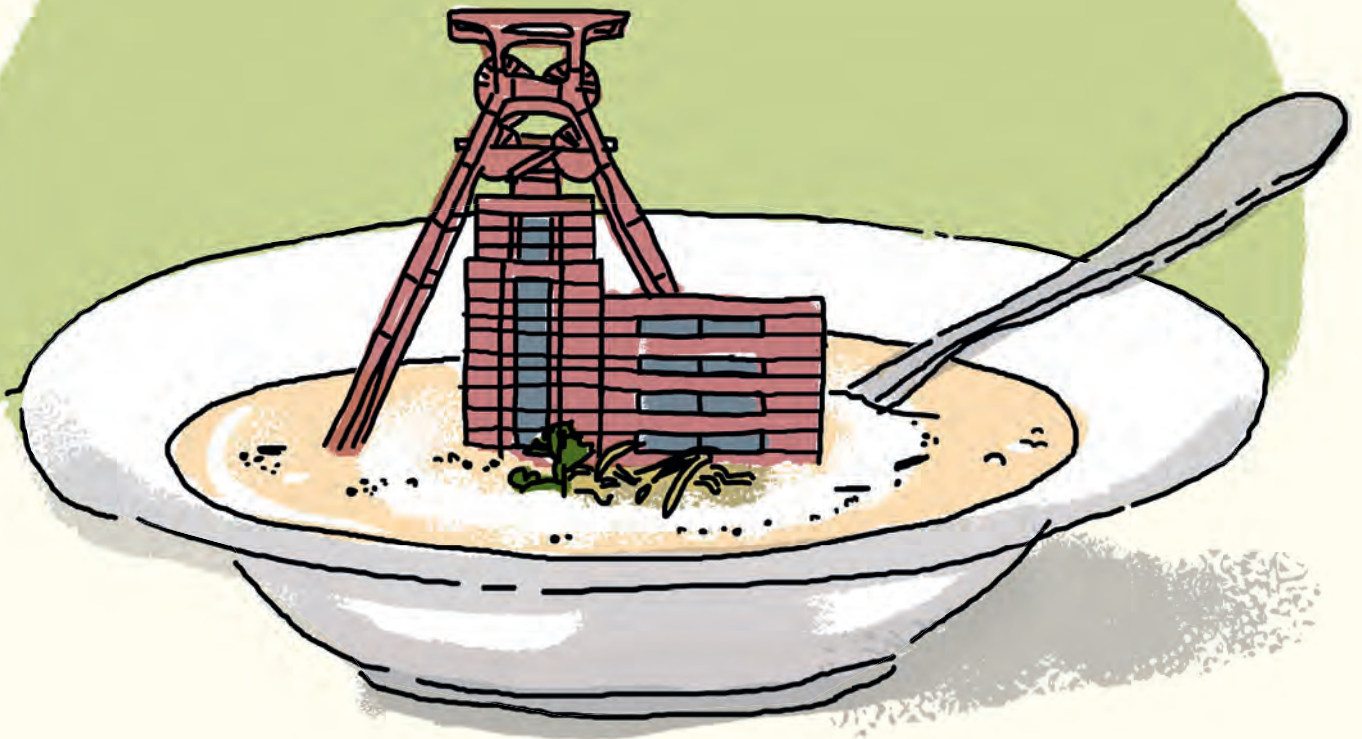


Tina Müller · Tanja Deutsch



EIN LYRISCHES KOCHBUCH

VEGETARISCHES
AUS DER TEEKESSEL-GEDICHTE-KÜCHE



Rezepte · Reime · Cartoons

VORWORT

von Hansjörg Fröhlich

Die besten Ideen kommen meist bei einem schönen Glas Riesling: Die Autorinnen dieses Buches saßen in einer Stuttgarter Weinstube. Tina Müller war kürzlich von einem Urlaub zurückgekehrt und erzählte von einer dramatischen Entdeckung. In einem Reisewörterbuch fand sie unter der Rubrik „Gastronomie“ eine erstaunliche Häufung von Homonymen. Diese Wörter mit Mehrfachbedeutung blühen im Feld der Kulinarik, wie Löwenzahn auf dem Golfplatz. Oft bezeichnen sie ein ganzes Gericht, etwa den AUFLAUF, manchmal eine Zutat oder ein Gewürz, wie die NELKE. Angetan von den schwankenden Bedeutungen eines Strudels, schrieb sie sofort ein Gedicht. Dies trug sie im lebhaften Ambiente der Weinstube ihrer Freundin vor. Tanja Deutsch schloss die Augen und hatte variantenreiche Rezeptvisionen. Augenblicklich begaben sich die beiden in die Küche des Wein-

lokals, schoben verdutzte Köche beiseite und zauberten flugs einen Birnen-Macadamia-Strudel. Vom köstlichen Aroma und bereden Wesen der deliziosen Mehlspeise entzückt, kamen sie überein: ‚Lasst uns diese schönen mehrdeutigen Kapriolen der Sprache in Cartoons, Gedichte und Rezepte gießen‘. Das Konzept dieses lyrischen Kochbuchs war geboren. Es folgten aufwändige Recherchen, Tage vor dem Skizzenblock, Stunden des Verseschmiedens und unermüdliches Probekochen. Doch schließlich war die eigensinnige Materie bezwungen, waren Worte und Gemüsesorten, Reime und Zutaten zu einer köstlichen Liaison von Sprache und Essen vermengt. Behutsam gegart und subtil abgeschmeckt, liegt nun dieses einzigartige Küchenbrevier vor uns – zur Erquickung von Geist, Zunge und Magen.

