

# Vegetarisch! Das Goldene von GU

Leseprobe

[Vegetarisch! Das Goldene von GU](#)

von

Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag



<http://www.unimedica.de/b14222>

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>



**REZEPT-QUICKFINDER**

4

Gesucht und gefunden: Nach sechs Anlässen von »Für Kochanfänger« über »Für Kinder« bis hin zu »Für Gäste« sowie nach Speisenfolge und Hauptzutaten sortiert, führt Sie der Rezept-Quickfinder schnell und bequem zum gewünschten Rezept – bei garantiert jeder Kochlust, Esslaune und Hungersituation! Denn ob Sie nun ein spannendes Gericht zum Gästebeeindrucken suchen, ein schnelles Mittagessen brauchen oder Ihnen der Sinn nach mediterraner Küche steht: Die übersichtlichen Tabellen bieten die passende Auswahl!

**SALATE UND KALTE VORSPEISEN**

46

Schnell angemacht, würzig mariniert, knackig frisch oder auch mal sanft gegart: Da haben Sie den Salat – als leichten Appetizer, zum richtig Sattessen oder als feine Belage! Außerdem in diesem Kapitel: jede Menge weitere Rezeptideen fürs »kalte« Vorspeisenbüfett wie luftige Avocado-Mousse, bunte Gemüseterrine oder edler Mozzarella mit Würzkrokant.

**Kleine Küchenpraxis**  
**Rezepte**

47  
50

**WARME VORSPEISEN UND SNACKS**

120

Von A wie Auberginen-Crostini bis Z wie Zucchinirollchen auf Tomatenspiegel alles dabei: Edles für den Menüauftakt, Leichtes für den kleinen Hunger zwischendurch und Schnelles für gleich auf die Hand. Übrigens: Viele der Rezepte schmecken auch kalt und sind bestens zum Mitnehmen in der Lunchbox geeignet.

**Kleine Küchenpraxis**  
**Rezepte**

121  
124

**SUPPEN UND EINTÖPFE**






186

Glasklar oder samtig-cremig, wohlrig wärmend oder erfrischend kühl, sanft gewürzt oder kräftig abgeschmeckt – was hier aus dem Suppentopf kommt, ist unglaublich abwechslungsreich und Löffel für Löffel einfach nur gut. Also nichts wie ran an frühlingfrische Spargelcremesuppe, deftigen Graupeneintopf mit Käseklößchen oder asiatische Rote-Linsen-Kokos-Suppe.

**Kleine Küchenpraxis**  
**Rezepte**

187  
190



	<b>KARTOFFELN, GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE</b> 244
<p>Aromakartoffeln mit Gemüseremoulade, knusprige Sellerieschnitzel im Käsemantel und bunte Gemüsepfanne mit Kichererbsensticks sind nur drei leckere Gründe, rund ums Jahr querbeet zu kochen. Entdecken Sie über 50 weitere in diesem Kapitel!</p>	
<b>Kleine Küchenpraxis</b>	245
<b>Rezepte</b>	248
	<b>NUDELN, REIS UND GETREIDE</b> 318
<p>Pasta mit Pesto kommt immer an! Wie wäre es aber mal mit Gemüse-Paella, Basilikumcrêpes oder Polenta mit Pilzen? Neben heiß geliebten (Nudel-)Klassikern finden Sie hier aufregend Neues aus der Getreidekammer – zum Wiederentdecken und frisch Verlieben.</p>	
<b>Kleine Küchenpraxis</b>	319
<b>Rezepte</b>	322
	<b>TOFU UND TEMPEH</b> 390
<p>Im Wok umhergewirbelt, in heißem Öl frittiert oder in würziger Sauce geschmort: Tofu und Tempeh sind für alles offen – und schmecken richtig gut! Mit den Rezepten aus diesem Kapitel werden Ihnen da garantiert auch Verächter des asiatischen Sojaquarks zustimmen.</p>	
<b>Kleine Küchenpraxis</b>	391
<b>Rezepte</b>	394
	<b>DESSERTS UND SÜSSPEISEN</b> 444
<p>Heiß auf Eis oder Lust auf Frucht? Was Süßes zum Sattessen oder ein Dessert zum Dahinschmelzen? Bitteschön: Hier kommt das süße Finale mit Erdbeercreme, Schokomousse, Crème brûlée &amp; Co. – alle natürlich garantiert ohne Gelatine!</p>	
<b>Kleine Küchenpraxis</b>	445
<b>Rezepte</b>	448
	<b>ANHANG</b> 492
<b>Register</b>	494
<b>Bildnachweis</b>	510
<b>Impressum</b>	512

