

Matthias Gfrörer

GEMÜSE GUT ALLES GUT

100%
vegetarische
Genuss-
küche

südwest



Matthias Gfrörer

GEMÜSE GUT

alles gut

INHALT

Vorwort	8
Grün-goldenes Trio – Bohnen, Mais & Zuckererbsen	13
Risotto mit dicken Bohnen, Erbsen und Gremolata	14
Herzhaftes Bohnen-Cassoulet	17
Mais à la Santi Santamaria	18
Gewürz-Juwel Sellerie	21
Sellerie-Raviolo mit Feldsalat, weißem Winter-Trüffel und Mandelbutter	22
Knollensellerie-Soufflé Waldorf	25
Gebrannter Sellerie mit Nussbutter und schwarzem Winter-Trüffel	26
Geröstete Topinambur mit Staudensellerie, Chili und Kakao	29
Die magische Knolle – Bete	31
Chioggia-Antipasti	32
Goldene Bete »orientalisch«	35
Bunte Bete mit Gremolata-Gnocchi und Mirepoix Jus	36
Rotes Ochsenhorn aus dem Ofen	41
Bitter bis süß – Blattwerk oder Salat	43
Sommersalat mit Radieschen, Bohnen und Miso	44
Puntarelle »Grenobler Art«	47
Endiviensalat à la Cesare	48
Schlank und rank – Gurke und Zucchini	51
Guter Gurkensalat	52
Provenzalische Zucchini aus dem Ofen	55
Eleganz auf dem Teller – Artischocke und Aubergine	57
Artischockenböden mit Aioli und Mandelcreme	58
Aubergine vom Feuer mit Avocado und Tomaten-Salsa	63
Knusprige Aubergine mit Seidentofu und Shiitake	64
Flute parisienne mit Oliventapenade	67



Schicht für Schicht – Zwiebeln	69
Junge Zwiebel »Strindberg«	70
Herbstliche Ofenzwiebeln	72
Omas Zwiebelkuchen 3.0	76
Bunte Vielfalt – Möhren & Wurzeln	79
Bunte Wurzeln mit Petersilien-Mojo und neuen Kartoffeln	80
Deep-Purple-Wurzeln mit Hüttenkäse und Granatapfel	83
Goldene Möhren mit Safran-Blumenkohl und Pekannuss	84
Farbenfrohe Wunder – Tomaten	87
Guts-Panzanella de luxe	88
Gegrilltes Ochsenherz Niçoise	90
Römische Nocken mit Datteltomaten-Konfekt	94
Pinsa mit Kirschtomaten und Kapernbeeren	97
Der bunte Blattkünstler – Mangold	99
Bunter Mangold mit Fregola Tostata	100
Mein Winterwunder - Schwarzwurzel	103
Wintersalat mit Schwarzwurzel und Venere-Risotto	104
Held aus der Antike – Kürbis	107
Kürbis-Antipasto mit gebrannten Aprikosen, Kräuterkohle- Vinaigrette und frischem Manouri	108
Hokkaido-Maultaschen mit Flower Sprouts	111
Muskatkürbis mit Winter-Endivie und roten Zwiebeln	112
Herzhafte Kürbislasagne mit Stängelkohl und Totentrompeten	115
Wunder des Waldes – Pilze	117
Edelpilz-Cappuccino	118
Champignons mit Burrata-Haselnüssen & schwarzem Trüffel	121
Knollenziest mit Herbsttrompeten	122
Steinpilz-Sauté mit Kartoffelfondue hoch ³	125



