

Gemüse





Caroline Griffiths & Vicki Valsamis

Gemüse

Rezepte
für den
grünen
Genuss


südwest





Inhalt

Einleitung	7
Blüten-, Sprossen und Stielgemüse	10
Blattgemüse	40
Samen & Hülsenfrüchte	70
Fruchtgemüse	100
Kürbis	130
Kohl	160
Wurzelgemüse	194
Knollengemüse	224
Knollen & Pilze	254
Register	288
Über die Autorinnen	293
Danksagung	294





Einleitung

Gemüse in all seiner Vielfalt spielt in der Küche oft nur die zweite Geige: nämlich als Beilage, als bloße Ergänzung der „Hauptattraktion“ auf dem Teller. Wir haben den Spieß umgedreht und lassen in diesem Buch Gemüse die Hauptrolle spielen, denn Gemüse bietet eine so unglaubliche Vielfalt an Geschmäckern, Texturen und Zubereitungsmöglichkeiten, dass es keinen Grund gibt, diese hochwertigen und gesunden Produkte in den Hintergrund zu drängen.

WAS IST GEMÜSE?

Botanisch gesehen sind viele Gemüsesorten eigentlich Früchte. Für den Zweck dieses Buches haben wir die wissenschaftlichen Kategorien außer Acht gelassen und den Begriff Gemüse weitergefasst, damit so viele Zutaten wie möglich berücksichtigt werden können.

WARUM MEHR GEMÜSE ESSEN?

Wir finden, dass jeder mehr Gemüse essen sollte und meinen damit nicht nur zwei Karotten anstelle von einer, sondern eine größere Vielfalt an Gemüse. Dass es viele wertvolle Nährstoffe liefert, ist längst bewiesen, und je größer die Vielfalt, desto besser – ganz abgesehen vom kulinarischen Aspekt.

REGIONAL UND SAISONAL EINKAUFEN

Neben den vielen Umweltaspekten, die für Produkte aus der Region sprechen, ist der einfachste Grund, dass die Produkte viel frischer sind und besser schmecken. Es ist zwar komfortabel, jedes nur erdenkliche Gemüse das ganze Jahr über im Supermarkt zu kaufen, aber dieses Gemüse hat teilweise einen sehr langen Transport hinter sich. Vollreifes Gemüse hat direkt

nach der Ernte den höchsten Nährstoffgehalt, und je länger es unterwegs ist, desto mehr Nährstoffe gehen verloren – wenn das Gemüse überhaupt die Chance hatte, ganz auszureifen. Denn für den langen Transport wird Gemüse oft unreif geerntet und enthält dann nicht nur weniger Nährstoffe, sondern auch weniger Geschmack. Kaufen Sie also möglichst regionale Produkte auf dem Wochenmarkt, auf Bauernmärkten oder in Hofläden. Auch immer mehr Supermärkte führen regionale Produkte. Informieren Sie sich über die Herkunft und darüber, was gerade besonders frisch im Angebot ist. Saisonal kaufen ist überdies günstiger, da das große Angebot sich auch auf den Preis auswirkt.

MÖGLICHST KURZE GARZEITEN

Bei Gemüse gibt es nicht die korrekte Zubereitungsart. Allerdings es gibt die Methode, die Gemüse ruiniert. Allzu häufig mag man eine Gemüsesorte nur deshalb nicht, weil man sie als Kind immer zerkocht und matschig serviert bekommen hat. Während festere Gemüsesorten wie Wurzel- und Knollengemüse längere Garzeiten gut vertragen, gilt für die meisten anderen, dass kürzere Garzeiten sehr viel bessere Texturen und Aromen ergeben. Manchmal reicht es sogar aus, das Gemüse nur kurz zu blanchieren – und viele Sorten schmecken ja auch einfach roh.

