



VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Aus dem Dänischen übersetzt von Julia Gschwilm

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2017 Jan Thorbecke Verlag der
Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem Titel „Mit grønne køkken“ 2015
Gyldendal A/S, Dänemark.

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Gedruckt in Lettland

ISBN 978-3-7995-1150-6 (Print)

ISBN 978-3-7995-1185-8 (eBook)



INHALT

Gib dem Grün die Hauptrolle // 5

Geniales Gemüse // 6

Frühstück // 11

Salate // 33

Lauwarme Salate // 73

Suppen // 99

Hauptgerichte // 121

Beilagen // 159

Welches Gemüse hat Saison? // 178

Fleisch, Fisch oder Geflügel? // 180

Register // 182

Danksagung // 184



GIB DEM GRÜN DIE HAUPTROLLE

Sehr viele Europäer arrangieren ihre Mahlzeiten um das Fleisch herum, während das Gemüse die zweite Geige spielt und für manche nur eine lästige Pflicht ist. Das ist schade, finde ich.

Ich liebe Gemüse und freue mich über ein Bund schöne Radieschen mehr als über ein Paar neue Schuhe. Von einem Rundgang auf dem Gemüsemarkt kann ich ganz high werden, und diese Freude will ich gerne weitergeben.

Gemüse ist ein fantastisches Nahrungsmittel, und es hat unendlich viele Verwendungsmöglichkeiten. Blumenkohl, einen meiner Favoriten, kann man z.B. in einer Unmenge unterschiedlicher Varianten nutzen – roh, gedämpft, gebacken, püriert, gebraten, in Brot, anstelle von Reis und sogar als Pizzaboden. Darüber hinaus ist Gemüse supergesund, proppenvoll mit Nährstoffen, Ballaststoffen und Vitaminen, die Sie stark, schlank und vital halten. Und dann schmeckt Gemüse auch noch fantastisch, wenn es richtig zubereitet wird.

In diesem Buch will ich deshalb gerne eine Lanze dafür brechen, dem Gemüse die Hauptrolle in unseren Mahlzeiten zu geben. Hier finden Sie 80 leckere Gerichte, die sich um das Grüne drehen. Freuen Sie sich auf klassische Salate, lauwarmer Salate, Suppen, Hauptgerichte und Beilagen, aber auch auf ein Kapitel über Frühstück und Inspiration dafür, wie Sie ein bisschen Gemüse in die erste Mahlzeit des Tages schmuggeln können.

Die Rezepte in diesem Buch sind einfach zugänglich und können in 30–40 Minuten fertiggestellt werden. Ich nenne das grüne

Fastfood. Als Ausgangspunkt habe ich Zutaten verwendet, die den meisten bekannt sind, aber dazwischen finden sich auch hin und wieder ein paar neue Zutaten. Lassen Sie sich darauf ein, probieren Sie neue Gerichte aus und gehen Sie auf Entdeckungsreise!

Falls Sie Vegetarier sind, können Sie mit diesem Buch viel Freude haben, aber es ist kein reines Vegetarierbuch. Sie können zu den Rezepten gut Fleisch, Fisch und Geflügel servieren, und ganz hinten im Buch finden Sie eine Liste, wozu welches Gericht am besten passt.

Kurz gesagt: Ein Buch für alle, die Lust haben, auf Entdeckungsreise im grünen Universum zu gehen – Fleischesser, Vegetarier und diejenigen, die einfach nach neuer Inspiration für Gemüsegerichte suchen.

Ich freue mich, Sie in meine grüne Küche einladen zu dürfen!

Viel Spaß!

Ditte Ingemann

Ditte Ingemann



GEBACKENE AVOCADO MIT GEMÜSEFÜLLUNG

4 Personen

Warme Avocado mag vielleicht ein wenig ungewohnt klingen, aber sie schmeckt richtig lecker. Darüber hinaus sind Avocados sehr gesund. Sie enthalten gute Fettsäuren und Unmengen an Vitamin A und B. Essen Sie eine Scheibe Roggenbrot dazu oder vielleicht eine kleine Portion Brei, siehe Seite 22.

Zutaten:

2 Avocados

Füllung:

75 g Tomaten

1 Handvoll glatte Petersilie

1 Handvoll Koriander

25 g geriebener Cheddar

30 g Pinienkerne

1 EL Olivenöl

geriebene Schale von

1 Bio-Zitrone

Salz und Pfeffer

Die Avocados halbieren und die Steine entfernen.

