

Amandine Bernardi

GRANDIOSES GEMÜSE

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

riva



© des Titels »Grandioses Gemüse« von Amandine Bernardi
(ISBN 978-3-743-2063-6), 2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

VORWORT DER AUTORIN

Bevor mein Blog entstand und ich wirklich zu kochen anfing, habe ich ziemlich wenig Gemüse gegessen, denn ich dachte, dass ich es nicht mögen würde ... aber das war, bevor ich wusste, wie man Gemüse eigentlich kocht, und ich es besser kennengelernt habe! In Dampf oder Wasser gegartes Gemüse ist für manche vielleicht nicht so der Hit, aber was würden Sie zu gefüllten Zucchini aus dem Ofen sagen oder zu einem köstlichen Auberginen-Curry mit Kokosmilch, mit dem Sie kulinarisch auf Reisen gehen? Haben Sie nicht Lust, zum Aperitif Grissini in ein Erbsenhummus zu dippen oder mal »Wings« aus Blumenkohl zu zaubern? So können Gemüsegerichte Spaß machen ... und Sie Geschmack daran finden!

Bleiben Sie bloß nicht in alten Vorurteilen oder unguuten Kindheitserinnerungen hängen, der Geschmack entwickelt sich, und Sie könnten überrascht feststellen, dass Sie Gemüse, das Sie früher nicht ausstehen konnten, mittlerweile tatsächlich mögen. Bis vor Kurzem dachte ich, Auberginen würden mir nicht schmecken, dann habe ich eine Caponata gekocht ... eine Offenbarung für mich! Und bei den ganz Skeptischen, die noch immer Vorbehalte haben, braucht man womöglich nur ein wenig zu tricksen und das Ganze zu tarnen ...

Zu jeder Jahreszeit lassen sich Gemüsesorten entdecken oder wiederentdecken; damit können Sie Ihre Ernährung vielfältiger gestalten, aber auch das ganze Jahr über alle Aromen auskosten.

Lassen Sie sich von den 100 Rezepten in diesem Buch inspirieren: Lernen Sie Gemüse besser kennen und sogar lieben – Sie werden Freude haben am spielerischen Umgang mit seiner Farbe und Textur und es mit ausgesprochen leckeren Zutaten kombinieren, um es geschmacklich noch reizvoller zu machen.

Amandine

Amandinecooking.com

EINFÜHRUNG

Gehören Sie zu denen, die »es nicht so mit Gemüse haben«?
Ist Gemüse für Sie gleichbedeutend mit faden Gerichten
oder wissen Sie einfach nicht richtig, wie Sie es zubereiten
sollen? Mit diesem Buch lernen Sie, damit zu kochen ...
und es zu mögen!



DIE PLUSPUNKTE VON GEMÜSE

- Es hilft, vielen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hohen Cholesterinwerten oder Diabetes vorzubeugen.
- Es ist reich an Antioxidantien.
- Es ist reich an Vitaminen und Mineralien.
- Es ist reich an Ballaststoffen.
- Es enthält wenig Kalorien.
- Es schmeckt gut!

In Deutschland empfiehlt die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu verzehren – dabei sollte das Gemüse (3 Portionen) überwiegen. Das ist die erforderliche Menge, um unseren Bedarf an Mikronährstoffen zu decken, die unser Organismus nicht selbst herstellen kann. Sie sind unabdingbar für die richtige Aufnahme und Umwandlung der Makronährstoffe (Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette) im Körper.

1 Portion entspricht 80 bis 100 g
eines Lebensmittels, zum Beispiel:

1 mittelgroße Tomate oder
1 Handvoll Kirschtomaten



=

1 Handvoll grüne Bohnen



=

1 Schale Gemüsesuppe



=

1 Apfel



=

2 Aprikosen



=

4–5 Erdbeeren ...



EIN PAAR GOLDENE REGELN, UM GEMÜSE LIEBEN ZU LERNEN

I. VERGESSEN SIE IHRE VORURTEILE

Vom Blumenkohlaufschlag aus der Kantine sind Sie noch traumatisiert und seither wollen Sie von diesem Gemüse nichts mehr wissen? Probieren Sie ihn einfach nochmal, aber diesmal bereiten Sie ihn natürlich liebevoll zu: zum Beispiel Knusprig gebackener Blumenkohl (siehe Seite 69) oder als Wings (siehe Seite 66), Sie werden bestimmt überrascht sein!

