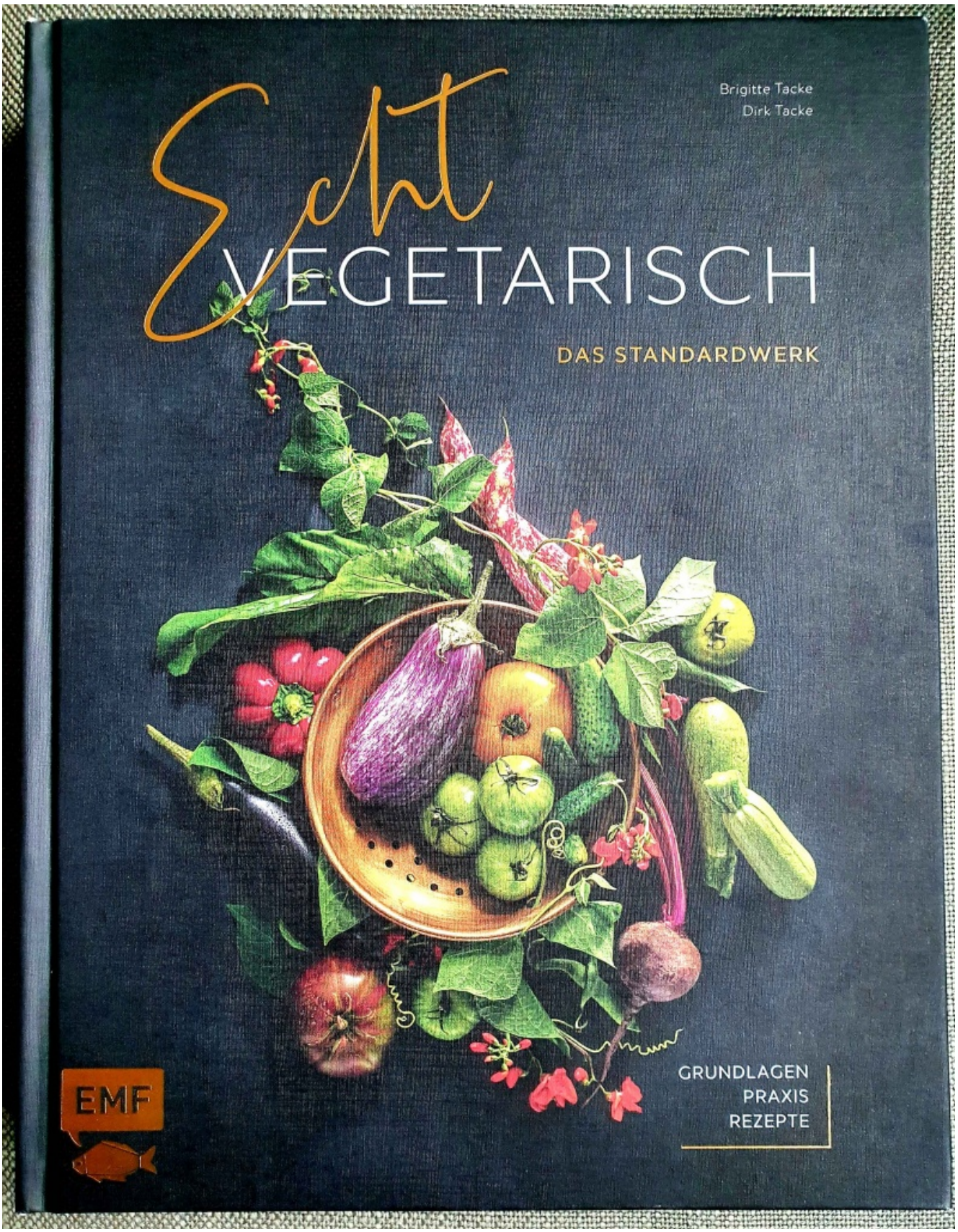
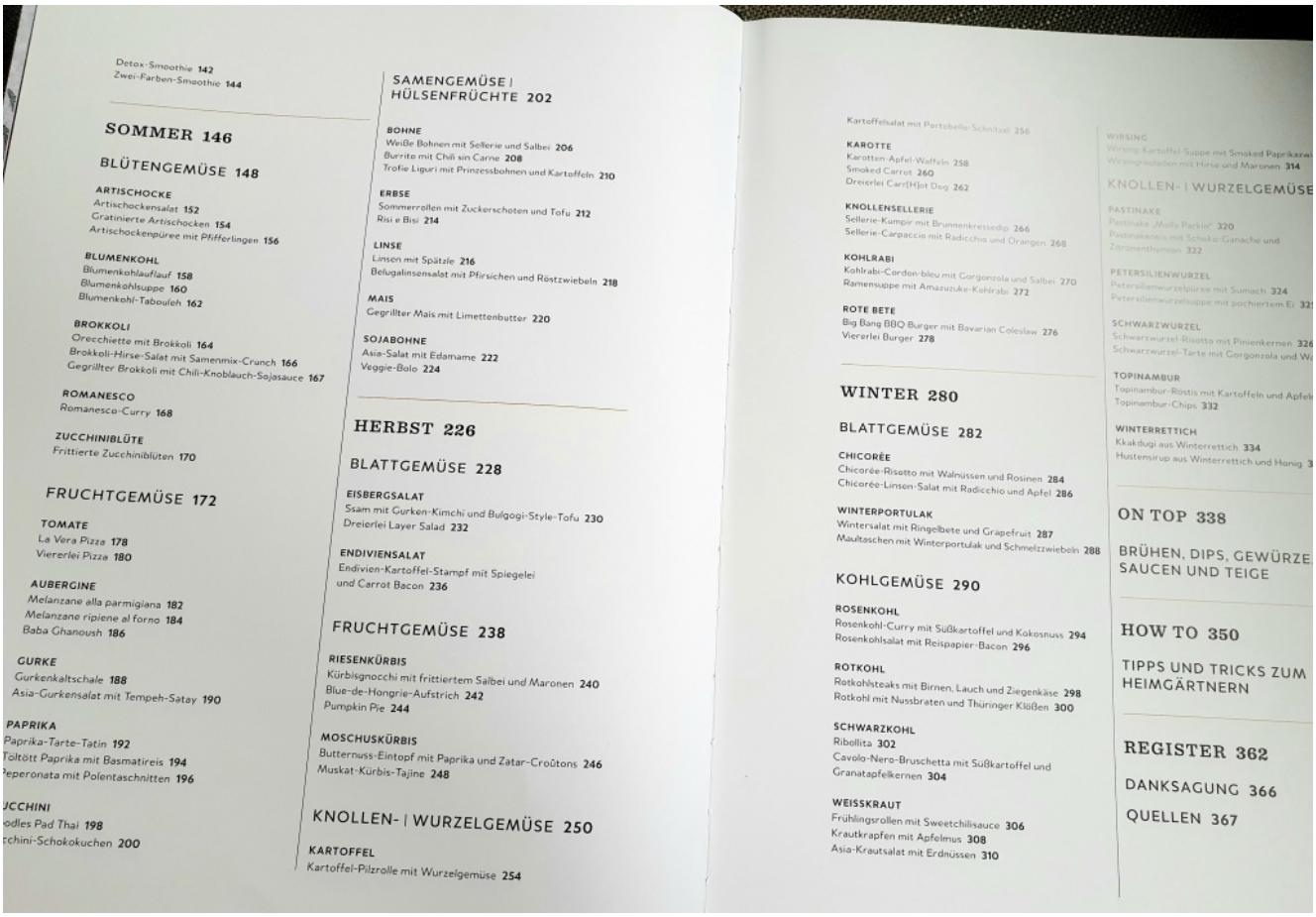
Buchvorstellung: "Echt vegetarisch.Das Standardwerk" von Brigitte & Dirk Tacke



