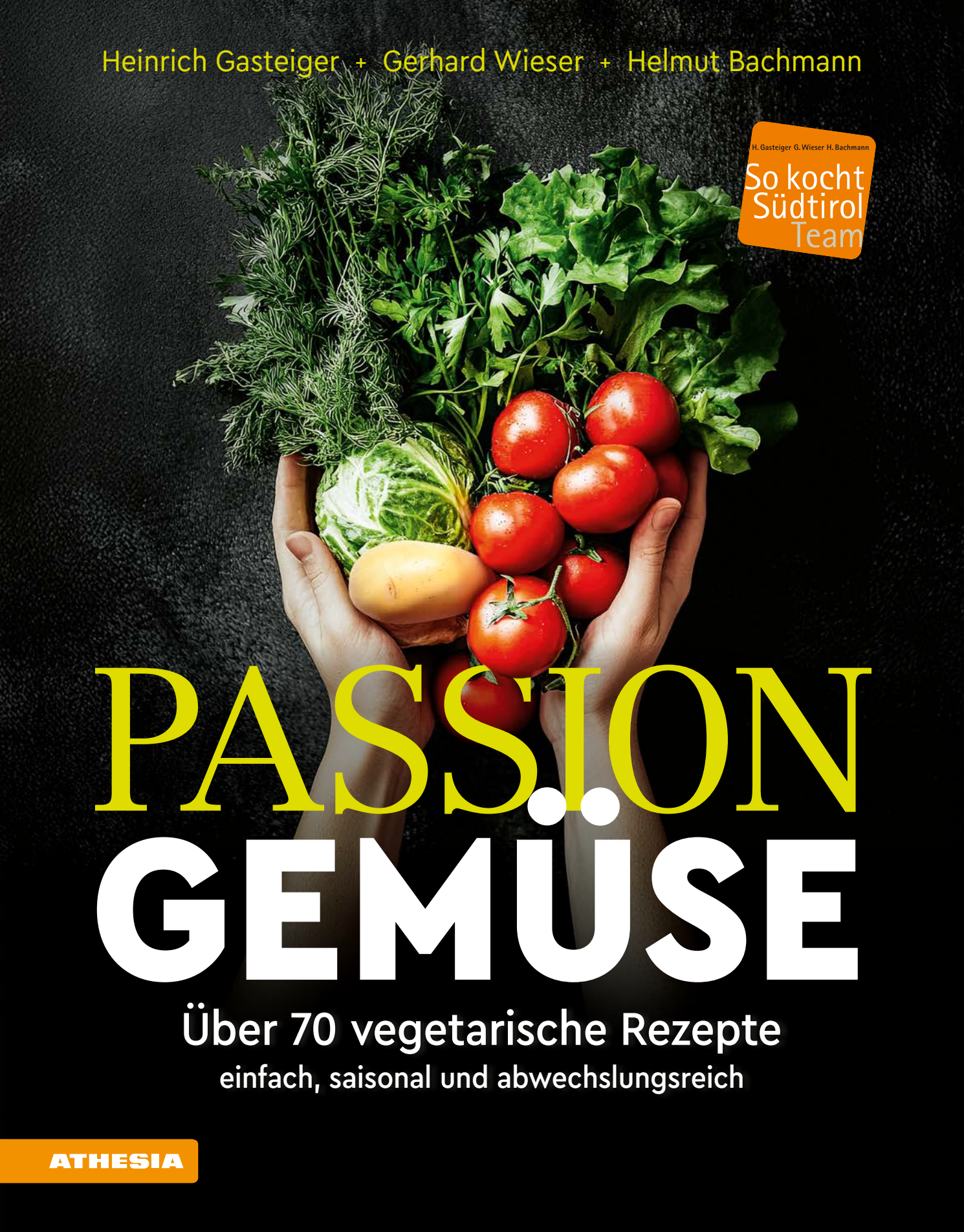
Heinrich Gasteiger + Gerhard Wieser + Helmut Bachmann

H. Gasteiger G. Wieser H. Bachmann
So kocht Südtirol Team



PASSION GEMÜSE

Über 70 vegetarische Rezepte

einfach, saisonal und abwechslungsreich

ATHESIA

Online-Kochservice

Wenden Sie sich an uns, wenn Sie Fragen haben. Anregungen sind jederzeit willkommen.
info@so-kocht-suedtirol.it · www.so-kocht-suedtirol.it

sokochtsuedtirol

Einfach QR-Code scannen und sich auf
unserer Internetseite informieren:

Heinrich Gasteiger + Gerhard Wieser + Helmut Bachmann

PASSION GEMÜSE

Über 70 vegetarische Rezepte

einfach, saisonal und abwechslungsreich

ATHESIA VERLAG

INHALT

9 Liebe Gemüsefreunde

10 Gemüse: kein Armeleuteessen

13 Der Geschmack der Frische

17 Ab in die Küche

22 GEMÜSEERNTE-KALENDER – SÜDTIROL

24 REZEPTE

193 GRUNDREZEPTE

216 Danke

218 Autoren

219 Glossar und Küchensprache

222 Register

24 Puntarelle mit mediterraner Ofen-Ricotta

26 Stängelkohl mit gebratenem Tofu und Basilikum

28 **Lauch** vorbereiten und schneiden
29 **Zwiebel** vorbereiten und schneiden

30 Frühlingslauch mit Kapern und Quinoapralinen

32 Spargel mit Buttermilchdressing und Sprossen

34 **Weißen Spargel** vorbereiten und kochen
35 **Grünen Spargel** vorbereiten und schneiden

36 Spargel-Sprossen-Frittata

38 Spargel-Mozzarella-Salat mit Bärlauchcreme

40 Spargel und Melanzanetatar im Tomatenfond

42 Roher Spargel mit Kartoffeln und Joghurt-Meerrettich-Schaum

44 Spinat-Kräuter-Brötchen mit Leinsamencreme

46 Spinat mit gebackenen Kräuterseitlingen und Ingwerschaum

48 **Spinat** blanchieren und dünsten
49 **Artischocken** vorbereiten

50 Artischocken-Bruschetta mit Pecorino

52 Artischockeneintopf mit Kartoffeln und Taggiasche-Oliven

55 **Erbsen** vorbereiten und kochen

56 Bruschetta mit Erbsencreme

58 Bohnen-Erbsen-Salat mit Vinschgerle-Brotchips

60 Rettichaufstrich auf Bauernbrot

62 Linsencrêpes mit Spinat und Gorgonzola

64 Portobello-Pilze auf Mais-Frühlingslauch-Ragout

66 Kohlrabi-Fagottini mit Peperonifüllung auf Spitzkohlsaft

68 Gebratenes Gemüse mit Rosmarin-Focaccia

70 Gemüseburger mit Tomaten und Chilisauce

72 Gemüserohkost (Pinzimonio) mit Oliven-Pinoli-Dip

74 Kichererbsentaler auf Ofenmelanzane

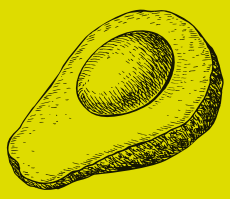
76 Melanzane-Zucchini-Röllchen auf Peperonicreme

78 **Ofenmelanzane** vor- und zubereiten
79 **Peperoni** vorbereiten und schneiden

80 Cremiger Buchweizen mit Peperoni und Burrata

82 Peperoni-Erbsen-Muffins mit Avocadocreme

REZEPTE



84 **Avocado** vorbereiten und schneiden
85 **Tomaten** schneiden

86 Spitzpeperoni mit Feta und Thymianöl

88 Gebackene Zucchiniblüten auf Pfifferlingen

90 Zucchini-Kartoffel-Rösti mit Avocadocreme

92 Zucchini-Kartoffel-Geröstel mit Pfifferlingen

94 Zucchini-Tomaten-Crêpes

96 Spitzkohl aus dem Ofen mit Tomaten und Zwiebeln

98 Frittiertes Gemüse mit Tomaten- und Wasabi-Zitronen-Mayonnaise

100 Bruschetta mit Datteltomaten

102 Tomaten mit Frischkäse-Espuma

104 Tomaten-Zwiebel-Flammkuchen

106 Grillgemüsestrudel mit geschmolzenen Tomaten und Burrata

108 Gemüselasagne mit Gartenkresse

110 Couscous mit Sellerie und Birnen

112 Mangoldsuppe mit gerösteten Leinsamen

114 **Mangold** vorbereiten und schneiden
115 **Blumenkohl** vorbereiten und schneiden

116 Karottenauflauf mit Haselnussbutter

118 Ofenkarotten mit Zitrusfrüchten auf Linsensalat

120 Hummus und Karottensalat auf Focaccia

122 Ofengemüse mit Topfendip

124 Gemüse und Taleggio vom Grill

126 Gemüseeintopf (Caponata)

128 Blumenkohlcreme mit Gemüse und Pilzen

130 Gebackener Blumenkohl mit scharfer Mayonnaise

132 Petersiliensuppe mit Pfefferöl und Pioppini

134 Topinambur mit Kresse und Kräutern

136 Allerlei Rettich auf Gazpachocreme

138 Schwarzer-Rettich-Salat mit Räuchertofu

140 Gemüserohkost in Safran-Zwiebel-Saft

142 Süßkartoffeln mit Shiso-Kresse und Limettendressing

144 Süßkartoffel-Kohlrabi-Fenchel-Gratin

146 Wokgemüse mit Tofu und Quinoa

148 Knuspriger Gemüsereis mit Shiitake-Pilzen

150 Kimchi mit Seitan in Seamkruste

152 Sellerie-Carpaccio mit Zwetschgen und Pekannüssen

154 **Broccoli** vorbereiten und schneiden
155 **Schwarzwurzeln** vorbereiten und schneiden

