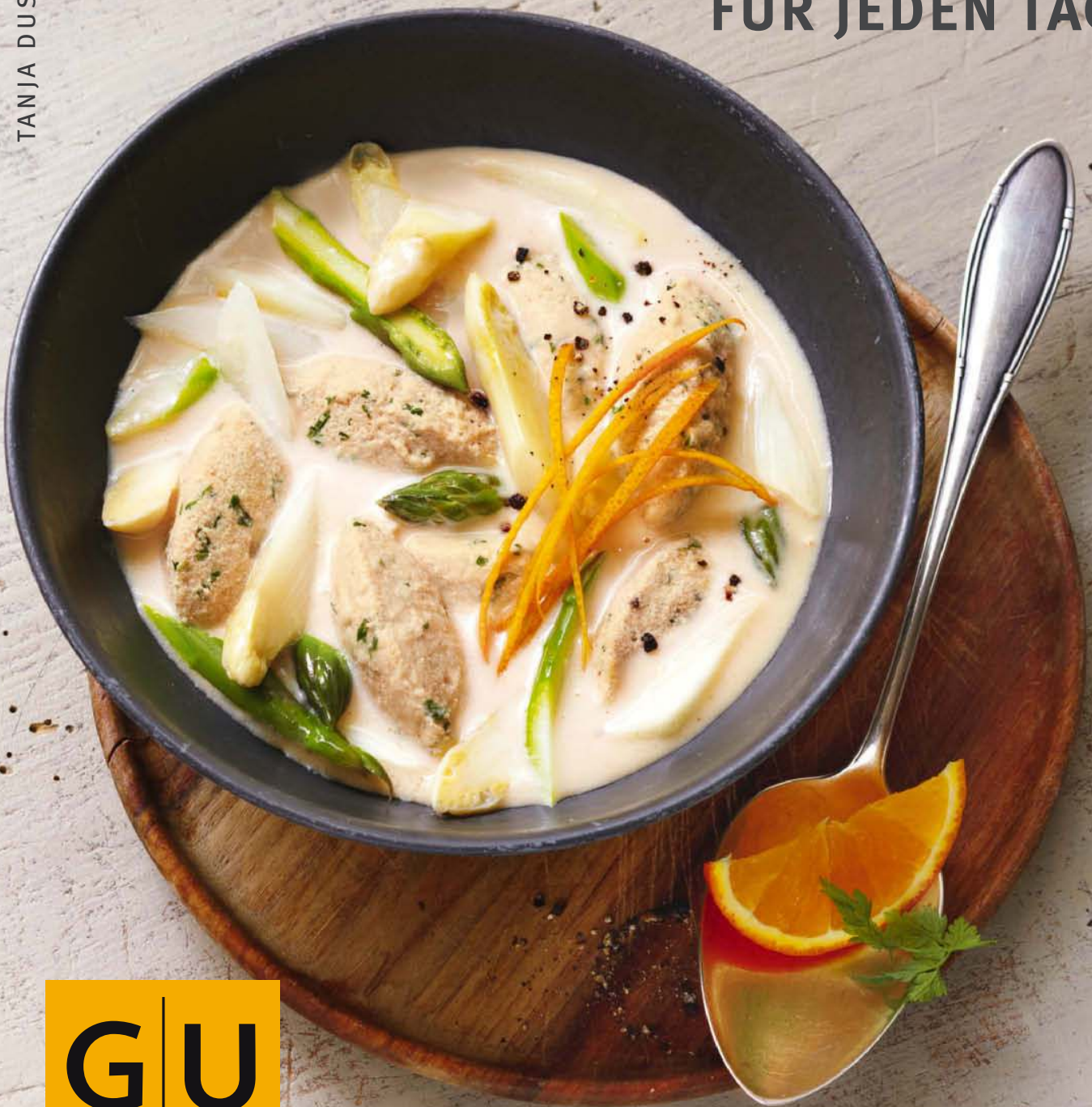


VEGETARISCH KOCHEN

FÜR JEDEN TAG

TANJA DUSY



GU



INHALT

7 VORWORT

8 BASISPRODUKTE FÜR DIE VEGETARISCHE KÜCHE

20 SALATE & DRESSINGS

Knackig frisch oder auch mal sanft gegart: Salate passen immer, ob als Appetizer, feine Beilage oder Sattmacher! Außerdem in diesem Kapitel: einfache, aber raffinierte Dressings, mit denen man altbekannte Blattsalate im Nu aufpeppen kann.

