



*Andreas
Camínada*

atVERLAG

when
all is
sense...

*Andreas
Caminada*

*Pure
Frische*

*Meine
vegetarische
Küche*

Remo Caminada, Design
Gaudenz Danuser, Fotografie
Alexander Kühn, Texte

atVERLAG

Inhalt

Kitzelnd

13

Wärmend

47

Erfrischend

85

Umarmend

149

Für den Vorrat

197

© 2021

AT Verlag AG, Aarau und München

Fotografie: Gaudenz Danuser

Grafische Gestaltung: Remo Caminada

Texte: Alexander Kühn

Projektleitung: Dorothea Schöll und Carla Schmid, AT Verlag

Rezeptlektorat: Nicola Härms

Satz: Giorgio Chiappa

Bildbearbeitung: Christian Spirig

Druck und Bindearbeiten: Graspö CZ, a.s.

Printed in Czechia

ISBN 978-3-03902-136-9

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur
für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

Sämtliche Rezepte sind, sofern nicht anders vermerkt,
für 4 Personen berechnet.

Mein besonderer Dank geht an:
das Team von Schloss Schauenstein um Marcel Skibba,
das Küchenteam der Casa Caminada um Mathias Kotzbeck,
Jana Ritsch



Erfrischend → 108



Wärmend → 78



Für den Vorrat → 224



Für den Vorrat → 209



Wärmend → 74



Erfrischend → 86



Umarmend → 153



Für den Vorrat → 220



Kitzelnd → 44



Umarmend → 157



Kitzelnd → 19

Vorwort

In den letzten eineinhalb Jahren hat sich eine Menge getan in unserem Garten, aber auch in unseren Köpfen. Die Permakultur, die ihren Fokus auf Bodenqualität und Biodiversität legt, ist für uns zu einem festen Prinzip geworden, Früchte und Gemüse noch mehr als zuvor zu einem Quell der Inspiration. Ich bin überzeugt, dass wir in Zukunft noch Fleisch, Fisch oder Krustentiere essen, aber auch immer mehr Facetten der vegetarischen Küche entdecken werden. Nirgendwo ist das kulinarische Entwicklungspotenzial grösser als hier.

