

Janina Uhse

I love

VEGGIE

101 VEGETARISCHE REZEPTE FÜR JEDEN TAG



Janina
AND
FOOD

BOOM!

Hier ist es nun, mein zweites Kochbuch. Wahnsinn, was für eine Reise. Nachdem euer Zuspruch für „Meine Glückliche Küche“ so groß war und ich als Verlegerin mit dem Janina and Food Verlag meine Erfahrungen sammeln konnte, war schnell klar: Ein zweites Buch soll es geben. Und zwar eines, welches man zu jeder Gelegenheit aufschlagen kann, mit Rezepten, die leicht nachzukochen und fleisch- und fischlos sind.

Ich bin keine Vegetarierin, doch in den letzten Jahren habe ich meinen Konsum von Fleisch und Fisch auf ein Minimum reduziert. Das hat viele Gründe, einige sind pragmatischer Natur, andere ergeben sich aus einem sich verändernden Bewusstsein. Denn oft koche ich spontan mit Zutaten, die ich zu Hause habe. Da ich Fleisch und Fisch immer nach Bedarf kaufe und nicht vorrätig habe, sind es meist vegetarische Gerichte, die ich im „daily business“ zubereite. Die Garzeit ist bei vegetarischen Gerichten außerdem häufig sehr viel kürzer, das spart Zeit, wenn es schnell gehen muss.

Ein sich veränderndes Bewusstsein entsteht aus den Fragen, die ich mir stelle. Was kann ich zu einer besseren Welt beitragen? Sind wir noch auf dem richtigen Weg? Ich mache mir Gedanken darüber, wie man den nachfolgenden Generationen einen lebenswerten Planeten hinterlassen kann. Ich bin der Überzeugung, dass eine überwiegend pflanzliche Ernährung – neben vielen anderen Komponenten – einen gewichtigen Teil dazu beitragen kann.

Ich bin keine Missionarin: Aber wenn sich jeder mit seinen Möglichkeiten auseinandersetzt, findet wahrscheinlich auch jeder seinen Hebel zur Veränderung. Für den einen ist es, häufiger das Rad zu nehmen, statt sich in das Auto zu setzen, für den anderen, Plastiktüten zu vermeiden oder sich überwiegend pflanzlich zu ernähren. Nobody is perfect, aber mit kleinen Schritten kann jeder von uns etwas bewegen. Und vertraut mir, ihr müsst bei den folgenden Rezepten nicht auf den Genuss verzichten. In diesem Buch teile ich meine liebsten vegetarischen Rezepte mit euch. Bunt gemischt, gegliedert in vier Kategorien: Morgens, Mittags, Abends und Zwischendurch.

Und ich möchte nicht unerwähnt lassen: Das alles habe ich nicht alleine gemacht, denn ich hatte das beste Team an meiner Seite, ohne das I LOVE VEGGIE niemals das geworden wäre, was ihr hier und heute in den Händen haltet. Last, but not least tausend Dank an euch. Die kreativste und beste Food-Community, die ich mir wünschen könnte. Nur durch euch kann ich meine Leidenschaft fürs Kochen so ausleben, wie ich es gerade tue. Dafür bin ich euch sehr dankbar!



Die Reise geht also weiter, viel Spaß mit den folgenden 101 Rezepten ...

eure

Janina

ANSTELLE EINES VORWORTS ...

... würde ich viel lieber gleich loslegen und mich bekochen lassen. Oder ... äh ... selber kochen, natürlich. Mit der GLÜCKLICHKÜCHE bewies die Autorin ja bereits, wie unfassbar schmackhaft Selbstgekochtes bei denkbar geringem Aufwand sein kann:

Ihre orientalisches orientierte „Wüstenblume mit Granatapfel“, das abseitig-abgefahrene „Okonomiyaki“ oder die komplett unverhängnisvolle „Kopfsalat-Tee-Affäre“, um nur einige wenige zu nennen, gehören bei uns mittlerweile zu den Lieblingsgerichten. Wenn es schmecken soll und schnell gehen muss, greifen wir immer wieder zu Janinas Erstling. Sogar ein eigenes Wort haben wir dafür erfunden: „Wollen wir heute mal wieder was uhsen?“ Der Pawlow'sche Reflex funktioniert immer.

Jetzt legt Janina nach. Und wie. Mir geht mein eher vegan-vegetarisch ausgerichtetes Herz auf, wenn ich Überschriften lese wie „Eggzellent“ oder die „Falsche Französin“ oder die „Drunken Noodles“.

Es war, glaube ich, in einer Pause während der Dreharbeiten zu „Der Nachname“ auf Lanzarote, als ich aus einer guten Laune heraus zu Janina sagte, dass es ja wohl nicht sein könne, dass ich noch keine Widmung von ihr in meiner Ausgabe der GLÜCKLICHKÜCHE hätte und ich zur Strafe so lange Vorworte in ihre weiteren Kochbücher schreiben würde, bis sich das ändern würde. Here we go.

Ich hoffe, du wirst mir niemals was in mein Buch schreiben, denn es ist mir gleichermaßen kulinarische Freude, gut gewürzte Ehre und bestens abgehangene Auszeichnung, jetzt und in Zukunft für die allerersten Worte zuständig zu sein, also quasi für das geschriebene Amuse-Gueule.



Ich gratuliere dir, liebe Janina, zu diesem mehr als gelungenen Sequel, um im Filmsprech zu bleiben, und wünsche dir, dass auch I LOVE VEGGIE wieder zu einem Publikumsliebbling wird.

