



grundlagen

Dies sind die Informationen, die ich gerne gehabt hätte, als ich vor 20 Jahren Vegetarierin wurde. Wenn du ganz oder einfach mehr vegetarisch essen möchtest, findest du auf den folgenden Seiten viel Hintergrundwissen, das dir hilft, direkt loszulegen und – was mir besonders am Herzen liegt – es immer mehr als festen Bestandteil in dein Leben, deine Ernährungsgewohnheiten zu integrieren.



Im Vorratsschrank

Ein gut ausgestatteter Vorratsschrank – sozusagen die Vegi-Must-haves – ist die beste Voraussetzung für gelingsicheres vegetarisches Kochen. So kannst du gleich loslegen und auch an hektischen Tagen mit wenigen Zutaten ein einfaches und ausgewogenes Gericht zaubern. Bei Speisen mit Gemüse geht es vor allem ums Aroma, und da gibt es viele Zutaten, die dir dabei helfen, den Eigengeschmack des Gemüses herauszukitzeln und zu betonen. Die folgenden Zutaten habe ich immer zu Hause. Das ist mein Basic-Vegi-Vorratsschrank, der sich noch beliebig und ganz nach deinen persönlichen Vorlieben ergänzen lässt.

Essig, Öle und Saucen

Für eine abwechslungsreiche vegetarische Küche braucht es nur ein paar wenige, aber dafür qualitativ hochwertige Öle und Essige. Bitte hier nicht sparen; Öle und Essige sind absolute Geschmacksverstärker und -träger und daher oft das Tüpfelchen auf dem i.

Bei Oliven- und Rapsöl die kalt gepresste Variante bevorzugen, denn sie enthält die gesunden Omega-3-Fettsäuren, die für unseren Körper lebenswichtig sind. Für die Rezepte in diesem Buch eignet sich die kalt gepresste Variante, die auch zum Dünsten

und Braten verwendet werden kann. Wenn du regelmässig scharf anbrätst oder frittierst, empfehle ich dafür ein raffiniertes Rapsöl. Sesamöl setzt geschmackliche Akzente im Salatdressing oder in der Marinade und verleiht allen Gerichten im Handumdrehen eine asiatische Note.

Beim dunklen Balsamicoessig unbedingt einen lang und natürlich gereiften aus gekochtem Traubenmost wählen, der dickflüssig und schon fast sirupartig ist. Der Mehrpreis dafür lohnt sich, da du ihn meist nur tröpfchenweise gebrauchst und er dich mit unglaublichem Aroma beschenkt. Balsamico bianco und Apfelessig sind super Allrounder sowohl für Salatdressings als auch zum Abschmecken (siehe «Die Kunst des Abschmeckens» auf Seite 31).

Bei Honig wähle ich eine cremige bis flüssige Variante, da sich diese wie Ahornsirup in Dressings, Marinaden und Kuchenteigen leichter auflöst. Bei der Sojasauce verwende ich eine weizenfreie (Tamari-Sojasauce) und eine salzreduzierte Sorte.

- kalt gepresstes Olivenöl (extra vergine)
- kalt gepresstes Rapsöl
- Sesamöl
- Balsamicoessig hell und dunkel
- Apfelessig

Die Kunst des Abschmeckens

Bei vegetarischen Gerichten ist das Gemüse der Star. Um Vegetarier, Teilzeitvegis und Nichtvegetarierinnen gleichermaßen für ein Gemüsegericht zu begeistern, muss es schön aussehen (Optik), verschiedene Konsistenzen aufweisen (Konsistenz) und raffiniert abgeschmeckt sein (Geschmack). So bietet es ein ganzheitliches Geschmackserlebnis, das in Erinnerung bleibt.

