

DORIS BRUGGER
CRISTINA PEDRAZZINI

Vegetarisch kochen & genießen

mit gluten- und
laktosefreien Varianten

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Hinweis des Verlags:

Bei den Rezepten ist jeweils durch Symbole angegeben, ob diese glutenfrei, laktosefrei oder vegan sind bzw. abgewandelt werden können. Bitte achten Sie darauf, ob die von Ihnen verwendeten Produkte jeweils diesen Anforderungen entsprechen und lesen Sie ggf. die Produktinformationen des Herstellers genau.

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

Alle Rechte vorbehalten

© 2016 Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: Firmengruppe APPL, Wemding

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-1091-2 (Print)

ISBN 978-3-7995-1106-3 (eBook)

Inhalt

- 6 Was Sie über dieses Buch wissen sollten ...
- 8 Tipps und Tricks bei der Zubereitung
- 9 Kleine Warenkunde

- 12 Appetizer, Brote und Teige
- 28 Saucen und Dips
- 48 Vorspeisen und Salate
- 70 Suppen
- 84 Hauptgerichte
- 116 Desserts

- 134 Register
- 136 Die Autorinnen

Was Sie über dieses Buch wissen sollten...

Gesunde, ausgewogene Ernährung ist wichtig. Genauso wichtig ist es zu genießen, und zwar so, dass alle Sinne daran teilhaben können. Heute macht es die Vielzahl von Informationen rund um das Thema Essen schwierig, uns unbeschwert dem Kochen und der Lust am Essen zu widmen. Ernährung ist häufig anspruchsvoll, wirft Fragen auf, bewirkt Unwohlsein und Schuldgefühle, weil man etwas Ungesundes gegessen hat. Doch wenn man sich Gedanken über die eigene Ernährung macht, sollte man immer eine Zeitspanne betrachten: mehrere Tage oder Wochen, nicht nur eine einzelne Mahlzeit. Einer einzelnen Mahlzeit kann man nicht zusprechen, dass sie gesund ist oder eben nicht. Gesunde oder weniger gesunde Auswirkungen kann eine Ernährungsweise nur über eine gewisse Dauer haben.

Neben dem eigentlichen Essen ist für den Genuss auch die Gesellschaft wichtig. Im Kreise von Freunden, Familie oder bei sonstigen schönen Anlässen eine mit Lust zubereitete Mahlzeit zu genießen und Spaß dabei zu haben, ist wichtig für das Wohlbefinden.

Dieses vegetarische Kochbuch soll Spaß am Kochen und Freude am Essen wecken. Es bietet zudem Möglichkeiten, Rezepte anzupassen, falls eine Laktoseintoleranz und/oder eine Zöliakie den unbedenklichen Verzehr von Milchprodukten und glutenhaltigen Nahrungsmitteln einschränkt. Bei den Rezepten ist jeweils angegeben, ob sie glutenfrei, laktosefrei oder vegan abgewandelt werden können.

Das Kochbuch enthält neu interpretierte und neu kreierte Rezepte aus beinahe allen Ecken der Welt und ist dennoch nicht so exotisch, dass man eine Vielzahl seltener Zutaten braucht. Es beinhaltet einfache Alltagsmenüs und aufwendigere für festliche Anlässe. Die verschiedenen Gerichte (oder auch nur Teile davon) lassen sich gut untereinander kombinieren.

Im Speziellen möchten wir erwähnen, dass wir die Fotografien so natürlich wie möglich gestaltet haben: Wir haben mit echten Nahrungsmitteln gearbeitet und die Gerichte so zubereitet, dass sie danach genossen werden konnten.

