Hugh Fearnley-Whittingstall

Täglich vegetarisch

Leseprobe

Täglich vegetarisch

von Hugh Fearnley-Whittingstall

Herausgeber: AT Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer



Einleitung 9

Ein Fest für Gaumen und Seele 14

Herzhafte Salate 67

Roher Genuss 97

Suppe satt 127

Brot & Co. 168

Aus dem Vorratsschrank 213

Pasta, Reis & Co. 251

Mezze & Tapas 291

Gebraten & gegrillt 329

Beilagen 369

Auf Vorrat 400

Vegetarisches zum Mitnehmen 402

Rezeptverzeichnis 404

Alle Rezepte in diesem Buch sind vegetarisch. Die mit gekennzeichneten Rezepte sind für Veganer geeignet, wenn gewisse fakultative Zutaten weggelassen und vegane Alternativen zum Beispiel für Senf oder Wein verwendet werden.

Leseprobe von H. Fearnley-Whittingstall, „Täglich vegetarisch“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von H. Fearnley-Whittingstall, „Täglich vegetarisch“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Kürbis-Fenchel-Lasagne

Gemüselasagne gibt es in unendlichen Variationen, darunter aber auch viele enttäuschende. Dieses ungewöhnliche Rezept ist dagegen etwas Besonderes, eine anständige Mahlzeit für kühle Herbstabende: kräftige Erdaromen, reichlich cremige Bechamelsauce und die richtige Menge schmelzender Käse.

FÜR 6 PERSONEN

1 kg Kürbis

6 EL Raps- oder Olivenöl und etwas zusätzlich zum Beträufeln

1 dicke Knoblauchzehe, fein gehackt

einige Zweige Thymian, Blätter fein gehackt

750 g Fenchel (3 große Knollen)

150 g Blauschimmelkäse oder Ziegenkäse, zerkrümelt

125 g Lasagneblätter (am besten frisch, getrocknete gehen aber auch)

20 g Parmesan, Gruyere oder anderer würziger Hartkäse, gerieben

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DIE BECHAMEL SAUCE

1 l Vollmilch

1 Lorbeerblatt

1 Zwiebel, grob gehackt

1 Stange Sellerie, grob gehackt

einige schwarze Pfefferkörner

50 g Butter

50 g Mehl

2 TL Dijonsenf

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Für die Bechamelsauce die Milch mit Lorbeerblatt, Zwiebel, Sellerie und Pfefferkörnern erhitzen, aber nicht köcheln lassen. Abseits vom Herd ziehen lassen.

Den Kürbis schälen, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Mit 4 EL Öl in einer Auflaufform vermischen, gut mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 30 Minuten weich schmoren. Herausnehmen, sofort mit Knoblauch und Thymian mischen und beiseitestellen.

Den Fenchel putzen, dabei die zähe äußerste Schicht entfernen; die Knollen in 14 cm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis schwacher Hitze erwärmen. Den Fenchel darin 10-15 Minuten weich dünsten. Beiseitestellen.

Die gewürzte Milch vorsichtig wieder erhitzen und durch ein Sieb abseihen. Die Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Das Mehl beifügen, glatt rühren und noch 1-2 Minuten weiter erhitzen. Vom Herd nehmen, etwa ein Viertel der heißen Milch angießen und mit dem Schneebesen gründlich glatt rühren. Mit der restlichen Milch ebenso verfahren, bis eine glatte Sauce entstanden ist. Zurück auf den Herd stellen, aufkochen und unter stetem Rühren einige Minuten leise köcheln lassen, bis die Sauce dicker wird. Den Senf hineinrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Drittel der Bechamelsauce auf dem Boden einer Auflaufform (ca. 28 x 22 cm) verteilen. Die Hälfte der Lasagneblätter in die Form schichten, dann den gebackenen Kürbis gleichmäßig darauf verteilen. Ein weiteres Drittel der Sauce darübergießen. Mit einer weiteren Schicht Lasagne bedecken, dann den Fenchel und den zerkrümelten Käse daraufgeben und die restliche Bechamelsauce darüber verteilen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und mit etwas Öl beträufeln. Im Ofen etwa 30 Minuten backen, bis der Käse goldbraun wird. Dazu Erbsen oder einen grünen Salat reichen.

