

JETZT!

GEMÜSE



SEBASTIAN DICKHAUT

JETZT!

GEMÜSE



südwest

INHALT

JETZT! Gemüse (Vorwort)	7
IM LADEN »Einkaufen ist das neue Ernten«	8
AM HERD In Wasser und Dampf	10
AM HERD In Feuer und Öl	12
SPEZIAL Jetzt! Gemüse hoch 5	14
MARKTTRATSCH Allerlei Gemüseswissen	16

GEMÜSE AUF DIE HAND 18

Zum Start ein paar kleine Überraschungen: bunte Bruschette, knusprige Chips, feine Salate, smarte Cocktails und kühle Suppen. Alles mit Gemüse!

GEMÜSE PUR 58

Solo für feine Gewächse: Spargel in Folie und Möhren in Papier, Blumenkohl gebraten und Avocado gratiniert, Artischocken mal klassisch, mal modern.

GEMÜSE BUNT 98

Hier kommen die Besten zusammen: auf dem Blech und im Wok, im Ragout und in der Ratatouille, als Wunderrüben oder Grünkohlcurry.

GEMÜSE SATT 134

Machen glücklich und gesund: Pasta und Spätzle, Gnocchi und Knödel, Erdäpfel und Grießnockerl, Risotto und Pilaw, Couscous und Pizza – aufs Schönste vereint mit den Gemüsen dieser Welt!

GEMÜSE FÜR IMMER 172

Frische und Aroma auf Vorrat, eingemacht von eigener Hand: Tomaten im Glas und Erbsen in der Flasche, Möhren à la grecque und Rüben japanisch, Gurken im Relish und Zwiebeln im Confit.

DIE SPEISEKAMMER 202

48 Gemüse von Artischocke bis Zwiebel im Porträt: Wann sie am besten sind, und wie ich das erkenne. Was beim Lagern, Putzen, Garen zählt. Und wo ich die besten Rezepte dazu im Buch finde.

Rezeptregister A–Z	232
Gemüseregister	235
Über den Autor/Dank	238
Impressum	240





UND TÄGLICH FRAGT DAS HUNGERTIER:
»WAS WOLLEN WIR HEUTE ESSEN?«
WIR SAGEN: GEMÜSE. UND ZWAR **JETZT!**

JETZT!

Gemüse

Das Erste, das wir im Supermarkt entdecken? Gemüse. Das Schönste beim Gang über den Wochenmarkt? Gemüse. Was geht immer und ist immer anders? Gemüse. Was begleitet uns durchs Jahr wie durchs ganze Leben? Gemüse. Und was ist so genügsam wie geduldig, egal was wir mit ihm anstellen? Genau: Gemüse. Darum beginnt unsere Reihe »JETZT!« mit Gemüse.

110 Rezepte, die uns zur Hand gehen

Täglich fragt das Hungertier: »Was wollen wir heute essen?« Die Antwort darauf finden wir beim Frühstück, unter der Dusche, auf dem Rad, während der Kaffeepause Und vor allem immer mehr beim Einkaufen. Dabei will uns JETZT! Gemüse zur Hand gehen: mit Inspiration und Orientierung in der bunten Welt des Grünzeugs. Und mit 110 Rezepten in allen Farben, Formen und Aromen, die Gemüse zu bieten hat. Der Rezeptteil gibt uns Ideen für jedes wichtige Gemüse – von Artischocke bis Zwiebel, von Paksoi bis Pastinake; damit wir JETZT! was damit anfangen können. Im Theorieteil zeigen wir alle Zubereitungsarten – von Dünsten bis Dämpfen, von Frittieren bis Gratinieren; damit wir JETZT!

loslegen können. Und ganz hinten in der »Speisekammer« gibts 48 Gemüse im Porträt – wann sie am besten sind, wie wir das erkennen und welche Zubereitung ideal für sie ist; damit wir JETZT! das Beste aus ihnen herausholen können.

Unsere Lieblinge? Tragen Pink.

In JETZT! Gemüse entdecken wir das Kochen neu auf eine Art, die uns sofort liegt: mit neuen Zubereitungen für alte Bekannte und im vertrauten Umgang mit neuen Sorten. Dabei helfen uns ein paar bunte Wegweiser – gelbe Seiten stehen für Blitzrezepte, braune für Klassiker, und unsere Lieblinge leuchten in Pink.

Am Ende jedes Kapitels gehen wir unter »Probier's mal« einem Gemüse besonders auf den Grund. Dass alle Rezepte ohne Fleisch und Fisch sind, ist klar. Und in mehr als 40 steckt gar nichts vom Tier – sie tragen den Stempel **VEGAN!**

»Ciao Tomate, wie wär's mal mit 'nem neuen Schnitt? Hallo Pastinake, was machen wir jetzt mit Dir? Oh Letscho, wer warst Du noch mal? Und wer sind eigentlich die Wagners?« Alsdann, JETZT! wird's Zeit, dass wir ins Gemüse gehen.

