

Greenhorn

Kochbuch mit
vegetarischen
Rezepten
Greenhorn

Das Künstlerkochbuch
von Deifele Kellermann

WOW

Greenhorn





Liebe Kochfreunde & Kunstgenießer,

Ich koche, um meinen Liebsten und mir etwas Gutes zu tun, sie mit einer feinen Speise zu verwöhnen und um den Appetit optimal, ausgewogen und gesund zu stillen, manchmal als Alltagspflicht, manchmal als aufwendige Performance. Der Sinn des Kochens ist das Kochen selbst: Motivation, Hingabe und Sorgfalt – also Arbeit.

Noch nie hatten Küche und Kochen einen derart hohen Stellenwert wie heute in den wohlhabenden Gesellschaften. Kochshows auf fast jedem TV-Sender und Millionen Treffer zu „Food Blog“ im Netz.

Ausgefallene Techniken verlangen nach speziellem Equipment, ausgefallene Kreationen nach spezieller Verarbeitung. Affinieren, fermentieren, kalt garen und grillieren: Expertenwissen unterfüttert die Alltagsküche.

Oder doch nur zelebriertes „Als-ob“? Allein 320.000 Einwegbecher gehen in Deutschland je Stunde in den Müll, das heißt stündlich konsumieren 320.000 Menschen ihr Getränk aus einem Papp- oder Plastikbecher, meist „to go“. Welcher kulinarische Unterschied könnte offensichtlicher sein als der zwischen einem hastig auf der Straße und im Gehen konsumierten „coffee to go“ und einem eigenhändig gefilterten, sorgsam aufgegossenen Kaffee aus einer Porzellantasse – in aller Ruhe genossen?

Von welchen Genüssen schwärmen Konsumenten der „to go“-Variante? Und woher diese Eile?

Noch nie waren unsere Arbeitsstunden pro Woche so gering wie heute. Spielen wir „Der gestresste Manager: Ich hab's eilig, also bin ich“?

Ordern wir deshalb auch immer öfter unser Abendessen per App, vom „Foodster“ im Thermodöschen, oder noch schlimmer, in „Take-away-Boxen“ geliefert?

Eigenhändiges Kochen schmeckt nicht nur deutlich besser, sondern schenkt uns auch eine große Befriedigung durch das konzentrierte Hand-Werk. Rühren, Hacken, Kneten, Filetieren sind kontemplative Tätigkeiten für das Gleichgewicht von Körper und Seele. So dürfte nur Weniges die Emotionen derart zuverlässig beruhigen wie die Herstellung eines Hefeteigs nach einem stressigen Arbeitsalltag. Die innere Anspannung löst sich mit dem Durchwalken des warmen Teiges. Nehmen Sie nur die beruhigende Wirkung durch die aufsteigenden ätherischen Öle beim Hacken der Kräuter. Oder das „Gedanken schweifen lassen“ beim fortwährenden Rühren des Risottos ... Und ein gelungenes Essen stärkt das Selbstvertrauen: Wir kochen nicht nur für den Bauch sondern auch für die Seele.

Ein perfektes Soulfood ist jedoch unvereinbar mit der Art wie wir Tiere halten und verwerten. Völlig inakzeptabel sind unsere „Schlachtfabriken“, die beschämender nicht sein könnten.

Zugegebenermaßen war daher meine erste und wichtigste Motivation, mich mit der „Vegetarischen Küche“ zu beschäftigen weniger kulinarischer Art, sondern das pure Entsetzen über die Fleischproduktion und die damit verbundene Tierquälerei, die Umweltverschmutzung und die Vernichtung natürlicher Ressourcen – geboren aus Ignoranz, Geiz und Gier.

Diesen Kreislauf wollte ich nicht länger mitlaufen. Dennoch liebe ich den Geschmack perfekt zubereiteten Fleisches. Aber vorbei die Zeiten, da ich mein Fleisch nur als „Stück-Ware“ angesehen habe. Genaues Hinschauen und bewusstes Einkaufen, führte mich schnell an die richtigen Bezugsquellen, in deren Fleischproduktion Begriffe wie Tierwohl und Empathie dem lebenden Geschöpf gegenüber keine Fremdworte mehr sind. Und damit meine ich nicht die „Tierwohl“-Interpretation einer Frau Klöckner (z.Z. der Drucklegung Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft).

Ich stand also in einem Konflikt, dessen augenfälligste Lösung erst einmal der temporäre Verzicht auf Fleisch war. Nicht genug? Aber immerhin ein Anfang ... Man stelle sich vor, wir würden alle nur noch am Sonntag Fleisch essen, welches wir beim Biobauern vorbestellt haben. Dann wäre Schluss mit Schweinefabriken und Kükenschreddern.

In meinen bisherigen Kochbüchern gab es natürlich bereits leckere Anregungen mit Gemüse zu kochen, aber nun sollte die Beilage zum Hauptakteur werden ... Schnell war ein Ziel formuliert und eine erste Übung aufgelegt: 40 Tage ausschließlich vegetarisch kochen mit dem gleichen Anspruch wie zuvor, auf ein schön anzusehendes und schmackhaftes Mahl, in dem das Fleisch nicht vermisst werden würde.

Ich suchte und fand tolle, unkomplizierte Gerichte, die ich nachkochte und die meine Liebste und mich selbst schnell überrascht feststellen ließen: Das schmeckt verdammt lecker!

Wenn Sie mögen, folgen Sie mir „Greenhorn“ auf diesem kulinarischen Weg in eine fairere Welt der Köstlichkeiten im Einklang mit unserem Planeten. Völlig relaxt und glücklich. Haben Sie Spaß dabei, es lohnt sich!

Guten Appetit!
Detlef Kellermann

Die Rezepte auf einen Blick

Grüne Gazpacho	Seite 6
Kohlrabicremesuppe	Seite 8
Gemüsebrühe mit Petersilienklößchen	Seite 11
Zucchini-Haselnuss-Salat	Seite 14
Salat mit karamellisierten Feigen, Orangen und Feta	Seite 17
Fenchelsalat mit rohen Champignons	Seite 18
Rote-Beete-Linsen-Salat	Seite 21
Rote-Beete-Rhabarber-Salat	Seite 22
Erdbeer-Mozzarella-Salat	Seite 24
Kopfsalat mit Kapern	Seite 27
Salat von marinierten Paprikaschoten und Pecorino	Seite 29
Fruchtiger Rotkohlsalat	Seite 30
Mozzarella mit Möhren-Relish	Seite 33
Marinierter Büffelmilchmozzarella mit Tomaten	Seite 34
Tagliatelle mit Safran & Gewürzbutter	Seite 37
Tomatenpasta mit Sauce und Gremolata	Seite 38



Pasta Primavera	Seite 41
Aubergine mit Buttermilchsoße	Seite 53
Tomaten mit Kräuterfüllung	Seite 54
Tarte Tatin Surprise	Seite 56
Süßkartoffelwedges mit Zitronengrass-Crème fraîche	Seite 59
Frittierter Lauch	Seite 60
Polenta mit Pilzen & Kräutern	Seite 62
Pilzragout	Seite 65
Erbsenflan auf Zuckerschoten-Streifen	Seite 67
Birnen-Crostini	Seite 69
Karamellisierter Fenchel mit Ziegenquark	Seite 70
Waldpilze in Pergamentpäckchen	Seite 72
Pochierte Feigen in Cassis	Seite 76
Mini-Tarte-Tatins mit Mango	Seite 77
Schnelle Eis-Meringen mit Beeren	Seite 77
Schichtspeise mit Macarons	Seite 79
Erdbeer-Gazpacho mit Champagner	Seite 79

Grüne Gazpacho

Zuerst die Croûtons herstellen. Dazu den Backofen auf 190 °C vorheizen. Das Brot in 2 cm große Würfel schneiden und mit dem Olivenöl und etwas Salz vermischen. Auf einem Backblech ausbreiten und backen bis die Croûtons goldgelb und knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Sellerie, Paprikaschoten, Gurken, Weißbrot, Chilischote und den Knoblauch grob hacken. In eine Mixer füllen und den Zucker, Walnusskerne, Blattspinat, Basilikum, Petersilie, Essig, Öl, Joghurt, etwa 350 ml Wasser, das Salz und etwas weißen Pfeffer hinzufügen. Alles glatt pürieren. Falls nötig etwas mehr Wasser (bis zu 100 ml) zugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. Die Suppe probieren und abschmecken.

Die Suppe mit Olivenöl beträufeln und mit den Croûtons zusammen servieren. Ich bereite die Suppe bereits am Vortag vor und lasse sie im Kühlschrank durchziehen. Die Croûtons dann natürlich frisch zubereiten und erst vor dem Servieren darüber streuen.

Einkaufszettel für 6 Personen

- 2 Stangen Sellerie
(mit Blättern)*
- 2 kleine grüne Paprikaschoten,
von Stielansätzen, Samen und
Scheidewänden befreit*
- 6 Mini-Salatgurken
(insgesamt 350 g), geschält*
- 1 frische grüne Chilischote (oder
weniger, falls es nicht zu scharf
werden soll), nach Belieben von
den Samen befreit*
- 4 Knoblauchzehen*
- 1 TL Zucker*
- 150 g Walnusskerne,
leicht geröstet*
- 200 g junger Blattspinat*
- 25 g Basilikumblätter*
- 10 g Petersilie*
- 4 EL Sherryessig*
- 220 ml Olivenöl, plus mehr
zum Beträufeln*
- 40 g griechischer Naturjoghurt*
- 2 TL Salz*
- Weißer Pfeffer*

- Croûtons*
- 3 dicke Scheiben Winzerbrot
ohne Oliven (insgesamt 150 g)*



Kohlrabi- cremesuppe

Pikante, cremige Suppe.

Einkaufszettel für 4 Personen

*2 große Kohlrabi
1 Karotte
1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
1 Prise Pfeffer
500 g junge Kartoffeln
750 ml klare Gemüsebrühe
75 ml Sahne
Salz*

Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Kohlrabi und die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Die hellgrünen Kohlrabiblätter waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Karotte schälen und ganz fein würfeln.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin Farbe ziehen lassen. Das restliche Öl und das Gemüse hinzufügen und kurz andünsten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und gut umrühren. Die Suppe nun ca. 30 Minuten leise köcheln lassen.

Anschließend alles mit dem Pürierstab fein pürieren, die Sahne untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss die Karotten-Würfelchen unterrühren – so bekommt die Suppe mehr Biss.

In kleine Schalen abfüllen und mit dem Kohlrabigrün dekoriert servieren.



*Die Schale, die mich labt,
ist stets zum Rand gefüllet,
und nie zertrümmert sie der Flügelschlag der Zeit.
Victor Hugo*



Einkaufszettel für 4 Personen

*3 EL Olivenöl
3 Möhren, geschält und in
Stäbchen geschnitten
5 Stangen Sellerie, in Stücke
geschnitten
1 große Zwiebel, geviertelt
½ Knolle Sellerie, geschält und
grob zerkleinert
7 Knoblauchzehen, geschält
5 Zweige Thymian
2 kleine Bund Petersilie, plus
etwas gehackte Petersilie zum
Garnieren
10 schwarze Pfefferkörner
3 Lorbeerblätter
8 Trockenpflaumen*

Klößchen

*200 g mehlig kochende Kartoffeln,
geschält und gewürfelt
200 g Pastinaken, geschält und
gewürfelt
1 Knoblauchzehe, geschält
Salz
30 g Butter
60 g Weizenmehl
½ TL Backpulver
50 g Weizengries
1 Ei
Weißer Pfeffer*

Gemüsebrühe mit Petersilienklößchen

„die Schale die mich labt...“

Für die Gemüsebrühe das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Das gesamte Gemüse und den Knoblauch hinzufügen und einige Minuten anbraten bis alle Zutaten etwas Farbe angenommen haben. Die Kräuter, die Gewürze und die Trockenpflaumen zugeben und soviel kaltes Wasser angießen, dass alles bedeckt ist. Etwa 1½ Stunden köcheln lassen, dabei den an die Oberfläche steigenden Schaum abschöpfen und falls nötig, mehr Wasser angießen, so dass am Ende genügend Flüssigkeit für vier Personen übrig ist. Die Brühe durch ein feines Sieb in einen sauberen Topf abseihen. Nach Belieben etwas von den Möhren und dem Sellerie zugeben. Bis zum Erwärmen beiseite stellen.

Für die Klößchen die Kartoffeln mit den Pastinaken und dem Knoblauch in reichlich kochendem Salzwasser garen bis sie weich sind, dann in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Den eben verwendeten Topf ausspülen, trocken reiben und die Kartoffeln, die Pastinaken und den Knoblauch wieder hineingeben. Die Butter hinzufügen und einige Minuten bei mittlerer Temperatur die überschüssige Feuchtigkeit verdampfen lassen. Das Gemüse noch heiß mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Das Mehl, das Backpulver, den Grieß, das Ei sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und alles vermischen bis sich die Zutaten zu einer homogenen Masse verbunden haben. Mit Frischhaltefolie abdecken und 30 – 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Gemüsebrühe erwärmen und bei Bedarf nachwürzen. In einem zweiten Topf gesalzenes Wasser erhitzen bis es köchelt. Einen Teelöffel hineintauchen, von der Klößchenmasse kleine Bällchen abstechen und ins Wasser gleiten lassen. Wenn die Klößchen an die Oberfläche steigen, noch 30 Sekunden ziehen lassen, dann mit Hilfe eines Schaumlöffels herausheben.

