

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Hinweis:

Zwiebeln und Knoblauch werden in der Regel
vor der Verwendung geschält. Wir haben daher
darauf verzichtet, diesen Arbeitsschritt aufzuführen.

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2017 Jan Thorbecke Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem Titel „Grønn Bonanza“
erschieden bei Cappelen Damm AS, Norwegen, 2016,
www.cappelendamm.no

Fotos und Styling: Josefin Linder

Gestaltung und Layout: Ingrid Skjæraasen

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gedruckt in Lettland

ISBN 978-3-7995-1227-5



INHALT

DIE „RICHTIGE“ ERNÄHRUNG.....	6
DAS GERÄUSCH VON SCHMELZENDER BUTTER.....	9
10 DINGE, DIE IN MEINER KÜCHE NICHT FEHLEN DÜRFEN	13
13 ZUTATEN, DIE VIELLEICHT ERKLÄRUNGSBEDÜRFTIG SIND	15
KARTOFFELN UND SÜSSKARTOFFELN	19
KARTOFFELPIZZA MIT KNOBLAUCH UND KRÄUTERN.....	23
ENCHILADAS MIT SÜSSKARTOFFELN UND LIMETTENSOSSE.....	25
KARTOFFELSUPPE MIT KNOBLAUCH UND BUTTERBOHNEN.....	29
DIE WELTBESTEN OFENKARTOFFELN.....	30
KARTOFFELSATAT MIT GRÜNEM SPARGEL, ÄPFELN UND ARTISCHOCKENCREME.....	32
SCHNELLE TOSTADAS MIT SÜSSKARTOFFELN UND SCHWARZEN BOHNEN.....	35
KOHL, BLUMENKOHL UND ROSENKOHL	38
ROSENKOHL AUS DER PFANNE MIT GRANATAPFEL.....	40
BLUMENKOHL, BROKKOLI UND KICHERERBSEN MIT ZITRONEN- TAHINI-DRESSING	43
OMAS GEMÜSESUPPE.....	44
BLUMENKOHL-WINGS – LET’S DO THIS!	47
ROSENKOHL AUS DEM OFEN – ES GIBT NICHTS BESSERES	48
GEBRATENE FRÜHLINGSROLLEN MIT KOHLFÜLLUNG	51
DIE KINDLICHE FREUDE ÜBER GUTES GEMÜSE.....	55
LINSEN	60
LINSENEINTOPF MIT KOKOSMILCH, INGWER UND KORIANDER.....	63
LINSENFRIKADELLEN – KINDERLEICHT	64
TACO-BÄLLCHEN UND PFIRSICH-SALSA IN SALATHERZEN	67
LINSENEINTOPF MIT BUTTERBOHNEN UND SÜSSKARTOFFELN AUS DEM OFEN... ..	68
BURGER MIT IN ZITRONE EINGELEGTE ROTEN ZWIEBELN	71
INDISCHE LINSENSUPPE MIT INGWER UND CHILI	74
GRÜNES	78
SPINAT-QUINOA-BÄLLCHEN	81
PIZZA MIT SPINAT UND ARTISCHOCKENHERZEN.....	83
AVOCADO- FENCHEL-SALAT	86
SOMMERROLLEN MIT ERDNUSSSOSSE.....	89
THAI-SALAT MIT MANGO UND CURRY-KOKOS-DRESSING.....	90
FALAFELN MIT GEGRILTEM GEMÜSE UND AVOCADOSOSSE	93
GRÜNE PIZZA	96
KALTE NUDELN MIT GEMÜSE UND SESAM-ERDNUSS-SOSSE	99
GLÜCK IST ... EIN ORDENTLICHER KÜCHENSCHRANK.....	101