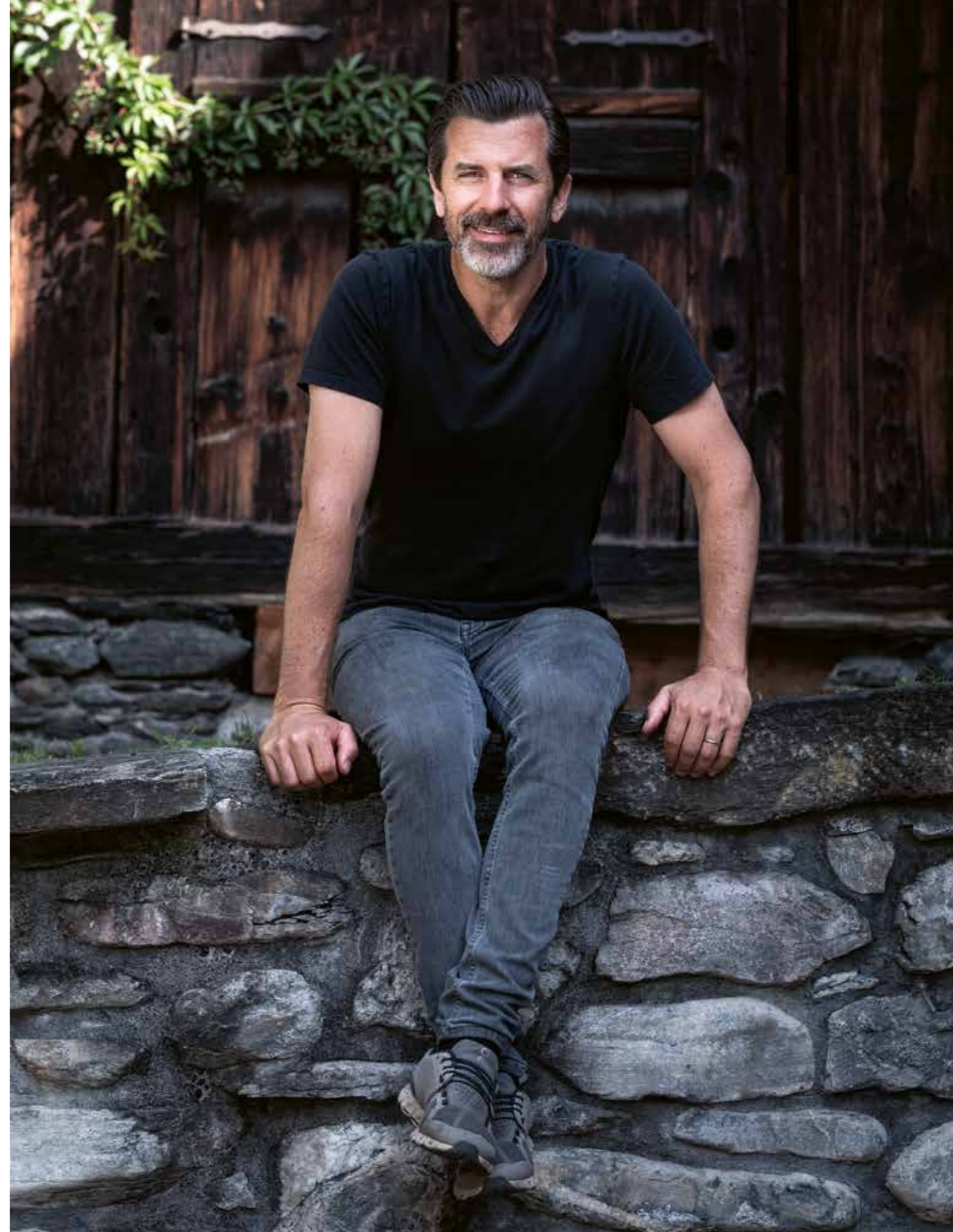
Dieses Buch soll Ihnen zeigen, dass beglückende vegetarische Kreationen nicht kompliziert sein müssen. Viele Gerichte lassen sich ohne jegliche Erfahrung problemlos zubereiten. Es kommt auf die Sorgfalt bei der Auswahl der Zutaten an, auf die Kreativität beim Verbinden der Aromen und auf die Liebe zum Detail. Kräuter etwa sind in diesem Buch zentral, denn sie sind in der vegetarischen Küche das Salz in der Suppe. Und vergessen wir nicht die Blumen und Blüten: Diese können viel mehr als hübsch aussehen.

Gemüse spielte in meiner Laufbahn schon früh eine grosse Rolle. Zunächst bei Hans-Peter Hussong, der für mich in der Wirtschaft zum Wiesengrund in Uetikon am Zürichsee nicht nur in dieser Hinsicht ein hervorragender Lehrmeister war, dann im Restaurant Bareiss in Baiersbrunn. Dort füllte ich in der Brigade von Küchenchef Claus-Peter Lumpp die Position des zweiten Entremetiers aus und bekam jeweils die Chance, mein Können zu zeigen, wenn Gäste ein vegetarisches Menü bestellten. Bei der Auswahl der Zutaten eingeschränkt zu sein, fördert die Fantasie und hilft einem, die ganzen Möglichkeiten bisweilen leichtfertig als Beiwerk abgetaner Produkte zu erkennen.

Unser neues vegetarisches Restaurant Oz in Fürstenu, das seit Juni 2021 in den Räumlichkeiten der ehemaligen Remisa untergebracht ist, bildet daher nicht einfach nur eine Fine-Dining-Option für Vegetarierinnen und Vegetarier. Es ist für uns alle – ob auf Schloss Schauenstein, in der Casa Caminada oder in einem der IGNIV-Restaurants – eine kulinarische Triebfeder. Auch manches Rezept im vorliegenden Kochbuch hat seine Wurzeln dort.

