

Dagmar von Cramm | Martin Kintrup



VEGETARISCH GENIESSSEN

G|U



6



Einleitung

Vorwort	5	Wertvolle Genießerküche	9
Vegetarisch gesund	6	Was nehme ich statt	10
Die vegetarische Ernährungspyramide	7	Küchenhelfer	11
Achtung: Gut versorgt?	8	Das koche ich, wenn	12

14



Frühling

Süße Frühstücksideen	16	Grün, würzig, gesund: mit Bärlauch	36
Belegtes Brot & Brotaufstriche	18	Pfannkuchen, Pfannkuchen, Pfannkuchen	38
Frühlingsfrische Salate	20	Rund und bunt: Knödel	40
Vorspeisen mit Spargel	24	Gemüse mit Sauce – Hmmm	43
Gemüse-Kleinigkeiten für vorneweg	26	Kartoffeln – die Wunderknolle dreimal anders	44
Snacks fürs Frühlingbüfett	28	Neue Klassiker zum Verwöhnen: Sülze und Soufflé	46
Suppen mit Frühlingsgemüse	30	Fruchtiges zum Nachtisch	48
Nudeln frühling frisch	32		
Powerkörner rund um die Welt	34		

50



Sommer

Ein Brot – 3 leckere Aufstriche	52	Hauptsache mit viel Gemüse	70
Sommerdrinks – mit und ohne Alkohol	54	Alles aus dem Ofen	74
Für Ausgeschlafene: Müsli-Ideen	56	Natürlich: Grill-Ideen	76
Bunte Sommersalate	58	Sommerpasta	78
Leckereien fürs Sommerfest	62	Gemüse und mehr zum Sattessen	82
Snacks aus dem Ofen	64	Einfach gute Kartoffelgerichte	84
Feine Zucchini-Snacks	66	Leckere Tofu-Variationen	86
Suppen heiß und kalt	68	Sommer, Sonne, Desserts	88

90



Herbst

So knusprig: Brot und Brötchen	92	Hauptsache Reis und Körner	110
Gesunde Frühstückchen: Drinks und Brotaufstriche	94	Käsewürzige Gemüsekekchen	112
Üppige Herbstsalate	96	Rund um die Kartoffel	114
Snacks fürs Büfett	98	Mediterranes für Gäste	118
Gerollte und gefüllte Snacks	100	Köstliches mit Käse aus aller Welt	120
Kleine Sattmacher	102	Wärmendes aus Ofen, Topf und Pfanne	122
Suppenpower im Herbst	104	Kohl und mehr – pffiffige Herbstküche	124
Hauptgerichte mit viel Gemüse	106	Süßspeisen und Desserts zum Verwöhnen	126
Vegi-Nudel-Klassiker	108		

128



Winter

So kann ein Wintertag beginnen	130	Winterreis(e) – um die ganze Welt	150
Heiße Getränke-Ideen	132	Pide, Blinis, Palatschinken	152
Fruchtige Wintersalate	134	Puffer, Rösti & Co.	154
Vorspeisen – kalt serviert	136	Asiaküche mit Wintergemüse	156
Für die Vegi-Sushibar zuhause	138	Seelenwärmer für die kalte Jahreszeit ...	158
Die Kohlköpfe sind da	140	Frisch aus der Pfanne: Bratlinge	160
Warme Snacks für kalte Tage	142	Aus dem Winter-Wok	162
Snacks around the world	144	Deftige Nudelgerichte	164
Kräftige Suppen im Winter	146	Dessert-Ideen	166
Pizza & Tartes	148		

170



Zum Nachschlagen – Food-Lexikon

Obst, Gemüse, Pilze	171	Register	186
Hülsenfrüchte: Bohnen, Erbsen, Linsen	174	Gerichte für spezielle Anlässe sowie besondere Rezepte	191
Getreide & Co.	176	Hilfreiche Links: vegetarische Produkte online bestellen	191
Samen, Nüsse, Öle	178	Impressum	192
Soja und Tofu	181	Saisonkalender für Obst und Gemüse	Umschlaginnenseite hinten
Milch, Eier, Käse	182		
Gewürze, Kräuter, Würzmittel	184		