Die heiße Gemüsebrühe in vier Suppentassen schöpfen. Die Klößchen hineingeben, mit gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.



Liebe geht durch den Magen

von Detlef Kellermann

Zügigen Schrittes und voller Erwartung betrat ich die zu Füßen des Weinberges gelegene „Osteria Le Logge“. Keinesfalls dürfte ich es versäumen, während der letzten Tage meines Italienaufenthaltes (so ermahnten mich meine Gastgeber wieder und wieder) die Köstlichkeiten aus den Händen der Küchenchefin Maria zu genießen.

Geradezu magisch seien diese Hände, ihr Kochtalent eindeutig von Gottes Gnaden und mit einem unermesslichen Gespür für feinste Würzaromen gesegnet. Schlicht legendär ihr **Mozzarella di Bufalo Marinata**. Und ein MUSS das **Zucchini all' novo**, voll intensiver, toskanischer Kräuterwürze.

Ich fand einen Tisch gegenüber der großen Ladenöffnung – mit einer ausgezeichneten Sicht auf die großzügige, bäuerliche Küche. Und kaum dass ich einen ersten Schluck meines **Aperitivo Le Logge** von köstlichem, weißen Schaumwein, 1 Teil Campari und 2 Teilen Wermuth und – wie ich vermutete – sicher einigen Tropfen Fernet Branca getrunken hatte, trat eine schöne Frau in mein Blickfeld, deren Anblick mir derartig den Mund trocken blies, dass ich mich vergewissern musste, ob der Aperitivo tatsächlich nur halb trocken war.

Der Himmel rückte ein deutliches Stückchen näher, denn diese Schönheit band sich eine Schürze um den vollkommenen Leib und schickte sich an, **Pasta fatta in casa** zu fertigen. Für mich, wie ich mir erlaubte zu hoffen ...

Ich wurde Zeuge wie erfahrene, flinke Hände Eier, Wasser, Oliven, Öl und etwas Salz miteinander verquirlten, um es anschließend nach und nach mit etwa der Hälfte des bereit gestellten Mehls zu vermengen bis ein konsistenter Teig entstand. Aus dem restlichen Mehl hatte sie bereits einen Krater geformt, in den sie den zuvor gefertigten Teig hineingab und nun mit kräftigem Gestus durchknetete bis die Teigmasse kein weiteres Mehl mehr aufnahm.

Es muss Fügung gewesen sein, die plötzlich ihre Haarspange aufspringen ließ. Ihr volles Haar ergoss sich schwarz über ihre milchweiße Haut wie eine Flut von gebranntem Karamell. Mit der Beuge ihres Arms versucht sie, die fülligen Strähnen aus ihrem fein geschnittenen Gesicht zu streichen. Pudriger Mehlstaub zeichnet sich leise auf dem Schweißfilm auf Stirn und Oberlippe ab.

Mir stand der Mund auf, ich war nur noch Auge und trocken schluckender Kehlkopf. Bis mir mit einem Mal gewahr wurde, dass sie meinen Blick erwiderte. Ertappt wendete ich mich hastig meinen **überbackenen Melanzanscheiben** zu, hoffend dass sich der Erdboden wieder rasch schließen möge. Vorsichtig wagte ich einen Blick und schaute in ein in sich hineinlächelndes Gesicht, das längst wieder in seine Arbeit vertieft war.

Von dem tollen Essen habe ich von diesem Augenblick an nichts mehr geschmeckt. Mit erschüttertem Selbstvertrauen eilte ich mich zu zahlen, um schleunigst den Weg an die frische Luft zu finden. Zerstreut wandelte ich durch die Zitronenhaine in den Hügeln des Weinberges, verlor mich wohl eine kleine Ewigkeit in den roten Streifen aus Mohnblumen. Und erst die Hitze des Spätherbstes dämpfte die Farben und mein Gemüt.

Ich schaute von Bergrücken hinunter auf die Loggia, aus deren Fenster ein sanfter Lichtstrahl zu mir hinauf zu scheinen schien. Und halblaut sprach ich zu mir: Ob Maria wohl auch das Frühstück bereitet?

Viva Italia!

Zucchini- Haselnuss- Salat

Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Die Nüsse auf dem Backblech verteilen und 12 – 15 Minuten im Ofen rösten bis sie eine schöne braune Färbung angenommen haben. Abkühlen lassen, dann grob hacken oder mit einer Messerklinge leicht zerdrücken.

Eine Grillpfanne auf dem Herd bei hoher Temperatur erhitzen und mindestens 5 Minuten stehen lassen bis sie fast glüht.

In der Zwischenzeit beide Enden der Zucchini abschneiden, dann die geputzten Zucchini schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine Schüssel geben und mit der Hälfte des Olivenöls und etwas Salz und Pfeffer mischen. Die Zucchinischeiben etwa 2 Minuten pro Seite in der stark erhitzten Grillpfanne braten; mit Hilfe einer Grillzange wenden. Die Zucchini sollen die typischen Grillspuren aufweisen, jedoch nicht durchgegart sein. In eine Schüssel geben, mit dem Balsamico-Essig beträufeln, durchheben und beiseite stellen.

Wenn die Zucchini abgekühlt sind, das restliche Olivenöl, die Basilikumblätter und die Haselnusskerne hinzufügen. Behutsam vermischen, dann probieren und bei Bedarf nachwürzen. Den Salat auf einer flachen Platte anrichten, mit Parmesan bestreuen und mit dem Haselnussöl beträufeln.

Einkaufszettel für 4 Personen

50 g geschälte Haselnüsse oder Haselnusskerne

7 kleine Zucchini (insgesamt 800 g)

4 EL Olivenöl

Salz und schwarzer Pfeffer

1 TL Balsamico-Essig

30 g grüne und rote Basilikumblätter, gemischt

80 g Parmesan von bester Qualität, in Stückchen gebrochen oder in sehr dünne Scheiben gehobelt

2 TL Haselnussöl





Salat mit karamellisierten Feigen, Orangen und Feta

Einkaufszettel für 4 Personen

100 g Zucker

16 frische Feigen, längs halbiert
(530 g)

4 mittelgroße Orangen, geschält
und in 1 cm dicke Scheiben
geschnitten (750 g)

2 EL Zitronensaft

1 ½ EL Raki, Pernod oder
eine andere Spirituose mit
Anisgeschmack

1 TL Anis- oder Fenchelsamen,
leicht geröstet

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

80 ml Olivenöl

200 g Feta, in etwa 1 cm große
Stücke gebrochen

1 EL Oregano, kleine Blättchen
ganz lassen, große gehackt

60 g Rucola

Grobes Meersalz
und schwarzer Pfeffer

Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur auf den Herd stellen und die Hälfte des Zuckers hineingeben. 2–3 Minuten erhitzen bis der Zucker geschmolzen ist; in diesem Stadium nicht umrühren. Wenn er sich schön goldgelb gefärbt hat, die Hälfte der Feigen mit der Schnittseite nach unten hineinlegen.

2 Minuten garen bis sie weich werden, dann wenden und noch 1 Minute weitergaren. Aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen, dann die restlichen Feigen auf dieselbe Weise karamellisieren. Eventuell 1–2 Esslöffel Wasser hinzufügen, falls die Früchte nicht allzu saftig sein sollten.

Den restlichen Zucker in die Pfanne geben, karamellisieren lassen und die Orangen hineingeben. Pro Seite 1 Minute garen, so dass sie eine kräftige karamellbraune Farbe annehmen.

Aus der Pfanne nehmen und zu den Feigen geben.

Die Pfanne vom Herd nehmen. Den Karamell mit Zitronensaft, Anisbrand, Anis- oder Fenchelsamen, Knoblauch, ¾ Teelöffel Salz und einer großzügigen Portion schwarzen Pfeffer aus der Mühle vermischen.

Anschließend das Olivenöl unterrühren und das Dressing beiseite stellen.

Die Orangen und die Feigen auf einer großen Platte anrichten, dann die Fetastücke darauf verteilen. Saft, der sich auf dem Teller angesammelt hat, über das Obst und den Käse träufeln, dann alles mit dem Dressing übergießen. Mit Oregano- und Rucolablättern dekorieren und servieren.

Fenchelsalat mit rohen Champignons

Fenchel waschen, trocken tupfen, Blattgrün abzupfen und beiseite stellen. Dunkle Stellen auf dem Fenchel dünn mit einem Sparschäler entfernen. Fenchel längs halbieren oder vierteln. Den Strunk so herausschneiden, dass die Blätter noch gehalten werden. Auf einer Aufschnittmaschine oder einer Mandoline den Fenchel in dünne Scheiben schneiden.

Champignons nicht waschen, sondern trocken abreiben oder mit einem Pinsel reinigen. Dann in dünne Scheiben hobeln. Fenchel, Champignons und Fenchelgrün in eine große Schüssel geben.

Für die Vinaigrette Zitronensaft, Olivenöl und Salz in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln bis sich die Zutaten verbunden haben. Vinaigrette auf dem Salat verteilen. Parmesan hobeln und mit gestoßenem Pfeffer unter den Salat heben. 3–5 Minuten ziehen lassen.

Zum Servieren nochmals großzügig pfeffern.
Dazu passt ofenfrisches Landbrot oder Baguette.

Einkaufszettel für 6 Personen

*2 große Fenchelknollen
300 g feste Champignons*

*Für die Vinaigrette:
2–3 EL Zitronensaft
4–5 EL Olivenöl
Fleur de Sel*

*Außerdem:
Schraubglas
100 g Parmesan
schwarzer Pfeffer*



Rote Beete Linsen Salat



Rote-Beete-Linsen-Salat

Einkaufszettel für 4 Personen

125 g schwarze Belugalinsen

1 Lorbeerblatt

1 EL Dijonsenf

1 EL Ahornsirup

2 EL Apfelbalsamessig

Meersalz

*Gemahlener Bergpfeffer oder
Langpfeffer*

*1 TL fein abgeriebene
Zitronenschale (Bio)*

4 EL Macadamianussöl

*300 g vorgegarte Rote Beete,
z.B. vakuumierte Ware*

250 g Blaubeeren

30 g gesalzene Pistazienkerne

Blätter von 1 Bund Koriander

Für dieses Rezept empfehle ich, Einweghandschuhe für die Rote Beete bereitzuhalten.

Die Linsen und das Lorbeerblatt mit Wasser bedecken, nicht salzen, kurz aufkochen und bei milder Hitze 25–30 Minuten leise köcheln lassen.

Inzwischen Senf, Ahornsirup, Essig, Salz, Pfeffer und Zitronenschale verrühren. Nach und nach das Öl zugießen und zu einer Vinaigrette verquirlen. Rote Beete in Spalten schneiden und in einer Schüssel mit der Vinaigrette mischen. Beeren verlesen. Pistazien und Korianderblättchen grob hacken.

Die Linsen über einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Lorbeerblatt entfernen.

Linsen jetzt erst salzen und zu den Rote-Beete-Spalten geben.

Alles abkühlen lassen und abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die Blaubeeren untermischen. Salat mit Korianderblättchen und Pistazien bestreut servieren.

Rote-Beete-Rhabarber-Salat

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Rote Beete-Knollen einzeln in Alufolie wickeln, auf ein Backblech legen und je nach Größe 40 – 70 Minuten backen bis sie weich sind. Etwas abkühlen lassen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Den Rhabarber auf einem kleinen, mit Backpapier ausgelegten Blech in dem Zucker wenden und etwa 12 Minuten im Ofen backen bis er weich ist, jedoch nicht zerfällt. Abkühlen lassen.

In einer Schüssel den Essig mit Granatapfel- und Ahornsirup, Öl, Piment sowie ½ TL Salz und 1 kräftigen Prise schwarzem Pfeffer verrühren.

Die Zwiebelstreifen hineingeben und einige Minuten in der Mischung ziehen lassen.

Petersilie und Rote Beete hinzufügen und alles sorgfältig vermengen. Kurz vor dem Servieren den Gorgonzola und den Rhabarber mit seiner Garflüssigkeit zugeben, alles vorsichtig durchheben und sofort servieren.

Einkaufszettel für 4 Personen

800 g Rote-Beete-Knollen, vorzugsweise verschiedene Farben

300 g geputzter Rhabarber, schräg in 2,5 cm lange Stücke geschnitten

30 g Zucker

2 TL Sherryessig

¾ EL Granatapfelsirup

2 EL Ahornsirup

2 EL Olivenöl

½ TL gemahlener Piment

1 rote Zwiebel, in feine Streifen geschnitten (75 g)

20 g Petersilienblätter

100 g cremiger Gorgonzola oder anderer Blauschimmelkäse, in kleine Stücke zerteilt

Salz und schwarzer Pfeffer





Erdbeer- Mozzarella- Salat

Ein herrlicher Sommersalat.
Den Rest holen sich die Bienen ...

Fenchel putzen, das Grün beiseite stellen. Fenchel der Länge nach hauchdünn hobeln. Mit Meersalz und einem Esslöffel Rotweinessig vermengen. Ca. 20 Minuten marinieren.

Mozzarella in kleine Stücke zupfen und auf ein Sieb legen.

Für die Vinaigrette Ahornsirup, Pfefferbeeren, Pfeffer, restlichen Rotweinessig und Olivenöl mit Salz verrühren.
Fenchelgrün fein schneiden und unter die Vinaigrette rühren.

Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und in große Stücke schneiden. Rucola waschen, trocken schleudern und mit den Basilikumblättern grob zerschneiden. Alles in eine große Schale geben und mit der Vinaigrette übergießen.
Dazu passen Grissini.

