

ANNE-KATRIN WEBER

# VEGGIE

## KANN AUCH ANDERS



---

*ÜBERRASCHEND NEU,  
WEIL AUFREGEND KOMBINIERT*

---

**G|U**



## 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



# GESCHMACK ANDERS SCHMECKEN SÜSS

Sweets for my sweet: Süßes zu mögen ist uns Menschen angeboren, und kein anderer Grundgeschmack löst so zuverlässig Lippenlecken aus. Andererseits: Was einfach nur süß ist, wird auch schnell too much. Die Kunst besteht also darin, Süßes gekonnt mit anderen Geschmacksrichtungen zu mixen.

30



## BITTERSÜSSER KARAMELL

Klar, Zucker ist einfach nur süß. Aber er kann auch anders. Lässt man ihn nämlich schmelzen und vorsichtig erst goldgelb, dann bernsteinfarben und dann braun werden, so entsteht nicht nur der typische Karamellgeschmack, der an Karamellpudding oder gebrannte Mandeln erinnert: Es mischen sich auch leichte Bitternoten hinein, die Karamell erst richtig spannend machen. Wird er allerdings zu dunkel, schmeckt er nur noch bitter. Beim Karamellisieren also immer mit kleiner Hitze arbeiten und die Sache konzentriert beobachten!



## SÜSSE GEMÜSEKÜCHE

Süßes unterstützt Süßes. Klingt ... banal? Mag sein, aber diese Weisheit gilt nicht nur für Desserts, sondern auch für die eigentlich herzhaften Gemüseküche, wenn es nämlich um süßliche Gemüsesorten geht. Dazu gehören beispielsweise Möhren, Erbsen, Kürbis oder Pastinaken, aber auch lange gedünstete Zwiebeln oder Lauch. Hier unterstützen die Prise Zucker, das Löffelchen Honig, fruchtiges Gelee, karamelliger Ahornsirup oder neutraler Agavensirup den Eigengeschmack des Gemüses ganz enorm.

## DER EINDRUCK ZÄHLT

Vanille, Zimt, Anis, Kardamom, Zimt, Tonkabohne – was haben diese Gewürze gemeinsam? Sie suggerieren uns »süß«, obwohl sie eigentlich gar nicht intensiv süß schmecken. Klassisch aromatisieren sie Desserts und (nicht nur Weihnachts-)Gebäck, dabei können sie viel mehr: Sie verleihen gerade Herzhaftem eine raffinierte Tiefe, veredeln einfaches Wurzelgemüse wie Sellerie oder Petersilienwurzeln und runden viele Gerichte ab.



## SÜSS TRIFFT ... SALZIG

Für 6 Portionen Salz-Karamell-Popcorn 4 EL Öl in einem weiten Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. 75 g Popcornmais hineinstreuen, den Deckel auflegen und den Mais in 3–5 Min. aufpoppen lassen. Das Popcorn auf ein Blech mit Backpapier geben. 40 g Butter, 125 g Zucker und 80 g Honig in einem Topf erhitzen und in 3–4 Min. hellbraun werden lassen. Popcorn mit Karamell und ½ TL Salzflöcken mischen.



## MEHR ALS NUR SÜSS

Viele Würzzutaten bringen nicht in erster, aber doch in zweiter Linie Süße mit: süßsaurer Granatapfelsirup\* oder Aceto balsamico, süßscharfer bayerischer Senf, süßsalzige Shiro-Misopaste\*. Spannender als Zucker – ein weites Feld für Geschmacksexperimente!

— MIT OLIVEN, MELONE UND SALZMANDELN —

# BLUMENKOHL- TABOULÉ ♡



Ein Taboulé ganz ohne Couscous oder Bulgur? Ja, denn ihre Rolle übernimmt hier Blumenkohl. Mit Melone für die fruchtigen Akzente und Salzmandeln für den Crunch entsteht der perfekte Sommersalat fürs nächste Picknick!

