

Jean-François Mallet

HAUPTSACHE GEMÜSE

ABWECHSLUNGSREICHE REZEPTE
MIT UND OHNE FLEISCH

MATTHAES 

GEMÜSE

Rezepte und Fotos
von JEAN-FRANÇOIS MALLET

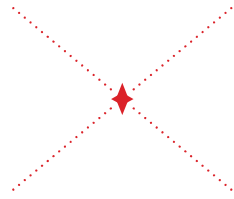
Texte
von EMMANUELLE JARY

MATTHAES VERLAG GMBH
Ein Unternehmen der dfv Mediengruppe

Inhalt

9	Einleitung	51	Frühjahr
10	Gemüsegärten gestern und heute	52	Frisches Gemüse in vollen Zügen genießen
15	PORTRÄT: Sylvain Picard, Gärtner bei Alain Passard	54	Frühkartoffeln
18	„Marken“-Gemüse	58	Spargel
21	PORTRÄT: Olivier Durand, ein begabter Gemüsebauer	68	Rezepte
24	Vom Feld in die Küche		
27	PORTRÄT: Anthony Beldroega, Souschef bei Alain Passard	105	Sommer
28	Aufbewahren und Konservieren	106	Leicht wie der Sommer
30	Kochen	109	Es gibt nicht nur einen Knoblauch
37	PORTRÄT: Philippe Morice - das Gemüse liegt in der Familie	110	Vorsicht, scharf!
41	Früchte oder Gemüse?	120	Rezepte
45	PORTRÄT: Joël Thiébault, Gemüsebauer		
48	Kleine Pflanzenkunde	151	Herbst
		152	Nachsaison mit großen Hauptdarstellern
		158	Kresse
		166	Rezepte
		193	Winter
		194	Winter in grün
		197	Karden, ein vergessenes Gemüse?
		198	Knollensellerie
		206	Rezepte
		231	Kräuter
		232	Mit Kräutern genießen
		237	Kräuter der Provence
		244	Rezepte
		267	Anhang

EINLEITUNG



Dieses Gemüse-Kochbuch ist für alle gemacht, die über die Freude am Kochen hinaus mehr über das Produkt und seine Anbaumethoden wissen wollen.

Es ist didaktisch und praktisch zugleich. Denn, ob ein Gemüse aus einem kleinen Gemüsegarten kommt oder ob es das renommierte Label „AOC“ (kontrollierte Herkunftsbezeichnung) trägt, es hat immer seine eigene Identität und seinen einzigartigen Geschmack, und oft spiegelt es die Tradition einer ganzen Region wider.

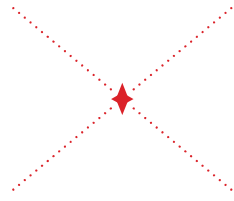
Es gibt Gemüsegerichte wie zum Beispiel Ratatouille, die gänzlich aus Gemüse bestehen, aber allgemein nimmt bei uns Gemüse bei Weitem nicht den Platz ein, den es verdient. Es wird oft „an den Tellerrand gedrückt“, dient als Beilage zu Fleisch oder Fisch, oder schlimmer noch, es wird nur als Dekoration verwendet.

In diesem Buch bekommt das Gemüse dank klassischer und kreativer Rezepte einen zentralen Platz in der Küche. Dafür wird Gemüse so zubereitet und gekocht, dass sich sein Geschmackspotenzial voll entfalten kann. Dazu ist es sehr wichtig, das Gemüse wieder dem Rhythmus der Jahreszeiten entsprechend zu verwenden. Jede Saison hat ihr Gemüse.

Der Autor Jean-François Mallet, ist Reporter und seit mehr als 20 Jahren Spezialist für Küche und Kochen und zudem ehemaliger Küchenchef in Sterne-Restaurants. Alle Rezepte des Buches wurden von ihm zubereitet und getestet. Nur was für gut befunden wurde, fand seinen Platz im Buch.

Erfahren Sie Wissenswertes über Gemüsesorten und Geschichten über die Menschen, die sie mit Leidenschaft anbauen. Und entdecken Sie Rezepte, die all dies würdigen.

GEMÜSEGÄRTEN GESTERN UND HEUTE



Vom berühmten Küchengarten des Königs in Versailles bis zu den Bauerngärten auf dem Lande, die dazu dienen, die Bewohner des Hofes zu ernähren, über die Arbeitergärten in den Städten und neuere Erscheinungen wie die Gemüsegärten der Chefköche oder – etwas außergewöhnlicher – Gemüsegärten auf den Dächern: Die hohe Kunst des Gärtnerns, deren Ziel es ist, gutes Gemüse auf den Tisch zu bringen, hat nichts von ihrem Schwung verloren. Kleine Geschichten über eine große Sache ...

