

# Yotam Ottolenghi Genussvoll vegetarisch

Leseprobe

[Genussvoll vegetarisch](#)

von [Yotam Ottolenghi](#)

Herausgeber: Dorling Kindersley Verlag



<http://www.unimedica.de/b16760>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

<b>Einführung</b>	<b>7</b>	Kürbisspalten mit Zitronen-Kräuter-Kruste	72
		Tamaras Ratatouille	74
<b>Wurzeln</b>	<b>10</b>	<b>Paprika und Ghili</b>	<b>78</b>
Pochiertes junges Gemüse mit Kapernmayonnaise	12	Bunte Gemüsepaella	80
Marokkanischer Möhrensalat	14	Salat von marinierten Paprikaschoten und Pecorino	82
Rote-Bete-Salat mit Orangen und schwarzen Oliven	15	Mediterrane Gemüsetarte »all inclusive«	84
Geröstete Pastinaken und Süßkartoffeln mit Kapernvinaigrette	16	Rauchiges Entenrührei auf Röstbrot	86
Kartoffel-Süßkartoffel-Curry	18	Shakshuka	87
Rote Bete mit Joghurt und Zitronenrelish	19	<b>Die Kohlfamilie</b>	<b>90</b>
Feiner Kartoffelsalat mit Kräutern und Wachteleiern	20	Brokkoli-Gorgonzola-Pie	92
Tarte Tatin »Surprise«	22	Brokkolisalat mit Sesamdressing	94
Topinambur mit Manouri und Basilikumöl	24	Feine Weißkohlpäckchen	95
Süßkartoffel-Wedges mit Zitronengras- Creme-fraîche	26	Rauchige Frittata	96
Gemüsebrühe mit Petersilienklößchen	28	Brokkoli mit Reismudeln	98
Saisongemüse-Tempura	29	Weißkohl-Kohlrabi-Salat	99
Süßkartoffelküchlein	32	Fruchtiger Rotkohlsalat	102
<b>Zwiebel &amp; Co.</b>	<b>34</b>	Wirsing-Parmesan-Suppe	104
Lauchpuffer	36	Rosenkohl und Tofu	105
Tarte mit karamellisiertem Knoblauch	38	Blumenkohl mit Safran	106
Gefüllte Zwiebeln	39	<b>Die vielseitige Aubergine</b>	<b>108</b>
Frittierter Lauch	42	Aubergine mit Buttermilchsauce	110
Scharfer Tofu mit Frühlingszwiebeln	44	Sobanudeln mit Aubergine und Mango	112
Knoblauchsuppe mit Harissa	46	Auberginenvariation in (mindestens) drei Farben	114
<b>Pilze</b>	<b>48</b>	Suppe aus buntem Grillgemüse	115
Pilzragout mit pochierem Entenei	50	Linsen mit gegrillter Aubergine	116
Vietnamesische Pfannkuchen mit Gemüsefüllung	54	Auberginenkroketten	120
Gefüllte Riesenchampignons, mit Taleggio gratiniert	56	Geröstete Aubergine mit Tahini	122
Marinierte Pilze mit Walnüssen und Tahini-Joghurt	58	<b>Tomaten</b>	<b>124</b>
Pilz-Käse-Lasagne	59	Marinierter Büffelmilchmozzarella mit Tomaten	126
Waldpilze im Pergamentpäckchen	60	Tomaten-Brot-Salat mit Quinoa	128
<b>Zucchini und Kürbis</b>	<b>62</b>	Tomatensuppe mit Grieß und Koriander	130
Halloween-Souffles	64	Salat »Tomatenparty«	131
Gebackener Kürbis mit Kardamon, Limette und Chili	65	Quesadillas	134
Grillgemüse und Schafskäse mit Petersilienöl	68	Tomaten mit Kräuterfüllung	136
Gefüllte Zucchini	69	<b>Blätter, gegart oder roh</b>	<b>138</b>
Zucchini-Haselnuss-Salat	70	Spiegeleier mit Joghurt und Chili	140
		Mangold-Safran-Omeletts	142
		Grüner Salat	146

