



**Katharina Saheicha  
Sophia Maureen Saheicha**

*Feste  
feiern  
vegetarisch*

Köstliche Rezepte für  
besondere Anlässe

Jan Thorbecke Verlag

## **VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2015 Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG,  
Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Konzept, Text, Rezepte, Styling, Foodstyling & Fotografie:  
Katharina Saheicha & Sophia Maureen Saheicha  
Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart, Saskia Bannasch  
Druck: PHOENIX PRINT GmbH, Augsburg  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-7995-0620-5

# Inhalt

<b>VEGETARISCHE GERICHTE FÜR BESONDERE ANLÄSSE</b> .....	6
Vorwort .....	8
Tipps und Tricks für ein gelungenes vegetarisches Menü .....	9
<b>GEBURTSTAG</b> .....	12
<b>HOCHZEIT</b> .....	24
<b>TAUFE</b> .....	42
<b>VALENTINSTAG</b> .....	54
<b>OSTERN</b> .....	66
<b>MUTTERTAG</b> .....	80
<b>HALLOWEEN</b> .....	92
<b>WEIHNACHTEN</b> .....	106
<b>SILVESTER</b> .....	122
Register .....	134
Die Autorinnen .....	136

# Vorwort

Mittlerweile gibt es in unseren Freundeskreisen und in der Familie immer mehr Vegetarier, und meistens gelingt es im Alltag auch, etwas leckeres Vegetarisches für ein gemeinsames Essen zu kochen. Was macht man jedoch an Festtagen wie Weihnachten? Dabei kommen dann einige schnell ins Schleudern, denn ein Auflauf oder Nudeln erscheinen einem nicht sehr festlich und somit nicht passend. Es gibt zwar vegetarisches Hackfleisch und Würstchen, aber eine Gans oder Ente kann so nicht ersetzt werden. Auch wenn unsere vegetarischen Freunde und Angehörigen uns versichern, dass es überhaupt kein Problem sei und sie sich auch gerne mit den Beilagen begnügen, so wollen wir doch, dass an solch einem Tag alle glücklich sind und alles perfekt ist. Aber wie bewerkstelligen wir das?

Unsere Idee ist es, den üblichen Menüaufbau zu verändern. Heute besteht bei besonderen Anlässen das Menü meist aus Vorspeise, Hauptgericht und Nachtisch, das heißt alles ist um das zentrale Stück Fleisch gruppiert. Sogar im britischen Königshaus besteht das Menü mittlerweile lediglich aus 3 Gängen. Zur Zeit von Königin Victoria war das noch anders, und in besonders guten Restaurants wird einem ebenfalls eine Vielzahl von verschiedenen Köstlichkeiten geboten, ob als Amuse-Gueule oder Zwischengang. Daher wollen wir durch eine Vielzahl kleiner Speisen dafür sorgen, dass das Festmahl köstlich und abwechslungsreich schmeckt und so zu etwas Besonderem wird.

Das hört sich jetzt zwar nach viel Arbeit an, aber keine Sorge, das müsst Ihr bei unseren Rezepten nicht befürchten.

**Ganz viel Spaß beim Feiern und Genießen  
wünschen Euch**

**Katharina & Sophia Maureen**

# Tipps und Tricks

## für ein gelungenes vegetarisches Menü

### **Vorbereiten**

Unsere Rezepte können fast alle gut vorbereitet werden, denn wir wollen doch das Fest ebenfalls genießen und nicht all die netten Gespräche verpassen, weil wir ständig in der Küche sein müssen.

Die meisten Rezepte können am Tag zuvor zubereitet werden oder zumindest können die einzelnen Komponenten im Vorfeld fertig gestellt werden. So kann z.B. Parmesan schon vorher gerieben ebenso wie die Vinaigrette gemischt werden, so dass alles nur noch schnell zusammengefügt werden muss.

Für viele Gerichte ist es sogar gut, wenn sie über Nacht durchziehen können. Viele Cremespeisen zum Beispiel, ob als Dessert oder als Pastete zu Beginn des Menüs, müssen sogar am Tag zuvor zubereitet werden, damit sie fest werden.

