

JULIA CAWLEY | SASKIA VAN DEELEN | VERA SCHÄPER

Winterküche

VEGETARISCHE REZEPTE FÜR KALTE TAGE

JAN THORBECKE VERLAG



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.

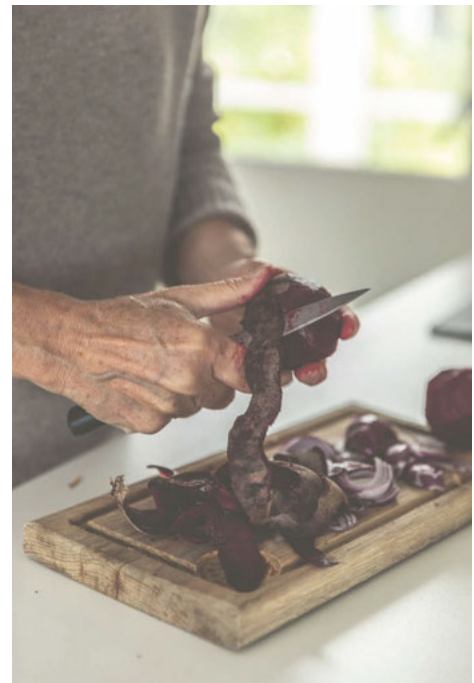
Wie sehr haben wir daher nicht nur unsere Spaziergänge in der Natur, sondern auch unsere kulinarischen Streifzüge über die Insel genossen. Sie haben uns zu diesem Buch inspiriert, denn wie schön ist es, nach einem Nachmittag draußen die warme Küche zu betreten, wo in Kürze ein herrlich duftender Eintopf 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.