Einkaufszettel für 4 Personen

- 300 g Fenchel mit Grün*
- Meersalz*
- 5 EL Rotweinessig*
- 300 g Büffelmozzarella*
- 3 EL Ahornsirup*
- 1 EL getrocknete, rosa Pfefferbeeren*
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle*
- 10 EL Olivenöl*
- 400 g Erdbeeren*
- 100 g Rucola*
- 20 große Basilikumblätter*





Kopfsalat mit Kapern

Einkaufszettel für 6 Personen

*1 knackigen Kopfsalat
1 Kopf Romanasalat (100 g),
in Einzelblätter getrennt
1 roter Chicorée,
in Einzelblätter getrennt
3 Frühlingszwiebeln, grüne
und weiße Teile, in sehr spitzem
Winkel in Ringe geschnitten
20 Radieschen, geputzt und
in 2 mm dicke Scheiben
geschnitten
150 g halbtrocknete Tomaten,
ganz oder grob zerpfückt
4 EL Kapern*

*Dressing:
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1½ EL Zitronensaft
1½ EL Olivenöl
1 EL Rapsöl
Salz und schwarzer Pfeffer*

Die Kapern in einer tiefen Pfanne oder einem kleinen Topf bei hoher Temperatur in reichlich Olivenöl „frittieren“, bis sie kräftig Farbe ziehen. Anschließend in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und später auf Küchenpapier entfetten.

Das kann man sehr gut vorbereiten und anschließend die Küche durchlüften. Lohnt sich unbedingt!

Die Salatblätter waschen und gründlich trocken schleudern. Die Blätter entweder ganz lassen oder in große Stücke zerpfücken. In eine große Schüssel geben, dann die Chicoréeblätter, die Frühlingszwiebeln, die Radieschen und die Tomaten hinzufügen.

In einer kleinen Schüssel die Zutaten für das Dressing verrühren, dabei mit dem Salz und dem Pfeffer nicht zu sparsam umgehen. Den Salat erst unmittelbar vor dem Servieren mit dem Dressing übergießen und behutsam durchheben.

In eine große Salatschüssel umfüllen und mit den knusprigen Kapern bestreuen.



Salat von marinierten Paprikaschoten und Pecorino

*Einkaufszettel
Für 2 Personen als Vorspeise*

*1 rote und 1 gelbe Paprikaschote,
von Stielansatz, Samen und
Scheidewänden befreit und geviertelt
Salz*

Ganz wichtig bei diesem Gericht: viel knuspriges Brot zum Auftunken des leckeren Dressings.

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Paprikaviertel mit 1 EL Olivenöl und etwas Salz vermischen. Nebeneinander in einer ofenfesten Form verteilen und 35 Minuten im Ofen rösten bis sie weich sind und etwas Farbe angenommen haben. Herausnehmen, in eine Schüssel legen und diese mit Frischhaltefolie abdecken. Wenn die Paprikaschoten auf Raumtemperatur abgekühlt sind, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in breite Streifen schneiden.

Als Nächstes die Zutaten für die Marinade verrühren: 2 EL Olivenöl, Balsamico-Essig, 1 EL Wasser, Zucker, Thymian, Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer. Die Paprikastreifen übergießen und mindestens 1 Stunde oder auch über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Zum Fertigstellen die Kräuter, die Brunnenkresse, die abgetropften Paprikastreifen, den Pecorino und die Kapern vermischen. Das restliche Olivenöl sowie 1 EL (nach Belieben auch mehr) von der Marinade hinzufügen. Probieren und bei Bedarf nachwürzen.

für die Marinade

*3 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig
1 EL Wasser
½ TL Roh-Rohrzucker
2 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe,
in dünne Scheiben geschnitten
Schwarzer Pfeffer*

*1 EL Olivenöl
10 g glatte Petersilienblätter
30 g Brunnenkresse
50 g gereifter Pecorino,
dünn gehobelt
1 EL Kapern, abgetropft*

fruchtiger Rotkohlsalat

Für das Dressing alle Zutaten außer dem Öl in einen kleinen Topf geben und 5–10 Minuten bei hoher Temperatur sirupartig einkochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Durch ein Sieb in eine Schüssel gießen und mit dem Öl verrühren. Das Dressing beiseite stellen.

Als nächstes die Macadamia Nüsse karamellisieren. Dazu die Nüsse in eine Bratpfanne geben und unter gelegentlichem Rühren ohne Fettzugabe rösten bis sie ringsum etwas Farbe angenommen haben.

Nun die Butter hinzufügen. Wenn sie geschmolzen ist, den Zucker, das Salz und die Chiliflocken einrieseln lassen. Während des Karamellisierens mit einem Kochlöffel ununterbrochen rühren, so dass die Nüsse von allen Seiten mit dem Zucker überzogen werden. Lassen Sie die Nüsse nicht aus den Augen, da der Vorgang lediglich 1–2 Minuten dauert und der Zucker rasch verbrennt. Auf ein Stück Backpapier geben, abkühlen lassen und grob hacken.

Die Kohlstreifen mit den übrigen Salatzutaten und den karamellisierten Nüssen in eine große Schüssel füllen. Mit dem Dressing übergießen und alles vermischen. Probieren, falls nötig noch etwas Salz hinzufügen und servieren.

Einkaufszettel für 6 Personen

150 g Macadamia Nusskerne
10 g Butter
2 EL Zucker
½ TL Salz
½ TL Chiliflocken
7 zarte Wirsing-Innenblätter,
in feine Streifen geschnitten
½ Rotkohl, in feine Streifen
geschnitten
1 Mango, in dünne Streifen
geschnitten
1 Papaya, in Streifen geschnitten
1 frische rote Chilischote, von
den Samen befreit, in feine
Streifen geschnitten
15 g Minze, die Blätter
abgezupft, grob gehackt
20 g Koriandergrün, Blätter
abgezupft, grob gehackt

Dressing

100 ml Limettensaft
1 Stängel Zitronengras,
in kleine Stücke geschnitten
3 EL Ahornsirup
2 EL Sesamöl aus gerösteten
Samen
1 TL Sojasoße
2 Prisen Chiliflocken
4 EL mildes Oliven- oder
Sonnenblumenöl
1 Wurzelgemüse (z. B. Schwarz-
wurz oder Karotte, fein gehobelt)





Einkaufszettel für 4 Personen

*500 ml Möhrensaft
50 g Akazienhonig
2½ EL Apfelessig
Cayennepfeffer
¼ TL Agar-Agar
300 g Möhren
150 g rote Zwiebeln
75 g Ingwer
3 EL Olivenöl
1 TL brauner Zucker
100 ml Orangensaft
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der
Mühle
½ Bund glatte Petersilie
2 Kugeln Büffel-Mozzarella
30 g gesalzene Pistazienkerne
½ TL Chiliflocken*



Bei diesem Gericht wird nicht der ganze Möhren-Balsamico verbraucht. Restlichen Balsamico in ein Glas mit Schraubdeckel füllen. Im Kühlschrank ist er mindestens drei Monate haltbar.

Mozzarella mit Möhren-Relish

Hier haben Häschen das Nachsehen ...

Möhrensaft in einem kleinen Topf ca. 30 Minuten auf 100 ml einkochen lassen. Honig und Essig dazugeben und weitere 5 Minuten kochen. Mit einer Prise Cayennepfeffer würzen. Agar-Agar einrühren. Alles unter Rühren 2 Minuten weiterköcheln. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

Inzwischen für das Möhren-Relish Möhren schälen und auf einer Julienne-Reibe in sehr feine Stifte hobeln. Alternativ die Möhren mit einem scharfen Messer in feine Stifte schneiden. Zwiebeln pellen, längs halbieren und quer in dünne Stifte schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Ingwer darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten, an den Pfannenrand schieben. Möhren zugeben, unter Rühren ca. 3 Minuten braten. Mit Zucker bestreuen, kurz weiter rühren. Orangensaft zugießen, alles miteinander verrühren und solange weiter braten bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist.

Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, die Blättchen grob hacken und unter das Möhren-Relish rühren.

Mozzarella quer halbieren und mit dem Möhren-Relish anrichten. Pistazien grob hacken und in einer kleinen Schüssel mit Chiliflocken und Salz mischen.

Möhren-Relish und Mozzarella auf einem Teller anrichten. Pistazienmischung darüberstreuen und mit einem Teelöffel etwas von dem zubereiteten Möhren-Balsamico auf den Mozzarella träufeln.

Marinierter Büffelmozzarella mit Tomaten

Für 4 Personen als Vorspeise.

Zuerst die Marinade herstellen.
Dazu die Fenchelsamen in einer kleinen Bratpfanne verteilen und ohne Fettzugabe rösten bis sie zu hüpfen beginnen. Im Mörser grob zerstoßen. Die zerstoßenen Fenchelsamen in eine kleine Schüssel füllen und die restlichen Marinadezutaten hinzufügen.

Den Mozzarella mit den Fingern grob zerteilen, mit der Marinade bestreichen und 15–30 Minuten beiseite stellen.

Zum Servieren die Tomaten in Spalten schneiden und mit dem marinierten Mozzarella auf Tellern anrichten.
Mit Olivenöl beträufeln und mit knusprigem Brot servieren.

Einkaufszettel für 4 Personen

250 g Büffelmozzarella
4 reife mittelgroße Tomaten
(rote, gelbe oder gemischt)

Marinade

½ TL Fenchelsamen
Abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Zitrone
15 Basilikumblätter,
in Streifen geschnitten
2 TL gehackter Oregano
2 TL natives Olivenöl extra,
plus mehr zum Beträufeln
2 TL Rapsöl
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
½ TL Fleur de sel
Schwarzer Pfeffer

891.	Dépenses.	Ménage	Maison	Madame	Enfants	Nourrice	Receives
	415.60	170.15	111.00	0.15	41.75		625.55
16	14.	14					
	90				90		
	70	70					
	35	30					500.
	75			75			
	1.20			1.20			
	1.60	1.60					
	50			50			
	1			1			
	110			110			
	15			15			
	1.80			1.80			
hu	10.20			10.20			
	5.			5.			
	9.70	9.70					
	8.75						
lucara	15.80						
	31.85						
	85	75					
	15						
	20.			20			
	961.75	380.45	323.80	45.15	62.35	151.	
							1135.15





Tagliatelle mit Safran & Gewürzbutter

Einkaufszettel für 4 Personen

2 TL Safranfäden
4 mittelgroße Eier
4 EL Olivenöl
440 g Pastamehl (oder Weizenmehl) Typ 550 und feiner Hartweizengrieß zu gleichen Teilen, plus mehr zum Ausrollen
1 TL Kurkuma
80 g Pinienkerne, geröstet und grob gehackt
4 EL grob gehackte Minze
4 TL grob gehackte Petersilie

Gewürzbutter

200 g Butter
4 EL Olivenöl
8 Schalotten, fein gehackt
1 TL fein gemahlener Ingwer
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL gemahlener Koriander
1 TL Zimt
1 TL Cayennepfeffer
½ TL Chiliflocken
½ TL Kurkuma
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer

Für Freunde des kontemplativen Teigknetens.

Den Safran in eine kleine Schüssel geben, mit 4 EL kochendem Wasser übergießen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Dann die Eier und das Olivenöl hinzufügen und verquirlen. Das Mehl mit Kurkuma in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben, dann die Safranmischung zugießen. Zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Möglicherweise ist noch etwas Öl oder Mehl nötig, damit der Teig die richtige Konsistenz – weder klebrig noch sehr trocken – erhält.

Die Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestäuben. Den Teig einige Minuten kneten, bis er sich seidig und weich anfühlt, nach Bedarf mehr Mehl zugeben. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten (oder bis zu 1 Tag) kalt stellen.

Den Teig halbieren. Die eine Teighälfte gut abdecken. Die andere Hälfte mit einem Rollholz zu einem dünnen Rechteck ausrollen. Die Nudelmaschine auf weitest möglichen Abstand einstellen und den Teig durchdrehen.

Den Vorgang wiederholen, dabei jedes Mal den Abstand um eine Einstellung verringern, bis die kleinste Einstellung erreicht ist.

Die Pastaplaten zweimal längs zusammenfalten, dazwischen etwas Mehl einstreuen. Mit einem großen Messer in lange, 2 cm breite Streifen schneiden. Die Pastastreifen zum Trocknen 10 Minuten darin sanft anbraten bis sie weich werden und die Butter sich leicht bräunlich färbt. Alle Gewürze, das Salz und etwas Pfeffer hinzufügen. Vom Herd nehmen und warm stellen.

Die Tagliatelle in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser 2–3 Minuten al dente garen. Abgießen und zurück in den Topf geben.

Mit der Gewürzbutter übergießen, gut untermischen und auf vier Teller verteilen. Mit den Pinienkernen und den Kräutern bestreuen und servieren.

Tomatenpasta mit Sauce und Gremolata

Es ist heutzutage keine Schande mehr, die Nudeln (in bester Qualität) fertig einzukaufen. Das halbiert in etwa die Zubereitungszeit dieses Gerichtes.

Getrocknete Tomaten sehr fein hacken. Mit Mehl, Grieß und ½ TL Salz vermischen. Eigelb und 2 EL Tomatenmark dazugeben. Alles zu einem Teig kneten. Eventuell 1–2 EL Wasser dazugeben. Pastateig zur Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Inzwischen für die Gremolata Tomaten sehr fein, Pinienkerne grob hacken. Basilikum- und Thymianblätter fein hacken. Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen und beiseitestellen. Knoblauch pellen und fein hacken. Alles miteinander vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und 2–3 Spritzern Zitronensaft würzen.