40 SAUCEN, DIPS & BROTAUFSTRICHE

Sie sind auch in der vegetarischen Küche das Tüpfelchen auf dem i: würzige Saucen und Dips, die junges Gemüse wachküssen, Kartoffeln oder Nudeln veredeln und sich mit vielen Rezepten aus diesem Buch kombinieren lassen. Ob Wokgemüse mit Asia-Butter oder Bauernbrot mit Kartoffelkäse: Das Gute kann oft so einfach sein.

64 VORSPEISEN & SNACKS

Was Leichtes für den kleinen Hunger zwischendurch oder ein edler Menüauftakt? Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei – von Avocado-Spargel-Salat über Mais-Chili-Muffins bis Zazikimousse. Das Beste: Es gibt viele Snacks, die man auch prima mitnehmen kann.

96 SUPPEN & EINTÖPFE

Suppen sind überraschend vielfältig und immer eine Wohltat für Leib und Seele. Von der aromatischen Brühe über samtig-cremige Gaumenschmeichler bis zum deftigen Sattmacher: Was hier aus dem Topf kommt, ist Löffel für Löffel ein Genuss!

120 HAUPTGERICHTE

Hier heißt es aus dem Vollen schöpfen, denn mit diesen Rezepten kann man rund ums Jahr querbeet kochen. Saisonal ausgewähltes Gemüse wird mit Getreide, Hülsenfrüchten und Milchprodukten kombiniert: mal bodenständig, mal exotisch oder auch mal fein für Gäste – aber immer einfach und unkompliziert zubereitet.

210 SÜSSES & DESSERTS

Lust auf Eis oder süße Früchte? Eine zarte Mousse zum Dahinschmelzen oder ein duftender Auflauf aus dem Ofen? Bei diesem süßen Finale ist alles geboten, was das Herz begehrt: von Blutorange-Kokos-Jelly über Erdbeerparfait mit Baiserbröseln bis zum winterlichen Möhren-Nuss-Pudding.

232 REGISTER

238 IMPRESSUM



FRÜHLINGSSALAT



SOMMERSALAT



Frühlingsalat mit Käsebällchen

200 g Ziegenfrischkäse
 100 g Magerquark
 5 Bärlauchblätter
 ½ Bund gemischte Frühlingskräuter (z. B. Kerbel,
 Dill, Petersilie, Estragon)
 Salz | Pfeffer
 2 Msp. edelsüßes Paprikapulver
 80 g Haselnussblättchen
 125 g Himbeeren
 1 kleiner Eichblattsalat (ca. 150 g)
 100 g Portulak
 100 g gemischte Sprossen (nach Belieben)
 3 EL Weißweinessig
 1 EL Dijon-Senf
 6 EL Rapsöl | 2 EL Haselnussöl

Für 4 Personen | ca. 40 Min. Zubereitung
 Pro Portion: ca. 490 kcal

1 Für die Käsebällchen Frischkäse und Quark glatt verrühren. Bärlauch und Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Kräuterblättchen abzupfen, mit dem Bärlauch fein hacken und unter den Frischkäse mischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und kühl stellen. Die Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht bräunen, und abkühlen lassen.

2 Die Himbeeren verlesen, eventuell waschen und vorsichtig trocken tupfen. Den Salat putzen und in einzelne Blätter teilen, die Blätter mit dem Portulak waschen und trocken schleudern. Nach Belieben die Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Essig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und beide Ölsorten unterschlagen.

3 Gut zwei Drittel der Haselnussblättchen auf einen Teller geben. Vom Frischkäse mit einem Teelöffel kleine Bällchen abstechen, formen und in den Haselnussblättchen wälzen. Den Salat mit dem Dressing mischen und auf Teller verteilen. Sprossen und Himbeeren darüberstreuen und die Frischkäsebällchen daraufsetzen. Mit den übrigen Haselnussblättchen bestreuen.

