

meine
Lieblingsrezepte



SARAH WIENER
PRÄSENTIERT

KÜCHENRATGEBER

VEGETARISCH

40 JAHRE
KÜCHENRATGEBER

LIMITIERTE
AUSGABE

G|U



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! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Würzmischungen mit Pep

- 4 Basics der Veggie-Küche
- 6 Aus der Gemüse-(Trick-)Kiste
- 7 Alles Tofu, oder was?
- 64 Sinnliche Suppenmomente

Umschlagklappe hinten:

Salate für jede Jahreszeit

8 AUS DEM GEMÜSEGARTEN

- 10 Gefüllte Zucchini mit Kichererbsen
- 12 Grünes Wok-Gemüse mit Cashews
- 13 Tandoori-Blumenkohl mit Joghurt
- 14 Tomaten-Auberginen-Tarte
- 16 Bohnengemüse aus dem Päckchen
- 18 Pastinaken-Rösti mit Salbei
- 19 Wurzelgemüse mit Steinpilz-Polenta
- 20 Quarkküchlein mit Pilzen und Ei

22 MIT SCHROT UND KORN

- 24 Quinoa-Auflauf mit Ricotta
- 26 Cranberry-Quinoa mit Minzejoghurt
- 27 Asiatisches Amarant-Gemüse
- 28 Gemüse-Tajine mit Couscous
- 30 Möhrenhirsotto mit Manchego
- 31 Bulgurpfanne mit Feta
- 32 Bulgur-Tomaten mit Pfifferlingen
- 34 Kokosreis-Röllchen mit Erdnusssauce

36 VON DER SOJABOHN

- 38 Würztofu mit Zwiebeln
- 40 Zweierlei Tofu mit Linsen
- 41 Tofuragout mit Champignons
- 42 Rosenkohl-Tempeh-Wok
- 44 Glasierter Tempeh auf Glasnudeln
- 46 Tempeh mit Schalotten und Mango
- 47 Mexicana-Burger

 Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt tierfreier Genuss: Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.

48 AUS NUDELTOPF UND KARTOFFELKISTE

- 50 Gemüse-Linguine mit Halloumi
 - 52 Pasta mit Spargelsalsa
 - 53 Orientalische Auberginenpasta
 - 54 Süßkartoffel-Kokos-Curry
 - 56 Walnusskartoffeln mit Selleriesalat
 - 57 Chilikartoffeln mit Käseomelett
 - 58 Kartoffel-Pastinaken-Suppe
-
- 60 Register
 - 62 Impressum



GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT KICHERERBSEN

Wenn es etwas Leichtes und Würziges sein soll, greife ich gerne zu diesem Zucchini-Rezept. Kichererbsen enthalten übrigens viel Eiweiß und sind sehr gesund.

- 2 mittelgroße Zucchini
- 100 g Kichererbsen
(aus der Dose)
- 1 kleine Zwiebel
- 4 EL in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
- 4 EL Rapsöl
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz | Pfeffer
- 100 g Schafskäse (Feta)
- 3 Stängel Minze
- 6 EL Sahnejoghurt
(mind. 10 % Fett)
- 2 TL getrocknete Berberitzen

Sommer auf dem Teller

Für 4 Personen |
15 Min. Zubereitung |
25 Min. Garen
Pro Portion ca. 260 kcal,
7 g EW, 22 g F, 8 g KH

1 Die Zucchini putzen, waschen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen und in kleine Würfel schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomaten in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchiniwürfel darin unter Rühren sehr scharf anbraten (so verlieren sie das Wasser und werden langsam knusprig). Die Kichererbsen hinzufügen und die Mischung so lange braten, bis die Kichererbsen dunkel und knusprig sind.

2 Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Pfanne vom Herd nehmen, das Gemüse mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Den Schafskäse zerbröckeln, mit Zwiebelwürfeln und Tomatenstreifen unter die Kichererbsenmischung rühren. Die Füllung in die ausgehöhlten Zucchinihälften geben. Die Zucchini auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. garen.

3 Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Zucchini aus dem Ofen nehmen und mit Joghurt, Minze und Berberitzen garnieren.

TIPP

Getrocknete Berberitzen werden in orientalischen Ländern gerne für Reisgerichte verwendet. Hier geben sie dem Gericht einen leicht säuerlichen Frischekick. Sie bekommen die vitaminreichen Früchte in türkischen Lebensmittelläden. Ersatzweise können Sie Rosinen verwenden.

MEIN
LIEBLINGS-
REZEP

Perer Wiener





GRÜNES WOK-GEMÜSE MIT CASHEWS

2 Knoblauchzehen | 1 Stück Ingwer (ca. 20 g) |
 1 rote Chilischote | 200 g Zuckerschoten |
 2 Bund Frühlingszwiebeln | 200 g Brokkoli-
 röschen | 40 g Cashewnuskerne | 3 EL Öl |
 100 ml Sake (Reiswein, ersatzweise Brühe) |
 100 ml Gemüsebrühe | ca. 5 EL Sojasauce |
 2 TL Zucker | 1 TL Speisestärke | 200 g Baby-
 spinat

Asiatisches Blitzgericht

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitung
 Pro Portion ca. 175 kcal, 59 g EW, 5 g F, 20 g KH

1 Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Die Brokkoliröschen waschen und auf dem Gemüsehobel in Scheiben hobeln.

