte, findet hier Ideen für einen festlichen Abend.

Lassen Sie sich überraschen! Beim Ausprobieren der Rezepte werden Sie merken: Gemüse kann auch anders!

Herzlichst Ihre

Bettina Matthias

GEMÜSE UND GEWÜRZE BLUMENKOHL MAG NICHT NUR MUSKATNUSS...

**... SONDERN AUCH GRÜNEN PFEFFER,
PARADIESKÖRNER, THAICURRY, GALGANT, INGWER,
LIMETTENBLÄTTER, SAFRAN, PAPRIKA, UND, UND,
UND ...**



Gewürze sind meine Leidenschaft. Ich kann mir ein schwach oder gar nicht gewürztes Essen kaum noch vorstellen.

Gerade in der vegetarischen Küche sind Gewürze für mich unverzichtbar. Hier beschreibe ich die Gewürze, die ich besonders gern nehme und die in diesem Buch öfter zum Einsatz kommen:

PFEFFRIGES

Pfeffer ist das wohl am meisten verwendete Gewürz. Ob schwarz, weiß oder grün: Pfeffern Sie nach eigenem Geschmack und am besten immer frisch aus der Mühle! Mit einem guten **schwarzen Pfeffer** können Sie nichts falsch machen. Er liefert Würze und Schärfe in einem. Ein besonders aromatischer schwarzer Pfeffer ist **Tellicherry-Pfeffer**, ein fruchtig-rauchiger Spätlese-Pfeffer aus Süd-Indien. Für grüne und weiße Gemüsesorten nehme ich gerne **grünen Pfeffer**, der unreif geerntet wird, nicht allzu scharf ist und grasig-krautige Noten hat. Ich verwende ihn gerne zusammen mit einem Kräutersalz, das den krautigen Charakter hebt. In Lake eingelegter grüner Pfeffer sollte immer gut abgebraust werden, um den Essig-Geschmack zu entfernen. Bei bestimmten Gerichten nehme ich **weißen Pfeffer** wegen seiner klaren Schärfe, traditionell auch aus optischen Gründen für weiße Saucen. Es sollte ein erstklassiger Pfeffer sein, möglichst in Bio-Qualität. Mindere weiße Sorten haben oft ein unangenehmes, an Stall erinnerndes Aroma. Echter **roter Pfeffer** ist eine kostbare Rarität. Ich benutze ihn als Single-Gewürz, oft nur zusammen mit einem guten Meersalz. **Langpfeffer** steuert schokoladenartiges Aroma bei und harmoniert mit herbstlichen und winterlichen Gerichten. **Szechuanpfeffer** passt zu asiatischen Gerichten. Besonders spannend ist die grüne Variante mit ihrem frischen, zitronigen Aroma. **Tasmanischer Bergpfeffer** schmeckt süßlich und nach dunklen Früchten. Fantastisch auf Roten Beten und Tomaten, köstlich in Verbindung mit Früchten! **Paradieskörner**

überraschen mit einem pudrig-vanilligen Aroma. Mahlen Sie sie zum Schluss frisch über das Gericht.

FRISCH-ZITRONIGES

Lemon Myrtle hat es mir besonders angetan. Das australische Kraut duftet wie ein Mix aus Zitrone, Limette und Zitronen-Verbene. Es passt zu süßen wie pikanten Gerichten und gibt Spargel, Avocado, Artischocken, Blumenkohl oder Süßkartoffeln einen exotischen Frischekick. Ersatzweise können Sie abgeriebene Schale von Bio-Zitronen oder -Limetten verwenden. Wunderbares Zitrus-Aroma liefern auch **Kaffir-Limettenblätter**, die wie Lorbeerblätter mitgekocht werden. Ich schneide sie mehrmals seitlich ein, damit sie mehr Aroma abgeben.

