



*Verführerisch gut*  
Vegetarisch

Rezepte und Fotografie: Karl Newedel

 Bassermann

Bunte Vielfalt zu jeder Jahreszeit 7

Gesunder Genuss 7

Die Fitmacher der Saison 8

Frühling 12

Sommer 34

Herbst 56

Winter 86

Rezeptregister 106

Abkürzungen 107

Impressum 109

Inhalt

# Bunte Vielfalt zu jeder Jahreszeit

## Gemüse in der Hauptrolle

Dank eines breit gefächerten Obst- und Gemüseangebots auf Wochenmärkten, in Bioläden und Supermärkten können wir vom Frühling bis Winter in einer Fülle verschiedener Früchte- und Gemüsesorten schwelgen. Da wird Fisch und Fleisch schnell zur Nebensache. Doch das war nicht immer so.

Während Getreide in Europa schon seit etwa 8000 Jahren in Europa kultiviert wird, wurde der Zucht von Obst und Gemüse erst im Mittelalter Bedeutung geschenkt. Mit der Entdeckung neuer Kontinente kamen immer neue Sorten hinzu, die sich rasch verbreiteten. Ein Beispiel hierfür ist die Kartoffel, die – nach ihrem langen Weg von Südamerika über Spanien – heute so oft wie kein anderes Gemüse auf unsere Teller kommt.

Das Interesse an einer rein vegetarischen Ernährung begann bereits Ende des 19. Jahrhunderts. Einen ersten Höhepunkt erreichte es in den 1970er-Jahren, im Zuge des wachsenden Bewusstseins für Natur- und Tierschutz. Auch fremde Kulturen und deren überwiegend vegetarische Ernährung inspirierten zu dieser Zeit die hiesigen Köche zu fleischlosen Kreationen. Vor allem die indische, chinesische wie auch die Mittelmeerküche brachte neue, geschmackvolle Impulse, die leicht in die deutsche Küche integriert werden konnten. Heute ist es vor allem das gestiegene Gesundheits-

bewusstsein und das ökologisches Gewissen, was immer mehr Menschen auf eine fleischlose Ernährungsweise umsteigen lässt.

## Das macht Lust aufs Kochen

Man muss kein überzeugter Vegetarier sein, schon hin und wieder ein fleischloses Gericht kann zu völlig neuen Geschmackserlebnissen führen. Denn weniger Fleisch und Wurst zu essen hat nichts mit Verzicht zu tun, wie die Rezepte in diesem Buch beweisen. Probieren Sie es aus. Mit diesem Buch werden Sie keine Mühe haben, neue Lieblingsgemüse zu entdecken. Und stehen Getreide, Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchte oder Nüsse regelmäßig auf dem Tisch, dann haben Sie bereits viel für Ihre Gesundheit getan.

## Gesunder Genuss

Saisonale Produkte schmecken nicht nur besser und sind besonders nährstoffreich, sie kosten zudem auch deutlich weniger als Importware, weil sie zur Erntezeit in großer Menge vorhanden sind. Besonders Bauern- und Wochenmärkte bieten Frisches aus der Region und geben einen guten Überblick, was gerade Saison hat. Und je mehr und je öfter wir vital- und nährstoffreiches Gemüse und Obst verzehren, umso besser sind wir vor Erkältungen, Herz- und Kreislauf-Krankheiten und sogar Krebs geschützt. Denn in den farbenfrohen Produkten stecken jede Menge

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die unser Körper zur Gesunderhaltung benötigt. Die reichlich enthaltenen Ballaststoffe sorgen für eine gut funktionierende Verdauung, ätherische Öle regen den Stoffwechsel an, und der vor allem in Obst enthaltene Fruchtzucker liefert gesunde Kohlenhydrate für neue Energie. Das Immunsystem wird nicht nur durch den hohen Gehalt an den Vitaminen A, B und C gestärkt, sondern auch durch das Zusammenspiel von über 10 000 sekundären Pflanzenstoffen wie Carotinoide und Flavonoide.

