

ZEIT  MAGAZIN
WOCHENMARKT
— VEGETARISCH —

Genießerrezepte für jede Jahreszeit



riva

Elisabeth Raether

Elisabeth Raether

ZEIT  MAGAZIN

WOCHENMARKT

VEGETARISCH

Genießerrezepte für jede Jahreszeit

riva

INHALT

Vorwort	5	SOMMER.	57
FRÜHLING	7	Wärme, Licht, Obst und Gemüse in Überfülle	
Im Frühling muss nicht alles knackig sein		Salat aus frischen Erbsen, Radieschen und geröstetem Brot	59
Frittata aus Radieschenblättern	9	Quinoa-Salat	61
Pasta mit Spargelcreme	11	Gratinierter Radicchio	63
Karottenpuffer mit Joghurtsoße	13	Brotsalat »Fattoush«	65
Grünes Shakshuka	17	Karottensalat mit Sesam und Ingwer	67
Eintopf mit Mangold	19	Zucchini-Risotto mit Minze	69
Italienische Spinatknödel (Malfatti)	21	Spaghetti mit Pesto aus Tomaten und Mandeln	71
Cake mit Kräutern und Käse	23	Ratatouille mit Safran	73
Risotto mit Kräutern	25	Zucchinipesto	75
Pfannkuchen mit Frühlingszwiebeln	27	Südfranzösische Gemüsesuppe (Soupe au Pistou)	77
Salat mit Erdnuss-Chili-Soße (Gado Gado)	31	Karottenpüree mit Kümmel	79
Risotto mit Fenchel, Orange und Wodka	35	Sommerliche Bohnensuppe	81
Suppe mit Lauch, Erbsen und Kräutern	37	Provenzalisches Gratin	83
Pasta mit Spargel und Shiitake-Pilzen	41	Pasta mit Zucchini, Gorgonzola und Safran	85
Gedünstete Radieschen	43	Brokkoli mit Tahini-Dressing	87
Blumenkohlsuppe	47	Spätsommerliches Kartoffelgratin (Patate arraganate)	91
Süße Brötchen zu Ostern (Hot Cross Buns)	49	Obstsalat mit Sternanis und Basilikum	93
Gebackener Zitronenpudding	51	Erdbeer-Pistazien-Pawlowa	95
Rhabarbermarmelade	55	Aprikosenkuchen (Marillenleck)	99
		Gebackene Pfirsiche (Peach Cobbler)	101
		Clafoutis mit Kirschen	103

HERBST	105	WINTER	137
Gibt es eine Gratin-Diät?		Übrigens reicht es schon, sich halbwegs gesund zu ernähren	
Einfache Zwiebeltarte	107	Berliner Erbsensuppe ganz anders	139
Toskanische Zwiebelsuppe (Carabaccia)	109	Selleriesuppe mit Safran	141
Lasagne mit Radicchio	111	Minestrone	143
Spaghetti mit Safran und Butter	113	Dip aus Weissen Bohnen mit Fenchelsamen	145
Kürbis-Crumble	117	Rote-Bete-Paste	147
Gratinierter Blumenkohl	119	Salat aus roten Zwiebeln, Grapefruit und Chicorée	149
Gratin mit Weißkohl und Maronen	121	Graupensalat mit Roter Bete	151
Rosenkohl mit Honig und Chilibutter	123	Japanischer Weisskohlsalat	153
Cake mit Ziegenkäse, Rosinen und Walnüssen	127	Rosenkohl aus dem Ofen mit Cranberrys	155
Risotto mit Birnen und Gorgonzola	131	Suppe aus der Toskana mit Bohnen, Kohl und Weißbrot (Ribollita)	157
Rotweingelee	135	Lasagne mit Schwarzkohl	159
		Chicorée-Tarte mit Orangensirup	161
		Gefüllter Kürbis mit Esskastanien	163
		Weihnachtskekse	165
		Vegane Birnen-Schoko-Tarte	169
		Über die Autorin	170
		Register	172



VORWORT

Man muss gar nicht Vegetarier sein, um vegetarisch zu essen. Das hat sich herumgesprochen. Ich glaube, es gibt dafür ein Wort: Flexitarier. Aber um ehrlich zu sein, habe ich in meinem ganzen Leben noch niemanden gehört, der sagt: Ich bin Flexitarier, und du so? Es gibt auch kein sinnvolles Wort für Leute wie mich, denen es gar nicht so wichtig ist, wie man sie nennt. Ich esse alles: Gemüse, Fleisch, Tofu – Seitan auch gern. Ich esse mittags Tagliatelle mit Bolognese und abends ein gebratenes Huhn und dann wieder zwei Wochen lang gar kein Fleisch ... oder eine Woche oder zehn Tage. Ich achte nicht darauf. Wobei ich mich schon frage, ob es sinnvoll ist, in einem Vorwort zu einem vegetarischen Buch von Tagliatelle mit Bolognese zu schwärmen. Ist es nicht vielmehr auch eine Lebenseinstellung, vegetarisch zu essen, als nur ein Geschmack? Ist Konsequenz nicht eine wichtige Sache? Ja, ja, ja – aber nicht in meiner Kochkolumne. Sie erscheint jetzt seit 2011 jede Woche im *ZEITmagazin*. Sie hat schon einiges mitgemacht, und das einzig Konsequente dieser Kolumne ist, dass sie strikt meinem persönlichen Geschmack folgt. Also gibt es sehr gern Fenchel, aber niemals Topinambur.

