

VEGETARISCH!

DAS GOLDENE VON GU



REZEPTE ZUM GLÄNZEN UND GENIESSEN

G|U

**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

47

Rezepte

50

**WARME VORSPEISEN UND SNACKS**

120

Von A wie Auberginen-Crostini bis Z wie Zucchiniröllchen 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

121

Rezepte

124

**SUPPEN UND EINTÖPFE**

186

Glasklar oder samtig-cremig, wohlig 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 frühlingsfrische Spargelcremesuppe, deftigen Graupeneintopf mit Käseklobchen oder asiatische Rote-Linsen-Kokos-Suppe.

Kleine Küchenpraxis

187

Rezepte

190



KARTOFFELN, GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE 244

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!

Kleine Küchenpraxis	245
Rezepte	248



NUDELN, REIS UND GETREIDE 318

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.

Kleine Küchenpraxis	319
Rezepte	322



TOFU UND TEMPEH 390

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.

Kleine Küchenpraxis	391
Rezepte	394



DESSERTS UND SÜSSPEISEN 444

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 & Co. – alle natürlich garantiert ohne Gelatine!

Kleine Küchenpraxis	445
Rezepte	448



ANHANG 492

Register	494
Bildnachweis	510
Impressum	512



DER LIEBLINGSKLASSIKER

TÜRKISCHE SALATPLATTE

kulinarischer Orient-Express

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 50 Min.
pro Portion 585 kcal

Für das Cacik:

1/2 Salatgurke · Salz
2 Knoblauchzehen
300 g Sahnejoghurt
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
2 EL Olivenöl
1 TL getrockneter Dill
weißer Pfeffer

Für den Bohnensalat:

400 g weiße Bohnen (aus der Dose)
1 rote Zwiebel
3 Stängel Petersilie
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
5 EL Olivenöl

2 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz · Pfeffer · Zucker

Für den Gurken-Tomaten-Salat:

4 Tomaten
1 Salatgurke
1 Bund Koriandergrün
1/2 rote Zwiebel
2 EL Rotweinessig
4 EL Olivenöl
Salz · Pfeffer

Außerdem:

1/2 kleiner Eissalat
1 türkisches Fladenbrot

- 1 Für das Cacik die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und mit der Gemüsereibe grob raspeln. Mit 1/2 TL Salz mischen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen.
- 2 Joghurt mit Zitronensaft, Olivenöl und Dill verrühren, den Knoblauch dazupressen und unterrühren.
- 3 Für den Bohnensalat die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zitronensaft, Öl und Paprikapulver verrühren. Die Bohnen, Petersilie und Zwiebspalten dazugeben. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
- 4 Für den Gurken-Tomaten-Salat die Tomaten und die Gurke waschen. Die Tomaten halbieren, entkernen, die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Gurke längs halbieren, entkernen, nochmals längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
- 5 Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Essig und Öl verrühren, Gurke, Tomaten, Koriander und Zwiebel dazugeben, gründlich mischen, salzen und pfeffern.
- 6 Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Den Eissalat zerpfücken, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Das Fladenbrot im heißen Ofen (Mitte) 6–8 Min. aufbacken. Für das Cacik die Gurke ausdrücken und unter den Kräuterjoghurt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beide Salate nochmals abschmecken.
- 7 Den Eissalat auf vier Teller verteilen und die Salate darauf anrichten. Das Cacik in Schälchen dazustellen. Das Fladenbrot in Scheiben schneiden, dazulegen und alles servieren.





SALATRÖLLCHEN MIT TOFUFÜLLUNG

Gästeüberraschung auf asiatische Art

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion 215 kcal

Für die Röllchen:

300 g Tofu

4 EL Öl · Salz

50 g Sojabohnensprossen

1 Stück weißer Rettich (ca. 200 g)

2 Stängel Thai-Basilikum

(Bai horapha, s. Info S. 434)

12 feste Salatblätter

(Kopfsalat oder Romana)

Für die Sauce:

2 EL helle Sesamsamen

1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)