So, jetzt reicht's, ich hab Hunger ...

dein und euer

CHRISTOPH MARIA HERBST

Wir haben euch – etwas ungewöhnlich – die 101 Rezepte in diesem Buch mal nach ihrer deutschen Saison aufgeteilt. Wir sind von der Hauptzutat ausgegangen. Klar, es klappt nicht bei jedem Rezept, manchmal braucht man beispielsweise Bananen, dennoch

Was? Wann? Wie?

könnt ihr mit dem Saisonkalender euren Speiseplan etwas saisonal ausrichten, CO₂ einsparen oder euch einfach nur einen Überblick verschaffen, was in eurem Supermarkt oder beim Gemüsehändler gerade einen kurzen oder einen langen Weg hinter sich hat. Denn das Obst oder Gemüse, das gerade saisonal verfügbar ist, ist in der Regel auch regional. Ihr werdet überrascht sein, wie abwechslungsreich man durchs Jahr kommt.

_____ Mandel-Bananen-Pancakes _____ 77

_____ Chili sin Carne _____ 113

_____ Sesame Noodles _____ 131

_____ Rote-Bete-Carpaccio mit Orange _____ 135



_____ Nussecken _____ 229

_____ Mini-Apfelstrudel _____ 237

_____ Salted Caramel Galette _____ 241

_____ Tarte Tatin _____ 247

12 — Dezember

- ___ Breakfast Crumble ___ 81
- ___ Rosenkohl aus dem Ofen ___ 125
- ___ Bunter Coleslaw ___ 127
- ___ Penne Arrabiata ___ 157



- ___ Rotweinspaghetti ___ 175
- ___ Wirsingstrudel ___ 189
- ___ Apfelrotkohl ___ 197
- ___ Bratapfel ___ 231

Nach Möglichkeit versuche ich, meinen Speiseplan regional und saisonal auszurichten. Das klappt nicht immer, weil ja auch nicht alles in unseren Breitengraden wächst. Aber insbesondere Dinge, die eingeflogen werden, versuche ich, wenn es geht, zu vermeiden. Es ist dabei gar nicht so einfach, den CO₂-Fußabdruck eines Gemüses oder einer Frucht auszumachen. Das Bizarre in dieser globalisierten Welt mit ihren gigantischen Frachtschiffen ist ja, dass ein Apfel aus Neuseeland, der 20.000 Seemeilen hinter sich hat, zu einer bestimmten Jahreszeit möglicherweise weniger klimaschädlich ist als ein Apfel vom Bodensee, der aber ein halbes Jahr in einem deutschen Kühlraum lag. Welcher Verbraucher soll da durchsteigen, wenn die Entscheidung im Supermarkt oder beim Obsthändler für oder gegen eine Frucht innerhalb von Sekunden getroffen werden muss, und das zigma! Am Ende hilft nur der gesunde Menschenverstand – und ein wenig Glück, dass man nach dem Richtigen greift. Doch was immer man kauft, man sollte es auch verwenden. Es beschäftigt mich sehr, wie viele Lebensmittel wir wegwerfen. Laut einer Studie vom WWF landen über 18 Millionen Tonnen Lebensmittel pro Jahr in Deutschland in der Tonne. Dies entspricht fast einem Drittel des Nahrungsmittelverbrauchs von 54,5 Millionen Tonnen. Das bedeutet: Pro Sekunde landen unnötigerweise 313 Kilo genießbare Nahrungsmittel im Müll. Diese Lebensmittel werden mit Mühe, unter Einsatz von Material und Ressourcen hergestellt und wandern dann ungenutzt in die Tonne. Da blutet mir das Herz. Ich versuche daher zu Hause – und ihr werdet es auch hier bei einigen Gerichten in diesem Buch durch Querverweise sehen –, Lebensmittel weiterzuverwenden. Brauchen wir für ein Gericht nur die Hälfte? Hey, dann nutze die andere Hälfte für ein anderes Gericht und friere es möglicherweise ein. Das Brot ist alt? Macht nichts, bereite dir einen leckeren Brotsalat daraus zu. Wenn wir alle ein wenig darauf achten und uns sensibilisieren, wie, wann und was wir essen und kaufen, sind wir auf dem Weg in eine bessere Richtung.



Gut gemeinte Ratschläge ...

... und sechs
Rezepte für die
Vorratskammer



1

ORDNUNG IST DAS ...

... halbe Leben. Zumindest behauptet das meine Mutter. Was zum Thema Ordnung gut funktioniert: Stellt Lebensmittel mit geringer Haltbarkeit immer nach vorn in den Kühlschrank. So seht ihr die Produkte sofort, könnt sie verwerten und werft später weniger Vergessenes oder sogenannte Kühlschrankleichen weg. Vor dem Einkaufen lohnt es sich oftmals, ein Foto vom Inhalt des Kühlschranks zu machen, so seht ihr dann im Supermarkt sofort, was ihr noch daheim habt und was euch fehlt.



KLEIN SCHNEIDEN

Je kleiner ihr euer Obst und Gemüse schneidet, desto geringer ist die Garzeit und ihr seid schneller fertig mit dem Kochen – wenn man das will oder muss. Und wenn wir schon beim Thema Zeit sind: Auch bei den Zutaten wie etwa Pasta könnt ihr auf solche zurückgreifen, die eine geringere Garzeit haben, um die wertvollen Minuten am Abend mit Genießen statt mit Kochen zu verbringen. Und: Legt euch die Sachen für die Rezepte schon vor dem Kochen raus und spart euch unnötige Wege in der Küche. Planung ist das halbe Leben.