DER GEMÜSEGARTEN DES KÖNIGS

Der berühmte Gemüsegarten von Versailles wurde 1678 erschaffen und belieferte den König und seinen Hof mit Obst und Gemüse. Jean-Baptiste de La Quintinie, dem Schöpfer dieses außergewöhnlichen Gemüsegartens, gelang es mit Hilfe von verschiedenen Düngern, Glashäusern und Glasglocken und unter Ausnutzung der Sonneneinstrahlung und richtiger Exposition der Pflanzen, Frühgemüse und Früherobst zu ziehen: „Die Wärme, sowohl in der Erde als auch in der Luft, kann nur von den Sonnenstrahlen kommen. Dennoch wage ich zu sagen, dass es mir geglückt ist, die Sonne im Kleinen an einigen Pflanzen zu imitieren: So konnte ich einige Früchte fünf oder sechs Wochen früher reifen lassen, zum Beispiel frühreife Erdbeeren schon Ende März, Erbsen im April, Feigen im Juni, Spargel und Kopfsalat im Dezember, Januar usw.“ (Anweisungen für die Obst- und Gemüsegärten, 1690).

So wie das Schloss von Versailles eine Ausstellungsfläche für das Savoir-Faire des französischen Handwerks und Kunsthandwerks war, so spiegelt der Gemüsegarten des Königs die Pracht der königlichen Tafel wider. Noch heute werden in diesem Garten 450 Obstbaumsorten angebaut: 140 Birnbäume, 160 Apfelbäume, etwa 40 Pfirsichbäume, 30 Pflaumenbäume ... Es wachsen dort auch mehrere Kirschbäume und 400 alte und neue Gemüsesorten, sowohl Sammlerpflanzen als auch Anbaukulturen. Die Verwaltung des Gartens verfolgt seit seiner Schaffung das Prinzip, ein Maximum an Sorten zu vereinen, anzubauen und zu beobachten. Es gibt dort zum Beispiel ungefähr 30 Tomatensorten, 15 Auberginen- und Paprikasorten und auch unbekanntere Sorten wie zum Beispiel die Erdmandel, die im 18. und 19. Jahrhundert auf dem Land sehr beliebt war, oder die Kletten.

GEMÜSEGÄRTEN IN DER STADT

Seit einigen Jahren gibt es in vielen europäischen Städten, darunter natürlich auch Paris, Projekte für Gemüsegärten in der Stadt. Man findet sie in ehemals brachliegenden Zonen, in der Mitte eines Verkehrskreisels, in Schulen und auf den Dächern mancher Häuser. Die in Großbritannien entstandene Bewegung Incredible Edible („Unglaublich essbar“) spiegelt diese Tendenz wider. Die Idee dahinter ist, die Städte in kostenlose Gemüsegärten zu verwandeln. Vielleicht liegt die Zukunft der Stadt ja in der Natur.

DIE GEMÜSEGÄRTEN DER KÜCHENCHEFS

Die Küchenchefs, stets auf der Suche nach dem Besonderen, legen sich immer häufiger ihre eigenen Gemüsegärten an. Das Restaurant La Chassagnette in der Nähe von Arles hat seinen eigenen Gemüsegarten und baut auf mehreren Hektar mehr als 300 verschiedene Kräuter- und Gemüsesorten an. Der Drei-Sterne-Koch Yannick Alléno hat im achten Stock eines Pariser Gebäudes einen Gemüsegarten angelegt. Alain Passard, ein Wegbereiter der Gemüseküche, war einer der ersten, die „an das Gemüse geglaubt haben“, und hat schon vor mehr als zehn Jahren einen wunderbaren Gemüsegarten geschaffen. Er war ein Visionär ...



KLEINE PFLANZENKUNDE

Gemüse kann in verschiedene Klassen eingeteilt werden, je nachdem, ob es nach der Pflanzenfamilie oder nach den essbaren Teilen eingeteilt wird.

Die botanische Klassifizierung

Sie umfasst verschiedene Gemüse, die in unseren Tellern keine Gemeinsamkeiten aufweisen. So gehören zum Beispiel Kohl und Radieschen zur selben Familie.

Liliengewächse (Liliaceae): Knoblauch, Spargel, Schalotte, Lauch ...

Korbblütler (Asteraceae): Artischocke, Endivie, Chicorée, Kopfsalat, Löwenzahn, Schwarzwurzel, Topinambur ...

