

Auberginen a la Provençale

Auberginen und Tomaten kommen im Sommer aus dem Kalttreibhaus, in günstigen Lagen sogar aus dem Freiland. Die Gelegenheit sollte man nutzen, ein typisch provençalisches Gericht zu kochen. Das Gericht kann als eigenständiges Gericht mit Brot oder als Füllung für Omelette serviert werden.

Für 4 Personen.

3 Auberginen
grobes Salz
reichlich Olivenöl

Für die Tomatensauce:

1 kg Tomaten
3-5 Knoblauchzehen
Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz
Pfeffer
je nach Geschmack 2 EL feingehackte Petersilie

Die ungeschälten Auberginen der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf eine Platte legen, an der Oberfläche ein paarmal einritzen, mit grobem Salz bestreuen und 30 Minuten ziehen lassen, damit sie ihren Saft absondern. Dann mit einem Tuch trocknen und das restliche Salz entfernen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben, ganz mit Öl bedeckt, darin goldbraun und weich braten. Die Auberginen herausnehmen und auf saugfähigem Papier wenden, damit das Fett aufgenommen wird.

Für die Tomatensauce die Tomaten ca. 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abziehen, entkernen und grob hacken. In Olivenöl anschwitzen und auf kleiner Flamme mit Knoblauch und Petersilie 45-50 Minuten einkochen.

Die Auberginenscheiben auf einer Platte anordnen, dick mit der Tomatensauce bedecken und entweder erst im Backofen aufwärmen

oder kalt servieren.

Quelle: Louissette Bertholle, Die geheimen Rezepte der besten Restaurants Frankreichs. Hallwag Verlag. Bern und Stuttgart, 1977.

Ratatouille Provençale

Ratatouille ist nicht nur ein lustiger Film, sondern auch ein leckeres Essen, das sich leicht zubereiten lässt. Alle Zutaten gibt es im Sommer frisch und meistens auch aus der Region. Wer sagt denn, dass die französische Küche keine leckeren veganen Gerichte kennt? ☐

Für 4 bis 5 Personen.

500 g Auberginen, geschält entkernt und in Stücke geschnitten
250 g Zucchini, in Stücke geschnitten
250 g Paprikaschoten grün, in kleine Stücke geschnitten
1-2 Zwiebeln, in feine Scheiben geschnitten
375 g reife Tomaten, geschält, entkernt und grob gehackt
1 Kräutersträußchen: Thymian, Lorbeerblatt, Petersilie, Estragonzweig
1 ganze Knoblauchknolle, die Zehen schälen und fein mörsern
2 EL Estragon, fein gehackt
Olivenöl
Salz
Pfeffer

In einem großen schweren Topf oder Pfanne eine dünne Schicht Olivenöl verlaufen lassen und die Zucchini, Paprikaschoten und Auberginen nacheinander darin anbräunen, herausnehmen und beiseite stellen. Das verbliebene Öl weggießen und den Topf oder die Pfanne auswischen, damit die Gemüsereste darin nicht verbrennen. Eine neue Schicht Olivenöl hineinfüllen, das

Gemüse wieder dazugeben und Zwiebeln, Tomaten, Kräutersträußchen, Knoblauch, Pfeffer und etwas Salz hinzufügen. Zugedeckt auf kleiner Flamme 1 Stunde schmoren lassen. Ab und zu umrühren und achtgeben, dass das Gemüse nicht anbrennt. Wenn das Gemüse anzubrennen droht, etwas Olivenöl und kochendes Wasser dazugeben, aber nicht unnötig verdünnen. Nach einer halben Stunde das feingehackte Estragon unterrühren. Das Ratatouille heiß oder kalt servieren. Dazu Baguette, Reis oder als Füllung für ein Omelette.

Quelle: Louissette Bertholle, Die geheimen Rezepte der besten Restaurants Frankreichs. Hallwag Verlag. Bern und Stuttgart, 1977.

Blumenkohl-Quiche

Ein etwas anspruchsvolleres Rezept für den Sommer. Wenn man die Füllung zubereitet, während der Boden vorgebacken wird, kühlt der Ofen nicht aus und man kann die Wärme noch zum Backen der Quiche nutzen. Für 4 bis 6 Personen.

Für den Teig:

175 g Weizenmehl
5 EL Sonnenblumenöl
1-2 EL Wasser
1 MS Salz

Für die Füllung:

1 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
1 großer Blumenkohl, geputzt und in kleine Röschen zerteilt, 5 Minuten gedämpft
2 EL Dijon-Senf
2 EL Weizenmehl

2 Eier verschlagen

175 ml entrahmte Kuhmilch oder Sojamilch

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Auf einem bemehlten Backblech kurz durchkneten. Mit den Fingern in eine gefettete Backform (23 cm Durchmesser) drücken, den Boden mit einem Backpapier belegen, mit getrockneten Bohnen füllen und 20 Minuten bei 200°C backen. Das nennt man „blind backen“. Ofen ausschalten, Papier und Bohnen entfernen und den Boden noch weitere 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen durchbacken lassen. Die Bohnen sind danach nicht mehr genießbar, sollten aber für das nächste Mal aufgehoben werden.