9

INSTINKTIV KOCHEN

Essen zuzubereiten, hat auch immer etwas mit Gefühl zu tun – Bauchgefühl in vielerlei Hinsicht. Kochen soll für den Gaumen eine Geschmacksexplosion herbeiführen und glücklich machen – aber der Weg ist individuell. Wer also besser kochen möchte, sollte auch Experimente wagen, Rezepte abwandeln und unverwechselbare Eigenkreationen schaffen. Am wichtigsten ist, dass es Spaß und Freude macht – zwingt euch nicht durch Rezepte. Lasst eurer Kreativität freien Lauf. Das ist besonders praktisch, wenn ihr nur noch wenige Zutaten vorrätig habt und euch die Lust oder Zeit fehlt, einkaufen zu gehen, denn viele Techniken lassen sich anpassen und abwandeln. Also: Je mehr ihr kocht, desto mehr könnt ihr spontan etwas zaubern. Und scheitert auch ruhig mal. Vergesst nicht: Es ist noch kein Meister vor den Herd gefallen.





M O R G E N S



FRENCH CONNECTION

BEEREN - CROISSANT - AUFLAUF

„Leftover de luxe“: Noch nie gab es eine bessere Zweitverwertung für übrig gebliebene Croissants. Kombiniert mit Beeren und Frischkäse, ein echtes Highlight.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 3 Croissants, gerne vom Vortag
- 150 g gefrorene Beeren
- ½ TL Vanillemark
- 180 ml Milch
- 250 g Frischkäse
- 120 g Zucker
- 2 Eier
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb)
- 1 TL Puderzucker
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNGSZEIT

- 10 Minuten
- 30 Minuten Ruhezeit
- 40 Minuten Backzeit

DU BRAUCHST

- 1 Auflaufform
- 1 Schüssel

So wird’s gemacht:

Croissants in kleine Würfel schneiden und in einer Auflaufform verteilen.

Die gefrorenen Beeren gleichmäßig darübergeben.

Vanillemark und Milch in einer Schüssel vermischen.

Frischkäse, Zucker, Eier, Zitronenabrieb und Salz zur Vanillemilch geben und gut miteinander vermengen.

Frischkäsemischung gleichmäßig in die Auflaufform gießen.

Auflauf für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 180° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

French Connection 40 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.



EGGZELLENT

E I E R S A L A T

Als ich Kind war, hat mein Opa immer den besten Eiersalat gemacht. Nun habe ich ihn für mich wiederentdeckt und neu interpretiert. Hier meine Variante mit grünem Spargel für euch.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 4 Eier
- 450 g grüner Spargel
- 4 EL Olivenöl
- 1 Avocado
- ¼ Bund Dill
- ¼ Bund Schnittlauch
- 2 EL Crème fraîche
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb)
- 1 TL Senf
- ¼ TL Chilipulver
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT

30 Minuten

DU BRAUCHST

- 1 kleiner Topf
- 1 Schüssel
- Backblech

So wird's gemacht:

- Den Ofen auf 200° C (Umluft) vorheizen.
- Eier in einem Topf in 8 Minuten hart kochen.
- Die hölzernen Enden des Spargels abtrennen und den Spargel anschließend auf einem Backblech auslegen.
- Olivenöl gleichmäßig darüber verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und 8 Minuten im Ofen bissfest garen.
- Avocado halbieren, vom Kern befreien, würfeln und in eine Schüssel geben.
- Dill und Schnittlauch fein schneiden und zur Avocado geben.
- Spargel etwas abkühlen lassen, das Olivenöl auffangen und beiseitestellen. Spargel anschließend in 2 cm große Stücke schneiden und zur Avocado geben.
- Die hart gekochten Eier unter kaltem Wasser abschrecken, schälen, in Stücke schneiden und hinzugeben.
- Crème fraîche, das aufgefangene Olivenöl, Saft und Abrieb der Zitrone zusammen mit Senf, Salz, Pfeffer und Chilipulver zu einem Dressing verrühren.
- Dressing über den Salat geben und alles miteinander vermengen.

So kannst du variieren:

Variiert, fordert euren Gewürzschrank heraus: zum Beispiel mit Curry, Kurkuma, Cumin oder Paprika. Macht euch am besten direkt die doppelte Portion, am nächsten Tag schmeckt der Salat noch besser.



OFENPFANNKUCHEN

DUTCH BABY

Der süße Geruch von Dutch Baby lockt mich immer wieder aus dem Bett. Der Pfannkuchen, der sich aufplustert und im Anschluss wieder in sich zusammenfällt, ist ein Hingucker auf jedem Brunch-Tisch – oder wenn man den Liebsten ein ganz besonderes Frühstück zaubern möchte.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 100 g Mehl
- 160 ml Milch
- 3 Eier
- 60 g Puderzucker
- 30 g Butter
- 1 Prise Salz

FÜR DAS TOPPING

- 180 g Vanillequark
- 125 g Erdbeeren
- 2 frische Feigen
- 100 g frische Himbeeren
- 50 g Pistazien, geschält
- Minzblätter
- 2 TL Puderzucker

ZUBEREITUNGSZEIT

- 15 Minuten
- 15 Minuten Backzeit

DU BRAUCHST

- 1 ofenfeste Pfanne
- 1 Schüssel
- Schneebeesen

So wird's gemacht:

Den Ofen auf 180° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Mehl, Milch, Eier, Puderzucker und Salz in einer Schüssel zu einem Teig verrühren.

In die Pfanne Butter geben, diese schmelzen lassen, bis der Pfannenboden gleichmäßig bedeckt ist. Vom Herd nehmen.

In etwa so viel Teig in die Pfanne geben, wie man es für einen dicken Pfannkuchen machen würde.

Pfanne in den Ofen stellen und 15 Minuten backen, bis das Dutch Baby aufgegangen ist.

Im Anschluss aus dem Ofen nehmen und mit Vanillequark, Früchten, Pistazien und Minzblättern garnieren.

Mit Puderzucker bestäuben.