## Die Fitmacher der Saison

### Wenn die Natur erwacht: Bärlauch und Spargel

Bärlauch enthält schwefelhaltige Verbindungen, Magnesium und Vitamin C. Sein Genuss schützt so vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Beschwerden und stärkt das Immunsystem. Die in Spargel enthaltene Asparaginsäure regt die Nierenfunktion an und wirkt somit entwässernd. Ideal für eine Entschlackungskur im Frühjahr. Sein Cocktail aus Vitamin A, E und K wirkt positiv auf Blut, Augen und das Nervensystem.

### Wenn die Sonne scheint: Tomaten und Paprika

Lycopin, das den Tomaten ihre Farbe verleiht, soll wie auch andere Carotinoide auf bestimmte Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine vorbeugende Wirkung haben. Dicht gefolgt von roten Paprika. Eine Schote deckt bereits 40 Prozent des Tagesbedarfs an Beta-Carotin und über 200 Prozent an Vitamin C.

### Wenn die Blätter fallen: Kürbis und Pilze

Im Kürbisfleisch und vor allem in seinen Samen stecken die wertvollen Phytosterine, sekundäre Pflanzenstoffe, die Heilungsprozesse bei Blasen- und Prostata-Erkrankungen unterstützen. Pilze liefern viele wichtige B-Vitamine und sind ein wichtiger Eiweiß- und Spurenelementlieferant, z. B. für Mangan, Zink und Selen. Chitin, ein unverdaulicher Ballaststoff, sorgt nach einer Pilzmahlzeit für lang anhaltende Sättigung. Das ist gut für die Figur.

### Wenn die Kälte kommt: Kohl und Nüsse

Kohl enthält weit mehr Vitamine als andere Gemüse- und auch Obstsorten. Selbst wenn er lange Zeit gekocht wird, bleibt sein Vitamin-C-Gehalt dank spezieller Co-Enzyme konstant. Er ist sozusagen eine Vitamin-Sensation. Wertvolle Fettsäuren und reichlich B-Vitamine machen Nüsse in der kalten Jahreszeit zu optimalen Kraft- und Energiespendern, und sie schützen nachweislich vor Diabetes und Parkinson.





## Richtig einkaufen, lagern und zubereiten

Damit von all dem guten Innenleben genügend auf dem Teller landet, sollte man einiges beachten.

### Unter freiem Himmel

Auch wenn Treibhäuser und Folienanbau vorzeitige Ernte möglich machen, wirklich aromatischen Genuss bietet nur Obst und Gemüse, das unter freiem Himmel angebaut wurde. Denn dann bekommt es genügend Luft und vor allem Sonne ab, die aus fader Stärke zuckrige Süße entstehen lässt.

### Um die Ecke oder Bio

Regionale Produkte landen ohne große Umwege direkt im Regal und dürfen daher vor der Ernte zur geschmacklichen Vollendung und Maximierung des Nährstoffgehaltes vollständig ausreifen, was bei Importware aufgrund der langen Transportwege nicht möglich ist. Wer zu Bio-Ware greift ist auch in Sachen Schadstoffbelastung und Genmanipulation auf der sicheren Seite. Viele Bauernhöfe wie auch Bio-Lieferdienste bieten Obst- oder Gemüseboxen an, die ganz bequem bis vor Ihre Haustüre geliefert werden.

### Raus aus der Tüte

Achten Sie beim Kauf von verpackter Ware auf Unversehrtheit und Frische. Das ist nicht immer einfach, denn einerseits verdecken Verpackungen oft und geschickt holzige Enden, welches Grün oder gar faulige Stellen und andererseits versprechen

z. B. glänzende Folien Frische, die keine mehr ist. Wird Obst oder Gemüse zu lange oder falsch gelagert, sinkt rasch der Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Kaufen Sie daher am besten lose Ware, die Sie selbst rundum prüfen können.

