

GESUNDE KÜCHE FÜR GENIESSER

Gemüse auf neue Art

VON DER
REDAKTION DER TIME-LIFE BÜCHER

TIME-LIFE BÜCHER, AMSTERDAM

Inhalt

Reichtum und Vielfalt
von Gemüse 6

7 Blüten, die man essen kann 10

Artischockenböden mit Tomaten
und Reis 12

Rote Paprika-Tomaten-Sauce für
Artischocken 14

Artischocken mit roten
Paprikaschoten und Knoblauch 15

Joghurtsauce mit Pimientos 16

Senfsauce 16

Buttermilch-Estragon-Sauce 16

Brunnenkressensauce 16

Kalter Spargel mit Senf-
Vinaigrette 18

Kalter Spargel mit Orangen-
Vinaigrette 19

Sautierter Spargel mit Sojasauce 19

Überbackener Spargel mit
Pinienkernen und Greyerzer 20

Süßsaurer Bleichsellerie 21

Marinierter Blumenkohl 21

Gedünsteter Bleichsellerie 22

Gedämpfter Blumenkohl mit
Tomaten-Basilikum-Sauce 23

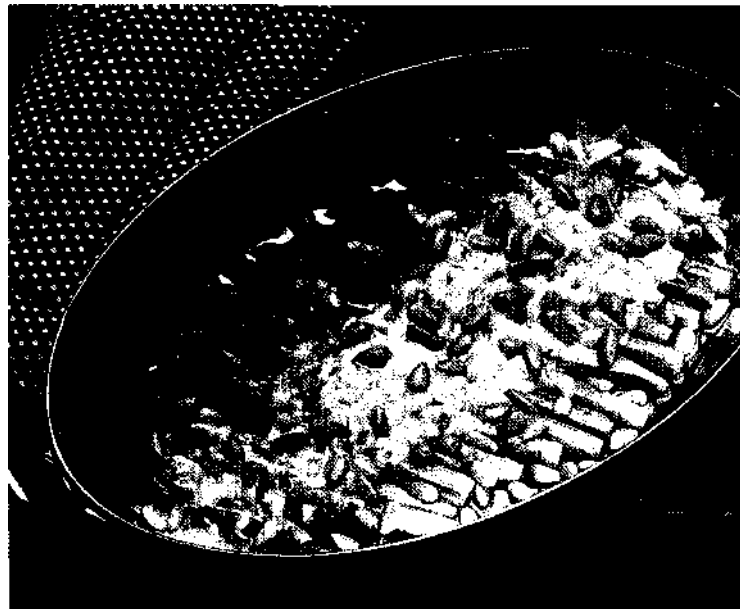
Fenchel mit Orangenscheiben 24

Fenchel mit Tomaten und
schwarzen Oliven 25

Blätterkohl-Gratin mit Schinken 25

Brokkoli-Apfel-Püree 26

Brokkoli mit roter Paprikasauce 27



Überbackener Spargel mit Pinienkernen und Greyerzer Käse

Champignons in Rotwein 28

Teigrolle mit Pilz-Nuß-Füllung
und Joghurtsauce 28

Champignon-Ragout mit
Madeira 29

Gefüllte Champignons mit
Ziegenkäse und Spinat 30

Gefüllte Kohlrabi mit Dill, Joghurt
und saurer Sahne 31

Mangold-Zwiebel-Eintopf 32

Mangold mit Schinken 33

Sautierte Bohnenkeime 33

2 Blätter in Hülle und Fülle 34

Rosenkohl mit karamellisierten
Zwiebelscheiben 36

Rosenkohl mit Eiernudeln in
Joghurt-Dill-Sauce 37

Mangold in cremiger Sauce 37

Rote Rüben mit Blattwerk in
heißer Vinaigrette 38

Sautierter Chinakohl mit
Kochbanane 39

Marinierter Rot- und Weißkohl 40

Kohlrouladen mit Graupen und
Tomaten 41

Rotkohltorte 42

Gedämpfter Chinakohl mit
grüner Paprikaschote 43

Wirsing mit Hähnchen-Apfel-
Füllung 44

Schnittkohl mit geräuchertem
Truthahn 45

Schnittkohl mit Sultaninen und
Pinienkernen 45

Eskariol-Kartoffel-Gratin mit
Rosmarin 46

Chicoree mit Petersiliensauce 47

Gedünsteter Chicoree mit Apfel 47

Brunnenkressa-Timbale mit Mais
und Pimientos 48

Grünkohl-Calzoni 49

Grünkohl-Gratin mit Ricotta- und
Pamesankäse 50

Gedünsteter Grünkohl mit
Bataten 50

Römischer Salat mit
Gemüsefüllung 51

Petersilie mit Bulgur und Orange 52

Petersilie-Kichererbsen-Bratlinge
mit Joghurtsauce 52

Weinblätter mit Couscous-
Füllung 54

Gedünsteter Spinat mit
Wasserkastanien 54

Gedünsteter Spinat mit würzigen
Kartoffeln 55

Fruchtgemüse im Überfluß 56

Sautierte grüne Bohnen mit
Radieschen 58

Gekühlte Bohnen mit Joghurt
und Minze 59

Sautierte grüne Bohnen mit
fermentierten schwarzen
Bohnen 61



Grünkohl-Calzoni

Dicke Bohnen mit Meerrettich
und Tomate 61

Wachsbohnen mit
Kirschtomaten 62

Maispfannkuchen mit roter
Paprikaschote 63

Sautierte Gurken mit
Eichblattsalat und Dill 64

Gurken-Mousse mit
Gazpacho-Sauce 65

Auberginen mit Pamesan
und Minze 66

Auberginen mit würziger
Gemüsefüllung 66



Gefüllte Champignons mit Ziegenkäse und Spinat



Glasierte Schalotten mit Minze

Gedämpfte Auberginen mit Sojasauce und Ingwer.	67
