

HEIKO

ANTONIEWICZ

VEGETARISCH

GREEN GLAMOUR

MATTHAES





Inhalt

Vorwort

Ein vegetarisches Kochbuch? Ja unbedingt!	5
--	----------

Rezepte

Ein Löffel	8
Vegetanes von A bis Z	32
Grundrezepte	220

Anhang

Dank	224
Die Kreativen	226
Register	228
Impressum	232



Ein vegetarisches Kochbuch? Ja, unbedingt!

Dieses Buch zu schreiben war mir eine Herzensangelegenheit. Den Ausdruck „Green Glamour“ habe ich dabei immer im Hinterkopf gehabt, denn er lässt genau anklingen, was mich zu diesem Buch bewogen hat und was ich zeigen möchte: Gemüse, in seiner vollen Schönheit in Szene gesetzt, ist nicht nur ein wahrer Hingucker, sondern einfach glamourös.

Gemüse hat seine ganz eigene Schönheit, die man erst in ihrer Reichhaltigkeit erkennen kann, wenn man es als Hauptakteur auftreten lässt.

Als klassisch ausgebildeter Koch denkt man zunächst an das Weglassen von Fleisch oder Fisch, wenn das Wort „vegetarisch“ fällt. Vielleicht ist diese als Verzicht gewertete Reduktion auch ein Grund dafür, warum manche Vegetarier sich ihr Fleisch gerne nachbauen und vegetarische Würste braten oder Brätlinge die Form von Schweineschnitzeln haben. Doch vegetarische Küche hat ihren eigenen verführerischen Reiz. Erst, wenn man aufhört, Gemüse wie eine Beilage oder wie einen Ersatz zu behandeln und zu kochen, erkennt man, was für eine abwechslungsreiche Vielseitigkeit in dieser Küche steckt.

Glamour ist natürlich stets ein Spiel mit Schönheit und zugleich zielführend für die Auswahl der Lebensmittel. Für dieses Buch haben wir auch die Misfits verarbeitet, damit die Norm des Schönen unter den Gemüsen aufgebrochen wird und wir zeigen können, dass Schönheit immer aus dem Besonderen und nicht aus einer genormten Einheitlichkeit entsteht.

Aber Gemüse hat noch eine andere Eigenschaft und die ist in der Praxis sicher ganz entscheidend dafür verantwortlich, dass es in vielen Küchen lediglich die Nebenrolle spielen darf. Denn Gemüse ist nicht so einfach zu verarbeiten wie Fisch oder Fleisch. Gemüse verzeiht dir keine Fehler, es lässt sich nicht so gut vorbereiten und in der Regel auch nicht lange lagern. Gemüse schmeckt am besten frisch auf den Punkt zubereitet. Gemüse will beachtet und richtig behan-

delt werden. So gesehen ist Gemüse im wahrsten Sinne des Wortes eine Diva. Aber richtige Behandlung belohnt Gemüse durch unglaubliche Geschmacksvielfalt. Wir sollten Gemüse neu denken, anders anschauen und kulinarisch ins Licht der Scheinwerfer stellen. Es lohnt sich, denn so kann der Green Glamour erst seine volle Wirkung entfachen.

Das Probieren studieren

Ich bin Koch und ich liebe Lebensmittel, ich mag auch Fisch und Fleisch und ich möchte gar nicht darauf verzichten. Um das Vegetarische jedoch richtig zu verstehen, musste ich erst einmal für eine Zeit lang vegetarisch leben, damit ich im wahrsten Sinne des Wortes körperlich in die Thematik eintauchen und sie auch sinnlich erfahren konnte. Da ich regelmäßig als Dozent nach Malaysia eingeladen werde, habe ich mich mit der dortigen Küche beschäftigt. In Malaysia ist es ganz normal, sich vegetarisch zu ernähren. Das Angebot an frischem Obst, Gemüse und Gewürzen ist einfach gigantisch und lässt kaum Wünsche offen. In Malaysia ist es ganz normal, dass man an mehreren Tagen in der Woche weder Fisch noch Fleisch isst, ohne das sich dort jemand als Vegetarier bezeichnen würde. Diese Erkenntnis war für mich der Beginn, mir über Ernährungsgewohnheiten Gedanken zu machen. Daneben habe ich in Malaysia gemerkt, dass ich kulinarisch etwas versäumen würde, wenn ich mein gewohntes Essverhalten beibehalten würde, denn in Malaysia gibt es ein wahres Universum an vegetarischen Speisen zu entdecken. Dabei stellte ich fest, dass sich der Geschmack verändert, wenn man sich vegetarisch ernährt. Aus diesem Grund habe ich damit begonnen, meine Ernährung ein Mal im Jahr umzustellen: Vierzehn Tage lang beschränke ich mich auf