Sommersalat mit Knoblauchcroûtons

750 g Tomaten (am besten Fleischtomaten)
 2 reife, feste Pfirsiche
 2 Bund Rucola
 5 Stängel Basilikum
 1 rote Chilischote
 4 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
 8 Zweige (Zitronen-)Thymian
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Honig | 1 TL Dijon-Senf
 4 EL Weißweinessig
 8 EL Olivenöl
 Salz | Pfeffer
 3 Scheiben Toastbrot
 50 g Butter | 3 EL Pinienkerne

Für 4 Personen | ca. 30 Min. Zubereitung
 Pro Portion: ca. 500 kcal

1 Die Tomaten waschen und quer in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Pfirsiche waschen und halbieren, die Steine entfernen und die Pfirsichhälften in Spalten schneiden. Rucola abbrausen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und die Blätter grob zerzupfen. Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ebenfalls grob zerzupfen. Tomaten, Pfirsiche und Rucola mischen, auf Tellern anrichten und das Basilikum darüberstreuen.

2 Die Chilischote längs halbieren und die Kerne entfernen, die Hälften waschen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ebenfalls fein hacken. Knoblauch schälen und halbieren, mit den Schnittflächen ein Schälchen ausreiben, dann die Knoblauchhälften fein hacken. In dem Schälchen Honig, Senf, Essig und Öl verrühren, Chili, getrocknete Tomaten und die Hälfte des Thymians unterrühren. Salzen, pfeffern und über den Salat träufeln.

3 Die Brotscheiben in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, darin Knoblauch, Brotwürfel und Pinienkerne unter Rühren goldbraun rösten, dabei gegen Ende den übrigen Thymian dazugeben. Die Croûtonmischung über den Salat streuen.



TOMATENSUPPE



FRÜHLINGSSUPPE



Tomatensuppe mit Basilikumricotta

1 kg reife Tomaten (ersatzweise 800 g Dosentomaten)
 1 Stange Staudensellerie
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 3 EL Olivenöl
 50 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
 400 ml Gemüsebrühe
 Salz | Pfeffer | Zucker
 ½ TL getrockneter Oregano
 1 Bund Basilikum
 2–3 EL Sahne | 200 g Ricotta
 1 Msp. Chilipulver

Für 4 Personen | ca. 45 Min. Zubereitung
 Pro Portion: ca. 245 kcal

- Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen und den Saft auffangen. Den Sellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- In einem Suppentopf 2 EL Öl erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch goldgelb andünsten. Sellerie dazugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen und den Wein fast vollständig verkochen lassen. Tomaten samt Saft und die Brühe hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, 2–3 Prisen Zucker und Oregano würzen. Die Tomatensuppe offen bei kleiner Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen.
- Inzwischen Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob zerschneiden, dabei einige Blätter beiseitelegen und in feine Streifen schneiden. Basilikum mit übrigem Öl und Sahne fein pürieren und unter den Ricotta mischen, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Die Ricottamischung kühl stellen.
- Die fertige Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, nach Belieben durch ein feines Sieb streichen und auf tiefe Teller oder Schälchen verteilen. Von der Ricottamasse mit einem Löffel Nocken abstechen und auf die Suppe geben. Mit übrigem Basilikum bestreuen.

Frühlingsuppe mit Ei

200 g junger Blattspinat
 50 g Sauerampfer
 4 Frühlingszwiebeln
 200 g kleine braune Champignons
 4 Eier (M)
 1 EL Butter
 50 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
 800 ml Gemüsebrühe
 150 g Sahne | 3 Eigelb
 Salz | Pfeffer
 frisch geriebene Muskatnuss
 1–2 Spritzer frisch gepresster Zitronensaft