Diese Woche stelle ich euch einen echten Wälzer vor: „Echt vegetarisch. Das Standardwerk“ (EMF Verlag) von Brigitte und Dirk Tacke aus München, die ich beide schon beim Buchprojekt

„Pasta ti amo!“ kennen lernen durfte. Zwei Tage lang haben wir damals zusammen Pastagerichte gekocht und geshootet und auch bei zwei weiteren Projekten sind wir uns – schriftlich im Impressum des Buchs oder auch persönlich – über den Weg gelaufen.

Dass die beiden nun ihr eigenes Buchbaby geboren haben, erfuhr ich bei Instagram und natürlich musste ich das Werk haben! Zumal ich die vegetarische Küche liebe und meistens vegetarisch koche.



Detox-Smoothie 142
Zwei-Farben-Smoothie 144

SOMMER 146

BLÜTENGEMÜSE 148

ARTISCHOCKE
Artischockensalat 152
Gratinierte Artischocken 154
Artischockenpüree mit Pfifferlingen 156

BLUMENKOHL
Blumenkohlauflauf 158
Blumenkohlsuppe 160
Blumenkohl-Taboulleh 162

BROKKOLI
Orecchiette mit Brokkoli 164
Brokkoli-Hirse-Salat mit Samenmix-Crunch 166
Gegrillter Brokkoli mit Chili-Knoblauch-Sojasauce 167

ROMANESCO
Romanesco-Curry 168

ZUCCHINIBLÜTE
Frittierte Zucchiniblüten 170

FRUCHTGEMÜSE 172

TOMATE
La Vera Pizza 178
Viererlei Pizza 180

AUBERGINE
Melanzane alla parmigiana 182
Melanzane ripiene al forno 184
Baba Ghanoush 186

GURKE
Gurkensaltschale 188
Asia-Gurkensalat mit Tempeh-Satay 190

PAPRIKA
Paprika-Tarte-Tatin 192
Gefüllte Paprika mit Basmatireis 194
Peperonata mit Polentaschnitten 196

ZUCCHINI
Nodles Pad Thai 198
Zucchini-Schokokuchen 200

SAMENGEMÜSE | HÜLSENFRÜCHTE 202

BOHNE
Weiße Bohnen mit Sellerie und Salbei 206
Burrito mit Chili sin Carne 208
Trofie Liguri mit Prinzessbohnen und Kartoffeln 210

ERBSE
Sommerrollen mit Zuckerschoten und Tofu 212
Risi e Bisi 214

LINSE
Linsen mit Spätzle 216
Belugalinsensalat mit Pfirsichen und Röstzwiebeln 218

MAIS
Gegrillter Mais mit Limettenbutter 220

SOJABOHNE
Asia-Salat mit Edamame 222
Veggie-Bolo 224

HERBST 226

BLATTGEMÜSE 228

EISBERGSALAT
Ssam mit Gurken-Kimchi und Bulgogi-Style-Tofu 230
Dreierlei Layer Salad 232

ENDIVIENSALAT
Endivien-Kartoffel-Stampf mit Spiegelei und Carrot Bacon 236

FRUCHTGEMÜSE 238

RIESENKÜRBIS
Kürbisgnocchi mit frittiertem Salbei und Maronen 240
Blue-de-Hongrie-Aufstrich 242
Pumpkin Pie 244

MOSCHUSKÜRBIS
Butternuss-Eintopf mit Paprika und Zatar-Croûtons 246
Muskat-Kürbis-Tajine 248

KNOLLEN- | WURZELGEMÜSE 250

KARTOFFEL
Kartoffel-Pilzrolle mit Wurzelgemüse 254

Kartoffelsalat mit Portobello-Schnitzel 256

KAROTTE
Karotten-Apfel-Waffeln 258
Smoked Carrot 260
Dreierlei Carr{H}ot Dog 262

KNOLLENSELLERIE
Sellerie-Kumpir mit Brunnenkressedip 266
Sellerie-Carpaccio mit Radicchio und Orangen 268

KOHLRABI
Kohlrabi-Cordon-bleu mit Gorgonzola und Salbei 270
Ramensuppe mit Amazuzuke-Kohlrabi 272

ROTE BETE
Big Bang BBQ Burger mit Bavarian Coleslaw 276
Viererlei Burger 278

WINTER 280

BLATTGEMÜSE 282

CHICORÉE
Chicorée-Risotto mit Walnüssen und Rosinen 284
Chicorée-Linsen-Salat mit Radicchio und Apfel 286

WINTERPORTULAK
Wintersalat mit Ringelbete und Grapefruit 287
Maultaschen mit Winterportulak und Schmelzzwiebeln 288