**FÜR 4 PORTIONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 45 Min.

**MARINIEREN:** 30 Min.

**PRO PORTION:** ca. 335 kcal

5–6 EL Zitronensaft

5–6 EL gutes Olivenöl

Salz | 1 TL Chiliflocken

1 kleiner Blumenkohl (ca. 900 g)

3 Frühlingszwiebeln

½ Fenchel

4 Tomaten

100 g entsteinte grüne Oliven

1 Bund glatte Petersilie

½ Bund Dill

1½ TL Fenchelsamen

1 TL Koriandersamen

½ orangefleischige Melone

(Charentais- oder Cantaloupemelone)

schwarzer Pfeffer

50 g Salzmandeln

✕ In einer großen Salatschüssel 5 EL Zitronensaft, 5 EL Olivenöl, ¼ TL Salz und die Chiliflocken verrühren. Den Blumenkohl putzen, in große Röschen teilen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Röschen mit der Küchenmaschine oder auf der Rohkostreibe grob raspeln und mit der Marinade mischen.

✕ Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und ohne Strunk in feine Scheibchen schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und ohne Stielansatz in kleine Würfel schneiden.

✕ Die Oliven grob hacken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen bzw. Spitzen abzupfen und grob hacken. Die Fenchel- und Koriandersamen im Mörser grob zerstoßen. Alles mit dem Blumenkohl mischen und abgedeckt mind. 30 Min. durchziehen lassen.

✕ Inzwischen die Melone entkernen, in Spalten schneiden, schälen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Melonenwürfel unter das Blumenkohl-Taboulé mischen. Den Salat salzen, pfeffern und evtl. noch etwas Zitronensaft und Olivenöl unterrühren. Die Salzmandeln grob hacken und auf den Salat streuen.

— MIT KORIANDER UND THAI-CURRYPASTE —

# KÜRBIS-PAPAYA-SUPPE MIT OBATZDA-RÖSTBROT

---

76



**FÜR 4 PORTIONEN****ZUBEREITUNGSZEIT:** *ca. 40 Min.***PRO PORTION:** *ca. 500 kcal***FÜR DIE SUPPE:***1 kleiner Hokkaidokürbis (ca. 1 kg)**200 g Möhren**½ Papaya (ca. 250 g)**1 Zwiebel**1–2 Knoblauchzehen**1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)**2 EL neutrales Pflanzenöl**1 EL vegetarische rote**Thai-Currypaste\***600–700 ml Gemüsebrühe**400 ml Kokosmilch**1–2 EL Limettensaft**Salz***FÜR DIE OBATZDA-BROTE:***1 Frühlingszwiebel**½ Bund Koriandergrün**100 g nicht zu kräftiger Camembert**1 EL weiche Butter**1 TL Chiliflocken**4–8 dünne Scheiben Ciabatta oder**Baguette*

× Für die Suppe den Kürbis putzen, waschen, halbieren, entkernen und das Kürbisfleisch grob würfeln. Die Möhren putzen, schälen und ebenfalls grob würfeln. Die Papaya schälen, entkernen, dabei die Kerne aufbewahren, und das Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

× Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten. Die Currypaste hinzufügen und kurz mitdünsten. 600 ml Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugießen, Kürbis, Möhre, Papaya und etwas Salz mit in den Topf geben. Die Suppe aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

× Während die Suppe kocht, für die Obatzda-Brote die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und grob hacken. 1 EL Papayakerne hacken. Den Camembert in kleine Würfel schneiden und mit der Butter zerdrücken. Frühlingszwiebeln, Koriandergrün, Papayakerne und Chiliflocken untermischen.

× Die fertige Suppe pürieren. Falls sie zu dickflüssig ist, noch etwas Gemüsebrühe unterrühren, und alles mit Limettensaft und Salz abschmecken. Die Suppe abgedeckt warm halten.

× Die Obatzda-Brote fertigstellen: Dazu den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Die Brotscheiben auf einem Backblech verteilen und kurz im heißen Ofen (obere Mitte) knusprig rösten. Die Brote herausnehmen, mit dem Obatzda bestreichen und im Ofen 30–60 Sek. überbacken, bis der Obatzda zerläuft. Die Suppe in Schalen füllen und die Obatzda-Brote dazu servieren.

