



Inhalt

Einleitung	6
Frühstück und Brunch	12
Kleine Häppchen	28
Dips, Salsas und Saucen	50
Suppen und Salate	68
Hauptgerichte	92
Süße Leckereien	118
Register	142
Danksagung	144



Eine gesunde vegetarische Ernährung

Es gibt viele Definitionen einer vegetarischen Ernährung und viele Gründe, warum Menschen so leben, wie sie leben: ethische, ökologische, gesundheitliche, religiöse, finanzielle oder persönliche. Eine vegetarische Lebensweise kann bedeuten, dass man einfach auf Fleisch verzichtet. Andere verwenden auch keine Eier oder Milchprodukte (oder beides) oder leben vegan, ohne jegliche tierische Produkte, einschließlich Honig. Wenn man eine Gruppe von Lebensmitteln aus seiner Ernährung völlig ausklammert, ist es wichtig, die Balance der wichtigsten Nährstoffe zu erhalten.

Was ist eine vegetarische Ernährung?

Es gibt keine allgemeingültige Definition für eine vegetarische Lebensweise. Manche essen Milchprodukte und Eier (ovo-lacto-vegetarische Kost), während andere zwar keine Milchprodukte verwenden, dafür aber Eier und umgekehrt. In diesem Buch gehen wir von einem vegetarischen Ansatz aus, der Milchprodukte und Eier erlaubt. Wo wir Produkte wie Käse und Wein verwenden, gibt es auch vegetarischen Ersatz. Eier und Milchprodukte sind oft nur Teil des Serviervorschlags.

Eine vegane Ernährung enthält überhaupt keine Lebensmittel tierischen Ursprungs, wie z. B. Milch, Gelatine oder Honig. In diesem Buch finden Sie auch eine Reihe von veganen Rezepten. Viele der restlichen Rezepte können außerdem an eine vegane Ernährung angepasst werden, indem man entweder Zutaten weglässt oder sie durch vegane Alternativen wie Soja-Produkte ersetzt. Diese Rezepte sind mit

Ⓥ gekennzeichnet. Auch bei Essig und Wein gibt es mittlerweile vegan hergestellte Produkte.

Glutenfreie Produkte haben eigentlich nichts mit der vegetarischen Küche zu tun, aber sie sind zunehmend verbreitet und mittlerweile leicht zu bekommen. Die meisten wissen, dass Gluten in Weizenprodukten enthalten ist, aber es kann auch ganz unerwartet in Lebensmitteln zu finden sein, wie z. B. in Eiscreme, Tomatenketchup und Backpulver. Wir haben in dieses Buch eine Reihe von glutenfreien Rezepten aufgenommen, die wir mit ⊗ gekennzeichnet haben. Glutenfreie Alternativen für alltägliche Lebensmittel und Zutaten sind inzwischen weit verbreitet. Weizenmehl kann man z. B. durch Kichererbsenmehl ersetzen.

Wie es enorme Unterschiede in der Definition von vegetarischer Ernährung gibt, so variiert auch der jeweilige Bedarf an Nährstoffen. Eine ausgewogene vegetarische Ernährung kann eine sehr gesunde Entscheidung sein (sie enthält häufig wenig gesättigte Fettsäuren und Cholesterin, dafür viele Ballaststoffe und Antioxidantien). Ist sie jedoch zu einseitig, dann fehlen möglicherweise wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Eisen, Omega-3-Fettsäuren, Kalzium und bestimmte Vitamine (vor allem Vitamin D und B12). Das gilt v. a. für gewisse vegane Ernährungsweisen. Daher muss man besonders darauf achten, dass die eigene Ernährung ausgewogen und nährstoffreich ist, oder sollte eventuell Nahrungsergänzungsmittel zusetzen. Dabei muss die Ernährung von Kindern, Schwangeren und älteren Menschen besonders ausgewogen sein.



French Toast mit Bananen

French Toast ist der perfekte Genuss für einen faulen Sonntagmorgen, und mit der köstlichen Bananen-Nuss-Füllung ist er besonders lecker. Das Beerenkompott gibt dem Ganzen eine erfrischend fruchtige Note, aber mit Ahornsirup schmeckt es genauso gut.

4 Eier
100 ml Milch
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
1 Banane
Schale und Saft von 1 Orange
30 g Mandeln, Pekan- oder
Walnüsse, grob gehackt
(nach Belieben)
½ TL Piment
4 Scheiben Toastbrot (angetrocknet
oder im Backofen ganz leicht
geröstet)
15 g Butter

Zum Servieren
Puderzucker (nach Belieben)
Beerenkompott (siehe Seite 22)
oder Ahornsirup, je nach
Geschmack

2 Portionen

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Eier, Milch und etwas Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. In einer anderen Schüssel die Banane zerdrücken, dann Orangensaft und -schale, die gehackten Nüsse und das Piment unterrühren.

