

GEMÜSE!

DAS GOLDENE VON GU



FRISCHE REZEPTE ZUM GLÄNZEN UND GENIESSEN –
MIT UND OHNE FLEISCH

G|U





FRÜHLING

4

ENDLICH JUNGES GRÜN!

Ein Hoch auf Spinat und Kräuter, Radieschen und Kohlrabi! Es dauert zwar, bis das erste Frühlingsgemüse erntereif ist, aber dann lässt es uns die langen Monate der Wurzeln und Knollen umso schneller vergessen. Denn was jetzt geerntet wird, ist wunderbar zart und aromatisch. Und wenn erst der Spargel auf den Markt kommt, ist er endgültig auch kulinarisch angekommen, der Frühling!

Küchenpraxis	5
Gemüseporträts	6
Rezepte	10




SOMMER

86

HEISSE ZEIT IM GEMÜSEGARTEN

Auf einmal wächst und reift fast alles gleichzeitig und die große Frage ist: Wie sollen wir dieser üppigen Auswahl nur gerecht werden? Am besten mit diesen Rezepten, denn die feiern den ganzen Reichtum des Sommers mit seinen Tomaten und Paprika, Zucchini und Bohnen – und natürlich all den Blattsalaten, die an heißen Tagen für Erfrischung sorgen. Eins ist sicher: Langweilig wird's bestimmt nicht!

Küchenpraxis	87
Gemüseporträts	88
Rezepte	92

Der größte Teil der Rezepte in diesem Buch ist vegetarisch. Mit dem Symbol  sind vegane Rezepte gekennzeichnet. Bei allen Rezepten mit Fleisch oder Fisch steht ein entsprechendes Symbol neben der Überschrift:



Geflügel



Lamm



Rind



Fisch



Schwein



Meeresfrüchte



HERBST

176

GENUSSREICHER ERNTEDANK

Noch scheint die Sonne oft warm, aber die Nächte werden kühler – noch gibt es reichlich Tomaten, aber Lauch und Kohl weisen schon in Richtung Winter. Der Herbst schenkt uns ein paar herrliche Monate des Sowohl-als-auch, in denen wir in der Küche aus dem Vollen schöpfen können. Und was ist jetzt typisch Herbst? Na, Kürbis natürlich – und Pilze! Ihre Saison sehnen wir mindestens genauso herbei wie ein paar Monaten später den Frühling.

Küchenpraxis	177
Gemüseporträts	178
Rezepte	182



WINTER

256

WÄRMENDES FÜR KALTE TAGE

Wer glaubt, der Winter sei gemüsemäßig eine karge Zeit, darf sich hier vom Gegenteil überzeugen lassen. Denn nicht nur Lagerfähiges wie Knollen und Rüben steht jetzt reichlich zur Verfügung – es gibt auch Gemüse, dem die Kälte nicht viel anhaben kann. Rosenkohl und Lauch, Feldsalat und Schwarzwurzeln sorgen für abwechslungsreichen Genuss. Der kann deftig sein, muss aber nicht – Wintergemüse kann auch edel!

Küchenpraxis	257
Gemüseporträts	258
Rezepte	262



ANHANG

340

Register der Rezepte und Hauptzutaten	340
Bildnachweis	350
Impressum	352

GRÜNE GEMÜSEPIZZA

Es grünt so grün ...

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Ruhezeit 1 Std.

Backzeit 2 × 15 Min.

Pro Portion ca. 710 kcal

Für den Teig:

21 g Hefe (½ Würfel)

400 g Weizenmehl Type 550

Salz · 2 EL Olivenöl

Mehl zum Arbeiten

Für den Belag:

100 g TK-Erbesen · Salz

250 g grüner Spargel

200 g junge Zucchini

2 EL Olivenöl

100 g Gruyère (am Stück)

100 g Crème fraîche

Pfeffer

40 g Rucola

4 TL Chiliöl

- 1 Für den Teig die Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl und 1 TL Salz in einer Rührschüssel vermischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Das Hefewasser und das Öl hineingeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts glatt verkneten.
- 2 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 10 Min. durchkneten, dann in die Schüssel zurückgeben, mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Std. gehen lassen.
- 3 Für den Belag die Erbsen in kochendem Salzwasser 1 Min. garen, dann abgießen und kalt abschrecken. Den Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen und schräg in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- 4 In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, den Spargel und die Zucchini darin bei mittlerer Hitze 2–3 Min. anbraten. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und die Erbsen unter das Gemüse mischen. Den Käse reiben.
- 5 Am Ende der Gehzeit den Backofen auf 220° vorheizen. Den Teig kurz durchkneten und zu vier Kugeln formen. Diese auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem Fladen (à 22 cm Ø) ausrollen.
- 6 Jeweils zwei Fladen auf einen Bogen Backpapier legen. Die Fladen zu gleichen Teilen mit der Crème fraîche bestreichen und mit dem Gemüse belegen. Salzen und pfeffern, dann mit Käse bestreuen.
- 7 Je zwei Pizzas mithilfe des Backpapiers auf ein Blech ziehen. Im Backofen (unten) in 15–20 Min. goldbraun backen. Übrige Pizzas in gleicher Weise backen.
- 8 Währenddessen den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Fertige Pizzas aus dem Ofen nehmen und auf vier Teller legen. Jeweils mit Rucola und je 1 TL Chiliöl garnieren.

