

Erin Alderson

Easy Veggie

**saisonal, frisch, schnell
zubereitet!**

Aus dem Amerikanischen von Elisabeth Liebl

HANS-NIETSCH-VERLAG

Inhalt

Einführung 6

1 Die Grundzutaten 9

2 Frühstück

Haferbrei **14** | Frittata **17** | Muffins **21** | Granola-Parfait **24** | Waffeln **27** | Omelett **30** | Scones **34** | Porridge **37** | Quiche **40** | Dutch Baby **43**

3 Mittagessen oder leichtes Abendessen

Sobanudeln **48** | Gegrillte Käsesandwiches **51** | Panzanella (Brotsalat) **54** | Polenta **57** | Quesadillas **61** | Eierpfanne **64** | Gebratener Reis **67** | Gebackene Kartoffeln **70** | Getreidesalat **73** | Linseneintopf **76**

4 Vorspeisen und kleine Gerichte

Jiaozi (Teigtaschen aus Wantan-Teig) **80** | Hummus **84** | Salsa **87** | Crostini **90** | Frühlingsrollen **93** | Turnovers (Teigtaschen aus Mürbeteig) **96** | Bruschetta **100** | Gemüsespieße **103** | Gebackener Käse mit Chutney **106** | Fladenbrot **109**

5 Abendessen

Pizza **114** | Ravioli **118** | Tacos **122** | Gefüllte Paprikaschoten **125** | Lasagne **128** | Burger **133** | Makkaroni mit Käse **136** | Risotto **140** | Galette **143** | Enchiladas **146**

6 Desserts

Sorbet **152** | Crumble **155** | Cupcakes **158** | Kompott **161** | Obsttarte mit Cremefüllung **164** | Crêpes **168** | Tartelettes mit frischen Früchten **172** | Pudding **176** | Upside-Down Cake **179** | Brotpudding **182**

Anhang 186

Garzeiten für Getreide **186** | Dank **186** | Über die Autorin **187** | Verzeichnis der Rezepte **187**

Einführung

An einem kalten Januartag im verschneiten Illinois fing ich an, von köstlich frischen Lebensmitteln zu träumen. Ich hatte vom Winter einfach genug und sehnte mich nach dem Frühling – und nach den Bauernmärkten, auf denen die Farmer aus der Gegend ihre Produkte verkaufen. Und ich hatte große Pläne für jenes Jahr: Ich wollte in meinen Food-Blog *Naturally Ella* viel mehr frische, regionale Produkte einbauen. All das liegt nun ein paar Jahre zurück. Schon damals liebte ich Bauernmärkte, kaufte dort regelmäßig ein und wusste daher bereits einiges darüber. Mein Mann und ich hatten noch keinen eigenen Garten, aber ich wollte einfach wissen, wo all das wuchs, was schließlich den Weg in meinen Kochtopf fand.

Endlich fand ich einen Farmer, bei dem man selbst ernten durfte. Ich fuhr jede Woche zu ihm heraus und pflückte Obst oder schnitt Gemüse, wann immer es möglich war. Ich genoss es, meine Nahrungsmittel im Rhythmus der Jahreszeiten selbst aus dem Garten oder vom Feld zu holen. In Kontakt mit der Natur zu sein ist eine wunderbare Erfahrung für jeden Menschen!

Nun hatte ich jede Woche frische Sachen zur Hand und stellte bald fest, dass ich meine Art zu kochen umstellen musste. Bis dahin hatte ich immer nur Rezepte nachgekocht, die ich irgendwo entdeckt hatte und die mir schmackhaft erschienen waren. Doch da ich jetzt direkt beim Bauern einkaufte, fing ich an, meine Mahlzeiten anhand der Zutaten zusammenzustellen, die ich gerade zur Verfügung hatte. Dabei war ich zunächst nicht einmal besonders kreativ. Ich brauchte etwas Zeit und Übung, um aus dem, was die Natur mir Woche für Woche schenkte, meine eigenen, wohlschmeckenden Kreationen zu zaubern. Nach und nach erkundete ich die unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen und lernte, aus jedem Stück Obst oder Gemüse ein Maximum an Geschmack herauszuholen.

Diese neue Philosophie hat meinen Zugang zum Kochen grundlegend verändert. Statt ein Gericht nach einem bestimmten Rezept zuzubereiten, verfüge ich heute über ein paar gute Grundrezepte, die ich je nach den Zutaten abwandle, die ich gerade zur Hand habe. Und auch den Begriff „Grundrezept“ sollten Sie nicht zu wörtlich nehmen, denn ich habe meine Rezepte erst vor Kurzem niedergeschrieben. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich einfach das Mengenverhältnis der Hauptzutaten im Kopf und variierte es nach Belieben. Zu-

dem habe ich festgestellt, dass sich unsere Einstellung zu Lebensmitteln grundlegend verändert hat. Früher gab es durchaus Abende, an denen mein Mann und ich übereinstimmend feststellten, dass wir für ein selbst gekochtes Abendessen nichts im Haus hatten. Mittlerweile bin ich jedoch Expertin darin, aus den vorhandenen Nahrungsmitteln wahre Köstlichkeiten zu zaubern. Dafür bedarf es nur ein paar frischer Zutaten – und ein Rezept ist überflüssig. Ich fühlte mich regelrecht befreit, als ich nicht mehr ständig zum Supermarkt fahren musste, weil ich meinte, auf die eine oder andere Zutat nicht verzichten zu können. Wir essen heute viel weniger industriell verarbeitete Lebensmittel, und wir gehen kaum noch ins Restaurant.

Damals lebten wir im ländlichen Mittleren Westen der USA, was mich dem natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten nähergebracht hat. Ich wusste, dass es Rhabarber nur im Frühsommer gibt und dass Tomaten nur von Juli bis September gut schmecken. Heute wohne ich in Kalifornien und esse nur noch saisonales Obst und Gemüse aus der Region. Frisch vor Ort gekauftes Obst und Gemüse schmeckt einfach unschlagbar gut! Aus diesem Grund stelle ich Ihnen in *Easy Veggie* Grundrezepte mit saisonalen Variationen vor: So haben Sie das ganze Jahr über Alternativen und können jedes Rezept an die entsprechende Jahreszeit anpassen.

Eine einfache vegetarische Küche ...

Als ich meine ersten Erfahrungen als Köchin sammelte, konnte ich all die Leute nicht verstehen, die mir weismachen wollten, Kochen sei doch ganz einfach und im Grunde ein Kinder-

spiel. Für mich war damals *alles* schwierig. Meine Küchenflops sind legendär, aber ich bin trotzdem dabei geblieben, bis ich schließlich die Grundtechniken beherrschte. Letztendlich sind „einfach“ oder „leicht“ doch relative Begriffe. Was dem einen leichtfällt, ist für jemand anderen vielleicht sogar recht kompliziert. Vor diesem Hintergrund habe ich Kreativität, Umsetzbarkeit und bestmöglichen Geschmack zu den Leitlinien meiner Rezepte erkoren.