Für die Soße Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Minuten dünsten und mit Zimt und Kreuzkümmel bestreuen. Restliches Tomatenmark zugeben, unter Rühren anrösten. Gehackte Tomaten dazugeben. Alles aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Thymianblättchen grob hacken, die Hälfte untermischen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit 1 Prise Cayennepfeffer abschmecken. Soße warmhalten.

Pastateig portionsweise mit der Pastamaschine zu sehr dünnen Platten auswalzen, dann zu Bandnudeln schneiden. Ein Brett mit etwas Mehl bestäuben, die Nudeln darauf locker zu „Nestern“ formen und etwas antrocknen lassen.

Nudeln in kochendem Salzwasser 4–6 Minuten al dente kochen und abgießen. Mit Soße und Gremolata anrichten.

Einkaufszettel für 4 Personen

Für die Pasta:

4 getrocknete Tomaten ohne Öl
100 g Mehl
100 g feiner Hartweizengrieß
Salz
2 Eigelb
3 EL Tomatenmark

Für die Gremolata:

50 g getrocknete Tomaten in Öl
60 g Pinienkerne, geröstet
Blätter von ½ Bund Basilikum
3–4 Zweige Thymian (Blättchen)
1 Biozitrone
1 Knoblauchzehe
½ rote Chili, entkernt und fein gehackt
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Soße:

1,2 kg Tomaten
100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
½ TL Zimt
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Agavendicksaft
4 Zweige Thymian (Blättchen)
Cayennepfeffer





Pasta Primavera

Dieses Nudelgericht guckt über den Teller- rand hinaus. Variieren Sie mit Gemüse aus „aller Herren Länder“.

Einkaufszettel für 8 Personen

- 30 Kirschtomaten
- 300 g gepalzte dicke Bohnen
- 2 große Artischocken
- 2 EL Weißweinessig (oder Zitronensaft)
- 1 kleiner Kohlrabi
- 2 kleine Zucchini
- 10 Champignons
- 16 Radieschen
- 400 g Blattspinat
- 400 g kurze Nudeln (z.B. Mini-Lasagne, Penne, Orecciette oder Rigatoni)
- 2 EL Meersalz
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
- 100 g Butter
- 300 g Ricotta
- 100 g geriebener Parmesan

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Den Strunk der Kirschtomaten mit einem spitzen Messer herausschneiden, Haut auf der gegenüberliegenden Seite leicht einritzen. Tomaten in sprudelnd kochendem Wasser 10 – 30 Sekunden blanchieren, herausheben, kalt abschrecken, Haut abziehen. Tomaten beiseite stellen. Anschließend die dicken Bohnen in sprudelnd kochendem Wasser 1 Minute blanchieren. Bohnen abgießen, kalt abschrecken, auf ein Sieb geben, die feine Haut der Bohnkerne mit den Fingern leicht öffnen und entfernen. Bohnen beiseite stellen.

Von den Artischocken Stiele, Blätter und alle holzigen Stellen entfernen bis die Böden übrig bleiben. Die Böden achteln, das Heu mit einem kleinen Messer entfernen, die geputzten Achtel in eine Schüssel mit kaltem Wasser und Weißweinessig geben.

Kohlrabi schälen, in mundgerechte Würfel oder Stifte schneiden. Zucchini putzen, waschen, der Länge nach halbieren, in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Champignons putzen, mit angefeuchtetem Küchenpapier reinigen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Radieschen putzen, waschen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

Spinatblätter putzen und in reichlich kaltem Wasser so oft waschen, bis sich am Waschbeckenboden kein Sand und Schmutz mehr befindet.

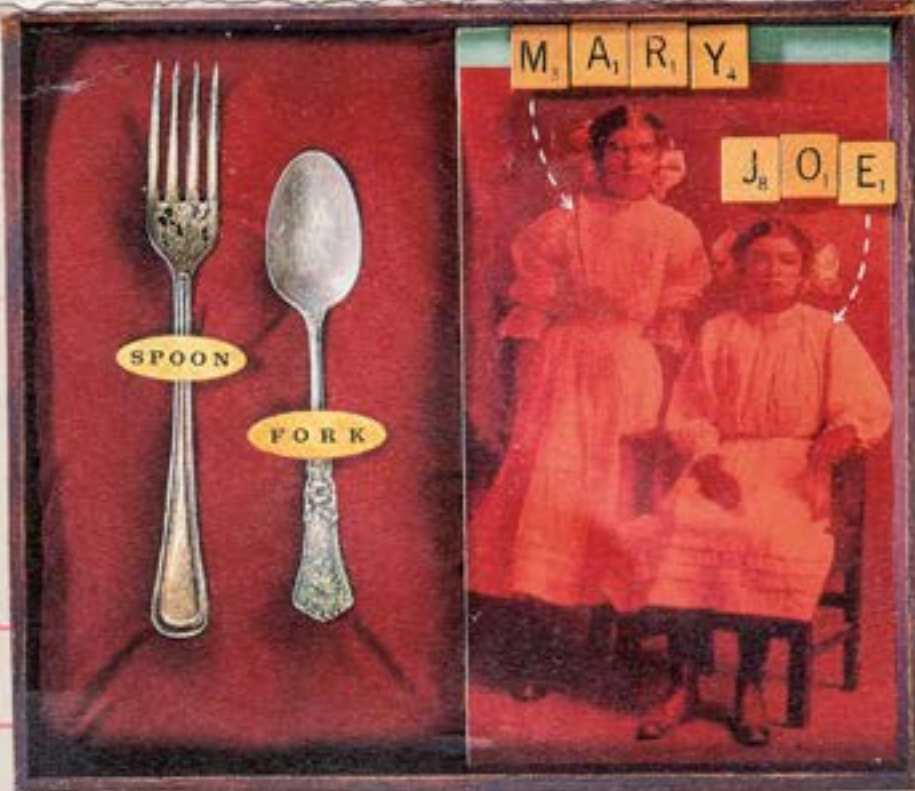
In einem großen Topf reichlich Wasser mit Meersalz zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach Packungsanleitung bissfest kochen.

Inzwischen das vorbereitete Gemüse zubereiten. Dafür Olivenöl in einem breiten Topf oder Bräter erhitzen. Artischocken aus dem Wasser heben, trocken tupfen, im heißen Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Nach ca. 5 Minuten Kohlrabi, Zucchini, Champignons zufügen und weitere 5 Minuten anbraten. Radieschen und Kirschtomaten zufügen und 4 Minuten dünsten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, Zitronenschale und -saft zufügen und Butter unterrühren. Nudeln abgießen, dabei ca. 200 ml Nudelwasser auffangen und mit den Nudeln zum Gemüse geben. Nach 2 Minuten Spinat und Bohnkerne zufügen, weitere 2 Minuten köcheln lassen, dann auf vorgewärmte Teller verteilen.

Jeweils 1 EL Ricotta in die Mitte setzen und mit Parmesan bestreuen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

Misch- gemüse. Oder Gedanken zu Kohl, Bohnen, Gras & Co.

von Dr. Christian Sänger



Wussten Sie eigentlich was einen **Frutarier** so umtreibt, wenn ihn der Hunger packt und er sich gezwungen sieht, auf Nahrungssuche zu gehen? Hätten Sie den Film „About a Boy oder: Der Tag der toten Ente“ mit Hugh Grant gesehen, dann wären Sie jetzt schon im Bilde. Nur was die Pflanze freiwillig und ohne Zwang hergibt, kommt auf den Tisch. Nun ja, der geneigte Liebhaber guten und abwechslungsreichen Essens, **im Fachjargon auch Omnivore** genannt, hat ja meistens eher so seine Probleme mit Zeitgenossen, deren Namenszusatz auf -arier oder -aner endet, vor allem wenn diese Nahrungsspezialisten am heimischen Tisch sitzen und es gilt, für jeden etwas Verdauliches auf den Teller zu zaubern. Aber dennoch steht unzweifelhaft fest, dass ohne Blätter, Stängeln und Wurzeln auch in der Küche des Gourmands das kulinarische Leben erheblich uninteressanter verlaufen würde. Und dann ist da ja auch noch die den pflanzlichen Nahrungsmitteln zugeschriebene, besonders förderliche Wirkung auf den menschlichen Körper. Überhaupt, ist Grunzeugs vertilgen nicht per se viel besser für die Welt?

Aber alles schön der Reihe nach, **woraus besteht eigentlich Gemüse und was hat es mit den Inhaltsstoffen bei unserer Ernährung so auf sich?** Ein komplexes Thema, denn bei der Definition fängt es schon an: Tomaten, Gurken, Bohnen, Kartoffeln und so weiter, sind alle pflanzlich, so viel steht fest, aber in den gleichen Sack werden die Früchte des Feldes dann eben doch nicht sortiert. Wie so häufig, hängt es auch sehr davon ab, wer sich da mit dem Auseinanderklamusern beschäftigt. Botanisch gesehen verteilen sich die in der Küche verwendeten Pflanzen innerhalb des weitverzweigten Baumes der botanischen Systematik quer über das ganze Pflanzenreich. Im Gegensatz dazu teilen Ernährungswissenschaftler, und damit befinden wir uns wieder in der Kulinarik, alles, was aus der Botanik auf den Tisch kommt, grob in Gemüse und Hülsenfrüchte ein, bis auf die Kartoffel quasi als Extrawurst, pardon, -knolle. Letztere wird von den einen als Knollengemüse bezeichnet, von anderen aber gar nicht erst zum Gemüse gezählt. Erklären lassen sich diese Einteilungsschwierigkeiten in erster Linie durch die Inhaltsstoffe der verschiedenen Gewächse, die vom menschlichen Stoffwechsel sehr unterschiedlich wahrgenommen werden.

Kartoffeln beinhalten ja, wie auch die meisten Getreidesorten, vor allem Kohlenhydrate in Form von Stärke, was sie bei manchen Gesundheitsapologeten als „gutes“ Gemüse disqualifiziert. Auerdem kann man daraus Pommes und Kroketten machen, da hört der Spa für einige dann endgültig auf. Bei einigen Getreidesorten kommt auch noch das Gluten hinzu, welches, für Menschen ohne Glutenunverträglichkeit – **Zöliakie** betrifft weniger als 1% der Bevölkerung – zwar eher harmlos, aber trotzdem aus dem pseudowissenschaftlichen Ernahrungsdiskurs inzwischen gar nicht mehr wegzudenken ist. **Apropos, wussten Sie eigentlich, um was es sich bei Gluten handelt?** Chemisch gesehen ist es ein Gemisch aus zwei verschiedenen Eiweigruppen, den Prolaminen und den Glutelinen, die auch als Osborne-Fraktionen bezeichnet werden. Es handelt sich dabei um Speicherproteine, die ca. 80% des Proteins eines Weizenkorns ausmachen. In Verbindung mit Wasser vernetzen sich die Eiweigruppen zum eigentlichen Gluten, einer zahklebrigen Masse, die auch als Klebereiwei bezeichnet wird, welches einem duftenden Hefeteigbrot zum perfekten Aufgehen verhilft. Zoliakiepatienten können dem leckeren Baguette oder Ciabatta leider nicht viel abgewinnen. Bei ihnen können einige der Kleberproteine die Darmschleimhaut passieren und eine lokale Immunantwort auslösen, was zu einer Entzündung und in Konsequenz zu einer Schädigung der Dunndarmzotten führt.

Aber nun zum Gemüse im engeren Sinne, als welches in erster Linie Stängel, Blätter, Knollen und Blüten von Pflanzen bezeichnet werden, die, um es mal etwas despektierlich auszudrücken, nicht besonders viel an Nährstoffen zu bieten haben. Aber gerade das ist es, was in unserer mit viel zu viel Fett und Kohlenhydraten überschwemmten Zeit besonders an Gemüse und Salat geschätzt wird. Dabei ist Gemüse alles andere als arm an Goodies und in der Lage, dem menschlichen Organismus einiges zu geben, denn Vitamine, Mineralstoffe und andere zuträgliche Pflanzeninhaltsstoffe hat es in Hülle und Fülle zu bieten. Anderes wiederum ist schwer bis gar nicht verdaulich, und dennoch sind die sogenannten Ballaststoffe eine, besonders von sich bewusst ernährenden Personen, gerngesehene Dreingabe der Natur, die ihre ganz eigenen Vorteile mit sich bringt.

