

Katharina Seiser

IMMER
WIEDER
vegan

*Das Beste der traditionellen
pflanzlichen Küche aus
aller Welt*

ECHTER
GESCHMACK
ohne
ERSATZ-
PRODUKTE

Brandstätter 



Katharina Seiser

IMMER
WIEDER
vegan

*Das Beste der traditionellen
pflanzlichen Küche aus
aller Welt*

Brandstätter 

INHALT

AM ANFANG

Vorwort

VIELFALT

Die pflanzliche Speisekammer

Gemüse

Kartoffeln & Co.

Salat & Kräuter

Pilze

Hülsenfrüchte

Gewürze

Öle & Fette

Nüsse & Samen

(Brot-)Getreide

Reis, Mais & Co.

Trockenfrüchte

Süßes

Früchte

FRÜHLING

FRÜHSTÜCK

Avocado-Toast

Schwarzer Kokosmilchreis

KALT

Lauch-, Rote-Rüben- und Spinataufstrich

Rote Linsenbällchen

Süchtig machende Reiseröllchen

Kalter Sesamspinat

LAUWARM

Reisnudelsalat mit knusprigen Frühlingsrollen

Gemüsesalat mit frischem Kokosdressing

WARM

Spinatreis

Gebratene Lauchtaschen mit Koriander-Chutney

Persische Nudelsuppe mit Hülsenfrüchten und Kräutern

SÜSS

Karottenkuchen mit Walnüssen

Gebackene Bananenbällchen

Dörrfrüchtekompott

SOMMER

FRÜHSTÜCK

Kalter Beerengrieß

KALT

Süß-saure Zucchini mit Minze

Gegrillte Paprika mit Knoblauch

Gebratene Auberginen aus dem Ofen

Maissalat mit Avocado, Chili und Limette

Kalte Mandelsuppe mit Knoblauch

Toskanischer Brotsalat

Kalte Buchweizennudeln mit würzigem Dip

Georgische Ratatouille

WARM

Spaghetti mit Knoblauch, Öl und Chili
Mallorquinischer Sommergemüseauflauf
Kichererbsenragout mit Auberginen und Minze
Knusprige Tomatenlaibchen

SÜSS

Rote Grütze
Zuckermelone mit Kokossirup

HERBST

FRÜHSTÜCK

Focaccia mit Kirschtomaten und grünen Oliven
Gratinierte Grapefruit

KALT

Quinoa-Salat mit Paranüssen und Physalis
Paprika-Walnuss-Paste
Vinegret

WARM

Scharf-saure Bratkartoffeln mit Koriander und Tahinsauce
Farinata-Sandwich mit eingelegten Auberginen
Falafeln mit Tahinsauce und israelischem Salat
Rote Linsensuppe mit Paprika-Minz-Öl
Geschmorter Tomatentofu
Daikon-Rettich mit Miso-Sauce

SÜSS

Wein-Trauben-Kekse
Apfelkompott
Kastanienkuchen

WINTER

FRÜHSTÜCK

Porridge aus grünen Bananen

Gefaltete Sesambrötchen

KALT

Wildreissalat mit Cranberrys und Pekannüssen

Tofutaschen-Sushi mit eingelegtem Ingwer

WARM

Samosa mit Mango-Chutney

Böhmische Kartoffel-Pilz-Suppe

Kichererbsen-Kastanien-Suppe mit Rosmarin

Polenta mit Schwarzkohl

Schwarzes Kichererbsen-Masala

Sellerie in Orangensauce

Rote Kokos-Bohnen

SÜSS

Kletzenbrot

Gefüllte Schokofeigen

Rumkugeln

Klebreisbällchen mit Sesam in Ingwersud

JEDERZEIT

FRÜHSTÜCK

Biały mit Mohn-Zwiebel-Füllung

Knuspriges Granola

Würzige Reismehl-Pfannkuchen

KALT

Gelbes Erbsenpüree aus Santorin

Hummus
Pita-Brot

WARM

Spaghetti mit Tomatensauce, Sesam und Minze
Gebratene Knoblauchpilze
Linsenreis mit Röstzwiebeln und Kohlsalat
Kimchi-Pfannkuchen
Weiße Bohnensuppe
Kubanischer Bohnenreis

