

Mia
Frogner



GREEN BONANZA*

Rezepte für mehr Grün
auf dem Tisch



THORBECKE

* SPANISCH: GOLDGRUBE







MIA FROGNER
FOTOS: JOSEFIN LINDER

GREEN BONANZA

REZEPTE FÜR MEHR GRÜN AUF DEM TISCH

Aus dem Norwegischen von Ricarda Essrich



VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
ist ein Teil des Lebens

Hinweis:

Zwiebeln und Knoblauch werden in der Regel vor der Verwendung geschält. Wir haben daher darauf verzichtet, diesen Arbeitsschritt aufzuführen.

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2017 Jan Thorbecke Verlag
der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem Titel „Grønn Bonanza“ erschienen bei Cappelen Damm AS, Norwegen, 2016, www.cappelendamm.no

Fotos und Styling: Josefin Linder

Gestaltung und Layout: Ingrid Skjæraasen

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gedruckt in XXX

ISBN 978-3-7995-1227-5



INHALT

DIE „RICHTIGE“ ERNÄHRUNG.....	6
DAS GERÄUSCH VON SCHMELZENDER BUTTER.....	9
10 DINGE, DIE IN MEINER KÜCHE NICHT FEHLEN DÜRFEN	13
13 ZUTATEN, DIE VIELLEICHT ERKLÄRUNGSBEDÜRFTIG SIND	15

KARTOFFELN UND SÜSSKARTOFFELN

KARTOFFELPIZZA MIT KNOBLAUCH UND KRÄUTERN.....	23
ENCHILADAS MIT SÜSSKARTOFFELN UND LIMETTENSOSSE.....	25
KARTOFFELSUPPE MIT KNOBLAUCH UND BUTTERBOHNEN.....	29
DIE WELTBESTEN OFENKARTOFFELN.....	30
KARTOFFELSATAT MIT GRÜNEM SPARGEL, ÄPFELN UND ARTISCHOCKENCREME.....	32
SCHNELLE TOSTADAS MIT SÜSSKARTOFFELN UND SCHWARZEN BOHNEN.....	35

KOHL, BLUMENKOHL UND ROSENKOHL

ROSENKOHL AUS DER PFANNE MIT GRANATAPFEL.....	40
BLUMENKOHL, BROKKOLI UND KICHERERBSEN MIT ZITRONEN- TAHINI-DRESSING	43
OMAS GEMÜSESUPPE.....	44
BLUMENKOHL-WINGS – LET’S DO THIS!	47
ROSENKOHL AUS DEM OFEN – ES GIBT NICHTS BESSERES	48
GEBRATENE FRÜHLINGSROLLEN MIT KOHLFÜLLUNG	51
DIE KINDLICHE FREUDE ÜBER GUTES GEMÜSE.....	55

LINSEN

LINSENEINTOPF MIT KOKOSMILCH, INGWER UND KORIANDER.....	63
LINSENFRIKADELLEN	64
TACO-BÄLLCHEN UND PFIRSICH-SALSA IN SALATHERZEN	67
LINSENEINTOPF MIT BUTTERBOHNEN UND SÜSSKARTOFFELN AUS DEM OFEN... ..	68
BURGER MIT IN ZITRONE EINGELEGTEN ROTEN ZWIEBELN	71
INDISCHE LINSENSUPPE MIT INGWER UND CHILI	74

GRÜNES

SPINAT-QUINOA-BÄLLCHEN	81
PIZZA MIT SPINAT UND ARTISCHOCKENHERZEN.....	83
AVOCADO- UND FENCHELSALAT	86
SOMMERROLLEN MIT ERDNUSSSOSSE.....	89
THAI-SALAT MIT MANGO UND CURRY-KOKOS-DRESSING.....	90
FALAFELN MIT GEGRILTEM GEMÜSE UND AVOCADOSOSSE	93
GRÜNE PIZZA	96
KALTE NUDELN MIT GEMÜSE UND SESAM-ERDNUSS-SOSSE	99
GLÜCK IST ... EIN ORDENTLICHER KÜCHENSCHRANK.....	101

TOMATEN

TACO-SUPPE MIT ALLEM, WAS LECKER IST	108
TOMATENSOSSE MIT MÖHREN UND LINSEN.....	111
TOMATEN GEBACKEN BEI NIEDRIGTEMPERATUR.....	112
CHILI SIN CARNE MIT QUINOA UND GRÜNKOHL.....	115
GEBACKENE KICHERERBSEN-TOMATEN-SUPPE.....	116

TOFU

KEINE ANGST VOR TOFU	120
MARINierter UND GEGRILLTER TOFU.....	122
BBQ-TOFU-BURGER MIT SCHNELL EINGELEGTE ZWIEBELN UND GURKE.....	125
BLACK-PEPPER-TOFU	126
TOFU-TACOS MIT MANGO SALSA.....	129
TOFU-BAGUETTE MIT SELBST EINGELEGTEM GEMÜSE.....	130
SOBA-NUDELN UND TOFU MIT INGWER-MISO-SOSSE.....	133
PROTEINE AUS DEM PFLANZENREICH.....	134

MÖHREN UND ROTE BETE

ROTE-BETE-EINTOPF MIT ROTKOHL.....	142
MÖHRENSUPPE MIT CURRY.....	145
MÖHRENFALAFELN MIT SESAMSOSSE.....	146
HERBSTSALAT MIT WURZELGEMÜSE UND GEBACKENEN BETEN.....	149
ROTES CURRY MIT SELBST GEMACHTER CURRYPASTE.....	151

AUBERGINE, ZUCCHINI & KÜRBIS

GEFÜLLTE AUBERGINE MIT SESAMSOSSE UND GRANATAPFEL.....	158
PIZZA MIT GEGRILLTER AUBERGINE UND ZUCCHINI.....	161
PASTA MIT GERÖSTETEM BLUMENKOHL UND GEGRILLTER PAPRIKASOSSE.....	162
KÜRBISUPPE MIT INGWER UND CAYENNEPEFFER.....	165
ITALIENISCHER EINTOPF MIT PASTA UND ZUCCHINI.....	168

