

Mia Frogner

Grün für Gäste

Vegetarische Menüs aus aller Welt

Fotos: Josefin Linder

Aus dem Norwegischen von Ricarda Essrich

Jan Thorbecke Verlag

ERST ANTIPASTI, DANN LASAGNE

28



SUSHIFEST

42



PHỞ!

54



DUMPLINGS SIND HIMMLISCH!

66



BUN-BALUBA!

78



EIN SANDWICH SO DICK, DASS MAN KAUM HINEINBEIßEN KANN!

90



ENGLISCHES FRÜHSTÜCK

102



DO-IT-YOURSELF-PIZZA-PARTY!

114



KLÖBE AUS SUNNMØRE

130



BUDDHA BOWLS

140



SCHARFE GEWÜRZE UND INTENSIVE FARBEN

156



MEZE

168



FREITAGS-TACOS

180





DAS NEUE, DAS GRÜNE, DAS SPANNENDE UNBEKANNTE

Ich vertrete die Theorie, dass fast jeder eine oder zwei Handvoll an Rezepten und Gerichten kennt, die er oder sie wirklich gut beherrscht. Die im Handumdrehen gezaubert werden, wenn der Alltag seinem Namen alle Ehre macht, voller Termine, Wäsche und viel zu wenig Zeit ist. Rezepte, die wir aus dem Ärmel schütteln, wenn wir Freunde oder Familie zum Abendessen eingeladen haben. Die, für die man sich an uns erinnert. Die, die wir vererben. Du weißt schon, die Linsensuppe, die Mia immer gemacht hat, die so unheimlich lecker war! Und dagegen ist auch gar nichts einzuwenden. Trotzdem gibt es ein Aber. Was ist mit allem anderen? All den anderen Geschmäckern, all den anderen Zutaten, mit denen wir uns vielleicht nie vertraut machen? All den Kombinationen, an denen sich die Geschmacksknospen vielleicht nie ausprobieren dürfen? All den Methoden, von denen wir nichts wissen, all den Techniken, die unsere Hände nicht üben? All der – um sich eines Klischees zu bedienen – Magie, die am Küchentisch, im Ofen, in einem Topf, in einer Salatschüssel geschehen könnte, wenn wir uns nur ein winziges Bisschen aus unserer Komfortzone wagen, einen Schritt hinaus aus unseren Gewohnheiten machen?

// Dieses Buch ist für alle, für die das Neue ungewohnt ist, und für alle, die im Neuen das Spannende sehen.

Nur selten bereite ich das gleiche Essen zweimal zu, pflege ich zu sagen. Und das ist gleichzeitig wahr und unwahr, denn ich koche sehr häufig Variationen des gleichen Gerichts, aber selten wird es genauso wie beim ersten Mal. Ironischerweise bin ich zu schlecht darin, Rezepte so zu befolgen, als dass mir das gelingen könnte. Doch es liegt auch an meiner Neugier. Was passiert, wenn ich es so mache? Was passiert, wenn ich ein wenig Paprika ergänze? Was passiert, wenn ich Pilze nehme, weil ich keine Aubergine habe? Und so ist es bei mir in der Küche immer, Tag für Tag, Woche für Woche, Jahr für Jahr. Ich betrachte das Ganze als Training für meine Neugier, und je mehr ich sie trainiere, desto besser erschließen sich mir all diese neuen Dinge, Aromen, Zutaten, Methoden, Techniken und Kombinationen.

Es geht dabei darum, sich mit den Aromen vertraut zu machen, sich mit ihnen wohlfühlen. Sich Methoden, Pfannen und Töpfe anzueignen, zu lernen, wie viel Zeit die Dinge brauchen, was mit den Zutaten alles möglich ist – vor allem aber geht es darum, den eigenen Geschmack zu entwickeln. Ich hoffe, dass Sie dieses Buch genauso auffassen und es zu Ihrem eigenen machen, dass Sie die Rezepte auf sich selbst anpassen, jene Änderungen vornehmen, die Ihre Geschmacksknospen Ihnen diktieren, indem Sie Dinge ergänzen oder weglassen, Lieblingsgerichte finden und so lange in Ihrem Hinterkopf schmoren lassen, bis sie zu den Ihren werden.

Dieses Buch ist für alle, für die das Neue ungewohnt ist, und für alle, die im Neuen das Spannende sehen. Es ist für alle gedacht, die schon ein wenig Erfahrung beim Kochen haben, und hoffentlich für diejenigen von Ihnen, welche die ganze Zeit viel kochen. Es ist gedacht für alle, die im Alltag grüner essen möchten, und für alle, die sich schon vegetarisch oder vegan ernähren.

