Cook it

Vitalfood

Gemüsegerichte

mediterran
klassisch
deftig

Marion Pisani Ernährungsberatung UG
Hauptstraße 33
56414 Berod

Tel.: 0 64 35 / 54 81 40
Fax: 0 64 35 / 54 81 41 00
E-Mail: order@wakeup.de
Web: www.wakeup.de

1. Auflage Februar 2022
„Cook it – Gemüsegerichte“
Copyright by Marion Pisani

Inhalt

Vorwort 7
Gewürze in den Rezepten 8
Rezepte Gemüsegerichte 9
Auberginen in Senfsoße 12
Auberginen mit Ingwersoße 14
Gefüllte Auberginen mit Austernpilzen 15
Sizilianischer Auberginenauflauf 16
Brokkoli mit Champignons und Zwiebeln 18
Blumenkohlpfanne 19
Blumenkohlgratin 20
Blumenkohl mit Tomatensauce 21
Blumenkohl mit Möhrensoße 22
Würziger Blumenkohl 23
Blumenkohl mit Petersilienbutter 24
Blumenkohl mit Spinat 25
Blumenkohl mit Paprikasoße 26
Blumenkohl-Allerlei 28
Überbackener Blumenkohl 30
Brokkoli und Champignons mit asiatischer Tomatensoße 32
Brokkoli Champignongemüse 34
Brokkoli-Rahmeintopf 35
Bohnen, Zwiebeln und Tomaten 36
Grüne Bohnen und Karotten in Macadamia-Meerrettich-Soße 38
Bohnengemüse mit Kokos und Minze 40
Bohnendurcheinander 41
Grüne Bohnen Hausmacher Art 42
Grüner Bohneneintopf 43

Champignonpfanne 44
Gefüllte Champignons 46
Champignon Porreegemüse 48
Chinagemüse im Wok 49
Chinakohlcurry 50
Chinakohl mit Bambussprossen 52
Chinakohl mit Möhren 54
Chinakohlgemüse 55
Chinesische Gemüsepfanne 56
Frühlingsgemüse mit Kerbelbutter 58
Fenchelauflauf 60
Gemüseauflauf 62
Gemüseplatte 63
Gemüse aus dem Wok (Pfanne) 64
Wok Blitz Gemüse 66
Gemüseeintopf 67
Gemüsepfanne 68
Gemüsecurry 69
Gemüsepäckchen aus dem Ofen mit Salsa Verde 70
Gemüseröllchen an Safransoße 72
Grünkohl mit Tomaten 74
Gefülltes Gemüse auf Paprikaschaum 76
Kohlrabi, Erbsenschoten, Karotten und Frühlingszwiebeln mit Minze 78
Ragout aus Frühlingsgemüse 80
Kohlrabi-Ragout 82
Kohlrabi mit Basilikumsoße 83
Gebratene Kürbisspalten 84
Kürbis-Ratatouille 86

Lauch mit Kapernsoße 88
Lauchstangen in Kräuterbutter 90
Porree in Gewürzsahne 92
Möhren in Kokos-Curry-Sahne 93
Möhren mit Basilikum Senf Soße 94
Möhren auf Spinatbett 95
Möhren-Rahmgemüse 96
Kokosgemüse mit Curry 97
Thailändische Pfanne mit Paprika und Spinat 98
Paprikagemüse 100
Bunte Paprika 101
Paprika, Champignon Porreepfanne 102
Pikante Paprika geschmort 103
Grüne Paprika, Champignons und Lauch 104
Sahne-Paprika 105
Paprika-Kürbis-Curry 106
Pilz-Paprika-Gulasch 107
Paprika-Tomatenpfanne 108
Ratatouille 110
Porree in Tomatensoße 112
Ungarischer Krauttopf 114
Champignons in Tomaten-Sahne 116
Austernpilzgeschnetzeltes 117
Pilzpfanne 118
Pilzgulasch 119
Spinat mit Champignon Cremesauce 120
Selleriesteaks mit Sauerkraut 122
Sellerie-Bratlinge 124
Sellerie-Möhren-Gratin 126

