

JULIA CAWLEY | SASKIA VAN DEELEN | VERA SCHÄPER

Cold Days & Green Food

UNSERE LIEBSTEN VEGETARISCHEN WOHLFÜHLREZEPTE



JULIA CAWLEY | SASKIA VAN DEELEN | VERA SCHÄPER

Cold Days & Green Food

UNSERE LIEBSTEN VEGETARISCHEN WOHLFÜHLREZEPTE



Musselsquash

15:-

Inhalt

Vorwort **7**

Aus dem Ofen **10**

Klassiker **32**

Aus dem Topf **60**

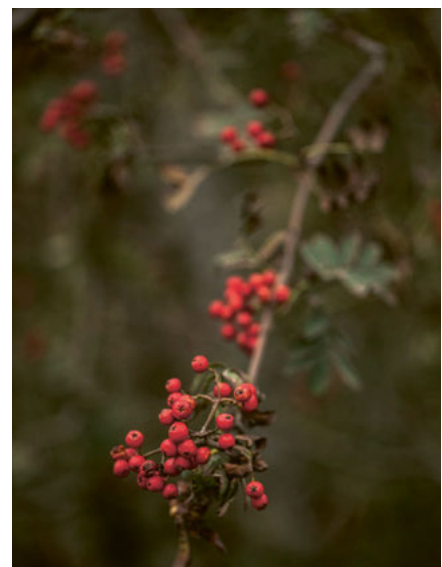
Querbeet **80**

Wintersalate **112**

Kaffeepause **138**

Über die Autorinnen **162**

Register **166**





Vorwort

Wir lieben es, uns die Seeluft um die Nasen und Ohren pusten zu lassen. Sie hat ihren ganz eigenen wilden Geruch nach Freiheit, Seetang und Abenteuer. Das gleichmäßige Auf und Ab der Wellen und das Geräusch, wenn der Wind durch das Strandgras fährt, lassen unsere Köpfe frei werden von all dem, was uns im Alltag beschäftigt. Stattdessen sind wir nur noch im Hier und Jetzt: an diesem Strand, in den Dünen, in der Natur.

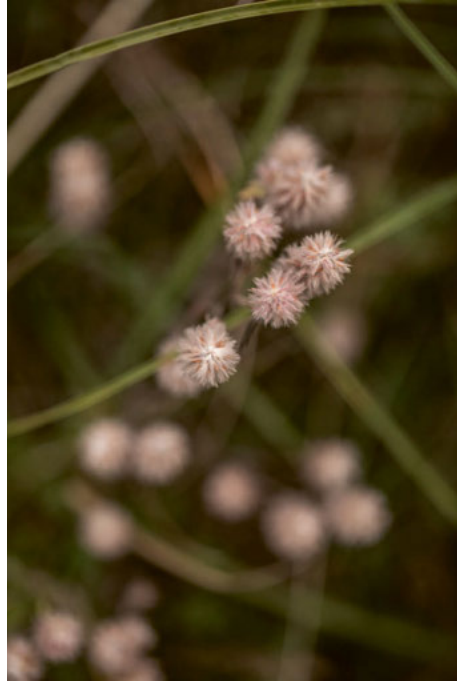
Unsere letzte Reise hat uns daher in den Norden geführt, unter anderem auf die Insel Gotland an Schwedens Ostseeküste, wo die Pippi-Longstrumpf-Filme gedreht wurden. In dieser rauen Landschaft mit mildem Seeklima lässt es sich herrlich abschalten. Hier wechseln wilde Felsenformationen, malerische Dünen und karge Heidelandschaften mit vom Wind geformten Sträuchern und Wäldchen. Die Insel ist ursprünglich und im Herbst nur wenig besucht, die Küche ist saisonal und von regionalen Produkten geprägt.

Wie sehr haben wir daher nicht nur unsere Spaziergänge in der Natur, sondern auch unsere kulinarischen Streifzüge über die Insel genossen. Sie haben uns zu diesem Buch inspiriert, denn wie schön ist es, nach einem Nachmittag draußen die warme Küche zu betreten, wo in Kürze ein herrlich duftender Eintopf mit weißen Bohnen, begleitet von Käsetoast-Ecken, auf dem Herd simmert. Und weil saisonales Gemüse und Obst immer wichtiger in unserer Ernährung werden, haben wir uns in diesem Buch auf unsere liebsten vegetarischen Wohlfühlrezepte konzentriert.

