



Gemeinsam am Tisch

FAMILIE UND FREUNDE
VEGETARISCH VERWÖHNEN

Annemarie Wildeisen





Gemeinsam am Tisch

FAMILIE UND FREUNDE
VEGETARISCH VERWÖHNEN

Annemarie Wildeisen

atVERLAG



Inhalt

- 7 Vorwort
- 8 (Fast) eine Liebeserklärung –
Vorspeisen und kleine Gerichte
- 81 Hier wird jeder glücklich –
Die schönsten Hauptgerichte
- 200 Last minute – Schnell auf dem Tisch
- 269 Happy End – Süßes mit Früchten
- 308 Aus meinem Küchennotizbuch –
Grundrezepte, Produkte
und Kochtipps
- 332 Rezept- und Stichwortverzeichnis



Vorwort

Eigentlich mag ich das am liebsten: Gemeinsam am Tisch zu sitzen, zu essen und zu geniessen, mit der Familie, mit Freunden und gelegentlich auch mit Leuten, die durch eine spontane Einladung bei uns gelandet sind, das Ganze in gemütlicher Atmosphäre mit unaufgeregten Gesprächen, die zuweilen natürlich auch in stürmische Diskussionen münden, aber manchmal auch einfach nur entspannt zuzuhören und den Alltag hinter sich zu lassen.

Ich bin alles andere als eine perfekte Gastgeberin. Oft gerate ich beim Kochen in Verzug, weil ich zu spät damit angefangen oder im letzten Moment ein Gericht so abgeändert habe, dass ich in Zeitnot komme. Dann müssen eben die ersten Gäste den Tisch decken (was ich sowieso nicht so gerne mache, andere haben dafür ein geschickteres Händchen) und den Apéro servieren. Aber weil ich mich beim Kochen so gut wie nie stressen lasse und das Ganze ohnehin in unserer Wohnküche stattfindet, führen gerade solche Situationen zu vielen Witzeleien, Lachern und auch zu regem Austausch über neue und alte Gerichte, Vorlieben und kulinarische Experimente. Für mich ist es genau das, was ich in solchen Situationen so geniesse: das entspannte Miteinandersein.

Für viele ist heute das Kochen für Familie und Gäste nicht einfacher geworden, im Gegenteil. Die einen mögen kein Fleisch mehr auf dem Teller, andere essen sogar vegan, manche haben mit Unverträglichkeiten oder Allergien zu kämpfen und deshalb ihre Ernährung umgestellt, und dann sind da noch die heiklen Esser mit Abneigungen aller Art. Da vergeht manchen Köchinnen die Lust an gemeinsamen Essen, bei deren Zubereitung all dies unter einen Hut zu bringen ist. Ich habe in diesem Zusammenhang eine interessante Erfahrung gemacht: Mit vegetarischen Gerichten liegt man (fast) nie falsch, denn sie zeichnen sich durch eine grosse Bandbreite an Zutaten und Vielfalt in der Zubereitung aus und lassen sich auch relativ einfach abwandeln, indem man das eine oder andere einfach weglässt oder durch Allergiker- oder vegane Produkte ersetzt, die heute in jedem Supermarkt erhältlich sind. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass dabei viel Spannendes zu entdecken ist. Den veganen Cashew-Frischkäse zum Beispiel mag ich heute mindestens ebenso gerne wie die Milchvariante, und die Linsen-Bolognese schmeckt so gut wie die klassische Hackfleischvariante, wenn man sie nur sorgfältig und lange genug kochen lässt – wie das Original eben. Das sind nur zwei Beispiele von vielen.

Das gemeinsame Essen ist für mich heute noch genauso wichtig wie früher als Familie mit Kindern. Ob man zu zweit ist oder in grösserer Runde, nie steht man so zufrieden vom Tisch auf, wie wenn man zusammen gesessen und gegessen hat. Und genau deshalb trägt mein erstes rein vegetarisches Kochbuch auch den Titel: Gemeinsam am Tisch!