Spargel mit Petersiliensahne 127
Spargel mit Zuckerschoten 128
Spargelstücke in Basilikumsoße 129
Spargelpäckchen mit Feuersoße 130
Spargelragout 132
Spargel, Austernpilze und Lauch 133
Spargel mit Tomatenragout 134
Spargel mit Möhrensoße 135
Grüner Spargel mit Mu-Err Pilzen 136
Rosenkohl-Maronen-Auflauf 138
Bunter Kohleintopf 140
Schmorgemüse 141
Feuriger Wirsing 142
Wintergemüse 143
Wirsing in Kokosmilch 144
Wirsingrouladen mit Pilzfüllung 145
Urlaubsgemüse 146
Zuckererbsen, Rettich und Möhren
mit pikanter Macadamiasoße 148
Zucchini-Champignon Gemüse 150
Zucchini und Pilze mit Sesam 151
Zucchini aus dem Dampf mit Zitronencreme 152
Zucchini-Möhren-Topf 153
Die Kategorien 154
Deine Fettportionen 155

Vorwort

Wie schön, dass du dich für unser Gemüse-Kochbuch aus der Reihe Cook It entschieden hast. Gemüse ist als basische Grundlage in der Ernährung unersetzlich. Die positiven und gesundheitlichen Wirkungen von Gemüse sind großartig. Allerdings sind Geschmack und auch Aussehen der Gerichte genauso wichtig wie Gesundheit. Wir haben dir hier in unserem Kochbuch „Cook It - Gemüse" die beliebtesten Gerichte zusammengestellt. Diese haben wir neben vielen anderen Gemüserezepten, die sich in über 30 Jahren bei uns entwickelt haben, ausgesucht. Gemüse kann mit diesen Rezepten vollwertige Mahlzeit gegessen und nicht nur als Beilage. Das ist besonders in deinen basischen Mahlzeiten wichtig. Natürlich kannst du zu diesen auch Kartoffeln, basische Nudeln und Reis, Linsen und vieles mehr essen. Gleichzeitig kannst du die Rezepte auch in deinen Choosefood Mahlzeiten mit Fleisch, Fisch, Käse, Eiern oder Nudeln usw. genießen.

Wir haben alle Rezepte als Vitalmahlzeiten gekennzeichnet. Bereitest du dir die Mahlzeiten ohne Fett zu, dann wird aus den Gerichten eine Puremahlzeit. Die Begrifflichkeiten Pure-, Vital- und Choosefoodmahlzeit sind für alle wichtig, die nach den Ernährungsplänen der Wakeup-Ernährung leben. Bedanken möchte ich mich bei den vielen Teilnehmern, die beim Kreieren der Rezepte mitgeholfen haben und dieses Buch zu einem Geschmackserlebnis für uns alle gemacht haben!

Nun wünschen wir dir viel Freude beim Nachkochen der Rezepte!

Herzlichst,

deine Marion Pisani

Gewürze in den Rezepten

Die Rezepte in diesem Kochbuch sind mit den seit Jahren bewährten Wakeup-Gewürzen angegeben.

Diese kannst du gegen natürliche Gewürze aus dem Bioladen (ohne Chemie) oder frische Kräuter austauschen. Wakeup-Gewürze schmecken hervorragend und sind genauestens auf die Wakeup-Küche abgestimmt.

Wir haben auch eine Vielzahl neuer sehr spannender Gewürze in unserem Shop.

Du kannst diese Gewürze bei den nachfolgenden Rezepten nutzen. Sie sind sagenhaft lecker!

