

JESSICA WOLF | KRISTINA MOHR

Vegane
Rezepte von

Die
**FETTE
BEETE**

GEMÜSE *FEIERN!*

GENIAL
ZUBEREITET

GRANDIOS
SERVIERT

G|U



INHALT

5	Vorwort: Lasst uns feiern!
6	Unsere Geschichte: Wie ein Abendessen die Zukunft veränderte
8	Unsere Küche: Feinster Gemüse-Rock 'n' Roll
10	Wie wir kochen, was wir lieben
12	Besondere Hinweise
14	Frühling feiern: Rezepte
60	Menüvorschläge im Frühling
62	Sommer feiern: Rezepte
112	Menüvorschläge im Sommer
114	Herbst feiern: Rezepte
170	Menüvorschläge im Herbst
172	Winter feiern: Rezepte
232	Menüvorschläge im Winter
234	Register
240	Impressum



Lasst uns feiern!

Wir sind unfassbar glücklich. Unser erstes Kochbuch ist Wirklichkeit geworden. Noch glücklicher sind wir, weil es genau dieses Buch geworden ist: ein Kochbuch voller Lebensfreude und Kochliebe. Wir konnten aufschreiben und in Szene setzen, was wir jeden Tag am liebsten machen: Gemüse feiern!

Denn in unserem Restaurant »Die FETTE BEETE« bieten wir genau das an: bunte und kreative Gemüseküche. In der angeschlossenen Kochschule zeigen wir außerdem, wie vielseitig pflanzlich Kochen sein kann. Egal ob zu Hause oder im Restaurant: Es ist wunderbar, wenn Menschen sich um einen Tisch versammeln, feinstes Essen und die gemeinsame Zeit genießen.

Dafür soll dieses Buch die passende kulinarische Einladung sein: Wir feiern Gemüse, Obst und Co. in all ihren Facetten und erschaffen neue Geschmackserlebnisse. Egal ob Spargel, Grünkohl, Erdbeere, Rote Beete oder Fenchel: Sie alle erhalten ihre Bühne und das verdiente Rampenlicht. Für jede Jahreszeit haben wir Vorspeisen, Hauptgänge und Desserts kreiert. Zeitintensive Gerichte wechseln sich mit schnelleren Zubereitungen ab. Sie lassen sich einzeln genießen oder zu einfachen und aufwändigeren Menüs kombinieren. Tipps für die jeweilige Zusammenstellung geben wir am Ende jedes Kapitels.

Unsere Gerichte setzen sich oft aus einzelnen Komponenten zusammen. Fühlt euch frei, diese wegzulassen, zu verändern oder zu einer ganz anderen Mahlzeit zu servieren. Wir freuen uns, wenn euch unsere Rezepte inspirieren und Lust machen, Neues auszuprobieren. Über unsere Art, Gemüseküche zu verstehen und zu kochen, schreiben wir am Anfang dieses Buches ausführlich. Außerdem erzählen wir, wie wir überhaupt an den Herd und in die Gastronomie gekommen sind.

Doch bevor es losgeht, möchten wir ein fettes Dankeschön loswerden: 1 000 Dank an unser gesamtes Team, das »Die FETTE BEETE« jeden Tag mit Leben füllt und uns immer wieder Freiräume geschaffen hat, um dieses Buch zu schreiben.

Vielen Dank an Lars für die wunderbaren Bilder, die für dieses Buch entstanden sind! Vielen Dank an den GU-Verlag, insbesondere an Sabine Sälzer für die liebevolle Betreuung, sodass wir »Gemüse feiern!« schlussendlich in den Händen halten dürfen. Last but not least: Herzlichsten Dank an unsere Familien, Partner und Freund*innen für all die große Unterstützung!

Viel Spaß beim Gemüsefeiern!

Kristina & Jessica