TUNING-TIPP

Wer es bunter mag, belegt die Pizzas zusätzlich mit 100 g gehobelten **Möhrenscheiben**. 2 EL geröstete **Pinienkerne** sorgen für eine fein nussige Note.





GRÜNE ANTIPASTI MIT EI

sattgrüner Power-Mix

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Pro Portion ca. 570 kcal

4 Eier (M)

250 g grüne Bohnen

250 g grüner Spargel

400 g junge Zucchini

500 g Mangold

4 Knoblauchzehen

8 EL Olivenöl

Salz · Pfeffer

2 EL Aceto balsamico bianco

40 g Pinienkerne

8 TL Tomaten-Pesto (Glas)

- 1 Die Eier in kochendem Wasser in ca. 10 Min. hart kochen, dann abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.
- 2 Das Gemüse putzen und waschen. Die Bohnen in kochendem Salzwasser in 8–10 Min. bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.
- 3 Den Spargel im unteren Drittel schälen. Die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
- 4 Die Mangoldstiele und Blattrippen in ca. 0,5 cm breite Stücke, die Blätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln oder hacken.
- 5 Eine große, schwere Pfanne mit 2 EL Öl auspinseln. Die Zucchinischeiben in zwei Portionen bei großer Hitze auf beiden Seiten in 3–4 Min. hellbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und dem Essig würzen. Dann auf einer Servierplatte oder auf vier Tellern anrichten.
- 6 Weitere 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Bohnen darin mit der halben Menge Knoblauch bei mittlerer Hitze 1–2 Min. braten. Herausnehmen und anrichten.
- 7 Abermals 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Den Spargel bei großer Hitze ca. 5 Min. unter Wenden braten, dann salzen, pfeffern, herausnehmen und anrichten.
- 8 Restliche 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, den übrigen Knoblauch und die Mangoldstiele bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. dünsten, salzen und pfeffern. 100 ml Wasser dazugießen, alles aufkochen und 4–5 Min. dünsten. Das Mangoldgrün dazugeben, ca. 1 Min. zusammenfallen lassen, nachwürzen und anrichten.
- 9 Die Antipasti mit den Pinienkernen bestreuen. Die Eier pellen, längs halbieren und mit Pesto darauf anrichten. Dazu passt Ciabatta oder Baguette.

TAUSCH-TIPP

Original italienisch: Die gekochten Eier durch 4 Kugeln **Büffelmozzarella** (à ca. 125 g) oder 100 g grob gehobelte **Parmesanspäne** ersetzen.

DAS SCHMECKT DAZU

Wer seine Antipasti mit italienischen Wurstspezialitäten ergänzen will, hält an der Fleischtheke nach zartem **Culatello** (Schinken aus dem Fleisch zweier schwarzer Schweinerassen) oder luftgetrockneter **Coppa** (aus dem Schweinenacken) Ausschau. Sonst tut's auch dünn aufgeschnittener **Parmaschinken** (Prosciutto crudo di Parma).





SOMMERKLASSIKER

GEMÜSE-PITA 

kulinarischer Import aus dem Libanon

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Pro Portion ca. 785 kcal

Für den Belag:

250 g Blumenkohlröschen

1 Aubergine (250 g)

1 rote Paprika

250 g Halloumi

500 ml Frittieröl

Salz · Pfeffer

½ EL Olivenöl

2 Blätter Eisbergsalat

Für die Sauce:

Salz · 100 g Tahin (Sesampaste)

1 Knoblauchzehe

1 Zitrone

Außerdem:

Topf mit Dämpfeinsatz

4 Pita-Brote

- 1 Für den Belag die Blumenkohlröschen halbieren, dann waschen und im Dämpfeinsatz über kochendem Wasser zugedeckt in ca. 3 Min. bissfest dämpfen. Anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
- 2 Die Aubergine putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Paprika längs halbieren, Stielansatz, Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und in Spalten schneiden. Halloumi in Scheiben schneiden.
- 3 Für die Sauce in einer Schale 100 ml lauwarmes Wasser mit ½ TL Salz verrühren. Tahin einrühren, Knoblauch schälen und dazupressen. Den Saft der Zitrone auspressen, die Sauce damit abschmecken.
- 4 In einer hohen Pfanne 4 cm hoch Frittieröl erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem ins Öl getauchten Holzstäbchen Bläschen aufsteigen. Das Gemüse darin nacheinander goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier entfetten, salzen pfeffern und mit Zitronensaft würzen.
- 5 Den Backofen auf 160° vorheizen. Den Salat waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
- 6 Die Pita-Brote im vorgeheizten Ofen (Mitte) 6–8 Min. aufbacken. Inzwischen den Halloumi in einer Pfanne im Olivenöl goldbraun braten. Auf Küchenpapier entfetten und mit Zitronensaft beträufeln.
- 7 Die Brote aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und die Innenseiten mit Sauce bestreichen. Die Böden mit Salat belegen, Halloumi und Gemüse daraufschieben und die Brothälften zusammenklappen.





HERBSTKLASSIKER

ÜBERBACKENE ZWIEBELSUPPE

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 55 Min.

Pro Stück: ca. 365 kcal

600 g Zwiebeln · 1 mittelgroße Stange Lauch
50 g Butter · 2 EL Öl · 2 EL Mehl
50 ml Pastis (nach Belieben)
1,3 l Gemüsebrühe · 1 Lorbeerblatt
1 TL Anis · 2 TL Thymianblättchen
Salz · Cayennepfeffer
frisch geriebene Muskatnuss · 80 g Fladenbrot
125 g Schafskäse (Feta) · 2 TL Pul Biber

- 1 Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, waschen und in dünne Halbringe schneiden.
- 2 Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 10 Min. langsam andünsten. Lauch hinzufügen und weitere 5–10 Min. mitdünsten, bis das Gemüse weich ist.
- 3 Die Zwiebeln und den Lauch mit dem Mehl bestäuben und alles verrühren, dann nach Belieben mit Pastis ablöschen. Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Anis und Thymian dazugeben, alles aufkochen und die Suppe 10 Min. bei mittlerer Hitze offen kochen.
- 4 Währenddessen den Backofen auf 250° vorheizen. Die Suppe mit Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken, das Lorbeerblatt entfernen. Das Brot in fingerbreite Scheiben schneiden und im Backofen (Mitte) von beiden Seiten goldbraun rösten.

Savoir-vivre aus der Suppenschüssel

- 5 Die Zwiebelsuppe auf vier ofenfeste Schalen verteilen und mit den Brotscheiben belegen, dann jeweils ein Viertel vom Schafskäse darüberbröckeln. Zuletzt alles mit Pul Biber bestreuen und im Ofen (Mitte) 1–2 Min. überbacken. Sofort servieren.

VARIANTE

ROTE ZWIEBELSUPPE

- Für 4 Personen 500 g rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden oder hobeln. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin mit etwas Salz ca. 10 Min. bei kleiner Hitze rührbraten.
- 4 EL der gedünsteten Zwiebeln herausnehmen und beiseitestellen. Die übrigen Zwiebeln mit 50 ml Rotwein aufgießen und diesen offen bei mittlerer Hitze etwas einkochen, dann 150 ml Apfelsaft hinzufügen und diesen ebenfalls kurz einkochen.
- Nun 2 EL Tomatenmark, 1 TL getrockneten Majoran und ½ TL Chiliflocken einrühren und kurz mitgaren.
- Mit 1 l Gemüsebrühe auffüllen, salzen und pfeffern. ¼ Vanilleschote längs aufschlitzen und in die Brühe geben, dann alles aufkochen und etwa 15 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- Währenddessen 3 Scheiben Roggenbrot würfeln und in 2 EL heißem Öl rösten. Die beiseitegestellten Zwiebeln in die Pfanne geben und kurz mitrösten.
- Am Ende der Garzeit die Suppe mit 100 g Crème fraîche und 4 EL Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Vanilleschote entfernen. Die Suppe auf Schalen verteilen und mit den Brotwürfeln und den Zwiebeln garniert servieren.





ROTKOHL-QUESADILLAS MIT TOMATENSALSA

Arriba a México!

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Pro Portion ca. 915 kcal

500 g Rotkohl
2 EL Olivenöl
250 g gemischtes Hackfleisch
1 Dose schwarze Bohnen
(240 g Abtropfgewicht;
ersatzweise Kidney-Bohnen)
500 g Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
Salz · Pfeffer
200 g Crème fraîche
150 g Cheddar
6 Tortillas (Weizenfladen)