In diesem Buch stellen wir Rezepte vor, bei denen Gemüse im Mittelpunkt steht, von der kleinen Zwischenmahlzeit über Vorspeisen und Beilagen bis zu vollwertigen Hauptgerichten. Dabei finden Sie bei jedem Rezept einen Hinweis, in welcher Jahreszeit das Gericht am besten schmeckt.





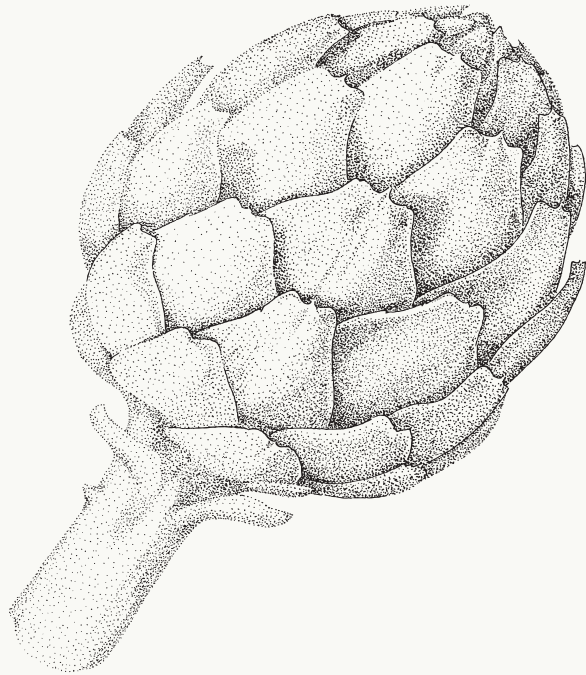


KAPITEL EINS

Blüten-, Sprossen- und Stielgemüse



Artischocke
Bananenblüten
Choisum
Erbsensprossen
Fenchel
Pak Choi
Rhabarber
Sellerie
Spargel
Zucchini Blüten



Einleitung



Im Großen und Ganzen handelt es sich hierbei um Gemüse, das erhältlich ist, wenn das Wetter wärmer wird und die Pflanzen sich zum Blühen der Sonne entgegenstrecken. Deshalb schmecken diese Gemüsesorten am besten zu Beginn ihrer Saison, wenn sie ganz jung und zart sind.

Wählen Sie zum Beispiel bei Spargel – egal ob weiß, grün oder violett – junge, schlanke Stangen mit feinem Aroma und zarter Textur, da dicke Stangen mitunter holzig sind und leicht bitter schmecken können.

Artischocken und Zucchini Blüten haben eine kurze Saison, also greifen Sie unbedingt zu, wenn Sie sie entdecken. Bei beiden kann die Zubereitung ein wenig aufwendig sein, aber das Ergebnis ist der Mühe wert.

Erbsensprossen sind hierzulande (noch) recht unbekannt, lassen sich aber einfach an einer sonnigen Hausecke ziehen und sind roh in Salaten ebenso gut wie in Wokgerichten. Für ein Maximum an Süße sollten sie sofort nach der Ernte zubereitet werden. Wenn Sie sie nicht zu Hause anbauen können, finden Sie sie am ehesten in asiatischen Lebensmittelgeschäften, ebenso wie Bananenblüten oder Pak Choi und Choisum. Diese asiatischen Blattgemüsesorten sollten kräftige grüne, glänzende Blätter haben und vor der Verwertung sorgfältig gewaschen werden. Gelbe Stellen oder Blätter sorgfältig ausschneiden.

Fenchel ist ein sehr vielseitiges Gemüse, das roh in zitrusfrischen Wintersalaten ebenso schmeckt wie gedünstet oder geschmort in warmen Gerichten. Das aromatische Grün sollte auf keinen Fall entsorgt werden, denn als Garnierung fügt es vielen Gerichten ein anisartiges Aroma hinzu.

