

Ursula Gaisa

Vegetarische Schmankerl

für 5 Jahreszeiten

Raffinierte regionale
und saisonale Rezepte



Ursula Gaisa

Vegetarische Schmankerl für 5 Jahreszeiten

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.
ISBN 978-3-86646-341-7

1. Auflage 2019

© MZ Buchverlag in der Battenberg Gietl Verlag GmbH, Regensburg

www.battenberg-gietl.de

ISBN 978-3-86646-341-7

Titelbilder: ©Stephanie Zieber - stock.adobe.com; Dietmar Grün; Ursula Gaisa

Jahreszeitenbilder: pixabay – MabelAmber (S.18/19) / melkhagelslag (S. 44/45) / Larisa-K (S. 70/71) / Valiphotos (S. 98/99) / Couleur (S. 124/125)

Fotos Gerichte: Ursula Gaisa

Fotos Seite 6: ZDF / Gunnar Nicolaus

Fotos U4: Ursula Gaisa

Ursula Gaisa

Vegetarische
Schmankerl
für **5** Jahreszeiten

Raffinierte regionale
und saisonale Rezepte



2016 ZDF-Kochshow
„Die Küchenschlacht“

Appetithappen

Noch nie vorher in meinem nicht allzu kurzen Leben habe ich mich so intensiv und andauernd mit Lebensmitteln und Kochen auseinandergesetzt wie in den vergangenen Monaten. Eine richtig spannende Reise liegt hinter mir: Ich habe live meinen ersten Spargel aus dem Boden spitzen sehen, ich durfte im Gewächshaus der Hauners Gemüse wachsen hören und wurde reich mit einer Kiste frischesten Salates beglückt. Margarete Morché hat in ihrem Garten Löwenzahn für mich gepflückt. Martina Kögl führte mich in die letzten Ecken ihres wunderbaren Hauses, machte mich mit der „niederbayerischen Superfrucht“, der Haskapbeere, bekannt und schenkte mir die besten Erdbeeren dieses Sommers, die im Kühlschrank sage und schreibe fast eine Woche essbar blieben. Und ich durfte – wenn auch nur via Mail – Bekanntschaft mit dem originellen Toni Lauerer machen, der mich in die Geheimnisse des Schwammalsuchens eingeweiht hat.

Die Rache des Kälbchens

Ich liebe Kochsendungen: Im Juni 2016 habe ich bei der ZDF-Kochshow „Die Küchenschlacht“ unter der Moderation von Mario Kotaska teilgenommen. Ich durfte nach Hamburg fliegen, nachdem ich wochenlang meine Rezepte ausgefeilt hatte. Am ersten Tag brannte das Backpapier, auf dem mein grüner Spargel röstete, er wurde nicht ganz fertig. Mein Lachs und meine Bärlauchsalsa überzeugten Meta Hildebrand trotzdem. Eine Runde weiter. Den zweiten – den Vorspeisentag – konnte ich als Tagessiegerin gewinnen: Hühnchen-Satée mit Erdnuss-Sauce und asiatischem Gurkensalat. Zwei-Sterne-Koch Karlheinz Hauser war begeistert. Biohühnchen esse ich übrigens ab und an immer noch. Genauso wie Fisch in Bioqualität. (Geoutet: Streng genommen bin ich also eine Flexitarierin.)



