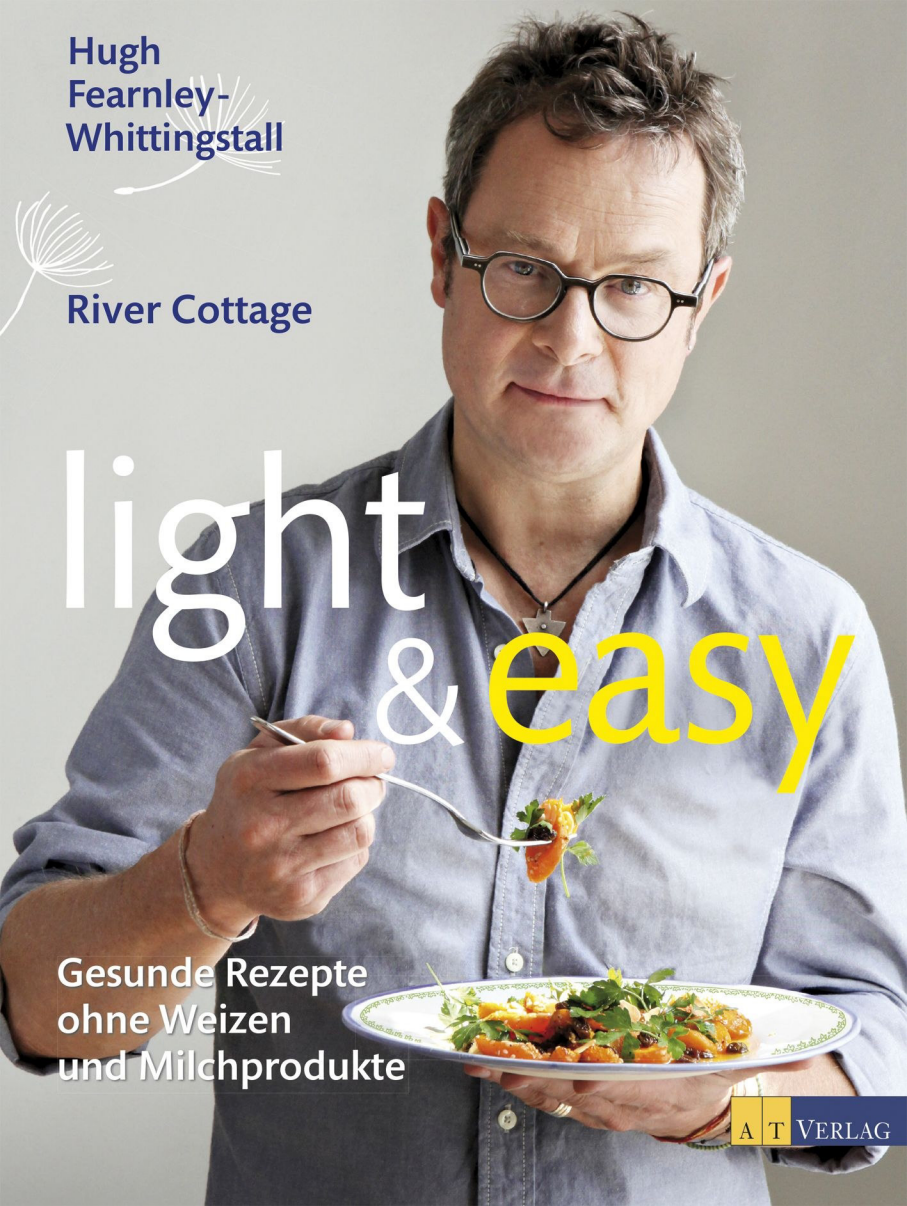
Hugh Fearnley-Whittingstall

River Cottage

light & easy

Gesunde Rezepte ohne Weizen und Milchprodukte



AT Verlag

Für Freddie

Hugh Fearnley-Whittingstall

River Cottage

light & easy

Gesunde Rezepte für jeden Tag –
ohne Weizen und Milchprodukte

Fotografiert von Simon Wheeler
Illustrationen von Mariko Jesse

AT Verlag

INHALT

Einleitung 6

Frühstück 14

Backen 61

Suppe 91

Salat 135

Fisch 182

Fleisch 229

Gemüse 266

Obst 316

Süßes 358

Zutaten 397

Register 404

Für Veganer geeignet **In 20 Minuten fertig** **Ideal zum Mitnehmen**

Sämtliche Rezepte sind frei von Weizen und Milchprodukten. Allerdings bedeutet »weizenfrei« nicht unbedingt »glutenfrei«. Rezepte mit Roggenmehl beispielsweise enthalten Gluten. Vollkommen glutenfreie Backrezepte sind auf Seite 403 aufgeführt.

Schon länger erkunde und propagiere ich die positive Wirkung von gutem Essen auf Leben und Wohlbefinden. Dabei komme ich immer mehr zu bestimmten Überzeugungen. Wirklich leckeres Essen zuzubereiten, das uns zufrieden macht, muss weder zeitaufwendig noch kompliziert sein. Und es muss auch auf keinen Fall ein üppiges und schweres Essen sein. Gesunde Ernährung hat dennoch nichts mit Askese, Einschränkung oder Verzicht zu tun. Das habe ich schon mit meinem Buch »Täglich vegetarisch« bewiesen. Dabei habe ich festgestellt, dass Fleisch und Fisch zwar gute, spannende Zutaten sind, die uns aber beim Kochen faul machen. Wenn wir sie weglassen – für einige Zeit oder ein paar Tage pro Woche –, kann sich die kreative Energie in der Fülle der Gemüsegerichte ausleben. Dieser Ansatz hat, so erzählt man mir, die Küche und die Gesundheit von vielen Familien revolutioniert.

Nun möchte ich Sie überreden, beim Kochen nochmals einen Gang höherzuschalten: Der Titel »light & easy«, also »leicht & unkompliziert«, umreißt den Kern der Sache recht gut. Ich biete Ihnen eine neue Sammlung von Rezepten, die alle gesund, ausgewogen, problemlos nachzukochen und dabei immer und ohne Ausnahme lecker sind. »Leicht« bedeutet dabei nicht, dass es sich um ein Diät-Kochbuch handelt, bei dem Sie Kalorien zählen müssen, um garantiert abzunehmen. Es kann allerdings schon passieren, dass es Ihre Art zu essen verändern wird – für immer und zum Besseren.

Aus ähnlichen Überlegungen wie in meinem vegetarischen Kochbuch möchte ich die verdächtige Allgegenwart einiger nur allzu vertrauter Zutaten angehen. Es handelt sich um Milch und Weizen, die heute in fast jedem Essen enthalten sind! Weizen steckt in Brot, Kleingebäck, Kuchen und Pasta, von denen wir uns an unseren hektischen Arbeitstagen ernähren. Milch und ihre Derivate Butter, Käse und Joghurt sind ebenfalls unverzichtbar als schnelle Magenfüller, in Sandwiches und Getränken, die wir Tag für Tag zu uns nehmen. Eine von beiden Zutaten taucht mit Sicherheit in mehr als der Hälfte aller veröffentlichten Rezepte auf.

