



PAUL IVIĆ  
VEGETARISCHE  
WINTER  
KÜCHE

*Europas  
bester  
vegetarischer  
Koch*

Brandstätter 



# VEGAN GEBRATENER RÖMERSALAT MIT KRÄUTER-HUMMUS

.... ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN ....

## ZUTATEN

### HUMMUS

- 175 g Kichererbsen
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bund Petersilie, alternativ Kerbel
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL gelbe Currypaste
- 60 g Tahin (Sesampaste)
- Saft und Schalenabrieb von ½ unbehandelten Zitrone
- Salz

### MARINADE

- 1 Rote Bete
- Mark von ½ Vanilleschote
- Saft von ½ Zitrone oder Limette
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Römersalatherzen
- 4 EL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- ½ Schale Kresse

**ZUBEREITUNG** Für das Hummus Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Am nächsten Tag das Wasser abgießen, Kichererbsen in einem Topf erneut vollständig mit Wasser bedecken, aufkochen und ohne Salz ca. 45–60 Minuten weich garen.

Knoblauch und Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin 2–3 Minuten braten. Petersilie samt Stielen grob schneiden, gemeinsam mit dem Kreuzkümmel und der Currypaste in die Pfanne geben und kurz mitrösten.

Zwiebel-Kräuter-Mischung und Kichererbsen samt dem nun reduzierten Kochwasser pürieren. Tahin, Zitronensaft und -schale hinzufügen und kräftig salzen. Weitere 4–5 Minuten mixen, dabei gegebenenfalls noch etwas mehr Wasser hinzufügen.

*Für die Marinade* Rote Bete schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Vanillemark mit Limettensaft und Öl verrühren. Salzen und pfeffern, dann die Rote-Bete-Würfel unterrühren.

Römersalatherzen samt Strunk längs sechsteln. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Salatherzen darin von allen Seiten kurz anbraten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Hummus auf Tellern verteilen, die Salatstücke darauf anrichten, mit der Marinade beträufeln und mit Kresse bestreuen.





# MATCHA-COUSCOUS MIT ORIENTALISCHEN KAROTTEN

VEGAN

... ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN ...

## ZUTATEN

### KAROTTEN

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Ingwer
- 2 EL Sesamöl
- je 2 Sternanis, Pimentkörner und Szechuanpfefferfrüchte
- 1 TL Dillsaat, alternativ Fenchelsamen
- 1-2 TL Ras el Hanout
- 500 g Baby-Karotten oder junge Karotten
- 1 TL Zucker
- 150 ml Karottensaft
- Salz
- Saft von 1 Limette
- ½ Bund Dill
- ½ Bund Koriander

### COUSCOUS

- 500 ml heißer Matcha-Tee
- 200 g Couscous
- Saft und Schalenabrieb von 1-2 unbehandelten Limetten
- Salz
- Pfeffer
- Sesamöl
- 4 Handvoll frischer Baby-Blattspinat

*Diese Zubereitung für Couscous hat mir ein Bekannter aus Marokko gezeigt. Ich finde, so schmeckt er am besten: schön locker und noch etwas knackig.*

**ZUBEREITUNG** Für die orientalischen Karotten Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Sesamöl in einem Topf erhitzen und die Würfel darin anschwitzen. Gewürze zugeben und anrösten. Karotten ungeschält je nach Größe längs halbieren oder ganz lassen, in den Topf geben und ebenfalls anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Karottensaft angießen und aufkochen. Gemüse im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten weich garen, anschließend mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Für den Couscous den heißen Matcha-Tee in eine Schüssel gießen. Couscous in ein feines Sieb geben, in die Flüssigkeit hängen, kurz durchrühren und 1-2 Minuten ziehen lassen. Anschließend das Sieb herausheben, Couscous abtropfen lassen, in eine Schüssel füllen und mit einer Gabel auflockern. Mit Limettensaft und -schale, Salz, Pfeffer und Sesamöl würzen. Spinatblätter unterheben.

Dill- und Korianderblättchen von den Zweigen zupfen. Couscous auf Tellern verteilen, Karotten und Kräuter darauf anrichten und mit etwas Kochflüssigkeit der Karotten übergießen.



## RADICCHIOSALAT MIT PARMESAN

.... ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN ....

### ZUTATEN

- 4 Köpfe Radicchio  
Rosso di Treviso  
Tardivo
- 80 g Parmesan  
Salz
- 2-4 EL Olivenöl  
plus Olivenöl  
zum Beträufeln
- Saft von 1/2 Zitrone

*Ich verwende meist Radicchio der Sorte Rosso di Treviso Tardivo. Kenner nennen ihn auch den „König des Radicchio“. Der hohe Aufwand und die Handarbeit, die bei der Züchtung dieses hochwertigen Wintergemüses anfallen, rechtfertigen seinen etwas höheren Preis im Vergleich zu den verwandten Sorten. Er ist sehr subtil und so filigran im Geschmack, dass er seit Jahren ein treuer Begleiter meiner Küche ist. Richtig zubereitet ist er eine wahre Gaumenfreude. Als ich das Rezept von meinem damaligen Chef erhielt, war ich sofort verliebt in dieses wunderbare Gericht. Es kann auch mit den anderen Sorten zubereitet werden, doch keine schmeckt so unvergleichlich gut.*

**ZUBEREITUNG** Einige Blätter vom Radicchio zur Seite legen, den Rest zunächst in sehr feine Streifen, dann in kleine Würfel schneiden, dabei die Strünke entfernen. Mit dem Sparschäler einige Späne Parmesan abhobeln und zur Seite stellen, den Rest fein reiben.

Radicchiowürfel in eine Schüssel geben, leicht salzen und den geriebenen Parmesan untermengen. Olivenöl und etwas Zitronensaft hinzufügen. Kurz durchmengen, bei Bedarf mit etwas mehr Zitronensaft und Salz abschmecken. (Um das Aroma vollständig zur Geltung zu bringen, sollte der Salat nicht zu feucht sein, daher mit der Zitrone sehr sensibel umgehen.)

Salat auf Tellern anrichten und mit den beiseitegelegten Radicchioblättern und Parmesanspänen garnieren. Zum Abschluss mit Olivenöl beträufeln.