WARM-WÜRZIGES

Für Gerichte, die lange geschmort werden, benutze ich gerne intensive Gewürze wie **Lorbeer, Piment** und **Gewürnelken**. Spannend ist es, hier auch einmal rauchige **Zimtblüten** oder **Wattleseed** (geröstete Akaziensamen) mit dem Geschmack nach kräftig gerösteten Haselnüssen einzusetzen. Zum Schluss reibe ich gern **Muskatnuss** frisch über ein Gericht oder auch einen Hauch **Tonkabohne** mit ihrem Aroma nach Bittermandeln und Vanille.

ORIENTALISCH ANGEHAUCHT

Bereits etwas **Kreuzkümmel** (auch als **Cumin** bekannt) lässt orientalische Assoziationen aufkommen. Die Mischungen **Ras el Hanout** oder **Baharat** (> oder Fertigprodukt) und dazu etwas **Piment, Kardamom** und **Muskatnuss** würzen das Gericht richtig arabisch. **Harissa**, eine Paste aus Chili, Knoblauch und Gewürzen, sorgt für

Feuer (> oder Fertigprodukt). **Schwarzkümmel** rundet viele Gerichte ideal ab mit seinem unnachahmlichen rauchig-nussig-erdigen Geschmack.



ASIATISCH FRISCH & SCHARF

Ohne frischen **Ingwer** und **Chili** ist die Thai-Küche nicht vorstellbar. Dazu kommen **Koriandergrün** und die typischen **Thaicurrypasten**. Aber Sie müssen gar nicht original thailändisch kochen, schon ein, zwei Zutaten sorgen für den Asia-Kick. **Sternanis** gibt Gerichten einen Hauch von China, er wird häufig mit anisaromatischem **Szechuanpfeffer** kombiniert.

PAPRIKA & CHILI

Sie sind eng miteinander verwandt, jedoch im Schärfegrad extrem verschieden. Mildes **Paprikapulver** (»delikatess« oder »edelsüß«) gibt Gerichten mit Gemüsepaprika und Tomaten feine Süße und rundet sie mild-würzig ab. In Verbindung mit scharfen Gewürzen wird daraus eine herzhafte Note, die wunderbar zu Kartoffeln und Wurzelgemüse passt. **Pimenton de la vera** (Räucherpaprika) liefert rauchige Würze wie direkt vom Grill: Bratkartoffeln und Hülsenfrüchte sind damit die eindeutigen Gewinner! **Cayenne** ist die bewährte Alles-Schärfe und **Chiliflocken** lassen sich gut mitkochen, wobei sich die Schärfe stärker entwickelt als beim Drüberstreuen am Schluss.

LUXUS PUR

Safran veredelt mit seinem unverwechselbaren bittersüßen, honigartigen Aroma nahezu jedes Gericht und viele Gemüsesorten – von Tomate bis Schwarzwurzeln.

Fenchelpollen und **Dillpollen** besitzen ebenfalls ein exquisites und intensives Aroma. Sie werden nie mitgekocht, sondern – dezent dosiert – über die fertigen Gerichte gestreut.

NICHT NUR AN DESSERTS

Vanille, **Zimt** und **Tonkabohne** werden klassisch für Gebäck und Desserts verwendet. Aber Vanille und Zimt geben auch pikanten Gerichten raffinierte Tiefe, verleihen Tomaten eine dezente Süße und sorgen dafür, dass die Aromen sich besser verbinden. Tonkabohne bezaubert durch ihr mandelartiges Aroma. Vanille wertet auch einfache Zutaten wie Möhren auf.

MEINE LIEBLINGSZUTATEN WAS ICH BESONDERS GERN VERWENDE

**DAMIT MEINE GERICHTE SPANNEND SCHMECKEN,
ACHTE ICH DARAUF, DASS MÖGLICHST ALLE
GESCHMACKSEMPFINDUNGEN ANGESPROCHEN
WERDEN. DENN NUR DANN WIRD EIN ESSEN ALS
»RUND« EMPFUNDEN.**



Ein wichtiger Geschmack ist »Umami«, der sich vor allem über den Geschmack einer kräftigen Fleischbrühe definiert.