Daher meine Frage: Haben sie diese Popularität verdient? Sind sie so gut für uns, so unverzichtbar, dass wir sie Woche für Woche kiloweise verzehren müssen? Ich habe darüber nachgedacht, die Alternativen erkundet und bin zu dem Schluss gekommen, dass die Antwort eindeutig nein lautet!

Weizen und Milchprodukte bereiten vielen von uns Probleme – im Übermaß genossen, vermutlich den meisten von uns. Mir wurde nach und nach klar, dass unsere wachsende Abhängigkeit von industriell verarbeiteten Milchprodukten und raffiniertem Weizen nicht gut für uns ist (und ebenso wenig für die Umwelt). Es grassiert bei uns ein unkritisches Vertrauen auf weißes, raffiniertes Weizenmehl. Wir stopfen unsere Kinder mit Pasta und Brot voll. Millionen essen, ohne nachzudenken, Toast oder weiße Brötchen zum Frühstück; »schnell ein Sandwich holen« ist bei vielen die keineswegs beschönigende Umschreibung für das Mittagessen. Dabei ist das Nährstoffprofil des heutigen Weizens keineswegs geeignet, dieses reflexhafte Handeln zu unterstützen.

Produkte mit Weizenmehl – ich denke hier vor allem an Brot – gehören zu den vielen, die den Blutzuckerspiegel kurzfristig ungesund in die Höhe treiben können. Darüber hinaus ist der moderne Hochertragsweizen etwas ganz anderes als der, der noch vor fünfzig Jahren angebaut wurde. Eine Studie belegt einen deutlichen Rückgang seines Mineralstoffgehalts während dieser Zeitspanne. Eine andere ergab, dass der heutige Weizen höhere Anteile eines Bestandteils von Weizeneiweiß namens Gliadin (Glia-A9) enthält, der bei Menschen mit Zöliakie (eine Krankheit, die heute auf dem Vormarsch ist) bekanntermaßen Reaktionen hervorruft. Auch Menschen, die nicht an Zöliakie leiden, können stark auf Weizen reagieren – und vielen von uns macht Getreide immer wieder zu schaffen. Ich zumindest merke es, wenn ich zu viel Brot oder Kuchen gegessen habe. Dann überfällt mich dieses bekannte Gefühl von Völle und Lethargie, überraschend schnell gefolgt von neuem Heißhunger.

Auch Milchprodukte können dem menschlichen Verdauungssystem Probleme bereiten. Es ist weithin anerkannt, dass weltweit mindestens siebzig Prozent der Erwachsenen nur wenig Laktase produzieren, also das Enzym, das gebraucht wird, um den Milchzucker Laktose abzubauen. Bei einigen dieser Menschen äußert sich die Laktoseunverträglichkeit in unangenehmen Symptomen wie Völlegefühl und alle möglichen Störungen des Verdauungstrakts. Der Anteil ist bei Menschen europäischer Herkunft niedriger als bei anderen Volksgruppen, aber von Milchprodukten ausgelöste Verdauungsprobleme treten überall auf. Ich wette, auch Sie kennen jemanden, der darunter leidet. Und natürlich ist es keine Frage, dass Sahne, Butter und viele Käsesorten reichlich gesättigte Fettsäuren enthalten, die zudem zu einem hohen Cholesterinspiegel beitragen.

Ernährung ist eine komplexe Wissenschaft, und vieles bleibt umstritten – vor allem, was Weizen und Milchprodukte angeht. Dabei spielen nicht zuletzt auch die wirtschaftlichen Interessen der Hersteller eine Rolle. Persönliche Berichte sind oft viel aussagekräftiger als hitzige »wissenschaftliche« Debatten. Vielleicht kennen Sie, so wie ich, Menschen, bei

denen sich Gesundheit und Leben erst dann wieder einrenkten, als sie auf Weizen verzichteten. Dann wissen Sie sicher auch, wie schnell und vollständig man sich nach einer so einfachen Umstellung erholen kann.

Nur wenige von uns haben eine derart belastete Beziehung zu Weizen und Gluten. Aber ich bin der wohlüberlegten, wenn auch nicht unbedingt wissenschaftlich begründeten Meinung, dass die Verträglichkeit oder Unverträglichkeit von Weizen kein Entweder-oder ist. Unsere Fähigkeit, Weizen und anderes Gluten zu verdauen, bewegt sich in einem relativ breiten Spektrum. Wenn wir das kulinarische Werkzeug haben, um uns gelegentlich eine Pause vom Weizen zu gönnen, können wir innerhalb dieses Spektrums den Platz finden, auf dem wir uns wohlfühlen. Darüber später mehr.

Bei mir persönlich war es vor allem das Fett. Vor einigen Jahren wurde bei mir ein hoher Cholesterinspiegel festgestellt – nahe an dem Wert, bei dem Männern in meinem Alter CSE-Hemmer empfohlen werden. Diese Aussicht gefiel mir gar nicht, und so beschloss ich, den täglichen Genuss von großzügig gebuttertem Brot, buttrigen Kartoffeln und Käse zu reduzieren. Ich fing an, statt dessen Raps-, Hanf- und andere kaltgepresste Öle auf das Gemüse zu träufeln – und auch auf meinen Frühstückstoast.

Ich verzichte nicht vollständig auf Milch, Sahne, Käse, Butter und Joghurt. Ich achte nur bewusst darauf, wann ich sie esse, und setze sie beim Kochen seltener und sparsamer ein. Sechs Monate später lag mein Cholesterinwert genau in der Mitte der normalen, gesunden Bandbreite – und dort ist er heute noch.

Mir geht es nicht darum, dass wir allen Weizen- und Milchprodukten für immer abschwören. Butter ist eine wunderbar leckere und vielseitige Zutat, die ich immer noch oft verwende. Und ich weiß, dass meine Frau ihr hervorragendes Sauerteigbrot nicht ohne hochwertiges Weizenmehl backen könnte (das natürlich mit einer dicken Schicht gesalzener Butter am besten schmeckt). Dann beschließe ich vielleicht, dass in den nächsten Tagen Brot, Butter und Marmelade auf dem Speiseplan stehen. Aber danach bremse ich wieder bei Weizen und Butter und halte mich stattdessen an meine bevorzugten Alternativen.

Und da fängt der Spaß erst richtig an! Die Auswahl an wunderbarem Getreide, Mehl, Öl und Fett, die Sie anstelle von oder zusätzlich zu Weizen und Milchprodukten verwenden können, ist beeindruckend. Sie werden schnell feststellen, dass diese Art zu kochen und zu essen keine Einschränkung bedeutet, sondern Ihnen viel mehr Freiheit gibt. In der Welt außerhalb von Weizen und Milchprodukten eröffnet sich eine viel größere Auswahl an Grundnahrungsmitteln. Neue Zutaten – oder bekannte, auf neue Art verwendet – bringen neue Energie und besseres Karma in Ihre Küche.