SÜSS

Tahinschnecken
Krapfen in Gewürzzucker

ZUM SCHLUSS

Vor dem Kochen
Glossar
Register
Literatur
Dank & Team
Impressum

WAS DIE SYMBOLE BEDEUTEN



in ca. 30 Minuten auf dem Tisch



gelingt auch mit wenig Übung



wird im Glossar auf S. 178 erläutert



EINLADUNG

Samstags wache ich grundsätzlich früher auf als sonst. Es ist diese Aufgeregtheit wie vor einer Reise. Kurz vor Abfahrt oder Abflug male ich mir aus, was es am Ziel alles zu entdecken gibt. Worauf ich mich freue, weil ich es längst eingeplant, einen Tisch reserviert, ein Buch darüber gelesen habe. Dazu kommt die Vorfreude auf all das, was die Reise an Überraschungen bereithalten wird. Es ist eine immer schon sehr ausgeprägte Neugier, die mich an beinahe jedem Samstag seit bald 30 Jahren so aufwachen lässt, obwohl ich nur auf den Markt gehen werde. Denn dort erwarten mich nicht nur jene Lebensmittel, die ich auf der Einkaufsliste abhaken werde, sondern auch die, mit denen ich gar nicht gerechnet habe. Und vor allem jene Ideen, die beim Marktbesuch und im Gespräch mit den Bäuerinnen und Bauern garantiert immer kommen. Was ich womit kombinieren könnte. Worauf ich schon lange wieder einmal Lust habe. Was zusammenpassen könnte, weil es zugleich Saison hat.

Meine Küche basiert auf Gemüse, weil mich seine unendliche Vielfalt an Arten, Sorten, Konsistenzen, Farben und natürlich Geschmäckern fasziniert. Gemüse schmeckt aber nur dann, wenn es auf der Höhe seiner Reife ist. Saisonalität ist daher die Basis für jede Mahlzeit. Ebenso wenig verhandelbar ist für mich der Fokus auf Geschmack. Die besten Zutaten helfen nichts, wenn sie nicht sorgfältig in köstliche Gerichte verwandelt werden. Dafür sorgen gute Rezepte und Übung im Kochen.

IMMER WIEDER VEGAN

Obwohl ich bei meinen Marktbesuchen (und in unserem Ernteanteil, s. auch S. 13) überwiegend Gemüse, Salate, Kräuter, Früchte und immer auch Blumen der Saison kaufe, nehme ich manchmal auch ein Stück Bio-Rohmilch-Sennereibutter oder luftgetrockneten Bauchspeck vom Bio-Freilandschwein mit. Ich bin weder Veganerin noch Vegetarierin. Aber ich bin überzeugt davon, dass jede Mahlzeit ohne Tier eine sinnvolle ist, vorausgesetzt, sie schmeckt richtig gut. Und ich empfinde die reiche kulinarische Tradition der Kultur, in der ich aufgewachsen bin, als Geschenk. Wozu haben wir unsere Sinne, wenn nicht dafür, dass sie uns zeigen, was uns gut schmeckt und in Folge hoffentlich gut tut?

Zugleich haben wir ein Hirn, Wissen und Erkenntnisse, die uns nahelegen, dass unsere Ernährung bald nicht mehr so funktionieren wird wie bisher: wegen der Erderwärmung, wegen der Weltbevölkerung, wegen der Gesundheit, wegen des Tierleids. Dabei wäre die Lösung einfach: weniger Tier, mehr Pflanze essen. Ich verstehe, dass das im Alltag – auch für mich – oft nicht so einfach umzusetzen ist, vor allem weil wir es nicht gewöhnt sind. Darum schreibe ich Kochbücher wie dieses: um zu zeigen, was alles möglich ist. Immer wieder mal rein pflanzlich zu essen ist für die meisten von uns Neuland, wie eine exotische Küche. Das Ausprobieren macht Spaß, erweitert den Horizont, schmeckt – und ist nebenbei gut für Klima, Umwelt, Tier und Mensch.