So kannst du variieren:

Ihr könnt die Toppings nach Lust und Laune variieren. Wie wäre es mit: Knusper-Nuss-Müsli (Seite 39), Himbeer-Birnen-Marmelade (Seite 45), Mus de luxe (Seite 47).

Gut zu wissen:

Solltet ihr keine ofenfeste Pfanne zur Hand haben, könnt ihr auch eine Auflaufform benutzen.



POPEYE POWER

SPINAT - FETA - MUFFINS

Manchmal darf es morgens herzhaft sein, oder? Die Spinat-Feta-Muffins sind das perfekte Meal-Prep-Frühstück oder auch ein Snack für zwischendurch.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Mehl (Typ 550)
- 2 TL Backpulver
- 2 Eier
- 30 ml Pflanzenöl
- 80 ml Milch
- 100 g Parmesan
- 150 g TK-Spinat
- 100 g Feta
- 50 g Walnüsse
- ½ TL Muskat
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT

- 20 Minuten
- 20 Minuten Backzeit

DU BRAUCHST

- 2 Schüsseln
- Sieb
- Reibe
- Muffinform

So wird's gemacht:

- Den Ofen auf 180° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- Mehl und Backpulver vermischen und in eine Schüssel sieben.
- Eier, Öl und Milch in einer anderen Schüssel schaumig schlagen.
- Parmesan reiben und in die Ei-Milch-Mischung geben.
- Mehlmischung nach und nach dazugeben und gut verrühren.
- Den aufgetauten Spinat ausdrücken, klein schneiden, den Feta zerbröseln und beides unter den Teig heben.
- Walnüsse klein hacken und untermengen.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und in die Muffinform füllen.
- Muffins in 20 Minuten goldbraun backen.

So kannst du variieren:

Anstelle des Spinats könnt ihr geriebene Zucchini, gekochten, klein gehackten Brokkoli oder geschnittenen Mangold nehmen.

Gut zu wissen:

Ihr könnt die Muffins mit verschiedenen Dips, Frischkäse oder frischen Tomaten belegen. Bereitet am besten gleich die doppelte Menge zu und friert euch ein paar Muffins ein. Diese lassen sich portioniert auftauen und wieder aufbacken.

MITTAGS





INKA-GOLD

QUINOAPFANNE

Das Rezept war eines der ersten Kochvideos auf meinem damaligen YouTube-Kanal. Es ist eines der einfachsten und schnellsten Gerichte, die ich kenne – und so wird das Inka-Gold regelmäßig im Hause Uhse aufgetischt.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 150 g Quinoa
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Tomate
- ½ Porree
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Chili
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer

FÜR DAS TOPPING

- ½ Avocado

ZUBEREITUNGSZEIT

25 Minuten

DU BRAUCHST

- 1 Topf
- 1 Pfanne

So wird's gemacht:

Quinoa unter fließendem kaltem Wasser waschen.

Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Quinoa hineingeben und 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln.

Gemüse fein würfeln und ohne die Tomate in 1 EL Olivenöl in einer Pfanne andünsten.

Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Tomatenwürfel hinzugeben und mit andünsten.

Quinoa abgießen, in die Pfanne geben und alles gut miteinander vermengen.

Pfanne vom Herd nehmen.

Abrieb und Saft der Zitrone mit 1 EL Olivenöl über das Quinoa-Gemüse geben.

Avocado in Scheiben schneiden und auf das Inka-Gold geben.

So kannst du variieren:

Knuspriges Ei on top für das besondere Umami: dafür 2 EL Öl in einer Pfanne stark erhitzen, ein Ei zu einem Spiegelei aufschlagen. Mit Salz, Petersilie und Chili toppen und bei hoher Hitze ausbraten lassen, bis das Eiweiß gestockt ist.

Gut zu wissen:

Kocht mehr Quinoa und bereitet einen Butternut-Quinoa-Salat zu (Seite 117).



KROKETT KOKETT

P I L Z K R O K E T T E N

In Spanien ein Klassiker, egal, ob mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch. In Deutschland für meinen Geschmack viel zu selten auf dem Speiseplan. Deshalb hier meine Variante für euch.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 kleine Zwiebeln
- 90 g Butter
- 150 g Champignons
- 90 g Mehl
- 250 ml Milch
- 185 ml Gemüsebrühe
- 2 Thymianzweige
- 200 ml Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer

FÜR DIE PANADE

- 60 g Mehl
- 90 g Paniermehl
- 2 Eier

ZUBEREITUNGSZEIT

40 Minuten

DU BRAUCHST

- 1 Topf
- 2 Teller
- 1 Schüssel

So wird's gemacht:

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Butter in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen und Zwiebeln darin andünsten.

Champignons in kleine Würfel schneiden und mit andünsten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

90 g Mehl hinzufügen und alles miteinander verrühren.

Masse vom Herd nehmen, nach und nach Milch und anschließend Gemüsebrühe hinzugeben und verrühren.

Topf wieder auf den Herd stellen und aufkochen lassen.

Thymianblättchen abzapfen, hinzugeben, Hitze reduzieren und zu einer dicken Masse einkochen lassen.

Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Aus der Masse händisch 5 cm große Kroketten formen.

Für die Panade das Mehl und das Paniermehl jeweils auf einen separaten Teller geben. Eier in einer Schüssel verquirlen.

Anschließend Kroketten zuerst in Mehl wenden, danach im Ei und anschließend mit dem Paniermehl umhüllen.

Öl in einem Topf erhitzen und die Kroketten darin 3 Minuten goldbraun ausbacken.