Sie werden feststellen, dass sich die in diesem Buch vorgestellten Rezepte leicht abwandeln lassen. Für jedes Grundrezept gibt es vier saisonale Variationen, für die Sie je nach Jahreszeit frisch erhältliche Zutaten verwenden können. Sobald Ihnen das Grundrezept in Fleisch und Blut übergegangen ist, wird es Ihnen leichtfallen, es saisonal abzuwandeln – ganz nach Ihrem eigenen Gusto und je nach saisonalem Angebot von frischem Obst und Gemüse. Sie haben nur zwei der Zutaten zur Hand, die Sie für ein Rezept brauchen? (Das passiert mir immer wieder!) Kein Problem! Ergänzen Sie es einfach mit einem passenden Nahrungsmittel, das Sie in Ihrem Kühlschrank finden.

Noch eine Anmerkung zum Schluss: Bitte verfallen Sie nicht der irrigen Annahme, alles, was Sie in der Küche verwenden, müsse hausgemacht sein. Selbst Gemachtes ist wunderbar, wenn ich genug Zeit dafür habe, doch nach einem langen Arbeitstag ist das eben oft nicht möglich. Also trickse ich ein bisschen, und das können Sie auch! Wenn mein Mann und ich unter der Woche abends Appetit auf Pizza haben, nehme ich dafür hin und wieder Fertigteig aus dem Supermarkt. Oder ich verwende Kürbispüree aus dem Glas oder fertige Tortillas.

Die Rezepte in diesem Buch entsprechen meinem persönlichen Kochstil. Sie sind vegetarisch, leicht zuzubereiten und manchmal auch vegan und/oder glutenfrei. Viele von ihnen sind schnell gemacht und eignen sich auch dazu, den einen oder anderen Rest zu verwerten, der von gestern oder vorgestern noch im Kühlschrank liegt. Ich hoffe, in meinem Buch finden Sie hilfreiche Grundlagen, um das ganze Jahr über leckere vegetarische Gerichte auf den Tisch zu bringen.

Auf dem besten Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Ich war in meinem Leben nicht immer Vegetarierin. Tatsächlich waren mir Worte wie „vollwertig“ oder „naturbelassen“ lange Zeit kein Begriff. Ich wuchs in einer ganz normalen Mittelschichtfamilie auf. Wir waren irgendwie immer in Eile und ernährten uns größtenteils von Fertiggerichten

oder Fast Food, weil das eben schnell ging. Meine Essgewohnheiten und die meiner Familie änderten sich erst, nachdem wir eine bittere Erfahrung durchlebt hatten.

Als ich Anfang zwanzig war, spielten mein Vater und ich gerade zusammen Eishockey. Mittendrin marschierte er plötzlich zur Bank zurück und musste sich setzen. Er atmete schwer. Und das keineswegs nur vor Erschöpfung. Seine Kurzatmigkeit wuchs sich zu einem Herzanfall an und am Ende brauchte er vier Bypässe. Die Krankheit meines Vaters hat uns die Augen geöffnet: Uns wurde klar, dass wir uns ungesund ernährten und dass dies früher oder später bei jedem von uns zu Problemen führen würde.

Von diesem Moment an ließ ich industriell verarbeitete Nahrungsmittel im Supermarktregal liegen und bemühte mich darum, ausgewogene Mahlzeiten auf den Tisch zu bringen. Schritt für Schritt wurde ich zur Vegetarierin, doch das ergab sich wie von selbst. Ich hatte eine Vorliebe entwickelt für Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen mit einer gesunden Portion Obst und Gemüse. Natürlich kam dann auch die Zeit, in der ich meine früheren Leibspeisen vermisste. Doch irgendwann hatte sich mein Körper umgestellt: Wenn ich Verlangen nach etwas hatte, dann war auch das vollwertig und gesund.

Den letzten Schritt in diesem Prozess machte ich allerdings erst, als ich bei Bauern aus der Region einzukaufen begann. Von diesem Moment an drehte sich in meiner Küche alles darum, wie ich den natürlichen Geschmack der Nahrungsmittel, die ich in der kommenden Woche auf den Tisch bringen wollte, am besten hervorheben konnte. So entstanden die Rezepte, die Sie in diesem Buch und auf meiner Website finden. Es ist mein Ziel, Sie und Ihre Familie mit den vielfältigen Möglichkeiten der vegetarischen Küche vertraut zu machen, ganz gleich, ob Sie sich künftig streng vegetarisch ernähren oder einfach nur ein paar leckere Rezepte ausprobieren wollen, um Ihre gewohnte Ernährung zu ergänzen.

Sich ausschließlich vegetarisch zu ernähren bedeutet, die eigene Gesundheit zu fördern, indem man pflanzliche Lebensmittel zur Grundlage der Ernährung macht. Doch vegetarisch zu essen hat nicht nur mit Gesundheit zu tun. Ich hoffe, die folgenden Rezepte und ihre saisonalen Variationen eröffnen Ihnen einen neuen Zugang zu dem natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten.

1

Die Grundzutaten

Nachdem ich damit begonnen hatte, direkt beim Bauern einzukaufen, fing ich an, mit unterschiedlichen Nahrungsmitteln zu experimentieren, mit vollwertigem Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen. Das war eine wunderbare Entdeckungsreise. Wenn Sie verschiedene Getreidesorten bzw. Hülsenfrüchte zu Hause haben, lässt sich daraus leicht eine Mahlzeit zaubern. Einige dieser Zutaten erfordern ein paar Vorbereitungen – wie etwa das Einweichen von Bohnen –, doch viele andere, wie Linsen, müssen Sie einfach nur kochen, um in kurzer Zeit eine vollwertige Mahlzeit zuzubereiten.

Auf den folgenden Seiten werde ich Ihnen sozusagen die Ausstattung meiner Vorratskammer vorstellen. Doch das bedeutet nicht, dass Sie jetzt loslaufen müssen, um all das zu kaufen. Wählen Sie einfach aus, was

Sie und Ihre Familie am liebsten essen. Diese Nahrungsmittel sind dann die Grundbausteine Ihres Speiseplans. Ich habe stets zwei bis drei verschiedene Getreide- und Hülsenfrüchtesorten zur Hand. Manchmal koche ich sie am Wochenende vor und greife unter der Woche darauf zurück, wenn ich schnell eine Mahlzeit auf den Tisch bringen will.

Hinweise des deutschen Herausgebers:

Die Mengenangaben in den Rezepten erfolgen, wie in den USA üblich, in Tassen (cups). 1 Tasse fasst etwas weniger als 250 Milliliter. In gut sortierten Haushaltswarengeschäften und im Internet sind mittlerweile „Cup-Sets“ erhältlich. Das sind Schälchen, in die genau 1 Tasse, ½ Tasse etc. passt.

