

LESEPROBE
FÜR UNSER NEUES BUCH

**GENEAL
HARREMAN**

„Für mich ist Geneal seit Jahren der beste Veggie-Koch der Niederlande. Er bereitet Gemüse so zu, dass es der Star auf dem Tisch wird – und nicht nur Beilage ist.“
– Miljuscha Witzhausen

DER BESTSELLER VON
HOLLANDS SHOOTING-STAR

VENI VIDI VEGGIE

60 REZEPTE FÜR UNWIDERSTEHLICH GUTES GEMÜSE



team tietge.

JETZT ÜBERALL IM HANDEL - ODER PORTOFREI BESTELLEN ÜBER WWW.HEIMATSCHWARZWALD.COM



PILZE



Pilze sind ein geheimnisvolles und geniales Meisterwerk von Mutter Natur. Wir zählen sie meistens zum Gemüse, aber eigentlich sind sie eine ganz eigene Kategorie. Anders als Gemüse wachsen sie nämlich nicht aus Samen, sondern aus Sporen. Diese sind unter dem Hut eines Pilzes, fallen aus, wenn sie „reif“ sind, und werden dann vom Wind verteilt.

Das Coole an diesen Pilzsporen ist, dass sie super darin sind, organisches Material wie tote Blätter und Zweige abzubauen. Sie lassen sich an ihrem neuen Ort nieder, wo sie ihr Sporennetzwerk ausbreiten und zu Pilzen heranwachsen.

Es gibt unglaublich viele verschiedene Pilzarten, die alle etwas andere Bedingungen brauchen, um gut zu wachsen. Deshalb ist das Angebot je nach Saison so unterschiedlich. Es gibt viel zu viele, um sie alle im Detail zu behandeln, deshalb nenne ich hier meine Top 3 der Wildpilze. Das Sammeln von Wildpilzen wird jedes Jahr beliebter. Aber Achtung: Geh nur mit einem erfahrenen Pilzsammler los, pflück nicht mehr, als du brauchst, pflück gut verteilt und lass immer etwas stehen. Pflück auch nur dort, wo es erlaubt ist! Wildpilze kannst du heutzutage auch einfach auf dem Markt kaufen.

Im Frühling sieht man als erstes die Morcheln auftauchen. Meiner Meinung nach der schönste Pilz der Welt. Er hat einen spitzen Hut mit tiefen Rillen, die wie Löcher aussehen. Innen sind der Hut und der Stiel hohl, was die Morchel perfekt zum Füllen mit einem Püree oder einer Salsa macht. In einer Buttersauce mit Schalotten und Knoblauch geschmort sind Morcheln köstlich, sie saugen sich dann mit der Sauce voll und die Schalottenstücke

bleiben in den Rillen hängen, sodass jeder Bissen super viel Geschmack hat.

Der Sommer ist die Zeit der Pfifferlinge, die manchmal so schön gelb wie die Sonne sind. Es sind relativ kurze Pilze mit einem dünnen Stiel. Schab die Stiele vor dem Waschen mit einem Messer sauber. Es sind kleine Pilze mit einem leicht pfeffrigen Geschmack, die deinem Gericht schnell eine elegante Note verleihen. Ich persönlich mag Pfifferlinge am liebsten gebraten, mit etwas Salz sind sie eigentlich schon fertig, weil sie von sich aus so aromatisch sind.

Steinpilze findet man von Frühsommer bis Spätherbst. Dieser Pilz wird auch Königspilz genannt, was sowohl auf sein Aussehen als auch auf seinen Geschmack zurückzuführen ist. Er hat einen dicken Stiel und einen perfekt runden Hut. Sein milder, nussiger Geschmack ist wirklich einzigartig und kommt besonders gut zur Geltung, wenn man den Pilz in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbrät und anschließend ein Stück Butter hinzufügt. Durch die sprühende Butter wird der Pilz innen butterzart, während er außen noch fest bleibt.

Bevor du Wildpilze brätst, solltest du sie kurz waschen oder putzen. Steinpilze gehören zu den

wenigen Pilzen, die man nicht in reichlich Wasser wäscht, da sie sehr zerbrechlich sind. Am besten putzt man sie, indem man mit einem feuchten Tuch vorsichtig über den Hut reibt. Den Stiel schälst du mit einem Sparschäler (damit kannst du dann wieder eine Brühe machen!). Andere Pilze wäscht du in reichlich lauwarmem Wasser und lässt sie dann so schnell wie möglich auf einem sauberen Geschirrtuch abtropfen, damit sie möglichst lange haltbar sind. Wildpilze lagerst du am besten unter einem trockenen Tuch im Kühlschrank, damit sie gekühlt bleiben und noch etwas Platz zum Atmen haben. So kannst du sie drei bis sechs Tage lang aufbewahren, das hängt natürlich davon ab, in welchem Zustand sie sind, wenn du sie in den Kühlschrank legst.