Bei Ballaststoffen handelt es sich um Kohlenhydratpolymere, also komplexe aus Zucker zusammengesetzte Molekülstrukturen, die vom menschlichen Verdauungstrakt nicht verwertet werden können. Bekannte Vertreter der Ballaststoffe sind Cellulose, Pektin oder auch Lignin, wobei letzteres nicht nur in Baumstämmen und Ästen vorkommt, sondern auch in den im Munde unangenehm störenden Fäden von grünen Bohnen, so sie nicht sorgsam entfernt wurden. Was hat es nun mit diesen Stoffen auf sich, die mehr oder weniger einfach so durch uns hindurch rutschen? Verdauen können wir sie jedenfalls nicht, weil uns schlichtweg die passenden Werkzeuge fehlen. Das wären die **Enzyme**, die bestimmte molekulare Zuckerbindungen zu spalten in der Lage sind. **Was auch der Grund dafür ist, warum das mit der Ernährung durch Gras und Laub bei uns nicht so recht klappen will.** Die bestehen nämlich zu nicht unerheblichen Teilen aus Ballaststoffen, vor allem der Zellulose. Wiederkäuer und andere Tiere, die sich vornehmlich von Gras, Blättern und Ähnlichem ernähren, können das im Übrigen genauso wenig alleine verdauen wie wir Menschen, bedienen sich dafür aber einer ganzen Schar von nützlichen Untermietern. Bakterien sind es, die im Pansen von Huftieren und im Blinddarm von Nagern die unverdaulichen Ballaststoffe in Moleküle zerlegen, die von Säugetieren dann weiterverarbeitet und im Energiestoffwechsel verwertet werden können. Dafür muss die vorverdaute Nahrung entweder noch einmal hochgewürgt werden, Stichwort Wiederkäuer, oder, wie bei vielen Nagern, nach dem Austritt aus dem After noch einmal... , vielleicht sollte ich das in einem Kochbuch jetzt nicht weiter erörtern... wobei, **interessant ist es schon, dass Nagetiere und Hasenartige zwei Arten von Kot produzieren.** Der eine kommt aus dem Blinddarm, wo die fleißigen mikrobiellen Hilfskräfte sitzen, und beinhaltet Milchsäure, wertvolle Proteine und sogar lebensnotwendige Vitamine. Der andere ist ausgelaugt und enthält nichts Verwertbares mehr. Dreimal dürfen Sie raten, welche Sorte bei ihrem Meerschweinchen ganz oben auf der „fressen wollen“-Liste steht. Autokoprophagie heißt das übrigens auf schlaue, falls Sie mal ein anregendes Gesprächsthema für den nächsten Gourmetkochkurs benötigen sollten.

Aber zurück zur Spezies Mensch. Innerhalb unseres Speiseplans finden sich mit mehr als 10 % am Gesamtgewicht am meisten Ballaststoffe in Getreide wie Roggen. Die meisten typischen Gemüse enthalten hingegen lediglich so ca. 1 bis maximal 5 % der unverdaulichen Hilfsstoffe. Wieso nun aber Hilfsstoffe, klingt doch eher so, als würde das Zeug beim Verspeisen von Gemüse, Obst und Getreideerzeugnissen quasi als Beifang zu betrachten sein, und bestenfalls eher wirkungslos durch uns hindurch wandern. Weit gefehlt. Wenn sie auch nicht direkt dem Energiestoffwechsel zugutekommen, haben Ballaststoffe doch einige bemerkenswert positive Eigenschaften, die dem menschlichen Organismus sehr wohl dienlich sein können.





So vergrößern Ballaststoffe das Nahrungsvolumen bei gleichzeitig fehlendem Energiegehalt, was zu einer stärkeren Dehnung der Magenmuskulatur und einer Steigerung des Sättigungsgefühls führt. Eine durchaus goutierte Eigenschaft für Menschen, die gerne ein paar Pfund weniger auf den Rippen hätten. Im Darm wiederum quellen viele wasserlösliche Ballaststoffe durch ihre Eigenschaft, Wasser zu binden, auf und üben zusätzlichen Druck auf die Darmwand aus, was zu einer verstärkten Aktivität der Peristaltik und damit einer besseren Mischung des Nahrungsbreis führt. Das wiederum verkürzt die Verweildauer der Nahrungsmasse im Darm und führt insgesamt zu einer besseren Verdauung.

Desweiteren gibt es auch Einschätzungen, nach denen Ballaststoffe handfeste medizinische Vorteile mit sich bringen, beispielsweise die Eigenschaft, **den Cholesterinspiegel zu senken**. Es ist bekannt, dass Ballaststoffe in der Lage sind, Gallensäure und deren Salze zu binden und aus dem Körper zu transportieren, was die Gallensäureproduktion erhöht, die wiederum mit Cholesterinverbrauch verbunden ist. Auf die Cholesterin senkende Wirkung wird auch eine in verschiedenen Studien beobachtete Herabsetzung des Herzinfarktrisikos zurückgeführt. Diabetikern wird ebenfalls empfohlen, sich ballaststoffreich zu ernähren, da sich hierdurch die Aufnahme der Zuckermoleküle durch die Darmschleimhaut verlangsamt und der Blutzuckerspiegel infolgedessen langsamer ansteigt. Hinsichtlich einer vorbeugenden Wirkung gegen Darmkrebs sind die vorliegenden Studien noch ziemlich uneinheitlich, so dass seriöse Mediziner sich mit Aussagen zu dieser Thematik noch zurückhalten. Dafür aber, dass es sich für das menschliche Verdauungssystem eigentlich nur um pflanzliche Füllmasse handelt, besitzen Ballaststoffe jedenfalls ein ziemlich interessantes Spektrum an für unser Wohlbefinden interessanten Eigenschaften.

Und klar, jetzt kommen noch die Stars jeder elterlichen Ansprache hinsichtlich des Konsums von Gemüse an renitente Sprösslinge, die sich aus Spinat, Lauch und Rosenkohl nun so überhaupt gar nichts machen. Richtig, es geht um Vitamine und Spurenelemente, Stoffe, die für uns essenziell sind und für deren üppigen Gehalt diverse Gemüsesorten schon seit jeher außerordentlich geschätzt werden. Zum Beispiel die Vitamine C und A.

Das allseits bekannte **Vitamin C, alias Ascorbinsäure**, ist eine wasserlösliche Carbonsäure und findet sich vor allem in Paprika, Meerrettich und den verschiedenen Kohlsorten, aber in besonders hoher Konzentration auch in Petersilie, Sauerampfer und Brunnenkresse. Interessant dabei ist, dass bioaktives Vitamin C in vielen Gemüsen nach dem Kochen in noch höheren Konzentrationen zu finden ist als vorher, da es beim Erhitzen durch Spaltung aus dem Vorläuferprodukt Ascorbigen gebildet wird. Im rohen Gemüse wird es hingegen relativ zügig durch das in den Pflanzen vorkommende Enzym Ascorbinsäure-Oxidase abgebaut. Benötigt wird Vitamin C übrigens unter anderem zur korrekten Synthese von Kollagen, also einem wichtigen Bindegewebsprotein, dessen Abwesenheit zur früher unter Seefahrern gefürchteten Krankheit Skorbut führte.

Was die **fettlöslichen A-Vitamine** angeht, enthält Gemüse genau genommen deren Vorläuferstoff Carotin, welches auch als Provitamin A bezeichnet wird. Es findet sich vor allem in Karotten, Grünkohl und Kürbis, sowie in diversen anderen Gemüsesorten in mehr oder weniger hoher Konzentration. Vitamin A hat vielfältige Aufgaben im menschlichen Organismus, von denen hier ohne Anspruch auf Vollständigkeit der Erhalt von Nervenzellen, die Bildung roter Blutkörperchen, die Knochenbildung, der Aufbau von Haut und Schleimhäuten, die Synthese von Hormonen wie Testosteron und Östrogen, die Embryonalentwicklung und der Sehvorgang erwähnt werden sollen. Aber interessanterweise können nicht alle Säugetiere Vitamin A aus Carotinen bilden.

Katzen zum Beispiel sind da außen vor, denen fehlt das notwendige Enzym Beta-Carotin-Dioxygenase, so dass sie das fertige Vitamin A direkt mit der Nahrung aufnehmen müssen. Ein Grund warum die schnurrenden Westentaschentiger zum Vegetarier einfach nicht taugen. Umgekehrt kann Vitamin A vom Säugetierkörper kaum abgebaut werden, was zu einer Anreicherung in der Leber, der ja im Organismus die undankbare Rolle der Müllhalde zukommt, führt. Die Leber des Eisbären enthält zum Beispiel eine solche Menge an Vitamin A, dass sie für den Menschen toxisch ist. Wenn Sie demnächst also wieder mal einen Eisbären erlegt haben, die Leber besser links liegen lassen und für den Vitamin A-Haushalt lieber ein paar Karotten knabbern. Oder füttern Sie damit doch einfach Ihre Katze.

Lediglich die Vertreter der **Vitamin B12-Gruppe**, auch Cobalamine genannt, scheinen, als der Herr die besonders wichtigen Substanzen auf die verschiedenen Gemüsesorten verteilte, gerade nicht anwesend gewesen zu sein, denn sie kommen tatsächlich nur in Fleisch und Milchprodukten vor, weshalb sie auch eine gewisse Achillesferse bei der veganen Ernährung darstellen und Verächter tierischer Nahrungsmittel zu einer Substitution mit speziellen Vitamin B12-Präparaten zwingen.

Schließlich gibt es auch noch die sogenannten **sekundären Pflanzenstoffe**, die per definitionem für das Überleben der Pflanzen nicht notwendig sind, und nur von ganz bestimmten Zelltypen der Pflanze synthetisiert werden. Dabei handelt es sich um phenolische Verbindungen, Isoprenoide, Alkaloide und auch um spezielle Aminosäuren, die von den Pflanzen häufig zum Selbstschutz gebildet und eingelagert werden. Von vielen dieser Verbindungen ist eine positive Wirkung auf den menschlichen Organismus bekannt, einige von ihnen können ab einer bestimmten Dosis aber auch zum Gift werden. **Wie schon Paracelsus sagte, die „Dosis macht die Wirkung“, und das gilt ganz besonders für viele dieser auch Phytone genannten Verbindungen.**

Ein interessantes, eher ungefährliches Beispiel sind die **Flavonoide** bei denen es sich um gelbe, rote bis violette Pflanzenfarbstoffe handelt, für die es Hinweise auf eine antioxidative, blutdrucksenkende und entzündungshemmende und sogar antibiotische Wirkung gibt. Sie werden in erster Linie mit verringertem Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten assoziiert und kommen in verschiedenen Gemüsesorten und Obst, aber, da wird der Autor hellhörig, auch im heißgeliebten Rotwein vor. So gehören beispielsweise die dem Wein eine etwas raue Note verleihenden Tannine, aber auch die rot färbenden Anthozyane, zu dieser Stoffgruppe.

Apropos pflanzliche Giftstoffe, wie war das noch gleich mit den rohen Kartoffeln und den grünen Tomaten? **Sowohl die Kartoffel als auch die Tomate, Aubergine und Paprika, gehören zu den Solanaceen, umgangssprachlich auch Nachtschattengewächse genannt.** Diese zeichnen sich nicht nur durch geschmackvolle Knollen und Früchte aus, sondern besitzen zu ihrem Schutz vor Pilzen und Fressfeinden gewisse Mengen an Glycoalkaloiden, und die sind für Säugetiere, also auch uns Menschen, leider giftig. Bei der Kartoffel ist es das sogenannte Solanin, ein Giftstoff, das vor allem in den oberirdischen Pflanzenteilen vorkommt, aber auch in geringerem Maß in den an sich leckeren Knollen zu finden ist. An unseren Kartoffeln konzentriert es sich vor allem unter der Schale und an den grünen und ausgekeimten Stellen. Insofern sind geschälte Kartoffeln, was das Solanin angeht, Pellkartoffeln vorzuziehen. Zerstört wird Solanin beim Kochen übrigens nicht, aber doch zu einem nicht

unerheblichen Teil ausgewaschen, was dann auch die Pellkartoffel für uns verträglich macht. Bei Tomaten, die wer hätte es gedacht, Tomatin enthalten, ist das Alkaloid ebenfalls an den grünen Stellen konzentriert, warum der Verzehr von gänzlich unreifen Tomaten als der Gesundheit nicht besonders zuträglich gilt. Ab ca. 25 mg Tomatin ist mit Kopfschmerzen, Durchfall, Erbrechen und Krämpfen zu rechnen, ungefähr diese Menge soll eine grüne Tomate von 80 g enthalten. Tödlich ist aber erst eine Dosis ab 400 mg, sollten sie also nicht vorhaben, 16 grüne Tomaten hintereinander weg zu vertilgen, sollten Sie sich nach Adam Riese auf der sicheren Seite befinden. Übrigens, für alle Raucher unter den Lesern, auch Nicotin ist ein als giftig eingestuftes Alkaloid.

Andere für den humanen Organismus unverträgliche Substanzen lassen sich durch Hitze denaturieren und so elegant aus dem Verkehr ziehen, bevor sie in der Lage sind, Schaden anzurichten. Erwähnenswert wäre da das Phasin der grünen Bohnen, eine Eiweißverbindung, die zu Magen- und Darmproblemen führt und die roten Blutkörperchen verkleben lässt, was schlimmstenfalls durch Verstopfung von Gefäßen tödlich enden kann. **Überhaupt ist mit sogenannten Lektinen, Proteinen und Glykoproteinen, die an spezifische Kohlenhydratstrukturen binden, überhaupt nicht zu spaßen.** So gehört auch das, aus dem ein oder anderen Kriminalfall bekannte, hochgiftige Ricin zu dieser Gruppe. Fürchten brauchen wir uns davor kulinarisch aber nicht, denn die Samenschalen des Wunderbaums gehören ja im Allgemeinen nicht zu unserem pflanzlichen Nahrungsspektrum. Es sei denn, Sie haben Feinde...