## GEGEN LANGEWEILE IM SUPPENTOPF

Kürbissuppe, die kochen wir doch im Schlaf, oder? Aber auch wenn wir uns im Herbst darauf freuen – spätestens gegen Ende des Winters kommt ein bisschen Kürbissuppen-Langeweile auf. Mit dem Rezept auf der vorhergehenden Seite verleihe ich dem Lieblingsgericht daher mit fruchtiger Papaya, milder Kokosmilch und scharfer Thai-Currypaste ein paar tropische Sonnenstrahlen. Und die bayrischen Käse-Röstbrote? Auch wenn die Kombi gewagt bis verrückt klingt: Mit seinen fruchtigen Aromen findet der Camembert hier bestens Anschluss, steuert aber auch eine herb-salzige Komponente bei, die der süßlichen Suppe bestens steht. Was einmal mehr beweist, dass man in der Küche einfach mal Neues wagen sollte.



## PAPAYA



Der Papayabaum wird auch Melonenbaum genannt. Kein Wunder: Seine Früchte haben ein ebenso leuchtend orangefarbenes Fruchtfleisch wie Cantaloupemelonen und schmecken ähnlich süß – wenn sie reif sind. Unreif gekaufte Papayas reifen zu Hause nach, sofern sie schon gelbe Stellen haben. Bei grünen Früchten klappt das leider nicht.

## KORIANDER



Was bei uns die Petersilie, ist in Asien und Lateinamerika der Koriander: ein Jeden-Tag-und-für-fast-alles-Kraut. Ich liebe frisches Koriandergrün und streue mir gerne reichlich davon auf Asiasüppchen, gerne in Kombination mit Minze oder Thaibasilikum. Da Koriander hitzeempfindlich ist, sollte es immer erst zum Schluss zugegeben werden.

## CAMEMBERT



Guter, reifer Camembert duftet nach Pilzen und Moos, er besitzt Holz- und Fruchtaromen – und gilt nicht zuletzt als Symbol französischer Lebensart: ein Stück Käse, ein Baguette, ein Schluck Wein ... Camembert (AOC) darf sich nur der nennen, der in der Normandie hergestellt wird. Die geschützte Ursprungsbezeichnung sorgt dafür, dass die runden Laibe bis heute aus Rohmilch hergestellt und von Hand abgeschöpft werden.

— MIT ZIEGENKÄSE UND SESAMÖL —

# BUCHWEIZEN-GALETTES MIT ASIA-RADIESCHENSALAT

120



Da kommt sie wieder zum Vorschein, meine Frankreichliebe! Galettes, die dünnen bretonischen Buchweizenpfannkuchen, mag ich richtig gerne – und bin überzeugt, sie würden auch in Asien reichlich Fans finden.

**FÜR 4 PORTIONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 35 Min.

**PRO PORTION:** ca. 510 kcal

**FÜR DIE GALETTES:**

25 g Butter | 250 g Vollmilch  
 60 g Buchweizenmehl (Bioladen,  
 Reformhaus)  
 60 g Weizenmehl (Type 405)  
 2 Eier (Größe M)  
 150 g Ziegenkäserolle

**FÜR DEN RADIESCHENSALAT:**

1 Bund Radieschen  
 2 Frühlingszwiebeln  
 200 g Salatgurke  
 2 EL helle Sojasauce  
 2 EL Zitronensaft  
 4 EL gutes Olivenöl  
 1 TL dunkles Sesamöl\*  
 schwarzer Pfeffer

**AUSSERDEM:**

Salz | ½ Bund Schnittlauch  
 4 TL Butter zum Backen  
 4 TL Sesamsamen

✘ Für die Galettes die Butter schmelzen und lauwarm abkühlen lassen. Milch, beide Mehlsorten, Eier und ½ TL Salz mit dem Pürierstab zu einem glatten Teig mixen. Die Butter unterrühren und den Teig 15 Min. quellen lassen.