## DER LIEBLINGSKLASSIKER

# KLARE STEINPILZSUPPE MIT POLENTAKLÖSSCHEN

mit feinen Herbstaromen

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 55 Min.  
pro Portion 230 kcal

**Für die Suppe:**

25 g getrocknete Steinpilze  
200 g Champignons  
200 g frische Steinpilze  
2 EL Olivenöl  
Salz · Pfeffer  
150 ml trockener Weißwein  
800 ml Gemüsebrühe  
(Rezept Seite 190 oder Instant)  
2–3 EL weißer Portwein  
(nach Belieben)

**Für die Polentaklößchen:**

1 gehäufte EL Butter  
Salz · Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss  
80 g Instant-Polenta (Maisgrieß)  
2–3 Zweige frischer Thymian  
1 Ei (Größe M)

- 1 Für die Suppe die getrockneten Steinpilze in einem Schälchen mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und einweichen.
- 2 Inzwischen für die Polentaklößchen 300 ml Wasser mit der Butter, 1/2 TL Salz, etwas Pfeffer und Muskat aufkochen. Unter ständigem Rühren die Polenta einrieseln lassen. Den Brei bei schwacher Hitze ca. 10 Min. ausquellen lassen, dabei immer wieder umrühren.


- 3 Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Polenta in eine Schüssel geben. Die Thymianblättchen und das Ei unter die Klößchenmasse rühren.
- 4 In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Aus der Klößchenmasse mit zwei in kaltes Wasser getauchten Teelöffeln kleine Klößchen formen und bei schwacher Hitze im siedenden Wasser in ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Die Klößchen mit einer Schaumkelle herausheben und mit Frischhaltefolie bedeckt warm halten.
- 5 Die frischen Pilze gründlich putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Pilze darin 2 Min. kräftig anbraten, salzen und pfeffern. Mit dem Weißwein ablöschen, etwas einkochen, dann die Gemüsebrühe dazugießen und aufkochen. Die Einweichflüssigkeit der Steinpilze durch einen Papier-Kaffeefilter dazugießen, die eingeweichten Pilze wegwerfen. Die Suppe noch 2 Min. weiterkochen und nach Belieben mit Portwein, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Die Polentaklößchen auf vier Suppenteller verteilen. Die heiße Suppe daraufgießen.

**PROFI-TIPP**

Um ganz sicherzugehen, dass die Klößchen beim Kochen nicht zerfallen, am besten zuerst ein »Probeklößchen« kochen. Wird es zu weich, etwas Speisestärke in den Teig einarbeiten.







KARTOFFELN,  
GEMÜSE UND  
HÜLSENFRÜCHTE



## Die Stars in der Veggie-Küche

Zum Glück sind die Zeiten vorbei, als sie nur in deftigen Eintöpfen ihre Stärke zeigen durften: Heute kommen Linsen, Bohnen und Kichererbsen auch in der Sterneküche ganz groß raus. Hülsenfrüchte punkten mit Vitaminen und Mineralstoffen wie Folsäure, Kalium, Eisen und Magnesium. Sie haben einen hohen Anteil an Ballaststoffen – deshalb machen sie schön satt. Insbesondere aber sind getrocknete Hülsenfrüchte großzügigste Lieferanten von pflanzlichem Eiweiß. Und deshalb besonders wertvoll für alle, die auf Fleisch verzichten.