Die Bananencreme auf 2 der Brotscheiben streichen und die übrigen Brotscheiben als Deckel darauflegen. Diese Sandwiches 5–10 Minuten lang in der Eiermischung einweichen. Zwischendrin wenden.

Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen und die Sandwiches darin von beiden Seiten braun braten. Im vorgeheizten Backofen weitere 5–10 Minuten fertig backen. Die Sandwiches aus dem Backofen nehmen und diagonal durchschneiden. Mit reichlich Puderzucker bestäuben und je nach Geschmack mit einem Löffel Beerenkompott oder Ahornsirup servieren.



Gewürzketchup

Wenn Sie Ihr Ketchup einmal selbst gemacht haben, werden Sie nie mehr eines aus dem Supermarkt wollen! Zu wilden Kartoffeln oder paniertem Halloumi (siehe Seite 44) schmeckt es einfach unwiderstehlich. Außerdem ist es ein tolles Geschenk für Leckermäulchen.

2 EL Olivenöl
2 rote Zwiebeln, fein gehackt
1 Selleriestange, fein geschnitten
4 cm frischer Ingwer, gerieben
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 TL rotes Chilipulver
1½ EL Kreuzkümmelsamen
1½ EL Fenchelsamen
1600 g gehackte Tomaten
aus der Dose
2 EL Rotweinessig
2 EL Balsamico-Essig
1 TL Feinzucker
2 TL Demerara-Zucker
2 EL Tomatenmark
2 TL Zitronenthymian, gehackt
2 Lorbeerblätter
Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

600 ml



Das Öl in einer großen tiefen Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen. Zwiebeln und 2 EL Wasser hinzufügen und die Zwiebeln weich dünsten. Falls die Zwiebeln am Boden hängen bleiben, etwas mehr Wasser zugießen. Dann den Sellerie dazugeben und weich dünsten. Anschließend Ingwer, Knoblauch und Gewürze hinzufügen und 1 Minute lang mitdünsten. Den Rest der Zutaten zugeben, aufkochen, die Temperatur reduzieren und ohne Deckel etwa 45 Minuten köchelnd eindicken. Falls die Tomatenmischung immer noch dünnflüssig ist, die Temperaturzufuhr erhöhen, bis das Ganze eingedickt ist.

Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Die Lorbeerblätter entfernen und die Mischung mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Stückchen lassen oder für ein feineres Ketchup das Ganze durch ein feines Sieb streichen.

Um das Ketchup steril in Flaschen abzufüllen, den Backofen auf 100 °C vorheizen. Die Flaschen spülen und im Backofen etwa 20 Minuten sterilisieren. Das warme Ketchup in die warmen, sterilisierten Flaschen gießen. Oben jeweils etwas Luft lassen. Die Flaschen sofort verschließen. Dicht verschlossen sollte sich das Ketchup mehrere Monate halten. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3 Wochen aufbrauchen.





Winterlicher Gemüseeintopf mit Kräuterklößchen

In diesem Eintopf steckt ganz viel Wurzelgemüse, er ist herzhaft und gesund. Das Rezept ist äußerst wandlungsfähig, Sie können dafür eigentlich jedes Gemüse verwenden. Die unten aufgeführten Gemüse passen perfekt für einen kalten Wintertag, im Sommer jedoch können sie durch frische Riesenbohnen, Erbsen und Spargel ersetzt werden.

2 EL Olivenöl
25 g Butter
3 Schalotten, geviertelt
2 Kartoffeln, in große Stücke
geschnitten
1 Pastinake, in große Stücke
geschnitten
250 g Babykarotten, ganz
250 g Champignons, ganz
1 Lauchstange, in Ringe geschnitten
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
4 frische Thymianzweige
Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
1 TL Dijonsenf
2 EL Mehl
1 EL Balsamico-Essig
240 ml Weißwein (vegan)
400 g Limabohnen aus dem Glas
250 g frische Rote Beten, geschält
und in große Stücke geschnitten
300 ml Gemüsebrühe

Für die Kräuterklößchen

250 g Mehl
2 TL Backpulver
125 g kalte gesalzene Butter
1 Handvoll frische Kräuter
1 Pr Senfpulver (nach Belieben)
Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

4 Portionen



Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Öl und Butter bei mittlerer Temperatur in einem Bräter erhitzen. Die Schalotten darin 2 Minuten dünsten. Kartoffeln, Pastinake, Karotten, Pilze und Lauch hinzufügen und 5 Minuten unter gelegentlichem Umrühren braten, bis das Gemüse golden wird. Die Temperatur reduzieren, Knoblauch und Thymian hinzufügen. Großzügig salzen und pfeffern, dann den Senf unterrühren. Das Mehl so lange unterrühren, bis es gut verteilt ist. Essig und Wein zugießen und 2 Minuten kochen lassen. Limabohnen und Rote Bete dazugeben, behutsam rühren, dann die Gemüsebrühe zugießen.

