

# Von der Beilage zum Superstar

Ob Kürbis, Chicorée, Rande oder Rotkohl – **Gemüse** hat auch in der Festtagsküche mehr verdient, als am Tellerrand die Nebenrolle zu spielen.

SUSANNE WAGNER

Die Vielfalt an Gemüsesorten ist gross: Sie inspirieren nur schon durch die unterschiedlichen Formen, Farben und Konsistenzen. Multipliziert man damit die Kochtechniken wie Dünsten, Braten, Dämpfen, Überbacken oder Frittieren, eröffnet sich eine ganze Welt der Farben, des Genusses und der Aromen. Dies zeigt nur schon das ebenso einfache wie köstliche Rezept für Ofengemüse. Dazu werden – je nach Gusto und Saison – zerkleinerte Karotten, Kartoffeln, Lauch, Zwiebeln, Kürbis oder Randen, die mit einem Schuss Olivenöl beträufelt und Meersalz sowie einem Zweig Rosmarin belegt worden sind, bei 200 Grad 20 Minuten lang im Ofen gebacken.

Das Potenzial von Gemüse ist so gross, dass es sich lohnt, es zum Hauptprotagonisten auf dem Teller zu erheben. Denn die Zeiten sind vorbei, in denen sich die Gäste mit einem Häufchen gedünsteter Karotten am Tellerrand zufriedengaben. Auch die Spitzengastronomie widmet sich mehr und mehr der pflanzlichen Küche. Dafür braucht es aber viel Wissen und Kreativität der Köchinnen und Köche. Mittlerweile werden in der Schweiz und im Ausland Restaurants, die auf rein pflanzliche Produkte setzen, mit Punkten und Sternen ausgezeichnet.

## In der Pfanne statt im Wasser

Auch Gerhard Rentz, Chefkoch des neu eröffneten Restaurants Lux im Zürcher Kongresshaus, schätzt Gemüse als wichtigen Bestandteil seiner Küche. «Grundsätzlich gibt es nicht ein einziges besonders gutes Gemüse. Man kann auch aus einer Rabe oder Rande verschiedene Texturen herausarbeiten», so der Dreissigjährige. Diese Gemüse haben einen Vorteil: «Was Saison hat, ist auch das geschmackvollste Gemüse. Qualität und Geschmack leiden immer, wenn importiertes Gemüse lange in Containern unterwegs war», gibt er zu bedenken.

«Statt Mungosprossen und Pak Choi zu kochen, lohnt es sich, auf den heimischen Markt zu schauen.» Auch regionale, saisonale und lagerfähige Produkte wie Butterkürbis oder Rotkohl lassen sich überraschend zubereiten. Zum Beispiel indem man Kohlstreifen in einer asiatischen Sauce aus Misopaste, Sojasauce, etwas Ingwer, Sesamöl und Koriander garen lässt. «Wer den Kohl dünner schneidet, kann die Garzeit verkürzen», so der Tipp von Gerhard Rentz. Der junge Deutsche ist ein Fan von Röstaromen, die er auch beim Gemüse lustvoll einsetzt. Zum Beispiel beim Rotkohl, der kürzlich auf der Speisekarte stand: Er hat die ganzen Kohlspalten kräftig angebraten, damit sie Farbe bekommen, mit heimischem Wein für die Säure abgelöscht, mit Zwiebeln, Knoblauch, Sojasauce und Ingwer gewürzt und im Ofen abgedeckt gegart, «damit die Röstaromen schön in den Kohl übergehen».

Grünkohl oder Federkohl werden nach Ansicht von Gerhard Rentz unterschätzt. Er kocht auch privat gerne Kohl oder Kürbis oder das Trendgemüse Flower Sprout, eine



Gemüse einmal anders. Blauer Teller unten links (1): Nasu Dengaku, japanische Aubergine mit Misoglasur von Lauren Wildbolz (siehe Rezept).

Kreuzung aus Rosenkohl und Grünkohl. Statt das Gemüse im Wasser zuzubereiten, wie es die meisten tun, lässt er es in einer Pfanne mit wenig Flüssigkeit – Gemüsebouillon oder Sojasauce – ganz langsam garen. «Wenn Sie etwas Butter dazugeben und die Flüssigkeit damit emulgieren, können Sie damit das Gemüse in der Pfanne glasieren und erhalten eine wunderbare Geschmeidigkeit.» So gedünstet behält das Gemüse auch mehr Vitamine, fügt er an.

