

Monika Heutmann
Matthias Hinkelmann

Vegetarisch

locker leicht lecker



ANACONDA

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2012 Anaconda Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Fotografien: Matthias Hinkelmann, Bremen

Umschlag- u. Innengestaltung: Matthias Hinkelmann, Bremen

Printed in Czech Republic 2012

ISBN 978-3-86647-821-3

www.anacondaverlag.de

info@anacondaverlag.de

Inhalt

I.	Vorwort: Vegetarisches voll im Trend!	9
II.	Theorie & Praxis: Wie verwandelt sich unsere Küche in eine »Oase der Wellness«?	10
	Mit Genuss einkaufen. Zubereiten mit allen Sinnen	10–13
	Was ist das Besondere unserer vegetarischen Küche?	14
	1. Unsere Basics – die Grundlage unserer Gerichte Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide	14–21
	2. Unsere Specials – das Tüpfelchen auf dem i Olivenöl und Rapsöl, Ursalz und Sojasauce, Agavensüße und Rübensirup, Ingwer und Kokosmilch	22–29
	3. Unsere bunte Vielfalt und Fülle – Gemüse mit tausend Möglichkeiten Gemüse als Apotheke der Natur und Grundlage vegetarischer Gerichte, Gemüse als Würze: Gemüsebrühe »Do it yourself«, Dreimal würzen mit Pfiff: Bouquet garni, Gewürz-Ei, gespickte Zwiebel	30–35
	4. Unsere sanfte Süße – Früchte zum Kochen Frisches und getrocknetes Obst	36–37
	5. Unsere besonderen Akzente – Exotisches und Knackiges Exotische Früchte, Nüsse und Kerne	38–39

Vegetarisch Kochen mit der besonderen Würze 40–59

1. Gewürze sind das A und O 40–49

16 Gewürze – unsere Empfehlung: Cayennepfeffer, Curry, Gewürznelke, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma, Muskatnuss, Paprika, schwarzer Pfeffer, Piment, Sternanis, Vanille, Wacholderbeere, Zimt

2. Kräuter – Aroma und Frische pur 50–57

Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Lorbeer, Minze, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Zitronenmelisse

3. Vorbereitung und Zubereitung, mit dem richtigen »Werkzeug« kein Problem 58–59

Dämpfkorb, Keramikpfanne, Mörser, Reibe, Wiegemesser

III.

Mentales: Alltagsstress adé! 60–64

1. Entspannung und Genuss gehören zusammen 60–61

2. Momente der Sammlung; Illustre Aficionados 62–64

IV.

Unsere Wellness-Küche: 33 vegetarische, warme Gerichte für jeden Tag

1	Suppen & Eintöpfe	66–81
	Grüne Insel – Salatcreme mit Pumpernickel-Croutons	66
	Nordlicht – Steckrübencreme mit Kürbis-Cranberry	68
	Regenbogen – Feurige Tomatensuppe mit Vanilleeis	70
	Wohlgefühl – Kräuterbouillon mit Gemüse-Mango	72
	Andenwind – Quinoa-Bohnen-Eintopf	74
	Glücksmomente – Anatolischer bunter Gemüsetopf	76

Palmenrauschen – Kokos-Wirsing-Eintopf 78

Wilde Wärme – Cassoulet aus Dicken Bohnen 80

2 Kartoffel-Gerichte 82–95

Bunter Reigen – Süßkartoffel-Pilz-Gratin mit Postelein 82

Inseln der Sonne – Mangold-Kartoffeln natur an Currysauce 84

Lebenslust – Orangen-Ingwer-Rösti 86

Sommerabend – Brattaler mit Kartoffelspalten und Dip 88

Sonnenstrahlen – Möhren-Filets mit Pastinaken-Püree 90

Versuchung – Kartoffelchips mit Bananen-Dip 92

Waldlichtung – Sellerie-Brokkoli-Trauben-Ensemble 94

3 Nudel-Gerichte 96–109

Augenweide – Tomaten-Erdbeer-Tortiglioni 96

Frühlingschmetterlinge – Farfalle mit Frühlingsgemüse und Kräutern 98

Grünes Nest – Spaghetti mit Mandel-Rahmspinat 100

Herbstlaub – Bandnudeln in Pilz-Walnuss-Sauce 102

Lebensfreude – Cappeletti con Curry 104

Raue Stille – Pizza di Pasta Primavera 106

Südwind – Spätzle mit Puy-Linsen und Cashews 108

4 Reis-Gerichte 110–123

Farbenspiel – Bratreis mit buntem Gemüse 110

Lächelnde Rose – Gebackener Blumenkohl mit Erbsenpesto 112

Mittsommernacht – Käse-Reisbällchen mit scharfer Möhrensauce 114

Perlenkette – Obst-Gemüse-Saté mit Curry-Sauce	116
Sanftes Lächeln – Erdbeer-Spargel	118
Süße Düfte – Schwarzwälder Reis-Apfelringe	120
1001 Nacht – Risotto fruchtig-pikant mit Cashews	122

5 Getreide-Gerichte	124-131
Abendröte – Tomaten-Hafer-Ragout	124
Feuer-Tanz – Tortilla mit TexMex-Gemüse und Salsa	126
Kaleidoskop – Würzige Rotkohl-Locken an Rauken-Hirse	128
Leidenschaft – Gefüllte Spitzpaprika in Walnuss-Sauce	130

V.