1 Esslöffel umfasst jeweils 15 Milliliter und 1 Teelöffel entspricht 5 Millilitern einer flüssigen Zutat. Bei kleinen Mengen fester Zutaten erfolgen die Angaben ebenfalls in Ess- oder Teelöffeln. Dabei wurde auf die Grammangaben verzichtet.

Die Zeitangaben in den Rezepten sind stets als ungefähre Angaben zu verstehen. Natürlich variieren sie je nach Art des Herds, Ofens und Grills u. v. m. Bleiben Sie also stets dabei, wenn Sie Ihre Mahlzeiten zubereiten.

Getreide

Getreide – ob mit oder ohne Gluten – gehört für mich zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln und ist das A und O in meiner Küche. Dabei spielt es keine Rolle, ob ich es als Korn oder als Mehl verwende. Ich habe meist fünf bis sechs verschiedene Getreidesorten zu Hause, verwende aber hin und wieder auch mal eine andere Sorte. (Hinweise zu den Garzeiten verschiedener Getreidesorten finden Sie auf Seite 186.) Oft ersetze ich eine Getreideart in einem Rezept durch eine andere. Statt Vollreis können Sie z. B. Quinoa verwenden und statt Haferflocken ebenso gut Dinkel- oder Roggenflocken. Kleine Mengen Getreide können Sie bei Zimmertemperatur aufbewahren, größere sollten Sie aber besser in einem luftdicht verschlossenen Behälter im Gefrierschrank lagern.

Sobald Sie die unterschiedlichen Eigenschaften aller Getreidearten kennen, wird Ihnen eine glutenarme Ernährung leichtfallen. Dann können Sie z. B. zum Backen Weizen durch Hafer ersetzen. Geht es hingegen um herzhafte Getreidesalate oder -eintöpfe, so sind Hirse, Quinoa und Sorghumhirse die erste Wahl.

Die wichtigsten Getreidesorten sind

- **Emmer:** vor allem für das Risotto (Seite 140), aber auch als Mehl eine gute Wahl
- **Hafer (Flocken und Grütze):** als Mehl sowie als Flocken fürs Müsli und zum Backen
- **Quinoa:** ist schnell zubereitet und daher bestens für Hauptgerichte, Salate und Suppen geeignet
- **Vollreis:** ein vielseitiges Getreide für zahllose Gerichte
- **Weizen:** wird meist für Mehl verwendet, schmeckt aber auch gut als Getreidesalat oder Porridge

Andere Getreidesorten:

- Amaranth
- Dinkel (als Korn und Flocken)
- Einkorn
- Gerste (als Korn und Graupen)
- Hirse
- Kamut (als Korn und Flocken)
- Polenta (Maisgrieß)
- Roggen (als Korn und Flocken)
- Sorghumhirse
(wird auch als „Mohrenhirse“ oder „Milomehl“ bezeichnet)

Hülsenfrüchte

Obwohl ich vegetarische Rezepte liebe, bin ich kein Freund von vegetarischem Eiweißersatz wie Soja, Tofu oder Seitan.

Ich bevorzuge Hülsenfrüchte, denn Kichererbsen, schwarze Bohnen und Linsen sind eine ausgezeichnete Grundlage für eine herzhafte Mahlzeit. Bei den Tacos mit schwarzen Bohnen (Seite 122) oder dem Linseneintopf (Seite 76) sind Hülsenfrüchte die wichtigste Zutat, aber auch in meinen Hauptgerichten finden Sie die drei genannten Hülsenfrüchte immer wieder. Was die Vorbereitung angeht, so müssen getrocknete schwarze Bohnen und Kichererbsen gut eingeweicht werden (am besten über Nacht). Linsen hingegen sind schon in 20 Minuten fertig. Bewahren Sie alle Bohnensorten in luftdicht verschlossenen Behältern an einem trockenen, kühlen Ort auf.

Die wichtigsten Hülsenfrüchte sind

- **Kichererbsen:** Ich mahle sie zu Mehl oder mache daraus Salate, Currygerichte und Hummus.
- **Linzen:** Sind vor allem nützlich, wenn es um schnelle Mahlzeiten geht. Kaufen Sie am besten gleich verschiedene Sorten wie rote Dal-Linsen oder schwarze Belugalinsen, da sie nicht nur unterschiedlich aussehen, sondern jeweils ein anderes Aroma haben.
- **schwarze Bohnen:** Meine Lieblingsfüllung für Tacos und Enchiladas (Seite 146). Auch schwarze Bohnen können Sie zu Mehl mahlen.

Weitere schmackhafte Hülsenfrüchte:

- Augenbohnen
- Spalterbsen
- Kidneybohnen
- weiße Bohnen

Nüsse und Samen

Nüsse und Samen liefern wertvolle Proteine. Sie sind knackig und pepen jedes Gericht mit einer Extraportion Geschmack auf. Ich streue gern ein paar Nüsse und Samen über Salate oder andere Mahlzeiten: Nichts geht über eine Handvoll geröstete Sesamsamen auf einer Schale Sobanudeln (Seite 48).

Nüsse sind jedoch leicht verderblich. Bewahren Sie sie daher am besten im Kühlschrank auf. Sie können leicht ranzig werden, und meist lässt sich nicht feststellen, wie lange die gekaufte Ware bereits gelagert wurde. Ich habe daher immer eine kleine Sammlung Nüsse in meinem Kühlschrank und kaufe sie nach, sobald eine Sorte aufgebraucht ist.

Nüsse und Samen in meinem Kühlschrank:

- Haselnüsse
- Pistazien
- Kürbiskerne
- Sesamsamen
- Mandeln
- Sonnenblumenkerne
- Pekannüsse
- Walnüsse

Kräuter und Gewürze

Kräuter und Gewürze verleihen einfach jedem Gericht eine besondere Note. Sie sind die Stars der feinen vegetarischen Küche. Mit ihnen schaffen Sie es, das Niveau einer Mahlzeit von „ganz okay“ auf „absolut phänomenal“ anzuheben. Daher Sorge ich dafür, stets eine gute Auswahl an Gewürzen im Haus zu haben. Zusätzlich habe ich einen kleinen Balkonkräutergarten, der sich schon mehrfach als äußerst nützlich erwiesen hat. Frische Kräuter im Topf können Sie aber auch im Naturkostladen oder im Bio-Supermarkt kaufen. So haben Sie immer knackig frische Ware zur Hand.