Herzhafte Klassiker wie Bohnen-Buletten geben sich hier mit raffinierten Ofen-Rezepten wie dem langsam geschmorten Sellerie mit Kapern-Butter-Sauce oder dem Portobello-Pilz-Braten mit Schlehen-Jus ein Stelldichein. Köstliche Beilagen wie Kartoffel-Steinpilz-Püree oder frisch gebackene Buttermilchbrötchen runden die rundum gelungene Mahlzeit ab. Und wie wäre es zum Nachtisch oder zum Kaffee mit Zimtschnecken mit Salz-Karamell-Sauce oder einem Pfannkuchen vom Blech mit geschmorten Quitten und Honig-Schmand?

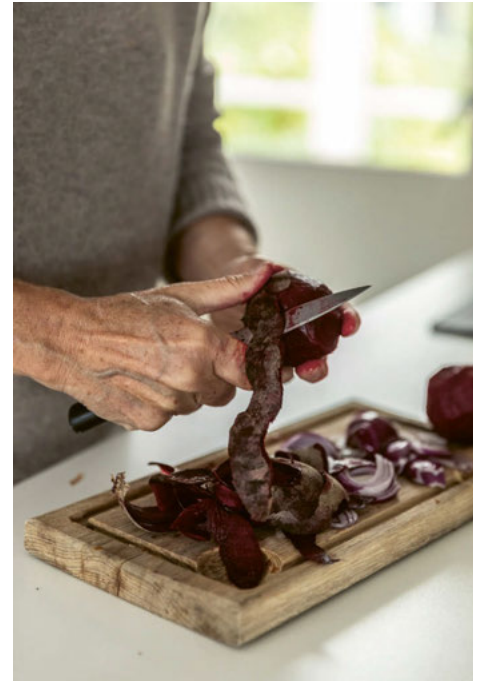
Egal, welche unserer liebsten Rezepte ihr ausprobiert – wir wünschen euch Freude am Kochen und gutes Gelingen. Und vielleicht ist ja auch für euch ein neues Lieblingsrezept dabei ...





Aus dem Ofen

Sie schmurgeln lange vor sich hin, saugen Aromen in sich auf, schmecken würzig und intensiv: Dampfende Aufläufe, aus dem Ofen direkt auf den Tisch, machen uns nicht nur satt, sondern auch glücklich. Klasse, dass wir die Ofengerichte ganz unkompliziert in aller Ruhe vorbereiten können und, während sie im Ofen garen und unsere Küchen mit herrlichem Duft füllen, uns Zeit für Familie und Gäste bleibt.



