

team tietge.

Schwarzwald

ULF TIETGE

DAS VEGGIE-KOCHBUCH FÜR HEIMAT-ENTDECKER

RELOADED IV

VEGETARISCH,
VEGAN & PLANT BASED

**Yes, I'm
veggie!**



AB DEM 22. SEPTEMBER ÜBERALL IM HANDEL – ODER PORTOFREI BESTELLEN ÜBER WWW.HEIMATBUDE.COM



Drei Dinge vorweg ...

Mit dem vierten Teil von Schwarzwald Reloaded haben wir uns viel vorgenommen. Vielleicht sogar mehr denn je. Denn wir wollten ein Kochbuch auflegen, in dem nichts fehlt, in dem man nichts vermisst – und in dem es dennoch auf keiner einzigen Seite auch nur ein Fitzelchen Fleisch gibt. Ein Schwarzwälder Kochbuch ohne Schwarzwälder Schinken. Ohne Rehrücken, ohne Sauerbraten. Nicht Fisch, nicht Fleisch – aber trotzdem lecker. Geht das? Aber ja! Und wie!

Entstanden ist ein Kochbuch mit richtig köstlichen vegetarischen und veganen Gerichten, die überraschen und inspirieren. Die alle Sinne ansprechen. Die man ebenso gut schnell mal für sich zaubern kann oder um am Wochenende Freunde zu verwöhnen. Mal deftig, mal fein. Mal verrückt, mal klassisch. Erstens: simpel. Zweitens: genial. Und drittens: mit tollen Zutaten aus unserer Heimat.

Im Vorfeld haben wir uns gefragt: Ob es wohl gelingt, für so ein Konzept die besten Köche aus dem Südwesten zu begeistern? Bringt man Spitzenköche dazu, ihre Étouffée-Tauben fliegen zu lassen und stattdessen mit Tofu zu schaffen? Die Antwort lautet: ja! Egal wen wir gefragt haben, ausnahmslos alle hatten Lust, mit uns neue Aromen, Kombinationen und Produkte auszuprobieren.

Ich glaube: Der Grund dafür ist die Neugier, die viele Profi- wie Hobbyköche antreibt. Wenn Du auch so denkst, dann hältst Du jetzt vielleicht

Dein neues Lieblings-Kochbuch in den Händen. Eines, das unglaublich viele neue Ideen enthält. Das unkonventionell ist, unprätentiös und garantiert ohne missionarisch erhobenen Zeigefinger. Iss, was Du magst.

Früher war das ja so: Wer Schwarzwald sagte, hat auch an Schinken gedacht. An Kirschwasser und Bibbeleskäse. An Spätzle mit Soß' und Wienerle zu den Linsen. Vielleicht sogar an saure Nierle oder Kuttle. Gegessen wurde, was auf den Tisch kam. Nachvollziehbar für eine

Welt von gestern. Aber nicht mehr zeitgemäß. Außerdem: All diese Klassiker finden sich in zig Variationen in diversen Kochbüchern, Magazinen und Online-Portalen. Mit anderen Worten: alles schon mal da gewesen.

Unterm Strich geht es in diesem Buch nicht um vegetarisch oder vegan – sondern um lecker. Am besten so lecker, dass man seine guten Manieren vergisst und den Teller mit der Zunge ableckt! Mit Schwarzwald Reloaded IV gehen wir raus aus unserer Komfortzone. Vor allem, wenn wir – so wie ich, viele im Team und die meisten Köche in diesem Buch – überzeugte Alles-Esser mit tradierten Verhaltensmustern sind. Doch wir haben auf dieser Reise gelernt: Es lohnt sich, umzudenken und neue, fleischlose Wege zu gehen. Deshalb wünsche ich Dir viel Erfolg beim Entdecken und vor allem: gutes Gelingen!



Ab dem 22. September überall im Handel: Schwarzwald Reloaded IV

Ulf Tietge
Herausgeber

INHALT

WAS MER DIESMOL HENN

BEVOR ES LOSGEHT

· Seite 4 ·

Nicht Fisch, nicht Fleisch – aber trotzdem saulecker: Wir laden Dich ein auf unsere vegetarisch-vegane Entdeckungsreise durch den Schwarzwald!