ZEICHENERKLÄRUNG



GLUTENFREI ODER
GLUTENFREI
ABWANDELBAR



LAKTOSEFREI ODER
LAKTOSEFREI
ABWANDELBAR



VEGAN ODER
VEGAN
ABWANDELBAR





Aivarbrot

ZUTATEN FÜR 1 BROT

100 g Weißmehl
100 g Reismehl
50 g Kartoffelstockflocken
(ohne Milchpulver)
2 TL Backpulver
200–250 ml Wasser
1 EL Öl
6 g Salz

GLUTENFREIER TEIG (ALTERNATIV)

100 g glutenfreies Mehl
(z.B. Schär)
100 g Reismehl
50 g Kartoffelstockflocken
(ohne Gluten/ohne Milchpulver)
2 TL Backpulver
150–200 ml Wasser
1 EL Öl
6 g Salz

AUSSERDEM

etwas frische Petersilie
160 g Aivar
Salz
Pfeffer
2–3 EL Olivenöl

1. Die Zutaten für den gewünschten Teig mischen und zu einem elastischen Teig verarbeiten. Den Backofen auf 170 °C vorheizen.
2. Die Petersilie fein schneiden, mit dem Aivar mischen und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
3. Den Teig zwischen geölter Frischhaltefolie oder geöltem Backpapier dünn ausrollen. Die unteren zwei Drittel des Teiges mit der Aivarmischung bestreichen, den oberen Teigrand mit Wasser bepinseln. Dann den Teig von unten nach oben mit Hilfe der Folie einrollen. Die Rolle auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Olivenöl bepinseln und den oberen Teil mit der Schere jeweils nach etwa 1 cm etwas einschneiden.
4. Im unteren Drittel des Ofens ca. 20 Minuten backen. Anschließend bei 220 °C Grad noch ca. 10 Minuten fertigbacken. Während des Backens noch zweimal mit Öl bepinseln. Auskühlen lassen und bei den Einschnitten in Scheiben schneiden.

TIPP

Mehrere kleine anstelle einer großen Rolle lassen sich einfacher rollen und schneiden.





Empanadas

FÜR CA. 12 EMPANADAS MIT
12 CM DURCHMESSER 1 POR-
TION EMPANADAS-TEIG VON
SEITE 21

RADICCHIO-BLAUSCHIMMEL- KÄSE-FÜLLUNG

½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g roter Chicorée/
Radicchio
1 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
60 g Blauschimmelkäse
Salz
Pfeffer
Muskat

RICOTTA-TOMATEN-FÜLLUNG

1 kleine San-Marzano-
Tomate
etwas frisches Basilikum
150 g Ricotta
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer

AUSSERDEM

1–2 Eigelb
1–2 EL Milch
Blattsalate

1. Für die Radicchio-Blauschimmelkäse-Füllung die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel in feine Streifen, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Den Chicorée oder den Radicchio putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Bratpfanne erwärmen. Die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten, den Radicchio und den Zucker dazugeben und kurz mitdünsten. Auskühlen lassen, dann den Blauschimmelkäse zerkrümeln und hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
2. Für die Ricotta-Tomaten-Füllung die Tomate entkernen und in feine Würfel schneiden. Das Basilikum in feine Streifen schneiden und mit der Tomate unter den Ricotta mischen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Empanadas ausrollen und füllen wie auf Seite 21 beschrieben. Um die Füllungen zu unterscheiden, kann der Rand der Empanadas unterschiedlich verziert werden.
4. Das Eigelb mit der Milch verrühren und die Empanadas vor dem Backen damit bepinseln. Die Empanadas auf mittlerer Schiene ca. 15–20 Minuten backen. Je eine Empanada pro Sorte auf Tellern anrichten und mit Blattsalat garnieren.

TIPP

Die Empanadas können kalt oder warm genossen oder auch als Appetizer serviert werden.





Kokossuppe mit Okras und Süß- kartoffel

ZUTATEN

150 g Okra (Ladyfingers)
1–2 EL Essig
250 g Süßkartoffel
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ rote Chilischote
1 EL Öl
½ TL schwarze Zwiebel-
samen
600 ml Kokosmilch
1 TL Zitronengras
2–3 Curryblätter
1 gute Msp. Kurkuma
(Gelbwurz)
etwas Salz
etwas frischer Koriander