Übrigens: Damit Sie gleich wissen, worum's geht, steht am Anfang jedes Rezepts eine Kurzversion davon. So können Einsteiger erst mal reinschmecken, Passionsköche sich inspirieren lassen und alle schnell antworten auf die Frage: »Mmmh, wie hast du das jetzt gemacht?«

ERNTEN

»Einkaufen ist das neue Ernten«

Gemüse gärtnern kann glücklich machen; Gemüse kaufen aber auch – und schenkt einem mehr Zeit fürs Genießen. Folgen Sie uns auf dem Weg ins bunte Paradies, den jeder gehen kann.

Ein Fest im dritten Stock Altbau, große Küche, kein Balkon. Die Gäste sind lustig, der Wein ist fein, aber das Essen schlägt alles. Vor allem das Gemüsegratin. Wie denn das Rezept ...? »Kommt auf die Ernte an!« Ah, Großstadtbauern. Schrebergärtner oder Guerilla Gardening? »Um Gottes willen ... Die Läden hier im Viertel sind unsere Felder. Weil: Einkaufen ist das neue Ernten.«

Wo ich gutes Gemüse kriege

Unser idealer Gemüseladen: In der Auslage leuchtet es bunt, frisch und immer wieder verschieden, je nach Saison; das Team sind Leute, die sich beim Gemüse auskennen und am besten auch bei meinen Vorlieben, so dass sie mir öfters was Besonderes zeigen oder zurücklegen. Wir haben tatsächlich so einen Laden gefun-

den, gleich bei unserem alten Büro. Und Sie können das ebenso, wenn Ihnen Ihr Gemüse lieb ist. Ob auf dem Marktplatz, an der U-Bahn-Station oder selbst im Supermarkt – irgendwo ist auch in Ihrer Nähe so ein magisch bunter Ort. Sonst fragen Sie danach, wenn Sie gutes Gemüse gegessen haben. Und dann fragen Sie in dem Laden nach dem guten Gemüse. Man wird Sie als Kenner(in) schätzen und sich kümmern, weil Sie beide das Gleiche mögen – gutes Gemüse.

Wie ich gute Qualität entdecke

Beim Finden von Gutem setzen wir auf die bewährte Methode: Gucken, Schmecken, Wissen. Denn anders als bei bearbeiteten Lebensmitteln – was Frischmilch wie Nudeln sind – bringen

Warentests bei Gemüse nichts, weil Natur sich nicht berechnen lässt. Und Bio- sowie andere Kontrollsiegel stehen erst mal nur für eine bestimmte Art der Produktion, aber noch nicht für das Grün nach unserem Wunsch. Also probieren Sie mal die Tomate, die Sie noch nicht kennen. Erst mal eine, und wenn's passt beim nächsten Mal eine Tüte voll, um zu sehen, was die Tomaten zu

»DIE LÄDEN HIER IM VIERTEL SIND UNSERE FELDER.«

Hause so machen. Wie lange bleiben sie frisch? Wie verändern sie sich? (Das tun Tomaten.) Und wie schmecken sie den anderen? Schon weiß man wieder etwas mehr – spätestens für nächstes Jahr, wenn diese Tomate wieder Saison hat.

Das Wissen um die Saison von Gemüsen ist am hilfreichsten bei der Suche nach Qualität. Denn wenn ihre Zeit gekommen ist, schmecken selbst Allrounder wie Kopfsalat oder Gurken am besten. Vor allem wenn sie aus der Nähe kommen, weil sie dann ganz frisch sind. Und günstig noch dazu.

Wie alles frisch bleibt

Das Gemüsefach des Kühlschranks ist für die meisten Gemüse der beste Ort, da dort die Temperatur beständig bei etwa 8 Grad liegt. Was dort länger bleiben kann und soll (z. B. festes Gemüse wie grüne Bohnen, Fenchel oder Blumenkohl) oder empfindlicher ist (wie Blattgemüse und Salate) wird lose und möglichst luftdicht in Tüten oder Boxen verpackt. Sehr Empfindliches wie Pilze oder junger Spinat kann auf Tellern ausgebreitet werden, mit leicht feuchtem Küchenpapier darunter und darüber. Und Kräuter bleiben in Klarsichtfolie gewickelt am besten frisch. Ist das Fach voll, Gemüse am besten ganz oben und vorne im Kühlschrank lagern – ganz unten auf der Platte über dem Gemüsefach und an der Rückwand ist es ihm zu kalt.