Das Olivenöl in in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelscheiben darin bei schwacher Hitze 6-7 Minuten weich dünsten. Die Blumenkohlröschen dazugeben und unter Rühren weitere 2-3 Minuten dünsten. Anschließend auf dem vorgebackenen Boden verteilen.

Senf und Mehl in einer Schüssel verrühren, die Eier nach und nach dazu geben, die Milch vorsichtig dazugießen und glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung über den Blumenkohl gießen und bei 180°C im Ofen 35-40 Minuten backen bis die Füllung gestockt ist. Die Quiche mit dem Paprikapulver bestäuben und servieren.

Quelle: Rosamond Richardson. Vegetarische Rezepte. Christian Verlag München 1997.

Spaghetti mit Frühlingsauce

Obwohl es „Spaghetti mit Frühlingsauce“ heißt, ist das Rezept eher für den Sommer geeignet, da erst dann die Bohnen, Erbsen und der Sellerie reif sind. Es ist ein schnelles Rezept ist für vier bis sechs Personen.

Zutaten:

500 g Spaghetti
150 g grüner Spargel
170 g dicke Bohnen (Puffbohnen, Ackerbohnen)
150 g grüne Erbsen
1 Stange Staudensellerie
40 g Butter
300 ml Sahne
50 g frisch geriebener Parmesan
Salz
Pfeffer

Für ein veganes Gericht kann man die Butter durch Öl oder Margarine und die Sahne durch Sojasahne ersetzen. Parmesan muss dann aber ersatzlos gestrichen werden.

Zubereitung:

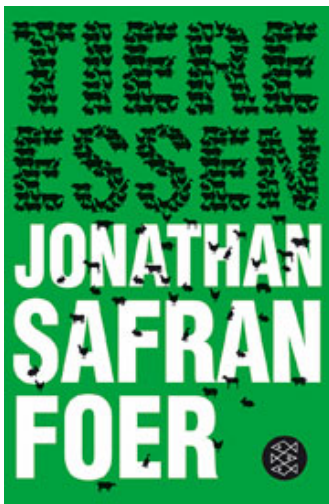
Die Nudel in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser bissfest kochen, abgießen und wieder in den Topf geben. In der Zwischenzeit den Spargel in kleine Stücke schneiden und in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Die dicken Bohnen ebenfalls kurz in kochendem Wasser blanchieren und anschließend abschrecken. Die Schale der Bohnen entfernen. Butter in eine Pfanne erhitzen. Den Sellerie unter Rühren 2 Minuten braten. Erbsen und Sahne dazugeben und 3 Minuten

kochen. Spargel, Bohnen, Parmesan, Salz und Pfeffer hinein geben und zum Kochen bringen. 1 Minute kochen.

Die Sauce über die die Nudeln gießen und sofort servieren.

Quelle: Das große Buch der vegetarischen Küche. Könemann Verlagsgesellschaft, Köln (1997).

Tiere essen



Jonathan Safran Foer
Fischer Taschenbuch Verlag 2012
Frankfurt am Main. 400 Seiten.

„Tiere essen“ ist ein leidenschaftliches Buch über die Frage, was wir essen und warum. Als Jonathan Safran Foer Vater wurde, bekamen seine Fragen eine neue Dringlichkeit: Warum essen wir Tiere? Würden wir sie auch essen, wenn wir wüssten, wo sie herkommen?

Foer stürzt sich mit Leib und Seele in sein Thema. Er recherchiert auf eigene Faust, bricht nachts in Tierfarmen ein, konsultiert einschlägige Studien und spricht mit zahlreichen Akteuren und Experten. Vor allem aber geht er der Frage auf den Grund, was Essen für den Menschen bedeutet.

Interview mit Jonathan Safran Foer

Spaghetti mit Knoblauch

Ein Rezept für 4 Personen. Spaghetti mit Knoblauch ist ein Rezept von Sarah Wiener, das sie in „[Die Tricks der Lebensmittelindustrie](#)“ als schnelle Alternative zur Fertig-Pizza vorstellt.

Zutaten:

500 g Spaghetti
8 getrocknete Tomaten
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
ca. 12 große Walnüsse
Parmesan
Olivenöl

Zubereitung:

Spaghetti etwa 5 Minuten lang kochen, damit sie nicht zu labbrig werden, abgießen und zur Seite stellen. Die getrockneten Tomaten in ca. 1 cm große Stücke schneiden, Petersilie, Walnüsse und Knoblauch klein hacken. In einen Topf so viel Öl geben, dass der Boden bedeckt ist und alles außer Parmesan und Petersilie hinein schmeißen. Wenn alles heiß ist, die Petersilie dazu geben und gut umrühren. Die Spaghetti mit Knoblauch auf Teller verteilen und reichlich Parmesan darüber reiben.

Guten Appetit! ☐

Alina (11)

Bandnudeln mit Spargel

Ein schnelles Rezept mit Spargel für 4 Personen. Optisch passen auch Penne oder grüne Bandnudeln mit Spargel gut zusammen.