Der Champion der Winterküche – Kohl	127
Rosenkohl-Gröstl mit Kartoffelschupfnudeln, Holsteiner Cox und Haselnüssen	128
Spitzkohl mit Quitten und glasierten Zwiebeln	131
Blumenkohl mit Kaviar	132
Winterlicher Grünkohlsalat mit Maronen und Leche de Tigre	134
Rotkohl 3.0 mit Kartoffelklößen, Rosenkohl und Butterjus	136
Weißkohl »Wiener Art«	141
Taleggio-Arrancini mit Meerrettich-Coleslaw	142
Heiler und Würzer – Fenchel	145
Fenchel-Spaghettini	146
Gesottener Fenchel mit Sauce Rouille	149
Unsere Haus- und Hofstars – Kartoffeln	151
Kartoffeln mit gebackenem Ei und grüner Sauce	152
Ratatouille-Kartoffel-Tortilla	155
Festliche Kartoffeltarte mit glaciertem Chicorée und Kaviar	156
Kartoffelknödel mit Quitte und Holunderjus	159
Bunter Frühlingsbote – Spargel	161
Spargelfond Basisrezept	162
Spargelfrikassee mit Zuckererbsen, Frühkartoffeln und Estragon	165
Spargelsalat »Mimosa«	166
Pure Lebensfreude – Erdbeeren	169
Erdbeersalat mit Spargel und Büffelmozzarella	170
Wulksfelder Erdbeeren mit Zitronenverbene und Vanille-Baumkuchen	172
Herbstboten – Apfel und Quitte	177
Himmel und Ää	178
Karamellierte Quitte mit Gewürz-Savarin und Zitronenverbene-Rahmeis	180



Gesund und gut – Naturwunder für den Alltag	182
Ingwer-Basis	185
Libanesishe Salzzitronen	187
Zitronenconfit	187
Pures Glück – kubanische Trinkschokolade	189
Eingelegte Chilischoten	190
Meerrettich	191
Omas Wachsbohnen	193
Pfifferlinge—Einweckgut für den Winter	193
Gewürzgurken	194
Violetter Blumenkohl	194
Glas-Gut	199
Gremolata	199
Vegetarische Schmorsauce – Mirepoix Jus	200
Tomatenpesto	202
Nudelteig	203
Kräuterasche	204
Konfierte Steinpilze	205
Holunderkapern	206
Eingelegte rote Zwiebeln	206
Brotseele für jeden Anlass – Basisrezept	208
Fladenbrot	208
Kochen mit Familie und Freu(n)den	210
Dank	218
Rezeptregister	220
Impressum	224



LIEBE

bewusst Genießende,

ich lernte immer nach dem Prinzip »Gut ist nie gut genug« mit den großen Meistern in der Küche zu arbeiten. Dieser Hang zur Perfektion ist eine positive Einstellung und tägliche Motivation in meinem Handwerk. Aber das schöne Wort »gut« hat für mich eine noch viel wertvollere Bedeutung. Es ist das Zentrum dessen, was ich jeden Tag mit meiner Frau Rebecca und unserem Gutsküchen-Team realisiere – gut sein und auf einem Bioland-Gut kochen, stetig unser Restaurant als lebendigen und genussvollen Ort im Hamburger Alstertal voranzubringen, mit Menschen & Tieren auf Augenhöhe zu sein, saisonalen Gemüseanbau und ökologische Viehzucht zu betreiben und wunderschöne Lebens-Mittel zu verwenden.

»Gut« vom Hof in die Küche zu bringen, ist zu unserer persönlichen Maxime geworden und nicht nur Ausdruck unseres Wirkungsfelds, sondern auch meine tägliche Ambition: wirklich gut zu arbeiten und nur Gutes in diesen Zeiten zu nutzen. Der Titel »Gemüse gut, alles gut« kommt also nicht von ungefähr – er passt zu mir und hat eine vielschichtige Bedeutung. Es geht in diesem Buch nicht nur darum, gutes Gemüse auf ganz verschiedene und schöne Weisen zu verarbeiten. Es geht mir darum, ein Bewusstsein zu schaffen, wie gut gesundes und reifes Gemüse für uns ist. Schon meine Oma hat gerne und viel vegetarisch gekocht, und so wurde ich früh geprägt. Mit dem Blick auf sie bewahre ich die Tradition, widme mich aber gleichzeitig dem Fortschritt mit all seinen Bewegungen und Ideen. Unser Team schlägt diesen Weg jeden Tag gerne mit uns ein.

Es ist mir ein Anliegen, dass unsere Gäste bei uns nicht bloß ihren Hunger stillen wollen, sondern ich möchte ihnen die Vielfalt guter Küche zeigen und erleben lassen. Seit über einem Vierteljahrhundert treibt mich der Wunsch an, mehr als nur Nahrung anzubieten. Meine Gerichte sollen Wohlbefinden, Euphorie und Glücksgefühle auslösen, ein Gefühl von Gemeinschaft, Gastfreundschaft und Herzlichkeit vermitteln.