Grüße aus der Teekesselküche und Guten Appetit!



In „The Book of a Hundred Games“ (1896) von Mary White findet sich unter der englischen Bezeichnung „Teapot“ die früheste Erwähnung und Beschreibung des Teekesselchen-Spiels.

REZEPTEVERZEICHNIS

Alle Rezepte sind für vier Personen berechnet.



1 Auflauf		Pikante Waffeln „Napoli“	27	11 Rote Beete	
Pfannkuchenaufwurf	6			Rote-Beete-Tatar	50
Tartiflette	7	7 Linsen		Rote-Beete-Puffer	50
Grießauflauf mit Aprikosen	7	Linsensalat	30	Rote-Beete-Suppe	51
		Linsen-Quinoa-Küchlein	30	Rote-Beete-Taboulé	52
		Linsen Curry	31	Rote-Beete-Tortelloni	52
2 Blüte					
Gedämpfte Zucchini Blüten	10	8 Löwenzahn		12 Spätzle	
Gebackene Holunderblüten	10	Löwenzahnhonig	34	Grundrezept	56
Milchreis mit Lavendelblüten	11	Löwenzahnpesto	34	Spätzle mit Veggie-Soße	56
		Löwenzahnquiche	35	Kraut-Rahm-Spätzle	57
		Löwenzahnkrapfen	35	Spätzlevariationen	57
3 Chips				13 Sprossen	
Kartoffelchips mit Salbei	14	9 Melone		Kresse Suppe	60
Pecorinochips	14	Honigmelonenlimonade	38	Grüner Spargel vom Grill	60
Rote-Beete-Chips	15	Wassermelonen-Feta-Salat	38	Vietnamesische Sommerrolle	61
Apfelchips	15	Gegrillte Honigmelone	39		
		Melonensorbet	39	14 Strudel	
4 Feige				Strudelnestchen mit Mangold	64
Feigensalat mit Mozzarella	18	10 Menü		Grundrezept Strudelteig	64
Feigen-Kürbis-Tajine	18	3 Gänge: Frühling/Sommer		Birnen-Macadamia-Strudel	65
Tarte Tatin mit Feigen	19	Zuckerschotensalat	42		
Uromas Schnitzbrot	19	Petit Farcis mit Tartelettes	42	15 Toast	
		Basilikum-Limetten-Mousse	43	Arme Ritter	68
5 Humus				Steinpilzbutter-Toast	68
Basisrezept	22	4 Gänge: Herbst/Winter		Gurkensandwich	69
Humus Wrap	22	Kürbissuppe mit Käsegebäck	44	Guacamole Toast	69
Israelische Falafel	23	Feldsalat auf Fenchelbett	45	Toast Katalan	70
		Schupfnudeln mit Pilzen	46	Tassen-Apfelknödel	71
6 Kapern		Crumble mit Pfefferreis	47		
Oliven-Kapern-Tapenade	26				
Königsberger Blumenkohl	26				



Auflauf

„Heut gibts mal **Auflauf** mit Gemüse“,
sang der Koch in der Kombüse.

Das gab, ganz klar, in Windeseile
‘nen **Auflauf** und dann Mannschaftskeile.

Pfannkuchenauflauf mit Spinat und Feta-Käse

Vorspeise, Hauptgericht | Dazu Salat

ZUTATEN

Für den Teig:

250 g Mehl, ½ l Milch, 2 Eier, Salz

1 kg junger Blattspinat, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl zum Anbraten, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 1 unbehandelte, gewaschene Zitrone, 250 g Feta-Käse, 50 g Butter, 100 g Parmesan, einige Pinienkerne

ZUBEREITUNG

Mehl, Milch, Eier und ½ TL Salz zu einem glatten Teig verrühren. Anschließend die Pfannkuchen mit etwas Pflanzenöl herausbacken. Der Teig ergibt ca. 12 Stück, die man – so lange sie noch warm sind – aufrollt und beiseitestellt. Den Blattspinat waschen, in heißem Wasser kurz blanchieren und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel und die beiden Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in etwas Olivenöl andünsten. Sobald sie eine leichte Farbe angenommen haben, den Spinat zugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken, den Saft und die abgeriebene Schale der unbehandelten Zitrone zugeben. Leicht abkühlen lassen. Dann den Feta-Käse in ca. 1 cm große Würfel schneiden und unter den Spinat mischen. In jeden Pfannkuchen mit einem Löffel etwas von der Käse-Spinat-Mischung geben und den Fladen von beiden Seiten einschlagen.