✘ Inzwischen den Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden. Für den Radieschensalat die Radieschen putzen, waschen und vierteln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Gurke waschen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Für die Sauce Sojasauce, Zitronensaft, Olivenöl, Sesamöl und reichlich Pfeffer verrühren. Radieschen, Gurke und Frühlingszwiebeln mit der Sauce mischen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

✘ Den Backofen auf 100° vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Butter erhitzen. Ein Viertel des Teiges darin verteilen und ca. 1 Min. backen. Den Pfannkuchen wenden, den Ziegenkäse mittig darauflegen, 1 TL Sesam darüberstreuen und die Galette 1 weitere Min. braten. Die Teigländer über den Käse klappen, sodass ein eckiges Päckchen entsteht, und die Galette auf dem Blech im Ofen warm halten. Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Weise drei weitere Galettes backen.

✘ Die Galettes auf Teller geben, mit dem Radieschensalat anrichten und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

# GESCHMACK ANDERS SCHMECKEN

## UMAMI

Uma... was? Neben süß, sauer, salzig und bitter können wir mit der Zunge noch einen fünften Geschmack wahrnehmen: einen besonders herzhaften, runden, der als umami bezeichnet wird. Das Gute: Er verstärkt oft zusätzlich die anderen Aromen. Grund genug, damit ausgiebig zu spielen!

126



### UMAMI-BAUKASTEN

Der Umami-Geschmack wird durch Glutaminsäure hervorgerufen, die ganz natürlich in bestimmten Lebensmitteln vorkommt. Die asiatischen Küchen sind in dieser Hinsicht ziemlich ergiebig: Besonders glutaminreich sind Sojasauce, Misopaste und Algen. Aber auch Europa hat mit Parmesan (und anderen gereiften Käsesorten), Tomaten (besonders getrockneten oder zu Tomatenmark eingekochten) und schwarzen Oliven einiges zu bieten. Was fehlt noch? Walnüsse und getrocknete Pilze beispielsweise. Setzen Sie diese Lebensmittel als Umami-Booster ein!



### DER PILZTRICK

Getrocknete Pilze sind wertvolle Vorratsjoker: Eine Handvoll Trockenpilze (zum Beispiel getrocknete Shiitake aus dem Asienladen) gibt selbst gekochter Gemüsebrühe einen wunderbar vollen Geschmack – ohne sich dabei in den Vordergrund zu drängeln. Getrocknete Pilze lassen sich gut im Mörser oder in einer Gewürzmühle zu Pulver mahlen. Eine Prise von diesem Pilzpulver verleiht Suppen, Saucen, aber auch selbst gemachtem Pastateig oft den letzten Aromakick.

## KLEINE MISO-KUNDE

Die japanische Würzpaste wird aus fermentierten Sojabohnen und teilweise zusätzlich fermentiertem Reis oder Gerste hergestellt. Miso liefert jede Menge Umami und würzt Dips, Salatdressings und Suppen. Es gibt sehr viele verschiedene Sorten. Grundsätzlich gilt: Dunklere (z. B. Genmai Miso, gut für Suppen) schmecken kräftiger und salziger als helle (z. B. das süßliche Shiro Miso, gut für Dressings und cremige Dips). Misopasten gibt es im Asien- und Bioladen in großer Auswahl.



## DOPPEL-UMAMI

Für einen Walnuss-Miso-Dip (4 Portionen) 75 g Walnusshälften oder Walnussbruch grob hacken und in einer Pfanne bei kleiner Hitze kurz anrösten, dann abkühlen lassen und in einen Rührbecher geben. 75 g helle Misopaste (Shiro Miso) und 75 ml Wasser dazugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen. Fertig! Passt zu Wurzelgemüse aus dem Ofen, knusprigen Blechkartoffeln oder zu Rohkost.



