

NADJA ZIMMERMANN

Lou Malou

entspannt
musikalisch
vegetarisch



ÜBER 90 EINFACHE
UND SCHNELLE REZEPTE
FÜR JEDEN TAG

atVERLAG

Lou Malou

entspannt
musikalisch
vegetarisch



NADJA ZIMMERMANN

Low Malou

entspannt
musikalisch
vegetarisch

ÜBER 90 EINFACHE
UND SCHNELLE REZEPTE
FÜR JEDEN TAG

atVERLAG



Inhalt

Vorwort	6
Was Musik mit uns macht	8
Musik im Ohr – Playlists	9
Entspannt durch den Alltag	10
Mit der Ernährung Entspannung fördern	16
Praktische Hinweise zu den Rezepten	18

REZEPTE

<i>Feeling Good</i>	Salate	20
<i>Liquid Spirit</i>	Suppen	44
<i>That's Amore</i>	Pasta	68
<i>It's Getting Hot In Here</i>	Aus dem Ofen	92
<i>Right Here Waiting</i>	Vom Blech	124
<i>Come Together</i>	Vom Herd	147
<i>All the Small Things</i>	Kleinigkeiten	174
<i>Speed of Sound</i>	Fast Food, superschnelle Gerichte	205
Die Autorin		229
Rezeptverzeichnis		230

Vorwort

Musik ist meine erste große Liebe.

Obschon ich in einem fast musikfreien Umfeld aufgewachsen bin, hat mich Musik schon von klein auf fasziniert, oft liebevoll umarmt, getröstet, mich hochgeschaukelt oder still und sanft zum Nachdenken gebracht.

Bevor ich eingeschult wurde, verbrachte ich Monate bei Nonna und Nonno in Italien. Manchmal fuhren wir in Ausflugsbussen durch die wunderbare Landschaft Lazios zu Wallfahrtsorten. Ich weiß nicht mehr warum: Jedenfalls stand ich jeweils vorn beim Fahrer am Mikrophon und sang fröhlich italienische und Schweizer Kinderlieder. Die Fahrgäste, allesamt gesetzten Alters, überhäufte mich daraufhin – zu meiner großen Freude – mit Süßigkeiten. Am Meer verkaufte ich Strand auf und ab hüpfend und singend imaginäre Kokosnüsse.

Meine ersten Musikkassetten bewahrte ich wie einen Schatz auf. Manche habe ich noch heute. Meine Platten- und CD-Sammlung, die immer weiterwuchs, war mir auch später viele Jahre lang das Heiligste und Wertvollste, das ich besaß. Mit MTV groß geworden, wuchs mir auch schnell das bewegte Bild zu den Songs ans Herz. Video-clips berauschten mich völlig, und ich begann, mich intensiv mit Songtexten auseinanderzusetzen.

Musik gibt mir Halt, entspannt mich, muntert mich auf, lenkt mich ab, nimmt mich mit in eine andere Welt. Wenn ich bewusst Musik höre, bin ich ganz im Moment, schwebe auf den Klängen mit und vergesse alles, was mich eben noch belastet hat. In solchen Augenblicken ist Musik meine Meditation. Mein Geist ist ruhig. Alles ist gut.

Die Freude am Kochen trat erst später in mein Leben. Doch ich lernte schnell, dass eine Kombination dieser beiden Passionen nicht nur ein wunderbares Mittel gegen viele Ärgernisse darstellt, sondern auch eine angenehme Leichtigkeit in Alltagspflichten wie die Essenszubereitung bringt.

Wie in meinem letzten Buch, »Entspannt Kochen«, steht auch hier die einfache Alltagsküche im Vordergrund. Als große Liebhaberin der fleischlosen Küche habe ich mich für vegetarische Rezepte entschieden, die zudem nicht allzu vieler Zutaten bedürfen, die mühelos und mit wenig Zeitaufwand zubereitet werden können. Also: Buch aufschlagen, tief durchatmen, entspannen, kochen – mit Musik natürlich! Playlists für verschiedene Gemütszustände liefere ich auf Seite 9 gleich mit.