ECHTE LEBENSMITTEL

In diesem Buch habe ich ausnahmslos Gerichte versammelt, die immer schon rein pflanzlich waren. Sie wurden nur nie als „vegan“ bezeichnet, weil das Wort erst

einige Jahrzehnte alt ist: 1962 wurde es erstmals im Oxford English Dictionary genannt. Die hier (und in meinem Bestseller „Immer schon vegan“) vorgestellten Speisen sind oft viel älter. Sie stammen aus rund 30 Ländern der Welt und sie enthalten kein einziges Ersatzprodukt. Wozu auch? Echte Lebensmittel sind möglichst naturbelassen. So können wir in der Küche entscheiden, wie wir sie unserem Geschmack entsprechend bestmöglich einsetzen. Ich halte Ersatzprodukte – wie alle industriell hoch verarbeiteten Nahrungsmittel – für keine gute Idee, weil sie uns mit zugesetzten Aromen, Geschmacksverstärkern, Konservierungsmitteln und anderen Zusatzstoffen unsere Ernährungssouveränität ein Stück weit nehmen. Und weil sie immer gleich schmecken. Wie langweilig! Das Schöne am Umgang mit echten, frischen Lebensmitteln ist ja, wie unterschiedlich sie von Stück zu Stück, von Sorte zu Sorte, von Woche zu Woche aussehen und schmecken.

ZUM AUFBAU DES BUCHES

Die Rezepte in diesem Buch sind nach Saison geordnet. Bei nur einige Wochen oder wenige Monate im Jahr verfügbaren Gemüse oder Früchten ist das leicht nachvollziehbar, bei anderen Zutaten nicht immer. Für mich sind auch Zubereitungsarten, Würzung und Konsistenz bzw. Charakter einer Speise ausschlaggebend für die Zuordnung zu einer Jahreszeit. Jede Saison enthält Frühstücksideen, kalte, warme und süße Speisen. Frühstück ist für mich eine genauso wichtige Mahlzeit wie die anderen, Abwechslung muss bei allen sein. Die Speisen sind von den Mengen her so gedacht, dass die kalten und warmen (also salzigen) Rezepte satt machen, sie sind nicht als Teil eines Menüs gedacht. Denn so sehr ich gern viel Zeit in der Küche verbringe, so klar ist mir auch, dass im

Alltag meist nur Zeit für eine Speise ist. (Frische Früchte S. 33 oder Kompott S. 115 als Nachspeise gehen aber immer.)

Wenn Sie Zubereitungen für Ihre gerade verfügbaren Lieblings-Zutaten suchen, finden Sie im Register ab S. 180 alle passenden Rezepte. Sehen Sie dieses Buch als Reiseführer ins Pflanzenreich, markieren Sie jene Orte/Rezepte, die Sie erkunden möchten und machen Sie sich vorfreudig auf den Weg. Die wichtigsten Reisetipps stehen auf den nächsten Seiten (Die pflanzliche Speisekammer S. 10-33) und in den Hinweisen zu den Rezepten S. 177.

Neugier haben Sie schon bewiesen, sonst hätten Sie nicht bis hierher gelesen. Richtig spannend wird es im Rezeptteil ab S. 34.

Viel Vergnügen auf der Reise
durch die Pflanzen-Welt!

A handwritten signature in green ink, appearing to read 'K. Seiser', with a long horizontal stroke extending to the right.

Katharina Seiser

DIE PFLANZLICHE SPEISEKAMMER

Es gibt ca. 400.000 Pflanzenarten auf der Welt. Nur vier davon decken die Hälfte des Kalorienbedarfs weltweit: Weizen, Mais, Reis und Kartoffeln. Und auch wenn „nur“ knapp ein Viertel aller bekannten Pflanzenarten essbar ist, übersteigt die Anzahl möglicher pflanzlicher Zutaten und Rezepte wahrscheinlich nicht nur mein Vorstellungsvermögen.

Ich lade Sie daher ein, mit mir auf den nächsten Seiten durch die pflanzliche Speisekammer zu spazieren und sich nach Lust, Saison und Verfügbarkeit zu bedienen. Ich möchte Ihnen anhand von Beispielen eine Orientierung in der Vielfalt und den Möglichkeiten geben. Sortiert habe ich die einzelnen „Regale“ der Speisekammer nach ihrer kulinarischen Verwendung, nicht jede Zuordnung ist daher wissenschaftlich oder botanisch korrekt. Manche Zutat ist Neuland, andere kennen wir zwar, haben sie aber noch nie zubereitet. Sie finden für jede Warengruppe Hinweise zum Einkauf und zur Lagerung, aber auch, was man damit machen kann, ob es etwas Besonderes zu beachten und sinnvolles Küchenwerkzeug dafür gibt.

Ich verteufler prinzipiell kein Lebensmittel, verherrliche aber auch keines als Superfood. Wenn Produkt- und

Prozessqualität – also die Art und Weise der Herstellung – stimmen, hat jede Zutat ihren Platz in meiner Speisekammer.