Wenn die Mulde sehr klein ist, etwas weiter aushöhlen.

Die Tomaten und die Kräuter fein hacken und mit den übrigen Zutaten vermischen. Die Füllung in den

Avocados verteilen und bei 200 °C Heißluft

18–20 Minuten backen.

TIPP // Gebackene Avocado mit Ei ist auch richtig lecker! Schlagen Sie statt der Füllung ein Ei in jede Vertiefung der Avocadohälften und backen Sie sie bei 200 °C ca. 20 Minuten, bis das Ei gestockt ist.



KRAUTSALAT MIT BLAUBEEREN & ORANGEN

4 Personen

Dieser Salat passt richtig gut zu einem Stück Schweinefleisch und kann z.B. zu einem Schweinebraten serviert werden, da er durch die Orangen und das Dressing viel Säure enthält.

Zutaten:

1 Spitzkohl

2 Orangen oder 4 Clementinen, geschält

100 g frische Blaubeeren

4 EL Haselnüsse, grob gehackt

Dressing:

4 EL Olivenöl

2 TL Apfelessig

Schale von 1 Bio-Zitrone

Salz und Pfeffer

Den Spitzkohl putzen und in sehr dünne Streifen schneiden. Die Apfelsinen- oder Clementinenspalten klein würfeln. Den Kohl mit den Orangen, den Blaubeeren und den Nüssen vermengen.

Die Zutaten für das Dressing gut verrühren und mit dem Salat vermischen. Alles abschmecken. Den Salat sofort servieren. Wenn Sie den Salat im Voraus machen, fügen Sie das Dressing und die Nüsse erst kurz vor dem Servieren zu.

TIPP // Geben Sie evtl. noch Vanillesamen oder ½ TL reines Vanillepulver ins Dressing. Das ergibt einen wirklich leckeren, aromatischen Geschmack, der richtig gut zu den Orangen und den Blaubeeren passt.

INDISCHE SUPPE MIT KARDAMOM & ÄPFELN

4 Personen

Eine würzige Suppe mit richtig viel Geschmack – perfekt für einen kalten Herbsttag. Lassen Sie sich nicht von der langen Zutatenliste abschrecken, die Suppe ist definitiv die Mühe wert. Machen Sie am besten eine große Portion, sie schmeckt am Tag danach noch besser.

Zutaten:

*2 EL Kokosöl
2 rote Zwiebeln, geschält
und fein gehackt
3 Knoblauchzehen, geschält
und gerieben
4 Selleriestangen, in kleine
Stücke geschnitten
1 Apfel, klein gewürfelt
2 TL Kurkuma
15 g geriebener Ingwer
2 TL zerstoßener Kreuz-
kümmel
1 TL scharfes Currypulver
1 EL Garam Masala
4 Kardamomkapseln
1 Zimtstange
4 getrocknete Limetten-
blätter
1 Dose stückige Tomaten
ca. 1 l Brühe
100 g rote Linsen
1 Dose Kokosmilch
Limettensaft
Salz*

Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch, den Sellerie und den Apfel anschwitzen. Die Kurkuma, den geriebenen Ingwer, den Kreuzkümmel, das Curry und das Garam Masala zufügen. Gut umrühren und den Kardamom, den Zimt, die Limettenblätter, die Tomaten und die Brühe dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen. Anschließend die Linsen und die Kokosmilch zufügen und die Suppe weitere 45 Minuten köcheln lassen. Mit Limettensaft und evtl. etwas Salz abschmecken. Den Kardamom, den Zimt und die Limettenblätter vor dem Servieren herausnehmen. Falls gewünscht, mit Koriander dekorieren.

TIPP // Wenn Sie eine nahrhaftere Suppe wollen, können Sie eine große Kartoffel in kleine Würfel schneiden und dazugeben.



GRÜNE TARTE MIT ZIEGENKÄSE

4 Personen

Französische Tartes können in Aussehen und Geschmack sehr variieren. Hier ist eine Version mit Gemüse und Ziegenkäse.

