

MARTINA KITTLER



einfach
**VEGETA
RISCH**

G|U



Mit kostenloser App
zum Sammeln und Teilen
Deiner Lieblingsrezepte



EXTRAS UND SERVICE

- 4 Top(f)models
- 6 Profis aus dem Küchenladen
- 8 Alles aus Soja
- 10 Kleiner Körner-Kosmos
- 12 Grundrezept Tofu braten
- 14 Tofu-Magazin
- 16 Grundrezept Polenta kochen
- 18 Polenta-Magazin

- 124 Register
- 128 Impressum



20 STARTER UND SNACKS

- 22 Radieschen-Carpaccio mit Ricottanocken
- 24 Papaya-Mozzarella mit scharfer Vinaigrette
- 26 Ingwer-Chili-Möhren auf Rucola
- 28 Kürbis-Tabouleh mit Harissa
- 30 Griechischer Fladenbrotsalat
- 32 Spinatklößchen mit Tomatensalat
- 34 Ofen-Spargel mit Ei-Vinaigrette
- 38 Gefüllte Champignons mit Polenta
- 40 Meerrettich-Pancakes mit Rote-Bete-Salat
- 42 Chili-Kichererbsen-Bruschetta



44 AUS PFANNE UND WOK

- 46 Polenta-Schmarren mit Pilzen
- 50 Asia-Pfannkuchen-Wrap
- 52 Kürbis-Tofu-Pfanne
- 54 Gebratener Spargel mit Quinoa
- 58 Kohlrabischnitzel mit Kerbelsauce
- 60 Polenta-Bratkartoffeln mit Guacamole
- 62 Wurzelgemüsepuffer
- 66 Auberginen-Piccata mit Tagliatelle
- 68 Gebratene Nudeln mit Pak Choi
- 70 Hörnchennudel-Gröstl





72 AUS DEM TOPF

- 74 Brokkoli-Cappuccino
- 76 Scharfe Linsen-Ananas-Suppe
- 78 Frühlings-Minestrone
- 80 Spaghetti mit Pilz-Bolognese
- 82 Kartoffelgulasch mit Seitan
- 84 Möhren-Pasta mit Kerne-Crunch
- 88 Rote-Bete-Risotto
- 90 Spargel-Erbсен-Curry mit Tofu
- 94 Mariniertes Ratatouille
- 96 Selleriepüree mit gebackenen Tomaten



98 AUS DEM OFEN

- 100 Ofengemüse mit Erdnuss-Dip
- 104 Fetakäse im Päckchen
- 106 Steckrüben-Lauch-Gratin
- 110 Überbackener Wirsing mit Pilzen
- 112 Baked-Beans-Gratin
- 114 Polenta-Pizza
- 118 Auberginen-Lasagne
- 120 Spaghetti-Nester
- 122 Spinat-Quiche mit Feta



DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV



(Eiweiß-)Stars in der Veggie-Küche

1 Tofu

Sein hoher Gehalt an pflanzlichem Eiweiß macht ihn zum Kraftpaket für Vegetarier. Und zum Lieblingsobjekt für kreative Köche, denn der geschmacksneutrale »Quark« aus Sojabohnen lässt sich immer wieder neu verwandeln. Ob würzig, pikant, deftig oder süß – Naturtofu nimmt alle Aromen gern auf. Wer Experimente scheut, greift zu geräucherten oder bereits gewürzten Tofusorten. In jedem Fall lässt sich Naturtofu mit seiner festen Struktur gut braten, panieren oder auch schmoren. Zarter Seidentofu dagegen eignet sich püriert als Basis für Aufstriche, Saucen oder Desserts.

2 Tempeh

Dafür werden Sojabohnen geschält, gekocht, mit edlen Schimmelpilzen geimpft und in Folie ausgereift. Das eiweißreiche und cholesterinfreie »Brot« bekommst Du in Bioläden, Reformhäusern und asiatischen Supermärkten. Es ist ein guter Fleischersatz und eine würzige Alternative zu Tofu. Du kannst Tempeh braten, frittieren oder kochen.



3 Sojasauce

Die klassische japanische Shoyu aus vergorenen Sojabohnen, Weizenkörnern und Salz dient als Dip und zum Marinieren und Würzen von Pfannengerichten. Kräftiger im Geschmack und ideal für Schmorgerichte ist die nur aus Sojabohnen hergestellte Tamari – die chinesische Version der salzig-würzigen Sauce.