Lass deiner Fantasie und deinem Geschmack freien Lauf

Personenanzahl bei den Rezepten und die Mengenangabe bei Gewürzen

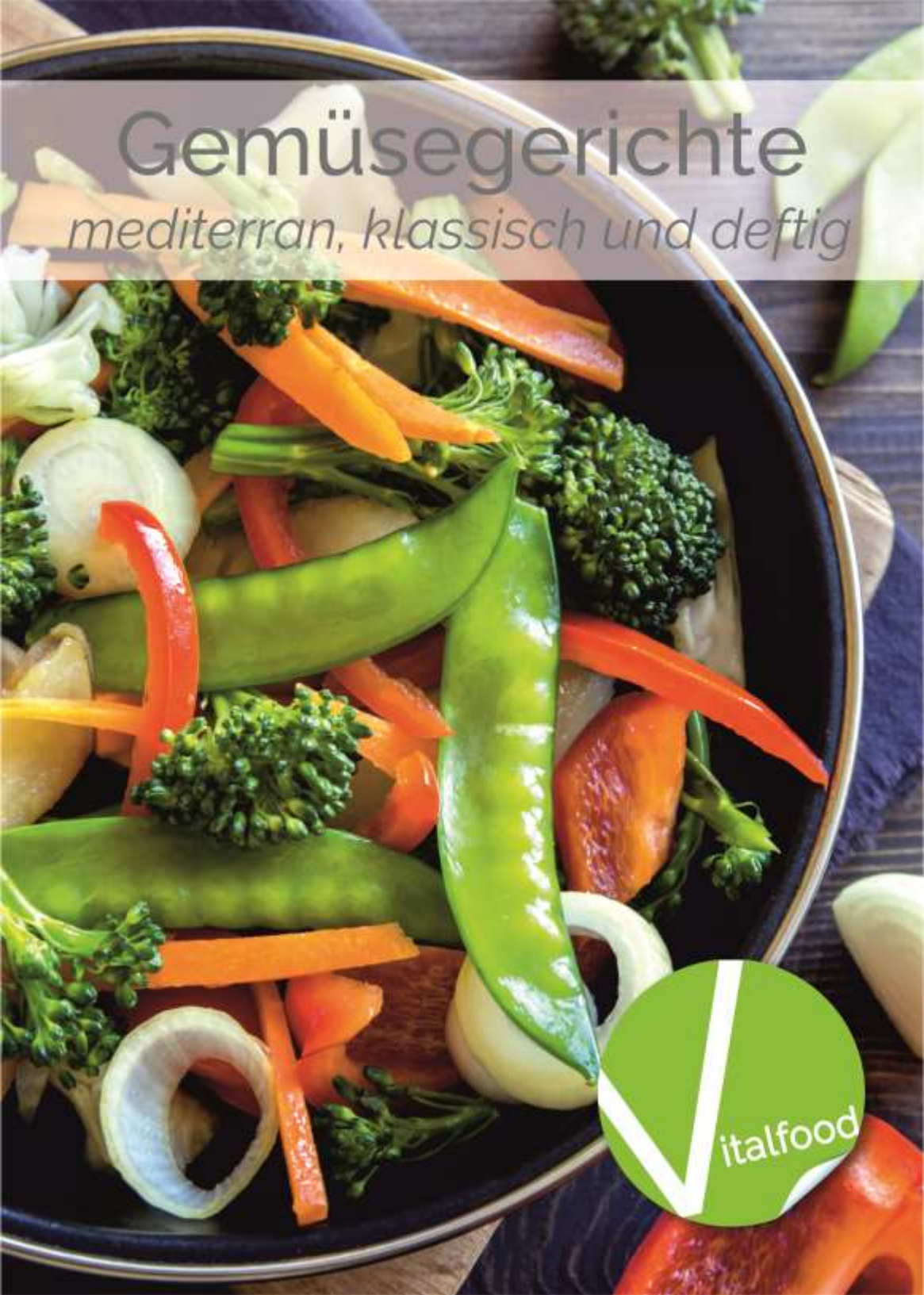
Die Rezepte sind soweit nicht anders angegeben, für 2 Personen ausgelegt.

Wir haben bewusst nur selten eine Mengenangabe bei Gewürzen und Gemüsebrühe angegeben. Jeder Mensch hat ein anderes Geschmacksempfinden. Manche mögen es scharf, anderen Menschen bekommt scharf gewürztes Essen nicht.