ERST ANTIPASTI, DANN LASAGNE

Für die Abende, an denen es einfach
italienisches Essen sein muss.





ESSEN, BEI DEM ES NICHT SO SEHR UM DIE GESPRÄCHE GEHT

Ich liebe es, lange bei Tisch zu sitzen. Das wird Sie kaum überraschen, denn das ganze Buch, das Sie gerade in den Händen halten, handelt genau davon: Man sitzt stundenlang zusammen, mit Menschen, die man mag (oder manchmal nicht so sehr mag, denn das gehört ja auch zum Leben, und da ist es gut, wenn man leckeres Essen hat, auf das man sich konzentrieren kann), es gibt gute Gespräche, man lacht viel, die Gläser werden nachgefüllt, und man merkt kaum, dass es immer später wird. Ich liebe das.

Dem italienischen Sprichwort „Der Appetit kommt beim Essen“ kann ich nur zustimmen. In Italien dauern die Mahlzeiten traditionell recht lange und bestehen aus vielen, vielen Gängen: Zunächst ein „Aperitivo“ vor dem Essen, vielleicht ein Glas Prickelndes, und ein paar Oliven, etwas zum Knabbern. Danach gibt es Antipasti, meist ein Holzbrett voller Brot, Wurst und Käse. Und dann folgen Primi (erster Gang), Secondi (zweiter Gang), Contorni (kleine Gerichte, die gleichzeitig serviert werden), Insalata (Salate), Formaggi e frutta (Käse und Obst), Dolce (Dessert), Caffè (Kaffee natürlich) – und zum Schluss gibt es einen „Digestivo“, einen Limoncello oder Grappa, der dem Magen dabei hilft, all das Essen zu verdauen.

// Ich denke: Mein Gott, muss ich die ganze Zeit in der Küche stehen? Ich möchte doch auch mal am Tisch sitzen!

Menschen, die nicht aus Italien stammen, könnten diese Mengen überfordern. So geht es mir jedenfalls. Ich denke: ‚Mein Gott, muss ich die ganze Zeit in der Küche stehen? Ich möchte doch auch mal am Tisch sitzen!‘ Daher lasse ich es lieber, auch wenn ich vielleicht den einen oder anderen Italiener damit beleidige. Aber bei mir gibt es eher ein wenig hiervon und davon, wir nehmen das, was wir mögen, und lassen das weg, was wir nicht mögen. Ganz einfach. In diesem Kapitel bekommen Sie eines meiner Lieblingsgerichte vorgesetzt: nämlich eine Lasagne oder Cannelloni, wenn Sie sie bekommen, mit drei verschiedenen Füllungen gleichzeitig: einer roten Tomatensauce, einer grünen Spinat-Tofu-Mischung und einer weißen, klassischen Béchamelsauce oder Besciamella, wie sie auf Italienisch heißt. Natürlich gibt es auch eine Focaccia mit Kräuteröl, und falls Ihnen das noch nicht reicht, habe ich auch Bruschetta mit frischen Tomaten anzubieten. Zusammen mit Salat, Gemüse und Antipasti-Resten ergibt das einen wunderbaren ersten Teil der Mahlzeit.

Das Antipasti-Brett können Sie nach Belieben zusammenstellen, nach Ihrem Geschmack, nach dem, was Sie im Haus haben, doch ich empfehle ein paar verschiedene Olivensorten, einfaches gebackenes Gemüse, Olivenöl, Balsamico und Aioli zu nehmen und dazu ein paar Grissini oder Brot. Dazu habe ich blanchierte grüne Bohnen mit einem knusprigen Brot-Knoblauch-Topping, einen einfachen Salat mit klassischer Vinaigrette und in Streifen geschnittenen rohen Spargel mit Zitronensaft und Öl kombiniert. Der Spargel schmeckt am besten im Frühjahr, wenn er Saison hat. Außerhalb der Saison können Sie ihn gerne weglassen.