Einige Gemüse müssen oder dürfen nicht in den Kühlschrank. Herbst- und Winterware wie Kohlköpfe, Kürbisse, Lauch oder Zwiebeln können kellerkühl und dunkel viele Tage bis Wochen aufbewahrt werden. Und was zum Reifen viel Sonne und Wärme braucht, verliert im Kühl-

schrank an Geschmack: Auberginen, Sommergurken, Paprika, Tomaten oder Avocado werden daher am besten speisekammerkühl und dunkel gelagert, müssen allerdings schon nach 1 bis 2 Tagen gegessen werden. Kartoffeln dürfen niemals in den Kühlschrank, denn da werden sie unangenehm süßlich. Ihr bester Platz ist ebenfalls im kühlen Dunkel von Keller, Küchenschrank oder einer Speisekammer. Im gleichnamigen Kapitel am Ende des Buches steht noch mehr dazu, wie einzelne Gemüse am besten gelagert werden – ab Seite 202.



AM HERD

In Wasser und Dampf

Hier geht's erstmal um die klassischen Arten, was Gutes aus Gemüse zu machen: kräftiges Kochen und kurzes Blanchieren, sanftes Dünsten und langsames Schmoren sowie das bekömmliche Dämpfen.

Kochen

Ein großer Topf und kochend heißes Wasser darin, das ist ideal fürs Ganze und Große unter den Gemüsen – wie Artischocken, Blumenkohl, Maiskolben oder Spargelbündel. So wird's am schnellsten durch und durch gar. Und aromatisch auch – wenn mit dem Wasser neben ordentlich Salz noch Kräuter, Gewürze, Essenzen oder auch Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale das Grünzeug durchdringen. Aber auch pur kann das Kochen im Ganzen neue Geschmäcker rauskitzeln – probieren Sie's mal mit einem ganzen Fenchel oder Zucchini aus. In jedem Fall wichtig: Erst das Wasser im Topf mit Deckel darauf zum Kochen bringen, dann Gemüse rein und höchstens bissfest kochen, denn Großes gart noch länger nach, bis es abgekühlt ist. Typisch fürs Kochen: Artischocken mit Vinaigrette (Seite 84).

Blanchieren

Das schnelle Geschwisterchen des Kochens ist Vorstufe für andere Zubereitungen. Dabei garen kleine Gemüse(stücke) nur so lange im sprudelnden Wasser, dass sie noch knackig genug sind, um anschließend bissfest gedün-

stet, geschmort, gebraten oder frittiert zu werden. Blanchieren macht alle Blattgemüse geschmeidig, und es mildert seinen zum Teil strengen Geschmack. Werden Gemüse danach kurz in eiskaltes Wasser gegeben, garen sie nicht mehr nach und behalten ihre intensive frische Farbe. Wem das volle Aroma wichtiger ist, der schreckt besser nicht ab. Typisch fürs Blanchieren: Grünkohlcurry mit Möhren (Seite 107).



Dünsten

Ideal für geschnittenes Gemüse, das so sein volles Aroma entfaltet. Es gart unterm Deckel mit wenig Flüssigkeit, bis es bissfest und kaum mehr Flüssigkeit übrig ist. Oft wird das Gemüse vorher in Öl oder Butter angedünstet. Zartes und Blanchiertes kann sanft und kurz im eigenen Saft dünsten, für mehr Aroma kann ein Schuss Brühe, Wein, Sahne, Kokosmilch, Saft oder Sugo dazu. Bei festeren Gemüsen ist immer Flüssiges nötig. Typisch fürs Dünsten: Wunderrüben (Seite 118).

Schmoren

Wie Fleisch saugen sich auch viele Gemüse beim Schmoren intensiv voll mit Geschmack. Es ist Dünsten hoch zwei: Gemüse wird bei höherer Temperatur angebraten, schmort dann in einem kräftigen Saft vor sich hin. Ideal für robuste Arten, die Aromen gut aufnehmen (Auberginen) oder ihre dem ganzen Gericht verleihen (Paprika). Typisch fürs Schmoren: Provenzalische Ratatouille (Seite 113).

Dämpfen

Im Dampf entfalten Gemüse am besten ihren Eigengeschmack und behalten viele Nährstoffe. Sie schmecken dann sehr pur, da wenig andere Aromen an sie rankommen. Daher wird in Asien Gedämpftes oft mit würziger Begleitung serviert. Zartes wie Brokkoli oder Zuckerschoten, Wasserhaltiges wie Spargel und Gurken sowie Blattgemüse sind perfekt fürs Dämpfen. Das kann im geschlossenen Bambuskorb oder Metalldämpfer über kochendem Wasser geschehen oder im tiefen Teller auf einer Schüssel unterm Deckel im Dampf. Typisch: Gedämpfte Radieschen mit Tofu (Seite 57).