NÜSSE

SELBST GEMACHTE NUSSMILCH.....	174
DREI VERSCHIEDENE NUSSNACKS.....	177
BUCHWEIZENPFANNKUCHEN MIT BANANE.....	181
SELBST GEMACHTE NUSSBUTTER.....	182
GRANOLA MIT KAKAO, HASELNÜSSEN UND BUCHWEIZEN.....	185
GRANOLA MIT ZIMT, KOKOS UND PISTAZIEN.....	186
CASHEWCREME.....	189
NICHT WEGWERFEN, BOUILLON KOCHEN!.....	190
DANKSAGUNG.....	196
REZEPTREGISTER.....	198
ZUTATENREGISTER.....	200

DIE „RICHTIGE“ ERNÄHRUNG

Für manche ist Essen nur etwas, das sie schlicht zum Überleben brauchen, für andere ein Lebenswerk, dem sie all ihre Zeit, ihre Seele und ihre Energie widmen. Für die meisten von uns liegt die Wahrheit irgendwo dazwischen: Essen ist etwas, das wir brauchen, es ist etwas Gutes, etwas, das uns durch den Alltag hilft. Doch inzwischen ist Essen auch etwas, zu dem viele von uns leider ein mehr oder weniger schwieriges Verhältnis haben. Und das wundert mich nicht. Ständig werden wir mit Artikeln zu neuer Forschung konfrontiert, die das Gegenteil von dem behaupten, was letzte Woche noch stimmte. Wir sind Marktmechanismen ausgesetzt, die wir kaum ignorieren können, und einem Lebensmittelangebot, das es uns nicht besonders leicht macht, so abwechslungsreich einzukaufen, wie wir uns es vielleicht wünschen würden.

Noch dazu sollten wir am besten nur Bio-Produkte verzehren, möglichst regional produziert, wir sollten immer wissen, wo das, was wir essen, herkommt und – wenn es tierischen Ursprungs ist – wie das Tier behandelt wurde. Wir stellen hohe Erwartungen an uns und an andere und verlieren dabei leicht aus den Augen, worum es beim Essen eigentlich geht. Denn was ist die richtige Ernährung? Geht es darum, alles zu kontrollieren, was auf dem Teller liegt? Geht es um das Ansehen der Zutaten, die wir verarbeiten? Oder darum, jeden Tag etwas Neues und Spannendes zuzubereiten?

Für mich muss Essen lustbetont sein, es muss schön sein. Manchmal macht es Spaß, manchmal ist es sehr strapaziös, manchmal sogar eine Qual, doch dann gibt es wieder Tage, da stehe ich rund um die Uhr in der Küche und probiere neue Ideen aus. Sofern es sich praktisch einrichten lässt, kaufe ich regional und Bio, und bei einigen Produkten bin ich viel wählerischer als bei anderen. Ich esse kein Fleisch und keinen Fisch und darüber hinaus so wenig tierische Produkte wie möglich. Ich vermeide außerdem verarbeitete Nahrungsmittel und Halbfertigprodukte, denn ich möchte mein Essen von Grund auf selbst zubereiten. Für mich funktioniert das so. Ich versuche, auf das zu hören, was mein Körper braucht, und nicht unbedingt auf das, worauf mein Kopf gerade Lust hat – auch wenn er manchmal mitbestimmen darf.

Für mich bedeutet die „richtige“ Ernährung Freude bei der Zubereitung, Freude beim Essen und Freude daran, andere dazu einzuladen. Es geht nicht darum, dass es

besonders ausgefallen oder besonders korrekt, ambitioniert oder anspruchsvoll sein muss. Mir ist wichtiger, dass wir zusammen sind, verstehen, wo unser Essen herkommt, und dass ich mich mit den Entscheidungen, die ich getroffen habe, wohl fühle und jeden Tag neu angehe.

In diesem Buch basieren die Rezepte grundsätzlich auf Pflanzen, Gemüse, Obst und Getreide; hier spielt das Gemüse die Hauptrolle. Es handelt von Zutaten, die wir im Alltag vielleicht am wenigsten zu schätzen wissen, wenn es darum geht, Essen auf den Tisch zu bringen, in einer Tradition, in der wir es gewohnt sind, viel Fleisch zu essen. Und für mich spielt es keine Rolle, ob Sie sich vegan, vegetarisch, flexitarisch oder pescetarisch ernähren oder Fleisch essen.

Bei der „richtigen“ Ernährung geht es nicht darum, mit dem Finger zu zeigen. Weder darauf, wo das Essen herkommt, noch darauf, was wir essen oder nicht essen sollten, könnten oder müssten. Bei der „richtigen“ Ernährung geht es um langfristige und kurzfristige, kleinere oder größere Entscheidungen und darum, damit zufrieden zu sein. Wenn Sie ein wenig oder viel mehr Gemüse essen, etwas über Zutaten und neue Zubereitungsarten erfahren und zu schätzen lernen möchten, was in der Erde wächst und gedeiht, ist dies das richtige Buch für Sie.

Zu guter Letzt finde ich, dass Essen grundsätzlich besser schmeckt, wenn am Tisch viele Freunde und Familien-



mitglieder sitzen, und es gibt nichts Schöneres, als zusammen zu kochen. Also: Laden Sie Freunde ein, bitten Sie sie darum, Gemüse mitzubringen, und verbringen Sie zusammen einen Abend in der Küche. Dies sind unvergessliche Augenblicke und sicher keine Zeitverschwendung. Es ist immer richtig, egal, wo oder wann es stattfindet.



ben, habe ich eine Aufgabe: Holen Sie den Brokkoli zurück. Riechen Sie am Obst, befühlen Sie Avocados, lassen Sie eine Handvoll getrockneter Linsen zurück in die Schachtel fallen. Zusammen sein. Auf sein Bauchgefühl hören. Frisch gebackenes Brot riechen. Hören, wie die Butter in der Pfanne schmilzt.

DAS GERÄUSCH VON SCHMELZENDER BUTTER

Als ich in den Achtziger- und Neunzigerjahren aufwuchs, lebte die beste Oma der Welt im gleichen Haus wie meine Familie und ich. Sie gehörte zur Zwischenkriegsgeneration, einer Generation, die nie etwas wegwarf, alles aufbrauchte, sehr sorgfältig und genau arbeitete, einer Generation von Müttern, die statt eines Kochlöffels ihre Hände einsetzten, nie die Zeit stoppten oder sich nach einer Stoppuhr richteten. „Das Abendessen ist fertig, wenn die Kartoffeln gar sind“, sagte Oma immer. Und so war es auch.