Zucchini Blüten mit Ricotta füllung

ERGIBT 20 STÜCK

Kaum vorstellbar, aber früher wurden die hübschen, zarten Zucchini Blüten einfach achtlos entsorgt. Für dieses tolle Gericht braucht es keine weiteren Beilagen. Ein Gläschen Wein und Appetit reichen aus. –VV

150 g Speisestärke
75 g Weizenmehl plus etwas mehr zum Ausbacken
½ TL Backpulver
375 ml Eiswasser
140 g frischer Ricotta
1 EL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
3 EL frisch gehacktes Basilikum
3 EL frisch gehackter Dill
50 g frisch geriebener Pecorino
½ TL Meersalz
½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
20 g Baby-Zucchini mit Blüten
Pflanzenöl zum Ausbacken

Für den Ausbackteig Speisestärke, Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermengen, das Wasser zugießen und alles mit einem Kochlöffel in einer Schüssel grob verrühren – die Mischung darf ruhig noch klumpig sein. 15 Minuten quellen lassen.

Den Ricotta in einer zweiten Schüssel mit Zitronenschale, Basilikum, Dill, Pecorino sowie Salz und Pfeffer verrühren.

Die Ricottamasse vorsichtig mithilfe eines Teelöffels in die Zucchini Blüten füllen. Die Blüten Spitzen verwirbeln, um die Füllung einzuschließen.

Pflanzenöl 5–6 cm hoch in einen hohen, mittelgroßen Topf füllen und bei starker Temperatur heiß werden lassen.

Inzwischen etwas Mehl auf einem Teller verteilen. Die Zucchini vorsichtig darin wenden und auf einen großen Teller legen, bis das Öl heiß ist.

Je 4–5 Zucchini nacheinander in den Ausbackteig tauchen und kurz abtropfen lassen. Ins heiße Fett gleiten lassen und 2 Minuten goldbraun ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf einer Servierplatte anrichten und heiß servieren.

SCHMECKT AM BESTEN: IM FRÜHJAHR & SOMMER



Frischer Artischockensalat mit Zitrone, Sellerie & Kräutern

FÜR 4 PERSONEN

Dieser leichte, erfrischende Salat erhält durch die Weizenkörner einen wunderbaren Biss. Weizenkörner finden Sie in jedem Biomarkt oder im Reformhaus. Wenn Sie Weizen nicht vertragen, ersetzen Sie ihn einfach durch Quinoa. –VV

1 EL natives Olivenöl extra
50 g Weizenkörner
1 Zitrone
10 große Artischocken
140 g Staudensellerie, in feine schräge Scheiben geschnitten
3 EL frisch gehackte glatte Petersilie
2 EL frisch gehackte Minze
1 kleine Handvoll Erbsensprossen
75 g frisch gehobelter Parmesan

Zitronen-Joghurt-Dressing

90 g griechischer Joghurt
½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
½ TL Meersalz
½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zitronenvinaigrette

60 ml Zitronensaft
60 ml natives Olivenöl extra
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel glatt rühren. Abgedeckt bis zum Gebrauch in den Kühlschrank stellen.

Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Weizenkörner darin bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 2–3 Minuten leicht bräunen. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Die Zitrone halbieren und den Saft in eine große Schüssel pressen. Die Zitronenhälften hineingeben und die Schüssel zur Hälfte mit kaltem Wasser füllen.

Die Stiele der Artischocken mit einem Sägemesser auf 5 cm kürzen. Die äußeren Blätter abbrechen, bis das zarte grüne Artischockenherz sichtbar wird. Das obere Drittel der Artischocken abschneiden. Artischockenboden und Stiel mit einem Gemüseschäler säubern. Die geputzten Artischocken ins Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht verfärben.

Die Zutaten für die Vinaigrette in einer Schale verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Artischocken in einem Sieb abtropfen lassen, dann mit einem scharfen Messer oder einem Hobel in feine Scheiben schneiden.

Die Artischockenscheiben in eine große Schüssel geben und mit der Vinaigrette beträufeln. Sellerie, Petersilie, Minze und Erbsensprossen darübergeben. Mit dem Zitronen-Joghurt-Dressing beträufeln und alles vermengen.

