

MARIANNE ZUNNER

VEGETARISCH

Grenzenloser Gemüsegenuss

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

MARIANNE ZUNNER

VEGETARISCH

Grenzenloser Gemüsegenuss

KÜCHENRATGEBER



GU



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

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.

MIT DER »GU KOCHEN PLUS«-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach geht's: Sie brauchen nur ein
Smartphone und eine
Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



AUF ENTDECKUNGSREISE

Sie wollen fleischlos genießen – vielleicht nicht immer, aber immer öfter? Dann sind Sie hier richtig. Denn hier steht der Genuss im Mittelpunkt. Kochen ohne Fleisch bedeutet nämlich nicht, auf etwas zu verzichten, wie manche glauben, sondern etwas zu entdecken: die unglaubliche Fülle der Aromen von Gemüse, Kräutern und Gewürzen und ihre unendlichen Kombinationsmöglichkeiten. So ging es jedenfalls mir, als ich die Rezepte für dieses Buch entwickelt habe. Dabei habe ich mich von Regionen inspirieren lassen, in denen die Gemüseküche eine lange Tradition hat – vom Mittelmeerraum mit den arabischen Ländern, von Asien

und Mittelamerika. Und natürlich finden auch heimatliebende Gaumen genau das Richtige für ihren Geschmack.

Ach ja, noch etwas: In diesem Buch gibt's nur Hauptgerichte, denn das ist es ja, was wir im Alltag brauchen. Und die sind allesamt pikant – dass Süßspeisen kein Fleisch enthalten, weiß schließlich jedes Kind. In diesem Sinne:

Guten Appetit beim grenzenlosen Gemüsegenuss!

A handwritten signature in black ink, reading "Marianna Fennel". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal stroke at the end.

EINE WELT VOLLER GENUSS

Für ein gutes Essen gehen wir meilenweit, und noch ein bisschen weiter für gute vegetarische Gerichte. Von denen gibt es nämlich auch in der Ferne einige zu entdecken.

Die Zeiten, in denen Vegetarier als Sonderlinge, Ökos oder Weltverbesserer belächelt wurden, sind vorbei. Zu groß ist die Zahl derer, die sich immer öfter fleischlos ernähren. Aus ganz unterschiedlichen Gründen: Bei den einen sind es ethische oder religiöse Motive, andere möchten etwas für die Umwelt tun – immerhin verbraucht die industrielle Viehzucht unverhältnismäßig viel Energie. Wieder anderen schmecken Fleisch und Fisch ganz einfach nicht. Sie alle haben beschlossen, Filet und Fischstäbchen vom Speisezettel zu streichen. Bei den meisten ist es eine Entscheidung für immer. Das ist nicht verwunderlich, denn vegetarisch essen bedeutet keineswegs Verzicht, es ist im Gegenteil eine Bereicherung. Schließlich ist das Angebot an Nahrungsmitteln, aus dem wir uns bedienen können, heute so groß wie nie zuvor. Und unser Blick geht längst über den Tellerrand hinaus zu fremden Kulturen mit anderen spannenden Geschmackswelten, die immer neue Genusserlebnisse garantieren.



GRÜSSE AUS DER HEIMAT

Gibt es eine vegetarische deutsche Küche? Es gibt sie, und wer nach ihren Wurzeln sucht, findet sie auf dem Bauernhof. Noch in der Mitte des letzten Jahrhunderts pflegte man auf dem Land einige fleischlose Tage in der Woche einzulegen, den Braten gab es nur an Sonn- und

Feiertagen. Die Basics der bäuerlichen Alltagsküche waren Nahrungsmittel, die gut gelagert werden konnten: Kartoffeln, Kohl und Rüben. Dazu kam alles, was die Jahreszeit hergab. Daraus sind Gerichte entstanden, die bis heute zu unseren liebsten Küchenschätzen gehören wie Bratkartoffeln mit Spiegelei oder Knödel mit Kraut. Auch wenn wir diese bewährten Klassiker heute etwas leichter zubereiten, nach Heimat schmecken sie immer noch.

AUF IN DEN SÜDEN

Sonnengereifte Tomaten, ein gutes Olivenöl und eine Handvoll Basilikum – braucht man mehr um glücklich zu sein? Nicht in Italien, wo die »Cucina povera«, die Küche der armen Leute, es verstanden hat, aus wenigen Zutaten Gerichte zu zaubern, die die Welt erobert haben – ganz ohne Fleisch. Bunt, frisch und aromatisch kocht man auch im Rest des Mittelmeerraums, zum Beispiel in Spanien oder Griechenland, wo frisches Gemüse gern mit Schafs- oder Ziegenkäse kombiniert wird und sich zur Pasta auch immer öfter Reisgerichte gesellen. An den Küsten Nordafrikas kann man schon den Orient schmecken. Nüsse und Mandeln, Feigen und Rosinen, Kreuzkümmel und Minze bereichern dort die beliebten Couscous- und Bulgurgerichte. Einfach köstlich!



