

# Katharina Bretsch

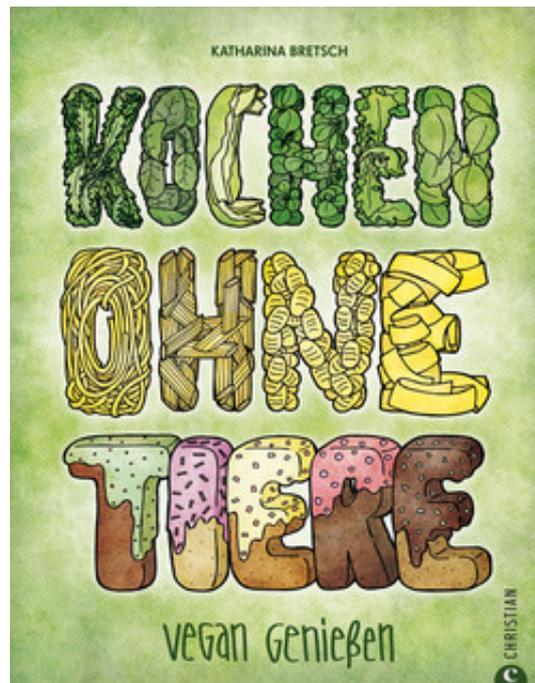
## Kochen ohne Tiere

Leseprobe

[Kochen ohne Tiere](#)

von [Katharina Bretsch](#)

Herausgeber: Christian Verlag



<http://www.unimedica.de/b16967>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>





## GRIESSKLÖSSCHENSUPPE

Grieß, Grütze und Bulgur unterscheiden sich nur durch kleine Merkmale. Grieß ist das kleinste gemahlene Weizenkorn in der Reihe, Grütze ist dagegen wesentlich gröber. Bulgur hingegen gibt es in verschiedenen Größen und wird mittels Parboiling-Verfahren hergestellt. In der Abbildung lässt sich das auch klar erkennen. Der Grieß – die kleinsten Kerle, an Papas Hand oder in der Suppe schwimmend. Die Grütze – die etwas größeren Jungs, die keine Badekappen mehr tragen müssen. Der Bulgur – das Teenager-Mädchen, das durch die spezielle Schönheitsbehandlung verändert wird.

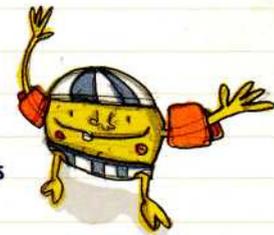


## GEMÜSEBRÜHE

- 4 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Bund Suppengrün
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Stange Lauch
- 3 Tomaten
- 4 Stangen Sellerie
- 150 g Brokkoli
- 2 l Wasser
- 6 Nelken
- 3 Pimentkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Estragon
- 1/2 Bund Liebstöckel
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Öl

## GRIESSKLÖSCHEN

- 160 g Grieß
- 250 ml Sojamilch
- 20 g rein pflanzliche Margarine
- 4 EL Sojamehl
- 2 TL Stärke
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 1/2 TL Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss



**1** Zwei Zwiebeln halbieren und ungeschält auf der Schnittkante in etwas Öl braun anrösten.

**2** Die übrigen Zwiebeln und den Knoblauch schälen, grob hacken, auch in den Topf geben und bei geringer Hitze mit etwas Öl glasig anbraten. Die Karotten und den Sellerie aus dem Suppengrün schälen und mit dem restlichen Gemüse in grobe Stücke schneiden. Im Topf mitbraten, mit Wasser aufgießen und die Gewürze und Kräuter zugeben.

