

A man with glasses and a dark blue striped shirt is holding a large, leafy green vegetable plant (likely a type of chard or spinach) by its root. He is standing in front of a green door and a white wall. The plant has large, dark green leaves with prominent veins and a thick, light green stem. The man is looking up at the plant with a slight smile.

Hugh
Fearnley-
Whittingstall

Täglich vegetarisch

Die schönsten Rezepte aus dem
River Cottage

AT VERLAG

Für Louisa

Die Originalausgabe dieses Buches ist unter dem Titel »River Cottage Veg everyday!« 2011 bei Bloomsbury Publishing Plc, London, erschienen.
Text Copyright © 2011 Hugh Fearnley-Whittingstall, Fotografie © 2011 Simon Wheeler, Illustrationen © 2011 Mariko Jesse. Diese Ausgabe ist eine von Bloomsbury genehmigte Lizenzausgabe.

Aus dem Englischen übersetzt von Susanne Bonn

© 2012

AT Verlag, Aarau und München

Gestaltung: Lawrence Morton

Fotos und Styling: Simon Wheeler, www.simonwheeler.eu

Illustrationen: Mariko Jesse, www.marikojesse.com

Druck und Bindearbeiten: Graphicom, XXXXXX

Printed in Italy

ISBN 978-3-03800-725-8

www.at-verlag.ch



9 Einleitung

14 Ein Fest für Gaumen und Seele

67 Herzhafte Salate

97 Roher Genuss

127 Suppe satt

168 Brot & Co.

213 Aus dem Vorratsschrank

251 Pasta, Reis & Co.

291 Mezze & Tapas

329 Geröstet, gebraten & gegrillt

369 Beilagen

400 Auf Vorrat

402 Vegetarisch zum Mitnehmen

404 Rezeptverzeichnis

Alle Rezepte in diesem Buch sind vegetarisch. Die mit ♡ gekennzeichneten Rezepte sind für Veganer geeignet, wenn gewisse fakultative Zutaten weggelassen und vegane Alternativen zum Beispiel für Senf oder Wein verwendet werden.







**Ein Fest
für Gaumen
und Seele**





Mit diesem Kapitel möchte ich gleich zu Anfang alle Befürchtungen beseitigen, die Sie vielleicht in Bezug auf Gemüseahlzeiten hegen: dass sie nicht satt machen, nach nichts schmecken und irgendwie kein »richtiges Essen« sind. Diese Rezepte sollten Sie sich zuerst vornehmen, wenn Sie weniger Fleisch essen wollen, aber noch etwas zögerlich sind – vielleicht weil Sie fürchten, etwas zu vermissen. Das muss nicht sein. Stürzen Sie sich auf diese Rezepte, und Ihr Magen wird gefüllt, Ihre Lust auf Geschmack befriedigt. Sie sind in jeder Hinsicht befriedigend – sie stillen nicht nur den Hunger, sondern ihr Geschmack, ihr Duft, ihre Konsistenz wird Sie verführen und erfüllen.

Die folgenden Gerichte sind vielschichtig und facettenreich, sie sind kraftvoll und komplex in Aroma und Konsistenz. Es gibt saftige, süße und pikante Eintöpfe und Aufläufe, knusprige Tartes und Pasteten, Gerichte mit Hülsenfrüchten, die mit unerwarteten Kombinationen überraschen, außerdem Heerscharen von verführerischen Klassikern aus aller Welt – neu interpretiert für die vielbeschäftigte Familie von heute. Alle diese Rezepte erfüllen das wichtige Kriterium, dass sie die Rolle des Hauptgerichts mühelos allein spielen können. Das muss nicht heißen, dass Sie sie ganz ohne Begleitung auftragen müssen. Aber jedes von ihnen kann eindeutig der Schwerpunkt einer Mahlzeit sein. Sie gehören, wenn man so will, zu den »fleischigeren« Gerichten in diesem Buch. Viele von ihnen eignen sich als üppiger, großzügiger, festlicher Mittelpunkt eines Sonntagsessens, einer Geburtstagsfeier, einer Silvesterparty oder aller möglichen anderen Festivitäten. Es ist definitiv möglich, solche Anlässe zu feiern, ohne Fleisch aufzutischen!

