



Herbert Walker



Schnelle Vollwertküche mit Pfiff

pala
verlag

Herbert Walker

Schnelle Vollwertküche mit Pfiff

Herbert Walker

Schnelle Vollwertküche mit Pfiff

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-----------------------------|-----|
| Hinweise zu den Rezepten | 6 |
| Salate | 9 |
| Suppen | 19 |
| Pilzgerichte | 29 |
| Nudeln und Knödel | 35 |
| Gemüse und Eintöpfe | 51 |
| Aus der Pfanne und dem Ofen | 71 |
| Kartoffelgerichte | 91 |
| Soßen | 103 |
| Süßes und Gebäck | 109 |
| Aufstriche | 125 |
| Über den Autor | 135 |
| Rezeptindex | 136 |

*Liebe Freundinnen und Freunde
der Vollwertküche,
liebe Leserinnen und Leser,*

Vollwerternährung wäre ja ganz gut,

- wenn das Kochen nicht so aufwändig wäre,
- wenn man nicht so viel Zeit dafür benötigen würde.

Dieses und Ähnliches habe ich in meinen Kochkursen immer wieder gehört.

Stimmt das wirklich, oder ist es nur ein Vorurteil?

Ist die Vollwertküche nur etwas für Hausfrauen und -männer, die den ganzen Tag Zeit haben, um zu kochen?

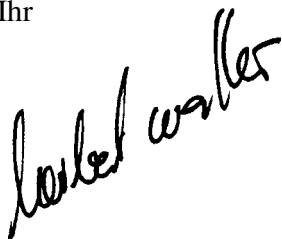
Müssen Berufstätige auf diese gesunde Ernährung verzichten?

Wenn man manche Kochbücher liest, scheint das auch wirklich zu stimmen, denn z. B. Getreidekörner einige Stunden einweichen, dann 1 – 1½ Stunden kochen und noch 1 – 2 Stunden quellen lassen, das ist schon ein tagesfüllendes Programm.

Doch es geht auch anders. Vollwertig kochen kostet natürlich mehr Zeit und bedeutet mehr Aufwand, als nur ein Tiefkühlprodukt in die Mikrowelle zu schieben, aber man benötigt viel weniger Zeit, als viele glauben. Dies möchte ich Ihnen auf den folgenden Seiten beweisen.

Viel Spaß beim Kochen und viel Genuss beim Essen

Ihr



PS: Als Berufstätiger, der für sich und seine Frau kocht, praktiziere ich selbst seit vielen Jahren Vollwerternährung.

Der folgende Salat schmeckt mir warm am besten. An einem warmen Sommerabend auf der Terrasse sitzend, ist er für mich eine angenehme Abwechslung zu den üblichen Sommersalaten. Doch auch kalt ist er ein Genuss.



Reis-Lauch-Salat

300 g Reis

1 EL Gemüsebrühe

nach Grundrezept vorbereiten,

zugeben und im restlichen Einweich-Wasser (gegebenenfalls 3 – 4 EL Wasser zugeben) in einigen Minuten weich kochen.

1 Stange Lauch

In der Zwischenzeit

in feine Streifen schneiden, unter den fertigen Reis mischen. Marinade aus

3 EL Apfelessig,

3 EL Wasser,

6 EL Sonnenblumenöl,

Kräutersalz,

Pfeffer,

Paprika

Curry

Petersilie oder

Schnittlauch

und

mischen, über den Reis gießen und mit

garniert servieren.

- Eine kleine geraspelte Möhre oder etwas gelber Kürbis sind nicht nur eine optische Aufwertung.
- Kalifornisch wird der Salat, wenn Sie noch einen kleingeschnittenen Apfel und 30 g gehackte Haselnüsse zufügen.

Suppen

Also eigentlich bin ich ja ein Suppenkasper. Meist verzichte ich gerne auf Suppe, aber bei den Folgenden sage auch ich nicht nein, sondern genieße sie nach einem Salat oder vor einer Süßspeise oder auch als Hauptmahlzeit, vielleicht noch mit Vollkornbrot oder -brötchen.





Französische Gemüsesuppe

| | |
|--------------------------|---|
| 1 Zwiebel | klein würfeln, |
| 1 Stange Lauch | in feine Streifen schneiden und in |
| 1 EL Erdnussöl | kurz anbraten. |
| 1 kleine Zucchini | und |
| 1 Möhre | in dünne Scheiben schneiden, |
| 200 g Tomaten | würfeln. |
| 1 l Gemüsebrühe | zufügen und alles zusammen aufkochen. |
| | In die kochende Brühe |
| 50 g Suppenudeln | geben und 8 – 10 Minuten kochen. |
| | In der Zwischenzeit |
| 25 g frisches Basilikum, | |
| 2 Knoblauchzehen, | |
| einige Pinienkerne | |
| 2 EL Parmesan, | |
| Salz | und |
| etwas Cayennepfeffer | mit |
| 4 EL Olivenöl | mixen. Diese Mischung in einen |
| | Suppentopf geben, die Suppe dazu- |
| | geben, einige Minuten ziehen lassen und |
| | gut verrühren. |

- Suppentopf ist der schwäbische Begriff für eine Suppenschüssel, meist aus Porzellan oder Steingut.