Nachtschattengewächse (Solanaceae): Paprika, Kartoffel, Tomaten ...

Fuchsschwanzgewächse (Amaranthaceae): Mangold, Rote Bete

Doldenblütler (Apiaceae): Karotte, Sellerie ...

Kreuzblütler (Brassicaceae): Kohl, Brunnenkresse, Radieschen

Kürbisgewächse (Cucurbitaceae): Gurke, Kürbis, Zucchini ...

Hülsenfrüchtler (Fabaceae): Dicke Bohne, Bohne, Linse, Erbse, Soja ...

Baldriangewächse (Valerianoideae): Feldsalat ...

Knöterichgewächse (Polygonaceae): Sauerampfer ...

Die Klassifizierung nach Familien

Wenn man kein Botaniker ist, sollte man sich eher an eine andere Klassifizierung halten, die auch die meisten Gärtner benutzen. Sie ist einfacher und praktischer: Sie unterscheidet zwischen Wurzelgemüse, Stängelgemüse, Blattgemüse, Blütengemüse, Fruchtgemüse, Zwiebelgemüse und Knollengemüse.

Aus jeder Familie gibt es Gemüse zu jeder Jahreszeit. Allerdings sind manche Familien eher im Winter vertreten, andere im Sommer: Man findet im Gemüsegarten bei großer Kälte mehr Wurzelgemüse; Blüten- oder Fruchtgemüse gedeihen eher in der warmen, helleren Jahreszeit.

Die bekanntesten Gemüse-Familien

Wurzelgemüse: Karotte, Knollensellerie, Kartoffel, Radieschen, Schwarzwurzel, Rübe, Rote Bete

Stängelgemüse: Spargel

Blattgemüse: Mangold, Kohl, Endivie, Kresse, Spinat, Kopfsalat, Feldsalat

Blütengemüse: Artischocke, Blumenkohl, Brokkoli, Romanesco

Fruchtgemüse: Aubergine, Gurke, Kürbis, Zucchini, Chilischote, Paprika

Hülsenfrüchte: Dicke Bohnen, Bohnen, Linsen, Erbsen

Knollengemüse: Kartoffel, Topinambur, Knollenziest, Helianthis

KNOLLESELLERIE: EIN WURZELGEMÜSE

Knollensellerie wird seiner Knolle wegen gepflanzt (die aber eigentlich eine Wurzel ist). Er ist nicht mit dem Staudensellerie verwandt, es handelt sich um zwei unterschiedliche Varietäten. Staudensellerie gedeiht im Frühjahr, Knollensellerie ist ein Wintergemüse, das zur botanischen Familie der Doldenblütler (Apiaceae) oder zu den Wurzelgemüsen gehört. Knollensellerie ist gut für die Gesundheit und für die schlanke Linie. Mit nur 18 Kalorien pro 100 Gramm ist er eines der kalorienärmsten Gemüse. Er ist allerdings reich an Natrium und Ballaststoffen und daher für eine salzarme Diät nicht geeignet. Ansonsten ist er wärmstens zu empfehlen, da er sehr viele Mineralien, wie zum Beispiel Kalium, Kalzium und Eisen enthält. Außerdem enthält er seltene Spurenelemente wie Chrom und Selen.

GEDÄMPFTE RADIESCHEN MIT ESTRAGONBUTTER

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Dämpfen: 15 Minuten

Zutaten

2 Bund Radieschen „French Breakfast“

(ca. 400 g ohne Blätter)

6 Stängel Estragon

80 g Butter

1 EL hochwertiges Olivenöl

Salz und Pfeffer aus der Mühle

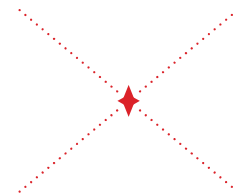
Zubereitung

Die Wurzelspitze der Radieschen abschneiden, von den grünen Blättern ein kleines Stück stehenlassen. Die Spitze mit einem scharfen Messer dünn abschälen. Die Radieschen 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und beiseitestellen.

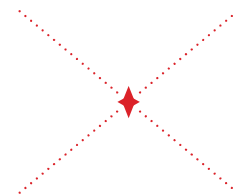
Den Estragon waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und hacken.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen, die Radieschen in der schäumenden Butter braten und 10 Minuten auf kleiner Hitze garen, ohne dass sie dabei braun werden. Die Platte ausschalten, Olivenöl und Estragon zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen.