## Who is who?

**Erbsen** Getrocknete gibt's in Gelb und Grün, bereits geschält oder noch mit Schale. Die ungeschälten unbedingt vor dem Garen einweichen. Große Auswahl bieten Asienläden, die indische Spezialitäten im Programm haben. Im Sommer frische Erbsen in der Schote kaufen. Zum Herauslösen die »Nähte« drücken, bis sie aufplatzen. Schoten dann aufbrechen und die Erbsen mit den Fingern herausstreichen. Sie sind schon nach wenigen Minuten Garzeit ein Genuss! Im Winter können TK-Erbsen frische Hülsenfrüchte gut ersetzen.

**Bohnen** Ob in Weiß, Rot oder Schwarz, mit Pünktchen oder kleinen Sprenkeln: Alle getrockneten Bohnen müssen vor dem Garen eingeweicht werden. Im Sommer schmecken frische dicke Bohnen aus der Schote, die wie Erbsen gepalt werden (s. o.). In großen Supermärkten finden Sie auch TK-Sojabohnen und tiefgekühlte Dicke Bohnen.

**Linzen** Die kleinsten und feinsten Hülsenfrüchte! Rote Linzen sind bereits geschält und deshalb ohne Einweichen in knapp 15 Min. gar. Sie kochen sämig, im Gegensatz zu den kleinen, schwarzen Beluga-Linzen, die gekocht dem gleichnamigen Kaviar ähneln. Auch die aromatisch-nussigen Puy-Linzen bleiben bissfest – eine echte Spezialität! Die großen grünlich-braunen Tellerlinzen besser quellen lassen, das verkürzt die Garzeit von bis zu 45 Min.



**CLEVER GEWÜRZT**  
Kümmel- und Fenchelsamen machen Hülsenfrüchte bekömmlicher.

**Kichererbsen** Die kugeligen Hülsenfrüchte spielen in den Küchen der Welt eine große Rolle, vor allem im Orient, im Mittelmeerraum, in Indien und Mexiko. Bis sie ihr intensives Aroma preisgeben, müssen sie unbedingt über Nacht einweichen. Sie haben auch dann noch eine lange Garzeit. Hummus, Lieblingsdip im Orient, lässt sich ganz schnell mit Kichererbsen aus der Dose zubereiten. Im Asien- und Bioläden finden Sie auch Kichererbsenmehl, z. B. für Falafel.

## Pilze – aromatische Aufsteiger in der Gemüseküche

Für uns gehören sie zum Gemüse, Biologen dagegen ordnen Pilze in ein eigenes Reich ein. In jedem Fall bringen sie Abwechslung und Vitalstoffe in den vegetarischen Küchenalltag – am liebsten im Herbst.

## SALZ UND SÄURE ERST ZUM SCHLUSS!

Erbsen, Linzen und Bohnen grundsätzlich in ungesalzenem Wasser oder Fond garen und erst zum Schluss mit Salz, Essig oder Zitronensaft würzen – die Hülsenfrüchte werden sonst nicht weich. Übrigens enthalten auch Tomaten Säure. Deshalb dürfen sie ebenfalls erst zum Schluss der Garzeit ins Kichererbsengemüse oder in den Bohneneintopf. Hartes, stark kalkhaltiges Wasser verlängert die Garzeit ebenfalls. In diesem Fall 1 kräftige Prise Natron untermischen – sie macht das Wasser weicher.