Auf einer Servierplatte anrichten. Mit dem Parmesan garnieren und sofort servieren.

SCHMECKT AM BESTEN: IM FRÜHJAHR

Geschmorter Sellerie mit Blauschimmelkäse

FÜR 4 PERSONEN

Bleich- oder Staudensellerie kennt man eher als Zutat für Salate oder Rohkostteller. Aber er schmeckt auch gegart ganz wunderbar und ist der Star in diesem Gericht. Durch sanftes Schmoren wird er weich und zart. In diesem Rezept erhält er zudem eine köstliche Glasur. –CG

10 Stangen Sellerie, geputzt, Blätter aufbewahrt
30 g Butter
2 Schalotten, abgezogen und in feine Ringe geschnitten
2 Knoblauchzehen, abgezogen und in feine Scheiben geschnitten
1 Karotte, geschält und in Scheiben geschnitten
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
250 ml Gemüsebrühe (siehe Seite 27)
1 frischer Stängel Oregano
60 g cremiger Blauschimmelkäse, zerkrümelt

Die fadenartigen Fasern der Selleriestangen mit einem Gemüseschäler entfernen. Dann die Stangen schräg in 3 cm breite Stücke schneiden.

Die Butter in einer großen, schweren Pfanne mit Deckel bei mittlerer bis starker Hitze zerlassen, bis sie zu schäumen beginnt. Schalotten und Knoblauch darin 3–4 Minuten anbräunen.

Die Karottenscheiben untermischen und 2 Minuten mitgaren. Den Sellerie zugeben und weitere 5 Minuten garen, bis der Sellerie an den Rändern leicht gebräunt ist. Salzen und pfeffern. Die Brühe zugießen und den Oregano zugeben. Bei aufgesetztem Deckel zum Kochen bringen.

Die Hitze reduzieren, sodass die Brühe leicht köchelt, und das Gemüse 15 Minuten schmoren, bis es fast gar ist. Den Deckel entfernen. Die Hitze auf mittlere bis starke Stufe erhöhen und das Gemüse etwa 5 Minuten garen, bis es gar ist und die Flüssigkeit etwas eingekocht ist.

Das Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Sauce überziehen. Mit den Sellerieblättern garnieren und mit dem Blauschimmelkäse bestreuen.

SCHMECKT AM BESTEN: IM SPÄTSOMMER & HERBST







Butterzarter Spargel mit gepökeltem Eigelb

FÜR 4 PERSONEN

Es ist schwer, der schlichten Eleganz von knackigem, perfekt gegartem Spargel zu widerstehen. Hier wird grüner Spargel mit gehobeltem gepökeltem Eigelb bestreut, das voller Umami-Aromen steckt. Wenn Sie keine Zeit haben, die Eigelbe zu pökeln (ist zwar recht einfach, dauert aber vier Tage), können Sie den Spargel mit der Miso-Hollandaise von Seite 169 kombinieren. Für einen schönen Farbakzent können Sie auch violetten und weißen Spargel verwenden. –CG

16 grüne, weiße oder violette Spargelstangen (oder eine Mischung)
20 g Butter
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Gepökelte Eigelbe

280 g feines Meersalz
1 TL zerstoßene Chiliflocken
1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Lorbeerblatt
50 g Zucker
3 Eigelb, hart gekocht

Für die gepökelten Eigelbe das Salz mit Chiliflocken, Pfeffer und Lorbeerblatt im Mixer bearbeiten, bis das Lorbeerblatt fein gehackt ist. Den Zucker untermischen.

Die Hälfte der Salzmischung in einen kleinen Behälter geben. Mit einem Löffelrücken drei Mulden hineindrücken und vorsichtig je ein Eigelb hineingeben. Die Eigelbe mit der restlichen Salzmischung bedecken. Mit Frischhaltefolie abdecken oder einem Deckel verschließen und vier Tage im Kühlschrank pökeln.