Annemarie Wildeisen

Meine «blumige»

Focaccia

Diese Focaccia gleicht fast einem Gemälde. Ihr besonderes Merkmal ist, dass sie mit ganz wenig Hefe zubereitet wird, dafür aber rund fünf Stunden aufgehen muss, und der Teig einen Anteil gekochter Kartoffeln enthält, was ihn besonders fluffig macht. Ich mag die Focaccia am liebsten frisch, noch warm aus dem Ofen. Wenn man sie im Voraus backt, kann man sie vor dem Servieren im Ofen nochmals kurz erwärmen.

Ergibt 1 Brot für 4–6 Personen

TEIG

150 g mehligkochende Kartoffeln
300 g Pizzamehl, ersatzweise Halbweissmehl
2 Teelöffel Salz
6 g frische Hefe
½ Teelöffel Zucker
200 ml lauwarmes Wasser
1½ Esslöffel Olivenöl

ZUM FERTIGSTELLEN

Etwas Olivenöl zum Beträufeln
für die Garnitur einige Cherrytomaten, schwarze Oliven, Rosmarinzweige, Salbeiblätter usw.
etwas Fleur de Sel

- 1 Die Kartoffeln ungeschält mit Wasser bedeckt weich kochen. Abschütten, in den Topf zurückgeben und kurz ausdampfen lassen. Die Kartoffeln noch warm schälen und durch die Kartoffelpresse drücken.
- 2 In einer grossen Schüssel das Mehl mit dem Salz mischen. Die Hefe mit dem Zucker im Wasser auflösen. Zusammen mit den Kartoffeln und dem Olivenöl zum Mehl geben und alles mit den Händen nur so lange verkneten, bis der Teig zusammenhält. Zu einer Kugel formen, die Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort 5 Stunden ruhen lassen.
- 3 Einen Bogen Backpapier mit etwas Mehl bestäuben. Den Teig aus der Schüssel auf das Backpapier kippen, mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und mit den Fingern zu einem rechteckigen Fladen von etwa 30 × 25 cm drücken. Mit Kräuterzweigen die Stängel von Blumen, mit den Cherrytomaten den Blütenansatz und mit halbierten Oliven oder Salbeiblättchen die Blütenblätter markieren oder nach Wunsch mit einem anderen Bild oder Muster verzieren; diese Zutaten jeweils leicht in den Teig drücken. Die Focaccia mit etwas Fleur de Sel bestreuen und nochmals 30 Minuten ruhen lassen.
- 4 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert), dabei das Ofenblech umgekehrt (Boden nach oben) auf der zweituntersten Rille einschieben und mit aufheizen.
- 5 Die Focaccia mitsamt Backpapier auf das heisse Blech ziehen. Die Focaccia im vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, nach Belieben noch heiss mit etwas Olivenöl bestreichen und warm oder abgekühlt servieren.

Vorbereiten

Kann ½ Tag im Voraus gebacken werden. Nach Belieben vor dem Servieren nochmals kurz im Ofen aufbacken.

Weniger/mehr Gäste

Für 2–3 Personen: Eventuell ½ oder ⅓ der Focaccia tiefkühlen.
Für mehr als 6–8 Personen: 2 Focaccie nacheinander backen.

Zucchini-Tomaten

mit Käse und Oregano

Gefüllte Tomaten sind für mich der Inbegriff von Sommer und ein wunderbares Gästeessen, das (fast) alle mögen. Dem eher dezenten Geschmack der Zucchini bekommt die Kombination mit Tomaten ohnehin immer gut. Und aus demselben Grund sollte man für die Füllung einen würzigen, gut schmelzenden Käse wählen, zum Beispiel die Mutschli genannten kleinen Bergkäselein oder Raclettekäse, den es inzwischen in vielen Geschmacksrichtungen gibt, zum Beispiel mit Pfeffer, Paprika, Knoblauch, gerösteten Zwiebeln und vielem anderem mehr. Und wenn Sie mögen, probieren Sie einmal Raclettekäse aus Schafmilch – ich kenne fast niemanden, der ihn nicht mag!