Anhang	132-143
Gemüse und Früchte: Gesundheitlicher Wert	132-136
Übersicht der Saisonzeiten von Gemüse und Früchten	136-137
Verzeichnis der Rezepte	138-139
Verzeichnis der Gewürze	139
Verzeichnis der Kräuter	140
Literaturhinweise	140-141
Nachwort und Dank	142



Vegetarisches voll im Trend!

Keine fünfzig Jahre ist es her, dass Gerichte mit Fleisch noch als etwas ganz Besonderes aufgetischt wurden, etwa als Braten am Sonntag, als Festmahl bei Feierlichkeiten oder wenn man gute Freunde bewirtete.

Doch wurden Fleischspeisen in der Wirtschaftswunderzeit schnell zur täglichen Selbstverständlichkeit und die Qualität des Fleisches verschlechterte sich zunehmend durch seine Massenproduktion. Dabei wurden Gemüse und Getreide zur reinen »Sättigungsbeilage« degradiert.

Heutzutage jedoch verspüren immer mehr Menschen das Bedürfnis, sich zumindest zeitweise vegetarisch zu ernähren. Gründe dafür sind beispielsweise die Problematik der Massentierhaltung, die immer wieder mit Fleischskandalen die Öffentlichkeit schockiert, oder die Aussage vieler Mediziner, dass zu reichlicher Fleischkonsum problematisch für die Gesundheit ist, bis hin zu ethischen Beweggründen, wenn es um die Tötung von Tieren geht.

Vieles spricht also dafür, sich für eine gesunde und vollwertige vegetarische Kost zu entscheiden, die keinesfalls asketisch ist. Allerdings ist das allgemeine Repertoire fleischloser Gerichte in unserem

Kulturkreis leider immer noch sehr begrenzt. Es mangelt an vegetarischer Küche, die wirklich »alltagstauglich« ist. Vegetarisches hat deshalb für viele Menschen auch heute noch den Touch des »Besonderen«: besonders zeitintensiv durch aufwendige Vorarbeiten, lange Garzeiten und besonders kompliziert in der Zubereitung.

Mit unseren Gerichten präsentieren wir Ihnen eine »handfeste« und gleichzeitig abwechslungsreiche vegetarische Küche für jeden Tag. Praktisch ist die Überschaubarkeit der Zutaten, mit denen ohne stundenlange komplizierte Vor- und Zubereitung eine komplette Mahlzeit serviert werden kann, bei der der Genuss nicht zu kurz kommt.

Entspannen und Genießen

Delikate Kombinationen aus Gemüse und Obst, abgerundet durch die Aromen von Kräutern und Gewürzen, bieten Ihnen Geschmackserlebnisse, die Ihre tägliche Mahlzeit zu etwas Besonderem werden lassen – zu einer angenehmen Auszeit in Ihrem Alltag. Unsere kleine Entspannungsübung, die wir dem Rezeptteil vorangestellt haben, möchte Ihnen den Einstieg zum entspannten Kochen und Genießen erleichtern.

Viel Freude bei Ihrer Entdeckungsreise in das Land der vielfältigen und bunten vegetarischen Küche. Lassen Sie es sich wohl sein und gut schmecken!



Wie verwandelt sich unsere Küche in eine Oase der Wellness?

Wellness: Wohlgefühl, Fest der Sinne und nicht zuletzt Gesundheit. Dies alles verbinden wir im Allgemeinen mit gezielter Entspannung während einer Auszeit außer Haus, mit speziellem Programm im Bad oder am Wochenende während eines Kurzurlaubs. Aber in der Küche stehen und kochen, das soll Wohlbefinden hervorrufen?

Nun gut, zusammen mit Freunden kochen als Freizeit-Event oder am Wochenende, wenn Zeit dazu ist, oder auch zu besonderen Gelegenheiten ein Festmahl kreieren und auf der schön gedeckten Tafel servieren. – Aber jeden Tag etwas Besonderes, zudem noch Vegetarisches zubereiten? Ist dies nicht zu aufwendig?

Mit diesen Überlegungen haben wir uns intensiv befasst. Mit großem Vergnügen haben wir uns daran gegeben, unsere Behauptung in die Praxis umzusetzen: Kochen ist bereits Entspannung, Erholung und Genuss – eine kreative Tätigkeit, die eine kleine Auszeit inmitten des täglichen Stresses ermöglicht. Weiteres Wohlgefühl stellt sich ein, wenn man sich das gelungene Gericht in Ruhe und in einem schönen Ambiente schmecken lässt.