So kannst du variieren:

Eine selbst gemachte Aioli ist der perfekte Begleiter für eure Kroketten. Ihr benötigt: 2 Knoblauchzehen, 2 Eigelb, 125 ml Pflanzenöl, 1 Bio-Zitrone (Saft), 1 TL Senf, 1 TL Essig, Salz und Pfeffer. Und so geht's: Knoblauch schälen und grob hacken, Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Knoblauch, Eigelb, Senf, 1 EL Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer mit einem Mixer oder Stabmixer fein pürieren. Währenddessen langsam Öl in das Gefäß fließen lassen. 2 Minuten pürieren, bis eine cremige Mayonnaise entsteht.

Gut zu wissen:

Um herauszufinden, ob das Fritierfett heiß genug ist, haltet einen Holzstiel in das flüssige Öl. Die richtige Temperatur ist erreicht, wenn sich um das Holz herum kleine Bläschen bilden und nach oben steigen.



OFENSUPPE

T O M A T E N - K N O B L A U C H - S U P P E

Mix it, Baby! Alle Zutaten in den Ofen und anschließend in den Mixer. Einfacher geht’s nicht. Die Suppe ist eine Geschmacksexplosion. Versprochen!

Z U T A T E N F Ü R 4 P E R S O N E N

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchknolle
- 4 EL Olivenöl
- 1 frische Chilischote
- 4 Thymianzweige
- 8 Basilikumblätter
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb)
- 500 g Cherrytomaten
- ½ Paprikapulver, süß
- 400 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer

O P T I O N A L

- 1 EL grünes Pesto

Z U B E R E I T U N G S Z E I T

- 10 Minuten
- 25 Minuten Backzeit

D U B R A U C H S T

- 1 Auflaufform
- 1 Topf
- Mixer oder Stabmixer

So wird’s gemacht:

Den Ofen auf 190° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Zwiebel schälen und würfeln.

Knoblauchknolle horizontal halbieren.

Olivenöl in eine Auflaufform geben und die Zwiebelwürfel zusammen mit dem halbierten Knoblauch darin verteilen.

Chilischote klein schneiden, den Stiel dabei entfernen. Chili mit in die Form geben.

Thymianzweige, Basilikumblätter, Zitronenabrieb und Cherrytomaten hinzugeben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Für 25 Minuten im Ofen garen.

Danach Thymianzweige entfernen, Knoblauchzehen aus den Knollen quetschen und zusammen mit dem Gemüse in einen Mixer geben.

Gemüsebrühe und Sahne (etwas zum Servieren aufbewahren) dazugeben und zu einer homogenen Suppe pürieren.

In einem Topf die Suppe noch einmal kurz aufkochen und anschließend mit einem Schuss Sahne und etwas Pesto servieren.



RUNDE SACHE

TOMATEN - TARTE

Fruchtig, herzhaft, pikant und cremig zugleich? Das kann diese Tomaten-Tarte. Den nächsten Brunch solltet ihr nicht ohne die runde Sache im Gepäck starten.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Tarte- oder Quicheteig
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb)
- 150 g Gruyère
- 400 g Ricotta
- 1 Ei
- 1 Prise Chiliflocken
- ½ TL Thymian (getrocknet)
- Salz
- Pfeffer

FÜR DAS TOPPING

- 500 g bunt gemischte Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- Basilikumblätter
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT

- 20 Minuten
- 40 Minuten Backzeit

DU BRAUCHST

- Tarteform, 28 cm
- Backpinsel
- Backpapier (optional)

So wird's gemacht:

- Den Ofen auf 180° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- Tarteteig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Tarteform geben und den überstehenden Rand abschneiden.
- Knoblauch fein hacken, die Zitronenschale abreiben und den Gruyère reiben.
- Ricotta, Ei, Knoblauch, Zitronenabrieb, Gruyère, Chili, Thymian, Salz und Pfeffer miteinander vermengen.
- Tartefüllung gleichmäßig auf dem Boden verteilen.
- Für das Topping Tomaten in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und die Tarte damit belegen.
- Tomatenscheiben mit Olivenöl und Honig gleichmäßig bepinseln, salzen und pfeffern.
- Tarte 40 Minuten backen.
- Abkühlen lassen, anschließend mit Basilikum dekorieren und servieren.

So kannst du variieren:

Ihr könnt den Tarte-Teig auch selbst herstellen. Hierfür 250 g Mehl, 125 g kalte Butter, 1 Ei, 2 EL Wasser und 1 TL Salz rasch zu einem Teig verkneten. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig mit einem Nudelholz ausrollen und in die Form legen, andrücken, sodass ein Rand von 3 cm entsteht. Den Teig mit einer Gabel mehrere Male einstechen. Die Tarte für 12 Minuten bei 180° C (Ober- und Unterhitze) vorbacken und anschließend weiter nach Rezept zubereiten.

ABENDS





DREIKÄSEHOCH

OFENKÜRBIS MIT SPINAT UND GORGONZOLA

Dieses Gericht wird in Südafrika traditionell auf dem Grill zubereitet. Dort habe ich es gegessen und geliebt. Dort heißt das Barbecue übrigens „Braai“ und ihm ist sogar ein eigener Tag gewidmet: der National Braai Day. Hier ist meine Variante für ein wenig Kapstadt-Feeling bei euch zu Hause.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ½ Butternut-Kürbis (400 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Pflanzenöl
- 300 g frischer Babyspinat (oder TK)
- 1 TL Cayennepfeffer
- ½ TL Muskat
- 150 g Crème fraîche
- 150 g Gorgonzola
- Pfeffer
- Salz

FÜR DAS TOPPING

- gehackte Walnüsse

ZUBEREITUNGSZEIT

- 20 Minuten
- 70 Minuten Backzeit

DU BRAUCHST

- 1 Pfanne
- Backblech mit Backpapier

So wird’s gemacht:

- Den Ofen auf 180° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- Kürbis entkernen und 60 Minuten auf einem Blech im Ofen garen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in einer Pfanne in Öl anbraten.
- Spinat dazugeben und mit Pfeffer, Salz, Cayennepfeffer und Muskat würzen.
- Pfanne vom Herd nehmen, Crème fraîche unterrühren und Gorgonzola reinbröseln.
- Kürbis aus dem Ofen nehmen, 3 EL Fruchtfleisch aushöhlen und in die Spinatmasse geben.
- Kürbis mit der Masse befüllen und 10 Minuten im Ofen backen.
- Kürbis mit Walnüssen servieren.