Patna-Gemüse

| | |
|------------------------|--|
| 1 kleine Zwiebel | fein hacken, mit |
| Kreuzkümmel | und |
| Koriander | in |
| 6 EL Öl | in einem großen Topf hellbraun rösten. |
| 1 Knoblauchzehe | zerdrücken, |
| 1 kleines Stück Ingwer | reiben und kurz mitbraten. |
| 100 g Joghurt | löffelweise zufügen, mit |
| Kurkuma, | |
| schwarzem Pfeffer, | |
| Cayennepfeffer | aufkochen. |
| 2 Kartoffeln | in kleine Stücke schneiden, dazugeben und 10 Minuten schmoren lassen. |
| 1 Tomate | vierteln und pürieren, |
| 2 EL Mandeln | grob hacken und zusammen mit der pürierten Tomate zufügen und kurz mitkochen lassen. |
| 200 g Kohlrabi, | |
| 200 g Möhren | klein würfeln, |
| 200 g Lauch | in Streifen schneiden, alles zufügen, gegebenenfalls |
| etwas Gemüsebrühe | zugeben, mit |
| Kräutersalz | abschmecken und nochmals knapp 10 Minuten kochen, bis die Kartoffeln gar sind. |

- Wenn die Zeit fehlt, können Sie auch Tomatenmark verwenden und auf die Mandeln und die Kartoffeln verzichten.

Bei manchen Gerichten könnte man sich fragen: In welchem Kapitel soll man es unterbringen, gehören die Gnocchi eher zu den Nudeln oder sind es fast schon Knödel? Kein Problem, da ich in diesem Kapitel ja beide zusammengefasst habe. Hier die Grießvariante, die mit Kartoffeln kommt in einem späteren Kapitel:

Grieß-Gnocchi in Käsesoße

| | |
|--|--|
| 600 ml Milch | mit |
| Meersalz | und |
| Muskat | zum Kochen bringen. |
| 160 g Vollkorn Grieß | einstreuen, unter Rühren kurz aufkochen, vom Herd nehmen und gut 10 Minuten ausquellen lassen. In der Zwischenzeit Käsesoße (siehe folgende Seite) vorbereiten. |
| | Anschließend |
| 2 – 3 Eier | verquirlen mit |
| gehackten Kräutern, z. B. Kerbel, Petersilie, Dill oder Schnittlauch | in die Grießmasse einrühren. |
| Knapp 1 l Wasser | aufkochen, |
| 1 EL körnige Gemüsebrühe | beifügen. |
| | Mit dem Löffel kleine Klößchen abstechen und im köchelnden Wasser einige Minuten ziehen lassen, bis sie oben schwimmen, dann herausnehmen und mit der Käsesoße (siehe folgendes Rezept) servieren. |

Seit wir vor einigen Jahren erstmals die Insel Rügen besucht haben, sind wir halbe Rügäner geworden. Jedes Jahr sind wir zwei- bis dreimal zu Besuch auf der Insel, und neben unserem Aufenthalt in Putbus gehört immer ein Essen in der russischen Teestube im Ostseebad Sellin dazu. Fast immer wählen Ingrid oder ich Variniki, mal süß, mal pikant.

Variniki mit Pilzen

| | |
|-----------------------|---|
| 200 g Weizen | fein mahlen, |
| 1 EL Butter | zerlassen, beides mit |
| 1 Ei, | |
| 4 EL Wasser, | |
| Salz | zu einem glatten und geschmeidigen Teig kneten. Auf bemehlter Fläche so dünn wie möglich auswellen, mit einer Tasse Kreisflächen von ca. 5 cm Durchmesser ausstechen. |
| 50 g Zwiebeln | fein hacken, in |
| 2 EL Butter | anbraten, |
| 150 g Pilze | klein schneiden, einige Minuten mitbraten, mit |
| körniger Gemüsebrühe, | |
| Salz | und |
| Pfeffer | würzen, |
| 1 – 2 EL saure Sahne | zufügen. Die Füllung mitten auf eine Teigplatte geben, mit einer weiteren Platte abdecken. An den Rändern fest zusammenpressen. In |
| heißem Salzwasser | 12 – 15 Minuten köcheln lassen. Mit |
| Schmand | oder Creme fraîche servieren. |

