

# Bruckmann C./ Klaeger C. TEUBNER Handbuch Vegetarisch

## Leseprobe

[TEUBNER Handbuch Vegetarisch](#)

von [Bruckmann C./ Klaeger C.](#)

Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag



<http://www.unimedica.de/b16487>

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 Leseprobe 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>



# Inhalt

## ZUTATEN

6



Mehr als 230 für die vegetarische Küche relevante Produkte sind hier in Text und Bild beschrieben und, in alphabetischer Reihenfolge geordnet, leicht zu finden: von Agar-Agar, einem pflanzlichen Geliermittel, über Getreidesorten, Kräuter und Gewürze, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Sojaprodukte bis hin zu Rucola, Sprossen und Wirsing. Dazu gibt es zahlreiche praktische Tipps für Einkauf und Lagerung.

## KÜCHENPRAXIS

104



Im ausführlichen Kochschulteil werden alle wichtigen Techniken rund um die vegetarische Küche beschrieben und in Schritten gezeigt, zum Beispiel: Artischockenböden vorbereiten, die Zubereitung von Bulgur oder Couscous, die Herstellung von Gemüsefond, Gemüse putzen, schneiden und garen, Hülsenfrüchte einweichen, Kartoffelpüree oder Polenta zubereiten, Spargel richtig garen oder der Umgang mit Tofu.

## REZEPTE

154



Über 150 klassische und moderne Rezepte der internationalen vegetarischen Küche: feine Vorspeisen, Salate und Snacks für Zwischendurch, raffinierte Suppen als Vorspeise oder sättigender Hauptgang, Hauptgerichte mit Kartoffeln, mit Nudeln und Teigwaren, mit Reis, vegetarische Pizza, Quiches, Terrinen sowie raffinierte Gemüsepasteten.

<span style="color: #8ebf40;">■</span>	SALATE UND VORSPEISEN	156
<span style="color: #e67e22;">■</span>	SUPPEN UND EINTÖPFE	194
<span style="color: #8ebf40;">■</span>	MIT GEMÜSE UND KARTOFFELN	218
<span style="color: #f1c40f;">■</span>	GERICHTE MIT TEIGWAREN	272
<span style="color: #9b59b6;">■</span>	GERICHTE MIT REIS UND GETREIDE	318
<span style="color: #d4edda;">■</span>	PIZZA, CRÊPE, TERRINE UND PASTETE	352

Wenn nicht anders angegeben, sind die Rezepte für 4 Portionen berechnet.

## EXTRA

DIPS UND SALATSAUCEN	174
NÜSSE UND SAMEN	206
PFLANZLICHE FETTE UND ÖLE	244
OBST- UND GEMÜSESÄFTE	256
FERTIGTEIGE	298
GEMÜSESAUCEN UND -PASTEN	342
GRUNDTEIGE	378
SAISONKALENDER	404

## ANHANG

REGISTER	406
IMPRESSUM	416

# Öle



## Öle aufbewahren

Öle, vor allem kaltgepresste mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, werden relativ leicht ranzig, sobald sie mit Sauerstoff und Licht in Kontakt kommen. Aus diesem Grund sollten sie generell dunkel und kühl bei Temperaturen zwischen 6 und 10 °C gelagert werden. Angebrochene Flaschen mit Öl, das nicht so häufig verwendet wird, kann man verschlossen in den Külschrank stellen, um die Haltbarkeit sicherzustellen. Bei Kühlschranktemperaturen kann das Öl zwar fest werden oder ausflocken, doch das mindert die Qualität nicht, und bei Raumtemperatur wird es rasch wieder flüssig.

## Bezeichnungen

Bei Ölen, die als Speiseöl, Pflanzenöl, Tafelöl, Salatöl oder Frittieröl bezeichnet sind, handelt es sich um Gemische verschiedener Öle.

Ist ein Öl nach einer Ölpflanze, z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl benannt, dann besteht es zu mindestens 97 % aus dem entsprechenden Ausgangsprodukt; ist außerdem der Zusatz »rein« oder »sortenrein« vermerkt, enthält es zu 100 % das genannte Öl.

**Verwendung:** Zum Braten und Frittieren eignen sich raffinierte Öle mit neutralem Geschmack. Erdnussöl kann bis auf eine Temperatur von 220 °C über eine län-

gere Zeit erhitzt werden. Zum Braten bietet sich darüber hinaus z. B. raffiniertes Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Distelöl an.

