





WILLIAMS-SONOMA

DIE KOCHSCHULE



Gemüse

Chefredakteur

CHUCK WILLIAMS

Rezepte

DEBORAH MADISON

Fotografien

TUCKER & HOSSLER

Bassermann



7 Über dieses Buch

- 8 Aufbau der Rezepte
- 9 Gemüsesorten
- 12 Kochen nach Saison
- 14 Gemüse zubereiten, würzen & servieren

18 Grundrezepte

- 20 Grundrezept für gedämpftes Gemüse
- 22 Grundrezept für gedünstetes Gemüse
- 24 Grundrezept für sautiertes Gemüse
- 26 Grundrezept für geröstetes Gemüse

28 Grundtechniken

- 30 Zwiebeln würfeln
- 31 Schalotten würfeln
- 32 Knoblauch hacken
- 33 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden & Chilis hacken
- 34 Kräuter verarbeiten
- 36 Nüsse, Kerne & Samen rösten
- 37 Frische Semmelbrösel herstellen & Speck würfeln
- 38 Zitrone abreiben & auspressen, Brokkoli putzen
- 39 Blumenkohl zerteilen & Rot- oder Weißkohl zerkleinern
- 40 Grünes Blattgemüse putzen & Fenchel verarbeiten
- 42 Rosenkohl vorbereiten & runde Gemüsesorten verarbeiten
- 43 Kürbis & frische Pilze vorbereiten

Inhalt



44 Gemüse kochen & dämpfen

- 47 **Klassisches Kartoffelpüree*** Grundrezept
- 52 Kartoffelpüree-Variationen
- 54 Gedämpfter Brokkoli mit Zitrone & Olivenöl
- 56 Variationen für gedämpftes Gemüse
- 59 Grüne und gelbe Bohnen mit Pesto
- 60 Maiskolben mit Chili-Limetten-Butter

62 Gemüse dünsten

- 65 **Gedünstete Artischocken mit Schalotten & Erbsen*** Grundrezept
- 70 Gedünsteter Fenchel mit Tomaten & Weißwein
- 73 Variationen für gedünstetes Gemüse
- 75 Glasierte Karotten mit Schalotten & Petersilie
- 77 Variationen für glasiertes Gemüse

- 79 Kurz gedünstete frische Erbsen mit Frühlingszwiebeln
- 80 Gedünsteter Rotkohl mit Speck & Äpfeln
- 83 Gedünstete Pilze mit Sherry & Crème double
- 84 Gedünsteter Rosenkohl mit Speck & Zwiebeln

86 Gemüse sautieren & pfannenrühren

- 89 **Pfannengerührtes Frühlingsgemüse mit Ingwer, Zitrone & Minze** *Grundrezept
- 95 Sautierte Paprika mit Zwiebel
- 97 Variationen für sautiertes Gemüse
- 98 Sautierter Spinat mit Knoblauch & Zitrone
- 100 Variationen für sautiertes grünes Blattgemüse
- 103 Pfannengerührte Aubergine mit Sesam

104 Gemüse rösten & backen

- 107 **Mit Reis, Basilikum & Käse gefüllte Tomaten*** Grundrezept
- 113 **Geröstetes Wurzelgemüse mit Rosmarin*** Grundrezept
- 118 Variationen für geröstetes Gemüse
- 121 **Geröstete Zucchini** *Grundrezept
- 126 Klassisches Kartoffelgratin
- 129 Gratin-Variationen
- 131 Gerösteter grüner Spargel mit Orangen-Schalotten-Butter
- 132 Küchenutensilien
- 136 Glossar
- 140 Register
- 144 Bildnachweise/Impressum



Über dieses Buch

Die Kochschule Gemüse führt Sie mit illustrierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen an alle Arbeitsgänge rund um die Zubereitung von frischem Gemüse heran. Von der Auswahl über das Putzen und Zerkleinern bis zum Garen wird alles leicht verständlich erklärt.

Gemüse gehört zu den vielseitigsten Kochzutaten überhaupt. So individuell jede Gemüsesorte in Form, Farbe und Konsistenz ist – sei es knackige rote oder gelbe Paprika, mehlig kochende goldgelbe Kartoffeln oder zarter, grüner Blattspinat – so vielseitig sind auch die Zubereitungsarten. Gemüse kann man nicht nur kochen, sondern auch dämpfen, dünsten, sautieren, pfannenrühren, rösten und backen. Viele Hobbyköche greifen allerdings immer wieder auf dieselbe Gartech-
nik zurück. Meistens heißt das: in Wasser kochen und in Butter schwenken. Seien Sie experimentierfreudig und entdecken Sie, wie viel wohlschmeckender Gemüse sein kann, wenn es auf verschiedene Weise gegart und gewürzt wird.

Dieses Buch stellt Ihnen zahlreiche Gemüsesorten vor und informiert Sie über ihre Erntezeit und die ideale Zubereitungsart. Anschließend werden Sie anhand von Grundrezepten an die vier wichtigsten Garmethoden herangeführt: das Dämpfen, Dünsten, Sautieren und Rösten. Es folgen Beschreibungen der Grund-
techniken beim Putzen und Zerkleinern von Gemüse, die Ihnen sowohl mit anschaulichen Bildern als auch mit erläuternden Texten näher gebracht werden. Die abschließenden Rezeptkapitel widmen sich jeweils einer Garmethode, durch die Sie Sicherheit bei der Zubereitung von Gemüse erlangen sollen.

Wenn Sie sich einmal durch die Rezepte gekocht haben, werden Sie künftig für jede Gemüsesorte problemlos die ideale Zubereitungsart finden.

Cluck Williams



Aufbau der Rezepte

Gemüse ist gesund und sollte am besten frisch zubereitet werden. Doch wie palt man frische Erbsen, wie lange müssen sie kochen und wie wird frischer Fenchel verarbeitet? Dieses Buch beantwortet alle Fragen, die Sie rund um die Zubereitung von frischem Gemüse haben, und erklärt alles: vom Schälen einer Rübe über das Würfeln einer Schalotte bis zum Füllen einer Tomate.