2. WÄHLEN SIE GUTE PRODUKTE AUS

Wenn Ihr Gemüse allzu langweilig schmeckt, werden Sie wohl keine Lust haben, diese Erfahrung zu wiederholen. Versuchen Sie daher, möglichst nur saisonale Produkte zu verzehren: Im Januar haben Tomaten nun mal keinen ausgeprägten Geschmack. Wann immer Sie können, gehen Sie auf Wochenmärkte oder direkt zu den Erzeugern: Ohne Zwischenhändler ist das Gemüse oft besonders frisch und mit dem richtigen Reifegrad geerntet. Nehmen Sie sich auch die Zeit, die Exemplare gut auszuwählen: Dafür verlassen Sie sich am besten auf Ihre Sinne.

Einige Anhaltspunkte für verzehrfreies Gemüse:



AVOCADOS: sollen fest sein, aber bei leichtem Fingerdruck auf die Schale etwas nachgeben.



RADIESCHEN: sollen fest sein, nicht zu groß (je größer, desto weniger Geschmack) mit schön grünen Blättern.



TOMATEN: sollen richtig rot sein und duften, fest und mit glatter Schale.

AUBERGINEN: sollen schön fest, glänzend und glatt sein, violett, ohne braune Flecken.



GURKEN: sollen fest sein, auch an den Enden, mittelgroß, möglichst gerade und mit deutlich grüner Schale.



CHICOREE: soll möglichst weiß sein (grüne Spitzen deuten auf zu viele Bitterstoffe hin), die Blätter an den Spitzen hellgelb und dicht anliegend, fest und knackig.



3. GEHEN SIE NEUE WEGE BEI DER ZUBEREITUNG

Zwiebeln sind nicht nur dazu da, einem Gericht Würze zu verleihen, Zucchini muss man nicht ausschließlich gekocht und in Scheiben geschnitten verzehren, Mais muss nicht aus der Dose kommen ... Sie finden in diesem Buch eine Vielzahl von Rezepten, um Gemüse auch mal anders zuzubereiten.



DIE 5 SPANNENDSTEN ZUBEREITUNGSARTEN FÜR LECKERES GEMÜSE



❶ Tartes, Quiches
und Pizzas



❷ Puffer und Bällchen



❸ Teigtaschen

❹ Lasagne, Aufläufe
und Crumbles



❺ Gefülltes Gemüse



4. PROBIEREN SIE GÜNSTIGE KOMBINATIONEN AUS

Simpel gekochtes Gemüse als Beilage zu einem Fleischgericht wird Sie wohl kaum überzeugen. Fügen Sie lieber eine besonders leckere Zutat hinzu, um seinen Eigengeschmack hervorzuheben.

Ein paar Ideen für gelungene Kombinationen:

KÄSE:

- Feta (mit mediterranem Gemüse, Süßkartoffeln, Zucchini, Fenchel ...),
- Ziegenkäse (mit Roter Bete, Zucchini, Spinat, mediterranem Gemüse ...),
- Mozzarella (mit Auberginen, Tomaten ...),
- Parmesan (mit Zucchini, mediterranem Gemüse ...) etc.

SAHNE:

mit fast allem!

CHORIZO:

mit mediterranem Gemüse, Mais, Lauch, Schwarzwurzel ...

GERÄUCHERTER LACHS:

mit Lauch, Spinat, Avocado, Spargel ...

EIER:

mit Spinat, mediterranem Gemüse, Kartoffeln ...

HONIG:

mit Mairübchen, Möhren, Süßkartoffeln, Topinambur ...

KOKOSMILCH:

mit mediterranem Gemüse, Süßkartoffeln, Lauch, Möhren, Zucchini, Blumenkohl ...

KRÄUTER:

- Dill (mit Gurken, Tomaten, Knollensellerie, Roter Bete ...),
- Basilikum (mit mediterranem Gemüse ...),
- Koriander (mit Zucchini, Möhren, Mairübchen, Kürbis ...),
- Estragon (mit Spargel, Brokkoli, Spinat ...),
- Petersilie (mit fast allem),
- Oregano (mit Brokkoli, Kohl, Bohnen, Paprika ...),
- Rosmarin (mit Kartoffeln, Tomaten ...),
- Thymian (mit mediterranem Gemüse, Pilzen, Kartoffeln ...) etc.

GEWÜRZE:

- Kreuzkümmel (mit Gurken, Rosenkohl ...),
- Kurkuma (mit Möhren ...),
- Curry (mit Zucchini, Blumenkohl, Auberginen ...),
- Piment d'Espelette (mit mediterranem Gemüse ...),
- Paprika (mit Mais, Artischocken, Kürbis, Kohl ...) etc.



