

BETTINA MATTHAEI

# GEMÜSE KANN AUCH ANDERS

VEGETARISCHE REZEPTE  
FÜR JEDE JAHRESZEIT

**G|U**



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

---

6  
VORWORT

230  
MENÜVORSCHLÄGE

234  
REGISTER

240  
IMPRESSUM

---



---

# INHALT

---

8	72	150
GEMÜSE UND GEWÜRZE	KARTOFFELN UND SÜSSKARTOFFELN	ROTE BETE
10	84	160
MEINE LIEBLINGSZUTATEN	KOHL, KOHLRABI UND ROSENKOHL	RÜBEN
12	94	168
ARTISCHOCKEN	KÜRBIS	SCHWARZWURZELN
30	104	176
BLUMENKOHL UND BROKKOLI	MANGOLD UND SPINAT	SELLERIE
40	112	184
BOHNEN	MÖHREN	SPARGEL
48	122	192
ERBSEN UND ZUCKERSCHOTEN	PAPRIKA	TOMATEN
56	132	202
FENCHEL	PASTINAKEN UND PETERSILIEN- WURZELN	TOPINAMBUR
64	140	210
GURKEN	PILZE	ZUCCHINI
		220
		ZWIEBELN UND LAUCH

---

---

# GEMÜSE UND GEWÜRZE

## BLUMENKOHL MAG NICHT NUR MUSKATNUSS...

... SONDERN AUCH GRÜNEN PFEFFER, PARADIESKÖRNER, THAICURRY, GALGANT, INGWER, LIMETTENBLÄTTER, SAFRAN, PAPRIKA, UND, UND, UND ...

Gewürze sind meine Leidenschaft. Ich kann mir ein schwach oder gar nicht gewürztes Essen kaum noch vorstellen. Gerade in der vegetarischen Küche sind Gewürze für mich unverzichtbar. Hier beschreibe ich die Gewürze, die ich besonders gern nehme und die in diesem Buch öfter zum Einsatz kommen:

### PFEFFRIGES

Pfeffer ist das wohl am meisten verwendete Gewürz. Ob schwarz, weiß oder grün: Pfeffern Sie nach eigenem Geschmack und am besten immer frisch aus der Mühle! Mit einem guten **schwarzen Pfeffer** können Sie nichts falsch machen. Er liefert Würze und Schärfe in einem. Ein besonders aromatischer schwarzer Pfeffer ist **Tellicherry-Pfeffer**, ein fruchtig-rauchiger Spätlese-Pfeffer aus Süd-Indien. Für grüne und weiße Gemüsesorten nehme ich gerne **grünen Pfeffer**, der unreif geerntet wird, nicht allzu scharf ist und grasig-krautige Noten hat. Ich verwende ihn gerne zusammen mit einem Kräutersalz, das den krautigen Charakter hebt. In Lake eingelegerter grüner Pfeffer sollte immer gut abgebraust werden, um den Essig-Geschmack zu entfernen. Bei bestimmten Gerichten nehme ich **weißen Pfeffer** wegen seiner klaren Schärfe, traditionell auch aus optischen Gründen für weiße Saucen. Es sollte ein erstklassiger Pfeffer sein, möglichst in Bio-Qualität. Mindere weiße Sorten haben oft ein unangenehmes, an Stall erinnerndes Aroma. Echter **roter Pfeffer** ist eine kostbare Rarität. Ich benutze ihn als Single-Gewürz, oft nur zusammen mit einem guten Meersalz. **Langpfeffer** steuert schokoladenartiges Aroma bei und harmoniert mit herbstlichen und winterlichen Gerichten. **Szechuanpfeffer** passt zu asiatischen Gerichten. Besonders spannend ist die grüne Variante mit ihrem frischen, zitronigen Aroma. **Tasmanischer Bergpfeffer** schmeckt süßlich und nach dunklen Früchten. Fantastisch auf Roten Beten und Tomaten, köstlich in Verbindung mit Früchten! **Paradieskörner** überraschen mit einem pudrig-vanilligen Aroma. Mahlen Sie sie zum Schluss frisch über das Gericht.