Die Optik

Das Auge isst bekanntlich mit. Dies solltest du im Hinterkopf behalten, auch wenn du nur für dich allein kochst. Ein schön angerichtetes Essen ist einfach ein Genuss für Augen und Seele. Meist beginnt der erste Eindruck schon beim Geschirr. Wenn wir ansprechendes Geschirr verwenden, eventuell in verschiedenen Formen und Farben, macht dies gleich einen attraktiven Eindruck. Es zeigt zudem den Stellenwert, den du deinem Essen einräumst. Um ein Gericht optisch aufzuwerten, reichen vielfach schon etwas frisch gemahlener Pfeffer oder andere Gewürze, gehackte Kräuter oder Nüsse, Sprossen und Zitrusfruchtschnitze. Es muss nicht immer super ausgefallen sein.

Die Konsistenz

Genauso wie Optik und Geschmack sorgen auch verschiedene Konsistenzen dafür, ein Gericht unvergesslich zu machen. Zu den Konsistenzen zählen nicht nur knusprige und weiche Komponenten, sondern auch kalte und heiße. Kalte Zutaten müssen dabei kräftiger abgeschmeckt werden als warme. Auch subtile Schärfe und Fett erzeugen ein Gefühl im Mund. Schärfe wird als Schmerzreiz wahrgenommen. Dadurch erhöht sich die Durchblutung, und Endorphine, Glückshormone, werden ausgeschüttet. Fett ist ein Geschmacksträger und verstärkt den jeweiligen Eigengeschmack der Zutaten.

Der Geschmack

Für viele ist es eine Herausforderung, Gemüsegerichte abzuschmecken. Es fehlt das Wissen, welche Gewürze zu welchem Gemüse passen, und sie sind deshalb zaghaft mit Salz, Gewürzen und Co. Oft merkt man ja, dass etwas fehlt, kann es aber nicht genau benennen. Der folgende Einblick in die fünf Geschmacksrichtungen soll dir die grosse Welt der Geschmackskombinationen zeigen und dich ermutigen, mit Gewürzen und verschiedenen Aromen grosszügig zu experimentieren.



frühstück

Die wichtigste Mahlzeit des Tages. Sie versorgt deinen Körper nach einer langen Nacht mit neuer Energie für einen guten Start in den Tag. Unter der Woche darf es bei mir mit Porridge, Granola und Smoothies schnell gehen, während ich am Wochenende gerne ausgiebiger frühstücke oder brunch. Dabei dürfen Pancakes, selbst gebackene Brötchen oder Muffins sowie Herzhaftes wie eine Frittata oder ein Strammer Max nicht fehlen.





Krautstiel-Frittata

Frittata ist eine echte Allrounderin. Wir mögen sie nicht nur als herzhaftes Frühstück, sondern auch als Mittagessen, zum Zvieri oder Abendessen. Das Gemüse variere ich je nach Jahreszeit oder ich nehme, was gerade im Kühlschrank ist. Als knuspriges Topping eignet sich der Salat-Crunch auf Seite 203.

4 Portionen

Für 1 Gratinform von 20 × 20 cm

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
400 g Krautstiel, in Streifen geschnitten
100 g gefrorene Erbsen
8 Eier
Salz, Pfeffer
200 g Ziegenfrischkäse

Zubereitung aktive Zeit 20 Minuten | total 1 Stunde

Ofen auf 200 °C vorheizen.

Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten.

Krautstiel unterheben und ca. 5 Minuten zusammenfallen lassen. Erbsen unterrühren und alles in eine Gratinform oder ofenfeste Bratpfanne füllen.

Eier verquirlen, kräftig salzen und pfeffern und gleichmässig über den Krautstiel und die Erbsen giessen. Frischkäse in Flöckchen auf der Frittata verteilen.

Frittata im Ofen 30 – 40 Minuten stocken lassen.

Bild auf Seite 40/41

snacks und dips

Sie sorgen für die besondere Note beim Apéro, stillen den kleinen Hunger zwischendurch und bereichern leichte Gerichte mit einer zusätzlichen Komponente. Dips, Hummus, marinierte Oliven, Balsamicopilze, mediterrane Brotsticks oder Zucchini-Linsen-Puffer kombiniere ich auch gerne zusammen als feines Mezze-Buffer zum Teilen.