Bruschetta

Menge: Beilage für 4–6 Personen

SONNENGEREIFTE TOMATEN (SO ROT WIE MÖGLICH,
AM BESTEN CHERRY- ODER PFLAUMENTOMATEN)

1 KNOBLAUCHZEHE

FRISCHES BASILIKUM

1 TL BALSAMICO

OLIVENÖL EXTRA VERGINE

SALZFLOCKEN UND PFEFFER

1 LANGES FRANZÖSISCHES BAGUETTE ODER LANDBROT

1. Wenn Sie sich besonders viel Mühe geben wollen, die Tomaten oben einschneiden und 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren. Aus dem Wasser nehmen, abkühlen lassen, bis Sie sie anfassen können, und dann die Haut abziehen.
2. Tomaten halbieren oder vierteln, Kerne entfernen und Saft auspressen. Das Fruchtfleisch fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken, 1 Handvoll Basilikumblätter ebenfalls fein hacken, beides mit Balsamico, 1 TL Olivenöl, 1 Prise Salzflöcken und frisch gemahlenem Pfeffer vermengen. Ziehen lassen.
3. Brot in dünne Scheiben schneiden, mit einer dünnen Schicht Olivenöl bepinseln und im Ofen 5–6 Minuten auf der obersten Schiene rösten, bis es an den Rändern goldbraun ist.
4. Das Brot aus dem Ofen nehmen und die Tomatenmischung darauf verteilen. Vor dem Servieren mit zusätzlichem Basilikum, fein gehackt, und ein paar Salzflöcken bestreuen.

Gebackenes Gemüse

Menge: Als Beilage 2 Handvoll Gemüse pro Person

GEMÜSE DER SAISON GANZ NACH GESCHMACK UND

SAISON. ICH NEHME AM LIEBSTEN: BROKKOLI,
KLEINE TOMATEN, KNOBLAUCH, PAPRIKA

OLIVENÖL EXTRA VERGINE

SALZFLOCKEN

1. Gemüse ggf. schälen, mit den Händen in Stücke zerteilen, bei härteren Sorten ein Messer zur Hilfe nehmen. Auf ein Backblech verteilen.
2. Mit Olivenöl beträufeln und mit einer Prise Salzflöcken bestreuen.
3. Im Ofen 15–20 Minuten bei 200 °C backen, bis es weich und an den Rändern etwas knusprig ist. Beim Brokkoli kann es auch etwas schneller gehen, prüfen Sie das Gemüse zwischendurch.
4. Das Gemüse können Sie warm oder kalt servieren.

Einfacher grüner Salat mit Vinaigrette

Menge: Beilage für 4–6 Personen

500–750 G GRÜNER SALAT, AM BESTEN 2–3 VERSCHIEDENE
SORTEN

2–3 KNOBLAUCHZEHEN

50 ML ROT- ODER WEIßWEINESSIG

1 TL DIJONSENF

2–3 EL FRISCHER OREGANO (ODER 1–2 TL GETROCKNETER)

150 ML OLIVENÖL EXTRA VERGINE

SALZFLOCKEN UND PFEFFER

1. Salat gründlich waschen und trockenschleudern, am besten in einer Salatschleuder. Wenn er etwas schlapp wirkt, lassen Sie ihn zunächst 10 Minuten in eiskaltem Wasser liegen.
2. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Essig, Senf und Oregano vermengen. Mit einem kleinen Schneebesen oder einer Gabel verrühren, während Sie das Öl in einem dünnen Strahl hinzugeießen, bis alles gut vermischt ist.
3. Mit Salzflöcken und Pfeffer abschmecken.

Aioli

200 ML UNGESÜßTE SOJAMILCH

2 TL APFELESSIG

2 EL FRISCH GEPRESSTER ZITRONENSAFT

4 KNOBLAUCHZEHEN

1 EL DIJONSENF

300–500 ML NEUTRALES ÖL (RAPS- ODER
SONNENBLUMENKERNÖL)

1 TL SALZFLOCKEN

1. Es ist wichtig, dass Sie ungesüßte Sojamilch verwenden. Bei Aioli arbeite ich mit einem Pürierstab in einem hohen, schmalen Gefäß. Dieses sollte nicht zu klein sein, denn die Aioli nimmt an Volumen zu.
2. Apfelessig und frisch gepressten Zitronensaft mit Sojamilch verrühren, ziehen und andicken lassen.
3. Knoblauchzehen schälen und reiben. Knoblauch und Dijonsenf zur Flüssigkeit geben.
4. Die Aioli-Basis mit einem Pürierstab vorsichtig auf der niedrigsten Stufe mixen. Nach und nach das Öl in einem dünnen Strahl hinzufügen und weiter mixen. Je mehr Öl Sie hinzufügen, desto dicker wird die Aioli. Das ist dieser fantastische Prozess, der Emulgieren genannt wird. Wenn Ihnen die Konsistenz gefällt, gießen Sie einfach kein weiteres Öl mehr nach.
5. Mit Salzflöcken und eventuell weiterem Zitronensaft abschmecken.