Bei gezüchteten Pilzen ist der Wachstumsprozess ganz anders, denn sie wachsen in speziellen Gewächshäusern, in denen perfekte Wachstumsbedingungen herrschen. Heutzutage gibt es auch Farmen, die Pilze auf verschiedene nachhaltige Arten züchten, zum Beispiel auf Kaffeesatz. Diese Hersteller holen den übrig gebliebenen Kaffeesatz bei Gastronomiebetrieben ab und verwenden ihn als fruchtbaren Nährboden für die Zucht. Auch der „vertikale Anbau“ wird immer beliebter. Dabei wird in die Höhe statt in die Breite angebaut, sodass man viel weniger Fläche benötigt und trotzdem die gleiche Ernte erzielt. Die Pilze, die du im Supermarkt findest, werden gezüchtet, zum Beispiel Champignons, Austernpilze, Shiitake und Portobello. Das sind wirklich leckere Pilze, die einfach zu handhaben sind, da man sie zum Beispiel nicht so gründlich waschen muss wie Wildpilze. Entferne immer überschüssige Erde mit einem Geschirrtuch oder Küchenpapier. Wenn keine Erde mehr dran ist, kannst du sie schneiden und weiterverarbeiten.

In diesem Kapitel beschäftige ich mich nicht nur mit Wildpilzen, sondern auch mit leckeren Austernpilzen, die ich in einen Kichererbsenteig tauche und dann knusprig frittiere, superlecker mit würzigem 5-Spice-Naan. Außerdem mache ich gefüllte Riesenchampignons mit einer Sauce aus Kastanienchampignons und Petersilie.

Ernte

Pfifferlinge: von Mai bis Oktober aus Osteuropa und von Januar bis März aus Portugal.
Champignons: das ganze Jahr über erhältlich.
Steinpilze: Juni bis Ende September.
Morcheln: Ende März bis Ende Mai.
Austernpilze: das ganze Jahr über erhältlich.
Portobello: das ganze Jahr über erhältlich.
Shiitake: das ganze Jahr über erhältlich.





Gebratene Pilze, Palmkohl, weiße Bohnen und Oregano-Butter

für 4 Personen

500 g Pilzmischung (ich habe Pfifferlinge und Kastanienchampignons genommen)
1 Schalotte
Olivenöl
400 g Palmkohl
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
450 g gekochte weiße Bohnen

Oregano-Butter
140 g Butter
½ Bund Oregano
20 g Knoblauchpüree
1 TL Tomatenmark
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Eines meiner Lieblingsgerichte ist Giulias Spezialität: gebratener Tofu mit Palmkohl, sie nennt es „Spicy Braised Tofu“. Jedes Mal, wenn sie das macht, bin ich total glücklich, weil die Aromen des gebratenen Tofus und der Gewürze voll in den Palmkohl einziehen und durch die Struktur der Blätter gut haften bleiben. Dieses Gericht ist meine eigene Variante des Gerichts meiner Frau. Ich musste sofort an Pilze denken, weil die einfach super zu Palmkohl passen, vor allem wenn man weiße Bohnen dazugibt. Die weißen Bohnen bleiben innen weich und cremig und die Pilze sind voller erdiger Aromen, weshalb ich dafür am liebsten eine Mischung aus Pilzen der Saison verwende. Das Ziel dieses Gerichts ist einfach: Ich möchte, dass du dich genauso geliebt und umsorgt fühlst, wie ich mich fühle, wenn ich nach einem langen Tag Giulias Gericht serviert bekomme. Alles, was du brauchst, ist eine tiefe Schüssel und deinen Lieblingslöffel (ja, den habe ich tatsächlich und nach heute hoffentlich auch du).

