



IMMER GRÜN

Mikkel Karstad
Fotos von Anders Schønnemann

PRESTEL

MÜNCHEN • LONDON • NEW YORK





Vorwort

8

Wälder

13

Zucchini

39

Erbsen

55

Bohnen

69

Wiesen

85

Blumenkohl

113

Brokkoli

131

Möhren

147

Mais
161

Zwiebeln
187

Felder
205

Topinambur
229

Rote Bete
247

Sellerie
269

Saisonkalender
286

Register
291

Danksagung
295

Immergrün – das sind Pflanzen, die ihre Blätter im Winter nicht verlieren und das ganze Jahr über grün bleiben. Im Englischen bezeichnet man sie als Evergreen – ein Wort, das wir auch im übertragenen Sinne für etwas verwenden, das die Jahre überdauert und nie aus der Mode kommt. Und dass dies auf Gemüse zutrifft, dass Grünzeug in Zukunft eine immer wichtigere Rolle spielen wird – in meinem eigenen Essensuniversum, in meiner kleinen Familie, eigentlich aber im ganzen Land, auf der ganzen Welt –, daran besteht kein Zweifel.

Immer mehr Menschen achten darauf, im Alltag mehr Grünes zu essen. Viele sind dabei sehr aufgeschlossen und probieren Gemüsesorten, die sie bisher nicht kannten, erlernen neue Zubereitungsarten und erleben Gemüse auf völlig neue Art. »Ich wusste gar nicht, dass Gemüse so viel Geschmack hat« und »Fleisch habe ich bei diesem Gericht nicht vermisst« sind nur einige der Kommentare, die ich häufig höre, wenn ich Gemüsegerichte serviere.

Das Spannende an Gemüse – und das, was die Arbeit damit so inspirierend macht – ist, dass es je nach Jahreszeit und Witterungsbedingungen seinen Charakter und Geschmack verändert. Daher sollte man unbedingt berücksichtigen, was wann Saison hat. Im Mai/Juni gibt es nichts Besseres, als eine Möhre aus der Erde zu ziehen, zu waschen und roh zu essen

– ganz jung, zart, knackig und saftig. Im November dagegen, wenn die Möhre lange in der Erde und Wind und Wetter ausgesetzt war, wenn sie groß und kräftig ist und leicht süßlich schmeckt, macht sie sich besser in einer farbenfrohen Suppe, einem leckeren Püree oder im Ofen gebacken, weil so ihre fantastische Süße betont wird.

In diesem Buch habe ich verschiedene Rezepte zusammengestellt: von ganz einfachen, schnellen bis hin zu anspruchsvolleren, die etwas Zeit brauchen. Für all meine Rezepte gilt, dass man sie in einer ganz normalen Küche zubereiten kann. Ich hoffe, dass Sie durch dieses Buch Lust bekommen und sich inspirieren lassen, ganz viel leckeres Gemüse zu essen, vielleicht sogar auf eine Art und Weise zubereitet, an die Sie vorher noch gar nicht gedacht hatten.

Mikkel



WÄLDER



Äthiopischer Kaffee mit Brennesseln, Sauerklee, Buchenblättern und Fichtensprossen

4 Tassen

100 g grüne Kaffeebohnen
(am besten äthiopische)
1 Handvoll Wildkräuter (Brennesseln,
Sauerklee, Buchenblätter und
Fichtensprossen)

Eine Pfanne auf das Feuer stellen und darin die grünen Kaffeebohnen zusammen mit den Kräutern 6–8 Minuten rösten, ohne sie zu viel zu bewegen, bis sie goldbraun sind und beginnen, ihre Schalen zu verlieren. Die Kräuter dürfen ruhig ein wenig angebrannt sein und sollten ihr Aroma und ihren Duft an die Kaffeebohnen abgegeben haben. Kaffeebohnen aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen, dann mahlen und mit kochendem Wasser übergießen. Den Kaffee 4 Minuten ziehen lassen, danach zum Frühstück genießen.

In Äthiopien haben die Menschen eine sehr alte, wichtige Kaffee-tradition. Dort wurde ich inspiriert, selbst äthiopischen Kaffee zuzubereiten.

Die verschiedenen Kräuter kommen nicht nur beim Rösten der Bohnen zum Einsatz. Sie stehen auch neben der Feuerstelle, sie werden in die Glut gegeben, damit sie fantastisch duften, und tatsächlich werden auch einige Zweige in den frisch aufgebrühten Kaffee gesteckt.

Spiegelei mit gebratenen Rapsblüten und Sauerklee

4 Personen

4 Eier
2 Handvoll Rapsblüten
(oder grüner Spargel oder Spargelbrokkoli)
50 ml Olivenöl extra Vergine
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
Sauerklee

Rapsblüten unter kaltem Wasser abspülen. Seien Sie dabei sehr gründlich, denn häufig sitzen kleine Insekten in den Blüten (es ist wichtig, dass Sie ungespritzte Rapsblüten verwenden). Eine Pfanne auf dem Feuer erhitzen.

Etwas Öl hineingeben, die Eier in die Pfanne aufschlagen, dann die Rapsblüten neben die Spiegeleier in die Pfanne legen. Mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Eier und Rapsblüten 1–2 Minuten braten, bis die Eier gestockt sind und die Rapsblüten etwas zusammenfallen, aber noch knackig sind.

