

TANJA DUSY & INGA PFANNEBECKER

VOR ALLEM GEMÜSE



G|U

GEMÜSE SO NOCH NIE GESCHMECKT -
VON ZOODLES BIS SÜSSKARTOFFELTOAST



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV





VORWORT 6

GEBRAUCHSANWEISUNG 7

1

AUF DIE HAND IN DEN MUND 8

Burger, Sandwiches, Puffer, Waffeln & Snacks

2

SALATE ZUM SATTESSEN 48

Rohe, gerollte, gebratene & gebackene »Salate« für alle Jahreszeiten

3

1 TOPF UND 1 PFANNE 78

Bowls, Suppen, Currys, Noodles & Zoodles und tolle Pfannengerichte

4

AUS DEM OFEN & VOM GRILL 128

Falafel, Pizza, Flammkuchen, Tartes & more

5

SIND DIE SÜSS! 166

Farbenfrohe Kuchen, Cremes & Eis

REGISTER 186

IMPRESSUM 192

SÜSSKARTOFFEL- TOASTS



- SÜSSKARTOFFEL-TOASTS PUR 1
- MIT ERDNUSSBUTTER, BANANEN-
SCHEIBEN UND SCHOKORASPELN 2
- MIT QUARK, ERDBEEREN UND MINZE 3
- MIT SHAVED AVOCADO UND
ROTE-BETE-CREME *siehe S. 15* 4
- MIT GEDÜNSTEM SPINAT, FETA
UND RÖSTKÜRBIS-CREME *siehe S. 15* 5
- MIT EISCHEIBEN, KERBEL UND
ERBSENCREME *siehe S. 25* 6



MEHR NÄHRSTOFFE, WENIGER KALORIEN UND KOHLENHYDRATE, KEIN GLUTEN UND VIELE VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN ZUM BELEGEN: SÜSSKARTOFFELSCHNITTEN STATT TOASTBROT LIEFERN ALS FRÜHSTÜCK, ABENDBROT ODER ALS SCHNELLER SNACK JEDE MENGE VEGGIE-POWER. DARAUF EINEN TOAST!

So wird die Knolle zum Toast

Pro Portion $\frac{1}{2}$ bis 1 Süßkartoffel mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich waschen. Sorgfältig trocken tupfen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in einen Toaster stecken und auf höchster Stufe in zwei bis drei Durchgängen toasten. Sie sind gut, wenn die Ränder leicht knusprig sind und das Innere weich ist.

Längs oder quer?

In welcher Richtung Sie die Knollen schneiden, ergibt sich aus der Form: längliche Knollen der Länge nach in schmale, längliche Scheiben schneiden, rundere und knubbligere Knollen besser quer in runde Scheiben schneiden.

Quick and easy belegen

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und belegen Sie die Gemüse-Toasts nach Lust, Laune und aktuellem Vorrat. Sie schmecken sowohl mit süßen als auch mit herzhaften Belägen und Aufstrichen. Leckere Kombinationen sind z. B. Erdnussmus und Bananenscheiben, Quark mit Beeren und etwas Honig, Frischkäse mit Tomaten und Basilikum, shaved oder smashed Avocado mit gekochtem Ei oder gedünsteter Spinat mit Feta. Und, was ist Ihr Lieblings-Topping?

Richtig angeschmiert

Mit den bunten Gemüse-Aufstrichen von S. 14/15 kommt jede Menge Pep auf den Toast und unter den Belag – und noch mehr Gemüse-Power! Die Aufstriche lassen sich gut vorbereiten und warten dann im Kühlschrank auf ihren Einsatz als Süßkartoffel-Veredler (zur Haltbarkeit der einzelnen Gemüse-Aufstriche: siehe Rezepte).

AUBERGINEN-SANDWICHES MIT ERBSENCREME

LOW CARB



FÜR 2 PORTIONEN**(4 SANDWICHES)**

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Min.

