

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?

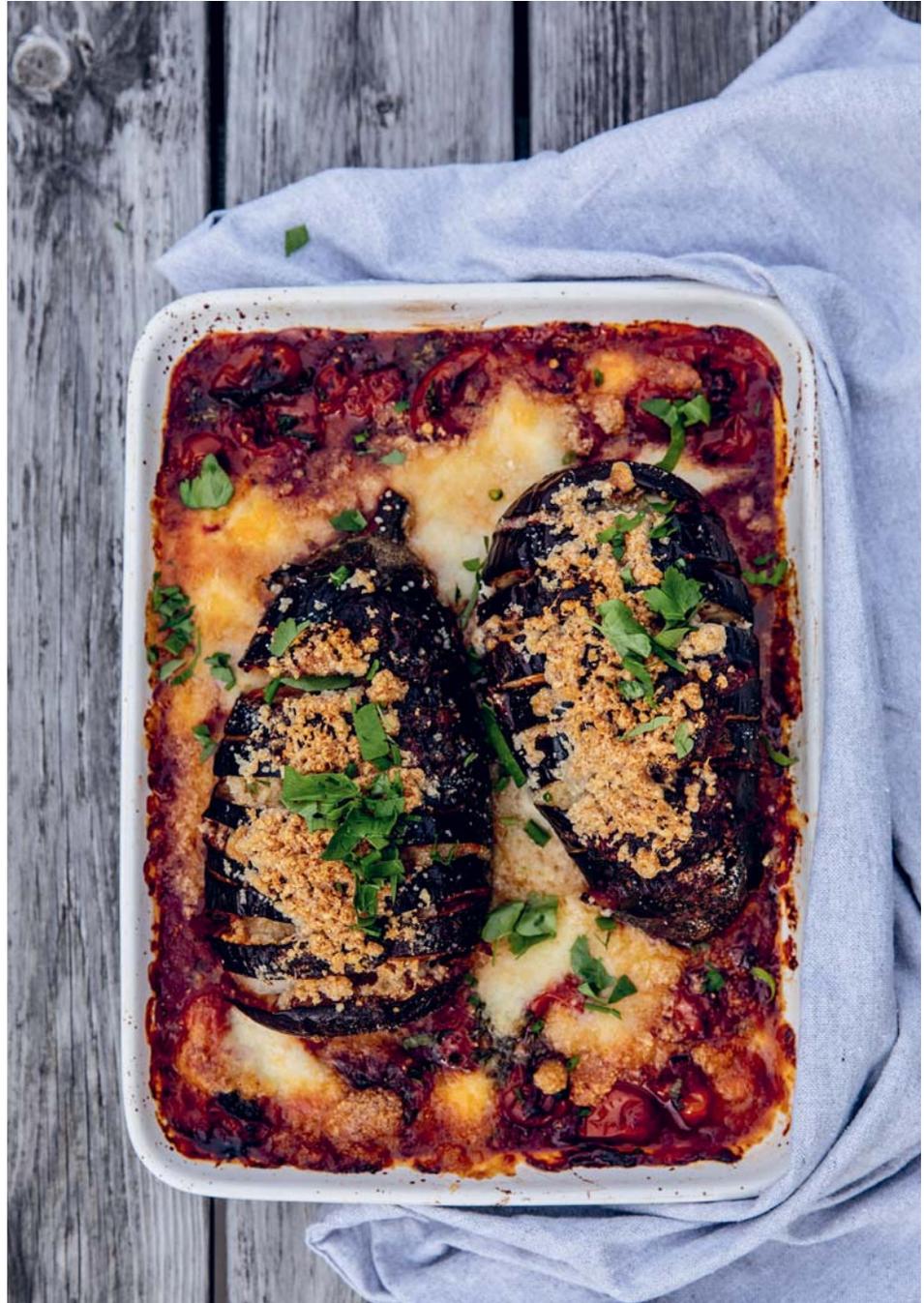
Egal, welche unserer liebsten Rezepte ihr ausprobiert – wir wünschen euch Freude am Kochen und gutes Gelingen. Und vielleicht ist ja auch für euch ein neues Lieblingsrezept dabei ...



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.



Das Geheimnis des Portobello-Pilzes? Er ist eigentlich ein ziemlich groß geratener Champignon, sozusagen ein Riesen-Champignon. Seine Größe fällt hier jedoch weniger ins Gewicht, denn er steckt fein geraspelt als würzige Pilzmasse in einem Blätterteigmantel. Außen knusprig, innen saftig! God aptit!