Von unserem Food Guide, der uns drei Tage die malaysische Insel Penang mit dem Weltkulturerbe George Town gezeigt hat, haben wir gelernt, wie man auf einem Markt richtig einkauft: First we take a look, then we discuss, and then we decide. Schauen Sie sich die Vielfalt an, hinterfragen und vergleichen Sie kritisch, nützen Sie sie!

GEMÜSE

immer saisonal

Fruchtgemüse, Kohlgewächse, Blatt- und Stängelgemüse,
Wurzelgemüse, Lauchgewächse, Solitäre

für: Farbe, Form, Konsistenz, Geschmack, Länderküchen

KARTOFFELN & CO.

zum Teil saisonal

mehlige und festkochende Kartoffeln, Süßkartoffeln und
andere stärkehaltige Knollen

für: Basis, Energie, Konsistenz

SALAT & KRÄUTER

überwiegend saisonal

süße und bittere, knackige und filigrane Salate, zarte und
robuste, frische und getrocknete Kräuter

für: Konsistenz, Frische, Geschmack, Duft, Gewürz,
Länderküchen

PILZE

zum Teil saisonal

frische und getrocknete Zucht- und Wildpilze
für: Dichte, Geschmack, Konsistenz, Gewürz

HÜLSENFRÜCHTE

zum Teil saisonal

frische und getrocknete Bohnen, Erbsen, Sojabohnen,
Linsen, Kichererbsen; Tofu und Sprossen
für: Basis, Energie, Konsistenz, Geschmack, Länderküchen

GEWÜRZE

zum Teil saisonal

getrocknete und frische Gewürze, Essig, Würzpasten,
Fermentiertes, Algen, Alkohol
für: Geschmack, Säure, Umami, Schärfe, Duft,
Länderküchen

ÖLE & FETTE

ganzjährig verfügbar

Olivenöl, kaltgepresste und raffinierte Öle aus (teilweise
gerösteten) Samen und Nüssen, Kokosöl/-fett
für: Energie, Basis, Konsistenz, Geschmack, Länderküchen

NÜSSE & SAMEN

ganzjährig verfügbar

Nüsse und Samen aller Art; Tahin und Nussmuse
für: Energie, Konsistenz, Geschmack, Gewürz,
Länderküchen

(BROT-)GETREIDE

ganzjährig verfügbar

Weizen, Roggen, Hartweizen, Urgetreide, Hafer; Mehl, Grieß, Flocken, Teigwaren und Brot

für: Basis, Energie, Konsistenz, Länderküchen

REIS, MAIS & CO.

größtenteils ganzjährig verfügbar

weißer, roter und schwarzer Reis, Lang-, Mittelkorn-, Rundkornreis, Duftreis, Klebreis; Reismehl, -nudeln und -papier; Mais, Polenta

für: Basis, Energie, Länderküchen, Geschmack

TROCKENFRÜCHTE

ganzjährig verfügbar

Kernobst, Steinobst, Rosinen, Feigen, Datteln, Exoten

für: Energie, Geschmack, Süße

SÜSSES

ganzjährig verfügbar

Zucker aus Zuckerrüben, Zuckerrohr und Palmblüten, Ahornsirup, Dicksaft, Marmelade, Schokolade

für: Geschmack, Energie, Süße, Länderküchen

FRÜCHTE

überwiegend saisonal

Kern- und Steinobst, Beeren, Melonen, Trauben, Feigen, Zitrusfrüchte, Exoten, Wildfrüchte

für: Geschmack, Süße, Säure, Konsistenz, Energie, Farbe,
Länderküchen



z.B.

Artischocke
Aubergine
Avocado
Blumenkohl
Brokkoli
Chili
Fenchel
Frühlingszwiebel
Grünkohl
Gurke
Karotte
Knoblauch
Kohlrabi
Kürbis
Lauch
Mairübe
Mangold
Okra
Pak Choi
Paprikaschote
Pastinake
Petersilienwurzel
Radieschen
Rettich

Romanesco
Rosenkohl
Rote Rübe
Rotkohl
Schalotte
Schwarzkohl
Schwarzwurzel
Sellerie
Spargel
Spinat
Steckrübe
Tomate
Topinambur
Weißkohl
(Sauerkraut)
Wirsing
Zucchini
Zwiebel

GEMÜSE

Ums Gemüse dreht sich das Küchenjahr, Gemüse ist das farbenfrohe und variantenreiche Herzstück der saisonalen Küche. Wir verstehen meist frisch verwendete Pflanzenteile darunter: Blätter wie Blüten, verdickte Stängel und Sprosse, Früchte, Knollen, Rüben und Wurzeln. Über die unendliche Vielfalt aus dem Pflanzenreich gibt es hervorragende Bücher (Literatur S. 188), Saisonkalender sind online und in Form von Apps zu finden – einen Marktbesuch ersetzen sie nicht.