Für 4 Personen | ca. 30 Min. Zubereitung
 Pro Portion: ca. 305 kcal

- Spinat und Sauerampfer verlesen, waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, den grünen und weißen Teil getrennt in feine Ringe schneiden. Die Pilze sauber abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Die Eier in 4–5 Min. wachweich garen, kalt abschrecken, sofort pellen und in heißes Wasser legen, damit sie warm bleiben.
- Die Butter in einem Suppentopf schmelzen, darin weiße Zwiebelringe und Pilze bei großer Hitze anbraten, mit Wein ablöschen und den Wein vollständig verkochen lassen. Dann die Brühe angießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. kochen lassen. Inzwischen Sahne und Eigelbe in einer Schüssel verquirlen.
- Spinat, Sauerampfer und Zwiebelgrün (etwas davon zurückbehalten) in die Suppe geben und in ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. 1 Schöpfkelle Suppe abnehmen, mit der Eier-Sahne-Mischung verrühren, zurück in die Suppe geben und einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzen. Die Suppe rasch auf tiefe Teller oder Schälchen verteilen. Die Eier längs halbieren und jeweils 2 Hälften in die Mitte der Suppe geben, salzen, pfeffern und mit dem übrigen Zwiebelgrün bestreuen.

Weiße Bohnen in Tomatensauce

Ein Klassiker der Mittelmeerküche, der im Sommer auch kalt gut schmeckt. Er ist leicht zuzubereiten, man braucht aber etwas Geduld beim Garen.



MEDITERRAN – FÜR GÄSTE

250 g getrocknete, große weiße Bohnen
2 Zwiebeln | 3 Knoblauchzehen
8 Zweige Thymian | 2 Lorbeerblätter
Salz | 3 reife Tomaten
1 Stange Staudensellerie
3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
Pfeffer | Chilipulver | Zucker

Für 4 Personen | 12 Std. Einweichen
ca. 20 Min. Zubereitung | 1 Std. 55 Min. Garen
Pro Portion: ca. 235 kcal

- 1** Bohnen in reichlich kaltem Wasser 12 Std. – am besten über Nacht – einweichen. Dann in ein Sieb abgießen, abbrausen und mit reichlich Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Min. kochen, dabei den aufsteigenden Schaum abschöpfen.
- 2** Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen. Thymian abbrausen und trocken schütteln. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen halbieren, mit dem Lorbeer und der Hälfte des Thymians zu den Bohnen geben. Die Bohnen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 40 Min. garen (sie sollten auf keinen Fall zu weich werden oder gar aufplatzen), salzen und abkühlen lassen. In ein Sieb abgießen, dabei den Sud auffangen, Thymian, Knoblauch und Zwiebel entfernen.
- 3** Inzwischen die Tomaten kreuzweise einritzen, in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Dann häuten und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen und den Saft auffangen. Sellerie waschen, putzen und in möglichst feine Würfel schneiden. Übrige Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. Von den restlichen Thymianzweigen die Blättchen abzupfen und fein hacken.
- 4** Das Öl in einem Topf erhitzen, darin Zwiebel, Knoblauch und Sellerie andünsten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten, dann Tomaten samt Saft und Thymian hinzufügen und dünsten, bis alle Flüssigkeit verkocht ist. $\frac{1}{8}$ l Bohnensud dazugießen und offen bei mittlerer Hitze in 15 Min. einkochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1–2 Prisen Chilipulver würzen. Die Bohnen dazugeben und alles bei kleiner Hitze ca. 45 Min. garen, dabei ab und zu umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Lauwarm oder im Sommer auch kalt servieren.



Grießauflauf mit Pfirsichen

4 reife, feste Pfirsiche
 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
 3 EL Amaretto (nach Belieben)
 1 Päckchen Vanillezucker
 1 l Milch
 80 g Zucker | Salz
 125 g Hartweizengrieß
 3 Eier (M) | 125 g Sahnequark (40 % Fett)
 50 g Mandelstifte
 Butter für die Form

Für 4–6 Personen | ca. 30 Min. Zubereitung
 30 Min. Backen | pro Portion (bei 6 Personen):
 ca. 405 kcal

