

CALEIGH MEGLESS-SCHMIDT

FOTOS VON SANDRA MAHUT

Happy & Veggie

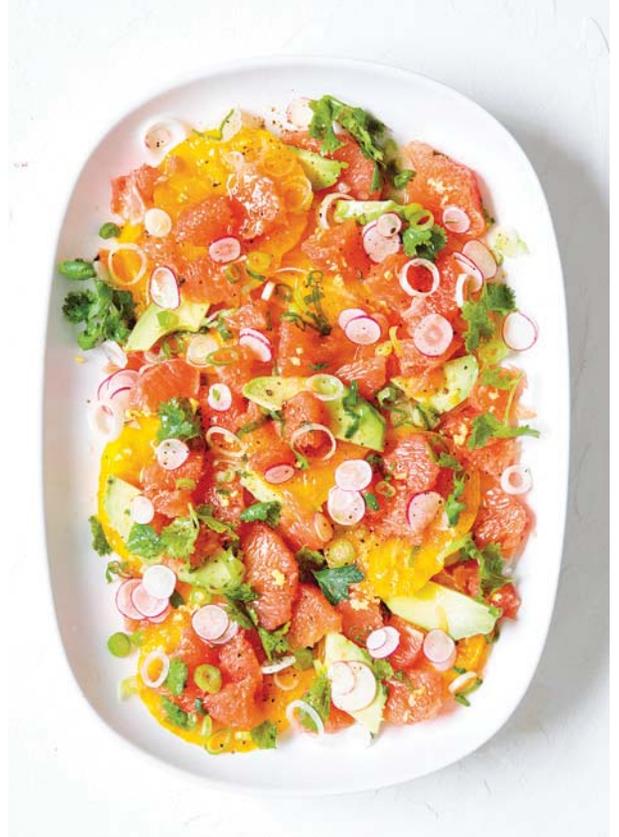
120 BUNTE REZEPTE, DIE GLÜCKLICH MACHEN

ÜBERSETZT VON KAREN GERWIG

JAN THORBECKE VERLAG







Inhaltsverzeichnis

Hello, my name is Caleigh	9
Meine Happy&Veggie-Gerichte	11
Gute Zutaten	14
Frühstück	18
Lunch	70
Aperitif & Cocktails	122
Abendessen	156
Desserts	206
Saucen, Pickles & Co.	240
Rezeptverzeichnis	256
Index	258



Hello, my name is Caleigh

Ich bin in Virginia in den USA aufgewachsen. Seit meiner Kindheit besteht meine Ernährung hauptsächlich aus frischem Gemüse aus dem Familiengarten und den einheimischen Produkten der Bauernhöfe in der Nachbarschaft. Alle Zutaten gab es in nächster Nähe, um sie zu finden, mussten wir nur das Haus verlassen und das Feld überqueren.

Meine Leidenschaft ist Ernährung und der Bezug, den die Leute dazu haben. Nach meinem Studium bin ich nach New York umgezogen und habe am *National Gourmet Institute* angefangen, einer Schule, die einen ganzheitlichen Ansatz anbietet und auf Gesundheit und natürliche Produkte ausgerichtet ist. Diese Ausbildung hat alles durcheinandergeworfen, was ich vorher über Ernährung zu wissen glaubte, und meine Ernährungsgewohnheiten dauerhaft verändert, denn ich habe nicht nur Kochen gelernt, sondern auch, wie die Zutaten auf den Organismus wirken.

2012 bin ich nach Paris gezogen. Mit dem Kochen angefangen habe ich in meiner Wohnung, später für Cafés und Foodtrucks. Nach einem Jahr habe ich KEÏLL aufgebaut (die französische Lautschriftversion meines Vornamens Caleigh), ein „gesundes Gourmetrestaurant“, um zu beweisen, dass man gleichzeitig gesund essen und Spaß daran haben kann.

Meine Küche ist bunt und voller Aromen. Sie stützt sich auf die Auswahl frischer,

vollwertiger und saisonaler Zutaten. Ich kombiniere gern Geschmäcker und Texturen, indem ich Garmethoden variiere und rohe Lebensmittel integriere, die den Gerichten immer eine besondere Energiekomponente hinzufügen.