SCHWABENFUTTER

SPÄTZLEPFANNE MIT CHAMPIGNONS

Mir als Nordlicht war dieses Rezept unbekannt, dafür musste ich erst den Süden Deutschlands bereisen. Dort stößt man immer wieder auf dieses eigenwillige Gebilde mit dem Namen Spätzle. Selbst gemacht, entweder gehobelt, gepresst oder geschabt, sind sie unvergleichlich. Dazu ein gemischter grüner Salat – für mich eine wunderbare Kombination.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 EL Pflanzenöl
- 800 g Eierspätzle (vorgegart)
- 200 ml Sahne
- 50 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Kümmel
- ½ TL Muskat
- 100 g Appenzeller
- Salz
- Pfeffer

FÜR DAS TOPPING

- Schnittlauch

ZUBEREITUNGSZEIT

20 Minuten

DU BRAUCHST

- 1 Pfanne
- Reibe

So wird's gemacht:

Champignons in Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen, fein würfeln und mit den Champignons in einer Pfanne in dem Öl anbraten.

Alles aus der Pfanne nehmen und die vorgegarten Spätzle darin im verbliebenen Öl kross anbraten.

Mit Sahne und Gemüsebrühe ablöschen, anschließend mit Kümmel und Muskat würzen und auf mittlerer Stufe 5 Minuten köcheln lassen.

Champignons wieder hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Käse reiben, unter die Spätzle heben und 2 Minuten köcheln lassen.

Die Spätzle mit Schnittlauch servieren.

So kannst du variieren:

So macht ihr Spätzle selber. Ihr braucht: 250 g Weizenmehl (Typ 405), 3 Eier, 50 ml lauwarmes Wasser, 1 Prise Salz. Für den Spätzleteig Eier, Wasser und Salz mit dem Kochlöffel verrühren, nach und nach das Mehl einarbeiten. So lange mit dem Kochlöffel von Hand rühren, bis ein fester, aber leicht fließender Teig entsteht. Ist das Ergebnis zu dünn, gibt man etwas Mehl dazu. Spätzle mithilfe eines Spätzlehobels in kochendes Wasser schaben und mit einem Sieb herausnehmen, sobald sie an der Oberfläche schwimmen. Dieser Prozess dauert etwa 5 Minuten. Spätzle mit kaltem Wasser abschrecken, dann abtropfen lassen und weiter wie im Rezept verarbeiten.



CAPTAIN JACK

CHILES RELLENOS MIT JACKFRUIT

Bei einem Kochkurs in Oaxaca, Mexiko, habe ich dieses Gericht gelernt. Das klassische Rezept wird mit Hühnchen zubereitet, ich habe hier eine Variante mit Jackfruit für euch. Eines von vielen tollen Gerichten, die man mit Jackfruit zubereiten kann.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 Dose geschälte Tomaten
- ¼ TL getr. Thymian
- ¼ TL getr. Majoran
- ¼ TL getr. Oregano
- 1 TL Zimt
- ¼ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Pflanzenöl
- 2 TL Apfelessig
- 400 g Jackfruitfleisch, natur
- 50 g grüne Oliven
- 50 g Mandeln
- 25 g Rosinen
- 10 Poblano-Chilischoten oder
- 15 große Pimientos oder
- 2 grüne Paprikaschoten
- Salz
- Pfeffer

So wird’s gemacht:

Geschälte Tomaten mit den Gewürzen sowie Salz und Pfeffer im Mixer pürieren.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl andünsten.

Tomatenpüree und Apfelessig hinzufügen, verrühren und 2 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

Jackfruitfleisch fein zupfen und in die Pfanne geben.

Oliven, Mandeln und Rosinen fein hacken und zur Jackfruit geben.

Die Füllung 10 Minuten einkochen lassen, bis sie nicht mehr flüssig ist.

In der Zwischenzeit die Chili-, Pimiento- oder Paprikaschoten längs aufschneiden, von den Kernen befreien und in einer Pfanne 5 Minuten von allen Seiten anrösten.

Die Schoten mit der Jackfruitfüllung servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT

40 Minuten

DU BRAUCHST

- 2 Pfannen
- Mixer oder Stabmixer

Gut zu wissen:

Die Jackfruit ist eine vielseitige Superfrucht. Mit bis zu 1 Meter Länge ist sie die größte Baumfrucht der Welt und Gemüse und Obst in einem. Die junge Jackfruit hat eine faserige Konsistenz, die an Hähnchenfleisch erinnert. Daher eignet sie sich perfekt als hochwertige Fleischalternative. Lässt man die Jackfruit weiter reifen, bildet sie ihren Fruchtzucker aus und schmeckt wie eine Mischung aus Mango, Ananas und Gummibärchen.