Außer Butter gibt es noch andere natürliche Fette. Neben der naheliegenden Alternative Olivenöl gibt es das (meiner Meinung nach in der Regel besser geeignete) heimische Rapsöl. Mit seiner goldenen Farbe, dem süßen, grasigen Aroma und dem hohen Rauch-

punkt ist es sowohl zum Beträufeln als auch zum Kochen besonders gut geeignet. Außerdem greife ich immer öfter zu rohem Kokosfett – es gilt als eins der gesündesten Fette zum Kochen. Neben diesen zuverlässigen Helfern verwende ich in meiner Küche alle möglichen Nuss- und Kernöle – Sonnenblumen-, Kürbiskern-, Sesam- und Hanföl (siehe auch die Hinweise auf Seite 401).

Weizen wegzulassen erscheint vielleicht schwieriger, als einfach ein anderes Öl zum Kochen zu nehmen. Aber wenn man an das Spektrum der Weizenverträglichkeit denkt, lohnt sich der Versuch auf alle Fälle. Machen Sie einfach mal vier bis acht Wochen Pause, um auszuprobieren, wie Sie sich fühlen. Während dieser Zeit weichen Sie auf Roggen-, Buchweizen- und Reismehl aus, außerdem auf gemahlene Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte. Ganz gleich, wo sich Ihr Verzehr von Weizen und Milchprodukten schließlich einpendelt – all diese weniger bekannten Mehl- und Ölsorten werden auf Dauer Ihre Küche bereichern. Die Rezepte in diesem Buch helfen Ihnen, damit zu experimentieren.

»Leicht« bedeutet weiter, dass ich die Süßstoffe (vor allem Honig, manchmal auch Zucker) auf das für das jeweilige Rezept notwendige Minimum beschränkt habe. Dabei musste ich – ich gebe es zu – im letzten Kapitel mit den Süßigkeiten gewisse Kompromisse eingehen. Aber ein Brownie wäre keine echte Leckerei (oder überhaupt ein Brownie), wenn es weder Zucker noch Fett enthielte. Meine Strategie besteht darin, für diese süßen Zubereitungen verschiedene weniger raffinierte und leichter verdauliche Mehl- und Ölsorten zu verwenden.

Nicht alle Rezepte dieses Buches sind vollkommen glutenfrei, denn einige der Zutaten, die ich anstelle von Weizen vorschlage (Roggenmehl zum Beispiel), enthalten doch etwas Gluten, andere (vor allem Hafer) können mit Spuren von Weizenmehl verunreinigt sein. Wenn Sie an Zöliakie leiden oder für jemanden kochen, der daran leidet, gibt es aber viele »sichere« Backrezepte (siehe die Liste auf Seite 403; und lesen Sie die Hinweise zu Getreide und Mehl auf Seite 62).

Nun zum Aspekt des »Unkomplizierten«. Ich möchte meine Vorstellungen vom Kochen ohne Weizen und Milchprodukte in wirklich einfachen Rezepten weitergeben, damit Ihnen die Umstellung auf diese Art zu essen, so leicht wie möglich fällt. Diese beiden Ansprüche – gesundheitsbewusst und ohne großen Aufwand – sind inzwischen zu den Grundfesten meiner Alltagsküche geworden.

Sie finden hier also locker-lässige Rezepte, ohne Umstände, Firlefanz und Profi-Techniken, Rezepte, die auch kleine Fehler verzeihen – die ein bisschen mehr von diesem und etwas weniger von jenem gut vertragen. So koche ich gern. Zusätzlich habe ich die Rezepte noch einer weiteren Vereinfachung unterzogen. Ich habe die Zutatenlisten entrümpelt und die arbeitssparenden Techniken noch perfektioniert; so kommen Sie in den Genuss von einigen meiner einfachsten Rezepte überhaupt.

»Einfach« kochen heißt für mich zwar unkompliziert, mit möglichst wenig Mühe und Stress, aber es bedeutet nicht unbedingt schnell fertig. Manchmal ist ein Gericht schnell zusammengeworfen, braucht dann aber seine Zeit, um sich zu entwickeln – zum Beispiel Obst, das im Kühlschrank ziehen muss, Gemüse, das im Backofen knusprig karamellisiert, oder Fleisch, das langsam vor sich hin schmort. Denken Sie daran, dass die Zeit, in der diese magischen Vorgänge ablaufen, für Sie keine Arbeit bedeutet. Sie können inzwischen tun und lassen, was Sie wollen.

Trotzdem mag ich – wie alle anderen Köche mit wenig Zeit – ebenso gern eine Mahlzeit, die in ein paar Minuten fertig ist. Deshalb gibt es hier viele Rezepte (fast das halbe Buch, um genau zu sein), die vom Lesen des Rezeptes bis zum Servieren in weniger als 20 Minuten fix und fertig auf dem Tisch stehen. Sie sind mit einer kleinen Stoppuhr gekennzeichnet:

Für alle, die sich unterwegs oder am Arbeitsplatz verpflegen, ist eine weitere praktische Eigenschaft eines Gerichts, dass es sich gut mitnehmen lässt. Schnell zubereitet und praktisch zum Mitnehmen ist dann die ideale Kombination. Deshalb habe ich darauf geachtet, dass 50 Rezepte Brotdosen- oder Thermosflaschen-kompatibel sind. Diese sind mit einer kleinen Brotdose gekennzeichnet:

Und für alle, die sich vegan ernähren, gibt es eine gesunde Dosis Rezepte, die keinerlei tierische Produkte enthalten. In manchen Fällen können Sie dafür statt Honig einfach auf Zucker (oder ein veganes Süßungsmittel wie Agavendicksaft) ausweichen. Das ist alles bei den Rezepten erklärt, die mit dem Zeichen »V« für vegan versehen sind:

Dieses Buch wird Ihnen beweisen, dass gesund, leicht und unkompliziert zu essen nichts mit Verzicht oder Abstinenz zu tun hat. Im Gegenteil – die Abhängigkeit von Weizen und Milchprodukten zu verringern, erweist sich als kulinarische Entdeckungsreise. Neue Getreidesorten, neues Öl, neue Geschmacksrichtungen, neue Kombinationen: Das alles sorgt für neuen Schwung im Leben.

Roggen-Bier-Knäckebrot

Zu diesem Rezept haben mich die wunderbaren papierdünnen Brote inspiriert, die ich mit René Redzepi im Noma in Kopenhagen gebacken habe. Er arbeitete über Holzkohlenfeuer, was nicht ohne ist, denn man muss das Brot gerade in dem Augenblick vom Feuer nehmen, bevor es in Flammen aufgeht. In einer trockenen, heißen Pfanne ist das deutlich einfacher. Die rauchigen, dunklen Scheiben sind eine wunderbare Knabberei.