Meine allerersten Erinnerungen haben mit Oma und mit Essen zu tun. Ich erinnere mich, wie ich einen Stuhl an die Arbeitsfläche zog und hinaufkletterte, Brotteig und Mehl auf meinem Jogginganzug in Rosa und Türkis großflächig verteilt – ein echtes Kind der Achtziger. Ich erinnere mich, wie ich auf der Arbeitsfläche saß, während Oma mir erklärte, die Pfanne sei heiß, wenn die Butter aufgehört habe zu sprudeln. Ich erinnere mich an eine Oma, die mir auftrug, Kartoffelmehl über die Wurstmasse zu streuen, während sie sich an die richtige Konsistenz heranarbeitete. Und noch etwas Salz. Und ein wenig mehr Kartoffelmehl.

Meine Oma gehörte zu der Generation von Müttern, bei denen das Kochen über einen Reflex im Rückenmark funktionierte. Die instinktiv wussten, wann etwas gar war, wann dem Eintopf noch die letzte Prise Salz fehlte, die unter das Brot klopfen, um zu hören, ob es fertig war, die Sahnemakkaroni und Kartoffeln kochten, weil man letztere nicht einfach wegließ, nur weil jetzt „dieses Nudelzeug“ Einzug ins Haus gehalten hatte. Die zu Weihnachten Kartoffelfladen backten, quer durch die Küche Knäckebrötchen auf dem Besenstiel zum Trocknen aufhängten, um es in die richtige Form zu bringen, die ein Waffeleisen besaßen und wussten, wie man die Waf-

eln innen schön luftig hinkommt.

Und ich gehöre zu der Generation, die sich eher mit den Werten ihrer Großeltern als denen der eigenen Eltern identifiziert. Die Halbfertigprodukte und Essen aus der Tiefkühltruhe vermeidet. Die wissen will, wie es ist, sein eigenes Gemüse anzubauen, ein Kürbis wachsen zu sehen, die sich im hektischen Alltag die Zeit nimmt, einem Brotteig beim Gehen zuzusehen. Die Ruhe dahin findet, in der Küche zu stehen, an Mangos und Ananas zu riechen, zu sehen, wie der leuchtend rote Saft der Roten Bete sich beim Schälen an den Händen festsetzt, wo er sich bis zum nächsten Tag hartnäckig halten wird.

Wir leben in einem hektischen Alltag. Da ist so vieles, was wir noch machen oder gemacht haben sollten, wollten und müssten. Die ganze Zeit haben wir ein schlechtes Gewissen und machen dafür verantwortlich, was am wenigsten Widerstand leistet. Meist ist es das Essen. Obwohl die Zubereitung von Halbfertigprodukten und Tiefkühlware meist genauso lang dauert und diese Sie, die Gesellschaft und die Umwelt viel mehr kosten. Wir vergessen, uns Zeit für das zu nehmen, was wichtig ist.

Für Sie, die Sie in einem solchen hektischen Alltag le-







3



9



6



1

2



7

10 DINGE, DIE IN MEINER KÜCHE NICHT FEHLTEN DÜRFEN

Um gutes Essen aus guten Zutaten zuzubereiten, braucht es meiner Meinung nicht all die vielen Geräte und Werkzeuge in der Küche, die es auf der Welt gibt. Gleichzeitig ist es wichtig, aus den Zutaten und der für die Zubereitung zur Verfügung stehenden Zeit das Beste herauszuholen. Dies sind meine 10 Küchenwerkzeuge, ohne die ich nicht auskomme.

1 + 2. Jeder Kochvorgang beginnt mit einem **GUTEN BRETT UND EINEM SCHARFEN MESSER**, das richtig in der Hand liegt.

3. Manchmal muss man etwas sehr schnell in sehr dünne Scheiben schneiden. Dafür benutze ich am liebsten eine **MANDOLINE**. Passen Sie auf Ihre Fingerkuppen auf!

4. Die **REIBE** benutze ich für alles von Knoblauch und Ingwer bis hin zur Zitronenschale. Das geht schnell, sorgt für ein feines Ergebnis, und die Aromen kommen besser durch als mit einem Messer.

5. Mit einer guten Zitruspresse wird kein Tropfen verschwendet.

6. Die **MESSLÖFFEL** hängen immer über meiner Arbeitsfläche, denn ein Teelöffel ist nicht immer das gleiche wie ein Teelöffel.

7. Ein **TOPF MIT DICKEM BODEN** verteilt und hält die Hitze besser und reduziert so das Risiko für angebranntes Essen.

8. Ich vermeide beim Kochen Kunststoffwerkzeuge – der gute, alte **HOLZKÖCHLÖFFEL** ist so viel besser!

9. Ein **MULTIZERKLEINERER** (meist mit dem englischen Begriff Food-Processor bezeichnet) ist beim Kochen unersetzlich! Von Burger bis Salsa, ohne geht es nicht.

10. Ich verwende gerne eine **BRATPINZETTE**, weil ich damit alles, was gewendet, gedreht und bewegt werden soll, besser unter Kontrolle habe.





5

12

10

8

6

4

1

7

11

13

13 ZUTATEN,

DIE VIELLEICHT ERKLÄRUNGSBEDÜRFTIG SIND



Ich bin besessen von guten Zutaten und Geschmack, und es gibt nichts Besseres, als die richtigen Aromen zu den richtigen Zutaten zu finden, sodass aus der Summe der Einzelteile etwas ganz Neues entsteht. Häufig lasse ich mich von anderen Esskulturen inspirieren. Hier sind einige der Zutaten, die Ihnen in manchen der Rezepte begegnen. Sie finden Sie entweder in den Regalen gut sortierter Lebensmittelgeschäfte, beim Gemüsehändler oder im Asiamarkt an der Ecke, im Reformhaus oder im Internet.

1. Im Großen und Ganzen verwende ich **3 ÖLE**: Rapsöl, ein neutrales Pflanzenöl, das starke Hitze verträgt. Olivenöl, das vor allem als Geschmacksverstärker und nicht zum Braten verwendet werden sollte. Und Erdnussöl für den besonders authentischen Geschmack bei asiatischen Gerichten.

2. REISESSIG ist ein Essig aus Reis, mit dem man Säure an Soßen bringt, damit die Geschmacksrichtungen schön ausgewogen sind.

3. SESAM ist mit seiner knusprigen Konsistenz und dem nussigen Geschmack eine herrliche Zutat in vielen Gerichten. Wenn Sie ihn in einer trockenen Pfanne vorher kurz anrösten, kommen die Aromen noch besser zur Geltung.