2 Die Cashews im Wok ohne Fett anrösten und herausnehmen. Das Öl im Wok erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Chili darin kurz anbraten. Die Zuckerschoten dazugeben und unter Wenden ca. 3 Min. braten, dann zur Seite schieben. Brokkoli und Frühlingszwiebeln in den Wok geben und ca. 3 Min. braten. Mit den Zuckerschoten mischen.

3 Reiswein, Brühe, 4 EL Sojasauce, Zucker und Stärke glatt rühren, dazugeben und aufkochen, ca. 1 Min. kochen lassen. Den Spinat waschen, gut trocken schütteln und untermischen. Das Gemüse mit Sojasauce abschmecken und mit den gerösteten Cashews bestreuen. Dazu passt Basmatireis.

TIPP

Den lieblichen Sake bekommen Sie im Asienladen. Ersatzweise kann man auch trockenen Sherry verwenden.



TANDOORI-BLUMENKOHL MIT JOGHURT

1 Blumenkohl (ca. 1 kg) | 2 rote Zwiebeln |
1 Knoblauchzehen | 1 Stück Ingwer (ca. 20 g) |
2 EL Butterschmalz | 1–2 EL Tandooripaste (aus
dem Asienladen) | 2 TL flüssiger Honig | Salz |
Pfeffer | 1 Dose stückige Tomaten (400 g) |
½ Bund Koriander | 1 Bio-Zitrone | 200 g griech.
Joghurt (mind. 10 % Fett)

Indischer Pfannenhit

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 175 kcal, 7 g EW, 11 g F, 12 g KH

1 Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Kleinere Röschen ganz lassen, größere Röschen etwas kleiner schneiden. Den Blumenkohlstrunk schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.

2 In einer großen Pfanne das Schmalz zerlassen. Zwiebeln und Blumenkohl darin bei starker Hitze unter Rühren ca. 5 Min. braten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz andünsten. Tandooripaste und Honig einrühren, salzen und pfeffern. Die Tomaten und 6–8 EL Wasser untermischen, alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. sanft köcheln lassen.

3 Inzwischen den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Den Joghurt glatt rühren. Den Tandoori-Blumenkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander bestreuen und mit Zitronenspalten und Joghurt servieren. Dazu passt Basmatireis.

KOKOSREIS-RÖLLCHEN MIT ERDNUSSSAUCE

Von der Beilage zur fruchtig-feinen Füllung: Dieses Asia-Rezept beweist, dass Reis auch im Knuspermantel eine gute Figur machen kann.



2 Stängel Zitronengras
1 Dose Kokosmilch (400 g)
abgeriebene Schale von
1 Bio-Limette
Salz | 200 g Basmatireis
100 g Erdnussbutter (crunchy)
Saft von 2–3 Bio-Limetten
½ TL Chiliflocken
2 TL Sojasauce
2 Salatgurken
2 EL Zucker | 1 TL Sesamöl
4 EL Erdnussöl
2 Handvoll Thai-
Basilikumblätter
4 Frühlingszwiebeln
200 g frisches Ananas-
fruchtfleisch
4 Blätter Strudelteig
(30 × 31 cm, aus dem
Kühlregal)
ca. 150 ml Öl zum Ausbacken
rote Chilistreifen zum
Garnieren (nach Belieben)

Erfrischend anders

Für 4 Personen |
1 Std. Zubereitung
Pro Portion ca. 735 kcal,
16 g EW, 45 g F, 65 g KH

1 Das Zitronengras längs halbieren und leicht anquetschen. In einem Topf mit 200 g Kokosmilch, 300 ml Wasser, der Limettenschale und 1 Prise Salz aufkochen. Den Reis hinzufügen und zudeckt bei sehr schwacher Hitze in ca. 20 Min. ausquellen lassen.

2 Inzwischen die restliche Kokosmilch und die Erdnussbutter in einem Topf unter Rühren erhitzen, 1–2 EL Limettensaft, die Chiliflocken und die Sojasauce unterrühren. Die Erdnussauce vom Herd nehmen und beiseitestellen.

3 Die Gurken waschen, streifig schälen, längs halbieren, entkernen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Saft von 1 ½ Limetten mit 1 EL Zucker, Sesam- und Erdnussöl verrühren und über die Gurken geben. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Beides unter die Gurken mischen.

4 Die Ananas klein würfeln. Das Zitronengras aus dem Reis nehmen. Die Ananas untermischen, den Reis salzen. Die Teigblätter halbieren. Je ein Achtel der Reismasse auf den unteren Hälften der Teigblätter verteilen, dabei links und rechts einen Rand frei lassen. Die Seiten über der Füllung einschlagen und die Teigblätter fest aufrollen.

5 Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, die Reiströllchen in zwei Portionen mit der Naht nach unten hineinlegen und bei mittlerer Hitze rundherum in ca. 10 Min. goldbraun ausbacken. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier entfetten. Die Erdnussauce nochmals erhitzen, den Gurkensalat mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken. Beides mit den Reiströllchen anrichten. Nach Belieben mit Chilistreifen garnieren.