Für 4 Personen

8 Fleischtomaten
200 g Zucchini
2 Frühlingszwiebeln
1 Esslöffel Butter
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Oregano
2 Eier
150 g Crème fraîche
6 Esslöffel Paniermehl
100 g Raclettekäse oder Mutschli (siehe Einleitung)

- 1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Gratinform, in der die Tomaten nebeneinander Platz haben, leicht ausbuttern.
- 2 Von den Tomaten jeweils einen Deckel abschneiden und beiseitelegen. Mit einem Kugelausstecher oder Teelöffel die Scheidewände mitsamt den Kernen herauslösen, um Platz für die Füllung zu schaffen (das ausgelöste Tomatenfleisch kann für eine Suppe oder eine Sauce verwendet werden). Die Tomaten innen leicht salzen und umgedreht mit der Öffnung nach unten auf einem Kuchengitter abtropfen lassen.
- 3 Den Stielansatz der Zucchini entfernen und die Früchte ungeschält an der Röstiraffel grob reiben. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden.
- 4 In einem Topf die Butter erhitzen. Die Zucchini und die Frühlingszwiebeln darin 4–5 Minuten dünsten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen Teller geben und leicht abkühlen lassen.
- 5 Den Oregano fein hacken. Mit den Eiern, der Crème fraîche und dem Paniermehl gut verrühren. Dann den Käse an der Röstiraffel dazureiben. Die Zucchini-Zwiebel-Mischung beifügen und die Masse mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
- 6 Die Tomaten in die vorbereitete Form setzen und bergartig mit der Zucchettimasse füllen. Die beiseitegelegten Deckel auflegen.
- 7 Die Tomaten im vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 35 Minuten goldbraun backen.

Als Beilage passen Reis oder Salzkartoffeln, die in reichlich Butter und viel Petersilie gewendet werden.

Vorbereiten

Die Tomaten können bis aufs Backen $\frac{3}{4}$ Tag im Voraus zubereitet werden.

Weniger/mehr Gäste

Für 2–3 Personen: Rezept in $\frac{1}{2}$ oder $\frac{3}{4}$ Menge zubereiten.
Mehr Gäste: Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

Schnell auf dem Tisch

Last minute

Nach einem langen Arbeitstag möchten die wenigsten noch lange in der Küche stehen, auch wenn man Familie und Gäste am Tisch hat. Wie wäre es mit vegetarischem Fastfood de luxe? Es braucht nur eine Handvoll Zutaten, eine originelle Idee, schon ist das schnelle Gericht fertig und sorgt erst noch für viel Genuss.

Ricottaküchlein

mit Kräuter-Pilz-Salat

Ja, Sie lesen die untenstehende Zutatenliste richtig: Ich verwende für den Salat nicht nur die Radieschenknollen, sondern auch deren Blätter! Meistens kommen die Radieschen nämlich mitsamt den Blättern in den Verkauf, die jedoch in der Regel ungenutzt im Abfall oder auf dem Kompost landen. Dabei sind sie wie manch andere Gemüseblätter viel zu schade zum Wegwerfen, denn sie enthalten teilweise sogar mehr Vitamine und Mineralstoffe als die dazugehörigen Früchte und liefern ausserdem jede Menge Aroma. Radieschenblätter schmecken würzig und lassen sich kulinarisch vielseitig nutzen, zum Beispiel für Salate, aber auch als Zutat für einen Pesto oder eine Suppe.

Für 4 Personen

SALAT

300 g Kräuterseitlinge

1 kleine Zwiebel

250 g Cherrytomaten, eventuell rot und gelb gemischt

1 Bund Radieschen mit schönem Grün

50 g Kresse

1 Bund Kerbel

1 Bund glatte Petersilie

3 Esslöffel weisser Balsamicoessig

2 Esslöffel Gemüsefond oder warme Bouillon

1 Teelöffel Senf

½ Teelöffel flüssiger Honig

3 Esslöffel Sonnenblumen- oder Distelöl

2 Esslöffel Olivenöl zum Braten der Pilze

RICOTTAKÜCHLEIN

500 g Ricotta

1 Bund Schnittlauch

1 Bund glatte Petersilie oder Kerbel

2 Eier

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

80 g Mehl

2 Esslöffel Bratbutter

1 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

2 Für den Salat die Kräuterseitlinge rüsten und je nach Grösse halbieren oder in dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

3 Die Cherrytomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln. Von den Radieschen die Blätter abschneiden und beiseitelegen. Die Radieschen waschen und vierteln.