Boden:

200 g weiche Butter
250–300 g Weizenmehl
200 g Vollkornmehl
100 ml Wasser
1 TL Salz

Belag:

2 Paprikaschoten
1 Zucchini
200 g Tomaten
2 rote Zwiebeln
2 Stängel Rosmarin
2 Stängel Thymian
2 EL Öl
Salz und Pfeffer
ca. 20 entsteinte schwarze Oliven, gehackt
150 g weicher Ziegenkäse

Alle Zutaten für den Boden in eine Küchenmaschine geben oder den Teig von Hand kneten. Dabei den Teig nicht zu sehr bearbeiten. Er sollte nur geschmeidig und zusammenhängend sein; wenn er das ist, für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Die Paprika, die Zucchini und die Tomaten putzen und klein würfeln. Die geschälten Zwiebeln, den Rosmarin und den Thymian fein hacken. Alles in einer heißen Pfanne in Öl braten, bis es weich ist, ca. 10 Minuten. Den Belag mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig in zwei Kreise mit ca. 25 cm Durchmesser ausrollen. Den Belag auf den Kreisen verteilen und mit Oliven und Ziegenkäse bestreuen. Die Ränder nach innen falten, sodass der Belag etwas bedeckt wird. Die Tartes bei 200 °C Heißluft ca. 30 Minuten backen.

Mit einem leckeren Salat servieren, z.B. Blumenkohl-Couscous mit eingemachten roten Zwiebeln, siehe S. 53.



REGISTER

- A**
Amarant-Blätter 69, 70
Äpfel 22, 61, 160
Auberginen 128
Avocado 17, 21, 30, 44, 47,
58, 109, 136, 142, 154,
160
- B**
Babyspinat 66
Bambussprossen 105
Blaubeeren 43, 54
Blumenkohl 30, 53, 82, 127,
132, 135, 145, 146, 157,
163, 172
Brokkoli 119
Butternut-Kürbis 150
- C**
Cherrytomaten 65, 78, 154,
164
Chia 22, 25
Couscous 62
- D**
Daikon-Rettich 70
Dinkel 54, 124
Dukkah 82, 115, 128, 167
- E**
Edamame-Bohnen 124, 153
Eier 14, 17, 18, 30, 40, 58,
89, 123, 135
Eingemachte rote Zwiebeln
53
- Eingemachte Zitronen 40
Erbsen 74, 119
- F**
Fenchel 82
Frühlingszwiebeln 47, 70,
105, 111, 132, 135, 160
- G**
Goma-Dressing 168
Granatapfel 61, 62, 77, 115,
128, 177
Grauben 66
Grüne Bohnen 70, 78
Grünkohl 13, 14, 58, 61, 90
Grünkohlsprossen 69
Gurken 44, 74, 123
- H**
Halloumi 44, 69, 86
Haselnüsse 66
Himbeeren 25, 66
Hokkaido 82, 90, 97, 115,
149
- K**
Karotten 22, 29, 35, 70, 93,
102, 105, 167
Kartoffeln 74
Kichererbsen 85, 94, 102,
145
Kohl 29, 40 – siehe auch un-
ter Blumenkohl, Grün-
kohl, Rotkohl, Wirsing
und Spitzkohl
- L**
Linsen 93, 94, 101
- M**
Mais 109
Mango 36, 153
Mangold 17
Melone 44
Miso 111
- N**
Nektarinen 86
- O**
Orangen 43, 82
- P**
Palmkohl 40, 58, 146
Paprika 17, 18, 94, 112, 132,
136, 138, 145, 154
Pastinaken 93, 177
Perldinkel 54, 124
Pesto 57, 157
Petersilie 21, 53, 62, 74, 81,
94, 112, 172
Pilze 111, 131, 141
- Q**
Quinoa 30, 36, 40, 135
- R**
Radieschen 40
Romana-Salatherzen 74, 78,
153
Romanesco 85

Rosenkohl 13, 77
Rote Bete 81, 93
Rotkohl 48
Rucola 54, 65, 81, 93

S

Sauerkraut 94, 175
Schwarze Bohnen 109
Spargel 89, 116
Spargelbrokkoli 168
Spinat 25, 123
Spitzkohl 30, 35, 40, 123,
171, 175
Stangensellerie 106, 124, 146
Süßkartoffeln 142

T

Tomaten 30, 36, 50, 101,
112, 115, 138, 160

W

Wirsing 141

Z

Ziegenkäse 81
Zucchini 26, 29, 47, 57, 127,
132, 136, 154
Zuckererbsen 70, 153