Dieses Kapitel belegt, was ich bereits gesagt habe und auf den folgenden Seiten öfter wiederholen werde: Wenn Sie sich entscheiden, weniger Fleisch zu essen, und bei manchen Mahlzeiten gar keines, müssen Sie einen neuen Blick auf die anderen Zutaten entwickeln, mit denen Sie kochen. Viele von ihnen werden in Zukunft im Rampenlicht stehen, wo bisher das Fleisch stand. Keine Sorge: Wurzelgemüse, Bohnen und Hülsenfrüchte, fleischige Stängel und aromatische grüne Blätter können diese Aufgabe in Eintöpfen und Aufläufen problemlos übernehmen. Die folgenden Rezepte werden es Ihnen beweisen.

Ich will Sie außerdem dazu anregen, bestimmte Gerichte mit neuen Augen zu sehen, die

Sie bisher nur als Beilage und nicht als Ersatz für Fleisch gesehen haben. Sie essen vielleicht als Beilage gerne Dinge wie einen klassischen Gratin Dauphinois (Seite 60) oder einen etwas ausgefalleneren Süßkartoffel-Erdnuss-Gratin (Seite 63), die so wunderbar Magen und Seele wärmen. Wenn Sie diese Gerichte nun in die Mitte des Tellers schieben und mit ein paar einfachen Begleitern anrichten, sättigen sie auf ganz neue Art.

Überlegen Sie sich mal, wie oft der leckere Kartoffel-Sellerie-Gratin, eine perfekte Ofenkartoffel oder zarte, süßliche Pastinaken im Grunde genommen das Leckerste auf dem Teller sind, den sie sich zufällig mit einem nicht so tollen Stück Fleisch und einer wenig einfallsreichen Sauce teilen. Und nun stellen Sie sich vor, was passieren könnte, wenn Sie diesen Gratin oder die gebackene Knolle von vornherein als Zentrum des Festmahls definieren. Vielleicht etwas zusätzliche Würze, einen Überzug mit Käse, Nüssen, Krümeln, eine Überraschung in der Mitte ... Sobald Sie dem Gemüse etwas Aufmerksamkeit gönnen, werden Sie dafür reich belohnt.

Wie zu erwarten, gibt es in diesem Kapitel viele Gerichte, die in den Winter passen. Viele blubbernde Wurzelaufläufe, Bohnen-Chilis und -currys, kräftige, herzhafte Lasagne. Aber ein Essen muss nicht winterlich sein, um sättigend und behaglich zu wirken. Sie werden ungefähr die gleiche Anzahl von Sommergerichten finden, etwa die Käsetorte mit Kopfsalat und Frühlingszwiebeln (Seite 44) oder den großartigen Tomaten-Paprika-Eintopf namens Chachuka (Seite 20). Diese Gerichte werden Sie hoffentlich überzeugen, dass Gemüsezeiten zu jeder Jahreszeit erstklassig zufriedenstellen.

Am Ende der meisten Rezepte gebe ich Tipps für die passende Begleitung, aber das sind nur Vorschläge. Gesunder Menschenverstand und Ihr persönlicher Geschmack haben Vorrang. Manchmal finden Sie vielleicht, dass es eine Portion Pasta oder Reis, eine Ofenkartoffel oder ein sahniges Püree braucht, um die Sauce aufzunehmen, das Gemüse abzurunden und erst eine richtige Mahlzeit daraus zu machen. Oder Sie wünschen sich im Gegenteil einen knackigen, leichten Salat als Ausgleich zu einer reichhaltigen Speise. Das hängt auch von Ihrer Stimmung, dem Wetter, Ihren Gästen und Ihrem Hunger ab. Bei dieser Art Essen kann der Löwe neben dem Lamm liegen und tafeln, die Alten bei den Jungen, die Hungrigen mit den Wenigessern. Mit anderen Worten, hier finden Sie die Flexibilität, um alle Geschmäcker bei jeder Gelegenheit zu bewirten. Und das werden besondere Gelegenheiten sein.



Aubergine parmigiana

So bereite ich große Auberginen am liebsten zu. Dies ist eines der Gerichte mit wenigen Zutaten, die mehr sind als die Summe ihrer Teile. Nehmen Sie sich dafür etwas Zeit – ideal für einen Regennachmittag in der Küche –, aber einmal vorbereitet, kann es (tief-) gekühlt und später gegart werden.

FÜR 6 PERSONEN

4 mittelgroße Auberginen
(ca. 1 kg)

4–5 EL Olivenöl

2 Kugeln Büffel-Mozzarella
(je 125 g), in Stücke gerissen

ca. 35 g Parmesan, Pecorino,
Ziegen- oder anderer
würziger Hartkäse,
fein gerieben

FÜR DIE TOMATENSAUCE

2 EL Olivenöl

2 Zwiebeln, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1,6 kg geschälte, gehackte
Tomaten aus der Dose

1 Lorbeerblatt

etwas Zucker

Meersalz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

Die Auberginen putzen und der Länge nach in 3–5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in ein Sieb schichten, jede Schicht mit etwas Salz bestreuen. Etwa 1 Stunde Saft ziehen lassen.