PRO PORTION: ca. 260 kcal,

13 g E, 15 g F, 15 g KH

FÜR DIE SANDWICHES:

1 große Aubergine

Salz

8 getrocknete Tomaten (in Öl)

1 kleiner Zucchini

50 g Rucola

3 EL gemischte Sprossen (z. B.

Alfalfa-, Radieschen- und
Linsensprossen)

2 EL Olivenöl

FÜR DIE ERBSENCREME:

150 g TK-Erbsen

1 Frühlingszwiebel

1–2 Stängel Minze

1 geh. EL Ziegenfrischkäse

1 TL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

1 Für die Sandwiches die Aubergine waschen, trocken tupfen, den Stielansatz entfernen und die Aubergine der Länge nach in ca. acht Scheiben (à ca. 0,5 cm Dicke) schneiden. Die Auberginenscheiben auf ein Küchenbrett legen, mit Salz bestreuen und ca. 10 Min. ruhen lassen.

2 Inzwischen für die Erbsencreme die Erbsen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Von der Frühlingszwiebel die Wurzelansätze und die welken grünen Teile abschneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Die Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Erbsen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Mit Ziegenfrischkäse und Zitronensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Frühlingszwiebel und Minze unterheben.

3 Die getrockneten Tomaten auf Küchenpapier legen und gut abtropfen lassen. Zucchini waschen, putzen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler der Länge nach in Streifen schneiden. Rucola und Sprossen getrennt voneinander in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und trocken tupfen.

4 Die Auberginenscheiben mit einem Küchenpapier trocken tupfen und jeweils von beiden Seiten mit Olivenöl einpinseln. Eine Grillpfanne erhitzen und die Auberginen darin pro Seite 3–4 Min. bei großer Hitze anbraten.

5 Vier Auberginenscheiben mit gut der Hälfte der Erbsencreme bestreichen. Den Rucola, die getrockneten Tomaten und die Zucchiniestreifen darauf verteilen. Nach Belieben je einen Klecks Erbsencreme daraufgeben. Die Sprossen darauf verteilen. Mit jeweils einer zweiten Auberginenscheibe bedecken. Die übrige Erbsencreme extra zu den Sandwiches servieren.

TIPPS

Die Erbsencreme und der Gemüsebelag schmecken auch in einem normalen Brötchen. Für den großen Hunger können Sie zusätzlich zu den Auberginen noch zwei Brotscheiben mit einbauen. Die Erbsencreme passt auch als Aufstrich für die Süßkartoffel-Toasts (siehe S. 12) und schmeckt als Dip, z. B. zu den Zucchini-Halloumi-Puffern (siehe S. 42).

SALAT MIT AVOCADO UND KOKOSNUSS-BACON

FAKE MEAT!

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

PRO PORTION: ca. 990 kcal,

9 g E, 99 g F, 15 g KH

FÜR DEN KOKOSNUSS-BACON:

1 EL Limettensaft

1 ½ EL Sojasauce

1 EL Ahornsirup

½ TL edelsüßes Paprikapulver

½ TL Pimentón de la vera

(siehe Info)

Salz

Pfeffer

70 g Kokoschips

FÜR DEN SALAT:

100 g Baby-Spinat

1 Römervelvkatherz

2 Eiertomaten

1 reife Avocado

1 TL Limettensaft

FÜR DIE MANDEL-MAYO:

50 ml ungesüßter Mandeldrink

½ Knoblauchzehe

1 ½ TL Gemüsebrühe (Instant)

2 EL Orangensaft

100 ml Sonnenblumenöl

1 TL Weißweinessig

2 Spritzer Chilisauce

(z. B. Sriracha)

Salz

Pfeffer

1 EL helles Mandelmus

EIER UND SPECK ZUM FRÜHSTÜCK KANN JEDER.
WIE WÄR'S DAGEGEN ZUR ABWECHSLUNG MAL MIT
FRISCHEM SALAT UND KNUSPRIGEM, RAUCHIGEM
KOKOSNUSS-BACON? STATT DEM EI MACHT DIE
CREMIGE AVOCADO SATT.





1 Für den Kokosnuss-Bacon den Backofen auf 150° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Limettensaft, Sojasauce und Ahornsirup in einem Schälchen mit Paprikapulver, Pimentón de la vera, Salz und Pfeffer verrühren. Die Kokoschips hinzufügen und vorsichtig, aber gründlich so mit den Fingern untermengen, dass die Chips nicht zerbrechen.