Zu guter Letzt wäre noch zu erwähnen, dass sich schon lange vor den Berlin-Mitte Hipstern, es muss so vor ca. zweieinhalb Mio Jahren gewesen sein, einige unserer Vorfahren dafür entschieden, sich vegan von Gräsern, Samen und Wurzeln zu ernähren. Sie haben dann von der Wissenschaft den schönen Namen **Australopithecus robustus** verliehen bekommen. Robustus, weil sie so kräftige Kiefer zum Zermahlen der pflanzlichen Nahrung hatten, ein Exemplar bekam auf Grund seines Gebisses sogar den bezeichnenden Namen Nutcracker, also Nussknacker verliehen. Nur, ganz so robust scheinen sie dann doch nicht gewesen zu sein, denn sie sind mir nichts dir nichts wieder aus der Weltgeschichte verschwunden, Forscher vermuten, weil andere Pflanzenfresser wie beispielsweise Antilopen, ihnen bei der Nahrungsaufnahme überlegen waren. Hinzu kam noch die bucklige Verwandtschaft, die als grazile Australopithecinen bezeichnet werden. Die haben im Laufe der Zeit einfach mal so auf Mischernährung gesetzt und sich mit dem erbeuteten Fleisch, wie es scheint, besser über Wasser gehalten und schließlich über die Jahrtausende hinweg zum Homo Sapiens weiterentwickelt. Was das jetzt für die veganen Mitte-Hipster bedeutet... nun ja.

Aber dennoch, wenn Sie sich selber mal wieder was Gutes tun wollen, liegen Sie mit einem verstärkten Shift hin zu Karotte, Paprika, Zucchini & Co tendenziell schon ganz richtig.



Ein perfekter Hingucker,
als Sommerhit
Vorspeise!



Aubergine mit Buttermilchsoße

Für 4 Personen als Vorspeise. Ein Sommerhit.

Einkaufszettel für 4 Personen

2 große lange Auberginen
80 ml Olivenöl
1½ TL Zitronenthymian-
Blättchen, plus einige Zweige
zum Garnieren
Maldon sea salt und/oder
Fleur de sel
Schwarzer Pfeffer
1 Granatapfel
1 TL Za'atar (Gewürz-
mischung aus wildem Thymian,
Sesamsamen und Salz)

Soße

140 ml Buttermilch
100 g griechischer Naturjoghurt
1½ EL Olivenöl, plus mehr
zum Beträufeln
1 kleine Knoblauchzehe,
zerdrückt
1 Prise Salz

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Auberginen samt Stielansatz der Länge nach halbieren (der Stielansatz ist nur für die Optik, nicht zum Essen). Mit einem scharfen Messer drei oder vier parallele Einschnitte auf der Schnittseite der Aubergine vornehmen, jedoch nicht bis zur Haut durchschneiden. Nochmals im rechten Winkel einschneiden, so dass ein Rautenmuster entsteht.

Die Auberginenhälften mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit dem Olivenöl bestreichen; mit dem Bestreichen fortfahren bis das Fruchtfleisch das gesamte Öl aufgenommen hat. Mit den Zitronenthymian-Blättchen, etwas Salz und Pfeffer bestreuen. 35 – 40 Minuten im Backofen garen bis das Fruchtfleisch weich, aromatisch und appetitlich gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Während die Auberginen im Backofen sind, die Granatapfelkerne auslösen und die Soße zubereiten. Dazu den Granatapfel quer halbieren. Die eine Hälfte mit der Schnittseite an die Handinnenfläche gedrückt über eine Schüssel halten und mit Hilfe eines umgedrehten Holzlöffels oder eines Rollholzes auf die halbierte Frucht klopfen: Zuerst sanft, dann immer kräftiger klopfen bis sich die Kerne lösen und durch die Finger hindurch in die Schüssel fallen. Wenn alle Kerne in der Schüssel liegen, eventuell vorhandene Reste der weißen Trennhäutchen entfernen.

Für die Soße alle Zutaten miteinander verquirlen, abschmecken und bis zum Verzehr kalt stellen.

Zum Servieren die Auberginenhälften großzügig mit der Buttermilchsoße bedecken; den Stielansatz frei lassen. Mit Za'atar und den Granatapfelkernen bestreuen und mit Zitronenthymian-Zweigen garnieren. Zum Abschluss mit etwas Olivenöl beträufeln.

Tomaten mit Kräuterfüllung

Für 4 Personen als kleine Vorspeise –
kommt immer super bei meinen Gästen an.

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Von den Tomaten die Stielansätze sowie eine 1 cm dicke Scheibe abschneiden und wegwerfen. Mit einem kleinen Löffel oder einem Kugelausstecher die Samen und einen Großteil des Fruchtfleischs entfernen. Die ausgehöhlten Tomaten innen leicht salzen und zum Abtropfen kopfüber in ein Sieb geben.

In der Zwischenzeit die Zwiebel mit dem Knoblauch, den Oliven und 1 EL Olivenöl in einen mittelgroßen Topf geben und 5–6 Minuten bei niedriger Temperatur anbraten bis die Zwiebel weich geworden ist. Vom Herd nehmen, dann das Pankomehl, die Kräuter, die Kapern und etwas Pfeffer unterrühren. Nach Belieben mit Salz abschmecken.

Das Innere der Tomaten mit Küchenpapier trockentupfen, dann mit der Kräutermischung füllen, dabei diese leicht hineindrücken. Soviel Füllung anhäufen, dass ein kleiner Hügel entsteht.

Die Tomaten in eine gefettete Auflaufform setzen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. 35–40 Minuten im Ofen backen bis sie weich sind. Heiß oder warm servieren.

Einkaufszettel für 4 Personen

4 mittelgroße reife, aber feste Tomaten

Salz

1 große Zwiebel, fein gehackt

12 schrumpelige, schwarze Oliven (entsteint, grob gehackt)

2 EL Olivenöl

30 g Pankomehl (grobe, japanische Semmelbrösel)

2 EL gehackter Oregano

3 EL gehackte Petersilie

1 EL gehackte Minze

1½ EL gehackte Kapern

Schwarzer Pfeffer

Hallo, kleine Vorspeise.



Tarte Tatin Surprise

Den Backofen auf 130 °C vorheizen. Die Tomaten halbieren und mit der Schnittstelle nach oben auf ein Backblech setzen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im Backofen 45 Minuten trocknen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln 25 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen. Von den Kartoffeln an beiden Enden ein kleines Stück abschneiden, den Rest in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Zwiebelscheiben mit etwas Salz etwa 10 Minuten in dem Öl goldbraun braten.

Sobald der Belag vorbereitet ist, eine Backform von 22 cm Durchmesser mit Öl einpinseln und mit Backpapier auslegen. In einem kleinen Topf den Zucker mit der Butter bei hoher Temperatur erhitzen, dabei mit einem Kochlöffel ständig rühren, bis ein nicht zu dunkler Karamell entsteht. Den Karamell vorsichtig in die Backform gießen und die Form so kippen, dass sich der Karamell gleichmäßig auf dem Boden verteilt. Die Oreganoblättchen von den Zweigen streifen, zerzupfen und auf den Karamell streuen.

Die Kartoffelscheiben dicht an dicht in den Karamell setzen. Zwiebel und Tomaten behutsam in die Lücken stecken und alles großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ziegenkäsescheiben gleichmäßig auf den Kartoffeln verteilen. Den Blätterteig auf die Tartefüllung legen und den Teigrand vorsichtig zwischen Backform und Füllung stecken. (Nach diesem Schritt kann die Tarte 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.)

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Tarte 25 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 °C senken und den Kuchen weitere 15 Minuten backen bis der Teig knusprig ist. Aus dem Ofen nehmen und 2 Minuten ruhen lassen. Einen umgedrehten Teller fest auf die Backform drücken und beides zusammen vorsichtig, aber energisch wenden, dann die Backform anheben und entfernen. Die Tarte Tatin heiß oder warm servieren.

Da schlägt nicht nur Kartoffelfans das Herz höher, auch für Tomatenfreunde ein Vollreffer: eine Tarte mit karamellisierten Kartoffeln. Servieren Sie einen grünen Salat dazu – viel mehr ist nicht nötig.

Einkaufszettel für 4 Personen

- 200 g Kirschtomaten
- 2 EL Olivenöl, plus mehr zum Beträufeln der Tomaten und zum Einfetten der Backform
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 500 g kleine Kartoffeln, ungeschält
- 1 große Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 40 g Zucker
- 10 g Butter
- 3 Zweige Oregano
- 150 g Ziegenhartkäse (Scheiben)
- 1 Stück fertig ausgerollter Blätterteig von etwa 25 cm Durchmesser



Wenn es schnell gehen soll, können Sie halbtrocknete Tomaten in Öl kaufen, anstatt sie selbst zuzubereiten.





Süßkartoffelwedges mit Zitronengras-Crème fraîche

Ein wahres Leckerchen für Couchpotatoes.

Einkaufszettel für 4 Personen

*3 mittelgroße Süßkartoffeln
(insg. 900 g)*

4 EL Olivenöl

1½ TL gemahlener Koriander

¾ TL feines Meersalz

*1 frische rote Chilischote,
nach Belieben
von den Samen befreit, fein
gewürfelt*

15 g Korianderblätter

Dip

½ Stängel Zitronengras

200 g Crème fraîche

*Abgeriebene Schale und Saft
von 2 unbehandelten Limetten*

*50 g frischer Ingwer,
geschält und fein gerieben*

½ TL feines Meersalz

Den Backofen auf 210 °C vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen, aber nicht schälen und der Länge nach halbieren. Die Hälften ebenfalls längs halbieren, dann die Viertel nochmals längs halbieren, so dass 8 lange Spalten (Wedges) je Kartoffel entstehen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Papier mit etwas Olivenöl einpinseln, die Wedges darauf verteilen und mit dem restlichen Olivenöl bestreichen.

Den gemahlenden Koriander und das Salz mischen und auf die Kartoffeln streuen. Etwa 25 Minuten im Backofen rösten, bis die Süßkartoffeln gar und goldbraun gefärbt sind. Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Währenddessen den Dip zubereiten:

Das Zitronengras sehr fein hacken oder im Mörser zerstoßen.

Mit den restlichen Zutaten verrühren und beiseite stellen.

Unmittelbar vor dem Servieren die Süßkartoffel-Wedges auf einer großen, flachen Servierplatte anrichten. Mit den Chiliwürfeln und den Korianderblättern bestreuen, den Dip separat dazu reichen.



Die Wedges schmecken warm oder bei Zimmertemperatur.

Frittierte Lauch

Die süßsauer eingelegten Paprikaschoten in diesem Rezept können Sie „für alle Fälle“ immer im Kühlschrank bereithalten, etwa um mit ihnen Salate, Röstgemüse oder Salsas für Fischgerichte zu veredeln.

Die Paprikaschote von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien und in 5 mm breite Streifen schneiden. Die Streifen in einen kleinen Topf geben und den Zucker, 200 ml Wasser, den Essig, den rosa Pfeffer, die Koriandersamen, den Kardamon und etwas Salz hinzufügen. Zum Kochen bringen, dann etwa 20 Minuten köcheln lassen bis die Paprikastreifen gar sind. Abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die harten dunkelgrünen Außenblätter von den Lauchstangen entfernen und den Lauch in etwa 6 cm lange Stücke schneiden. Diese 15 Minuten in kochendem Salzwasser garen bis sie halbweich sind, dann abgießen und auf Küchenpapier trocknen lassen.

Während der Lauch gart, für den Dip die Crème fraîche mit den Kapern, den Frühlingszwiebeln, dem Zitronensaft, dem Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Probieren und bei Bedarf nachwürzen.

Das Sonnenblumenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Das Pankomehl und das verquirlte Ei separat auf kleine Teller geben; das Pankomehl mit Salz würzen. Die gegarten Lauchstücke zuerst im Ei und danach im Pankomehl wenden, bis die Stücke vollständig mit den Semmelbröseln überzogen sind. Etwa 30 Sekunden im heißen Öl fritieren; immer nur wenige Stücke gleichzeitig garen, damit sie ausreichend Platz haben. Sobald die Lauchstücke appetitlich goldbraun sind, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Etwa fünf heiße Lauchstücke pro Person auf Tellern anrichten, zu jeder Portion einen großzügigen Klecks Dip geben. Die Paprikastreifen aus dem Sud heben, gut abtropfen lassen und auf den Lauchstücken arrangieren (Koriandersamen und rosa Pfefferbeeren dürfen mit dabei sein).

Mit Frühlingszwiebelringen bestreuen und sofort servieren.

Für 4 Personen als
Vorspeise.

Einkaufszettel für 4 Personen

*1 rote Paprikaschote
80 g Zucker
100 ml Apfelessig
10 rosa Pfefferkörner
½ TL Koriandersamen
3 Kardamonkapseln, zerdrückt
Salz
5 mittelgroße Stangen Lauch
150 ml Sonnenblumenöl
50 g Pankomehl (grobe japanische Semmelbrösel)
1 Ei, verquirlt*

Dip

*150 g Crème fraîche
1½ EL gehackte Kapern
2 Frühlingszwiebeln, schräg in dünne Ringe geschnitten, plus Mehr zum Garnieren
1 EL Zitronensaft
1½ EL Olivenöl
Salz und weißer Pfeffer*



Polenta

mit Pilzen & Kräutern

Die Hälfte des Öls in einer großen Bratpfanne erhitzen. Sobald es heiß ist, die Hälfte der Pilze hineingeben und einige Minuten braten bis sie gerade eben gar sind; dabei nicht zuviel umrühren, damit sich goldbraune Flecken auf den Pilzen bilden können.

Aus der Pfanne nehmen und mit dem restlichen Öl und den restlichen Pilzen wiederholen. Die Pfanne vom Herd nehmen, alle Pilze hineingeben und den Knoblauch, den Estragon, den Thymian, das Trüffelöl sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Warm stellen.