2 Knoblauchzehen

4 EL Sojasauce

3 EL brauner Reisessig

- 1 Den Tofu abtropfen lassen und in lange, ca. 1/2 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Tofustreifen salzen und im Öl bei starker Hitze in 4–5 Min. rundherum braun anbraten.
- 2 Die Sprossen waschen und abtropfen lassen. Den Rettich schälen, längs in Scheiben und diese quer in feine Streifen schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen kleiner zupfen.
- 3 Die Salatblätter waschen und trocken schütteln. Die dicken Mittelrippen flacher schneiden. Die Salatblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit Tofu, Sprossen, Rettichstreifen und Basilikum belegen. Die Salatränder nach innen klappen und die Blätter möglichst fest aufrollen. Die Salatröllchen nach Belieben halbieren und auf einer Platte anrichten.
- 4 Für die Sauce den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis die Körner zu springen anfangen. Dann im Mörser fein zerstoßen.

- 5 Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Sojasauce und Reisessig verrühren und auf vier Schälchen verteilen. Sesam, Ingwer und Knoblauch auf die Sauce streuen. Die Salatröllchen mit der Sauce servieren.

TUNING-TIPP

Wollen Sie mal Reispapierröllchen (Glücksröllchen) machen? Dafür runde **Reispapierblätter** (aus dem Asienladen) nacheinander kurz in kaltes Wasser tauchen, bis sie biegsam werden, und auf einem feuchten Küchentuch auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Mit den Salatblättern und den übrigen Zutaten belegen und wie beschrieben aufrollen.

DIP-VARIANTE 1

FEURIGER CHILI-DIP

- 2 frische rote Chilischoten waschen, putzen und mit den Kernen fein hacken. 1 Stück frischen Ingwer (ca. 2 cm) und 2 Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein hacken.
- Die Chilischoten, den Ingwer und den Knoblauch mit 5–6 EL Sojasauce und 2 EL Limettensaft verrühren. Zu den Salatröllchen servieren.

DIP-VARIANTE 2

TOMATEN-CHILI-DIP

- 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 4 frische rote Chilischoten waschen, putzen und längs aufschlitzen. Beides in 1 EL Öl ca. 5 Min. anschwitzen. 3 EL braunen Zucker zugeben und alles leicht karamellisieren lassen. 300 ml Wasser vorsichtig angießen, einmal aufkochen und 3–4 Min. köcheln lassen.
- Chilis entfernen. 2 TL Tamarindenmus (aus dem Asienladen), 6 EL süßsaure Chilisauce (aus dem Asienladen) und 140 g Tomatenpüree (aus dem Tetrapak) einrühren. Die Sauce köcheln lassen, bis sie leicht gebunden ist. Mit Salz und Zucker würzen.



ZUCCHINIRÖLLCHEN AUF TOMATENSPIEGEL

Raffiniertes aus der Sommer-Vorspeisenküche

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 40 Min.
pro Portion 395 kcal

Für die Füllung:

- 1 EL getrocknete Morcheln
- 4 kleine feste Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- Salz · Pfeffer
- 100 g Parmesan am Stück
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 2 EL Pinienkerne

Für die Sauce:

- 500 g vollreife Tomaten
- 1 Zwiebel · 2 EL Butter
- Salz · Pfeffer

1 Bund großblättriges Basilikum

Außerdem:

Backpapier für das Blech

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. In einer Schale die Morcheln mit heißem Wasser bedecken und einweichen. Die Zucchini waschen, putzen und längs in sehr dünne Streifen schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Backpapier mit dem Olivenöl bestreichen. Die Zucchiniestreifen auf die Ölschicht legen, leicht salzen und pfeffern und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) 10 Min. backen.
- 2 Für die Sauce die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und halbieren. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Tomaten und Zwiebel darin zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
- 3 Die Pilze abtropfen lassen und fein hacken. Den Parmesan reiben und mit dem Ziegenfrischkäse, den Pinienkernen und den Pilzen verrühren. Die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 Die Zucchiniestreifen aus dem Ofen nehmen, den Ofen ausschalten. Die Zucchiniestreifen mit der Käsefüllung bestreichen, aufrollen und im abkühlenden Ofen bis zum Servieren nachgaren lassen.
- 5 Inzwischen die gegarten Tomaten mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Zwiebelhälften in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab pürieren und durch ein Sieb passieren.
- 6 Das Basilikum waschen, die Hälfte der Blätter im Ganzen in die Tomatensauce legen und ca. 5 Min. durchziehen lassen. Die restlichen Blätter trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
- 7 Zum Servieren die Basilikumblätter aus der Tomatensauce entfernen. Die Sauce auf vier großen Tellern als Spiegel anrichten, darauf die Zucchinirollchen stellen. Mit Basilikumstreifen bestreuen.