SAISONKALENDER FÜR GEMÜSE

FRÜHLING

APRIL

Chicorée
Kartoffeln (Lagerware)
Lauch
Spargel
Spinat



MAI

Blumenkohl
Brokkoli
Kartoffeln (Lagerware)
Lauch
Mairübchen
Radieschen
Spargel
Spinat



JUNI

Blumenkohl
Brokkoli
Dicke Bohnen
Erbsen
Fenchel
grüne Bohnen
Gurken
Mairübchen
Möhren
Radieschen
Rote Bete
Rotkohl
Sellerie
Spinat



SOMMER

JULI

Artischocken
Auberginen
Blumenkohl
Brokkoli
Dicke Bohnen
Erbsen
Fenchel
grüne Bohnen
Gurken
Kartoffeln
Lauch
Mangold
Möhren
Paprika
Radieschen
Rote Bete
Rotkohl
Sellerie
Spinat
Tomaten
Zucchini
Zwiebeln (gelbe und weiße)



AUGUST

Artischocken
Auberginen
Blumenkohl
Brokkoli
Erbsen
Fenchel
grüne Bohnen
Gurken
Kartoffeln
Lauch
Mairübchen
Mais
Mangold
Möhren
Paprika
Radieschen
Rote Bete
Rotkohl
Sellerie
Spinat
Tomaten
Weißkohl
Zucchini
Zwiebeln (gelbe und weiße)

SEPTEMBER

Artischocken
Auberginen
Blumenkohl
Brokkoli
Erbsen
Fenchel
grüne Bohnen
Gurken
Kartoffeln
Kürbis
Lauch
Mairübchen
Mais
Mangold
Möhren
Paprika
schwarzer Rettich, Radieschen
Rote Bete
Rotkohl
Sellerie
Spinat
Tomaten
Weißkohl
Zucchini
Zwiebeln (gelbe und weiße)



HERBST

OKTOBER

Blumenkohl
 Brokkoli
 Chicorée
 Fenchel
 Kartoffeln
 Kürbis
 Lauch
 Mairübchen
 Mais
 Mangold
 Möhren
 schwarzer Rettich, Radieschen
 Rosenkohl
 Rote Bete
 Rotkohl
 Schwarzwurzeln
 Sellerie
 Spinat
 Steckrüben
 Weißkohl
 Zucchini
 Zwiebeln (gelbe)

NOVEMBER

Blumenkohl
 Brokkoli
 Chicorée
 Fenchel
 Kartoffeln
 Knollenziest
 Kürbis
 Lauch
 Mairübchen
 Möhren
 schwarzer Rettich, Radieschen
 Rosenkohl
 Rote Bete
 Rotkohl
 Schwarzwurzeln
 Sellerie
 Spinat
 Steckrüben
 Topinambur
 Weißkohl

DEZEMBER

Chicorée
 Kartoffeln (Lagerware)
 Knollenziest
 schwarzer Rettich
 Rosenkohl
 Steckrüben
 Topinambur

WINTER

JANUAR

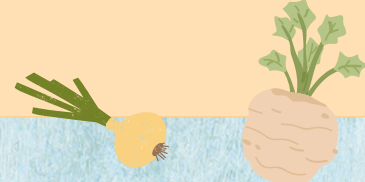
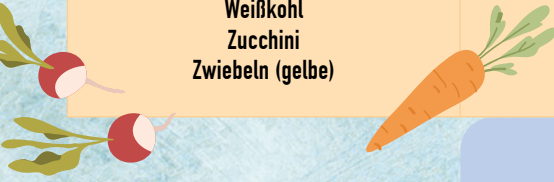
Chicorée
 Grünkohl
 Kartoffeln (Lagerware)
 Knollenziest
 Lauch
 schwarzer Rettich
 Rosenkohl
 Steckrüben
 Topinambur

FEBRUAR

Chicorée
 Grünkohl
 Kartoffeln (Lagerware)
 Knollenziest
 Lauch
 schwarzer Rettich
 Rosenkohl
 Steckrüben
 Topinambur

MÄRZ

Chicorée
 Kartoffeln (Lagerware)
 Lauch
 Topinambur



© des Titels »Grandioses Gemüse« von Armandine Bernardi
 (ISBN 978-3-7423-2063-6), 2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
 Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