Mangold und Kichererbsen mit Tamarinde	148	Würzige rote Linsen mit Gurkenjoghurt	221
Mangoldküchlein mit Sauerampfersauce	149	Castelluccio-Linsen mit Tomaten und Gorgonzola	222
Grüne Pfannkuchen mit Limettenbutter	150	Socca	224
Brunnenkressensalat mit Pistazien und Orangenblütenwasser	154	<b>Getreide</b>	<b>226</b>
Spinatpizza mit Ei und Pecorino	156	Salat mit Quinoa, Avocado und Dicken Bohnen	228
Karamellierter Chicoree, gratiniert	157	Kokosreis mit Sambal und Okra	230
Weinblätter-Pie mit Kräutern und Joghurt	158	Zitronen-Auberginen-Risotto	231
Chicoree mit Nüssen und Roquefortdressing	160	Salat aus Urweizen und gerösteter Paprika	234
Bittersüßer Salat	162	Gedämpfter Reis mit Kräutern (eigentlich Kräuter mit Reis)	235
<b>Noch mehr Grünzeug</b>	<b>164</b>	Frische Fladenbrote mit Gersten-Pilz-Ragout	236
Gurkensalat mit zerstoßenem Knoblauch und Ingwer	166	Graupen-Granatapfel-Salat	238
Zitronige Artischocken	168	Türkischer Bulgur-Salat	239
Salat aus Spargel, Fenchel, Roter Bete mit Verjus	170	Kardamomreis mit pochierem Ei und Joghurt	240
Karamellierter Fenchel mit Ziegenquark	172	Frikeh-Pilaw	241
Frittierte Artischockenherzen mit Dicke-Bohnen-Stampf	176	Itamars Bulgurpilaw	242
Artischockengratin	178	Reissalat mit Mango und Kokos	244
Okra mit Tomate, Zitrone und Koriander	179	Quinoa-Salat mit getrockneter Limette	245
Grüne Gazpacho	180	<b>Pasta, Polenta &amp; Gouscous</b>	<b>248</b>
Spargel »Mimosa«	182	Zitronen-Ziegenkäse-Ravioli	250
Gegrillter Spargel	182	Knusprige Pappardelle	252
Spargel-Vichyssoise	184	Pastasalat mit gebratener Zucchini	254
Mee goreng - Nudeln mit Gemüse und Tofu	185	Grüner Couscous	255
Sobanudeln mit Wakame	188	Safrantagliatelle mit Gewürzbutter	260
<b>Frische Bohnen</b>	<b>190</b>	Der ultimative Winter-Couscous	262
Gemischte Bohnen mit Liebstöckel und aromatischen Gewürzen	192	Kräuterpolenta mit Pilzen	264
Dicke-Bohnen-Burger	194	Frische Polenta mit Auberginensauce	266
Gado-Gado	195	<b>Früchte &amp; Käse</b>	<b>270</b>
Grüne-Bohnen-Salat mit Senfsamen und Estragon	196	Feigen mit Basilikum, Ziegenquark und Granatapfel-Vinaigrette	272
Warme Glasnudeln mit Edamame	198	Ziegenkäse-Souffles mit pochierten Vanillepfirsichen	274
Heiße Joghurtsuppe mit Dicken Bohnen	202	Salat mit Quitten und Dolcelatte	275
<b>Getrocknete Hülsenfrüchte</b>	<b>206</b>	Birnen-Crostini	278
Tarteletts mit Puy-Linsen	208	Salat mit Datteln und türkischem Schafskäse	280
Hummus mit Foul	210	Wassermelone mit Feta	282
Kichererbsenpfanne mit Joghurt	211	Register	284
Gebratene weiße Bohnen mit Feta, Sauerampfer und Sumach	214	Dank	288
Sellerie und Linsen mit Haselnüssen und Minze	216		
Suppe mit Kichererbsen, Tomaten und Brot	218		
Linsensalat mit Spargel und Brunnenkresse	220		

# Einführung

Beginnen wir mit etwas so Einfachem und Bescheidenem wie dem Reis. Wenn ich an all die verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten denke, die der Reis bietet, schwirrt mir der Kopf - da wären zunächst einmal die Variationen innerhalb einer Kultur, dann die interkulturellen Varianten, schließlich die unzähligen Kombinationen mit anderen Zutaten, die einzelnen Reissorten, die unterschiedlichen Zubereitungsarten und Anlässe, zu denen Reis serviert wird, die möglichen Konsistenzen, der Verarbeitungsgrad, die Zubereitung in der heimischen Küche, die kommerzielle Nutzung. Ich denke an Paella, an Wildreissalat und an chinesische Reismudeln. Vor meinem inneren Auge tauchen Arancini mit ihrer knusprig-goldenen Bröselkruste auf, iranischer Safranreis mit Kartoffeln, chinesischer Bratreis, Milchreis. Und der einfache gedämpfte Reis mit einem Stich Butter, den meine Mutter früher für mich zubereitete, wenn ich Bauchweh hatte.