Die Rezepte in diesem Buch bauen aufeinander auf und erleichtern Ihnen damit den Einstieg in die vielfältige Welt der Gemüsezubereitung. Jedes der vier Rezeptkapitel behandelt ausführlich eine der klassischen Garmethoden. So dreht sich im ersten Kapitel alles ums Dämpfen und Kochen, im zweiten Kapitel alles ums Dünsten von Gemüse. Es folgen Rezepte für sautiertes oder pfannengerührtes Gemüse, und Kapitel vier widmet sich dem Rösten und Backen.

Jedes Kapitel beginnt mit einem Grundrezept, in dem jeder Arbeitsgang Schritt für Schritt und leicht nachvollziehbar erklärt wird. So ist ein gutes Gelingen garantiert. Und natürlich macht auch beim Kochen Übung den Meister. Mit der durch die Zubereitung der Grundrezepte erlangten Praxis können Sie sich auch an die Folgerezepte und Variationen heranwagen. So erreichen Sie nach und nach eine gewisse Routine und immer mehr Sicherheit bei der Zubereitung von Gemüse.

In den Rezeptvariationen werden jeweils dieselben Kochtechniken verwendet, jedoch mit anderen Zutaten. Haben Sie beispielsweise bereits den Gedämpften Brokkoli mit Zitrone & Olivenöl (siehe Seite 54) erfolgreich zubereitet, wird Ihnen der Blumenkohl in Curry-Butter (siehe Seite 56) auch problemlos gelingen.

Eine ausführliche Beschreibung der zum Zubereiten von Gemüse benötigten Küchenutensilien finden Sie ab Seite 132.

Gemüsesorten

Einzelne Gemüsesorten werden aufgrund gemeinsamer Merkmale in Gruppen aufgeteilt. Zum Teil setzen sich die Gruppen aus botanisch verwandten Gemüsesorten zusammen wie etwa bei den Lauchgewächsen (Porree, Zwiebel, Knoblauch und Schnittlauch). In anderen Fällen werden botanisch nicht verwandte Gemüsesorten aufgrund von äußeren Merkmalen zusammengefasst wie etwa beim grünen Blattgemüse.

In den folgenden Ausführungen werden verschiedene Gemüsegruppen beider Kategorien mit ihren Kocheigenschaften und Zubereitungsarten vorgestellt. Erwähnung finden dabei nur Gemüsesorten, die auch in den Rezepten dieses Buches verwendet werden.

Grünes Blattgemüse

Zu dieser Gruppe gehören Spinat, Grünkohl, Mangold und Rübstieler. Grünes Blattgemüse gart in relativ kurzer Zeit. Bei Spinat sind es nur ein paar Minuten, Grünkohl hingegen benötigt mindestens 30 Minuten. Grünes Blattgemüse fällt beim Garen stark zusammen – von einem großen Bund Spinat oder Mangold bleibt am Ende meist nur eine kleine Menge übrig. Grünkohl, Chicorée und Rübstieler fallen hingegen beim Garen nicht ganz so stark zusammen.

Rosenkohl, Weiß- und Rotkohl zählen eigentlich nicht zum Blattgemüse, in einzelne Blätter aufgeteilt, können sie jedoch wie Blattgemüse sautiert oder pfannengerührt werden. Blattgemüse gedeiht meist auf sandigem Untergrund und muss daher sehr sorgfältig gereinigt werden. Spinatblätter sollten vor der Zubereitung mindestens zweimal unter fließend kaltem Wasser abgespült werden.

Kohlgemüse

Zu dieser Gruppe zählen nicht nur Weißkohl, Rotkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl und andere feste Gemüsesorten aus der Kohlfamilie, sondern auch Pak Choi und Chinakohl aus dem asiatischen Raum. Kohl ist reich an Antioxidantien, Vitamin C und Ballaststoffen.

Viele empfinden den Geschmack und Duft von Kohl als zu intensiv. Die Intensität des Aromas hängt jedoch ganz von

der Gardauer ab. Auch wenn Kohl zu den festen Gemüsesorten gehört – beim Dämpfen oder Kochen in Salzwasser wird er schnell zu weich und kann so ein unangenehm starkes Aroma entwickeln.

Wurzelgemüse

In der Erde wachsende Gemüsesorten nennt man Wurzelgemüse. Dazu zählen Karotten, Kartoffeln, Pastinaken, Steckrüben, Knollensellerie, Süßkartoffeln und Rote Bete. Auch wenn sie botanisch unterschiedlichen Gruppen zuzuordnen sind, vereint alle eine gewisse Süße und Festigkeit. Die Garzeit ist deutlich länger als bei anderem Gemüse.

Wurzelgemüse kann gedämpft, gekocht und auch gedünstet werden. Zum Sautieren eignet es sich nur, wenn es zuvor blanchiert oder in dünne Scheiben geschnitten wird. Das Rösten im Ofen bekommt Wurzelgemüse besonders gut,



da die Flüssigkeit beim Backen verdunstet und sich der Geschmack dadurch intensiviert. Zudem tritt die natürliche Süße stärker hervor. Viele Wurzeln und Rüben lassen sich gut miteinander kombinieren – Kartoffeln harmonieren zum Beispiel wunderbar mit Pastinake oder Knollensellerie (siehe Kartoffelpüree mit Sellerie, Seite 53).

Hülsenfrüchte

Bohnen, Erbsen und Linsen gehören zur Familie der Hülsenfrüchte, deren Samen in Fruchthülsen heranreifen. Frisch zubereitet sind sie schnell gar und müssen oft nur kurz in kochendem Wasser gegart oder in Pfanne oder Wok pfannengerührt werden. Getrocknete Hülsenfrüchte sollten dagegen über Nacht in Wasser eingeweicht und am nächsten Tag gegart werden.