## FRISCH-ZITRONIGES

**Lemon Myrtle** hat es mir besonders angetan. Das australische Kraut duftet wie ein Mix aus Zitrone, Limette und Zitronen-Verbene. Es passt zu süßen wie pikanten Gerichten und gibt Spargel, Avocado, Artischocken, Blumenkohl oder Süßkartoffeln einen exotischen Frischekick. Ersatzweise können Sie abgeriebene Schale von Bio-Zitronen oder -Limetten verwenden. Wunderbares Zitrus-Aroma liefern auch **Kaffir-Limettenblätter**, die wie Lorbeerblätter mitgekocht werden. Ich schneide sie mehrmals seitlich ein, damit sie mehr Aroma abgeben.

## WARM-WÜRZIGES

Für Gerichte, die lange geschmort werden, benutze ich gerne intensive Gewürze wie **Lorbeer**, **Piment** und **Gewürznelken**. Spannend ist es, hier auch einmal rauchige **Zimtblüten** oder **Wattleseed** (geröstete Akaziensamen) mit dem Geschmack nach kräftig gerösteten Haselnüssen einzusetzen. Zum Schluss reibe ich gern **Muskatnuss** frisch über ein Gericht oder auch einen Hauch **Tonkabohne** mit ihrem Aroma nach Bittermandeln und Vanille.

## ORIENTALISCH ANGEHAUCHT

Bereits etwas **Kreuzkümmel** (auch als **Cumin** bekannt) lässt orientalische Assoziationen aufkommen. Die Mischungen **Ras el Hanout** oder **Baharat** (S. 11 oder Fertigprodukt) und dazu etwas **Piment**, **Kardamom** und **Muskatnuss** würzen das Gericht richtig arabisch. **Harissa**, eine Paste aus Chili, Knoblauch und Gewürzen, sorgt für Feuer (S. 11 oder Fertigprodukt). **Schwarzkümmel** rundet viele Gerichte ideal ab mit seinem unnachahmlichen rauchig-nussig-erdigen Geschmack.

## ASIATISCH FRISCH & SCHARF

Ohne frischen **Ingwer** und **Chili** ist die Thai-Küche nicht vorstellbar. Dazu kommen **Koriandergrün** und die typischen **Thaicurrypasten**. Aber Sie müssen gar nicht original thailändisch kochen, schon ein, zwei Zutaten sorgen für den Asia-Kick. **Sternanis** gibt Gerichten einen Hauch von China, er wird häufig mit anisaromatischem **Szechuanpfeffer** kombiniert.



## PAPRIKA & CHILI

Sie sind eng miteinander verwandt, jedoch im Schärfegrad extrem verschieden. Mildes **Paprikapulver** (»delikatess« oder »edelsüß«) gibt Gerichten mit Gemüsepaprika und Tomaten feine Süße und rundet sie mild-würzig ab. In Verbindung mit scharfen Gewürzen wird daraus eine herzhafte Note, die wunderbar zu Kartoffeln und Wurzelgemüse passt. **Pimenton de la vera** (Räucherpaprika) liefert rauchige Würze wie direkt vom Grill: Bratkartoffeln und Hülsenfrüchte sind damit die eindeutigen Gewinner! **Cayenne** ist die bewährte Alles-Schärfe und **Chiliflocken** lassen sich gut mitkochen, wobei sich die Schärfe stärker entwickelt als beim Drüberstreuen am Schluss.

## LUXUS PUR

**Safran** veredelt mit seinem unverwechselbaren bittersüßen, honigartigen Aroma nahezu jedes Gericht und viele Gemüsesorten – von Tomate bis Schwarzwurzeln.

**Fenchelpollen** und **Dillpollen** besitzen ebenfalls ein exquisites und intensives Aroma. Sie werden nie mitgekocht, sondern – dezent dosiert – über die fertigen Gerichte gestreut.

