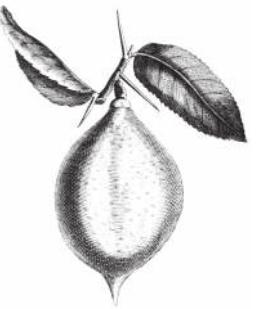


---

# VEGETARISCH MIT LIEBE

---





# VEGETARISCH MIT LIEBE

J E A N I N E   D O N O F R I O  
J A C K   M A T H E W S

südwest

1. Auflage

© der deutschsprachigen Ausgabe 2017 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München.

Copyright © 2016 by Jeanine Donofrio  
Fotos © 2016 by Jeanine Donofrio and Jack Mathews  
Fotos auf den Seiten 9 und 312 © 2016 by Kate LeSueur

Hinweise:

Jegliche Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.  
Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind vom Autor und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.  
Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel „The Love & Lemons Cookbook – an apple-to-zucchini celebration of impromptu cooking“ bei Avery, einem Unternehmen der Penguin Publishing Group, einer Division von Penguin Random House LLC.

Redaktionsleitung: Silke Kirsch  
Projektleitung: Eva Wagner  
Übersetzung: Antje Seidel  
Gesamtproducing: trans texas publishing, Köln  
Coverdesign für die deutschsprachige Ausgabe: OH, JA!, München  
Druck & Verarbeitung: Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

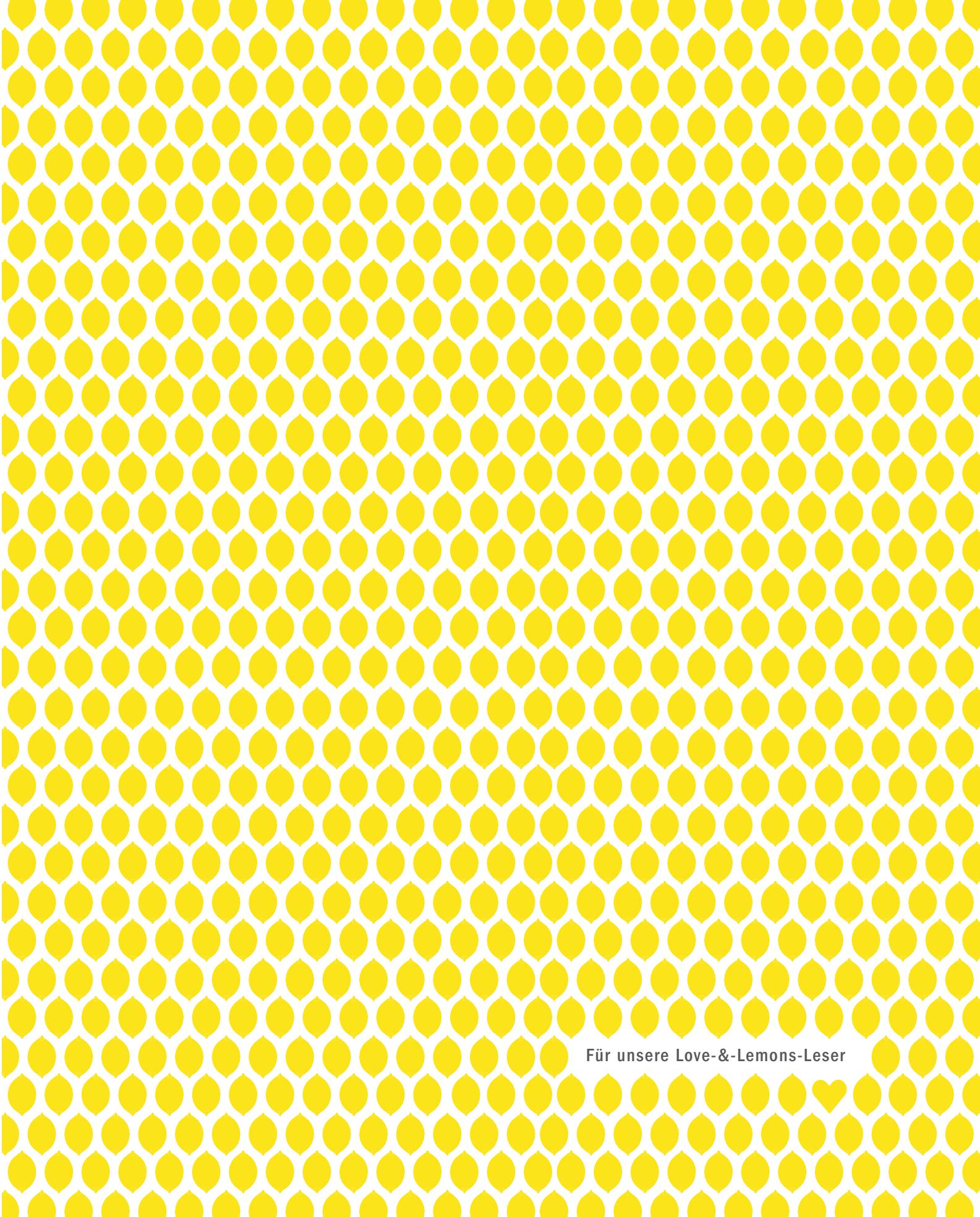
Für die englischsprachige Originalausgabe:  
Buch-Design: Trina Bentley von Make & Matter  
Foodstyling: Jeanine Donofrio  
Propstyling: Jenn Elliott Blake