eine basisch-vegane Ernährung, um auch sinnlich zu erfahren, wie man aufgrund seiner geänderten Ernährung anders über das Essen nachdenkt und auch anders schmeckt. Denn der eigene Körper und das Genussemfinden reagieren auf diese Art von Nahrungsumstellung. Neue Wege und Zusammenstellungen von Gerichten können sich auf diese Weise erschließen. Im Anschluss an diese Veränderung des persönlichen Speiseplans folgt eine ebenfalls vierzehntägige vegane Ernährung und dann eine vierzehntägige ausgesprochen vielfältige vegetarische Ernährung, um das vegetarische Genussemfinden voll ausschöpfen und selbst anwenden zu können.

Begeistern statt irritieren

Wie aber gestaltet man vegetarisches Essen für Außenstehende interessant? Ich denke, hier spielen zwei Aspekte eine wichtige Rolle. Zum einen sollte man einen Fleischesser bei seinen geschmacklichen Vorlieben abholen. Durch die Verwendung von Pilzen, den Einsatz von Sojasaucen und Röstaromen kann man Anleihen an den bekannten Fleischgeschmack erzeugen, den vermeintlichen Verzicht also geschmacklich sofort ausgleichen. Zum anderen kann man durch Vielfalt und durch Schönheit überzeugen. Denn es ist kein Geheimnis, dass wir kulinarisch Abwechslung und Schönheit bevorzugen. Unser Geschmack will nicht nur schmecken, er möchte durch schönen Geruch und sichtbare Schönheit angeregt werden. Geschmack bildet sich nicht nur durch das Schmecken. Auch durch Riechen, Schauen, durch Farben und unterschiedliche Texturen entsteht unser Wohlbefinden beim Essen. Und hier hat Gemüse enorm viel zu bieten. Gerade wenn man es in den Mittelpunkt auf dem Teller rückt, kann es nicht nur überraschen, sondern vor allem begeistern.

Vegetan

Bei der Konzeption dieses Buches sind wir noch einen Schritt weiter gegangen, da wir der Überzeugung sind, dass man dieses Thema radikaler denken und umsetzen muss, um seine Strahlkraft zeigen zu können. Vegetarische Gerichte sollten nicht mit übermäßig viel Sahne angereichert werden, dadurch verlieren sie gerade das, was sie auszeichnet: ihre geschmackliche Finesse und Besonderheit. Daher haben wir für dieses Buch den Versuch unternommen, die Gerichte weitgehend ohne tierische Produkte zu kochen. Allerdings wollten wir nicht komplett auf Molkereiprodukte und Honig verzichten. Auch haben wir da, wo es uns sinnvoll erschien, in Maßen Butter eingesetzt. Diesen Zugang haben wir „vegetan“ getauft, also fast vegan mit den gerade beschriebenen Ausnahmen.

Diese Beschränkung wirkt wie so manche Spielregel: Sie erschafft einen eigenen Kosmos, denn auf diese Weise haben wir endlich einmal darüber nachgedacht, was der Begriff der Ganzheitlichkeit bei Gemüse bedeuten kann. Dabei geht es nicht nur um alle Teile eines Gemüses von der Blüte bis zur Wurzel, sondern auch um die unterschiedlichen Wachstumsperioden. Bei Raps kann man die jungen Triebe wie Spargel verarbeiten; wenn die Blüten austreten, eignen sie sich wunderbar zur Herstellung von Mayonnaise; die Wurzel eröffnet wieder ganz andere kulinarische Möglichkeiten, steht allerdings nur während einer kurzen Erntezeit zur Verfügung.