Es liegt nahe, den Faden nun mit einem Getreide wie Weizen weiterzuspinnen, und mir fallen all die Dinge ein, die sich aus Mehl herstellen lassen - Klöße, Pasta, Brot, Teigtschen oder weniger stark verarbeitete Erzeugnisse wie Bulgur und Weizenschrot. Mir kommen Linsen, getrocknete Bohnen, grüne Bohnen und Erbsen in den Sinn. Kräuter, Blattgemüse, Samen, Blüten, Wurzelgemüse, Knollen, Früchte und Pilze - Mittelpunkte eines kleinen Universums mit unzähligen Sorten und Variationen.

Worauf ich hinauswill, ist, wie glücklich wir uns doch schätzen können (wenngleich das leider nicht uneingeschränkt für alle gilt), in einer Welt zu leben und zu kochen, die ein solches Spektrum an Zutaten und so viele kulinarische Traditionen für uns bereithält.

## The New Vegetarian

Als der *Guardian* im Jahr 2006 an mich herantrat, und mich bat, eine vegetarische Kolumne für sein Magazin *Weekend* zu schreiben, zögerte ich zunächst. Schließlich bin ich ja kein Vegetarier. Aber ich konnte die Beweggründe der Zeitung durchaus nachvollziehen. Schließlich war *Ottolenghi* durch die Art und Weise bekannt geworden, wie wir mit Gemüse und Getreide umgehen, und durch die Originalität unserer Salate.

Es dauerte allerdings eine Weile, bis ich mich mit dem Titel *The New Vegetarian* (»Der Neue Vegetarier«) anfreunden konnte; zudem verärgerte es einige Leser ziemlich, als sie feststellen mussten, dass der »neue Vegetarier« gar kein Vegetarier war. Ich denke da an ein paar aufgebrauchte Leserbriefe und an den Sturm der Empörung, den ich mit meinem Vorschlag auslöste, zu einem Salat gegrillte Lammkoteletts zu servieren.

Im Lauf der Zeit erschien mir die Aufgabe jedoch immer selbstverständlicher. *Ottolenghis* vegetarisches Image gründete in der Tatsache, dass sowohl Sami Tamimi - der andere kreative Kopf des Betriebs und Mitautor von *Ottolenghi: The Cookbook* - als auch ich in Israel und Palästina und daher mit einer Vielzahl an Gemüse-, Hülsenfrucht- und

Getreidesorten aufgewachsen sind, die in den verschiedenen einheimischen Regionalküchen hoch geschätzt werden.

Das Essen, mit dem ich groß wurde, bestand aus einer breit gefächerten Mischung unterschiedlicher kulinarischer Kulturen - zu Hause war ich von europäischer Küche umgeben und außer Haus von der nahöstlichen - und wurde stets aus überall leicht erhältlichen frischen Zutaten zubereitet. Der Gemüsehändler im arabischen Nachbarort, bei dem meine Mutter einkauft, ist ein Paradebeispiel dafür. Er hat eine fantastische Auswahl an frischem Obst und Gemüse aus der Region im Angebot, die ich als echtes Obst und Gemüse bezeichne, weil es echt aussieht, echt schmeckt und von echten Menschen angebaut wird - von arabischen oder jüdischen Bauern und nicht von anonymen Landwirten irgendwo auf der großen weiten Welt.

Diese überwältigende Auswahl an Zutaten und die unzähligen Möglichkeiten, kleine Wunder aus ihnen zu zaubern, gaben mir das Werkzeug an die Hand, um selbst Gerichte zusammenzustellen und in Rezepte zu verwandeln. Das ist auch der Grund, warum es für mich keine lästige Pflicht ist, vegetarisch zu kochen. Ich esse gern Fleisch und Fisch, aber mir fehlt nichts, wenn ich beides weglassen.

## Vegetarismus

Ich bin jedoch kein Vegetarier. In den Rezepteinführungen erwähne ich deshalb gelegentlich die Kombinationsmöglichkeiten mit Fleisch oder Fisch, die mir gerade in den Sinn kommen. Die beiden Elemente sind jedoch als reine Ergänzung gedacht und für das Gelingen nicht erforderlich. In diesem Buch finden Sie Dutzende zuverlässiger Rezepte für Gerichte, die allesamt ausgewogen und nahrhaft sind und nur zufällig weder Fisch noch Fleisch enthalten.

Warum dann eigentlich Vegetarismus? Wieso der Verzicht auf Fleisch oder Fisch? Warum sollten sich die Leute überhaupt für diese vegetarische Rezeptsammlung interessieren?

