B 30655 F 1/2021 Februar/März WWW.HOMES-AND-GARDENS.DE Deutschland 5,50 € Österreich 6,30 € Schweiz 10,50 sfr

HOMES & GARDENS

DEUTSCHE AUSGABE

DAS MAGAZIN FÜR ELEGANTES WOHNEN

WOHNEN MIT KUNST

Elegantes Stadthaus mitten in London

EDEL

Apartment im Cottage-Design in Bath

Schlafen

Worauf es für gute Nachtruhe wirklich ankommt

DAS SIND DIE TRENDS

Einrichten 2021

PLUS: feminine Tischleuchten • Wintergärten richtig geplant

NEU INTERPRETIERT

Heimatküche vegan genießen

Deftig, lecker und trotzdem einfach mal vegan? Mit diesen Hausmannskost-Klassikern von Caroline Loße schmeckt es garantiert allen.

REZEPTE, STYLING UND FOTOS: CAROLINE LOSSE
© CHRISTIAN VERLAG

Tomatensuppe
mit Mandelmus und Croutons

Zutaten: Für 1 Hauptspeise-Portion oder 2 Vorspeise-Portionen
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
3 EL Tomatenmark
100 ml Gemüsebrühe
400 g stückige Tomaten aus der Dose
400 g geschälte Tomaten aus der Dose
3 TL weißes Mandelmus
1 Scheibe Brot, Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Außerdem
einige Blätter frisches Basilikum

Zubereitung:
1 Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebel und Knoblauchwürfel darin anschwitzen, bis die Zwiebel glasig ist.
2 Anschließend das Tomatenmark zugeben und alles mit einem Holzlöffel gut vermengen. Die Gemüsebrühe unter Rühren angießen. Sowohl die stückigen als auch die geschälten Tomaten hinzufügen und alles erneut gut vermengen. 1 TL Mandelmus einrühren und die Mischung dann bei niedriger bis mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3 In der Zwischenzeit für die Croûtons das Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Anschließend das restliche Olivenöl (2 EL) in einer separaten Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Brotwürfel zugeben und unter Rühren von beiden Seiten für etwa 3 Minuten darin anrösten.
4 Die Tomatensuppe vom Herd nehmen und

mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Suppe in Suppentellern oder einem Suppentopf anrichten und mit dem übrigen Mandelmus (2 TL) sowie den Croûtons dekorieren.

6 Zum Schluss die Basilikumblätter waschen, trockenschütteln und die Suppe damit garnieren und servieren.

Kartoffelsuppe
Klassisch

Zutaten: Für 2 Hauptspeise-Portionen oder 4 Vorspeise-Portionen

1,2 kg mehligkochende Kartoffeln
1,2 l Gemüsebrühe
2 Karotten
1/4 Stange Lauch
1 TL Mandelmus, Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem

1 Stängel glatte Petersilie
4 EL veganer Joghurt
2 TL Sonnenblumenkerne
4 Scheiben Brot

Zubereitung:

1 Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Gemüsebrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen, die Kartoffeln hinzufügen und alles bei niedriger bis mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen.

2 In der Zwischenzeit die Karotten und den Lauch waschen und putzen. Beides in etwa 1 cm dünne Scheiben schneiden und zu den Kartoffeln in den Topf geben. Alles bei mittlerer Temperatur und halb geöffnetem Deckel weitere 10 Minuten köcheln lassen.

3 Den Topf vom Herd nehmen, das Mandelmus einrühren und anschließend mit einem Stabmixer das Gemüse und die Kartoffeln pürieren. Bei Bedarf etwas heißes Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Suppenkonsistenz erreicht ist. Anschließend mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken.

4 Zum Schluss die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Die Kartoffelsuppe in tiefen Tellern anrichten und pro Teller mit 1 EL Joghurt, 1/2 TL Sonnenblumenkernen, etwas Pfeffer und Petersilie dekorieren. Mit dem Brot servieren.

Jägerschnitzel
mit Pilzsauce und Pommes

Zutaten: Für 2 Portionen

Für die Schnitzel

1 mittelgroße Zucchini
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
3 EL Weizenmehl Type 405
100 g Vollkornsemmelbrösel
60 g Kichererbsenmehl
3 EL Rapsöl

Für die Sauce

1 Zwiebel
200 g frische braune Champignons
1 EL Olivenöl
100 ml ungesüßter Mandeldrink
1 EL Weizenmehl Type 405
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Außerdem

Pommes frites (Fertigprodukt)

Zubereitung:

1 Für die Schnitzel die Zucchini waschen und in etwa 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Die Scheiben nebeneinander auf einen großen Teller legen und gleichmäßig von beiden Seiten mit etwas Salz bestreuen. Das Salz entzieht der Zucchini Flüssigkeit. Nach etwa 5 Minuten das ausgetretene Wasser mit einem Küchentuch abtupfen und die Zucchini erneut mit einer Prise Salz und mit etwas Pfeffer würzen.

2 In der Zwischenzeit die Pommes nach Packungsangaben zubereiten und im Ofen warm stellen.

3 Drei kleine flache Schüsseln oder Teller für die Panade der Schnitzel bereitstellen. Das Mehl und die Semmelbrösel in je eine Schüssel geben. Die dritte Schüssel mit dem Kichererbsenmehl und etwa 120 ml Wasser füllen. Eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und dann alles gut miteinander verrühren.

