

BETTINA MATTHAEI

Erweiterte  
Neuausgabe  
MIT VIELEN NEUEN  
REZEPten

# GEMÜSE KANN AUCH ANDERS

Vegetarische Rezepte  
für jede Jahreszeit

GU



---

6  
VORWORT

8  
GEMÜSE UND  
GEWÜRZE

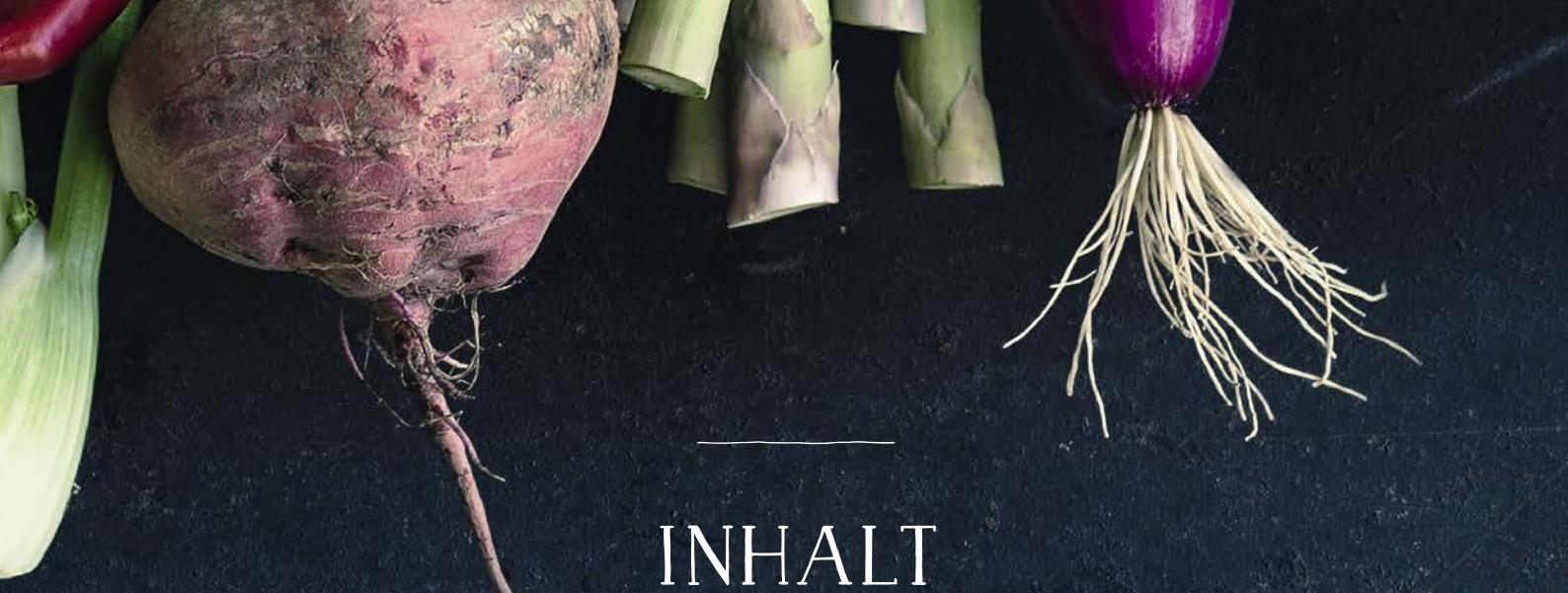
10  
MEINE LIEBLINGSZUTATEN

254  
MENÜVORSCHLÄGE

258  
REGISTER

264  
IMPRESSUM

---



# INHALT

ARTISCHOCKEN	12	KOHL, KOHLRABI UND ROSENKOHL	94	ROTE BETE	164
AUBERGINEN	22	KÜRBIS	106	RÜBEN	176
BLUMENKOHL, BROKKOLI UND ROMANESCO	32	MANGOLD UND SPINAT	118	SCHWARZWURZELN	184
BOHNEN	44	MÖHREN	126	SELLERIE	192
ERBSEN UND ZUCKERSCHOTEN	52	PAPRIKA	136	SPARGEL	202
FENCHEL	62	PASTINAKEN UND PETERSILIE- WURZELN	146	TOMATEN	212
GURKEN	70	PILZE	154	TOPINAMBUR	224
KARTOFFELN UND SÜSSKARTOFFELN	80	ZUCCHINI	234	ZWIEBELN UND LAUCH	244

# MEINE GEMÜSEKÜCHE

## SINNENFROH & UNGEWÖHNLICH

### WIE UND WARUM ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN HABE

Vegetarische und vegane Ernährung wird immer populärer. Doch bei der Zubereitung von Gemüse bleibt es oft bei altbewährten Gewohnheiten. Da wird der Blumenkohl eher weich gekocht und mit Butterbröseln oder einer Béchamelsauce angerichtet, wobei ein Hauch Muskat nicht fehlen darf. Kartoffeln werden gekocht, gebraten, als deftige Suppe oder Püree zubereitet. Möhren und Süßkartoffeln gehören für viele Menschen in die Abteilung Babynahrung. Schwarzwurzeln haben einen guten Ruf als Schonkost, und Rotkohl ist die klassische Beilage zu winterlichen Gerichten.

Dabei wird das Angebot an Neu- und Rückzüchtungen immer größer, zugunsten des Geschmacks und der Vielfalt: Möhren, Kartoffeln und Bohnen in Blau und Violett, gelbe und gestreifte Zucchini, grüne und schwarze Tomaten oder rot-weiß geringelte Rote Bete. Und man besinnt sich wieder auf fast vergessene Gemüsesorten wie Topinambur oder Teltower Rübchen. Dieses Buch macht Sie mit allen diesen Gemüsesorten bekannt und zeigt Ihnen, wie Gemüse immer wieder anders zubereitet werden kann: Da verbinden sich Steckrübe und Quitte zum winterlichen Ragout. Möhren verwandeln sich in einen hochkonzentrierten Balsamico. Grünkohl wird zum Knuspersnack, und Auberginen versinken im Schokokuchen.