Bärlauchsuppe

Bärlauch ist eines meiner liebsten Frühlingskräuter. Während der kurzen Saison von März bis Mai verwende ich ihn daher möglichst oft für Kräuterbutter, Knoblauchbrot und Dips sowie für Pesto, Risotto und Suppe. Um diese Bärlauchsuppe noch sättigender zu machen, gebe ich gerne wachweich gekochte Eier als Einlage dazu.

4 Portionen

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gewürfelt
30 g Mehl
5 dl Gemüsebouillon
2,5 dl Milch
100 g Bärlauchblätter,
grob gehackt
1 dl Rahm
Salz, Pfeffer, Muskatnuss,
Zitronensaft, Honig

Zubereitung 30 Minuten

Öl erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze andünsten.

Das Mehl darüberstäuben und andünsten. Bouillon nach und nach unter Rühren zugiessen. Immer gut durchrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Zum Schluss die Milch unterrühren. Die Suppe knapp 10 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, dabei ab und zu umrühren.

Bärlauch und Rahm unter die Suppe rühren und alles mit dem Mixstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zitronensaft und Honig abschmecken.

hauptgerichte

Hier ist das Gemüse der Star. Kunterbunt durch alle Saisons gibt es feine Pastagerichte, Risottos, Currys, Flammkuchen und Co. Blitzrezepte wie Zitronenspaghetti, Regenbogen-Rösti, Blumenkohlcurry und Quinoa mit Broccoli und Mais gelingen auch nach einem arbeitsreichen Tag. Ricotta-Gnocchi, Wildreisauflauf, Quinoa-Burger mit Sellerie-Pommes und Gerstenrisotto mit Schwarzwurzeln verwöhnen dich, wenn du etwas mehr Zeit hast.





gemüseporträts

Gemüse ist der Star in meiner Küche und es gibt so viel Spannendes über die einzelnen Sorten zu erzählen. In den folgenden 18 Porträts findest du nützliche Tipps zum Lagern, Rüsten und Zubereiten sowie passende Zutaten und Kombinationen zu jedem einzelnen Gemüse. Viel Freude beim Schmökern.

kohlrabi

Die hellgrüne Knolle mit zarten Blättern hat unter der etwas holzigen Schale helles, saftig-knackiges Fruchtfleisch. Es gibt auch violette Sorten, die sich geschmacklich aber nicht unterscheiden. Kohlrabi enthält viel Vitamin C und Folsäure.

Verwendet werden Knolle und Blätter. Kohlrabi eignet sich für viele Zubereitungsarten. Er schmeckt roh, gedünstet, gedämpft, geschmort, gratiniert, grilliert und gebacken, aber auch paniert als Schnitzel oder gefüllt. Er kann in Scheiben, Schnitze oder Würfel geschnitten werden. Zum Rohessen fein hobeln, raffeln oder in Stäbchen schneiden. Die Blätter fein hacken und mitkochen oder in Suppen, Pestos oder Smoothies pürieren. Junge Blätter sind perfekt als Einlage in Blattsalaten oder als essbare Dekoration.

Rüsten: Blätter entfernen und nach Belieben mitverwenden. Kohlrabi schälen.

Passende Zutaten

Käse: Parmesan, Feta, Ziegenkäse

Kräuter/Gewürze: Dill, Schnittlauch, Curry, Ingwer

Gemüse/Früchte: Kohl, Gurke, Apfel, Birne

Zudem: Rahm, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kokosmilch

Zur Inspiration

Salat: Kohlrabi, Apfel, Baumnüsse, Zitrone

Püree: Kohlrabi, Kartoffel, Rahm, Butter, Schnittlauch



AROMA

Leicht süß mit kohligen Noten, die roh intensiver schmecken. Bei gekochtem Kohlrabi tritt die Süsse stärker hervor.

SAISON

April bis Oktober

REZEPTE IM BUCH

Kohlrabi-Carpaccio (S.106)