Pilze

Pilze sind botanisch gesehen eine Kategorie für sich. Zu den bekanntesten Sorten gehören weiße und braune Champignons, Shiitake- und Austernpilze. Champignons besitzen ein mild-erdiges Aroma, während Shiitake-Pilze einen kräftigen Geschmack aufweisen. Die samtigen, sehr milden Austernpilze garen bedeutend schneller als andere Pilzsorten und werden daher oft erst am Ende zum Gericht gegeben. Wald- und Wildpilze wie Pfifferling, Morchel und Steinpilz besitzen ein köstliches Aroma und ein charakteristisches Aussehen, das sie stark von den Kulturpilzsorten unterscheidet. Außerdem sind sie etwas teurer und nur saisonal erhältlich.

Pilze garen recht schnell und eignen sich daher sehr gut zum Sautieren, Pfannenrühren oder kurzen Dünsten.

Gewöhnlich werden Pilze nicht gedämpft oder gekocht, da sie sonst sehr viel Flüssigkeit aufnehmen und eine eher unappetitliche Konsistenz annehmen würden.

Fruchtgemüse

Botanisch werden Auberginen, Tomaten, Paprika, Chilis, Kürbisse und Zucchini nicht dem Gemüse, sondern dem Obst zugeordnet. Da sie allerdings als Gemüse verwendet werden, wurde der Begriff Fruchtgemüse geprägt. Bis auf den Kürbis wird Fruchtgemüse im Sommer geerntet, und mit Ausnahme von Aubergine, Tomate und Zucchini werden die Kerne fast immer entfernt. Fruchtgemüse ist saftig und aromatisch und lässt sich sehr gut sautieren oder pfannenrühren. Auch das Dünsten ist eine geeignete Garmethode, da es die natürliche Süße hervorhebt.





Biogemüse

Gemüse ist leider oft mit Pestiziden belastet. Ein Negativbeispiel ist der meist stark gespritzte Brokkoli, und auch die ballaststoff- und aroma-reiche Kartoffelschale kann giftige Pflanzenschutzmittel enthalten.

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Aufnahme von Pestiziden durch die Nahrung besonders für Kinder schädlich sein kann. Außerdem werden auch das Grundwasser und viele Wildtiere durch die Pestizide belastet.

Bioprodukte dürfen nicht mit Pestiziden behandelt werden und sind deshalb meist die bessere Wahl. Es stellt sich nun die Frage, ob sie auch besser schmecken als konventionell angebautes Gemüse. Dies hängt von vielen Faktoren, beispielsweise der Sorte, dem Zeitpunkt der Ernte und der Lagerung ab. Biogemüse ist auf jeden Fall die bessere Wahl, was gesundheitliche und ökologische Aspekte angeht.

Kürbis & Zucchini

Zucchini gehören botanisch auch zu den Kürbisgewächsen, werden allerdings im Sommer geerntet. Sie lassen sich sehr gut dämpfen, kochen, rösten und sogar grillen. Die im Geschmack sehr milden Zucchini besitzen, wie alle Sommerkürbisse, eine weiche, glatte Schale und sehr zartes Fruchtfleisch.

Die meist etwas nussig und süßlich schmeckenden Winterkürbisse weisen hingegen eine sehr harte, schützende Schale und festes Fruchtfleisch auf, weshalb sie auch sehr gut gelagert werden können. Bekannte Winterkürbissorten sind Butternuss, Hokkaido, Delicata und Moschuskürbisse.

Stängelgemüse

In dieser Kategorie werden so unterschiedliche Gemüsesorten wie Spargel, Fenchel, Stangensellerie und sogar Artischocken, die aus Blütenknospe und Stängel bestehen, zusammengefasst. Abgesehen von der Stangenform haben diese Gemüsesorten nur wenig gemeinsam. Spargel, Fenchel und Stangensellerie sollten zumindest teilweise geschält werden, während Artischockenstängel immer dick geschält werden müssen.

In Bezug auf die Garmethoden sind die beschriebenen Sorten sehr vielseitig. Sie können wunderbar gedämpft, gekocht, sautiert und gedünstet werden – Spargel schmeckt auch geröstet ganz wunderbar.

Lauchgemüse

Hauszwiebel, rote Zwiebel, kleine weiße Zwiebel, Knoblauch, Frühlingszwiebel, Schalotte, Porree und Schnittlauch – sie alle gehören zur Familie der Lauchgewächse. Zwar teilweise sehr unterschiedlich in Form und Größe, weisen sie doch ein ähnliches Aroma auf und werden oft als Würze oder pikante Garnierung verwendet. Bei vielen Gerichten und Saucen bildet gedünstetes Lauchgemüse, beispielsweise Zwiebeln, Knoblauch oder Porree, die Würzgrundlage. Fein gehackte Frühlingszwiebeln oder Schnittlauchröllchen werden zugleich gerne als Garnierung und aromatische Abrundung für viele Gerichte verwendet.

Lauchgewächse können auch die Hauptzutat bestimmter Gerichte sein, beispielsweise Porree in Senfsauce (siehe Seite 73) oder Glasierte kleine Zwiebeln mit Rosmarin (siehe Seite 77).



Kochen nach Saison

Alle Gemüsesorten haben eine oder mehrere Haupterntezeiten. So fängt die Artischockensaison in Deutschland im Spätsommer an, Tomaten reifen zwischen Juni und dem ersten Frost, während Chicorée in den kühlen Monaten geerntet wird. Spinat wird im Gewächshaus in Herbst und Winter und im Freilandanbau in Frühling und Sommer geerntet, sodass er das ganze Jahr über erhältlich ist. Wurzelgemüse wie Kartoffeln, Karotten und Rüben verbindet man eher mit dem Winter, tatsächlich werden sie jedoch im Spätsommer und Herbst geerntet und eingelagert.