Printed in Germany



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

ISBN 978-3-579-09543-1



Für unsere Love- & -Lemons-Leser



# INHALT

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| EINLEITUNG: WARUM LOVE & LEMONS?   | 9   |
| SO KOCHE ICH MIT DEM, WAS ICH HABE | 18  |
| <br>                               |     |
| 1 ÄPFEL                            | 25  |
| 2 ARTISCHOCKEN                     | 37  |
| 3 AUBERGINEN                       | 45  |
| 4 AVOCADOS                         | 53  |
| 5 BEEREN                           | 63  |
| 6 BLATTKOHL & CHICORÉE             | 75  |
| 7 BLUMENKOHL                       | 87  |
| 8 BROKKOLI                         | 97  |
| 9 ERBSEN                           | 107 |
| 10 GRÜNE BLÄTTER                   | 117 |
| 11 GURKEN                          | 133 |
| 12 KAROTTEN                        | 141 |
| 13 KARTOFFELN                      | 153 |

|   |     |
|---|-----|
| 14 KRÄUTER  | 163 |
| 15 KÜRBIS   | 171 |
| 16 MAIS   | 183 |
| 17 PAPRIKA  | 193 |
| 18 PILZE  | 205 |
| 19 ROSENKOHL  | 215 |
| 20 SPARGEL  | 227 |
| 21 STEINOBST  | 235 |
| 22 TOMATEN  | 245 |
| 23 WURZELGEMÜSE   | 255 |
| 24 ZITRUSFRÜCHTE  | 267 |
| 25 ZUCCHINI & SOMMERKÜRBIS  | 277 |
| 26 ZWIEBELN   | 287 |
| ORIGINAL UND „FÄLSCHUNG“: PESTO, HUMMUS,<br>GUACAMOLE, SALSA, SMOOTHIES | 298 |
| GRUNDREZEPTE  | 308 |
| DANKSAGUNG  | 313 |
| REGISTER  | 314 |



# MEIN KOCH-BLOG HEISST LOVE LEMONS.

## WARUM?

Eines Tages lief in Italien ein Hund an uns vorbei – mit einer Zitrone im Maul.

*Unübersehbar.*

Italien. Das ist Teil meiner Herkunft, Teil meiner Liebesgeschichte und der Beginn meiner Kochgeschichte. Im Jahr 2008 sehnten mein jetziger Mann und ich uns nach Abenteuern. Wir waren noch nicht viel gemeinsam gereist, deshalb beschlossen wir, nach Italien zu fahren. Von Jacks geheimem Plan – er kann normalerweise kein Geheimnis für sich behalten – ahnte ich nicht das Geringste. Er bestieg das Flugzeug mit einem Ring in der Tasche und wollte mir am Zielort einen Heiratsantrag machen. An unserem ersten Abend in Rom, nach einem wunderbaren Essen, war ich dann plötzlich verlobt.

Doch noch etwas anderes geschah in Italien. Hals über Kopf verliebten wir uns in das Essen. Ich weiß ... ein ziemliches Klischee. Nicht nur die Gerichte, sondern auch die Qualität der Zutaten überzeugten uns, die Sorgfalt und Liebe, die in allem steckt. Immer wenn ich eine Tomate aufschneide, denke ich an die aromatischen Tomaten auf Capri; wenn ich Grünkohl in eine Suppe rühre, werde ich sofort an die Toskana erinnert. Alles war frisch, knackig und prall. Die Gerichte erhielten den letzten Schliff durch Zitronen – und die Menüs durch Limoncello! „Einfaches Essen mit Liebe für die Zutaten“ wurde unser neues Mantra.



Uns einte die Leidenschaft fürs Essen, und diese Leidenschaft führte uns um die ganze Welt. Ich werde nie vergessen, wie ich das erste Mal die zugleich weichste, süßeste und salzigste Miso-Aubergine in Kyoto probierte (Nasu Dengaku, siehe Seite 45), wie ich spanische Tortillas und „irgendwie würzige“ Pimientos de Padrón (Bratpaprika) in Barcelona versuchte oder wie ich in Marrakesch auf einem Hausdach saß und mir Notizen zu einem schlichten Karottensalat machte.