156 Rosa-Linsen-Suppe mit gebackenem Broccoli

158 Schwarzwurzel-Birnen-Salat mit Mandeln

160 Hokkaidokürbis mit Kokosflocken gebacken

REZEPTE

162 Lattich-Tempura mit Wasabi-Zitronen-Mayonnaise

164 Kichererbseneintopf mit Pak Choi

166 Rosenkohl-Buchweizen-Salat mit Preiselbeeren

168 **Kartoffeln** schneiden
168 **Kartoffelchips** schneiden
169 **Fenchel** vorbereiten

170 Wirsingrouladen mit Kartoffelstampf

172 Grünkohl-Kartoffel-Gratin mit Bergkäse

174 Kartoffelbiskuit mit Grünkohlfüllung

176 Kartoffelgulasch mit Shiitake-Pilzen

178 Kartoffelteigtaschen mit Sauerkrautfüllung

180 Mungbohneneintopf mit Erdnüssen

182 Pastinaken-Palmkohl-Eintopf mit Shiitake-Pilzen

184 Rohnen im Salzteig mit Orangen und Pinienkernen

186 Rohnensuppe mit gerösteten Dinkelflocken

188 Lauch mit Safranmayonnaise und Topinamburchips

190 Kalte Topinambur-Vichyssoise

192 **Karotten** vorbereiten und schneiden

GRUNDREZEPTE

194 Fermentierter Spargel

196 Fermentierter Rettich

198 Rübenkraut

201 **Weißkraut** vorbereiten und schneiden

202 Sauerkraut

204 **Steinpilze** vorbereiten und schneiden
205 **Pfifferlinge** vorbereiten und schneiden
205 **Shiitake** vorbereiten und schneiden

206 Eingelegte Steinpilze

208 Süßsaures Gemüse

210 Kimchi

212 Marinierte Karotten

214 Gemüsebrühe

214 Heller Tomatenfond

215 Braune Selleriejus

215 Braune Pilzjus

= vegane Rezepte

A. Bachmann
G. Wieser

LIEBE GEMÜSEFREUNDE,

Rot und Gelb, Orange, Violett und Grün: Vielfalt beim Kochen ist stets auch eine Vielfalt der Farben. Für diese Vielfalt sorgt in den allermeisten Gerichten das Gemüse, das darüber hinaus eine ganze Reihe anderer Vorzüge hat: Es ist gesund, es schmeckt, es sorgt mit unterschiedlichen Texturen für Abwechslung und mit verschiedensten Aromen dafür, dass Gemüsegerichte immer anders schmecken. Und nie langweilig.

Deshalb haben wir uns entschieden, diesem so oft unterschätzten Tausendsassa der Küche ein eigenes Buch zu widmen. Es ist ein Buch, das eine Vielzahl vegetarischer und veganer Gerichte enthält und damit ein Fundament schafft für eine Küche, in der Fleisch und Fisch zwar nicht unbedingt fehlen müssen, aber zu Ausnahmen werden, wie es in der Generation unserer Eltern und Großeltern der Fall war. Damit ist das Buch auch eine Rückkehr zu den Wurzeln – im wahrsten Sinne des Wortes.

Noch ein Hinweis liegt uns am Herzen: Eine Küche, in der Gemüse die Hauptrolle spielt, ist eine gute Küche – auch in ethischem Sinne. Dafür müssen nur ein paar einfache Regeln beachtet werden: Kaufen Sie Gemüse der Saison und der Region, geben Sie also Frische und kurzen Wegen den Vorzug. Ihrer Gesundheit und unserer Umwelt zuliebe.

Trotz dieser Einschränkungen, trotz der Mahnung zum Saisonalen und Regionalen ist eine Gemüseküche keine Küche des Verzichts. Im Gegenteil: Die Gemüseküche ist eine Küche der Vielfalt – der Farben, Geschmäcke, Aromen und Texturen.

Deshalb viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

Ihr „So kocht Südtirol"-Team
Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser,
Helmut Bachmann

Frisches Gemüse ist gesund und vielfältig.

GEMÜSE: KEIN ARMELEUTE-ESSEN

Betrachtet man Gemüse aus einem gesellschaftlichen Blickwinkel, so ist seine Geschichte kurios. Über Jahrhunderte ist es der Hauptbestandteil dessen, was auf den Tisch kommt. Das liegt daran, dass **Fleisch und Fisch teuer** waren, Normalsterbliche konnten sie sich schlicht und einfach nicht oder nur selten leisten.