Der Garten lehrt uns Tag für Tag spontan zu sein und im Einklang mit der Natur zu kochen. Wie keine anderen Lebensmittel bilden Gemüse und Früchte die Saison und das Terroir ab, wecken Vorfreude – man denke nur an die Spargel- oder Erdbeersaison – und bringen Farbe, ja sogar eine gewisse Poesie auf den Teller. Ich hoffe, dass diese Poesie auch Sie beflügelt.

Cordialmein
Ihr Andreas Caminada



Currylinsen

Currypulver

40 g gemahlener
Kreuzkümmel
40 g gemahlener
Koriander
40 g Kurkuma
20 g gemahlener
Kardamom
10 g gemahlener Zimt
10 g Cayennepfeffer

Die Gewürze in einer Pfanne leicht rösten, damit die ätherischen Öle freigesetzt werden. Die Gewürzmischung auskühlen lassen und in einem Schraubglas bis zur Verwendung aufbewahren. Das Currypulver kann auf Vorrat hergestellt und für andere Currygerichte verwendet werden.

Currylinsen

1 Knoblauchzehe
1 frischen Peperoncino
50 g geklärte Butter
250 g Zwiebeln
500 g Berglinsen,
nach Packungsangabe
eingeweicht
1 TL Currypulver
(siehe oben)
400 g Tomaten, gewürfelt
2 Limetten, Saft
500 ml Gemüsebrühe
Salz
200 ml Kokosmilch,
nach Belieben

Für die Currylinsen den Knoblauch und den Peperoncino hacken und in der Butter anschwitzen. Die Zwiebeln fein würfeln, dazugeben und mitdünsten. Die Berglinsen, das Currypulver, die Tomaten und den Limettensaft zufügen, etwas einkochen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Bei milder Hitze 45 Minuten köcheln lassen. Gegebenenfalls nachwürzen und nach Belieben mit der Kokosmilch verfeinern.

Zum Anrichten

Griechischer Joghurt
oder Labneh
essbare Gartenblüten

Anrichten

Die Currylinsen in tiefe Teller geben und mit etwas griechischem Joghurt oder Labneh anrichten. Mit essbaren Gartenblüten ausdekorieren. Welcome to India!

Currylinsen habe ich in Südafrika kennen und lieben gelernt. Mit den Jahren ist es mir gelungen, mich immer näher an den originalen Geschmack heranzutasten. Nun bin ich mit dem Ergebnis rundum zufrieden. Auf dem Biohof Dusch in Paspels gibt es übrigens grossartige Berglinsen, die ich Ihnen sehr ans Herz legen möchte.

Couscous- Fenchel-Salat

1 grosse Fenchelknolle
 1 rote Peperoni (Paprika)
 2 mittelgrosse Pfirsiche
 (200 g)
 1 Stange Zitronengras
 400 ml Gemüsebouillon
 2 Scheiben Ingwer
 ¼ EL indisches Curry-
 pulver
 1 gestrichener TL Honig
 oder 25 g Rohrzucker
 220 g Couscous
 Olivenöl
 1 unbehandelte Limette,
 Abrieb
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 frisches Basilikum zum
 Garnieren

Den Fenchel in feine Scheiben schneiden und in Eiswasser legen. Die Peperoni halbieren, entkernen und würfeln. Die Pfirsiche entkernen und in grobe Stücke schneiden. Das Zitronengras mit dem Messerrücken leicht andrücken. Die Gemüsebouillon mit Zitronengras, Ingwer, Curry, Honig oder Rohrzucker aufkochen, dann zugedeckt 15–20 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Durch ein Sieb abgiessen, dabei die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen. Den Couscous in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, dann in die Flüssigkeit geben, vermischen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Die Peperoniwürfel unter den Couscous heben und mit Olivenöl, Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fenchelscheiben aus dem Eiswasser nehmen und ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren.

