

ANNE-KATRIN WEBER

# GRÜNKOHL TRIFFT KOKOS

*VEGETARISCHE CROSSOVER-KÜCHE*



**G|U**

*aufregend neu und  
einfach unkompliziert*



## 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.



## VOR- UND HINTERHER

Vorwort	6
Glossar*	186
Ein Wort zu Käse	187
Register der Rezepte und Hauptzutaten	188
Impressum	192

\* Im Glossar sind alle Zutaten erklärt, die in den Zutatenlisten mit einem Sternchen gekennzeichnet sind.



# DIE REZEPTE



## SALATE ZUM SATTESSEN 8

Hier gibt's Salat satt, und das ist wörtlich gemeint! Und hier gibt's neue Geschmackserlebnisse satt: mit Kirschen, Graupen und Roter Bete etwa oder Quinoa, Zitronengras und Kakao. Ungewöhnlich – und ungewöhnlich gut!

## ZUM GLÜCKLICH-LÖFFELN 54

Freestyle in der Suppenschüssel: Linsensuppe mit Melone, Miso und Dill, Bergkäsesuppe mit Balsamico-Cranberrys oder Ofentomatensuppe mit Mango-Salsa. So noch nie gegessen? Zeit wird's!

## ABENDS SCHNELL WAS WARMES 100

Nur weil's abends meist schnell gehen muss oder soll, muss das Ergebnis ja nicht 08/15 sein. Hier kommen daher mehr als 15 beste Gegenbeweise dafür, dass unsere Geschmacksnerven es auch im grauen Alltag gerne bunt mögen.

## DAS GROSSE AUFKOCHEN 142

Wenn schon groß aufkochen, dann bitte richtig. Also nicht nur mit großem Menü, sondern mit großen Überraschungen in Sachen Geschmack! Nichts wie ran an Zucchini-Flammkuchen mit Ziegenkäse, Salzzitronen und Wasabi-Sprinkle und Tomaten-Basilikum-Sushi!

♥ REZEPTE MIT EINEM GRÜNEN HERZ SIND VEGAN.

GESCHMACK ANDERS  
SCHMECKEN

Süß	30
Salzig	46
Scharf	66
Bitter	86
Umami	126
Sauer	160



— MIT KIRSCHEN UND DILL —

# GRAUPENSALAT MIT ROTE-BETE-SAUCE ♡

---

12



**Aufregend neue Begleitung für die gute alte Gerstengraupe gesucht! Kandidaten: saftige Kirschen, frisches Grün, warme Gewürze, süßliche Rote Bete und cremiges Tahin. Diese Verbindung hält sicher für mehr als eine Mahlzeit.**

**FÜR 4 PORTIONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT:** *ca. 1 Std.*

**MARINIEREN:** *1 Std.*

**PRO PORTION:** *ca. 480 kcal*

*1 mittelgroße Rote Bete (ca. 250 g)*

*200 g Graupen*

*Salz*

*300 g Süßkirschen*

*2 Frühlingszwiebeln*

*1 Bund Dill*

*1½ TL Fenchelsamen*

*1 TL Koriandersamen*

*4 ½–5 EL Zitronensaft*

*4 EL gutes Olivenöl*

*schwarzer Pfeffer*

*2 gehäufte EL Tahin\**

*2 EL Aceto balsamico*

*50 g Walnusskerne*

*Cayennepfeffer*

*1 TL Sumach\* zum Bestreuen*

× Die Rote Bete ungeschält in Wasser in ca. 50 Min. weich kochen.

× Inzwischen die Graupen in Salzwasser in ca. 35 Min. bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Kirschen waschen, abtropfen lassen, entsteinen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Dillspitzen abzupfen, 1 EL Dillspitzen für später beiseitelegen und den Rest grob hacken.

× Fenchel- und Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen und mit Graupen, Kirschen, Frühlingszwiebeln und gehacktem Dill in eine Schüssel geben. Alles mit 4 EL Zitronensaft und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Std. ziehen lassen.

× Die gar gekochte Rote Bete kalt abspülen, schälen, klein schneiden, in einen hohen Rührbecher geben und mit Tahin, Balsamico und Walnusskernen mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Sauce mit 1–2 TL Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer herzhaft abschmecken.

× Den Salat auf Teller verteilen, mit den übrigen Dillspitzen und Sumach bestreuen und die Sauce dazu reichen.



— MIT SESAM UND KORIANDER —

# PUY-LINSENSALAT MIT PIMIENTOS DE PADRÓN ♡

14



Wenn ich Freunde frage, was ich zu einer Feier beisteuern kann, dann höre ich meistens: »Oh, eine große Schüssel von diesem tollen Linsensalat, du weißt schon welchem: der, der so asiatisch schmeckt!« Diesmal bringt er allerdings als Überraschungsgäste kleine spanische Bratpaprika mit.