Beim Blanchieren (links, Spinat) sollte das Gemüse nur so lange eiskalt abgeschreckt werden wie eben nötig, damit es nicht auslaugt. Gedünstetes (in der Mitte, Möhren) wird öfter gerührt, damit es nicht anbrennt. Fürs Dämpfen (rechts, Brokkoli) gibts spezielle Einsätze.



AM HERD

In Feuer und Öl

Schonend zu garen ist ja ganz schön, aber manchmal braucht Gemüse mehr, um richtig auf Touren zu kommen. Dann gibts Feuer und Öl, und es wird gebraten, gewokkt, frittiert, gegrillt. Zu wild? Dann nehmen wir den Ofen.

Braten

Außen knusprig und innen saftig, das ist das Ziel beim Braten – und das geht wunderbar mit Gemüse. Was schnell gar ist (Auberginen, Pilze, Kürbis und Zucchini, grüner Spargel) oder was vorgekocht ist, kann direkt gebraten werden: schnell in heißem Öl, langsam in schäumender Butter oder in einem Gemisch von beidem. Wie bei Bratkartoffeln ist es wichtig, das Gemüse

Beim Frittieren den Topf nur zu höchstens drei Viertel mit Fett füllen, damit es beim Einlegen der Gemüse nicht überschäumt.

in Ruhe anbraten zu lassen und dann erst zu wenden, da sonst nichts richtig bräunt. Gesalzen wird zum Schluss, damit der Saft im Gemüse bleibt und es nicht darin dünstet.

Beim »Rohr rösten« werden festere Gemüse (wie Rüben, Wurzeln oder grüne Bohnen) kurz angebraten, dann mit etwas Flüssigkeit angedünstet und, wenn die verdampft ist, fertig gebraten. Typisch fürs Braten: Blumenkohlkoteletts in Kapernbutter (Seite 81). Und fürs Rohr rösten: Gebratene Pastinaken mit grünen Bohnen (Seite 121).

Wokken

Noch stärkere Hitze, dafür weniger Öl und Rühren von Anfang an – im Wok lässt sich in kürzerer Zeit aus Gemüse noch mehr rauskitzeln als in der Pfanne. Die meiste Zeit braucht's beim Schneiden: Je fester das Gemüse, desto feiner wird es geschnitten. Und stets gleichmäßig, damit nichts anbrennt. Zuerst wird der Wok stark erhitzt, dann kommt 1 Esslöffel Öl hinein und wird geschwenkt, bis es raucht. Weg damit, frisches Öl dazu, in dem oft noch ein würziger Ansatz mitgebraten wird. Nun ein bis zwei Handvoll Gemüse



darin stark und schnell unter stetigem Rühren nach Rezept braten und ergänzen. Meist kommt dabei noch etwas Flüssigkeit dazu, in der das Gemüse fertig schmort. Typisch fürs pure Wokken: Nudeln mit Shiitakes und Staudensellerie (Seite 138). Typisch fürs Wokken mit Flüssigkeit: The Green Wok (Seite 104).

Frittieren

So wie das Bratkartoffelprinzip funktionieren bei vielen Gemüsen auch das Pommes-Frites- und das Kartoffelchips-Prinzip gut. Geschnittene Knollen, Rüben und Wurzeln können dabei direkt ins heiße Fett, der Rest wird zuvor in Teig getaucht und ist nicht selten vorgegart. Ein raffiniertes Öl, das wenig Eigengeschmack hat und sich hoch erhitzen lässt (z. B. Distel- oder Sonnenblumenöl), wird auf etwa 170 Grad gebracht, so dass ein Brotwürfel oder Teigtropfen darin sofort schäumt und röstet. Darin werden nun die Stücke zügig locker verteilt – gerade so viel, dass die Oberfläche bedeckt ist und so nichts zusammenklebt und das Fett die Hitze hält; im Wok geht das besonders gut mit besonders wenig Öl. Das Frittierte wird dann mit einer großen Schaumkelle oder einem Sieb herausgefischt, nach dem Abtropfen kommt es kurz auf Küchenpapier und wird schließlich gewürzt. Typisch fürs Frittieren: Gemüse-Pakora, -Tempura, -Chips und -Fritten (Seite 36–42).