Saisongerecht gekauftes, frisch geerntetes Gemüse ist besonders aromatisch, doch heutzutage ist es gar nicht so einfach festzustellen, welche Sorte gerade Saison hat. Schließlich bietet der Supermarkt das ganze Jahr über frisches Gemüse an – Importe aus aller Welt machen es möglich. Um Geldbeutel und Umwelt zu schonen und gleichzeitig ein aromatisches Ergebnis zu erreichen, sollten Sie nicht nur saisongerechte, sondern auch Produkte aus der Region bevorzugen.

Achten Sie im Supermarkt auf die Herkunftsbezeichnung, bevorzugen Sie regionales Gemüse und halten Sie auf dem Wochenmarkt Ausschau nach Anbietern von Gemüse aus eigener Ernte. Fragen Sie Gemüsebauern im Umland nach lokalen Produkten, vielleicht stoßen Sie sogar auf eine alte Gemüsesorte, die Sie noch gar nicht kannten. Es macht einfach Spaß, Neues auszuprobieren und sich dabei gesund zu ernähren. Der ideale Wegweiser sind

Saisonkalender, die anzeigen, welche Gemüsesorte zu welcher Jahreszeit in Deutschland oder im Ausland gerade frisch geerntet wird. Wenn Sie sich danach richten, erhalten Sie auch im Supermarkt aromatisches Gemüse.

Wenn Sie sich einmal an das besondere Aroma von ganz frischem und aromatischem Gemüse gewöhnt haben, werden Ihnen die Gemüseimporte aus fernen Ländern und außerhalb der Saison gezüchtete Gewächshausware



nicht mehr zusagen. Frische bedeutet auch höhere Qualität. Je kürzer der Transportweg für das Gemüse war, desto mehr Vitamine und Mineralstoffe sind noch enthalten.

Im Folgenden finden Sie nach Ernte-saison zusammengestellte Gemüsesorten und dazu passende Kräuter. Gemüse, das generell oder zu dieser Jahreszeit nicht aus Deutschland, sondern aus dem Ausland stammt, ist mit einem „A“ gekennzeichnet.

Frühling

Im Frühling freut man sich auf leckeren Spargel, neue Kartoffeln und frische Erbsen. Die Frühlingssaison erstreckt sich von März bis Mai.

Artischocken (A) • Erbsen (A) • Estragon • Frühlingszwiebeln • Karotten (A) • Kerbel •

Mangold • Minze • neue Kartoffeln • Pak Choi (A) • Radieschen • Schnittlauch • Spargel • Spinat • Weiß-/Rotkohl

Sommer

Von Juni bis bis in die ersten beiden Septemberwochen (oder bis zum ersten Frost) ist Sommerzeit und damit die beste Zeit für frisches Gemüse. Herrlich saftige Tomaten, Zucchini und Paprika haben jetzt Saison.

Artischocken • Auberginen • Basilikum • Blumenkohl • Brokkoli • grüne Bohnen • Karotten • Knoblauch • Mais • Majoran • Mangold • Oregano • Paprika (A) • Rosmarin • Rote Bete • Salbei • Speiserüben • Tomaten • Weißkohl • Zucchini

Herbst

Die Herbstsaison währt von Ende September bis November, wenn die Tage

kürzer werden und das Jahr sich dem Ende nähert. Jetzt werden Stangensellerie und Kürbisse geerntet.

Artischocken • Blumenkohl • Fenchel • Grünkohl • Knollensellerie • Winterkürbis • Porree • Rosenkohl • Stangensellerie • Süßkartoffeln (A) • Tomaten • Weiß-/Rotkohl • Zwiebeln

Winter

Die Wintersaison erstreckt sich von Dezember bis Februar. In diesen Monaten werden Kohl, Porree und Knollensellerie geerntet. Kartoffeln wurden meist schon im Sommer und Herbst geerntet und für den Winter eingelagert.

Brokkoli (A) • Chinakohl • Grünkohl • Karotten • Meerrettich • Porree • Rosenkohl • Rote Bete • Schwarzwurzeln • Speiserüben • Steckrüben • Wirsing • Weiß-/Rotkohl • Zwiebeln



Gemüse zubereiten, würzen & servieren

Bei der Zubereitung eines Gerichts sollten die einzelnen Arbeitsschritte schon im Voraus bedacht werden, damit im Eifer des Gefechts nichts mehr schiefgeht. Das folgende Kapitel zeigt, wie wichtig es ist, die Zutaten vor dem Garen griffbereit aufzustellen, wie Gemüse richtig gewürzt wird und wie Sie die Speisen warm halten. Außerdem bringt es Ihnen verschiedene Garmethoden für Gemüse näher – vom Kochen und Dämpfen bis zum Backen und Rösten.

Das Gemüse vorbereiten

Waschen, Schälen, Putzen und Zerkleinern sind die Arbeitsschritte, die bei der Zubereitung von Gemüse oft am meisten Zeit in Anspruch nehmen. Doch Übung macht den Meister, und bald wird Ihnen alles viel leichter von der Hand gehen.

WASCHEN Für die meisten Rezepte in diesem Buch gilt: das Gemüse vor dem Zerkleinern waschen. Dadurch wird es nicht nur sauber, sondern auch aufgefrischt. Bei bestimmten Gemüsesorten muss man beim Reinigen ganz besondere Sorgfalt walten lassen. Frischer Spinat ist häufig noch sehr sandig und sollte deshalb mindestens zweimal unter fließend kaltem Wasser gereinigt werden. Auch zwischen den Porreeblättern können sich Sandreste verbergen. Porreestangen daher am besten längs halbieren und unter fließend kaltem Wasser sorgfältig reinigen. Knollensellerie gründlich mit einer Gemüsebürste abbürsten und gut waschen.