Meine Küche ist nicht kompliziert. Ob im Alltag oder Urlaub: Ich habe immer ein paar einfache, schnelle und gesunde Rezepte in der Hinterhand, um meinen Lieben etwas Gutes zu tun.

Dieses Buch enthält eine Auswahl meiner vegetarischen Lieblingsrezepte. Die meisten davon sind auch glutenfrei, denn ich bin seit ungefähr zehn Jahren glutenintolerant. Ihr könnt sie gern nach Lust und Laune und je nach euren persönlichen Bedürfnissen abwandeln. Frühstück, luxuriöser Brunch, Mittagssnack auf die Hand, Familienabendessen, Snacks für die gesellige Runde am Abend oder ein schickes Dinner ... es ist alles dabei.

Ich sage meinen Freunden immer, sie müssen sich nicht genau an die Anweisungen halten und können gern improvisieren. Wenn ihr zum Beispiel nicht den vorgesehenen Käse, das richtige Gemüse oder Obst im Haus habt, könnt ihr sie gern durch eine Zutat eurer Wahl ersetzen. Es könnte sein, dass ihr dabei ganz neue Geschmacksrichtungen entdeckt!

Caleigh Megless-Schmidt



Meine Happy&Veggie-Gerichte

Meine Küche spricht alle Sinne an. Sie kombiniert mehrere Arten von Zutaten, denn ich möchte Vielfalt und verschiedene Arten von Nährstoffen, von Texturen und Farben zusammen auf einem Teller haben. Diese vegetarische, gesunde und poppige Küche soll dem Körper Gutes tun, die Geschmacksknospen stimulieren und glücklich machen.

CHECKLISTE DER 7 BESTANDTEILE MEINER REZEPTE

1. Getreide als Basis

Reis, Quinoa, Buchweizen, Dinkel, Mais, usw. geben dem Rezept eine Grundstruktur.

2. Gemüsemix

Ein ausgewogener und bunter Teller muss immer mehrere Gemüsesorten enthalten. Ob sie nun unter der Erde oder in Richtung Sonne wachsen – es sollten bevorzugt saisonale Produkte sein:

- Wurzelgemüse: Karotte, Zwiebel, Bete, Knollensellerie, Radieschen ...
- Blattgemüse: Salat, Spinat, Grünkohl, Rhabarber ...
- Fruchtgemüse: Tomate, Avocado, Gurke, Paprika, Aubergine ...
- Blütengemüse: Artischocke, Blumenkohl, Brokkoli ...

3. Gutes Fett

Das „gute Fett“ ist für das gute Funktionieren des Organismus unentbehrlich. Es macht die Rezepte besonders appetitlich. Ziegenkäse, Feta, Olivenöl und Kokosnuss sind gute Beispiele für fetthaltige Zutaten, die besonders gesund sind.

4. Ein paar Pickles

Gepickeltes, also milchsauer eingelegtes Obst und Gemüse verleiht den Rezepten Charakter. Ich bereite meine Pickles normalerweise in großen Einmachgläsern auf Vorrat zu, um möglichst viel Zeit zu sparen. Gekaufte Cornichons geben einem Gericht ebenfalls Würze und Pep.

5. Frische Kräuter

Aromatische Kräuter bringen Frische in jedes Gericht und können noch einmal einen besonderen Twist geben. Man kann sich auf dem Markt damit eindecken, oder noch besser: sie selbst zu Hause ziehen!

6. Nüsse und Kerne

Kerne sind sehr gesund, verfeinern jeden Salat und geben zusätzlichen Biss. Ich habe in meinem Vorratsschrank immer Mandeln, Haselnüsse, Sesamsaat, Mohn und Pecannüsse, die ich über meine Gerichte streuen kann.

7. Ein Hauch Salz

Um meine Gerichte zu salzen, nehme ich am liebsten Meersalz, getrocknete Algen oder Tamari-Sojasauce.