KOHLGEMÜSE 290

ROSENKOHL
Rosenkohl-Curry mit Süßkartoffel und Kokosnuss 294
Rosenkohlsalat mit Reispapier-Bacon 296

ROTKOHL
Rotkohlsteaks mit Birnen, Lauch und Ziegenkäse 298
Rotkohl mit Nussbraten und Thüringer Klößen 300

SCHWARZKOHL
Ribollita 302
Cavolo-Nero-Bruschetta mit Süßkartoffel und Granatapfelkernen 304

WEISSKRAUT
Frühlingsrollen mit Sweetchilisauce 306
Krautkrapfen mit Apfelmus 308
Asia-Krautsalat mit Erdnüssen 310

WIRSING
Wirsing-Kartoffel-Suppe mit Smoked Paprikaaz
Wirsingrouladen mit Hirse und Maronen 314

KNOLLEN- | WURZELGEMÜSE

PASTINAKE
Pastinake „Molly Parkin“ 320
Pastinakeneis mit Schoko-Ganache und Zitronenthymian 322

PETERSILIENWURZEL
Petersilienwurzelpüree mit Sumach 324
Petersilienwurzelsuppe mit pochiertem Ei 32

SCHWARZWURZEL
Schwarzwurzel-Risotto mit Pinienkernen 326
Schwarzwurzel-Tarte mit Gorgonzola und W

TOPINAMBUR
Topinambur-Rostis mit Kartoffeln und Apfel
Topinambur-Chips 332

WINTERRETTICH
Kkakdugi aus Winterrettich 334
Hustensirup aus Winterrettich und Honig 3

ON TOP 338

BRÜHEN, DIPS, GEWÜRZE, SAUCEN UND TEIGE

HOW TO 350

TIPPS UND TRICKS ZUM HEIMGÄRTNERN

REGISTER 362

DANKSAGUNG 366

QUELLEN 367

Inhalt

Das Buch wird seinem Namen auch wirklich gerecht, denn neben

zahlreichen Rezepten gibt es ganz viel Wissenswertes über die vielfältigen Gemüsesorten, über Makronährstoffe und die verschiedensten Arten der Haltbarmachung. Zusätzlich zu den Grundlagen für zum Beispiel das Fermentieren erfährt man neben erprobten Rezepten auch übliche Fehlerquellen und wie man sie vermeidet und bekommt wertvolle Profitipps, damit nichts schief gehen kann.

Zwischendurch findet man Seiten mit Steckbriefen, zum Beispiel zu Blütengemüse oder Knollen-/Wurzelgemüse.

Und wer nach erfolgreicher Lektüre seine Vorratskammer oder Gefriertruhe mit den Basics am Ende des Buchs gefüllt hat, und Lust bekommt, seine nächsten Zutaten gleich selbst anzubauen, auf den warten zum Abschluss Tipps und Tricks zum Heimgärtnern, ob in Balkonien oder dem eigenen Garten.



Kartoffel-Pilzrolle

mit WURZELGEMÜSE

KARTOFFELTEIG
750 g Kloßteig (halb und halb)
1 Ei (Größe M)
60 g geriebener Parmesan
Pfeffer
1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
Mehl für die Arbeitsfläche plus etwas zum Ausrollen

FÜLLUNG
250 g Pfifferlinge
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
¼ Stange Lauch
50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
10 Stängel Petersilie
5 Zweige Thymian
40 g Pinienkerne
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

WURZELGEMÜSE
250 g gelbe, orange, violette Karotten
2 Pastinaken
2 Knollen Ringelbete
2 EL Olivenöl

PILZ-BUTTER-SCHAUM
1 EL Pilzpulver
100 g Sahne
Salz, Pfeffer
1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
100 g kalte Butter
1 Msp. Xanthan

ZUM ANBRATEN
2 EL Olivenöl
1 EL Butter

KARTOFFELTEIG
Den Kloßteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche locker mit dem Ei, Parmesan, Pfeffer und der Muskatnuss vermengen. Den Teig dabei nicht allzu sehr kneten, ansonsten wird er zäh. Gegebenenfalls Mehl einarbeiten, bis ein kompakter, weicher, nicht zu klebriger Teig entstanden ist. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt für 10 Minuten ruhen lassen.