Doch die vegetarische Küche bietet viele Produkte, die ganz ohne Fleisch einen Umami-Geschmack entstehen lassen. Ganz vorne: **getrocknete Pilze, sonnengetrocknete Tomaten und Algen**. Mit weißer, bzw. heller **Misopaste** habe ich auch die besten Erfahrungen gemacht. Die glutenfreie **Tamari** oder andere helle **Sojasaucen** sind großartige Umami-Lieferanten. **Tomatenmark**, besonders wenn es zunächst angeröstet wird, steigert und vertieft den Geschmack vieler Gerichte und hat dazu eine bindende Wirkung.

Um Saucen anzudicken, lasse ich sie nach Möglichkeit nur einköcheln. Auch das intensiviert den Geschmack. Wenn nötig schlage ich zum Schluss eiskalte Butterstückchen unter oder, für vegane Rezepte, etwas helles Mandelmus.

Mandel-, Erdnuss- und Haselnussmus, weiße Sesampaste oder **Cashew-Nussmus** sind köstlich als Brotaufstrich und perfekt als Basis für Dips, dort ersetzen sie gut Mayonnaise.

Essig und **Öl** sind Basiszutaten. Wenn das Öl geschmacksneutral sein soll, nehme ich am liebsten **Rapsöl**, sonst ein mildes **Olivenöl**. Für Salate und besondere Rezepte auch gerne **Walnussöl** oder **geröstetes Haselnussöl**.

Ich verwende **Reisessig**, wenn die Säure sehr mild sein soll. Für Vinaigrettes sind **Apfelbalsamessig, Aceto balsamico** und **Sherryessig** sehr schön. Und manchmal darf es auch ein echter **Fruchtessig** aus Quitten, Himbeeren oder Aprikosen sein – nicht gemeint sind aromatisierte Weinessige.

Ich benutze oft frisch abgeriebene Schalen von **Bio-Zitrusfrüchten**. Nichts geht über die fruchtige Frische, die

sofort in die Nase steigt. Der Saft sorgt für frisch-sauren Geschmack.

Zum Braten verwende ich gerne natives **Kokosöl**. Es lässt sich hoch erhitzen und gibt Gerichten eine feine Kokosnote, ohne aufdringlich zu sein. Sie bekommen es im Reformhaus oder Bioladen. Ersatzweise können Sie Rapsöl verwenden.

Nicht nur die Kombination aller Geschmacksrichtungen von süß, sauer, salzig, scharf, herb und umami tragen zum perfekten Geschmackserlebnis bei, sondern auch die verschiedenen Strukturen. Deshalb streue ich gern über Salate, Dips oder cremige Suppen **Toppings** oder **Sprinkles**, Mischungen z. B. aus Sesam, Zitronenschale, Petersilie und Pfeffer.

ZUM SELBERMACHEN

Ausgefallene Zutaten wie etwa Salzzitronen können Sie im Internet bestellen. Auch ungewöhnliche Gewürzmischungen bekommen Sie dort. Ich bereite sie am liebsten selbst zu:

BAHARAT

Je ½ TL Koriander-, Kreuzkümmel- und Kardamomsamen, Piment- und schwarze Pfefferkörner mischen, ohne Fett rösten, abkühlen lassen und mahlen. 3 TL Delikatess-Paprikapulver, 1 TL Ceylonzimt, ½ TL Cayenne und je ¼ TL gemahlene Gewürznelken und frisch geriebene Muskatnuss untermischen.

CAJUNGEWÜRZ

Folgende Zutaten mischen: 1 EL Delikatess-Paprikapulver, 2 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 ½ TL Knoblauchpulver

und je 1 TL Zwiebelpulver, Ingwerpulver, schwarzer Pfeffer, weißer Pfeffer, Cayenne, Chiliflocken, Thymian, Oregano sowie Salz. Cajungewürz passt zu Potato Wedges (>), ofengeröstetem oder gegrilltem Gemüse und zu vielen Dips.