DRUNKEN NOODLES

ROTWEIN - SPAGHETTI

Ich finde, diese Pasta ist das perfekte Gericht für ein spontanes Dinner-Date. Ich persönlich greife gern zu einem schönen Primitivo, dazu ein kleiner Salat und ein perfekter Abend ist garantiert.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 50 g Pinienkerne
- 250 g Spaghetti
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 250 ml Rotwein
- 30 g Honig
- 1 EL Butter
- 5 Thymianzweige
- 50 g Rucola
- 60 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNGSZEIT

30 Minuten

DU BRAUCHST

- 1 Topf
- 1 Pfanne

So wird's gemacht:

- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zur Seite stellen.
- Spaghetti 2 Minuten in kochendem gesalzenem Wasser angaren, abgießen und zur Seite stellen.
- Knoblauch schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit dem Öl andünsten.
- Rotwein, Honig, Butter, Thymianzweige und Salz in die Pfanne geben und Pasta darin 5 Minuten al dente garen.
- Sobald der Rotwein größtenteils absorbiert ist, die Pfanne vom Herd nehmen und die Thymianzweige entfernen.
- Rucola und Pfeffer unter die Pasta mengen und mit Parmesan und Pinienkernen servieren.

So kannst du variieren:

Wenn ihr auf Alkohol verzichten möchtet, nutzt Rote-Bete-Saft statt Rotwein, in derselben Menge. Die Nudeln werden dann noch pinker als bei der Variante mit Rotwein. Und auch geschmacklich stehen sie den Drunken Noodles in nichts nach.

ZWISCHEN



DURCH



TROPICAL ISLAND

GEGRILLTE ANANAS MIT MINZ-CREME

Wer noch nie Früchte gegrillt hat, sollte das unbedingt nachholen. Egal, ob als Beilage oder in diesem Fall mit einer frischen Mascarpone-Creme als sommerliches Dessert. Das weckt Urlaubsgefühle!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ½ Bund Minze
- 1 Bio-Limette
- 200 g Mascarpone
- 50 g Magerquark
- 2 EL Puderzucker
- 1 Ananas
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL Kokosflocken

ZUBEREITUNGSZEIT

- 20 Minuten
- 60 Minuten Kühlzeit

DU BRAUCHST

- 1 Schüssel
- 1 Grill

So wird's gemacht:

Minze klein hacken (ein paar Blätter zum Garnieren zur Seite legen).

Limettenschale abreiben und den Saft auspressen.

Mascarpone mit Quark, Limettenabrieb, Limettensaft, Minze und Puderzucker vermengen und im Kühlschrank 1 Stunde kalt stellen.

Ananas schälen und Fruchtfleisch in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Ananasscheiben von beiden Seiten mit Ahornsirup bestreichen und auf dem Grill 4 Minuten von jeder Seite rösten.

Ananasscheiben mit je einer Kugel Mascarpone-Creme, Minzblättern und Kokosflocken servieren.

So kannst du variieren:

Wer es geschmacklich noch rauchiger mag, sollte dem Ahornsirup 1 EL Rum hinzufügen und die Ananas damit bestreichen.



GROSSER AUFTRIIT

NAKED CAKE

Dieser Kuchen ist einem Experiment geschuldet – und absolut geglückt. Ich habe mich vorher nie an einen so perfekt anmutenden Kuchen herangewagt, dabei ist er so einfach und macht viel her. Also, keine Scheu. Ran an den Kuchen!

ZUTATEN FÜR 12 PERSONEN

FÜR DEN SCHOKOKUCHEN

- 150 g Zartbitterschokolade
- 4 Eier
- 180 g Zucker
- 150 g Butter (weich)
- 175 g Mehl
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Prise Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

- 250 g Butter (weich)
- 1 TL Zimt
- 140 g gesiebter Puderzucker
- 450 g Frischkäse
- 200 g Himbeermarmelade
- 200 g gemischte Beeren
- 1 Pck. Vanillezucker

FÜR DAS DRIPPING

- 6 Blatt Gelatine
- 250 ml Heidelbeersaft
- 1 EL Zucker
- 2 EL Speisestärke
- Beeren nach Wahl

ZUBEREITUNGSZEIT

- 40 Minuten
- 60 Minuten Backzeit
- 90 Minuten Kühlzeit

DU BRAUCHST

- 2 19er-Springformen
- 3 Schüsseln (1 hitzebeständige)
- 2 Töpfe
- Mixer oder Stabmixer
- Teigschaber
- Sieb
- Spritzbeutel

So wird's gemacht:

Den Ofen auf 160° C (Ober-und Unterhitze) vorheizen und die Springformen einfetten.
Schokolade grob zerkleinern und in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen. Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Zucker und einer Prise Salz cremig rühren.
Butter und geschmolzene Schokolade unter die Eigelbcreme rühren.
Mehl, Kakao und Backpulver mischen, in die Creme sieben und ebenfalls unterrühren. Eischnee zuletzt vorsichtig unterheben.
Teig auf die beiden Springformen verteilen und 60 Minuten im Ofen backen.

Für die Creme-Füllung Butter, Vanillezucker und Zimt in eine Schüssel geben, Puderzucker hineinsieben und cremig rühren. Frischkäse unterrühren und für mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Die ausgekühlten Kuchenböden aus den Springformen lösen und jeweils horizontal halbieren.

Frischkäse-Creme-Füllung in einen Spritzbeutel geben, auf dem ersten Kuchenboden gleichmäßig verteilen. Marmelade und Beeren mittig auf die Creme geben und dabei den Rand freilassen.

Den zweiten Boden darauflegen und leicht festdrücken.

Die Füllung wiederholen (Frischkäse-Creme-Füllung, innen Marmelade und Beeren). Den dritten Boden darauflegen, leicht festdrücken und die Füllung ebenfalls wiederholen. Mit dem vierten Boden ohne Füllung abschließen.

Rundherum Frischkäse-Creme-Füllung verteilen und mit einem Teigschaber glatt streichen. Den Kuchen 60 Minuten kalt stellen.

Für das Dipping die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Heidelbeersaft mit Zucker und Speisestärke in einem Topf 3 Minuten aufkochen lassen.