Den Backofen auf 60 °C (Umluft) vorheizen. Die Eigelbe aus der Salzmischung nehmen. Restliches Salz mit einem Backpinsel entfernen. Die Eigelbe vorsichtig unter kaltem Wasser abspülen. Auf ein Gitter setzen und im vorgeheizten Ofen 2–3 Stunden trocknen, bis sie fest genug sind, um gehobelt zu werden.

Kurz vor dem Servieren die Spargelstangen putzen und gegebenenfalls schälen. Eine große, hohe Pfanne etwa 2,5 cm hoch mit Wasser befüllen und dieses zum Kochen bringen. Den Spargel mit der Butter hineingeben. Großzügig mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Den Spargel 3–4 Minuten sanft kochen, bis er knackig gar ist. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Stangen ab.

Den Spargel auf einer Servierplatte anrichten und mit etwas Garflüssigkeit beträufeln. Die Eigelbe mit einem Gemüseschäler oder kleinen Messer darüberhobeln. Sofort servieren.

Übrig gebliebenes Eigelb hält sich bis zu 1 Woche in einem luftdicht schließenden Behälter im Kühlschrank.

SCHMECKT AM BESTEN: IM FRÜHJAHR & SOMMER

Gegrillter Spargel & Brokkolini mit Knoblauch-Oliven-Streuseln

FÜR 4 PERSONEN

Spargel und Brokkolini, auch „Stängelbrokkoli“ genannt, kann man schnell und einfach unter dem Backofengrill garen – eine tolle Art, um die süßen Aromen aus dem Gemüse zu locken. Beim Spargel sollten Sie zu dickeren Stangen greifen. Die goldbraunen knusprigen Streusel sorgen für einen herrlichen Kontrast der Texturen. –CG

3 dicke Scheiben Ciabatta, etwa 100 g, Rinde grob abgeschnitten
30 g weiche Butter
50 g entsteinte große grüne oder Kalamata-Oliven, gehackt
2 TL frisch gehackter Thymian
1 Knoblauchzehe, abgezogen und zerdrückt
fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
175 g Brokkolini (Stängelbrokkoli)
16 Stangen grüner Spargel
Olivenöl zum Beträufeln
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Zitronenspalten zum Servieren

Den Backofengrill vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen. Die Alufolie an den Kanten nach oben biegen, sodass ein kleiner Rand entsteht.

Die Brotscheiben grob zerrupfen und im Mixer grob hacken. Die Butter einarbeiten.