#### FÜR 4 PORTIONEN

**ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 45 Min.

**MARINIEREN:** mind. 2 Std.

**PRO PORTION:** ca. 450 kcal

#### FÜR DEN LINSENSALAT:

250 g Le-Puy-Linsen

2 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL Koriandersamen

1 Stück Ingwer (5 cm)

2 Knoblauchzehen

1 große rote Zwiebel

3 Frühlingszwiebeln

1 kleine frische rote Chilischote

6 EL Aceto balsamico

6 EL helle Sojasauce

1 EL Apfeldicksaft (oder Agavensirup)

2 EL Tomatenmark

4 EL gutes Olivenöl

Salz

#### AUSSERDEM:

½ Bund Koriandergrün

400 g Pimientos de Padrón

(kleine grüne Bratpaprika)

2 EL Olivenöl

2 EL Sesamsamen

Fleur de Sel

× Die Linsen in ungesalzenem Wasser 15–20 Min. kochen lassen, bis sie weich sind, aber noch nicht zerfallen. Die Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

× Die Kreuzkümmel- und Koriandersamen in einem Mörser grob zerstoßen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, Weißes und Grünes getrennt in feine Röllchen schneiden. Die Chilischote putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und sehr fein hacken.

× Ingwer, Knoblauch, Zwiebel, das Weiße der Frühlingszwiebeln und Chili zusammen mit den gemörserten Gewürzen, Balsamico, Sojasauce, Apfeldicksaft oder Agavensirup, Tomatenmark und 2 EL Wasser in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Die Mischung mit dem Olivenöl und den grünen Frühlingszwiebelröllchen unter die Linsen rühren und den Salat abgedeckt 2–3 Std. durchziehen lassen.

× Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Die Pimientos abspülen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen. Das Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen und die Pimientos darin bei großer Hitze rundherum 2–3 Min. sehr kräftig anbraten. Sie dürfen dabei ruhig einige braune Stellen bekommen. Die Pimientos mit Sesam bestreuen und mit Meersalz würzen.

× Den Salat mit Salz abschmecken und auf Teller verteilen. Die Pimientos daraufgeben und mit Koriander bestreuen.

# GESCHMACK ANDERS SCHMECKEN SALZIG

Unverzichtbar! Mehr muss man zu Salz nicht sagen. Was den einen der Salzstreuer, ist den anderen das Fläschchen mit der Sojasauce – das, wohin in der Küche der Griff am häufigsten hingeht. Denn Salz in all seinen Erscheinungsformen verstärkt den Geschmack von allem. Sogar von Süßem.

46



## EINE FRAGE DER KONSISTENZ

Die seit einigen Jahren sehr in Mode gekommenen edlen Salzsor-ten werden auch als Finish-Salze bezeichnet. Anders als normales Koch- oder Meersalz streut man die hochpreisigeren Salzsor-ten erst zum Schluss über ein Gericht. Denn hier geht es nicht nur um den Geschmack, sondern vor allem um die Konsistenz. Fein in Geschmack und Körnigkeit ist das französische Fleur de Sel, genau wie Flor de Sal aus Spanien oder Portugal. Das englische Maldon Sea Salt punktet mit seinen größeren, splittrigen und eher weichen Kristallen.



## SALZIG-SAUER

Für 1 Glas eingelegte Salzzitronen 8 Bio-Zitronen gründlich warm abwaschen und jede der Länge nach viermal 1 cm tief einschneiden. Je-weils 1 TL grobes Meersalz in die Schnitte drücken. Die Zitronen eng in ein Einmachglas schichten und mit 1 EL grobem Meersalz bestreuen. 2 weitere Zitronen auspressen, den Saft dazugießen und alles mit kochendem Wasser bedecken. Das Glas gut verschließen und an einem trockenen dunklen Ort 4 Wochen stehen lassen. Zur Verwendung siehe das Rezept auf S. 177.



## SALZIGE FRUCHT

Feta mit Melone? Diese sommerliche Erfrischungs-Kombi ist in den letzten Jahren so beliebt geworden, dass sie schon fast ein alter Hut ist. Versuchen Sie doch mal die Steigerung: Feta plus Frucht plus Schärfe! Wie wäre es zur Abwechslung einmal mit Feta, Erdbeeren und eingelegtem grünen Pfeffer? Oder mit Feta, Feige und dem feinen Chilipulver Piment d'Espelette\*. Oder mit Feta, Mango und einem Dressing aus Öl, Essig und Wasabi\*. Oder mit Feta, Orange und Chili! Oder ... oder ...



