

CALLWEY

BARBARA BONISOLLI DAS VEGETARISCHE KOCHBUCH



BARBARA
BONISOLLI DAS
VEGETARISCHE
KOCHBUCH





FRÜHJAHR

- 15 Krautsalat mit Knoblauchbrot
- 16 Spargelsalat mit Orangen-Sesam-Dressing
- 16 Gegrillter Romanasalat auf Graupenrisotto mit Erbsen
- 20 Basilikum-Rucola-Pesto
- 20 Hauchdünne Ofenkartoffeln mit Avocado-creme und Radieschen
- 24 Spinatröllchen mit Gurkendip
- 27 Rhabarberkompott aus dem Ofen
- 28 Lauwarmer Gemüsesalat mit Rauke
- 28 Spiegelei mit Salbei und Ziegenfrischkäse
- 32 Spinatsalat mit Avocado und Apfel
- 32 Milchgraupen mit Erdbeer-Basilikum-Salat
- 36 Apfelgelee mit Holunderblütensirup
- 41 Gefüllte Kräuterpfannkuchen mit Spargel und Rosmarin
- 42 Mezzelune mit Erbsen und Borretsch

SOMMER

- 46 Ratatouille mit kalter Tomaten-Meerrettich-Sauce auf Polentaschnitte
- 49 Gurken-Ayran
- 49 Lauwarmer Reismudelsalat mit Koriander-Sesam-Pesto
- 52 Reineclaudenchutney
- 55 Tomaten-Aprikosen-Ketchup
- 59 Rucolagnocchi mit Safranfenchel und Ricotta
- 60 Artischocken mit dreierlei Dips
- 64 Fenchel mit mariniertem Gemüse
- 64 Basilikumsorbet
- 67 Linsensalat mit gegrillter Paprika und Joghurtdip
- 68 Müsli
- 68 Gegrilltes Sandwich mit Artischocken
- 73 Rote Grütze mit Vanillesauce
- 74 Tomatenmark
- 74 Gebratene Reismudeln mit Mangold
- 78 Frittierte Linsenbällchen mit Joghurt-Gurken-Dill-Dip
- 81 Auberginen-Kichererbsen-Dip
- 81 Schwarzer-Johannisbeer-Sirup
- 84 Salzzitronen
- 87 Brokkoli mit jungen Ofenkartoffeln
- 88 Aprikosen-Schmand-Kuchen
- 88 Zuckerschotensalat mit Burrata und frittiertem Knoblauch
- 93 Essiggurken
- 95 Gefüllte Zucchini Blüten
- 95 Kräutertee
- 98 Spaghetti Aglio e Olio

- 103 Fettuccine mit Zucchini und Sesam
- 103 Ricottaauflauf mit frischen Beeren
- 107 Stachelbeerkompott
- 108 Blaubeersmoothie
- 108 Zucchini-puffer mit Basilikumcreme
- 113 Mangold-Parmesan-Frittata
- 114 Penne mit Avocado-Minze-Sauce
- 114 Ajvar à la Maria
- 118 Gazpacho mit grünen Tomaten
- 121 Bohneneintopf mit grünem Reis
- 122 Überbackene Auberginenröllchen mit Brezenfüllung
- 125 Quinoasalat mit Zucchini und Ziegenfeta
- 125 Überbackene Tomaten auf Basmatireis mit Linsen
- 128 Eingelegte Chilis
- 131 Bohnensuppe mit gebackenen Tomaten und Parmesanknusper
- 132 Brotsalat mit Kichererbsen, Tomaten, Bohnen und pochiertem Ei
- 134 Gefüllte Auberginen aus dem Ofen
- 134 Quarkpfannkuchen mit Blaubeeren und Ahornsirup
- 138 Auberginentarte mit Tomatensalat
- 141 Gelee aus weißen Johannisbeeren
- 142 Zucchini-salat mit Pinienkernen und Croûtons
- 142 Tomaten-Bohnen-Salat mit frittiertem Lauch
- 146 Fächerkartoffeln mit Kräuterschmand
- 149 Tortillas mit gebratenem Fenchel und Bohnencreme