Die so gefüllten Pfannkuchenrollen nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen, mit einigen Butterflocken und dem frisch geriebenen Parmesan bestreuen und bei 180°C für 15 min im Ofen gratinieren.

Vor dem Servieren die Pinienkerne ohne Fett in einer nicht zu heißen Pfanne leicht bräunen und den heißen Auflauf mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer und den gerösteten Kernen bestreuen. Dazu passt ein bunter, saisonaler Salatteller mit einer leichten Vinaigrette.

Tipp: Mit der halben Zutatenmenge lässt sich der Auflauf auch als Vorspeise gut vorbereiten: Dazu die Pfannkuchenrollen in der Auflaufform kühl stellen bis die Gäste da sind und während des Aperitifs in den Ofen schieben!



Tartiflette

Klassiker auf französischen Skihütten

Hauptgericht | Deftige Spezialität aus Savoyen

ZUTATEN

1 ½ kg Kartoffeln, 4 kleine Gemüsezwiebeln, 3 EL Butter, 100 ml Weißwein, 200 g Crème fraîche, Salz, weißer Pfeffer, 1 EL Kümmel oder fein gehackte Rosmarinnadeln, ca. 300 g rahmiger, halbfester Kuhmilch-Schnittkäse, ideal: Reblochon de Savoie am Stück (je nach Größe ein ganzer oder ein halber Käse)

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln waschen und ungeschält kochen. Abkühlen lassen, schälen und in dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, grob würfeln und bei mittlerer Hitze in einer ofenfesten, großen Pfanne oder einem flachen Bräter langsam in der Butter bräunen. Mit Weißwein ablöschen.

Die Crème fraîche in einer großen Schüssel mit Salz, Pfeffer und – je nach Geschmack – Kümmel oder gehacktem Rosmarin deftig würzen. Die Kartoffelscheiben darin drehen und auf die Zwiebeln geben. Den runden Käse quer aufschneiden und die Käsehälften mit der Rinde nach unten auf den Auflauf legen. Die Tartiflette im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 min backen. Ofenheiß servieren! Dazu passt ein typischer Wintersalat, beispielsweise Zuckerhut oder Endivien.

Tipp: Für noch mehr uriges Hüttengefühl das Salz durch Rauchsatz ersetzen!

Grießauflauf mit Aprikosen

Da duftet das ganze Haus!

Süßes Hauptgericht | Oder zum Kaffee

ZUTATEN

Für den Brei:

1 l Milch, 2 EL Butter, 1 Prise Salz, 100 g Zucker, Mark einer Vanilleschote, 250 g Grieß (Dinkel oder Weichweizen)

2 Eier, 30 g geröstete, gemahlene Mandeln, 6 reife Aprikosen oder 1 große Dose Aprikosen, 2 EL Butter, 2 EL Rohrzucker, Zimt

ZUBEREITUNG

Die Milch mit Butter, Salz, Zucker und dem Vanillemark aufkochen, den Grieß einrühren und zu einem dicken Brei kochen bis sich die Masse beim Umrühren vom Topfboden löst. Den Brei vom Herd nehmen.

Die Eier trennen und das Eigelb zusammen mit den gemahlenden Mandeln gründlich unter den Brei rühren. Als nächstes aus dem Eiweiß einen steifen Schnee schlagen und ihn unter den Grießbrei ziehen. Die Hälfte der Masse in eine gefettete Auflaufform füllen, die Aprikosen halbieren, entkernen und die Früchte auf dem Grießbrei verteilen. Den Rest des Breis darüber gießen.

Die Butter in kleinen Flöckchen auf dem Auflauf verteilen und mit dem Rohrzucker und etwas Zimt bestreuen.

Den Auflauf bei 200°C ca. 45 min goldbraun backen und warm servieren.



Blüte

Fernando, der sich sehr bemühte,
verehrt der Dame eine **Blüte**,
die, während er noch sang und prahlte,
den Fahrpreis rasch mit **Blüten** zahlte.

Gedämpfte Zucchini Blüten Herzhaft gefüllt

Vorspeise | Ein optisches Highlight!



ZUTATEN

8 feste, große und möglichst geschlossene Zucchini-
blüten mit Fruchtsatz, d. h. man sieht bereits eine
kleine Zucchini wachsen

Für die Füllung:

1 kleine Zucchini, 2 mehlig kochende Kartoffeln, 1 Hand-
voll gemischte, frische Kräuter (z. B. Majoran, Petersilie,
Thymian, Basilikum, Estragon), 2 Knoblauchzehen,
1 EL in Salz eingelegte Kapern, 1 Ei, 2 EL frisch
geriebener Parmesan, 2 EL Olivenöl, 2 EL Semmel-
brösel, Abrieb einer ½ unbehandelten, gewaschenen
Zitrone, Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss

Ein Topfaufsatz zum Dämpfen, z. B. aus Bambus
(im Asia-Markt erhältlich), Olivenöl zum Einpinseln