## KARTOFFELTALER AUF RAHMSPINAT

Raffiniertes aus dem Vorrat

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 45 Min.  
pro Portion 745 kcal

750 g Kartoffelkloßteig halb und halb  
(Fertigprodukt, aus dem Kühlregal)  
2 EL Mehl · 2 Eier (Größe M)  
50 g geriebener Gouda  
Salz · Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss  
6 EL Öl · 1 Zwiebel  
150 ml Gemüsebrühe (Instant)  
200 g Crème fraîche  
600 g TK-Blattspinat

- 1 Den Knödelteig mit Mehl, Eiern, Gouda, Salz, Pfeffer und Muskat gut verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen zwölf Taler formen.
- 2 In einer beschichteten Pfanne 4 EL Öl erhitzen und die Kartoffeltaler darin in zwei Portionen bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 5 Min. goldbraun braten.
- 3 Inzwischen die Zwiebel schälen, fein würfeln und im restlichen Öl in einem Topf glasig dünsten. Brühe und Crème fraîche unterrühren. Den Spinat dazugeben, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 10 Min. auftauen lassen. Ab und zu umrühren.
- 4 Den Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kartoffeltaler mit der Spinatsauce servieren.



## OFENKARTOFFELN MIT ROHKOST

ganz einfach und supergesund

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 30 Min.  
Backzeit 1 Std. 30 Min. · pro Portion 485 kcal

4 vorwiegend festkochende Kartoffeln  
(je 250–300 g) · 250 g Quark · 100 g Crème fraîche  
Salz · Pfeffer · 3–4 EL Schnittlauchröllchen  
400 g Möhren · 200 g schwarzer Winterrettich  
1 roter Apfel (ca. 200 g) · 2 EL Zitronensaft  
2 TL flüssiger Honig · 3 EL Öl

### Außerdem:

Öl zum Einfetten · Alufolie

- 1 Ofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Die Kartoffeln waschen, abbürsten und einzeln in je ein Stück geölte Alufolie wickeln. Im Backofen (Mitte) 1 1/2 Std. backen.
- 2 Inzwischen den Quark mit der Crème fraîche und 3 EL Wasser cremig rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnittlauchröllchen untermischen.
- 3 Möhren und Rettich putzen, schälen und raspeln. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und raspeln. Alles mit Salz durchkneten und 15 Min. ziehen lassen, dann leicht ausdrücken und mit Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und Öl anmachen.
- 4 Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und die Folie öffnen. Die Kartoffeln kreuzweise einschneiden und auseinanderdrücken, Quark und nach Belieben etwas Rohkost daraufgeben. Die restliche Rohkost dazu reichen.





## WALNUSS-BRATKARTOFFELN

mit mediterranem Touch

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 40 Min.  
pro Portion 485 kcal

800 g festkochende Kartoffeln  
Salz · 2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Zweige Rosmarin  
100 g Walnuskerne  
2 Tomaten · 1/2 Bund Petersilie  
4 EL Olivenöl · Pfeffer  
200 g Schafskäse (Feta)

- 1 Die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser knapp gar kochen. Abgießen, pellen, in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Rosmarinnadeln abzupfen und hacken. Die Nüsse grob hacken. Die Tomaten waschen, vierteln, von Stielansatz und Kernen befreien und würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
- 3 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze in 6 Min. auf beiden Seiten goldbraun braten. Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin und Nüsse hinzufügen und 2–3 Min. mitbraten. Tomaten und Petersilie untermengen, salzen und pfeffern. Den Schafskäse zerbröckeln und aufstreuen.

## ENDIVIEN-KARTOFFEL-PÜREE

grün-gelbes Kraftpaket

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 40 Min.  
pro Portion 235 kcal

800 g mehligkochende Kartoffeln  
Salz · 350 g Endiviansalat  
1 Zwiebel · 2 EL Öl  
2 EL Butter  
200 ml Milch  
Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss

- 1 Die Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in Salzwasser 20 Min. kochen. Inzwischen den Endiviansalat putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.
- 2 Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Endiviansalat dazugeben und in 1–2 Min. bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen.
- 3 Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen, dann zerdrücken. Die Milch aufkochen und mit den Quirlen des Handrührgeräts unter das Püree schlagen. Die Endivien-Mischung unterheben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### DAS SCHMECKT DAZU

Zu dem Püree passen wachsweiße oder pochierte Eier (s. S. 121).