4. TAHINI besteht aus geröstetem Sesam, der zu einer Paste vermahlen wurde, ganz so wie bei Nussbutter. Sie schmeckt intensiver als Sesam und eignet sich perfekt als Basis für einen Dip oder eine Soße; auch für Hummus wird sie verwendet.

5. SESAMÖL wird wie Tahini aus Sesam gewonnen. Es verleiht dem Essen einen feinen, nussigen Geschmack und kann zur Aromatisierung verwendet werden, entweder als Zutat oder in Kombination mit einem neutralen Öl zum Braten.

6. SRIRACHA ist eine schön starke Chilisoße, hergestellt aus Chilis, Knoblauch, Salz, Zucker und Essig.

7. KICHERERBSENMEHL besteht einfach nur aus getrockneten, vermahlen Kichererbsen und eignet sich hervorragend als Bindemittel. Es verleiht einen milden, nussigen Geschmack.

8. NÄHRHEFE ist eine sogenannte deaktivierte Hefe, die nicht zur Teiglockerung beiträgt. Sie ist reich an dem, was man die fünfte Geschmacksrichtung nennt – Umami – und verleiht dem Essen damit ein leckeres, rundes Aroma.

9. MISO ist eine Paste aus fermentierten Sojabohnen, die genau wie Nährhefe reich an Umami ist. Es findet vor allem in der japanischen Küche Verwendung.

10. SOBA-NUDELN sind Nudeln aus Buchweizen, die nahrhafter sind als normale Weizennudeln. Es gibt sie in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, z.B. aromatisiert mit grünem Tee.

11. Ich finde, ohne ein **GUTES SALZ** schmeckt das Essen nicht. Reines Meersalz ist das beste Salz.

12. REISPAPIER ist ein dünnes Blatt hergestellt aus Reis, das weich und transparent wird, wenn es mit Wasser in Kontakt kommt. Dann können Sie es zur Zubereitung von frischen Frühlingsrollen verwenden.

13. Möchten Sie gebackene Frühlingsrollen zubereiten, brauchen Sie **FRÜHLINGSROLLENBLÄTTER** aus Weizen. Sie finden Sie in der Tiefkühlabteilung. Einfach auftauen und Frühlingsrollen wie ein Goldmedaillengewinner rollen!







KARTOFFELN UND SÜSSKARTOFFELN

Die Kartoffel, im letzten Jahr aus der Erde gezogen, legen wir jetzt zurück in die Erde, damit sie wieder groß wird.

Die Kartoffel hat etwas Tröstliches. Sie war schon immer da. Lässt sich im fruchtbaren genauso wie im kargen Boden anbauen. Da hier in Norwegen nur drei Prozent der Landfläche ackerbar sind, ist es wichtig, dass das, was wir anbauen, auch dort wachsen kann. Die Kartoffel kommt beinahe überall zurecht.

Doch in den letzten Jahren ist sie in Verruf geraten. In nahezu jeder Diät, die Experten und Nicht-Experten vorstellen, bekommt sie den Schwarzen Peter zugeschoben. Doch die allermeisten von uns sind mit gekochten Kartoffeln zu jeder Mahlzeit prima groß geworden, auch wenn diese sich nach und nach den Platz auf den Tellern mit Spaghetti oder Reis teilen mussten. So war es jedenfalls bei uns. Als Mama Pasta beim Mittagstisch einführte, sagte Großmutter: „Schön und gut, aber meine Kartoffeln bekommst du nicht.“ Daher bin ich mit Kartoffeln und Sahnemakkaroni auf ein und demselben Teller groß geworden, und manchmal, wenn ich Oma besonders vermisse, bitte ich Mama, Sahnemakkaroni und Kartoffeln zu kochen, wenn ich das nächste Mal zu Besuch bin. Das endet dann meist so, dass ich zu viel esse und danach platt und satt auf dem Sofa liege.

Ich mag Kartoffeln immer noch, aber ich muss einräumen, dass ich sie sehr selten, eigentlich fast nie, gekocht esse. Es gibt nur eine Ausnahme, und zwar, wenn ich neue Kartoffeln vom Hof in der Nähe unseres Ferienhäuschens in Stavern bekommen kann. Dann isst die ganze Familie nur in Salzwasser gekochte neue Kartoffeln mit obszönen Mengen an Butter. Gibt es etwas Besseres? Mein Vater würde behaupten, dass junger Kohl mit einer entsprechenden Menge an Butter mit den Kartoffeln mithalten kann, aber da bin ich mir nicht so sicher.

Erstens: Kartoffeln enthalten nicht mehr Kohlenhydrate als Nudeln oder Reis. Das ist ein Mythos. Zweitens: Sie werden es nicht schaffen, Berge von Kartoffeln zu essen (es sei denn, Sie essen neue Kartoffeln mit obszönen Mengen Butter, wie gesagt). Es gibt unglaublich viele verschiedene Kartoffelsorten, und es ist nicht ganz einfach, die Sorten zu finden, die Ihnen am besten schmecken und am besten zu dem passen, was Sie kochen wollen.

Festkochende Kartoffeln eignen sich – wie der Name schon sagt – am besten zum Kochen. Sie enthalten die

meiste Stärke und werden dort verwendet, wo die Kartoffel immer noch die Form einer Kartoffel behalten soll – um es vereinfacht auszudrücken. Amandine, Beate und Asterix sind gute festkochende Kartoffeln. Einige Sorten haben eine weiße Schale und ein weißes Fleisch, während andere eine rote Schale und gelbliches Fleisch haben. Für Ofenkartoffeln oder gebackene Kartoffelspalten eignen sich festkochende Kartoffeln am besten, und für Kartoffelfladen kommt eigentlich nur die Sorte Beate infrage (sagen jedenfalls Oma und Mama).

Mehlige Kartoffeln eignen sich am besten für Kartoffelpüree. Mandelkartoffeln, Kerrs Pink und Pimpernel sind mehligere Sorten. Mandelkartoffeln gelten oft als Gourmetkartoffel, ich nenne sie auch Weihnachtskartoffel.

Bei näherer Beschäftigung mit Kartoffeln wüsste ich ja gern, woher all diese Kartoffelsorten ihre Namen haben. Sie klingen wie ein bunter Haufen an Menschen, die ich gerne zu einer Party einladen würde! Einen Tanz mit Kerrs Pink, Anstoßen mit Beate und eine angeregte Diskussion mit Asterix? Ich wäre dabei.