Die Kolumne muss sich der reinen Willkür meines Appetits fügen. Eine Zeit lang wollte ich vor allem Süßes essen, was vielleicht daran lag, dass ich schwanger war. Dann liebte ich Suppen, wie man sie in Italien isst. Später hatte ich eine Risotto-Phase. Mal konnte ich eine Weile lang keine Pasta mehr sehen, also verschwand sie. Irgendwann kam sie wieder.

Doch ich habe aus Anlass dieses Buchs, das viele schöne vegetarische Rezepte versammelt, einmal herausfinden wollen, wie viel Fleischgerichte es nun wirklich in meiner Kolumne gibt. Ich führe seit Anbeginn eine Tabelle mit sämtlichen Rezepten, die erschienen sind. Ende des Jahres 2023 waren es 672. Und von allen Rezepten waren jedes Jahr etwa 5 bis 8 Rezepte mit Fleisch oder Fisch. Falls ich mich nicht verzählt habe, also 10 bis 15 %. Und diese Zahl bleibt seit Jahren konstant.

Haben sich in diesen zurückliegenden Jahren die Diskussionen über Fleischkonsum nicht massiv zugespitzt? Sagen nicht ständig alle Leute: Ich esse doch schon ganz wenig Fleisch! Haben nicht viele Menschen ständig ein schlechtes Gewissen? Mein Appetit schlafwandelt durch diese Debatten hindurch. Er lässt sich nicht aus der Ruhe bringen. Mal gibt es eben Fleisch, mal nicht.

Ich glaube aber, dass es eigentlich vielen Menschen so geht. Man will bewusst leben, aber man will gar nicht zu einem Lager gehören. Man will nicht von Beruf Vegetarier sein. Man isst das, was man mag. Und man will vor allem genießen, einen schönen Moment erleben, wenn man vor einem Teller sitzt, vielleicht mit anderen zusammen, vielleicht auch allein, gerade dann, wenn vielleicht der Rest da draußen nicht so ideal ist.

Für mich wäre es eine große Freude, wenn dieses Buch dazu beiträgt, Ihnen solche Momente zu bescheren.





FRÜHLING

Im Frühling muss nicht
alles knackig sein



FRITTATA AUS RADIESCHENBLÄTTERN

Zutaten für 2 Personen

Blätter von 2 Bund Radieschen, 2 Eier, 2 EL frisch geriebener Parmesan (vegetarische Variante),
je 1 Prise Salz und Pfeffer, 1 Spritzer Öl zum Braten

Radieschenblätter verhalten sich korrekt, wenn sie sich, sobald die Radieschen aufgegessen sind, widerstandslos in den Mülleimer befördern lassen. Es gibt aber ein Kochbuch, das *The Zero Waste Cookbook* von Giovanna Torrico und Amelia Wasiliev, das behauptet, dass die Daseinsberechtigung von Radieschenblättern keineswegs so einfach erlischt. Am Anfang fühlt es sich verkehrt an, so als ginge man aus Versehen in Hausschuhen auf die Straße (etwas sehr viel Verrückteres habe ich persönlich in meinem Leben leider bisher nicht getan). Aber Radieschenblätter schmecken sehr gut. Keine Ahnung, warum es nicht als normal gilt, sie zu essen – obwohl ... Das ansonsten wirklich wunderschöne Kochbuch empfiehlt auch, mit Bananenschalen seine Lederschuhe

zu putzen. In dem Fall bleibe ich, glaube ich, bei meinen durch Unwissen geprägten Vorbehalten. Die Radieschenblätter gut waschen. Wasser aufkochen, die Hitze etwas reduzieren, die Blätter etwa 2 Minuten lang ins kochende Wasser geben. Mit einem Schaumlöffel herausheben, in ein Sieb geben, kalt abschrecken und mit der Hand das Wasser rausdrücken, Blätter fein hacken. Eier, geriebenen Parmesan, Salz und Pfeffer gut vermengen. Blätter dazugeben. Öl in einer kleinen Pfanne erwärmen, Eiermischung hinzugießen. Frittata 10 Minuten lang bei schwacher Hitze garen. Auf einen Teller stürzen, wieder in die Pfanne gleiten lassen, sodass nun die Oberseite der Frittata am Pfannenboden liegt, und noch mal einige Minuten lang garen.