4 Die Kresse in einer grossen Schüssel mit Wasser spülen und abtropfen lassen. Den Kerbel in kleine Zweiglein, die Petersilien- und Radieschenblätter von den Stängeln zupfen und zusammen in einem Sieb kurz kalt abbrausen, dann abtropfen lassen.

Mit den Cherrytomaten und den Radieschen in eine Salatschüssel geben.

5 Für die Sauce Essig, Fond oder Bouillon, Senf, Honig sowie Salz und Pfeffer verrühren, dann das Sonnenblumen- oder Distelöl darunterschlagen.

6 Für die Küchlein den Ricotta in einem Sieb 5 Minuten abtropfen lassen.

7 Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Petersilie oder den Kerbel fein hacken. Beides in eine Schüssel geben. Den Ricotta, das Ei sowie Salz und Pfeffer beifügen und alles gründlich mischen. Das Mehl in einem feinen Sieb darüberstäuben und unterrühren. Wenn nötig die Masse nachwürzen.

8 In einer grossen beschichteten Bratpfanne die Hälfte der Bratbutter erhitzen. Die Küchlein in 2 Portionen braten: Jeweils 8 Löffel der Ricottamasse als Häufchen in die Pfanne setzen und mit dem Löffel und der Bratschaufel zu kleinen Küchlein formen. Bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4–5 Minuten goldbraun braten. Dann sofort auf die vorgewärmte Platte im Ofen geben und ungedeckt warm halten. Auf die gleiche Weise in der restlichen Bratbutter 8 weitere Küchlein braten.

9 Gleichzeitig in einer zweiten Bratpfanne das Olivenöl kräftig erhitzen. Die Pilze darin bei grosser Hitze 4–5 Minuten goldbraun braten. Dann die Hitze leicht reduzieren, die Zwiebel beifügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 2–3 Minuten fertig braten. Auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen.

10 Die vorbereiteten Salatzutaten sowie die Pilze mit der Sauce mischen und zu den Ricottaküchlein servieren.

Vorbereiten

Salatzutaten, Sauce und Ricottamasse können bis aufs Braten der Küchlein und der Pilze ½ Tag im Voraus zubereitet werden.

Weniger/mehr Gäste

Für 2–3 Personen: Für 2 die Zutaten halbieren. Für 3 den Salat mit etwas weniger Pilzen und Cherrytomaten, dafür mit 1 Bund Radieschen zubereiten, die Ricottaküchlein in der rezeptierten Menge herstellen.

Mehr Gäste: Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.



Meringuierte Tarte

mit Johannis- und Himbeeren

Diese Tarte gehört für mich zu den Höhepunkten des Beersommers: Eine luftige, süsse Eischneemasse wird mit säuerlichen Johannis- und Himbeeren gemischt und auf einem knusprigen Mürbeteigboden gebacken. Ich mag diese Tarte besonders gerne, wenn sie nach dem Auskühlen noch eine Weile kalt gestellt wird – und dies nicht nur im Hochsommer!

Ergibt 12 Stück

TEIG

125 g kalte Butter

250 g Mehl

½ Teelöffel Salz

75 g Zucker

½ Teelöffel Vanillepulver

1 Ei

1–2 Esslöffel kaltes Wasser

BELAG

250 g rote Johannisbeeren

250 g Himbeeren

30 g Zwieback

5 Eiweiss

175 g Zucker

- 1 Die Butter kurz ins Tiefkühlfach stellen. Inzwischen in einer Schüssel Mehl, Salz, Zucker und Vanille mischen. Die kalte Butter an der Röstiraffel dazureiben. Dann alles mit den Fingern zu einer bröseligen Masse krümeln. Das Ei und das Wasser gut verrühren und beifügen. Alles rasch zu einem glatten Teig zusammenkneten. In Folie gewickelt mindestens 30 Minuten kühl stellen.
- 2 Den Boden und den Rand einer Springform von 26 cm Durchmesser getrennt bebuttern und kurz kühl stellen. Dann leicht bemehlen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- 3 Knapp $\frac{2}{3}$ des Teigs als Kugel auf den Boden der Form geben. Eine Klarsichtfolie oder ein Backpapier darüberlegen und den

Teig in der Grösse der Form auswallen. Den Rand der Springform aufsetzen. Aus dem restlichen Teig eine lange Rolle formen und als Rand auf den Teigboden legen. Mit den Fingern rundherum flach andrücken und glatt streichen. Den Teigboden mit einer Gabel regelmässig einstechen. Den Teig in der Form vor dem Backen nochmals 30 Minuten kühl stellen.

