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

VORWORT DER AUTORIN

Bevor mein Blog entstand und ich wirklich zu kochen anfing, 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 8

UNSER TÄGLICHES GEMÜSE – DIE BEKANNTEN

TOMATEN 20
Gefüllte Tomaten à la »Œufs cocotte« 22
Bruschetta mit Kirschtomaten und Mozzarella 22
Flan mit Tomaten, schwarzen Oliven und Basilikum 23
Tomaten-Mozzarella-Auflauf mit Chorizo 23

KARTOFFELN 24
Kartoffelauflauf mit Käse 26
Gefüllte Kartoffelkroketten 27
Gefüllte Kartoffelnester mit Ei und Speck 28
Fächerkartoffeln mit Cheddar und Bacon 29

PAPRIKASCHOTEN 30
Shakshuka mit Paprikaschoten und Eiern 32
Paprika-Quiche mit Ziegenkäse 33
Gefüllte Paprika mit Kidneybohnen 34
Hähnchen-Lasagne auf baskische Art 35

ZUCCHINI 36
Knusprige Zucchinipuffer mit Joghurtsauce 38
Zucchini-Crumble mit Parmesan 39
Zucchini-Bällchen in Currysauce 40
Gefüllte Zucchini aus dem Ofen 41

MÖHREN 42
Möhren-Soufflé 44
Carrot Cake 45
Möhren-Flan mit Ricotta 46
Möhren-Gnocchi mit Möhrengrün-Pesto 47

AUBERGINEN 48
Caponata 50
Auberginen-Cannelloni 51
Auberginen mit Hackfleisch-Feta-Füllung 52
Auberginen-Curry mit Kokosmilch 53

ERBSEN 54
Erbsen-Hummus mit Minze 56
Erbsen-Risotto mit Ziegenfrischkäse 56
Cremige Erbsensuppe mit Schmelzkäse 57
Frittata mit Erbsen und Schinken 57

BOHNEN 58
Bohnenpfanne mit Kartoffeln und Speck 60
Bohnen-Erbsen-Tajine mit Fleischbällchen 61
Falafel mit Dicken Bohnen 62
Grüne Bohnen im Speckmantel 63

BLUMENKOHL 64
Blumenkohl-Wings 66
Blumenkohl aus dem Wok 67
Blumenkohl-Risotto mit Chorizo und Parmesan 68
Knusprig gebackener Blumenkohl 69

IN DIESEM GEMÜSE STECKT NOCH VIEL MEHR – ENTDECKUNGEN

ZWIEBELN 72
Gestürzte Zwiebeltarte 74
Onion rings 74
Zwiebelkuchen mit Kartoffeln und Bacon 75
Asiatisches Rindfleisch mit Zwiebeln 75

AVOCADOS 76
Gebackene Avocado mit Ei und Bacon 78
Avocado-Toast caprese 78
Gefüllte Eier mit Avocado 79
Avocado-Tatar mit Garnelen und Räucherlachs 79

SÜSSKARTOFFELN 80
Süßkartoffel-Curry-Tarte 82
Würzige Süßkartoffel-Pommes 82
Gefüllte Süßkartoffeln mit Feta 83
Süßkartoffel-Auflauf mit Hackfleisch 83

GURKE UND RETTICH 84
Gurkensalat mit Melone und Mozzarella 86
Häppchen von schwarzem Rettich mit Lachs und Ziegenfrischkäse 86
Radieschen-Cheesecakes 87
Gurkenschälchen mit Thunfisch gefüllt 87

MAIS 88
Maiskolben mit Butter aus dem Backofen 90
Mais-Chowder mit Kartoffeln 90
Cachapas (Mais-Pfannkuchen) 91
Bunte Mais-Spieße 91

ARTISCHOCKEN & SPARGEL 92
Artischocken-Pasta mit Burrata 94
Artischockenböden mit Hackfleisch gefüllt 95
Weiche Eier mit knusprigem grünen Spargel 96
Crème brûlée mit grünem Spargel und Parmesan 97