Diese Erfahrungen lehrten mich, Zutaten und ihre Zubereitungen in einem anderen Licht zu sehen, was schließlich dazu führte, dass ich unsere heimischen Zutaten in Austin auch schätzen lernte. Ich begann, Hofläden und Bauernmärkte zu besuchen und erlangte dadurch tiefen Einblick in die lebendige Food-Szene in unserer Gegend. Als ich dann auch noch mit regionalen, saisonalen Produkten kochte, fühlte sich das irgendwie richtig an und diese Philosophie wurde zu einem Teil von mir, die ich gern mit anderen teilen wollte.

Wir starteten den „Love & Lemons“-Blog, um sowohl meine Rezepte zu verbreiten als auch das Kochen mit regionalen, saisonalen Zutaten zu promoten. Üblicherweise lasse ich mich bei der Essenszubereitung von meiner Umgebung inspirieren (deshalb sind in diesem Buch auch nicht weniger als fünf Taco-Rezepte), und ich hoffe, viele andere ermutigen zu können.

Und was hat es nun mit dem Hund auf sich? Als wir uns Namen für unseren Food-Blog überlegten, erinnerten wir uns an einen Nachmittagsspaziergang auf Capri, wo alles damit begann, dass ein Golden Retriever mit einer Zitrone im Maul an uns vorbeitrottete. Wir witzelten darüber, dass Italiener ihre Hunde lieber Zitronen als Tennisbälle apportieren lassen.





## **UNDISZIPLINIERTES, ODER BESSER GESAGT, AD-HOC-KOCHEN**

Obwohl unsere Reiseerfahrungen mich immer wieder an den Herd führten, hielt mich etwas davon ab, eine zuverlässig funktionierende Köchin zu sein. Mich belastete es, die Mahlzeiten für eine ganze Woche im Voraus zu planen und entsprechend einzukaufen – entweder war ein bestimmtes Gemüse gerade nicht vorhanden oder ich vergaß eine Zutat von meiner Liste. Manchmal hatte ich auch einfach keine Lust, das für Donnerstag geplante Gericht auch am Donnerstag zuzubereiten. Ich kochte am liebsten sonntags, aber ich schaffte es einfach nicht, von Montag bis Freitag schnell etwas Leckeres zuzubereiten. Bis zu jenem Tag.

Irgendwann einmal kam ich auf die Idee, die Reste vom Sonntagsgemüse am Montag mit Rührei zu servieren oder am Dienstag mit Pasta. Ohne eine Listentipperin zu werden, machte es plötzlich bei mir Klick und ich verstand, dass ich Reste des Abendessens prima am nächsten Tag zum Frühstück oder Mittagessen verwerten konnte. Ich überlegte, wie ich Zutaten einfallsreich verwerten konnte, um daraus eine einfache, schnelle und doch fantasievolle Mahlzeit zuzubereiten. Ich fühlte mich befreit und inspiriert. Vielleicht sind Sie ein Profi (Koch oder Mutter oder sonstiges) und wissen diese Dinge längst. Doch als ich das endlich verstand, erschloss sich mir eine völlig neue Welt.

*Und so ging das ...*

## **UMGEKEHRT VORGEHEN**

Wir kennen das alle: Man kommt mit dem Spargelrezept in den Gemüseladen, aber es gibt keinen Spargel ... Man kommt nach Hause und stellt fest, dass man das Basilikum vergessen hat ... In der wöchentlichen Gemüsekiste ist ein Blumenkohl, größer als ein Kürbis ... Die Karotten auf dem Wochenmarkt sehen so knackig frisch aus, aber wie passen sie zu unserem Abendessen?

Aufgrund dieser Erfahrungen ist vorliegendes Buch nicht in die Kapitel Frühstück, Hauptgerichte, Beilage oder ähnlich eingeteilt, sondern nach Gemüsesorten sortiert, sodass man beim Einkauf das schönste Gemüse auswählen kann und zu Hause das passende Rezepte zur Hand hat. Oder man greift sich ein, zwei Gemüsesorten, die man gerade im Haus hat und baut darauf auf.

Wir haben nicht jede im Handel übliche Gemüsesorte hier aufgenommen. Die Rezepte enthalten meine Lieblingszutaten sowie Obst und Gemüse aus meiner Heimatregion in Texas.