Kräuter-Grundausrüstung (am besten frisch, notfalls auch getrocknet):

- Basilikum
- Dill
- Knoblauchgrün
- Koriandergrün
- Minze
- Oregano
- Petersilie
- Rosmarin
- Salbei
- Thymian

Gewürze, die ich immer im Haus habe:

- Bockshornkleesamen
- geräuchertes Paprikapulver (Pimentón de la Vera)
- Ingwer
- Kardamom
- Koriander (ganz und gemahlen)
- Kreuzkümmel (ganz und gemahlen)
- Kurkuma
- Muskatnuss (ganz)
- Nelken
- Zimt

Eier und Milchprodukte

Ich bin in einer Zeit aufgewachsen, in der eine fettarme Ernährung als das Highlight der amerikanischen Esskultur galt. Alles – selbst Cookies – wurde fettarm hergestellt bzw. vermarktet. Ich habe eine Weile gebraucht, um diese Prägung abzuschütteln, aber es ist mir schließlich gelungen. Heute bin ich ein großer Fan von Vollmilch, vollfetter Sahne und Butter. Aber ich genieße sie in Maßen und versuche, vollfette Nahrungsmittel durch frisches Obst und Gemüse auszugleichen. Vollmilch können Sie durchaus durch fettarme Milch ersetzen, doch bei einigen Rezepten ist ihr hoher Fettanteil ein wichtiger Bestandteil.

Milchprodukte in meinem Kühlschrank:

- Eier
- Hartkäse (wie Emmentaler, Parmesan, Tilsiter etc.)
- vollfette Sahne
- vollfetter griechischer Joghurt
- Vollmilch

Fette, Öle und Süßungsmittel

Auch bei Fetten und Süßungsmitteln lautet mein Motto: mäßig, aber regelmäßig. Ich verwende nur qualitativ hochwertige Fette und Öle und mache einen großen Bogen um Industriezucker (obwohl ich gelegentlich zu Puderzucker greife). Dabei können Sie ganz Ihren persönlichen Vorlieben folgen: Ich verwende für Backwaren z. B. lieber naturbelassenes Kokosfett oder Walnussöl statt Butter. Honig ersetze ich durch Ahornsirup oder Reismalz – auf diese Weise können Sie aus einem Gericht schnell eine Köstlichkeit für Veganer machen.

Fette/Öle

- Butter
- Erdnussbutter
- Kokosfett
- Olivenöl
- Sesamöl
- Walnuss- und Mandelöl

Süßungsmittel

- Ahornsirup
- Honig
- Reismalz
- Vollrohrzucker (Mascobado oder Rapadura)
- Zuckerrohrmelasse oder Sorghumsirup

Und noch ein paar Extras

Die genannten Nahrungsmittel machen etwa 95 Prozent meiner Küchenvorräte aus, doch es gibt noch ein paar Extras, mit denen ich meine Mahlzeiten gern abrunde:

- Chilisauce (Tabasco)
- Essig (Balsamico, Weißweinessig oder Apfelessig)
- Sojasauce oder Tamari
- Würzmittel (Senf, Mayonnaise etc.)

Mit den in diesem Kapitel aufgelisteten Lebensmitteln habe ich Ihnen die „Basics“ meiner vegetarischen Küche vorgestellt. Sie sollten diese Zusammenstellung jedoch nicht als Maß aller Dinge betrachten und können die Rezepte natürlich ruhig nach Ihrem Gusto abwandeln oder bestimmte Zutaten durch das Ersetzen, was Sie gerade im Haus haben. Wenn Sie beispielsweise Speisen ohne Kuhmilch zubereiten wollen, können Sie diese einfach durch Mandel- oder Cashewmilch ersetzen. Und statt der in den Rezepten vorgesehenen Käsesorten können Sie alternativ veganen Käse aus dem Naturkostladen verwenden. Variieren Sie die eine oder andere Zutat einfach ganz nach Wunsch. Auf diese Weise lassen sich die meisten Rezepte in diesem Buch auch vegan oder glutenfrei zubereiten.

Haferbrei

Haferbrei ist mittlerweile aus der Mode gekommen. Als Kind sah ich meinen Vater regelmäßig ganze Teller voll Haferbrei mit Trockenfrüchten verspeisen. Für mich war das ganz normal. Die Instantflocken, die er dafür nahm, sind allerdings nicht unbedingt empfehlenswert. Sie enthalten vergleichsweise wenig Nährstoffe, werden dafür aber, wie andere Frühstücksgetreide auch, mit Zucker, Konservierungsstoffen und künstlichen Aromen vollgepumpt. Klassische Haferflocken ohne jegliche Zusätze sind jedoch ebenso preisgünstig wie lecker und können mit allen saisonalen Zutaten kombiniert werden.

Ich habe stets verschiedene Sorten Haferflocken vorrätig, die übrigens als vollwertig gelten, wenn der Keimling nicht entfernt wird. Die Haferkörner werden zunächst bedampft und anschließend gedarrt, wodurch sich der Spelz löst. Dann werden die ganzen Haferkörner zu „kernigen“ Flocken (Großblattflocken) verarbeitet. „Zarte“ Flocken (Kleinblattflocken) entstehen aus Hafergrütze, also aus dem zerkleinerten Haferkorn. Schmelzblattflocken, die sich sofort auflösen, wenn sie mit Flüssigkeit in Berührung kommen, werden aus Mehl hergestellt und sind vergleichsweise stark verarbeitet, aber auch in einer vollwertigen Version mit Keimling erhältlich. Wenn man sie mit Flüssigkeit verrührt, dicken sie sofort an. Schmelzflocken sind also nicht bissfest wie die anderen beiden Varianten. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen besser schmeckt.

Beim Kochen mit Haferflocken passe ich die Flüssigkeitsmenge jeweils der verwendeten Sorte an. Wenn ich daraus einen Brei machen will, nehme ich mehr Flüssigkeit. Ebenso, wenn die Flocken relativ viel aufsaugen, ohne weich zu werden. Bleiben Sie am besten am Herd stehen und behalten Sie Ihren Haferbrei im Blick. Aromatischer wird er, wenn Sie die Flocken vor dem Garen 4 Minuten lang bei geringer Hitze in 1 Esslöffel Butter leicht bräunen. Anschließend wie gewohnt zubereiten. Auf diese Weise erhalten Ihre Haferflocken ein leckeres nussiges Aroma.

Grundrezept Haferbrei

ERGIBT: 2 MITTELGROSSE PORTIONEN ODER 1 GROSSE PORTION

.....

- 1 Tasse (100 g) Haferflocken
- 1 Tasse (240 ml) Vollmilch
- 1 Tasse (240 ml) Wasser
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- ½ Teelöffel Vanillepulver
oder naturreiner Vanilleextrakt
- 2 Messerspitzen Meersalz

Alle Zutaten in einem flachen Topf verrühren. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und den Brei garen lassen, bis die Haferflocken weich werden und aufquellen. Das dauert etwa 12 Minuten.

Den Haferbrei nach Belieben mit Früchten, Nüssen oder 1 Spritzer Sahne servieren.