Kalt gepresste Öle sollten, wenn überhaupt, möglichst nur kurz und nicht zu stark erhitzt werden. Geschmack und Inhaltsstoffe dieser Öle kommen in der kalten Küche am besten zur Geltung. Mehr Informationen zu einzelnen Ölen erhalten Sie auf den Seiten 244 und 245.

Experten empfehlen, nicht immer das gleiche Speiseöl (z. B. Rapsöl) zu verwenden. Da jedes Öl eine andere Mischung an Fettsäuren bietet, sollte man Öle für den täglichen Gebrauch immer wieder abwechseln.

## Oliven



Ob grün oder schwarz liegt nicht an der Sorte, sondern am Reifegrad der Oliven. Rohe Oliven, frisch vom Baum, sind ungenießbar. Erst ein Bad in Salzlake oder Natronlauge entzieht ihnen die Bitterstoffe. Danach werden sie abgespült und in frische Salzlake oder in Öl eingelegt, das man nach Belieben z. B. mit Essig, Zitrone, Kräutern oder Knoblauch würzt.

Verwendung: als Snack und für mediterrane Gerichte.

## Olivenöl



Für die Ölgewinnung verarbeitet man Oliven in unterschiedlichen Reifestadien. Unreife Oliven ergeben ein Öl von meist grünlicher Farbe und intensivem, stark ausgeprägtem Geschmack, reife dunkle Oliven ein deutlich milderer Öl und eine größere Ausbeute. Generell stammen aus den nördlicheren Lagen leichtere, aus den heißeren Zonen Öle mit kräftigerem Geschmack. Das beste ist das kalt gepresste Olivenöl mit maximal 1% Fettsäuren. In der EU wird es unter der Bezeichnung »natives Olivenöl extra« gehandelt.

## Orangen



Man unterscheidet zwischen gewöhnlichen Orangen, Navel-, Blut- und Zuckerorangen; letztere spielen hierzulande am Markt keine Rolle. Die kernlosen Navels erkennt man durch den charakteristischen »Nabel« am Blütenansatz. Blutorangen zeichnen sich durch eine dunklere, manchmal tiefrote Pigmentierung des Fruchtfleisches, oft auch der Schale, aus. Je stärker die Färbung ist, desto mehr unterscheiden sie sich auch im Geschmack von den hellen, »blonden« Orangen: Sie sind kräftiger und ein wenig herber.

# Paprikaschoten vorbereiten

## Paprikaschoten häuten



**Paprikaschoten aushöhlen** Stielansatz kreisförmig herausschneiden. Mit einem Kugelausstecher die Kerne und die weißen Trennwände herausziehen. Nun kann man die Frucht nach Belieben füllen oder mit einem scharfen Messer in Ringe schneiden.



**Paprika entkernen** Die Frucht quer oder der Länge nach halbieren. Mit einem spitzen Küchenmesser die Samen und die bitteren Trennwände herausschneiden. Die Paprikahälften kurz waschen und in Würfel, Rauten oder Streifen schneiden.



**Paprika häuten** Die Schoten im 200 °C heißen Ofen backen, bis die Haut angekohlt ist und Blasen wirft (siehe rechts, Seite 137). Anschließend unter einem feuchten Tuch abkühlen lassen, danach von oben nach unten häuten.



**Paprika schneiden** Die gehäuteten Schoten der Länge nach mit einem scharfen Messer halbieren, das gegarte Fruchtfleisch dabei nicht zerdrücken. Die Paprika entkernen, in Streifen oder Stücke schneiden und nach Rezept weiterverwenden.





# Gerichte mit Teigwaren





# Makkaroni-Gemüse-Gratin

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen  
 1 Stange Sellerie  
 3 EL Olivenöl  
 400 g Cima di Rapa (Stängelkohl)  
 250 ml Gemüsefond  
 650 g Tomaten  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
 300 g Makkaroni

## Für die Sauce

10 g Butter  
 15 g Mehl  
 250 ml Milch  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
 frisch geriebene Muskatnuss  
 1 Eigelb  
 50 g Sahne  
 2 EL geriebener Käse  
 (z. B. Emmentaler)  
 1 EL geschlagene Sahne

## Außerdem

Butter für die Form  
 30 g Pecorino, gerieben  
 20 g Butterflöckchen  
 1 TL gehackte Oreganoblättchen  
 grob zerstoßener Pfeffer

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Sellerie klein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie darin etwa 2 Minuten andünsten.