Diese Radieschen passen als Beilage zu Kalbsbraten oder zu Fisch aus dem Backofen.



*Die Estragonblättchen
können auch durch glatte Petersilie
ersetzt werden.*





LAUCH MIT RICOTTA IM BLÄTTERTEIGFLADEN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backen: 45 Minuten

Zutaten

4 kleine Lauchstangen

1 Packung TK-Blätterteig

125 g Ricotta

4 EL Olivenöl

Glatte Petersilie

50 g alter Mimolette-Käse

Salz und Pfeffer aus der Mühle

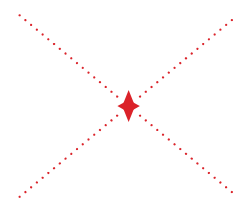
Zubereitung

Drei Viertel der grünen Lauchblätter entfernen. Die Lauchstangen der Länge nach aufschneiden und unter fließend kaltem Wasser abspülen. Darauf achten, dass die Lauchstangen ganz bleiben. Mit Küchenpapier trocknen.

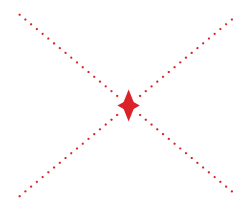
Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Blech ausrollen. Mit Ricotta bestreichen und mit den halbierten Lauchstangen belegen. Salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.

Den Fladen 45 Minuten im Backofen backen. Herausnehmen, sobald der Lauch gar ist. Lauwarm abkühlen lassen, mit Petersilie und geriebenem Mimolette bestreuen. Zusammen mit einem Salat servieren.



Anstelle von Ricotta können Sie eine Frischkäsezubereitung mit Knoblauch und Kräutern verwenden, beispielsweise Boursin oder Le Tartare.





SALAT AUS GRÜNEN BOHNEN MIT SESAM UND LIMETTE

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochen: 15 Minuten

Zutaten

800 g grüne Bohnen, extra fein

1 EL Sesampaste (Tahin, gibt es in asiatischen Feinkostläden oder im Biomarkt)

2 EL Sesamöl

4 EL Sojasauce

2 Bio-Limetten

2 EL gerösteter Sesamsamen

Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Bohnen in einem großen Topf in Salzwasser kochen. Abgießen und unter fließend kaltem Wasser abspülen: Sie sollen noch bissfest sein. Die Bohnen mit der Sesampaste vermischen. Sesamöl und Sojasauce zugeben. Die Limettenschalen abreiben, die Limetten auspressen und beides zu den Bohnen geben. Alles vermischen und mit Pfeffer abschmecken. Den Bohnensalat in einer Schüssel anrichten. Mit Sesamsamen bestreuen und entweder als kleinen Salat, als Vorspeise oder als Beilage zu gegrillten Gambas essen.

PORTULAK, ESTRAGON- VINAIGRETTE UND GETROCKNETER SCHINKEN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Kochen: 15 Minuten

Zutaten

200 g Portulak

4 Scheiben roher Schinken

2 dicke Scheiben Baguette

6 EL Olivenöl

1 Bund Estragon

2 EL Weinessig

1 TL körniger Senf

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Portulak waschen und trocknen. Die Schinkenscheiben 8 bis 10 Minuten im Backofen trocknen, dann in Stücke schneiden.

Das Brot in große Würfel schneiden und in einer Pfanne in 2 Esslöffeln Olivenöl anbraten. Salzen, pfeffern und warm stellen. Den Estragon waschen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. 5 Minuten vor dem Servieren die Schinkenstücke und die Brotwürfel (Croûtons) wieder aufwärmen. Portulak, Estragon, 4 Esslöffel Olivenöl, Essig und Senf in einer Schüssel vermischen. Mit Croûtons und Schinkenstücken bestreuen. Sofort genießen!

GEFÜLLTE ZWIEBELN MIT GEFLÜGELLEBER

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Braten/Backen: 55 Minuten

Zutaten

2 Knoblauchzehen

4 sehr große Zwiebeln (Gemüsezwiebeln)

