

Yotam Ottolenghi Vegetarische Köstlichkeiten

Leseprobe

[Vegetarische Köstlichkeiten](#)

von [Yotam Ottolenghi](#)

Herausgeber: MobiWell Verlag



<http://www.unimedica.de/b17573>

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

<http://www.unimedica.de>



INHALT

EINFÜHRUNG	6
SCHNELL GEMISCHT	12
SANFT GEDÄMPFT	48
KURZ BLANCHIERT	64
LANGSAM GEKÖCHELT	84
GESCHMORT & GEDÜNSTET	126
KNUSPRIG GEGRILLT	148
AUS DEM OFEN	168
GEBRATEN & FRITTIERT	194
PÜRIERT & ZERSTAMPFT	228
AUFGESCHLAGEN & VERQUIRLT	248
GEBACKEN & GRATINIERT	268
SÜSS & FRUCHTIG	296
REGISTER	346
DANK	352

EINFÜHRUNG

VEGGIE-RENAISSANCE

Pralle grüne Oliven in Öl, eine spritzige Marinade aus Sojasauce und Chili, gegrillter Romanasalat, geräuchertes Paprikapulver in einem intensiv aromatischen Dip, Quinoa, Bulgur und Buchweizen, in Zitrusdressing vereint, Tahini-Halva-Eiscreme, Fenchel mit Verjus, vietnamesische Salate und libanesische Dips, dicker Naturjoghurt über rauchigem Auberginenfruchtfleisch ... So könnte ich ewig weitermachen, mein Repertoire ist abwechslungsreich und aufregend und noch lange nicht erschöpft. Dieser Reichtum war mir jedoch nicht immer bewusst - es hat seine Zeit gedauert, ihn zu entdecken.

Wenn man älter wird, verlieren manche Dinge, vor denen man früher große Angst hatte, ihren Schrecken, wie ich jetzt merke. Als ich klein war, konnte ich es beispielsweise nicht ertragen, allein gelassen zu werden. Die bloße Vorstellung — nicht etwa die Erfahrung, denn eigentlich ließen meine Eltern mich nie wirklich allein - versetzte mich in Panik. Einen Abend allein zu verbringen, stand überhaupt nicht zur Debatte, bis ich weit über 20 war, ich hatte immer »einen Plan«. Als ich mich irgendwann dazu zwang, diesem Dämon entgegenzutreten, entdeckte ich (natürlich), dass meine Sorge nicht nur völlig unbegründet gewesen war, sondern dass ich das Alleinsein sogar sehr genoss.

Als ich vor acht Jahren die Aufgabe übernahm, wöchentlich ein vegetarisches Rezept für den *Guardian* zu verfassen, machte sich erneut eine solche Angst in mir breit - genau genommen waren es zwei Ängste.

Einerseits befürchtete ich, in die »Der-kocht-nur-Gemüse«-Schublade gezwängt zu werden. Damals, und auf gewisse Weise auch heute noch, galten Gemüse und Hülsenfrüchte bei den meisten Köchen nicht unbedingt als das Nonplusultra. Fleisch und Fisch waren die unangefochtenen Stars in den meisten Privat- und Restaurantküchen. Was Aufmerksamkeit und Popularität betrifft, standen sie im Rampenlicht, während für Gemüse bestenfalls eine Nebenrolle abfiel.

Trotzdem wagte ich den Sprung ins kalte Wasser, und gerade, als ich erwachsen wurde und meine Angst überwand, wurde glücklicherweise auch die kulinarische Welt erwachsen. Seit 2006 hat sich einiges getan. Generell gibt es immer mehr überzeugte Fleischesser, Köche eingeschlossen, die Gemüse, Körner und Hülsenfrüchte freudig in ihrer Küche willkommen heißen. Sie tun dies aus unterschiedlichen Gründen, aber alle wollen ihren Fleischkonsum einschränken: Das Wohl der Tiere wird oft genannt, ebenso die Umwelt, Nachhaltigkeit im Allgemeinen und die Gesundheit. Ich bin jedoch überzeugt, dass es noch einen weiteren wichtigen Anreiz dafür gibt, und der steht in direktem Zusammenhang mit der zweiten großen Angst, die ich empfand, als ich die Kolumne im *Guardian* übernahm: Man braucht immer wieder neue Ideen.

Bereits in meiner zweiten Woche als vegetarischer Zeitungskolumnist fühlte ich, wie mir die Schweißperlen auf die Stirn traten. Urplötzlich wurde mir bewusst, dass ich nur etwa vier Rezepte aus dem Ärmel schütteln konnte - gerade mal genug für einen Monat - und danach: Ebbe! Meine Unerfahrenheit verleitete mich zu der Annahme, es existiere nur eine begrenzte Zahl vegetarischer Gerichte, und es würde nicht allzu lange dauern, dann wäre ich mit allen durch.

Aber weit gefehlt! Sobald ich nur richtig die Augen aufmachte, entdeckte ich eine ganze Welt voller Zutaten und Zubereitungsmethoden. Und nicht nur mir erging es so! Viele Menschen, die anfangs der befürchteten Einschränkung wegen noch etwas lustlos an das Thema herangegangen waren (schließlich sind wir in einem Restau-

rant noch nie gefragt worden, wie wir unseren Blumenkohl gern hätten: medium oder gut durchgegart), hatten begonnen, die gesamte Bandbreite verschiedener kulinarischer Traditionen, Gerichte und Zutaten zu erfassen, die das Gemüse nun in ganz neuem Glanz erstrahlen lassen.

So wie ich fühlen sich auch andere Köche durch die Fülle bestätigt, aus der man schöpfen kann, und die das Kochen mit Gemüse so spannend macht. Wir beschäftigen uns gern mit verschiedenen Chilisorten, mit neuen Zitrusfrüchten (etwa Pomelo oder Yuzu), mit Vollkorn- und geschältem Getreide, mit japanischen Aromen und nordafrikanischen Gewürzmischungen, mit der riesigen Auswahl an Nudelsorten und mit der Herstellung frischer Pasta. Wir haben Spaß daran, Märkte und Fachgeschäfte zu durchstöbern oder online nach ungewöhnlichen getrockneten Kräutern oder einer bestimmten Currymischung zu suchen. Wir lesen Kochbücher und verfolgen Kochsendungen, in denen neue Gartechniken oder anspruchsvolle Backrezepte vorgestellt werden. Wir schöpfen aus dem Vollen und nutzen die vielfältigen und aufregenden Möglichkeiten, die uns die Welt zu Füßen legt.



Leseprobe von Y. Ottolenghi, „Vegetarische Köstlichkeiten“
Herausgeber: MobiWell Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Yotam Ottolenghi

[Vegetarische Köstlichkeiten](#)

352 Seiten, geb.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de