---

---

## **MÖGLICHST LOKAL UND SAISONAL**

Auf einige Dinge lohnt es sich wirklich zu warten: eine frisch gepflückte Tomate im Hochsommer, eine supersüße Erdbeere im Frühsommer oder eine saftige reife Birne im Herbst. Ich mag es, wenn die Karotten richtig süß schmecken, der gegarte Lauch auf der Zunge zergeht und die Chilischoten so scharf sind, dass einem die Augen tränken. Grünkohl ist seit jeher eines meiner Lieblingsgemüse, aber haben Sie auch schon einmal Amarant, Löwenzahn oder Süßkartoffelgrün versucht? Ich liebe es, zu jeder Jahreszeit über die Märkte zu schlendern, und ich hoffe, dass ich auch Sie inspirieren kann, Ihre heimischen Produkte genauer kennenzulernen. Es gibt nichts Schöneres als zweifarbigem Mais im August, Pfifferlinge im September und Lauch und Rhabarber im Frühling.

## **AUCH VOLLAROMATISCHES BRAUCHT ZUSATZAROMA**

Fälschlicherweise war ich lange davon ausgegangen, dass Essen im Restaurant besser schmeckt als zu Hause. Doch dann bemerkte ich, dass ich nicht genügend würzte. Großzügige (und angemessene) Mengen Meersalz und Pfeffer, dazu ein paar Spritzer Zitronensaft, machen aus jedem einfachen Lebensmittel eine Köstlichkeit.

In den Rezepten in diesem Buch ist stets Meersalz angegeben, weil es nicht so eine bittere Note hat wie unser Tafelsalz mit Jod. Als Pfeffer verwende ich frisch gemahlene schwarze Pfefferkörner aus der Mühle.

Wenn Sie mit diesem Buch kochen, mögen Sie sicherlich ebenso wie ich einen frischen, unverfälschten Genuss. Zitronen, Limetten und Essig verleihen Ihren Gerichten Frische. Verwenden Sie immer nur frisch gepressten Zitronen- und Limettensaft; kaufen Sie sie bitte niemals als Fertigprodukt.

---

---

## **BRINGEN SIE SICH EIN**

Meine Absicht ist es, Sie mit diesem Buch zu inspirieren. Ich bin ein sehr visueller Mensch und manchmal muss ich meine Küchenzeile einfach verlassen und mir Abbildungen von herrlichen vegetarischen Gerichten ansehen. Deshalb hoffe ich, dass die Bilder und Rezepte Sie ansprechen und Ihre eigene Kreativität noch anfeuern. Fühlen Sie sich eingeladen, mit guten Zutaten eigene Gerichte zu kreieren, die genau nach Ihrem persönlichen Geschmack sind.

## GEMÜSE ÜBER ALLES

Ich liebe Gemüse. Alles daran. Natürlich ist es gesund und man fühlt sich gut, wenn man es isst. Aber es ist so viel mehr. Ich liebe es, wenn der Butternut-Kürbis im Ofen röstet und meine Küche nach Thanksgiving duftet. Oder wenn Zucchini, Kürbis und rote Paprika in meiner Grillpfanne in Regenbogenfarben leuchten. Oder wie Zwiebeln brutzeln, wenn sie ins heiße Öl gegeben werden.

Dies ist ein Buch über Gemüse. Die Rezepte sind komplett vegetarisch, aber das heißt nicht, dass Sie sich grundsätzlich vegetarisch ernähren sollen. Ob Sie Fleisch und Fisch essen oder nicht – da Sie dieses Buch lesen, gehe ich davon aus, dass Sie Gemüserezepte ebenso schätzen wie ich. Ich hoffe, dass Sie viele köstliche Gerichte auf diesen Seiten für sich entdecken können. Dann kann unsere gemeinsame Kochreise beginnen, nicht wahr?

# VEGETARISCH

---

JEANINE DONOFRIO

---

120 REZEPTE VON APFEL BIS ZUCCHINI

# MIT LIEBE

---

JACK MATHEWS

---

EIN LEITFADEN FÜR SPONTANES KOCHEN

# SO KOCHE ICH MIT DEM, WAS ICH HABE

Ein Leitfaden für Ad-hoc-Kochen

1

## BEGINNEN SIE MIT DEM GEMÜSE

Statt mit dem Rezept in der Hand ins Geschäft zu gehen, stellen Sie ein Gericht mit dem zusammen, was im Angebot ist. Ich besuche regelmäßig den Wochenmarkt und habe ein Gemüsekisten-Abo. Mit frischem Obst, frischem Gemüse und frischen Kräutern in der Küche ist der erste Schritt zum Zubereiten einfacher gesunder Gerichte schon getan.

2

## ÜBERLEGEN SIE SICH EINE ZUBEREITUNG

Sobald Sie sich ein paar Gemüsesorten ausgesucht haben, schauen Sie in Ihre Schränke, und entscheiden Sie sich für eine Zubereitung. Haben Sie beispielsweise Tacos, dann wird es ein Taco-Abend, haben Sie noch frische Gemüsebrühe im Kühl- schrank, dann kochen Sie eine Suppe.