Auf dem Grill

Grillrezepte gibt es keine in diesem Buch, weil »JETZT! Gemüse« für uns heißt, diese Rezepte kann jeder jederzeit machen – auch im Winter und auch, wenn man keinen Grill hat. Die meisten Bratgemüse können aber auch gegrillt werden. Dabei werden die Gemüse mit Öl bepinselt oder gleich darin mariniert. Festes



Den Wok beim Garen nicht zu voll machen, weil dann die starke Hitze in seinem Zentrum nicht mehr alle Gemüse erfassen kann.

wie Rüben garen wir am besten vor, Fiedriges wie Brokkoli oder Saftiges wie Tomaten bleiben besser weg vom Feuer, es sei denn, sie werden auf oder in Folie gegart.

Im Ofen

Wem das alles bisher zu heiß und fettig ist, dem empfehlen wir den Ofen – der ideale Ort, um sich geschützt und in Ruhe was Gutes zu garen, also bestens für Gemüse. Das kann blank auf dem Blech braten oder im Schutz einer Hülle dünsten bis dämpfen. Nicht zu vergessen die Ofenklassiker Auflauf und Gratin, die wie geschaffen sind fürs Gemüse. Typisch für den Ofen: Gemüse im Salzmantel, in Folie, in Papier und gratiniert (Seite 60 bis 71).

5 EVERGREENS

Gehen immer, mag jeder, gerne auch mal ungewöhnlich

Gurken

Fix geraspelt frischen sie Salate und Suppen auf, sanft gedünstet geben sie allem ein belebendes Aroma – ob Risotto oder Kartoffelpüree. Mehr Ideen: Sommersalat (Seite 49), Gurkenstöpsel mit Chili (Seite 79), Gurkenreis mit Feta (Seite 161).

Lauchzwiebeln

Heißen auch Frühlingszwiebeln, geben aber das ganze Jahr unkompliziert Würze, Farbe und Biss, vom Dressing bis zum Grillspieß. Mehr Ideen: Gemüse-Tempura (Seite 38), Grüne Zwiebelrahmsuppe (Seite 92), Tomaten, Lauchzwiebeln und Austernpilze vom Blech (Seite 100).

Möhren

Lassen jedes Essen leuchten und verfeinern es mit ihrer Süße, am besten mit etwas Butter oder Öl dabei. Toll von roh über glasiert bis frittiert. Mehr Ideen: Möhrenkäse leicht & mehr (Seite 50), Möhren im Papier mit Senfbutter (Seite 67), Möhrenspätzle (Seite 141).

Tomaten

Bringen den Sommer auch an trüben Tagen auf den Teller – einfach aufs Butterbrot, überraschend im Wok oder geschmort mit anderen Gemüsen. Mehr Ideen: Zweimal Bohnen in Tomatensahne (Seite 111), Linguine mit Safran-Butter-Tomaten (Seite 136), Kirschtomaten-Kompott (Seite 178).

Zucchini

Schnell geraspelt und scharf gebraten eine fixe Beilage. Oder im Ganzen knackig gekocht und in Butter bissfest gedünstet – fein, fein. Mehr Ideen: Big Zac (Seite 34), Focaccia mit Zucchini und Rosinen (Seite 166), Piccailly (Seite 195).

JETZT! Gemüse HOCH 5

5 mal 5 Ideen, wie Sie mehr aus Ihrem Grünzeug machen. Mit Links zu noch mehr Ideen im Buch.

Paksoi

Unser bekanntester Vertreter aus der großen Familie des Asia-Grüns. Schmeckt fein gedämpft, gedünstet und geschmort. Mehr bei The Green Wok (Seite 104).

5 NEUE BEKANNTE

Schon mal gesehen und neugierig auf mehr

Bunte Bete

Die milden Schwestern der Roten Bete kann man verarbeiten, ohne sich dabei die Finger schmutzig zu machen. Mehr bei den Wunderrüben (Seite 118) und bei »Probier's mal« (Seiten 94–95).

Pastinaken

Schmecken noch so richtig nach Rüben, ohne derb zu sein. Nicht verwechseln mit der Petersilienwurzel. Mehr bei Gebratene Pastinaken mit grünen Bohnen (Seite 121).

Shiitakes

Die aus Japan stammenden Zuchtpilze sind kräftiger und garen fester als Champignons. Toll roh wie gebraten. Aber immer ohne Stiele! Mehr bei Nudeln mit Shiitakes und Staudensellerie (Seite 138).

Topinambur

Die Erdartischoke trägt ihren Namen, weil sie gegart den vollen Geschmack der Distelblüte liefert. Roh hat sie was Nussiges. Mehr bei Topinambur-Risotto mit Trauben und Nüssen (Seite 157).

Eingemachtes

Heißt modern auch Tiefgekühltes (z. B. Erbsen, Spinat) oder Konserviertes (z. B. Tomaten aller Art). Ganz klassisch Eingemachtes gibts bei uns im Kapitel »Gemüse für immer« (ab Seite 172).