VORWORT

Wir haben uns entschieden, die mehr als 200 Rezepte in diesem Buch nach Jahreszeiten zu gliedern, **denn die vegetarische Küche schöpft vor allem aus dem reichhaltigen Angebot an frischen Zutaten der Saison.** So wird das Buch zu einem treuen Begleiter durch das Jahr und zum Ratgeber in allen (Koch-)Lebenslagen – für die Familie und wenn Gäste kommen. Und da weder alle Familienmitglieder noch alle eingeladenen Gäste unbedingt fleischlos essen wollen, stehen bei vielen unserer Rezepte passende Vegetarisch-plus-Tipps für Fleisch- oder Fischesser. **Der wunderbare Geschmack und die enorme Gesundheitskraft naturbelassener pflanzlicher Lebensmittel** sind die besten Argumente für die vegetarische Küche. Das ist auch das Credo von Martin Kintrup, der mit seinen aufregenden Rezepten dieses Buch bereichert. Er kocht täglich in einem vegetarischen Restaurant für eine große Gästeschar und kreiert hautnah neue Trends der Vegi-Küche. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise durch die Welt der vegetarischen Genüsse, die nichts entbehrt, sondern Ihnen ganz im Gegenteil neue Geschmackswelten offenbart.

Ihre Dagmar von Cramm

Mangoldpasta mit Ricotta

schnell | leicht pro Portion ca. 585 kcal
50 Min. 20g Eiweiß · 16g Fett · 91g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g Farfalle
Salz · 1 Zwiebel
750 g Mangold
2 EL Olivenöl
4 EL Korinthen
4 EL Pinienkerne
2 TL Honig
1/2 TL Zimtpulver
geriebene Muskatnuss
Pfeffer · 100 g Ricotta

ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Mangold waschen und verlesen. Die Blatttrippen ausschneiden, eventuell entfädeln und in kleine Stücke schneiden, die Blätter grob zerteilen.

2. Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Mangoldstiele zugeben und einige Minuten anbraten. Jetzt erst die Blätter zugeben und kurz anbraten. Die Korinthen zufügen und das Gemüse zugedeckt ca. 8 Min. dünsten.

3. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Mangold mit Honig, Zimt, etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgetropften Nudeln und die Pinienkerne untermischen. Mit Ricotta-»Bröckchen« bestreut servieren.

Austausch-Tipp Bestreuen Sie die Nudeln mit frisch geriebenem Parmesan statt Ricotta. Den Mangold können Sie durch Blattspinat ersetzen, Pinienkerne durch geröstete Sesamsamen.

Nudeln und buntes Gemüse in Erdnussauce

fix gewokkt | asiafrisch pro Portion ca. 500 kcal
25 Min. 16g Eiweiß · 20g Fett · 63g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

150 g Mie-Nudeln (chinesische Eiernudeln)
125 g Brokkoli · 1 kleine Möhre · 75 g Zuckerschoten
50 g Sojabohnensprossen
1 kleine Zwiebel · 1 Knoblauchzehe · 1/2 Limette
2 EL ungesalzene Erdnüsse
2 EL Öl · 1 EL Erdnussbutter
1 EL Sojasauce · Salz
süße Chilisauce

ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen und beiseitestellen. Brokkoli waschen und putzen und in kleine Röschen teilen. Die Möhre schälen und in feine Stifte schneiden. Die Zuckerschoten waschen und putzen. Die Bohnensprossen waschen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und getrennt voneinander fein würfeln. Die Limette auspressen. Die Erdnüsse im Wok ohne Fett leicht anrösten und wieder aus dem Wok nehmen. 1 EL Öl in den Wok geben und die Zwiebeln darin kurz anbraten. Den Brokkoli dazugeben und anschließend kurz nacheinander Zucker-

schoten, Möhrenstifte und die Sprossen. Alles kurz pfannenrühren.

3. Das Gemüse beiseiteschieben und die Nudeln mit 1 weiteren EL Öl anbraten. Alles miteinander vermischen und beiseiteschieben.

4. Erdnussbutter, Limettensaft, Sojasauce und Knoblauch dazugeben und die Mischung unter Rühren sämig werden lassen. Alles gut miteinander vermengen und mit Salz abschmecken. Mit Erdnüssen bestreuen und dazu Chilisauce servieren.