EINKAUF

Die beste Bezugsquelle für frisches Gemüse ist direkt ab (Bio-)Hof, auf dem Wochenmarkt oder als Teil einer solidarischen Landwirtschaft (SoLawi oder CSA – Community Supported Agriculture). Nur wer jede oder jede zweite Woche einen lokalen Markt besucht, bekommt mit, was wirklich Saison hat. Auch im Winter, weil viele Betriebe sich (wieder) dem Wintergemüseanbau für ganzjährige Vielfalt widmen.

Aber nicht nur frisches Gemüse ist gutes Gemüse: In konservierter Form sind Tomatenprodukte stückig als Polpa, konzentriert als Mark oder getrocknet in Öl und eingelegte Gemüse wie saure Gurken, Artischocken in Öl, gegrillte Paprika, Sauerkraut oder Kimchi eine Bereicherung, die man in guter Bio-Qualität kaufen kann.

LAGERUNG

In einem modernen Kühlschrank mit großer Gemüseschublade hält gutes Bio-Gemüse, z.B. Rüben und Knollen wie Karotten, Kohlrabi, Rote Rüben oder Knollensellerie und Kohlgewächse aller Art, wochenlang. Nicht, dass das erstrebenswert wäre, aber es ist gut zu wissen, dass man nicht alles auf einmal verarbeiten muss. Auch Blatt- und Stielgemüse wie Spinat, Mangold und Stangensellerie gehört dort hinein, möglichst in einem eigenen Beutel. Spargel hält theoretisch feucht eingewickelt im Kühlschrank tagelang, praktisch gehört er so schnell wie möglich gegessen, weil seine Süße rasch abbaut. Lauch und Frühlingszwiebeln müssen ebenso in die Gemüseschublade, wobei Letztere auch dort schnell verderben.

Nicht so gern kalt haben es Fruchtgemüse wie Zucchini, Gurken, Paprika, Chilis und Auberginen. Draußen werden sie rasch lasch, in der Gemüseschublade erfrieren sie oder beginnen zu faulen. Was ist die Lösung? Ganz oben im Kühlschrank lagern, dort ist es am - verhältnismäßig - wärmsten. Am besten in einer Box, damit nicht zu viel Feuchtigkeit verloren geht. Und innerhalb weniger Tage verwenden.

Auf keinen Fall in den Kühlschrank dürfen Tomaten. Sie verlieren ihr Aroma. Und auch getrocknete Zwiebeln und Knoblauch sind besser luftig in einer trockenen, dunklen Umgebung aufgehoben, z.B. in der Speisekammer oder im Keller. Kürbisse gesellen sich gern dort dazu und halten monatelang. Einmal angeschnitten, müssen sie verpackt im Kühlschrank gelagert und rasch gegessen werden. Avocados sind ein Spezialfall: Sie reifen wie Tomaten nach und dürfen auch nicht in den Kühlschrank.

Einige Früchte S. 33 und Gemüse wie Kohlgemüse oder Tomaten produzieren viel Ethylen und lassen daneben Gelagertes schneller verderben.

WERKZEUG

Gemüsebürste, Schäl-/Tourniermesser mit kleiner, fester, gebogener Klinge, Sparschäler

VERWENDUNG

Es braucht eine kurze Umgewöhnungsphase, aber wenn Sie schauen, was es von den Bauernhöfen der Umgebung auf dem Wochenmarkt oder in der Gemüsekiste gibt, essen und kochen Sie automatisch saisonal. Gute Kochbücher haben ein Zutatenregister, in dem Sie Gemüsesorten mit dazu passenden Rezepten finden. Dann ist auch der Einkauf viel einfacher – weil es die anderen Zutaten sowieso fast immer gibt. Tipp: Wenn wir unseren CSA-Ernteanteil abholen, schreibe ich eine Liste mit dem frischen Gemüse. Dazu jeweils zwei, drei Gerichte, die mir spontan einfallen oder auf die wir Lust haben. Schon ergeben sich mehr Möglichkeiten, als die Woche Mahlzeiten hat.