TIPP Kochzeiten für 2 Portionen:

1 Tasse (100 g) Kleinblatt-Haferflocken
2 Tassen (480 ml) Flüssigkeit
Etwa 15 Minuten köcheln lassen.

1 Tasse (100 g) Hafergrütze
3½ Tassen (840 ml) Flüssigkeit
Etwa 25 Minuten köcheln lassen.

1 Tasse (100 g) Großblatt-Haferflocken
3 Tassen (720 ml) Flüssigkeit
Etwa 25 Minuten köcheln lassen.



FRÜHLING

Mit gebackenen Erdbeeren und Pistazien

ERGIBT: 2 PORTIONEN

.....

- 1 Grundrezept Haferbrei (Seite 14)
- 2 Tassen (340 g) Erdbeeren, in Scheiben geschnitten
- 1½ Teelöffel Ahornsirup
- ¼ Tasse (35 g) Pistazienstücke

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Erdbeeren mit 1 Teelöffel Ahornsirup übergießen und in eine Auflaufform schichten. Die Pistazien mit einem ½ Teelöffel Ahornsirup übergießen, auf einem Backblech verteilen und 10 Minuten backen. Anschließend die Erdbeeren 15 Minuten backen.

Die Erdbeeren auf den Haferbrei geben und den Brei mit Pistazien bestreut servieren.



SOMMER

Kalter Haferbrei mit Waldbeeren

ERGIBT: 2 PORTIONEN

.....

- 1 Tasse (240 ml) Vollmilch
- 1 Tasse (100 g) Kleinblatt-Haferflocken
- ¼ Tasse (25 g) Mandelblätter
- 1 Tasse (150 g) Waldbeeren
(Heidelbeeren, Brombeeren oder Himbeeren)
- ½ Teelöffel Vanillepulver oder naturreiner Vanilleextrakt
- 2 Teelöffel Honig

Am Vorabend alle Zutaten in einer Schüssel gut durchmischen. Einen Deckel auf die Schüssel geben und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen kalt servieren.



Polenta mit Ziegenkäse und Rote-Bete-Chips



FRÜHLING

Mit Ziegenkäse und Rote-Bete-Chips

ERGIBT: 4 PORTIONEN

.....

- 1 Grundrezept Cremige Polenta (Seite 57)
- 60 Gramm Ziegenfrischkäse
- 2 mittelgroße Rote Beten oder gegarten Ringelbeten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- ¼ Teelöffel Meersalz
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 2 bis 3 Esslöffel geröstete Sonnenblumenkerne

Bereiten Sie die Polenta nach dem Grundrezept zu und rühren Sie zum Schluss 40 Gramm Ziegenfrischkäse unter. Den Backofen auf 170 °C vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Beten waschen und schälen. Mit einem scharfen Messer oder Hobel die Beten in hauchdünne Scheiben hobeln. Mit Olivenöl, Meersalz sowie Pfeffer bestreuen und in einer Lage auf dem Backblech verteilen. Etwa 15 Minuten backen, bis die Beten knusprig werden. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, dann werden sie noch krosser.

Die Polenta mit den Bete-Chips bestreuen. Vor dem Servieren den restlichen Ziegenkäse und die Sonnenblumenkerne darauf verteilen.

TIPP *Sehen Sie öfter nach den Beten, während Sie die Chips zubereiten. Wann immer Ihnen eine besonders dünne Scheibe fertig gebacken erscheint, sollten Sie sie herausnehmen, damit sie nicht verbrennt.*



SOMMER

Gegrillt mit Kichererbsen und Ingwerchutney

ERGIBT: 16 POLENTAQUADRATE

.....

- 1 Grundrezept Cremige Polenta (Seite 57)
- 1 Tasse (260 g) gekochte Kichererbsen, abgossen und unter kaltem Wasser abgespült
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale (von einer Bio-Zitrone)
- je 1 Teelöffel Kurkuma und abgeriebene Zitronenschale
- je ¼ Teelöffel Chilipulver und Meersalz
- ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1 Rezept Ingwerchutney (Seite 106)
- Koriandergrün, gehackt, zum Bestreuen
- frisch gepresster Zitronensaft zum Beträufeln

Den Elektrogrill vorheizen.

Polenta ohne die Milch zubereiten, in einer 20 x 20 Zentimeter großen Auflaufform ausstreichen, abkühlen lassen. In 5 x 5 Zentimeter große Quadrate schneiden, aus der Form heben.

Kichererbsen mit 1 Esslöffel Olivenöl, Zitronensaft und -schale sowie Kurkuma, Chilipulver, Salz und ¼ Teelöffel Pfeffer verrühren. Die Mischung in einer Tasche aus Alufolie 5 Minuten auf den Grill stellen.

Mit Olivenöl bestrichene und mit Pfeffer gewürzte Polentaquadrate in einer Grillpfanne auf jeder Seite 3 Minuten bräunen. Kichererbsen vom Grill nehmen und unter das Chutney rühren. Diese Mischung auf die gegrillte Polenta streichen. Mit Koriandergrün und 1 Spritzer Zitronensaft servieren.



HERBST

Mit Süßkartoffeln und pochiertem Ei

ERGIBT: 4 PORTIONEN

.....

- 1 Rezept Cremige Polenta (Seite 57)
- 4 pochierte Eier
- etwas Olivenöl zum Beträufeln (Menge nach Wunsch)

Süßkartoffelbrei

- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- ¼ Tasse (60 ml) natriumarme Gemüsebrühe
- 2 Teelöffel frischer Rosmarin, fein gehackt
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- ¼ Teelöffel Meersalz

Einen Topf mit Wasser und 1 Prise Salz zum Kochen bringen. Die Süßkartoffel schälen, in etwa 1 Zentimeter große Würfel schneiden und etwa 5 Minuten weich kochen. Abgießen und in die Küchenmaschine geben. Mit Gemüsebrühe, Rosmarin, Salz sowie Pfeffer abschmecken und mit der Pulse-Taste zu einem feinen Brei verarbeiten. Den Süßkartoffelbrei unter die nach dem Grundrezept zubereitete Polenta ziehen. Auf jede Portion ein pochiertes Ei setzen und mit einem dünnen Faden aus Olivenöl verzieren.



WINTER

Mit karamellisiertem Blumenkohl

ERGIBT: 4 PORTIONEN

.....

- 1 Grundrezept Cremige Polenta (Seite 57)
- 5 Tassen (350 g) kleine Blumenkohlröschen
- ¼ Tasse (30 g) rote Currypaste
- 2 Esslöffel Limettensaft, frisch gepresst
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Koriandergrün, gehackt, zum Bestreuen (Menge nach Geschmack)
- frisch gepresster Limettensaft zum Beträufeln (Menge nach Geschmack)

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

In einer Schale Currypaste, Limettensaft sowie Olivenöl verrühren und über die Blumenkohlröschen gießen. Auf ein Backblech geben und etwa 30 Minuten backen, bis der Blumenkohl weich ist.