...und mit Fruchtefüllung

| | |
|--|--|
| 200 g kleingeschnittene Früchte Obstgelee. | Nehmen Sie für die Füllung und servieren Sie zum Schmand noch Besonders lecker ist Sanddorn. |
|--|--|

...oder süßer Füllung

| | |
|-------------------------|------------|
| 200 g Quark | mit |
| 100 g saurer Sahne | und |
| 1 Ei, | |
| Salz | und |
| 2 – 3 EL Honig, | |
| 2 EL zerlassener Butter | verrühren. |

Nach der russischen Variante nun die schwäbischen Maultaschen.
Maultaschen mit Fleisch wurden früher häufig am Freitag gegessen,
da das Fleisch im Teigmantel versteckt war.
Die folgende vegetarische Variante können Sie immer genießen.

Maultaschen mit Gemüsefüllung

| | |
|-----------------------------|---|
| 250 g Weizen | fein mahlen, mit |
| 2 Eiern, | |
| Salz | und |
| 4 EL Wasser | zu einem geschmeidigen, nicht klebenden Teig verarbeiten. |
| 150 g Gemüse, z. B. | |
| Möhren, Sellerie, Kohlrabi, | |
| Lauch, Zwiebeln | klein würfeln, in |
| Öl | einige Minuten anbraten, etwas abküh- len lassen und mit |
| 100 g Quark | und |
| 1 Ei | vermischen. Mit |
| Kerbel, | |
| Thymian, | |
| Paprika, | |
| Kräutersalz | und |
| Pfeffer | würzen. Teig ausrollen, Rechtecke in der Größe von 7 × 10 cm ausschneiden. Füllung löffelweise aufbringen und einrollen. Die Seiten mit einer Gabel fest zusammenpressen. In kochender 10 Minuten ziehen lassen. In der Brühe servieren. |
| Gemüsebrühe | |

Wie die Maultaschen lassen sich auch die folgenden Knödel weiterverarbeiten, falls etwas übrigbleibt.

Semmelknödel

| | |
|---|---|
| 6 alte Vollkornbrötchen knapp 250 ml lauwarme Milch Salz | grob reiben oder zerkleinern, mit darübergießen, hin und wieder umdrehen und gut 15 Minuten quellen lassen. |
| 1 kleine Zwiebel 1 EL Öl | fein würfeln und in anbraten. |
| 3 Eiern | Mit gut vermengen. Wenn die Masse zu feucht ist, noch |
| Semmelbrösel oder Weizenmehl | zugeben. Mit nassen Händen Knödel formen. In siedendem |
| Salzwasser | solange köcheln lassen, bis sie oben schwimmen. Mit Pilz- oder Rahmsoße zu Gemüse servieren. |

- Eine bei uns Schwaben besonders beliebte Delikatesse ist es, wenn Sie statt eines Teiles der Brötchen Brezeln oder Laugenbrötchen nehmen.