KARTOFFELN & CO.

Sind sie Gemüse? Getreide? Oder stärkehaltige Knollen? Kartoffeln waren in Europa lange fremd und brauchten nach ihrer Ankunft Ende des 15. Jahrhunderts einige Jahrhunderte, um integriert zu werden. Heute sind die meisten Küchen des Kontinents ohne sie unvorstellbar, die unscheinbaren Knollen werden von Skandinavien bis Italien, von England bis Polen heiß geliebt. Ob es Maniok, Taro, Kochbananen und Yamswurzel auch einmal so gehen wird? Sie sind in Afrika, Latein- und Südamerika und Asien unverzichtbar, bei uns jedoch so gut wie unbekannt. Die Süßkartoffel/Batate – nur weitläufig mit der Kartoffel verwandt – hat dagegen schon Aufenthaltserlaubnis bekommen.

EINKAUF

Ab Sommer gibt es heimische Frühkartoffeln, im Herbst kommt die Vielfalt in kleinfingerdick bis faustgroß, hellgelb bis dunkelviolett, mehlig bis festkochend auf den Markt. Oft sind auch alte oder nachgezüchtete Sorten dabei, die an Urkartoffeln aus den Anden erinnern. Eine geschmackliche Offenbarung! Bis zum späten Frühling ist üblicherweise die Standard-Lagerware mit unterschiedlichen Kocheigenschaften erhältlich.

Kartoffeln kaufe ich ausschließlich aus Bio-Anbau. Ungewaschen, d.h. mit Erde auf der Schale, machen sie zwar mehr Schmutz bei der Lagerung, halten aber viel länger, weil sie besser vor dem Austrocknen geschützt sind.

Süßkartoffeln werden seit einigen Jahren ebenfalls auch hierzulande erfolgreich (biologisch) angebaut. Die rotschaligen gelten als aromatischer, größere sind besser als kleinere.

LAGERUNG

Rohe Kartoffeln dürfen nicht in den Kühlschrank, sollen aber unbedingt dunkel, kühl und luftig gelagert werden. Ich bewahre sie in mit Datum versehenen Papiertüten in der Speisekammer auf. Dunkel deshalb, weil sie sonst rasch auszukeimen beginnen.

Gekochte Kartoffeln halten in der Schale ausgekühlt im Kühlschrank ein paar Tage, vor allem für Bratkartoffeln und Teige sind sie auch dann noch geeignet. Am besten schmecken sie aber frisch gegart.

WERKZEUG

Gemüsebürste zum Schrubben, Sparschäler für rohe Knollen, Schälset aus dreizackigem Spieß und kleinem geradem Messer für gegarte Kartoffeln, Kartoffelwiege/Wiegepresse zum Passieren

VERWENDUNG

Probieren Sie im Herbst Ihnen unbekanntere Kartoffelsorten aus, es ist erstaunlich, wie groß die geschmackliche Bandbreite ist: von süßlich über maronenartig bis zu würzig und intensiv umami. Ich salze das Kochwasser auch,

wenn ich sie in der Schale koche. Kartoffeln immer in kaltem Wasser aufstellen, damit sie gleichmäßig garen.

Wenn Kartoffeln fest sind, aber schon auskeimen, kann man die Keime abbrechen und entfernen. Sie enthalten ebenso wie grüne Stellen das giftige Alkaloid Solanin und dürfen nicht gegessen werden. Kleine grüne Stellen kann man vor dem Kochen großzügig wegschneiden. Übrigens enthält auch die Schale weniger, aber doch Solanin. Ich bin daher keine Freundin des Mitessens der Schalen, auch wenn sie vor allem im Ofen gebacken, gebraten oder frittiert köstlich schmecken. Lieber selten, und dann mit Genuss, als regelmäßig aus vermeintlichen Gesundheitsoder No-Waste-Gründen.

Kartoffelpüree (in Frankreich gibt es eine Version mit Unmengen Olivenöl) niemals mit einem Mixer pürieren, weil die Stärke verkleistert und das Püree leimig wird. Entweder grob mit dem Stampfer oder fein mit einer Wiege pressen und dann mit dem Schneebesen schlagen.