Viele schälen die Kartoffeln. Ich finde, damit sollten sie sofort aufhören. Denn in der Schale sitzen die meisten

Nährstoffe. Die Kartoffel enthält Kalium, Eisen und Mangan. Sie hat einen niedrigen Fettgehalt und liefert ziemlich viel Energie. Außerdem sitzt in der Schale der meiste Geschmack, daher sollte man die Kartoffel in den meisten Kontexten lieber gründlich waschen und mit Schale verarbeiten.

Auch wenn wir sie nicht kochen wollen, lässt sich die Kartoffel sehr vielseitig verwenden. Zunächst einmal sind Ofenkartoffeln auf ihre so perfekte Art das beste Essen der Welt, vor allem, wenn man sie mit einer genauso guten Chilimayonnaise isst. In jeder Gemüsesuppe sind Kartoffeln obligatorisch, ebenso auf einem Blech voller Wurzelgemüse aus dem Ofen. Und last but not least ist es geradezu pure Notwendigkeit, Kartoffelpüree mit Knoblauch und Brokkoli zu essen, und zwar so häufig wie möglich.

Zum Thema Salz und Kartoffeln wird eine Diskussion geführt, die so alt ist wie die Kartoffel selbst, und ich will hier nicht so viel dazu sagen – abgesehen davon, dass Sie beim Kochen der Kartoffeln das Salz getrost weglassen können, beim Backen aber lieber Salz dazugeben sollten.





KARTOFFELPIZZA

MIT KNOBLAUCH UND KRÄUTERN

Wenn Sie mich fragen, sind die besten Pizzen die, welche nicht mit einem Berg an Zutaten belegt sind.

Wenn es so wenige sind wie hier, kommen alle Zutaten zu ihrem Recht, und Sie werden alles, womit Sie Ihre Pizza belegt haben, auch schmecken. Obendrein liegt sie nicht so schwer im Magen.

Sie können sie entweder als Vorspeise servieren oder als Hauptgericht zusammen mit einer großen Schüssel grünem Salat mit Gurkenstücken, Artischockenherzen, Oliven, knackigen Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und einigen Stücken rohem Brokkoli. Und mehr habe ich dazu nicht zu sagen!

Für den Pizzateig nehme ich am liebsten frische Hefe, Tipo-Mehl-00 und Olivenöl. Das klingt nach Feinschmecker-Attitüde, aber wenn die Pizza aus so wenigen Komponenten besteht, ist es umso wichtiger, dass das, was Sie verarbeiten, besonders gut ist. Pizzamehl oder Tipo-00-Mehl, das etwas feiner vermahlen ist als normales Weizenmehl, finden Sie inzwischen in fast jedem Supermarkt. Durch das Olivenöl lässt sich der Teig zum einen geschmeidiger verarbeiten, zum anderen wird der Rand schön knusprig. Und gut schmeckt es natürlich auch. Frische Hefe können Sie problemlos durch Trockenhefe ersetzen. Ich knete den Teig meist in der Küchenmaschine, aber Sie können ihn auch von Hand bearbeiten. Gründliches Kneten ist wichtig für einen guten Pizzaboden. Mein Pizzateig basiert auf dem Rezept des Restaurants Villa Paradiso in Oslo und reicht für 2 Pizzaböden.

Lauwarmes Wasser, Öl, Zucker und Hefe in der Rührschüssel verrühren, bis die festen Zutaten sich aufgelöst haben, dann Salz und Mehl hinzufügen (nicht alles auf einmal). Bei niedriger Geschwindigkeit in der Küchenmaschine ca. 10 Minuten kneten, bis der Teig fest und geschmeidig ist. Ggf. Mehl und Wasser zugeben, bis der Teig die gewünschte Konsistenz hat. Er muss sich leicht von der Schüssel lösen. Den Teig ca. 1 Stunde gehen lassen, dann aus der Schüssel nehmen und in Röhlinge teilen, die leicht geknetet und dann zu Kugeln geformt werden. Nur „leicht“ kneten, weil der Teig nach dem Gehen nicht mehr viel Kneten braucht, er sollte nur noch kurz von Hand durchgeknetet werden. Mit den Händen oder einem Nudelholz 2 Pizzaböden in der gewünschten Dicke formen.

Mit einem kleinen scharfen Messer Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden oder auf der Mandoline reiben. Die Scheiben dicht an dicht – nebeneinander, nicht übereinander – auf die Pizzaböden legen, wenn Sie mögen, in einem Muster. Den Knoblauch und die Kräuter grob hacken und die Kartoffeln damit bestreuen. Die Schalotten in dünne Scheiben schneiden und darauf verteilen. Anschließend mit Pinienkernen, Salz und Pfeffer bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln. Wenn Sie Käse mögen, können Sie zum Schluss noch etwas Feta darüber zerbröseln.

Die Pizzen nacheinander im Ofen 10–12 Minuten backen, bis sie goldgelb und knusprig und die Kartoffeln gar sind. Am besten werden die Pizzen im vorgeheizten Ofen. Stellen Sie ihn also auf höchste Stufe, während der Teig geht, sodass er mehr als heiß ist, wenn die Pizza hineinkommt. Sie können auch das Backblech, das Sie benutzen wollen, beim Vorheizen in den Ofen stellen.

FÜR 2 PORTIONEN

- 5–10 KLEINE KARTOFFELN MIT HELLER SCHALE
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- 4 EL GROB GEHACKTE FRISCHE KRÄUTER (THYMIAN UND/ODER ROSMARIN)
- 1–2 SCHALOTTEN
- 4 EL PINIENKERNE
- 1–2 TL MEERSALZ
- 1–2 TL GROB GEMAHLENER PFEFFER
- 1–2 EL GUTES OLIVENÖL

PIZZATEIG

- 150 ML LAUWARMES WASSER
- 25 ML GUTES OLIVENÖL
- ¼ EL WEISSER ZUCKER
- 3 G FRISCHE HEFE ODER GGF. 1 G TROCKENHEFE
- ¼ EL GUTES SALZ
- 250 G TIPO-00-MEHL (ITALIENISCHES WEIZENMEHL)



ENCHILADAS

MIT SÜSSKARTOFFELN UND LIMETTENSOSSE

Im Backofen wird alles gut. Das ist eines meiner vielen Küchen-Mantras, ungefähr auf der gleichen Stufe mit „Das Essen ist fertig, wenn es fertig ist.“ Beide Sätze sind wahr, wenn es um Enchiladas geht. Ihr Duft, wenn sie aus dem Ofen genommen werden – es gibt wenig, was sich damit messen kann. Wenn Sie dann noch eine perfekt reife Avocado in Scheiben schneiden und ein paar Spritzer von der säuerlichen und frischen Limettensosse daraufgeben, bleibt nichts mehr zu tun, als zu entspannen und das Leben zu genießen.