3

## PASSENDE ERGÄNZUNGEN

Werfen Sie einen zweiten Blick in Ihre Schränke und prüfen Sie, welche Zutaten Sie für Aroma und Konsistenz verwenden können. Kichererbsen sind tolle Vorratsschrank-Proteine, eine Avocadoscheibe liefert köstliches gesundes Fett, geröstete rote Paprikaschoten aromatisieren eine Frittata und Perlzwiebeln peppen eine Quesadilla auf.

Wenn ich ein Essen zubereiten möchte, ohne vorher noch in ein Geschäft zu gehen, dann ist dies meine übliche Vorgehensweise. Vielleicht überrascht es Sie, weil Sie es gewöhnt sind, mit einem Rezept einkaufen zu gehen. Aber glauben Sie mir, mit der Zeit wird die umgekehrte Vorgehensweise zur Normalität. Und wenn Sie es verinnerlicht haben, merken Sie, wie viel Spaß es macht und wie befreiend es ist, so zu kochen – von der Zeitersparnis ganz zu schweigen!

# 4

## SAUCEN UND DRESSINGS

Viele Gerichte werden mit einer Sauce oder einem Dressing verfeinert, sei es eine Erdnusssauce für ein asiatisches Gericht, ein Löffel Pesto in einer Suppe oder ein Dressing über Salat. Manchmal genügen schon ein Schuss Olivenöl und ein Spitzer Zitronensaft.

### T I P P :

*Wenn Sie sich Zeit für eine Sauce nehmen, dann bereiten Sie so viel zu, dass Sie entweder die Hälfte am nächsten Tag verwenden oder einfrieren.*

# 5

## DIE RICHTIGE WÜRZE

Nehmen Sie all Ihren Mut zusammen und würzen Sie Ihre Gerichte kräftig. Experimentieren Sie mit mildem oder scharfem Currys, würzen Sie Quinoa mit Chilipulver, Pesto mit einer Chipotle-Chilischote, ein Omelett mit Sriracha-Sauce. Eine Prise Paprikapulver geht zur Not immer.

# 6

## VORAUSSCHAUEN

Verwenden Sie die Reste einer Mahlzeit als Ausgangspunkt für das Essen am nächsten Tag. Geröstetes Gemüse schmeckt am nächsten Tag im Omelett oder als Antipasti. Hummus ist ein toller Brot- oder Wrap-Aufstrich, übrig gebliebene Tomatensauce kann in eine Suppe gerührt werden. Werden Sie erfängerisch!

# SO VERWERTEN SIE WERTVOLLES GEMÜSE



## ALLES MIT EIERN

Eine halbe Zucchini, eine Handvoll Cocktailltomaten, eine halbe rote Zwiebel, ein paar Frühlingszwiebeln. Diese Zutaten haben gemeinsam, dass man mit ihnen ein herrliches Rührei zaubern kann. Bestreuen Sie die Eier mit übrig gebliebenen Kräutern und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer. Auf Toast oder in eine Tortilla rollen und schon haben Sie eine leckere Zwischenmahlzeit.

## ALLROUNDER TORTILLA

Eigentlich alles aus diesem Buch kann für eine sättigende Mahlzeit in Tortillas gewickelt werden. Reste von gegrillter Zucchini, gebratene Pilze, Paprikaschoten, Süßkartoffeln – sie alle haben Taco-Eignung. Geben Sie eine Scheibe Avocado, einen Spritzer Zitronensaft und einen Löffel Salsa dazu.



## BUNTER SALAT

Salat muss nicht als Hasenfutter auf den Teller kommen. Vermischen Sie Salatblätter mit gegarten Körnern wie Quinoa oder Emmer. Geben Sie rohes oder gebratenes Gemüse, Käse, Nüsse und frisches oder getrocknetes Obst hinzu. Beträufeln Sie alles mit Olivenöl, Apfelessig oder einem großzügigen Spritzer Zitronensaft, und würzen Sie kräftig mit Salz und Pfeffer.



Obwohl die Rezepte in diesem Buch immer eine Gemüsesorte in den Mittelpunkt stellen, haben Sie immer wieder Gemüse im Kühlschrank, das bald gegessen werden muss. Hier zeige ich Ihnen meine Top 5 Verlegenheits-Gemüsegerichte, die alle gern essen. Wiegen ist nicht erlaubt!