ZUBEREITUNG

Die Blüten kurz in klares Wasser tauchen und gut
abtropfen lassen. Die Zucchini kleinschneiden, in
etwas Salzwasser weich kochen (ca. 5 min) und
anschließend in einer Schüssel fein pürieren. Die
Kartoffeln kochen, pellen und durch eine Presse
zu dem Zucchini-Brei drücken. Die Kräuter in feine
Streifen schneiden und die Knoblauchzehen schä-
len und pressen. Die Kapern kurz unter fließendem

Wasser abspülen und alles zusammen mit den rest-
lichen Zutaten zu dem Gemüse geben und zu einer
cremigen Füllung verrühren. Herzhaft mit Salz,
Pfeffer und Muskatnuss würzen und die Blüten mit
Hilfe eines langstieligen Löffels füllen. Wasser in
einem Topf zum Kochen bringen und den Dampf-
aufsatz innen mit Olivenöl bepinseln. Die Blüten
im Dämpfer in 2 Portionen auf leicht köchelndem
Wasser 10 - 12 min dämpfen und sofort servieren.
Dazu passt besonders gut: Ratatouille-Marmelade!
Einfach nach Gelierzuckerrezept zubereiten und
anstelle der Früchte eine Mischung an typischem
Ratatouille-Gemüse verwenden (Tomaten, Papri-
ka, Zucchini, Auberginen, Zwiebeln). Mit etwas
Essig, Chilipulver und Dill abschmecken – fertig
ist die süßsaure Blütenbeilage.

Gebackene Holunderblüten

So schmeckt der Frühling!

Dessert | Süß und kross

ZUTATEN

Für den Teig:

2 Eier, ¼ l Weißwein, 5 EL Mehl, 3 EL Zucker

12 Holunderblütendolden mit Stil (Erntezeit im
Mai/Juni), Erdnussöl oder Butterschmalz zum
Ausbacken

ZUBEREITUNG

Die Eier trennen. Die Eigelb, den Wein und das
Mehl in einer Schüssel zu einem dünnflüssigen,

glatten Teig verrühren und 1 h abgedeckt an einem
kühlen Ort stehen lassen. Das Eiweiß steif schla-
gen, dabei nach und nach den Zucker einrieseln
lassen, und anschließend unter den Teig ziehen.
Das Öl oder Schmalz in einer tiefen Pfanne erhit-
zen. Die Blüten nacheinander in den Teig tauchen
und im heißen Fett goldbraun frittieren. Kurz auf
Küchenkrepp abtropfen lassen, mit etwas Puder-
zucker bestäuben und
sofort servieren.
Schmeckt herrlich
zu Vanilleeis und
Erdbeermark!



Milchreis mit Lavendelblüte und Lavendelsirup

Dessert | Wunderbarer Seelentröster

ZUTATEN

Für den Sirup:

200 g Zucker, 3 EL Zitronensaft oder Limettensaft
(je nach Geschmack), 2 EL getrocknete Lavendelblüten

180 g Rundkornreis, 1 l Milch, 1 Vanilleschote,
75 g Zucker, 12 frische oder getrocknete Lavendel-
blüten, einige Tropfen Lavendelsirup

ZUBEREITUNG

Den Lavendelsirup bereits am Vortag zubereiten.
Dazu den Zucker mit dem Zitronen- oder Limet-
tensaft und 150 ml Wasser unter Rühren in einem
Topf erhitzen und 5 min leicht einköcheln lassen.

Den Topf vom Herd nehmen und die getrockneten
Lavendelblüten unterrühren. Dann den Topf ab-
decken und den Sirup 24 h durchziehen lassen.
Schließlich den Sirup durch ein feines Sieb ab-
gießen und in ein verschließbares Glas oder
Fläschchen füllen.

Den Rundkornreis mit der Milch, der Vanille-
schote und dem Zucker bei mäßiger Hitze zum
Kochen bringen und für ca. 45 min leise köcheln
lassen. Dann den Reis vom Herd nehmen, sofort
8 Lavendelblüten einrühren und während der
nächsten 15 min ohne Hitzezufuhr weiter ziehen
lassen: der Milchreis sollte sämig und fest, aber
nicht trocken sein! Im Kühlschrank vollständig
abkühlen lassen und kurz vor dem Servieren die
Vanilleschote entfernen und etwas Lavendelsirup
unterrühren. Den Milchreis in Schüsselchen oder
Gläser füllen, jeweils mit einer Lavendelblüte gar-
nieren und servieren.

Tipp: Lavendelsirup mit Prosecco aufgegossen
ergibt einen tollen Sektcocktail!





Löwenzahn

Voller Spott lacht die Hyjäne:

„Du hast ja kaum noch **Löwenzähne!**“

Der Löwe grinst: „Ich leb vegan

und ess jetzt halt mehr **Löwenzahn!**“

Löwenzahnhonig

Aromatisch und stoffwechsellanregend

Aufstrich | Toll auch als Geschenk!