Für die Oregano-Butter die Butter in einem Topf schmelzen. Die Oreganoblätter abzupfen und fein hacken. Oregano zusammen mit Knoblauch und Tomatenmark in die geschmolzene Butter geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Oregano-Butter 5 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Schneide die Pilze in gleich große Stücke und hacke die Schalotte fein. Erhitze etwas Olivenöl in einer Pfanne auf hoher Stufe und brate die Pilze goldbraun an, dann gib die Schalotte dazu. Schneide die Blattrippen aus dem Palmkohl heraus und die Blätter in grobe Stücke und gib sie ebenfalls in die Pfanne. Brate alles gut an und würze mit Salz und Pfeffer. Füge die gekochten weißen Bohnen hinzu und rühre alles gut um. Gib die Oregano-Butter hinzu und brate alles noch kurz an. Probiere und würze bei Bedarf mit Salz und Pfeffer. Gib dann eine gute Portion davon auf deinen Teller und genieße die Aromen und das Gefühl, das ich mit diesem Gericht so gerne mit dir teilen möchte.

TIPPI! Willst du die Bohnen selbst einweichen und kochen? Dann weiche 225 g getrocknete Bohnen ein und koche sie nach den Anweisungen auf der Verpackung.



Gegrillter grüner Spargel mit wilden Pfirsichen und Dinkelsalat

für 4 Personen als Beilage

60 g Dinkel (über Nacht eingeweicht)
 60 g Quinoa
 10 g Estragon
 10 g Basilikum
 10 g Schnittlauch
 40 g getrocknete Aprikosen
 50 g Granatapfelkerne
 Saft von 1 Limette
 15 ml Sushi-Essig
 50 ml Olivenöl
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 150 g ungeröstete Cashewnüsse
 1 Knoblauchzehe
 2 Scheiben Weißbrot
 ½ weiße Zwiebel
 10 ml Sherryessig
 20 grüne Spargelstangen
 4 Plattpfirsiche (oder Nektarinen, Zwetschgen oder normale Pfirsiche)
 40 g Kalamata-Oliven

Die Frische von Plattpfirsichen zusammen mit gegrilltem grünem Spargel – für mich schmeckt das nach Frühling! Ich liebe gekochte Getreidesorten wie Dinkel und Quinoa, die man mit allerlei Leckereien zu einem Salat mischen kann. Hier habe ich unter anderem Granatapfel, Estragon, Basilikum, Schnittlauch und getrocknete Aprikosen genommen. Viele frische Aromen also, hier und da mit einer süßen Note. Die Sauce besteht aus ungerösteten Cashewnüssen und Knoblauch, ist kräftig im Geschmack und voller guter Fette für einen ordentlichen Energieschub. Dieses Gericht eignet sich hervorragend zum Einpacken und Mitnehmen zur Arbeit oder sogar zum Picknicken im Park.

Den Dinkel in einer Schüssel mit viel Wasser waschen und abtropfen lassen. Fülle die Schüssel wieder mit Wasser und lass den Dinkel über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgießen. Den eingeweichten Dinkel in einen Topf mit Wasser geben und alles zum Kochen bringen. Koche ihn 20 bis 25 Minuten, bis er gar ist, aber noch Biss hat. Bring in einem anderen Topf Wasser zum Kochen und koche die Quinoa 8 bis 10 Minuten. Gieße beide Getreidesorten ab, wenn sie gar sind, und spüle sie mit kaltem Wasser ab, bis sie abgekühlt sind.

Die Blätter von Estragon und Basilikum grob hacken, den Schnittlauch fein schneiden und in einer Schüssel mit dem Dinkel und der Quinoa vermengen. Die getrockneten Aprikosen in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Granatapfelkernen zum Salat geben. In einer Schüssel eine Vinaigrette aus Limettensaft, Sushi-Essig und 35 ml Olivenöl anrühren. Den Salat damit abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Cashewnüsse und den Knoblauch zusammen mit 250 ml Wasser in einem Mixer zerkleinern, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Die Kruste vom Brot abschneiden (eventuell für Croustons aufbewahren) und das Brot in grobe Stücke schneiden. Die weiße Zwiebel grob hacken. Gib alles zusammen mit dem Brot in den Mixer und mix es zu einer dicken Sauce. Mit Sherryessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen Grill oder eine Grillpfanne auf mittlerer Hitze erhitzen. Die holzigen Enden der grünen Spargelstangen abschneiden, den Spargel mit etwas Olivenöl und einer Prise Salz bestreichen. Auf beiden Seiten 3 bis 4 Minuten grillen, bis er gar ist. Mit einem kleinen Messer die Wildpfirsiche um den Kern herum einschneiden und die beiden Hälften voneinander drehen. Entferne den Kern und schneide die wilden Pfirsichhälften in kleine Stücke. Mach das Gleiche mit den anderen Pfirsichen. Beträufle sie mit etwas Olivenöl und leg die Stücke auch auf den Grill. Die wilden Pfirsiche 2 bis 3 Minuten grillen, bis sie schöne Grillstreifen haben.