Stellt man die vegetarischen Protagonisten allein auf die kulinarische Bühne, dann entwickeln sie in der Tat etwas, was man ihnen – neben wirklich intensiven und abwechslungsreichen Geschmack – normalerweise gar nicht zutraut: Glamour.

EIN

LÖFFEL

Jeder Löffel steckt voller Geschmack

Ein Löffel präsentiert ein Produkt in seiner geschmacklich ganz und gar ausgereiften Schönheit. Diese Art und Weise, Lebensmittel auf den Punkt zu bringen, eröffnet völlig neue Spektren der Aromawahrnehmung. Es darf nicht unterschätzt werden, wie wichtig hierbei auch die Anordnung der verschiedenen Komponenten ist – geschmacklich wie auch optisch. Ein Löffel verzeiht nichts, und es gibt nur eine Chance, um zu überzeugen.

Alle Rezepte in diesem Kapitel sind für 10 Portionen berechnet.

Allerdings sind die Mengen manchmal größer, da sie sich dann leichter verarbeiten lassen.

Alge

Meeresspaghetti

*10 Meeresspaghetti
20 ml Mirin
10 ml Reisessig
Etwas Wasabipaste
Etwas Sojasauce*

Die Spaghetti aufrollen und aus den übrigen Zutaten eine Marinade herstellen. Auf die Rollen gießen und 30 Minuten marinieren lassen.

Norisaucе

*2 Noriblätter
100 ml Dashiud
1 TL Spinatmatte
1 TL Kimchi*

Die Noriblätter im Dashiud einlegen und nach 20 Minuten mit Spinatmatte und Kimchi fein mixen und abschmecken.

Sesamcreme

*50 g Apfelpüree
30 g Tahinipaste
Einige Tropfen Sesamöl
20 g Basic Textur
Etwas Salz*

Alle Zutaten zu einer cremigen Masse verrühren und abschmecken.

Garnitur

*Sesam, geröstet
Salzmelde*

Die Spaghetti anrichten und die Creme aufspritzen. Mit der Norisaucе angießen und den Sesam aufstreuen. Mit Salzmelde garnieren.



Chicorée / Zichorie / Hartweizengrieß / Oliven

Sud aus Zichorien

200 ml Kartoffelfond (siehe Seite 222)
10 ml Sojasauce
5 g Zichoriengranulat
Etwas Salz
2 ml Tomatenserum Umami

Den Kartoffelfond mit der Sojasauce erhitzen und das Granulat kurz darin ziehen lassen. Fein passieren und salzen. Mit Tomatenserum abschmecken.

Hartweizengrieß in Grün

½ Bund Blatt Petersilie
110 ml Wasser
80 g Couscous
½ TL Raz el Hanout
½ TL Ducca
Etwas Salz
20 ml Weizen grasöl

Die Blatt Petersilie zupfen und mit dem Wasser fein mixen. Den Couscous mit den Gewürzen und dem Salz mischen und das Petersilienwasser aufgießen. Ca. 40 Minuten kalt quellen lassen, ohne viel zu rühren. Mit einer Gabel lockern und das Weizen grasöl unterheben. Abschmecken und im Steamer bei 120 °C 10 Minuten regenerieren.

Olivencreme

100 g schwarze Oliven, entsteint
60 ml Sud von den Oliven
Etwas Zitronenthymian
30 ml Olivenöl
Etwas Salz

Die Oliven mit dem Sud und Zitronenthymian fein pürieren. Mit dem Olivenöl montieren und mit Salz abschmecken. Die Creme zur Seite stellen.