ZUTATEN

Ca. 200 trockene Löwenzahnblüten (nur die Blüten ohne Milch abgebendes Grün, bei Sonne geblüht), 1 unbehandelte, gewaschene Zitrone, 1 kg Zucker, nach Belieben: Zimtstangen

ZUBEREITUNG

Die Blüten kurz unter fließendem Wasser abwaschen. Die gewaschenen Blüten in 1 l Wasser zusammen mit der in Scheiben geschnittenen Zitrone in einem großen Topf aufkochen und 15 min köcheln lassen. Dann diesen Sud über Nacht stehen lassen und anschließend durch ein Stofftuch seihen, das Tuch mit den Blüten und Zitronenscheiben gut ausdrücken. Diesen Löwenzahnsaft zusammen mit dem Zucker bei geringer Hitze über mehrere Stunden unter gelegentlichem Umrühren zu Sirup köcheln. Immer wieder eine Geleierprobe auf einem beige gestellten Teller machen, indem man einen kleinen Löffel des Honigs auf dem Teller abkühlen lässt. Er sollte dunkelbraun sein und Fäden ziehen wie Waldhonig, dann kann er zur Haltbarmachung heiß in saubere Schraubgläser gefüllt werden. Je nach Geschmack kann eine Zimtstange mit in das Glas gelegt werden.



Löwenzahnpesto

mit Zitronenspaghetti

Hauptspeise | Für Pastafreunde

ZUTATEN

Für das Pesto:

150 g junge Löwenzahnblätter, 2 Knoblauchzehen, 50 g Pinienkerne, 50 g geriebener Parmesan, bestes Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 unbehandelte, gewaschene Zitrone, 500 g Spaghetti, 50 g gehobelter Parmesan, einige Blätter Löwenzahn und Pinienkerne zum Anrichten

ZUBEREITUNG

Die gewaschenen Löwenzahnblätter, die geschälten Knoblauchzehen, die Pinienkerne und den geriebenen Parmesan mit einem Mixstab pürieren, dabei langsam das Olivenöl zufließen lassen bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Zitronenschale abreiben. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Die Nudeln in einer großen Schüssel mit dem Pesto verrühren und nach Bedarf das Nudelwasser zugeben. Mit der Zitronenschale, den gehobelten Parmesanspänen, den Pinienkernen und einigen Löwenzahnblättern vermengen. Sofort servieren!

Löwenzahnquiche

mit Chicorée

Hauptspeise | Gesunder Genuss

ZUTATEN

Für den Mürbeteig:

Siehe Tartelettes, Seite 42

2 Handvoll junge Löwenzahnblätter, 2 kleine Chicorée, 2 EL Olivenöl zum Anbraten, 1 fein gewürfelte Knoblauchzehe, Salz, frisch geriebene Muskatnuss, 4 Eier, 500 g Schmand, 250 g Sauerrahm, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 300 g Bergkäse, 2 große Tomaten

ZUBEREITUNG

Den Mürbeteig wie auf Seite 42 beschrieben zubereiten. Eine Tarteform ausfetten, mit Mehl auspudern und mit dem Teig auslegen. Den Löwenzahn waschen, trockenschütteln und die Stiele abschneiden. 6 schöne Blätter beiseitelegen und die restlichen in feine Streifen schneiden. Den Chicorée in Ringe schneiden, in lauwarmem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Das Olivenöl in eine erhitzte Pfanne geben und Löwenzahn und Chicorée darin scharf anbraten. Den Knoblauch dazugeben, kurz mitschwenken, mit etwas Salz und Muskat würzen und alles auf dem Quicheboden verteilen. Die Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen etwas verquirlen, Schmand und Sauerrahm unterrühren und mit schwarzem Pfeffer würzen. Den Käse reiben, unter die Masse rühren und diese über das Gemüse gießen. Die Tomaten quer in dünne Scheiben schneiden und auf der

Oberfläche der Quiche verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 min backen bis die Oberfläche und der Teigrand goldbraun sind. Die Quiche mit dem restlichen Löwenzahn garnieren, etwas Pfeffer darüber mahlen und servieren.

Löwenzahnkrapfen

Bittersweet Symphony

Dessert | Für alle, die es nicht so süß mögen!

ZUTATEN

Für den Teig:

300 g Weizenmehl (Typ 405), 3 Eier, 2 cl Avena oder anderer Magenbitter, 1 gestrichener TL Backpulver, 1 Prise Salz, 150 ml kaltes Wasser

75 g junge Löwenzahnblätter, 75 g sonstige Wildkräuter (z. B. Sauerampfer, Basilikum, Estragon, Kapuzinerkresse), 75 g Radicchio, Pflanzenöl zum Ausbacken

ZUBEREITUNG

Das Mehl mit Eiern, Magenbitter, Backpulver, Salz und Wasser vermengen und zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Die Löwenzahnblätter und die Wildkräuter waschen, schleudern, in feine Streifen schneiden und in den Teig rühren. Reichlich Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und den Teig mit 2 Esslöffeln hineinsetzen. Die kleinen Krapfenhäufchen schwimmend hellbraun backen, dabei einmal wenden. Auf einem Küchentrepp kurz abtropfen lassen, bevor sie mit etwas Puderzucker bestäubt und serviert werden.