Ergibt 8 Stück
250 g dunkles Roggenmehl plus etwas zum Bestäuben
½ TL Salz
180–200 ml weizenfreies Bier (evtl. veganes Bier)

• Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. So viel Bier einrühren, dass ein fester, geschmeidiger Teig entsteht. Auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und einige Minuten leicht kneten. 10 Minuten ruhen lassen.
• Den Teig halbieren, dann in 4, 8 und schließlich 16 Stücke teilen. Die Stücke jeweils zu einer dicken Wurst rollen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche so dünn wie möglich zu einer langen ovalen Form ausrollen. Mit reichlich Mehl bestäuben und weiter ausrollen, bis der Teig höchstens 1 mm dick ist. Es macht nichts, wenn er reißt; der Teig muss wirklich sehr dünn sein.
• Bei starker Hitze eine große Pfanne mit schwerem Boden erhitzen. Die ausgerollten Teigstücke in die heiße Pfanne legen (eventuell zwei nebeneinander) und 2–3 Minuten backen, bis die Unterseite trocken ist und braune Flecken aufweist. Dann wenden und weitere 2 Minuten backen, bis auch die zweite Seite gebräunt ist. Damit das Brot knackig wird, muss es gut durchgebacken sein. Wenn sich die Scheiben nach oben biegen, mit einem Spatel flach drücken, damit der Teig möglichst vollständig mit dem heißen Pfannenboden in Berührung kommt. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
• Abgekühlt und knusprig servieren (falls sie nicht gleich zersplittern, noch einige Minuten im Backofen bei 200 Grad erhitzen).

Dazu servieren Sie …
- Minze-Bohnen-Dip: 400 g Cannellini- oder andere Bohnen aus der Dose, abgetropft und abgespült, mit ½ gepressten Knoblauchzehe, 2 EL gehackter Minze, 3 EL Rapsöl, 1 kräftigen Schuss Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer im Blitzhacker pürieren, dabei so viel Wasser hinzufügen, dass ein lockeres Püree entsteht (ca. 3 EL). Mit Zitronensaft, Salz und/oder Pfeffer abschmecken.
- Einfache Guacamole – etwa die auf Seite 234
- Räuchermakrelen-Tatar (Seite 192)

Variation
Würziges Knäckebrot Wenn Sie es etwas würziger mögen, 1 TL Kümmel in den Teig geben, dann schmeckt es richtig skandinavisch, oder 1 TL Kreuzkümmel für ein eher asiatisches Aroma.

BASCO

Blutrote Betensuppe

Ich mag die säuerlichen, herzhaften Geschmacksnoten von Bloody Mary und experimentiere auch gern damit in der Küche. In dieser besonders schnellen Suppe bilden sie einen eleganten Kontrapunkt zur erdigen Süße der Roten Bete. Die Suppe schmeckt am besten leicht gekühlt, aber wenn Sie Rote Bete und Tomatensaft direkt aus dem Kühlschrank verarbeiten, können Sie sie auch gleich aus dem Mixer servieren. Denken Sie daran, dass Worcestershiresauce Gluten enthalten kann.

Für 4 Personen
200 g gegarte, geschälte Rote Bete (kann gut aus dem Vakuumbeutel sein), grob gehackt
500 ml Tomatensaft (fertig gekauft oder selbst gemacht)
2 EL Worcestershiresauce
1 guter Spritzer Tabasco
Saft von 1 Zitrone
1 gute Prise Selleriesalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1–2 Schnapsgläser Wodka, nach Belieben

ZUM SERVIEREN
Eiswürfel, nach Belieben
zarte Selleriestangen aus der Mitte der Staude
Zitronenspalten

- Die Rote Bete mit Tomatensaft, Worcestershiresauce, Tabasco, Zitronensaft, Selleriesalz und schwarzem Pfeffer im Mixer glatt pürieren (auch den Wodka hinzufügen, falls verwendet). Die Suppe abschmecken und mit den Würzzutaten experimentieren: noch etwas Worcestershiresauce, Tabasco, Zitrone, Salz oder Pfeffer hinzufügen, ganz nach Geschmack. Wie bei einem guten Bloody-Mary-Cocktail ist letzten Endes die persönliche Note entscheidend.
- Die Suppe in Schalen oder tiefe Teller verteilen und ein paar Eiswürfel hineingeben, falls gewünscht. Selleriestangen, Zitronenspalten und die Würzzutaten dazu reichen.

Variation

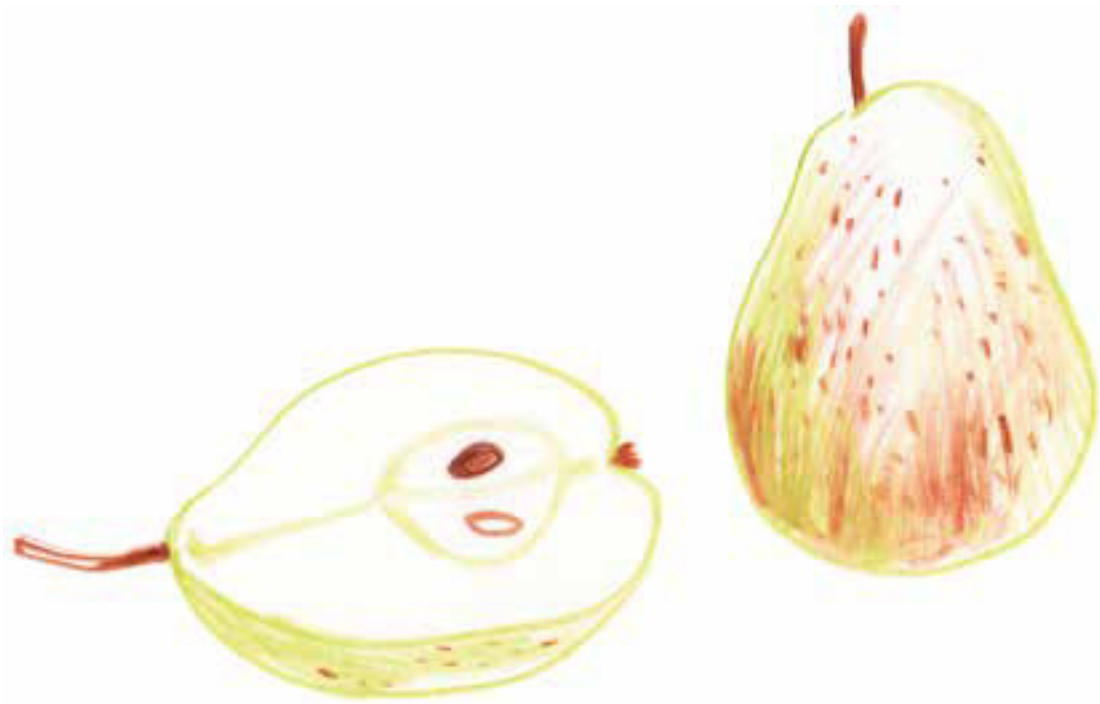
Rote-Bete-Meerrettich-Suppe Für eine cremigere, aber keineswegs weniger scharfe Version lassen Sie Worcestershiresauce, Tabasco und Selleriesalz weg und würzen dafür großzügig mit Zitronensaft sowie reichlich Salz und Pfeffer. Außerdem 2–3 TL geriebenen Meerrettich (aus dem Glas oder frisch gerieben) und 4 EL Cashewcreme (Seite 394) hinzufügen und gründlich pürieren. Leicht gekühlt servieren.

