

# 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](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## ZITRONENREIS MIT CURRYBLÄTTERN

FÜR 4 PERSONEN

*Für diejenigen, die am liebsten Basmatireis pur genießen, wird dieses Rezept eine Offenbarung sein. Bei der Zubereitung kann nichts schiefgehen und das Ergebnis ist umwerfend. Wenn es vegetarisch bleiben soll, serviere ich den Reis mit pikanten asiatischen Pickles, ansonsten passt er auch zu einem knusprig gebratenen Hähnchen. Versuchen Sie, frische Curryblätter zu bekommen, dann können Sie sie am Stängel verwenden. Kaufen Sie ruhig ein großes Bund, die Blätter lassen sich gut einfrieren (Fotos Seite 57-58).*

5 kurze Zimtstangen (10 g)  
10 Gewürznelken  
Abgeriebene Schale von 1  
Bio-Zitrone, plus 1 EL  
Zitronensaft  
3 Stängel frische Curryblät-  
ter (etwa 25 Blätter) oder  
35 getrocknete Curryblätter  
400 g Basmatireis, abgspült,  
15 Minuten in Wasser ein-  
geweicht und abgetropft  
60 g Butter  
Salz und weißer Pfeffer

---

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Zimtstangen, die Gewürznelken, die Zitronenschale und die Curryblätter mit 1 1/2 TL Salz und 1/2 TL weißen Pfeffer in einen mittelgroßen Topf geben. Mit 680 ml Wasser bedecken und bei hoher Temperatur erhitzen. Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen.

Den Reis in eine ofenfeste Form (etwa 24 x 30 cm) füllen, das kochende Wasser mit den Gewürzen dazugießen und gut umrühren. Den Reis mit einem Bogen Backpapier abdecken, die Form mit Aluminiumfolie verschließen. Für 25 Minuten in den Backofen schieben, dann herausnehmen und den Reis noch 8-10 Minuten ausquellen lassen.

Unmittelbar vor dem Servieren die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Sobald sie geschmolzen und sehr heiß geworden ist, vorsichtig den Zitronensaft unterrühren. Den heißen Reis damit beträufeln und mit einer Gabel auflockern. In eine Schüssel füllen und sofort servieren (die Curryblätter und die Zimtstangen nach Belieben entfernen - hübscher sieht es aus, wenn sie drin bleiben).



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



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

125g Butter, zerlassen, plus  
 20 g für die Form  
 60 g blanchierte Mandeln  
 50 g Pistazienkerne, plus  
 1 TL gehackte Pistazien  
 zum Garnieren  
 60 g Mehl, plus mehr zum  
 Bestäuben  
 1/4 TL gemahlener Zimt  
 200 g Zucker  
 Abgeriebene Schale von  
 1 Bio-Zitrone  
 1 EL zerdrückte Banane  
 3 Eiweiß (100 g)  
 120 g Schwarze Johannisbee-  
 ren (frisch oder tiefgekühlt  
 und aufgetaut), in 2 TL  
 Mehl gewendet, plus einige  
 Beeren zum Dekorieren  
 Salz

*Zuckerguss (nach Belieben)*  
 200 g Puderzucker  
 50 ml Zitronensaft

*Wegen der großen Vielzahl der Rezepte, die ich entwickle, gehe ich beim Archi-  
 vieren äußerst akribisch vor. Dieses allerdings musste erst auf mysteriöse Weise  
 durch das Netz des Ablagesystems rutschen, nachdem es den Feinschliff erhalten  
 hatte, um Jahre später wieder aufzutauchen. Kennen Sie das Gefühl, wenn man  
 in seiner Jackentasche auf Geld stößt, das man dort vor Wochen hineingesteckt  
 hat? Obwohl es einem ohnehin gehört, ist es wie ein Geschenk. Friands sind  
 kleine französische Küchlein, die besonders in Australien und Neuseeland viele  
 Fans haben - und natürlich in Frankreich. Das Wort friand bezeichnet nicht nur  
 ein kleines Gebäckstück, es bedeutet auch »naschhaft«. Und nach diesen wunder-  
 vollen Friands werden sich alle anspruchsvollen Naschkatzen die Finger lecken  
 (Fotos siehe auch Seite 298-299).*

---

Ein 6er-Muffinblech (Vertiefungen 6 cm breit und 4 cm tief) für 10 Minuten  
 in den Gefrierschrank stellen. Die 20 g Butter zerlassen, die Form großzü-  
 gig damit einfetten und mit Mehl ausstäuben. Die Böden der Mulden mit  
 einem Kreis aus Backpapier auslegen, damit die Küchlein nicht festkleben.  
 Zurück in den Gefrierschrank stellen.