Den Fond in einem Topf zum Kochen bringen. Die Polenta langsam unter Rühren einrieseln lassen, dann auf niedrigster Temperatur garen, dabei mit einem Kochlöffel unablässig rühren.

Die Polenta ist fertig, wenn sie sich vom Topfrand löst, jedoch immer noch dickflüssig ist. Falls Instantpolenta verwendet wird, sollte dies nicht länger als 5 Minuten dauern; bei traditioneller Polenta können bis zu 50 Minuten vergehen. Falls sie dabei auszutrocknen droht, etwas mehr Fond oder Wasser zugießen, jedoch immer nur soviel, dass sie eine breiige Konsistenz beibehält.

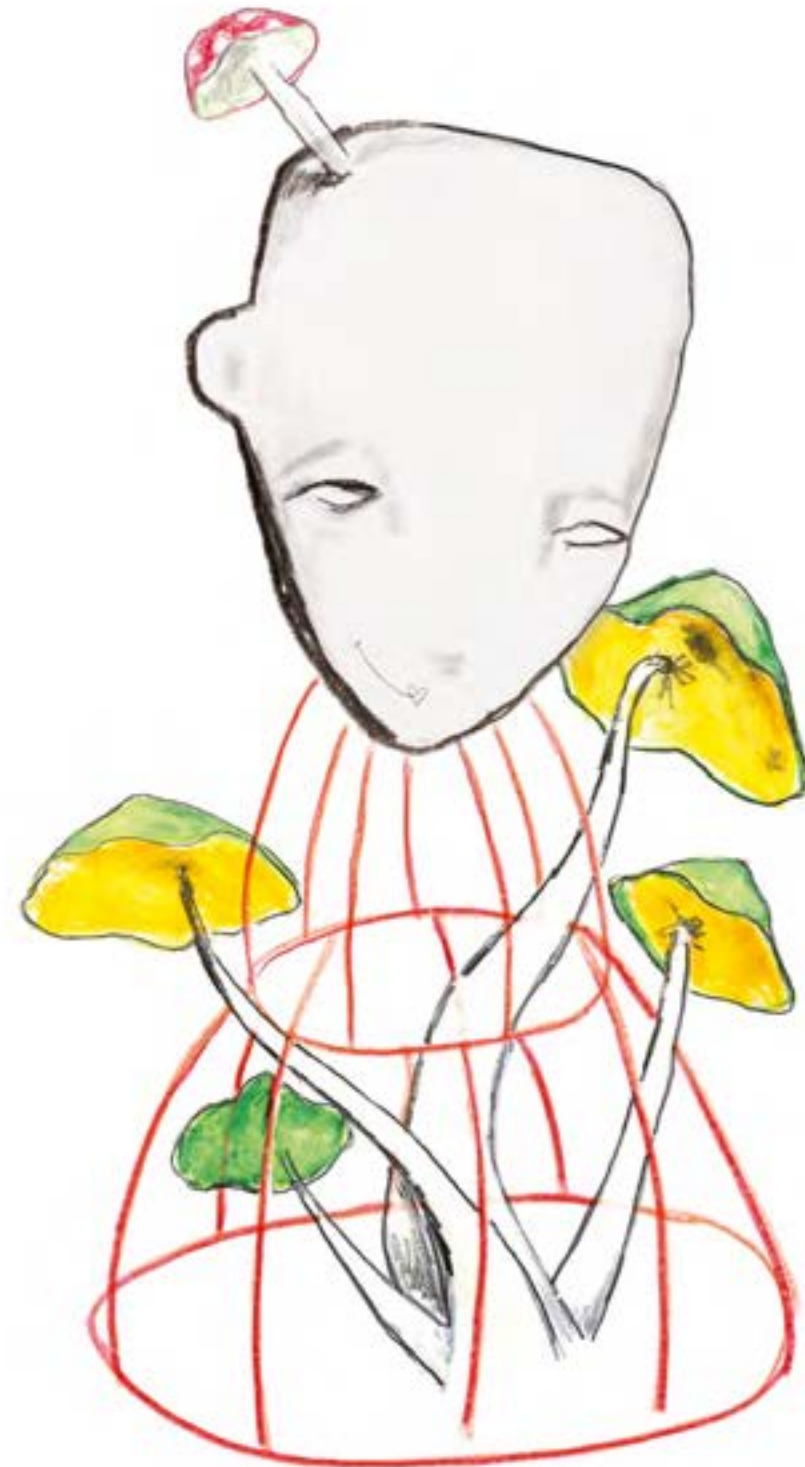
Den Backofengrill vorheizen. Sobald die Polenta fertig gegart ist, den Parmesan, die Butter, den Rosmarin und die Hälfte des Kerbels unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

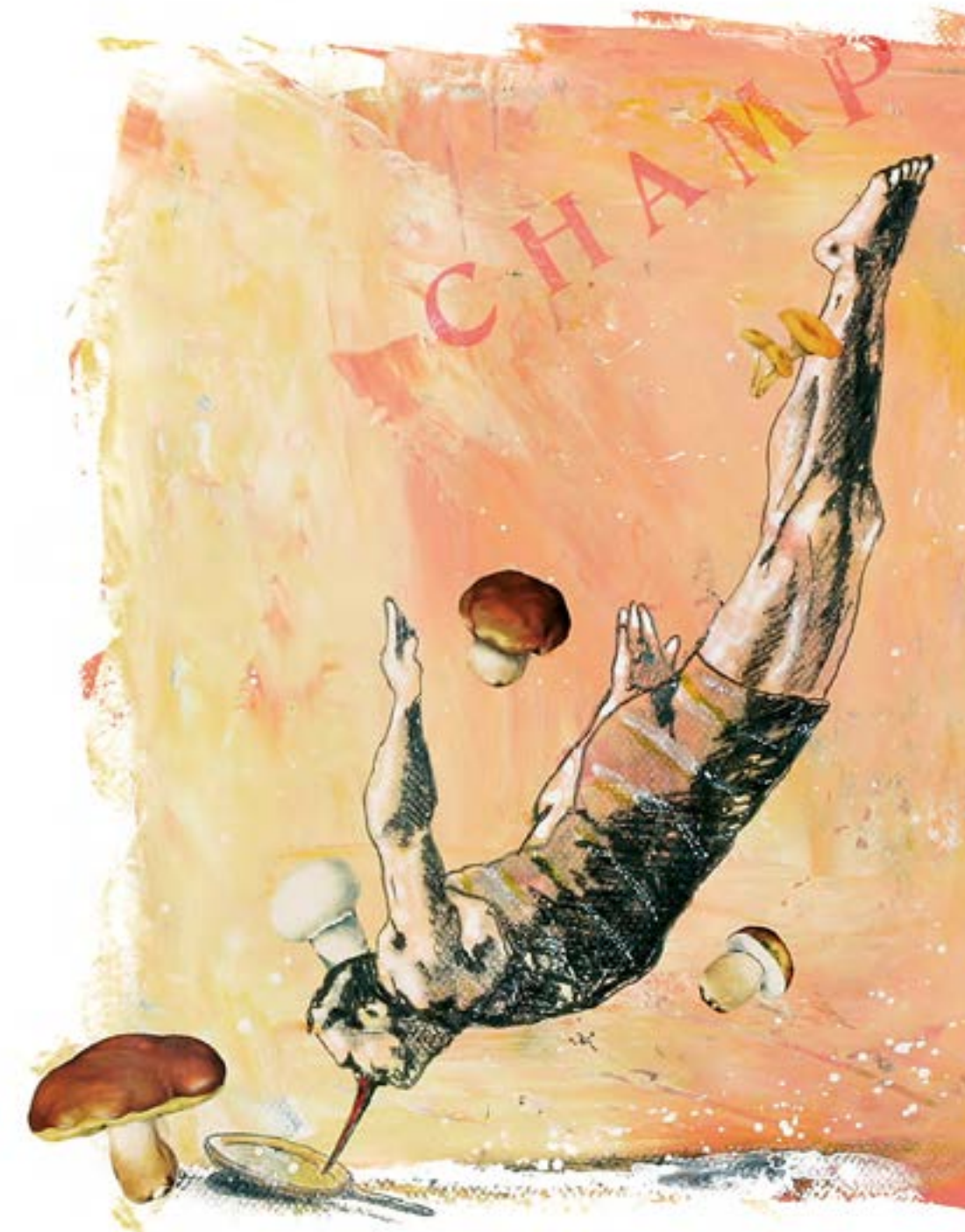
Die Polenta auf eine ofenfeste Platte streichen und mit den Taleggiowürfeln bestreuen. Unter dem Grill erhitzen bis der Käse Bläschen wirft. Die Polenta aus dem Ofen nehmen, mit den Pilzen und ihrer Garflüssigkeit bedecken, dann nochmals 1 Minute unter den Backofengrill stellen.

Mit dem restlichen Kerbel bestreuen und heiß servieren.

Einkaufszettel für 2 Personen

4 EL Olivenöl
350 g gemischte Pilze,
große Exemplare halbiert
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 EL gehackter Estragon
1 EL gehackter Thymian
1 EL Trüffelöl
Salz und schwarzer Pfeffer
500 ml Gemüsefond
80 g Polenta (Instantpolenta
oder die traditionelle Sorte)
80 g Parmesan, gerieben
30 g Butter
1 TL fein gehackter Rosmarin
1 EL gehackter Kerbel
100 g Taleggio (Rinde entfernt),
in 1 cm dicke Scheiben
geschnitten





**Einkaufszettel
für 4 Personen**

15g getrocknete Steinpilze

600 g frische, gemischte
Pilze (Wald- oder Zucht-
pilze)

350 g Sauerteigbrot,
Kruste entfernt

100 ml Olivenöl

2 Knoblauchzehen,
zerdrückt

Salz

1 mittelgroße Zwiebel,
in Ringe geschnitten

1 mittelgroße Möhre,
geschält und in Scheiben
gehobelt

3 Stangen Sellerie, in
Scheiben geschnitten

120 ml Weißwein

3 Zweige Thymian

Essig zum Pochieren

100 g Sauerrahm

4 EL gehackter Estragon
und Petersilie, gemischt

Trüffelöl (oder Olivenöl)

Schwarzer Pfeffer

Pilzragout



Der perfekte Seelentröster an einem dunklen Winterabend.

Die getrockneten Steinpilze 30 Minuten in 200 ml Wasser einweichen. Die frischen Pilze abbürsten, nur die größeren Exemplare in Stücke schneiden. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Für die Croûtons das Brot in 2,5 cm große Würfel schneiden und mit 2 EL Öl, dem Knoblauch und etwas Salz mischen. In einer ofenfesten Form verteilen und 15 Minuten im Backofen rösten bis sie gebräunt sind.

Als Nächstes 1 EL Öl in eine Pfanne geben und stark erhitzen. Die frischen Pilze darin portionsweise 1–2 Minuten ohne Umrühren anbraten. Sobald sie leicht angebräunt sind, die Pilze wenden und 1 weitere Minute braten. Bei Bedarf mehr Öl zugeben. Die letzten Pilze aus der Pfanne nehmen, 1 EL Öl hineingeben und die Zwiebel, die Möhre und die Selleriescheiben hinzufügen. 5 Minuten bei mittlerer Temperatur anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und 1 Minute sprudelnd kochen lassen.

Die Steinpilze aus dem Einweichwasser nehmen und gut ausdrücken. Das Einweichwasser zu dem Gemüse in die Pfanne gießen, darauf achten, dass Verunreinigungen in der Schüssel zurückbleiben. 400 ml Wasser mit dem Thymian zum Kochen bringen und wenig Salz hinzufügen, dann etwa 20 Minuten köcheln lassen bis nur noch etwa 200 ml Flüssigkeit übrig sind. Diesen Fond durch ein Sieb zurück in die Pfanne gießen; das Gemüse wegwerfen. Die Pfanne beiseite stellen.

Nun die Eier pochieren. Dazu einen flachen Topf mit soviel Wasser füllen, dass man ein Ei darin kochen kann. Einen Schuss Essig zugeben und zum Kochen bringen. Ein Ei vorsichtig in eine Tasse aufschlagen und in das kräftig sprudelnde Wasser gleiten lassen. Den Topf unverzüglich vom Herd nehmen und beiseite stellen. Nach 6 Minuten sollte das Ei perfekt pochiert sein. Aus dem Topf heben und in eine Schüssel mit warmem Wasser geben. Wenn alle Eier pochiert sind, diese auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Während das letzte Ei pochiert wird, den Fond erhitzen und die Pilze, den Sauerrahm, den Großteil der gehackten Kräuter sowie Salz und Pfeffer hineingeben. Sobald die Pilze heiß sind, einige Croûtons auf jeden Teller geben und die Pilze darauf verteilen. Ein pochiertes Ei obenauf setzen, mit den restlichen Kräutern bestreuen, mit ein Wenig Trüffel- oder Olivenöl beträufeln und mit etwas schwarzem Pfeffer übermahlen.



Wenn Sie frische Steinpilze ergattern können, die im Herbst angeboten werden, greifen Sie mit beiden Händen zu und verwenden Sie sie für dieses Rezept. Ich jedenfalls hoffe jeden Herbst auf eine Teilhabe an Verenas Beute ;o)



Erbsenflan auf Zuckerschoten-Streifen

Einkaufszettel für 6 Personen

*400 g TK-Erbsen oder ganz
junge, frisch gepuhlt
Salz*

1 Bio-Zitrone

150 g Sahne

100 g Ziegenfrischkäse

Schwarzer Pfeffer

*Grüner Pfeffer aus der Mühle,
Kräutersalz*

2 Eier

*25 g Butter (plus Butter zum
Einfetten)*

100 g Zuckerschoten

Außerdem:

*6 ofenfeste Förmchen à 200 ml
Inhalt,*

1 Holzspieß für die Garprobe

Eine hübsche, fluffige Köstlichkeit.