Mario Kotaska
und ich



Der dritte Tag stand unter dem Motto „Klassiker der europäischen Küche“, und irgendwie hatte ich ein Saltimbocca-Rezept in einem neuen Kochbuch entdeckt. Ich bin auch bekennend kochbuchsüchtig, wussten Sie das? Das Kalbfleisch wurde mit gebratenen Apfelscheiben zubereitet. Beim ersten Versuch wurde das Fleisch nicht weich, ich berichtete einer Freundin, Vegetarierin übrigens, davon. Sie schickte mich zum Metzger ihres Vertrauens. Was soll ich sagen, wunderbar wurden die Schnitzelchen. Als ich das Fleisch in Hamburg gesehen habe, wusste ich auf den ersten Blick, dass es nicht optimal sein würde. Und so war es. Christoph Rüffer schmeckte es nicht, raus. Irgendwie Schicksal – eine Netflix-Doku zum Thema Tierliebe und Fleischverzehr tat ihr Übriges, seitdem essen mein Mann und ich keine Säugetiere mehr. Ich will beileibe an dieser Stelle nicht predigen und auch niemanden bekehren, aber schon ein fleischfreier Tag pro Woche wäre gut für die Umwelt und das Klima. Ich würde mich freuen, wenn mein Büchlein einen kleinen Beitrag leisten würde.

„Not“ macht erfinderisch

Da wir aber nun mal beide sehr gern essen, am liebsten „besondere“ Sachen, mussten wir erfinderisch werden. Es gibt nichts Einfacheres als ein sehr gutes Steak mit leckerem Gemüse. Aber was tun ohne Steak? So entstanden langsam immer mehr vegetarische Rezepte, Fotos

davon postete ich auf Instagram und Facebook, wo sie Angelika Sauerer entdeckte und mir eine monatliche Kolumne in der MZ anbot. Diese verfolgte wiederum Josef Roidl vom Battenberg-Gietl Verlag, der dann mit der Kochbuch-Idee auf mich zukam. Ich fiel aus allen Wolken und verschwendete erst mal eine Menge Zeit mit schlechten Fotos. Doch irgendwann lief es, und jetzt ist es vollbracht.

Meine Gerichte sollen möglichst viele Sinne ansprechen und erfreuen: Wichtig sind Farben, verschiedene Konsistenzen, das ausgewogene Süße-Säure-Spiel, aber auch immer wieder Neues und Überraschendes zu kreieren oder Althergebrachtes neu zu interpretieren, macht mir großen Spaß. Dabei spielen natürlich Kräuter, Nüsse und Gewürze eine große Rolle, Fertig- und Fleischersatzprodukte dagegen keine. Etwas Knuspriges aus dem Backofen braucht eine frische Beilage und etwas Cremiges zur Seite. Ich verwende meist Biogemüse und/oder Produkte aus der Region, und im Winter kommt eben keine Paprika aus Spanien auf den Tisch. Not macht erfinderisch, und auch mit Kraut und Rüben kann man spannende Rezepte kreieren.

Für 5 Jahreszeiten?

Und darüber sind Sie sicher beim Lesen des Titels gestolpert: Was ist die fünfte Jahreszeit: Fasching? Nein, natürlich nicht, aber von Frühling bis Sommer haben wir einfach die größte Vielfalt an frischem Gemüse, deshalb gibt es als Bonus die Frühsommerrezepte. Das ist das ganze Geheimnis dahinter.

Noch etwas zu den Icons: Portionsgrößen variieren natürlich von Mensch zu Mensch, wer sehr viel Hunger hat, sollte vielleicht die 1,5-fache Menge verarbeiten. Leserinnen und Leser mit Lebensmittelintoleranzen sollten alles noch einmal persönlich prüfen. Ich habe zwar alles nachgeschlagen, bin aber keine Expertin. Durch viel Erfahrung geht mir das Schnippeln wahrscheinlich oft schneller von der Hand als bei Ungeübten, deshalb manchmal vielleicht etwas mehr Zeit einplanen.

Und nun wünsche ich viel Spaß und Erfolg mit meiner bayerischen Gemüseküche!