Spiegeleier und Rapsblüten aus der Pfanne nehmen und auf Tellern oder auf einer Platte anrichten. Mit Sauerklee bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Essen Sie das Gericht, solange die Spiegeleier und Rapsblüten noch heiß sind. Eine Scheibe gutes Brot passt gut dazu.







Ganze gebackene Zucchini im Fladenbrot mit eingelegten roten Zwiebeln, Kräutern und gerösteten Samen

Ganze gebackene Zucchini im Fladenbrot mit eingelegten roten Zwiebeln, Kräutern und gerösteten Samen

4 Personen

4 Zucchini
10 Zweige Thymian
Salz und Pfeffer aus der Mühle
50 ml Olivenöl extra Vergine
1 unbehandelte Zitrone
4 Handvoll gemischte Kräuter
(Basilikum, Petersilie, Minze und Kohlsprösslinge/Blüten)

2 rote Zwiebeln
etwas Salz und Zucker
50 ml Apfelessig

Zucchini unter kaltem Wasser waschen und in eine feuerfeste Form legen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Zucchini im Ofen bei 220 °C 20–25 Minuten backen, bis sie leicht angebrannt und weich sind und zusammenfallen. Zucchini aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Zitronenschale abreiben, Saft auspressen. Zucchini in größere Stücke schneiden und in einer Mischung aus Zitronenabrieb, -saft und Olivenöl marinieren. Die Zucchinistücke auf lauwarmem Fladenbrot mit eingelegten roten Zwiebeln, Kräutern und gerösteten Samen anrichten.

Eingelegte rote Zwiebeln

Rote Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel füllen, mit etwas Salz und Zucker bestreuen und mit Essig begießen. Gründlich umrühren.

Zwiebeln 15–20 Minuten marinieren, bis sie leicht zusammenfallen. Die Schärfe der Zwiebeln verschwindet, aber sie sind immer noch knackig. Sie können die Zwiebeln auch länger ziehen lassen.

2 EL Buchweizen

2 EL Sesamsaat

2 EL Leinsamen

10 g Hefe

200 ml Wasser

100 ml Naturjoghurt

300 g Weizenmehl

100–150 g feines Maismehl

Salz

Olivenöl extra Vergine zum Braten

Geröstete Samen

Die Samen in eine trockene Pfanne geben und bei mittlerer Hitze rösten, bis sie etwas Farbe annehmen und duften.

Gebratenes Fladenbrot

Hefe in Wasser auflösen, Joghurt und danach etwas Mehl hinzufügen, bevor Sie das Salz zugeben, da das Salz sonst die Hefezellen zerstören könnte. Dann das restliche Mehl sowie das Maismehl hinzufügen und den Teig gründlich durchkneten, bis er glatt und geschmeidig ist und sich aus der Schüssel löst. Den Teig ca. 1 Stunde in der Schüssel gehen lassen, bis sein Volumen sich verdoppelt hat.

Dann den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, daraus 10–12 kleine Kugeln formen und diese zu dünnen Fladen, fast wie Pfannkuchen, ausrollen. In einer heißen Pfanne die Fladen nach und nach 1–2 Minuten von jeder Seite in etwas Olivenöl braten, sodass sie auf beiden Seiten knusprig und goldbraun werden. Mit etwas Meersalz bestreuen, dann mit den gebackenen Zucchini genießen.



WIESEN

Blumenkohlsuppe mit Einlage aus Erbsen, Blumenkohl, getrockneten Pilzen und Buchweizen

4 Personen

1 Blumenkohl
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
50 ml Olivenöl extra Vergine
5 Thymianzweige
900 ml Wasser
100 ml Schlagsahne
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 unbehandelte Zitrone

200 g Erbsen
20 g getrocknete Wildpilze
(Steinpilze, Pfifferlinge oder
Totentrompete)
20 g Buchweizenkerne

Beim Blumenkohl die äußeren Deckblätter entfernen. Die feinen inneren Blätter dürfen dranbleiben. Dann den Blumenkohl in größere Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Schalotte und Knoblauch schälen, fein hacken und mit der Hälfte des Olivenöls in einen Topf füllen. Darin 1–2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen, dann den Blumenkohl hinzufügen und diesen ebenfalls 2–3 Minuten anschwitzen.

Thymianblätter abzupfen und zur Seite stellen. Die Stiele zum Blumenkohl geben, dann Wasser, Salz und Pfeffer aus der Mühle hinzufügen. Die Suppe aufkochen und 10–15 Minuten kochen lassen, bis der Blumenkohl gerade weich, aber nicht verkocht ist. Sonst schmeckt sie womöglich zu intensiv nach Kohl.

Sahne angießen und die Suppe noch 2 Minuten kochen. Dann vom Herd nehmen. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen. Die Suppe mit einem Pürierstab glatt pürieren und mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Zitronensaft abschmecken. Jetzt die Suppe zurück auf den Herd stellen und erneut erhitzen.

In Schüsseln oder tiefen Tellern servieren und dann die Einlage hineingeben. Zum Schluss mit ein wenig Olivenöl beträufeln. Dazu ein gutes Brot reichen.

Einlage

Erbsen auspülen, mit einem Messer hacken und in eine Schüssel geben. Getrocknete Pilze in einer Gewürzmühle oder in einem Mörser zu einem feinen Pulver mahlen und mit den Erbsen mischen. Buchweizenkerne grob zerstoßen und ebenfalls hinzufügen. Alle Zutaten gründlich vermengen und mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, abgezupften Thymianblättern und Zitronenabrieb vermengen.