Spätzle

„Mei **Spätzle**, so a schönes Gschenk!
Doch weisch du, was i mir grad denk?
No lieber wär mir, du wirsch lache,
dätsch du mir Käses**spätzle** mache!“

Spätzle Grundrezept

Geschabt, gepresst oder gehobelt

Beilage | Schwäbische Spezialität

ZUTATEN

Für den Teig:

250 g Mehl, 2 Eier, 1 TL Salz, ½ l Wasser

1 EL Butter, 1 EL Semmelbrösel

Berechnet für vier Personen als Beilage, für ein Hauptgericht die doppelte Menge Teig herstellen.

ZUBEREITUNG

Aus Mehl, Eiern, Salz und Wasser einen glatten Teig rühren, diesen 15 min stehen lassen und nochmals mit einem Rührlöffel aufschlagen, bis er Blasen wirft. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Das Spätzlesbrett in das Wasser tauchen, dann einen großen Löffel des Teiges auf das Brett aufstreichen und schräg über das kochende Wasser halten. Mit einem Spätzleschaber oder einem großen Messer mit breiter Klinge den Teig nach und nach vom Brett ins Wasser schaben.

Alternativ lässt sich der Teig durch spezielle Spätzlepressen drücken oder in einen Spätzlehobel füllen und in siedendes Salzwasser reiben.

Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, werden sie abgeschöpft und warm gestellt. Nachdem der ganzen Teig so verarbeitet wurde, schmilzt man die Butter in einer Pfanne und röstet die Semmelbrösel darin an.

Die Spätzle auf einer Platte anrichten und mit den gerösteten Semmelbröseln schmälzen.

Spätzle mit Soße

Die überzeugende vegetarische Variante

Hauptgericht | Der Kinderklassiker

ZUTATEN

2 große rote Zwiebeln, 250 g braune Champignons, 2 EL Pflanzenöl, Salz, schwarzer Pfeffer, 2 EL Tomatenmark, ca. ¼ l Rotwein, 2 TL getrocknete Petersilie, Kerbel, Majoran oder Oregano (nach Geschmack oder gemischt), mindestens ½ l Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

Spätzle wie nebenstehend zubereiten. Die Zwiebeln schälen und die Champignons säubern, beides fein würfeln. Einen Topf erhitzen, Öl hineingeben und die Pilze und Zwiebeln darin scharf anbraten. Wenn die Zwiebeln deutlich braun sind, das Ganze mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren, das Tomatenmark hinzufügen und mitrösten. Anschließend mit dem Wein ablöschen und ihn auf kleinerer Flamme verkochen lassen. Die Kräuter und die Brühe dazugeben, unter Rühren aufkochen lassen, die Hitze wieder etwas zurückschalten und die Soße 10 - 15 min weiter köcheln lassen, damit sie eindickt. Eine Probierprobe machen: Sollte die Soße zu geschmacksintensiv sein, noch etwas Brühe angießen. Nun gut mit dem Mixstab durchpürieren und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer möchte, kann die Basissoße mit Sahne, gebratenen Pilzen, frischen Kräutern und Gewürzen variieren und mit den frisch geschmälzten Spätzle servieren.

Kraut-Rahm-Spätzle

Variation der schwäbischen Käsespätzle

Hauptgericht | Aus dem Ofen

ZUTATEN

2 EL neutrales Pflanzenöl, 1 große Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 400 g Sauerkraut, ¼ l Gemüsebrühe, 3 Wachholderbeeren, 2 Becher Schmand, Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 200 g frisch geriebener Bergkäse

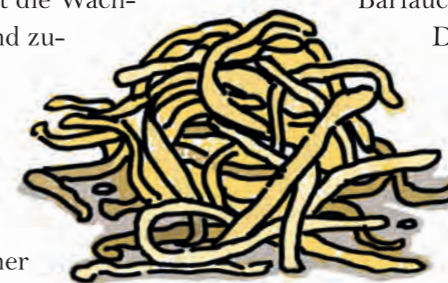
ZUBEREITUNG

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel schälen, würfeln und darin andünsten, dabei das Lorbeerblatt hinzufügen. Sobald die Zwiebeln braun werden, das Sauerkraut zugeben, umrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Jetzt die Wachholderbeeren zum Kraut geben und zugedeckt bei geringer Hitze für ca. 30 min köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Spätzle laut Basisrezept zubereiten und den Ofen auf 180°C vorheizen.

Die beiden Becher Schmand in einer großen Pfanne langsam schmelzen lassen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Die Spätzle darin drehen und dann abwechselnd mit dem Kraut in eine ofenfeste Form schichten. Mit Bergkäse bestreuen und ca. 10 min im Backofen gratinieren.

Dazu passt ein knackiger Blattsalat mit leichter Essig-Öl-Vinaigrette.



Spätzlevariationen

Lecker aromatisiert

Hauptgericht | Für Spätzlesüchtige

Es soll ja Menschen geben, die jeden Tag Spätzle essen könnten! Das Basisrezept lässt sich ganz einfach mit einer weiteren Komponente im Teig abwandeln, so wird der Beilagenklassiker zum Zentrum des Gerichts. Zum Sattessen kann in die doppelte Teigmenge beispielsweise noch gerührt werden:

2 TL Mohn, oder 2 TL frisch geriebene Muskatnuss, oder 6 EL gemahlene und ohne Öl kurz in einer Pfanne geröstete Haselnüsse, oder 1 Bund Bärlauch (mit dem Mixstab püriert).