KÜRBIS UND CO 98
Kürbis-Pizza 100
Mac'n'Cheese mit Kürbis 101
Butternut-Waffeln 102
Spaghettikürbis alla bolognese 103

GRÜNKOHL, ROMANESCO UND CHINAKOHL 104
Asia-Suppe mit Pak Choi und Garnelen 106
Rote-Linsen-Dal mit Chinakohl 107
Pasta mit Romanesco 108
Grünkohl-Flan 109

VIEL BESSER ALS IHR RUF – DIE WENIGER BELIEBTEN

PILZE 112
Lasagne mit Champignons und Schinken 114
Omelett mit Pfifferlingen und Käse 115
Blätterteigpastete nach Försterin-Art 116
Steinpilz-Risotto 117

LAUCH 118
Feines Lauchgemüse mit Curry und Kokosmilch 120
Lauch-Auflauf mit Lachs und Feta 120
Lauch-Risotto mit Chorizo 121
Lauchtorte 121

SPINAT UND MANGOLD 122
Spinat-Gnocchi-Auflauf mit Chipolatas 124
Börek mit Spinat und Ricotta 125
Gefüllte Reisbällchen mit Spinat 126
Mangold-Quiche mit Chorizo 127

ROTE BETE UND MAIRÜBCHEN 128
Rote-Bete-Schokoladen-Kuchen 130
Rote-Bete-Mairübchen-Chips 130
Gestürzte Mairübchen-Tarte 131
Karamellisierte Mairübchen 131

KOHL FÜR JEDEN TAG 132
Rotkohl-Tarte mit Ziegenfrischkäse 134
Rosenkohl mit Senf und Bacon aus dem Ofen 135
Wirsing-Lachs-Gratin 136
Pasta mit Hähnchen und Brokkoli-Pesto 137

PASTINAKEN UND SELLERIE 138
Würzige Pommes von Pastinake und Kartoffel 140
Pastinaken-Rösti mit Möhren und Käse 140
Kartoffelgratin mit Knollensellerie 141
Quiche mit Staudensellerie und Ziegenfrischkäse 141

FENCHEL UND CHICORÉE 142
Flammkuchen mit Chicorée 144
Überbackener Fenchel mit Hackfleisch 145
Buchweizennudel-Auflauf mit Chicorée und Cheddar 146
Fenchelgratin mit Sahne und Parmesan 147

ALTE GEMÜSESORTEN 148
Steckrüben-Crumble mit Haselnüssen 150
Knollenziest »alla carbonara« 151
Samosas mit Schwarzwurzeln und Curry 152
Tarte fine mit Topinambur und Blauschimmelkäse 153

REZEPTREGISTER 154
ZUTATENREGISTER 156

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.

1 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 Blumenkohlauflauf 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

❶ Tartes, Quiches und Pizzas

❷ Puffer und Bällchen

❸ Teigtaschen

❹ Lasagne, Aufläufe und Crumbles

❺ Gefülltes Gemüse

4. PROBIEREN SIE GÜNSTIGE KOMBINATIONEN AUS

Simpel 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

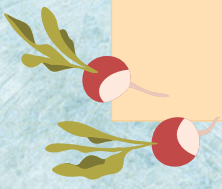
APRIL	MAI	JUNI
Chicorée	Blumenkohl	Blumenkohl
Kartoffeln (Lagerware)	Brokkoli	Brokkoli
Lauch	Kartoffeln (Lagerware)	Dicke Bohnen
Spargel	Lauch	Erbsen
Spinat	Mairübchen	Fenchel
	Radieschen	grüne Bohnen
	Spargel	Gurken
	Spinat	Mairübchen
		Möhren
		Radieschen
		Rote Bete
		Rotkohl
		Sellerie
		Spinat

