

JESSICA WOLF | KRISTINA MOHR

Vegane  
Rezepte von

*Die*

**FETTE  
BEETE**

# GEMÜSE *FEIERN!*

GENIAL  
ZUBEREITET

GRANDIOS  
SERVIERT

**G|U**



# INHALT

- 5 Vorwort: Lasst uns feiern!
- 6 Unsere Geschichte:  
Wie ein Abendessen die Zukunft veränderte
- 8 Unsere Küche: Feinster Gemüse-Rock 'n' Roll
- 10 Wie wir kochen, was wir lieben
- 12 Besondere Hinweise
  
- 14 Frühling feiern: Rezepte**
- 60 Menüvorschläge im Frühling
  
- 62 Sommer feiern: Rezepte**
- 112 Menüvorschläge im Sommer
  
- 114 Herbst feiern: Rezepte**
- 170 Menüvorschläge im Herbst
  
- 172 Winter feiern: Rezepte**
- 232 Menüvorschläge im Winter
  
- 234 Register
- 240 Impressum



## Lasst uns feiern!

Wir sind unfassbar glücklich. Unser erstes Kochbuch ist Wirklichkeit geworden. Noch glücklicher sind wir, weil es genau dieses Buch geworden ist: ein Kochbuch voller Lebensfreude und Kochliebe. Wir konnten aufschreiben und in Szene setzen, was wir jeden Tag am liebsten machen: Gemüse feiern!

Denn in unserem Restaurant »Die FETTE BEETE« bieten wir genau das an: bunte und kreative Gemüseküche. In der angeschlossenen Kochschule zeigen wir außerdem, wie vielseitig pflanzlich Kochen sein kann. Egal ob zu Hause oder im Restaurant: Es ist wunderbar, wenn Menschen sich um einen Tisch versammeln, feinstes Essen und die gemeinsame Zeit genießen.

Dafür soll dieses Buch die passende kulinarische Einladung sein: Wir feiern Gemüse, Obst und Co. in all ihren Facetten und erschaffen neue Geschmackserlebnisse. Egal ob Spargel, Grünkohl, Erdbeere, Rote Beete oder Fenchel: Sie alle erhalten ihre Bühne und das verdiente Rampenlicht. Für jede Jahreszeit haben wir Vorspeisen, Hauptgänge und Desserts kreiert. Zeitintensive Gerichte wechseln sich mit schnelleren Zubereitungen ab. Sie lassen sich einzeln genießen oder zu einfachen und aufwändigeren Menüs kombinieren. Tipps für die jeweilige Zusammenstellung geben wir am Ende jedes Kapitels.

Unsere Gerichte setzen sich oft aus einzelnen Komponenten zusammen. Fühlt euch frei, diese wegzulassen, zu verändern oder zu einer ganz anderen Mahlzeit zu servieren. Wir freuen uns, wenn euch unsere Rezepte inspirieren und Lust machen, Neues auszuprobieren. Über unsere Art, Gemüseküche zu verstehen und zu kochen, schreiben wir am Anfang dieses Buches ausführlich. Außerdem erzählen wir, wie wir überhaupt an den Herd und in die Gastronomie gekommen sind.

Doch bevor es losgeht, möchten wir ein fettes Dankeschön loswerden: 1 000 Dank an unser gesamtes Team, das »Die FETTE BEETE« jeden Tag mit Leben füllt und uns immer wieder Freiräume geschaffen hat, um dieses Buch zu schreiben.

Vielen Dank an Lars für die wunderbaren Bilder, die für dieses Buch entstanden sind! Vielen Dank an den GU-Verlag, insbesondere an Sabine Sälzer für die liebevolle Betreuung, sodass wir »Gemüse feiern!« schlussendlich in den Händen halten dürfen. Last but not least: Herzlichsten Dank an unsere Familien, Partner und Freund\*innen für all die große Unterstützung!

Viel Spaß beim Gemüsefeiern!

**Kristina & Jessica**

# » DIE FETTE BEETE «

*Feinster* GEMÜSE-ROCK 'N' ROLL

Was wir seit unserem gemeinsamen Start 2019 auf die Beine gestellt und welche Hürden wir dabei gemeistert haben, macht uns wirklich stolz. Zusammen mit einem großartigen Team aus inzwischen rund 20 Mitarbeiter\*innen gestalten wir Tag für Tag unser gastronomisches Wohnzimmer mitten in Krefeld.