4 Den Teigboden im vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Minuten hellbraun backen.

5 In der Zwischenzeit die Johannisbeeren kalt abspülen und von den Zweigen abstreifen. Die Himbeeren verlesen, wenn möglich nicht abspülen, weil dies ihr Aroma beeinträchtigt.

6 Den Zwieback in einen Plastikbeutel geben und mit dem Wallholz fein zerbröseln.

7 Die Eiweisse knapp steif schlagen. Dann nach und nach 75 g Zucker löffelweise einrieseln lassen und so lange weiterschlagen, bis eine schneeweisse, glänzende, feinporige Masse entstanden ist. Zuletzt mit einem Gummispachtel den restlichen Zucker (100 g) sowie die Beeren sorgfältig unterziehen.

8 Die Zwiebackbrösel auf den noch heissen Tortenboden streuen. Dann die Beerenmasse leicht kuppelartig einfüllen. Die Tarte sofort weiterhin bei 220 Grad auf der zweituntersten Rille nochmals etwa 15 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Vorbereiten

Die Tarte kann $\frac{1}{2}$ Tag im Voraus zubereitet werden.

Weniger/mehr Gäste

Die insgesamt 12 Stück Kuchen reichen auch für eine grössere Gästerunde.



Rezeptverzeichnis

A

Apfelcreme mit Karamellmandeln	280
Apfel-Rosen	298
Aprikosen, gebraten, mit Joghurtcreme	278
Auberginen nach Pizza-Art	151
Auberginen, Gemüselasagne	153
Auberginen, Kräuter-, mit Kartoffel-Wedges	108
Auberginen, mariniert, aus dem Ofen	46
Auberginenauflauf	139
Auberginen-Peperoni-Terrine	13
Auberginenrollen mit Kräuter-Bulgur	148
Avocado, gefüllt, mit Tomaten-Vinaigrette	36

B

Bananen-Passionsfrucht-Trifle	273
Basilikumpesto	322
Basilikumsauce	126
Beeren, gratiniert, an Zitronen-Mascarpone	277
Berglinsen auf Petersilienwurzelpüree	178
Birnen-Charlottes	292
Birnen-Mandel-Kuchen	307
Biskuits mit Früchten	294
Blattgemüse, gebraten	97
Blumenkohl-«Risotto» mit Tomaten und Kürbis	164
Blumenkohl-Tabouleh	64
Bohnen, Borlotti-, mit Ofenpilzen	220
Bohnen, Cannellini-, überbacken	185
Bohnen, weisse, mit Gemüse	177
Bohnenküchlein auf Spinat	260
Bohnenpüree, Crostini	20
Bohnensalat an Pilz-Vinaigrette	62
Börek, Frischkäse-Tomaten-	24
Bratäpfel, pikant	79
Broccoliküchlein an pikanter Karottensauce	91
Bruschetta, Petersilien-	177
Bulgur, Kräuter-	148
Bulgursalat mit Grapefruit und Burrata	53
Burger, Mozzarella-, mit Radicchiosalat	262

C

Caesar Salad	56
Cannellinibohnen, überbacken	185
Cannelloni, Rucola-Kräuter-	192
Cherrytomaten an Vanille-Dressing mit Burrata	67
Cherrytomaten-Tarte	130
Cima di rapa, lauwarm, mit Mozzarella	48
Cordon vert mit Zucchini und Mandelpesto	132

Crostini

Bohnen- mit Pilzen und Frühlingszwiebeln	20
Parmesan- mit Balsamico und Pinienkernen	21
Zucchini- mit Ricotta und Kräutern	23
Curry von dreierlei Kohlgemüse	161

