GEMÜSE KOMPLETT

VON ESTHER KERN
Journalistin, Autorin und Veggie-Scout

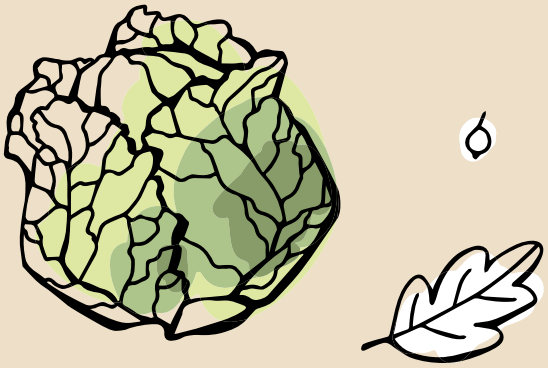
Kocht man ganze Gemüse, spart man nicht nur Zeit beim Zubereiten. Man gibt ihnen auch den Platz auf den Tellern, den sie verdienen – sie werden zu Hauptdarstellerinnen!

Rande

Die Rande wird aktuell bejubelt als Superfood. Sie enthält viel Folat und Nahrungsfasern und liefert zudem Kalium. Dank dem Attribut «Superfood» entdecken wir seit einigen Jahren die Knollen auch in der Küche neu. Junge, nicht allzu grosse Exemplare lassen sich prima ungeschält und ganz im Ofen backen. Und übrigens: Wenn es etwas schneller gehen soll, kann man auch vorgekochte Randen kaufen, diese marinieren und ab in den Ofen damit.

Wirz

Die Herausforderung bei Kohlköpfen ist oft die Grösse: Man braucht einen kleinen Teil und der Rest dümpelt dann im Kühlschrank vor sich her. Aber: Wirz kann definitiv mehr, als geschnetzelt in Suppen, Gratins und Wähen zu landen oder in Blattform Wickel zu umhüllen. Er kann sogar die Hauptrolle auf dem Teller spielen. Ganz einfach, indem man ihn halbiert, im Ofen backt oder ihn wie ein Stück Fleisch in der Pfanne kross brät und dann mit etwas Flüssigkeit und geschlossenem Deckel gart. Oder, so wie in unserem Rezept auf Seite 22, sogar am Stück lässt, nur einschneidet, füllt, backt und dann quasi als «grosse pièce», wie man ein grosses Fleischstück nennt, auftischt.



Sellerie ist bekannt für seinen Umami-Geschmack – perfekt für den Herbst!

Knollensellerie

Kochbuch-Guru Yotam Ottolenghi rezeptierte schon vor einem Jahrzehnt in einem seiner Werke einen Knollensellerie am Stück, gebacken und ungeschält. Was damals noch exotisch anmutete («Was, das geht?») trifft man heute in vielen Restaurants an. Natürlich: Es braucht etwas mehr Zeit, den Sellerie zu waschen. Dafür bleibt die wertvolle Schale dran. Im Ofen gebacken wird Sellerie schön glasig-saftig – Ottolenghi lobt auch den «fleischigen» Geschmack. Man kann auch sagen: ein komplex schmeckendes Gemüse, das eine super Alternative zu Fleisch ist.