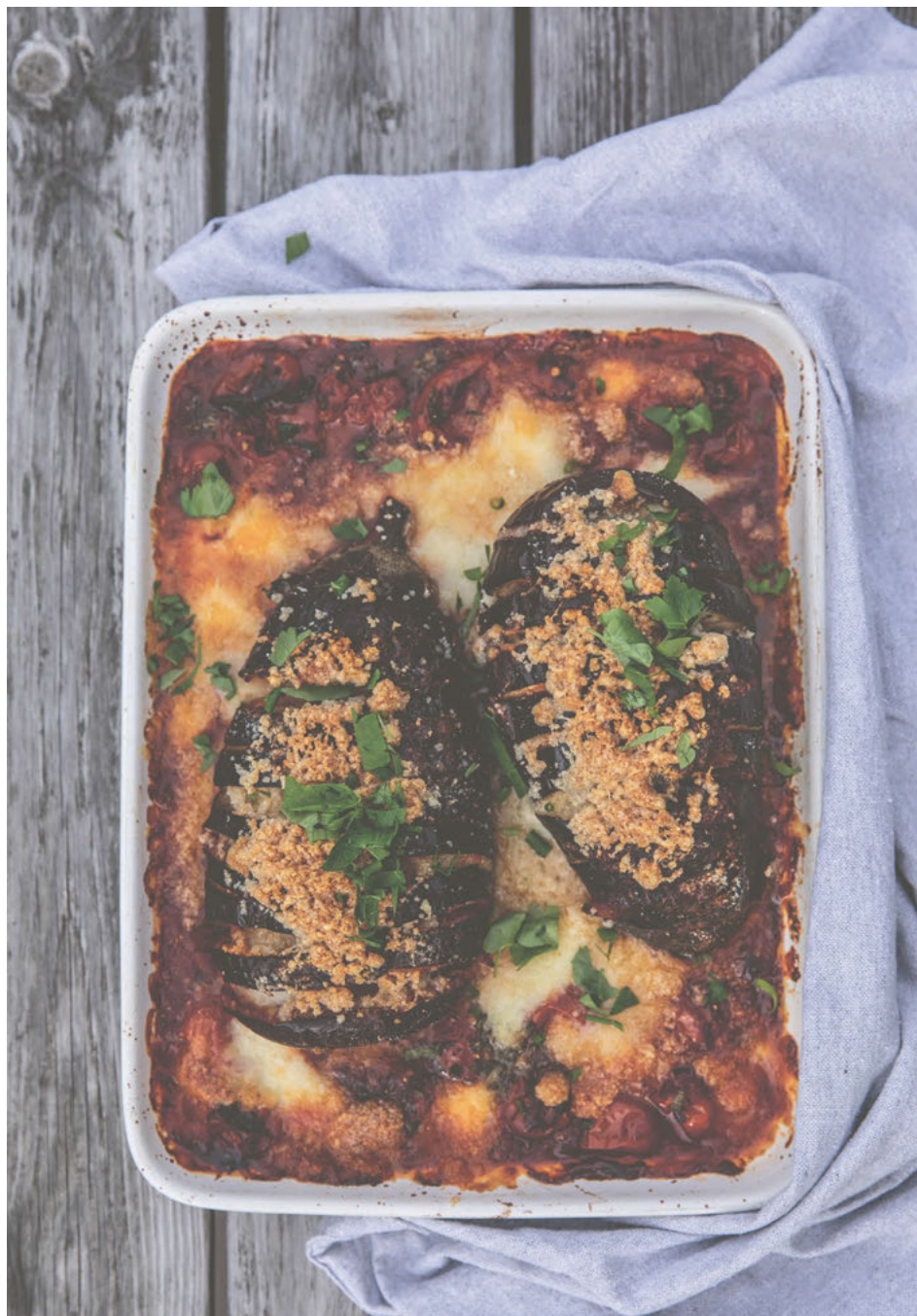




Die Aubergine, auch Eierfrucht genannt, ist so köstlich wie gesund und reich an Antioxidantien. Die dunkelviolette Frucht wird mit einer würzigen Sauce aus geschmolzenen Tomaten kombiniert, mit Mozzarella-Scheiben dekorativ gefächert und obendrauf mit raffinierten Parmesanstreuseln verfeinert. Ab in 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.

Hagebutten-Tomaten-Suppe mit karamellisierten Roggenbrot-Croûtons

Jeder kennt sie als beliebte Teesorte, doch als Zutat in der Suppe sind die knallroten Früchte eine absolute Delikatesse und zudem ein Plus für das Immunsystem. Kombiniert werden die Hagebutten mit fruchtigen Tomaten, und die feine Süße der karamellisierten Roggenbrot-Croûtons setzt dieser Speise die Krone auf. Fehlt nur noch ein Löffel Crème double.



ZUBEREITUNG

30 MINUTEN

FÜR 4 PERSONEN

4 SCHEIBEN ROGGENBROT

2 EL BRAUNER ZUCKER

1 ORANGE

1 ZWIEBEL

1 KNOBLAUCHZEHE

2 EL OLIVENÖL

6 EL HAGEBUTTENMARK

1 EL TOMATENMARK

100 ML WEISSWEIN

500 G KIRSCHTOMATEN AUS DER DOSE

1 TL GETROCKNETES BASILIKUM

SALZ

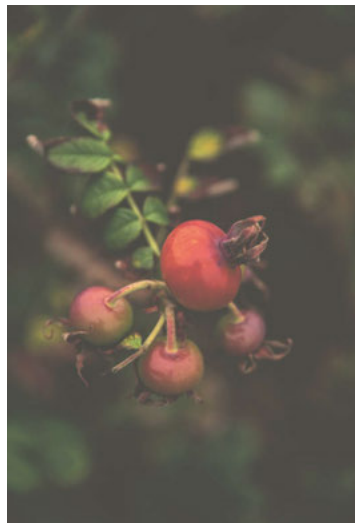
FRISCH GEMAHLENER PFEFFER

4 EL CRÈME DOUBLE

Für die Croûtons das Brot in Würfel schneiden oder in Stücke reißen. Den Zucker in einer Pfanne schmelzen, das Brot darin karamellisieren und auf Backpapier trocknen lassen.

Für die Suppe die Orange auspressen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken, in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen und glasig dünsten. Das Hagebutten- und das Tomatenmark zugeben und ca. 2 Minuten rösten. Mit Weißwein und Orangensaft ablöschen, Tomaten und getrocknetes Basilikum hineingeben und cremig einkochen lassen.

Die Tomaten mit einem Stabmixer zerkleinern. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit Croûtons und Crème double servieren.



Zweierlei Marmelade

Selbst gemachte Hagebutten- oder Zitronenmarmelade:
die eine kombiniert mit feiner Vanille und dem Saft der Orange,
die andere mit Fenchel und Rosmarin. Einfach zum Niederknien!