Meine Lieblings-Gewürzkombi bei mexikanischem Essen besteht aus Cayennepfeffer, Kreuzkümmel (nicht zu verwechseln mit Kümmel) und Zimt. Das mit dem Zimt klingt vielleicht seltsam, denn bei uns wird er ja eher für süße Gerichte verwendet, aber glauben Sie mir: Es ist eine Kombination, die Sie lieben werden, sobald Sie sie probiert haben. Kürbiskerne verleihen diesem Gericht eine wirklich leckere Geschmacksdimension, dazu verarbeite ich einen kleinen Esslöffel voll Nährhefe für den Geschmack.



ENCHILADAS MIT SÜSSKARTOFFELN UND LIMETTENSOSSE



FÜR 4 PORTIONEN

8 MAIS- ODER WEIZENFLADEN
MITTLERER GRÖSSE

TOPPING

AVOCADO, TOMATEN, GRÜNER SALAT,
SRIRACHA ODER EINE ANDERE
CHILISOSSE, KORIANDER, LIMETTE

FÜLLUNG

1 GROSSE SÜSSKARTOFFEL
RAPSÖL
1 TL CAYENNEPFEFFER ODER CHILI-
PULVER
1 TL KREUZKÜMMEL
1 TL ZIMT
1 TL SALZ
1 DOSE KIDNEYBOHNEN
1 DOSE MAIS

SOSSE

1 GROSSE/3 KLEINE SCHALOTTEN
1 MITTELGROSSER FRISCHER JALAPEÑO
ODER CHILI
3 KNOBLAUCHZEHEN
RAPSÖL
SALZ
1 DOSE GEHACKTE TOMATEN
100 ML WASSER
1 TL GEKÖRNTE BRÜHE

KÜRBISKERNSTREUSEL

75 G KÜRBISKERNE
½ TL SALZ
½ TL KNOBLAUCHPULVER
1 EL NÄHRHEFE (OPTIONAL)

LIMETTENSOSSE

100 G CASHEWKERNE
100–200 ML WASSER
SAFT VON 2 LIMETTEN
SALZ

Den Ofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffel schälen, würfeln und mit Rapsöl und den Gewürzen mischen. In den vorgeheizten Backofen geben und dort 15–20 Minuten backen, bis sie gar und gebräunt sind. Kidneybohnen und Mais abspülen, mischen und zur Seite stellen.

Während der Ofen vorheizt, die Soße zubereiten. Schalotten, Jalapeño und Knoblauch fein hacken, Schalotten in etwas Öl mit einer Prise Salz anschwitzen. Wenn diese glasig und weich sind, Jalapeños und Knoblauch unterrühren. Nach ein paar Minuten Tomaten, Wasser und gekörnte Brühe dazugeben. 5–10 Minuten köcheln lassen, während die Süßkartoffeln im Ofen sind. Nach Bedarf im Mixer glatt pürieren.

Für die Kürbiskernstreusel zunächst die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie zu poppen beginnen. Dann in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und mit Salz, Knoblauchpulver und ggf. Nährhefe zu einem groben Pulver verarbeiten. In eine Schüssel umfüllen und zur Seite stellen.

Falls Sie am Abend vorher daran denken, die Cashewkerne einweichen. Falls nicht, diese 10 Minuten kochen und das Wasser abgießen. Cashewkerne, Wasser, Limettensaft und eine Prise Salz im Mixer zu einer feinen Soße verarbeiten. Nach Belieben etwas Limettenschale abreiben und in die Soße rühren. Bis zum Servieren kaltstellen. Alternativ können Sie auch Sauerrahm abgeschmeckt mit etwas Limette nehmen.

Wenn die Süßkartoffeln fast weich und braun sind, die Fladen bereitlegen. Süßkartoffeln, Mais und Kidneybohnen mit ein paar Teelöffeln Kürbiskernstreusel auf die Fladen geben, diese zusammenrollen und mit der Naht nach unten in eine feuerfeste Form legen. Sie können Süßkartoffeln, Bohnen und Mais komplett verbrauchen, lassen Sie aber noch ein paar Esslöffel Kürbiskernstreusel übrig. Wenn alle Fladen aufgerollt sind, mit Tomatensoße begießen und mit der restlichen Kürbiskernmischung bestreuen.

Das Ganze bei 200 °C in den Ofen stellen und 10–15 Minuten backen, bis die Ränder schön braun sind. Mit Limettensauce, Salat, Avocado, Koriander und ggf. etwas Chilisauce servieren.

Danke an meine Mama, Oma und Schwiegermutter, von denen ich meine Freude am Kochen habe.

Danke an Cappelen Damm für ihren unerschütterlichen Glauben an das Projekt, ihre kundige Anleitung und ihre gute Zusammenarbeit vom ersten Moment an. Danke an Sporenstrek, Studio Ask und die fantastische Josefin Linder für eine intensive und unglaublich flexible Fotoarbeit in einem herrlichen Studio. Dann an die Töpferin Anette Krogstad für die Leihgabe der hübschen, selbst gemachten Keramik, die wir für die Bilder verwendet haben. Danke an Familie, Freunde und Kollegen, der besten Fangemeinde, die man sich vorstellen kann. Und natürlich danke an Øystein, der mich angefeuert und an mich geglaubt hat und gleichzeitig alles andere am Laufen gehalten hat.

Aber vor allem: Danke an alle, die mir folgen, meinen Blog lesen, darüber reden und damit dafür gesorgt haben, dass mein Buch zu dem wurde, was es ist. Ohne Euch wäre es nie ein Buch geworden!