## UMAMI TRIFFT ... SÜSSES

Gereifte Käse enthalten viel vom Umami-Stoff Glutaminsäure. Sie lassen sich gut mit süßen Früchten kombinieren: Parmesan mit Feigen ist klassisch – und gut! Aber wie wäre es mit Bergkäse und Granatapfelsirup\*? Oder altem Gouda mit Mangochutney? Der einzige Nachteil: Die unwiderstehliche Süß-Umami-Kombi sorgt dafür, dass man einfach nicht mehr mit dem Knabern aufhören kann ...

— MIT REBLOCHON UND MINZEDIP —

# BRATKARTOFFEL- SPITZKOHL-STRUDEL

148



**FÜR 4 PORTIONEN****ZUBEREITUNGSZEIT:** *ca. 1 Std.***BACKEN:** *ca. 35 Min.***PRO PORTION:** *ca. 860 kcal***FÜR DEN STRUDELTEIG:**

200 g Weizenmehl (Type 405)

2 EL neutrales Pflanzenöl plus Öl

zum Einstreichen

1 EL Essig

**FÜR DIE FÜLLUNG:**

500 g Spitzkohl

1 Zwiebel

1–2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

1 Bund glatte Petersilie

schwarzer Pfeffer

2–3 TL Ras-el-Hanout\*

600 g gegarte Pellkartoffeln

(vom Vortag)

150 g Crème fraîche

150 g Reblochon (ersatzweise

Taleggio; siehe S. 187)

**FÜR DEN MINZEDIP:**

½ Bund Minze

200 g griechischer Sahnejoghurt

½ TL abgeriebene Schale

von 1 Bio-Zitrone

**AUSSERDEM:**

Salz

Weizenmehl zum Verarbeiten

50 g Butter zum Bestreichen

3 EL Semmelbrösel

✕ Für den Strudelteig Mehl, 110 ml lauwarmes Wasser, Salz, Öl und Essig zuerst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem elastischen, weichen Teig verkneten. Den Teig zur Kugel formen, mit Öl einreiben, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

✕ Inzwischen für die Füllung den Spitzkohl von äußeren Blättern und dem Strunk befreien, waschen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem weiten Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spitzkohl dazugeben und 5 Min. bei mittlerer Hitze mit andünsten. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken. Zum Kohl geben und den Topf vom Herd nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Ras-el-Hanout kräftig würzen.

✕ Die Kartoffeln schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne die übrigen 2 EL Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln darin in 5–7 Min. knusprig braten, dann salzen, pfeffern und mit dem Kohl und der Crème fraîche mischen. Den Käse mit Rinde klein würfeln und unter die Kartoffelmasse rühren.

✕ Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Butter zum Bestreichen schmelzen. Den Strudelteig auf einem sauberen, bemehlten Küchentuch dünn ausrollen und über den Handrücken zu einem Quadrat von ca. 45 × 45 cm dünn ausziehen. Dickere Teigränder abschneiden. Den Teig mit zwei Dritteln der geschmolzenen Butter bepinseln und mit den Semmelbröseln bestreuen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Die Füllung auf der Hälfte des Teiges verteilen, dabei rundum ca. 4 cm Rand frei lassen.

✕ Den Teig mithilfe des Küchentuchs aufrollen, die Ränder fest andrücken und den Strudel mithilfe des Tuchs auf das vorbereitete Backblech legen. Den Strudel mit der übrigen Butter bepinseln und im heißen Backofen (Mitte) in ca. 35 Min. goldbraun backen.

✕ Für den Minzedip die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken. Mit Joghurt, etwas Salz und Zitronenschale verrühren. Den Strudel aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und mit dem Minzedip servieren.



# AROMEN ALLER WELT, VEREINIGT EUCH!

Wo sind die neuen Impulse, wo die spannenden Ideen? Kurz:  
Wann schmeckt es mal wieder so richtig aufregend anders? Immer dann,  
wenn sich die unterschiedlichsten Zutaten treffen 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 sagt, dass man Kochprofi sein muss, um für  
ein Aromen-Feuerwerk auf dem Teller zu sorgen?

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-7571-7



9 783833 875717

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