

BETTINA MATTHAEI

GEMÜSE KANN AUCH ANDERS

VEGETARISCHE REZEPTE
FÜR JEDE JAHRESZEIT



Single-Gewürz, oft nur zusammen mit einem guten Meersalz.

Langpfeffer steuert schokoladenartiges Aroma bei und harmoniert mit herbstlichen und winterlichen Gerichten.

Szechuanpfeffer passt zu asiatischen Gerichten. Besonders spannend ist die grüne Variante mit ihrem frischen, zitronigen Aroma. Tasmanischer Bergpfeffer schmeckt süßlich und nach dunklen Früchten. Fantastisch auf Roten Beten und Tomaten, köstlich in Verbindung mit

Früchten! Paradieskörner überraschen mit einem pudrig-vanilligen Aroma. Mahlen Sie sie zum Schluss frisch über das Gericht.

FRISCH-ZITRONIGES

Lemon Myrtle hat es mir besonders angetan. Das australische Kraut duftet wie ein Mix aus Zitrone, Limette und Zitronen-Verbene. Es passt zu süßen wie pikanten Gerichten und gibt Spargel, Avocado, Artischocken, Blumenkohl oder

Süßkartoffeln einen exotischen Frischekick. Ersatzweise können Sie abgeriebene Schale von Bio-Zitronen oder -Limetten verwenden. Wunderbares Zitrus-Aroma liefern auch Kaffir-Limettenblätter, die wie Lorbeerblätter mitgekocht werden. Ich schneide sie mehrmals seitlich ein, damit sie mehr Aroma abgeben.

WARM-WÜRZIGES

Für Gerichte, die lange geschmort werden, benutze ich

gerne intensive Gewürze wie Lorbeer, Piment und Gewürznelken. Spannend ist es, hier auch einmal rauchige Zimtblüten oder Wattleseed (geröstete Akaziensamen) mit dem Geschmack nach kräftig gerösteten Haselnüssen einzusetzen. Zum Schluss reibe ich gern Muskatnuss frisch über ein Gericht oder auch einen Hauch Tonkabohne mit ihrem Aroma nach Bittermandeln und Vanille.

ORIENTALISCH ANGEHAUCHT

Bereits etwas Kreuzkümmel (auch als Cumin bekannt) lässt orientalische Assoziationen aufkommen. Die Mischungen Ras el Hanout oder Baharat (> oder Fertigprodukt) und dazu etwas Piment, Kardamom und Muskatnuss würzen das Gericht richtig arabisch. Harissa, eine Paste aus Chili, Knoblauch und Gewürzen, sorgt für Feuer (> oder Fertigprodukt). Schwarzkümmel