Nudeln mit zitroniger Erbsen-Carbonara

schnell | eiweißreich pro Portion ca. 230 kcal
30 Min. 9g Eiweiß · 13g Fett · 18g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g Spaghettini
Salz · 1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone
400 g frische Palerbsen
1 EL Olivenöl
1 EL Mehl · 250 ml Milch
100 g Sahne · Pfeffer
einige Minzeblättchen,
grob geschnitten

ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. Erbsen aus den Schoten lösen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.

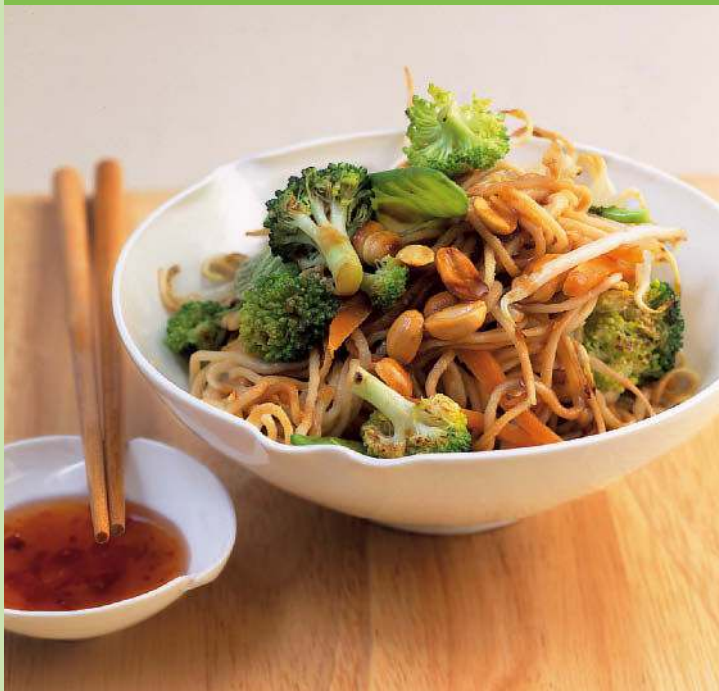
2. Unter Rühren das Mehl langsam hineinstreuen. Milch und Sahne angießen, Zitronenschale zugeben und alles unter Rühren aufkochen. Erbsen in die Sauce geben und ca. 4 Min. köcheln lassen. Mit Salz und

Pfeffer würzen, mit der Minze bestreuen und zu den abgetropften Nudeln servieren.

Vorrats-Tipp Die Carbonara lässt sich super auf Vorrat einfrieren. Im Kühlschrank oder in der Mikrowelle auftauen und aufkochen.

Speed-Tipp 300 g TK-Erbsen verwenden.

Info Unbedingt Palerbsen verwenden. Markerbsen sehen genauso aus, müssen aber ca. 15 Min. garen.



Nudeln und buntes Gemüse in Erdnussauce



Nudeln mit zitroniger Erbsen-Carbonara



Lauch-Champagner-Risotto mit Äpfeln

edel | für Gäste pro Portion ca. 475 kcal
40 Min. 12 g Eiweiß · 13 g Fett · 71 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 dünne Lauchstange
(ca. 150–200 g)
800 ml Brühe
50 g Parmesan
1 Apfel · 1 EL Zitronensaft · 40 g Butter
300 g Risottoreis (z. B. Arborio oder Vialone)
150 ml Champagner
Salz · Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, in feine Ringe schneiden, diese gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Brühe erhitzen und knapp unter dem Siedepunkt halten. Parmesan fein reiben. Apfel schälen, das Kernhaus entfernen. Das Fruchtfleisch fein würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und beiseitestellen.

2. Die Zwiebelwürfel in der Butter anschwitzen, bis sie glasig sind. Lauch und Knoblauch hinzufügen, kurz mitdünsten und dann den Reis dazugeben. Unter Rühren 3 Min. braten. Mit dem Champagner ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen.

3. Nun nach und nach kellenweise Brühe zugeben, sobald die Flüssigkeit unter Rühren fast verkocht ist. Auf diese Weise 10 Min. kochen lassen. Dann die Apfelwürfel hinzufügen und fortfahren, bis der Reis außen weich ist, aber noch Biss hat. Den Parmesan unterrühren, das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren!