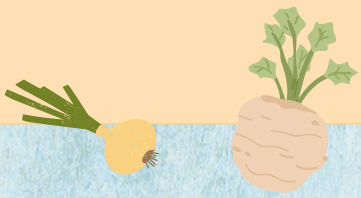
SOMMER

JULI	AUGUST	SEPTEMBER
Artischocken	Artischocken	Artischocken
Auberginen	Auberginen	Auberginen
Blumenkohl	Blumenkohl	Blumenkohl
Brokkoli	Brokkoli	Brokkoli
Dicke Bohnen	Erbsen	Erbsen
Erbsen	Fenchel	Fenchel
Fenchel	grüne Bohnen	grüne Bohnen
grüne Bohnen	Gurken	Gurken
Gurken	Kartoffeln	Kartoffeln
Kartoffeln	Lauch	Kürbis
Lauch	Mairübchen	Lauch
Mangold	Mais	Mairübchen
Möhren	Mangold	Mais
Paprika	Möhren	Mangold
Radieschen	Paprika	Möhren
Rote Bete	Radieschen	Paprika
Rotkohl	Rote Bete	schwarzer Rettich, Radieschen
Sellerie	Rotkohl	Rote Bete
Spinat	Sellerie	Rotkohl
Tomaten	Spinat	Sellerie
Zucchini	Tomaten	Spinat
Zwiebeln (gelbe und weiße)	Weißkohl	Tomaten
	Zucchini	Weißkohl
	Zwiebeln (gelbe und weiße)	Zucchini
		Zwiebeln (gelbe und weiße)

HERBST

OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
Blumenkohl	Blumenkohl	Chicorée
Brokkoli	Brokkoli	Kartoffeln (Lagerware)
Chicorée	Chicorée	Knollenziest
Fenchel	Fenchel	schwarzer Rettich
Kartoffeln	Kartoffeln	Rosenkohl
Kürbis	Knollenziest	Steckrüben
Lauch	Kürbis	Topinambur
Mairübchen	Lauch	
Mais	Mairübchen	
Mangold	Möhren	
Möhren	schwarzer Rettich, Radieschen	
schwarzer Rettich, Radieschen	Rosenkohl	
Rosenkohl	Rote Bete	
Rote Bete	Rotkohl	
Rotkohl	Schwarzwurzeln	
Schwarzwurzeln	Sellerie	
Sellerie	Spinat	
Spinat	Steckrüben	
Steckrüben	Topinambur	
Weißkohl	Weißkohl	
Zucchini		
Zwiebeln (gelbe)		





WINTER

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ
Chicorée	Chicorée	Chicorée
Grünkohl	Grünkohl	Kartoffeln (Lagerware)
Kartoffeln (Lagerware)	Kartoffeln (Lagerware)	Lauch
Knollenziest	Knollenziest	Topinambur
Lauch	Lauch	
schwarzer Rettich	schwarzer Rettich	
Rosenkohl	Rosenkohl	
Steckrüben	Steckrüben	
Topinambur	Topinambur	

MACHEN SIE GEMÜSE ZU EINEM FESTEN BESTANDTEIL IHRES ALLTAGS

GUTE GEWOHNHEITEN SCHAFFEN

- Bewahren Sie Gemüse in Sichtweite auf: Wenn Sie es im Gemüsefach Ihres Kühlschranks gern mal vergessen, lagern Sie es auf der mittleren Ebene.
- Probieren Sie zum Aperitif Möhren- oder Selleriesticks, Kirschtomaten … und genießen Sie sie mit einem Dip aus Kräuterquark mit Zitronensaft.
- Wenn Sie Suppen mögen, beginnen Sie ruhig einmal am Tag Ihre Mahlzeit mit einer Suppe. Es gibt recht gute Fertigsuppen, im Glas, in der Dose o.Ä. oder aus dem Kühl- und Tiefkühlregal (achten Sie auf die Inhaltsstoffe auf dem Etikett).
- Wenn Sie keine Zeit zum Kochen haben, greifen Sie ruhig mal zu tiefgekühlten Gemüsepfannen.
- Probieren Sie's mit Batch Cooking. Dabei bereitet man am Wochenende die Mahlzeiten für die kommende Woche zu: So hat man seine Menüs besser vor Augen und kann den Gemüseverzehr gleichmäßig auf die ganze Woche verteilen.
- Wenn Sie gerade mal ein bisschen Zeit erübrigen können, schälen und schneiden Sie doch Gemüse (Möhren, Paprika, Zucchini, grüne Bohnen, Blumenkohl …) und frieren Sie es ein. An Tagen mit wenig Zeit müssen Sie es dann nur noch in der Pfanne erhitzen.