TOMATEN	106
TACO-SUPPE MIT ALLEM, WAS LECKER IST	108
TOMATENSOSSE MIT MÖHREN UND LINSEN	111
TOMATEN GEBACKEN BEI NIEDRIGTEMPERATUR	112
CHILI SIN CARNE MIT QUINOA UND GRÜNKOHL	115
GEBACKENE KICHERERBSEN-TOMATEN-SUPPE	116
TOFU	120
MARINierter UND GEGRILLTER TOFU	122
BBQ-TOFU-BURGER MIT SCHNELL EINGELEGTEn ZWIEBELN UND GURKE	125
BLACK-PEPPER-TOFU	126
TOFU-TACOS MIT MANGO SALSa	129
TOFU-BAGUETTE MIT SELBST EINGELEGTEM GEMÜSE	130
SOBA-NUDELN UND TOFU MIT INGWER-MISO-SOSSE	133
PROTEINE AUS DEM PFLANZENREICH	134
MÖHREN UND ROTE BETE	140
ROTE-BETE-EINTOPF MIT ROTKOHL	142
MÖHRENSUPPE MIT CURRY	145
MÖHRENFALAFELN MIT SESAMSOSSE	146
HERBSTSALAT MIT WURZELGEMÜSE UND GEBACKENEN BETEN	149
ROTES CURRY MIT SELBST GEMACHTER CURRYPASTE	151
AUBERGINE, ZUCCHINI & KÜRBIS	156
GEFÜLLTE AUBERGINE MIT SESAMSOSSE UND GRANATAPFEL	158
PIZZA MIT GEGRILLTER AUBERGINE UND ZUCCHINI	161
PASTA MIT GERÖSTETEM BLUMENKOHL UND PAPRIKASOSSE	162
KÜRBISSUPPE MIT INGWER UND CAYENNEPFEFFER	165
ITALIENISCHER EINTOPF MIT PASTA UND ZUCCHINI	168
NÜSSE	173
SELBST GEMACHTE NUSSMILCH	174
DREI VERSCHIEDENE NUSSNACKS	177
BUCHWEIZENPFANNKUCHEN MIT BANANE	181
SELBST GEMACHTE NUSSBUTTER	182
GRANOLA MIT KAKAO, HASELNÜSSEN UND BUCHWEIZEN	185
GRANOLA MIT ZIMT, KOKOS UND PISTAZIEN	186
CASHEWCREME	189
NICHT WEGWERFEN, BOUILLON KOCHEN!	190
DANKSAGUNG	196
REZEPTREGISTER	198
ZUTATENREGISTER	200

DIE „RICHTIGE“ ERNÄHRUNG

Für manche ist Essen nur etwas, das sie schlicht zum Überleben brauchen, für andere ein Lebenswerk, dem sie all ihre Zeit, ihre Seele und ihre Energie widmen. Für die meisten von uns liegt die Wahrheit irgendwo dazwischen. Doch inzwischen ist Essen auch etwas, zu dem viele von uns leider ein mehr oder weniger schwieriges Verhältnis haben. Und das wundert mich nicht. Ständig werden wir mit Artikeln zu neuer Forschung konfrontiert, die das Gegenteil von dem behaupten, was letzte Woche noch stimmte. Wir sind Marktmechanismen ausgesetzt, die wir kaum ignorieren können, und einem Lebensmittelangebot, das es uns nicht besonders leicht macht, so abwechslungsreich einzukaufen, wie wir es uns vielleicht wünschen würden.

Noch dazu sollten wir am besten nur Bio-Produkte verzehren, möglichst regional produziert, wir sollten immer wissen, wo das, was wir essen, herkommt und – wenn es tierischen Ursprungs ist – wie das Tier behandelt wurde. Wir stellen hohe Erwartungen an uns und an andere und verlieren dabei leicht aus den Augen, worum es beim Essen eigentlich geht. Denn was ist die richtige Ernährung? Geht es darum, alles zu kontrollieren, was auf dem Teller liegt? Geht es um das Ansehen der Zutaten, die wir verarbeiten? Oder darum, jeden Tag etwas Neues und Spannendes zuzubereiten?

Für mich muss Essen lustbetont sein, es muss schön sein. Manchmal macht es Spaß, manchmal ist es sehr strapaziös, manchmal sogar eine Qual, doch dann gibt es wieder Tage, da stehe ich rund um die Uhr in der Küche und probiere neue Ideen aus. Sofern es sich praktisch einrichten lässt, kaufe ich regional und Bio, und bei einigen Produkten bin ich viel wählerischer als bei anderen. Ich esse kein Fleisch und keinen Fisch und darüber hinaus so wenig tierische Produkte wie möglich. Ich vermeide außerdem verarbeitete Nahrungsmittel und Halbfertigprodukte, denn ich möchte mein Essen von Grund auf selbst zubereiten. Für mich funktioniert das so. Ich versuche, auf das zu hören, was mein Körper braucht, und nicht unbedingt auf das, worauf mein Kopf gerade Lust hat – auch wenn er manchmal mitbestimmen darf.

Für mich bedeutet die „richtige“ Ernährung Freude bei der Zubereitung, Freude beim Essen und Freude daran, andere dazu einzuladen. Es geht nicht darum, dass es besonders ausgefallen oder besonders korrekt, ambitio-

niert oder anspruchsvoll sein muss. Mir ist wichtiger, dass wir zusammen sind, verstehen, wo unser Essen herkommt, und dass ich mich mit den Entscheidungen, die ich getroffen habe, wohlfühle.