- 1 Den Rotkohl putzen, vierteln, vom Strunk befreien und in feine Streifen hobeln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Kohl darin bei mittlerer bis großer Temperatur unter Rühren anbraten, bis er weicher wird. Dann in eine große Schüssel füllen.
- 2 Das Hackfleisch in der gleichen Pfanne bei großer Hitze in ca. 5 Min. krümelig braten. Einen Teller mit Küchenpapier auslegen und das Hackfleisch darauf abtropfen lassen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Dann zusammen mit dem Hackfleisch zum Rotkohl geben. Kräftig würzen.
- 3 Die Tomaten waschen und vierteln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides in einen kleinen Topf geben und ca. 6 Min. bei großer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.
- 4 Die Crème fraîche salzen und pfeffern, den Cheddar reiben. Jede Tortilla halbseitig mit Crème fraîche bestreichen. Die Hackfleischmischung darauf verteilen und den Käse darüberstreuen. Die Tortillas genau in der Mitte zusammenklappen.
- 5 Je eine Quesadilla in die Pfanne legen, etwas festdrücken und auf beiden Seiten je 2–3 Min. braten, dann herausnehmen und mit einem scharfen Messer vierteln. Die Quesadillas auf Tellern anrichten und zusammen mit der Salsa warm genießen.

TO-GO-TIPP

Zum Mitnehmen die Salsa abkühlen lassen, in kleine Schraubgläser füllen und fest verschließen. Jeweils sechs Quesadilla-Viertel in eine Lunch-Box packen und tiefkühlen oder bis zu 2 Tagen im Kühlschrank aufbewahren. Zum Verzehr mit der Auftau-Funktion des Toasters aufbacken und mit der Salsa servieren.





WINTER-BOWL MIT AVOCADOCREME

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Pro Portion ca. 660 kcal

- 1 Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Frischkäse
- 1 EL TK-Petersilie
- Salz · Pfeffer
- 2 EL Weißweinessig
- ½ EL Dijon-Senf
- 1 EL süßer körniger Senf
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 2 kleine Möhren
- 100 g Feldsalat
- 1 kleiner Chicorée
- 2 hart gekochte Eier (nach Belieben)
- 1 kleine Handvoll Brot-Chips (s. Tipp; ersatzweise Grissini oder Baguettescheiben)
- 2 EL Kürbiskerne (ersatzweise Salatkerne-Mix)

- 1 Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus den Hälften lösen. Das Fruchtfleisch zusammen mit dem Zitronensaft und dem Frischkäse pürieren oder alles mit einer Gabel vermengen. Die Avocadocreme mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
- 2 Den Weißweinessig in einer kleinen Schale mit beiden Sorten Senf sowie Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl mit einem Schneebesen darunterschlagen.

schnelle Schüssel voller Vitamine

- 3 Die Möhren putzen, schälen und längs mit einem Sparschäler breite Streifen abziehen. Alternativ die Möhren in feine Scheiben hobeln.
- 4 Den Feldsalat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern. Vom Chicorée den Strunk abschneiden, die Blätter ablösen, waschen und trocken schleudern.
- 5 Den Feldsalat auf zwei Servierschalen verteilen, die Chicoréeblätter und Möhren dekorativ darauf anrichten und alles mit dem Senfdressing beträufeln.
- 6 Die hart gekochten Eier, falls verwendet, pellen, längs halbieren und etwas salzen. Die Bowl mit den Eierhälften und der Avocadocreme garnieren, die Brot-Chips in die Avocadocreme stecken. Alles mit Kürbiskernen bestreuen und servieren.

AROMA-TIPP

Für eine zusätzliche feine Geschmacksnote
1 Knolle **Fenchel** putzen, waschen und der Länge nach vierteln. Die Viertel quer in hauchdünne Streifen hobeln und mit in die Winter-Bowl geben.

TUNING-TIPP

Ideal für die Resteverwertung: Zum Knabbern dazu Brot vom Vortag in sehr dünne Scheiben und nach Belieben kleiner schneiden. Die **Brot-Chips** mit Olivenöl bestreichen und mit Thymian, Meersalzflöckchen und Pfeffer bestreuen. Im Backofen 2–4 Min. bei 220° goldbraun rösten.



Goldene Zeiten

... für alle Fans von knackigem Gemüse!

Über 250 **ERNTEFRISCHE REZEPTHIGHLIGHTS** von Frühling bis Winter, von bunten Salaten »to go« über schnelle Jeden-Tag-Gemüseteller bis hin zu Spezialitäten aus aller Welt – mit Foto, gelingsicher und mehrfach getestet!

MAL VEGETARISCH, mal mit Fleisch, Fisch und Geflügel – aber immer so, dass Gemüse ganz klar die Hauptrolle spielt.

Zu jedem Rezeptkapitel das wichtigste **KNOW-HOW** rund um die Gemüseküche: ausführliche Steckbriefe zu allen Gemüsesorten mit jeder Menge Praxistipps von vorbereiten bis lagern.

BESONDERS HERVORGEHOBEN: alle Lieblingsklassiker von Frühlingsgemüse mit Pesto über herbstliche Kürbis-Lasagne bis hin zu wohlig wärmendem Veggie-Borschtsch!