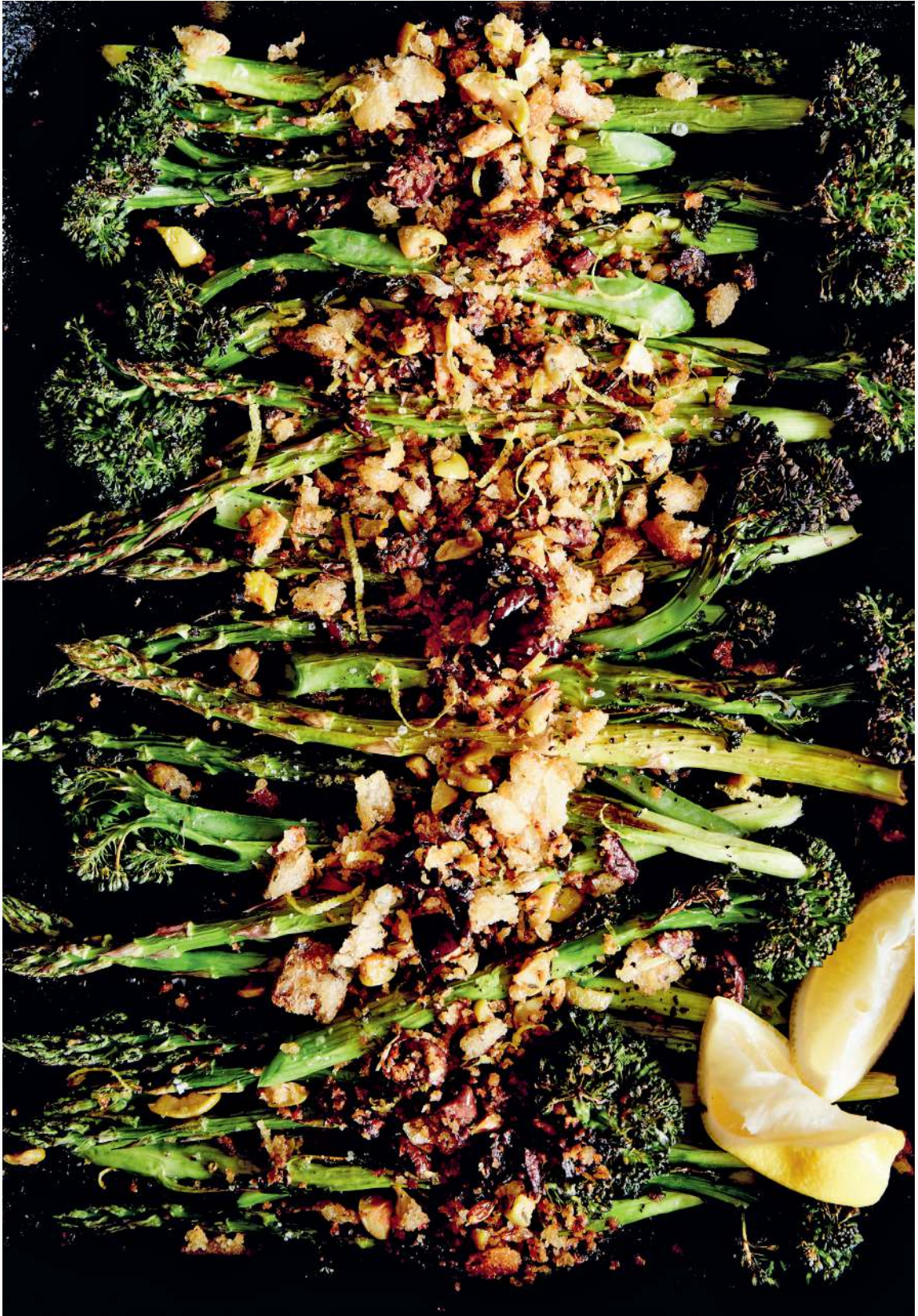
Eine große, schwere Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Ciabatta-Brösel mit Oliven, Thymian und Knoblauch darin 4–5 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die Zitronenschale untermischen. Die Streusel auf einen Teller geben.

Den Brokkolini putzen und größere Stängel längs halbieren. Die Spargelstangen putzen und gegebenenfalls schälen. Das Gemüse auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Wenden und wieder in einer Schicht verteilen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse 4–5 Minuten unter dem heißen Backofengrill garen, bis es schön gebräunt und knackig gar ist. Dabei nach etwa 3 Minuten wenden. Kleinere Gemüsestücke gegebenenfalls früher herausnehmen, da sie schneller garen.

Das Gemüse mit den Streuseln bestreuen und warm mit den Zitronenspalten zum Beträufeln servieren.

SCHMECKT AM BESTEN: IM FRÜHJAHR & SOMMER





Fenchelgratin

FÜR 4 PERSONEN

Fenchel ist ein extrem vielseitiges Gemüse und ist sowohl roh als auch gegart sehr bekömmlich. Größere Exemplare sollten besser gegart werden, während junger, zarter Fenchel – fein gehobelt oder in Streifen geschnitten – einen ganz wunderbaren Rohkostsalat ergibt. Aber gratiniert ist Fenchel einfach unschlagbar! –CG

weiche Butter zum Einfetten
2 Knollen Fenchel (insgesamt 600 g),
mit Fenchelgrün
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
125 g Sahne
frisch geriebene Muskatnuss
25 g frisch geriebener Parmesan

Den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Eine flache Auflaufform (etwa 1,25 l Volumen) mit Butter einfetten.