Die Beweggründe, vegetarisch zu kochen, können ganz unterschiedlicher Natur sein. Manche Menschen haben beschlossen, Fleisch vollständig von ihrem Speiseplan zu streichen. Viele tun dies aus ethischen oder anderen persönlichen Gründen, was ich verstehe und respektiere. Es ist gut möglich, dass sie meine Hinweise auf Kombinationsmöglichkeiten mit nichtvegetarischen Zutaten als störend empfinden. Einigen mag auch die häufige Verwendung von Eiern und Milchprodukten missfallen. Und möglicherweise schreckt viele meine Empfehlung ab, Parmesan und andere Käsesorten zu verwenden, da fast alle mithilfe von tierischem Lab hergestellt werden. Zu all diesen Einwänden kann ich nur sagen, dass ich auch nicht aus meiner Haut kann und eben das koche, was ich selbst gern esse. Ich denke, dass die meisten versierten Vegetarier wissen, welche Elemente sie in diesem Buch übernehmen und welche sie ignorieren können, welche zu ihrer Art Vegetarismus passen und welche nicht.

Eine zweite Gruppe, die zunehmend größer wird, sind pragmatische Vegetarier, die Fleisch oder Fisch mehr oder weniger häufig weglassen, die dessen Genuss jedoch nicht vollkommen abgeneigt gegenüberstehen. Zu dieser Gruppe zählen auch diejenigen, die

aus gesundheitlichen Gründen auf Fleisch verzichten möchten. Und auch Menschen, die ihren Fleisch- oder Fischkonsum bewusst einstellen oder reduzieren wollen, um die Umwelt zu schonen.

Jüngste Kampagnen, die eine Einschränkung des Fleischgenusses propagieren, betonen, welche Verschwendung es darstellt, Kalorien aus Fleisch und nicht aus Gemüse, Hülsenfrüchten oder Getreide aufzunehmen. Dieses Argument und das allgemeine Gefühl der Maßlosigkeit, das sich über die vergangenen Jahrzehnte aufgebaut hat, haben viele Menschen dazu gebracht, weniger Fleisch zu essen und es wieder als etwas Besonderes und Wertvolles zu betrachten.

Zusammen mit der immer besser werdenden Verfügbarkeit alter und neuer Gemüsesorten und dem Wissen, wie man sie anbaut oder ethisch korrekt bezieht, ist dies die wichtigste treibende Kraft hinter dem wachsenden Interesse am vegetarischen Essen.

## Das Buch

Ich habe dieses Buch auf ziemlich unsystematische Weise in einzelne Kapitel eingeteilt. Dies spiegelt auf direkte Weise wider, wie ich beim Schreiben eines Rezeptes vorgehe. Im Mittelpunkt eines Gerichts, ganz zu Anfang des Denkprozesses, steht eine Zutat, und zwar eine einzige Zutat - und auch nicht irgendeine, sondern eine meiner Lieblingszutaten. Gewöhnlich beginne ich mit diesem zentralen Element und arbeite mich daran entlang, entwickle es weiter und präsentiere es auf eine neue Art, wobei diese eine Zutat immer im Mittelpunkt bleibt und das Herzstück des fertigen Gerichts bildet.

Die Kapitel reflektieren meine Vorlieben. Sie konzentrieren sich auf einige Zutaten und vernachlässigen andere, sie fassen einige Zutaten in Gruppen zusammen, die mir sinnvoll erscheinen. Manche Produkte sind für meine Art zu kochen besonders wichtig - wie die Aubergine natürlich -, sodass ich ihr ein eigenes Kapitel widme. Dann sind da noch die botanischen Kategorien wie die Kohlgewächse, die - wenn auch eher wissenschaftlich formuliert - in meinen Augen Sinn ergeben: Hier werden verschiedene Gemüse zusammengefasst, die ich naturgemäß miteinander verbinde, solche mit erdigem, aber frischem Geschmack. Weitere Kapitelüberschriften entspringen anderen persönlichen Assoziationen und der Art und Weise, wie ich meine Menüs zusammenstelle.

Viele der bereits - hauptsächlich im *Guardian* - veröffentlichten Rezepte wurden abgeändert, manche radikaler, andere kaum. Dabei lässt sich nicht immer erklären, warum ich etwas abgewandelt habe. Sowohl mein Koch- als auch mein Schreibstil haben sich im Laufe der Jahre verändert und einiges, was mir damals sinnvoll erschien (etwa Kartoffeln in einem Artischockengratin), ergibt heute für mich keinen Sinn mehr. Generell gilt, dass jedes Mal, wenn man an ein Gericht herangeht - jedenfalls trifft das auf mich zu -, es ein bisschen anders auf einen wirkt. Vielleicht scheint eine kleine Abwandlung erforderlich, hier etwas mehr von diesem und dort etwas weniger von jenem. Ich versuche, dafür aufgeschlossen zu bleiben. Ich glaube, das ist das, was gutes Essen ausmacht.

## Yotam Ottolenghi



Yotam Ottolenghi

## [Genussvoll vegetarisch](#)

288 Seiten, geb.  
erschienen 2011



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)