Chicorée Sous-vide

4 Stück Chicorée
Etwas Salz
30 ml Orangensaft
1 breiter Streifen Orangenschale
30 g Butter
1 Blatt Beifuß
Etwas Zucker

Vom Chicorée die äußeren Blätter entfernen und den Strunk zuschneiden. In einen Vakuumbbeutel geben und salzen. Mit Orangensaft, Orangenschale, Butter und Beifuß vakuumieren. Bei 85 °C im Wasserbad 35 Minuten garen. Herausnehmen und in Eiswasser herunterkühlen. Bei Bedarf den Sud in einer Pfanne erhitzen und den Chicorée darin glasieren. Eventuell etwas zuckern.

Senfkörner

70 g Senfkörner
400 ml Apfelsaft
Etwas Puderzucker

Die Senfkörner 15 Minuten in dem Saft kochen und abgießen. Die Senfkörner in einer beschichteten Pfanne unter ständigem Rühren trennen, bis sie goldgelb sind. Mit etwas Puderzucker bestäuben und auskühlen lassen.

Garnitur

Blattpetersilie, fein gezupft

Die Olivencreme auf tupfen und den Hartweizengrieß aufstreuen. Vom glasierten Chicorée jeweils 2 Scheiben herunterschneiden. Anrichten und den Zichoriensud angießen. Die Senfkörner darauf verteilen.



**»Regional?
Saisonal?
Die neue regionale
Küche muss
eine funktionale
Urbanisierung sein.
Und jahreszeitliche
Aspekte haben
schon immer
ihren Platz in den
Köpfen der
Köche gehabt.«**

Heiko Antoniewicz





Essigei mit Kartoffelchips

*1 große Kartoffel
200 ml Rapsöl
4 Eier
80 ml Reissessig
Etwas Salz*

Die Kartoffel schälen und in feine Scheiben schneiden. Kurz wässern. Das Rapsöl auf 160 °C erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin goldgelb frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Eier separat aufschlagen und jeweils in eine Tasse geben. Mit je 20 ml Reissessig begießen und 20 Minuten marinieren lassen. In der Zwischenzeit einen Topf mit Wasser auf 75 °C erhitzen und leicht salzen. Die Eier hineingleiten lassen und kurz verwirbeln. 6–8 Minuten darin pochieren und im Anschluss herausnehmen. Leicht salzen und die Kartoffelchips fein darüberbröseln.

Essigei/Löwenzahn

Creme aus Löwenzahnblüten

*50 g Löwenzahnblüten ohne Grün, geputzt
40 g Joghurt
Etwas Salz
1 TL Honig
40 g Crème fraîche
Etwas Zitronensaft*

Die Löwenzahnblüten mit Joghurt und Salz fein mixen. Mit dem Honig süßen und mit der Crème fraîche aufschlagen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Violette Kartoffelchips

*2 große violette Kartoffeln
200 ml Sonnenblumenöl
Etwas Salz*

Das Öl auf 140 °C erhitzen. Die Kartoffeln waschen und mit einem Hobel direkt in das Öl hobeln. Die Scheiben ohne Farbe kross ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen, leicht salzen und im Dörrautomaten weiter-trocknen.

Löwenzahnkapern

*20 Löwenzahnknospen, noch geschlossen
40 ml Chardonnay-Essig
5 g Zucker
2 g Salz*

Die Blüten waschen und trocknen. Den Essig mit Zucker und Salz verrühren und auf 60 °C erhitzen. Die Blüten in ein Drahtbügelglas füllen und den Sud aufgießen. Warm verschließen und für mindestens 4 Wochen kalt stellen.

Blüten getrocknet

12 Löwenzahnblüten, leicht geöffnet

Die Blüten bei 65 °C im Dörrautomaten 12 Stunden trocknen und in eine Lock-Lock-Box geben.

Eiweiß, gezupft

*2 Eiweiß, pasteurisiert
1 Stück Macis
Etwas Salz*

Das Eiweiß mit dem Macis 3 Stunden stehen lassen, leicht salzen und dann passieren. In eine gefettete Form geben und bei 78 °C stocken lassen. Im Anschluss kalt stellen und in Stücke zupfen.