AROMA-TIPP

Um das Aroma der Tomatensauce stärker zu unterstreichen, können Sie sie zusätzlich mit etwas Zucker oder auch Honig abschmecken.

GETRÄNKE-TIPP

Servieren Sie zu dieser feinen, italienisch inspirierten Vorspeise ein Gläschen fruchtig-aromatischen Rotwein – z. B. einen Bardolino.

DEKO-TIPP

Schöner als die Basilikumstreifen sehen **frittierte Basilikumblätter** aus: Die Blätter ungewaschen im Ganzen kurz in heißes Öl tauchen, bis sie durchsichtig werden und aufhören zu knistern. Die Blätter mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zucchinirollchen damit bestreuen.





GEBRATENE KICHERERBSENWÜRFEL

indische Aperitif-Häppchen

Für 4–6 Personen
Zubereitungszeit ca. 25 Min. · Ruhezeit 2 Std.
bei 6 Personen pro Portion 420 kcal

1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
300 g Joghurt · 1/2–3/4 TL Cayennepfeffer
1/2 TL gemahlene Kurkuma
250 g Kichererbsenmehl
(aus dem Asien- oder Bioladen)
1/2 Bund Koriandergrün · Salz
7 EL Öl · 1 TL braune Senfkörner
Saft von 1 Zitrone

- 1 Den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Den Ingwer schälen, fein hacken oder reiben und dazugeben. Den Joghurt, Cayennepfeffer, Kurkuma und 220 ml Wasser ebenfalls dazugeben und alles verrühren. Das Kichererbsenmehl nach und nach einrühren und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
- 2 Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Ein Drittel der Blättchen beiseite stellen, den Rest fein hacken und unter den Teig rühren. Den Teig kräftig mit Salz würzen.
- 3 Knapp 5 EL Öl in einer beschichteten hohen Pfanne erhitzen. Den Teig hineingeben und mit einem Holzlöffel rühren, bis er sich als fester Kloß vom Pfannenboden löst. Eine flache Schale mit 1/2 EL Öl ausfetten, den Teig daraufgeben und ca. 2 cm hoch glatt streichen. Zugedeckt 2 Std. ruhen lassen.
- 4 Den Kichererbsenteig in Würfel schneiden. Das übrige Öl erhitzen, die Senfkörner zufügen und 30 Sek. anbraten. Dann die Teigwürfel zugeben. Rundherum in 3–5 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Anrichten, mit den übrigen Korianderblättchen bestreuen und mit Zitronensaft lauwarm oder kalt servieren.



SPINATPFLÄNZCHEN

mit fein-nussigem Aroma

Für 16 Stück · Zubereitungszeit ca. 50 Min.
pro Stück 60 kcal

2 große mehligkochende Kartoffeln (ca. 400 g)
Salz · 250 g Blattspinat · 1 große frische
grüne Chilischote · 3 EL Kichererbsenmehl
(aus dem Asien- oder Bioladen, s. Tipp)
1 TL Ajwain (aus dem Asienladen, s. Tipp)

Außerdem:

Öl zum Ausbacken

- 1 Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedecken und in ca. 25 Min. garen. Inzwischen den Spinat waschen, verlesen und die groben Stiele entfernen. Tropfnass mit 1 Prise Salz in einen Topf geben und zugedeckt in ca. 4 Min. zusammenfallen lassen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
- 2 Die Chilischote waschen, putzen und ohne Kerne fein hacken. Den Spinat ausdrücken und grob schneiden.

- 3 Die Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, pellen und in einer Schüssel fein zerdrücken. Chili, Spinat, Kichererbsenmehl, Ajwain und ca. 3/4 TL Salz unterkneten. Aus der Masse 16 Kugeln formen und diese zu Pflänzchen flach drücken.
- 4 Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pflänzchen darin portionsweise von jeder Seite 3 Min. backen. Heiß oder lauwarm servieren.