Halbiere die Oliven. Mit der Rückseite eines Löffels einen Spiegel aus der Cashew-Sauce auf jedem Teller formen und den angemachten Dinkelsalat darauf geben. Die gegrillten Spargel und Pfirsiche dazulegen und mit den Oliven garnieren.

Főzelék mit geschmorten Kartoffeln und Erbsen

für 4 Personen

800 g festkochende Kartoffeln
2 Gemüsebrühwürfel
½ weiße Zwiebel
150 g Butter
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 kg Erbsen in der Schote oder 450 g geschälte Erbsen
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
250 g saure Sahne
½ EL (glutenfreies) Mehl
Ringelblumenblätter (optional)

Als ich 21 war, wollte ich unbedingt in Ungarn meinen Pilotenschein machen. Neben dem Flughafen war ich in Budapest auch oft auf Partys unterwegs. Eines Morgens, als ich ziemlich verkatert war, fragte mich eine Freundin, ob ich zum Frühstück kommen wolle. Es gab Erbsen, saure Sahne und gebratene Wurst. Ich hatte keine großen Erwartungen, aber was war das lecker! Das war Főzelék, ein traditionelles ungarisches Gericht, für das jeder Haushalt sein eigenes Rezept hat. Es enthält immer Gemüse als Grundlage, das kann alles Mögliche sein, von Grünkohl bis Zucchini. Das Gemüse kommt zusammen in die Pfanne und wird dann in einer Brühe geschmort, manchmal wird noch Sahne hinzugefügt, manchmal auch nicht, es gibt also kein Standardrezept, weshalb dieses Gericht bei jedem anders schmeckt. Die Version, die mir meine Freundin beigebracht hat, ist einfach, aber sehr lecker. Das Einzige, was mir fehlte, waren Kohlenhydrate. Also beschloss ich, selbst damit zu experimentieren.

Heize den Ofen auf 180 °C Umluft vor. Schäle die Kartoffeln und schneide die Enden ab, damit sie gut stehen können. Heb die Enden auf. Nimm einen ofenfesten Topf oder eine tiefe Auflaufform und stell sie auf ein Backblech. Stell die Kartoffeln aufrecht und dicht nebeneinander hinein.

Löse die Brühwürfel in einem Messbecher in 600 Milliliter warmem Wasser auf und gieß die Brühe über die Kartoffeln, bis sie gerade nicht bedeckt sind: Die Spitzen sollten noch heraus schauen. Steck die beiseite gelegten Endstücke nach Möglichkeit dazwischen, damit alles besser zusammenhält und mehr Geschmack entsteht.

Schneide die weiße Zwiebel in dünne Halbringe und die Butter in kleine Würfel. Verteile beides über den Kartoffeln und streue Salz und Pfeffer darüber. Schieb die Kartoffeln in den Ofen und lass sie 1 bis 1½ Stunden garen. Die Brühe sollte bis zur Hälfte eingekocht sein und die Oberseiten der Kartoffeln sollten schön gebräunt und knusprig aussehen. Bring einen Topf mit Wasser zum Kochen, schäle die Erbsen (wenn sie noch in der Schote sind) und koche sie, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Gieß sie ab und spüle sie mit kaltem Wasser ab.

Die Schalotte und den Knoblauch fein hacken. Etwas Olivenöl in einem Topf bei niedriger Hitze erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch langsam glasig dünsten. Erbsen dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die saure Sahne untermischen und leicht köcheln lassen. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen. Die übrig gebliebene Brühe in den Topf mit den Erbsen gießen. Jetzt sind alle Aromen von Zwiebeln, Kartoffeln, Brühe und Butter im Főzelék. Das Mehl unter Rühren hinzufügen und zum Binden noch kurz köcheln lassen. Abschmecken und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Leg ein paar Kartoffeln in die Mitte jedes Tellers, gib die Főzelék drumherum und garniere das Ganze eventuell mit den Ringelblumenblättern.