Inzwischen die Tomatensauce zubereiten. Das Olivenöl in einem großen, weiten Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und 10 Minuten leicht anbraten, dabei gelegentlich umrühren, bis sie weich sind. Die Tomaten mit ihrem Saft und das Lorbeerblatt hinzufügen. Zum Köcheln bringen, dann unter häufigem Umrühren 1/2 Stunde kräftig köcheln lassen, bis die Sauce dick und kräftig ist. Mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack etwas Zucker abschmecken.

Die Auberginenscheiben abspülen und mit Küchenpapier oder einem Geschirrtuch gründlich trocken tupfen. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und 1 EL Öl hineingeben. Wenn das Öl heiß ist, einen Teil der Auberginenscheiben darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten, bis sie goldbraun und zart sind. Herausnehmen und beiseitestellen. Mit den restlichen Auberginenscheiben ebenso verfahren.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Drittel der Auberginenscheiben auf dem Boden einer ofenfesten Form (ca. 25 x 20 cm, mindestens 5 cm tief) auslegen. Mit einem Drittel der Tomatensauce bedecken. Ein Drittel des Mozzarellas darauf verteilen und mit einer dünnen Schicht geriebenem Käse bestreuen. Mit den restlichen Zutaten wiederholen, sodass drei Schichten in der Form sind.

Im Ofen 30–40 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und Blasen wirft. Mit reichlich frischem grünem Salat und Brot, wenn Sie mögen, servieren.



Curry mit Mangold und neuen Kartoffeln

Dieses herzhafte Curry passt fantastisch in den Spätsommer oder Frühherbst. Wenn Sie es frühzeitig vorbereiten und einfrieren oder im Kühlschrank aufbewahren wollen, lassen Sie den Joghurt zunächst weg und geben Sie ihn erst im letzten Moment vor dem Servieren hinzu.

FÜR 4 PERSONEN

500 g Blattmangold
2 EL Sonnenblumenöl
1 Zwiebel, halbiert, in feine Scheiben geschnitten
3 Knoblauchzehen, geschält
1 grüne Chili, entkernt, fein gehackt
1 3 cm langes Stück Ingwer, geschält und gehackt
1 TL Garam Masala
½ TL Senfsamen
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL gemahlener Kurkuma
3 Kardamomkapseln, zerstoßen
350 g neue Kartoffeln, geviertelt
250 g (Vollmilch-)Joghurt
1½ EL Tomatenpüree
1 kleines Bund Koriander, grob gehackt
1 kleine Handvoll Mandeln, Cashewnüsse oder Pistazien, geröstet und gehackt
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Mangoldblätter von den Stielen trennen. Die Stiele in 2–3 cm lange Stücke schneiden, die Blätter grob hacken.

Das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, die Zwiebel hinzufügen und gerade goldbraun anbraten. Inzwischen Knoblauch, Chili und Ingwer mit einer Prise Salz zu einer Paste zerstoßen. Zur Zwiebel geben und einige Minuten unter Rühren anbraten. Den Rest der Gewürze hinzufügen und 1–2 Minuteniterrühren.

Kartoffeln und gehackte Mangoldstiele dazugeben und unter häufigem Rühren 5 Minuten anbraten, sodass sie gut mit den Gewürzen überzogen sind. Etwa 400 ml Wasser angießen – gerade genug, um das Gemüse zu bedecken. Zum Köcheln bringen und zugedeckt 10–12 Minuten garen, bis die Kartoffeln gerade weich sind. Die Mangoldblätter hinzufügen, umrühren und nur noch zusammenfallen lassen.

In einer Schüssel mit dem Schneebesen den Joghurt, das Tomatenpüree und etwas von der heißen Curry-Flüssigkeit verrühren. Das Curry vom Herd nehmen, die Joghurtmischung hineinrühren, wieder auf den Herd stellen und sehr vorsichtig erhitzen (nicht zu heiß, sonst gerinnt der Joghurt). Den größten Teil des Korianders einrühren. Abschmecken und bei Bedarf noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit den gerösteten Nüsse und dem restlichen Koriander bestreuen, mit Reis und Naan oder Chapatis servieren.