Anrichten

Den Salat in tiefe Teller geben. Den marinierten Fenchel zusammen mit den Pfirsichstücken darüber verteilen. Mit frischem Basilikum vollenden.



Diesen Salat bereiten wir bei uns in Fürstenuan oft als Personalesen zu. Ich liebe an ihm das geschmackliche Zusammenspiel von exotischen Gewürzen und fruchtig-süßem Pfirsich. Der Fenchel steuert Frische und Knackigkeit bei.

Genuss aus dem Garten hat viele Gesichter

Der vielleicht grösste Vorteil eines eigenen Gartens liegt darin, dass man Früchte und Gemüse zu jedem beliebigen Zeitpunkt ernten kann, nicht nur wenn sie dem gängigen kulinarischen Ideal entsprechen. Wir möchten die einzelnen Pflanzen in möglichst vielen Entwicklungsstufen beobachten und herausfinden, wie wir sie verarbeiten können. Unreif ebenso wie ins Kraut geschossen. Das erweitert die Möglichkeiten und den kulinarischen Horizont ungemein.

Während die Menschen in Asien Salate mit grüner Papaya oder Mango lieben, tun wir uns in Europa traditionell sehr schwer mit Unreifem. Den einen Satz unserer Eltern werden wir einfach nicht mehr los: Von grünen Früchten bekommst du Bauchweh! Dabei besitzen Erdbeeren, Stachelbeeren oder Tomaten, die am Anfang ihrer Entwicklung stehen, eine Vielzahl von Reizen. Sie sind wunderbar knackig, wegen des hohen Säuregehalts sehr erfrischend und bringen durch ihre Gerbstoffe erst noch Spannung und Komplexität in ein Gericht.

Natürlich sollte man nicht Unmengen von unreifem Obst und Gemüse essen, punktuell eingesetzt verdienen diese Produkte aber auf jeden Fall Beachtung. Nicht nur roh, sondern auch fermentiert oder sauer eingemacht. Und ist es nicht äusserst reizvoll, eine Früchte- oder Gemüsesorte in den unterschiedlichsten Stufen ihrer Entwicklung auf einen Teller zu bringen?



Kaffee-Crème-brûlée

500 ml Milch
 500 ml Rahm
 10 Kaffeebohnen
 2 Vanilleschoten
 3 Eier
 4 Eigelb
 35 g Vanillezucker
 30 g brauner Zucker

Die Milch und den Rahm zusammen mit den Kaffeebohnen in einem Topf leicht erwärmen und 24 Stunden ziehen lassen. Dann die Flüssigkeit durch ein Sieb passieren und mit den Vanilleschoten aufkochen. Die Schoten entfernen und die Mischung leicht abkühlen lassen, dann abpassieren. Eier, Eigelb und Vanillezucker schaumig schlagen und unter die lauwarme Milch-Rahm-Mischung geben. Die Creme in ofenfeste Schüsselchen füllen, im Wasserbad im Backofen bei 140 Grad Umluft 30–40 Minuten stocken lassen. Anschliessend 2 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit dem braunen Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner abflämmen.

Seit wir in Fürstenaun unsere eigene kleine Rösterei besitzen, setze ich mich immer wieder mit dem Thema Kaffee auseinander. Ich finde, dass seine geschmackliche Komplexität der Creme sehr gut tut. Experimentieren Sie ruhig mit der Zuckersorte. Muscovadozucker zum Beispiel ergibt eine besonders aromatisch-karamellige Kruste.



Schnittlauchöl

*1 Bund Schnittlauch
300 ml Sonnenblumenöl*

Den Schnittlauch grob schneiden und mit dem Öl in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer fein mixen oder im Thermomix bei 60 Grad 5 Minuten mixen. Durch ein feines Sieb passieren und sofort auf Eis kalt stellen.