Ihre Ursula Gaisa

Vorwort

Ursula Gaisa – Appetithappen

S. 6–9

Inhalt

S. 10–13

Angelika Sauerer – Die Basis ist bodenständig

S. 14–15

Warenkunde

S. 16–17



■ Frühling S. 18-19

| Vorspeisen |

Blumenkohl-Kokossuppe mit Gewürzöl S. 20-21

Geröstete Radieschen S. 22-23

| Hauptspeisen |

Blitzrezept: Pasta mit Spinat, Ziegenkäse und rotem Pfeffer S. 24-25

Kohlrabi-Nuss-Schnitzel mit Kräutermayo S. 26-27

Bärlauch-Rösti mit Zitronen-Champignon-Ragout S. 28-29

Quarknockerl mit Bärlauch-Kohlrabi S. 30-31

Ofenspargel mit Bälauchsalsa und Kartoffelwürfeln S. 32-33

Grüne Bowl mit Cashewdressing S. 34-35

| Nachspeisen |

Rhabarberkompott auf Mascarpone-Creme S. 36-37

Gelbe-Rüben-Kuchen S. 38-39

Interview

Sabine und Martina Hauner aus Winzer S. 40-43

■ Frühsommer S. 44-45

| Vorspeisen |

Spinatsalat mit Erdbeeren und grünem Spargel S. 46-47

Carpaccio von Mairübchen mit Himbeerdressing S. 48-49

| Hauptspeisen |

Blitzrezept: Zucchini nudeln mit gerösteten Kräuterseitlingen S. 50-51

Erbsen-Minz-Stampf mit lila Kartoffelwürfeln und Kapernvinaigrette S. 52-53

Kichererbsenpfannkuchen mit geröstetem Gemüse und Tahinidressing S. 54-55

Spargelquiche mit Linsensalat und Erdbeersößchen S. 56-57

Grüner Spargel im Bierteig mit scharfem Erdbeersalat S. 58-59

Blumenkohl-Steaks mit Chimichurri und neuen Kartoffeln S. 60-61

| Nachspeisen |

Rhabarberschneekuchen S. 62-63

Erdbeertörtchen S. 64-65

Interview

Spargelbäuerin Veronika Röhl, Sandharlanden S. 66-69

■ Sommer	S. 70-71
Vorspeisen	
Salat von Zucchiniestreifen mit Radicchio und gegrillter Nektarine	S. 72-73
Kalte Gurken-Joghurt-Suppe mit Dill und Minzöl	S. 74-75
Hauptspeisen	
Blitzrezept: Nudeln mit geschmolzenen Tomaten, Oliven und Kapern	S. 76-77
Grillkas mit Petersiliensalat und Senf-Dill-Creme	S. 78-79
Porree-Bohnen-Pfannkuchen mit Tomatensalat und Schnittlauchdip	S. 80-81
Auberginentürmchen griechischer Art	S. 82-83
Serviettenspinatknödel mit Tomatensauce	S. 84-85
Mit Eierschwammerl gefüllte Zucchini	S. 86-87
Nachspeisen	
Käsekuchen ohne Backen im Glas	S. 88-89
Flacher Zitronenkuch	S. 90-91
Interview	
Martina Kögl, Ökokiste Kößnach	S. 92-97
 ■ Herbst	 S. 98-99
Vorspeisen	
Steinpilz-Suppe mit Salbei	S. 100-101
Lauwarmer Kürbis-Kichererbsen-Salat	S. 102-103
Hauptspeisen	
Blitzrezept: Pasta mit Lauch und Schwammerl	S. 104-105
Grünkohl-Lasagne	S. 106-107
Ganzer gerösteter Blumenkohl	S. 108-109
Presste Kasknödel mit Feldsalat	S. 110-111
Om und unt	S. 112-113
Kürbisspalten mit Linsen	S. 114-115
Nachspeisen	
Apfelkuchen wie bei Mama	S. 116-117
Zwetschgenknödel	S. 118-119
Interview	
Toni Lauerer zum Thema „Schwama“	S. 120-123