HERBST

- 152 Linsencurry mit Kürbis und Avocadocreme
- 155 Tarte Tatin mit Zwetschgen
- 155 Applecrumble mit Zitronenmascarpone
- 159 Kartoffelkuchen mit Sellerie, Apfel und Ziegenkäse
- 160 Hausgemachte Pappardelle mit Steinpilzen
- 163 Apfel-Thymian-Chutney
- 163 Zwetschgenmus
- 166 Krautstrudel mit Balsamicozwiebeln und Schmand
- 169 Mohn-Ricotta-Nudeln mit karamellisierten Birnen
- 169 Rote-Bete-Puffer mit Meerrettichcreme
- 172 Pappardelle mit Wurzelbolognese
- 175 Kartoffeln mit Endivien und Haselnüssen
- 176 Bratapfelmus
- 180 Pfifferlingrisotto mit Rosmarinmandeln
- 184 Rote-Bete-Ravioli mit frittierte Brennessel
- 187 Ingwersirup
- 187 Salzkartoffeln mit Ricottaomelett und Petersilienpesto
- 190 Kürbisgnocchi mit Majoran
- 193 Geschmorte Karotten mit Safranrisotto
- 195 Rotes Sauerkraut
- 198 Brezenknödel-Carpaccio mit sautierten Pilzen und Kerbel
- 201 Petersilienwurzelsuppe mit frittiertem Lauch und Vinschgerlcroustons
- 201 Rote-Bete-Gemüse mit Karotten und Kartoffeln
- 204 Nussparfait mit Pflaumenkompott

WINTER

- 208 Radicchiosalat mit Feigen, Granatapfel und Rote Bete
- 208 Kürbisreiberdatschi mit Quittenkompott und Schmand
- 212 Tortillas mit Wirsing, Feta und Crème fraîche
- 215 Grünkohl tortelli mit frittierte Petersilie und Mimolette
- 216 Flammkuchen mit Kraut und Feigen
- 216 Grünkohlchips
- 221 Gebratener Reis mit Grünkohl und Spiegelei
- 221 Rosenkohlcrostini mit Birne und Schmorzwiebeln
- 224 Karotten-Apfel-Salat mit gebratenem Halloumi
- 224 Krautfleckerl mit Brezencroustons
- 228 Gemüsebrühe
- 233 Gedämpfte Grünkohl taschen mit Pflaumensauce
- 234 Gebratener Radicchio mit Feigen und Kartoffel-Sellerie-Püree

EINMACHEN

- 20 Basilikum-Rucola-Pesto
- 27 Rhabarberkompott aus dem Ofen
- 36 Apfelgelee mit Holunderblütensirup
- 52 Reineclaudenchutney
- 55 Tomaten-Aprikosen-Ketchup
- 74 Tomatenmark
- 81 Schwarzer-Johannisbeer-Sirup
- 84 Salzzitronen
- 93 Essiggurken
- 95 Kräutertee
- 107 Stachelbeerkompott
- 114 Ajvar à la Maria
- 128 Eingelegte Chilis
- 140 Gelee aus weißen Johannisbeeren
- 163 Apfel-Thymian-Chutney
- 163 Pflaumenmus
- 176 Bratapfelmus
- 187 Ingwersirup
- 195 Rotes Sauerkraut
- 228 Gemüsebrühe



Vorwort

Meine Familie und ich leben auf dem Land, zusammen mit Enten, Hühnern, Bienen, großen Beeten voller Gemüse, Kräutern, Obst, unzähligen Tomatenstauden und Salatköpfen. Ich liebe es, mit Händen und Füßen in Erde herumzufuhrwerken, zu säen, zu pflanzen, zu jäten. Und ich liebe alles, was die Erde dann zum Dank wachsen lässt: Wirsing, Rettich, Kohlrabi, Fenchel, Auberginen, Gurken, Kürbisse, Rosmarin, Dill, Salbei, und, und, und, ach ja. Irgendwann gelangt das alles in meine Küche und liegt dann auf meiner Arbeitsplatte: Ich muss etwas damit machen, immer wieder, immer wieder von Neuem. Es fing harmlos mit ein paar Kräutern und Tomaten an, aber je mehr ich den Garten umgrub, desto größer wurden die Berge neben dem Herd, für Fleisch war plötzlich kaum noch Platz. So entstanden über die Jahre hinweg meine vegetarischen Rezepte. Sie sind erprobt im Alltag – „Mensch Mama! ... nicht schon wieder Spinat“ –, geprüft bei Abendessen mit Freunden an unserem riesigen Tisch – „ist das jetzt der Hauptgang?“ –, präzisiert bei der Weitergabe an Bekannte – „Du hast vergessen aufzuschreiben, wie lange genau das Ganze im Ofen bleiben muss!“ Und verfeinert in der Diskussion mit anderen Köchen – „... vielleicht doch etwas weniger Olivenöl?“.