PASTA MIT SPARGELCREME

Zutaten für 3 Personen

250 g Pasta (kurze, z. B. Rigatoni oder Calamari), 1 kleine Zwiebel,
5 EL Olivenöl, Salz, 450 g grüner Spargel, ein paar Blättchen Basilikum,
schwarzer Pfeffer, 70 g Parmesan (vegetarische Variante)

Wenn man ein knackiges, frisches Spargelrezept sucht, ist dieses hier nicht das richtige. Diese Pasta ist das Gegenteil von knackig: Sie ist cremig, üppig, genießerisch. Aber nur weil Frühling ist, muss ja nicht alles knackig sein. (Wer fühlt sich schon immer knackig?) Zumal Frühling in Deutschland ehrlicherweise auch heißt: 6 °C, später eventuell Schneeregen. Diese Pasta ist also ein Gericht für die folgenden Tage, wenn man aus Trotz den Schal nicht mitnimmt und dann abends durchgefroren nach Hause kommt. Zunächst gesalzenes Wasser für die Pasta aufsetzen; sobald es kocht, Pasta hineingeben. Währenddessen Zwiebel schälen und fein schneiden, in einer großen Pfanne in Olivenöl ungefähr 5 Minuten lang mit etwas Salz glasig dünsten. Spargel waschen, die hölzernen Enden abschneiden. Stangen in etwa 1 cm große Stücke schneiden, die Köpfe im Ganzen lassen.

Dann die Spargelstücke (ohne Köpfe) zur Zwiebel geben. 1 Kelle von dem Pastakochwasser hinzugießen und das Ganze ein paar Augenblicke köcheln lassen. Die Spargelköpfe dazugeben. Deckel der Pfanne schließen und den Spargel vor sich hin schmurgeln lassen. Wenn Zwiebeln und Spargel weich sind, hebt man mithilfe eines Esslöffels alles aus der Pfanne, was kein Spargelkopf ist, und gibt es in ein hohes Gefäß, wo es mit dem Pürierstab püriert wird, und zwar unter Zugabe der Basilikumblättchen. Die hellgrüne Creme schmeckt man mit Pfeffer und Salz ab und gibt sie zusammen mit den gar gekochten Nudeln zu den Spargelköpfen. Jetzt gießt man noch mal 1 (kleine) Kelle vom Kochwasser in die Pfanne und lässt das Ganze etwas einkochen bei niedriger Temperatur. Zum Schluss frisch geriebenen Parmesan unterrühren.



KAROTTENPUFFER MIT JOGHURTSOSSE

Zutaten für 4 Personen

500 g Karotten, 4 Eier, 1 Handvoll Dill, 1 TL scharfer Senf, 60 g Mehl,
1 Prise Salz, schwarzer Pfeffer, reichlich Olivenöl, 250 g Joghurt (3,5 % oder 10 % Fett),
Saft von ½ Zitrone, Tahini (Sesampaste; nach Belieben)

Zunächst möchte ich beklagen, dass das Wort Puffer, das man im Deutschen für geriebenes und dann gebratenes Gemüse verwendet, das Bezeichnete nicht ernst zu nehmen scheint. So klingt es jedenfalls. Dabei sollte man dankbar sein für diese Verarbeitungsmethode, die sich für fast jedes Gemüse – Rote Bete, Erbsen, Lauch oder eben Karotten – eignet. Denn als Puffer gebraten, schmeckt Gemüse gar nicht mehr so gemüsig. Ich weiß, Gemüse ist ganz toll. Ich würde auch nie etwas Schlechtes über Gemüse sagen. Aber wenn man sich gesund ernähren will, isst man ständig Gemüse, und manchmal fühlt man sich wie ein Hase. Mit dem Olivenöl, in dem man diese Karottenpuffer brät, kann das nicht passieren. Ich lege meine Hand dafür nicht ins Feuer, aber ich glaube, gesünder als ein Jägerschnitzel ist das Ganze trotzdem noch. Karotten schälen, die Enden abschneiden. (Das angegebene Gewicht bezieht sich auf die derart vorbereiteten Karotten.) Karotten fein reiben. Man kann sie auch grob reiben, aber ich finde es besser, wenn

die Teigmasse eher homogen ist. Karottenraspel mit den Eiern gut verrühren. Dill fein hacken und dazugeben. Petersilie oder Koriander sind auch geeignet, oder eine Mischung. Senf und Mehl unterrühren und die Masse salzen und pfeffern. In einer Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen – mindestens sollte der ganze Pfannenboden mit Öl bedeckt sein. Mit einem Esslöffel die Puffer in die Pfanne setzen. Sie sollten einen Durchmesser von 5 bis 6 cm haben. Zu dick sollten sie nicht sein (ideal sind etwa 0,5 bis 1 cm), sonst werden sie außen schwarz und bleiben innen roh. Die Puffer von beiden Seiten bei mittlerer Hitze einige Minuten lang knusprig braten. Ich lasse sie etwas brauner werden als erlaubt, weil ich, wie schon einige Male beschrieben, eine unerklärliche Schwäche für Verbranntes habe. Für die Soße das Joghurt mit 1 Prise Salz und Zitronensaft vermengen. Eventuell fügt man noch ein bisschen von der arabischen Sesampaste namens Tahini hinzu. Die Soße zu den Puffern servieren, ebenso wie einen grünen Salat.





Shakshuka
exotisch –
mit deutschem
Kümmel