In meinem ersten Buch ging es um eine Einführung in die Prinzipien, die mir am wichtigsten sind: eine Küche, die weit über das Gewöhnliche hinausgeht, unterstützt durch unsere hofeigenen Tiere und eine vollwertige Ernährung. Als ich vor einigen Jahren in meinem Restaurant entschied, Gemüse in den Fokus meiner Gerichte zu rücken und Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte als Beilagen zu servieren, war ich am Anfang nicht sicher, ob ich damit auf Akzeptanz stoße. Heute schauen wir stolz zurück, denn dieser Schritt hat von Anfang an funktioniert. Unsere Gäste haben diesen Richtungswechsel unterstützt und genießen nun unsere vollwertige und vegetarische Landhausküche.

Im Zentrum steht jetzt das gute Gemüse – ein Ausdruck meiner Überzeugung, dass es mindestens 60 Prozent unserer Ernährung ausmachen sollte. Dieses Bewusstsein und die Wertschätzung für diese nachhaltige Vielschichtigkeit, den intensiven Geschmack und die Aromen möchte ich mit meinen Gerichten vermitteln. Es ist meine Absicht zu zeigen, wie bereichernd und erfüllend eine Ernährung sein kann, die Gemüse in den Vordergrund stellt und Fleisch sowie Fisch nur als veredelte Beilagen einbezieht. Mit jedem Teller strebe ich danach, meine Gäste auf eine kulinarische Reise mitzunehmen, auf der sie die volle Wertigkeit einer bewussten, liebevollen und nachhaltigen Landhausküche entdecken können.

Den Fleischkonsum zu minimieren und damit auf die Gesundheit zu achten, kann ich nur befürworten. Diese Entscheidung ermöglicht uns vor allem einen bewussten Genuss im respektvollen Takt mit den Jahreszeiten und ihren Ressourcen, die uns die Natur saisonal zur Verfügung stellt. Ich freue mich, Ihnen die bunte Gemüsevielfalt näher bringen zu dürfen und wünsche viel Freude beim Nachkochen.

Ihr Matthias Gfrörer

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Matthias Gfrörer', with a stylized, flowing script.







Grün-goldenes Trio

BOHNEN, MAIS & ZUCKERERBSEN

Stell dir vor, du könntest jeden Tag zu einem kleinen Festmahl machen – mit Zutaten, die so voller Leben stecken wie du selbst und die vor allem Farbe und Kraft auf den Teller bringen. Dieses wunderbare Trio hat es verdient, mehr als nur eine Beilage zu sein. Denn sie bringen nicht nur einen ganz eigenen signifikanten Geschmack mit, sondern auch eine Fülle von ernährungsphysiologischen Vorteilen.

Mais ist ein guter Energiespender. Er steckt voller B-Vitamine, die den Stoffwechsel in Schwung bringen. Er ist außerdem reich an Antioxidantien wie Zeaxanthin und Lutein, die die Augen schützen. Ballaststoffe helfen dir nicht nur bei der Verdauung, sondern lassen einen auch länger satt fühlen – goldene Körner für einen aktiven Tag.

Zuckererbsen sind ein Süßigkeiten-Ersatz der ganz besonderen Art. Nicht umsonst lieben gerade Kinder Erbsen. Mit ihrer natürlichen Süße und knackigen Textur sind Zuckererbsen ein Geschenk der Natur. Sie sind Vitamin-C-Bomben, die nicht nur der Immunabwehr einen Kick geben, sondern auch für strahlende Haut sorgen. Die Kombination aus hochwertigen Proteinen und Ballaststoffen macht Zuckererbsen zu einem echten Multitalent und unterstützt einen dynamischen Lebensrhythmus.

Bohnen und Hülsenfrüchte sind echte Kraftpakete, sie sind nicht nur voller bekömmlicher Proteine, sondern auch eine hervorragende Quelle für Ballaststoffe, die Herz und Verdauung gleichermaßen unterstützen. Dabei bietet jede Sorte – von der grünen Bohne über schwarze Bohnen bis hin zu edlen Adzukibohnen – eine Vielfalt an Mineralstoffen wie Eisen, Kalium und Magnesium, die die Zellen stärken und den Energielevel stabil halten.