## NICHT NUR AN DESSERTS

**Vanille**, **Zimt** und **Tonkabohne** werden klassisch für Gebäck und Desserts verwendet. Aber Vanille und Zimt geben auch pikanten Gerichten raffinierte Tiefe, verleihen Tomaten eine dezente Süße und sorgen dafür, dass die Aromen sich besser verbinden. Tonkabohne bezaubert durch ihr mandelartiges Aroma. Vanille wertet auch einfache Zutaten wie Möhren auf.

# AUBERGINENSALAT MIT KICHERERBSEN

**600 g schmale Auberginen**  
**Salz**  
**1 Dose Kichererbsen**  
**(250 g Abtropfgewicht)**  
**1 kleine Bio-Orange**  
**100 g getrocknete, in Öl eingelegte**  
**Tomaten**  
**60 g getrocknete Datteln**  
**3 ½ EL Olivenöl**  
**schwarzer Pfeffer**  
**2 EL Granatapfelmelasse \***  
**2 EL Tomatenmark**  
**½ TL Ceylonzimt**  
**Cayenne**  
**½ Bund glatte Petersilie**  
**150 g Griechischer Joghurt**  
**½ – 1 TL Baharat (S. 11 oder**  
**Fertigprodukt)**  
**je 1 TL Kreuzkümmel- und**  
**Schwarzkümmelsamen**

**FÜR 4 PERSONEN**  
**45 MIN. ZUBEREITUNG**  
Pro Portion ca. 350 kcal,  
6 g EW, 26 g F, 23 g KH

**1** Die Auberginen waschen, quer in 1 cm dicke Scheiben hobeln oder schneiden, salzen und 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, waschen und abtropfen lassen. Die Orange heiß waschen. 2 TL Schale abreiben, den Saft auspressen. Die Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Datteln entkernen und quer in schmale Streifen schneiden.

**2** Die Auberginenscheiben abbrausen und mit Küchenpapier gut ausdrücken. Eine Grillpfanne mit ½ EL Öl einpinseln, die Auberginenscheiben darin portionsweise von jeder Seite ½ – 1 Min. grillen, bis sich die typischen Streifen gebildet haben. Die Auberginen abkühlen lassen, salzen und pfeffern.

**3** 2 EL Olivenöl mit Granatapfelmelasse, Tomatenmark und Orangenschale verrühren, 3 – 4 EL Orangensaft unterrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer, Zimt und Cayenne würzen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.

**4** Die Auberginen auf einer Platte anrichten, die Kichererbsen, Datteln und Tomaten dazwischenstreuen, alles mit dem Dressing beträufeln und mit Petersilie bestreuen.

**5** Den Joghurt mit etwas Salz und Baharat verrühren und auf den Salat löffeln. Kreuzkümmel und Schwarzkümmel im restlichen Öl 2 – 3 Min. anrösten und darauf verteilen.

---

TIPP: Für viele kleine Vorspeisen-Portionen die Kichererbsen, Datteln und Tomaten mit dem Dressing mischen. Dann auf kleine, runde gegrillte Auberginenscheiben häufen und jeweils mit einem Klecks Würzjoghurt und Würzöl toppen.

---

\* Granatapfelmelasse ist eingedickter Granatapfelsaft ohne weitere Zugaben. Er ist dickflüssig, von dunkelrot-bräunlicher Farbe und schmeckt intensiv fruchtig, säuerlich und leicht herb. Bitte Melasse keinesfalls mit dem hellroten, gesüßten »Grenadine« verwechseln! Der wird vor allem für Cocktails verwendet.



AUBERGINEN



## GURKENSÜPPCHEN MIT WASABI

**2 ½ Salatgurken** schälen, längs halbieren und entkernen. Längs in 1 cm breite Streifen, dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

**200 g Gemüsezwiebeln** schälen und fein würfeln. **2 Frühlingszwiebeln** putzen und waschen. Die weißen Teile hacken, die grünen in schmale Ringe schneiden. Zwiebeln und Zwiebelweiß in **3 EL Kokosöl** glasig andünsten. Die Gurken dazugeben und 2–3 Min. unter Rühren mitdünsten. **600 ml Gemüsebrühe** dazugießen, aufkochen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 12–14 Min. köcheln lassen, bis die Gurken weich sind.