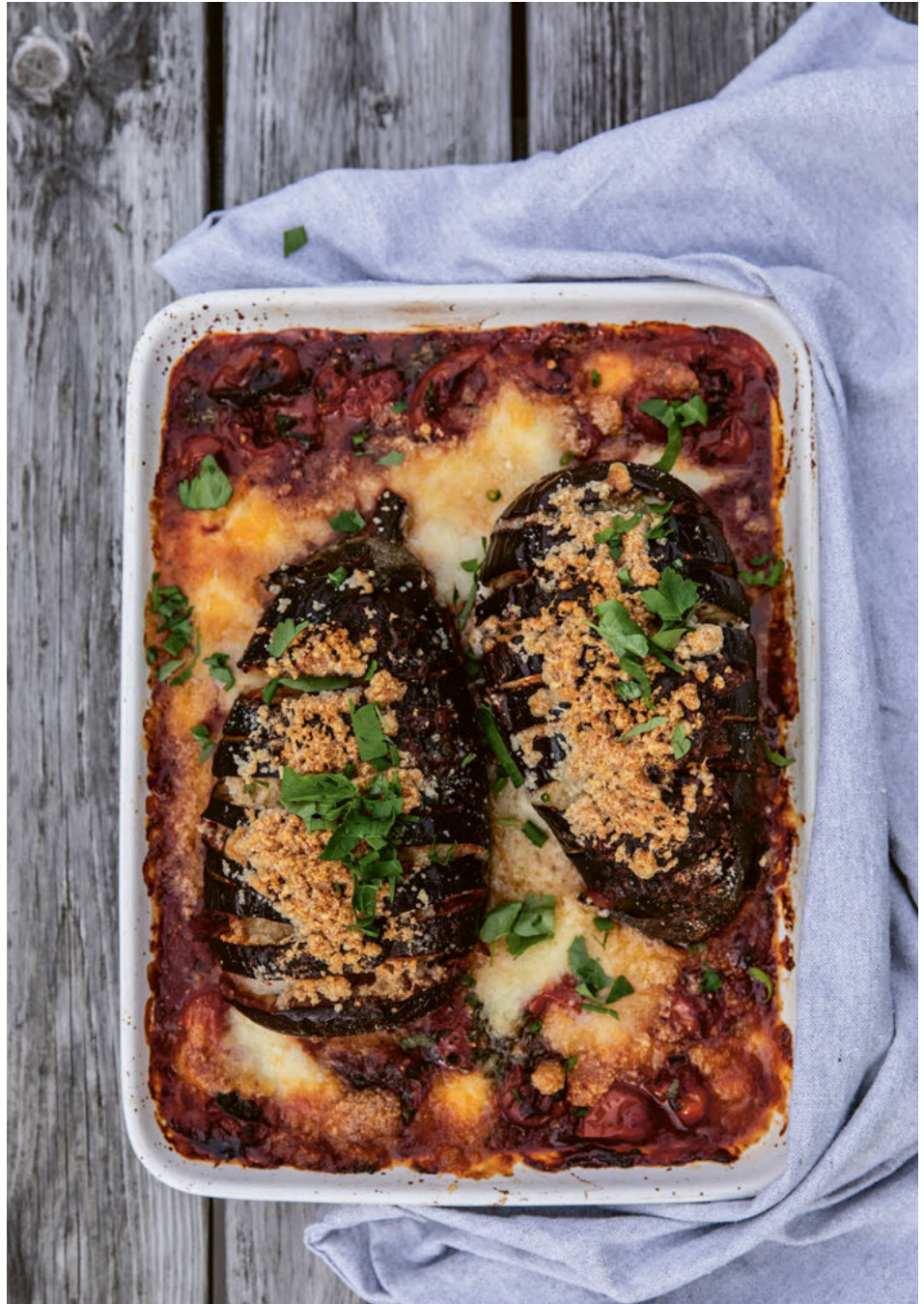




Die Aubergine, auch Eierfrucht genannt, ist so köstlich wie gesund und reich an Antioxidantien. Die dunkelviolette Frucht wird mit einer würzigen Sauce aus geschmolzenen Tomaten kombiniert, mit Mozzarella-Scheiben dekorativ gefächert und obendrauf mit raffinierten Parmesanstreuseln verfeinert. Ab in den Ofen und genießen. Unser Tipp: Mit frisch gebackenem Brot servieren.