FLEISCHLOS FÜR FLEXITARIER

· Seite 10 ·

Wieso wir mit diesem Kochbuch nicht nur Vegetarier ansprechen wollen: ein Plädoyer für mehr Achtsamkeit und Abwechslung auf dem Teller

JUNGES GEMÜSE

- 18** Lauwarmer Brägelesalat
- 20** Caesarsalat vom Grill
- 22** Erdbeersalat mit feinen Pilzchen
- 24** Heimat-Tacos
- 26** Gebackener Folienspargel
- 28** 50 Shades of Rosarot
- 30** Souffliertes Ei
- 32** Bunter Waldsalat
- 34** Karotten-Hummus
- 36** Bärlauch-Spinat-Knödel
- 38** Grüner Spargel und gebackener Ricotta
- 40** Black Forest Brägel
- 42** Gnocchi mit gegrilltem Rhabarber
- 44** Kohlrabi & Kombucha
- 46** Frühlingshafte Sommerrollen



BACKSTAGE IN GUFU

· Seite 48 ·

Ein Team, zehn Tage, 100 Teller: Beim Shooting für dieses Buch war nicht nur Kreativität und Team Spirit gefragt – sondern auch jede Menge Ausdauer ... Wir zeigen Dir, wie es hinter den Kulissen bei unserem Schwarzwald-Reloaded-Camp in Gundelfingen zuging – und klären, warum unser Team trotz großartigster Kochkunst kein einziges Pfund zugenommen hat!



SOMMERERNTE

- 60 Feines aus Tomaten
- 62 Goldene Tomatenessenz
- 64 Alles vom Blumenkohl
- 66 Wildkräutersüpple
- 68 Auberginen-Salat
- 70 Veggie-Fried Chicken
- 72 Ratatouille & Bramata
- 74 Blumenkohl al forno
- 76 Räucher-Aubergine
- 78 Zoras Ziegenkäsekuchen
- 80 Würzige Ofen-Aubergine
- 82 Kresse-Süpple
- 84 Bibeleskäs im Wan Tan
- 86 Schwarzer Blumenkohl
- 88 Saure Rädle
- 90 Blumenkohlschnitzel
- 92 Eingelegtes Gemüse

ROTE RIESEN UND ALTE BEKANNTEN

· Seite 94 ·

Warum man nirgends besser und entspannter einkauft als direkt von den Erzeugern: eine Ode an den Wochenmarkt



NUDELN

- 102 Rahmkäs-Ravioli
- 104 Kräuter-Nudeltäschle
- 106 Zoras dicke Pasta
- 108 Rote-Bete-Tagliatelle
- 110 Kürbis-Tortellini
- 112 Handgemachte Gnocchi
- 114 Gemüsebolognese
- 116 Rote-Bete-Knöpfle
- 118 Saschwaller Lasagne
- 120 Herbstliche Ravioli
- 122 Bergwiesenheusuppe

SCHNITZEL OHNE SCHWEIN

· Seite 124 ·

Von Sojaburgern bis Hafermilch:
Wie wird Plant-Based Food
eigentlich hergestellt – und
worauf muss man dabei achten?



PLANT-BASED

- 130 Vegane Sommerrollen
- 132 Flädlesuppe de luxe
- 134 Veganer Grillkäse
- 136 Döner-Shots
- 138 Vish and Chips
- 140 Vegane Ente im Crêpe
- 142 Gefüllte Zwiebeln
- 144 Veggie-Hackfleischtarte
- 146 Veganer Weißwurstsalat

Übrigens:

Das ist nur die erste
Hälfte von unserem
neuen Buch – mer henn
noch viel, viel mehr!



MIT KRÄUTERKRUSTE UND GEMÜSEJUS

Blumenkohl al forno

Für alle, die Blumenkohl bisher eher nicht auf dem (Speise-)Zettel hatten, bietet dieses Rezept den perfekten Einstieg: einfach mit Öl einpinseln, würzen – und den Rest schön den Ofen machen lassen. Die orientalisch angehauchten Brösel mit Zitrone und Zatar sorgen dazu für Extra-Biss. Einfach, günstig und unglaublich gut!

BLUMENKOHL

- 1 Blumenkohl
- 2–3 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 50 g Butter
- 4 EL Pankomehl
- ½ Zitrone (Abrieb)
- 1 Prise Meersalzflocken
- 1 TL Zatar-Gewürz

Den Blumenkohl waschen und einige der dickeren äußeren Blätter sowie einen Teil des Strunkes entfernen. Den Blumenkohl in eine ofenfeste Form geben, mit Olivenöl einpinseln und mit Salz und Zucker würzen. Sehr große Blumenkohlköpfe am besten halbieren und seitlich in die Form legen. Etwas Wasser in die Ofenform gießen und alles bei 200 Grad etwa 50–70 Minuten garen (je nach Größe). Die Butter in einer Pfanne goldbraun zerlassen, das Pankomehl dazugeben und goldgelb rösten. Mit Meersalzflocken, Zitronenabrieb und Zatar abschmecken.

