

Hallo liebe Delikatese Leserinnen und Leser, durch zahlreiche E-Mails zum Thema Gemüse richtig abschmecken, die ihr mir geschickt habt, möchte ich euch heute ein Paar Tipps und Tricks mitteilen, wie man Gemüse einfach und lecker zubereiten kann. Wer kennt das nicht: Man geht in einen Supermarkt einkaufen und kommt an der Gemüsetheke vorbei, dort wird man teils von der Vielfalt an Gemüse fast erschlagen. Es gibt unzählige Gemüsesorten, die so lecker aussehen, aber man fragt sich dann immer, wie kann ich diese eigentlich richtig zubereiten und passt es zu den anderen Sachen, die ich bereits im Einkaufskorb liegen habe? Glaubt mir, selbst als gelernter Koch geht es mir manchmal genauso. Erst gestern war ich mit meinem Schatz einkaufen und was habe ich da entdeckt? Flache Pfirsiche! Jeder weiß, wie ein Pfirsich aussieht, nämlich rund, und mir kommt spontan ein leckeres Dessert in den Sinn: [Pfirsich Melba](#). Doch was macht man mit einem flachen Pfirsich? Ich denke, euch geht es genau gleich, man hat zwar eine Vorstellung, wie man es gern kochen möchte, aber wenn es an die Umsetzung geht, trauen es sich viele nicht zu, auch einmal ein paar Dinge zu riskieren. Die leckersten Gerichte entstehen durch Fehler, die in der Küche passieren, so verrückt das auch klingen mag. Wie kann man Gemüse nun einfach und lecker zubereiten? Und was sollte man beachten? Als Allererstes ist wichtig, dass das Gemüse, das ihr kaufen möchtet, top frisch ist! Gemüse sollte keinerlei Druckstellen oder schon einen Schimmelbefall aufweisen. Ein guter Supermarkt lagert das Gemüse kühl und besprüht es gelegentlich mit feinem Nieselwasser, damit es vor Austrocknung geschützt wird und es immer frisch und knackig bleibt.

Noch besser ist es, wenn ihr schon beim Einkaufen auf die Qualität achtet oder am besten Bioware aus kontrolliert biologischem Anbau kauft. Denn dann könnt ihr sicher sein, dass an der Schale fast oder gar keine chemischen Pflanzenschutzmittel anhaften! Hat man das Gemüse dann zu Hause, sollte man auch darauf achten, es in Plastikbehältern zu lagern, um es vor weiterer Austrocknung bis zum Verzehr zu schützen.

Inhaltsstoffe schonen ...

Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzenstoffe sind hochempfindliche chemische Teilchen, die wichtig und lebensnotwendig für den Körper sind. Ohne diese pflanzlichen Energiespender kann der Körper nicht funktionieren, da dieser sie nicht selbst produzieren kann. Viele dieser pflanzlichen "Hämmer" sind zwar stark für den Körper, aber äußerst sensibel und leicht zerstörbar, bevor sie noch in den Körper gelangen.

Man sollte möglichst auf das Schälen verzichten ...

In und direkt unter der Schale sitzen viele von den wichtigen Inhaltsstoffen. Meist reicht gründliches Waschen oder Bürsten, um das Gemüse kochfertig vorzubereiten. Nur bei Gemüsesorten, die nicht mit der Schale genießbar sind (wie z. B. Kohlrabi, Spargel, Kürbis, Kartoffeln usw.), bleibt das Schälen unumgänglich.

Gemüse kurz vor dem Kochen vorbereiten!

Gemüse solltet ihr erst kurz vor dem Kochen zerkleinern, sobald die Inhaltsstoffe, die sich im Gemüse befinden, mit Sauerstoff in Berührung kommen, leiden diese stark.

Ihr solltet das Gemüse auch mit einem Keramikmesser bearbeiten, insbesondere Salat, weil ein herkömmliches Messer den Salat braun werden lässt. Gemüse muss auch nicht immer klein geschnitten werden, oft schmeckt es sogar intensiver, wenn sie größere Stücke garen!

Probiert einfach einmal verschiedene Garmethoden oder Zubereitungsarten aus. Ihr werdet erstaunt sein, wie unterschiedlich ein und dieselbe Gemüsesorte schmecken kann.

Nicht alles zerkochen ...

Sollte man Gemüse immer kochen? Klar ist, dass beim Kochen die meisten Inhaltsstoffe zerstört werden.

Wenn man Gemüse einer Zubereitungsart unterziehen möchte, so ist die beste Methode das [Dämpfen](#).

Aber als absoluter Gemüsefan kann ich euch sagen, die gesündeste Art Gemüse zu sich zu nehmen, ist im rohen Zustand in Form eines Salates. Das Gute daran ist: Diese Art der Zubereitung liefert nicht nur die notwendigen Vitamine, sondern auch viele Ballaststoffe.

Das bringt euren Körper so richtig in Gang und fördert den Stoffwechsel.

Natürlich kann man Gemüse auch kochen, trocknen, in einem Backteig wie [Tempura](#) oder Bierteig frittieren, grillieren und backen.

Das Ziel jeder Zubereitungsart ist ...

Gemüse soll knackig bleiben!

```
<a href="http://www.amazon.de/gp/product/B003CYMZZ4/ref=as_li_tf_il?ie=UTF8&tag=delikates-21&linkCode=as2&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=B003CYMZZ4"></a>
```

Ich empfehle folgenden Dampfgarer:

Jetzt bestellen - knackige Frische und fast alle Nährstoffe durch Dampfgaren - klick auf das Bild! Genau wie die Italiener nur Nudeln al dente mögen, also bissfest und nicht weichgekocht, sollten Sie Ihr Gemüse ebenfalls lieber "al dente" zubereiten.

Kocht euer Gemüse nie so lange, bis es weich und matschig ist! Weil dann sämtliche Inhaltsstoffe tot sind. Man sollte beim Kochen des Gemüses nicht vom Herd weggehen. Das meiste Gemüse ist ohnehin in kürzester Zeit fertig gegart.

Und vor allem, Sie werden erstaunt sein und schmecken, Gemüse schmeckt im knackigen Zustand viel frischer,

als wenn es „tot gekocht“ wurde.

Welches Gemüse soll man wie zubereiten?

Hier möchte ich euch eine kleine Zusammenstellung zeigen von Gemüsearten, die man nicht alltäglich isst, aber diese sehr schmackhaft sind.

Als Erstes wäre da die [Süßkartoffel](#). Diese kann man in Pommes-dicke Stäbchen schneiden und im Ofen garen. Das gibt dann einen super Karamell-Geschmack. Dazu passt gut eine Joghurt Chili Sauce (kalt).

Als zweites Gemüse empfehle ich euch die [Maniokwurzel](#). Diese kann man als Püree verarbeiten und mit etwas Knoblauch verfeinern.

Und das dritte Gemüse, das ich euch ans Herz legen möchte, ist [Cima di Rapa](#), auch Stängelkohl genannt, eines meiner absoluten Favoriten. Dieses Gemüse müsst ihr im Salzwasser [blanchieren](#) und danach sofort im Eiswasser abkühlen. Bei der Zubereitung kann man dann getrocknete Tomaten und Pinienkerne dazu geben und zum Schluss mit etwas Butter verfeinern, für mich eine wahre Geschmacksexplosion 😊

Also ich hoffe, ich konnte euch das Gemüse etwas näherbringen und wünsche viel Spaß.