Raw Tacos

FÜR 6-8 PERSONEN • ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN • ZEIT FÜRS MARINIEREN: 5 MINUTEN

***Auf diese Art macht Rohkost richtig Spaß!
Das Geheimnis dieses Rezeptes ist, alle Zutaten sehr klein zu schneiden und in der mexikanischen Salsa ziehen zu lassen, damit sie sich damit vollsaugen können.***

1 Schwarzer Winter-Rettich
½ Fenchelknolle
5 Champignons
2 Prisen Sesamsaat
1 Prise Piment d'Espelette
(Baskisches Chilipulver)

Mexikanische Salsa:

1 Maiskolben
½ rote Zwiebel
1 gelbe Tomate
1 Bund Koriander
1 EL Olivenöl
Saft von 1 Limette
Salz und Pfeffer

Den Rettich und den Fenchel mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Wenn man den Rettich schon vorher schneidet, muss er in Eiswasser, damit er weiß bleibt. Die Champignons in feine Streifen schneiden.

Für die Salsa mit einem Messer die Maiskörner vom Kolben lösen. Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln, die Tomate ebenfalls fein würfeln. Den Koriander zupfen. Alles in einer Schüssel mischen, mit Olivenöl und Limettensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vermischen und durchziehen lassen, bis der Rest fertig ist.

Die Rettichscheiben auf einem Teller auslegen. Mit den Champignons, dem Fenchel und einem Löffel Salsa garnieren. Mit Sesam und Piment d'Espelette bestreuen.



Geröstete Poblanos mit Rhabarber-Salsa

FÜR 6 PERSONEN • VORBEREITUNG: 15 MINUTEN • GARZEIT: 15 MINUTEN • ZEIT FÜRS MARINIEREN: 5 MINUTEN

*Ich habe die Bitterkeit gerösteter Poblanos schon immer geliebt.
Mein Rat ist, dieses Rezept mit einer Schale Vollkornreis oder getoastetem Brot
zu probieren, die sich wunderbar mit der Joghurt-Salsa vollsaugen.*

6 Poblano-Paprikas
3 EL Olivenöl
300 g griechischer Joghurt

Rhabarber-Salsa:

1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
½ Stange Rhabarber
1 gelbe Tomate
125 ml weißer Balsamico
2 EL Rohrohrzucker
1 Prise getrockneter
Oregano
700 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Poblanos auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Für 15 Minuten in den Ofen schieben, bis die Haut Farbe annimmt und die Paprika weich ist.

Für die Salsa den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Den Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken. Die Zwiebel fein würfeln. Den Rhabarber putzen und in feine Scheibchen schneiden. Die Tomate fein würfeln. Alles zusammen in eine Schüssel geben. In einer Schale den Essig mit dem Zucker und dem Oregano vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Olivenöl unterrühren. Die Vinaigrette mit in die Schüssel geben, alles vermischen und 5 Minuten ziehen lassen.

Auf einem großen Servierteller den griechischen Joghurt verteilen. Die gerösteten Poblanos darauf drapieren und großzügig mit Salsa begießen. Servieren.



Marshmallow floral

FÜR 6 PERSONEN • VORBEREITUNG: 25 MINUTEN • ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN • RUHEN LASSEN: 36 STUNDEN

Alle lieben Marshmallows, ob klein oder groß. Auf dem Land essen wir sie beim Camping: an Stöcken über dem Lagerfeuer geröstet.

20 g Butter
60 g Puderzucker
60 g Maisstärke
2 TL Agar-Agar
250 g Zucker
120 g Glukosesirup
3 Eiweiß
½ TL Guarkernmehl
1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Vanillearoma
25 g getrocknete essbare
Blüten (z.B. Kornblume,
Ringelblume, Veilchen,
Rosmarinblüten ...

Eine quadratische Form (20 cm x 20 cm) mit Butter einfetten. In einer Schale den Puderzucker mit der Maisstärke mischen, dann die Form mit ein paar Prisen davon bestäuben. Die Schale abdecken und beiseitestellen.