In diesem Buch basieren die Rezepte auf Pflanzen, Gemüse, Obst und Getreide; hier spielt das Gemüse die Hauptrolle. Es handelt von Zutaten, die wir im Alltag vielleicht am wenigsten zu schätzen wissen, in einer Tradition, in der wir es gewohnt sind, viel Fleisch zu essen. Und für mich spielt es keine Rolle, ob Sie sich vegan, vegetarisch, flexitarisch oder pescetarisch ernähren oder Fleisch essen. Es geht nicht darum, mit dem Finger zu zeigen. Weder darauf, wo das Essen herkommt, noch darauf, was wir essen oder nicht essen sollten, könnten oder müssten. Bei der „richtigen“ Ernährung geht es um langfristige und kurzfristige, kleinere oder größere Entscheidungen und darum, damit zufrieden zu sein. Wenn Sie ein wenig oder viel mehr Gemüse essen, etwas über Zutaten und neue Zubereitungsarten erfahren und zu schätzen lernen möchten, was in der Erde wächst und gedeiht, ist dies das richtige Buch für Sie.

Zu guter Letzt finde ich, dass Essen grundsätzlich besser schmeckt, wenn am Tisch viele Freunde und Familienmitglieder sitzen, und es gibt nichts Schöneres, als zusammen zu kochen. Also: Laden Sie Freunde ein, bitten Sie sie darum, Gemüse mitzubringen, und verbringen Sie zusammen einen Abend in der Küche. Dies sind unvergessliche Augenblicke und sicher keine Zeitverschwendung. Es ist immer richtig, egal, wo oder wann es stattfindet.





ENCHILADAS

MIT SÜSSKARTOFFELN UND LIMETTENSOSSE

Im Backofen wird alles gut. Das ist eines meiner vielen Küchen-Mantras, ungefähr auf der gleichen Stufe mit „Das Essen ist fertig, wenn es fertig ist.“ Beide Sätze sind wahr, wenn es um Enchiladas geht. Ihr Duft, wenn sie aus dem Ofen genommen werden – es gibt wenig, was sich damit messen kann. Wenn Sie dann noch eine perfekt reife Avocado in Scheiben schneiden und ein paar Spritzer von der säuerlichen und frischen Limettensosse daraufgeben, bleibt nichts mehr zu tun, als zu entspannen und das Leben zu genießen.

Meine Lieblings-Gewürzkombi bei mexikanischem Essen besteht aus Cayennepfeffer, Kreuzkümmel (nicht zu verwechseln mit Kümmel) und Zimt. Das mit dem Zimt klingt vielleicht seltsam, denn bei uns wird er ja eher für süße Gerichte verwendet, aber glauben Sie mir: Es ist eine Kombination, die Sie lieben werden, sobald Sie sie probiert haben. Kürbiskerne verleihen diesem Gericht eine wirklich leckere Geschmacksdimension, dazu verarbeite ich einen kleinen Esslöffel voll Nährhefe für den Geschmack.



ENCHILADAS MIT SÜSSKARTOFFELN UND LIMETTENSOSSE



FÜR 4 PORTIONEN

8 MAIS- ODER WEIZENFLADEN
MITTLERER GRÖSSE

TOPPING

AVOCADO, TOMATEN, GRÜNER SALAT,
SRIRACHA ODER EINE ANDERE
CHILISOSSE, KORIANDER, LIMETTE

FÜLLUNG

1 GROSSE SÜSSKARTOFFEL
RAPSÖL
1 TL CAYENNEPEFFER ODER CHILI-
PULVER
1 TL KREUZKÜMMEL
1 TL ZIMT
1 TL SALZ
1 DOSE KIDNEYBOHNEN
1 DOSE MAIS

SOSSE

1 GROSSE/3 KLEINE SCHALOTTEN
1 MITTELGROSSER FRISCHER JALAPEÑO
ODER CHILI
3 KNOBLAUCHZEHEN
RAPSÖL
SALZ
1 DOSE GEHACKTE TOMATEN
100 ML WASSER
1 TL GEKÖRNT BRÜHE

KÜRBISKERNSTREUSEL

75 G KÜRBISKERNE
½ TL SALZ
½ TL KNOBLAUCHPULVER
1 EL NÄHRHEFE (OPTIONAL)

LIMETTENSOSSE

100 G CASHEWKERNE
100–200 ML WASSER
SAFT VON 2 LIMETTEN
SALZ

Den Ofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffel schälen, würfeln und mit Rapsöl und den Gewürzen mischen. In den vorgeheizten Backofen geben und dort 15–20 Minuten backen, bis sie gar und gebräunt sind. Kidneybohnen und Mais abspülen, mischen und zur Seite stellen.