E

Ei, pochiert	267
Erbsen-Kefen-Pie	102
Erbsenpüree mit gebratenem Blattgemüse	97

F

Fenchel-Tomaten-Gratin mit Knusperkruste	136
Feta-Gemüse-Gratin	218
Feta-Gemüse-Tatar	28
Focaccia	14
French Toast mit Petersilien-Salsa	204
Frischkäse-Pralinés	16
Frischkäse-Tomaten-Börek	24
Frühlingsgemüse-Eintopf mit Safran-Dip	98

G

Gazpacho, Gelbe	70
Gelbe Grütze	275
Gemüselasagne mit Linsen-Bolognese	153
Gemüse-Tatar mit Feta	28
Gemüse-Terrine mit Peperoni und Auberginen	13
Grapefruitcreme mit glasierten rosa Grapefruits	286

H

Haselnusspesto	241
Himbeer-Brownies	302
Himbeer-Limetten-Schichtcreme	282

J

Joghurtbällchen, orientalische	40
Joghurtcreme, Vanille-	278
Joghurtsauce	221
Joghurtsuppe mit Safran und Sesam	72
Johannisbeer-Himbeer-Tarte, meringuiert	300

K

Karamellmandeln	280
Karotten im Papier auf Selleriepüree	101
Karottencurry mit Kichererbsen	216
Karottensalat, orientalisches	59
Karottensauce, pikante	91
Kartoffel-Flan mit gebratenen Pilzen	44
Kartoffel-Knoblauch-Mayonnaise	38
Kartoffel-Lauch-Torte mit Linsensauce	172
Kartoffeln, Erbsen-Kefen-Pie	102

Kartoffeln, knusprige, mit Röstzwiebelcreme	230
Kartoffel-Pilz-Topf	181
Kartoffelsalat, warmer	188
Kartoffelstock, Sellerie-	140
Kartoffel-Wedges	108
Käsecreme, Crostini	21
Kichererbsen, Karottencurry	216
Knoblauch-Tomaten	140
Kohlrabi, gefüllt, im Teig an Schnittlauchsauce	94
Kohlrabisuppe mit Morchel-Gremolata	74
Kräuter-Pilz-Salat	214
Krautstiel, Laubfrösche	106
Krautstielsalat mit Salzzitrone und Oliven	68

L

Labneh (orientalische Joghurtbällchen)	40
Lattichrollen mit Kartoffelfüllung	157
Laubfrösche mit Zitronenpolenta	106
Lauch, mariniert, mit Ei, Kapern und Oliven	50
Lauch-Kartoffel-Torte mit Linsensauce	172
Lauch-Mais-Chowder mit pochiertem Ei	267
Linsen auf Petersilienwurzelpüree	178
Linsen mit Ofenranden, Salat	54
Linsen-«Hackbraten» im Teig	198
Linsen-Bolognese	153
Linsen-Reis	115
Linsensauce	172

M

Mac & Cheese mit Federkohl und Cherrytomaten	194
Mais-Lauch-Chowder mit pochiertem Ei	267
Mandel-Gremolata	161
Mandelpesto	132
Mangold, Laubfrösche	106
Mini-Biskuits mit Früchten	294
Morchel-Gremolata	74
Mozzarella-Burger auf Radicchiosalat	262

O

Ofengemüse mit Mozzarella	144
Ofenpilze mit Borlottibohnen	220
Ofenranden mit Belugalinsen	54
Ofenreis mit Tomaten, Kräutern und Nüssen	248
Omeletten, Spargel-	86

P

Passionsfrucht-Curry-Sauce	88
Pasta	
Knusper-Pasta	238
Mac & Cheese mit Federkohl und Cherrytomaten	194
Makkaroni mit Spinatpesto und Erbsen	232
Peperoni-Spaghetti mit Feta	234
Spaghetti Aglio e Olio mit Rucola	242
Spinat-Risoni mit Zitrone und Petersilie	245
Strozzapreti mit Haselnusspesto und Radicchio	241
Peperoni, gefüllt, mit Olivenpolenta	143