Küchen-Tipp Für das Risotto werden ca. 700 ml Brühe benötigt. 100 ml als Reserve zu haben, ist ganz günstig, da die Kocheigenschaften von Reis ein wenig variieren und der Geschmack der Esser unterschiedlich ist, was die Bissfestigkeit des Reises betrifft.

Austausch-Tipp Champagner ist Ihnen zum Kochen zu schade? Einfacher Sekt oder Prosecco tun's auch! Und Cidre als Ersatz harmonisiert wunderbar mit Apfel und Lauch!

Vegetarisch plus Wenn schon exklusiv, dann richtig! Zu diesem Risotto passen gebratener Seeteufel oder pochierter Steinbutt! Soll es ein bisschen bodenständiger sein, braten Sie 4 EL Baconwürfel an, bis sie knusprig sind, und garnieren das Risotto damit.



Kürbis-Weizen-Pfanne

sherrywürzig | mediterran

1 Std. 10 Min.

pro Portion ca. 555 kcal

14 g Eiweiß · 25 g Fett · 63 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

150 g Weizen
250 g Hokkaidokürbis
(geputzt gewogen)
250 g Champignons
1 Zwiebel · 30 g Butter
1 TL Thymian
3 EL Sherry medium
Salz · Pfeffer
2 Rosmarinzweige
2 EL Olivenöl
1 EL Zucker
100 ml Gemüsebrühe
1 TL Crème fraîche

ZUBEREITUNG

1. Weizen in reichlich Wasser zugedeckt in ca. 1 Std. weich kochen (Wasser darf zwischenzeitlich nicht vollständig aufgesogen werden, gegebenenfalls etwas nachgießen) und überschüssiges Wasser abgießen. Kürbis klein würfeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Pilze kurz in der Butter anbraten, Zwiebelwürfel und Thymian dazugeben und weiterbraten. Mit Sherry ablöschen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

3. Den Kürbis mit Rosmarin im Olivenöl anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Zucker zugeben, etwas karamellisieren lassen. Mit Brühe ablöschen, kurz köcheln lassen und den Weizen dazugeben. Garen, bis der Kürbis weich ist. Die Pilze unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf zwei Teller verteilen und mit je einem Klecks Crème fraîche servieren.

Rote-Bete-Graupenrisotto

ganz einfach | ballaststoffreich

25 Min. + 45 Min. Garen

pro Portion ca. 415 kcal

10 g Eiweiß · 16 g Fett · 59 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

800 g Rote Beten
1 kleine Zwiebel
1 EL Rapsöl
200 g Perlgraupen
1 EL Apfeldicksaft
1 TL Kreuzkümmel
1 l Gemüsebrühe
1 Apfel · Salz · Pfeffer
2 EL Zitronensaft
150 g Schmand
ca. 2 EL Wasabi (Asia-Regal im Supermarkt)

ZUBEREITUNG

1. Die Roten Beten schälen und in kleine Würfelchen schneiden (mit Handschuhen arbeiten). Zwiebel schälen und klein würfeln.

2. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Rote Beten dazugeben und mitdünsten. Perlgraupen unterrühren und dünsten, bis sie glasig sind. Apfeldicksaft und Kreuzkümmel hinzufügen und kurz mitbraten. Brühe angießen und das Risotto ca. 45 Min. zugedeckt garen lassen.

3. Inzwischen den Apfel waschen, das Kernhaus entfernen und das Fruchtfleisch raspeln. 10 Min. vor Ende der Garzeit unter das Risotto rühren. Risotto mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zitronensaft abschmecken. Schmand mit Wasabi verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Risotto servieren.

Austausch-Tipp Funktioniert auch mit Risottoreis statt Graupen. Die Roten Beten dann 20 Min. vordünsten, den Reis zugeben und alles noch 20 Min. köcheln lassen.