Das ändert sich mit dem Wirtschaftswunder, das die westliche Welt in den Jahrzehnten nach dem Zweiten Weltkrieg erfasst. Weil das Pro-Kopf-Einkommen in jener Zeit rasant steigt, lassen sich die Menschen nun das zukommen, worauf sie über Generationen verzichten mussten. Auf das Essen bezogen heißt dies: Fleisch kommt nun sehr viel öfter auf den Teller und verdrängt das **Gemüse, das als billiges und daher wertloses Essen in Verruf gerät.** Wer etwas auf sich hält, isst Braten.

Diese Phase ist allerdings eine kurze. In den späten 1980er-Jahren bricht sich der Gesundheitstrend Bahn, Essen ist nun nicht mehr Statussymbol, sondern Ausdruck eines neuen Körperbewusstseins. Und weil Gemüse nun einmal gesund ist, ist es seit damals wieder auf dem Vormarsch. Das lässt sich auch an den Zahlen ablesen. Seit etwa 1990 **steigt der Pro-Kopf-Gemüsekonsum in Mitteleuropa stetig** und hat beispielsweise in Deutschland um fast

40 Prozent auf über 110 Kilogramm jährlich zugenommen.
Gemüse hat also sein Armeleuteimage abgelegt und wird wieder als das gesehen, was es ist: eine ebenso vielfältige wie günstige, variable wie kreative, gesunde wie leichte Zutat einer Küche, die etwas auf sich, auf die essenden Menschen, auf die Umwelt und die Nachhaltigkeit hält.

Vegan und vegetarisch

Gemüse ist ein Grundpfeiler jeglicher Ernährung, für Vegetarier und Veganer sogar der mit Abstand wichtigste. Vegetarier verzichten auf Nahrungsmittel, die von getöteten Tieren stammen. Damit sind Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte tabu. Veganer gehen noch einen Schritt weiter: Sie erteilen allen Nahrungsmitteln und allen anderen Gütern tierischen Ursprungs eine Absage, also auch Milchprodukten, Eiern, Honig oder Leder. Während der Vegetarismus in erster Linie eine Ernährungsweise ist, ist der Veganismus eine Lebensweise, die weit mehr einschließt als „nur" das Essen.

Sellerieknolle

Was ist Gemüse?

Jetzt, da wir unsere Beziehung zum Gemüse im Zeitraffer durchlaufen haben, ist es Zeit zu klären, was Gemüse überhaupt ist. Grundsätzlich versteht man unter Gemüse **Teile von Pflanzen, die für den Verzehr durch den Menschen geeignet sind.** Diese Pflanzen sind ursprünglich wild gewachsen, seit der Mensch sesshaft geworden ist, hat er Gemüse aber auch stets angepflanzt, um den Launen der Natur nicht hilflos ausgesetzt zu sein. Seitdem ernten wir Früchte, Knollen, Blätter, Stängel und Wurzeln. Und schon das allein ist ein Hinweis auf die Vielfalt, die uns Gemüse in der Küche bietet.

Aus dem eigenen Garten auf den Teller

Obst oder Gemüse?

Unter Gemüse versteht man die essbaren Teile von Pflanzen. Weil das auch für Obst gilt, fällt es schwer, die beiden trennscharf zu unterscheiden. So definiert man Gemüse im Gartenbau als **Früchte krautiger Pflanzen,** Obst als Früchte verholzender Pflanzen. Lebensmittelrechtlich wird dagegen nach der Lebensdauer der Pflanzen unterschieden. Ist diese **einjährig,** spricht man von Gemüse, ist sie mehrjährig, spricht man von Obst. Und nimmt man auch noch das allgemeine Empfinden dazu, unterscheiden sich Obst und Gemüse durch den **Zuckergehalt.** Demnach ist Obst süß. Zumindest süßer als Gemüse.

Tun Sie sich Gutes!

Gemüse ist gesund. Das kam schon im Vorwort zur Sprache, den Beweis dafür sind wir aber noch schuldig und er liegt in den Inhaltsstoffen. Gemüse enthält **zahlreiche Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe,** allen voran Kalium und Magnesium. Und weil es **kaum Kalorien** hat, landet es nicht gleich auf den Hüften.

Ernährungswissenschaftler empfehlen daher unisono, möglichst täglich Gemüse zu essen. Im Normalfall pendelt sich der empfohlene Wert bei **rund 400 Gramm täglich** ein, das sind drei Portionen, also etwa drei Handvoll.