Während der Ofen vorheizt, die Soße zubereiten. Schalotten, Jalapeño und Knoblauch fein hacken, Schalotten in etwas Öl mit einer Prise Salz anschwitzen. Wenn die Schalotten glasig und weich sind, Jalapeños und Knoblauch unterrühren. Nach ein paar Minuten Tomaten, Wasser und gekörnte Brühe dazugeben. 5–10 Minuten köcheln lassen, während die Süßkartoffeln im Ofen sind. Nach Bedarf im Mixer glatt pürieren.

Für die Kürbiskernstreusel zunächst die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie zu poppen beginnen. Dann in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und mit Salz, Knoblauchpulver und ggf. Nährhefe zu einem groben Pulver verarbeiten. In eine Schüssel umfüllen und zur Seite stellen.

Falls Sie am Abend vorher daran denken, die Cashewkerne einweichen. Falls nicht, diese 10 Minuten kochen und das Wasser abgießen. Cashewkerne, Wasser, Limettensaft und eine Prise Salz im Mixer zu einer feinen Soße verarbeiten. Nach Belieben etwas Limettenschale abreiben und in die Soße rühren. Bis zum Servieren kaltstellen. Alternativ können Sie auch Sauerrahm abgeschmeckt mit etwas Limette nehmen.

Wenn die Süßkartoffeln fast weich und braun sind, die Fladen bereitlegen. Süßkartoffeln, Mais und Kidneybohnen mit ein paar TL Kürbiskernstreusel auf die Fladen geben, diese zusammenrollen und mit der Naht nach unten in eine feuerfeste Form legen. Sie können Süßkartoffeln, Bohnen und Mais komplett verbrauchen, lassen Sie aber noch ein paar TL Kürbiskernstreusel übrig. Wenn alle Fladen aufgerollt sind, mit Tomatensoße begießen und mit der restlichen Kürbiskernmischung bestreuen.

Das Ganze bei 200 °C in den Ofen stellen und 10–15 Minuten backen, bis die Ränder schön braun sind. Mit Limettensauce, Salat, Avocado, Koriander und ggf. etwas Chilisauce servieren.



TOFU-BAGUETTE

MIT SELBST EINGELEGTEM GEMÜSE

Eigentlich hat das Tofu-Baguette den schönen vietnamesischen Namen Bánh mì und ist wirklich lecker. Die meisten werden sagen, es sehe aus wie ein französisches Baguette, und da haben sie auch nicht Unrecht, denn Bánh mì bedeutet ganz einfach Baguette auf Vietnamesisch. Ein Gericht, das sich in Vietnam während der französischen Kolonialzeit etablierte. Ganz logisch also, das mit dem Namen.

FÜR 2 PORTIONEN

ERDNUSS- ODER NEUTRALES ÖL ZUM

BRATEN

200 G FRISCHER TOFU NATURELL

1 TL SOJASOSSE

1 TL ZITRONENSAFT

1 FRANZÖSISCHES BAGUETTE,

IN 2 HÄLFTEN

1 EL CASHEWCREME (S. 189)

1 TL SRIRACHA

1 GLAS EINGELEGTES GEMÜSE

(SIEHE UNTEN)

EINIGE SCHREIBEN FRISCHE GURKE

1 FRÜHLINGSZWIEBEL IN RINGEN

FRISCHER KORIANDER

LIMETTENSAFT

EVTL. FEIN GEHACKTE ERDNÜSSE

EINGELEGTES GEMÜSE

1 MITTELGROSSER WINTERRETTICH

ODER NORMALER RETTICH

3-4 MITTELGROSSE MÖHREN

1 JALAPEÑO ODER CHILI

800 ML WASSER

3 EL REISSESSIG

1 EL WEISSWEINESSIG

3 EL WEISSER ZUCKER

2 EL SALZ

Traditionell wird das Brot aus Reis- und Weizenmehl gebacken, und im Gegensatz zum Baguette der Franzosen steht hier nicht der Käse im Mittelpunkt. Das klassische Bánh mì ist gefüllt mit einer Mayonnaise, eingelegtem Gemüse wie Winterrettich und Möhren, Gurke, frischen Kräutern und einem guten Protein, das nicht selten auch in verschiedenen Formen verarbeitet wird. In meinem Bánh mì sind es Cashewcreme, verrührt mit Chilisoße, dicke Tofu-Scheiben gebraten in Zitronensaft und Sojasoße, selbst eingelegtes Gemüse, Frühlingszwiebeln, frischer Koriander – und ein Extraspritzer Sriracha.