## SCHWARZE BUTTERLINSEN

schmecken aufgewärmt noch mal so gut

Für 4–6 Personen · Zubereitungszeit ca. 15 Min.  
Einweichzeit 6–12 Std. · Garzeit 2 Std. 30 Min.  
bei 6 Personen pro Portion 175 kcal

150 g ganze, schwarze Linsen (Urad-Dal)  
1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm)  
2 Knoblauchzehen · 1/2 TL Cayennepfeffer  
400 g passierte Tomaten (aus dem Tetrapak)  
2–3 EL Butter · 80 g Sahne  
1 EL getrocknete Bockshornkleebblätter  
1 1/2 TL Garam Masala (s. Info S. 306) · Salz

- 1 Die Linsen in reichlich kaltem Wasser mindestens 6 Std. (besser über Nacht) einweichen. Dann in einem Sieb gut waschen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Linsen, Cayennepfeffer und 450 ml Wasser in einem großen Topf aufkochen, dann 25–30 Min. bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.

- 2 Die Linsen in ein Sieb abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Dann die Linsen wieder zurück in den Topf schütten und Tomatenpüree, Butter und Sahne unterrühren und mit Bockshornkleebblättern, Garam Masala und Salz würzen.
- 3 Die Linsen zugedeckt bei schwacher Hitze 1 1/2–2 Std. ganz sanft köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Sollte zu viel Flüssigkeit verkochen, etwas Linsenkochwasser angießen. Am Ende sollten die Linsen dicksämig und die Sauce schön dunkelrot sein. Dazu schmeckt indisches Fladenbrot.

### AROMA-TIPP

Als deftige Krönung passen dazu **Röstzwiebeln**. Hierfür 2 Zwiebeln schälen, in dünne Streifen oder Ringe schneiden und in 2–3 EL Ghee oder Butterschmalz kross und dunkelbraun braten. Sofort auf die Linsen geben.





## KIDNEYBOHNEN IN ROTER SAUCE

die vegetarische Alternative zu Chili con Carne

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 35 Min.  
pro Portion 205 kcal

1 Dose Kidneybohnen (480 g Abtropfgewicht)  
1 Zwiebel · 2 Knoblauchzehen  
1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm)  
2 EL Erdnussöl · 1 Lorbeerblatt  
1 Zimtstange (5–7 cm)  
1 braune Kardamomkapsel  
2–3 getrocknete Chilischoten  
1/2 TL gemahlene Kurkuma  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
3/4 TL gemahlener Koriander  
3/4 TL Garam Masala (s. Info S. 306)  
250 g passierte Tomaten (aus dem Tetrapak)  
Salz · 1 EL Butter · 3 EL gehacktes Koriandergrün

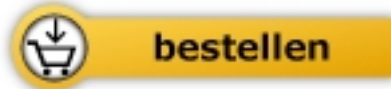
**1** Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

- 2** Das Öl in einem Topf oder im Wok heiß werden lassen. Lorbeerblatt, Zimtstange, Kardamomkapsel und Chilischoten hineingeben und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze rösten, bis das Lorbeerblatt gebräunt ist und die Chilischoten sich dunkelrot aufblähen.
- 3** Zwiebel, Ingwer und Knoblauch dazugeben und hellbraun braten. Die gemahlene Gewürze darüberstreuen, alles gut verrühren, dann die Tomaten untermischen, salzen. Die Sauce offen bei starker Hitze in ca. 5 Min. dick einkochen, dabei immer rühren.
- 4** Die Bohnen mit ca. 250 ml Wasser dazugeben und zugedeckt 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Dann die Butter einrühren und alles noch mal offen bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Min. einkochen. Die Sauce sollte nicht mehr flüssig sein, sondern dick an den Bohnen haften. Üppig mit Koriandergrün bestreuen. Dazu passt indisches oder auch türkisches Fladenbrot (s. Rezept S. 183).



[Vegetarisch! Das Goldene von GU](#)  
Rezepte zum Glänzen und Genießen

512 Seiten, geb.  
erschienen 2011



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