



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Gemüse-Stiele Soße

Meine in den Rezepten oft zitierte Oma war eine großartige Köchin. Aber sie kochte ganz „old School“ – es wäre ihr nie in den Sinn gekommen, die Schalen den enthülsten Erdbeeren zu kochen, um Suppe draus zu machen. Oder die äußeren, grünen Blätter des Blumenkohl mit zu verwenden. Interessanterweise kamen mit diese Gedanken ganz alleine. Als ich auszog, um eine Studierende zu werden. Ich erzähle oft, dass ich damals so arm war wie die sprichwörtliche Kirchenmaus. Meine Eltern waren nicht reich. Sie zahlten mir mein WG Zimmer und meinen Lebensunterhalt habe ich immer selbst verdient. Und weil ich so gerne auch schöne Kleider und Bücher und vieles mehr liebte – da war oft wenig Geld für Essen übrig. Aber gut essen mochte ich auch. Und da kamen mit so ketzerische Ideen, warum ich denn einen Teil des Gemüses wegwerfen sollte, wenn es doch auch perfekt schmeckte. Ich probierte roh alles Mögliche und fing dann eben auch an, damit zu kochen. Weggeworfen wurde fast nichts – weil ich einfach das Geld nicht hatte.

Das war lange vor dem Internet und lange bevor ich es mir leisten konnte, Kochbücher zu kaufen und haufenweise Kochzeitschriften zu lesen. Eine meiner ersten Luxus-Lebensentscheidungen war eine englische Kochzeitschrift ins Abo zu nehmen. Damals noch umständlich über eine Uni-Buchhandlung bestellt. Diese aber wiederum eröffnete mit ganz neue Welten. Die UK – oft für Deutsche unbekannt – sind sehr weltoffen und progressiv was das Essen betrifft. Ich bekam Zugang zu (für mich in den frühen 90ern) exotischen Dingen wie Curries oder Baba Ganoush. Und es tauchten immer wieder auch Geschichten aus dem „allotment“, dem englischen Äquivalent des Schrebergartens, auf. Und eben auch Themen wie „alles verwerten, nix wegwerfen“.

Schon vor Jahren begann in der englischsprachigen Welt der große Trend des Noose to tail – von der Schnauze bis zum Schwanz. Weg von der Verschwenderischen Haltung nur Filets zu essen. Und „cooking on a budget“ beschäftigte sich mit dem Thema, wie man aus den frischen Einkäufen das meiste machen konnte. Und nun seit Jahren auch schon zunehmend die konsequente Weiterentwicklung des Themas: Root to Leaf – alles verbrauchen. Ich bin hier ein glühender Anhänger. Unsere westlich-verschwenderische Lebensweise verbaucht 2,5 Erden. Das können wir uns nicht erlauben, denn wir leben so auf die Kosten anderer Erdenbewohner und zukünftiger Generationen.

Ich höre auch oft, dass vegane oder auch BIO teuer sei – was ich wiederlege. Ich esse köstlich, ausschweifend und spare nicht bei den Einkäufen – und dennoch geben wir nicht mehr Geld aus als Andere. Wir kaufen regional, saisonal und bevorzugt Bio. Und wir machen das meiste aus allem was wir kaufen. So kommt man auch mit einem schmaleren Budget gut über die Runden. Ich hab das als kirchenmaus-armer Studierender schließlich aus so gemacht.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>



Langer Vorrede kurzer Sinn: dies ist ein typisches „Reste Verwerter“ Rezept. Ihr mögt Mangold und kocht nur die Blätter wie Spinat und habt dann die schönen Rippen übrig? Ihr macht Grünkohl und habt die Rippen und wisst nicht was damit tun? Rippen und Blätter eines Blumenkohls? Stiele und Blätter vom Brokkoli? Die Stiele und Blätter von Roter Bete oder Kohlrabi? Nichts davon müsst ihr wegwerfen. Ihr bewahrt es auf – hält sich gut und gerne ein paar Tage im Gemüsefach im Kühlschrank. Und dann macht ihr diese „Soße“ daraus. Farbe und Geschmack variieren natürlich sehr, je nachdem welche Gemüsestiele ihr verwendet. Und auch die Kochzeit müsst ihr anpassen – die harten Grünkohlstiele brauchen länger, als die zarten Bete Stiele und Blätter.

Ich verwende Mandelsahne, weil sie cremige Süße zum Gericht dazu gibt. Hier könnt ihr natürlich auch variieren. Reis-Sahne, Kokossahne, Hafersahne oder auch Sojasahne sind alle prima. Wer auf Histamin reagiert kann auch einfach pure Kokosmilch verwenden.

Das ganze passt gut als Soße zu Pasta, Schupfnudeln oder Gnocchi. Genauso gut aber auch als Beilage zu Kartoffeln. Oder ihr kocht es wie einen Eintopf und gebt gleich zum Kochen klein geschnittene Kartoffeln dazu.

Im Rezept verwende ich Apfelschalen. Die fallen bei mir häufiger an – aber man kann natürlich einfach auch einen ganzen Apfel verwenden.

Zutaten

3 Zwiebeln

Ca. 400-600 g Gemüsereste (Stiele und Blätter)

Etwa ¼ der Menge des Gemüses in Apfelschalen oder das Äquivalent als ganzer/halber Apfel

200ml Mandelsahne

Salz, Pfeffer

Ggf. etwas Apfelessig oder Agavendicksaft

1. Die Zwiebeln halbieren, vierteln und dann in Streifen schneiden. In Rapsöl bei mittlerer Hitze schön langsam goldbraun anrösten. Lasst euch Zeit – das schafft den Grundgeschmack der Soße und fügt ordentlich Umami dazu.
2. Die Gemüsestrünke, Stiele und Blätter in mundgerechte Stücke schneiden oder hacken. Je nach Ausgangsgröße. Zu den schon gebräunten Zwiebeln geben und schön weiter rösten. Kohl verträgt ordentlich Röstaromen und darf gerne auch braune Stellen bekommen. Wenn ihr sowohl Stiele, als auch Blätter (wie z.B. bei Kohlrabi oder bei der Bete) habt, dann gebt die Blätter später dazu, da sie eine kürzere Kochzeit haben.
3. Zuletzt die in Streifen geschnittenen Apfelschalen (wahlweise in Stifte geschnittenen Apfelstücke) dazu. Der Apfel soll fruchtige Süß-Säure dazu geben. Mangold, Bete und auch Kohl können manchmal stark erdig oder leicht muffig schmecken. Der Apfel hebt den Geschmack und macht das Gericht Frischer. Je nachdem wie süß oder sauer der von euch verwendete Apfel ist, müsst ihr ein bisschen Fine-Tuning im Geschmack machen und mit Apfelessig oder Agavendicksaft nach justieren.
4. Die Mandelsahne dazu geben. Nicht mehr viel kochen. Es soll eine cremige aber nicht zu flüssige Konsistenz entstehen. Mit Salz und Pfeffer final abschmecken.