MACHEN SIE GEMÜSE ZU EINEM FESTEN BESTANDTEIL IHRES ALLTAGS

GUTE GEWOHNHEITEN SCHAFFEN

- Bewahren Sie Gemüse in Sichtweite auf: Wenn Sie es im Gemüsefach Ihres Kühlschranks gern mal vergessen, lagern Sie es auf der mittleren Ebene.
- Probieren Sie zum Aperitif Möhren- oder Selleriesticks, Kirschtomaten ... und genießen Sie sie mit einem Dip aus Kräuterquark mit Zitronensaft.
- Wenn Sie Suppen mögen, beginnen Sie ruhig einmal am Tag Ihre Mahlzeit mit einer Suppe. Es gibt recht gute Fertigsuppen, im Glas, in der Dose o.Ä. oder aus dem Kühl- und Tiefkühlregal (achten Sie auf die Inhaltsstoffe auf dem Etikett).
- Wenn Sie keine Zeit zum Kochen haben, greifen Sie ruhig mal zu tiefgekühlten Gemüsepfannen.
- Probieren Sie's mit Batch Cooking. Dabei bereitet man am Wochenende die Mahlzeiten für die kommende Woche zu: So hat man seine Menüs besser vor Augen und kann den Gemüseverzehr gleichmäßig auf die ganze Woche verteilen.
- Wenn Sie gerade mal ein bisschen Zeit erübrigen können, schälen und schneiden Sie doch Gemüse (Möhren, Paprika, Zucchini, grüne Bohnen, Blumenkohl ...) und frieren Sie es ein. An Tagen mit wenig Zeit müssen Sie es dann nur noch in der Pfanne erhitzen.

GANZ EINFACHE, ABER SUPER LECKERE REZEPTE

GUACAMOLE

Avocado und Zitronensaft, mexikanische Gewürze, in dünne Ringe geschnittene rote Zwiebel und eventuell Kirschtomaten in Stücken mit der Gabel zerdrücken bzw. vermischen. Mit Tortilla-chips, Gemüsesticks oder auf geröstetem Brot servieren.

MÖHREN AUF MAROKKANISCHE ART

Möhren waschen, schälen, in Scheiben schneiden und in kochendem Wasser etwa 15 Minuten garen. Abtropfen lassen, mit einem Schuss Olivenöl, Kreuzkümmel, Zitronensaft und gehacktem Knoblauch ein paar Minuten in der Pfanne anbraten.

TOMATEN À LA PROVENÇALE

Tomaten halbieren und in der Pfanne mit der Schnittfläche nach unten mit einem Schuss Olivenöl anbraten. Wenden, mit gehacktem Knoblauch, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer bestreuen, bei niedriger Hitze weiterbraten, bis sie gar sind (Tomatenconfit).





GEBACKENE PAPRIKA

Paprikaschoten halbieren, Kerne entfernen, waschen, innen salzen und pfeffern und mit Käse (geriebenem Gruyère, Ziegenkäsescheiben ...) füllen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen und 25–30 Minuten backen.

SPINATWAFFELN

Einen herzhaften Waffelteig zubereiten, den gehackten (und abgetropften, falls TK-Ware) Spinat und geriebenen Comté unterrühren. In einem Waffeleisen ausbacken.

GESCHMORTE ZWIEBELN

Zwiebeln schälen, halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in eine ofenfeste Form setzen. Mit einem Schuss Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen, Zwiebeln 1 Stunde garen, nach der Hälfte der Garzeit wenden.

AUBERGINENCONFIT

Auberginen längs halbieren und das Fruchtfleisch mit dem Messer gitterartig einritzen. Mit einem Schuss Olivenöl beträufeln, mit Kräutern der Provence bestreuen, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Auberginen 30 Minuten butterweich garen.

CREMIGER LAUCH (>>LAUCH-FONDUE<<)

Lauchstangen in Stücke schneiden und mit Butter in der Pfanne etwa 30 Minuten zugedeckt bei niedriger Hitze dünsten. Zitronensaft, Sahne, Salz und Pfeffer dazugeben.

KEINE ZEIT? 4 TIPPS FÜR SCHNELLES GEMÜSE

- ❶ Nehmen Sie Gemüsesorten, die sich rasch zubereiten oder roh genießen lassen: Brokkoli, Möhre, Blumenkohl, Gurke, Zucchini, Chicorée, Paprika, Tomate ...
- ❷ Schälen Sie Zucchini, Kartoffeln, Butternut-Kürbisse, Gurken etc. nicht. In diesem Fall achten Sie auf Bio-Qualität, damit sie möglichst wenig Schadstoffe enthalten.
- ❸ Kochen Sie Gemüse al dente, so bleiben sein Aroma, seine Farbe und seine Vitamine besser erhalten.
- ❹ Braten Sie Gemüse im Wok oder in der Pfanne (5–10 Minuten) oder blanchieren Sie es im Dampfgarer (3–4 Minuten).

WIE MACHEN SIE IHREN KINDERN GEMÜSE SCHMACKHAFT?