HARISSA

Die Stielansätze von 30 g getrockneten Chilischoten wegschneiden und die Kerne herausschütteln. Chilis mit kochend heißem Wasser bedecken und 15 Min. einweichen. Inzwischen 2 Knoblauchzehen schälen und hacken. Eingeweichte Chilis ausdrücken und mit je 2 TL gemahlenem Koriander und Kreuzkümmel sowie 2 EL Olivenöl im Blitzhacker zu einer feinen Paste verarbeiten. Zum Aufheben die Harissa in ein kleines Schraubglas füllen und mit Olivenöl bedecken. So ist sie im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.

GADO-GADO-SPRINKLE

Je 1 EL Koriander- und Kreuzkümmelsamen mahlen, mit 2 TL Chiliflocken, 1 EL braunem Zucker, 1 TL Salz und 1 TL Knoblauchpulver mischen. 60 g Kokosflocken in einer

Pfanne ohne Fett unter Rühren goldgelb rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und mit 100 g gerösteten, gesalzene Erdnusskernen und 60 g Röstzwiebeln mischen. Die Hälfte der Mischung grob hacken, den Rest im Blitzhacker zusammen mit der Gewürzmischung fein zerkleinern. Alles mischen. In einem Schraubglas im Kühlschrank ist das Sprinkle 3 - 4 Wochen haltbar.

ROSEN-ZATAR

1 EL geschälten Sesam in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten, bis er anfängt zu duften. Mit $\frac{1}{4}$ TL Meersalz, $\frac{1}{2}$ TL Schwarzkümmel, 1 TL getrocknetem Thymian und 1 TL Sumach im Mörser zerstampfen. 1 TL getrocknete Rosenblütenblätter fein schneiden oder im Blitzhacker zerkleinern. Passt zu Hummus, Mozzarella, Kürbis, Möhren und Reis.

VANILLE-SALZ UND -PFEFFER ...

... sind für mich Highlights in der Küche und dabei ganz schnell gemacht: einfach ein paar Bourbon-Vanilleschoten in ca. $\frac{1}{2}$ cm große Stückchen schneiden, diese gut durchtrocknen lassen und mit der 3-4 fachen Menge Tellicherry-Pfeffer oder trockenem, groben Steinsalz mischen. In eine Mühle füllen und frisch über das Essen mahlen.



ARTISCHOCKEN

**HINTER IHREM ABWEISENDEN ÄUSSEREN VERBERGEN
DIE STACHELIGEN SCHÖNHEITEN EBENSO FEIN-
HERBEN WIE SANFT-NUSSIGEN GESCHMACK.**

VON »CAMUS« BIS »VIOLETTO«

Sie kommen aus Italien, Spanien, Frankreich und Nordafrika. In diesen Ländern sind sie sehr beliebt, fast ein Grundnahrungsmittel. Man genießt sie roh oder gegrillt, gebacken, gebraten, gefüllt oder püriert, sehr junge, zarte Exemplare werden gern im Ganzen gegessen. Doch weniger die Herkunft als die Sorte macht den Unterschied. Die bei uns am meisten verkaufte Artischocke heißt »Camus de Bretagne«. Sie ist kugelig und groß mit fleischigem Boden. Die mittelgroße »Green Globe« kommt aus Marokko. »Violet

de Provence« hat längliche, spitz zulaufende Blätter, ist besonders zart, enthält kein Heu und ist ideal für Antipasti. »Spinoso sardo« aus Sardinien ist zwar sehr stachelig, dafür aber besonders schmackhaft. Und »Violetto« gibt es in vielen Varianten. Typisch für diese Art ist, dass die Blätter sehr locker anliegen.

Es gibt Artischocken das ganze Jahr über, aber am besten schmecken sie zwischen Juni und November. Dann ist auch die Auswahl am größten. Gute Artischocken sollten keine trockenen oder braunen Stellen haben und insgesamt fest und prall sein. Lagern Sie sie am besten in ein feuchtes Tuch eingeschlagen im Gemüsefach des Kühlschranks.