SCHÄLEN Gemüse mit harter Schale mit einem Sparschäler oder einem Schäl-

messer von der Schale befreien. Brokkoliestiele sind essbar und sehr zart, wenn die holzige Schale entfernt wird. Größere Speiserüben sollten sehr großzügig geschält werden, weißer Spargel eher dünn. Bei Stangensellerie, Fenchel und Mangoldstielen nur die festen Fäden abziehen, während die papierartige Schale von Zwiebeln, Schalotten und Knoblauch komplett entfernt wird.

ALLES GRIFFBEREIT AUFSTELLEN Beim Kochen ist es wichtig, vorbereitete Zutaten und Küchenutensilien griffbereit in der Nähe des Herds bereitzustellen, um nicht während der Zubereitung nach etwas suchen oder schnell noch etwas zerkleinern zu müssen. Rechnen Sie also zum Waschen, Schälen, Zerkleinern oder Abmessen sowie dem Bereitstellen aller nötigen Küchengeräte genügend Zeit ein.

ZUTATEN ABMESSEN Mengenangaben beschreiben entweder das Gewicht, die Anzahl oder das Volumen. Das Gewicht wird in diesem Buch in Gramm (g) und Kilogramm (kg) angegeben. Da Gemüsesorten in der Größe stark variieren, ist

das Gewicht eine genauere Einheit als die Anzahl. Im Sommer geerntete Speiserüben sind meistens klein, gelagerte Rüben hingegen bringen bis zu 250 g auf die Waage. Bestimmte Zutaten sind in den Rezepten daher sowohl in Anzahl als auch in Gewicht angegeben. Zum genauen Abwiegen empfiehlt sich die Anschaffung einer Küchenwaage.

Flüssige Zutaten werden in Millilitern (ml) oder Litern (l) angegeben. Ein Messbecher ist zum Abmessen von Flüssigkeiten ideal. Für manche Rezepte wird $\frac{1}{8}$ Teelöffel einer Zutat benötigt. Dafür am besten einen Teelöffel zur Hälfte füllen und von dieser Menge ein Viertel verwenden. Die Menge entspricht ungefähr einer Prise.

Gemüse zubereiten

Gemüse kann auf sehr viele unterschiedliche Arten zubereitet werden. Manche Sorten eignen sich am besten zum Dämpfen, andere sind in heißem Öl sautiert oder pfannengerührt am schmackhaftesten. Manchmal sind das

langsame Dünsten in Brühe oder Wein oder aber das Garen im Ofen ideale Methoden. Einige ganz besonders vielseitige Gemüsesorten eignen sich sogar für alle Garmethoden und werden in den Rezepten gleich auf zwei unterschiedliche Arten gegart. Rübstiel zum Beispiel wird meist zuerst blanchiert und dann sautiert, wie der Rübstiel mit roter Paprika & Knoblauch (siehe Seite 100).

Fast alle Gemüsesorten profitieren geschmacklich von etwas gebratenem Speck, gerösteten Nüssen, geriebenem Käse, frischen Kräutern oder Saucen.

KOCHEN & DÄMPFEN Diese beiden einfachen Garmethoden sind besonders gut für Kochanfänger geeignet. Beim Dämpfen wird nur wenig Wasser erhitzt und das Gemüse im Wasserdampf gegart. Beim Kochen gart das Gemüse in einer

recht großen Menge kochendem Wasser. Das Dämpfen ist nicht nur schonender, da nicht so viele Nährstoffe aus dem Gemüse herausgeschwemmt werden wie beim Kochen, sondern auch preisgünstiger, da weniger Wasser und auch weniger Energie zum Erhitzen benötigt werden.

Besonders gut zum Kochen und Dämpfen eignen sich Gemüsesorten wie Brokkoli, Mais, neue Kartoffeln, Kürbis, Pak Choi, Rote Bete, Weiß- und Rotkohl sowie Blumenkohl. Auberginen und Pilze würden beim Garen hingegen zu viel Wasser aufnehmen.

DÜNSTEN Dünsten heißt, Gemüse in einer kleinen Menge Flüssigkeit (Brühe oder Wein) langsam zu garen. Benötigt wird dazu eine große Pfanne oder ein schwerer, flacher Topf mit gut schließendem Deckel, damit die verdunstende Flüssigkeit am Deckel kondensieren und

wieder auf das Gemüse hinabtropfen kann. Nach Ende der Garzeit ist noch ein wenig Flüssigkeit übrig, die in eine Sauce oder durch weiteres Einkochen in eine schmackhafte Glasur verwandelt werden kann wie etwa bei den Pastinaken mit Senfglasur (siehe Seite 77).

Sicherer Umgang mit Messern

Ein stumpfes Messer ist gefährlicher als ein scharfes, da man mehr Druck anwenden muss und sich dadurch schneller eine Schnittverletzung zufügt. Schärfen Sie Ihre Messer deshalb regelmäßig nach. Krümmen Sie Ihre Finger beim Schneiden von Scheiben von der Klinge weg, um sich nicht zu verletzen.



SAUTIEREN & PFANNENRÜHREN Sowohl beim Sautieren als auch beim Pfannengerichten wird Gemüse bei starker Hitze in Öl gegart, wodurch es ein ganz besonderes, etwas rauchiges Aroma erhält.

Zum Sautieren (Garschwenken) gehört klassischerweise das Wenden des Garguts durch ruckartiges Schwenken der Pfanne. Dabei hüpfen die Zutaten in der Pfanne, was zum Begriff „Sautieren“, von Französisch „sauter“ (springen), führte. Zum Pfannengerichten eignet sich ein Wok am besten, in dem das Gemüse mit Stäbchen oder Kochlöffel sehr schnell hin und her bewegt wird. Oft wird gegen Ende der Garzeit etwas Flüssigkeit hinzugefügt, damit das Gemüse schön gart und etwas Sauce entsteht.

