

Amandine Bernardi

# GRANDIOSES GEMÜSE

Neue Lieblingsgerichte  
für Tomate, Kartoffel,  
Zucchini, Karotte  
und Co.

riva

# INHALT

EINFÜHRUNG .....	8	ERBSEN .....	54
<b>UNSER TÄGLICHES GEMÜSE – DIE BEKANNTEN</b>		Erbsen-Hummus mit Minze.....	56
<b>TOMATEN .....</b>	<b>20</b>	Erbsen-Risotto mit Ziegenfrischkäse.....	56
Gefüllte Tomaten à la »Eufs cocotte« .....	22	Cremige Erbsensuppe mit Schmelzkäse .....	57
Bruschetta mit Kirschtomaten und Mozzarella.....	22	Frittata mit Erbsen und Schinken .....	57
Flan mit Tomaten, schwarzen Oliven und Basilikum .....	23	<b>BOHNEN .....</b>	<b>58</b>
Tomaten-Mozzarella-Auflauf mit Chorizo .....	23	Bohnenpfanne mit Kartoffeln und Speck.....	60
<b>KARTOFFELN .....</b>	<b>24</b>	Bohnen-Erbsen-Tajine mit Fleischbällchen.....	61
Kartoffelaufbau mit Käse.....	26	Falafel mit Dicken Bohnen.....	62
Gefüllte Kartoffelkroketten .....	27	Grüne Bohnen im Speckmantel.....	63
Gefüllte Kartoffelnester mit Ei und Speck .....	28	<b>BLUMENKOHL .....</b>	<b>64</b>
Fächerkartoffeln mit Cheddar und Bacon .....	29	Blumenkohl-Wings .....	66
<b>PAPRIKASCHOTEN .....</b>	<b>30</b>	Blumenkohl aus dem Wok.....	67
Shakshuka mit Paprikaschoten und Eiern .....	32	Blumenkohl-Risotto mit Chorizo und Parmesan .....	68
Paprika-Quiche mit Ziegenkäse.....	33	Knusprig gebackener Blumenkohl.....	69
Gefüllte Paprika mit Kidneybohnen .....	34	<b>IN DIESEM GEMÜSE STECKT NOCH VIEL MEHR – ENTDECKUNGEN</b>	
Hähnchen-Lasagne auf baskische Art.....	35	<b>ZWIEBELN .....</b>	<b>72</b>
<b>ZUCCHINI.....</b>	<b>36</b>	Gestürzte Zwiebeltarte.....	74
Knusprige Zucchini-Puffer mit Joghurtsauce .....	38	Onion rings .....	74
Zucchini-Crumble mit Parmesan .....	39	Zwiebelkuchen mit Kartoffeln und Bacon .....	75
Zucchini-Bällchen in Currysauce.....	40	Asiatisches Rindfleisch mit Zwiebeln.....	75
Gefüllte Zucchini aus dem Ofen.....	41	<b>AVOCADOS.....</b>	<b>76</b>
<b>MÖHREN .....</b>	<b>42</b>	Gebackene Avocado mit Ei und Bacon .....	78
Möhren-Soufflé .....	44	Avocado-Toast caprese .....	78
Carrot Cake.....	45	Gefüllte Eier mit Avocado .....	79
Möhren-Flan mit Ricotta .....	46	Avocado-Tatar mit Garnelen und Räucherlachs.....	79
Möhren-Gnocchi mit Möhrengrün-Pesto .....	47	<b>SÜSSKARTOFFELN.....</b>	<b>80</b>
<b>AUBERGINEN .....</b>	<b>48</b>	Süßkartoffel-Curry-Tarte .....	82
Caponata .....	50	Würzige Süßkartoffel-Pommes .....	82
Auberginen-Cannelloni .....	51	Gefüllte Süßkartoffeln mit Feta.....	83
Auberginen mit Hackfleisch-Feta-Füllung.....	52	Süßkartoffel-Auflauf mit Hackfleisch .....	83
Auberginen-Curry mit Kokosmilch .....	53		