Süßkartoffeln sind in den USA beliebt und werden in Korea und Japan für Desserts verwendet. Ich finde, dass sie für pikante Speisen ordentlich Kontra in Form von Säure, Salz oder Schärfe brauchen, um nicht langweilig-süß zu schmecken.



z.B.
Kartoffel

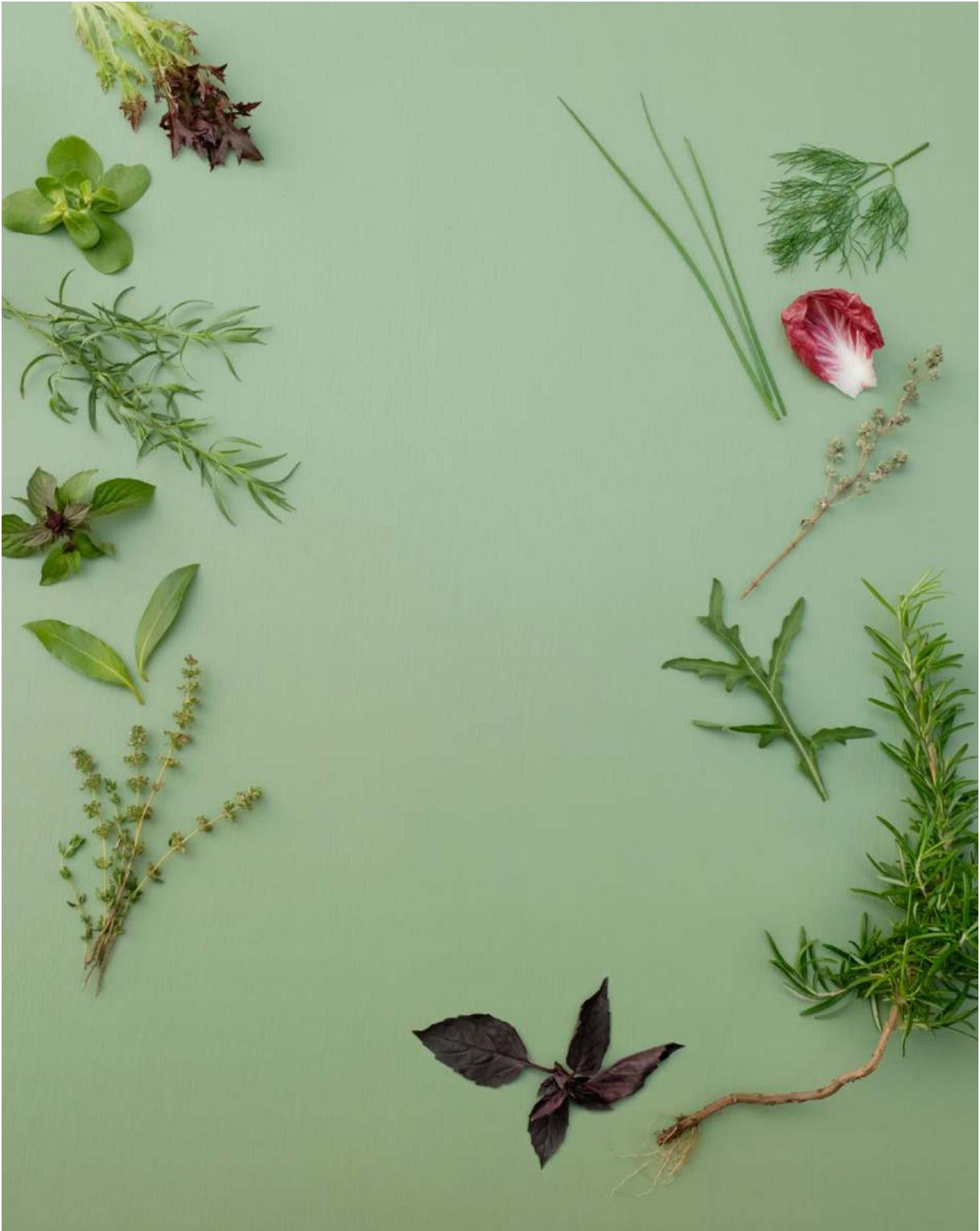
Kochbanane

Maniok

Süßkartoffel/Patate

Taro

Yamswurzel



z.B.
Asia-Salate