HAGEBUTTENMARMELADE MIT VANILLE UND ORANGE

ZUBEREITUNG

1 STUNDE 30 MINUTEN

FÜR CA. 4 GLÄSER À 250 ML

1 KG HAGEBUTTEN

1 VANILLESCHOTE

500 ML ORANGENSAFT

SAFT EINER HALBEN ZITRONE

500 G GELIERZUCKER 2:1

AUSSERDEM

STERILE GLÄSER ZUM ABFÜLLEN

ZITRONEN-FENCHEL-MARMELADE MIT ROSMARIN

ZUBEREITUNG

1 STUNDE 15 MINUTEN

ZIEHZEIT

8 STUNDEN

FÜR CA. 2 GLÄSER À 400 ML

1 KG BIO-ZITRONEN

2 ROSMARINZWEIGE

1 TL FENCHELSAMEN

1 KG WEISSER ZUCKER

AUSSERDEM

STERILE GLÄSER ZUM ABFÜLLEN

HAGEBUTTENMARMELADE MIT VANILLE UND ORANGE

Die Blütenansätze und Stiele der Hagebutten entfernen. Die Hagebutten waschen. Die Vanilleschote halbieren, das Mark herauskratzen und beides mit den Hagebutten in einen Topf geben. Mit 500 ml Wasser, dem Orangen- und dem Zitronensaft auffüllen und ca. 1 Stunde weich kochen. Die Vanilleschote entfernen und die Masse mit einem Stabmixer fein pürieren. Um alle Kerne herauszufiltern, die Hagebuttenmasse durch ein feines Sieb passieren, wieder in einen Topf geben, erhitzen und nach Packungsanweisung mit Gelierzucker einkochen. In vorbereitete Gläser abfüllen, fest verschließen und kühl lagern.

ZITRONEN-FENCHEL-MARMELADE MIT ROSMARIN

Die Zitronen heiß abspülen, die Schale gründlich trocknen und anschließend fein reiben. Die Zitronen mit einem scharfen Messer bis auf das Fruchtfleisch schälen. Die Rosmarinzweige waschen, die Fenchelsamen grob zerstoßen, in einen Teefilter geben und verschließen. Die Zitronen zerkleinern und dabei die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch mit dem Zitronenabrieb in einen Topf geben und mit ca. 100 ml Wasser bedecken. Die Rosmarinzweige und den Fenchel hineinlegen und ca. 30 Minuten bei leichter Hitze köcheln. Vom Herd nehmen, abgedeckt ca. 8 Stunden durchziehen lassen. Anschließend den Zucker zugeben, nochmals aufkochen und weitere 30 Minuten köcheln lassen. Die Rosmarinzweige und die Fenchelsamen entfernen, die Zitronenmarmelade mit einem Stabmixer fein pürieren, in sterile Gläser abfüllen, fest verschließen und kühl lagern.

TIPP

ZITRONENMARMELADE PASST ALS TOPPING ZU HERZHAFTEM WIE Z. B. SPITZKOHL-PÄCKCHEN (REZEPT SEITE 94), ABER AUCH ZU SÜSS-SPEISEN WIE EIS, PUDDING ODER KUCHEN.

A

Apfel-Zimt-Cookies 160
 Auberginen-Fächer mit
 geschmolzenen Tomaten und
 Parmesan-Streuseln 14
 Auberginen-Pastinaken-
 Bratlinge 88

B

Blumenkohl mit Pistazien
 und Auberginen-Ziegenkäse-
 Dip, gerösteter 24
 Blumenkohlsuppe mit
 Kurkuma, Kokosmilch und
 Erdnussbutter, scharfe 64
 Bohnen-Buletten mit Erbsen
 und Möhren 40
 Bratapfel-Klöße in Panko-
 kruste mit Vanillesauce 142
 Bratensauce,
 vegetarische 56
 Bratkartoffel-Gulasch 42
 Bunte-Bete-Salat mit Orange,
 Halloumi und Honig-Senf-
 Vinaigrette 116
 Buttermilch-Brötchen,
 goldene 150

C

Chicorée-Schnitzel in
 Panko-Kruste mit Gurken-
 Remoulade 36

D

Deftiger Eintopf mit weißen
 Bohnen und Käsetoast-
 Ecken 66
 Dreierlei Püree 58

E

Eintopf mit weißen Bohnen
 und Käsetoast-Ecken,
 deftiger 66
 Endivien-Salat auf Kartoffel-
 Quitten-Stampf mit
 knusprigem Veggie-
 Bacon 118

F

Fenchel-Carpaccio mit
 Radicchio-Pesto und
 gerösteten Sonnen-
 blumenkernen 86

G

Gegrillte Steckrüben-Koteletts
 mit Rotkohlsalat 102
 Gegrillte Zimtschnecken
 mit Salz-Karamell-
 Sauce 158
 Gemüse-Pie mit Kartoffel-
 Senf-Kruste 18
 Gerösteter Blumenkohl mit
 Pistazien und Auberginen-
 Ziegenkäse-Dip 24
 Getrüffelte
 Zucchini nudeln 108
 Goldene Buttermilch-
 Brötchen 150
 Grüne-Bohnen-Fritten mit
 Trüffel-Mayonnaise 84
 Grünkohl-Ricotta-Teigtaschen
 auf Tomaten-Bett 106