FÜLLUNG
Pfifferlinge putzen und in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauch waschen, trocknen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die eingelegten Tomaten etwas abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln. Petersilie fein schneiden, Thymianblätter abzupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Pfifferlinge ebenfalls in der Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie schön gebräunt sind und ihr Wasser verloren haben. Olivenöl in die Pfanne geben und Schalotten, Knoblauch, Lauch sowie Tomatenwürfel hinzugeben und 2–3 Minuten weiter braten. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Pinienkerne dazugeben und abkühlen lassen. Kräuter unterrühren.

ARTOFFELROLLE
r Küchentuch mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf-
eben, mit Mehl bestäuben. Pilzmasse darauf verteirechteck (28 • 34 cm) ausrollen.
len, dabei an der hinteren langen Seite einen 3 cm breiten Rand frei lassen. Den Teig mithilfe des Tuchs nach hintenhin aufrollen. Die Teigrolle auf eine Frischhaltefolie setzen und in die Folie einrollen. Die seitlichen Enden der Folie verzwirbeln. Die Teigrolle auf ein Stück Alufolie setzen, erneut einrollen und die Seiten gut verschließen. Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Rolle bei niedriger Hitze ca. 40 Minuten im Wasser ziehen lassen. Am besten die Rolle mit einem kleinen Topfdeckel beschweren, damit sie nicht oben schwimmt. Nach der Kochzeit herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen.

WURZELGEMÜSE
Karotten, Pastinaken und Ringelbete waschen und schälen. Bei den Karotten etwas Grün stehen lassen und längs halbieren oder vierteln. Pastinaken in Scheiben und Ringelbete in Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten.

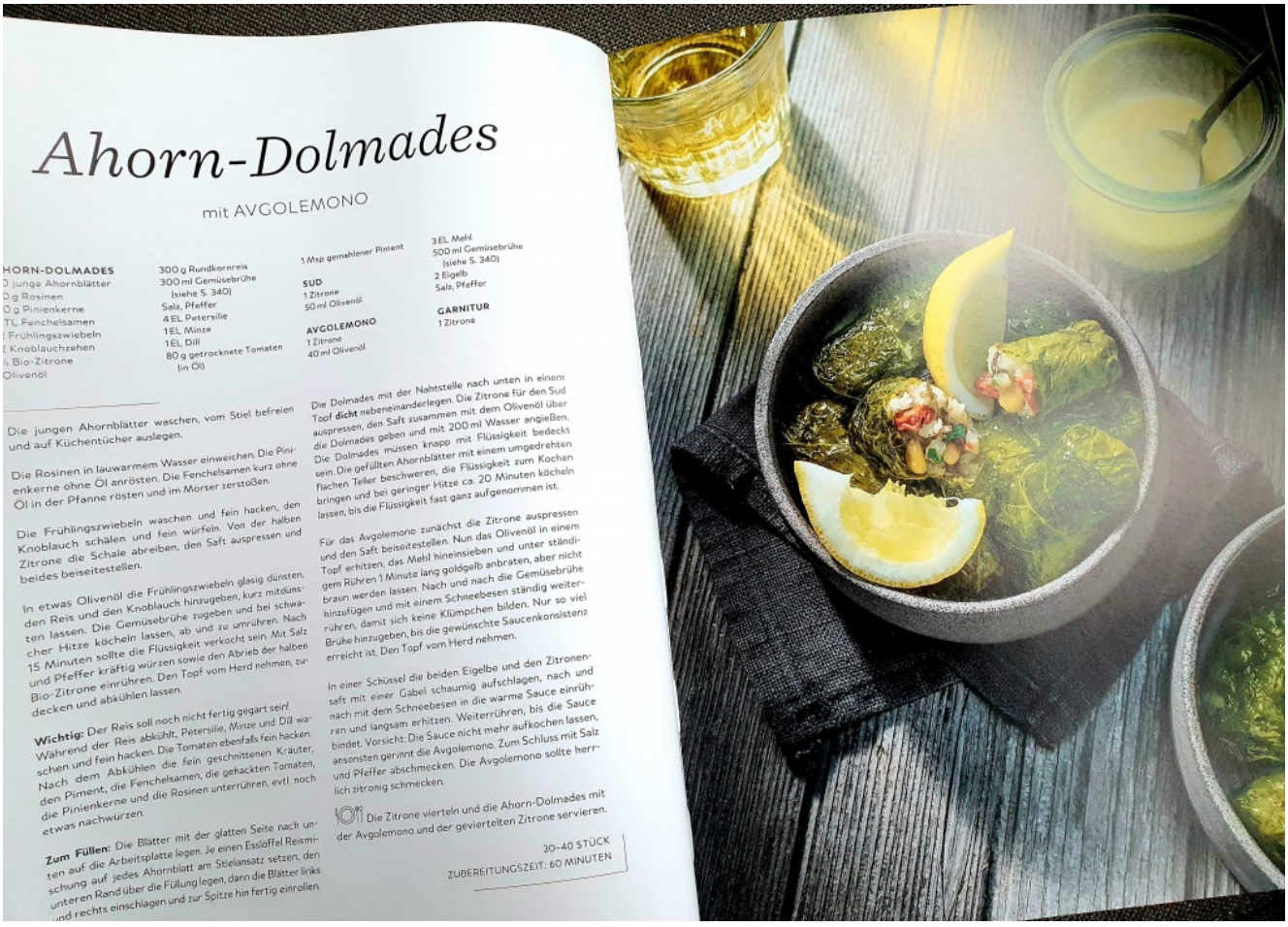
PILZ-BUTTER-SCHAUM
100 ml Wasser, Pilzpulver und Sahne in einem Topf aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Anschließend kalte Butter in Flöckchen zugeben und mit dem Xanthan mit dem Stabmixer aufschäumen.