Löwenzahnsud

*100 g junge Löwenzahnblätter
50 g Blattpetersilie
Etwas Xanthanwasser
Etwas Salz*

Die Löwenzahnblätter kurz in Salzwasser blanchieren. Tropfnass mit der Blattpetersilie entsaften und den Sud mit Xanthanwasser binden. Leicht salzen.

Garnitur

Löwenzahnblätter

Die Löwenzahncreme kreisrund auftragen und das Essigei in der Mitte platzieren. Die violetten Kartoffelchips in Segmente brechen und auf der Creme anrichten. Die Kapern und getrockneten Blütenspitzen arrangieren. Das Eiweiß verteilen und den Sud angießen.



Thaiaubergine/ Miso/Salbei

Thaiaubergine

8 Thaiauberginen
30 ml Gemüsefond (siehe Seite 222)
1 Stück Sternanis
1 Stück schwarzer Kardamom
Etwas Salz
50 ml Pistazienöl

Die Auberginen schälen, die Schalen aufheben. Den Fond erhitzen und die Gewürze darin erkalten lassen. Die Aubergine mit dem Sud vakuumieren und bei 85 °C 12 Minuten im Wasserbad garen. Im Anschluss aus dem Beutel nehmen und den Sud aufheben. Mit dem Öl einstreichen und zur Seite stellen.

Creme aus Pflaumen und Miso

100 g Kalifornische Pflaumen
15 g Misopaste, dunkel
80 g Gemüsefond (siehe Seite 222)
Einige Tropfen Chiliöl

Die Auberginenscheiben von links in Öl frittieren und trocken tupfen. Alle Zutaten gemeinsam zu einer feinen Creme im Mixer verarbeiten und passieren.

Garnitur

Frittierte Salbeiblätter

Die Auberginen in dem Pulver wälzen und warm stellen. Das restliche Pulver aufstreuen. Die Creme auftupfen und den Sud angießen. Die Salbeiblätter arrangieren.

Pistazien-Petersilie-Salbeipulver

1 Bund Blattpetersilie
5 g Salbeiblätter
100 g Pistazien, geschält

Die Petersilie waschen und zupfen, anschließend in der Mikrowelle trocken. Mit dem Salbei ebenso verfahren. Mit den Pistazien zu einem Pulver mixen und im Dörrautomat trocknen.

Misosud

150 ml Gemüsefond (siehe Seite 222)
10 g Miso aus Lupinen
3 Korianderwurzeln
Etwas Xanthanwasser

Den Fond einmal aufkochen und das Miso einrühren. Die Korianderwurzeln darin 20 Minuten ziehen lassen und dann fein passieren. Mit Xanthanwasser binden.

ANTONIEWICZ VEGETARISCH

GREEN GLAMOUR

Sous-vide gegarter Chicorée mit grünem Hartweizengrieß, kombiniert mit einem Sud aus Zichorien, dazu eine feine Olivencreme

Dieses Gericht, stellvertretend für alle 70 Rezepte, ist geschmacklich vollkommen ausgereift, denn Heiko Antoniewicz widmet sich der vegetarischen Küche mit dem Verständnis, dass diese weitaus mehr ist, als das Weglassen von Produkten. Vegetarisch kochen bedeutet sich vollkommen dem Produkt zu widmen, sich darauf einzulassen und durch die Kombination mit anderen Komponenten inspirierende Geschmacksspektren zu bilden und optische Highlights zu schaffen – nicht nur für Vegetarier.

Heiko Antoniewicz Know-how, ergänzt durch die stimmungsvollen Bilder von Thorsten kleine Holthaus und das exklusive Design von done by people machen das Buch zu etwas Besonderem – man spürt den Green Glamour geradezu.

*„Gemüse hat seine ganz eigene Schönheit,
die man in ihrer Reichhaltigkeit erst erkennen kann,
wenn man es als Hauptakteur auftreten lässt.“*

Heiko Antoniewicz