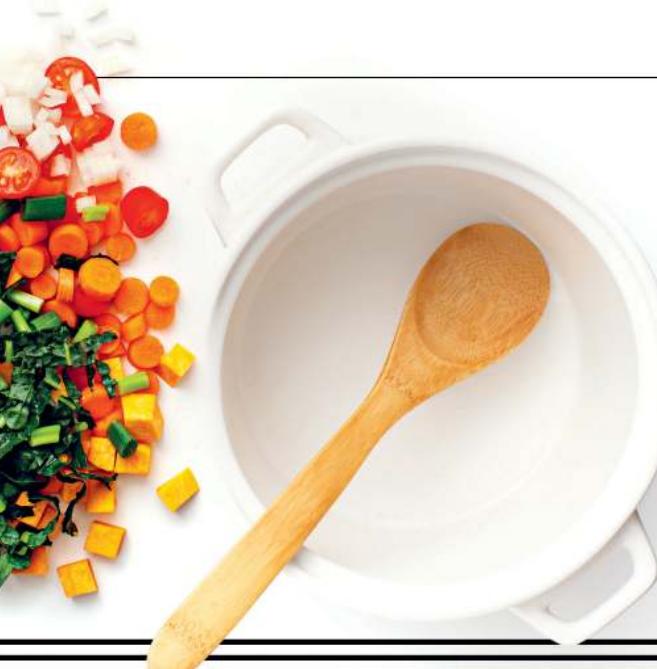


### PASTA MIT GEMÜSE

Jede Gemüsesorte, ob gebraten, gegrillt oder roh, wird mit Pasta und ein paar kleinen Extras zu einer vollwertigen Mahlzeit. Im Herbst bieten sich Butternut-Kürbis, Grünkohl, Feta und Salbei an, im Sommer Zucchini, Tomaten und Mozzarella. Wenn Sie Pesto oder frische Kräuter, Zitronensaft und Olivenöl zugeben, können Sie gleich ein leckeres Gericht servieren.

### BUNTE GEMÜSESUPPE

Am Ende der Woche, wenn meine Zutaten nicht mehr die allerfrischesten sind, eignen sie sich noch gut für eine Suppe. Dünsten Sie dafür Zwiebelwürfel und Knoblauchscheiben in Olivenöl an, und geben Sie 1 Teelöffel Meersalz hinzu. Als Nächstes fügen Sie das Gemüse hinzu (in der Reihenfolge der benötigten Garzeit) – Karotten in Scheiben, gewürfelter Butternut-Kürbis, klein geschnittener Grünkohl – und kochen Sie es weich. Mit Salz und Pfeffer würzen, getrocknete Kräuter und Gewürze nach Wahl zufügen (Thymian, Oregano, Kreuzkümmel usw.). Einen Schluck Weißwein, frisch gewürfelte Tomaten oder Tomaten aus der Dose und Fond einröhren und 20 Minuten köcheln lassen. Dann Blattgemüse (Spinat, Grünkohlblätter, Mangold) zugeben und rühren, bis die Blätter zusammenfallen.



# WAS IMMER IM HAUS SEIN SOLLTE

... oder zumindest meistens

| BASICS   | STREUER UND SCHÜTTEN   | LEBENSMITTELVORRAT   |
|--|--|--|
| <b>Öl</b><br>Kokosöl<br>natives Olivenöl extra<br>geröstetes Sesamöl                       | <b>Gewürze</b><br>Cayennepfeffer<br>Chiliflocken<br>Chilipulver<br>Currypulver<br>ganze Muskatnuss<br>gemahlener Koriander<br>gemahlener Kreuzkümmel<br>geräuchertes Paprikapulver<br>getrockneter Oregano<br>Zimt | <b>Kühlschrank</b><br>Bio-Eier<br>Dijon-Senf<br>Feta<br>Mandeldrink<br>Mozzarella<br>Parmesan oder Pecorino  |
| <b>Essig</b><br>Apfelessig<br>Aceto balsamico<br>Reisessig<br>Sherryessig<br>Weißweinessig | <b>Getreide</b><br>Dinkelvollkornmehl<br>Emmer, Weizen oder Bulgur<br>Haferflocken<br>Reis<br>Quinoa, Farbe egal<br>Weizenmehl Type 405<br>Weizenvollkornmehl  | <b>Vorratsschrank</b><br>Pasta und Couscous/Bulgur<br>Bohnen, getrocknet oder Dose<br>Chipotle-Chilischoten in Adobo-Sauce aus der Dose<br>gehackte Tomaten aus der Dose<br>geröstete rote Paprikaschote aus dem Glas<br>grüne oder rote Curtypaste<br>Kokosmilch<br>Sobanudeln<br>Sambal Oelek<br>Tahini<br>Tamari-Sauce<br>Vermicelli-Reisnudeln<br>weiße Miso-Paste |
| <b>Würzmittel</b><br>Meersalz<br>schwarze Pfefferkörner                                    | <b>Nüsse &amp; Saaten</b><br>blanchierte Haselnusskerne<br>Caschewkerne<br>Erdnusskerne<br>Hanfsamen<br>Kürbiskerne<br>Mandelkerne<br>Pinienkerne<br>Pistazienkerne<br>Sonnenblumenkerne<br>Walnusskerne           | <b>Frischer Vorrat</b><br>frische Kräuter<br>frisches Vollkornbrot<br>Ingwer<br>Knoblauch<br>Mais- oder Wezentortillas<br>Zitronen und Limetten<br>Zwiebeln oder Schalotten  |
| <b>Süßungsmittel</b><br>Ahornsirup<br>Honig<br>Rohrohrzucker                               |  |  |