### **Einkaufen**

Falls die Zeit besonders knapp ist, kann auch der ein oder andere Gang einfach schon fertig eingekauft werden. So bekommt man auf dem Markt oder in italienischen Feinkostgeschäften manchmal selbst zubereitete Ravioli, die einen Gang ersetzen können, oder andere kleine Köstlichkeiten wie in Öl eingelegtes Gemüse oder diverse Pasten.

Eingelegtes Gemüse wie Auberginen, Möhren, Porree, Tomaten und gegrillte Artischocken lassen sich jedoch ebenfalls wunderbar selber machen und vorbereiten.

Ein vegetarisches Essen zu etwas Besonderem zu machen, gelingt auch durch qualitativ hochwertige Zutaten. So macht z.B. ein sehr gutes Olivenöl einen einfachen Salat zu einer besonderen Köstlichkeit. Also ein Tipp von uns: Immer nach hochwertigen und ausgefallenen Gemüsesorten und Produkten auf Märkten, in Obst- und Gemüseläden oder Bioläden – dort gibt es z.B. Portulak zu kaufen – Ausschau halten.

## **Vegetarier in den verschiedenen Ausprägungen**

In unseren Freundeskreisen gibt es die unterschiedlichsten Ausprägungen von Vegetariern – so essen einige beispielsweise Fisch. Manche Vegetarier achten auch auf vegetarischen Wein, worauf wir bisher in unseren Freundeskreisen nicht achten mussten, aber das sollte man am besten im Vorfeld klären. Manche Käsemarken sind durch den Herstellungsprozess nicht rein vegetarisch – also gegebenenfalls beim Einkaufen nachfragen.

## **Gelatine & Agar-Agar**

Für Vegetarier sollte Gelatine ersetzt werden. Da wir jedoch einige Vegetarier kennen, die Gelatine verwenden, haben wir die Mengenangabe für Gelatine in Klammern bei den Zutaten hinzugefügt. Der Geliereffekt von Agar-Agar kann von Marke zu Marke variieren, so dass nicht immer das gleiche Ergebnis erzielt wird. Hier ein grobes Umrechnungsbeispiel, damit die erprobten Desserts und Rezepte auch weiterhin gelingen:  $\frac{1}{2}$  TL Agar-Agar entspricht etwa 4 Blatt Gelatine und reicht etwa für  $\frac{1}{4}$  l Flüssigkeit. Agar-Agar wirkt jedoch unterschiedlich, so benötigt man beispielsweise etwas mehr, wenn Zitronensaft in der Speise enthalten ist.

Für manche Rezepte kann man Gelierzucker 3 : 1 verwenden, nur dürfen dann dabei keine Milchprodukte verwendet werden.

## **Mengenangaben**

Die Mengen sind im Allgemeinen für gut 4 Personen angegeben, außer beim Valentinstag, da dieser meist nur zu zweit gefeiert wird. Falls mehr Gäste kommen, einfach die Mengen entsprechend vervielfachen.

## **Speisefolge**

Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten. Zum einen kann alles zusammen auf den Tisch gestellt werden, was in vielen Kulturen üblicherweise gemacht wird und den Vorteil hat, dass keiner mitten im spannenden Gespräch aufstehen muss. Auch harmonieren viele der Speisen hervorragend miteinander, so dass das Geschmackserlebnis ebenfalls dadurch erhöht wird wie z.B. beim weihnachtlichen Menü. Zum anderen können die Speisen einfach in der angegebenen Reihenfolge serviert werden.

## **Salate**

Salate binden wir immer gerne in ein Menü ein, auch wenn wir das hier nicht immer gemacht haben. Es gibt so viele Möglichkeiten der Kombination ebenso wie zahlreiche spannende Salatsorten. Falls man also zufällig eine derartige beim Einkaufen entdeckt oder im Garten hat, ruhig ausprobieren und einfach mit der im Rezept erwähnten Sorte austauschen. Wunderschön sehen auch essbare Blüten im Salat aus – natürlich nur ungespritzte – wie Rosen-, Gänseblümchen- und Kapuzinerkresse-Blüten.