Heiße Schokolade mit Milchschaum

Verwöhn-Klassiker

15 Min.

pro Portion ca. 300 kcal

8 g Eiweiß · 16 g Fett · 30 g Kohlenhydrate

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

1 Bio-Orange
8 Zuckerwürfel
100 g Bitterschokolade
800 ml fettarme Milch
etwas Kakaopulver
zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

1. Die Orange heiß abwaschen und mit einem Tuch abtrocknen. Die Zuckerwürfel an der Orangenschale reiben, bis sie sich gelb färben.
2. Die Schokolade in kleine Stücke brechen und unter Rühren mit 200 ml Wasser und den Zuckerstücken erhitzen, bis sich beides gelöst hat.
3. Die Milch in einem zweiten Topf erhitzen. Die eine Hälfte mit einem Schneebesen unter die Schokoladenmasse rühren. Die andere Hälfte mit einem Schneebesen oder einem Milchaufschäumer aufschäumen.
4. Den Kakao auf vier hitzefeste Gläser verteilen und mit dem Milchschaum krönen. Mit etwas Kakaopulver bestäubt servieren.

Austausch-Tipp Veganer nehmen Sojamilch (lässt sich prima aufschäumen) und vegane Schokolade. Wer mag, verfeinert den Kakao noch mit einem Schuss Orangenlikör.

Heiße Limette

Klassiker auf neue Art | heizt ein

10 Min.

pro Portion ca. 15 kcal

0 g Eiweiß · 1 g Fett · 3 g Kohlenhydrate

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

2 Kaffirlimettenblätter
(frisch oder getrocknet)
1 Bio-Limette
1–2 TL Fruchtsüße

ZUBEREITUNG

1. Die Kaffirlimettenblätter mit 1 l Wasser aufkochen und 5 Min. kochen lassen. Die Limette heiß abwaschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Tee mit Fruchtsüße süßen, durch ein Sieb in Gläser füllen und in jedes Glas 1–2 Limettenscheiben geben.

Austausch-Tipp Schmeckt auch mit Zitronengras statt Kaffirlimettenblättern und mit Zitronen oder Orangen statt Limetten.

Vorrats-Tipp Kaffirlimettenblätter bekommen Sie im Asialaden. Sie lassen sich sehr gut auf Vorrat in einem Gefrierbeutel einfrieren.

Zitrus-Glühwein

für Gäste | fruchtig

15 Min.

pro Portion ca. 90 kcal

0 g Eiweiß · 0 g Fett · 13 g Kohlenhydrate

ZUTATEN
FÜR 8 PORTIONEN

1 Bio-Orange
2–3 Nelken
500 ml heller Traubensaft · 1 Zimtstange
500 ml Weißwein
(z. B. Muskateller)
1 EL Orangenlikör
eventuell etwas Honig

ZUBEREITUNG

1. Die Orange heiß abwaschen und in dicke Scheiben schneiden. Nelken in die Schale stecken. Den Traubensaft mit Orangenscheiben und der Zimtstange in einem Topf erhitzen.
2. Den Weißwein zugießen, das Ganze erhitzen, aber nicht kochen lassen. Den Orangenlikör zugeben und den Glühwein nach Geschmack mit Honig süßen.
3. Den Topfinhalt durch ein Sieb gießen und auf einem Stövchen warm halten.

Waldbeerenpunsch

ohne Alkohol | Vitamin-C-reich

15 Min.

pro Portion ca. 120 kcal

1 g Eiweiß · 1 g Fett · 29 g Kohlenhydrate

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

750 ml schwarzer
Johannisbeernektar
100 g gemischte
TK-Beeren (z. B. Brombeeren,
Himbeeren,
Heidelbeeren)
2 Stängel frisches
Zitronengras
1 EL Honig
1 EL Zitronensaft
1 Prise gemahlene
Zitronengras

ZUBEREITUNG

1. Den Johannisbeernektar mit den Beeren vermischen und in einem Topf erhitzen. Inzwischen die Zitronengrasstängel vom äußeren Blatt befreien und halbieren.
2. Den Punsch mit Honig, Zitronensaft und gemahlenem Zitronengras abschmecken, auf Becher verteilen und mit einem Stück Zitronengrasstängel zum Umrühren servieren.

Austausch-Tipp Milder und kalorienärmer wird der Punsch, wenn Sie 500 ml Johannisbeernektar durch Roibuschtee ersetzen.

Vorrats-Tipp Für eine zitronige Fertigsüße 1 Stängel Zitronengras flach klopfen und in ca. 7 cm lange Stücke schneiden. 1 unbehandelte Zitrone dünn spiralig abschälen, die Schale mit dem Zitronengras in einem Glas mit etwa 200 g Honig bedecken, mindestens 1 Woche ziehen lassen.