## Im Eiswasser abschrecken

Die Veganpionierin Lauren Wildbolz bietet mit ihrem Team grosse vegane Caterings für Private und Unternehmen an. In einem ihrer Kochkurse lehrt sie, pflanzlich basierte Achtgangmenüs zuzubereiten. Kein Wunder, spielt dabei das Gemüse immer eine entscheidende Rolle. Das Beste, was sie im Leben gegessen habe, sei ein buddhistisches Tempelmal im japanischen Kyoto gewesen.

Eines der Gerichte war Nasu Dengaku, eine überbackene Aubergine mit Misoglasur (siehe Rezept). Was die Köchin daran begeistert, war die nährende Konsistenz und der unglaubliche Umami-Geschmack des Gerichts. Mit dem japanischen Begriff «umami» (köstlich, herzhaft) wird die fünfte Geschmacksrichtung neben süss, salzig, sauer und bitter beschrieben.

Auch Lauren Wildbolz kennt eine gute Methode, um Gemüse schmackhafter zu machen: Sie gart es schonend, bis es bissfest ist, und schreckt es lange im Eiswasser ab. Sonst kocht das Gemüse im Innern weiter und wird zu weich. Dank dem Abschrecken behält es auch seine Farbe. «Danach lässt sich das Gemüse, zum Beispiel Karotten mit Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln, in der

Pfanne für ein Umami-Aroma anrösten und à la Minute servieren», sagt die Köchin und Unternehmerin. Besonders wichtig findet sie es, in gute Qualität zu investieren: Biogemüse vom Bauernhof schmeckt nach ihrer Erfahrung viel besser und bleibt länger haltbar.

Ihr ultimativer Trick für die gelungene Gemüsezubereitung in der privaten Küche ist ein einfacher Siebeinsatz für einige wenige Franken, den man auf den Boden des Kochtopfs legt.

Lauren Wildbolz: «Ein paar Kaffirlimonenblätter oder ein Zweiglein Rosmarin unter dem Sieb verleihen dem Gemüse mehr Aroma.» Im Tiefkühler sind Limonenblätter oder Zitronengras am längsten haltbar. Noch mehr Geschmack geben dem Gemüse wenige Tropfen Zitronensaft, ein paar Spritzer Olivenöl, etwas Salz und frische Kräuter.

Zu Lauren Wildbolz' Lieblingsgemüsesorten gehören Pastinaken und Petersilienwurzeln. Die Pastinake ist ein Wurzelgemüse, das in der Schweiz bis ins 18. Jahrhundert sehr bekannt war, aber von der Karotte und der Kartoffel verdrängt wurde. Wie das «Rüebli» entwickeln die gelben oder weissen Pastinaken beim Anrösten oder Dämpfen ein süsses Aroma.

Lauren Wildbolz findet es wichtig, auch im Winter immer wieder neu entdeckte Gemüse der alten Sorten – beispielsweise von Pro Specie Rara – und damit neue Geschmackserlebnisse zu entdecken.

Aus Wurzelgemüse liessen sich fantastische Gerichte mit Röstaroma zaubern, wie Lauren Wildbolz verrät. Auch für den Nachtisch verwendet die Köchin gerne Pastinaken und kreiert daraus eine Crème, die mit Schokolade und Fruchtkompott ein überraschendes Dessert ergibt, in denen ein Gemüse im Mittelpunkt steht – mal etwas anderes als der Aargauer Rüeblikuchen.

## Rezept

**Nasu Dengaku**  
(Japanische Auberginen mit Misoglasur 1)

1kg	Auberginen
250g	helle Misopaste
50g	Rohrzucker
100ml	Sake
200ml	Mirin (japanischer Reiswein)
15g	geröstete Knoblauchpaste
400g	Seidentofu
	• Olivenöl, Salz, Pfeffer
	• Granatapfelkerne oder Baby-Shiso (japanisches Würzkraut)

Auberginen in 4 bis 5 cm dicke Scheiben schneiden und mit einem Gittermuster einritzen. Die Scheiben eine halbe Stunde in kaltem Salzwasser einlegen. Für die Glasur den Seidentofu, Miso, Rohrzucker, Sake, Mirin und Knoblauch umrührend ein wenig erwärmen, damit eine Bindung entsteht. Auberginen aus dem Wasser nehmen, abtropfen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren, mit dem Gittermuster nach oben auf ein Backblech legen und für 10 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad garen. Auberginen mit Glasur bis zum Rand dünn bestreichen und nochmals 10 Minuten bei 180 Grad backen. Vor dem Servieren mit Granatapfelkernen oder Baby-Shiso bestreuen. Rezept: Lauren Wildbolz

→ Eine Vielfalt von Rezepten aus saisonalem Frisch- und Lagergemüse findet sich unter [gemuese.ch](http://gemuese.ch).



Serviert vom Lux Kongresshaus: Blumenbrötchen – das Lux-Sandwich Vegi.