GUT ZU WISSEN

Kichererbsenmehl sorgt dafür, dass die Pflänzchen beim Backen kaum Fett aufnehmen. Das Abtropfenlassen auf Küchenpapier ist daher nicht nötig. **Ajwain** ist ein verdauungsförderndes, vom Duft her an Thymian erinnerndes Gewürz, das in Indien schwer verdaulichen Gerichten wie Frittiertem beigemischt wird. Sie bekommen es im Asienladen. In einem Schraubglas trocken und dunkel gelagert hält es sich ca. 1 Jahr.



ROTE-LINSEN-KOKOS-SUPPE

cremig-würzig

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Kochzeit 25 Min. · pro Portion 260 kcal

1 Zwiebel · 1–2 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
1 Stange Staudensellerie · 1 große Möhre
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
1–2 EL Öl · 2–3 TL mildes Currypulver
175 g rote Linsen
ca. 700 ml Gemüsebrühe (Rezept S. 190 oder Instant)
400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
2 EL Zitronensaft
Salz · Cayennepfeffer
2–3 Stängel Thai-Basilikum
(Bai horapha, s. Info S. 434)

- 1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Paprikaschote und Staudensellerie waschen, putzen, klein schneiden. Möhre schälen und würfeln. Ingwer schälen und klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Currypulver darin unter Rühren ca. 1 Min. andünsten.
- 2 Die Linsen in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und mit Paprika, Sellerie und Möhre zu den Zwiebeln geben. Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugießen und aufkochen. Alles 20–25 Min. sanft kochen, bis die Linsen zerfallen sind und das Gemüse weich ist.
- 3 Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, nach Belieben durch ein feines Sieb passieren. Suppe mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen. Das Thai-Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und auf die heiße Suppe streuen.

VARIANTE 1

MUNG-DAL-SUPPE

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Kochzeit 25 Min. · pro Portion 160 kcal

- 1 rote Zwiebel schälen und klein würfeln. 1 mittelgroße Fenchelknolle und 1 Stange Lauch gründlich waschen, putzen und klein schneiden, das Fenchelgrün beiseitelegen. 1 Stück frischen Ingwer (ca. 4 cm) schälen und fein hacken.
- Je 2 TL fein zerstoßene Fenchel-, Kreuzkümmel- und Koriandersamen unter Rühren in 1 EL Öl anrösten, bis sie duften.
- Ingwer, Zwiebel, Lauch, Fenchel und 150 g rote oder gelbe Linsen dazugeben und 1–2 Min. andünsten.
- 1,2 l Gemüsebrühe (Rezept S. 190 oder Instant) zu den Linsen geben und aufkochen.
- Alles bei schwacher Hitze ca. 25 Min. sanft kochen, bis die Linsen zerfallen sind.
- Die Suppe mit Cayennepfeffer, 1–2 EL Zitronensaft und Salz abschmecken. Das Fenchelgrün fein hacken und auf die Suppe streuen.

VARIANTE 2

LINSEN-PETERSILIENWURZEL-PÜREE

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Kochzeit 20 Min. · pro Portion 235 kcal

- 400 g Petersilienwurzeln schälen und klein schneiden. 1 Zwiebel und 2–3 Knoblauchzehen schälen, klein würfeln und in 3 EL Butter glasig dünsten. Petersilienwurzeln, 200 g gelbe Linsen, 1 TL Salz, 600 ml Gemüsebrühe (Rezept S. 190 oder Instant) und 1 Lorbeerblatt dazugeben. Aufkochen und bei schwacher Hitze 20 Min. sanft kochen.
- Das Lorbeerblatt entfernen. Die Linsenmischung durchsieben und dabei die Kochflüssigkeit auffangen. Die Linsenmischung pürieren, dabei soviel Flüssigkeit zugeben, dass das Püree cremig wird.
- Das Linsenpüree mit Salz, Cayennepfeffer und 1–2 EL Zitronensaft würzen. Es passt zu allem, wozu sonst Kartoffelpüree gereicht wird, also z. B. zu Weißkohl, Wirsing, Kürbis oder Lauch – Hauptsache, es ist reichlich Sauce dabei!