Gemüsekraftsuppe

ganz einfach | reich an Bioaktivstoffen
30 Min.

pro Portion ca. 260kcal
7g Eiweiß · 12g Fett · 30g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Stangen Lauch
6 Möhren
2 kleine Kohlrabi-
knollen · 8 mittelgroße
Kartoffeln · 2 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
2 TL Salz · Pfeffer
2–3 EL Pesto
frisch geriebener Parme-
san zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse waschen. Den Lauch putzen, in dünne Ringe schneiden und diese gründlich waschen. Möhren, Kohlrabi und Kartoffeln schälen und jeweils in kleine Würfel schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Lauch, Möhren und Kohlrabi darin anbraten. Das Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten, dann 1,5l Wasser angießen. Salz und etwas Pfeffer zugeben und aufkochen.

3. Die Kartoffelwürfel hineingeben und alles bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garen. Die Suppe mit Pesto abschmecken und mit Parmesan zur Selbstbedienung servieren.

Vegetarisch plus Für Nicht-Vegetarier statt Parmesan 1 Wiener Würstchen zur Suppe servieren.

Austausch-Tipp Im Sommer statt Lauch und Kohlrabi Frühlingszwiebeln und Zucchini verwenden.



Fenchel-Mandarinen-Suppe

raffiniert | ganz einfach
45 Min.

pro Portion ca. 210kcal
6g Eiweiß · 14g Fett · 15g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

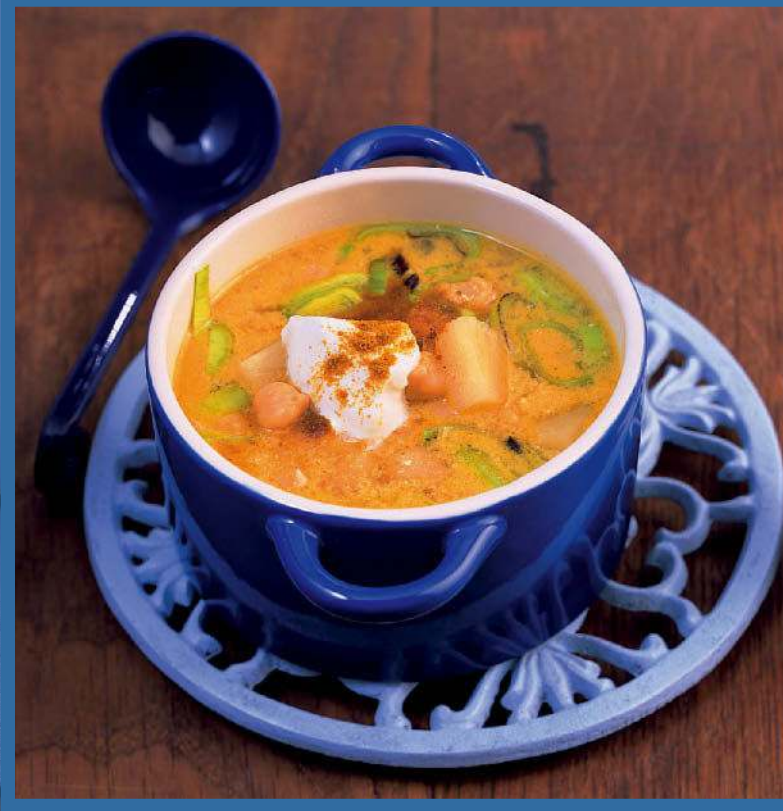
1 Zwiebel
800 g Fenchel · 2 EL Öl
750 ml Gemüsebrühe
2 Sternaniskapseln
1 kleine Dose Manda-
rinen (315 g Inhalt)
100 g Sahne
Salz · Pfeffer
etwas Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Fenchel waschen, das feine Grün hacken und zur Seite stellen. Die Knollen putzen und in grobe Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten, Fenchel zugeben und kurz mitbraten. Die Gemüsebrühe angießen, Sternanis zugeben und den Fenchel zugedeckt in ca. 15 Min. weich kochen lassen.