Hülsenfrüchte

Bohnenkerne, Kichererbsen, Tellerlinsen halten lange, und wenn's rote oder gelbe Linsen sind, brauchen sie gar nicht lange. Dazu machen sie reich und gesund, da in ihnen wertvolles Eiweiß steckt, was vor allem Veggies schätzen. Z. B. Linsencremesuppe mit Minze (Seite 90).

Suppengrün

Gutes Gemüse mit ordentlich Substanz auf einen Griff: Aus der Kombi von Möhre, Sellerie, Lauch und Zwiebel lassen sich ganze Gerichte zaubern. Mehr dazu ab Seite 168.

5 GEHEIMTIPPS

Wenn das Gemüsefach mal leer ist

Salat

Ob zart oder herb, Salat taugt auch zum Gemüse. Feste Köpfe (Chicorée, Chinakohl, Radicchio) sind gut zum Schmoren und Ofengaren, Sensibleres (Rucola, Kopfsalat) gibt wie Kräuter den letzten Kick. Z. B. Radicchio, Chinakohl und Wirsing vom Blech (Seite 101).

Obst

Sehr interessant als Zweitgemüse, das einem bunten Teller Süße und Säure geben kann. Heimisches wie Äpfel oder Trauben, Südländisches wie Melonen oder Orangen und Exotisches wie Ananas oder Mango wirken immer. Z. B. Radieschensalat mit Orangen (Seite 56).

Kräuter

Robustere wie Lorbeer, Majoran, Oregano, Rosmarin, Salbei oder Thymian garen länger mit, um den ganzen Geschmack zu geben, Zarte wie Basilikum, Borretsch, Dill, Estragon, Kerbel, Koriander, Petersilie oder Schnittlauch kommen zum Schluss dazu.

Gewürze

Salz, Pfeffer, Paprika? Da geht mehr. Zum Beispiel Kümmel, Muskat, Wacholder für Bodenständiges; Kardamom, Kreuzkümmel, Zimt für Orientalisches; Fenchel, Knoblauch, Safran für Mediterranes; Anis, Chili, Ingwer für Asiatisches.

Nüsse und Kerne

Erd-, Hasel- und Walnüsse sowie Mandeln, Pinien- und Pistazienkerne schmecken stark und haben Biss, was Gemüsegerichten den Dreh gibt. Aber auch Feines wie Sesam, Mohn, Kokosraspel bereichert. Anrösten steigert ihr Aroma.

Käse

Geriebener Parmesan ist ein Gewürz für sich, das fürs Finale untergerührt oder zum Gratinieren darübergestreut werden kann. Letzteres geht auch gut mit würzigem Käse wie altem Cheddar, Emmentaler, Feta, Gouda. Oder einfach zum Schluss in Stückchen ins Gemüse geben und schmelzen lassen.

5 KICKS FÜRS GRÜN

Was Gemüse im Handumdrehen Schwung gibt

Zitrone

Die Geheimwaffe! – Ein Spritzer Zitronensaft gibt müden Eintöpfen neue Kraft und deftigen Gerichten frischen Schwung. Gart ein wenig Schale mit, schmeckt's gleich nach Süden (und mit Limette nach Südostasien).

Frühling: frische Erbsen

Wer sie kriegen kann, sollte sie nehmen. Und dann mal wie japanische Sojabohnen einige Minuten in der Hülse dämpfen und mit grobem Salz bestreut servieren. Auch gut: Erbsen in Kräutersahne (Seite 86).

Sommer: Auberginen

In Scheiben geschnitten, Viertelstunde eingesalzen, trockengeputzt und in Olivenöl frittiert – sündhaft lecker, vor allem mit kleinen Sorten. Auch gut: Balado Sayang (Seite 115).

5 JAHRESZEITEN

Unsere Besten der Saison plus ein Extra

Herbst: Hokkaidokürbis

Teilen, Kerne raus, in Scheiben schneiden und im Ofen mit Öl und Kürbiskernen vermischte gute 10 Minuten braten – Aroma pur. Auch gut: Tagliatelle mit Kürbispesto (Seite 140).

Winter: Rosenkohl

Wem er zu mächtig ist, der kann ihn ja mal Blatt für Blatt probieren: Strunk raus, zerpflücken und dann wie Kräuter mit anderen Gemüsen oder mit Pasta garen. Auch gut: Gnocchi mit Rosenkohl (Seite 142).

Immer: Zwiebeln

Im Dressing – am besten kurz eingesalzen für mehr Milde und Aroma; im Ganzen z. B. in Wein geschmort (Schalotten) oder in Salz gegart (rote Zwiebeln). Noch mehr zum Probieren ab Seite 130.