Die Mischung zum Kochen bringen und 2 Minuten kochen. Dann zugedeckt im vorgeheizten Backofen 40–50 Minuten garen. Wenn der Eintopf dann noch zu flüssig ist, nochmals auf den Herd stellen und die Flüssigkeit etwas reduzieren.

In der Zwischenzeit die Knödel zubereiten. Dazu Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben.

Die kalte Butter in kleine Stücke hacken, dann in das Mehl einarbeiten. Wenn der Teig krümelig ist und keine Butterstückchen mehr zu sehen sind, die gehackten Kräuter und nach Bedarf Senfpulver unterrühren, salzen und pfeffern. Einige EL Wasser unterkneten, um daraus einen festen Teig zu machen.

Den Teig in walnussgroße Kugeln aufteilen. Mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank aufbewahren, bis der Eintopf fertig ist. Dann die Knödel auf den Eintopf geben, den Bräter zudecken und zurück in den Backofen oder bei mittlerer Hitze 20 Minuten auf den Herd stellen, bis die Knödel aufgegangen und oben golden sind.



Haselnuss-Baisers mit Sahne und Himbeeren

Dieses Dessert hat sich Jane immer von ihrer Großmutter gewünscht. Es ist schnell gemacht und lässt sich gut vorbereiten.

Für die Baisers

3 Eiweiß
225 g Feinzucker
1 TL Vanilleextrakt
100 g Haselnüsse (oder Pekan- oder
Walnüsse), sehr fein gehackt
16 Cracker, zerkrümelt
½ TL Backpulver

Für die Füllung

300 g kalte Schlagsahne
4 EL Puderzucker
50 g frische Himbeeren (oder
Mangos oder Erdbeeren)

6–8 Portionen

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Eiweiß in einer trockenen, fettfreien Schüssel steif schlagen. Löffelweise nach und nach den Zucker zugeben, die Mischung muss dabei immer steif bleiben. Vanilleextrakt unterrühren und die anderen Zutaten vorsichtig unterheben.

Die Baisers mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech löffeln oder spritzen. Auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen 25–30 Minuten backen, bis die Oberfläche der Baisers knusprig, das Innere aber immer noch weich ist. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Für die Füllung Sahne mit Puderzucker schlagen, bis sie gerade steif ist. Auf die Hälfte der Baisers etwas von der Sahne sowie einige Himbeeren geben. Dann mit einem zweiten Baiser bedecken. Bis zum Servieren kalt stellen.





Schokoladen-Orangen-Brownies

Diese reichhaltigen, glutenfreien Brownies sind eine köstliche Leckerei für jede Gelegenheit. Man kann sie am Vormittag zum Kaffee genießen oder mit einer Kugel Vanilleeis als üppigen Nachtisch servieren.

100 g Butter
150 g dunkle Schokolade
100 g gemahlene Mandeln
30 g Kakaopulver, durchgeseibt
1 TL glutenfreies Backpulver
3 Eier
200 g Muscovado-Zucker
1 TL Vanilleextrakt
Geriebene Schale von 1 Orange

1 Kuchenform 20 × 30 cm,
mit Backpapier ausgelegt

6–8 Portionen



Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

Butter und Schokolade in einer hitzebeständigen Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen, zum Abkühlen beiseitestellen.

In einer Schüssel Mandeln, Kakao und Backpulver vermengen. In einer weiteren Schüssel Eier, Zucker, Vanilleextrakt und Orangenschale vermischen. Eine Mulde in die Mitte der trockenen Zutaten drücken, die Eiermischung sowie die geschmolzene Schokolade hineingießen und von innen nach außen gründlich verrühren. In die Kuchenform gießen.

Die Brownies im vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten backen, bis sie gut durch sind und sich leicht vom Rand der Form lösen. Wenn Sie die Brownies saftiger mögen, einige Minuten früher herausnehmen. In der Form auskühlen lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchengitter stürzen und das Backpapier abziehen. Je nach Vorliebe in Quadrate oder Riegel schneiden. Warm mit Eiscreme servieren oder bis zum Verzehr in einem luftdichten Behälter aufbewahren.