Peperoni-Auberginen-Terrine	13
Peperoni-Quiche	128
Peperonirahm	163
Peperoni-Spaghetti mit Feta	234
Petersilienpesto	178
Petersilien-Salsa	204
Petersilienwurzelpüree	178
Pie, Erbsen-Kefen-	102
Pilz-Kartoffel-Topf	181
Pilzmousse	35
Pilz-Quiche	190
Pilz-Vinaigrette	60
Pimientos mit Kartoffel-Knoblauch-Mayonnaise	38
Polenta aus dem Ofen mit Gemüse und Feta	169
Polenta, Kräuter-, mit Spinat und Pilzen	226
Polenta, Oliven-	143
Polenta, Zitronen-	106
Polenta-Gnocchi mit Zucchini an Peperonirahm	163

R

Ramequin von Berlinern mit Himbeeren	296
Randen, Ofen-, mit Belugalinsen	54
Reis/Risotto	

Alibaba-Reis	246
Nüsslisalat-Risotto	251
Ofenreis mit Tomaten, Kräutern und Nüssen	248
Peperoni-Risotto mit Oliven und Basilikum	252
Pulao mit Erbsen und Karotten	256
Risotto mit grünen Bohnen und Peperonisauce	147
Risottoküchlein mit Tomaten an Basilikumsauce	126
Süßmais-Risotto mit Shiitakepilzen	254
Tomatencurry mit Linsen-Reis	115
Überbackene Wirtäschchen	158
Ricotta, Spinat-Gnudi an Salbeibutter	166
Ricottaküchlein mit Kräuter-Pilz-Salat	214
Ricotta-Zucchini-Creme, Crostini	23
Rösttomaten-Tarte	120
Röstzwiebelcreme	230

S

Safran-Dip	98
Salate	
Bohnensalat an Pilz-Vinaigrette	62
Bulgursalat mit Grapefruit und Burrata	53
Caesar Salad	56
Cherrytomaten an Vanille-Dressing mit Burrata	67
Kräuter-Pilz-Salat	214
Krautstielsalat mit Salzzitrone und Oliven	68
Lauwarmer Salat von Cima di rapa mit Mozzarella	48
Orientalischer Karottensalat	59
Radicchiosalat	262
Salat von Ofenranden mit Belugalinsen	54
Warmer Kartoffelsalat	188
Schmortomaten mit Joghurtsauce	225

Schnittlauchsauce	94
Schupfnudeln mit Federkohl und Marroni	236
Sellerie-Kartoffelstock mit Knoblauch-Tomaten	140
Selleriepüree	101
Sellerieschnitzelchen mit warmem Kartoffelsalat	188
Sommergemüse im Tomaten-Safran-Sud	112
Spargeln, Ofen-, mit Passionsfrucht-Curry-Sauce	88
Spargelomeletten mit Feta	86
Spargelragout mit Morcheln und Dill	85
Spiegeleier, Mexikanische	210
Spinatbällchen	26
Spinat-Gnudi an Salbeibutter	166
Spinatpesto	232
Strudelteig-Tarte mit Sommergemüse	122
Suppen	
Gelbe Gazpacho	70
Joghurtsuppe mit Safran und Sesam	72
Kohlrabisuppe mit Morchel-Gremolata	74
Mais-Lauch-Chowder mit pochiertem Ei	264
Zucchini-Cremesuppe, geröstet	76
Zwiebelrahmsuppe mit Bratäpfeln	79
T	
Tabouleh vom Blumenkohl	64
Tacos mit Röstmais, Cashews, Gurke und Tomaten	223
Tajine, Gemüse-, mit Feta und Granatapfel	183
Tartes/Quiches	
Cherrytomaten-Tarte mit Rucola	130
Peperoni-Quiche	128
Pilz-Quiche	190
Rösttomaten-Tarte	120
Strudelteig-Tarte mit Sommergemüse	122
Tatar, Gemüse-, mit Feta	28
Tomaten, gefüllt	134
Tomaten, Knoblauch-	140
Tomatencurry mit Linsen-Reis	115
Tomaten-Fenchel-Gratin mit Mozzarella	136
Tomaten-Safran-Sud	112
Tomatensauce	148, 151, 185
Tomaten-Vinaigrette	36
Tortilla, gebraten, mit Spitzpeperoni, Avocado und Feta	206
V	
Vanille-Dressing	67
Vanillesauce	298
W	
Wassermelone mit Frischkäse, Oliven und rotem Pfeffer	32
Weichkäse, im Ofen gebacken, mit Kartoffeln	213
Wirtäschchen, überbacken	158
Z	
Ziegenfrischkäse im Blätterteig	208
Zitronen-Mascarpone	276
Zitronenpolenta	106