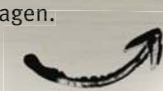


5 Miso

Basis für die japanische Gewürzpaste sind vergorene Sojabohnen, Reis, Gerste und/oder Buchweizen, mal pur, mal gemischt und immer mit Salz. So zubereitet verleihen Sojabohnen Brühen, Suppen und Gemüse Würze. Wegen ihrer nahrhaften Inhaltsstoffe gilt die braune Paste im Fernen Osten als Lebenselixier. Dosiere Miso vorsichtig! Die Paste kann Salz ersetzen. Je dunkler sie ist, desto kräftiger ihr Aroma. Du bekommst Miso in Bio- und Asienläden.

4 Sojacreme

Der cremige Mix aus pflanzlichen Zutaten heißt meistens »Sojasahne« und ist eine vegane und kalorienarme Alternative zu Sahne aus Kuhmilch, der sie sehr ähnelt. Und so wird Sojacreme dort verwendet, wo sonst Sahne zum Einsatz kommt, vor allem beim Verfeinern und Binden von Suppen, Saucen und Desserts. Sie lässt sich aber nicht steif schlagen.



Papaya-Mozzarella mit scharfer Vinaigrette

italienischer Klassiker mal feurig-exotisch

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 580 kcal

Für 2 Personen

1 reife Papaya (ca. 350 g)

250 g Büffel-Mozzarella

4 EL Limettensaft

2 EL Orangensaft

1 TL flüssiger Honig

Salz | Pfeffer

4 EL Olivenöl

1 rote Chilischote

2 Stängel Basilikum

Warum und wieso ...

... wird das Öl erst zum Schluss unter die Sauce gerührt? Verrührt man zuerst die Säure – z. B. Essig oder wie hier den Limetten- und Orangensaft – mit Salz, Pfeffer und Gewürzen, schließt sie das Aroma auf und die Salzkristalle lösen sich. Gibt man dagegen erst das Öl und dann die Säure dazu oder beides gleichzeitig, umschließt das Öl die Gewürze, und sie können ihr Aroma nicht mehr entfalten.

1. Die Papaya mit einem kleinen Küchenmesser oder dem Sparschäler wie einen Apfel dünn schälen. Dann die Frucht längs halbieren und die schwarzen Kerne mit einem Teelöffel herausschaben. Die Apfelhälften quer halbieren und in knapp ½ cm breite Scheiben schneiden. Den Mozzarella in einem Sieb kurz abtropfen lassen, dann in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Den Limetten- und Orangensaft mit dem Honig, Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verquirlen. Das Olivenöl nach und nach unterschlagen (siehe Info), bis eine cremige Sauce entstanden ist.
3. Die Chili waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne herausschaben, die Chilihälften winzig klein würfeln (danach Hände waschen!) und unter die Salatsauce rühren.
4. Die Papaya- und Mozzarellascheiben abwechselnd auf einer großen Platte anrichten. Das Chili-Dressing darüberträufeln. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und obendrauf streuen. Dazu schmeckt Baguette.



Mit echtem
Büffelmozzarella
wird der
fruchtigscharfe
Snack zum
Sommertraum.



Brokkoli-Cappuccino

getoppt von sanftem Mandelschaum

Zubereitungszeit: **ca. 35 Min.**
Pro Portion (bei 2): **ca. 440 kcal**

Für 2 Personen oder für 4 als Vorspeise

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
300 g Brokkoli
1 EL Olivenöl
75 ml trockener Weißwein
200 ml Gemüsefond (Glas)
100 g Sahne
2 Stängel Basilikum
1 EL Butter
Salz | Pfeffer
1–2 TL Zitronensaft
125 ml Milch
1 ½ EL weißes Mandelmus (Reformhaus)

Warum und wieso ...

... entsteht Milchschaum? Indem mit einem Aufschäumer oder Schneebesen Luft in die Milch geschlagen wird! Für die Stehkraft des Schaums ist auch die Temperatur wichtig. Wird die Milch erwärmt (auf ca. 50°), während man gleichzeitig Luft einarbeitet, gelingt er am besten. Vorsicht beim Erhitzen – ab 70 Grad fällt die weiße Pracht wieder zusammen.

1. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Brokkoli waschen und putzen, den harten Strunk entfernen, die Röschen in kleine Stücke schneiden. Dickere Stiele schälen und klein würfeln.
2. In einem Topf das Öl erhitzen. Schalotte darin glasig dünsten. Brokkoli und Knoblauch zufügen und 1–2 Min. mitdünsten. Wein, Fond und die Sahne dazugießen, einmal aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt 6–8 Min. köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.
3. Inzwischen das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und bis auf zwei bzw. vier grob hacken. Brokkolisuppe vom Herd nehmen, Butter und gehacktes Basilikum dazugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Suppe kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen, mit dem Mandelmus verrühren und mit 1 Prise Salz würzen. Die Suppe in hitzebeständige Gläser, Becher oder Tassen verteilen. Die Mandelmilch mit einem Schneebesen oder Milchaufschäumer schaumig aufschlagen (siehe Info) und mit einem Löffel auf die Suppe geben. Mit je 1 Basilikumblatt garnieren.