1. Bei den Okras den Stiel oberhalb der Kante wegschneiden, die Schoten in ein Abtropfsieb legen und mit Essig besprenkeln, gut mischen. 20 Minuten ziehen lassen und abspülen. Der Vorgang verhindert, dass die Okras zu viel Schleim bilden
2. Die Süßkartoffel schälen und abspülen. Je nach Größe halbieren oder längs vierteln und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel in Längsstreifen schneiden, den Knoblauch in Scheiben. Die Chili in feine Ringe schneiden.
3. Das Öl in der Pfanne erwärmen. Die Chili, die Zwiebelsamen, die Zwiebel und den Knoblauch anbraten. Die Süßkartoffel begeben, kurz mitbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. Die Kokosmilch in die Pfanne geben und aufkochen. Das Zitronengras fein schneiden. Die Okras, die Curryblätter, das Zitronengras, die Kurkuma und etwas Salz begeben. 10 Minuten köcheln lassen. Die Süßkartoffel begeben und kochen, bis das Gemüse gar ist.
5. Den Koriander waschen und die Blätter wegzupfen. Die Suppe in Tellern anrichten und mit Korianderblättern bestreuen.





Erdbeer- Trifle

ZUTATEN

500 g Erdbeeren
1 unbehandelte Zitrone
oder Orange
½ Vanilleschote
300 ml Weißwein
50 g Zucker
100 g Löffelbiskuits
oder glutenfreie Savoiard
(Schär)
250 ml Schlagsahne oder
laktosefreie Schlagsahne
½ Beutel Vanillezucker
20 g Puderzucker
etwas Pfefferminze

1. Die Erdbeeren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. 4 schöne Scheiben für die Garnitur beiseitelegen.
2. Von der Zitrusfrucht ein kleines Stück Schale wegschneiden. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Die Erdbeeren mit der Vanille, dem Wein, der Schale der Zitrusfrucht und dem Zucker aufkochen und köcheln, bis sie weich sind. Die Vanilleschote und die Zitruschale entfernen. Auskühlen lassen.
3. Die Löffelbiskuits abwechselnd mit den Erdbeeren gleichmäßig in 4 Gläser schichten. 1–2 Stunden kühl stellen.
4. Die Schlagsahne steif schlagen, den Vanillezucker und den Puderzucker unterheben.
5. Eine Sahnehaube auf die Gläser setzen und mit Erdbeeren, Biskuitbröseln und Pfefferminze garnieren.

TIPP

Wer will, kann auch eine Schicht Sahne zwischen den Erdbeer-Löffelbiskuitschichten einfügen.