Gelatine ausdrücken, in die Heidelbeermischung rühren und auflösen.

Das Dipping abkühlen lassen, anschließend gleichmäßig auf den abgekühlten Kuchen geben und am Rand etwas herunterfließen lassen.

Die gemischten Beeren darüber verteilen.



KNUSPERWEICH

PASTÉIS DE NATA

Wer sich ein wenig Portugal nach Hause holen will, ist kulinarisch hier genau richtig. Blätterteig, gepaart mit Vanillepudding, hat noch nie so gut geschmeckt.

ZUTATEN FÜR 12 PERSONEN

- 1 Blätterteig
- 2 EL Speisestärke
- 400 ml Milch
- 1 Bio-Zitrone (Zeste)
- 1 Zimtstange
- 1 TL Vanillemark
- 100 g brauner Zucker
- 4 Eigelb

FÜR DAS TOPPING

Puderzucker

ZUBEREITUNGSZEIT

- 30 Minuten
- 15 Minuten Backzeit

DU BRAUCHST

- 1 Schüssel
- 2 Töpfe
- Schneebeesen
- 12er-Muffinform

So wird's gemacht:

Den Ofen auf 220° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Blätterteig ausrollen, in 12 gleich große Stücke schneiden und eine Muffinform damit auslegen. Die überstehenden Reste abschneiden.

Speisestärke und 3 EL Milch in eine Schüssel geben, mit dem Schneebeesen gut verrühren.

Den Rest der Milch in einen Topf geben, die Zitronenzeste, Zimtstange und Vanillemark hinzufügen und erhitzen.

Sobald die Milch aufkocht, das Stärke-Milch-Gemisch unter Rühren hinzufügen.

Bei geringer Hitze 2 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis eine puddingähnliche Masse entsteht. Anschließend vom Herd nehmen.

Zucker in einem weiteren Topf mit 125 ml Wasser erhitzen und auflösen.

Zitronenzeste und Zimtstange aus der Puddingmasse entfernen und das Zuckerwasser einrühren. Etwas abkühlen lassen.

Anschließend Eigelb unterrühren.

Die fertige Masse auf den Blätterteig geben, sodass die Formen zu $\frac{3}{4}$ gefüllt sind.

15 Minuten im Ofen backen, bis die Pastéis de Nata goldbraun sind.

Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.



BERRY RICH

FRISCHKÄSEKUCHEN MIT BEEREN

Dieses Rezept ist die liebste Süßspeise meiner besten Freundin: Mindestens einmal im Jahr ist der fruchtige Sommerkuchen ein Muss zu ihrem Geburtstag.

ZUTATEN FÜR 12 PERSONEN

FÜR DEN BODEN

- 250 g Butter
- 400 g Vollkornbutterkekse
- ½ TL Zucker
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Salz

FÜR DIE CREME

- 750 g Frischkäse
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb)
- 50 g Zucker
- 100 g Erdbeerkonfitüre
- ½ TL Vanillemark
- ½ TL Kardamom
- 100 ml Sahne

FÜR DAS TOPPING

- gemischte Beeren
- Baisers

ZUBEREITUNGSZEIT

- 15 Minuten
- 15 Minuten Backzeit
- 30 Minuten Kühlzeit

DU BRAUCHST

- 1 Schüssel
- 1 Topf
- Mixer oder Stabmixer
- Backpapier
- Springform

So wird's gemacht:

Den Ofen auf 200° C Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen.

Kekse im Mixer zerkleinern und mit Zucker, Salz, Zimt und der geschmolzenen Butter verrühren. Alles in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben und andrücken.

Im Ofen 15 Minuten backen.

Die Creme:

Frischkäse mit Zitronenabrieb, Zucker, Erdbeerkonfitüre, Vanillemark und Kardamom verrühren.

Sahne steif schlagen und unter die Frischkäsemischung heben.

Boden aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.

Frischkäsecreme auf dem Boden verteilen, mit Beeren und Baisers garnieren und für mindestens 30 Minuten kalt stellen.

So kannst du variieren:

Ihr könnt die Erdbeerkonfitüre durch die selbst gemachte Fruchtbombe mit Schwips ersetzen (Seite 45).

Team Work



Großartiges entsteht, wenn die besten Dinge zusammenkommen: ein unglaubliches Team und eine atemberaubende Location. Für unser Fotoshooting haben wir uns in der Rummelsburger Bucht im östlichen Teil Berlins eingemietet. Zwei Tage sind wir auf dem Gelände direkt am Wasser rumgewuselt. Wir haben gelacht, gekocht, vorbereitet und uns vor dem Regen versteckt – dabei sind unglaublich schöne Bilder entstanden. Eben nicht nur das Cover und die Zwischenbilder, nein, eben auch all das, was man sonst nicht zeigt. Wir, das Team, wollen euch das Sammel-surium aber nicht vorenthalten. So sieht es eben aus, wenn sieben Leute eine Buchproduktion machen – ein großes, liebevolles Durcheinander.



I love Veggie

Nach „Meine Glücklicheküche“ nun der zweite Streich: Willkommen zu einer abwechslungsreichen Reise durch die Welt der vegetarischen Gerichte. Schauspielerin und Food-Bloggerin Janina Uhse ist ein Veggie-Lover und verrät ihre 101 vegetarischen Lieblingsrezepte für jeden Tag. Dazu eine Vielzahl von Variationsmöglichkeiten, Tipps und Tricks rund ums Kochen. Auf 264 Seiten gibt sie für morgens, mittags, abends und zwischendurch so ihren Leser*innen alles an die Hand, was für eine abwechslungsreiche, vegetarische Küche nötig ist – leicht nachzukochen und immer lecker.