Die Polenta nach dem Grundrezept zubereiten. Vor dem Servieren die Blumenkohlröschen darauf verteilen, mit etwas Koriandergrün bestreuen und mit 1 Spritzer Limettensaft beträufeln.

TIPP Currypaste finden Sie in Asialäden und im Bio-Supermarkt.

Eierpfanne

Wenn Sie sich das Archiv meines Foodblogs anschauen, werden Sie sehr schnell herausfinden, was meine Lieblingsgerichte sind: Tacos, Nudeln und Eierpfanne. Meine Liebe zur Eierpfanne begann, als ich in einem Antiquitätenladen (!) eine kleine, uralte Gusseisenpfanne fand. Solche Pfannen sind wahrhaft ein Geschenk, da Gusseisenpfannen vor der Verwendung „eingebraunt“ werden müssen, was man sich bei gebrauchten Pfannen natürlich sparen kann. Das erste Gericht, das ich darin zubereitete, war eine Eierpfanne aus übrig gebliebenen Körnern, Gemüse und zwei darüber geschlagenen Eiern. Seitdem ist die Eierpfanne eines meiner Lieblingsgerichte, vor allem, wenn ich nur für mich koche.

Als ich noch allein lebte, war meine Gusseisenpfanne fast täglich in Gebrauch. Kein Wunder, denn eine Eierpfanne ist schnell gemacht, eignet sich hervorragend zur Resteverwertung und sättigt ganz vorzüglich. Die Unterseite der Eier wird darin schön braun und kross, während oben alles wunderbar weich und saftig bleibt.

Meine Eierpfannen sind jeweils für eine Person gedacht, aber Sie können die angegebenen Mengen auch verdoppeln und eine Pfanne von 30 Zentimetern Durchmesser damit füllen. Davon werden dann zwei bis drei Personen satt. Halten Sie die Temperatur niedrig, damit Gemüse und Getreide nicht anbrennen. Und natürlich können Sie den Käse auch weglassen. Ich vergesse ihn ohnehin oft und merke es meist erst, wenn ich schon die halbe Eierpfanne verputzt habe.

Grundrezept Eierpfanne

ERGIBT: 1 BIS 2 PORTIONEN

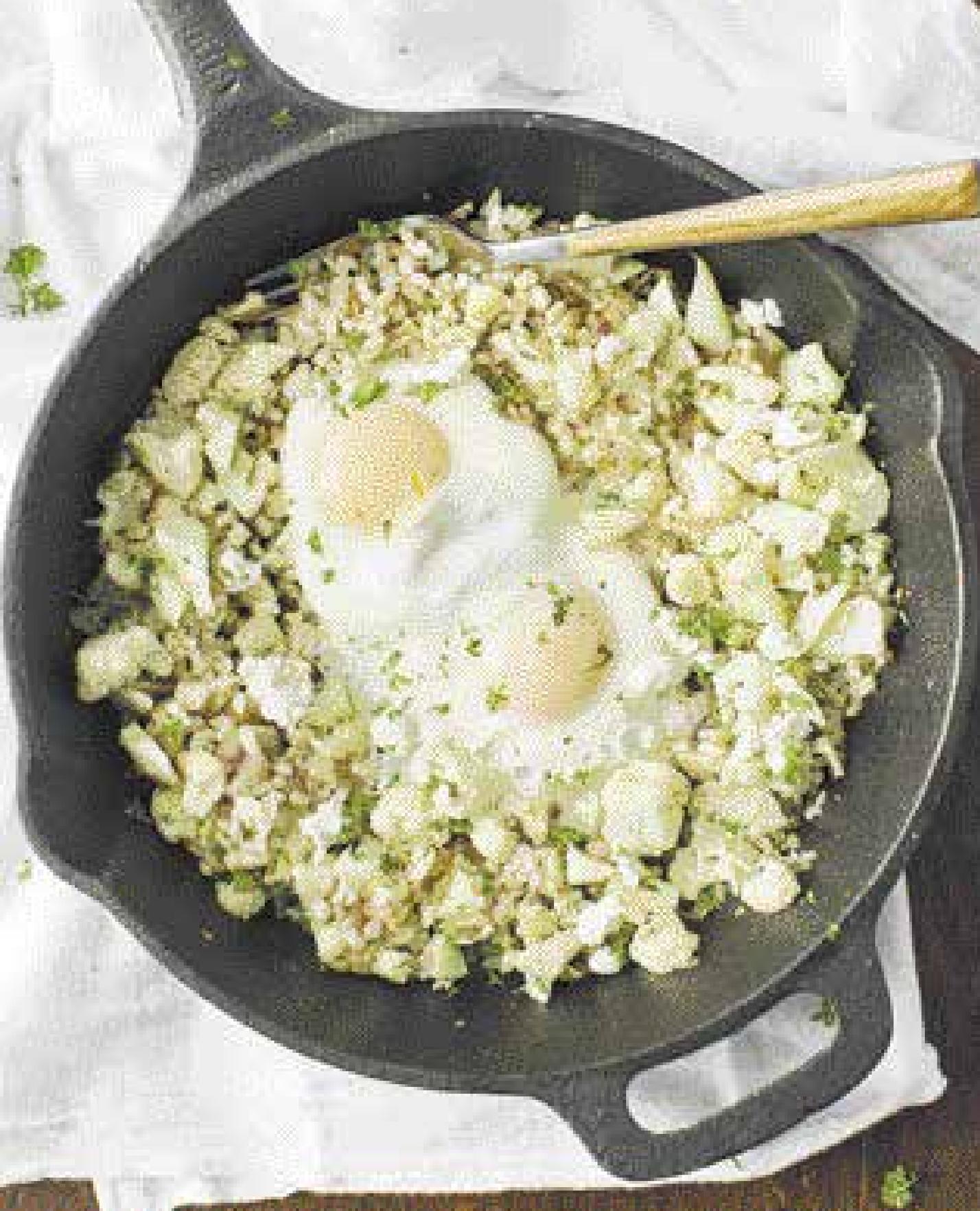
.....