Ich liebe diese drei Ackerhelden wegen ihrer vielfältigen Einsatzmöglichkeiten.

RISOTTO

mit dicken Bohnen, Erbsen und Gremolata

Für die Erbsen-Kräutercreme

- 100 g Tiefkühlerbsen
- 1 TL Kräutersalz
- 50 g gefrorener Spinat
- 1 Bund Petersilie
- 50 ml eiskaltes Wasser

Für das Gemüse

- 100 g frische Erbsen
- 200 g gepalte dicke Bohnen (entspricht etwa 1 kg in der Schote)
- 1 kleines Bund Berg-Bohnenkraut
- 5 Zweige Vogelmiere (ersatzweise Kerbel)
- 150 g Buschbohnen
- 300 g kleine Pfifferlinge
- 100 g Butter
- 100 g Gremolata (Rezept siehe Seite 199)
- 100 g abgespülter Hüttenkäse
- 1 TL Meersalz

Für das Risotto

- 3 mittelgroße Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Rapsöl
- 300 g Risottoreis (z. B. Arborio)
- 100 ml Weißwein
- 800 ml Pilz- oder Gemüsefond
- 1 TL Meersalz
- 1 TL Rohrohrzucker
- 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- 10 g kalte Butter
- 100 g geriebener Parmesan

• **Erbsen-Kräutercreme:** Alle Zutaten mischen und fein zu einer Creme mixen.

• **Gemüse:** Kräuter waschen und die Blättchen abzupfen. Dicke Bohnen 1 Minute in sprudelndem Wasser blanchieren und mit eiskaltem Wasser abschrecken und die Sau-Bohnenkerne herauslösen. Die Buschbohnen in sprudelnd kochendem Salzwasser 4–6 Minuten blanchieren und ebenfalls mit eiskaltem Wasser abschrecken.

• Pfifferlinge putzen, kurz waschen und auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen, gerne auch über Nacht.

• **Risotto:** Schalotten und Knoblauchzehe schälen, würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Risottoreis einrieseln lassen und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und unter regelmäßigem Rühren wieder verdampfen lassen. Anschließend mit heißem Pilz- oder Gemüsefond nach und nach aufgießen. Mit Meersalz, Rohrzucker und Pfeffer kräftig vorschmecken und mit 2 frischen Lorbeerblättern unter ständigem Rühren leicht simmern lassen.

• Wenn das Risotto die Flüssigkeit aufgenommen hat und al dente ist, den Topf vom Herd nehmen, 100 g Kräuter-Erbsen-Creme, kalte Butter und Parmesan einrühren und abschmecken.

• Die Butter in einem Schwenktopf bei großer Hitze zur Nussbutter bräunen, die Pfifferlinge darin 3–4 Minuten sautieren beziehungsweise anrösten. Anschließend die blanchierten Buschbohnen, Erbsen und Dicke-Bohnenkerne dazugeben und leicht mitanschwitzen. Mit 2–3 EL Gremolata und Meersalz abschmecken und glasieren.

• **Anrichten:** Mit dem gespülten Hüttenkäse, dem glasierten Gemüse und Pfifferlingen garnieren.





Herzhaftes

BOHNEN-CASSOULET

Zutaten

- je 100 g bunte Bohnenkerne (rot, weiß, schwarz)
- Salz
- 200 g grüne Buschbohnen
- 200 g gelbe Wachsbohnen
- 2–3 junge Zwiebeln (gerne weiße)
- 2 TL Meersalz + etwas mehr zum Abschmecken
- 1 TL Zucker + etwas mehr zum Abschmecken
- 500 ml kräftigen Gemüsefond
- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Bund Zitronenthymian
- 1 Bund Bohnenkraut
- 1 Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml natives Olivenöl