BACKEN & RÖSTEN Bei diesen Gartechniken kommt ein Backofen zum Einsatz. Zum Backen ist meist eine Temperatur

zwischen 180°C und 190°C, beim Rösten von mindestens 200°C erforderlich. Ideal ist die geringere Temperatur beim Backen für die Gerichte mit Reis, Basilikum & Käse gefüllte Tomaten (siehe Seite 107) oder Fenchel-Kartoffel-Gratin (siehe Seite 129).

Geröstet werden können entweder einzelne Gemüsesorten (siehe Geröstete Süßkartoffeln mit Sojaglasur, Seite 119) oder eine Mischung verschiedener Sorten (siehe Geröstetes Wurzelgemüse mit Rosmarin, Seite 113). Vor dem Rösten wird Gemüse gewöhnlich in Öl gewendet, um es vor der Ofenhitze zu schützen und das Aroma zu intensivieren.

Gemüse würzen

Ein wenig Butter oder Olivenöl sowie ein oder zwei Prisen Salz und frisch gemahlener Pfeffer machen ein schlichtes

Gemüsegericht schon sehr schmackhaft, doch es geht noch raffinierter. Gegartem Gemüse kann auf sehr unterschiedliche Weise der letzte Pfiff verliehen werden.

SALZ Salz hilft dabei, den natürlichen Geschmack zu unterstreichen und zu intensivieren. Fügt man Salz erst am Ende der Garzeit hinzu, wird es oft sehr dominant. Schmeckt man jedoch schon während der Zubereitung mit Salz ab, kann man sich unter Umständen das Nachsalzen zum Schluss sparen und muss nur noch mit einigen Tropfen Zitronensaft, Essig oder etwas Pfeffer abschmecken. Aus diesem Grund wird in den Rezepten dieses Buches – außer beim Dämpfen – zu Beginn gesalzen.

BUTTER & ÖL Gemüse und Butter sind immer eine herrliche Kombination, besonders bei gedünsteten Gerichten. Zum Sautieren sollten Sie jedoch immer





Öl verwenden, da Butter bei starker Hitze schnell verbrennt. Greifen Sie möglichst zu Olivenöl, das nicht nur sehr aromatisch, sondern auch noch gesund ist. Zum Sautieren reicht ein einfaches Olivenöl vollkommen aus. Zum abschließenden Beträufeln eines Gerichts verwenden Sie am besten ein hochwertiges, kalt gepresstes natives Olivenöl extra. Für eine asiatische Note können Sie das Gemüse mit einigen Tropfen geröstetem Sesamöl beträufeln.

Weitere Würzzutaten

Senf kann mit seiner Schärfe die Süße bestimmter Gemüsesorten zähmen, während eher säuerliches Gemüse durch ein wenig Honig milder schmeckt. Sojasauce ersetzt nicht nur das Salz, sondern steuert außerdem ein asiatisches Aroma bei. Geröstete Nüsse und Kerne verleihen Gerichten etwas Biss. Kapern werfen mildes Gemüse auf. Gedämpfte Karotten schmecken mit einer Sauce aus Kapern, Pinienkernen, Olivenöl und Kräutern einfach wunderbar.

Dadurch wird der Baby-Pak-Choi mit Sesamöl (siehe Seite 56) zum Hochgenuss.

SÄUREHALTIGE WÜRZZUTATEN Frischer Zitronen- oder Limettensaft sowie Essig verleihen Gerichten eine säuerlich-frische Note. Manchmal reichen schon wenige Tropfen aus, um den Geschmack zu heben und auch weiteres Salzen überflüssig zu machen. Durch den Saft von Zitrusfrüchten erhält ein Gericht mehr Leichtigkeit und Frische, durch Rotweinessig hingegen mehr Wärme und Tiefe.

FRISCHE KRÄUTER Frische Kräuter verfügen über ein komplexes Aroma, das beim Trocknen verloren geht. Kräuter werden meist sowohl gleich zu Beginn zum Gericht gegeben, um eine untergründige Note zu erzielen, als auch kurz vor dem Servieren, um ihr Aroma voll zur Geltung zu bringen.

Gemüse servieren

Die Gerichte in diesem Buch sind als Beilage für vier bis sechs Portionen berechnet. Bestimmte Rezepte sind auch als vollwertige Hauptmahlzeit geeignet, wie Gratins oder gefüllte Tomaten. Auch als Vorspeise kann ein Gemüsegericht ganz wunderbar serviert werden, gefolgt

von einem Reis-, Polenta- oder Pastagericht. In vielen, den Grundrezepten angegliederten Serviervorschlagen finden Sie Hinweise dazu.

Die meisten Gemüsegerichte schmecken übrigens sehr heiß serviert am besten. Wärmen Sie daher die Servierschüssel an, damit das Gemüse nicht so schnell auskühlt. Stellen Sie die Schüssel während der Zubereitung des Gerichts in einen auf 100 °C vorgeheizten Backofen und erwärmen Sie sie für 15 Minuten.

Gemüse garnieren

Wie viele andere Gerichte profitieren auch Gemüsegerichte von einer sorgfältig ausgewählten Garnierung. Klein gehackte Kräuter, die schon im Rezept verwendet wurden, sind immer eine gute Wahl. Leuchtend gelbe Zitronenspalten können zudem über dem Essen ausgepresst werden. Einzelne Petersilienblätter, feine Rucola- oder Basilikumstreifen oder kleine Paprikawürfel sehen als Garnierung sehr hübsch und appetitlich aus. Ein abschließender Spritzer Olivenöl verleiht dem Gericht nicht nur zusätzliches Aroma, sondern auch einen wunderbaren, feinen Glanz.