- 1 Esslöffel Olivenöl
- ¼ Tasse (35 g) rote Zwiebeln, fein gewürfelt
- 2 Tassen (320 g) Gemüse nach Wahl, fein geschnitten
- ¼ Teelöffel Meersalz
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- ½ Tasse (80 g) gekochte Getreidekörner (wahlweise)
- 2 große Eier
- 15 Gramm Käse, gerieben (wahlweise)

Das Olivenöl in einer gusseisernen Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Die Zwiebelwürfel hineingeben und 6 Minuten braten, bis sie glasig

werden. Das Gemüse dazugeben und weich garen. (Die Garzeit hängt von der Art des Gemüses ab.) Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Getreide dazugeben und gut unterrühren. Nun das Gemüse an den Rand schieben, sodass sich in der Mitte eine Vertiefung ergibt. Die Eier in die Mitte hinein aufschlagen. Die Hitze auf niedrigste Flamme reduzieren, einen Deckel aufsetzen und garen, bis das Eiweiß fest ist und das Eigelb die gewünschte Konsistenz hat: Nach etwa 8 Minuten ist der Dotter noch weich, nach etwa 12 wird er sehr hart. Eierpfanne vom Feuer nehmen, mit Käse bestreuen und servieren.

Eierpfanne mit Blumenkohl und Ziegenkäse >



Fladenbrot

Dass ich mich mehr und mehr von Kochrezepten löste, hatte auch damit zu tun, dass ich damals in einer Kleinstadt auf dem Land lebte. Dort hat man meist keine große Auswahl, was die Zutaten für vollwertige Gerichte angeht. Und so musste ich die Rezepte oft mit dem zubereiten, was ich gerade im Haus hatte. Ein Beispiel: Ich wollte für ein paar Gäste die Crostini von Seite 90 zubereiten, und der Bäcker hatte kein Baguette mehr. So entstand das Fladenbrot, das ich Ihnen hier vorstellen möchte.

Zu Anfang habe ich das Brot noch knusprig wie Kracker gebacken, mittlerweile mag ich es jedoch am liebsten schön weich, damit es sich besser biegen und auch füllen lässt. Für den Teig verwende ich gewöhnlich reines Vollkornweizenmehl, aber leichter ausrollen lässt er sich, wenn ich einen Teil des Mehls durch normales Weizenmehl Type 550 ersetze.

Und was den Belag angeht, so können Sie sich jetzt richtig austoben. Zu dem Fladenbrot passt beispielsweise der Belag von Crostini (Seite 90) sowie Bruschetta (Seite 100) oder auch das Traditionelle Hummus (Seite 84). Und natürlich können Sie das Fladenbrot auch unter dem Grill toasten.

Grundrezept Schnelles Fladenbrot

ERGIBT: 4 BIS 6 PORTIONEN

.....

1½ Tassen (180 g) Weizenmehl Type 550
½ Teelöffel Meersalz
2 Teelöffel Weinstein-Backpulver
3 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Honig
6 Esslöffel warmes Wasser
Gemüse, Kräuter, Käse, klein gehackt
bzw. gerieben, zum Bestreuen
Olivenöl zum Beträufeln

In einer großen Schüssel Mehl, Meersalz und Backpulver verrühren. Olivenöl mit den Fingern einarbeiten, bis der Teig bröselig ist.

In einer zweiten Schüssel Honig und warmes Wasser mit dem Schneebesen verrühren und über den bröseligen Teig gießen. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.

Eine Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Den Teig in zwei Hälften aufteilen und diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 15 x 20 Zentimetern ausrollen. In der Pfanne jeweils 3 Minuten backen, wenden und weitere 2 Minuten backen, bis der Fladen braun ist. Mit Gemüse, Kräutern und/oder Käse bestreut und mit Olivenöl beträufelt servieren.

Die fertig gebackenen Fladenbrote halten sich in einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank 2 Tage.

TIPP *Den Teig können Sie auch einfrieren und bei Bedarf auftauen. Ich mache davon meist gleich die doppelte Menge und friere die Hälfte ein.*



FRÜHLING

Mit Spargel-Tagliatelle

ERGIBT: 4 BIS 6 PORTIONEN

.....

- 1 Grundrezept Schnelles Fladenbrot (Seite 109)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- abgeriebene Zitronenschale (von einer Bio-Zitrone)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 225 Gramm grüner Spargel
- 120 Gramm Mozzarella

Das Fladenbrot nach dem Grundrezept zubereiten. Den Backofengrill vorheizen.

In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronenschale und Knoblauch verrühren. Das fertige Fladenbrot in den Backofen schieben und mit der Olivenölmischung bestreichen. Die Spargelstangen mit dem Sparschäler in dünne Tagliatelle schneiden und diese auf dem Fladenbrot verteilen. Darüber 60 Gramm Mozzarella pro Fladenbrot geben. Das Fladenbrot 60 bis 90 Sekunden unter den Grill schieben, bis der Käse geschmolzen ist.



SOMMER

Mit gegrillten Zucchini

ERGIBT: 4 BIS 6 PORTIONEN

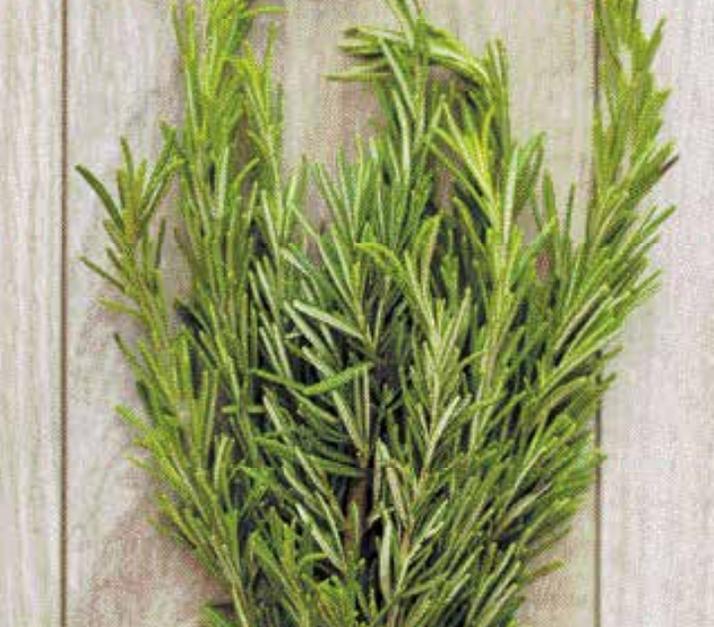
.....

- 1 Grundrezept Schnelles Fladenbrot (Seite 109)
- 2 mittelgroße Zucchini, in 5 mm dicke Streifen geschnitten
- ¼ Tasse (60 g) vollfetter griechischer Joghurt
- 2 Esslöffel Kräuter der Provence
- 90 Gramm Fetakäse, zerkrümelt

Das Fladenbrot nach dem Grundrezept zubereiten und in der Zwischenzeit den Backofengrill vorheizen.

In einer Schüssel Zucchini, Joghurt und Kräuter verrühren. Die Zucchini auf einem Blech mit hohem Rand oder in einer Auflaufform verteilen, unter den Grill schieben und 2 Minuten backen, bis sie zu bräunen beginnen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Anschließend die Streifen in Würfel schneiden und mit dem Feta verrühren. Auf das noch heiße Fladenbrot streichen und servieren.