Seit unserem Start vor vier Jahren haben wir renoviert, saniert, erweitert, die wirtschaftlichen Klippen der Corona-Pandemie umschifft, eine Kochschule eröffnet und unser Catering-Angebot erweitert. 2021 wurden wir für unser Konzept sogar mit dem Deutschen Gastro-Gründerpreis ausgezeichnet.

## ***Unser Lieblingsrestaurant***

Im Restaurant servieren wir unsere Lieblingsküche und schauen immer wieder über unseren kulinarischen Teller- und Rand. Wir lassen uns von den Küchen dieser Welt, von Omas Kochkunst und vom Angebot auf Acker und Markt inspirieren. Wir lieben es, Essen in all seinen Facetten neu zu denken und traditionelle Küche aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Deswegen kreieren wir auch jeden Monat eine neue Speisekarte.

So können wir unserer Kreativität freien Lauf lassen, und unsere Gäste entdecken dadurch immer wieder neue kulinarische Seiten der bunten Gemüseküche. Das ist für uns feinsten Gemüse-Rock 'n' Roll.

Doch nicht nur Essen selbst ist uns eine echte Herzensangelegenheit. Die gesamte Atmosphäre und Raumgestaltung unseres Restaurants soll dazu beitragen, dass sich jede\*r bei uns zu Hause fühlen kann – von den Gästen bis zum gesamten Team. Da ist es äußerst passend, dass unser Restaurant tatsächlich einmal das Wohnhaus einer alteingesessenen Krefelder Familie war und damit die perfekte Umgebung, um ein gastronomisches Wohnzimmer zu schaffen – inklusive grüner Gartenoase mit plätscherndem Gartenteich. Für uns ist es der beste Platz, um erstklassige Küche und freundschaftlich-familiäre Atmosphäre miteinander zu verbinden.

## ***Eine vegane Kochschule***

Als weitere Herzensangelegenheit neben unserem Restaurant folgte 2020 die Eröffnung unserer Kochschule. Im Restaurant ist es für uns alltäglich, nach Rezepten und Küchentricks gefragt zu werden. Immer mehr Menschen sind neugierig und wollen pflanzliche Gerichte in ihren Alltag einbauen, wissen aber nicht so richtig wie. Oder sie kennen sich schon ganz gut aus, haben aber große Lust auf etwas Neues und wollen sich inspirieren lassen.

Um den Raum und die Zeit für Antworten auf diese Fragen und Anliegen zu schaffen, haben wir zusätzliche Räume angemietet, ein halbes Jahr lang renoviert und Anfang 2020 die Pforten unserer Kochschulküche geöffnet. Wir freuen uns riesig, unser Wissen, unsere Erfahrung und unsere Liebe zur Gemüseküche zu teilen. Unser Kochen soll kein Geheimnis sein, im Gegenteil.



# ACKERBÖHNCHEN

auf FENCHEL-CARPACCIO mit BUTTERBRÖSELN

*Ackerbohnen gehörten für uns lange Zeit in die Kategorie »Omas Küche«. Die ist zwar unglaublich lecker, wir kreieren aber mindestens ebenso gerne neue Rezepte. Der feine Geschmack der Bohnen passt wunderbar in die kreative Gemüswelt – wie zu diesem edlen Fenchel-Carpaccio.*

## Für die Bohnen

Salz

600 g frische Ackerbohnen

(alternativ: TK-Bohnen)

2 Stängel Bohnenkraut (alternativ:

1 TL getrocknetes Bohnenkraut)

## Für die Butterbrösel

1 EL vegane Butter

2 EL Semmelbrösel

Salz

## Für das Fenchel-Carpaccio

1 Bio-Zitrone

1 TL Senf

1 TL Ahornsirup

4 TL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 großer Fenchel

## GRÜN UND KNACKIG

Für 4 Personen | Zubereitungszeit: 40 Min.

Pro Portion ca. 220 kcal, 8 g E, 10 g F, 19 g KH

## Für die Bohnen

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Bohnenkerne aus den Schalen pulen und im Salzwasser 2–3 Min. blanchieren. Abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und die Kerne aus den hellen Häutchen drücken.