**200 ml Kokoswasser** (Tetrapak; Bioladen) dazugeben, alles erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. **1–2 TL Wasabipaste** (Asienladen) mit etwas Gurkenbrühe glatt verrühren, dann in die Suppe einrühren. Suppe mit Salz, **frisch gemahlenem grünem Pfeffer** und **Szechuanpfeffer** würzen. Das Zwiebelgrün dazugeben und kurz miterwärmen. Die Suppe in vorgewärmte Schalen geben und mit **1 TL Noriflakes** bestreuen.

**FÜR 4 PERSONEN | 40 MIN. ZUBEREITUNG**  
Pro Portion ca. 140 kcal, 3 g EW, 9 g F, 11 g KH

## GURKEN-AVOCADO-TATAR

**1 ½ Salatgurken** schälen, längs halbieren und entkernen. Die Hälften mit Küchenpapier trocken tupfen, längs in schmale Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. In **1 EL Olivenöl** unter Rühren bei kleiner Hitze andünsten, mit **Kräutersalz** und **frisch gemahlenem grünem Pfeffer** würzen und abkühlen lassen. **1 grüne Chilischote** längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Die Kresse von **2 Kästchen grüner oder roter Daikonkresse** schneiden. **1 Bio-Limette** heiß waschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. **2 EL geschälten Sesam** in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. **80 g weißes Mandelmus** mit **1 ½ EL Limettensaft** und **2 TL Agavendicksaft** glatt verrühren, mit **Salz** und grünem Pfeffer würzen. **2 reife Avocados** schälen, halbieren, entkernen und so klein wie die Gurken würfeln. Mit restlichem Limettensaft beträufeln und mit Gurken und Mandelcreme mischen. Chili und jeweils die Hälfte von Kresse, Limettenschale und Sesam unterheben, nochmals alles salzen und pfeffern. Tatar auf Vorspeisenteilern mit Hilfe von Dessertringen anrichten. Im Kühlschrank ca. 1 Std. durchziehen und dabei fester werden lassen. Dann die Vorspeiseringe abziehen und das Tatar mit übriger Kresse, Sesam und Limettenschale bestreuen.

**FÜR 4 PERSONEN | 45 MIN. ZUBEREITUNG**  
Pro Portion ca. 450 kcal, 7 g EW, 43 g F, 10 g KH

TIPP: Das Tatar mit Baguette servieren. Es eignet sich auch sehr gut zum Füllen von Pitta-Taschen und Wraps.





## GRÜNER GURKEN-SMOOTHIE

**2 Bund Koriandergrün** und **½ Bund Minze** abbrausen und trocken schütteln. Blätter und Stiele grob hacken. **300 g Salatgurke** schälen und in Stücke schneiden. **1 kleine reife Avocado** schälen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen.

Alles mit **1 TL Salz**, **1 EL Limettensaft** und **2 TL Agavendicksaft** in einen Mixer geben und mit **200 ml Apfelsaft** und 300 ml Wasser auf höchster Stufe pürieren. Nach Belieben mit **frisch gemahlenem grünem Pfeffer** und/oder **Cayenne** pikant abschmecken.

**FÜR 4 PERSONEN | 10 MIN. ZUBEREITUNG**

Pro Portion ca. 160 kcal, 1 g EW, 13 g F, 9 g KH

## GURKENSALAT MIT SESAMTOPPING

**2 Salatgurken** schälen, längs halbieren und entkernen. Dann quer halbieren und der Länge nach in dünne Streifen hobeln. Mit **Salz** bestreuen und 10 Min. ruhen lassen. Dann abbrausen und trocken tupfen. **20 g getrocknete Wakame-Algen** mit reichlich warmem Wasser übergießen und ca. 5 Min. quellen lassen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen **1 Bio-Limette** heiß waschen, die Schale abreiben, auf einem Küchenpapier ausbreiten und etwas antrocknen lassen. 1 EL Saft auspressen und mit **2 ½ TL Zucker**, **3 EL Tamari** (Sojasauce) und **2 EL Reisessig** verrühren, bis der Zucker gelöst ist. Dressing mit **gemahlenem Szechuanpfeffer** würzen, **2 TL geröstetes Sesamöl** tropfenweise unterschlagen. Gurken und Algen mit dem Dressing mischen und den Salat mind. 30 Min. durchziehen lassen.