Birnen und Heidelbeeren mit Thymian und Datteln

Dieser saftige, superschnelle Salat nutzt die Überschneidung der Erntezeit von Heidelbeeren und Birne im Spätsommer voll aus. Das herzhafte Dressing sorgt für eine zusätzliche Dimension. Ein Salat, der sich als Vorspeise oder Zwischengericht ebensogut macht wie als leichtes Mittagessen oder sogar als Nachspeise.

Für 2 Personen
oder für 4 als Vorspeise
2 reife Birnen
50 g Heidelbeeren
50 g weiche Datteln (z. B. Medjool), halbiert, entsteint
1 TL Thymianblätter
2 EL Raps- oder Olivenöl extra vergine
Saft von ½ Zitrone
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

• Die Birnen vierteln und das Kerngehäuse entfernen, dann jedes Viertel nochmals halbieren. Die Birnenscheiben mit allen übrigen Zutaten in eine Schüssel geben. Die Zutaten vorsichtig mischen, auf Teller verteilen und servieren.



Rotbarbe mit Sesam und Wurzelgemüse

Dieser pikante, würzige Salat mit Sesamnote ist ideal, um rohe Karotten und Radieschen mit Fisch zu kombinieren. Rotbarbe passt nicht nur farblich, sondern auch im Geschmack besonders gut zu diesem Gemüse, Sie können aber auch Wolfsbarsch-, Makrelen-, Meeräschen- oder Brassenfilets verwenden.

Für 4 Personen
4 Rotbarbenfilets
5–6 junge Karotten (insgesamt ca. 150 g)
12 rote oder weiße Radieschen (insgesamt ca. 125 g), evtl. mit schönen Blättern
1 EL Reisweinessig
½ TL geröstetes Sesamöl
1 EL Sesam, wenn möglich trocken geröstet
2 EL Tamari
Raps- oder Sonnenblumenöl zum Backen
1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
1 kleinfingergroßes Stück Ingwer (ca. 20 g), geschält, in streichholzdünne Stifte geschnitten
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

• Den Fisch sorgfältig auf Gräten kontrollieren und diese mit einer Pinzette entfernen.
• Die Karotten schälen und mit dem Sparschäler von oben nach unten in dünne Streifen hobeln. In eine Schüssel geben. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden und zu den Karotten geben. Essig, Sesamöl, Sesamkörner und Tamari hinzufügen, alles mischen und beiseitestellen.
• In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze wenig Öl erhitzen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. 3–4 Minuten anbraten, dann die Filets wenden. Knoblauch und Ingwer dazugeben, das Ganze kurz schütteln und die Herdplatte abschalten. Den Fisch in der Resthitze der Pfanne 1–2 Minuten weiter garen, dabei den Knoblauch ein paarmal umrühren, damit er nicht anbrennt.
• Die Rotbarben auf vorgewärmte Teller legen, das Gemüse mit dem Dressing darauf verteilen (ebenso die Radieschenblätter, falls vorhanden). Mit dem verbleibenden Dressing aus der Schüssel und dem Saft aus der Pfanne beträufeln und servieren. Reis oder Reisnudeln schmecken hervorragend dazu.

Lamm-Cashew-Curry

Dieser Lammcurry aus dem Ofen lässt sich ganz einfach zubereiten. Am Ende der Garzeit rühre ich gern statt dem üblichen Joghurt etwas Cashewcreme ein, die das Ganze wunderbar sahnig macht.

Für 6 Personen
1 kg magere Lammschulter, in 4–5 cm große Stücke geschnitten
2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
2–3 EL Currypaste (fertig gekauft oder selbst gemacht, siehe unten)
1 Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
10 Kardamomsamen, leicht zerdrückt
1 Dose ganze Roma- oder Pizzatomaten (400 g), im eigenen Saft
200 g ungesüßte Cashewcreme (Seite 394)
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUM SERVIEREN
Korianderblätter und Limettenspalten, nach Belieben

- Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- Das Lamm in einen großen Bräter legen, mit dem Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Im offenen Topf im Ofen 20 Minuten (oder falls nötig etwas länger) braten, bis das Fleisch schön gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen und die Backofentemperatur auf 170 Grad reduzieren.
- Die Currypaste unter das Fleisch rühren, Zwiebelringe und Kardamom hinzufügen. Die Dosentomaten grob mit den Händen zerdrücken (allzu harten Bestandteile entfernen) und samt dem Saft beigeben. Alles gut vermischen, dicht mit Alufolie abdecken und weitere 1¼ Stunden im Ofen schmoren.
- Dann die Cashewcreme und falls nötig 3–4 Esslöffel Wasser einrühren – die Sauce sollte eine schön dickflüssige Konsistenz haben. Weitere 10 Minuten offen in den Ofen stellen, bis alles durcherhitzt ist. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Korianderblättern bestreuen, dazu nach Wunsch Limettenspalten zum Beträufeln reichen. Reis ist die perfekte Beilage.

Selbst gemachte Currypaste

50 g geschälten frischen Ingwer, 4 große oder 6 mittelgroße geschälte Knoblauchzehen und 1 kleine oder ½ größere Zwiebel fein reiben, mit 1 EL Currypulver, 1 EL Raps- oder Sonnenblumenöl und 1 Prise Salz mischen. Oder alle Zutaten mit 2 EL Wasser im Blitzhacker pürieren.

Variationen

Mit Kokosmilch Die Cashewcreme durch Kokosmilch ersetzen.

Gerösteter Kürbis, Chicorée und Brombeeren

Dies ist ein wunderbares Potpourri von herbstlichen Aromen und Farben. Es eignet sich als leichte Mahlzeit oder als Vorspeise und passt auch gut zu luftgetrocknetem Schinken oder zu einem Berg Linsen (siehe Seite 289).

Für 2 Personen
½ Butternut-, Hokkaido- oder 1 kleiner »Crown Prince«-Kürbis (ca. 500 g)
2 EL Raps- oder Olivenöl extra vergine
2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
einige Zweige Thymian
2 kleine oder 1 großer Kopf roter oder weißer Chicorée
einige Handvoll Brombeeren (ca. 100 g)
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DAS DRESSING
Saft von 1 kleinen Zitrone
2 TL flüssiger Honig
3 EL Raps- oder Olivenöl extra vergine
½ TL Thymianblätter

- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Den Kürbis in etwa 2 cm breite Spalten schneiden und entkernen. Den Kürbis (ungeschält) in einen Bräter geben. Mit dem Öl beträufeln, mit Knoblauch und Thymian bestreuen
und gut mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen 45–60 Minuten schmoren, bis der Kürbis weich und karamellisiert ist, dabei die Stücke nach der Hälfte der Garzeit wenden. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, bis er gerade noch lauwarm ist.
- Das untere Ende des Chicorées abschneiden und die Blätter ablösen. Diese zum abgekühlten Kürbis in den Bräter geben, ebenso die Brombeeren.
- Die Zutaten für das Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über Kürbis und Obst und Gemüse geben. Vorsichtig alle Zutaten im Bräter mischen, dabei alle aromatischen Stücke, die am Topfboden anhängen, aufrühren. Bei Bedarf mit noch etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen und servieren.