Einig sind sich die Ernährungsexperten auch darin, dass man die breite Palette an Gemüsesorten möglichst ausschöpfen sollte. **Je vielfältiger die Auswahl, desto unterschiedlicher die Inhaltsstoffe,** die man zu sich nimmt. Und desto geringer die Gefahr, dass man Mangel leidet.

Von wegen sekundär …

Neben Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen enthält Gemüse auch verschiedenste Duft-, Farb- und Aromastoffe, die man unter dem Begriff „sekundäre Pflanzenstoffe" zusammenfasst. Ihnen wird eine ganze Reihe gesundheitsfördernder Wirkungen zugeschrieben. So wirken sie antibiotisch und antioxidativ, senken den Blutdruck und das Thromboserisiko, hemmen Entzündungen und stärken Gedächtnis, Konzentration und Denkfähigkeit.

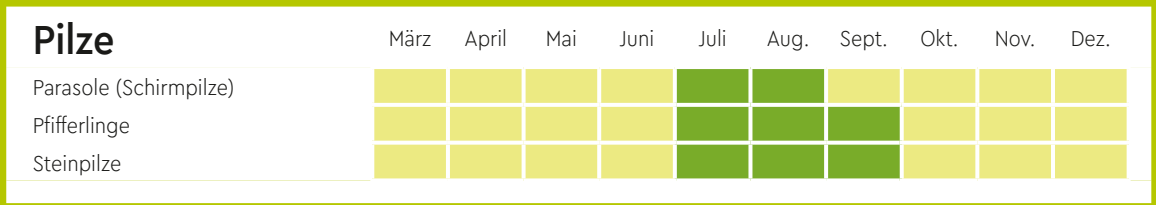
DER GESCHMACK DER FRISCHE

Gemüse ist nicht gleich Gemüse. Das gilt zum einen, weil es unendlich viele Sorten gibt, zum anderen, weil Gemüse unterschiedlich aussieht, riecht, schmeckt und wirkt, je nachdem, ob es frisch ist oder nicht. Deshalb gilt (möglichst ohne Einschränkungen!): Beim Einkauf von Gemüse ist darauf zu achten, dass es **saisonal und regional** ist.
Klimatische Gunstlagen haben dabei natürlich einen Vorteil, weil hier fast das gesamte Jahr über so ziemlich alles wächst. Kein Wunder also, dass etwa **die mediterrane Küche von Gemüse dominiert** ist. Schließlich war und ist das Gemüse im Mittelmeerraum fast dauerhaft verfügbar, kann an der Sonne reifen und daher sein Aroma optimal entfalten.

In unseren alpinen Breiten sieht's anders aus: Hier haben wir **ausgeprägte Gemüsesaisonen,** weshalb es in der alpinen Küche mehr als anderswo saisonal variierende Gemüsegerichte gibt – von Spargeln im Frühjahr über Tomaten im Sommer bis hin zu Kartoffeln und Rohnen (Rote Bete) im Herbst sowie Kohlgemüse im Winter.

Caponata (Rezept siehe Seite 126)

GEMÜSEERNTEKALENDER – SÜDTIROL



Puntarelle mit mediterraner Ofen-Ricotta

4 Personen | 40 Minuten | leicht

Ofen-Ricotta

250 g **Ricotta**
1 TL **Orangenschale,** abgerieben
½ TL **Zitronenschale,** abgerieben
1 TL **brauner Zucker**
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Puntarelle

1 kg **Puntarelle** (Spargelchicorée)
50 ml **Olivenöl**
Salz
1 **Peperoncino,** in dünne Streifen geschnitten
30 ml **Apfelessig**
100 ml **Orangensaft**
300 ml **Gemüsebrühe** (siehe Seite 214) oder Wasser
1 EL **Thymian,** fein geschnitten

Weiteres

16 **Mandarinenfilets**
2 EL **Dill,** fein geschnitten, zum Garnieren

Ofen-Ricotta

1. Ricotta auf Backpapier geben und etwas flach drücken. Mit geriebener Orangen- und Zitronenschale sowie Zucker bestreuen.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen bei etwa **160 Grad** etwa **25 Minuten** garen, bis die Ricotta leicht goldbraun ist.

Puntarelle

3. Die langen, harten Blätter von den Puntarelle entfernen und die Sprossen vom Stängel trennen, waschen und eventuell halbieren.
4. Puntarelle in Olivenöl etwas andünsten und mit Salz und Peperoncino würzen.
5. Apfelessig, Orangensaft und Gemüsebrühe dazugeben. Zugedeckt so lange dünsten, bis die Puntarelle weich sind. Mit Thymian verfeinern.