Für das Topping **3 EL geschälten Sesam**, **1 TL schwarzer Sesam** und **2 TL Koriandersamen** in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und mit **½ TL Zucker** und 2 Prisen Salz im Mörser zerstampfen. Die angetrocknete Limettenschale dazugeben, alles nochmals durchstampfen. **½ TL Chiliflocken** und **1 EL Noriflakes** untermischen. Zum Servieren den Salat nochmals durchmischen und mit dem Topping bestreuen.

**FÜR 4 PERSONEN | 35 MIN. ZUBEREITUNG | 30 MIN. MARINIEREN**

Pro Portion ca. 125 kcal, 4 g EW, 7 g F, 13 g KH



# PASTINAKEN MIT BOHNEN UND ÄPFELN

**200 g Gemüsezwiebel**  
**500 g Pastinaken**  
**3 EL Olivenöl**  
**1 TL getrocknete Bohnenkraut**  
**400 ml Gemüsebrühe**  
**4 – 6 Salbeiblätter**  
**1 Bund glatte Petersilie**  
**2 Äpfel (ca. 300 g)**  
**2 Dosen große weiße Bohnenkerne**  
**(à 250 g Abtropfgewicht)**  
**Salz**  
**schwarzer Pfeffer**  
**3 – 4 TL Sumach**  
**½–1 TL Chiliflocken**  
**2 TL Schwarzkümmel**  
**150 g Joghurt**

**FÜR 4 PERSONEN**  
**45 MIN. ZUBEREITUNG**  
Pro Portion ca. 260 kcal,  
10 g EW, 10 g F, 30 g KH

**1** Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Die Pastinaken schälen und 1–2 cm groß würfeln.

**2** Die Zwiebelstreifen in der Hälfte des Öls glasig andünsten. Die Pastinaken mit dem Bohnenkraut dazugeben und 2–3 Min. unter Rühren mitdünsten, ohne dass sie Farbe annehmen. Die Brühe dazugießen, Salbei abrausen, trocken schütteln und dazugeben. Alles aufkochen und zugedeckt 10–15 Min. köcheln lassen, bis die Pastinaken knapp gar sind.

**3** Inzwischen die Petersilie abrausen, trocken schütteln und hacken. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Im übrigen Öl in 6–8 Min. goldgelb und weich braten.

**4** Die Bohnen in ein Sieb abgießen, waschen und abtropfen lassen. Unter die Pastinaken mischen und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Sumach, Chili und der Hälfte des Schwarzkümmels würzen. Die Hälfte der Petersilie untermischen. Die Äpfel darauf verteilen. Joghurt leicht salzen und in Klecksen dazwischen setzen. Alles mit restlicher Petersilie und übrigem Schwarzkümmel bestreuen.





# PASTINAKEN-LINSEN-SALAT

**125 g schwarze Belugalinsen**

**1 Lorbeerblatt**

**3 Bio-Orangen**

**500 g Pastinaken**

**3 EL Olivenöl**

**Salz**

**schwarzer Pfeffer**

**1 Bund Frühlingszwiebeln**

**3–4 EL Apfelbalsamessig**

**1 Kästchen rote Daikonkresse**

**½–1 TL Chiliflocken**

**FÜR 4 PERSONEN**

**50 MIN. ZUBEREITUNG**

Pro Portion ca. 285 kcal,

11 g EW, 9 g F, 38 g KH

**1** Die Linsen in einem Sieb waschen und mit Lorbeer und genug Wasser (gut 2 cm über den Linsen) in einen Topf geben. Aufkochen und Linsen zugedeckt in 25–30 Min. gar köcheln lassen.