### Lagern und Frischhalten

Werden die Einkäufe nicht sofort verbraucht, müssen sie auch zu Hause richtig aufbewahrt werden. Optimal ist das Gemüsefach des Kühlschranks, wo harte Gemüsesorten wie Möhren, Kohlrabi, Radieschen und auch Blattgemüse einige Tage ohne Vitaminverluste gelagert werden können. Sonnengereifte Früchte und Fruchtgemüse wie Tomaten mögen es etwas wärmer. An schattigen Plätzen in der Küche oder in der Speisekammer fühlen sie sich richtig wohl – hier können sie ihr süßes Aroma sogar noch verfeinern.

### Schneiden und Waschen

Je kürzer die Vor- und Zubereitungszeit, umso mehr Vitamine bleiben erhalten. Denn je länger Schnittstellen mit Sauerstoff in Kontakt kommen, umso schneller gehen dabei Inhaltsstoffe verloren. Verarbeiten Sie die Zutaten daher immer erst unmittelbar vor der weiteren Verwendung und lassen Sie sie nicht in Wasser oder in der prallen Sonne liegen. Viele Gemüsesorten können ihre schützende Schale behalten, die meist besonders viele Vitalstoffe enthält. Waschen Sie diese lediglich heiß ab, nötigenfalls mit einer Gemüsebürste. Für Blattgemüse und Salate verwenden Sie besser kaltes Wasser.









- Holunder-Spargel in Folie gegart 14
- Spargel-Tomaten-Salat 16
- Spargel mit Sauce hollandaise 18
- Bärlauch-Timbale mit Erbsen 20
- Obazda-Brezel-Knödel auf Radieschensalat 22
- Frühlingsgemüse mit Amaranth 24
- Gebackener Kohlrabi mit Kartoffelecken 26
- Gemüse in Kokosmilch mit Cashewkernen 28
- Hirse-Spinat-Buletten mit Schafkäse 30
- Blumenkohl-Kartoffel-Curry 32

## Frühling

# Holunder-Spargel in Folie gegart

ergibt ca. 4 Portionen • Zubereitungszeit ca. 1,5 Stunden

1 kg weißer Spargel

6 EL Holunderblütensirup

Salz

6–8 frisch aufgeblühte Holunderblüten

200 g Frischkäse

150 g Joghurt

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

$\frac{1}{2}$  Bund frische Minze

**außerdem**

1 feuerfeste Form

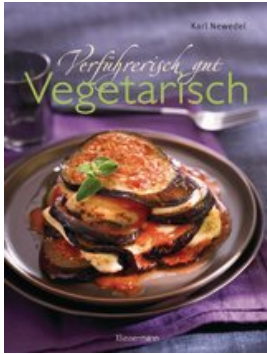
Butter für die Form

**1** Den Backofen auf 80 °C (Umluft 60 °C) vorheizen. Die Form fetten. Den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Die Spargelstangen in die Form legen, mit Holunderblütensirup beträufeln und mit etwas Salz würzen.

**2** Die Holunderblüten säubern und lange Stiele abschneiden. Die Dolden auf die Spargelstangen legen. Die Form dicht mit Alufolie verschließen und im heißen Backofen (Mitte) je nach Dicke der Stangen ca. 1,5 Stunden garen.

**3** Den Frischkäse mit Joghurt glatt verrühren, salzen und pfeffern. Die Minze abrausen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Minze unter den Frischkäse rühren und zum Spargel servieren.





Karl Newedel

## **Verführerisch gut: Vegetarisch**

eBook

ISBN: 978-3-641-08786-9

Bassermann Inspiration

Erscheinungstermin: Oktober 2012

### Vegetarisch genießen

Feinste Gemüsegerichte und andere vegetarische Delikatessen - wunderbare Rezepte ohne Fisch und Fleisch sind in diesem Buch zu finden. Aus welchen Gründen auch immer, viele wollen ihren Fleischkonsum verringern oder ganz darauf verzichten. Damit das leichter gelingt, sind für hier die verlockendsten Rezepte für fleischlose Genüsse zu finden. Die Möglichkeiten der vegetarischen Küche sind verblüffend vielfältig und überzeugen - einfach probieren.