ABENTEUER IN FERNOST

Asien ist ein Paradies für Veggies, denn die thailändische, japanische und chinesische Küche bieten unzählige Anregungen für Gemüsegerichte. Auch in

Indien versteht man es, ohne Fleisch und Fisch die aufregendsten Gerichte zuzubereiten, schließlich hat Vegetarismus hier aus religiösen Gründen eine lange Tradition. Wer asiatisch kochen will, braucht natürlich die richtigen Zutaten, denn nur mit Ingwer, Wasabi, Curry & Co. schmeckt es wirklich nach Fernost. Aber die meisten sind inzwischen selbst in kleineren Supermärkten zu finden. Und dank dem Gewürzboom der letzten Jahre versorgen uns unzählige Gewürzläden mit duftendem Nachschub von Anis bis Zimt.

ÜBER DEN OZEAN

Als Christoph Kolumbus Ende des 15. Jahrhunderts Amerika entdeckte, konnte er nicht ahnen, welche kulinarischen Offenbarungen er der Alten Welt damit bescheren würde: Kaffee und Kakao, Kartoffeln und Tomaten, Mais und Süßkartoffeln. Die Küche der Inkas und Azteken vermischte sich im Lauf der Zeit mit der der europäischen Eroberer. Ein so entstandener Küchen-Mix ist im Rest der Welt ganz besonders beliebt: die Texmex-Küche, in der die kulinarischen Einflüsse des US-Staates Texas und Mexikos in äußerst spannender Weise aufeinandertreffen. Sie ist eine wahre Fundgrube für Vegetarier, denn sie kombiniert mit Vorliebe Getreide und Hülsenfrüchte zu besonders eiweißreichen Gerichten, die großzügig gewürzt werden. Das Ergebnis: deftig, nahrhaft, scharf, herrlich!

GRÜNE WELLE FÜR MEHR GESCHMACK

Ein Zweiglein in der Suppe, ein paar Blättchen im Salat – frische Kräuter können wahre Wunder bewirken. Vorausgesetzt, sie werden richtig behandelt.



DIE ZARTEN

Petersilie, Schnittlauch, Dill und Basilikum sind die Allrounder unter unseren Küchenkräutern. Was in ihnen steckt, entfalten sie aber nur, wenn man ein paar Regeln einhält: Ihr empfindliches Grün will erst kurz vor der Verwendung abgezapft oder -geschnitten werden. Gewaschen werden sie lieber kurz in stehendem als unter fließendem Wasser, anschließend darf man sie gern trocken schütteln oder mit Küchenpapier vorsichtig trocken tupfen. Ein wirklich scharfes Messer sorgt dafür, dass beim Schneiden möglichst wenig der leicht flüchtigen Aromastoffe verloren geht. Danach wollen die Kräuter so schnell wie möglich zum Einsatzort gebracht werden. Aber bitte nicht mitkochen – große Hitze nehmen die Zarten übel und bestrafen uns mit Aromaverlust. **Petersilie (1)** harmoniert mit allen Arten von Wurzelgemüse, mit mediterranem Gemüse und mit Hülsenfrüchten. **Dill (2)** ist sehr dominant, deshalb sollte er sparsam dosiert werden. Er passt gut zu Gurken und Roter Bete, verleiht aber auch Tomaten und Erbsen eine frische Note. Das zwiebelige Aroma von **Schnittlauch (3)** ist perfekt für Bratkartoffeln, Suppen und Salate. **Basilikum (4)** schmeckt zu allem, was Tomaten enthält: Pizza, Pasta, Salate und Suppen. Außerdem brauchen wir es für Pesto.

DIE ROBUSTEN

Wenn es nach Mittelmeer schmecken soll, greifen wir zu Rosmarin, Thymian und Oregano. Weil diese Südländer ihr kräftiges Aroma erst in der Hitze voll entfalten, werden sie in der Regel mitgegart. In Suppen, Saucen oder Schmorgerichten kann man ganze Zweige mitkochen und anschließend herausfischen. Ansonsten gilt: Je stärker die Blättchen dieser Kräuter zerkleinert