GLASIERTER TEMPEH AUF GLASNUDELN

Mal schnell nach Asien reisen? Kein Problem! Man nehme Tempeh, mache ihn mit Ingwer und Chilisauce bekannt und serviere dazu Ananas und Glasnudeln.

- 1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
- 2 EL Chilisauce
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Dattelsirup (ersatzweise Agavensirup)
- 2 EL Limettensaft
- 200 g Tempeh
- 100 g Glasnudeln
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Dose Ananasstücke (140 g Abtropfgewicht)
- 4 Stängel Koriandergrün
- 5 EL Öl
- 2 TL dunkles Sesamöl

Schnelles Soulfood

Für 4 Personen |
30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 325 kcal,
12 g EW, 14 g F, 35 g KH

1 Den Ingwer schälen und fein reiben. Mit Chilisauce, Sojasauce, Dattelsirup und Limettensaft verrühren. Tempeh in 8 dünne Scheiben schneiden, in eine flache Schale legen und mit der Marinade übergießen. Zugedeckt ca. 10 Min. marinieren.

2 Inzwischen die Glasnudeln nach Packungsangabe mit kochend heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Dann in einem Sieb gut abtropfen lassen und mit einer Schere in mundgerechte Stücke schneiden.

3 Währenddessen die Paprika längs halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße und Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. Die Ananasstücke in einem Sieb abtropfen lassen. Den Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

4 In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Tempehscheiben aus der Marinade heben (Marinade beiseitestellen), kurz abtropfen lassen und im heißen Fett bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1–2 Min. braten. Herausnehmen und zugedeckt warm halten. Das übrige Öl und das Sesamöl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin unter Rühren 1–2 Min. scharf anbraten. Ananas und Glasnudeln dazugeben, alles mit der Tempeh-Marinade ablöschen und gut mischen. Die Gemüsenudeln anrichten, Tempeh daraufsetzen und mit Koriander bestreuen.

TIPP

Statt Tempeh können Sie für dieses Rezept auch Tofu verwenden – sehr gut passt geräucherter Sesam-Mandel-Tofu. Dann am besten geröstete Sesamsamen statt Koriander als Topping verwenden.



KARTOFFEL-PASTINAKEN-SUPPE

Wenn es draußen richtig kalt und ungemütlich ist, kommt diese Suppe als Magen- und Seelenwärmer gerade recht. Eine Einladung zum Löffelglück, der keiner widerstehen kann.

Für die Suppe:

2 Zwiebeln
200 g mehligkochende
Kartoffeln
200 g Pastinaken
40 g Butter
1 TL getrockneter Majoran
600 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch
Salz | Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

Für die Toppings:

2 Scheiben altbackenes Brot
6 Zweige Thymian
4 EL Rapsöl
200 g Pfifferlinge
2 EL Butter
4 Frühlingszwiebeln
100 g Blauschimmelkäse
2 EL Walnuskerne

Mit allerlei Einlagen

Für 4 Personen |
40 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 475 kcal,
10 g EW, 38 g F, 21 g KH

1 Für die Suppe die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kartoffeln und Pastinaken schälen und in ca. haselnussgroße Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Zwiebelwürfel darin andünsten und den Majoran hinzufügen. Die Kartoffeln und Pastinaken unterrühren. Mit der Brühe ablöschen, in ca. 5 Min. weich köcheln lassen. Anschließend die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Dabei so viel Milch langsam dazugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Für die Toppings den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Brot in kleine Würfel schneiden und mit 2 TL Thymianblättchen und dem Öl auf einem Teller mischen. Die Brotstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im Ofen (Mitte) in ca. 10 Min. knusprig braun rösten. Die Brotstücke in ein Schälchen füllen. Die Pilze putzen und trocken abreiben, große Exemplare halbieren. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Pfifferlinge darin mit dem übrigen Thymian ca. 1 Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in ein Schälchen füllen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und ebenfalls in ein Schälchen füllen. Den Käse grob zerbröckeln, die Walnüsse grob hacken. Beide Zutaten mischen und in ein viertes Schälchen füllen.

3 Die Suppe vor dem Servieren noch einmal aufkochen und mit den Toppings zum Verfeinern servieren.

MEIN
LIEBLINGS-
REZEPT

Barer Wiener



HAPPY VEGGIE!

Frisch, bunt, gesund: Die Küchenratgeber präsentieren ihre besten Veggie-Rezepte. Diese exklusive Geburtstagsausgabe ist eine Fundgrube für alle Fans der tierfreien Küche.

Auch Starköchin **Sarah Wiener** ist da gerne mit von der Partie – und macht der limitierten Edition einige ihrer schönsten vegetarischen Rezepte zum Geschenk.

Die Küchenratgeber feiern ihren
40. Geburtstag – feiern Sie mit und genießen
die besten »grünen« Rezepte.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-5059-2



9 783833 850582



PEFC

PEFC/01-1301

€ 8,99 [D]
€ 9,30 [A]

www.gu.de

G|U