



KOCHEN & GENIESSEN WIE AUF DEM LAND

Vegetarischer Genuss



Weltbild

Vegetarischer Genuss

KOCHEN & GENIESSEN WIE AUF DEM LAND

Vegetarischer Genuss

Weltbild



Inhalt

Grundrezepte

Grundlagen

Sprossen und Keime

Frisch & leicht

Frischkost = Rohkost?

8	Wohlgefühl durch Getreide	36
10	Getreide bereichert	38
17	Getreide in der Küche	40
	Getreide zum Frühstück	42
20		
22		



Gemüse lecker gegart

Schonend und leicht zubereitet

Gemüsesuppen

Gemüsepfannen

Hülsenfrüchte

Vegan – nichts vom Tier

54

56

58

62

69

73

Backwaren ganz einfach

Brot aus der eigenen Küche

Süß ohne Zucker

Gesunde Süßigkeiten

Register

78

80

86

88

94

Vorwort

Nach großen Feiertagen wie etwa Weihnachten und dem Jahreswechsel, an denen man im Kreise der Familie oder mit Freunden gemütlich und ausgiebig geschlemmt hat, spüren viele Menschen das Bedürfnis nach leichter und gesunder Kost.

In der christlichen Tradition ist das Frühjahr die Jahreszeit des Fastens, was sicherlich immer auch durch das zur Verfügung stehende Nahrungsangebot bedingt war. Auf dem Land leerten sich die Vorratskammern des Winters, die Mahlzeiten wurden naturbedingt karger.

Indem man für eine Weile oder auch nur bei der einen oder anderen Mahlzeit auf Fleisch verzichtet, kann sich heutzutage jeder mühelos gesundheitsbewusst leicht und zugleich natürlich ernähren. Auf dem Land war es seit jeher Brauch, die reiche Ernte des Sommers einzulagern, einzuwecken oder anderweitig haltbar zu machen, sodass Obst und Gemüse das ganze Jahr ausreichend zur Verfügung stand. Fleisch stand nur sehr beschränkt zur Verfügung. Das Wort „Sonntagsbraten“ galt früher im wahrsten Sinne des Wortes.

Nehmen Sie das Bedürfnis nach leichterer Kost nach den Feiertagen zum Anlass, sich auf eine natürliche, zuzusatzstofffreie, vollwertige Ernährung, wie sie früher auf dem Lande selbstverständlich war, zurückzubedenken. Diese bietet auch jenen Menschen Erleichterung, die aufgrund von Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien darauf angewiesen sind, die Zutaten ihrer Mahlzeiten bis ins Detail hinein im Auge zu haben.

Alle Rezepte sind, wenn nicht anders vermerkt, für 4 Personen berechnet.







Grundrezepte

Grundlagen

Selbstgemachte Grundlagen schmecken nicht nur besser als Gekauftes, sondern durch sie hat man eine echte Kontrolle über die Zutaten. Unsere moderne Technik erleichtert uns dabei den Zugang zum Selbermachen. So paradox es klingen mag: sie hilft uns dabei, naturnah zu essen. Für die meisten glatt geschlagenen Soßen, Dips und Cremes aus diesem Buch ist bereits ein kleiner, kräftiger Mini-Mixer ausreichend.

Manche der Grundrezepte wollen den Einstieg in die Welt der Wildkräuter ebnen. Es lohnt sich, Misstrauen zu überwinden und Wildkräuter zu sammeln und zu essen. Viele Bäuerinnen und Landfrauen bewahren dieses Wissen und geben es auch gerne weiter. Mit einer selbstgemachten Kräuterpaste kann man sich langsam an den „wilden“ Geschmack gewöhnen. Wer dennoch ein wenig zaudert, kann in den entsprechenden Rezepten die Wildkräuter problemlos durch Vertrautes ersetzen. Die Aufstriche und Kräuterpasten aus diesem Kapitel wollen Beispiele sein. Mit kleinen Änderungen bei den Gewürzen – oder auch den anderen Zutaten – lässt sich problemlos eine ganze Palette unterschiedlichster Aufstriche herstellen.



Kräuterwürze

200 g Olivenöl
150 g Mandeln
30 g Salz
150 g frische gemischte Kräuter (Wildkräuter unbedingt waschen und trocken tupfen)

Mandeln und Öl mit dem Salz in einem leistungsfähigen Mixer auf kleiner Stufe vermengen und auf höchster Stufe pürieren. Kräuter hinzugeben, eventuell mit Stößel/Stopfer herunterdrücken und alles zu einer glatten Masse verarbeiten. (Wer nur einen kleinen Mixer hat, arbeitet mit wesentlich kleineren Mengen, etwa einem Viertel.)

Masse in zwei leere Honiggläser füllen. Die Oberfläche der Kräuterwürze gut mit Olivenöl abdecken. Olivenöl „gefriert“ im Kühlschrank, d. h. wenn die Oberfläche gehärtet und etwas weißlich ist, handelt es sich nicht um ein Anzeichen von Verderbnis.

Durch den hohen Salz- und Ölanteil ist bei vorsichtiger Entnahme eine lange Haltbarkeit über mehrere Monate möglich.

Gemüsebrüh-Extrakt

1000 g Gemüsereste
125 g Vollmeersalz

Als Gemüsereste zählen: Strunk vom Kohl, Kartoffel- und Möhrenschnitzlinge, Grün von den Kohlrabi und so weiter. Geeignet ist alles, was nicht schlecht ist, aber auch nicht für den Verzehr erwünscht. Zwiebelschalen sind ungeeignet, auch Rote Bete ist wegen der „Durchfärbung“ schlecht.

In einem starken Mixer die Gemüsereste möglichst fein zerkleinern. Eventuell die Masse immer wieder herunterschieben.

Das Salz hinzugeben, und weiter zerkleinern. Wer einen kleinen Mixer hat, muss die Menge vierteln.

Fertigen Extrakt in leere Honiggläser füllen (ergibt bei dieser Menge 3 Honiggläser).

Er lässt sich teelöffelweise portioniert wie jeder andere Gemüsebrühwürfel oder -extrakt verwenden. Aufgrund des hohen Salzgehaltes hält der Extrakt sich im Kühlschrank gut ein Jahr.



Essig dressing

1 EL Apfelessig
1 EL beliebiges Nussöl
oder Sonnenblumenöl
2 EL Wasser
1 gestr. TL Salz
frisch gem. schwarzer
Pfeffer
frische Kräuter (nach
Geschmack)

Alle Zutaten mit einer Gabel verschlagen. Frische Kräuter klein gehackt nach Geschmack hinzugeben.

Dieses Dressing lässt sich schnell herstellen und passt zu allen Salaten.

Standardsalatsoße

200–300 g kalt
gepresstes Sonnenblu-
menöl
300 g Apfelessig
1 EL Honig
1 EL Salz
1/2 TL gem. schwar-
zer Pfeffer
1–2 TL getrocknete
Salatkräuter-
mischung
etwa 100 g Wasser

Das Öl in ein größeres Schraubglas füllen. Essig hinzugeben, mit einer Gabel schaumig schlagen. Die anderen Zutaten hinzufügen, immer wieder mit der Gabel verrühren.

Glas mit dem Schraubdeckel verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor der ersten Entnahme möglichst mindestens 12 Stunden ziehen lassen. Bei der Entnahme immer noch einmal durchrühren, damit sich die getrennten „Phasen“ wieder vermischen.

Zur Verwendung die Standardsalatsoße im Verhältnis 1:1 mit Wasser oder Sahne verdünnen.