Ich esse alles – und zwar mit großem Genuss. Dazu gehört auch Fleisch. Aber es wurde in den Jahren immer weniger, nicht nur deshalb, weil der Garten das ermöglicht hat. Die Argumente, den Fleischkonsum radikal zu reduzieren, sind schlagend, man kann sie nicht mehr ignorieren. Heute gibt es bei uns selten Fleisch, und wenn, dann achten wir beim Kauf sorgfältig auf Herkunft, Bedingungen der Tierhaltung und Verarbeitung. Und wir sind bereit, für eine gute Qualität deutlich mehr zu bezahlen.

Was ich bei vegetarischen Gerichten gar nicht ausstehen kann, sind die Versuche, Fleisch zu „ersetzen“, Gemüse so umzubauen, dass daraus eine „Bratwurst“ wird. Das ist eine Beleidigung für alle Beteiligten: für mich und mein Geschmacksempfinden, für die Tiere und das Gemüse. Eine Aubergine ist kein Schnitzel, und sie hat es nicht nötig, sich als eines zu verkleiden. Wenn ich schon all den Aufwand betreibe, dann gleich so, dass er sich lohnt und ich möglichst lange etwas davon habe. Ich will meinen Genuss einfach ausdehnen, vergrößern, verlängern. Deshalb habe ich eine Leidenschaft dafür entwickelt, Speisen haltbar zu machen, ohne Aroma und Geschmack zu verlieren. Marmeladen, Kompotte, Sirups, Ketchups und Chutneys bieten eine großartige Möglichkeit, mit gelegentlichen Erntefluten aus dem Garten fertigzuwerden. Wenn man keinen großen Gemüsegarten sein Eigen nennt, dann kann man trotzdem genau dann zugreifen, wenn die unterschiedlichen Obst- und Gemüsesorten gerade Saison haben. Das spart nicht nur viel Geld, auch bekommen Sie dann geschmacklich die beste Ware und können ganz nebenbei einen guten Beitrag für die Umwelt leisten – saisonales Gemüse muss nämlich nicht um die halbe Welt geschippert werden. Sie finden in diesem Buch viele Ideen und Tricks, wie Sie Freude konservieren, verschenken – und sie jederzeit wieder abrufen können. Ohne Aufwand zu betreiben. Sie müssen nur ein Glas aufmachen.





Heute Abend kommen Gäste, sie bringen auch ihre Kinder mit, von meinen Dreien werden auch zwei beim Essen dabei sein. Möchten Sie wissen, was sich jetzt so alles vor mir auftürmt? Frischer knackiger Spinat, Äpfel, dunkellila Auberginen, Tomaten, Chili, Kräuter, Erdbeeren und tatsächlich auch noch ein paar Himbeeren, die sich bis zum heutigen Tag vor uns verstecken konnten ... Ich werde nämlich einige echte Lieblingsrezepte aus diesem Buch zubereiten: Spinatsalat (Seite 32), gefüllte Auberginen (Seite 134 und auf besonderen Wunsch der „Spinathasser“ den dafür geliebten Ricottaauflauf (Seite 103). Schon beim Drandenken läuft mir das Wasser im Mund zusammen. Deshalb Schluss jetzt – sonst werden hier welche ungemütlich.









FRÜHJAHR



KRAUTSALAT MIT KNOBLAUCHBROT

Zutaten für 4 als Hauptspeise
oder 6 als Vorspeise

400 g Sommerwirsing
2 kleine Kohlrabi
1 kleiner Knollensellerie
1 große Karotte
100 g Mayonnaise
50 g Joghurt
50 g Sauerrahm
1 TL körniger Dijon-Senf
2 EL Weißweinessig
1 TL Honig
Salz, Pfeffer
1/2 Bund Dill
1/2 Bund Petersilie
6 frische Knoblauchzehen
200 g weiche Butter
je 1/2 Bund Petersilie, Kerbel,
Thymian, Zitronenverbene
essbare Blüten nach Geschmack
(z.B. Kapuzinerkresse, Rosmarinblüten,
Ysopblüten, Thymianblüten,
Ringelblume, Stiefmütterchen)
1 EL Fenchelsaat
1 kleiner Laib Weißbrot
(z.B. Buttermilchbrot, Ciabatta)