Für die Flans die (TK-) Erbsen in der Sahne etwas weich garen. Inzwischen 1 TL Zitronenschale sehr fein abreiben und 2 TL Saft auspressen.

Ofen auf 150 °C (Umluft 130 °C) vorheizen. Erbsen abgießen, abschrecken und mit der Hälfte der Sahne und dem Ziegenfrischkäse fein pürieren. Durch ein feines Sieb streichen und mit 1 TL Zitronensaft, -schale, je 1 Prise Cayennepfeffer, Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.

Rest Sahne und Eier verquirlen, unter die Erbsenmasse rühren und nochmals kräftig abschmecken. Förmchen gut ausbuttern. Masse darauf verteilen. In eine Auflaufform oder in die Fettpfanne des Ofens setzen. Kochend heißes Wasser angießen bis die Flans zu 2/3 im Wasser stehen.

Auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten garen. Mit einem Holzspieß die Garprobe machen: Es darf keine Masse mehr daran haften. Herausholen und in den Förmchen 5 – 10 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Zuckerschoten putzen und der Länge nach in 2 mm lange Streifen schneiden. In einem Topf Butter bei mittlerer Hitze erhitzen bis sie schäumt. Zuckerschoten darin ca. 2 Minuten leicht andünsten und mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft würzen.

Flans mit einem scharfen Messer vom Förmchenrand lösen und auf Teller stürzen. Die Zuckerschoten-Streifen auf den Flans häufeln.



Dazu passt sehr gut fertiges Minz-Jelly.
Zur Not reichen auch ein paar gehackte Minzblätter.



Birnen-Crostini

Einkaufszettel für 4 (hungrige) Personen

*30 g Pinienkerne
5 EL Olivenöl, plus etwas
mehr zum Beträufeln
1 Knoblauchzehe, geschält
Salz und schwarzer Pfeffer
4 große Scheiben Sauerteigbrot,
1,5 cm dick
3 halbreife Birnen (ungeschält)
2 TL Zucker
2 TL Zitronensaft
120 g Ziegenfrischkäse
Kerbelblätter zum Garnieren*

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Pinienkerne mit 4 EL Olivenöl, dem Knoblauch, 1 Prise Salz und etwas schwarzem Pfeffer im Mörser oder in der Küchenmaschine zu einer groben, feuchten Paste verarbeiten.

Die Brotscheiben auf einer Seite mit der Paste bestreichen. Die Brotscheiben auf ein Backblech legen und etwa 10 Minuten im Ofen rösten bis sie etwas Farbe angenommen haben. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

Währenddessen die Birnen vorbereiten. Die Früchte aufrecht auf ein Schneidebrett stellen und mit einem scharfen Messer auf zwei Seiten die Rundung gerade schneiden, dann die Birnen der Länge nach in jeweils vier dicke Scheiben schneiden. Das Kerngehäuse mit der Messerspitze entfernen. Die Birnenscheiben in eine Schüssel legen. Den restlichen EL Olivenöl mit dem Zucker, dem Zitronensaft sowie 1 Prise Salz verrühren und behutsam mit den Birnenscheiben mischen.

Eine Grillpfanne bei hoher Temperatur auf dem Herd stark erhitzen. Die Birnenscheiben nebeneinander in die Pfanne legen und pro Seite etwa 10 Minuten braten, so dass die typischen Grillspuren eingebrannt werden. Vorsichtig wenden, dann mit Hilfe einer Küchenzange herausnehmen; dabei möglichst nicht zerbrechen.

Zum Fertigstellen der Crostini den Käse in Stücke oder Scheiben teilen und zusammen mit den Birnenscheiben so auf den Röstbrotten anrichten, dass sie sich gegenseitig überlappen und kleine Hügel bilden.

Die Crostini 3–4 Minuten im Ofen erwärmen, damit der Käse leicht schmilzt, dann herausnehmen.

Die Crostini mit den Kerbelblättern garnieren, mit Öl beträufeln und mit schwarzem Pfeffer übermahlen. Heiß oder warm servieren.

Karamellisierter Fenchel mit Ziegenquark

Zuerst die Fenchelknollen vorbereiten. Dazu die Stängel mit dem Grün abschneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Dann vom Wurzelansatz eine Scheibe abschneiden und trockene oder bräunlich verfärbte äußere Schichten entfernen. Dabei darauf achten, dass die Basis intakt bleibt. Die vorbereiteten Knollen der Länge nach in 1–1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Butter mit der Hälfte des Öls in einer großen Bratpfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Sobald die Butter zu schäumen beginnt, einige Fenchelscheiben nebeneinander in die Pfanne legen. Nicht zu viele Scheiben gleichzeitig hineingeben und die Scheiben nicht umdrehen oder in der Pfanne bewegen, bevor sie eine leicht goldbraune Färbung angenommen haben, was etwa 2 Minuten dauert. Mit Hilfe einer Küchenzange wenden und weitere 1–2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen. Die restlichen Fenchelscheiben in der Butter-Öl-Mischung auf dieselbe Weise braten.

Sobald der gesamte Fenchel angebraten ist, den Zucker, die Fenchelsamen sowie reichlich Salz und Pfeffer in die Pfanne geben. 30 Sekunden erhitzen, dann alle Fenchelscheiben zurück in die Pfanne legen und 1–2 Minuten sanft karamellisieren (im Inneren sollten sie noch fest bleiben, daher nur solange in der Pfanne wenden bis sie ringsum mit dem schmelzenden Zucker und den Fenchelsamen überzogen sind). Den Fenchel aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

Zum Servieren den Fenchel mit dem Knoblauch und dem Dill in eine Schüssel geben und vermischen. Auf einer Platte anrichten und löffelweise den Ziegenquark darauf setzen. Mit etwas Olivenöl betreufeln und mit der Zitronenschale bestreuen. Mit dem Fenchelgrün garnieren. Bei Raumtemperatur servieren.

Einkaufszettel für 4 Personen

- 4 kleine Knollen Fenchel*
- 40 g Butter*
- 3 EL Olivenöl plus etwas mehr zum Beträufeln*
- 2 EL Zucker*
- 1 TL Fenchelsamen*
- Grobes Meersalz und schwarzer Pfeffer*
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt*
- 20 g Dill (Dillspitzen und Stängel), grob gehackt*
- 140 g Ziegenquark (oder cremiger junger Ziegenkäse)*
- Abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone*



Waldpilze in Pergamentpäckchen

Die hübschen roten Pilze aus der Illustration besser im Wald stehen lassen!

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Aus Backpapier vier 35 cm große Quadrate ausschneiden.

Die Pilze mit Hilfe eines feuchten Tuchs oder eines kleinen Pinsels säubern. Je nach Größe die Pilze ganz lassen oder in große Stücke schneiden. Die Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Alle Zutaten in eine große Schüssel füllen und behutsam mit den Händen vermischen. Darauf achten, dass die Pilze dabei nicht zerbrechen. Mit grobem Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Die Mischung gleichmäßig auf die vier Papierstücke verteilen. Dann die Ecken anheben, mittig über der Füllung zusammendrücken und mit Küchengarn verschnüren. Die Päckchen auf ein Backblech setzen.

Die Päckchen im Ofen etwa 20 Minuten backen, dann herausnehmen und 1 Minute ruhen lassen. Ungeöffnet zu Tisch bringen, damit jeder sein Päckchen selbst öffnen kann.

Die Pilze mit einer Schüssel gedämpften Reis servieren, der mit gesalzenen, gerösteten Pinien- oder Kürbiskernen bestreut wird.

Einkaufszettel für 4 Personen

300 g gemischte Waldpilze oder exotische Pilze

300 g kleine Champignons

200 g gegarte kleine Kartoffeln (ungeschält)

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

8 EL gehackter Kerbel

4 EL gehackter Estragon

4 EL Olivenöl

8 EL Sahne

2 EL Ricard oder Pernod (französischer Anisschnaps)



Süßes für Süße
5 schnelle Nachspeisen



Süßes für Süße

Pochierte Feigen in Cassis

In einem Topf Weißwein, Johannisbeerlikör, den Zucker und den Sternanis bei niedriger Hitze kurz einkochen lassen.

Die Feigen waschen, im Ganzen dazu geben und alles noch mal 5 Minuten köcheln lassen.

Abkühlen lassen und in tiefen Tellern anrichten.

Die gewaschenen Heidelbeeren trockentupfen und über die Feigen geben.

Einkaufszettel für 4 Personen

500 ml Weißwein
8 frische, reife Feigen
4 Sternanis
10 cl Crème de Cassis (Johannisbeerlikör)
125 g Heidelbeeren
10 Stück Würfelzucker

Mini- Tarte-Tatins mit Mango

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Mangos schälen und in Spalten schneiden.

Boden von 4 Tartelette-Förmchen mit der Karamellcreme bestreichen.

Danach die Förmchen mit den Mangos auslegen, leicht andrücken.

Aus dem Teig vier Kreise ausstechen (etwas größer als die Förmchen). Auf die Mangos legen und rundum fest andrücken.

Im Ofen 35 Minuten backen.
Noch heiß auf die Teller stürzen.

Einkaufszettel für 4 Personen

2 Mangos
Blätterteigrolle (275 g)
8 EL Salzbutterm Karamellcreme

Schnelle Eis-Meringen mit Beeren

Die eiskalte Sahne kurz vor dem Servieren steif schlagen.

Die aufgetauten Beeren waschen, evtl. kleiner schneiden.

Schlagsahne und Meringen auf 4 Schälchen verteilen.

Je 2 Kugeln Himbeersorbet draufsetzen und mit den Beeren belegen.

Einkaufszettel für 4 Personen

330 g Sahne
gemischte Beeren (TK Ware)
8 Mini-Meringen (Fertigprodukt)
8 Kugeln Himbeersorbet aus dem Supermarkt

Depenses. Menage Maitre Madame Enfants

Recept	362.70	257.00	68.45	37.25
blanchissage	17.20			
draps S.	19.20			
voyage Maria	1.50			
gages Mamie				
fraternel				
gages M...				
coiffeur...				
gateaux				
fruits				
bonnet...				
locus Palanca				
lunettes			55.	
menage		50		
		60		
		51		
supplément journal			2	
garantie			1.50	
		5	5	
conmissions menage	41	41		
voyage femme	4		4	
entree	49.50			49.50
	867	15472.	308 30	49.50
				37.25

Schichtspeise mit Macarons

Erdbeer-Gazpacho mit Champagner

Die Sahne mit der Mascarpone mit dem Handrührgerät bei niedriger Geschwindigkeit schlagen. Dabei langsam die Geschwindigkeit erhöhen, bis eine sahnige, luftige Creme entstanden ist.

Die in kleine Stücke geschnittenen Macarons abwechselnd mit einer Schicht Mascarpone-Creme in den Schalen anrichten.

Einkaufszettel für 4 Personen

350 g Sahne
8 bunte Macarons (leicht „angedätsche“
Exemplare gibt es meist preiswerter)
50 g Mascarpone

Die Erdbeeren putzen und vierteln.

Im Standmixer oder Rührbecher mit dem Champagner pürieren.

Die Gazpacho auf Schälchen verteilen und die Beeren und Minzeblätter darüber geben.

Einkaufszettel für 4 Personen

24 Erdbeeren
12 Blatt Minze
300 ml Rosé Champagner
200 g Walderdbeeren oder Himbeeren



Detlef Kellermann

Detlef Kellermann lebt und arbeitet als freischaffender Künstler und Illustrator in Aachen. Seine Arbeiten wurden mehrfach ausgezeichnet und in vielen Zeitschriften publiziert. Seit Mitte der neunziger Jahre sind ca. 50 Bücher und Kataloge über sein künstlerisches Werk erschienen.

2002 erschien das legendäre Kochbuch „SATT“, eine Zusammenarbeit mit dem Kölner Autor Werner Köhler, mit dem Detlef Kellermann eine langjährige Freundschaft verbindet.

Drei weitere Kochbücher mit landestypischer Küche hat der Künstler für den Verlag Gräfe und Unzer illustriert. Es folgten Koch- und Ernährungsdossiers für die Zeitschriften „Brigitte“ und „Der Feinschmecker“. Eine Serie mit fünf Kochkalendern ergänzte schließlich das kochaffine Portfolio.

Ende 2011 erschien das Künstlerkochbuch „Kunst und köstlich“, erstmalig mit eigenen Rezepten. Mit „Greenhorn“ ist der dritte Band einer monothematischen Reihe von Kunstkochbüchern erschienen.

Impressum

*Copyright Bilder: Detlef Kellermann, Aachen
Galerie + Atelier Kellermann, Wirichsbongardstr. 24, 52062 Aachen
www.detlef-kellermann.de*

*Gestaltung: büro G29, Aachen
Produktion: sieprath gmbh, Aachen
Repro + Scan + Portraitfoto Kellermann: Fotostudio Arnolds eK, Aachen*

Greenhorn

„Tiere sind meine Freunde, und meine Freunde esse ich nicht.“

Georg Bernard Shaw

K e l l e r m a n n