Erneut Salzwasser zum Kochen bringen und das Bohnenkraut mit den Bohnen darin 5–10 Min. köcheln, bis sie gar, aber noch bissfest sind. Abgießen, das Bohnenkraut entfernen und die Bohnen in eiskaltem Wasser abschrecken.

## Butterbrösel

Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Semmelbrösel darin unter Rühren leicht bräunen. Mit Salz würzen.

## Fenchel-Carpaccio

Die Zitrone heiß waschen und trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft und -schale mit Senf, Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren.

Den Fenchel putzen und waschen, das Grün abschneiden und beiseitelegen. Die Knolle auf einem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden und sofort in einer Schüssel mit zwei Drittel der Vinaigrette mischen.

## Anrichten

Ein Hingucker wird die Vorspeise, wenn man die Fenchelscheiben nur in der oberen Hälfte des Tellers verteilt. Die restliche Vinaigrette daraufträufeln, Butterbrösel und Bohnen darauf verteilen und mit dem Fenchelgrün dekorieren.



# GEMÜSE IM FRÜHLING

## Unsere MENÜVORSCHLÄGE

*Für ein maximal entspanntes Dinner lohnt es sich, einen kleinen Ablaufplan im Kopf zu haben. Je mehr Komponenten deines Menüs bereits am Vortag oder vor dem Eintreffen der Gäste zu- und vorbereitet sind, desto gelassener wirst du sein und desto mehr Zeit hast du selbst für euer Miteinander.*

### 3-GÄNGE-MENÜ



#### 1. GANG

Gebackene Blumenkohlröschen mit Datteln, Sauerampfer-Knoblauchbutter und Granatapfelkernen

> Seite 24



#### 2. GANG

Gewürzcouscous mit Spinat, Erbsen und Minze auf fruchtigem Tomatensößchen und Macadamianüssen

> Seite 38



#### 3. GANG

Erdbeer-Hafer-Crumble mit Vanille-Cashewcreme und Rhabarberkompott

> Seite 52

### UNSERE TIPPS FÜR EIN ENTSPANNTES ZEITMANAGEMENT

#### Vortag:

- \* Sauerampfer-Knoblauchbutter
- \* Tomatensößchen
- \* Erdbeer-Hafer-Crumble
- \* Rhabarberkompott
- \* Vanille-Cashewcreme

#### Menütag – vor Eintreffen der Gäste:

- \* Blumenkohl vorbereiten, aufs Backblech legen
- \* Granatapfel auslösen
- \* Macadamianüsse hacken
- \* Spinat und Minze schneiden
- \* Erbsen blanchieren

#### Während des Dinners:

##### 1. Gang

- \* Blumenkohl backen, mit Sauerampfer-Knoblauchbutter und Granatapfelkernen servieren

##### 2. Gang

- \* Gewürzcouscous zubereiten, Spinat, Erbsen, Minze dazugeben, Tomatensauce erhitzen, mit Macadamianüssen servieren

##### 3. Gang

- \* Erdbeer-Crumble im Ofen erwärmen und mit Kompott und Vanillecreme servieren

# 4-GÄNGE-MENÜ



## 1. GANG

Ofen-Champignons mit Kressequark und Heidelbeer-Beete-Chutney

> Seite 18



## 2. GANG

Cremige Bärlauchsuppe mit gepickelten Radieschen

> Seite 16



## 3. GANG

Getrüffelte Polenta mit Estragonrahm und Frühlingsgemüse

> Seite 40



## 4. GANG

Lavendeltörtchen mit Zitronencreme

> Seite 54

## UNSERE TIPPS FÜR EIN ENTSPANNTES ZEITMANAGEMENT

### Vortag:

- \* Heidelbeer-Beete-Chutney
- \* Bärlauchsuppe
- \* gepickelte Radieschen
- \* Estragonrahm
- \* Lavendel-Törtchen
- \* Zitronencreme

### Menütag – vor Eintreffen der Gäste:

- \* Champignons backen
- \* Kressequark zubereiten
- \* Frühlingsgemüse putzen, schälen, schneiden und abgedeckt zur Seite stellen

### Während des Dinners:

#### 1. Gang

- \* Champignons mit Kressequark füllen, mit Heidelbeer-Beete-Chutney und Kresse anrichten