VARIATION

Curry mit Spinat und neuen Kartoffeln

Statt Mangold 600–700 g Spinat verwenden. Harte Stiele entfernen und die Blätter zum Curry geben, sobald die Kartoffeln gar sind. 1–2 Minuten kochen, bevor die Joghurtmischung hinzukommt.

Curry mit Grünkohl und Kartoffeln

Anstatt neuer Kartoffeln Herbstkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, den Mangold durch Grünkohl ersetzen. Die Grünkohlstängel wegwerfen, die Blätter grob zerkleinern und zu den Kartoffeln geben, wenn sie fast gar sind. 2–3 Minuten köcheln lassen, bis der Kohl weich ist.





Kürbis-Fenchel-Lasagne

Gemüselasagne gibt es in unendlichen Variationen, darunter aber auch viele enttäuschende. Dieses ungewöhnliche Rezept ist dagegen etwas Besonderes, eine anständige Mahlzeit für kühle Herbstabende: kräftige Erdaromen, reichlich cremige Béchamelsauce und die richtige Menge schmelzender Käse.

FÜR 6 PERSONEN

1 kg Kürbis
6 EL Raps- oder Olivenöl und etwas zusätzlich zum Beträufeln
1 dicke Knoblauchzehe, fein gehackt
einige Zweige Thymian, Blätter fein gehackt
750 g Fenchel (3 große Knollen)
150 g Blauschimmelkäse oder Ziegenkäse, zerkrümelt
125 g Lasagneblätter (am besten frisch, getrocknete gehen aber auch)
20 g Parmesan, Gruyère oder anderer würziger Hartkäse, gerieben
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DIE BÉCHAMEL SAUCE

1 l Vollmilch
1 Lorbeerblatt
1 Zwiebel, grob gehackt
1 Stange Sellerie, grob gehackt
einige schwarze Pfefferkörner
50 g Butter
50 g Mehl
2 TL Dijonsenf

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Für die Béchamelsauce die Milch mit Lorbeerblatt, Zwiebel, Sellerie und Pfefferkörnern erhitzen, aber nicht köcheln lassen. Abseits vom Herd ziehen lassen.

Den Kürbis schälen, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Mit 4 EL Öl in einer Auflaufform vermischen, gut mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 30 Minuten weich schmoren. Herausnehmen, sofort mit Knoblauch und Thymian mischen und beiseitestellen.

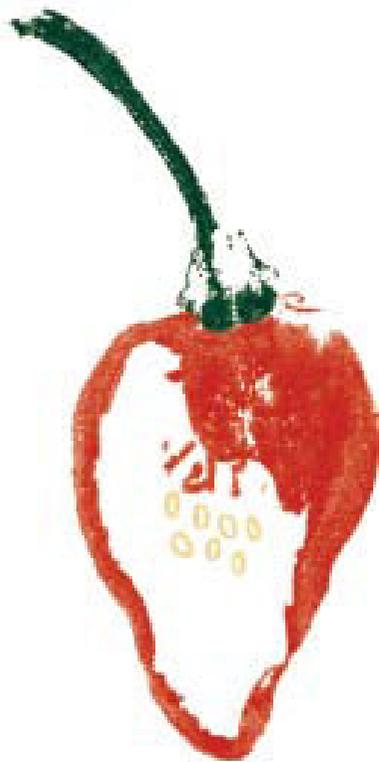
Den Fenchel putzen, dabei die zähe äußerste Schicht entfernen; die Knollen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis schwacher Hitze erwärmen. Den Fenchel darin 10–15 Minuten weich dünsten. Beiseitestellen.

Die gewürzte Milch vorsichtig wieder erhitzen und durch ein Sieb abseihen. Die Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Das Mehl beifügen, glatt rühren und noch 1–2 Minuten weiter erhitzen. Vom Herd nehmen, etwa ein Viertel der heißen Milch angießen und mit dem Schneebesen gründlich glatt rühren. Mit der restlichen Milch ebenso verfahren, bis eine glatte Sauce entstanden ist. Zurück auf den Herd stellen, aufkochen und unter stetem Rühren einige Minuten leise köcheln lassen, bis die Sauce dicker wird. Den Senf hineinrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Drittel der Béchamelsauce auf dem Boden einer Auflaufform (ca. 28 x 22 cm) verteilen. Die Hälfte der Lasagneblätter in die Form schichten, dann den gebackenen Kürbis gleichmäßig darauf verteilen. Ein weiteres Drittel der Sauce darübergießen. Mit einer weiteren Schicht Lasagne bedecken, dann den Fenchel und den zerkrümelten Käse daraufgeben und die restliche Béchamelsauce darüber verteilen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und mit etwas Öl beträufeln. Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun wird. Dazu Erbsen oder einen grünen Salat reichen.