Gebratener Blumenkohl mit Blumenkohlpuree und Rucola-Minz-Pesto

für 2 Personen

850 g Blumenkohl (Röschen und Stiel)
200 ml pflanzliche oder Vollmilch
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
40 g Rucola
4 Zweige Minze
1 Knoblauchzehe
85 g ungeschälte Pistazien
50 ml Olivenöl, plus etwas mehr
50 g (pflanzliche) Butter
4 Frühlingszwiebeln
5-10 g Ringelblumen (optional)

Wenn du mich fragst, wird Blumenkohlpuree viel zu selten gegessen, obwohl es die perfekte Möglichkeit ist, auch den Strunk zu verwerten. Die Konsistenz von in Milch gekochtem Blumenkohl ist voll und cremig und passt super zu den Röschen, die beim Braten in Butter einen nussigen Geschmack entwickeln. Das Pesto aus Rucola und Minze ist frisch und würzig zugleich und bringt Spannung in dieses Gericht, vor allem wegen der crunchigen Pistazien.

Die grünen Blätter vom Blumenkohl abziehen, die Röschen abtrennen und den Strunk in grobe Würfel schneiden. Die Würfel vom Strunk und ein paar Röschen für das Püree abwiegen (250 g) und die Röschen genauso klein wie die Strunkwürfel schneiden. Die Blumenkohlstücke für das Püree in einem Topf mit Milch, 200 ml Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze runterdrehen, damit alles leise vor sich hin köchelt. Den Blumenkohl 30 bis 35 Minuten garen und etwa 150 Milliliter Flüssigkeit abgießen, wenn der Blumenkohl ganz weich ist. Mit einem Mixer oder Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schneide den Rucola in grobe Stücke. Zupfe die Blätter von 2 Zweigen Minze und schneide sie ebenfalls grob. Hebe den Rest der Minze zum Garnieren auf. Zerdrücke den Knoblauch und schäle 25 g Pistazien.

Pistazien und Knoblauch grob hacken. Olivenöl, Rucola, Minze, Knoblauch und Pistazien in einen Messbecher geben und mit einem Stabmixer zu einem Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Pistazien schälen und mit der Unterseite eines Löffels oder einer Pfanne flach drücken. Zum Garnieren beiseite stellen.

Die restlichen Blumenkohlröschen längs halbieren. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl auf mittlerer Hitze erhitzen und die halbierten Blumenkohlröschen mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen. Die Röschen anbraten, bis sie Farbe annehmen, dann die Butter dazugeben und umrühren. Die Butter brutzeln lassen und den Blumenkohl goldbraun und gar braten. Mit Salz abschmecken und den Herd ausschalten.

Etwas Olivenöl in einer Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen und die Frühlingszwiebeln längs halbieren. Die Frühlingszwiebeln grillen, bis sie schöne Grillstreifen bekommen.

Das Blumenkohlpuree erneut erwärmen und auf die Teller geben. Verteile das Pesto locker darüber. Die Blumenkohlröschen zusammen mit den Frühlingszwiebeln auf die Teller legen. Das Gericht mit den restlichen Minzblättern, den zerkleinerten Pistazien und für den Wow-Effekt mit Ringelblumen garnieren.

„Endlich gibt es ein Buch vom positivsten, sportlichsten und besten Gemüsekoch des Landes! Alle seine Gerichte sind verdammt lecker. Unbedingt nachkochen!“

– Joris Bijdendijk, Hollands Koch des Jahres



Veni, vidi, veggie ist ein Buch für alle, die auf der Suche nach leckeren Ideen sind, um ihr Gemüse auf dem Teller so richtig zum Strahlen zu bringen – ganz gleich ob man vegan, vegetarisch oder flexitarisch unterwegs ist. Der niederländische TV- und Spitzenkoch Geneal Harreman hat sich dafür mit seinen Lieblingssorten beschäftigt – vom Spargel über Grünkohl, von Rote Bete bis hin zu (Süß-) Kartoffeln und mehr. Zu jeder gibt er sein Wissen preis und verrät seine Lieblingszubereitung. Dazu gibt's spannende Rezepte, mit denen man nicht nur andere, sondern vor allem auch sich selbst kulinarisch überraschen kann.

Aufgewachsen auf der Karibikinsel Curaçao, überlegt sich Geneal immer wieder neu, wie er Gemüse auf verschiedene Arten in Szene setzen kann. Denn obwohl es immer öfter auf unseren Tellern landet, bekommt unser Gemüse noch nicht oft genug die Hauptrolle. Mit Geneals Rezepten wird sich das ändern ...

Geneal Harreman hat jahrelang in Spitzenrestaurants gearbeitet, etwa im Vermeer, Rijks und De Kas. Inzwischen ist er als kulinarischer Berater bei Chefs Culinar tätig, wo er kulinarische Konzepte und neue Menüs für die Gastronomie entwickelt. Außerdem ist er als einer der TV-Köche in der niederländischen Erfolgsserie *BinnensteBuiten* zu sehen.

team tietge.