Verzieren Ihre Kinder das Gesicht, sobald sich etwas Grünes auf ihren Teller verirrt hat? Haben sie plötzlich keinen Hunger mehr, wenn Pflanzliches auf dem Speiseplan steht? Hier folgen ein paar Strategien, um die Kids dazu zu bewegen, Gemüse zu essen oder es sogar zu mögen!



© des Titels »Grandioses Gemüse« von Amandine Bernardi
(ISBN 978-3-7423-2063-6), 2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

I. LASSEN SIE SIE AKTIV TEILHABEN

Nehmen Sie Ihre Kinder zum Einkaufen mit, am besten auf den Markt: So können sie sehen, wie Gemüse im Originalzustand aussieht, bevor es gekocht wird, und all die Formen und Farben könnten ihre Neugier wecken. Lassen Sie die Kids auch bei der Zubereitung der Mahlzeiten mitmachen, dann werden sie eher Lust haben, zu probieren, was sie mit eingekauft und zubereitet haben.

2. SCHMUGGELN SIE KLEINE MENGEN EIN

Auch wenn viele Kinder ein Gericht mit dampfgegartem Gemüse eher verschmähen, werden sie wohl nicht murren, wenn sie ein paar gebratene Champignonscheiben in ihren Nudeln mit Sahneseauce oder kleine Paprikawürfel in einer Quiche finden.



3. NUTZEN SIE GESCHMACKLICHE VORLIEBEN

Am Anfang sollten Sie besser keine Gemüsesorten mit sehr ausgeprägtem Geschmack anbieten (schwarzen Rettich, manche Pilze, Fenchel ...); überdecken Sie deren Geschmack ruhig etwas, wenn Ihr Kind das nicht mag: Geben Sie eine Portion Schmelzkäse (z. B. Kiri®) in eine Zucchinisuppe, Paprika und Zwiebeln in eine Tomatensauce, Gruyère auf einen Gemüseauflauf ...

4. WERDEN SIE EIN*E MEISTER*IN DER TARNUNG

Nichts zu machen, Gemüse geht nicht? Dann bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als Ihre Fantasie spielen zu lassen: Verstecken Sie Zucchini-Tagliatelle in den Nudeln, fügen Sie etwas Möhren oder Sellerie in ein Kartoffelpüree, bereiten Sie Gemüsesaucen zu ... Wenn Ihre Kinder

nicht identifizieren können und wollen, was sie da auf dem Teller haben, haben Sie gewonnen.

5. RICHTEN SIE DAS GANZE NETT AN, DAS AUGE ISST MIT

Ein Berg weich gekochtes Gemüse kann abschreckend wirken: Stellen Sie lieber einen hübschen bunten Teller aus verschiedenen Speisen zusammen. Falls Sie Zeit haben, gestalten Sie beispielsweise eine Landschaft oder ein Tier.

6. SCHLAGEN SIE IHNEN VOR, MIT DEN FINGERN ZU ESSEN

Machen Sie das Probieren zu einem spielerischen Vergnügen, das erleichtert den Zugang.

HINWEIS ZU DEN REZEPTEN:

Bevor Sie loslegen, lesen Sie das ganze Rezept einmal durch, und bereiten Sie alles vor, was Sie brauchen.

Bitte putzen, waschen und bei Bedarf schälen Sie das Gemüse vor der Verwendung gründlich.

Die verwendeten Eier sind Größe M – braucht man größere oder kleinere Eier, ist das jeweils im Rezept angegeben.



© des Titels „Grandioses Gemüse von Amandine Bernardi“
(ISBN 978-3-7423-2063-6), 2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

UNSER TÄGLICHES GEMÜSE – DIE BEKANNTEN

Tomaten, Zucchini, Möhren, Kartoffeln ...

Diese Gemüsesorten gehören bei uns zu den beliebtesten und am meisten verzehrten, doch mitunter ist es gar nicht so einfach, neue Zubereitungsarten zu finden, damit sie einem nicht langweilig werden ... Entdecken Sie mit diesen Rezepten, wie man sie auch mal anders genießen kann.



**FLAN MIT TOMATEN,
SCHWARZEN OLIVEN UND BASILIKUM**

**GEFÜLLTE TOMATEN
A LA »ŒUFS COCOTTE«**

TOMATEN





**BRUSCHETTA
MIT GEBACKENEN KIRSCH-
TOMATEN UND MOZZARELLA.**

**TOMATEN-MOZZARELLA-
AUFLAUF
MIT CHORIZO**

© des Titels »Grandioses Gemüse« von Armandine Bernardi
(ISBN 978-3-7423-2063-6) 2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>