Kartoffelteigrolle aus der Folie wickeln und in fingerdicke Scheiben schneiden. Öl und Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Scheiben darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.

Das Gemüse auf einem Teller anrichten, die Kartoffel-Pilzscheiben dazugeben und mit dem Pilz-Butter-Schaum beträufeln.

4 PERSONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: 90 MINUTEN

Das Buch beginnt mit Know how, einer Einführung in die Gemüsewelt, in Nährstoffe und Haltbarmachung und ist im Folgenden in 4 große Rezeptekapitel gegliedert, vom Frühling bis zum Winter. Diese sind jeweils nach saisonalen Zutaten unterteilt. Zum Schluss kommen die erwähnten Basisrezepte und der Gärtnerteil sowie das Register.



Ahorn-Dolmades

mit AVGOLEMONO

AHORN-DOLMADES
30 junge Ahornblätter
50 g Rosinen
50 g Pinienkerne
1 TL Fenchelsamen
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
½ Bio-Zitrone
Olivenöl

300 g Rundkornreis
300 ml Gemüsebrühe (siehe S. 340)
Salz, Pfeffer
4 EL Petersilie
1 EL Minze
1 EL Dill
80 g getrocknete Tomaten (in Öl)
1 Msp gemahlener Piment

SUD
1 Zitrone
50 ml Olivenöl

AVGOLEMONO
1 Zitrone
40 ml Olivenöl

3 EL Mehl
500 ml Gemüsebrühe (siehe S. 340)
2 Eigelb
Salz, Pfeffer

GARNITUR
1 Zitrone

Die jungen Ahornblätter waschen, vom Stiel befreien und auf Küchentücher auslegen.

Die Rosinen in lauwarmem Wasser einweichen. Die Pinienkerne ohne Öl anrösten. Die Fenchelsamen kurz ohne Öl in der Pfanne rösten und im Mörser zerstoßen.

Die Frühlingszwiebeln waschen und fein hacken, den Knoblauch schälen und fein würfeln. Von der halben Zitrone die Schale abreiben, den Saft auspressen und beides beiseitestellen.

In etwas Olivenöl die Frühlingszwiebeln glasig dünsten, den Reis und den Knoblauch hinzugeben, kurz mitdünsten lassen. Die Gemüsebrühe zugeben und bei schwacher Hitze köcheln lassen, ab und zu umrühren. Nach 15 Minuten sollte die Flüssigkeit verkocht sein. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen sowie den Abrieb der halben Bio-Zitrone einrühren. Den Topf vom Herd nehmen, zudecken und abkühlen lassen.

Wichtig: Der Reis soll noch nicht fertig gegart sein!