Leseprobe von H. Fearnley-Whittingstall, „Täglich vegetarisch“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Salat mit neuen Kartoffeln, Tomaten und Ei



FÜR 4 PERSONEN

400 g neue Kartoffeln
4 große Eier (Zimmertemperatur)
250 g Kirschtomaten, halbiert
1 gute Handvoll Schnittlauch
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DIE VINAIGRETTE

6 EL Raps- oder Olivenöl
4 TL Apfelweinessig
1 TL scharfer Senf
1 Prise Zucker

Größere Kartoffeln in Stücke schneiden. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 8-12 Minuten weich kochen. Gut abtropfen und abkühlen lassen.

Inzwischen die Eier 7 Minuten kochen. Die Eierschale rundum leicht eindrücken und die Eier 1-2 Minuten unter fließendem kaltem Wasser abschrecken. Abkühlen lassen, dann schälen.

Für die Vinaigrette alle Zutaten mit Salz und Pfeffer in ein Schraubglas geben und gut durchschütteln.

Die Eier grob hacken und in eine Schussel geben. Mit der Vinaigrette übergießen und gut mischen, dabei die Eier leicht zerdrücken. Kartoffeln und Kirschtomaten beifügen und gut vermischen. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Mitgeschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.

Leseprobe von H. Fearnley-Whittingstall, „Täglich vegetarisch“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von H. Fearnley-Whittingstall, „Täglich vegetarisch“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Dieser Salat schmeckt nicht nur gut, er sieht auch gut aus. Heben Sie die Roten Beten sehr vorsichtig unter das Dressing, dann entsteht der auffällige Marmoreffekt.

Geschmorte Rote Bete mit Walnüssen und Joghurt-Dressing

FÜR 4 PERSONEN

1 kg sehr kleine oder halbierte bzw. geviertelte größere Rote Beten, gebürstet

4 Knoblauchzehen, mit der Haut zerdrückt

4 Zweige Thymian

3 Lorbeerblätter

5 EL Olivenöl

75 g Walnusshälften

½ Zitrone, Saft

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DAS DRESSING

4 EL(Vollmilch-)Joghurt

2 EL Sauerrahm (saure Sahne)

1 kleine Knoblauchzehe, mit etwas grobem Meersalz zerdrückt

1 kleine Handvoll Schnittlauch oder Dill, grob gehackt

einige Handvoll Brunnenkresse oder Rucola als Garnitur

Den Ofen auf 190 Grad vorheizen. Die Roten Beten mit Knoblauch, Thymian und Lorbeerblättern in eine Backform geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Gut durchschütteln, sodass alle Zutaten gründlich vermischt sind, mit Alufolie luftdicht verschließen und im Ofen etwa i Stunde (je nach Größe eventuell auch länger) schmoren, bis die Roten Beten weich sind. Sie sind gar, wenn sich ein Messer leicht hineinstechen lässt. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Die Hitze auf 180 Grad reduzieren. Die Walnüsse auf einem Backblech verteilen und im Backofen 5-7 Minuten rösten, bis sie zu duften beginnen.

Die Roten Beten von Spitze, Stielansatz und Haut befreien, halbieren oder vierteln und in eine große Schüssel geben. Solange sie noch warm sind, mit Zitronensaft, *2 EL* Olivenöl und schwarzem Pfeffer würzen. Vollständig abkühlen lassen.

Für das Dressing Joghurt und Sauerrahm mit dem Schneebesen glatt rühren. Knoblauch, Salz und Pfeffer nach Geschmack unterrühren.

Die abgekühlten Roten Beten, etwa zwei Drittel der gerösteten Walnüsse und den größten Teil von Schnittlauch oder Dill unter das Dressing mischen. Anrichten und mit dem Rest der Walnüsse sowie dem restlichen Schnittlauch oder Dill bestreuen. Mit Brunnenkresse oder Rucola garnieren.

Leseprobe von H. Fearnley-Whittingstall, „Täglich vegetarisch“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von H. Fearnley-Whittingstall, „Täglich vegetarisch“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Hugh Fearnley-Whittingstall

Täglich vegetarisch

Die schönsten Rezepte aus dem River Cottage

416 Seiten, geb.
erscheint 2015

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de