Portobello-Pilz-Braten in Blätterteig mit Schlehen-Jus und Steckrübenpüree



ZUBEREITUNG

50 MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN

KÄSEKNÖDEL

500 G ALTBACKENE BRÖTCHEN

4 EIER (GRÖSSE M)

370 ML MILCH

SALZ

FRISCH GEMAHLENER PFEFFER

MUSKAT

3 EL GEHACKTE PETERSILIE

250 G WÜRZIGER KÄSE

BUTTERSCHMALZ ZUM ANBRATEN

SALAT

1 KLEINE MEHLIGKOCHENDE KARTOFFEL

1 BUND RADIESCHEN

4 EL APFELBALSAMESSIG

8 EL TRAUBENKERNÖL

SALZ

FRISCH GEMAHLENER PFEFFER

400 G WILDKRÄUTERSALAT

Die Kartoffel garkochen und etwas abkühlen lassen.

Für die Käseknödel die Brötchen in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Eier verquirlen, mit der Milch mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit der Petersilie und den Brötchen in eine Schüssel geben. Den Käse fein reiben, dazugeben, alles miteinander verkneten und ca. 20 Minuten quellen lassen. Aus der Masse 8 gleich große Knödel formen, etwas flachdrücken und in einer Pfanne mit Butterschmalz rundherum goldbraun braten.

Für das Dressing die Radieschen klein schneiden. Die Kartoffel mit einer Gabel zerdrücken. Essig und Öl dazugeben und mit einem Schneebesen cremig schlagen. Sollte das Dressing zu fest werden, etwas Wasser oder Brühe einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Radieschen untermischen.

Den Wildkräutersalat waschen, trockenschleudern und mit dem Dressing mischen.

Die warmen Käseknödel auf dem Wildkräutersalat anrichten.



Schwedische Torte mit gerösteten Mandeln

Dieser beliebte Import aus dem hohen Norden braucht nicht viel, um seinen vollen Geschmack zu entfalten. Den Boden aus gebackener Mandelmasse ziert eine Buttercreme, garniert mit gerösteten Mandeln als genussvolle Klammer. Das perfekte Rezept für eine spontane Kaffeetafel.



ZUBEREITUNG

1 STUNDE

FÜR 1 TORTE

6 EIER (GRÖSSE M)

100 G PUDERZUCKER

225 G GEMAHLENE MANDELN

1 TL + 100 G WEICHE BUTTER

150 ML SAHNE

125 G ZUCKER

2 EL BRAUNER ZUCKER

100 G MANDELHOBEL

AUSSERDEM

SPRINGFORM Ø 26 CM

Den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Boden die Eier trennen und den Puderzucker sieben. Das Eiweiß steif schlagen, den Puderzucker unterrühren und mit den gemahlenden Mandeln vermischen. Die Springform mit 1 TL Butter einfetten, die Mandelmasse hineingeben und ca. 25–30 Minuten in der Mitte des Backofens backen. Den Mandelboden vollständig abkühlen lassen und anschließend aus der Form lösen.

Für die Creme die Sahne mit dem Zucker in einem Topf aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen, die Masse etwas abkühlen lassen und die Eigelbe mit einem Schneebesen unterrühren. Bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten durchgehend rühren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Die Sahne-Ei-Creme sollte nicht mehr kochen. Anschließend in eine Schüssel umfüllen, auf der Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken und abkühlen lassen.

Den braunen Zucker in einer Pfanne schmelzen, die Mandelhobel zugeben und unter ständigem Rühren knusprig karamellisieren. Die gerösteten Mandelhobel auf Backpapier geben und abkühlen lassen.

Für die Buttercreme 100 g Butter mit dem Schneebesen eines Handrührgerätes ca. 8 Minuten cremig und hell aufschlagen und die Sahne-Ei-Creme nach und nach unterheben. Die Creme auf dem Mandelboden verteilen und bis zum Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

Mit gerösteten Mandelhobeln bestreut servieren.







VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten
© 2022 Jan Thorbecke Verlag,
Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Fotos: Julia Cawley,
Mike Cawley (Autorinnenbild Julia und Saskia),
Hanna Witte (Autorinnenbild Vera)
Gestaltung: Designbüro vrej
Rezepte: Saskia van Deelen
Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs
Hergestellt in Lettland
ISBN 978-3-7995-1532-0 (Print)
ISBN 978-3-7995-1579-5 (eBook)