1

Grundrezepte

Im folgenden Kapitel werden Sie anhand von einfachen Rezepten an die vier gängigsten Garmethoden für Gemüse – Dämpfen, Dünsten, Sautieren und Rösten – herangeführt. Mit ein wenig Übung können Sie auf dieser Grundlage unzählige andere Gemüsegerichte zubereiten. In allen Rezepten dieses Buches wird eine der vorgestellten Gartechniken verwendet.



Grundrezept für gedämpftes Gemüse

Das Dämpfen ist eine sehr schonende Garmethode, da wichtige Nährstoffe und Vitamine nicht wie beim Kochen an das Wasser abgegeben werden. Außerdem geht es recht schnell, weil nur eine kleine Wassermenge erhitzt werden muss. Fett oder Gewürze fügt man erst nach dem Garen hinzu.

750 g Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl
oder andere zum Dämpfen geeignete
Gemüsesorten

1 EL Butter oder Olivenöl

¼ TL Salz

1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

ERGIBT 4–6 PORTIONEN

1 Küchenutensilien bereitstellen

Benötigt wird ein Dämpfeinsatz in Form eines fächerartigen Metallkorbs oder ein mit Siebeinsatz versehener Dämpftopf. Wichtig ist, dass der Topfdeckel wirklich gut schließt, damit kein Dampf entweichen kann. Den Backofen auf 100 °C vorheizen und eine Schüssel darin anwärmen.

2 Gemüse putzen

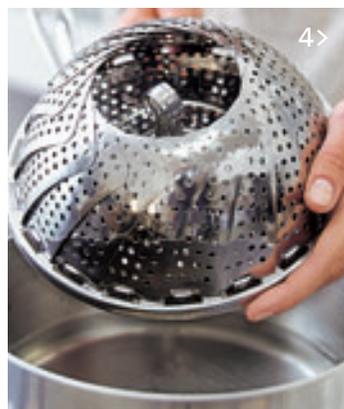
Das Gemüse gründlich waschen. Alle holzigen oder beschädigten Stellen entfernen. Bei Blumenkohl die grünen Blätter und den Strunk mit einem Schäl-
messer wegschneiden. Eine ausführliche Anleitung zum Putzen von Blumenkohl finden Sie auf Seite 39. Bei Brokkoli die Röschen abtrennen und die Stiele schälen. Eine genaue Anleitung zum Putzen von Brokkoli finden Sie auf Seite 38. Bei Rosenkohl das untere Ende des Strunks abschneiden und sämtliche verfärbten oder verwelkten Blätter entfernen. Eine ausführliche Anleitung zum Vorbereiten von Rosenkohl finden Sie auf Seite 42.

3 Gemüse zerkleinern

Das Gemüse in mundgerechte und möglichst gleichmäßig große Stücke schneiden. Den Blumenkohl in Röschen zerteilen. Bei Brokkoli die Stiele der Röschen abtrennen und Stiele und Röschen in mundgerechte Stücke schneiden. Bei Rosenkohl größere Röschen längs halbieren oder vierteln, damit sie gleichzeitig gar werden.

4 Wasser zum Kochen bringen

Einen Topf etwa 2,5 cm hoch mit Wasser füllen. Den Dämpfeinsatz in den Topf setzen, das Wasser sollte nur bis kurz unter den Boden des Einsatzes





reichen. Abdecken und bei starker Hitze zum Kochen bringen, bis es sprudelt. (Um zu prüfen, ob das Wasser schon kocht, den Dämpfeinsatz kurz mit einer Gabel anheben.)

5 Gemüse dämpfen

Den Dämpfeinsatz gleichmäßig mit den Gemüsestücken auslegen, damit der Dampf gut zirkulieren kann und das Gemüse gleichzeitig gar wird. Den Deckel aufsetzen und das Gemüse gar dämpfen. Bei Blumenkohl dauert dies etwa 5-8 Minuten, bei Brokkoli 4-6 Minuten und bei Rosenkohl etwa 15 Minuten. Grünes Blattgemüse nur kurz dämpfen, da es schnell seine Farbe verliert.

6 Garprobe

Den Deckel abnehmen und das Gemüse mit der Spitze eines Schälmessers einstechen. Wenn sich das Messer leicht einschieben lässt, aber noch ein kleiner Widerstand zu spüren ist, ist das Gemüse gar. Andernfalls erneut abdecken, weitere 30-60 Sekunden dämpfen und erneut testen. Das Gemüse nicht über-garen, sonst zerfällt es und verliert an Farbe und Geschmack.

7 Gemüse aus dem Dämpfeinsatz heben

Die Griffschleife des Dämpfeinsatzes mit einem Topfhandschuh umfassen und den Einsatz aus dem Topf heben. Überschüssiges Wasser vorsichtig abschüt-teln und das Gemüse in die angewärmte Schüssel geben.

8 Fett und Gewürze zufügen

Butter oder Olivenöl zum Gemüse geben. Die Butter schmilzt und bildet eine cremige Sauce. Für eine andere Variante Olivenöl verwenden. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles behutsam vermengen.

9 Abschmecken und servieren

Das Gemüse kosten und etwas Salz zufügen. Alternativ etwas Butter, Olivenöl oder Pfeffer nach Geschmack zugeben. Gewürze immer nur in kleinen Mengen zufügen, umrühren, erneut kosten und etwas würzen, bis der gewünschte Geschmack erreicht ist. Sofort servieren.



PROFITIPP

Wenn Sie das gedämpfte Gemüse erst zu einem späteren Zeitpunkt verwenden möchten, schrecken Sie es nach dem Dämpfen mit kaltem Wasser ab, um ein Weitergaren zu verhindern. Das kalte Gemüse gut abtropfen lassen und abge-deckt in den Kühlschrank stellen.

EMPFEHLUNG

Gedämpftes Gemüse kann mit frischem Zitronensaft, frisch gehackten Kräutern, Curry-Butter (siehe Seite 56) oder roter Butter (siehe Seite 119) serviert werden.