- Die Pfirsiche in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen, dann mit einem spitzen Messer häuten und halbieren. Die Steine entfernen und die Pfirsichhälften nochmals halbieren. Mit Zitronensaft, nach Belieben Amaretto und Vanillezucker mischen.
- Die Milch mit 2 EL Zucker und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Den Grieß unter Rühren einrieseln lassen, auf der ausgeschalteten Herdplatte 5 Min. quellen und dann auskühlen lassen.
- Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine runde Auflaufform (ca. 26 cm Ø) mit Butter einfetten. Die Eier trennen, Eiweiße mit 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen. Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker mit dem Handrührgerät cremig-schaumig rühren. Zuerst den Quark, dann die Eigelbmasse und zuletzt den Eischnee unter den Grieß rühren bzw. heben. Die Grießmasse in die Form füllen. Die Pfirsichstücke darauf verteilen, leicht eindrücken und mit Mandelstiften bestreuen. Den Auflauf im Ofen (Mitte, Umluft 180°) in ca. 30 Min. goldbraun backen, dabei eventuell gegen Ende mit Backpapier abdecken, damit die Mandeln nicht verbrennen.

Birnen-Brombeer-Crumble

100 g kalte Butter
 750 g Birnen (z. B. Williams Christ)
 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
 1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)
 125 g Brombeeren | 150 g Zucker
 1 Msp. gemahlene Nelken
 4 Msp. Zimtpulver
 2 EL Rum (nach Belieben)
 120 g Mandelblättchen | 200 g Mehl

Für 4 Personen | ca. 25 Min. Zubereitung
 50 Min. Backen | pro Portion: ca. 770 kcal

- Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine runde Auflaufform (ca. 20 cm Ø) mit wenig Butter einfetten. Die Birnen schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen, die Viertel in Stücke schneiden und sofort mit Zitronensaft mischen. Ingwer schälen und möglichst fein hacken. Die Brombeeren verlesen, vorsichtig waschen und trocken tupfen. 2 EL Zucker mit Ingwer, Nelken und der Hälfte des Zimtpulvers mischen und mit den Brombeeren behutsam unter die Birnen mischen. Das Obst in die Form geben und nach Wunsch mit Rum beträufeln.
- Mandelblättchen grob zerbröseln. Die übrige Butter in kleine Stücke schneiden, mit Mehl, restlichem Zucker und Zimt mischen und zwischen den Händen zu Bröseln zerreiben. Die Mandeln ebenfalls unterreiben. Die Brösel auf den Birnen verteilen und leicht festdrücken. Den Crumble im Ofen (Mitte, Umluft 160°) in ca. 50 Min. goldbraun backen. Kurz abkühlen lassen und warm mit Vanillesauce (Seite 229) oder -eis servieren.

VARIANTEN mit anderen Obstsorten

Anstelle von Birnen schmecken auch Zwetschgen oder Äpfel – dann eventuell noch Rosinen untermischen. Als Sommervariante kann man den Crumble mit Aprikosen, Pfirsichen oder Rhabarber zubereiten, allerdings sollte man dann auf Ingwer, Zimt und Nelken verzichten und stattdessen Vanillezucker verwenden. Je nach Süße bzw. Säure der verwendeten Obstsorte eventuell auch die Zuckermenge für das Obst erhöhen.



VEGETARISCHE KÜCHE – JEDEN TAG EIN GENUSS!



Egal, ob Sie Vegetarier oder Teilzeit-Veggie sind und nur selten Fisch und Fleisch essen, die Frage »Was koche ich heute?« müssen Sie sich nicht mehr länger stellen. Ein bunter Mix aus alltagstauglichen, abwechslungsreichen vegetarischen und auch veganen Rezeptideen bringt Abwechslung auf die Teller. Knusprig Frittiertes, körnig Gebackenes, knackige Salate und Gemüse, sahnige Suppen und Saucen ... alles steckt voller Genuss!

Und das Beste: Die Rezepte lassen sich nach Lust und Laune immer wieder neu miteinander kombinieren. So wird vegetarische Küche jeden Tag zum kulinarischen Erlebnis!

GU

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-2521-7



9 783833 825217



PEFC
PEFC/04-32-0928

€19,99 [D]
€20,60 [A]

www.gu.de