Zubereitung

- Wirsing waschen, vierteln und Strunk entfernen. Die Blätter in feine Streifen schneiden.
- Kohlrabi, Knollensellerie und Karotte schälen und in feine Streifen schneiden.
- Milchprodukte mit Senf, Essig, Honig und etwas Wasser glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- Kohl, Kohlrabi, Karotte und Sellerie mit dem Dressing vermischen.
- Kräuter erst kurz vor dem Servieren unterheben.
- Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Knoblauch hacken.
- Etwas Butter in einem kleinen Töpfchen erhitzen und den gehackten Knoblauch andünsten.
- Die restliche Butter mit der Küchenmaschine schaumig schlagen.
- Die Kräuter fein hacken, ebenso große Blüten.
- Salz, Pfeffer, gehackte Fenchelsaat, Knoblauch, Kräuter und Blüten zu der Butter geben und vermengen.
- Brot mit einem scharfen Brotmesser in dünne Scheiben schneiden, ohne völlig durchzuschneiden – d.h. die Scheiben hängen am Brotboden noch zusammen und bilden nach wie vor den Laib.
- Knoblauchbutter zwischen die Scheiben verteilen.
- Eine kleine Schale mit Wasser in den Backofen stellen und das Brot für ca. 10 Minuten im Ofen backen, bis es knusprig ist.

Tipp

Da sich die Knoblauchbutter perfekt einfrieren lässt, fangen wir unter 4 Päckchen Butter gar nicht erst an. Die fertige Butter fülle ich in kleine Einmachgläser und friere sie anschließend ein. Bei der Zusammensetzung der unterschiedlichen Kräuter kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen – die Blüten sind nicht zwingend nötig, sehen aber sehr schön aus.

SPARGELSALAT MIT ORANGEN- SESAM-DRESSING

Zutaten für 4 als Vorspeise

2 Orangen
3 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
1 TL gehackte Fenchelsaat
1 TL Honig
5 EL Olivenöl
1 Bund dicker weißer Spargel
3 Stängel Minze
6 EL Pflanzenöl
50 g Kapern
4 EL Sesam

Zubereitung

- Orangen filetieren und den Saft auffangen. Mit Essig, Salz und Pfeffer, Fenchel und Honig verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat, dann das Olivenöl unterrühren.
- Spargel waschen, schälen und von den holzigen Enden befreien. Mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden.
- Minze in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Orangenfilets und dem Spargel zum Dressing geben.
- In einem kleinen Töpfchen das Öl erhitzen und die gut abgetropften Kapern frittieren. Wenn sie knusprig sind, herausnehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.
- Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet.
- Auf großen, flachen Tellern anrichten und kurz vor dem Servieren die Kapern und den Sesam darüberstreuen.

GEGRILLTER ROMANASALAT AUF GRAUPEN- RISOTTO MIT ERBSEN

Zutaten für 4 als Hauptspeise

1 Zwiebel
3 EL Butter
200 g Graupen
1 Schuss Noilly Prat
3/4 l Gemüsebrühe
300 g frische Erbsen
(ca. 1 kg in der Schote)
2 EL Olivenöl
4 Herzen Romanasalat
1 Zweig Rosmarin
2 frische Knoblauchzehen
1 Spritzer Zitronensaft
Meersalz, Pfeffer
50 g Parmesan
1 Handvoll frischer Kerbel
20 g kalte Butter

Zubereitung

- Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit Butter in einem Topf anschwitzen.
- Die Graupen dazugeben, umrühren, mit Noilly Prat ablöschen und mit heißer Gemüsebrühe nach und nach aufgießen – umrühren nicht vergessen!
- Nach 20 Minuten die Erbsen zu den Graupen geben und weitere 5 Minuten mitköcheln lassen.
- In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Salatherzen zusammen mit dem Rosmarinzweig und den gequetschten, ungeschälten Knoblauchzehen hineingeben und von beiden Seiten anbraten.
- Mit Zitronensaft ablöschen und mit grobem Salz und Pfeffer abschmecken.
- Wenn die Graupen gar sind, geriebenen Parmesan, gehackten Kerbel und etwas kalte Butter drunterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Anrichten den Graupenrisotto auf die Teller geben, den gegrillten Salat mit etwas Bratenfond oben draufsetzen.





Gegrillter Romanasalat
auf Graupenrisotto mit Erbsen



BASILIKUM- RUCOLA-PESTO

Zutaten für 4 als Pastagang

1 Bund Basilikum
1/2 Bund Rucola
20 g Salzzitrone
1 Handvoll Cashewnüsse
1 Zehe frischer Knoblauch
50 g Parmesan
100 ml sehr gutes Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- _ Basilikum- und Rucolablättchen waschen, trocken schütteln und grob hacken.
- _ Salzzitrone grob hacken.
- _ Cashewnüsse in einer beschichteten Pfanne rösten, bis sie duften.
- _ Zusammen mit Kräutern, Knoblauch, Käse und Olivenöl in den Mixer geben und fein mixen.
- _ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Wer keine Salzzitrone zur Hand hat, kann auch 1 EL Zitronenschalenabrieb zum Pesto geben.