GEMÜSEPFANNE MIT KICHERERBSENSTICKS

frisch aus der Sommerküche

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 55 Min.
Ruhezeit 2 Std. 10 Min. · pro Portion 535 kcal

Für die Sticks:

250 g Kichererbsenmehl

300 g Naturjoghurt

1 Knoblauchzehe

1 1/2 TL getrocknete

Kräuter der Provence

1/2 TL Cayennepfeffer

Salz · 8 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

Für das Gemüse:

4 Tomaten

1 rote Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe

1 rote Paprikaschote

2 Zucchini

4 Stangen Staudensellerie

10 schwarze Oliven ohne Stein

1/2 Bund Petersilie

2 EL Olivenöl

Salz · Pfeffer

50 ml Weißwein

(ersatzweise Gemüsebrühe)

1 EL Kapern (aus dem Glas) · 1 Prise Zucker

- 1 Für die Sticks das Kichererbsenmehl in einer Schüssel mit dem Joghurt und 220 ml Wasser gründlich verrühren. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Die Kräuter der Provence und den Cayennepfeffer unterrühren, kräftig salzen und den Teig ca. 10 Min. quellen lassen.
- 2 Nach dieser Zeit in einer hohen Pfanne oder in einem weiten Topf 5 EL Olivenöl erhitzen. Den Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren braten, bis er sich als kompakter Kloß vom Topfboden löst und leicht glänzt. Eine rechteckige Form mit etwas Öl auspinseln, den Teig ca. 3 cm hoch hineingeben und glatt drücken. Zugedeckt 2 Std. ruhen lassen.
- 3 Für das Gemüse die Tomaten kreuzweise einritzen und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, kurz stehen lassen, dann häuten. Das Fruchtfleisch in Stückchen schneiden, dabei den Saft auffangen.
- 4 Die Zwiebel schälen und in schmale Streifen schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Paprikaschote, Zucchini und Sellerie waschen und putzen. Paprika in schmale Streifen schneiden, Zucchini längs halbieren, quer in dünne Scheiben schneiden. Selleriestangen schräg in dünne Scheiben schneiden.
- 5 Die Oliven ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein schneiden.
- 6 Das Öl in einer großen Pfanne oder im Wok stark erhitzen. Darin die Zwiebel kurz anbraten, dann Knoblauch und Gemüse bis auf die Tomaten dazugeben und unter Rühren 1–2 Min. anbraten, salzen und pfeffern, mit Wein ablöschen. Dann die Tomaten samt Saft sowie die Kapern und Oliven zugeben. Das Gemüse zugedeckt ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze garen.
- 7 Zwischendurch die Kichererbsenmasse aus der Form stürzen und in ca. 16 gleich dicke Stangen schneiden. In einer zweiten großen Pfanne (am besten beschichtet) das übrige Olivenöl erhitzen. Darin die Kichererbsensticks bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun braten. Zitronensaft darüberträufeln, die Sticks wenden und den Saft verdampfen lassen.
- 8 Die Petersilie unter das Gemüse mischen und dieses mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. Das Gemüse zusammen mit den Sticks servieren.



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 Bockshornkleeblätter
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 Bockshornkleeblättern, 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).



MAKKARONI-AUFLAUF MIT DREIERLEI KÄSE

Nudelaufwurf der Luxusklasse

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Backzeit 45 Min. · pro Portion 855 kcal

Für die Tomatensauce:

1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 gehäufte EL Tomatenmark
2 Prisen Zucker
1 Dose stückige Tomaten (400 g Inhalt)
1 TL getrockneter Oregano
2 Prisen getrocknete Chiliflocken
Salz · Pfeffer

Für die Nudeln:

250 g Makkaroni · Salz

Für das Gemüse:

1 Aubergine (230 g)
1 rote Paprikaschote (200 g)
1 gelbe Paprikaschote (200 g)
1–2 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
6 EL Olivenöl · Salz · Pfeffer

Für die Käsekruste:

100 g geriebener Käse
(z. B. Emmentaler)
50 g geriebener Parmesan
200 g Sahne · 1 große Tomate (150 g)
1 Kugel Mozzarella (125 g)