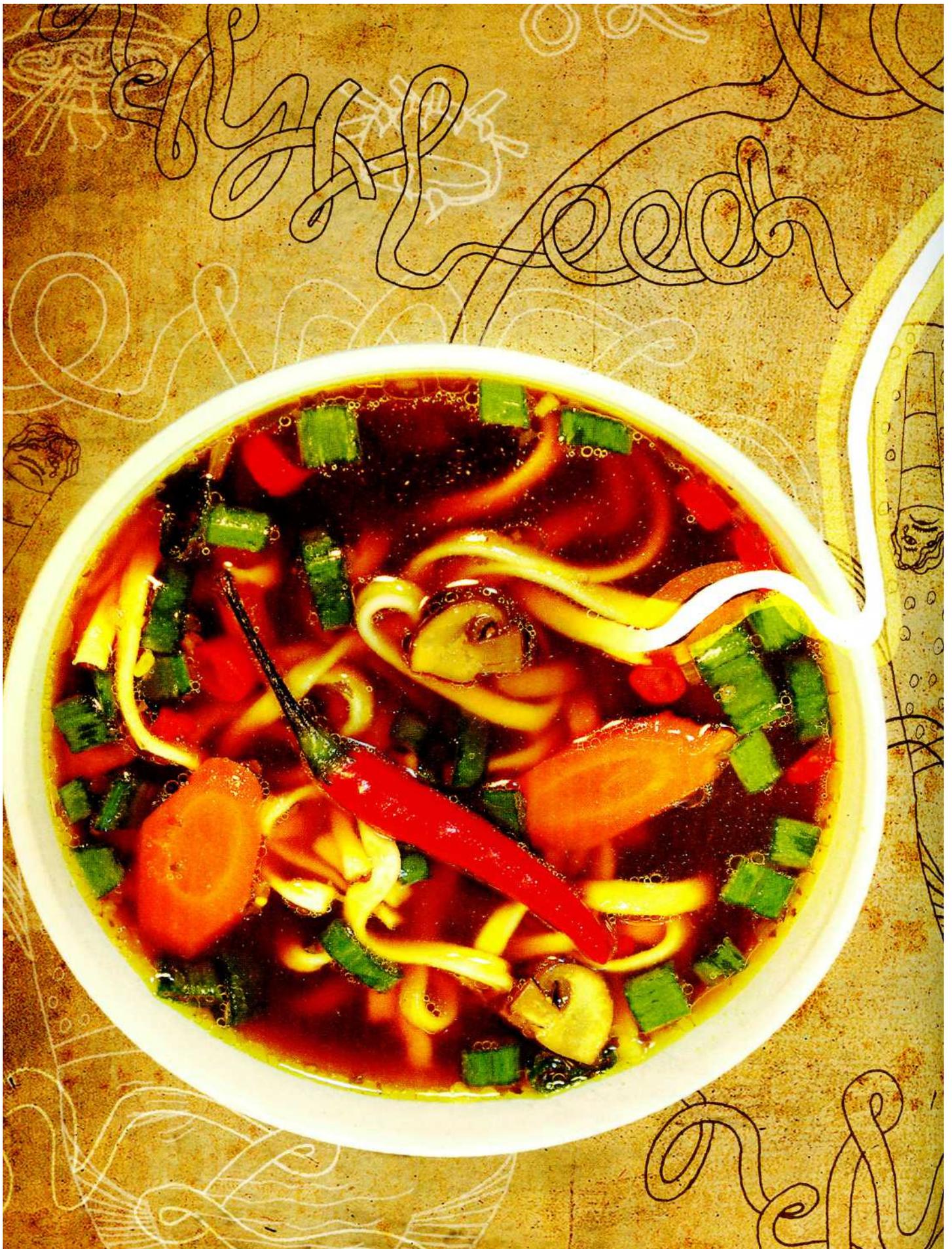
**3** 1 Stunde offen bei mittlerer Hitze kochen lassen. Dann mit einem Deckel verschließen und nochmals 30 min ohne Hitze ziehen lassen. Die Gemüsebrühe anschließend durch ein Sieb abseihen.

**4** Für die Grießklößchen die Sojamilch erhitzen und die Margarine dazugeben. Grieß, Sojamehl, Stärke und Salz einrühren, kurz kochen, bis sich der Teig vom Topf löst, dann vom Herd nehmen. Etwa 20 min quellen lassen, dann zwei Drittel der Petersilie hacken und dazugeben. Mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

**5** Mit feuchten Händen kleine Klößchen formen.

**6** Die Gemüsebrühe im Topf erhitzen, bis sie ganz leicht sprudelt, dann die Grießklößchen hineingeben und 15 min gar ziehen lassen. Die Grießklößchensuppe auf Teller verteilen. Kurz vor dem Servieren die restliche Petersilie grob hacken und darüberstreuen.



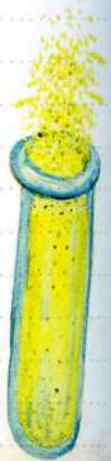


Leseprobe von K. Bretsch, „Kochen ohne Tiere“  
Herausgeber: Christian Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



## SPINATGNOCCHI IN THYMIAN-ZITRONEN-SCHAUM

Spinat enthält von Natur aus Nitrat in unbedenklichen Mengen. Die Warnung vor aufgewärmtem Spinat bezieht sich auf die bakterielle Umwandlung von Nitrat in Nitrit, das für den Menschen toxisch sein kann. Wird ein Spinatgericht im Kühlschrank aufbewahrt, kann man es bedenkenlos am nächsten Tag wieder erhitzen. Die Umwandlung beginnt bei guter Kühlung erst am zweiten Tag. Bei Zimmertemperatur gelagerte Spinat-Speisen sollten gar nicht mehr gegessen werden. Säuglinge vor dem 6. Monat sollten keinen Spinat essen, da ihnen ein Enzym fehlt, das die blockierende Wirkung von Nitrit auf den Sauerstofftransport im Blut wieder rückgängig macht.