MARKTTRATSCH

Allerlei Gemüsewissen

Wie jetzt, Radieschen, du kommst aus dem Orient? Und bist mit dem Blumenkohl verwandt? Und kannst gar nicht mit der Tomate? Erzähl mehr vom Gemüse!

»VOM MITTELMEER.«

Artischocken, dicke Bohnen, Petersilienwurzeln, Rote Beten, Schwarzwurzeln, Spargel.

»AUS DEM NAHEN OSTEN.«

Erbsen, Kopfsalat, Linsen, Radieschen, Rettich, Spinat, Zwiebeln, Artischocken, dicke Bohnen, Petersilienwurzeln, Rote Beten, Schwarzwurzeln, Spargel.

»AUS DEM FERNEN OSTEN.«

Gurken, Aubergine.

»WO KOMMT IHR DENN HER?«

»AUS AMERIKA.«

Tomaten, fast alle Bohnen, Kartoffeln, Kürbis, Mais, Paprika, Zucchini.



»Hallo, wir sind Johann und Christine Wagner von Gemüse Wagner in München. Wir geben unseren Kunden gerne Tipps zum Gemüse. Jetzt auch in diesem Buch.«

»ZU WEM GEHÖRT IHR?«

»ZU DEN DOLDENBLÜTLERN.«

Fenchel, Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Sellerie.
Aber auch: Anis, Kerbel, Kümmel.

»ZU DEN KREUZBLÜTLERN.«

Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl, Kohlrabi, Kresse, Mairüben, Paksoi, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rotkohl, Rucola, Steckrüben, Teltower Rübchen, Weißkohl, Wirsing.
Aber auch: Aster, Gänseblümchen, Kamille.

»ZU DEN FUCHSSCHWANZGEWÄCHSEN.«

Mangold, Rote Beten, Spinat, Weiße Rüben.
Aber auch: Amaranth und Quinoa.

»ZU DEN NACHTSCHATTENGEWÄCHSEN.«

Auberginen, Kartoffeln, Paprika, Tomaten.
Aber auch: Stechapfel, Tabak, Tollkirsche.

»ZU DEN KÜRBISGEWÄCHSEN.«

Gurken, Birnen- oder Butternut-Kürbis, Hokkaido-, Muskat- und Spaghettikürbisse, Rondini, Squash, Zucchini.
Aber auch: alle Melonen.

Viele Früchte, aber auch Avocados und Tomaten, geben noch mal richtig Gas nach dem Ernten. Das Gas heißt Ethylen und bewirkt, dass sie nachreifen. So können Avocados und Tomaten knapp reif in warmen Gegenden geerntet werden und sich auf dem Weg zu uns in Ruhe weiterentwickeln, ohne zu verderben.

Klar, Tomaten vom Strauch in den Mund im Sommer sind natürlich das Beste, aber manchmal braucht's auch in dunkelkalten Zeiten so was Gutes. Doch das gibts nur, wenn nicht zu frühreif geerntet worden ist, sonst bleibt alles blass, hart, ohne Aroma.

Aprikosen, Äpfel, Bananen, Honigmelonen, Mangos, Papayas, Passionsfrüchte, Pfirsiche und Nektarinen oder Pflaumen gehören ebenfalls zu den Ethylen-Athleten. Das müssen auch Gemüseköche wissen, weil ein Apfel neben der Avocado diese schneller weich und aromatisch werden lässt, Nichtnachreifen wie Rüben, Kohl oder Zwiebeln aber nur rascheres Verderben einbringt.

Also: Zusammenbringen, was sich fördert und verträgt, auseinanderhalten, was sich schlägt. Und die Nachreifer bitte nicht in den Kühlschrank sperren, da werden sie nur fad.

»WIE LÄUFT'S?«





GEMÜSE AUF DIE
Hand

ABER DA GEHT MEHR >>>

Bruschetta ...

Brot wird geröstet, darauf kommt aromatisches Gemüse mit ein bisschen Würze dabei, und es duftet und schmeckt – kennen wir mit Ciabatta und Tomate. Aber da geht mehr.

... mit Tomate

VEGAN

4 kleine aromatische Tomaten vom Stielansatz befreien und auf der gegenüberliegenden Seite kreuzweise einschneiden. Dann die Tomaten häuten: Dafür in einem Topf Wasser aufkochen und die Tomaten für 10 Sekunden in das kochende und anschließend in eiskaltes Wasser tauchen. Nun lässt sich die Haut, ausgehend von den Einschnitten, leicht abziehen – ansonsten das Überbrühen und Abschrecken nochmals wiederholen.