PERFEKTES FINGERFOOD

Für die klassische Zubereitung werden Artischocken im Ganzen mit etwas Zitrone in Salzwasser gekocht und als »Fingerfood« mit einem oder mehreren Dips serviert. Dazu werden Blättchen abgezupft, in den Dip getaucht und das »Fleisch« am verdickten Blattende mit den Zähnen abgezogen. Die inneren dünnen Blätter werden entfernt und das ungenießbare »Heu« herausgekratzt. Das Beste kommt bekanntlich zum Schluss: der Boden! Mit Pfeffer und Salz gewürzt und reichlich Dip dazu einfach köstlich!

ARTISCHOCKENBÖDEN KÜCHENFERTIG VORBEREITEN

So werden die Artischocken zurechtgeschnitten, dass nur der Boden übrig bleibt: Zunächst den Stiel wegbrechen. Damit werden auch die langen zähen Fasern aus dem Boden entfernt. Anschließend den Boden begradigen und die Schnittflächen sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln oder mit einer halbierten Zitrone einreiben. Nun das obere Drittel der Artischocke großzügig wegschneiden, bis das Heu sichtbar wird. Jetzt werden ringsum die Blätter weggeschnitten, bis der Boden gänzlich freiliegt. Zuletzt das Heu mit einem Löffel herauskratzen. Zum Garen die Böden in Salzwasser mit etwas Zitronensaft je nach Größe 15 - 20 Min. kochen und dann nach dem entsprechenden Rezept weiter verarbeiten. Sie können die Artischockenböden nun auch als Antipasti servieren - einfach nur in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit reichlich Olivenöl beträufeln.



MINI-ARTISCHOCKEN MIT WÜRZIGER KÄSE- CREME 🌿

2 EL Zitronensaft und $\frac{1}{2}$ **EL Salz** in einen Topf mit 2 l Wasser geben und aufkochen. **12 - 16 kleine Artischocken** (à 80 - 100 g) putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen und die harten Spitzen abschneiden. Die Artischocken im Zitronen-Salzwasser in 20 - 25 Min. gar kochen. Inzwischen $\frac{1}{2}$ **Bund glatte Petersilie** abbrausen, trocken schütteln und hacken. **2 TL frische oder eingelegte grüne Pfefferkörner** abbrausen und trocken tupfen. **30 g Walnuskerne** grob hacken.

200 g vegetarischen Blauschimmelkäse mit der Gabel zerdrücken, mit **1 EL Sherry** medium-dry (oder dry) und **200 g Crème fraîche** verrühren. Die Petersilie, Walnüsse und Pfefferkörner untermischen.

Die Artischocken abgießen und ausdampfen lassen. Nach Belieben halbieren oder vierteln und mit der Käse-Creme anrichten.

FÜR 4 PERSONEN | 40 MIN. ZUBEREITUNG

Pro Portion ca. 500 kcal, 21 g EW, 45 g F, 8 g KH

TIPP: Zu den Artischocken passt auch die Zitronen-Aioli ([>](#)).



ARTISCHOCKENBÖDEN MIT MANDEL- RUCOLA-CREME 🌿

2 Bio-Zitronen heiß waschen, 1 davon vierteln und mit **8 mittelgroßen Artischockenböden** (küchenfertig vorbereitet; s. >) in **Salzwasser** in 15 – 20 Min. gar kochen. **100 g Rucola** waschen und trocken tupfen, die Stiele abknipsen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob hacken. **30 g Mandelblättchen** in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Von der übrigen Zitrone ca. 1 TL Schale abreiben, Saft auspressen. Gehackten Rucola mit **40 g weißem Mandelmus**, **100 g Ricotta** und zunächst 1 EL Zitronensaft fein pürieren. Je nach

gewünschter Konsistenz ein wenig Wasser dazugeben. Mit **Salz**, frisch gemahlenem grünem Pfeffer, **1 TL Agavendicksaft**, Zitronenschale und nach Belieben mit etwas mehr Zitronensaft abschmecken. Die Artischockenböden aus dem Topf nehmen, ausdampfen lassen und mit je 1 EL Creme auf Tellern anrichten. Mit den Mandelblättchen bestreuen und mit übrigem Rucola garnieren.