Außerdem:

runde Auflaufform (20 cm Ø, 10 cm hoch)
1 TL Butter für die Form
2–3 Stängel Basilikum

- 1 Für die Tomatensauce die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in dem Olivenöl in ca. 2 Min. glasig braten. Das Tomatenmark einrühren, mit Zucker bestreuen und ca. 1 Min. unter Rühren rösten. Die Tomaten zugießen. Die Dose mit 200 ml Wasser ausschwenken, dieses ebenfalls zugießen. Alles einmal aufkochen und die Sauce offen bei schwacher Hitze in ca. 30 Min. sämig einkochen. Mit Oregano, Chiliflocken, Meersalz und Pfeffer pikant abschmecken.
- 2 Während die Sauce einkocht, die Nudeln in kochendem Salzwasser in 5 Min. bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen, nicht abschrecken.
- 3 Für das Gemüse Aubergine waschen, putzen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren und putzen. Die Hälften mit dem Sparschäler schälen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und halbieren.
- 4 In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Hälfte der Auberginen mit 1 Zweig Thymian und 1/2 Knoblauchzehe darin 2 Min. braten. Wenden, leicht salzen und pfeffern und 1 Min. weiterbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliche Aubergine mit 2 EL Öl ebenso braten. Die Pfanne ausreiben. 2 weitere EL Öl darin erhitzen und Paprika mit dem restlichen Thymian und Knoblauch 2 Min. unter Rühren braten. Salzen und pfeffern, herausnehmen und abtropfen lassen.
- 5 Für die Kruste beide geriebenen Käsesorten mit der Sahne verrühren. Tomate waschen, Stielansatz entfernen. Mit dem Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
- 6 Den Backofen auf 190° vorheizen. Die Form mit Butter fetten. Etwas Käsesahne darin verteilen. Die Hälfte der Nudeln kreisförmig einschichten, etwas Käsesahne daraufgeben und die Hälfte der Tomatensauce einfüllen. Das Gemüse einschichten und mit Käsesahne bedecken. Nacheinander die restlichen Nudeln, Tomatensauce und Käsesahne daraufgeben. Zuletzt die Mozzarella- und Tomatenscheiben dachziegelartig darauflegen. Den Auflauf mit Alufolie abgedeckt im Backofen (Mitte, Umluft 170°) 30 Min. backen.
- 7 Die Folie abnehmen, den Ofen auf 220° (Umluft 200°) schalten und den Auflauf in 15 Min. goldbraun überbacken. Herausnehmen und kurz ruhen lassen. Das Basilikum waschen, die Blättchen abzupfen und auf den Auflauf streuen.





BULGUR-AUBERGINEN MIT KRÄUTER-JOGHURT-DIP

frisch aus dem Backofen

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Backzeit 40 Min. · pro Portion 430 kcal

Für die Auberginen:

4 Auberginen (je ca. 250 g)
6 EL Olivenöl
5 große Tomaten
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 g Bulgur
3 EL getrocknete Sauerkirschen
(ersatzweise Cranberrys)
50 g Walnusskerne
2 EL Tomatenmark
Salz · Pfeffer
je 1/4 TL Zimtpulver und
gemahlener Kreuzkümmel

Für den Dip:

5 Stängel Minze
ca. 1/3 Bund Dill
150 g griechischer Joghurt (10% Fett)
1 kleine Knoblauchzehe
Salz · Pfeffer
1 Msp. Cayennepfeffer
1/3 TL gemahlener Kreuzkümmel

Außerdem:

große Auflaufform
Öl für die Form

- 1 Die Auberginen waschen, putzen und längs halbieren. 1–2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Auberginenhälften in zwei Portionen darin 6–8 Min. rundum anbraten. Herausnehmen.
- 2 Den Backofen auf 180° vorheizen, die Auflaufform mit etwas Öl auspinseln. Die Tomaten waschen und quer in dünne Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen und den austretenden Saft auffangen.
- 3 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und beides in dem übrigen Olivenöl andünsten. Den Bulgur einrühren und kurz anschwitzen. Den aufgefangenen Tomatensaft und ca. 350 ml Wasser zugießen und den Bulgur zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. quellen lassen.
- 4 Inzwischen die Sauerkirschen grob zerkleinern und die Walnusskerne grob hacken. Die Auberginen mit einem Teelöffel bis auf einen ca. 1 cm breiten Rand aushöhlen. Das Fruchtfleisch fein hacken und zusammen mit den Kirschen, Walnüssen und dem Tomatenmark unter den Bulgur mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Kreuzkümmel abschmecken.
- 5 Die Bulgurmischung in die Auberginen füllen und mit den Tomatenscheiben belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginen in die Auflaufform setzen und im heißen Backofen (Mitte, Umluft 160°) 30–40 Min. garen.
- 6 Inzwischen für den Dip die Minze und den Dill waschen und trocken schütteln, die Blättchen bzw. Spitzen abzupfen und fein hacken. Mit dem Joghurt mischen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Dip mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel pikant würzen und zu den Auberginen servieren.





TOFU-PAK-CHOI-WRAPS MIT CHILIDIP

gedämpfte Kohlblätter umhüllen würzigen Tofu

Für 2 Personen · Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Marinierzeit 2 Std. · pro Portion 200 kcal

1 Bio-Limette
10g frischer Ingwer
4 EL + 1 TL Sojasauce
2 TL Reisessig
1 TL Zucker · 250g Tofu
3 EL süße Chilisauce (aus dem Asienladen)
2 EL frisch gepresster Orangensaft
Salz · 2 TL helle Sesamsamen
1/2 Bund Koriandergrün
2 Stauden Pak-Choi

1 Für die Marinade die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. 4 EL Sojasauce mit dem Limettensaft, dem Reisessig und dem Zucker verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Den Ingwer und die Limettenschale unterrühren.

2 Den Tofu zwischen Küchenpapier kräftig ausdrücken und in fingerdicke Sticks schneiden. Diese in eine Schale geben und mit der Marinade begießen. Den Tofu zugedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Std. marinieren, dabei gelegentlich wenden.

3 Für den Dip die Chilisauce mit Orangensaft, 1 TL Sojasauce und etwas Salz verrühren, bis sich das Salz gelöst hat. Die Sesamsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken. Mit den Sesamsamen unter den Dip rühren.

4 In einem Topf etwas Wasser aufkochen. Die Pak-Choi-Blätter ablösen, waschen, in einen Dämpfeinsatz geben und bei schwacher Hitze über dem Dampf in 4–6 Min. garen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Tofusticks aus der Marinade nehmen, jeweils in ein Pak-Choi-Blatt wickeln und mit dem Dip servieren.



TOFU MIT ZITRONENGRAS

nach Wunsch mit mehr oder weniger Schärfe

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Marinierzeit 30 Min. · pro Portion 350 kcal

600 g Tofu · 3 Stangen Zitronengras

1–3 frische rote Chilischoten

(je nach gewünschter Schärfe)

1 TL gemahlene Kurkuma

1 EL Zucker · Salz

2 EL Sojasauce · 2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 Frühlingszwiebeln

10 Thai-Basilikumblätter

(Bai horapha, s. Info S. 434)

50 g geröstete Erdnüsse · 5 EL Öl

- 1 Den Tofu zuerst in Scheiben schneiden, dann diese diagonal halbieren. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen, dann den unteren hellen Teil fein hacken. Die Chilischoten waschen, putzen und ohne Kerne fein würfeln.
- 2 Zitronengras, Chilischoten, Kurkuma, Zucker, 1 gestrichenen TL Salz und die Sojasauce verrühren. Tofu mehrmals darin wenden, zugedeckt 30 Min. marinieren.
- 3 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in feine Spalten, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stücke schneiden. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die gerösteten Erdnüsse grob hacken.
- 4 Zuerst den Wok, dann 2 EL Öl darin erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin unter Rühren ca. 4 Min. braten, dann herausnehmen. Den Wok mit Küchenpapier säubern.
- 5 Restliches Öl im Wok erhitzen und den Tofu darin auf beiden Seiten in ca. 5 Min. goldbraun braten. Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Erdnüsse und Basilikum zufügen, alles 1 Min. erhitzen.



BAILEYS-SCHOKO-MOUSSE

Macht glücklich – aber erst ab 18!