REZEPTREGISTER

A

Artischockencreme 32
Asiatische Bouillon 193
Avocado-Fenchel-Salat 86
Avocadosoße 92

B

BBQ-Soße 125
Black-Pepper-Tofu 126
Blumenkohl, Brokkoli und Kichererbsen aus dem Ofen 43
Blumenkohl-Wings 47
Bouillon, Basisrezept 193
Buchweizenpfannkuchen 179
Burger 71, 125

C

Cashewcreme 189
Chili sin carne 115
Chunky Guacamole 35
Curry-Kokos-Dressing 90
Currypaste 151

D

Dip für Frühlingsrollen 52

E

Eingelegtes Gemüse 130
Enchiladas 25
Erdnusssoße 89

F

Falafel 93
Frühlingsrollen 51

G

Gebackenes Gemüse aus dem Ofen 94
Gefüllte Auberginen 158
Gegrillte Paprikasoße 162
Gegrilltes Gemüse 161
Gemüsesuppe 44
Granola mit Kakao 185
Granola mit Kokos 186

H

Herbstsalat 149

I

In Zitrone eingelegte rote Zwiebeln 71
Indische Linsensuppe 74
Ingwer-Miso-Soße 133
Italienische Bouillon 193
Italienischer Eintopf 168

K

Kartoffelpizza 23
Kartoffelsalat 32
Kartoffelsuppe 29
Kichererbsen-Tomaten-Suppe 116
Kürbiskernstreusel 26
Kürbissuppe 165

L

Limettensoße 25
Linseneintopf mit Butterbohnen 68
Linseneintopf mit Kokosmilch 63
Linsenfrikadellen 64

M

Mango-Salsa 129
Möhrenfalafel 146
Möhrensuppe mit Curry 145

N

Nudeln mit Gemüse 99
Nussbutter 182
Nussmilch 174
Nussnacks 177

O

Ofenkartoffeln 20

P

Pasta mit geröstetem Blumenkohl 162
Pesto 96

Pfirsich-Salsa 67
Pizza, grüne 96
Pizza mit Auberginen und Zucchini 161
Pizza mit Spinat und Artischocken 83
Pizzateig 83

R

Rosenkohl aus dem Ofen 48
Rosenkohl aus der Pfanne 40
Rote-Bete-Eintopf
Rotes Curry 152

S

Schnell eingelegte rote Zwiebeln und Gurken 125
Sesam-Erdnuss-Soße 99
Sesamsoße 146
Soba-Nudeln mit Tofu 133
Sommerrollen 89
Spinat-Quinoa-Bällchen 81

T

Taco-Bällchen 67
Taco-Suppe 108
Thai-Salat 90
Tofu-Baguette 130
Tofu-Burger 125
Tofu, mariniert und gegrillt 122
Tofu-Taco 129
Tomaten gebacken bei Niedrigtemperatur 112
Tomatensoße für Enchiladas 26
Tomatensoße mit Möhren 111
Tostadas 35

W

Würzige Süßkartoffeln 115

Z

Zitronen-Tahini-Dressing 43



ZUTATENREGISTER

A

Agavensirup 40, 67, 108
Ahornsirup 178, 181,
185 + 186.
Akazienhonig 40, 67,
178
Äpfel 32
Apfelessig 32, 43, 122
Artischockenherzen, Kon-
serve 84
Auberginen 152, 156,
158, 161, 195
Avocados 26, 35, 86, 90,
94, 108, 146, 195

B

Bananen 181
Basilikum 96, 161, 162,
168
Blumenkohl 38, 43, 47,
94, 152, 162
Bohnen, grün 32, 133,
152
Bohnen, schwarz, Konser-
ve 35
Bohnen, weiß, Konserve
29, 32, 68, 137
Brokkoli 43, 56, 137,
195
Buchweizen, ganz 15,
137, 181, 185
Buchweizenmehl 181,
185
Bulgur 149, 158
Butter 9, 29, 30, 40, 44,
47, 64, 111, 166, 193
Butterbohnen, Konserve
29, 32, 68, 137, 142,
145, 166, 168, 195

C

Cashewkerne 26, 84,
96, 137, 146, 162, 178,
189

Cayennepfeffer 26, 125,
165, 178
Champignons, braun 29
Chilis, grün 26, 35
Chilis, rot 63, 67, 94,
111, 115, 126, 129, 161,
162
Chiliflocken 32, 74, 89
Chilipulver 26, 35, 68,
72, 74, 94, 111, 115, 116
Chilisoße 26, 35, 52, 81,
125, 189
Couscous 158
Currypaste 90, 151, 152
Currypulver 63, 145

D

Dijonsenf 32, 43

E

Edamame 133
Erdnussbutter 89, 90,
99
Erdnüsse 90, 108, 130,
182

F

Fenchel 86
Frühlingsrollenblätter
52
Frühlingszwiebeln 32,
81, 89, 90, 99, 108, 122,
126, 129, 130, 133, 146,
152

G

Galgant 152
Gemüsebrühe 81, 96,
108, 142, 145, 162, 166
Ghee 74
Gnocchi 162
Granatapfel 40, 158
Grünkohl 115
Gurken 89, 99, 125, 130

H

Haferflocken 64, 72,
146, 185, 186
Haselnüsse 173, 185
Hefe 15, 23, 85, 96,
161
Honig 68, 89, 116, 122,
158, 181, 185, 186

I

Ingwer 43, 63, 74, 89,
99, 122, 126, 133, 145,
152, 166, 193

J

Jalapeño 26, 108, 130

K

Kaffir-Limettenblätter
152
Kakaopulver 115, 185
Kalamata-Oliven 72
Kapern 32
Kardamom 186
Kartoffel 19, 23, 29, 30,
32, 44, 195
Kerbel 142
Ketchup 125
Kichererbsen, getrocknet
94, 108
Kichererbsen, Konserve
43, 116, 158, 195
Kichererbsenmehl 15,
67, 72, 81
Kidneybohnen 26, 35,
68
Kirschtomate 35, 94,
112, 161
Knoblauch 23, 26, 29,
30, 32, 35, 43, 44, 47,
52, 63, 64, 67, 68, 72,
74, 81, 84, 89, 94, 96,
99, 108, 111, 115, 116,
122, 125, 126, 129, 142,

145, 146, 152, 158, 161,
162, 166, 168
Knoblauchpulver 26, 47,
84, 96, 125
Knollensellerie 44
Kohlrabi 44, 75
Kokosmilch 152, 63, 90
Kokosöl 74, 181, 185,
186, 142
Kokospäne 74, 186
Koriander, frisch 26, 35,
63, 67, 89, 90, 94, 115,
129, 130, 146, 152
Koriandersamen 94, 152
körniger Senf 142, 195
Kreuzkümmel 26, 47,
74, 108, 115, 125, 146,
158, 195
Kürbis 149, 156, 166
Kürbiskerne 26
Kurkuma 74, 145