Die gehäuteten Tomaten in Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne einen halben Fingerbreit gutes Olivenöl erhitzen und 4–8 Scheiben gutes Weißbrot (je nach Durchmesser des Brotlaibs) darin auf jeder Seite in 1 Minute goldgelb rösten.

Jeweils eine Seite der gerösteten Brotscheiben mit der Schnittfläche einer halbierten Knoblauchzehe einreiben, Tomatenscheiben darauf geben und mit der Gabel andrücken. Salzen und pfeffern und die Tomaten-Bruschetta gleich servieren.

Das Foto zum Rezept finden Sie auf Seite 22.

... mit Champignons

VEGAN

150 Gramm schöne frische Champignons (weiße oder die braunen Egerlinge ganz nach Wunsch) mit Küchenpapier abreiben und von den Stielen befreien, waschen ist nicht nötig. Dann die Kappen in dünne Scheiben schneiden.

1 Bund Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Diese mit den Pilzscheiben vermischen, dazu den Saft von 1 Zitronenviertel geben.

Eine große Pfanne mit einem halben Fingerbreit Sonnenblumenöl darin erhitzen und darin 4 Scheiben Graubrot auf einer Seite in etwa 1 Minute goldgelb rösten. Die Brotscheiben wenden, in der Pfanne die Pilze darauf verteilen, leicht andrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Champignon-Bruschetta gleich servieren.

Das Foto zum Rezept finden Sie auf Seite 22.

... mit Radieschen

150 Gramm möglichst große Radieschen samt frischem Grün gründlich waschen und putzen,

dabei die Knollen von Wurzel und Blattansatz befreien, anschließend das Grün von den Stängeln zupfen. Die Blätter grob hacken.

Die Radieschen grob raspeln und mit je 1 Teelöffel scharfem Senf, Honig und Apfelessig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer großen Pfanne 4 Esslöffel Butter bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen und darin 4 Scheiben Sauerteigbrot auf beiden Seiten je 1 Minute rösten.

Die Radieschen mit dem gehackten Grün vermischen, auf die gerösteten Brotscheiben geben und die Radieschen-Röstbrote gleich servieren.

Das Prinzip Bruschetta

Das Brot warm und knusprig, der Belag kühl und weich – diese Kontraste machen Bruschetta so reizvoll und gerade zum Auftakt eines Essens so interessant. Nach diesem Prinzip lassen sich viele Gemüse im Nu in etwas ganz Besonderes verwandeln. Sind sie zu fest dafür, hilft natürlich Garen. Allerdings fehlt dann dieser gewisse »Roh-Effekt«, der einfach zum Prinzip Bruschetta gehört. Besser: Wie oben bei den Radieschen das Gemüse sehr fein schneiden oder raspeln, leicht salzen und kurz ziehen lassen. Dann aufs Wunschbrot geben und genießen. Geht toll mit Fenchel, Gurken, Lauchzwiebeln, Paprika, Zuckerschoten oder Zucchini.

Apropos Wunschbrot: Probieren Sie's mit allem, was zu kriegen ist, vom Ciabatta bis zum Voll-

kornbrot, vom Fladenbrot bis zur Tortilla. Hauptsache, es ist warm und knusprig, wenn es belegt wird. Und dann sofort zubeißen – am besten mit ein paar Servietten in der Nähe.





Sebastian Dickhaut

JETZT! Gemüse

Gebundenes Buch, Pappband, 240 Seiten, 19,0x25,0
ISBN: 978-3-517-09282-9

Südwest

Erscheinungstermin: September 2014

JETZT! Die neue Kochbuch-Generation

Das erste, was wir im Supermarkt entdecken? Gemüse. Das Schönste auf dem Wochenmarkt? Gemüse. Was geht immer, ist immer anders und immer da, begleitet uns durchs Jahr? Gemüse. Und was ist so genügsam wie geduldig, egal was wir mit ihm anstellen? Gemüse. Was Besseres gibt's nicht für den Einstieg ins bunte Genießen. "Ciao Tomate, was stellen wir heute mit dir an? Hallo Pastinake, was macht man denn mit dir? Leipziger Allerlei, wer warst Du noch mal?" In JETZT! GEMÜSE entdecken wir mit über 110 Rezepten das Kochen neu auf eine Art, die uns sofort liegt - mit neuen Verwendungen und Zubereitungen für alte Bekannte, im vertrauten Umgang mit uns neuen Sorten, mit Klassikern, die wir aufs Neue kennenlernen. Das innovative Konzept bietet für jedes Rezept eine Kurzversion für den geübten Koch – so wie die Freundin, die man fragt: "Mensch, wie haste denn das gemacht?" – und eine Langversion für Anfängerköche.