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Kühlzeit 1 Std. · pro Portion 515 kcal

200 g Sahne · 2 EL schwach entöltes Kakaopulver
100 g Bitterschokolade · 2 Eier (Größe M)
2 Eigelb (Größe M) · 2 EL Zucker · 100 ml Milch
1 gestr. EL Agar-Agar · 10 EL Creamlikör (z. B. Baileys)

Außerdem:

12 Schokoladen-Mokkabohnen

- 1 Die Sahne mit dem Kakaopulver steif schlagen und kalt stellen. Die Schokolade über dem heißen Wasserbad schmelzen (s. Tipp) und beiseitestellen.
- 2 Die Eier, Eigelbe und den Zucker in eine Metallschüssel geben und über dem heißen Wasserbad in ca. 5 Min. sehr schaumig rühren (s. Tipp). Anschließend über einem kalten Wasserbad so langeiterrühren, bis der Schaum wieder abgekühlt ist.
- 3 Die Milch mit dem Agar-Agar aufkochen und 1 Min. kochen. Vom Herd nehmen, Likör und Schokolade dazugeben und gut verrühren. Die Schokoladenmilch unter stetigem Rühren zu dem Eierschaum geben. Zuletzt die gekühlte Kakaosahne vorsichtig unterheben. Masse in vier Schälchen füllen und im Kühlschrank gut durchkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren mit den Mokkabohnen dekorieren.

PROFI-TIPP

Das **Wasserbad** kommt zum Einsatz, wenn Sie empfindliche Zutaten schmelzen oder aufschlagen wollen. So klappt's: Sie brauchen eine weite Metallschüssel mit gewölbtem Boden und einen Topf, in den die Schüssel hineinpasst. Den Topf so hoch mit Wasser füllen, dass die Schüssel nur mit dem Boden im Wasser sitzt oder direkt darüber. Das Wasser zum Sieden bringen. Es darf nicht kochen! Dann loslegen wie in Schritt 1 bzw. 2 des Rezepts beschrieben.

WEISSWEIN-ZITRONEN-CREME

herb-säuerlich

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Kühlzeit 1 Std. · pro Portion 280 kcal

2 Bio-Zitronen
250 ml trockener Weißwein
2 gehäufte TL Speisestärke
4 EL Zucker
1 TL Agar-Agar
200 g Sahne
3 EL Naturjoghurt

- 1 1 Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben. Beide Zitronen auspressen. 200 ml Wein in einen Topf geben. Die Speisestärke, 3 EL Zitronensaft, 2 EL Zucker und die Zitronenschale einrühren. Alles erhitzen und leise kochen, bis das Gemisch leicht ange-dickt ist. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abkühlen lassen.
- 2 In einem zweiten Topf den restlichen Wein mit 2 EL Zitronensaft, dem Agar-Agar und restlichen Zucker glatt rühren. Alles bei mittlerer Hitze aufkochen, 1–2 Min. unter Rühren kochen.
- 3 Die Agar-Agar-Mischung in die abgekühlte erste Weinmischung rühren. 10 Min. abkühlen lassen und dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen die Sahne steif schlagen.
- 4 Den Joghurt unter die Creme rühren. Anschließend vorsichtig die Sahne unterheben. Die Creme auf Schälchen verteilen, im Kühlschrank in ca. 1 Std. vollständig durchkühlen lassen und servieren.

LINKS Weißwein-Zitronen-Creme

RECHTS Baileys-Schoko-Mousse



Das Goldene – mehr Kochbuch braucht es nicht:

Über 440 VEGETARISCHE REZEPTHIGHLIGHTS
von klassisch bis modern – alle mit Bild, gelingsicher
und mehrfach getestet!

Mit dem REZEPT-QUICKFINDER zu Beginn ganz bequem
und super schnell zum gewünschten Rezept!

Zu jedem Rezeptkapitel das wichtigste KNOW-HOW
rund um die vegetarische Küche!

BESONDERS HERVORGEHOBEN:
alle Lieblingsklassiker von Knuspergemüse mit
Linsendip über Kürbis-Ricotta-Cannelloni bis hin zu
Tomaten-Mozzarella-Kuchen!

WG 453 Allgemeine Kochbücher
ISBN 978-3-8338-2201-8



9 783833 822018



www.gu.de