**2** Inzwischen 1 Orange heiß waschen, die Schale mit dem Zestenreißer abziehen. Saft auspressen. Die übrigen Orangen schälen und filetieren, den dabei austretenden Saft auffangen. Pastinaken schälen und in Würfel schneiden. Pastinakenwürfel im Öl in 5–8 Min. bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren goldgelb braten. Pastinaken mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die weißen Teile schräg in 2 cm große Stücke schneiden, die grünen in schmale Ringe. Das Zwiebelweiß zu den Pastinaken geben und 1–2 Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Den Orangensaft dazugießen und einkochen lassen.

**4** Die Linsen abgießen, das Lorbeerblatt entfernen. Die Linsen salzen und zu den Pastinaken geben. Mischung mit dem Apfelbalsamessig abschmecken und lauwarm abkühlen lassen, evtl. nochmals nachwürzen. Salat mit den Orangenfilets anrichten. Die Kresse abschneiden und mit Orangenzesten, Zwiebelgrün und Chiliflocken nach Geschmack darüberstreuen.



# TOMATEN

**SIE SIND DAS BELIEBTESTE GEMÜSE DER DEUTSCHEN UND FÜHREN IM RANKING VOR MÖHREN UND GURKEN! LIEGT ES VIELLEICHT DARAN, DASS MAN SO UNGLAUBLICH VIEL MIT TOMATEN MACHEN KANN?**

## VON KIRSCHTOMATEN UND GELBEN GIGANTEN

Am liebsten essen wir sie auf Brot und in Salaten, und noch lieber mit Mozzarella, Olivenöl und Basilikum. Am besten schmecken sie im Sommer zwischen Juni und September. War man lange Zeit in den übrigen Monaten auf wässrige Treibhaus-Tomaten angewiesen, hat sich das Angebot in den letzten Jahren verbessert: Alte Sorten wurden wiederentdeckt, rückgezüchtet oder gekreuzt. Und es wird bei den Züchtungen wieder mehr Wert auf Geschmack als auf Haltbarkeit und Lagerfähigkeit gelegt. Einige hundert Sorten gilt es zu entdecken: Da gibt es »gelbe Giganten«, »schwarze Russen«, behaarte »Angoras« und gestreifte »Tiny Tiger«. Pflaumen-, Kirsch- und winzig kleine Johannisbeer-Tomaten. Dattel-, eier-, flaschen- und beutelförmige, glatte und gefurchte, schwarze, violette, grüne, gelbe, weiße und orangefarbene.



Wenn gute frische Tomaten nicht zu bekommen sind, bieten Tomaten aus der Dose eine echte Alternative. Sie werden als stückige »Pizzatomaten«, geschälte Flaschentomaten oder püriert als »Passato«, dann meistens im Tetrapak, angeboten.

Sonnengetrocknete Tomaten sind – wie das unersetzliche Tomatenmark – fast ein Gewürz, weil der Tomatengeschmack so konzentriert ist. Es gibt sie in Öl eingelegt oder nur gesalzen und getrocknet. Letztere geben Sie einfach klein geschnitten an das Gericht und kochen sie längere Zeit mit. Oder Sie weichen sie in Wasser ein, drücken sie nach ca. 30 Min. aus und legen sie mit Olivenöl und Kräutern als Antipasti ein.

## TOMATEN-KETCHUP

Das beliebteste Produkt kommt jedoch aus der Flasche: Lange bevor sie den Geschmack roher Tomaten entdecken, gehört für viele Kinder Ketchup zu den Grundnahrungsmitteln. Da gekaufter Ketchup häufig sehr süß ist, hier ein Rezept für Ketchup aus der eigenen Küche: 70 g Zucker mit 250 ml Wasser aufkochen. Rühren, bis er sich vollständig gelöst hat. 200 g Tomatenmark und 2 EL Reissessig (oder Apfelessig) dazugeben. Alles unter Rühren köcheln lassen, bis die Konsistenz sämig ist. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und gemahlenem Piment würzen. Nach Geschmack den Ketchup mit noch etwas mehr Essig, Curry oder Harissa abschmecken.