2. Die Mandarinen abgießen, den Saft auffangen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Sternaniskapseln herausnehmen, Mandarinentaft hinzufügen und alles fein pürieren. Sahne steif schlagen und unter die Suppe heben. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer abschmecken, die Mandarinen einlegen und die Suppe mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Austausch-Tipp Für eine blitzschnelle Tomaten-Mandarinen-Suppe statt Fenchel 1 große Dose Tomaten (800 g) verwenden.



Schwarzwurzelcremesuppe

fein als Vorspeise | ballaststoffreich

25 Min.

pro Portion ca. 315 kcal

9 g Eiweiß · 24 g Fett · 15 g Kohlenhydrate

ZUTATEN

FÜR 4 PORTIONEN

Saft von 4 Zitronen
600 g Schwarzwurzeln
1 Zwiebel · 2 EL Butter
1 l Gemüsebrühe
4 EL Walnusskerne
(knapp 50 g)
500 ml Milch
4 EL Crème fraîche
Salz · Pfeffer
1 Prise geriebene Muskatnuss
1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG

1. Zwei Drittel des Zitronensaftes in einer Schüssel mit 1 l Wasser mischen. Schwarzwurzeln schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Stücke sofort ins Zitronenwasser legen, damit sie nicht verfärben.
2. Die Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Schwarzwurzeln zugeben, kurz mitdünsten, Gemüsebrühe angießen. Alles aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Schwarzwurzeln weich sind.
3. Walnusskerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Topf von der Kochstelle nehmen. Milch und Crème fraîche zugeben und alles fein pürieren. Die Suppe nochmals erhitzen, mit dem restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie je 1 Prise Muskat und Zucker abschmecken. Mit den Walnüssen servieren.

Speed-Tipp Wer es eilig hat, nimmt Schwarzwurzeln aus der Dose/dem Glas.

Ananas-Kichererbsen-Suppe

ganz fix | weckt Indien-Träume

30 Min.

pro Portion ca. 325 kcal

13 g Eiweiß · 11 g Fett · 44 g Kohlenhydrate

ZUTATEN

FÜR 4 PORTIONEN

200 g vorgekochte Kichererbsen (Dose)
3 Zwiebeln
1 Stange Lauch
(ca. 200 g)
250 g Ananasfruchtfleisch · 2 EL Öl
400 ml Gemüsebrühe
50 g Kokoscreme
250 g Naturjoghurt
250 ml Ananassaft
Zucker
1 EL Currypulver
Salz · Crème fraîche

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen gut abspülen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Lauch putzen, in Ringe schneiden und diese gründlich waschen. Die Ananas würfeln. Zwiebeln im Öl in einem großen Topf anbraten. Brühe, Kokoscreme, Lauch und Kichererbsen zufügen und einige Minuten kochen lassen.
2. Inzwischen Joghurt und Ananassaft mit 1 EL Zucker verrühren. Currypulver und Ananas in die Suppe geben, 5 Min. leise kochen lassen. Die Suppe von der Kochstelle ziehen, die Joghurtmischung einrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken und noch einmal leicht erhitzen. Die Suppe portionieren, mit je einem Klecks Crème fraîche servieren.

Austausch-Tipp Statt Kokoscreme und Brühe einfach 150 ml Wasser, 400 ml Kokosmilch und gekörnte Gemüsebrühe für 500 ml verwenden. Statt frischer Ananas geht's auch mit Dosenananas, dann können Sie auf den Ananassaft verzichten und stattdessen die Dosenflüssigkeit verwenden.

VEGETARISCH GENIESSSEN



Nicht Fleisch! Nicht Fisch! **Natürlich** vegetarisch! Lassen Sie sich überraschen von den mehr als **200 Rezepten**, in denen **Gemüse** die Hauptrolle spielt – aufregend lecker und garantiert einfach! Mit frühlingswürzigem Bärlauch-Spinat-Auflauf oder herbstaromatischen Wirsingrouladen kann **rund ums Jahr** genussvoll geschlemmt werden. Für Vollblut-Vegetarier und **Teilzeit-Vegis**, mit schnellen und ausgewogenen Rezepten für jeden Tag und raffinierten Ideen rund ums Genusskochen für Gäste.

G|U

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-0479-3



9 783833 804793

€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de