**2** Cima di Rapa putzen, die Stiele in etwa 6 cm lange Stücke schneiden; dickere Stiele halbieren. Zartere Blätter und die Röschen ganz lassen, größere Blätter zerkleinern. Die Stiele in einen Topf geben, den Gemüsefond angießen; alles 20 Minuten köcheln lassen.



**3** In der Zwischenzeit die Tomaten blanchieren, häuten, von Stielansätzen befreien und in Viertel schneiden. Die Samen entfernen und die Tomatenviertel quer halbieren. Tomaten, Kohlblätter und -röschen zu den Stielen in den Topf geben. Alles 5 Minuten köcheln lassen. Salzen und pfeffern.

**4** Die Makkaroni in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen; abgießen und abschrecken. Zuerst das Gemüse, dann die Nudeln in eine gefettete offenste Form füllen.

**5** Für die Sauce die Butter in einer Kasserolle zerlassen und das Mehl darin unter Rühren

andünsten. Die Milch unter Rühren zugießen und die Sauce aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwa 20 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen und die Sauce damit legieren. Einmal kräftig aufkochen lassen, dann durch ein Sieb passieren. Erneut erhitzen, den Käse einstreuen und unter Rühren schmelzen. Zum Schluss die geschlagene Sahne unterziehen.

**6** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Sauce über Nudeln und Gemüse gießen. Mit Pecorino bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Auflauf 20 Minuten backen. Mit Oregano und Pfeffer bestreuen; servieren.

# Gerichte

## mit Reis und Getreide



# Gemüse-Paella mit Oliven

400 g Paella-Reis (ersatzweise Risotto-Reis)  
 6 EL Olivenöl  
 800 ml Gemüsfond, nach Bedarf mehr  
 1 Lorbeerblatt  
 1 g Safranfäden  
 je 250 g rote und grüne Paprikaschoten  
 400 g Tomaten  
 2 Zwiebeln  
 5 Knoblauchzehen  
 200 g grüne Bohnen  
 150 g Lauch  
 150 g Möhren  
 1 EL edelsüßes Paprikapulver  
 Salz  
 frisch gemahlener Pfeffer  
 100 g schwarze Oliven



**1** In einem Topf 3 EL Olivenöl erhitzen. Den Reis zuschütten und unter Rühren 3 Minuten glasig braten. Den Gemüsfond zugießen. Die Safranfäden zwischen den Fingern zerreiben und mit dem Lorbeerblatt zum Reis geben. Den Reis im geschlossenen Topf in etwa 10 Minuten halb gar kochen.

**2** Inzwischen den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Paprikaschoten im heißen Ofen rösten, bis die Haut Blasen wirft und angekohlt ist. Die Schoten aus dem Ofen nehmen, in einen Gefrierbeutel geben und abkühlen lassen. Anschließend die Schoten häuten, Samen und Trennwände entfernen und das Fruchtfleisch in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden.

**3** Die Tomaten blanchieren, häuten, von Stielansätzen und Samen befreien und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Bohnen und Lauch waschen und putzen, die Bohnen in 3 cm große Stücke, den Lauch in 1,5 cm breite Ringe schneiden. Die Möhren schälen und in dünne, etwa 4 cm lange Stifte schneiden.

**4** In einer Paellapfanne oder in einer großen weiten Pfanne das restliche Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 5 Minuten andünsten. Paprikapulver einrühren und kurz mitbraten. Bohnen, Lauch und Möhren hinzufügen und 5 Minuten mitbraten.

**5** Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Den halbgaren Reis zu dem Gemüse in die Pfanne geben, alles gut vermischen und bei mittlerer Hitze in etwa 15 Minuten fertig garen. Nach 10 Minuten die Paprika- und Tomatenstücke zugeben. Sollte der Reis zu trocken werden, noch etwas Gemüsfond angießen. Zum Schluss die Oliven untermischen. Die Paella auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.



Bruckmann C./ Klaeger C.

[TEUBNER Handbuch Vegetarisch](#)

Zutaten - Küchenpraxis - Rezepte

416 Seiten, geb.  
erschienen 2014



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