Die Spätzle wie im Grundrezept beschrieben zubereiten, Butterflöckchen untermischen und mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Für „Spätzle Tricolore“ in die doppelte Teigmenge 1 weiteres Ei untermischen und den Teig auf 3 Schüsseln verteilen. Einen Teil mit 1 Kuvert gemahlenem Safran färben, den zweiten mit 1 - 2 EL Tomatenmark und 1 Prise Salz verrühren, für den letzten Teil 100 g jungen Blattspinat waschen, trockenschütteln und pürieren und diese Masse sowie 2 EL Mehl untermischen.

Die farbigen Spätzle getrennt zubereiten und auf einer Platte nebeneinander anrichten. Dazu passt Tomatensoße.



Toast

„Nen **Toast** auf die Gemütlichkeit!“,
rief Onkel Hans, schon ziemlich breit.
Er hob das Glas und fiel dabei
mit dem Gesicht in **Toast** Hawaii.

Arme Ritter Süßer Frühstücksklassiker

Süßspeise | Einfach und schnell zubereitet

ZUTATEN

Für die Eiermilch:

2 Eier, 250 ml Milch, 2 gehäufte EL feinsten Zucker oder Puderzucker, 1 Prise Salz

4 Scheiben Vollkorntoast, Butter zum Anbraten

ZUBEREITUNG

Die Zutaten in einer flachen Schale zu einer Eiermilch verrühren. Die ungetoasteten Toastscheiben diagonal halbieren. Dann die Toastecken nacheinander langsam durch die Eiermilch ziehen, so dass sie von beiden Seiten durchtränkt, aber nicht durchweicht sind. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brote darin von beiden Seiten goldbraun backen.

• Zum Frühstück: Mit etwas Ahornsirup beträufeln oder mit Marmelade bestreichen.

• Zum Nachmittagstee: Zusammen mit Fruchtkompott und etwas Schmand servieren.

• Die exotische Variante: Die Milch durch Kokosmilch ersetzen und die getränkten Toastecken vor dem Anbraten in Kokosraspeln panieren.



Steinpilzbutter-Toast Groß aus der Küche

Bread and Butter | So simpel – so gut!

ZUTATEN

Für die Steinpilzbutter:

125 g Butter, 25 g getrocknete Steinpilze, frisch gemahlenes Piment, Fleur de Sel (Meersalz), schwarzer Pfeffer aus der Mühle

4 Scheiben Weizentost, Basilikumblätter

ZUBEREITUNG

Die Butter rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und weich werden lassen. Die getrockneten Steinpilze in einer Mühle zu feinem Pulver zermahlen. Dann das Pulver mit einer Gabel gut unter die weiche Butter mischen und mit den Gewürzen abschmecken. Die nun tiefbraun gefärbte Butter in einem Schälchen anrichten und mit Basilikumblättern dekorieren. Evtl. noch mal kühl stellen, die Butter sollte später aber auf jeden Fall streichart sein, nicht fest.

Vor dem Servieren die Weizentostscheiben tosten und diagonal halbieren: Ein hocharomatischer Willkommensgruß an Ihre Gäste, die sich ihren Toast jeweils selbst buttern.

Tipp: Um Trockenpilze oder Gewürze (z. B. Nelke, Kardamom, Piment) fein zu mahlen, eignen sich elektrische Kaffeemühlen ganz wunderbar!

Gurkensandwich mit Gin-Spread

Finger Food | Der Toast zum Cocktail

ZUTATEN

1 Bio-Salatgurke, 1 Frühlingszwiebel, ½ säuerlicher Apfel, 1 TL Senf, Saft und Abrieb von 1 unbehandelten, gewaschenen Limette, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, 4 EL Crème fraîche, 1 cl Gin, 1 TL Rohrzucker, 1 Prise gemahlener Koriandersamen, 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss, 4 Scheiben Sandwichtoast

ZUBEREITUNG

Die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem kleinen Löffel ausschaben. Die Gurkenhälften samt der Schale klein würfeln, die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Den halben Apfel entkernen, schälen und fein reiben. Alles mit dem Senf und einigen Spritzern Limettensaft vermischen. Salzen und pfeffern und für mindestens 1 h kühl stellen.

Die Crème fraîche mit dem Gin, dem Zucker, 1 EL des Limettensafts, ½ TL Limettenabrieb und den Gewürzen verrühren. Alle Toastscheiben dünn mit dem Gin-Spread bestreichen und die Gurken auf zwei der Toastscheiben verteilen. Jeweils mit einer bestrichenen Toastscheibe abdecken und leicht andrücken. Die beiden Sandwichs mit einem scharfen Messer entrinden und diagonal in vier Teile schneiden – fertig!