## HILFSMITTEL

### Basics

1 scharfes Küchenmesser, das gut in der Hand liegt  
Gemüsemesser  
Messer mit Wellenschliff  
Schneidebrett aus Holz  
Töpfe in verschiedenen Größen  
Schmortopf mit Deckel  
Grillpfanne mit Rillen  
beschichtete Pfanne  
Backbleche und Auflaufformen

### Kochbesteck

Holzlöffel  
Küchenzange  
Teigschaber  
Schlanke und bauchige Schneebesen  
Sparschäler  
Julienne-Hobel  
Feine Reibe für Zitrusschalen und Ingwer  
grobe Reibe (z.B. für Zucchini)  
Gemüsehobel

### Vorbereitung

Messbecher und Löffel  
Glasschalen in verschiedenen Größen  
Rührschüsseln in verschiedenen Größen  
Durchschlag  
Sieb zum Passieren

### Elektro

Hochleistungsmixer, alternativ Standmixer  
Küchenmaschine  
Stabmixer

### Sonstiges

Waffeleisen  
Eismaschine  
Reiskocher

Diese Zutaten und Gerätschaften werden in den Rezepten benutzt. Sie müssen natürlich nicht alles immer vorrätig haben, das habe ich auch nicht. Viele Zutaten sind überdies austauschbar. Für den Emmer-Salat können Sie zum Beispiel ebensogut Weizenkörner verwenden. Klassisches Pesto macht man mit Pinienkernen, aber Walnüsse, Pistazien oder sogar Kürbiskerne sind eine gute Alternative und sogar eine sehr interessante Abwechslung. Und Abwechslung ist ohnehin ganz wichtig im Leben!





LEBENS MITTEL NR.

1

# Ä P F E L

---

Jedes Jahr im Herbst erinnere ich mich daran, wie unsere Familie damals zum Apfelpflücken zu den Bauern in der näheren Umgebung fuhr. Wir füllten einen Korb nach dem anderen und aßen dabei vermutlich mehr Äpfel als gesund ist. Danach bestellten wir zu Hause Pizza und machten uns einen gemütlichen Backabend mit Apple Pie. Ehrlich gesagt verbrachte ich mehr Zeit mit Apfelessen als mit Backen; meine Schwester hatte mehr Ruhe und Geduld zum Zubereiten des Teigs. Heute habe ich ein gelingsicheres Apfelkuchenrezept, doch ich verwende Äpfel auch sehr gern in herzhaften Zubereitungen: Chipotle-Apfel-Guacamole (Seite 33), Apfel-Radieschen-Salat (Seite 35) und vegetarische Ceviche (Seite 273).

---

JAHRESZEIT

H E R B S T

Verwenden Sie  
auch einmal  
andere Früchte  
wie Birnen,  
Feigen oder  
getrocknete  
Cranberrys.



# A P F E L - B R I E - C R O S T I N I

## M I T T H Y M I A N

| Z U T A T E N  | Z U B E R E I T U N G   |
|--|---|
| <p>8 Scheiben Ciabatta</p> <p>8 Scheiben Brie, je 5 mm dick</p> <p>1 Apfel der Sorte Gala, halbiert, entkernt und in dünnen Scheiben</p> <p>natives Olivenöl extra zum Beträufeln</p> <p>flüssiger Honig zum Beträufeln</p> <p>4 Zweige Thymian, dickere Stiele entfernt</p> <p>Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer</p> | <p>Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen und ein großes Backblech mit Backpapier auslegen. Die Ciabatta-Scheiben auf das belegte Blech legen und jeweils mit 1 Scheibe Brie und 2–3 Apfelscheiben belegen. Mit Olivenöl beträufeln. So lange backen, bis der Käse geschmolzen und das Brot geröstet ist. Aus dem Ofen nehmen und mit Honig beträufeln. Je 1 Zweig Thymian darauflegen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Crostini heiß servieren.</p> |

E R G J B T 4 P O R T I O N E N

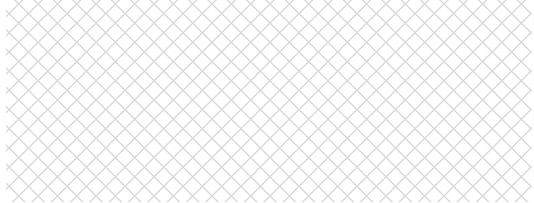
*Crostini sind ein richtiger Trend geworden – und ich denke aus gutem Grund, denn wer mag kein Brot mit Belag? Sie sind einfach zu machen, köstlich und können mit wenigen Zutaten punkten. Meine Formel für eine gelungene Crostini-Kombination lautet:*  
*1 Teil herhaft + 1 Teil süß + 1 Teil frische Kräuter.*



T I P P :

Sie können auch Birnen, Pfirsiche oder gemischte Beeren verwenden. Achten Sie aber auf die unterschiedlichen Garzeiten der Obstsorten.