Zutaten:

350 g Bandnudeln
500 g Spargel
1 Knoblauchzehe, gehackt
Olivenöl
50 g Butter
50 g Parmesan
1 TL Zucker
Salz
Pfeffer
Oregano

Zubereitung:

Den Spargel schälen, in etwa 20 cm lange Stücke schneiden und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten bei milder Hitze in Olivenöl anbraten. In der Zwischenzeit Wasser für die Nudel zum Kochen bringen und die Nudel darin garen. Die gehackte Knoblauchzehe und den Zucker zum Spargel geben und stärkerer Hitze braten bis der Zucker karamellisiert. Nach etwa 30 Minuten mit Salz, frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer und etwas Oregano abschmecken. Die Bandnudeln mit Spargel, Butter und geriebenen Parmesan mischen.

Quelle: [chefkoch.de](https://www.chefkoch.de)

Spargel

Das ist ein einfaches Spargelrezept für 4 Personen, bei dem der Spargel am besten zu Geltung kommt. Man kann ihn aber auch mit einer Sauce hollandaise servieren.

Zutaten:

250 g Spargel pro Person

Salz

50 g Butter pro Person

Schnittlauch, gehackt

neue Kartoffeln

Zubereitung:

Den Spargel schälen, das holzigen Ende entfernen und ihn in siedendem, leicht gesalzenem Wasser 15-20 Minuten garen. Anschließend mit einem Schaumlöffel aus dem Topf holen, abtropfen lassen und mit geschmolzener Butter und neuen Salz- oder Pellkartoffeln servieren. Das Ganze noch mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

Die Schalen und Enden nicht wegwerfen, sondern aufheben und in dem Kochwasser auskochen. Daraus lässt sich am nächsten Tag noch eine lecker Spargelcremesuppe machen.

Pizza

Statt der tiefgekühlten Pizza mal was frisch Zubereitetes, das du nach Lust und Laune (und Vorräten) variieren kannst. Ausreichend für 4 (nicht zu hungrige) Personen.

Zutaten:

500 g Mehl

Wasser

Olivenöl

Salz

1 Würfel Hefe

2 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200 g Tomatenmark

3 Tomaten oder 1 Glas/Dose geschälte Tomaten

Salz

Pfeffer

Oregano

Olivenöl

Zubereitung:

Hefe mit 1 EL Mehl in etwas lauwarmes Wasser bröseln und zugedeckt an einem warmen Ort stehen lassen bis sich dieser Vorteig verdoppelt hat. 500 g Mehl mit dem Vorteig, etwas Salz, Olivenöl und Wasser zu einem nicht zu festen Teig verarbeiten. Er sollte nicht bröseln aber auch nicht fließen. Den Teig ebenfalls abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, in Olivenöl andünsten, mit Tomatenmark und etwas Wasser auffüllen und nach Geschmack würzen. Im Sommer frische Tomaten dazu, sonst geschälte Tomaten (muss aber nicht sein). Wenn du Lust hast, kannst du die Sauce noch mit Sojaschnetzel aufpeppen. Das ergibt dann eine Art Bolognesesauce.

Den Teig gut durchkneten, dünn ausrollen und mit der Tomatenmasse bestreichen. Wer möchte, kann die Pizza mit Käse bestreuen. Dann ist sie allerdings nicht mehr vegan. Bei 200° C 15-20 Minuten backen. Oder so lange, bis der Teigrand hellbraun und knusprig ist.

Bärlauch-Gnocchi

Ein schönes Rezept, um die schrumpfligen Kartoffeln aus dem Keller in ein leckeres Essen zu verwandeln. Die Bärlauch-Gnocchi reichen für 4 Personen aus.

Zutaten:

600 g alte Kartoffeln (halten die Gnocchi besser zusammen)
4 EL Hartweizengrieß
8 EL Mehl
2 Eier
60 g Bärlauch
Salz

Zubereitung:

Die Kartoffeln in der Schale garen, den Bärlauch waschen, trocknen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken. Den Bärlauch mit den Eiern im Mixer oder einem Pürierstab pürieren. Die gegarten Kartoffeln etwas abkühlen lassen, schälen, pürieren, mit dem Mehl, dem Grieß und der Bärlauch-Ei-Mischung vermischen. Mit Salz abschmecken. Die Mischung sollte nicht zu stark durchgearbeitet werden und nicht zu feucht sein. Wenn nötig noch etwas Mehl dazu geben. Den Teig auf einer mit Grieß bestreuten Fläche zu einer fingerdicken Wurst ausrollen, in 2 cm lange Stücke schneiden und diese mit der Gabel platt drücken. In siedendem Salzwasser etwa 3 Minuten ziehen lassen (nicht kochen lassen, sonst lösen sich die Bärlauch-Gnocchi auf), mit dem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Dazu passt eine Tomatensauce (mit großem Footprint) oder [Bärlauch-Pesto](#) (mit kleinem Footprint).

Quelle: chefkoch.de