Während der Reis abkühlt, Petersilie, Minze und Dill waschen und fein hacken. Die Tomaten ebenfalls fein hacken. Nach dem Abkühlen die fein geschnittenen Kräuter, den Piment, die Fenchelsamen, die gehackten Tomaten, die Pinienkerne und die Rosinen unterrühren, evtl. noch etwas nachwürzen.

Zum Füllen: Die Blätter mit der glatten Seite nach unten auf die Arbeitsplatte legen. Je einen Esslöffel Reismischung auf jedes Ahornblatt am Stielansatz setzen, den unteren Rand über die Füllung legen, dann die Blätter links und rechts einschlagen und zur Spitze hin fertig einrollen.

Die Dolmades mit der Nahtstelle nach unten in einem Topf **dicht** nebeneinanderlegen. Die Zitrone für den Sud auspressen, den Saft zusammen mit dem Olivenöl über die Dolmades geben und mit 200 ml Wasser angießen. Die Dolmades müssen knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein. Die gefüllten Ahornblätter mit einem umgedrehten flachen Teller beschweren, die Flüssigkeit zum Kochen bringen und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast ganz aufgenommen ist.

Für das Avgolemono zunächst die Zitrone auspressen und den Saft beiseitestellen. Nun das Olivenöl in einem Topf erhitzen, das Mehl hineinsieben und unter ständigem Rühren 1 Minute lang goldgelb anbraten, aber nicht braun werden lassen. Nach und nach die Gemüsebrühe hinzufügen und mit einem Schneebesen ständig weiterrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Nur so viel Brühe hinzugeben, bis die gewünschte Saucenkonsistenz erreicht ist. Den Topf vom Herd nehmen.

In einer Schüssel die beiden Eigelbe und den Zitronensaft mit einer Gabel schaumig aufschlagen, nach und nach mit dem Schneebesen in die warme Sauce einrühren und langsam erhitzen. Weiterrühren, bis die Sauce bindet. Vorsicht: Die Sauce nicht mehr aufkochen lassen, ansonsten gerinnt die Avgolemono. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Avgolemono sollte herrlich zitronig schmecken.

Die Zitrone vierteln und die Ahorn-Dolmades mit der Avgolemono und der geviertelten Zitrone servieren.

30–40 STÜCK
ZUBEREITUNGSZEIT: 60 MINUTEN

Kostprobe?

Das Buch enthält unglaublich viele tolle Rezepte! Nicht nur Vegetarier werden hier sehr vieles finden, das sie gerne ausprobieren möchten, da bin ich sicher.
Wie wäre zum Beispiel eine „Bärlauchquiche“ mit Ziegenkäse und rosa Beeren? Oder „Orecchiette mit Brokkoli und Gorgonzolasauce“? Die „Paprika-Tarte-Tatin“ klingt ebenfalls köstlich und die „Karotten-Apfel-Waffeln“ muss ich unbedingt ausprobieren.
Sogar diverse Burger und „Carr(h)ot Dogs“ für gemeinsame Schlemmerparties findet man.
Und ein paar süße Rezepte für Naschkatzen sind auch dabei, zum Beispiel der „Pumpkin pie“, der „Zucchini-Schokokuchen mit Mandelmehl“ oder der „New York Cheesecake mit Rhabarber-Topping“.

Jedes Rezept ist natürlich wunderschön bebildert. Die Fotos machen großen Appetit auf all die farbenfrohen Gemüsegerichte.

Die Bandbreite der Rezepte erstreckt sich von Altbekanntem zu recht Kreativem, von Einfachem für den Alltag bis zu Aufwendigerem wie Burgern für besondere Gelegenheiten. Ich bin sicher, jeder Gemüsefan wird mit leuchtenden Augen schmökern und dann schnell in der Küche verschwinden, um zu schauen, was noch an Gemüse da ist.



Ich für meinen Teil bin wirklich begeistert und finde, „Echt vegetarisch“ sollte echt in jeder Küche stehen – ob rein vegetarisch oder nicht.

Habt eine genussvolle Woche und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Brigitte & Dirk Tacke
„Echt vegetarisch. Das Standardwerk“
EMF Verlag (Edition Michael Fischer)
ISBN: 978-3-96093-685-5
Gebunden, 48,00 Euro