Zuckererbsen in Basilikum-Vinaigrette.	68
Grüne Erbsen mit Curry-Champignons.	68
Grüne Erbsen mit Minze und Gurke.	69
Zuckererbsen mit blauen Weintrauben.	70
Sautierte rote und grüne Paprikaschoten mit Zucchini.	71
Paprikaschoten mit Kräuterreis.	72
Rote und gelbe Paprikaschoten mit Rauenkohl.	73
Chayote mit Estragon.	74
Spaghetti-Kürbis mit Tahin-Sauce.	74
Kürbis-Quiche auf Reisteig.	76
Kürbispüree mit Orangensaft und Ingwer.	77
Kürbisgemüse mit Pfeffer-Dillsauce.	77
Panierte Zuchinischeiben mit Käse.	78
Sautierte Zucchini mit Schalotten und Tomatenstreifen.	79
Gebackene Zucchini mit Koriander-Pesto.	79
Sautiertes Frühlingsgemüse.	80
Sommerlicher Gemüse Eintopf.	81
Gemüse vom Holzkohlengrill mit Kräuter marinade.	82
Gemüsesoß.	83
Gebackene Tomaten mit Roggenbrotwürfeln.	84
Gebackene Tomaten mit aromatischer Pilzfüllung.	85

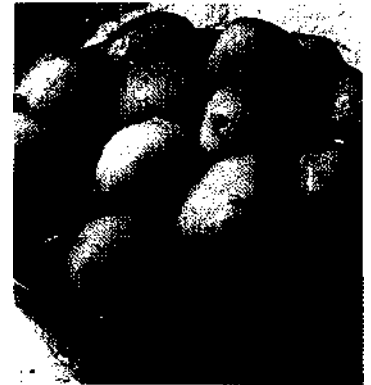
4 Köstlichkeiten aus der Erde 86

Aromatisches Kartoffel-Porree-Gemüse.	88
Pommes frites aus dem Backofen.	88
Gefüllte Kartoffelrosetten.	89
Gebackene Kartoffeln auf ungarische Art.	90
Wasserkastanienbällchen.	91
Mousse von Birnen und Bataten.	92
Pikant gewürzte Bataten mit Erbsen.	93
Schwarzwurzeln mit gemischten Kräutern.	94
Glasierte Schalotten mit Minze.	95
Marmoriertes Möhren-Zucchini-Souffle.	96



Sautiertes Gemüse mit Sesam

Möhrencurry mit Rosinen.	97
Püree aus Mohren und Rüben.	98
Rote-Rüben-Püree.	99
Mit Meerrettich gewürztes Pastinakenpüree.	99
Rote Rüben mit Orangenschale und Joghurtsauce.	99
Steckrüben-Pfannkuchen.	101
Frühlingszwiebeln mit roter Paprikasauce und Limette.	101
Sautiertes Gemüse mit Sesam.	102
Gratin von Pastinaken, Artischocken und Aubergine.	103
Dreischichtige Gemüseterrine.	104
Gemüse-Couscous.	106
Zwiebeln mit Spinatfüllung und Pinienkernen.	107
Zwiebel-Timbale mit roter Paprikasauce.	108
Pizza mit Zwiebeln und Feta-Käse.	109
Teigtaschen mit Porree-Käse-Füllung.	110
Porree-Pie.	112
Weißer Rüben mit Sherry-Glasur.	113
Weißer Rüben in heißer Vinaigrette.	113
Gebackener Knoblauch mit Champignons und Frühlingszwiebeln.	114
Sellerie-Gratin.	115
Gedämpfter Daikon-Rettich mit Möhre.	116
Radieschen mit Orangenglasur.	116
Topinamburs mit sautierten Zwiebelscheiben.	117



Weißer Rüben mit Sherry-Glasur

5 Gemüse aus dem Mikrowellenherd 118

Blumenkohl in Tomaten-Curry-Sauce.	119
Kartoffelfächer mit Knoblauch.	120
Rote Rüben mit Minze.	121
Rosenkohl mit Pimiento-Oliven-Sauce.	121
Aromatischer Kürbispudding.	122
Weißer Rüben auf Estragon-Apfelmus.	123
Scharf gewürzte Maiskolben.	124
Eingelegte Okraschoten.	124
Würzig marinierte Champignons.	125
Gedünsteter Brokkoli mit Orange und Kümmel.	126
Markkürbis mit Batatenpüree-Füllung.	126
Kohlrabi und Mohren in heißer Vinaigrette.	127
Gebackene Kartoffeln mit saurer Sahne, Brokkoli und Spargel.	129
Gedünsteter Spinat mit Shiitake-Pilzen.	130
Blattgemüsetorte.	130

Nährwertabelle.	132
Einkauf und Lagerung.	134
Gemüse schneiden.	138
Grundrezept Hühner- und Gemüsebrühe.	139

Glossar.	140
Register.	141
Quellennachweis der Abbildungen und Danksagungen.	144