



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

12
ARTISCHOCKEN

22
AUBERGINEN

32
BLUMENKOHL,
BROKKOLI UND
ROMANESCO

44
BOHNEN

52
ERBSEN UND
ZUCKERSCHOTEN

62
FENCHEL

70
GURKEN

80
KARTOFFELN UND
SÜSSKARTOFFELN

94
KOHL, KOHLRABI UND
ROSENKOHL

106
KÜRBIS

118
MANGOLD UND
SPINAT

126
MÖHREN

136
PAPRIKA

146
PASTINAKEN
UND PETERSILIEN-
WURZELN

154
PILZE

164
ROTE BETE

176
RÜBEN

184
SCHWARZWURZELN

192
SELLERIE

202
SPARGEL

212
TOMATEN

224
TOPINAMBUR

234
ZUCCHINI

244
ZWIEBELN UND
LAUCH

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.