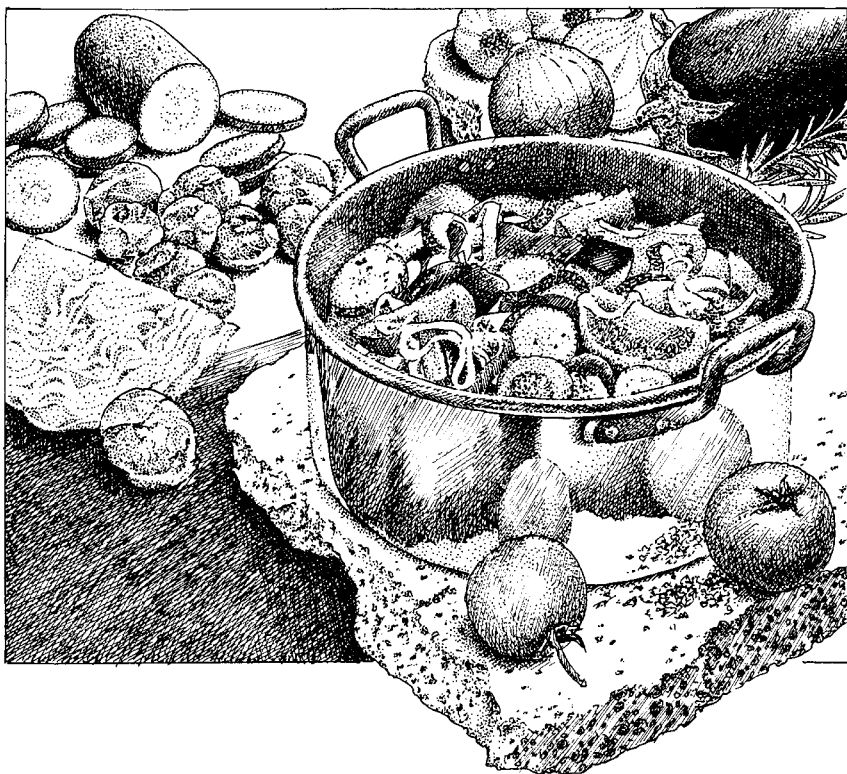
Dinkel-Käse-Klößchen

| | |
|----------------|--|
| 100 g Dinkel | fein mahlen, |
| 100 g Käse | fein reiben. |
| 125 ml Milch | und |
| 50 ml Sahne | aufkochen. |
| | Das Dinkelmehl mit |
| 2 EL Sesam | einrühren, dann |
| 1 Ei, | |
| Salz, | |
| Muskat | und den geriebenen Käse unterrühren, bis sich die Masse als Kloß vom Boden löst. |
| 1 l Salzwasser | aufkochen, mit 2 Löffeln kleine Klöß- chen abstechen, ins kochende Wasser geben und bei geringer Hitze ziehen lassen. Wenn die Klößchen oben schwimmen, herausnehmen und abtropfen lassen. Dazu passt angebrate- nes Gemüse mit oder ohne Zwiebelsoße. |

Gemüse und Eintöpfe

Als ich mich vor vielen Jahren entschloss, aus ethischen Gründen Vegetarier zu werden, hatte ich gewisse Befürchtungen was Gemüse anging, da ich eigentlich nur relativ wenige Gemüsesorten – und die meist nur weichgekocht – kannte und mir diese nie besonders gut geschmeckt hatten.

Doch al dente gekocht und in der mir nun bekannten Vielfalt genieße ich Gemüse, wenn auch nicht in jedem Restaurant. Denn zumindest nach meinem Empfinden ist Gemüse dort nicht selten verkocht.



Mangold in heller Soße

| | |
|---|--|
| 1 kg Mangold | putzen und einige Blätter beiseite legen. Die Stiele von den Blättern befreien und in fingerlange Stücke schneiden. |
| 3 EL Öl | Die Stiele in anbraten und 10 Minuten dünsten, die Blätter in Streifen schneiden und nach 5 Minuten zugeben. |
| 2 EL Butter | zerlassen, |
| 2 EL Weizenvollkornmehl | darüberstäuben und bei schwacher Hitze zu einer glatten Masse verrühren. |
| 250 ml Gemüsebrühe | zugießen, gut unterrühren und 5 Minu- ten kochen lassen, dann |
| 4 EL saure Sahne, Selleriesalz, Muskatblüte, Paprika, 1 EL Zitronensaft | verquirlen und in die Soße rühren. Die beiseite gelegten Blätter sehr fein hacken, in die Soße geben und alles über den gekochten Mangold gießen. Mit Kartoffeln, Nudeln, Reis oder gekochtem Getreide servieren. |

Ganz schnell, ganz ohne Gewürze und ganz toll im Geschmack, gibt es das überhaupt?

Die Gäste in meinem Restaurant »Salatschüssel« haben immer wieder gefragt: »Womit haben Sie die Sellerie eigentlich gewürzt?« und waren ganz ungläubig, wenn ich ihnen versicherte: »Mit nichts«. Wenn Sie es nicht glauben, probieren Sie es doch einfach aus.



Gebratene Selleriescheiben

1 mittelgroße Sellerie

2 – 3 EL Öl

putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne erhitzen und die Selleriescheiben auf jeder Seite 3 – 4 Minuten anbraten. Fertig!

- Servieren Sie die Selleriescheiben mit Salat, Reis und einer Knoblauch-Joghurt-Soße! Oder mit einer



Haferflockenhaube

500 ml Gemüsebrühe

100 g Lauch

100 g Haferflocken

2 Tomaten

Butter oder Öl

erhitzen, in feine Ringe schneiden und in die Gemüsebrühe geben, einstreuen, kurz aufkochen und etwas ausquellen lassen. halbieren, kurz in anbraten. Die Flockenmasse auf die heißen Selleriescheiben geben und mit den halben Tomaten belegen.

ISBN E-Book (PDF): 978-3-89566-641-4

ISBN der Printausgabe: 978-3-89566-167-9

4. Auflage 2011

© 2001 pala-verlag

Am Molkenbrunnen 4, 64287 Darmstadt

www.pala-verlag.de

Die 1. Auflage dieses Buches erschien 1997

Lektorat: Wolfgang Hertling

Umschlag- und Innenillustration: Margret Schneevoigt