Fertigstellung

6. Die Puntarelle mit Mandarinenfilets und Ofen-Ricotta auf Tellern anrichten. Mit Dill garnieren und servieren.

Tipps **Sie können die gegarten Puntarelle auch in Weckgläser füllen, sterilisieren und so längere Zeit aufbewahren.**

Servieren Sie die Ofen-Ricotta mit verschiedenen Blattsalaten oder einem Avocadosalat.

Weißen Spargel
vorbereiten und kochen

1 Frischetest: Wenn die Stangen beim Aneinanderreiben **quietschen,** sind sie frisch.

2 Spargelstange am Kopf festhalten und den unteren Teil auf den Handballen auflegen. Von der Spitze zum Schnittende **schälen,** dabei die Spitze auslassen.

1 Weißen Spargel zusammen mit Butter in kochendes **Salzwasser** geben

2 **Weißwein** zufügen und etwa 15 Minuten köcheln lassen

3 Aus dem Wasser nehmen und gut **abtropfen** lassen

Grünen Spargel
vorbereiten und schneiden

1 Spargel auf ein Brett legen und von der Spitze zum Schnittende **schälen**

2 Die holzigen **Enden abschneiden**

3 Spargelstangen längs **halbieren** ...

4 ... und in **Streifen** ...

5 ... oder **kurze Stücke** schneiden

Gebackene Zucchiniblüten auf Pfifferlingen

4 Personen | 45 Minuten | mittelschwer

Zucchiniblüten

2 **kleine Zucchini**
50 g **Schalotten** oder Zwiebeln
4 EL **Olivenöl**
1 **Knoblauchzehe,** fein gehackt
Salz
Pfeffer aus der Mühle
100 g **Ricotta**
1 EL **Basilikumblätter,** fein geschnitten
4 **Zucchiniblüten**

Backteig

125 g **Mehl**
125 ml **Milch**
2 **Eigelb**
1 EL **Öl**
2 **Eiweiß**
1 Prise **Salz**

Pfifferlinge

300 g **Pfifferlinge**
2 EL **Olivenöl**
120 ml **Pilzjus** (siehe Seite 215) oder Gemüsebrühe (siehe Seite 214)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 EL **Petersilie**

Weiteres

Backfett
Zitronenverbene zum Garnieren

Zucchiniblüten

1. Zucchini in kleine Würfel und Schalotten fein schneiden.
2. Schalotten in Olivenöl anschwitzen, Knoblauch und Zucchiniwürfel dazugeben und **etwa 5 Minuten** dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auskühlen lassen.
3. Mit Ricotta und Basilikum vermischen und in einen Spritzbeutel füllen.
4. Von den Zucchiniblüten den Blütenstempel entfernen und auf Küchenpapier trocknen lassen. Die Blütenblätter vorsichtig öffnen und die Füllung hineingeben. Die Blütenenden vorsichtig zusammendrehen, damit die Füllung nicht herausquillt.

Backteig

5. Mehl und Milch glatt rühren.
6. Eigelb und Öl dazugeben und unterrühren.
7. Eiweiß mit Salz steif schlagen und unter den Backteig ziehen.

Pfifferlinge

8. Pfifferlinge putzen, eventuell halbieren (siehe Seite 205) und in Olivenöl scharf anbraten.
9. Pilzjus angießen und alles kurz durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

Fertigstellung

10. Die gefüllten Zucchiniblüten vorsichtig durch den Backteig ziehen. Im etwa **160 Grad** heißen Backfett etwa **6 Minuten** schwimmend hellbraun ausbacken, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
11. Pfifferlinge auf Teller verteilen und die Zucchiniblüten darauf anrichten. Mit Zitronenverbene garniert servieren.

Tipp **Sie können die Zucchiniblüten auch panieren (mit Mehl, Ei und Brotbröseln) und dann backen.**

Zucchini-Kartoffel-Rösti mit Avocadocreme

4 Personen | 50 Minuten | mittelschwer

Zucchini-Kartoffel-Rösti

40 g **Zwiebeln,** fein geschnitten
2 EL **Olivenöl**
100 g **Zucchini**
300 g **mehlige Kartoffeln**
1 Msp. **Thymian,** fein gehackt
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Öl

Weiteres

8 **Maikönigsalatblätter**
200 g **Avocadocreme** (siehe Seite 82)
1 **Tomate,** in dünne Scheiben geschnitten
40 g **rote Zwiebeln,** gekocht und in Ringe geschnitten
1 EL **Schnittlauch,** fein geschnitten
1 EL **Olivenöl**

Zucchini-Kartoffel-Rösti

1. Zwiebeln in Olivenöl dünsten.
2. Zucchini putzen und Kartoffeln schälen. Beides grob raspeln und mit den gedünsteten Zwiebeln vermengen.
3. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zucchini-Kartoffel-Masse portionsweise hineingeben. Flach drücken und auf beiden Seiten jeweils etwa **2 Minuten** braten.