HERBST

Mit Haselnüssen, Äpfeln und Manchegokäse

ERGIBT: 4 BIS 6 PORTIONEN

.....

1 Grundrezept Schnelles Fladenbrot (Seite 109)

2 Esslöffel Olivenöl

4 Teelöffel frischer Thymian, fein gehackt

1 Apfel, ohne Kerngehäuse,
in 5 mm dicke Scheiben geschnitten

60 Gramm geröstete Haselnüsse

120 Gramm Manchegokäse, gerieben

Das Fladenbrot zubereiten, wie im Grundrezept angegeben.

In der Zwischenzeit den Backofengrill vorheizen.

In einem kleinen Topf Olivenöl und Thymian kurz erwärmen.

Vom Feuer nehmen und abkühlen lassen.

Das fertige Fladenbrot auf ein Backblech legen und mit den Apfelscheiben bedecken. Darüber die gerösteten Haselnüsse sowie den Manchegokäse geben und 2 Minuten grillen, bis der Käse Blasen zu werfen beginnt.

Aus dem Ofen nehmen, 1 Minute abkühlen lassen, mit einem dünnen Faden Thymianöl verzieren und noch heiß servieren.



WINTER

Mit gebackenem Knoblauch, Rosmarin und Ziegenkäse

ERGIBT: 4 BIS 6 PORTIONEN

.....

1 Grundrezept Schnelles Fladenbrot (Seite 109)

2 Esslöffel Olivenöl

6 bis 8 Zehen gebackener Knoblauch (Seite 86)

2 Teelöffel frischer Rosmarin, fein gehackt

110 Gramm Ziegenkäse, zerkrümelt

etwas Olivenöl zum Beträufeln (Menge nach Wunsch)

Das Fladenbrot nach dem Grundrezept zubereiten und in der Zwischenzeit den Backofengrill vorheizen.

Das fertige Fladenbrot auf ein Backblech legen und mit Olivenöl bestreichen. Mit einem Messer den pürierten gebackenen Knoblauch darauf verstreichen. Anschließend mit Rosmarin und Ziegenkäse bestreuen, unter den Grill schieben und 45 bis 60 Sekunden grillen, bis der Ziegenkäse warm ist. Mit etwas Olivenöl beträufelt auf den Tisch bringen.

Obsttarte mit Creme-Füllung

Ich bin in einer Familie aufgewachsen, in der alle ganz verrückt waren nach Frucht-Pies. Also gab es zu jedem Geburtstag und an jedem Feiertag einen Pie mit allen möglichen leckeren Füllungen sowie mit Teigdeckel oder mit Gitter auf Linzer Art. Aber irgendwann bin ich über dieses fantastische Rezept für eine Mürbeteig-Tarte mit Vanillecreme gestolpert, die ich seitdem auf jede nur erdenkliche Weise variere.

Das Problem an einer Tarte mit Creme- oder Pudding-Füllung ist gewöhnlich die Hitze und Sie müssen aufpassen, dass der Boden nicht verbrennt. Bei dieser Tarte ist das anders, denn die Creme wird einfach mitgebacken. Am meisten Arbeit macht sicherlich der Teig. Ich backe auch die Frucht-Füllung immer mit. Nur frisches Obst wie z. B. Beeren kommt ungebacken auf die Creme.

Grundrezept Obsttarte mit Cremefüllung

ERGIBT: 8 BIS 12 STÜCKE

.....

Teig

- 1¼ Tassen (150 g) Vollweizenmehl Type 1700
oder Weizenmehl Type 550
- ¼ Teelöffel Meersalz
- 6 Esslöffel kalte Butter
- 30 Gramm Doppelrahmfrischkäse
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 2 Esslöffel kaltes Wasser

Cremefüllung

- ½ Tasse (60 g) Vollweizenmehl Type 1700
oder Weizenmehl Type 550
- ½ Tasse (120 ml) Ahornsirup
- 6 große Eier
- ¼ Tasse (60 ml) Schlagsahne
- 1 Teelöffel Vanillepulver
oder naturreiner Vanilleextrakt
- 2 Esslöffel Butter, zerlassen und abgekühlt

- 2 Tassen (300 g) Früchte oder Beeren nach Wahl

Den Backofen auf 190 °C vorheizen.

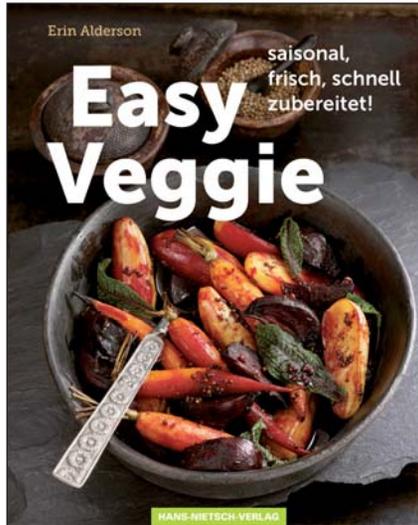
Für den Teig in einer Schüssel Mehl und Salz verrühren. Mit kalten Händen Butter und Frischkäse einarbeiten, bis sich erbsengroße Teigkrümel bilden. Ahornsirup sowie esslöffelweise kaltes Wasser hinzufügen und zügig zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einer runden Form auswellen, die groß genug ist für eine Tarteform mit 28 Zentimetern Durchmesser. In die eingölte Tarteform geben und andrücken. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und 10 Minuten vorbacken, bis der Teig zu bräunen beginnt.

Für die Cremefüllung alle Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren. Die Früchte auf dem Tarteboden verteilen und die Cremefüllung darübergeben. Anschließend die Tarte wieder in den Ofen schieben und etwa 20 Minuten backen, bis die Creme fest geworden ist und an der Oberfläche leicht zu bräunen beginnt. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Erdbeertarte mit Limettencreme >





Erin Alderson
Easy Veggie

saisonal, frisch, schnell zubereitet!

Das üppige Angebot, das Wochenmärkte, Hof- und Bioläden präsentieren, macht vegetarische Gerichte heutzutage zu einem vitalstoffreichen kulinarischen Hochgenuss. Als sie bei Bauern aus der Region einzukaufen begann, stellte auch Erin Alderson fest: Frisch vor Ort gekaufte Obst und Gemüse sowie Eier und Milchprodukte direkt vom Erzeuger schmecken unschlagbar gut! Diese neue Erfahrung veränderte ihren Zugang zum Kochen grundlegend: Sie wurde experimentierfreudiger, und die hohe Qualität der frischen Produkte machte es ihr leicht, das ganze Potenzial der vegetarischen Küche auszuschöpfen. So entstanden die in Easy Veggie vorgestellten 50 Grundrezepte mit jeweils vier saisonalen Variationen – für Frühling, Sommer, Herbst und Winter.

191 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-369-1