## **Sorbets**

Sorbets dienen der Neutralisation zwischen zwei Gängen – traditionell zwischen dem Fisch- und dem Fleischgang, die es hier natürlich nicht gibt. In einem vegetarischen Menü kann ein Sorbet eine erfrischende Funktion haben und die verschiedenen geschmacklichen Unterschiede trennen. Hier gibt es nur in einem Kapitel ein Sorbet, aber auch zu den anderen Festen kann ein Sorbet gereicht werden. So passt z.B. zu Weihnachten ein Glühwein-Sorbet, zum Valentinstag etwas in Rosarot wie Rosa-Grapefruit-Sorbet, zu Halloween ein Blutorangen-Sorbet oder ein Apfel-Cranberry-Sorbet. Sorbets mit Beerenfrüchten sind ebenfalls immer toll, aber auch aus Mango lässt sich wunderbar ein Sorbet zubereiten.

## **Käse**

Käse gehört für uns zu jedem Menü dazu, auch wenn nicht immer Käse in unseren Menüs vorkommt. Passende Käsesorten lassen sich hervorragend auf Märkten oder in einem guten Käseladen finden. Zu Käse passt zum Beispiel wunderbar Weingelee. Solche Sachen können gut vorbereitet werden. Jedoch sprengen Rezepte dazu leider den Rahmen dieses Buches. Ziegenkäse mit Thymianhonig ist ebenfalls großartig und Rhabarber-Chutney harmoniert bestens mit Ziegenkäse. Wir mögen auch sehr gerne Confit aus grünen Tomaten zum Käse. Manches findet man auch bereits fertig im Bioladen oder auf Märkten zum Kauf.



# Karamellisierter Spargel mit Parmesan

## Zutaten

300 g grüner Spargel

5 EL Olivenöl

2–3 EL Puderzucker

125 g geraspelter Parmesan

- 1.** Den Spargel in Öl bei niedriger Temperatur anbraten.
- 2.** Den Puderzucker darüberstreuen und karamellisieren lassen, dabei den Spargel vorsichtig wenden.
- 3.** Auf Teller geben und mit Parmesan bestreuen.

# Kürbis-Tarte

## Zutaten

1 Rolle Blätterteig (rund)  
800 g Kürbis (z.B. Hokkaido oder Butternuss)  
1 getrocknete Chilischote  
150 g Schmand  
100 g Schlagsahne  
3 Eier  
200 g Schafskäse  
Salz  
Cayennepfeffer

- 1.** Den Blätterteig ausrollen und in eine Tartform drücken, den überstehenden Rand abschneiden. Im Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 °C etwa 10 Minuten backen, bis der Blätterteig aufgeht.
- 2.** Den Kürbis schälen (bei Hokkaido ist das nicht nötig), in Stücke schneiden und auf dem Blätterteig verteilen. Die Chilischote zwischen den Fingern zerbröseln und zusammen mit den übrigen Zutaten pürieren, so dass eine homogene Creme entsteht. Die Creme gleichmäßig in der Form verstreichen.
- 3.** Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 °C in etwa 40 Minuten goldbraun backen.

**Tipp: Nicht vergessen – wie immer nach dem Anfassen von Chilischoten gründlich die Hände waschen!**



# Crème mit getrockneten Tomaten

## Zutaten

6 getrocknete Tomaten in Öl  
2 Knoblauchzehen  
1 ½ EL Kapern  
1 Handvoll glatte Petersilie  
300 g Frischkäse  
120 ml Milch  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zucker

**1.** Alle Zutaten bis auf die Gewürze pürieren und anschließend mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken.





# Walnuss-Paste

## Zutaten

100 g Walnüsse  
1 EL Tomatenmark  
1 TL Harissa-Paste  
2 EL Olivenöl  
1 EL Grenadine  
Salz

1.

Die Nüsse fein hacken und mit den restlichen Zutaten sowie 50 ml Wasser vermischen. Mit Salz abschmecken.