■ Winter	S. 124-125
 Vorspeisen 	
Maronensuppe mit Zimtcroûtons	S. 126-127
Chicoréesalat mit Apfel, roter Zwiebel, Orange und Salzkrokant	S. 128-129
 Hauptspeisen 	
Blitzrezept: Rosenkohl aus dem Ofen auf Selleriepüree	S. 130-131
Rote-Bete-Knödel auf Rahmwirsing	S. 132-133
Wintergemüse-Strudel	S. 134-135
Ofenspitzkohl mit Rote-Bete-Kartoffel-Stampf	S. 136-137
Boeuf ohne Boeuf	S. 138-139
Pastinakenpüree mit Portwein-Schalotten-Pilzragout	S. 140-141
 Nachspeisen 	
Beeren-Traum	S. 142-143
Gewürzschnitten	S. 144-145
Danke	S. 146-147

Erklärung der Icons:

Rezept ist für
xx Personen



2 Personen

Zubereitungs-
zeit



30 Min.

zusätzliche
Kochzeit



+ 15 Min.

zusätzliche
Backzeit



+ 20 Min.

Rezept ist
vegan



vegan

Rezept ist
glutenfrei



glutenfrei

Rezept ist
laktosefrei



laktosefrei

Schwierigkeit
des Rezeptes



einfach

Blumenkohl-Kokossuppe

mit Gewürzöl

Karfiol, wie ihn die österreichischen Nachbarn nennen, ist ein sehr unterschätztes Gemüse, wie ich finde. Hier wird er zu einer leichten Suppe verarbeitet, den Pfiff bringt das Kräuteröl, das man natürlich nach Gusto variieren kann.

Das braucht man:

- 1 Blumenkohl (ca. 1 Kilo)
- 30 g frische Ingwerknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 150 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer

Für das Öl:

- 5 EL Korianderblätter
- 2 EL glatte Petersilie
- 100 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Limettensaft
- 3 EL Kresseblättchen

So geht's:

- ① Ingwer und Knoblauch schälen, klein schneiden, Zwiebel und Kartoffeln schälen und grob würfeln, den Blumenkohl von den Blättern befreien, in Röschen zerteilen.
- ② 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Kartoffeln darin ca. 2 Minuten andünsten, Brühe, Blumenkohlröschen und Kokosmilch zugeben, aufkochen und mit halb aufgelegtem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- ③ Inzwischen Koriander und Petersilie mit dem Öl glatt pürieren, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- ④ Die Suppe ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken, in tiefe Teller geben, mit dem Öl und der Kresse anrichten.

Info:

Blumenkohl gehört in Europa zu den beliebtesten Kohlsorten, die wichtigsten Exporteure sind Frankreich, Belgien und die Niederlande. Der Blumenkohl wurde schon im 6. Jahrhundert erwähnt: Kreuzfahrer brachten den Samen von ihren Reisen mit nach Italien.



4 Personen



25 Min.



+ 15 Min.



vegan



glutenfrei



laktosefrei



einfach



Grün, gesund und gut

Gerichte, die leicht nachzumachen, aber trotzdem raffiniert sind! Dieses Kochbuch vereint 50 Rezepte rund um's (saisonale) Gemüse. Gezaubert werden hier Vorspeisen, Hauptgerichte sowie auch Nachspeisen und Kuchen.

Zudem finden Sie in diesem Buch eine Warenkunde zu Gewürzen, Kräutern, Pilzen und Produkten wie Hafer-Cuisine und Räucher-Tofu; Interviews mit Gemüsehändlern und -produzenten aus der Region sowie ein Expertengespräch mit einem Schwammerlsammler vervollständigen die bayerisch-vegetarische Rezeptsammlung – ein Genuss für's ganze Jahr!

Ursula Gaisa wurde 1968 in Schwandorf geboren. Das Kochen hat sie sich selbst beigebracht und ist heute leidenschaftliche Esserin und Foodbloggerin. 2016 hat sie mit Erfolg an der ZDF-Show „Die Küchenschlacht“ teilgenommen. Seit über zwei Jahren ist sie aus Tierwohl- und Umweltschutzgründen Vegetarierin und beweist mit ihren innovativen Gerichten, dass die fleischlose Küche alles andere als langweilig ist.

„Schon ein fleischfreier Tag
pro Woche wäre gut für das
Klima und die Umwelt.“