Zitronen-Soufflé	288
Zucchini-Cremesuppe	76
Zucchini-Cordon-vert mit Mandelpesto	132
Zucchini-Crostini mit Ricotta	23
Zucchini, Gemüselasagne	153
Zucchini-Flan auf grünen Bohnen	105
Zucchetirollen mit Kräuter-Bulgur	148
Zucchini-Rosetten, überbacken	116
Zucchini-Tomaten mit Käse und Oregano	134
Zwiebeln, gefüllt, mit Pilzen	174
Zwiebeln, Röst-, Creme	230
Zwiebelrahmsuppe mit Bratäpfeln	79

Grundrezepte

Basilikumpesto	322
Fladenbrot	317, 319
Gemüsebouillon, einfache	312
Gemüsefond	313
Gemüsepaste, hausgemacht	311
Olivenpaste, grüne	321
Olivenpaste, schwarze	321
Quarkblätterteig	315
Salzzitronen	325
Soft-Tomaten, hausgemacht	327
Tapenade	321
Worcestershiresauce, vegane	328

Sachstichwortverzeichnis

Zu folgenden Themen finden sich weiterführende Informationen oder Hinweise in den Einleitungstexten sowie im letzten Kapitel:

Acquarello-Reis	251
Auberginen würzen	47
Auberginen, Qualität	151
Avocado, Qualität/Reife	36
Balsamico aufwerten	21
Balsamico, Qualität/Sorten	21
Berglinsen	178
Besteckte Zwiebel	310
Bimi	48
Biryani - Pulao, Unterschied	257
Blindbacken	130
Bohnen, getrocknet oder Dose	62
Bohnen, getrocknete, einweichen/kochen	177, 330f.
Bohnenkraut	147
Bouillon - Fond, Unterschied	310
Bouquet garni	310
Broccoli	91
Bulgur	148
Bulgur - Couscous, Unterschied	148
Bundkarotten	101
Charlotte	292
Chowder	267
Cima di rapa	48
Crostini - Bruschetta, Unterschied	18
Currypasten	217
Dörrtomaten	326
Getrocknete Pilze vorbereiten	74
Getrocknete Pilze/Pilzpulver als Würze	310
Gewürzbeutel	310
Harissa	246
Hülsenfrüchte einweichen	330f.
Hülsenfrüchte kochen	330f.
Hülsenfrüchte tiefkühlen	177
Joghurt in warmen Gerichten	72
Joghurt, griechischer/türkischer	41, 72
Knollensellerie, Qualität	188
Krautstiel - Mangold, Unterschied	69

Krautstiel, Stielreste tiefkühlen	106
Lemon Curd	286
Mandelmilch	161
Mangold, Schnitt- oder Blatt-	69
Morcheln, frische	74
Oliven, Sorten/Qualität	253
Orzo	245
Parmigiana	139
Peperoni häuten	13, 235
Pimientos de Padrón	39
Radieschenblätter	214
Ramequin	297
Randen, Rösten im Ofen	55
Reis/Teigwaren, Lagerung	251
Risoni	245
Röstgemüse	310
Safranfäden	73, 112
Salzen von Gemüse	330
Salzen von Hülsenfrüchten	330
Salzzitronen	324
Schupfnudeln	237
Shiitakepilze	254
Soft-Tomaten	327
Soufflé	289
Strozzapreti	241
Suppengrün	310
Tahin	73
Tajine	183
Tapenade	321
Toastbeutel (Toastabags)	207
Tomami	321
Tomaten, Trocknen im Ofen	120, 327
Trifle	273
Wähe - Quiche, Unterschied	129
Wassermelone	32
Worcestershiresauce	328
Zucchini, Rösten im Ofen	76
Zucchettblüten	105
Zuchtpilze	181