



Xenia kocht

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

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

Gemüseglasch histaminarm

Ich mache schon sehr, sehr lange mein Gemüseglasch. Meine Freundin Beatrice mag es nicht, weil es ihr zu „fleischig“ schmeckt. Ich mag es genau deshalb. 😊



Im Rezept habe ich immer üppig Tomaten verwendet (ihr findet es auch auf der Stadtgarten Webseite) – und dann kam meine Histaminintoleranz. Ich vertrage also keine Tomaten mehr. Ich habe daher mein Rezept auf histaminarm umgebaut und bin mit dem Ergebnis auch sehr zufrieden. Im Kochkurs schon mit Teilnehmer*innen gekocht und von denen für sehr gut befunden.

Man braucht für das Rezept Paprikamark. Da findet man in türkischen Supermärkten. Paprikamark enthält oft Zitronensäure zur Konservierung. Zitronensäure trägt aber nur den Namen der Zitrusfrucht – also keine Angst davor. Trotzdem muss man mit Histaminintoleranz natürlich immer testen, ob man ein Produkt verträgt. Ich komme mit dem Mark aber gut klar. Achtung beim Einkauf: es gibt mildes und scharfes. Ich rate dringend zu dem milden. Das Scharfe ist sehr (!) scharf.



Paprikamark fehlt die fruchtige Süße von Tomatenmark. Es schmeckt „stumpfer“ im Vergleich. Daher pimpem wir die Soße mit zwei fruchtigen Komponenten, die Süße und Säure ins Spiel bringen und den Geschmack abrunden. Granatapfelmolasse findet ihr auch im türkischen

Supermarkt. Sie ist super-sauer und eignet sich gut auch als Essig-Ersatz in Salatdressing. Gleichzeitig ist sie aber auch fruchtig und komplex, und nicht nur sauer. Johannisbeergelee war schon die Geheimwaffe meiner Mutter, um Soßen abzurunden. In jeder Bratensoße stecke das drin. Und ich verwende es auch viel. Ich koche selbst Johannisbeergelee ein. Mit 3:1 Gelierzucker – also weniger süß. Ich vertrage das gut. Es verleiht den Soßen Tiefe. Probierende finden immer, dass die Soßen viel „runder“ schmecken, ohne dass sie süß sind oder gar die Johannisbeere raus schmeckt.



Zuletzt noch ein Wort zum Thema Zwiebel: viele vertragen Zwiebelgewächse nicht so gut. Die weiss-schalige Zwiebel wird aber doch ganz gut vertragen. Wenn ihr also mit den handelsüblichen Haushaltszwiebeln bisher Probleme hattet, sucht mal in gut sortierten Supermärkten nach der mit der weissen Schale. Sie ist etwas teurer. Aber wenn ihr sie vertragt, dann bekommt ihr die Möglichkeit, wieder mehr Umami in eure Gerichte einzubauen.

Zutaten etwa 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 4 Karotten
- Je 1 rote, gelbe und grüne Paprika
- 400 ml Wasser
- 3 EL Paprikamark
- 2 EL Johannisbeergelee
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Rosenpaprikapulver
- Granatapfelmolasse
- Kartoffelstärke



xenia's
vegan
punk food 



Xenia kocht

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

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

1. Die Zwiebeln würfeln. Die Paprika entkernen und in 2x2 cm große Würfel schneiden. Die Karotte schälen und in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden.
2. Die Zwiebeln und Möhren in Öl langsam bei mittlerer Hitze anbräunen. Das dauert bis zu 10 min und idealerweise entsteht auf dem Topfboden auch ein brauner Röstansatz.
3. Mit Wasser aufgießen und den Ansatz am Topfboden mit dem Kochlöffel lose schrubbeln. Das ist alles Geschmack für eure Soße.
4. Die Paprikas, Lorbeerblätter, das Paprikamark und das Gelee dazu. Deckel drauf und gute 10 min köcheln. Das Gemüse soll gar, aber noch bissfest sein.
5. Mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika und Granatapfelmolasse abschmecken. Etwas Kartoffelstärke in kaltem Wasser auflösen und zur kochenden Soße geben, um diese anzudicken. So wird sie schön sämig.