#### 2. Gang

- \* Bärlauchsuppe erhitzen, mit gepickelten Radieschen servieren

#### 3. Gang

- \* Frühlingsgemüse marinieren und in den Ofen schieben, inzwischen Polenta zubereiten und Estragonrahm erhitzen

#### 4. Gang

- \* Zitrone und/oder Lavendel als Dekoration bereitstellen, Törtchen und Zitronencreme anrichten und dekorieren

# GURKENSORBET

mit VANILLIGER MÖHRENCREME und KORIANDERKÖRNERN

*Wer in der Küche gerne mal ein Experiment wagt, sollte sich unbedingt an dieses Gurkensorbet trauen – ob als ungewöhnliches Sommerdessert oder als Zwischengang in einer exklusiven Menüfolge.*

## Für das Gurkensorbet

1 Salatgurke (ca. 300 g)

½ Bio-Zitrone

50 g Zucker

½ TL grobes Meersalz

## Für die vanillige Möhrencreme

4 Möhren (ca. 400 g)

1 Bio-Zitrone

50 g vegane Butter

40 g Rohrohrzucker

1 Msp. grobes Meersalz

1 Vanilleschote (alternativ:

1 TL Vanillepaste)

## Außerdem

2 EL Korianderkörner

## MUTIG UND FRISCH

*Für 4 Personen | Zubereitungszeit: 45 Min., Tiefkühlzeit: mind. 6 Std.*

*Pro Portion ca. 260 kcal, 2 g E, 12 g F, 33 g KH*

## Gurkensorbet

Die Gurke putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Zitrone heiß waschen und trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Gurkenstücke mit Zitronensaft, -schale, Zucker, Meersalz und ca. 50 ml Wasser in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren. Das Püree in eine Gefrierbox mit Deckel geben und im Tiefkühlfach mindestens 6 Std. gefrieren lassen, dabei alle 30 Min. umrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden können.

## Vanillige Möhrencreme

Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß waschen und trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Hälfte der veganen Butter in einem kleinen Topf zerlassen und die Möhrenscheiben darin einige Minuten anschwitzen. Den Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit ca. 250 ml Wasser ablöschen, Zitronensaft, -schale und Meersalz dazugeben. Die Möhren bei kleiner Hitze weich köcheln lassen. Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und zu den Möhren geben.

Die restliche vegane Butter in den Topf geben und die Möhren samt Kochflüssigkeit mit dem Stabmixer fein pürieren.

## Außerdem

Die Korianderkörner in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

## Anrichten

Die Möhrencreme löffelweise auf die Teller geben und ausstreichen. Das Sorbet in Bröckchen darauf und daneben verteilen. Mit Korianderkörnern bestreuen.

## TIPP

Legt man die Teller vor dem Servieren 20 Min. ins Tiefkühlfach, schmilzt das Gurkensorbet nicht so schnell.



# RADICCHIO

mit APFEL-BEETE-TATAR und BOHNEN-HASELNUSS-DIP

*Kleiner Tipp vorneweg: Der Bohnen-Haselnuss-Dip schmeckt so gut, dass man am besten gleich die doppelte Menge zubereiten sollte. Er passt nicht nur hervorragend zum Apfel-Beete-Tatar, sondern auch zu herzhaftem Sauerteigbrot oder knusprigem Baguette.*

## Für den Bohnen-Haselnuss-Dip

40 g Haselnusskerne  
200 g gegarte weiße Bohnenkerne  
(Dose)

2–3 EL neutrales Öl

1 TL Ahornsirup

½ TL Zitronensaft

1 TL Haselnussmus

Salz, Pfeffer

## Für das Apfel-Beete-Tatar

½ Zwiebel

4 kleine Rote Beete (300–400 g)

2 TL neutrales Öl

3 Zweige Thymian

2 TL Kokosblütenzucker

1½ Äpfel

1–2 TL Ahornsirup

3 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

## Außerdem

2 EL Kürbiskerne

4 große Radicchioblätter

grobes Meersalz

Sprossen (z. B. Erbsen- oder

Rucolasprossen)

## BITTER TRIFFT FRUCHTIG

Für 4 Personen | Zubereitungszeit: 40 Min.