Das Öl innerhalb von 1–2 Tagen aufbrauchen, weil es ansonsten braun wird. Alternativ einfrieren.

Varianten

Anstelle von Schnittlauch können Sie auch diverse andere Kräuter auf diese Weise verarbeiten, zum Beispiel Dill, Estragon, Kerbel, Basilikum oder Spinat.



Kräuteröle geben Pastagerichten, Risottos, Suppen, Saucen und Salaten eine zusätzliche geschmackliche Dimension – und sind optisch stets ein Gewinn.

Register

- Artischocken, geröstet,
mit Gnocchi 58
Aubergine, Pfeffer- 23
- Blumenkohl-Miso
mit Zitronenconfit 82
Bohnensalat 88
Brotgnocchetti mit
Tomatensauce 154
Brotsalat 150
- Champignons, mit Ziegen-
käse gefüllt 50
Chicorée mit Safranfond 164
Chiliöl 220
Couscous-Fenchel-Salat 86
Crudités mit Limetten-
Nussbutter-Creme 100
Currylinsen 19
- Dumplings mit
Sauerkraut 72
- Erdbeervariationen
mit Joghurteis 184
- Fenchel-Couscous-Salat 86
Fenchel-Kimchi 203
Fenchel-Safran-Ceviche 115
Fenchelsalat mit Pfirsich 145
Fotzelschnitten mit
Sauerrahmglace 183
- Gemüse-Consommé 229
Gemüse-Tempura
mit Jalapeños-Creme 157
Gnocchi mit gerösteten
Artischocken 58
Grünkohlchips 49
- Joghurteis mit Erdbeer-
variationen 184
- Kaffee-Crème-brûlée 188
Kartoffelchips mit
Harissa-Mayo 44
Kimchi, klassisch 202
Kimchi-Gazpacho mit
Spitzkohl und marinierten
Tomaten 34
Kimchipulver 199
Kohlrabitaschen mit
Erbsen 136
Kopfsalat, geschmort 158
Kräuterrisotto 78
Kräutersalat an
Ponzu-Vinaigrette 108
Krautsalat mit
Sweet-Chili-Sauce 38
- Lauchquiche 74
Linsen, Curry- 19
- Melonenkaltschale mit
getrockneten Tomaten 138
Mini-Lattich mit Harissa 40
- Onsen-Ei mit Sauerkraut
und Buttermilchschaum 66
- Peperoni, geschmort,
mit Pfirsich 14
Pfefferaubergine 23
Pilzfond 231
Pizza 153
- Randenketchup 209
Randenröllchen 141
Randentaschen
mit Randen-Gazpacho
und Croustillant 116
- Ratatouille 92
Risotto, Kräuter- 78
Rotkabissalat 120
- Safran-Fenchel-Ceviche 115
Safransud 224
Sauerkraut mit Onsen-Ei
und Buttermilchschaum 66
Sauerrahmglace mit
Fotzelschnitten 183
Sauerteigstarter 195
Schnittlauchöl 219
Schokomacarons 192
Selleriesalat mit marinierten
Brombeeren und Trüffel-
vinaigrette 52
Spargel-Croustillant
mit Estragoncreme 172
Spitzkohl mit
Kimchi-Gazpacho und
marinierten Tomaten 34
Steinpilz-Carpaccio 180
- Tomaten mit
Tomaten-Kimchi-Sud 24
Tomatensauce 210
- Vanillekipferl 191
Vegi-Jus 227
- Wassermelonen-
Carpaccio 112
- Zucchini Blüten mit
Tomatenvinaigrette 130
Zwiebelceviche mit
Jalapeños, Physalis
und Salzzwiebeln 94
Zwiebelsalat mit
Ziegenkäse 176

...I am
with
nature.