



Cornelia Schinharl

Frühling, Sommer, Gemüse!

Überraschend neue Rezepte für die Lieblinge der Saison

Gräfe und Unzer 2015 • 160 Seiten • 16,99 • 978 3 8338 4315 0

★★★★★

„Junges Gemüse“, das ist im übertragenen Sinn gar nicht unbedingt positiv gemeint, sondern wird meist als heiteres Synonym für „nicht ganz ernst zu nehmen“ gebraucht. Erstaunlich! Gibt es doch nichts Köstlicheres als junges, frisches, zartes Gemüse. Und

nachdem in den letzten Jahren dem Wintergemüse viel Aufmerksamkeit gewidmet worden ist (auch zu diesem Kochbuch gibt es ein Herbst – und Winterpendant!), ist es wohl an der Zeit, sich mal wieder dem Gemüse der wärmeren Jahreszeit zuzuwenden.

„Überraschend neue Ideen“ verspricht uns die Food-Journalistin und Autorin sehr vieler ganz unterschiedlicher Kochbücher. Ihr Gemüsekochbuch ist kein rein vegetarisches oder gar veganes Kochbuch, sondern Fleisch, Fisch und z.B. Ziegenkäse und Jakobsmuscheln haben ihren Platz, sind aber nicht mehr in der Mitte des Tellers, umgeben von sogenannten „Beilagen“, sondern hier ist es eher umgekehrt. Also: Hauptsache Gemüse.

Im Frühling gibt es Kohlrabi, Blattspinat, „Eiszapfen“ (lange, weiße Radieschen), im Übergang zum Sommer Spargel, Mairübchen, im Sommer dann Staudensellerie, grüne Bohnen und Auberginen – und natürlich noch viele Gemüsesorten mehr. Cornelia Schinharl bereitet sie nicht klassisch zu, sondern sehr leicht und frisch.

Spargel ist mit immerhin 9 Rezepten ein häufig vertretenes Gemüse: Spargel gebraten, aus dem Wok, aus der Folie, mit Knusperbröseln, mariniert und roh, Spargel“nudeln“ (also in dünne Streifen geschnitten, die dann wie Bandnudeln aussehen), Spargeltempura und Spargelsuppen. Das zeigt schon mal ganz gut die Bandbreite der Rezepte. Nur Tomaten kommen noch häufiger vor! Überraschend sind dabei Erdbeer-Tomaten-Smoothie, Tomaten-Pfirsich-Salat und rohe Tomatensauce zur Kräuterlasagne.

Natürlich kommen auch viele Kräuter vor, mit scharfen Gewürzen hält sie sich zurück, nur ein scharfes Möhrenpüree – mit Chiliflocken – ist mir aufgefallen.

Die Rezepte sind zwar zum großen Teil mediterran, wie man sich vorstellen kann, aber auch „nordisch“ – wie Kartoffel-Bohnen-Salat mit Matjes und Schmorgurkengemüse mit Zanderklößchen – und asiatisch – wie Asianudeln mit süßsaurem Gemüse und Gemüse-Kokos-Curry.

Alles sieht superlecker aus und die Kalorienangaben verraten, dass man sie zumeist vernachlässigen kann. Ein sehr ansprechendes und praktikables Kochbuch, das man auch sehr gut verschenken kann.