Dreifarbige Lasagne

Menge: Hauptgericht für 4 Personen
(6, wenn es Beilagen gibt)

- 9-12 LASAGNEPLATTEN
- 1 PORTION TOMATENSAUCE
- 1 PORTION SPINATFÜLLUNG
- 1 PORTION BÉCHAMELSAUCE

Tomatensauce

- 2 GELBE ZWIEBELN
- 1 KLEINE STANGE PORREE
- 2 EL OLIVENÖL EXTRA VERGINE
- 1 TL SALZFLOCKEN
- 5-6 KNOBLAUCHZEHEN
- ½ TL CHILIFLOCKEN ODER CHILIPULVER
- 2 DOSEN GEHACKTE TOMATEN
- 2 EL BALSAMICO

1. Geschälte Zwiebeln und Porree fein hacken und bei mittlerer Hitze in Olivenöl und einer Prise Salz-
flocken anschwitzen, bis sie weich sind.
2. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Chili-
flocken unter die Zwiebel-Porree-Mischung rühren.
3. Tomaten und Balsamico hinzufügen, die Sauce auf-
kochen lassen. Sie kann gut 15-20 Minuten kochen,
kürzer oder länger ist aber auch kein Problem.
4. Wenn Sie eine glatte Sauce bevorzugen, pürieren Sie
sie mit einem Pürierstab direkt im Topf. Alternativ
in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben.

Grüne Füllung

- 50 G UNGESALZENE CASHEWKERNE
- CA. 200 G SPINAT
- 200-300 G PILZE (BRAUNE CHAMPIGNONS,
PORTOBELLO)
- 2 EL HELLE MISOPASTE
- 2 TL SALZFLOCKEN
- 4 EL NÄHRHEFE
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- 2 HANDVOLL FRISCHES BASILIKUM
- 2 EL OLIVENÖL EXTRA VERGINE
- 220 G FESTER TOFU

1. Zunächst Cashewkerne ½ Stunde in kochend hei-
ßem Wasser einlegen. Eventuell 10 Minuten kochen.
2. Spinat dämpfen oder ein paar Minuten in kochen-
dem Wasser ziehen lassen, dann herausnehmen,
abschrecken und grob hacken.
3. Pilze grob hacken, in eine trockene Pfanne geben
und die Pilze „anschwitzen“, bis sie Flüssigkeit

verloren haben, geschrumpft und an den Rändern
goldbraun sind.

4. Cashewkerne, Misopaste, Salz, Nährhefe, geschälten
Knoblauch, Basilikum und Olivenöl in einem Mixer
zu einer glatten Masse pürieren.
5. Tofu hinzufügen und weitermixen. Danach Pilze
und Spinat hinzufügen und kurz mixen, sodass die
Zutaten verkleinert, dabei aber nicht mehr fein
püriert werden.

Béchamelsauce

- 100 ML OLIVENÖL EXTRA VERGINE
- 100 G WEIZENMEHL
- 1 L UNGESÜBTE SOJAMILCH
- 2-3 EL NÄHRHEFE
- SALZFLOCKEN UND PFEFFER

1. Olivenöl in einen Topf mit dickem Boden und
großem Durchmesser geben, bei mittlerer Hitze
1 Minute erhitzen. Es darf nicht rauchen.
2. Weizenmehl in das Öl einrühren. Unter Rühren ein
paar Minuten sprudeln lassen.
3. Mit Sojamilch aufgießen, immer nur ein paar
100 ml auf einmal, dabei weiterrühren. Köcheln
lassen, bis die Sauce glatt und dickflüssig ist.
4. Nährhefe hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer
abschmecken.

Um eine Lasagne zu schichten, zunächst den Boden
der Form mit einer dünnen Lage Tomatensauce füllen.
Mit einem Buttermesser die Lasagneplatten mit der
grünen Füllung bestreichen, mit der bestrichenen Seite
nach oben in die Form legen. Darauf die Béchamel-
sauce und anschließend die Tomatensauce verteilen.
Weiter Füllung auf Lasagneplatten, Béchamelsauce und
Tomatensauce schichten. Achten Sie darauf, am Ende
genug Béchamelsauce übrig zu haben, um damit die
Lasagne abzuschließen.