Truly, madly, deeply,

*Nadja
Zimmermann*



What Could Be Better

Lauwarmer Gnocchi-Salat mit Bohnen und Tomaten

SALATE

300 g grüne Bohnen (frisch oder TK)
Salz
500 g Gnocchi (Fertigprodukt aus dem Kühlregal)
350 g Cherrytomaten
1 unbehandelte Zitrone
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Dressing

40 g glatte Petersilie
50 g Walnusskerne
100 ml Olivenöl
5 EL Zitronensaft
3 EL Weißweinessig
4 EL Wasser
¼ TL Puderzucker
1 TL Salz
1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale
1 Knoblauchzehe, gepresst
grob gemahlener schwarzer Pfeffer

1 — Die Bohnen, falls frisch verwendet, putzen und in leicht gesalzenem Wasser etwa 10 Minuten kochen, dann abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen, bis sie abgekühlt sind, und abtropfen lassen. Falls es schneller gehen soll, tiefgekühlte Bohnen verwenden. Diese dann einfach zusammen mit den Gnocchi ins Wasser geben.

2 — Alle Zutaten für das Pesto-Dressing im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.

3 — Die Gnocchi nach Packungsanleitung in leicht gesalzenem Wasser kochen, abgießen und leicht abkühlen lassen.

4 — Die Cherrytomaten halbieren. Gnocchi, Bohnen und Cherrytomaten mit dem Pesto-Dressing vermischen, die Zitronenschale darüberraaspeln und mit Pfeffer und Salz abschmecken.



Ramen-Suppe

1 — Den Lauch in feine Scheiben schneiden, den Ingwer fein hacken und den Knoblauch pressen. Alles zusammen in Kokosöl andünsten und mit der Gemüsebouillon ablöschen. Mit der Misopaste und der Sojasauce abschmecken.

2 — Die Eier in kochendem Wasser etwa 8 Minuten kochen, anschließend kalt abschrecken.

3 — Die Pilze halbieren und zum Lauch geben. Den Pak Choi in Streifen oder mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls hinzugeben, 5 Minuten mitköcheln lassen. Schließlich die Nudeln hinzufügen. Nach 5 Minuten (siehe Packungsangabe der Nudeln) mit der Kokosmilch abschmecken.

4 — Die Eier schälen, halbieren, in die Suppe legen und alles mit Korianderblättchen und schwarzem Sesam garnieren.

SUPPEN

- 1 Lauchstange
- 1 Stück Ingwer, ca. 5 cm
- 2 Knoblauchzehen
- Kokosöl
- 1 l Gemüsebouillon
- 2 EL Misopaste
- 2 EL Sojasauce
- 4 Eier
- 200 g gemischte Pilze
- 4 Pak Choi
- 200 g Asia Nudeln
- ca. 100 ml Kokosmilch
- 1 Bund Koriander, Blättchen abgezupft
- 2 EL schwarzer Sesam

Jump Into Love

Penne mit cremigem Blumenkohl und Erbsen

- 1 — Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden.
- 2 — Die Penne zusammen mit dem Blumenkohl in Salzwasser kochen. In den letzten 4 Minuten die Erbsen dazugeben.
- 3 — Währenddessen den Taleggio in grobe Stücke teilen und das Basilikum in feine Streifen schneiden.
- 4 — Das Pastawasser abgießen, dabei einen Rest zurückbehalten. Die Blumenkohlstücke mit einer Gabel etwas andrücken.
- 5 — Den Taleggio unter die Pasta mischen, den Topf zurück auf die abgestellte Herdplatte stellen und den Deckel auflegen. Die Pasta einige Minuten ziehen lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Dann nochmals gut umrühren.
- 6 — Die Zitronenschale darüberraaspeln und die Penne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Basilikumstreifen garnieren und servieren.

600 g Blumenkohl
400 g Penne
Salz
300 g Erbsen (frisch oder TK)
230 g Taleggio oder ein anderer gut schmelzender Käse, z. B. Mozzarella
1 Bund Basilikum
1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale
Pfeffer aus der Mühle



Gemüse-Quiche

1 — Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

2 — Den Quicheteig in eine Tarteform legen und dicht einstechen.

3 — Das Gemüse in Scheiben beziehungsweise in kleine Stücke schneiden, die Cherrytomaten halbieren. Den Käse auf dem Teig verteilen und mit den Händen das Gemüse daruntermischen. Die Teigränder einklappen.

4 — Alle Zutaten für den Guss gut vermischen (z. B. im Schüttelbecher) und vorsichtig über die Quiche gießen. Die Quiche im vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten backen.