Warum sich also nicht den kleinen Aktivitäten des täglichen Lebens bewusst zuwenden und ihnen mit Achtsamkeit und Vergnügen begegnen?

Mit Genuss einkaufen

Bereits der Einkauf von Zutaten für Ihre Mahlzeit kann sich als schönes Erlebnis gestalten, wenn Sie sich die Zeit nehmen, gemütlich zum Beispiel über den Wochenmarkt zu schlendern. Die bunte Zusammenstellung und Vielfalt in Farben und Formen der Gemüse- und Obstsorten, ihre knackige Frische erfreut wie auch das »Stillleben« im Korb, das Sie nach Hause tragen. Vielleicht noch ein kleines Schwätzchen mit dem Gemüsehändler Ihres Vertrauens über dies und das in seinem Angebot, und Sie fühlen sich wohl.

Warum sollten Sie diese Impressionen nur im Urlaub, beispielsweise in Bangkok auf dem schwimmenden Markt oder im Souk von Fès, genießen können? Um es mit Goethe zu sagen: »Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah!«

Auch in der besonderen Atmosphäre eines Hofladens, in der der traditionelle Baustil eines alten Bauernhauses und die ansprechende Präsentation der Erzeugnisse ein besonderes Ambiente schaffen, bereitet es Vergnügen, sozusagen »frisch vom Feld« direkt beim Erzeuger einzukaufen. Dies nützt auch der Gesundheit, denn Gemüse und Obst, die gerade Saison haben und erst vor kurzer Zeit geerntet wurden, weisen in der Regel besonders viele Vitalstoffe auf.



Wellness beginnt bereits beim Einkaufen: vielleicht einmal im Hofladen oder im Bio-Markt?

Auch der Bio-Supermarkt in Ihrer Nähe hält für Sie immer tagesfrische Produkte der Saison bereit, die aus der Region stammen. Diese sind naturbelassen, d.h. nicht chemisch behandelt oder gentechnisch verändert, und enthalten somit weniger Schadstoffe als konventionell angebaute. Zudem unterliegen sie einer strengen Qualitätskontrolle. Auch finden Sie hier ein sehr reichhaltiges Angebot an allen Zutaten, die wir für die Gerichte in diesem Kochbuch verwendet haben.

Wir empfehlen, möglichst solche Einkaufsquellen zu nutzen. Die Zutaten für unsere Gerichte werden jedoch auch im Supermarkt angeboten, oft bereits auch in Bio-Qualität, sodass Sie nicht unbedingt viel Zeit auf ihre Beschaffung verwenden müssen.

Zubereiten mit allen Sinnen

Bei der Vor- und Zubereitung vegetarischer Gerichte werden alle Sinne angesprochen. Stellen Sie sich doch einmal die zerkleinerten Zutaten für eine Gemüsesuppe auf dem Schneidebrett vor: das Orange der Möhren, das Creme von Sellerie und Petersilienwurzel, frisches Grün-Weiß der Porreeeringe, satte Grüntöne von Lorbeer, Petersilie und Schnittlauch, das glatte Rund von Zwiebel- und Tomatenscheiben und vieles mehr.

Dazu vermittelt das rhythmische »tacktackack« des Zerkleinerns von Obst und Gemüse Konzentration in der Bewegung und gleichzeitig Fröhlichkeit wie das Klacken der Absätze beim Flamenco Tanzen. Die Düfte von Kräutern erfrischen während des Zerkleinerns und lassen in der Fantasie vielleicht

Bilder von Spaziergängen in Wiese, Wald und Feld aufsteigen, wohingegen Aromen gemörserter Gewürze wie Koriander, Kardamom oder Pfefferkörner Bilder exotischer Ferne wachrufen.

Würziges duftet beim Braten oder Garen und lässt das Wasser im Munde zusammenlaufen. Appetit und Vorfreude auf das fertige Gericht stellen sich ein. Wenn man, zum Beispiel inspiriert von der Küche des Urlaubslandes im letzten Sommer, Elemente der landestypischen Küche mit eigenen kreativen Ideen kombiniert, entstehen im Geiste Bilder der damaligen angenehmen Gefühle und Erlebnisse. Diese Erinnerungen werden lebendig und verbinden sich mit dem Gericht, das vielleicht gerade auf dem Herd köchelt.

Entspannt und in überschaubarer Zeit diese Fülle zusammenzustellen, zu zerkleinern, zu braten, zu backen, zu garen – jeden Tag anders und neu – und das entzückte »Aaah! Lecker!« in der Runde um den Tisch zu erleben. Dies ist bereits Wellness!



Lassen Sie sich inspirieren von den vielfältigen Farben und Formen der Gemüsesorten