5 Stängel glatte Petersilie

400 g Geflügelleber

80 g Butter

2 EL Walnussöl plus etwas zum Beträufeln

1 EL Sonnenblumenöl

4 EL Portwein

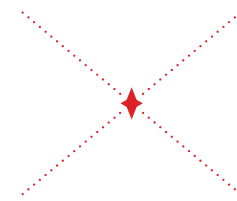
4 EL Paniermehl/Semmelbrösel

Salz, Pfeffer aus der Mühle

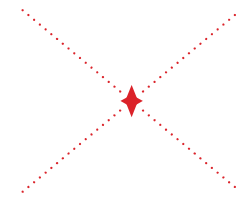
Zubereiten

Die Knoblauchzehen schälen und pressen. Die Zwiebeln schälen und vorsichtig aushöhlen. Das ausgelöste Zwiebelinnere hacken und beiseitestellen. Die Petersilie waschen, die Blättchen abzupfen und hacken. Die Geflügellebern in kleine Stücke schneiden. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Butter mit je 1 Esslöffel Walnuss- und Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die gehackten Zwiebeln anbraten, dann noch einmal 1 Esslöffel Walnussöl zugeben. Karamellisieren lassen, dann die Geflügellebern zugeben. Salzen, pfeffern und 10 Minuten unter ständigem Rühren anbraten. Mit Portwein ablöschen und reduzieren lassen. Von der Platte nehmen, 2 Esslöffel Paniermehl/Semmelbrösel, gehackten Knoblauch und Petersilie zugeben und gut vermischen.

Die Zwiebeln mit dieser Mischung füllen, in eine Auflaufform setzen und mit etwas Walnussöl beträufeln. Mit dem restlichen Paniermehl/Semmelbröseln bestreuen und 45 Minuten im Backofen garen. Die fertig gegarten Zwiebeln auf den Tellern anrichten und mit einem Kartoffel- oder Kürbispüree servieren.



*Dieses Rezept kann auch
mit gehacktem Kalbsfleisch
zubereitet werden.*





Der Autor

Jean-François Mallet absolvierte seine Ausbildung an der berühmten Kochschule Ecole Ferrandi, die er als Jahrgangsbester abschloss. Danach arbeitete er viele Jahre als Koch unter großen Küchenchefs wie Joël Robuchon oder Gaston Lenôtre, bevor er sich seiner zweiten Leidenschaft widmete: der Fotografie. Zunächst arbeitete er als Foto-Reporter, dann spezialisierte er sich auf Food-Fotografie. Alle Rezepte in diesem Buch hat er selbst entworfen, getestet und fotografiert.



IMPRESSUM

ISBN: 978-3-87515-408-5

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung des Werkes sowie Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Copyright der Originalausgabe

© 2014 Hachette Livre (Hachette Pratique), Paris 2014

Das Buch erschien unter der ISBN-Nummer 978-2-01-231810-6

Originalausgabe

Leitung: Catherine Saunier-Talec

Chefredakteurin: Céline Le Lamer

Künstlerische Leitung: Antoine Béon

Projektverantwortliche: Lisa Grall

Graphische Gestaltung: Marie-Paule Jaulme

Vorbereitung der Vorlage, Valérie Mettais

Korrektur: Mélanie Rebillaud

Herstellung: Isalbelle Simon-Bourg

Herausgeberin: Juliette Spiteri

Grafische Gestaltung: IDT

Herstellung: Amélie Latsch

Mitarbeit: Sophie Morier

Deutsche Ausgabe

Lektorat: usb bücherbüro, Dr. Ulrike Strerath-Bolz

Satz und Gestaltung: JuKa Satzschmiede, Julia Karl

Übersetzung: Barbara Buchwalter

Copyright der deutschen Ausgabe

© 2015 Matthaes Verlag GmbH, Stuttgart – Ein Unternehmen der dfv Mediengruppe



GEMÜSEREZEpte FÜR JEDEN TAG

Was gibt es schöneres, als aus frischem Gemüse ein leckeres Gericht zuzubereiten? Aus diesem Grund spielt in diesem Buch das Gemüse die Hauptrolle. 80 Rezepte, mal mit, mal ohne Fleisch warten darauf nachgekocht zu werden. Die Spanne reicht dabei von einfach bis anspruchsvoll: Fenchel im Schinkenmantel; Weißkohl mit Tandoori und Brunnenkresse oder Frikassee aus dicken Bohnen, roten Zwiebeln und Chorizo-Streifen.

Die Kapitel sind aufgeteilt nach den vier Jahreszeiten und dabei werden jeweils nur die Produkte verwendet, die gerade Saison haben. Hinzu kommt ein extra Kapitel, bei dem Gewürzkräuter im Mittelpunkt der Gerichte stehen.

Außerdem kommen die Menschen zu Wort, die tagtäglich mit Gemüse zu tun haben: Bauern, Gärtner und Köche. Sie verraten, warum sie ihre Produkte anbauen und geben wertvolle Tipps zur Warenkunde, Zubereitung und Aufbewahrung.

ISBN 978-3-87515-408-5

www.matthaes.de