1 Quicheteig (Fertigprodukt
aus dem Kühlregal)
100 g Champignons
1 Zucchini
1 Lauchstange
8 Cherrytomaten
250 g Käse, gerieben

Für den Guss

200 ml Milch
180 g Magerquark
1 Ei
1 EL Mehl
Kräutersalz

TIPP Saisonales Gemüse verwenden. Im Winter passen beispielsweise Lauch, Wirz (Wirsing), halbiertes Rosenkohl, geraspelte Karotten oder Sellerie.



Always in My Head

Überbackener Toast mit Fenchel, Camembert und Heidelbeeren

- 1 — Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- 2 — Die Toastscheiben toasten und auf ein Backblech legen.
- 3 — Den Fenchel fein hobeln, in etwas Öl scharf anbraten, dann salzen und pfeffern. Er sollte noch knackig sein.
- 4 — Den Fenchel auf den Toastscheiben verteilen. Den Camembert in Scheiben schneiden, diese auf den Fenchel legen, die Heidelbeeren in den Camembert drücken.
- 5 — Die Toastscheiben bei 180 Grad im Backofen 10–15 Minuten backen, bis der Camembert schmilzt. Anschließend pfeffern.

4 Scheiben Toastbrot
2 Fenchelknollen
Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer aus der
Mühle
150 g Camembert, in Scheiben
2 Handvoll Heidelbeeren

TIPP Da die Heidelbeersaison kurz ist, können anstelle von diesen auch Birnenstücke, Trauben oder andere lieb gewonnene Früchte verwendet werden.





Rezeptverzeichnis

Asiatische Nudelpfanne mit Sweet Chili Sauce und Ei 169
Auberginen-Pizza 211
Auberginen-Wrap Shawarma-Style 201
Auflauf
Bohnen-Tomaten-Auflauf mit Fetacreme 104
Gemüseauflauf mit Taleggio 98
Pesto-Gnocchi-Auflauf 103
Schwarzer Reisaufauf à la Parmigiana 109
Tortellini-Auflauf 100

Baguette mit Spinat und Taleggio 198
Belugalinsen mit Avocado und Kiwi 40
Blumenkohl-Béchamel-Gratin 106
Blumenkohl-Hot-Wings mit Joghurt-Zitronen-Dip 187
Blumenkohlpizza 132
Blumenkohlsteaks auf cremiger Polenta 126
Blumenkohl-Weißwein-Suppe 60
Bohnen-Tomaten-Auflauf mit Fetacreme 104

Conchiglie al Pesto Rosso 82
Crostitini-Zweierlei 223

Erbsen-Basilikum-Suppe mit Brotchips 64

Feta mit Cherrytomaten, gebackener 214

Flammkuchen
mit Gorgonzola-Mascarpone und Birnen 140
mit Krautstiel und Ei 136
mit Raclette und Birnen 139
Flûtes 48
Focaccia mit Kräuterseitlingen 144
Fondue-Gratin mit Tomaten, Champignons und Kartoffeln 116
Frischkäse-Rigatoni mit Bohnen und Erbsen 81
Frittata mit Krautstiel und Feta 123
Fusilli mit Kohlrabi und Marroni an Mascarpone-Mohn-Sauce 72

Gemüseauflauf mit Taleggio 98
Gemüse-Dinkel-Pizza 130
Gemüsefrikassee 162
Gemüse-Quiche 114
Geschnetzelt mit Champignons und Birne an knuspriger Rösti, Veggie- 157
Gnocchi-Auflauf mit Pesto 103
Gnocchi-Salat mit Bohnen und Tomaten 36
Gorgonzola-Pizza mit viel Zwiebeln und Rucola 142
Gratin
Blumenkohl-Béchamel-Gratin 106
Fondue-Gratin mit Tomaten, Champignons und Kartoffeln 116
Hörnli-Gratin mit Kürbis 97

Polenta-Gratin mit Spinat, Champignons und roten Zwiebeln 110
Süßkartoffel-Rösti-Gratin mit Rucola und Gorgonzola 120
Griechischer Salat mit geröstetem Pitabrot 34
Grünes Kokoscurry mit Brokkoli und Zucchini 166
Gurken-Kohlrabi-Salat mit Äpfeln 38