FÜR 4 PERSONEN | 30 MIN. ZUBEREITUNG

Pro Portion ca. 170 kcal, 7 g EW, 14 g F, 4 g KH



ARTISCHOCKEN-SÜPPCHEN

1 Schalotte
1 Lorbeerblatt
1 - 2 Gewürznelken
200 g mehligkochende Kartoffeln
700 - 800 ml Gemüsebrühe
4 - 8 Artischockenböden (küchenfertig vorbereitet; s. >; insgesamt ca. 200 g)
1 Bund Kerbel
200 g Sahne
1 - 2 EL Noilly Prat
Salz | weißer Pfeffer
Cayenne
frisch geriebene Tonkabohne oder Muskatnuss (nach Belieben)

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNG 40 MIN.

Pro Portion ca. 200 kcal, 3 g EW, 16 g F, 9 g KH

1. Die Schalotte schälen und mit Lorbeer und Nelken spicken. Die Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Mit

der gespickten Schalotte in 700 ml Gemüsebrühe aufkochen.

2. Die vorbereiteten Artischockenböden halbieren oder vierteln und in die kochende Brühe geben. Das Gemüse ca. 20 Min. kochen, bis es weich ist. Inzwischen den Kerbel abrausen, trocken schütteln und bis auf einen kleinen Rest fein hacken.

3. Die gespickte Schalotte entfernen. Das gegarte Gemüse in der Brühe fein pürieren und mit 150 g Sahne erneut erhitzen. Falls die Konsistenz noch zu sämig ist, etwas mehr Brühe dazugeben.

4. Die Suppe mit Noilly Prat, Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken. Die restliche Sahne mit 1 Prise Salz steif schlagen und nach Belieben mit Tonka oder Muskat aromatisieren. Die Suppe in vorgewärmte Schalen füllen. Auf jede Portion 1 Klecks Sahne setzen und mit dem restlichen Kerbel dekorieren.



ARTISCHOCKEN MIT KARTOFFEL-HOLLANDAISE 🌿

FÜR DIE ARTISCHOCKEN:

Salz

2 Bio-Zitronen

4 große kugelige Artischocken (à 400 g)

FÜR DIE KARTOFFEL-HOLLANDAISE:

300 g mehligkochende Kartoffeln (ca. 200 g geschält)
400 ml Gemüsebrühe
100 g kalte Butter
Kräutersalz
frisch geriebene Muskatnuss
frisch gemahlener grüner oder weißer Pfeffer
1 EL Noilly Prat (nach Belieben)

FÜR 4 PERSONEN | 1 STD. ZUBEREITUNG

Pro Portion ca. 275 kcal, 6 g EW, 21 g F, 13 g KH

1. In einem großen Topf (evtl. 2 Töpfen) reichlich Wasser mit Salz aufkochen. Die Zitronen heiß waschen, 1 Zitrone grob zerteilen und in das Kochwasser geben. Von der anderen die Schale abreiben, den Saft auspressen und beides beiseitestellen. (Wird auch noch für die Kartoffel-Hollandaise gebraucht).

2. Die Artischocken waschen. Die kleinen harten Blättchen am Stiel und auf der Unterseite abziehen. Dann den Stiel wegbrechen und so auch die langen Fasern aus dem Boden entfernen. Anschließend den Boden begradigen und die Schnittflächen sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Blattspitzen nur wegschneiden, wenn sie hart oder trocken sind.

3. Die Artischocken je nach Größe 35 - 50 Minuten kochen. Dabei mit einem Teller beschweren, damit sie ganz vom Kochwasser bedeckt sind. Sie sind gar, wenn sich die Blättchen problemlos herauszupfen lassen. Artischocken gut abtropfen lassen.

4. Für die Kartoffel-Hollandaise die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Kartoffelwürfel in der Brühe zugedeckt in 15 - 20 Min. gar kochen. Noch heiß in der Brühe zerdrücken, dann fein pürieren. Die Konsistenz sollte wie eine dicke