2 Die Kokoschips so auf dem Backblech verteilen, dass sie nicht aneinanderkleben. Im heißen Ofen (Mitte) 10–12 Min. backen, bis sie leicht bräunen, dabei ein- bis zweimal wenden. Dann herausnehmen und abkühlen lassen (die Kokoschips werden erst nach dem Abkühlen knusprig).

3 Inzwischen für den Salat den Spinat putzen und verlesen, Römersalatherz putzen und in einzelne Blätter teilen. Beides waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und quer in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Avocado halbieren, vom Kern befreien und schälen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und gleich mit dem Limettensaft vermischen, damit es nicht braun wird. Spinat, Salat, Tomaten und Avocado vermischen oder nebeneinander auf Tellern anrichten.

4 Für die Mandel-Mayonnaise den Mandeldrink in einen hohen Mixbecher geben. Knoblauch schälen, grob hacken und mit dem Brühpulver und 2 Spritzern Orangensaft zum Mandeldrink geben, dann alles durchmischen. Das Sonnenblumenöl zunächst tröpfchenweise hinzufügen und dabei weitermischen, bis die Milch dicklich wird. Dann das Öl in einem dünnen Strahl zugießen und weitermischen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Mit Essig, Chilisaucе, Salz und Pfeffer würzen, dann das Mandelmus untermischen. Zuletzt so viel Orangensaft untermengen, dass ein dickflüssiges Dressing entsteht. Das Dressing über den Salat träufeln und die Kokoschips darüberstreuen.

INFO

Pimentón de la vera ist ein geräuchertes Paprikapulver aus Spanien. Die Paprikaschoten werden dafür langsam über Eichenholzrauch getrocknet und anschließend vermahlen.

HASSELBACK-POTATOES MIT PASTINAKEN-APFEL-ROHKOST

SCHWEDISCHE FÄCHERKARTOFFELN



FÜR 2 PERSONEN**ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 Min.**GARZEIT:** 1 Std.**PRO PORTION:** ca. 765 kcal,
26 g E, 43 g F, 67 g KH**FÜR DIE KARTOFFELN:**

8 festkochende Kartoffeln

(à ca. 80 g)

25 g Butter

3 dünne Scheiben Emmentaler

(ca. 60 g)

8 dünne Scheiben Frühstücksspeck

Salz

Pfeffer

FÜR DIE ROHKOST:

1 Mandarine

100 g Joghurt

1 TL Meerrettich (aus dem Glas)

1 TL Weißweinessig

Salz

Pfeffer

200 g Pastinaken

1 kleiner Apfel (z. B. Boskop)

2 EL gehobelte Haselnusskerne

½ Bund Schnittlauch

1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Kartoffeln mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich waschen und an einer breiten Seite längs einen dünnen, schmalen Streifen abschneiden, sodass die Kartoffel gut darauf stehen kann. Die Kartoffel auf der flach geschnittenen Stelle längs zwischen zwei parallel hingelegte Kochlöffelstiele legen. Mit einem großen, scharfen Messer die Kartoffel immer wieder quer mit je 1,5–2 mm Abstand bis unten zu den Löffelstielen einschneiden. Die Kochlöffel verhindern, dass die Kartoffel ganz durchgeschnitten wird, sodass sie unten noch gut zusammenhält. Übrige Kartoffeln auf die gleiche Weise vorbereiten.

2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffeln darauflegen. Butter schmelzen und die Kartoffeln dünn damit bepinseln, übrige Butter beiseitestellen. Die Kartoffeln im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen, bis sich die Einschnitte fächerartig auseinanderzuklappen beginnen. Inzwischen Käse und Speck ungefähr auf die Größe der Einschnitte zuschneiden.

3 Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und nochmals kräftig mit Butter bepinseln, sodass diese sich auch in den Einschnitten verteilt. Wenn die Einschnitte zusammenkleben, mit einem Messer vorsichtig nacharbeiten. Kartoffeln salzen, pfeffern und abwechselnd Käse und Speck in die Einschnitte stecken. Kartoffeln im heißen Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. fertig backen.