Für die Bauernbrotkrusteln

- ½ altbackenes Bauernbrot
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

- Bohnenkerne getrennt voneinander in kaltem Wasser mindestens 3 Stunden einweichen, anschließend jeweils mit leicht gewürztem Salzwasser je nach Größe 30 bis 45 Minuten gar kochen und zur Seite stellen. Buschbohnen und Wachsbohnen putzen, waschen und in kräftig gesalzenem Kochwasser 3 Minuten sprudelnd blanchieren. Danach mit eiskaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen.
- Junge Zwiebeln schälen und in feine Sicheln schneiden. Anschließend mit Meersalz und Zucker »aktivieren« und 10 Minuten marinieren lassen, bis die Zwiebeln den eigenen senfhaltigen, scharfen Saft gezogen haben.
- Gemüsefond zum Kochen bringen und unter leichtem Simmern auf 100 ml reduzieren. Mit Meersalz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Gewaschene, getrocknete und fein geschnittene Kräuter sowie die fein geschnittenen Knoblauchzehen dem Sud zugeben, nun die blanchierten Bohnenkerne darin circa 10 Minuten lauwarm ziehen lassen.
- Die Buschbohnen, Wachsbohnen und marinierte Zwiebeln auf den Tellern anrichten und mit heißem Gemüse-Bohnen-Fond übergießen. Zum Schluss mit Olivenöl abschmecken.
- Nach Wunsch auch gern »traditionell« servieren, dann gibt es zu diesem herzhaften Gericht noch geröstete Bauernbrotkrusten und trocken gereiften Bauchspeck.
- **Brotchips:** Das Brot in dünne Scheiben schneiden und im Ofen bei 120 °C vorsichtig und langsam trocknen beziehungsweise rösten. Danach mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
- **Tipp:** Der richtige Gargrad der Bohnen kann durch den sogenannten Quietschtest überprüft werden: Beim Probieren und Kauen sollten sie nicht quietschen!

MAIS

à la Santi Santamaria

Zutaten

- 3 EL Zucker
 - 1 EL Meersalz
 - ½ TL Kurkuma
 - 200 g Butter + etwas mehr zum Bepinseln
 - 8 frische Maiskolben
 - 300 ml Hafermilch
 - 100 g Popcorn-Mais (Topqualität/große Körner)
 - etwas Rapsöl
 - etwas Meersalz
 - 1 Messerspitze Piment d'Espelette
 - 20 g feinste Polenta
 - 1 rote Chilischote
 - 100 ml Hafersahne
- Zucker, Meersalz, Kurkuma und die Hälfte der Butter in einen großen Topf geben, mit 1 l Wasser übergießen und zum Kochen bringen. 2 Maiskolben schälen, vierteln und in dem Sud circa 25 Minuten gar kochen. Das Mais-Kochwasser auf restliche 200 ml reduzieren und aufbewahren.
 - Die Maiskörner von den restlichen 6 Maiskolben runterschneiden, zusammen mit Hafermilch ganz fein pürieren und durch ein feines Metallsieb pressen. 300 ml Mais-Hafer-Milch abmessen und zur Seite stellen.
 - Popcorn-Mais mit etwas Rapsöl in einen Topf geben und den Deckel draufsetzen. Den Topf stark erhitzen und ungefähr die Hälfte der Maiskörner aufpoppen lassen. Danach den Topf vom Herd nehmen. Zugedeckt stehen lassen, damit die andere Hälfte der Maiskörner durch die Resthitze aufpoppen kann. So kann man das Verbrennen von Popcorn vermeiden. Popcorn mit 1 Prise Meersalz und Piment d'Espelette würzen.
 - Die vorgegarten Maisviertel mit etwas Butter bepinseln und kurz in der Pfanne rösten.
 - Das aufgehobene Mais-Kochwasser, sowie die Mais-Hafer-Milch in einen Topf geben und aufkochen. Polenta unter ständigem Rühren nach und nach dazugeben und 3 Minuten unter schwacher Hitze kochen. Den Topf vom Herd nehmen und die kalte Butter einrühren, bis eine glatte »Mousseline« entsteht.
 - Mais-Polenta-Mousseline sowie die gebratenen Maisviertel auf die Teller verteilen. Anschließend mit frisch gepufftem Mais, fein geschnittener Chilischote und Hafersahne garnieren.