Auberginen-Fächer mit geschmolzenen Tomaten und Parmesan-Streuseln



ZUBEREITUNG

30 MINUTEN

BACKZEIT

1 STUNDE

FÜR 4 PERSONEN**TOMATENSAUCE**

1 ZWIEBEL

1 KNOBLAUCHZEHE

OLIVENÖL

1 EL TOMATENMARK

250 G KIRSCHTOMATEN

500 G GESCHÄLTE TOMATEN

AUS DER DOSE

250 G PASSIERTE TOMATEN

SALZ

FRISCH GEMAHLENER PFEFFER

1 PRISE ZUCKER

AUBERGINEN

2 MITTELGROSSE AUBERGINEN

OLIVENÖL

SALZ

FRISCH GEMAHLENER PFEFFER

1 PRISE CHILIFLOCKEN

1 TL GETROCKNETER OREGANO

1 TL GETROCKNETER MAJORAN

120 G GERIEBENER PARMESAN

4 EL SEMMELBRÖSEL

250 G MOZZARELLA (ABTROPFGEWICHT)

2 EL GEHACKTE PETERSILIE

ZUM SERVIEREN

250 G GRIECHISCHER JOGHURT

SALZ

FRISCH GEMAHLENER PFEFFER

FRISCHES BROT

Für die Tomatensauce die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und in 1 EL Olivenöl in einem Topf glasig dünsten. Das Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Die Kirschtomaten waschen, trocknen, mitschmoren, bis die Schalen platzen und Saft austritt. Die geschälten Tomaten klein schneiden und mit den passierten Tomaten dazugeben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 20 Minuten einkochen. Anschließend in eine Auflaufform gießen.

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen waschen, trocknen und längs halbieren. Jede Hälfte mit der Schnittfläche nach unten auf die Arbeitsfläche legen und von oben quer im Abstand von ca. 0,5 cm tief ein-, aber nicht ganz durchschneiden. 3 EL Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken mischen und die Auberginen und die Einschnitte damit bestreichen. Die Auberginenhälften in die Auflaufform auf die Tomatensauce legen und in der Mitte des Backofens ca. 30 Minuten backen.

Für die Parmesanstreusel Oregano, Majoran, Parmesan, Semmelbrösel und 4 EL Olivenöl verkneten. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Nach 30 Minuten Backzeit die Mozzarella-Scheiben in die Auberginenfächer stecken und die Parmesanstreusel darübergeben. Weitere 30 Minuten backen.

Die Auberginen mit Petersilie bestreuen. Den Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen und mit frisch gebackenem Brot dazu servieren.

TIPP

JE NACH GRÖSSE DER AUBERGINEN KANN DIE BACKZEIT VARIIEREN – DIE AUBERGINENSCHNITTEN SOLLTEN WEICH UND GUT DURCHGEBACKEN SEIN.

Karotten-Pastinaken-Clafoutis mit Salbei-Mandelhobeln

Ein Clafoutis ist eigentlich eine traditionelle Süßspeise aus dem französischen Limousin. Hier kommt sie in herzhafter Form zu ganz neuen Ehren. Karotten und Pastinaken werden mit einer fruchtigen Orangen-Sahne übergossen und mit gerösteten Salbei-Mandelhobeln dezent verfeinert. Bon appetit!



ZUBEREITUNG

55 MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN

1 TL + 30 G BUTTER

400 G KAROTTEN

200 G PASTINAKEN

SALZ

1 ORANGE

300 ML SAHNE

2 EIER

2 EIGELB

100 G GERIEBENER PARMESAN

FRISCH GEMAHLENER PFEFFER

50 G MANDELHOBEL

6 SALBEIBLÄTTCHEN

Den Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit 1 TL Butter einfetten.

Die Karotten und die Pastinaken waschen, putzen, schälen und klein schneiden. Das Gemüse in Salzwasser ca. 8 Minuten kochen, abgießen und in die Auflaufform legen.

Die Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. 30 g Butter in einem Topf erhitzen, die Sahne zugießen, mit dem Orangensaft aufkochen und abkühlen lassen. Eier und Eigelbe verquirlen und dazugeben. Anschließend den Parmesan unterheben, das Fruchtfleisch aus der anderen Orangenhälfte herauslösen und untermischen. Die Mischung salzen, pfeffern und über das Gemüse gießen.

In der Mitte des Backofens ca. 35–40 Minuten goldbraun backen.

Die Mandelhobel mit dem Salbei in einer Pfanne ohne Fett rösten und über das Clafoutis streuen.



Gemüse-Pie mit Kartoffel-Senf-Kruste

Gemüse und langweilig? Von wegen! Dieser Pie aus Champignons, Lauch und Karotten mit einer knusprigen Kartoffel-Senf-Kruste beweist das Gegenteil und zeigt, wie sagenhaft kreativ die Gemüseküche sein kann. Gesundes Extra sind die Kircherbsen, die das geschmorte Gemüse bereichern und unsere Geschmacksnerven in ferne Länder entführen. Einfach mal kurz abtauchen!