Halloumi im Quinoa-Mantel mit Sweet Chili Dip 158
Hirse-Rotkohl-Pfanne mit Feta und zitroniger Note 170
Hörnli-Gratin mit Kürbis 97

Karotten-Hot-Dog 176
Karotten-Pancakes mit Frischkäse 184
Karottensalat, orientalischer 26
Kartoffel-Karotten-Mini-Rösti aus dem Ofen 178
Kartoffel-Quiche mit Rosmarin und Feta 112
Kartoffelsalat mit Trauben an Gorgonzola-Dressing 28
Kokoscurry, grünes mit Brokkoli und Zucchini 166
Kräuterbutterbrötchen 60
Krautstielart 135
Kürbiscremesuppe 56

Lasagnesuppe 58
Lauchcremesuppe mit Flûtes 48
Lauchstangen in Blätterteig mit Ajvar-Dip 202
Lauch-Tarte mit Birnen 118

Linsensalat mit Ziegenfrischkäse und Randen auf Rucolabett 42

Mac'n'Cheese-Pasta 76
Maissuppe 51
Makkaroni-Gratin mit Kürbis 97
Marokkanischer Wildreistopf 148
Mini-Lasagne-Muffins 207
Mozzarella-Knoblauch-Zupfbrot 220

Ofenkartoffeln mit Dörrtomaten-Ricotta-Füllung 188
One-Pan-Toasties 212
Orecchiette mit Spinat und Feta 88
Orientalischer Karottensalat 26
Parmesan-Pastinaken-Fries mit Chili-Zitronen-Honig 196

Peanut Butter Pad Thai 153
Penne mit cremigem Blumenkohl und Erbsen 90
Penne mit Stangenbrokkoli 84
Penne mit Zucchini und Erbsen an cremiger Burrata 78
Pilzpfanne 164
Pilz-Spinat-Schnittchen mit Ei 181
Pitabrot mit Crème fraîche und Kräutern, überbacken 217
Pizza
Auberginen-Pizza 211
Blumenkohlpizza 132
Gemüse-Dinkel-Pizza 130
Gorgonzola-Pizza mit viel Zwiebeln und Rucola 142

Polenta-Gratin mit Spinat, Champignons und roten Zwiebeln 110
Polenta-Muffins 182
Polenta-Türmchen 192

Queso Fundido mit Mais und Paprika 224

Raclette-Quesadillas 195
Ramen-Suppe 55
Randensalat mit Birnen, getrockneten Pflaumen und gerösteten Walnüssen 25
Reis
Marokkanischer Wildreistopf 148
Reissuppe mit Miso und viel Gemüse 62
Schwarzer Reisaufauf à la Parmigiana 109
Schwarzer Reissalat mit Mango, Granatapfel und Erdnüssen 32
Wildreissalat mit Birnen und Lattich 22
Reisaufauf à la Parmigiana 109
Reissalat mit Mango, Granatapfel und Erdnüssen 32
Reissuppe mit Miso und viel Gemüse 62
Ricotta-Polenta mit sautierten Pilzen und gedämpftem Gemüse 173
Rösti aus dem Ofen 178
Rösti mit Veggie-Geschnetzelt 157

Salat-Basilikum-Suppe 52
Shakshuka all'italiana 154
Soisson-Bohnen in würziger Tomatensauce 161
Spaghetti Cacio e Pepe 87
Spaghetti mit Pistazien-Dukkah, Kurkuma- 70
Spaghetti mit Spinat an erfrischender Zitronenrahmsauce 75
Spinatsalat mit Sesam und Eiern 31
Suppe aus Röstgemüse 67
Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe mit Kokosmilch 47
Süßkartoffel-Linsen-Burger 150
Süßkartoffel-Rösti-Gratin mit Rucola und Gorgonzola 120
Süßkartoffel-Toast mit Avocado-Hüttenkäse-Creme 218

Tacos mit BBQ-Blumenkohl und Avocado-Kiwi-Salsa 190
Tacos mit Tempeh und Tomaten-Ananas-Salsa 192
Toast mit Fenchel, Camembert und Heidelbeeren, überbacken 208
Toasties mit Käse, Spinat und eingelegten Tomaten 212
Tortellini-Auflauf 100

Veggie Shepherds Pie 94

Wildreissalat mit Birnen und Lattich 22

Zupfbrot mit Mozzarella und Knoblauch 220