Grundsätzlich kann man sagen, dass Pesto immer frisch zubereitet am besten schmeckt. Auch wenn die Lagerung an einem kühlen, dunklen Ort stattfindet, verliert es doch an Farbe und leider auch an Geschmack. Wenn man größere Mengen an Kräutern verarbeiten muss und eine längere Haltbarkeit für das Pesto anstrebt, kann man den Käse rauslassen und erst später bei der eigentlichen Verwendung dazugeben. Bereits geöffnete Gläser halten sich im Kühlschrank nur ein paar Tage.

HAUCHDÜNNE OFENKARTOFFELN MIT AVOCADOCREME UND RADIESCHEN

Zutaten für 4 als Hauptspeise

500 g große Kartoffeln
1 Knolle frischer Knoblauch
5 EL Olivenöl
Fleur de Sel, Pfeffer
Rosmarin, Thymian, Salbei nach Geschmack
1 reife Avocado
250 g Schmand
1 EL Zitronensaft
1 Bund Radieschen
1 große Handvoll junger Spinat
1 EL Zitronenzesten

Zubereitung

- _ Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.
- _ Kartoffeln waschen und längs in sehr dünne Scheiben schneiden.
- _ Knoblauch ungeschält quer halbieren.
- _ Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- _ In einer Schüssel die Kartoffelscheiben mit dem Olivenöl vermischen. Zusammen mit dem Knoblauch auf das Blech geben.
- _ Mit Fleur de Sel bestreuen und pfeffern.
- _ Die Kräuter darüberlegen.
- _ Auf oberster Schiene in den Backofen schieben und ca. 20 Minuten garen. Bei Bedarf einmal wenden.
- _ Den gegarten Knoblauch aus der Schale drücken. Zusammen mit der Avocado, dem Schmand, Salz, Pfeffer und Zitronensaft pürieren.
- _ Radieschen waschen und in Stifte schneiden.
- _ Den Spinat gründlich waschen und trocken schleudern.
- _ Zum Servieren die Kartoffelscheiben zusammen mit dem Dip anrichten, Radieschenstifte und Spinatblätter dazugeben. Alles mit frischem Pfeffer und den Zitronenzesten bestreuen.

Tipp

Für diesen Salat eignen sich auch junger Mangold, Rucola, Löwenzahn und ganz junger Giersch – je nachdem, was der Garten gerade so hergibt. Man kann ihn auch hervorragend zu jungen Kartoffeln reichen.







SPINATRÖLLCHEN MIT GURKENDIP

Zutaten für 4 als Vorspeise

- _ Für die Röllchen
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 Zehe Knoblauch
 - 300 g frischer Blattspinat
 - 1 EL Rosinen
 - 150 g Schafskäse
 - 150 g Crème fraîche
 - 1 TL Pul Biber
 - Salz, Pfeffer
 - 20 Yufkablätter dreieckig
 - Öl zum Ausbacken
- _ Für den Dip
 - 200 g griechischer Joghurt
 - 1/2 Gurke
 - 1/2 Bund Dill

Zubereitung

- _ In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen.
- _ Knoblauch schälen, hacken und etwas anbraten.
- _ Spinat waschen und tropfnass in die Pfanne geben. Zusammenfallen lassen und Pfanne beiseite stellen. Nach dem Abkühlen auf einem Brett grob hacken.
- _ Rosinen in etwas Wasser einweichen.
- _ Schafskäse zerbröseln und mit Crème fraîche glatt rühren.
- _ Rosinen abtropfen lassen.
- _ Den Spinat und die Rosinen unter die Käsecreme rühren und mit Pul Biber, Salz und Pfeffer abschmecken.
- _ Yufkablätterteig aus der Packung nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Ein Schälchen mit Wasser bereitstellen.
- _ Yufkadreiecke mit der Spitze nach oben auf die Arbeitsfläche legen. 1 EL von der Füllung unten auf die breite Seite geben, den Teig einmal umschlagen. Die linke und rechte Seite einschlagen, alles aufrollen. Die obere Spitze in Wasser tunken und das Röllchen damit verschließen.
- _ In einem hohen Topf das Öl zum Ausbacken erhitzen.
- _ Nach und nach die Röllchen ausbacken und auf einem Küchentuch entfetten lassen.
- _ Für den Dip den Joghurt glatt rühren.
- _ Gurke schälen, entkernen, grob raspeln und etwas ausdrücken.
- _ Dill waschen, trocken schütteln und hacken.
- _ Alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Dieses Rezept funktioniert auch hervorragend mit Wildkräutern oder Mangoldblättchen – je nachdem, was man gerade zur Hand hat. Yufkablätter gibt es im türkischen Supermarkt.