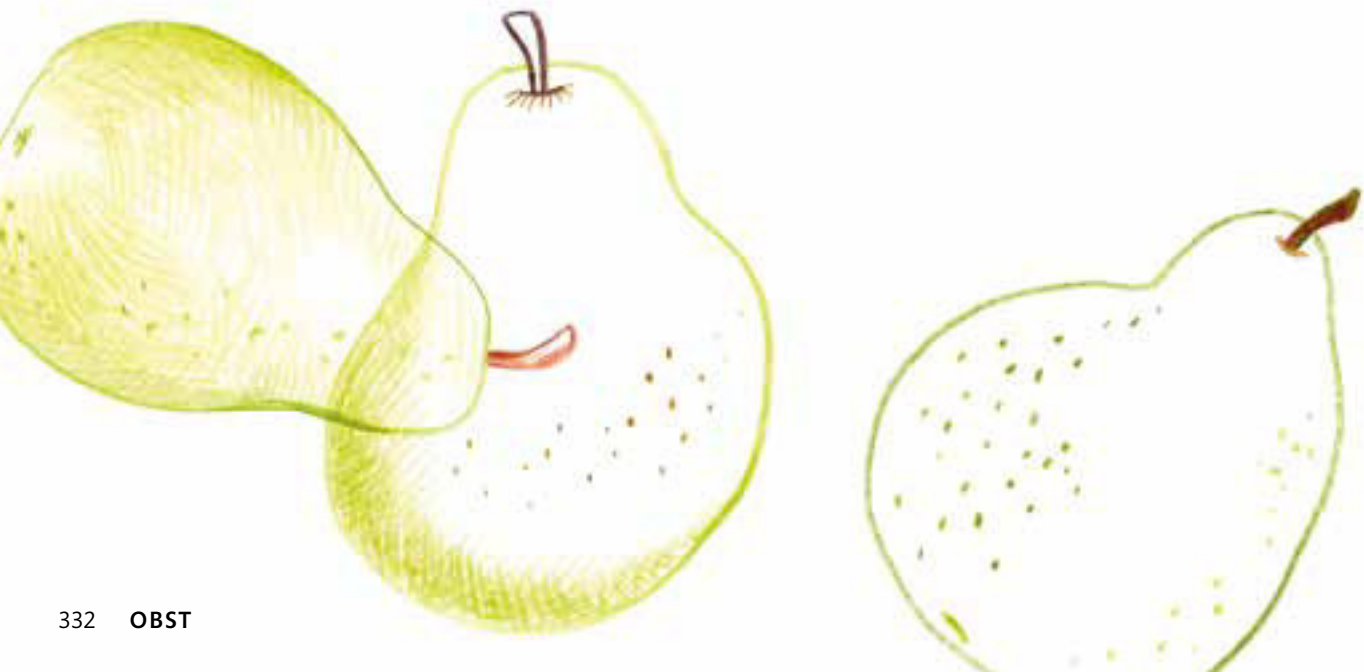
Birnenpüree mit Ingwer und Cashews

Ein samtiges Püree aus rohen Birnen, aufgepeppt mit Ingwer und Honig, bildet hier die Grundlage für ein leichtes, frisches Obstdessert. Nehmen Sie vollreife Birnen (nicht überreife), dann lassen Sie sich leicht pürieren.

Für 4 Personen
4 große, reife Birnen
2–3 EL flüssiger Honig
1 daumengroßes Stück Ingwer (25–30 g)
4–6 EL gesüßte Cashewcreme (Seite 394)
geröstete Mandelblättchen zum Garnieren, nach Belieben

- Die Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, dann die Früchte mit 2 Esslöffel Honig in den Mixer geben.
- Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Saft in den Mixer drücken; die faserigen Reste wegwerfen. Alles zusammen im Mixer pürieren, abschmecken und bei Bedarf noch etwas Honig hinzufügen.
- Das Birnenpüree in Gläser füllen und einen Klecks Cashewcreme daraufsetzen. Sie können nach Belieben auch mehrere Lagen übereinander einschichten oder die Cashewcreme in Spiralen unter das Püree ziehen. Nach Wunsch mit ein paar Mandelblättchen bestreuen.

Variation
Mit Streuselschicht Geben Sie eine Schicht Streusel (siehe Seite 355) zwischen Birnenpüree und Cashewcreme.



Register

A

Agavendicksaft 397
Ahornsirup 397
  Buchweizen-Knuspermüsli 29
Algen, Buchweizennudeln mit Wakame und Ingwer 286
Ananas
  Ananas mit Rohrzucker und Piment 323
  Beschwipste/gepfefferte Ananas 323
  Honig-Piña-Colada-Smoothie 39
  Melone und Ananas in Kokosmilch 335
Apfel
  Apfel mit Basilikum und Pinienkernen 328
  Apfel-Bananen-Hafer-Smoothie 42
  Apfel-Dörrpflaumen-Kompott 347
  Fenchel-Apfel-Pesto 275
  Gedeckter Rhabarber-Apfel-Ingwer-Auflauf 352
  Haselnüsse mit Apfel 25
  Kapuzinerkresse-Apfel-Mandel-Pesto 275
  Kartoffeln, Pastinaken, Äpfel und Bohnen 302
  Krebs mit Rosenkohl 189
  Rohe Karotten-Apfel-Suppe 97
  Salat mit geschmorten Pastinaken und Äpfeln 178
  Sellerie-Apfel-Kastanien-Suppe 116
  Waldorf-Suppe 100
Apfelsaft
  Apfel-Rosinen-Porridge 35
  Scharfe süßsaure Miesmuscheln 195
Aprikose
  Früchtebrot 51
  Frühstücksriegel 48
  Gebackene Birnen mit Mandeln und Aprikosen 351
  Spinat-Kokos-Salat 154
Asia-Brühe, aromatische 106
Aubergine
  Geschmorte Auberginen mit süßsauren Tomaten 298
  Geschmorte Auberginen-Tomaten-Suppe 125
Avocado
  Bloody-Mary-Steak mit Avocado 240
  Frische Tomaten, Avocado und rote Zwiebel 314
  Grüner Salat mit Thai-Dressing 171
  Kichererbsensalat mit Avocado-»Mayo« 172
  Krebs mit Rosenkohl 189
  Mousse au Chocolat mit Avocado und Honig-Erdbeeren 363
  Schnelle Guacamole 234
  Spinat-Avocado-Erdbeer-Salat 144