H

Hagebuttenmarmelade mit
 Vanille und Orange 153
 Hagebutten-Tomaten-Suppe
 mit karamellisierten Roggen-
 brot-Croûtons 72

K

Karottenkuchen mit karamelli-
 sierten Walnüssen und
 Thymian 146
 Karotten-Pastinaken-
 Clafoutis mit Salbei-
 Mandelhobeln 16
 Kartoffel-Steinpilz-Kroketten
 mit Wirsing und
 Süßkartoffel-Fritters 90
 Kartoffel-Steinpilz-Püree 59
 Kartoffel-Thymian-Gratin 48
 Knäckebrotsalat mit Chicorée,
 Clementine und Butter-
 milch-Dressing 126
 Knusper-Chips für Salate,
 Suppen und Eintöpfe 136
 Knuspriger Veggie-Bacon 120
 Kohlrabi-Salat mit Feldsalat-
 Pesto, lauwarmer 122
 Kürbissalat auf Winterportulak
 mit geschmorter Birne und
 Blauschimmelkäse 130

L

Langsam geschmorte Ofen-
 Sellerie mit Kapern-Butter-
 Sauce 22
 Lauwarmer Kohlrabi-Salat mit
 Feldsalat-Pesto 122
 Linsentatar mit Rote-Bete-
 Chutney und frittierten
 Kapern 50

M

Mandel-Lauch-Suppe mit
Knoblauch und
Röstzwiebeln 78
Marmelade, zweierlei 152

O

Ofen-Sellerie mit Kapern-
Butter-Sauce, langsam
geschmorter 22

P

Petersilien-Omelett aus dem
Ofen mit Schafskäse-
Zitronen-Creme 30
Pfannkuchen vom Blech mit
geschmorten Quitten und
Honig-Schmand 144
Portobello-Pilz-Braten in
Blätterteig mit Schlehen-Jus
und Steckrübenpüree 54
Püree, dreierlei 58

R

Rosenkohlsalat mit Trauben,
karamellisierten Maronen
und Preiselbeer-
Dressing 134
Rosmarin-Polenta mit
gebratenem Grünkohl und
gemischten Pilzen 98
Rote-Bete-Pasta mit
Balsamico-Champignons,
roten Trauben und
Meerrettich 28

S

Sauerkrauteintopf mit Apfel
und gerösteten Kichererbsen,
scharfer 74
Scharfe Blumenkohlsuppe mit
Kurkuma, Kokosmilch und
Erdnussbutter 64
Scharfer Sauerkrauteintopf
mit Apfel und gerösteten
Kichererbsen 74
Schlehen-Jus – vegetarische
Bratensauce 56
Schwarzwurzel-Creme-Suppe
mit geschmorter Birne und
Buchweizen-Knusper 70
Schwedische Torte mit
gerösteten Mandeln 154
Sellerie-Lauch-Püree
mit Rosmarin 59
Spitzkohl-Päckchen mit
Safran-Zitronen-Sabayon 94
Steckrüben-Koteletts
mit Rotkohlsalat,
gegrillte 102
Steckrüben-Parmesan-
Püree 59

T

Torte mit gerösteten Mandeln,
schwedische 154
Trüffelbutter 110
Trüffelöl 110

V

Vegetarische
Bratensauce 56
Veggie-Bacon,
knuspriger 120

W

Weißkohl-Rouladen mit
Couscous-Walnussfüllung
und Senfsauce 46
Wildkräutersalat mit Käse-
knödeln und Kartoffel-
Radieschen-Dressing 128

Z

Zimtschnecken mit Salz-
Karamell-Sauce,
gegrillte 158
Zitronen-Fenchel-
Marmelade mit
Rosmarin 153
Zucchini nudeln,
getrüffelte 108
Zweierlei Marmelade 152

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

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,
73760 Ostfildern

www.thorbecke.de

Erstmals erschienen 2022 unter dem Titel „Cold Days & Green Food“ im Jan Thorbecke Verlag

Fotos: Julia Cawley, Mike Cawley (Autorinnenbild Julia und Saskia),
Hanna Witte (Autorinnenbild Vera)

Gestaltung: Designbüro vrej

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Rezepte: Saskia van Deelen

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-7995-2129-1