Wenn Sie lieber Cannelloni zubereiten möchten, die
grüne Füllung in einen Gefrier- oder Spritzbeutel fül-
len und die Nudeln damit füllen (sie müssen nicht bis
an den Rand voll sein). In eine feuerfeste Form die
Hälfte der Tomatensauce füllen, darauf die gefüllten
Cannelloni geben und diese mit Tomatensauce bedec-
ken, bevor Sie schließlich die Béchamelsauce darüber
verteilen.

Bei 200 °C im Ofen ca. 30-45 Minuten backen,
bis die Lasagne/die Cannelloni oben goldbraun und
knusprig sind und Sie sehen können, dass die Sauce an
den Rändern Blasen wirft.





Vorbereiten?

Wenn Sie früh aus der Küche kommen wollen, egal ob es ein Abendessen am Wochentag (gibt es einen größeren Luxus als eine Lasagne unter der Woche? Ich glaube nicht!) oder ein Abend mit Freunden ist, können Sie sich vorher um folgende Dinge kümmern:

1. Sowohl die Tomatensauce als auch die Spinatfüllung lassen sich vorbereiten, ebenso wie die Béchamelsauce, die aber aufgewärmt und leicht aufgeschlagen werden sollte, bevor sie verwendet wird. Eigentlich können Sie die ganze Lasagne vorher vorbereiten, denn es ist kein Geheimnis, dass eine Lasagne am zweiten Tag noch besser schmeckt. Reste können Sie gut einfrieren.
2. Den Focacciateig sollten Sie vorbereiten, denn er muss insgesamt zwei Stunden oder mehr gehen.
3. Das Dressing für den Salat können Sie vorher zusammenrühren und in einem luftdichten Glas kalt stellen.
4. Viele Dinge für das Antipasti-Brett können Sie ganz einfach kaufen oder von Ihren Gästen mitbringen lassen.

Gemeinsam zubereiten?

Wenn Sie einen italienischen Kochabend planen, empfehle ich folgende Reihenfolge:

1. Den Focacciateig morgens am gleichen Tag vorbereiten. Er muss insgesamt 2 Stunden gehen und 40 Minuten backen.
2. Zunächst die Füllungen für die Lasagne zubereiten, sie besteht aus 3 Teilen, und die Arbeitsschritte für die Lagen können unter mehreren Personen aufgeteilt werden.
3. Das Dressing für den Salat zubereiten und kalt stellen.
4. Die fertigen Zutaten für das Antipasti-Brett bereitstellen und dann mit den anderen Komponenten beginnen.
5. Grüne Bohnen und Spargel benötigen so wenig Zubereitungszeit, dass man sich darum kümmern kann, kurz bevor sich alle zu Tisch begeben.
6. Ich empfehle, zunächst Antipasti, Focaccia und Salat zu servieren und die Lasagne in den Ofen zu stellen, wenn Sie die Focaccia herausnehmen. Dann haben Sie genug Zeit, um zu reden, zu essen und zu kosten, während die Lasagne im Ofen ist. Lassen Sie die anderen Leckereien ruhig stehen, wenn die Lasagne auf den Tisch kommt. Sie eignen sich auch als Beilagen.
7. Früchte können Sie entweder mit den Antipasti servieren oder als Dessert zum Schluss, mit Kaffee und Keksen.

REGISTER

A

- AIOLI (ANTIPASTI) 33
- ANTIPASTI, GEKAUFTE (ANTIPASTI) 34
- AUBERGINE
 - GERÄUCHERT AUS DEM OFEN (SANDWICHES) 94
 - MIT KRÄUTERMARINADE, AUS DEM OFEN (BUDDHA BOWLS) 150

B

- BATATA HARRA (MEZE) 176
- BEANS, REFRIED (TACOS) 187
- BÉCHAMEL (FÜR LASAGNE) 38
- BEILAGEN FÜR SUSHI 51
- BOHNEN
 - IN TOMATENSAUCE (FRÜHSTÜCK) 108
 - MIT KNOBLAUCHKRUSTE (ANTIPASTI) 34
 - REFRIED BEANS (TACOS) 187
- BRÜHE
 - FÜR PHÓ 62
 - FÜR SUSHI 47