In einem kleinen Topf das Agar-Agar in 120 ml Wasser einrühren, dann zur Seite stellen. In einem weiteren Topf den Zucker, den Glukosesirup und 60 ml Wasser mischen. Ohne Rühren aufkochen und den Topf sofort vom Herd nehmen, wenn Zuckersirup daraus geworden ist.

In der Küchenmaschine das Eiweiß mit dem Guarkernmehl, dem Zitronensaft und dem Vanillearoma aufschlagen, bis die Mischung fest ist. Vorsichtig den Zuckersirup hinzugeben, währenddessen bei mittlerer Geschwindigkeit weiterschlagen. Dann die Geschwindigkeit wieder erhöhen und noch 2 Minuten schlagen.

Das Wasser mit dem Agar-Agar aufkochen und 1 Minute unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen. Das Agar-Agar unter die Eiweißmasse rühren und 12–15 Minuten auf höchster Stufeiterrühren, bis ein ziemlich fester Schaumzucker entsteht. Diesen in die Form gießen und mit einem feuchten Spachtel glätten. Mit einem Drittel der Puderzucker-Maisstärke-Mischung bestreuen, abdecken und eine Nacht bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Am nächsten Morgen die Arbeitsfläche mit dem Rest der Zucker-Stärke-Mischung bestreuen. Den Schaumzucker aus der Form stürzen und in Marshmallow-Würfel mit 4 Zentimeter Seitenlänge schneiden. Die Marshmallows in der Puderzuckermischung wälzen, dann mit den getrockneten essbaren Blüten bestreuen. Vor dem Verzehr bei Raumtemperatur trocknen lassen.

DESSERTS



Dank

Die Entstehung dieses Buches ist das Ergebnis der Zusammenarbeit einiger fantastischer Menschen.

Zunächst einmal: danke, Marine, für deine unermüdliche Arbeit, deine Hingabe aber auch für dein unerschütterliches Vertrauen in mich.

Danke, Mom and Dad, für eure außergewöhnliche Unterstützung und eure Liebe.

Danke, Philipp, mein lieber Ehemann, dass du mich jeden Tag ermutigst, dass du der größte Fan meiner Küche bist, und das trotz deiner Herkunft und deiner Liebe zu deutscher Wurst.

Danke, François, dass du dich bereiterklärst hast, die andere Säule des KEÏLL hinter den Kulissen zu sein. Du warst der erste Mensch, der an mich geglaubt hat. Danke für deine Belastbarkeit und dafür, dass wir dank dir zu zweit stark sein können.

Danke, Scarlette, dass du mir das Team von Marabout vorgestellt hast. Ohne dich hätte dieses Buch niemals das Licht der Welt erblickt.

Danke an Nova Ray, meine Tochter, dass du das Licht meines Lebens bist und eine große Inspiration für meine Rolle als Mutter und Ehefrau.

Danke an alle meine Freunde. Ich bin euch so dankbar für eure unglaubliche Energie, die Liebe, die Unterstützung, das Interesse und die Hingabe, die ihr bewiesen habt und die dafür gesorgt haben, dass dieses Projekt Gestalt annehmen konnte.

Danke, Sandra, dass ich mich über deine wundervollen Fotografien ausdrücken durfte. Du hast die Essenz meiner Küche perfekt in Bilder umgesetzt.

Danke, Galatée, dass du dich so engagiert hast, um aus diesem Buch das zu machen, was es jetzt ist.

Weitere interessante Lesetipps finden Sie unter:
www.thorbecke.de

Alle Rechte vorbehalten

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

© der deutschen Ausgabe 2021 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

© der Originalausgabe unter dem Titel Happy & Veggie,

Hachette-Livre (Marabout), Paris 2020

Umschlaggestaltung: Finken und Bumiller, Stuttgart

Alle Fotos: Sandra Mahut

Aus dem Französischen von Karen Gerwig

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

ISBN 978-3-7995-1513-9 (Print)

ISBN 978-3-7995-1527-6 (eBook)