Winterrettich und Möhren waschen, putzen und abgießen und mit einem Messer oder einem Julienne-/Spiralschneider in dünne Streifen schneiden. Es macht nichts, wenn sie etwas dicker werden. Jalapeño in dünne Scheiben schneiden. Wasser aufkochen und die Essigsorten, den Zucker und das Salz in einer Schüssel mit Ausgießer verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Ein großes Glas mit luftdicht verschließbarem Deckel bereitstellen, darauf achten, dass es sauber ist. Das Gemüse ins Glas geben, mit dem Sud begießen und das Glas fest verschließen. Das wars! Wenn Sie das Gemüse am gleichen Tag zubereiten, sollte es mindestens 1 Stunde ziehen.

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze ein paar Tropfen Öl erwärmen. Den Tofu längs in dicke Scheiben schneiden, sodass er in das Baguette passt. Die Scheiben in die Pfanne legen und von beiden Seiten braten. Ist der Tofu auf beiden Seiten goldbraun, mit Sojasoße und Zitronensaft beträufeln, die Scheiben wenden und noch ein paar Minuten braten.

Das Baguette längs aufschneiden und innen mit Cashewcreme und Sriracha bestreichen. In das Baguette eingelegtes Gemüse, Gurken, Tofu-Scheiben, Frühlingszwiebeln und Koriander legen. Mit etwas frischem Limettensaft beträufeln, mit Erdnüssen bestreuen – und wenn Sie mögen, gönnen Sie sich ein paar zusätzliche Spritzer Sriracha.



GRANOLA

MIT ZIMT, KOKOS UND PISTAZIEN

Während der Woche frühstücke ich eigentlich nicht. Am liebsten sehe ich nur zu, dass ich aus dem Haus komme, die Kopfhörer in die Ohren stecke und mit Musik oder Radio im Ohr zur Arbeit gehe, vielleicht mit einem guten Kaffee in der Hand, und die Zeit unterwegs zum Wachwerden nutze.

Aber an den Wochenenden, da liebe ich das Frühstück. Da kann es passieren, dass ich noch eine Weile unter der Decke liegen bleibe und überlege, was ich zum Frühstück zubereiten möchte. Vielleicht ist es ein Pfannkuchensonntag, vielleicht ein Brötchensamstag, oder vielleicht ist es Zeit für Granola?

FÜR CA. 400 G FERTIGES GRANOLA

130 G ROHE UND GESALZENE PISTAZIEN

ODER ANDERE NÜSSE

30–50 G KOKOSSPÄNE ODER

GERIEBENER KOKOS

2 EL KOKOSÖL

300 G ZARTE HAFERFLOCKEN

¼ TL SALZ

1 TL ZIMT

½ TL GEMAHLENER KARDAMOM

3 EL AHORN SIRUP ODER FLÜSSIGER

HONIG

Bei diesem Granola sind es die leckeren Gewürze, die Haferflocken und die Nüsse, die in Kombination mit einem Naturjoghurt und etwas frischem Obst zu einem tollen Start in den Tag verhelfen – egal ob während der Woche oder am Wochenende.

Wenn Sie das Granola in der Pfanne zubereiten möchten, ist es wichtig, dass diese einen dicken Boden hat, damit Sie die Hitze kontrollieren können. Zunächst Pistazien grob hacken und mit den Kokospänen in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten unter Rühren rösten, bis die Kokospäne goldgelb sind. In einer Schüssel zur Seite stellen.

Die Hitze ein wenig reduzieren und Kokosöl und Haferflocken in die Pfanne geben. Jetzt müssen Sie sehr viel rühren, damit alles gleichmäßig geröstet wird und es nicht zu schnell geht. Es dauert etwa 10 Minuten, bis die Haferflocken gut geröstet sind.

Salz, Zimt und Kardamom untermischen, dann Ahornsirup einrühren. Es ist wichtig, dass Sie gründlich rühren, damit alle Haferflocken mit Ahornsirup bedeckt sind. Die Mischung 4–5 Minuten rösten, zum Schluss Pistazien und Kokospäne dazugeben.

Die Mischung auf Backpapier abkühlen lassen. Die Haferflocken werden erst knusprig, wenn sie vollständig erkaltet sind. Wenn das Granola abgekühlt ist, können Sie auch getrocknete Früchte hinzufügen, wenn Sie mögen. Das Granola sollte in einer luftdicht verschließbaren Dose an einem dunklen Ort aufbewahrt werden. Es hält sich mehrere Wochen, wenn es bis dahin nicht aufgegessen wurde.