GEMÜSEJUS

- 2 Karotten
- ¼ Stangensellerie
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stange Lauch
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Tomatenmark
- 300 ml Rotwein
- 500 ml Gemüsefond
- 1–2 EL Olivenöl

Karotten und Sellerie schälen und in 1 x 1 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und grob würfeln. Knoblauchzehen schälen und andrücken. Den Lauch waschen und in 1 cm große Stücke schneiden. Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse mit den Zwiebeln und dem Knoblauch etwa 5 Minuten goldgelb bis braun anrösten. Die Kräuterzweige und das Lorbeerblatt dazulegen und das Tomatenmark für 2 Minuten mit anrösten. Mit Rotwein ablöschen und diesen komplett reduzieren. Den Gemüsefond aufgießen und die Sauce für etwa 40 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse durch ein Haarsieb streichen und die Sauce auffangen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken, nochmals aufkochen und bis zur gewünschten Konsistenz köcheln lassen.

Den Blumenkohl mit den Bröseln bestreuen, in Scheiben schneiden und mit der Gemüsejus servieren.

Zora Klipp

-  Zubereitung: einfach
-  dauert: 60 Minuten
-  Ergibt 12 Stücke
-  vegetarisch

MIT FRISCHEN FEIGEN UND SCHWARZWÄLDER HONIG

Zoras Ziegenkäsekuchen

„Ich liebe Zwiebelkuchen“, sagt Zora Klipp. „Aber manchmal ist mir das Original dann doch zu deftig.“

Genau dann schlägt die Stunde dieser wunderbaren Alternative, die als Vorspeise bis zu 12 Freunde glücklich macht und als Hauptspeise für vier bis sechs reicht – zum Beispiel zu einem Glas neuem Wein...

TEIG

- 300 g Mehl
100 g Butter oder Margarine
Salz

Für den Teig das Mehl mit der Butter oder der Margarine, dem Salz und 120 ml Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten und anschließend zu einem runden Teig ausrollen.

Tarte- oder Springform
mit 26 cm Durchmesser

Eine Spring- oder Tarteform mit etwas Butter oder Margarine einreiben. Den Teig in die Form bringen und den Rand etwas andrücken, sodass er an der Form hält. So vorbereitet wandert die Kuchenform samt Teig dann erstmal in den Kühl-schrank. Nun den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und in der Zwischenzeit die Füllung machen.

FÜLLUNG

- 400 g Ziegenkäserolle
200 g Frischkäse
100 ml Milch
50 g Öl
3 Eier
40 g Stärke
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL Zucker
2 Zweige Thymian

Hierzu die Ziegenkäserolle in Würfel schneiden, den Thymian zupfen und mit den restlichen Zutaten, bis auf ein Eigelb, zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Wenn noch einige Käsestücke zu sehen sind, ist das gar nicht schlimm.

BELAG

- 6 frische Feigen
2 EL Schwarzwälder Honig

Die Masse nun in die vorbereitete Form gießen, den Rand mit dem Eigelb einstreichen und für etwa 45 Minuten schön goldbraun backen. Am besten wird der Ziegenkäsekuchen, wenn ihr ihn auf der unteren Schiene in den Ofen schiebt. Das dauert ein paar Minuten länger, lohnt sich aber! Anschließend auskühlen lassen, bis der Ziegenkäsekuchen noch lauwarm ist.

Vor dem Servieren die Feigen in Viertel schneiden und auf die Tarte legen. Mit Honig beträufeln und servieren.

Tipp: Zoras Ziegenkäsekuchen schmeckt lauwarm natürlich bombastisch – ist aber auch kalt ein Hochgenuss und insofern perfekt für ein Picknick oder ein Vesper im Wald





MIT JOGHURT

Auberginen-Salat

In den meisten Küchen enden Auberginen in einem Auflauf, auf dem Grill oder als Aufstrich. Traurig, denn in dem lila Gemüse steckt so viel mehr, findet Francesco. In diesem Rezept präsentiert er einen herzhaften Auberginen-Salat, inspiriert vom griechischen Gericht Melitzanosalata

AUBERGINEN-SALAT

- 500 g Auberginen
- 75 g Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Olivenöl
- 4 g Meersalz
- 2 g schwarzer Pfeffer
- 1 Zitrone

Die Auberginen gut waschen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Auberginen darauf legen und mit einer Gabel einstechen. Im Backofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen.

Wenn sie abgekühlt sind: Die Aubergine halbieren und entweder schälen oder das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel auskratzen. Anschließend in kleine Stücke schneiden und das Fruchtfleisch in ein Sieb geben, um überschüssiges Wasser abtropfen zu lassen.