# ZUCCHINI-LASAGNE MIT TOFU-FRISCHKÄSE-FÜLLUNG

**800 g Zucchini**  
**Salz**  
**1 Bund Frühlingszwiebeln**  
**1–2 grüne Chilischoten**  
**2 Knoblauchzehen**  
**400 g Tofu natur**  
**1 Bund glatte Petersilie**  
**1 Bund Basilikum**  
**4 EL Olivenöl + Öl für die Form**  
**Kräutersalz**  
**frisch gemahlener grüner Pfeffer**  
**200 g Kräuterfrischkäse**  
**100 g vegetarischer Gouda**

**FÜR 4 PERSONEN**

**45 MIN. ZUBEREITUNG |**

**10 – 15 MIN. BACKEN**

Pro Portion ca. 400 kcal,  
26 g EW, 29 g F, 9 g KH

**1** Die Zucchini waschen und putzen. Auf einem Hobel der Länge nach in ca. 2 mm dünne Scheiben hobeln, so dass lange, breite Zucchiniestreifen entstehen. Die Streifen nebeneinander auf ein Brett legen, salzen und ruhen lassen. Die seitlichen Endstücke in ca. 2 mm kleine Würfel schneiden.

**2** Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Weiße Teile hacken, grüne in dünne Ringe schneiden. Chilis längs halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den Tofu mit Küchenpapier fest ausdrücken, dann mit einer Gabel fein-krümelig zerdrücken. Die Kräuter abrausen, trocken schütteln und hacken, einige Basilikumblättchen ganz lassen und beiseitelegen.

**3** 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Tofu darin bei großer Hitze anbraten und 3–4 Min. unter Rühren braten. Den Tofu salzen und aus der Pfanne nehmen.

**4** 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebelweiß, Chili und Knoblauch darin bei kleiner Hitze andünsten, Zucchiniwürfel dazugeben und 1–2 Min. bei größerer Hitze unter Rühren braten. Pfanne vom Herd nehmen, Tofu untermischen, alles mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Den Frischkäse untermischen, dann die Zwiebelringe und die Kräuter unterheben.

**5** Den Ofen auf 240° vorheizen. Eine Lasagne-Form mit Öl austreichen. Den Gouda reiben. Die Zucchiniestreifen mit Küchenpapier trocken tupfen. Eine Schicht Zucchiniestreifen in die Form legen (längs oder quer, je nach Größe). Darauf etwas Tofu-Mischung verteilen und 1 EL geriebenen Käse darüberstreuen. Die erste Schicht mit Zucchiniestreifen abdecken, darauf Tofu-Mischung und so fort. Die letzte Schicht sind Zucchiniestreifen. Diese mit restlichem Öl bestreichen und mit etwas Käse bestreuen.

**6** Lasagne im heißen Ofen (Mitte) 8–10 Min backen. Die Grillfunktion zuschalten, die Lasagne dann im heißen Ofen (oben) weitere 2 Min. grillen, bis der Käse zerlaufen und leicht gebräunt ist. Mit Basilikumblättchen garnieren und sofort servieren.





---

# DIE NEUE LUST AM GEMÜSE

---

GEWÜRZDUFTEND, SINNENFROH UND  
AUFREND ANDERS –

das ist Bettina Matthaeis Gemüseküche. Ob Artischocke,  
Spargel oder Zucchini: Über 200 vegetarische Rezepte und  
25 spannende Steckbriefe zeigen, wie Sie Ihr liebstes  
Gemüse ganz neu entdecken können.

DA TREFFEN SICH ZUCCHINI UND  
TOFU-FRISCHKÄSE-FÜLLUNG

zum Lasagne-Abend, Pasta wird mit geröstetem Blumen-  
kohl raffiniert getoppt, und Steckrübe verbindet sich mit  
Quitte zum winterlichen Ragout.

KREATIVE GENIESSERKÜCHE VOM  
ALLERFEINSTEN!

---

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-3843-9



9 783833 838439



€ 24,99 [D]  
€ 25,70 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)