Pro Portion ca. 320 kcal, 8 g E, 21 g F, 25 g KH

### Bohnen-Haselnuss-Dip

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Bohnen, Nüsse und die weiteren Zutaten in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer oder im Hochleistungsmixer zu einer sämigen Masse pürieren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

### Apfel-Beete-Tatar

Zwiebel und Beeten schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Rote Beete und Thymianzweige unter Rühren leicht mitbraten. Den Kokosblütenzucker untermischen und karamellisieren lassen. Mit 200 ml Wasser ablöschen und die Flüssigkeit in 10–15 Min. einköcheln lassen.

Inzwischen die Äpfel waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und die Viertel in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel zu den Roten Beeten geben und ein paar Minuten mitköcheln lassen. Mit Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen.

### Anrichten

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. 2 EL Bohnen-Haselnuss-Dip auf die Teller geben und glatt streichen. Jeweils 1 Radicchioblatt anlegen, großzügig mit Apfel-Beete-Tatar füllen und mit Meersalz bestreuen. Den Teller mit Rote-Beete-Würfeln, Kürbiskernen und Sprossen dekorieren.



# HEIDELBEER-PASTA

mit PFANNEN-EGERLINGEN *und* PFEFFERRAHM

*Wir lieben kleine Tricks, die aus einem einfachen Gericht ein Highlight machen. Hier färben wir die Pasta mit einer Heidelbeerreduktion blaubeerviolett und kreieren so einen echten Hingucker.*

## Für die Heidelbeerreduktion

300 g TK-Heidelbeeren  
600 ml Heidelbeersaft  
4 EL Aceto balsamico  
3 EL Ahornsirup  
2 TL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

## Für den Pfefferrahm

1 Zwiebel  
30 g Knollensellerie  
80 g Möhren  
50 g mehligkochende Kartoffel  
5 Egerlinge (Champignons)  
1–2 EL Olivenöl  
1 TL Tomatenmark  
1 TL Ahornsirup  
400 ml Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner  
1 EL Gurkenaufguss, Salz

## Für die Pfannen-Egerlinge

300 g Egerlinge (Champignons)  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

## Pasta

500 g Hartweizen-Pasta, Salz  
1–2 EL Olivenöl

## Außerdem

150 g Heidelbeeren  
1 Handvoll Rucola

## HEIDELBEERE LIEBT PILZ

*Für 4 Personen | Zubereitungszeit: 1 Std.*

*Pro Portion ca. 830 kcal, 17 g E, 19 g F, 139 g KH*

### Heidelbeerreduktion

Alle Zutaten in einem Topf aufkochen und auf die Hälfte einköcheln lassen. Die Reduktion mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb streichen (alternativ in einem Hochleistungsmixer pürieren). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Pfefferrahm

Zwiebel, Sellerie und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffel waschen und ungeschält würfeln. Die Pilze putzen und vierteln.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Sellerie und Möhre 1–2 Min. mitdünsten. Die Temperatur erhöhen, die Pilze dazugeben und alles anrösten. Das Tomatenmark unterrühren und ein paar Minuten mitrösten. Den Ahornsirup untermischen und karamellisieren lassen.

Mit 100 ml Brühe ablöschen, dabei die Röststoffe vom Topfboden mit einem Kochlöffel lösen. Die übrige Brühe angießen und alles ca. 5 Min köcheln lassen.

Kartoffel, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Gurkenaufguss dazugeben. Alles weitere 10 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffel weich ist. Das Lorbeerblatt entfernen und das Gemüse mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

### Pfannen-Egerlinge

Während der Pfefferrahm köchelt, die Egerlinge putzen und – je nach Größe – vierteln oder sechsteln. Eine große Pfanne heiß werden lassen und die Pilze darin ohne Fett kräftig braun braten. Olivenöl und Salz dazugeben und die Pilze durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Pasta

Die Pasta in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung gar kochen und in ein Sieb abgießen. Das Olivenöl mit der Pasta in den Topf geben und bei mittlerer Hitze kurz durchschwenken. Die Heidelbeerreduktion gut untermischen. Falls sie zu dickflüssig ist, noch etwas Wasser hinzufügen.



### **Anrichten**

Heidelbeeren und Rucola waschen und trocken tupfen. Den Pfefferrahm erhitzen. Die Pasta spiralförmig auf Tellern anrichten, den Pfefferrahm und die Egerlinge darauf und daneben verteilen. Mit Rucola und Heidelbeeren dekorieren.