TOPPINGS

- 8 g Minze
- 8 g Koriander
- Tomaten
- Blüten

Die Auberginen zusammen mit Joghurt, Knoblauch, Olivenöl, Meersalz und schwarzem Pfeffer in den Mixer geben. Danach den Saft einer Zitrone hinzufügen. Alles zusammen mixen, bis eine homogene Creme entsteht.

Je nach Gusto nochmal nachwürzen. Danach die Auberginencreme in eine Schüssel geben und mit Frischhaltefolie abdecken. Für eine Stunde in den Kühlschrank stellen, damit die Masse fest wird. Vor dem Servieren mit gehackter Minze und Koriander garnieren. Wer will kann die Creme außerdem mit geviertelten Tomaten und frischen Blüten anrichten.

Tipp: Ihr seid euch nicht sicher, wie man die Auberginen am besten zubereitet? Scannt den QR-Code, dann erklärt es euch Francesco in seinem Video!



Jan Pettke

- 🕒 Zubereitung: mittel
- 🕒 dauert: 45 Minuten
- 👤 Für 4 Personen
- 👤 vegetarisch

HAUSGEMACHTE

Rahmkäs-Ravioli

Italien trifft Schwarzwald! Die beliebten Teigtäschle gibt's südlich der Alpen ja meist mit Hackfleisch- oder Spinat-Ricotta-Füllung. Jan Pettke macht der Originalversion mit dieser Kreation aber ganz schön Konkurrenz! Er verwendet unseren geliebten Schwarzwälder Rahmkäse. Mamma Mia, isch des lecker!

NUDELTEIG

- 600 g Nudelgrieß (Semolina)
- 450 g Mehl
- 12 Eier
- etwas Olivenöl
- Salz
- 1 Zitrone, Abrieb

Aus allen Zutaten einen geschmeidigen, glatten Nudelteig herstellen. Den Teig in Frischhaltefolie eingeschlagen für eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dazu Rahmkäse und den fein geschnittenen Schnittlauch in einer Schüssel vermengen. Mit Fleur de Sel, Pfeffer, Chiliflocken und Piment d'Espelette abschmecken.

FÜLLUNG

- 300 g Rahmkäse
- etwas Schnittlauch
- Fleur de Sel, Pfeffer
- Chiliflocken
- Piment d'Espelette

Den kalten Nudelteig aus dem Kühlschrank nehmen und mit Hilfe einer Nudelmaschine zu flachen, dünnen Bahnen ausrollen. Wer keine Nudelmaschine hat, kann auch das Nudelholz nehmen – Workout inklusive! Die Nudelbahnen mit einem feuchten Tuch abdecken, damit sie nicht austrocknen. Nun mit einem Ausstechring (7 cm Durchmesser) Kreise ausstechen.

Zum Fertigstellen der Ravioli jeweils ein Nudelblatt mit etwas Eiweiß bepinseln und etwa 1 TL der Füllung darauf verteilen. Mit einem weiteren Nudelblatt abdecken und mit bemehlten Fingern vorsichtig zusammendrücken. Achtet unbedingt darauf, dass keine Luft eingeschlossen wird, sonst platzen die Ravioli beim Kochen. Die fertigen Ravioli auf einem mit Nudelgrieß bestreuten Blech für etwa 10 Minuten antrocknen lassen.

In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Ravioli darin für 2-3 Minuten garen. Zeitgleich eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die gegarten Ravioli aus dem Nudelwasser nehmen und mit etwas Kochwasser in die Pfanne geben. Mit kalten Butterwürfeln vorsichtig einkochen bzw. glasieren lassen.

Mit Estragon, rosa Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Auf Tellern anrichten und zum Schluss mit geriebener Belper Knolle toppen.

Tipp: Wer besonders gelbe Nudeln will, der kann die Eier vorher mit etwas Salz vermengen. Das intensiviert die Farbe!



- Zubereitung: einfach
- dauert: 50 Minuten
- Für 4 Personen
- vegetarisch / vegan

MIT GERÄUCHERTEM SELLERIEPÜREE, BIRNEN UND PILZEN

Mohn-Schupfnudle

Schupfnudeln, Bubespitzle, Fingernudeln oder Grumpiera-Nüdile: Wie auch immer ihr sie nennen wollt, die hier solltet ihr unbedingt probieren! Die typisch süddeutsche Spezialität bekommt mit dem gerösteten Mohn einen völlig neuen Twist. Dazu geräuchertes Selleriepüree, fruchtige Birne und kräftige Pilze ...