<b>GURKE UND RETTICH</b> .....	84
Gurkensalat mit Melone und Mozzarella .....	86
Häppchen von schwarzem Rettich mit Lachs und Ziegenfrischkäse .....	86
Radieschen-Cheesecakes .....	87
Gurkenschälchen mit Thunfisch gefüllt .....	87

<b>MAIS</b> .....	88
Maiskolben mit Butter aus dem Backofen .....	90
Mais-Chowder mit Kartoffeln .....	90
Cachapas (Mais-Pfannkuchen) .....	91
Bunte Mais-Spieße .....	91

<b>ARTISCHOCKEN &amp; SPARGEL</b> .....	92
Artischocken-Pasta mit Burrata .....	94
Artischockenböden mit Hackfleisch gefüllt .....	95
Weiche Eier mit knusprigem grünen Spargel .....	96
Crème brûlée mit grünem Spargel und Parmesan .....	97

<b>KÜRBIS UND CO.</b> .....	98
Kürbis-Pizza .....	100
Mac'n'Cheese mit Kürbis .....	101
Butternut-Waffeln .....	102
Spaghettikürbis alla bolognese .....	103

<b>GRÜNKOHL, ROMANESCO UND CHINAKOHL</b> .....	104
Asia-Suppe mit Pak Choi und Garnelen .....	106
Rote-Linsen-Dal mit Chinakohl .....	107
Pasta mit Romanesco .....	108
Grünkohl-Flan .....	109

## **VIEL BESSER ALS IHR RUF – DIE WENIGER BELIEBTEN**

<b>PILZE</b> .....	112
Lasagne mit Champignons und Schinken .....	114
Omelett mit Pfifferlingen und Käse .....	115
Blätterteigpastete nach Försterin-Art .....	116
Steinpilz-Risotto .....	117

<b>LAUCH</b> .....	118
Feines Lauchgemüse mit Curry und Kokosmilch .....	120
Lauch-Auflauf mit Lachs und Feta .....	120
Lauch-Risotto mit Chorizo .....	121
Lauchtorte .....	121

<b>SPINAT UND MANGOLD</b> .....	122
Spinat-Gnocchi-Auflauf mit Chipolatas .....	124
Börek mit Spinat und Ricotta .....	125
Gefüllte Reisbällchen mit Spinat .....	126
Mangold-Quiche mit Chorizo .....	127

<b>ROTE BETE UND MAIRÜBCHEN</b> .....	128
Rote-Bete-Schokoladen-Kuchen .....	130
Rote-Bete-Mairübchen-Chips .....	130
Gestürzte Mairübchen-Tarte .....	131
Karamellierte Mairübchen .....	131

<b>KOHL FÜR JEDEN TAG</b> .....	132
Rotkohl-Tarte mit Ziegenfrischkäse .....	134
Rosenkohl mit Senf und Bacon aus dem Ofen .....	135
Wirsing-Lachs-Gratin .....	136
Pasta mit Hähnchen und Brokkoli-Pesto .....	137

<b>PASTINAKEN UND SELLERIE</b> .....	138
Würzige Pommes von Pastinake und Kartoffel .....	140
Pastinaken-Rösti mit Möhren und Käse .....	140
Kartoffelgratin mit Knollensellerie .....	141
Quiche mit Staudensellerie und Ziegenfrischkäse .....	141

<b>FENCHEL UND CHICORÉE</b> .....	142
Flammkuchen mit Chicorée .....	144
Überbackener Fenchel mit Hackfleisch .....	145
Buchweizennudel-Auflauf mit Chicorée und Cheddar .....	146
Fenchelgratin mit Sahne und Parmesan .....	147

<b>ALTE GEMÜSESORTEN</b> .....	148
Steckrüben-Crumble mit Haselnüssen .....	150
Knollenziest »alla carbonara« .....	151
Samosas mit Schwarzwurzeln und Curry .....	152
Tarte fine mit Topinambur und Blauschimmelkäse .....	153

<b>REZEPTREGISTER</b> .....	154
<b>ZUTATENREGISTER</b> .....	156