Grundrezept für gedünstetes Gemüse

Beim Dünsten wird Gemüse im geschlossenen Topf mit nur wenig Flüssigkeit bei geringer Hitze sanft gegart. Ein angenehmer Begleiteffekt dieser Garmethode ist der beim Dünsten entstehende köstliche Garsud, der zu einer Sauce eingekocht werden kann. Zum Dünsten eignen sich fast alle Gemüsesorten.

875 g–1 kg Porree, Stangensellerie, Fenchel oder andere zum Dämpfen geeignete Gemüsesorten

30 g Butter

45 g Zwiebel, fein gehackt (siehe Seite 30)

60 ml trockener Weißwein

375 ml frische Hühnerbrühe oder Hühnerbrühe aus dem Glas

¼ TL grobes Meersalz

⅓ TL frisch gemahlener Pfeffer

1–2 TL frisch gepresster Zitronensaft (siehe Seite 38, nach Belieben)

ERGIBT 4–6 PORTIONEN

1 Küchenutensilien bereitstellen

Benötigt werden eine breite, hohe Pfanne mit gut schließendem Deckel oder ein breiter, flacher Topf sowie ein Holzlöffel und eine Küchenzange. Den Backofen auf 100 °C vorheizen und eine Schüssel darin anwärmen.

2 Gemüse vorbereiten

Das Gemüse gründlich waschen. Alle holzigen oder beschädigten Stellen entfernen und das Gemüse in Stücke schneiden. Bei Porree werden die festen grünen Blätter auf etwa 2,5 cm gekürzt. Die Wurzeln vorsichtig knapp über dem Strunk abschneiden, damit der Strunk intakt bleibt und der Porree später nicht auseinanderfällt. Längs halbieren. Den Porree gut unter fließend kaltem Wasser abbrausen. Die Blätter dabei auseinanderdrücken, um alle Sandreste zu entfernen. Bei Stangensellerie den Wurzelteil abschneiden und die einzelnen Stangen gründlich waschen. Die Blätter am oberen Blattansatz abschneiden. Sie eignen sich gut als Suppenzutat. Die festen Fäden an der Außenseite der Stangen mit einem Schälmesser entfernen, dabei die Fäden an der Schnittseite aufgreifen und nach oben abziehen. Anschließend die Stangen quer in 10 cm lange Stücke schneiden. Bei Fenchel die Stiele bis zum Knollenansatz abschneiden. Das weiche Fenchelkraut fein hacken und zum Garnieren verwenden. Die Knolle durch den Wurzelansatz halbieren und jede Hälfte in Spalten schneiden. Eine ausführliche Anleitung zum Verarbeiten von Fenchel finden Sie auf Seite 41.

3 Zwiebeln andünsten und mit Wein ablöschen

Die Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und 15 g Butter darin zerlassen. Die Zwiebel zufügen und unter Rühren 2–3 Minuten glasig dünsten. Mit dem Wein ablöschen und etwa 1–2 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen (reduzieren).





4 Gemüse dünsten

Gemüwestücke, Hühnerbrühe und Salz in die Pfanne geben. Bei starker Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Flüssigkeit zu sprudeln beginnt, die Hitze reduzieren, bis nur noch gelegentlich kleine Bläschen an die Oberfläche treten. Das Gemüse abgedeckt garen. Dies dauert bei Porree etwa 25 Minuten, bei Stangensellerie 15 Minuten und bei Fenchel 20 Minuten.

5 Garprobe

Den Deckel abnehmen und das Gemüse mit der Spitze eines Messers einstechen. Wenn sich das Messer leicht einschieben lässt, aber noch ein kleiner Widerstand zu spüren ist, ist das Gemüse gar. Andernfalls wieder abdecken, weitere 2 Minuten dünsten und erneut testen. Das Gemüse nicht übergaren, sonst zerfällt es und verliert an Farbe und Geschmack. Das Gemüse mit einer Küchenzange aus der Pfanne in die angewärmte Schüssel heben, dabei überschüssige Flüssigkeit in die Pfanne abtropfen lassen, und das Gemüse zum Warmhalten mit Alufolie abdecken.

6 Garsud reduzieren

Den Garsud in der Pfanne bei starker Hitze zum Kochen bringen. Sprudelnd etwa 8 Minuten kochen lassen, bis sich die Flüssigkeit auf etwa 80 ml reduziert hat. Die verbliebenen 15 g Butter und den Pfeffer unterrühren.

7 Abschmecken und servieren

Die Sauce kosten. Schmeckt sie zu fad, Zitronensaft oder Salz und Pfeffer zugeben. Die Sauce über das Gemüse gießen und sofort servieren.



PROFITIPP

Vor der Zubereitung muss Gemüse gründlich gesäubert werden. Im Gegensatz zu meist gut gereinigtem Supermarktgemüse kann Markt- oder Bioware noch Erde und Sand anhaften. Wenn Sie recht sandigen Porree oder Spargel gekauft haben, weichen Sie ihn etwa 5 Minuten in einer Schüssel mit kaltem Wasser ein, um fest sitzende Erdreste abzulösen.

EMPFEHLUNG

Zum Servieren können Sie gedünstetes Gemüse beispielsweise mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Deborah Madison

Die Kochschule Gemüse

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 144 Seiten, 23,0x26,5
ISBN: 978-3-8094-8004-4

Bassermann

Erscheinungstermin: März 2010

So schmeckt Gemüse richtig gut!

Dieses Buch führt in die Geheimnisse der guten Küche ein. Es zeigt den fachgerechten Umgang mit den verschiedenen Gemüsesorten und wie sich daraus die köstlichsten Gerichte zubereiten lassen. 60 Rezepte – von einfach bis raffiniert, vom klassischen Kartoffelpüree bis zum gebratenen Spargel mit Orangen-Schalotten-Butter – verführen zum Nachkochen und gelingen dank der ausführlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen garantiert.



[Der Titel im Katalog](#)