# APFEL-CRUMBLE MIT KARDAMOM

| ZUTÄTEN   | ZUBEREITUNG  |
|---|--|
| <p>3 EL Kokosöl oder Butter, zzgl. etwas Kokosöl zum Einfetten</p> <p>3 kleine Äpfel der Sorte Gala, entkernt und in Stücke geschnitten</p> <p>Saft von <math>\frac{1}{2}</math> kleinen Zitrone</p> <p>30 g kernige Haferflocken</p> <p>40 g gehackte Walnusskerne</p> <p>40 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl</p> <p>60 g brauner Zucker</p> <p><math>\frac{1}{2}</math> TL Zimtpulver</p> <p><math>\frac{1}{4}</math> TL gemahlener Kardamom</p> <p><math>\frac{1}{4}</math> TL Salz</p> <p>40 g Belegkirschen oder getrocknete Cranberrys (nach Belieben)</p>  | <p>Den Backofen auf 190 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Vier kleine Auflaufförmchen mit Kokosöl einfetten.</p> <p>Die Apfelstücke mit dem Zitronensaft in einer mittelgroßen Schüssel vermengen.</p> <p>Haferflocken, Walnüsse, Mehl, Zucker, Zimt, Kardamom und Salz in einer weiteren Schüssel mischen.</p> <p>Kokosöl oder Butter in kleine Stücke schneiden und mit den Fingern in die Müslimischung reiben, bis alles gut vermengt und feinkrümelig ist.</p> <p>Äpfel und Kirschen, falls verwendet, mit der Hälfte der Streuselmischung vermengen und zu gleichen Teilen in die vier Förmchen füllen. Die restlichen Streusel darüber verteilen.</p> <p>35 Minuten im Ofen backen, bis die Äpfel weich und die Streusel goldbraun sind.</p> <p>Vor dem Servieren 15–20 Minuten ruhen lassen. Mit je 1 Eiskugel servieren.</p> |

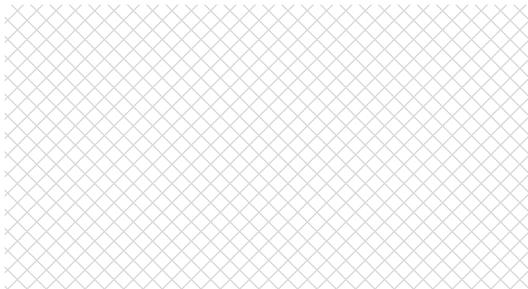
**VEGAN:** Mit Kokosöl statt Butter

**GLUTENFREI:** Hafermehl statt Weizen- oder Dinkelmehl

ERGIBT 4 PORTIONEN



# APFEL-FENCHEL-SALAT

| ZUTÄTEN  | ZUBEREITUNG  |
|--|--|
| <p><b>DRESSING</b></p> <p>2 EL natives Olivenöl extra<br/>1½ EL frisch gepresster Zitronensaft<br/>2 EL frisch gepresster Orangensaft<br/>½ TL Dijon-Senf<br/>Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer</p> <p>-----</p> <p>2 Knollen Fenchel, in feinen Scheiben<br/>1 Apfel der Sorte Gala, halbiert, entkernt und in feinen Scheiben<br/>4 Radieschen, in feinen Scheiben<br/>2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten<br/>150 g Feldsalat<br/>15 g frische Minzeblättchen<br/>50 g Feta, zerkrümelt<br/>30 g Mandelblättchen</p> | <p>Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Orangensaft und Dijon-Senf in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.</p> <p>Für den Salat Fenchel, Apfel, Radieschen, Frühlingszwiebeln und Salatblätter mit der Hälfte des Dressings in einer großen Schüssel vermengen. Minze, Käse und Mandeln unterheben. Falls nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen und nach Belieben von dem übrigen Dressing zugeben.</p> |
| <p><b>HINWEIS</b></p> <p>Wenn Sie einen Gemüsehobel besitzen, dann hobeln Sie Fenchel, Apfel und Radieschen in hauchdünne Scheiben.</p>  |    |

**VEGAN:** Käse weglassen.

**GLUTENFREI:** Glutenfreien Senf verwenden.

ERGIBT 4 PORTIONEN