Chilis mit Bohnenfüllung

Ich verwende dafür gerne die großen, milden, nur leicht pikanten Poblano-Chilis. (Sie sind, ebenso wie Chilिसamen und -pflanzen bei www.peppersbypost.biz erhältlich.) Wenn Sie keine füllbaren, großen Chilis bekommen,



ALS VORSPEISE FÜR 6, ALS HAUPTGERICHT FÜR 2-3 PERSONEN

6 große, frische Chilis
(z. B. Poblano, Beaver Dam
oder Hungarian Hot Wax)

1 EL Raps- oder Olivenöl

2-3 Schalotten oder 1
mittelgroße Zwiebel, fein
gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

150-200 g Tomaten

400 g Bohnen aus der Dose
(z. B. Borlotti-, Pinto- oder
Butterbohnen), abgespült und
abgetropft

1 Bund Koriandergrün, gehackt

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL scharfes, geräuchertes
Paprikapulver

Meersalz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

FÜR DEN KNOBLAUCHJOGHURT

6 EL Vollmilchjoghurt oder
Sauerrahm (saure Sahne)

½ Knoblauchzehe, zerdrückt

Den Backofengrill auf starke Hitze vorheizen. Die Chilis auf ein Backblech legen und grillen, bis die Haut schwarz wird; dabei gelegentlich wenden. Etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig die Haut abziehen, ohne die Chilis zu verletzen. Die Stängel mit einem Stück Fruchtfleisch als Deckel abschneiden. Alle Samen und Trennwände aus dem Inneren der Chilis und Deckel auskratzen, ausgetretenen Saft abgießen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis schwacher Hitze erwärmen. Schalotten oder Zwiebel und Knoblauch etwa 10 Minuten weich dünsten. Die Tomaten halbieren und das Fruchtfleisch direkt in die Pfanne streichen und die Haut dabei zurückbehalten. 1-2 Minuten leicht einkochen lassen. Vom Herd nehmen.

Die abgetropften Bohnen in die Pfanne geben und einen Teil davon mit einer Gabel leicht zerdrücken – die meisten sollten aber ganz bleiben. Koriander, Kreuzkümmel und Paprika hinzufügen, gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung vorsichtig in die Chilis füllen, die Deckel aufsetzen, in eine leicht gefettete Auflaufform legen und im Ofen 20 Minuten backen.

Inzwischen den Joghurt oder Sauerrahm mit Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen und beiseitestellen.





Zucchini-Reis-Torte

Dieses Rezept geht zurück auf ein interessantes griechisches Gericht, auf das ich in einem alten, abgeschossenen Kochbuch über die vegetarische Mittelmeerküche von Rena Salaman gestoßen bin. Der Reis entzieht den geriebenen Zucchini das Wasser und quillt auf,

SERVES 4

500 g Zucchini, grob gerieben
75 g weißer Langkornreis
½ mittelgroße rote Zwiebel, fein gehackt
75 g Pecorino oder reifer Gruyère, gerieben
2 große Eier, leicht verklopft
2 EL Olivenöl
1 Handvoll Dill, gehackt
1 gute Handvoll glatte Petersilie, gehackt
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
250 g fertiger Filoteig
75 g Butter, geschmolzen

Den Ofen auf 190 Grad vorheizen. In einer großen Schüssel Zucchini, Reis, Zwiebel, Käse, Eier, Olivenöl und gehackte Kräutern mischen. Mit reichlich Salz und Pfeffer würzen.

Ein Blatt Filoteig mit etwas Butter bestreichen und damit eine kleinere Auflaufform (ca. 1,5 l Inhalt) auslegen. Den Teig mit der Butterseite nach unten legen. Überstehenden Teig über den Rand der Form hängen lassen. Ein zweites bebuttertes Teigblatt auflegen und so fortfahren, bis alle Teigblätter bis auf eines aufgebraucht sind.

Die Füllung in die mit Teig ausgelegte Form geben. Die überstehenden Teigränder nach innen klappen, sodass sie die Füllung bedecken. Mit geschmolzener Butter bestreichen. Das letzte Teigblatt mit der Hand leicht zerknüllen und auf den Kuchen legen, den Rand an den Seiten einstecken.

Nochmals mit etwas Butter bestreichen und im Ofen 45 Minuten goldbraun backen. Heiß oder lauwarm servieren.