Guacamole Toast

Creinig, würzig, saftig und knusprig

Finger Food | Perfekt auch fürs Buffet

ZUTATEN

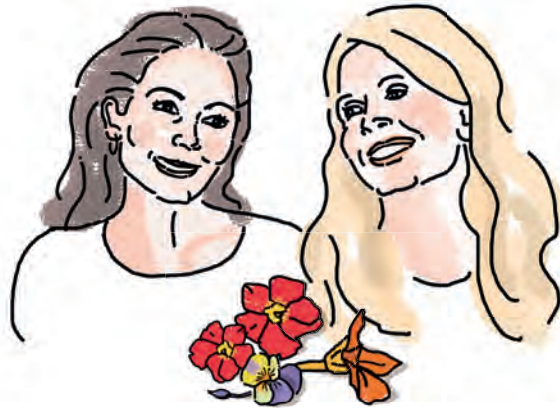
4 Scheiben Ciabatta, 1 große reife Avocado (eine gute Sorte ist „Hass“), 1 Knoblauchzehen, 1 TL frisch gepresster Zitronensaft, Meersalz, weißer Pfeffer aus der Mühle, 1 feste Tomate, einige Kartoffelchips

ZUBEREITUNG

Die Brotscheiben goldbraun tosten. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Den Knoblauch schälen, fein würfeln oder pressen und mit dem Zitronensaft unter die Avocadomasse rühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomate mit einem scharfen Messer an der Unterseite einritzen und in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen. Nach 2 min aus dem Wasser nehmen und die Haut abziehen. Die Tomate halbieren, Strunk und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch klein würfeln.

Die getoasteten Brotscheiben mit der Avocadomasse bestreichen, die Tomatenwürfelchen darauf verteilen und jedes Brot mit ein paar knusprigen Kartoffelchips garnieren.



GLOSSAR

TL = Teelöffel

EL = Esslöffel

Wird Weißwein / Rotwein verwendet, ist immer „trocken ausgebaut“ gemeint.

Backtemperaturen und -zeiten sind immer für Ober-/Unterhitze angegeben, außer es wird explizit Umluft erwähnt.

SUBSTITUTE FÜR EINE VEGANE ZUBEREITUNG DER REZEPTE:

Hafer- oder Sojasahne statt Sahne

Hafer- oder Kokosmilch statt Milch

Seidentofu, Erdnuss- oder Apfelmus statt Ei

Avocado oder Cashewmus statt (Frisch-) Käse

Kokosöl statt Butter (zum Braten oder Backen)

Tempeh statt schnittfestem Käse

Hefeschmelz statt Käse zum Schmelzen

Fotos, Tipps & mehr: www.facebook.com/ESSEN15

MIT HERZLICHEM DANK AN

Zeno Moser, Christian Steeneck, Charlotte Ulrich, Daniela Epple, Jeanette Neumann, Tilman Sack, Manfred Peter, die Simmozheimer, Susanne Meisenbacher. Besonderen Dank an Michl Luz für die Inspiration zu Text und Illustration von „Kapern“.

IMPRESSUM

Idee, Gedichte und Illustrationen: Tina Müller

Rezepte: Tanja Deutsch

Vorwort und Lektorat: Hansjörg Fröhlich

Buchgestaltung: www.mueller-steeneck.de

© 2015 Verlag für Eingemachtes, Pforzheim

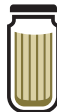
Alle Rechte vorbehalten

www.verlagfueringemachtes.de

2. Auflage 2015

Printed in Germany

ISBN 978-3-941432-17-8



VERLAG FÜR
EINGEMACHTES

Wer erinnert sich nicht an das Teekesselchen? Ein amüsanter Spiel aus Kindertagen um Worte mit Doppelbedeutungen. ESSEN ist eine Stadt – und zugleich die wohl kurzweiligste Beschäftigung des Lebens. Die Autorinnen dieses Buchs haben das Teekesselchen befragt und zu Begriffen wie AUFLAUF, STRUDEL oder TOAST charmante Reimgedichte, hinter sinnige Cartoons und feine Kochrezepte verfasst.



Dieser Debutband einer Reihe von Teekesselkochbüchern widmet sich ganz der vegetarischen Küche. Die kulinarische Exzentrizität eines „Zwetschgen-crumble mit Pfefferreis“ trifft auf die trostreiche Bodenständigkeit von „Kraut-Rahm-Spätzle“. Wie es um Sprossen auf der Erfolgsleiter, die Zähne des veganen Löwen und um die Kaper auf der Pizza des Piratenkapitäns steht,

erzählen kunstvolle Gedichte und Illustrationen. In diesem lyrischen Kochbuch öffnen die Grafikerin und Texterin Tina Müller und die Verlegerin und leidenschaftliche Köchin Tanja Deutsch dem Witz und der Raffinesse die Küchentür und servieren ein famoses Gericht nach dem anderen.



Mit 15 Teekesselgedichten und über 50 sorgfältig zusammengestellten und erprobten Rezepten, die nicht nur überzeugte Vegetarier begeistern werden.



VERLAG FÜR
EINGEMACHTES
ISBN 978-3-941432-17-8