GANZ EINFACHE, ABER SUPER LECKERE REZEPTE

GUACAMOLE

Avocado und Zitronensaft, mexikanische Gewürze, in dünne Ringe geschnittene rote Zwiebel und eventuell Kirschtomaten in Stücken mit der Gabel zerdrücken bzw. vermischen. Mit Tortillachips, Gemüsesticks oder auf geröstetem Brot servieren.

MÖHREN AUF MAROKKANISCHE ART

Möhren waschen, schälen, in Scheiben schneiden und in kochendem Wasser etwa 15 Minuten garen. Abtropfen lassen, mit einem Schuss Olivenöl, Kreuzkümmel, Zitronensaft und gehacktem Knoblauch ein paar Minuten in der Pfanne anbraten.

TOMATEN À LA PROVENÇALE

Tomaten halbieren und in der Pfanne mit der Schnittfläche nach unten mit einem Schuss Olivenöl anbraten. Wenden, mit gehacktem Knoblauch, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer bestreuen, bei niedriger Hitze weiterbraten, bis sie gar sind (Tomatenconfit).

GEBACKENE PAPRIKA

Paprikaschoten halbieren, Kerne entfernen, waschen, innen salzen und pfeffern und mit Käse (geriebenem Gruyère, Ziegenkäsescheiben …) füllen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen und 25–30 Minuten backen.

SPINATWAFFELN

Einen herzhaften Waffelteig zubereiten, den gehackten (und abgetropften, falls TK-Ware) Spinat und geriebenen Comté unterrühren. In einem Waffeleisen ausbacken.

GESCHMORTE ZWIEBELN

Zwiebeln schälen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in eine ofenfeste Form setzen. Mit einem Schuss Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen, Zwiebeln 1 Stunde garen, nach der Hälfte der Garzeit wenden.

AUBERGINENCONFIT

Auberginen längs halbieren und das Fruchtfleisch mit dem Messer gitterartig einritzen. Mit einem Schuss Olivenöl beträufeln, mit Kräutern der Provence bestreuen, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Auberginen 30 Minuten butterweich garen.

CREMIGER LAUCH (»LAUCH-FONDUE«)

Lauchstangen in Stücke schneiden und mit Butter in der Pfanne etwa 30 Minuten zugedeckt bei niedriger Hitze dünsten. Zitronensaft, Sahne, Salz und Pfeffer dazugeben.

KEINE ZEIT? 4 TIPPS FÜR SCHNELLES GEMÜSE

❶ Nehmen Sie Gemüsesorten, die sich rasch zubereiten oder roh genießen lassen: Brokkoli, Möhre, Blumenkohl, Gurke, Zucchini, Chicorée, Paprika, Tomate …

❷ Schälen Sie Zucchini, Kartoffeln, Butternut-Kürbisse, Gurken etc. nicht. In diesem Fall achten Sie auf Bio-Qualität, damit sie möglichst wenig Schadstoffe enthalten.

❸ Kochen Sie Gemüse al dente, so bleiben sein Aroma, seine Farbe und seine Vitamine besser erhalten.

❹ Braten Sie Gemüse im Wok oder in der Pfanne (5–10 Minuten) oder blanchieren Sie es im Dampfgarer (3–4 Minuten).