**Tipp:** Zu allen Pasten natürlich Brot servieren!

# Register

- A** Äpfel, karamellierte 105  
Aubergine mit Walnüssen & Granatapfelkernen, gefüllte 115  
Auberginenbällchen 116  
Auberginen-Creme 108  
Auberginen mit Parmesan 127  
Auberginen-Röllchen 87
- B** Blätterteigrolle mit Schafskäse, Paprika & getrockneten Tomaten 36
- C** Champignon-Carpaccio 27  
Chicorée-Blätter mit Linsenpüree und Chili 57  
Cranachan 22  
Creme mit getrockneten Tomaten 110
- E** Erbsen-Minze-Püree mit Kokos-Creme 125  
Erbsenschaumsuppe 147
- F** Falafel 116  
Feigen mit Roquefort 100
- G** Gefüllte Aubergine mit Walnüssen & Granatapfelkernen 115  
Geröstete & marinierte Pastinake 44
- H** Himbeer-Parfait 64  
Hummus 109
- I** Im Ofen geröstete marinierte Radieschen 70
- K** Kapern-Creme 82  
Karamellierte Äpfel 105  
Karamellierter Spargel mit Parmesan 75  
Käse-Soufflé 84  
Käse-Walnuss-Creme 119  
Kerbel-Käse-Creme 51  
Kürbis-Suppe 97  
Kürbis-Tarte 102
- L** Limettenkuchen 52  
Linsen-Curry-Suppe 31  
Linsen-Lasagne 18

- M** Melonen-Ingwer-Sorbet 32  
Mini-Windbeutel mit Pilzpâté 98  
Minze-Creme 132  
Möhren-Ingwer-Suppe 126  
Möhren-Spargel-Tarte 76
- N** Nudeln mit Walnuss-Sauce 88
- O** Obatzer 38
- P** Paprikaschoten mit roten Linsen & Joghurt 128  
Paprikastreifen mit Schafskäse-Creme 26  
Pastinake, geröstete & marinierte 44  
Pilz-Salbei-Pasteten 35  
Pilzsuppe unter Blätterteig 72  
Pizza mit Tomaten, Radicchio & Paprika 63  
Porree-Kartoffel-Gratin 48
- R** Radieschen, im Ofen geröstete marinierte 70  
Rhabarber-Quark-Creme mit Streuseln 79  
Rote Bete mit Joghurt & Walnüssen 60  
Rote Grütze 40  
Rucola-Butter 69  
Rucola-Salat mit Datteln, Mandeln & Grapefruit 112
- S** Salat mit Himbeeren 29  
Salat mit Roter Bete und Stilton 94  
Schokoladen-Mousse 120  
Schokoladenparfait mit Vanillesauce 90  
Spargel mit Parmesan, karamellisierter 75  
Stilton-Brunnenkresse-Creme 21
- T** Tomaten in Senf-Crème-fraîche-Sauce 58  
Tomaten- & Spinat-Terrine 14  
Tortillas 34
- U** Überbackene Zucchini mit getrockneten Tomaten & Parmesan 16
- W** Walnuss-Paste 111  
Weihnachtspäckchen Nr. 1: Auberginenbällchen 116  
Weihnachtspäckchen Nr. 2: Falafel 116
- Z** Ziegen-Camembert mit Aprikosenkonfitüre in Filoteig 131  
Zucchini mit getrockneten Tomaten & Parmesan, überbackene 16

# Die Autorinnen

## **KATHARINA SAHEICHA:**

Physikerin und Autorin des ersten deutschen Cupcake-Buches und weiterer Kochbücher. Mit ihrem ersten Cupcake-Buch hat sie den Trend „Cupcakes“ in Deutschland initiiert. In ihrem Blog <http://www.cupcakes-cupcakes.de/blogtext.html> schreibt sie regelmäßig über alles, was sie interessiert. Ebenso twittert sie unter <https://twitter.com/saheicha>.

## **SOPHIA MAUREEN SAHEICHA:**

Sophia Maureen Saheicha studiert erfolgreich Film & Media im 3. Jahr in Edinburgh. Ihr Video zum Song „Happy“ (zu sehen auf Youtube) wurde von den Machern des Original-Videos als eines der zehn besten weltweit auch Pharrell Williams vorgespielt. Darüber hinaus bloggt sie seit Neuestem unter <https://sophiasimaginarybin.wordpress.com/> über alles, was ihr am Herzen liegt, ebenso wie bei Twitter unter [https://twitter.com/Sophia\\_Saheicha](https://twitter.com/Sophia_Saheicha).