L

Lauch 44, 68, 84, 142,
193
Leinsamen 64, 181
Limette/Limettensaft
26, 35, 63, 90, 108, 115,
129, 130, 152
Linsen, grün, getrocknet
60, 64, 72
Linsen, rot, gekocht 60,
67, 111
Linsen, rot, getrocknet
60, 63, 68
Lorbeerblatt 44, 168,
193

M

Mais 26, 115
Maisstärke 126
Maistortillas/Maisfladen
35, 26

Mandeln 29, 94, 178, 182
Mangos 90, 129
Meerrettich 44
Meersalz 30, 182, 185
Mini-Auberginen 152
Mini-Mais 152
Minze, frisch 89
Miso 15, 133, 162
Möhren 44, 52, 68, 99, 111, 115, 130, 140, 142, 145, 146, 149, 152, 168, 193, 195

N

Nährhefe 15, 26, 84, 96, 112, 137
Nektarinen 67
Nudeln 89, 99, 133

O

Öl, neutrales 29, 35, 40, 44, 52, 64, 68, 74, 81, 96, 99, 111, 115, 130, 133, 142, 145, 166
Olivenöl 15, 23, 29, 30, 32, 35, 40, 43, 48, 67, 72, 84, 86, 94, 96, 108, 111, 112, 115, 116, 129, 145, 146, 149, 161, 162, 168, 193
Orangen 43, 145
Oregano 116

P

Paniermehl 64, 72, 146
Paprika, gegrillt 111, 161, 162
Paprika, roh 146, 195
Paprikapulver 67, 68, 72, 94, 108, 111, 129, 146, 158, 162, 178, 195
Pasta 99, 162, 168
Pekannüsse 178

Petersilie, frisch 29, 94, 145, 168, 195
Petersilie, glatt 86, 145, 158
Petersilie, krause 64
Petersilienwurzel 44
Pfefferkörner 152, 193
Pflifferlinge 29, 72
Pflirsiche 67
Pflanzenmilch 47, 174, 181
Pilze 29, 72, 108
Pinienkerne 23, 84, 96, 161, 162
Pistazien 158, 186
Pita-Brot 94, 108
Portobellos 29

Q

Quinoa 81, 115, 137, 149 + 158

R

Rapsöl 15, 26, 35, 52, 67, 84, 108, 111, 115, 125, 126, 129, 162
Rauchessenz 72
Rauchpaprikapulver 72, 108, 125
Reis 126, 149, 152, 174
Reisessig 15, 52, 67, 89, 99, 125, 130, 146, 158
Reisnudeln 51, 89
Reispapier 15, 89
Rettiche 52, 89, 193
Rosenkohl 38, 40, 48
Rosmarin, frisch 23, 30, 44, 112, 193
Rote Bete 142, 149
Rotkohl 38, 142
Rucola 86, 108

S

Salat, grün 26, 90, 94

Schalotten 23, 26, 63, 67, 108, 115, 125, 126, 129, 145, 152, 158, 162, 193
Schnittlauch 32
Senfpulver 125
Senfsamen 74
Sesam 15, 40, 43, 52, 89, 99, 133
Sesamöl 15, 52, 99, 122, 133, 146
Soba-Nudeln 15, 133
Sojasoße 52, 72, 89, 99, 122, 126, 130, 152, 158
Sojasoße, süß (Ketjap manis) 126
Spaghetti 99
Spargel, grün 32, 96
Spinat 81, 84, 96, 149
Spitzkohl 52
Sriracha 15, 26, 35, 52, 81, 89, 94, 99, 122, 125, 129, 130
Staudensellerie 29, 168, 193
Süßkartoffel 19, 26, 35, 68, 108, 115, 149
Szechuan-Pfeffer 99

T

Tahini/Tahini-Paste 15, 43, 93, 94, 99, 146, 158, 195
Tamari 52, 122
Thymian, frisch 23, 30, 44, 112, 142, 168
Typo-00-Mehl 23, 96, 161
Tofu 52, 90, 120, 122, 125, 126, 129, 130, 133, 137
Tomaten, frisch 26, 35, 74, 94, 106, 108, 112, 116, 146, 161, 162, 195

Tomaten, Konserve 63, 108, 111, 115, 168
Tomatenmark 68, 142, 162
Trockenhefe 23, 84, 96, 161

V

Vanilleextrakt 185

W

Wacholderbeeren 142
Walnüsse 72, 173, 178
Weißweinessig 129, 130
Weizenfladen 26, 35
Weizenmehl 47, 84, 181
Weizennudeln 133
Weizenschrot 84
Winterrettich 52, 89, 130

Z

Zimt 26, 35, 115, 186
Zitronen 30, 32, 43, 52, 64, 72, 74, 84, 94, 108, 125, 130, 145, 146, 149, 152, 161, 162, 166, 168, 178, 189, 193, 195
Zitronengras 152
Zucchini 94, 96, 161, 168, 195
Zucker, braun 115, 125, 185
Zuckerschoten 52, 86
Zwiebeln, gelb 29, 44, 52, 64, 72, 74, 108, 111, 116, 142, 145, 146, 166, 168, 193, 195
Zwiebeln, rot 35, 40, 67, 72, 94, 125, 129, 146





Mias Motto in der Küche ist stets: »Alle grünen Dinge sind gut!« – denn für sie gibt es nichts Schöneres, als ihre Freude an nährstoffreichen und natürlichen Zutaten mit Freunden und Familie zu teilen. Ihre Liebe für alles Grüne zeigt sich auf jeder Seite dieses wunderschön gestalteten Buches, und man kann die köstlichen Zutaten förmlich beim Lesen riechen! Hier finden sich über 60 leckere und rein pflanzliche Rezepte, neue Verwendungsideen für die besten Basiszutaten, Wissenswertes rund um die grünen Zutaten und Tipps, wie man mehr vom Gemüse verwendet und damit weniger Abfall produziert. Mias Ideen machen Lust, neue Gemüse-rezepte zu entdecken!

Dieses Buch ist eine Goldgrube für alle, die Gemüse lieben!

Die Norwegerin **Mia Frogner** arbeitet im Bereich digitales Marketing. Die begeisterte Vegetarierin ist außerdem Food-Autorin und Bloggerin und gibt Workshops zu Kochthemen und einer »grünen Lebensweise«.