Die Mandeln und die Pistazien mit dem Mehl, dem Zimt und dem Zucker  
 (bis auf 2 EL) im Mixer zerkleinern, bis sie die Konsistenz von Semmel-  
 bröseln haben. In eine Schüssel füllen und mit der zerlassenen Butter, der  
 Zitronenschale sowie dem Bananenmus verrühren.

Die Eiweiße mit 1 Prise Salz und den restlichen 2 EL Zucker mit dem elek-  
 trischen Handrührgerät steif schlagen, bis weiche Spitzen stehen bleiben.  
 Ein Drittel des Eischnees vorsichtig unter die Mandel-Pistazien-Mischung  
 heben. Ein weiteres Drittel zusammen mit den Johannisbeeren unterzie-  
 hen, dann den restlichen Eischnee unterheben.

Den Teig etwa zwei Drittel hoch in die Muffinförmchen einfüllen und 20-  
 25 Minuten im Ofen backen. Für die Garprobe in eins der Küchlein einen  
 Spieß stechen. Bei Herausziehen sollte kein Teig mehr daran haften. Das  
 Blech aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Zum Herauslösen die  
 Friands mit einem Messer vom Formrand lösen und vorsichtig aus der Form  
 stürzen.

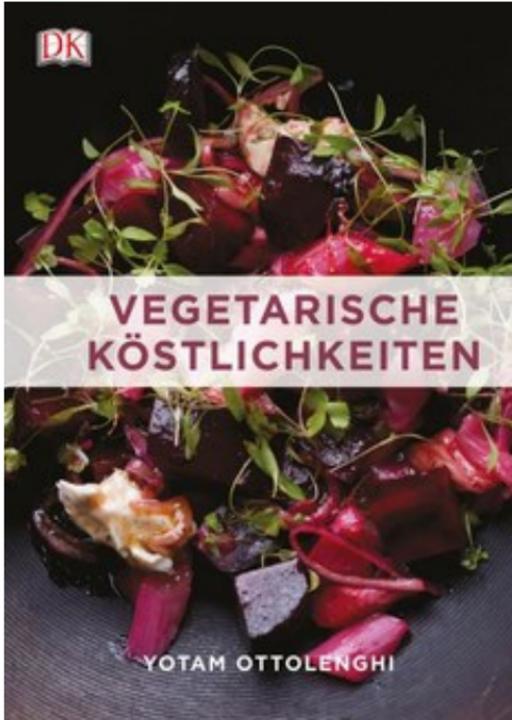
Sobald die Friands abgekühlt sind, entweder einfach nur mit Puderzucker  
 bestäuben oder mit Zuckerguss überziehen. Dafür den Puderzucker mit  
 dem Zitronensaft in einer kleinen Schüssel glatt rühren. Die Mischung  
 sollte dick, aber gießfähig sein, bei Bedarf mit weiterem Zitronensaft oder  
 Puderzucker auf die richtige Konsistenz bringen. Die Friands großzügig  
 mit dem Guss überziehen, sodass er an den Seiten herunterläuft. Mit den  
 gehackten Pistazien bestreuen und mit Johannisbeeren dekorieren.



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



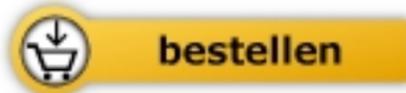
Leseprobe von Y. Ottolenghi, „Vegetarische Köstlichkeiten“  
Herausgeber: MobiWell Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Yotam Ottolenghi

## [Vegetarische Köstlichkeiten](#)

352 Seiten, geb.  
erschienen 2014



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