4 Inzwischen für die Rohkost die Mandarine halbieren und den Saft auspressen. Joghurt, Meerrettich und Essig verrühren. Gut die Hälfte des Mandarinenasafts unterrühren, bis ein dickflüssiges Dressing entsteht, salzen und pfeffern. Die Pastinaken schälen, putzen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel ebenfalls grob raspeln. Pastinaken- und Apfelraspel gleich mit dem Dressing vermischen und ca. 10 Min. ziehen lassen.

5 Die Haselnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht bräunen und duften, dann abkühlen lassen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Etwa die Hälfte des Schnittlauchs und nach Belieben noch etwas Mandarinenasaft unter die Rohkost mischen. Den Salat mit den Haselnüssen und dem übrigem Schnittlauch bestreuen und zu den heißen Kartoffeln servieren.

ROTE-BETE-CHEESECAKE MIT HIMBEEREN

GEMÜSE IN BESTFORM

FÜR 1 SPRINGFORM À
CA. 24 CM Ø (12 STÜCKE)
ZUBEREITUNGSZEIT: 35 Min.
KÜHLZEIT: 3 Std. 45 Min.
PRO STÜCK: ca. 280 kcal,
4 g E, 16 g F, 28 g KH

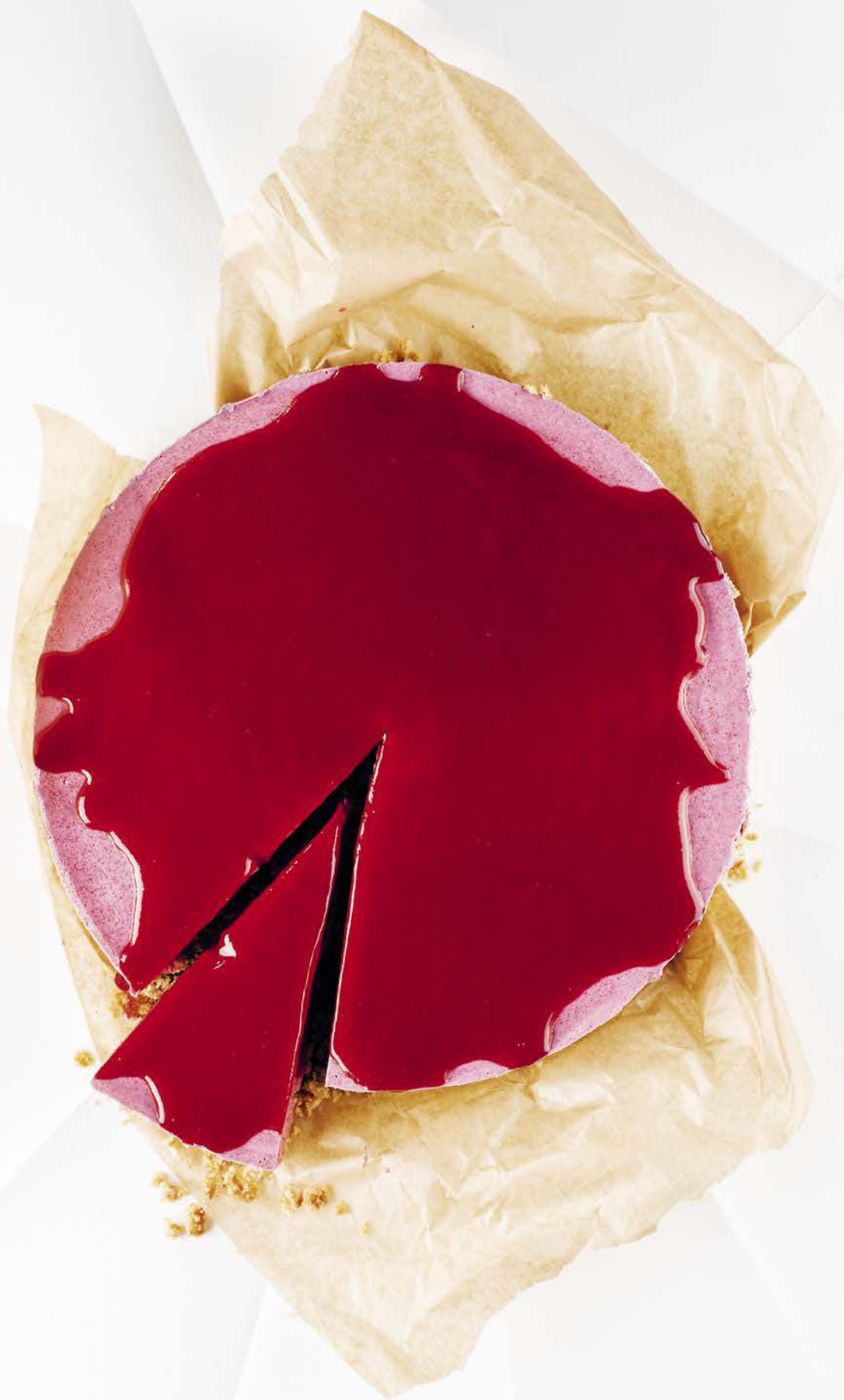
150 g Butterkekse
100 g Butter
300 g TK-Himbeeren
4 EL Cassislikör (ersatzweise
Johannisbeernektar)
350 g Doppelrahmfrischkäse
160 g Joghurt
120 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Zitrone
200 g vorgegarte Rote Bete
(vakuumverpackt)
200 ml Johannisbeernektar
2 ½ Pck. »Vegetarisches Gelier-
mittel« à 4 g (ersatzweise
8 Blätter Gelatine)