Fertigstellung

5. Je eine Zucchini-Kartoffel-Rösti auf die Teller setzen und ein Salatblatt darauflegen. Avocadocreme daraufgeben und mit Tomaten und Zwiebelringen belegen.
6. Mit einer zweiten Rösti abdecken und mit Schnittlauch und etwas Olivenöl garniert servieren.

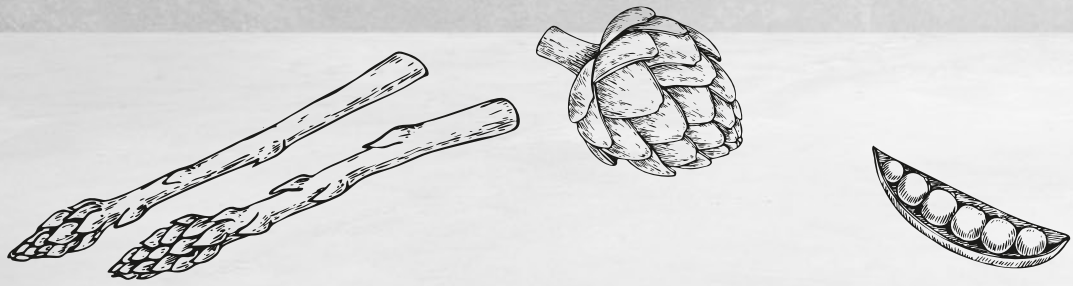
Tipp **Sie können die Zucchini-Kartoffel-Rösti auch mit Büffelmozzarella belegen.**

AUTOREN

Heinrich Gasteiger, Küchenmeister und langjähriger Kochfachlehrer an der Hotelfachschule *Kaiserhof* in Meran. Gilt als Lenker und Denker in allen Bereichen des Kochens. Auslandstätigkeiten in den renommierten Küchen der europäischen Spitzenhotellerie (Gstaad, Lugano, Seefeld, München …). Kreativer Produktentwickler für Lebensmittel und innovativer Food-Designer im Lebensmittel- und Feinkostbereich.

Gerhard Wieser, Küchenmeister und diplomierter Diätkoch. Küchenchef im Gourmetrestaurant *Castel Fine Dining* im 5-Sterne-Hotel *Castel* in Dorf Tirol, das er u. a. zu zwei Michelin-Sternen und fünf Gault-&-Millau-Hauben führte. Er sammelte Erfahrungen bei Spitzenköchen in Europa und Asien. Engagierter Produktentwickler für Lebensmittel und Feinkost. Ausgezeichnet vom Schlemmer-Atlas als Spitzenkoch des Jahres 2023.

Helmut Bachmann, Küchenmeister und langjähriger Fachlehrer an der Gastgewerblichen Berufsschule *Emma Hellenstainer* in Brixen. Für die italienische Köche-Nationalmannschaft nahm er an Wettbewerben in Frankfurt, Luxemburg, Basel, Chicago und Wien teil und wurde mit mehreren Goldmedaillen ausgezeichnet. Mitglied im Weltbund der Kochverbände als WACS Global Master Chef.



GLOSSAR UND KÜCHENSPRACHE

**Verschiedene Länder, verschiedene Küchen und verschiedene Begriffe.
Weil wir auf die Südtiroler Küchensprache zurückgreifen und Begriffe verwenden,
die nicht in allen deutschsprachigen Ländern gebräuchlich,
hier eine kurze Erklärung.**

Backfett
hoch erhitzbares Fett, z. B. Sonnenblumen-, Erdnuss-, Rapsöl, Butterschmalz

Burrata
italienischer Filata-Käse mit einer äußeren Hülle aus Mozzarella und einer cremigen Füllung aus Sahne und Stracciatella (Mozzarellafäden)

Chioggia-Rübe
Ringelbete, benannt nach der Stadt Chioggia

Kimchi
durch Milchsäuregärung fermentiertes Gemüse, meist Chinakohl und Rettich; typisch für die koreanische Küche

Krautrüben
Herbst- oder Weiße Rübe; mit der Mairübe und der Bayerischen Rübe verwandt

Lattich
Römersalat

Pak Choi
Senfkohl

Pecorino
Schafskäse

Peperoncino
italienische Chilisorte

Piment
getrocknete, unreife Beeren des Pimentbaums, auch als Nelkenpfeffer bekannt

Pioppini
Speisepilz; auch als Südlicher Ackerling oder Samthaube bekannt; wird besonders in Italien und Frankreich geschätzt

Provolone
italienischer Schnittkäse aus Kuhmilch mit mildem, leicht salzigem Aroma

Quinoa
glutenfreies Pseudogetreide aus den Anden

Ricotta
Frischkäse; wird aus Molke hergestellt, die bei der Käseherstellung anfällt; hat einen milden, leicht süßlichen Geschmack