SELLERIEPÜREE

- 1 TL Holzspäne
1 großer Knollensellerie
300 ml Gemüsebrühe
300 ml Hafer-Kochcreme von Velike!
1 Prise Meersalz

Die Holzspäne in einer kleinen, hitzebeständigen Schale anzünden und in den auf 160 Grad vorgeheizten Ofen stellen. Den Sellerie in einer Auflaufform oder einfach auf dem Blech dazulegen und für 2,5 Stunden weich garen. Zu Beginn den Ofen einen Spalt geöffnet halten. Nach der Garzeit den Sellerie halbieren, mit einem Löffel auskratzen und mit Gemüsebrühe und Hafer-Kochcreme kurz aufkochen. Mit etwas Salz abschmecken und fein pürieren. Kleiner Tipp am Rande: Das funktioniert mit einem Gasgrill im Garten natürlich auch sehr gut und gibt weniger Rauch in der Küche...

SCHUPFNUDLE

- 400 g Kartoffeln, mehlig-kochend
60 g Mohn
200 g Spätzlemehl
3 Eier oder Ei-Ersatz, gequollen
1 Prise Meersalz
2 EL Butter oder Haferblock

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln waschen, kochen, gut ausdampfen lassen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Den Mohn kurz in einer Pfanne trocken rösten. Mit Mehl, Salz und den Eiern zu einem glatten Teig verkneten. Eine Rolle formen, diese in kleine, gleichmäßige Stücke schneiden und liebevoll in die typische Bubenspitzleform rollen. Die Schupfnudeln in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten garen, abschrecken und abkühlen lassen. Anschließend bei mittlerer Hitze in der Butter goldbraun anbraten.

WEISSWEINSCHAUM

- 2 Schalotten
2 TL Rapsöl
200 ml Weißburgunder
200 ml Hafer-Kochcreme von Velike!
1 TL Speisestärke

Für den Weißweinschaum die Schalotten schälen, fein würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Mit Weißwein und Hafer-Kochcreme ablöschen, aufkochen, pürieren, passieren, mit Salz abschmecken und nach Bedarf mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke abbinden.

BIRNE UND PILZE

- 300 g Kräuterseitlinge
1 Birne
1 EL Olivenöl
1 Prise Meersalz
1 Prise grüner Pfeffer
1 Bd. Kerbel

Die Kräuterseitlinge und die Birne putzen, in Spalten schneiden und in Olivenöl anbraten. Salzen, pfeffern und mit dem gehackten Kerbel würzen.

Das Selleriepüree auf die Teller verteilen. Die Schupfnudeln, die Pilze und den Kerbel dazugeben. Den Weißweinschaum nach Wunsch aufschäumen und ebenfalls auf die Teller geben.

Tipp: Für eine süße Note können die Schupfnudeln am Ende mit ein wenig Puderzucker auch noch karamellisiert werden





UNSER GROSSES SCHWARZWÄLDER VEGGIE-KOCHBUCH!

Ob herrlich herhaft, schön schlotzig oder richtig raffiniert: Unser neues Veggie-Kochbuch eröffnet Dir eine Welt voll neuer Möglichkeiten. Heimatverliebt und naturverbunden geht es kreuz und quer durch den Garten und voll Wonne über den Wochenmarkt. Schnell wird klar: Vegetarische Heimatküche strotzt nur so vor Kreativität – man muss sich nur trauen!

Mit den Rezepten in diesem Buch machst Du jeden glücklich, der Freude an gutem Essen hat.

Ob Brägelesalat, gegrillter Rhabarber, Rote-Bete-Knöpfle, saure Rädle, veganes Vesper herhafter Ziegenkäsekuchen oder geschmorter Topinambur: Unsere moderne Schwarzwälder Heimatküche schmeckt einfach großartig und geht schnell von der Hand!

Der Schwarzwald von seiner grünen Seite – interpretiert von Spitzenköchen aus der Region wie u.a. **Ben Kindler** (Freiburg), **Zora Klipp** (Freudenstadt), **Daniel Fehrenbacher** (Lahr), **Lisa Rudiger** (Titisee-Neustadt), **André Tienelt** (Durbach), **Ronny Loll** (Baden-Baden), **Volker Hupfer** (Todtnau), **Christoph Trienen** (Waldkirch), **Andreas Sondej** (Bad Liebenzell), **Jan Pettke** (Achern), **Mario Aliberti** (Karlsruhe), **Klaus-Werner Wagner** (Sasbachwalden), **Gerhard Volk** (Durbach) und **Francesco d'Agostino** (Rheinau)