# WEISSKOHL-STEAKS

mit PINKER MEERRETTICHCREME, SÜSSEN ERBSEN  
und SCHWARZBROT-CRUNCH

Weißkohl fristet in vielen Küchen viel zu häufig und zu Unrecht ein Schattendasein. Hier ist unser farbenfroher und geschmacksintensiver Beitrag für mehr Weißkohlliebe.

## Für die Weißkohl-Steaks

1 kleiner Weißkohl (ca. 800 g)  
4 EL neutrales Öl  
6 Zweige Thymian  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Olivenöl  
1 TL Ahornsirup  
1 Spritzer Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

## Für die Meerrettichcreme

1 kleine Rote Beete (ca. 100 g)  
1 kleine Dose weiße Bohnen  
(ca. 250 g Abtropfgewicht)  
40 g Meerrettich (frisch oder Glas)  
3 EL Olivenöl  
1 Spritzer Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

## Für die süßen Erbsen

400 g TK-Erbsen, 1 TL Natron  
2 EL Ahornsirup  
2 EL Olivenöl  
grobes Meersalz, Pfeffer

## Für den Schwarzbrot-Crunch

ca. 200 g Schwarzbrot  
(alternativ: Pumpernickel)  
2 EL vegane Butter  
grobes Meersalz

## Außerdem

Erbsensprossen  
Holzspieße

## BUNTER AUGENSCHMAUS

Für 4 Personen | Zubereitungszeit: 1 Std.  
Pro Portion ca. 808 kcal, 18 g E, 57 g F, 54 g KH

## Weißkohl-Steaks

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Die äußeren Blätter des Weißkohls entfernen. Den Weißkohl halbieren und in zehn bis zwölf Spalten schneiden. Die einzelnen Stücke jeweils mit einem Holzspießchen fixieren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kohlspalten darin braun anbraten und auf das Backblech legen. Die Blättchen von den Thymianzweigen zupfen. Den Knoblauch schälen. Olivenöl, Knoblauch, Thymian, Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer zu einer feinen Würzpaste pürieren. Weißkohl-Steaks mit der Hälfte der Würzpaste bestreichen und im Ofen (Mitte) ca. 5 Min. backen. Wenden, mit übriger Paste bestreichen und 10 Min backen.

## Pinke Meerrettichcreme

Inzwischen die Rote Beete schälen und grob würfeln. Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und mit Roter Beete, ca. 50 ml Wasser und den übrigen Zutaten in einem Rührbecher mit dem Stabmixer glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Süße Erbsen

In einem Topf Wasser zum Sieden bringen. Die Erbsen mit 1 TL Natron darin ein paar Minuten blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Erbsen mit Ahornsirup und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Schwarzbrot-Crunch

Das Schwarzbrot zerbröseln. Die vegane Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schwarzbrotkrümel darin anbraten und salzen.

## Anrichten

Die Meerrettichcreme in einem breiten Streifen auf Tellern verteilen. Je zwei Weißkohlsteaks darauflegen. Erbsen und Schwarzbrot-Crunch locker auf dem Teller verteilen. Mit Erbsensprossen dekorieren. Dazu passt knuspriges Baguette.



# FEINSTE GEMÜSEKÜCHE



In ihrem Restaurant mit angeschlossener Kochschule  
»Die **FETTE BEETE**« zeigen die Autorinnen jeden Tag, welche  
kreative und wunderbare Geschmackserlebnisse die Gemüsewelt zu bieten hat.  
Hier folgt ihr erstes Kochbuch – ein echtes Herzensprojekt!

Jessica Wolf und Kristina Mohr feiern die kulinarische Vielfalt  
aller Jahreszeiten und kombinieren saisonales Gemüse mit Kräutern,  
Früchten, Kernen und allem, was die Pflanzenwelt zu bieten hat.  
Sie kreieren wunderbare Geschmackserlebnisse für Rezepte, die auch  
in der heimischen Küche problemlos gelingen und begeistern.

Feine Desserts sind der krönende Abschluss ihrer  
aromatischen Menüs. **So geht Gemüse feiern!**



WG 456 Gesund Küche  
ISBN 978-3-8338-7985-2



www.gu.de