B

Backpulver 397
Balsamico-Dressing 143
Banane
  Apfel-Bananen-Hafer-Smoothie 42
  Erdbeer-Cashew-Eiscreme 343
  Himbeer-Orangen-Hafer-Smoothie 42
  Karamell-Banana-Split 344
  Kiwi-Bananen-Smoothie 41
  Knuspermüsli 26
  Limetten-Bananen 23
Basilikum
  Apfel mit Basilikum und Pinienkernen 328
  Kapern-Oliven-Pesto 278
  Roher Fisch mit Tomaten und Basilikum 190
Beeren mit Fünfgewürz 20
Bellini, Eis- 340
Bier, Roggen-Bier-Knäckebrot 80
Birne
  Beschwipste Birnen 351
  Birnen mit Streusel 355
  Birnen und Heidelbeeren mit Thymian und Datteln 140
  Birnen-Brombeer-Suppe mit Walnüssen 133
  Birnenpüree mit Ingwer und Cashews 332
  Birnenpüree mit Steuselschicht 332
  Cobbler mit Birne und Schokolade 356
  Gebackene Birnen mit Mandeln und Aprikosen 351
  Pastinaken-Birnen-Salat mit Kapern 148
  Walnüsse mit Birne und Honig 25
Bloody-Mary-Steak mit Avocado 240
Blumenkohl
  Blumenkohl, Rohschinken und Balsamico-Dressing 143
  Gut gewürzter roher Blumenkohl 157
  Lamm mit Blumenkohl und Kichererbsen 249
Blutrote Betensuppe 99
Bohnen 397
  Fischorizo mit Dicken Bohnen 201
  Geschmorter Kürbis mit Zwiebeln und Bohnen 302
  Kartoffeln, Pastinaken, Äpfel und Bohnen 302
  Schokoladen-Bohnen-Kuchen 368
  Schwarze Bohnen und Heidelbeeren 313
  Violetter Brokkoli mit Bohnen 304
  Würziges Rindfleisch mit Bohnenpüree 234
Brennnesselsuppe 105
Brokkoli
  Trocken gerösteter Brokkoli mit Mandeln und Chili 310
  Violetter Brokkoli mit Bohnen 304

Brombeeren
Birnen-Brombeer-Suppe mit Walnüssen 133
Feigen mit Brombeeren und Walnüssen 150
Gerösteter Kürbis, Chicorée und Brombeeren 290
Brot, Brotwaren 62
Buchweizen-Chapatis 72
Früchtebrot 51
Maisbrot mit Karotten 67
Roggen-Bier-Knäckebrot 80
Roggen-Chapatis 72
Roggen-Grissini 82
Roggenbrot mit Saaten 65
Siehe auch Pfannkuchen, Scones
Brownies, Ultra-Schoko- 379
Brühe 398
Aromatische Asia-Brühe 106
Brühe mit Mais und Tomaten 112
Brühe mit neuen Kartoffeln, Erbsen und Kräutern 110
Kohl-Karotten-Kümmel-Brühe 109
Brunnenkresse
Reis, Eier und Brunnenkressecreme 280
Sehr grüne Suppe 105
Buchweizen-Blini 45
Buchweizen-Knuspermüsli 29
Buchweizenmehl 62, 397
Buchweizen-Blini 45
Buchweizen-Chapatis 72
Buchweizen-Crêpes 77
Buchweizen-Mandel-Scones 69
Einfache Buchweizenpfannkuchen 45
Kastanien-Mandel-Shortbread 380
Buchweizennudeln 397
Buchweizennudeln mit Wakame und Ingwer 286
Burger, Rote-Bete- 283
Butternut-Kürbis
Gerösteter Kürbis, Chicoree und Brombeeren 290
Geschmorter Kürbis mit Zwiebeln und Bohnen 302

C

Calvados, Beschwipste Birnen 351
Cashewcreme 394
Birnenpüree mit Ingwer und Cashews 332
Lamm-Cashew-Curry 256
Cashewnüsse
Cashewmilch 30
Erdbeer-Cashew-Eiscreme 343
Castagnaccio 366
Champagner, Eis-Bellini 340
Chapatis
Buchweizen-Chapatis 72
Roggen-Chapatis 72
Chermoula, Forelle mit 215
Chicorée, gerösteter Kürbis und Brombeeren 290
Chiliflocken, Körnerriegel mit Chili und Rosmarin 88
Chilischoten
Aromatisches Huhn mit Nüssen 250
Chili-Knoblauch-Rösti 58
Chiliöl 301
Langsam geschmortes Rindfleisch Thai-Art 253
Masala-Omelett 57
Rohe Pilze mit Chili und eingelegter Zitrone 147
Scharfe süßsaure Miesmuscheln 195
Selbst gemachte grüne Thai-Currypaste 219
Trocken gerösteter Brokkoli mit Mandeln und Chili 310
Chorizo 201
Pastinaken, Chorizo, Grünkohl und Linsen 245
Fischsuppe mit Räucherhering 121
Cidre, Früchtebrot 371
Cobbler mit Birne und Schokolade 356
Cornichons, Räuchermakrelen-Tatar 192
Crêpes, Buchweizen- 77, siehe auch Pfannkuchen
Cucurbita-Salat 164
Curry
Fisch mit Lauch-Kokos-Curry 216
Fisch-Tomaten-Curry 220
Lamm-Cashew-Curry 256
Masala-Omelett 57
Schnelles Thai-Curry mit Tintenfisch 219
Selbst gemachte Currypaste 256
Selbst gemachte grüne Thai-Currypaste 219

D

Datteln
Birnen und Heidelbeeren mit Thymian und Datteln 140
Frühstücksriegel 48
Himbeer-Dattel-Limetten-Salat 320
Würzige Dattel-Mandel-Kekse 387
Dicke Bohnen, Fischorizo mit 201
Dip, Sesam- 272
Dörrpflaumen
Apfel-Dörrpflaumen-Kompott 347
Früchtebrot mit Cidre 371
Vollkornreissalat 181
Walnüsse mit Dörrpflaumen 25
Dressings
Balsamico-Dressing 143
Bloody-Mary-Dressing 240
Erdnussdressing 153
Tahini 166
Thai-Dressing 171
Zitronendressing 138

E

Ei
  Fischstäbchen in Ei mit Frühlingszwiebel-Reis 225
  Kaltes Huhn, Sardellen und Eier 262
  Masala-Omelett 57
  Neue Kartoffeln, Spargel und Eier 294
  Pochierte Eier 110
  Räuchermakrelen-Tatar 192
  Reis, Eier und Brunnenkressecreme 280
  Rührei mit Hering 55
Eintöpfe
  Huhn mit Linsen und Rosmarin 258
  Kanincheneintopf 258
Eis am Stiel 343
  Pfirsich-Orangen-Eis am Stiel 340
  Pflaumeneis am Stiel 336
  Rhabarber-Rosen-Eis am Stiel 339
Eis-Bellini 340
Eiscreme, siehe auch Sorbet
Erdbeer-Cashew-Eiscreme 343
Erbsen
  Brühe mit neuen Kartoffeln, Erbsen und Kräutern 110
  Erbsenpüree 261
  Erbsen-Spinat-Suppe 94
  Kopfsalat mit Erbsen und Zitronendressing 138
  Lammreste mit Minze-Erbsen 261
Erdbeeren
  Erdbeer-Cashew-Eiscreme 343
  Erdbeeren mit Holunderblüten 324
  Honig-Erdbeeren 363
  Mandeln mit Erdbeeren 25
  Spinat-Avocado-Erdbeer-Salat 144
  Stachelbeer-Erdbeer-Rosmarin-Kompott 348
Erdnussbutter
  Erdnuss-Frucht-Kugeln 388
  Erdnussdressing 153
  Erdnuss-Hafer-Kekse mit Rosinen 384
  Erdnuss-Frucht-Schoko-Kugeln 388
  Erdnüsse, Gut gewürzter roher Blumenkohl 157
Escabèche mit Makrele und Fenchel 186
Essig 398