- BRUSCHETTA (ANTIPASTI) 33
- BUDDHA-BASIS 154
- BUNS 82

C

- CASHEWCREME MIT GEBACKENEM KNOBLAUCH (PIZZA) 123
- CASHEWDRESSINGS (SANDWICHES) 100
- CHANA MASALA (INDISCHE EINTÖPFE) 160
- CHILI (SANDWICHES) 100
- CHILI-MAYO 51, 88
- CHIMICHURRI (SANDWICHES) 98
- CHIPOTLE ODER CHILI (SANDWICHES) 100
- CHUTNEY AUS TROCKENOBST (INDISCHE EINTÖPFE) 164
- CREMIGE SAUCE (TACOS) 190

D

- DASHI (SUSHI) 47
- DIPS (DUMPLINGS) 76
- DREIFARBIGE LASAGNE 38
- DRESSINGS FÜR BUDDHA BOWLS 151
- DUKKAH (MEZE) 178
- DUMPLING-FÜLLUNG, GRÜN 72
- DUMPLINGS (FORMEN, BRATEN, DÄMPFEN) 73
- DUMPLING-TEIG 72

E

- EDAMAME MIT CHILISALZ, GEBRATEN (SUSHI) 48
- EINFACHER GRÜNER SALAT MIT VINAIGRETTE (ANTIPASTI) 33
- EINGELEGTER INGWER (SUSHI) 50
- ERBSENHUMMUS (BUDDHA BOWLS) 150

F

- FALAFELN MIT FRISCHEN KRÄUTERN (MEZE) 173
- FATTOUSH MIT AUBERGINEN (MEZE) 177
- FEINER PIZZATEIG 119
- FOCACCIA MIT KRÄUTERÖL (ANTIPASTI) 34

- FRISCHE KRÄUTER (SANDWICHES) 100
- FRITTIERTE KARTOFFEL-TACOS (TACOS) 187
- FÜLLUNG, GRÜN (FÜR LASAGNE) 38

G

- GEBACKENE KARTOFFELN MIT CHILI, KNOBLAUCH UND KORIANDER (MEZE) 176
- GEBRATENE EDAMAME MIT CHILISALZ (SUSHI) 48
- GEBRATENE PAPRIKA UND GRÜNER SPARGEL (SUSHI) 48
- GEGRILLTE TOMATEN UND PILZE (FRÜHSTÜCK) 109
- GEGRILLTE TOMATENSALSA (TACOS) 190
- GEMÜSE
 - ALS EINLAGE FÜR PHÓ 63
 - GEBACKEN (ANTIPASTI) 33
- GERÄUCHERTE AUBERGINE AUS DEM OFEN (SANDWICHES) 94
- GERÄUCHERTE, MARINIERTER PILZE (TACOS) 186
- GERÖSTETE NÜSSE UND SAMEN (BUDDHA BOWLS) 154
- GROBER PIZZATEIG 119
- GRÜNE BOHNEN MIT KNOBLAUCHKRUSTE (ANTIPASTI) 34
- GRÜNE DUMPLING-FÜLLUNG 72
- GRÜNE FÜLLUNG (FÜR LASAGNE) 38
- GRÜNER SALAT MIT VINAIGRETTE, EINFACH (ANTIPASTI) 33
- GUACAMOLE MIT MANGO (TACOS) 191
- GURKENSALAT (DUMPLINGS) 73

H

- HOISIN-SAUCE (PHÓ) 64
- HOISIN-TOFU (BUNS) 85
- HUMMUS-TEHINA (MEZE) 173

I

- INGWER, EINGELEGT (SUSHI) 50

K

- KARAMELISIERTER NÜSSE (BUDDHA BOWLS) 154
- KARAMELISIERTER ZWIEBELN (KLÖßE) 138
- KARTOFFELN
 - MIT CHILI, KNOBLAUCH UND KORIANDER, GEBRATEN (MEZE) 176
 - RÖSTI (FRÜHSTÜCK) 110
- KARTOFFEL-TACOS, FRITTIERT (TACOS) 187
- KICHERERBSEN, GEWÜRZT, WARM (BUDDHA BOWLS) 150
- KICHERERBSENCREME MIT CURRY (SANDWICHES) 98
- KICHERERBSEN-TOFU (BUDDHA BOWLS) 146
- KNETFREIES BROT (FRÜHSTÜCK) 108
- KNOBLAUCHDRESSING (SANDWICHES) 100
- KNOBLAUCHKRUSTE (ANTIPASTI) 34
- KOKOS-RAITA MIT MINZE (INDISCHE EINTÖPFE) 164
- KORIANDER-CHILI-SAUCE (INDISCHE EINTÖPFE) 164
- KRÄUTER, FRISCHE (SANDWICHES) 100
- KRÄUTER UND SAUCEN (ALS TOPPINGS FÜR PHÓ) 64
- KRÄUTERMARINADE, FÜR AUBERGINEN AUS DEM OFEN (BUDDHA BOWLS) 150
- KRÄUTERÖL
 - FÜR ANTIPASTI 34
 - FÜR BUDDHA BOWLS 151
- KRAUTSALAT MIT KORIANDER UND LIMETTE (TACOS) 191