4 Die Zucchini nach Bedarf noch einmal abtupfen. Anschließend alle Scheiben einzeln hintereinander zuerst im Mehl wenden, sodass beide Seiten damit bedeckt sind. Dann mit zwei Gabeln durch die Kichererbsenmehl-Mischung ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Für eine extra dicke Panade werden die Zucchini doppelt paniert: Die Scheiben erneut durch die

Kichererbsenmehl-Mischung ziehen, anschließend wieder in den Semmelbröseln wenden. Den Vorgang wiederholen, bis alle Scheiben paniert sind. Je nach Größe der Zucchini nach Bedarf Mehl oder Semmelbrösel nachfüllen.

5 Das Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, die panierten Zucchinischeiben von beiden Seiten darin goldbraun anbraten und beiseitestellen.

6 Für die Sauce die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Champignons gründlich waschen, putzen, halbieren und in Scheibenschneiden. Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Zwiebel und Champignons darin anschwitzen. Mit dem Mandeldrink ablöschen. Das Mehl einrühren und die Sauce unter Rühren kurz aufkochen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Zum Schluss die Pommes, die Jägerschnitzel und die Sauce jeweils nebeneinander auf die Teller verteilen und servieren.

Kohlrouladen mit Kichererbsen-Bohnenfüllung

Zutaten: Für 6 Stück

255 g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)
265 g Kidneybohnen aus der Dose (Abtropfgewicht)
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 mittelgroße Karotte
100 g Walnusskerne
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
6 große Wirsingblätter

Außerdem

Küchengarn

Zubereitung:

1 Die Kichererbsen und die Bohnen in ein Sieb abgießen. Anschließend kurz abspülen und abtropfen lassen.

2 Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebel kurz darin anschwitzen. Die Kichererbsen und Kidneybohnen zugeben und anbraten.

3 Die Karotte waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Walnusskerne hacken. Die Karottenscheiben und gehackten Walnusskerne mit in die Pfanne geben und alles unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten anbraten.

4 Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Mischung mit einem Stabmixer leicht pürieren, sodass gröbere Stücke erhalten bleiben. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

6 Die Wirsingblätter waschen und mit einem großen Messer den Strunk keilförmig herausschneiden und entfernen. Wasser in einem großen Topf erhitzen und die Wirsingblätter nacheinander für wenige Minuten darin blanchieren.

7 Die Mischung für die Füllung in sechs Portionen aufteilen und jeweils mittig auf den Blättern in der Nähe der Stelle des herausgeschnittenen Strunks platzieren. Dann zuerst die Seiten der Blätter einschlagen, danach die Blätter zu Rouladen aufrollen und mit Küchengarn fixieren.

8 Die Rouladen in eine feuerfeste Auflaufform legen und mit dem restlichen Olivenöl (1 EL) bepinseln. Mit jeweils einer Prise Salz und Pfeffer bestreuen und etwa 25 Minuten im Ofen garen.

9 Anschließend die Rouladen herausnehmen und sofort servieren.

Tipp: Dazu passen als Beilage Kartoffelbrei oder Kartoffelpuffer. Ungewöhnlich, aber köstlich dazu: Rosinen-Bulgur.

Kürbissalat
mit Apfel und Walnusskernen

Zutaten: Für 4 Beilagen-Portionen

1/2 Hokkaidokürbis
2 1/2 TL Salz
6 Walnusskerne
1 roter Apfel (z. B. Gala)
2 EL Zitronensaft
2 EL Apfelessig
2 EL Walnussöl
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
5 kleine Zweige frischer Zitronenthymian

Zubereitung:

1 Den Kürbis waschen und mit einem großen Löffel die Kerne entfernen. Dann den Kürbis mit einem großen scharfen Messer in etwa 3 cm große Würfel schneiden. 1 Liter Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und 2 TL Salz einrühren. Die Kürbiswürfel zugeben und bei mittlerer Temperatur und halb geöffnetem Deckel etwa 8 Minuten garen. Anschließend abgießen und die Kürbisstücke abkühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Walnusskerne grob hacken und 1 TL davon für die Dekoration beiseitestellen. Den Apfel waschen, schälen, entkernen und in 2 cm große Wurfel schneiden. Die Würfel mit 1 EL Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben.

3 In einer kleinen Schüssel den Apfelessig, den restlichen Zitronensaft (1 EL), das Walnussöl, das restliche Salz (1/2 TL) und eine Prise Pfeffer zu einem Dressing vermengen.

4 Die Kürbiswürfel in eine große Schüssel füllen und mit dem Dressing übergießen. Den Zitronenthymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Ein paar für die Dekoration beiseitestellen, den Rest grob hacken und mit in die Schüssel geben. Die Apfelwürfel und gehackten Walnusskerne hinzufügen. Zuletzt alles vorsichtig miteinander vermengen.

5 Den Salat mit den übrigen Walnusskernen und dem restlichen Zitronenthymian garnieren und servieren.

BUCHTIPP

Vegane Heimatküche

50 Lieblingsrezepte von Kohlrouladen bis Apfelküchle. Die Marketing-Expertin Caroline Losse ist freiberuflich als Porträtfotografin und Foodbloggerin tätig. Bei Instagram findet man sie unter @sugarberry. Ihr Anliegen für dieses Buch: Back to the roots – österreichische Schmankerl vegan interpretiert, so dass keine Wünsche offen bleiben. **192 Seiten, 24,99 Euro, © Christian Verlag.** *Fotos und Rezepte des Artikels sind dem Buch entnommen.*