Mariniertes Ratatouille

Gemüse-Glanzstück mit viel Aroma

Zubereitungszeit: **50 Min.**

Marinierzeit: **12 Std. (am besten über Nacht)**

Pro Portion (bei 3): **ca. 280 kcal**

Für 2–3 Personen

1 Aubergine (ca. 300 g)

2 junge Zucchini (ca. 300 g)

je 1 rote und gelbe Paprikaschote

2 Zwiebeln

2–3 Knoblauchzehen

6 Zweige Thymian

(ersatzweise 1 TL getrockneter)

2 Zweige Rosmarin

6 EL Olivenöl

Meersalz | Pfeffer

500 g vollreife Tomaten*

4 Stängel Basilikum

Außerdem:

1 großer Gefrierbeutel (6 l)

1. Die Aubergine waschen, trocken reiben und den Stielansatz entfernen. Aubergine längs vierteln und quer in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten vierteln und putzen. Samen und Trennwände entfernen. Paprikaviertel waschen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln, Blättchen bzw. Nadeln abstreifen.
2. 4 EL Olivenöl mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin, 1 TL Meersalz und Pfeffer in den Gefrierbeutel geben. Das vorbereitete Gemüse (also Auberginen, Zucchini,



Gibt es keine vollreifen Tomaten? Dann kannst Du alternativ 400 g stückige Tomaten aus der Dose nehmen.

Warum und wieso ...

... wird das Gemüse vor dem Kochen mariniert? Weil es durch die Marinade erst Charakter bekommt! Denn das mit Knoblauch und Kräutern angereicherte Öl würzt nicht nur, sondern macht das Gemüse noch saftiger, wenn es mit den anderen Zutaten im Topf geschmort wird.



Paprika, Zwiebeln) zufügen und alles gut mischen. Den Beutel verschließen und mindestens 12 Std., am besten über Nacht, in den Kühlschrank legen.

3. Am nächsten Tag die Stielansätze aus den Tomaten herausschneiden. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, kurz darin ziehen lassen, dann die Tomaten abschrecken, häuten und vierteln. Die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
4. Das Gemüse aus dem Beutel nehmen, in einem Sieb über einer Schüssel abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen.
5. In einem breiten Topf das übrige Öl (2 EL) erhitzen, Gemüse hineingeben und unter Wenden bei starker bis mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Dann die Tomatenstücke und den Gemüsesaft unter das Gemüse mischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Ratatouille zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. schmoren, ab und zu durchrühren.
6. Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen. Die Hälfte davon fein schneiden und unter das Ratatouille heben, den Rest obendrauf streuen. Dazu schmeckt Baguette.



ASIATISCHE VARIANTE: THAI-RATATOUILLE

Für 4 Personen: Je **300 g Auberginen** und **Zucchini** sowie **2 grüne Paprikaschoten** waschen, putzen und in Stücke schneiden. **2 Schalotten** und **2 Knoblauchzehen** schälen und in Scheiben schneiden. Von **1 Stängel Zitronengras** die äußeren holzigen Blätter entfernen, das weiße Innere in feine Scheiben schneiden. Schalotten, Knoblauch und Zitronengras mit **2 TL roter Currypaste** (Asienregal) und **4 EL Öl** in einem Gefrierbeutel mit dem Gemüse mischen und über Nacht marinieren. Dann Gemüse samt Marinade in **2 EL Öl** ca. 5 Min. anbraten. Mit **2 TL Tomatenmark**, **200 g stückigen Tomaten** (Dose) und **200 ml ungesüßter Kokosmilch** (Dose) zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. schmoren. Mit **1 EL Sojasauce**, **2 EL Fischsauce**, **2–3 EL Limettensaft** und **1 TL braunem Zucker** abschmecken.



Einfach kochen, einfach glücklich und satt!

Hunger auf Veggie-Küche, aber vom Kochen keinen Plan? Macht nichts – hier kommen **50 Easy-peasy-Rezepte** für alle, die noch nicht so oft am Herd gestanden haben. Garantiert **ohne Küchenchinesisch**, dafür mit jeder Menge Infos, die genau erklären, warum dieser oder jener Handgriff beim Kochen nötig ist. So klappt's gleich von Anfang an, macht **richtig Spaß**, und schmecken tut's sowieso. Ob Kartoffel-Seitan-Gulasch, Gebratener Spargel mit Quinoa oder Polenta-Pizza – **einfach einsteigen** und loskochen! Einfach vegetarisch eben!



Mit kostenloser App zum Sammeln
und Teilen Deiner Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-3777-7



9 783833 837777 € 9,99 [D]
€10,30 [A]

www.gu.de



G|U