L

LASAGNE, DREIFARBIG 38

M

MISO-MAYO (BUNS) 88
 MISO-SUPPE MIT SPINAT UND TOFU (SUSHI) 47
 MUHAMARRA (MEZE) 176
 GEGRILLT (FRÜHSTÜCK) 109
 GERÄUCHERT UND MARINIERT (TACOS) 186

N

NAAN-BROT (INDISCHE EINTÖPFE) 164
 NOT PARM (PIZZA) 123
 NÜSSE UND SAMEN, GERÖSTET (BUDDHA BOWLS) 154
 NÜSSE, KARAMELLISIERT (BUDDHA BOWLS) 154

O

OFENGEBACKENE AUBERGINE MIT KRÄUTERMARINADE
 (BUDDHA BOWLS) 150
 OFENGEBACKENE SÜßKARTOFFELN (BUDDHA BOWLS) 150
 OFENGEBACKENER PANIERTER TOFU (SUSHI) 48

P

PAK CHOI MIT SESAM
 GEDÄMPFT (DUMPLINGS) 76
 MIT SESAM, GEGRILLT (DUMPLINGS) 76
 PALAK PANEER MIT TOFU (INDISCHE EINTÖPFE) 160
 PANIERTER TOFU AUS DEM OFEN (SUSHI) 48
 PAPRIKA UND GRÜNER SPARGEL, GEBRATEN (SUSHI) 48
 PESTO MIT BASILIKUM UND SONNENGETROCKNETEN
 TOMATEN (PIZZA) 123
 PICO DE GALLO (TACOS) 190
 PILZFÜLLUNG FÜR DUMPLINGS 72
 PIZZASAUCE 121
 WEIß 121
 PIZZATEIG
 FEIN 119
 GROB 119

R

REFRIED BEANS (TACOS) 187
 REIS, WÜRZIG (INDISCHE EINTÖPFE) 163
 REISNUDELN, TOFU UND PILZE (ALS TOPPING FÜR
 PHÓ) 63
 ROHE TOMATENSALSA (TACOS) 190
 RÖSTI (FRÜHSTÜCK) 110
 ROTE ZWIEBELN, IN ZITRONENMARINADE
 FÜR BUDDHA BOWLS 154
 FÜR DAS BUNS-KAPITEL 85
 RUCOLAPESTO (PIZZA) 123

S

SALAT MIT VINAIGRETTE, EINFACHER GRÜNER
 (ANTIPASTI) 33
 SALSA ROJA (TACOS) 190
 SALZIG GEBRATENE TOFU-SCHEIBEN (FRÜHSTÜCK) 109
 SANDWICH-BROT 94
 SAUCE, CREMIG (TACOS) 190
 SCHOKOAUFSTRICH (FRÜHSTÜCK) 110

SEITLINGE MIT KNOBLAUCH UND SESAM (SUSHI) 48
 SHICHIMI TOGARASHI (SUSHI) 50
 SHIRAAE (DUMPLINGS) 76
 SPARGEL, GRÜN, GEBRATEN (SUSHI) 48
 SPARGELSALAT (ANTIPASTI) 34
 STECKRÜBEN-MÖHREN-STAMPF (KLÖßE) 138
 SUPPE, VIETNAMESISCH (PHÓ) 62
 SUSHIBEILAGEN 51
 SUSHI-REIS (ANTIPASTI) 47
 SÜßKARTOFFELN AUS DEM OFEN (BUDDHA BOWLS) 150