## JAPAN TRIFFT MEXIKO

Für Gomasio-Tortilla-Chips den Backofen auf 240° vorheizen. 2 Tortillafladen mit je 1 EL Olivenöl bestreichen, aufeinanderlegen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Die Stücke auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und gleichmäßig mit 2 EL Sesamsamen und 1 TL feinen Salzflöcken bestreuen. Die Tortilla-Chips im Ofen in 4–5 Min. knusprig backen.



## SALZEN OHNE SALZ

Eine ganze Reihe Lebensmittel sind von Natur aus ziemlich salzig: vor allem Käse, aber auch Oliven oder in Salz eingelegte Kapern, außerdem Sojasauce und Misopaste\*. Behalten Sie das beim Würzen im Blick! Tummeln sich beispielsweise im Tomatensugo schon Kapern und Oliven, dann ist es beim allzu großzügigen Griff ins Salzfass schnell versalzen.

— MIT INGWER UND RICOTTA —

# SCHLUTZKRAPPEN MIT PAK CHOI

---

152



**FÜR 4–6 PORTIONEN****ZUBEREITUNGSZEIT:** *ca. 1 Std. 30 Min.***BEI 6 PORTIONEN PRO PORTION:***ca. 515 kcal***FÜR DEN NUDELTEIG:***200 g Weizenmehl (Type 405)**100 g Roggenmehl (Type 997)**1 Ei (Größe M)***FÜR FÜLLUNG UND NUSSBUTTER:***200 g Pak Choi**1 Zwiebel**1–2 Knoblauchzehen**1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)**125 g Butter**2 EL helle Sojasauce**200 g Ricotta**25 g gemahlene Mandeln**schwarzer Pfeffer***AUSSERDEM:***Salz**Weizenmehl zum Verarbeiten**Ausstecher oder Glas (ca. 9 cm Ø)**50 g ganze Mandeln**½ Bund Minze**ca. 50 g Bergkäse**(am Stück; siehe S. 187)*

✘ Für den Nudelteig beide Mehlsorten in einer Schüssel mischen, Ei, gut ½ TL Salz und 110 ml Wasser dazugeben. Alles zuerst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen gründlich zu einem elastischen Nudelteig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

✘ Inzwischen für die Füllung den Pak Choi putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter von den Stielen schneiden. Die Stiele in 0,5 cm breite, die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln und in einem Topf in 1 EL Butter 1–2 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Die Pak-Choi-Stiele dazugeben und 1 Min. mitdünsten, dann die Blätter und die Sojasauce zufügen und alles 2 Min. andünsten, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Die Füllung in eine Schüssel umfüllen, etwas abkühlen lassen, dann den Ricotta und die gemahlene Mandeln unterrühren und alles mit Salz und reichlich Pfeffer würzen.

✘ Den Nudelteig mit der Nudelmaschine (alternativ auf etwas Mehl mit dem Nudelholz) ca. 1 mm dünn ausrollen. Mit einem großen Ausstecher oder Glas Kreise (ca. 9 cm Ø) ausstechen und die Ränder mit etwas Wasser bestreichen. Jeweils 1 TL Füllung in die Mitte der Teigkreise setzen und die Teigkreise zu Halbmonden zusammenklappen, dabei die Ränder fest zusammendrücken (eventuelle Teigreste zu Nudeln schneiden und trocknen lassen). In einem weiten Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Nudeltaschen hineingeben und bei kleiner Hitze ca. 8 Min. ziehen lassen.

✘ Währenddessen die ganzen Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und herausnehmen. Die Minze waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen streifen und grob hacken. Die übrige Butter in die Pfanne geben und erhitzen, bis sie kräftig aufschäumt, leicht bräunt und nussig schmeckt.

✘ Die Schlutzkrapfen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und auf (am besten vorgewärmte) Teller verteilen. Die Nussbutter darübergießen, alles mit Mandeln und Minze bestreuen und den Bergkäse darüberhobeln. Gleich servieren!



# AROMEN ALLER WELT, VEREINIGT EUCH!

Vegetarisch ist »in«, Langeweile auf dem Teller »mega-out«! Also wo sind die neuen Impulse, wo die spannenden Rezepte, kurz: Wann schmeckt es mal wieder so richtig aufregend anders? Immer genau dann, wenn sich Zutaten unterschiedlichster Herkunft über den Weg laufen und es in Topf und Pfanne crossover zugeht. So wie hier: mit über 75 Veggie-Rezepten zum Sattessen, die ebenso neu im Geschmack wie einfach in der Zubereitung sind.

Denn wer, bitteschön, sagt, dass man Kochprofi sein muss, um für Geschmacksexplosionen auf dem Teller zu sorgen?

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-5024-0



9 783833 850240



€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**