1 Für den Teigboden ein Stück Backpapier auf dem Boden einer Springform einspannen. Butterkekse im Blitzhacker klein mahlen oder die Kekse in einem Plastikbeutel verschließen und mit einem Nudelholz klein bröseln. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Keksbrösel gründlich unterrühren. Die Bröselmasse in die Springform geben, mit einem Löffelrücken fest am Boden andrücken und glatt streichen. Kühl stellen.

2 Für den Teig Himbeeren mit 2 EL Cassislikör in einem Topf unter Rühren erhitzen und auftauen lassen. Mit einer Gabel zerdrücken oder kurz anpürieren. Beerenmasse durch ein feines Sieb streichen und dabei auffangen.

3 Doppelrahmfrischkäse, Joghurt, 100 g Zucker und Vanillezucker mit dem Schneebesen glatt rühren oder kurz pürieren. Zitrone auspressen. Rote Bete grob zerschneiden (dabei am besten Einmalhandschuhe verwenden, da Rote Bete stark abfärbt) und mit dem Zitronensaft, 150 ml Johannisbeernektar und gut einem Drittel des Himbeerpürees fein pürieren. Das Püree in einem Topf mit 2 Pck. Geliermittel verrühren und ein Mal unter Rühren aufkochen. Dann gleich gründlich mit dem Schneebesen unter die Frischkäse-Mischung rühren. Die Creme auf dem Kuchenboden verteilen, die Form mit Frischhaltefolie abdecken. Im Kühlschrank in 30-45 Min. fest werden lassen.

4 Für den Guss das übrige Himbeerpüree mit dem übrigen Johannisbeernektar (50 ml), dem übrigen Cassislikör (2 EL), dem übrigen Zucker (20 g) und dem übrigen Geliermittel (½ Pck.) in einem kleinen Topf verrühren. Ein Mal aufkochen lassen und gleich auf der Kuchenoberfläche verteilen. Fest werden lassen, den Kuchen mit Frischhaltefolie abdecken und nochmals ca. 3 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Dann den Cheesecake mit einem scharfen Messer vom Springformrand lösen, mithilfe des Backpapiers vom Formboden heben und auf eine Kuchenplatte setzen.





GEMÜSE NEU ENTDECKT!

Jetzt zeigen Möhre, Kohl & Co., was alles in ihnen steckt: neben wertvollen Inhaltsstoffen hat Gemüse noch viel mehr Star-Potenzial zu bieten – kreativ, bunt und hocharomatisch, mal mit, mal ohne Fleisch oder Fisch. Diese internationale Gemüseküche ist unerhört lecker, überraschend anders und unverschämt gut! Vorhang auf und Teller frei für Gemüse, wie Sie es noch nie geschmeckt haben.



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6456-8



9 783833 864568



www.gu.de

G|U