### SPINATGNOCCHI

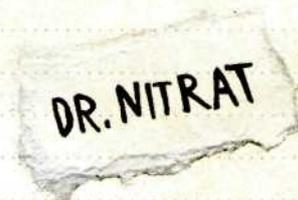
- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- 200 g Spinat (tiefgekühlt)
- 2 EL Öl
- 130 g Mehl
- 2 EL Sojamehl
- 1 EL Stärke
- 1 1/2 TL Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

- 1** Den Spinat über Nacht oder im Wasserbad auftauen.
- 2** Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in gesalzenem Wasser weich kochen. Abgießen und auskühlen lassen. Spinat gut ausdrücken und fein hacken. Öl mit den Kartoffeln vermengen und durch eine Presse geben oder gut stampfen. Spinat, Mehl, Sojamehl, Stärke, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zufügen, alles gut in den Teig einarbeiten.
- 3** Teig in mehrere Stränge von etwa 1,5 cm Durchmesser rollen und in 1 cm lange Stücke schneiden, mit den Zinken einer Gabel die Oberseite einkerben. Wasser in einem Topf aufkochen und salzen, es sollte leicht sprudeln. Die Gnocchi nach und nach ins Wasser geben, abschöpfen, sobald sie aufsteigen, und auf eine bemehlte oder gut geölte Fläche legen, damit sie nicht zusammenkleben.

### THYMIAN-ZITRONEN-SCHAUM

- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Sojasahne
- 1 TL rein pflanzliche Margarine
- 1/2 TL Thymian
- 1/2 TL abgeriebene Zitronenschale
- 1 Prise Zucker
- 1/2 TL Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

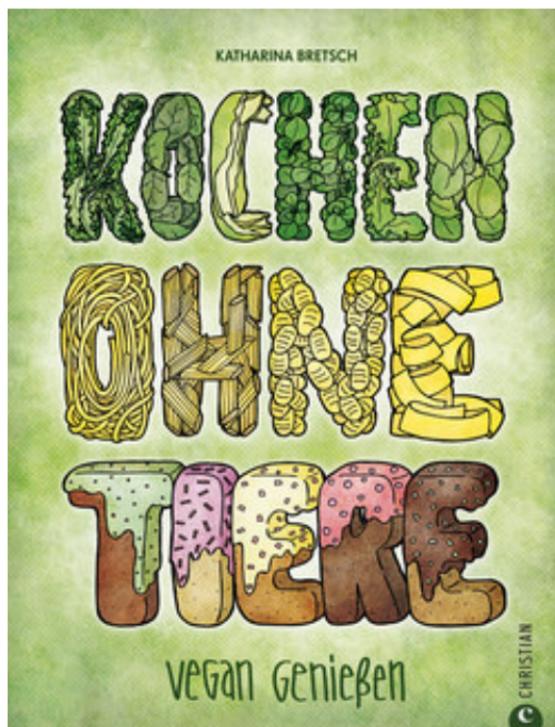
- 4** Die Knoblauchzehe schälen und halbieren, mit der Schnittkante den Topfboden ausreiben. Die Sojasahne mit der Margarine, dem Thymian, der Zitronenschale, dem Zucker und dem Salz in einem Topf erhitzen, vom Herd nehmen und 10 min ziehen lassen. Die Sauce nochmals erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5** Gnocchi in der Pfanne mit Öl und einer Prise Salz etwa 2 min schwenken, dann auf die Teller geben. Die Thymian-Zitronen-Sahne direkt vor dem Servieren in einem hohen Gefäß pürieren, bis der Thymian zerkleinert ist und eine schaumige Sauce entsteht. Sofort über die Gnocchi geben und anrichten.



WAS  
GALLE  
UND  
LEBER  
ANTREIBT



Leseprobe von K. Bretsch, „Kochen ohne Tiere“  
Herausgeber: Christian Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Katharina Bretsch

## Kochen ohne Tiere

Vegan genießen

256 Seiten, geb.  
erschienen 2013



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)