Bei der Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe empfiehlt Wakeup: auf 250 ml Wasser 1-2 Teelöffel Gemüsebrühe Pulver.

Gemüsegerichte

mediterran, klassisch und deftig



Vitalfood

Der Weg zur Gesundheit
führt durch die Küche,
nicht durch die Apotheke!

Auberginen in Senfsoße

Zutaten:

2-3 mittelgroße Auberginen

½ TL gelbe Senfkörner

½ TL Kreuzkümmelsamen

1 EL Öl

Ingwer, frisch gerieben

1 getrocknete rote Chili

Paprikapulver

Kurkuma

Cayennepfeffer

45 g Creme Fraiche

Wakeup-Gewürzmischung mild

Wakeup-Kräutersalz

1 EL Korianderblättchen

Zubereitung:

Auberginen putzen und rund oder längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Kräutersalz bestreuen und etwa 10 Minuten stehen lassen. Inzwischen Senfkörner und Kümmelsamen im Wok ohne Fett rösten, bis sie zu springen beginnen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Das Salz zieht die überflüssige Flüssigkeit aus den Auberginen, danach die Auberginen behutsam ausdrücken und abtupfen. Öl im Wok erhitzen, Auberginen darin bei starker Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Übriges Öl abgießen. Senföl im Wok erhitzen,

Ingwer und der zerbröselte Chili darin anbraten. Die übrigen Gewürze unter Rühren kurz mit anschwitzen. Mit Creme Fraiche und ca. 100 ml Wasser ablöschen, aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Senf und Kümmel fein mahlen und unterrühren. Auberginen in der Soße zugedeckt bei schwacher Hitze noch etwa 5 Minuten schmoren lassen. Mit Koriander bestreuen.

Auberginen mit Ingwersoße

Zutaten:

600 g Mini-Auberginen (vom Asienladen oder normal große Auberginen)

2 Lauchzwiebeln

5 g frischer Ingwer

1 EL Sojasoße

1 EL Erdnussöl

1 EL Sesamöl

Zubereitung:

Ingwer dünn schälen und hacken. Lauchzwiebeln putzen und abspülen. Das Grüne schräg in Ringe schneiden, beiseitestellen. Das Weiße fein hacken. Auberginen abspülen und längs vierteln, die Viertel mehrfach einschneiden. (Große Auberginen schälen und längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben mehrmals der Länge nach ein-, aber nicht durchschneiden. Scheiben quer in etwa 3 cm breite Streifen schneiden.) 70 ml Wasser, Sojasoße, Ingwer und weiße Lauchzwiebeln verrühren. Erdnussöl in einem Wok stark erhitzen. Auberginen darin portionsweise hellgelb anbraten, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Soßenmischung noch einmal durchrühren, im Wok aufkochen und mit Sesamöl und Sojasoße abschmecken. Auberginen abschmecken und mit den Lauchzwiebelringen garnieren. Die Soße extra dazu servieren.

Gefüllte Auberginen mit Austernpilzen

Zutaten:

1 Aubergine, ca. 400 g, halbiert

200 g Austernpilze, schmale Streifen

1 Zwiebel, gewürfelt

2 EL Öl

Paprika Edelsüß

Liebstöckel

1 EL Wakeup-Hefeflocken

Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe

Wakeup-Gewürzmischung, mild

1 TL Sesamsamen

Zubereitung:

Auberginen mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Pfanne mit Öl erhitzen, dass grob zerkleinerte Fruchtfleisch, die Zwiebel und die Hefeflocken zugeben und einige Minuten bei voller Hitze anschmoren. Austernpilze zusammen mit Gemüsebrühe, Gewürzen, Liebstöckel und Sesam in die Pfanne geben und noch ca. 3 Minuten mitschmoren. In die Auberginenformen füllen. Die Auberginenformen dienen überwiegend der Dekoration, da sie in diesem Zustand recht herb und weniger schmackhaft sind.