Salzblüte
Fleur de Sel

Seitan
veganes Lebensmittel aus Weizeneiweiß (Gluten); sehr beliebt als Fleischalternative

Taggiasche-Oliven
violette bis schwarze, kleine, aromatische Oliven aus Ligurien mit einem sehr milden Geschmack

Taleggio
halbfester Schnittkäse aus der Lombardei mit rötlich-brauner Rinde und mild-würzigem Geschmack

Tempuramehl
spezielle Mehlmischung zur Herstellung von Tempurateig; sorgt für eine knusprige, perfekte Panade bei Gemüse, Fisch oder Fleisch; in der japanischen Küche beliebt

Tofu
aus Sojabohnen hergestelltes veganes Lebensmittel; weit verbreitet in der asiatischen Küche; wird oft als Fleischersatz verwendet

Vinschgerle, Vinschger Paarl
traditionelles, fladenförmiges Roggenbrot aus dem Vinschgau; mit Kümmel und Fenchelsamen gewürzt

Zitronengras
auch als Lemongras bekannt; wird wegen seines zitronenartigen Aromas oft in der asiatischen Küche verwendet

Zuckerschote
Kaiserschote

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: http://dnb.d-nb.de

Bildnachweis
stock.adobe.com: Umschlag-Vorderseite (Nastya – generiert mit KI), Vorsatz (nadiinko), Illustrationen Umschlag-Rückseite (DiViArts), Illustrationen 4–7 und 218/219 (Maria.Epine), 10 (Viktor Pravdica), 11 links (Dmytro) und rechts (Andreas Schulze), 12 (Maksim Shebeko), 13 oben (travnikovstudio) und unten (Olga Kochina), 14 (karepa), 15 (alicja neumiler), 16 (wollertz), 17 unten (artrolopzimages) und oben (Frog 974), 18 oben (beats_) und unten (msk.nina), 19 oben (Daniel Vincek) und unten (weyo), 20 (Lizzy Komen), 21 unten (Александр Довянский) und oben (Candice Bell), 23 (Alik A.), 85 Cocktailtomaten (Jacek Fulawka), 200 (Gabriele Rohde)
Alle übrigen Aufnahmen stammen von Günther Pichler, Eggen, www.gpichler.com

Für die Fotos im Garten geht ein besonderer Dank an den Bachguterhof in Dorf Tirol.

1. Auflage 2025
© Athesia Buch GmbH, Bozen
Weinbergweg 7
I-39100 Bozen
buchverlag@athesia.it

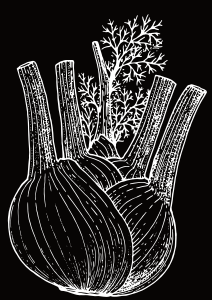
Redaktion: J. Christian Rainer, Meran
Lektorat: Kathrin Kötz, Auer
Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag
Bildbearbeitung: Typoplus, Frangart
Druck: Printer Trento
Papier: Vorsatz Magno Natural, Innenteil Ultramatt

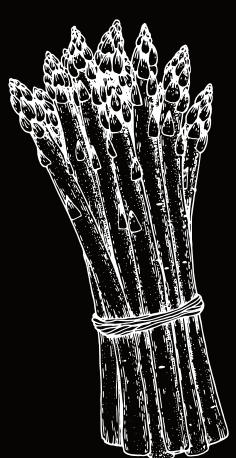
Gesamtkatalog unter
www.athesia-tappeiner.com

ISBN 978-88-6839-879-8
ISBN 978-88-6839-887-3 (e-Book)

Entdecken Sie die **Vielfalt der Gemüseküche!** Ob mediterrane Klassiker oder aufregende neue Kombinationen, ob frisches Frühlingsgemüse, herbstliche Kürbiskreationen oder winterliche Suppen: Jedes Rezept ist sorgfältig entwickelt, um auch Gemüse-Neulinge zu begeistern – mit klaren, **schrittweisen Anleitungen,** die garantiert zum Erfolg führen.

- Zahlreiche Informationen zu den Gemüsearten
- Schritt-für-Schritt-Fotos der richtigen Gemüseverarbeitung
- Über 70 kreative, vegetarische Rezepte
- Mit zahlreichen **veganen Alternativen**
- Bei Bedarf können die Gerichte auch mit Fleisch oder Fisch als Beilage serviert werden.





Ideal für alle, die mit frischem Gemüse kreativ werden möchten.
Holen Sie sich die bunte Welt des Gemüses direkt in die Küche!
Nicht nur gesund, sondern auch unglaublich lecker!

ISBN 978-88-6839-879-8
athesia-tappeiner.com
25 € (I/D/A)