T

TAHINI-DRESSING
 MIT KORIANDER (MEZE) 178
 MIT ZITRUSFRÜCHTEN (MEZE) 178
 TEMPURA-PILZE (BUNS) 86
 TOFU
 ALS BEILAGE ZU KLÖßEN 138
 PANIERT AUS DEM OFEN (SUSHI) 48
 TOFU-FÜLLUNG FÜR KLÖßE 138
 TOFU-SCHEIBEN, SALZIG GEBRATENE (FRÜHSTÜCK) 109
 TOFU-SCRAMBLE (FRÜHSTÜCK) 110
 TOMATEN, GEGRILLT (FRÜHSTÜCK) 109
 TOMATENREIS MIT KORIANDER (TACOS) 186
 TOMATENSALSA
 GEGRILLT (TACOS) 190
 ROH (TACOS) 190
 TOMATENSAUCE
 FÜR LASAGNE 38
 FÜR PIZZA 121
 TOPPINGS
 FÜR BUDDHA BOWLS 154
 FÜR BUNS 86
 FÜR PHÓ 63–64

V

VIETNAMESISCHE SUPPE (PHÓ) 62
 VINAIGRETTE (ANTIPASTI) 33

W

WEIßE PIZZASAUCE 121
 WÜRZIGE WARME KICHERERBSEN (BUDDHA BOWLS) 150
 WÜRZIGER REIS (INDISCHE EINTÖPFE) 163

Z

ZITRONENMARINADE, ROTE ZWIEBELN
 FÜR BUDDHA BOWLS 154
 FÜR DAS BUNS-KAPITEL 85
 ZITRUSFRÜCHTE-AVOCADO-SALAT (MEZE) 177
 ZUCCHINITALER (SANDWICHES) 98
 ZWIEBELN, KARAMELLISIERT (KLÖßE) 138

DANKE!

Und jetzt bleibt mir nur noch zu sagen: Vielen lieben Dank!

Danke noch einmal dem Verlagsteam, mit dem ich dieses Buch zusammen gemacht habe: der Fotografin Josefin, der Redakteurin Marianne und der Gestalterin Ingrid dafür, dass Ihr so aufmerksam seid und so großes Vertrauen in meine Ideen habt, und dafür, dass Ihr Euch so sehr kümmert – um dieses Buch und um mich.

Danke an alle meine Kollegen bei der Arbeit, die den Prozess rund um die Entstehung des Buches nicht nur offen begleitet, sondern ihn auch unterstützt haben, während im Büro die Hölle los war.

Danke an meine Großmütter und meine Mutter dafür, dass Ihr mich immer in die Küche gezogen habt, mich habt auf der Arbeitsplatte sitzen und tausend Fragen habt stellen lassen. Ich durfte probieren, schmecken, das Chaos zurücklassen und zurückkommen, wenn es Zeit war zu essen. Ihr habt den Grundstein dafür gelegt, wie ich über Essen und über das gemeinsame Kochen mit anderen denke.

Danke an all meine Freunde, die zum Essen gekommen sind, wenn es schon fertig war – und auch, wenn ich noch nicht einmal angefangen hatte –, dafür, dass Ihr Euch an den Tisch gesetzt und geschnippelt, geredet, gelacht und probiert habt, bevor wir zusammen gegessen haben. Ich hoffe, in den nächsten Jahren wird es noch viel mehr Gelegenheiten geben als in den letzten Jahren, damit wir gemeinsame Erinnerungen schaffen und in Erinnerungen schwelgen können.

Danke an Øystein dafür, dass Du der weltbeste Ehemann bist und der Fels in der Brandung bei diesem Buchprozess warst. Es ist leicht zu sagen, es wäre nicht ohne dich gegangen, aber ganz ehrlich: Es wäre nicht ohne dich gegangen. Dies ist unser Buch.

Und last, but not least: Danke an alle Blog- und Buchleser, die meine Essenserinnerungen jeden Tag mit mir teilen und nicht zuletzt meine Rezepte zu ihren machen. Das ist die größte Vertrauenserklärung, die ich bekommen kann. Und ich lasse mich von Euch jeden Tag überraschen und begeistern. Ich hoffe, dieses Buch kann dazu beitragen, noch mehr gute Essenserinnerungen zu schaffen, und ich würde mich wirklich freuen, von diesen auch zu erfahren.

Mia

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

© der deutschen Ausgabe 2020 Jan Thorbecke Verlag,
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem Titel „Grønnere!“ bei
Cappelen Damm AS, Norwegen, 2018

Foto: Josefin Linder/Team Sporenstrek
Food-Design: Mia Frogner und Josefin Linder/
Team Sporenstrek

Gestaltung und Layout: Ingrid Skjæraasen
Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Gedruckt in Lettland

ISBN 978-3-7995-1423-1 (Print)

ISBN 978-3-7995-1462-0 (eBook)