Fenchelstängel und -knollen putzen. Eine Handvoll Fenchelgrün für die Garnierung beiseitelegen. Die Knollen längs in sechs Spalten schneiden. Den Wurzelansatz nicht herausschneiden, damit die Spalten intakt bleiben.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Fenchelspalten darin 3 Minuten sanft köcheln lassen, bis sie etwas weicher sind. Gut abtropfen.

Die Fenchelspalten in die vorbereitete Auflaufform legen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mit der Sahne überziehen, mit ein wenig Muskatnuss würzen und mit der Hälfte des Parmesans bestreuen. Die Form mit Alufolie abdecken und den Fenchel 30 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

Die Form aus dem Ofen nehmen und die Alufolie entfernen. Den Fenchel mit dem restlichen Parmesan bestreuen und nun, ohne Alufolie, weitere 5–10 Minuten im Ofen garen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Falls der Fenchel nicht schön bräunt, zum Schluss 1–2 Minuten unter dem heißen Backofengrill gratinieren.

SCHMECKT AM BESTEN: IM SPÄTSOMMER, HERBST & WINTER

Fenchel-Artischocken-Salat mit Sumach & Kichererbsen

FÜR 4–6 PERSONEN

Sumach sind die getrockneten, gemahlene Früchte des Färber-Essigbaums, der im Nahen Osten heimisch ist. Die Beeren haben ein feinsäuerliches, zitroniges Aroma und sind eine tolle geschmackliche Ergänzung zu den Kichererbsen, Artischocken und Fenchelstreifen in diesem Salat. Frisch zubereitet ist er einfach unwiderstehlich, aber er schmeckt auch kalt mit einem Klecks Joghurt oder Hummus. –VV

- 1 Zitrone
 - 4 große Artischocken
 - 1 Dose Kichererbsen (400 g Füllgewicht),
abgespült und abgetropft
 - 1 TL Sumach
 - 2 TL Granatapfelsirup
 - Meersalz
 - frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 - 1 große Knolle Fenchel
 - 1 Knoblauchzehe, abgezogen und zerdrückt
 - 180 g Baby-Rucola
 - 40 g entsteinte Kalamata-Oliven, halbiert
- Knoblauchvinaigrette**
- 2½ EL Olivenöl
 - 1½ EL Rotweinessig
 - 1 EL Apfelessig
 - 1 Knoblauchzehe, abgezogen und zerdrückt
 - ½ TL Meersalz

Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

Die Zitrone halbieren und den Saft in eine große Schüssel pressen. Die Zitronenhälften hineingeben und die Schüssel zur Hälfte mit kaltem Wasser füllen.

Die Stiele der Artischocken mit einem Sägemesser auf 5 cm kürzen. Die äußeren Blätter abbrechen, bis das zarte grüne Artischockenherz sichtbar wird. Das obere Drittel der Artischocken abschneiden. Artischockenboden und Stiel mit einem Gemüseschäler säubern. Die geputzten Artischocken vierteln und sofort ins Zitronenwasser geben, damit sie sich nicht verfärben.

Die Artischocken in einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Kichererbsen, Sumach und Granatapfelsirup zufügen und alles sorgfältig vermengen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Mischung auf einem der vorbereiteten Backbleche verteilen.

Den Fenchel längs halbieren. Die Stiele einkürzen. Die Hälften in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Auf dem zweiten Backblech verteilen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Die beiden Bleche in den vorgeheizten Ofen schieben und das Gemüse 25 Minuten garen, dabei einmal wenden. Vollständig auf den Blechen auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Die Zutaten für die Vinaigrette in einer Schale verrühren.

Fenchel und Artischockenmischung in eine Schüssel geben und mit Knoblauch, Rucola und Oliven vermengen.

Den Salat auf einer Servierplatte anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und sofort servieren.

SCHMECKT AM BESTEN: IM SPÄTHERBST & FRÜHJAHR