F

Farinata (Socca) 74
Fenchel
  Escabèche mit Makrele und Fenchel 186
  Fenchel-Apfel-Pesto 275
  Gebackene Makrelen auf Fenchel und Stachelbeeren 209
  Schweinekotelett, Fenchel und Oliven 246
  Suppe aus geschmortem Fenchel und Zitrone 122
  Zucchini und Fenchel mit Erdnussdressing 153
Feigen mit Brombeeren und Walnüssen 150
Fisch 182–227
  Fisch mit Lauch-Kokos-Curry 216
  Fisch-Tomaten-Curry 220
  Fischfrikadellen aus dem Vorratsschrank 227
  Fischorizo mit Dicken Bohnen 201
  Fischstäbchen in Ei mit Frühlingszwiebel-Reis 225
  Folienfisch mit Sellerie und Sardellen 212
  Forelle mit Chermoula 215
  Marokkanischer Backfisch 210
  Roher Fisch mit Tomaten und Basilikum 190
  Rotbarbe mit Sesam und Wurzelgemüse 198
  Weißer Fisch mit schnellem Gurkensalat 205
  Würzige Sprotten 196
  Siehe auch geräucherter Fisch, Makrele, Sardelle, Sardine
Fleisch 229–265, siehe auch Rindfleisch, Lamm usw.
Forelle mit Chermoula 215
Frühlingshuhn 254
Frühlingszwiebeln
  Fischstäbchen in Ei mit Frühlingszwiebel-Reis 225
  Frühlingshuhn 254
  Radieschen, Minze und Frühlingszwiebeln 313
  Vollkornreissalat 181
Frühstück 14–59
Frühstücksriegel 48
Früchte 316–357, siehe auch Äpfel, Himbeeren, Trockenobst usw.
Früchtebrot
  Früchtebrot mit Cidre 371
  Früchtebrot 51
  Teekuchen 371
Fruchtige Scones 69

G

Gartenbohnen, grüne Bohnen
  Grüne Bohnen mit Nuss und Orange 309
  Lamm mit grünen Bohnen und Minze 242
  Salat mit grünen Bohnen, Tomaten und Linsen 177
Gazpacho, Stachelbeer- 102
Gebäck 352
Gemüse 266–315
  Gemüse-Tempura mit Sesamdip 272
  Knuspriges Schweinefleisch und Wurzelgemüse 261
Siehe auch Pastinaken, Tomaten usw.
Geräucherter Fisch
  Fischsuppe mit Räucherhering 121
  Pochierter geräucherter Schellfisch mit weicher Polenta 206
  Räuchermakrelen-Tatar 192
  Rührei mit Hering 55
  Senfmakrele, Spinat und Kartoffeln 222

Gluten 8, 9, 11
Backen ohne Gluten 62, 403
Granita
Pfirsich-Orangen-Sorbet 340
Pflaumen-Honig-Sternanis-Granita 336
Grapefruit, Pfeffer- 19
Grissini
Roggen-Grissini 82
Würzige Grissini 82
Grüne Suppe 105
Grüne Thai-Currypaste 219
Grünkohl, Pastinaken, Chorizo und Linsen 245
Guacamole 234
Gurke
Cucurbita-Salat 164
Gekühlte Gurken-Mandel-Suppe 102
Gurken-Reisnudelsalat 168
Nordischer Gurkensalat mit Roggenbrotkrumen 161
Schneller Gurkensalat 205
Stachelbeer-Gazpacho 102
Vollkornreissalat 181
Würzige Hühnerleber auf Gurke 237
Zerdrückte Gurke auf chinesische Art 168

H

Hafer, Haferflocken, Hafergetränke 401
Apfel-Bananen-Hafer-Smoothie 42
Apfel-Rosinen-Porridge 35
Erdnuss-Hafer-Kekse mit Rosinen 384
Geschmorte Zwiebeln mit herzhaftem Haferbrei 297
Haferkekse mit Mohn 47
Himbeer-Orangen-Hafer-Smoothie 42
Knuspermüsli 26
Pfirsich mit Streusel 355
Roggen-Vollkornkekse 87
Harissa 210
Marokkanischer Backfisch 210
Haselnüsse
Haselnuss-Schokoladenkuchen 374
Haselnüsse mit Apfel 25
Knuspermüsli 26
Grüne Bohnen mit Nuss und Orange 309
Schoko-Nuss-Butter 392
Heidelbeeren
Beeren mit Fünfgewürz 20
Birnen und Heidelbeeren mit Thymian und Datteln 140
Knuspermüsli 26
Polentakuchen mit Heidelbeeren 372
Schwarze Bohnen mit Heidelbeeren 313
Himbeeren
Beeren mit Fünfgewürz 20
Himbeer-Dattel-Limetten-Salat 320
Himbeer-Orangen-Hafer-Smoothie 42
Knuspermüsli 26
Nektarinensuppe mit Himbeeren 130
Hirseflocken, Frühstücksriegel 48
Holunderblüten, Erdbeeren mit 324
Honig 398–399
Birnenpüree mit Ingwer und Cashews 332
Erdbeer-Cashew-Eiscreme 343
Honig-Erdbeeren 363
Honigpopcorn 390
Pflaumen-Honig-Sternanis-Granita 336
Piña-Colada-Smoothie 39
Schoko-Nuss-Butter 392
Huhn
Aromatisches Huhn mit Nüssen 250
Frühlingshuhn 254
Huhn mit Linsen und Rosmarin 258
Huhn niçoise 262
Kaltes Huhn, Sardellen und Eier 262
Würzige Hühnerleber auf Gurke 237
Hülsenfrüchte 397, siehe auch Bohnen, Kichererbsen, Linsen usw.

I

Ingwer
Birnenpüree mit Ingwer und Cashews 332
Birnenpüree mit Streuselschicht 332
Buchweizennudeln mit Wakame und Ingwer 286
Gedeckter Rhabarber-Apfel-Ingwer-Auflauf 352
Roggen-Vollkornkekse mit Ingwer 87

K

Kakao 399
Knuspermüsli mit Kakaonibs 26
Kakaopulver 399
Kalbskotelett, Fenchel und Oliven 246
Kanincheneintopf 258
Kapern
Fischfrikadellen aus dem Vorratsschrank 227
Folienfisch mit Sellerie und Sardellen 212
Kaltes Huhn, Sardellen und Eier 262
Kapern-Oliven-Pesto 278
Pastinaken-Birnen-Salat mit Kapern 148
Kapuzinerkresse-Apfel- Mandel-Pesto 275
Karotten
Buchweizennudeln mit Wakame und Ingwer 286
Frühlingshuhn 254
Geröstete Karotten mit Sesam 306
Karottensalat mit Trockenobst 330
Kohl-Karotten-Kümmel-Brühe 109
Kürbis-Kohl-Karotten-Salat 162
Maisbrot mit Karotten 67
Rohe Karotten-Apfel-Suppe 97