REGISTER

- | | | | |
|-----|---|-----|--|
| 18 | Aivarbrot | 46 | Lauch-Kastaniensauce mit Preiselbeeren |
| 104 | Arroz a la cubana | 68 | Lauwarmer Spargelsalat mit Kartoffeln |
| 64 | Asiatischer Salat mit Glasnudeln | 110 | Maisplätzchen |
| 38 | Asiatische Salatsauce mit Erdnussbutter | 128 | Mango-Sojajoghurtcreme |
| 30 | Asiatische Sauce mit Orange und Ingwer | 112 | Mohn-Auberginen auf Risotto |
| 106 | Auberginen mit Kokosfüllung und Rosinenreis | 16 | Pan con tomate |
| 72 | Avocado-Bananen-Kaltschale | 96 | Paprikakartoffeln mit Gurken-Dill-Gemüse |
| 50 | Avocado mit roten Linsen | 34 | Paprikasauce |
| 94 | Burrata auf Safrankartoffeln | 98 | Pasta mit geräuchertem Mozzarella, Cherry-Tomaten und Kapern |
| 44 | Cherry-Tomatensauce | 54 | Quinoa und Maulbeeren mit Minze in roter Endivie |
| 114 | Couscous „Royal“, tunesisches | 100 | Reisnudeln mit Gemüse |
| 108 | Dill-Reis mit Ofengemüse | 76 | Rote-Bete-Apfelsuppe |
| 60 | Empanadas | 58 | Rote Bete mit Orangen und Feta |
| 20 | Empanada-Teig | 64 | Salat mit Glasnudeln, asiatischer |
| 118 | Erdbeer-Trifle | 38 | Salatsauce mit Erdnussbutter, asiatische |
| 62 | Feigen, überbackene | 30 | Sauce mit Orange und Ingwer, asiatische |
| 66 | Feldsalat mit Lebkuchencroûtons | 40 | Sherryessig-Honigsauce |
| 86 | Fenchelartelettes | 68 | Spargelsalat mit Kartoffeln, lauwarmer |
| 88 | Flammkuchen mit Frühlingszwiebel und Birne | 102 | Spätzli |
| 74 | Gazpacho | 103 | Spätzli, glutenfreie |
| 52 | Gemüse im Reisblatt | 90 | Spinatstrudel mit Parmesan und Minze |
| 22 | Gewürzfladenbrot | 92 | Steinpilz-Safranpizza mit Rucola |
| 25 | Glutenfreier Hefeteig (Brotteig/Pizzateig) | 26 | Strudelteig |
| 103 | Glutenfreie Spätzli | 36 | Tofu-Sesamdip |
| 24 | Hefeteig (Brotteig/Pizzateig) | 114 | Tunesisches Couscous „Royal“ |
| 25 | Hefeteig (Brotteig/Pizzateig), glutenfreier | 62 | Überbackene Feigen |
| 120 | Ingwer-Tonkabohnen-Parfait | 82 | Udon-Nudelsuppe mit Shii-Take und Kefen |
| 32 | Joghurtsauce | 132 | Warme Kirschen mit Mandelstreuseln |
| 130 | Kaki-Tiramisu | 56 | Ziegenfrischkäse mit Kresse auf weißen Bohnen |
| 122 | Karotten-Mandel-Kuchen | 42 | Zitronen-Olivenölsauce |
| 124 | Kastanienkuchen | 60 | Zwei verschiedene Empanadas |
| 132 | Kirschen mit Mandelstreuseln, warme | | |
| 14 | Kochbanane mit Honig und Wasabi | | |
| 126 | Kokossoufflé mit Bitterorangenschokolade | | |
| 78 | Kokossuppe mit Okras und Süßkartoffel | | |
| 80 | Kürbissuppe mit Cashewnüssen und Datteln | | |

GLUTENFREIE/GLUTENFREI

ABWANDELBARE REZEPTE

- 18 Aivarbrot
- 104 Arroz a la cubana
- 64 Asiatischer Salat mit Glasnudeln
- 38 Asiatische Salatsauce mit Erdnussbutter
- 30 Asiatische Sauce mit Orange und Ingwer
- 106 Auberginen mit Kokosfüllung und Rosinenreis
- 72 Avocado-Bananen-Kaltschale
- 50 Avocado mit roten Linsen
- 94 Burrata auf Safrankartoffeln
- 44 Cherry-Tomatensauce
- 108 Dill-Reis mit Ofengemüse
- 60 Empanadas
- 20 Empanada-Teig
- 118 Erdbeer-Trifle
- 86 Fenchelartelettes
- 88 Flammkuchen mit Frühlingszwiebel und Birne
- 74 Gazpacho
- 52 Gemüse im Reisblatt
- 22 Gewürzfladenbrot
- 25 Glutenfreier Hefeteig (Brotteig/Pizzateig)
- 24 Hefeteig (Brotteig/Pizzateig)
- 120 Ingwer-Tonkabohnen-Parfait
- 32 Joghurtsauce
- 130 Kaki-Tiramisu
- 122 Karotten-Mandel-Kuchen
- 124 Kastanienkuchen
- 14 Kochbanane mit Honig und Wasabi
- 126 Kokossoufflé mit Bitterorangenschokolade
- 78 Kokossuppe mit Okras und Süßkartoffel
- 80 Kürbissuppe mit Cashewnüssen und Datteln
- 46 Lauch-Kastaniensauce mit Preiselbeeren
- 68 Lauwarmer Spargelsalat mit Kartoffeln
- 110 Maisplätzchen
- 128 Mango-Sojajoghurtcreme
- 112 Mohn-Auberginen auf Risotto
- 96 Paprikakartoffeln mit Gurken-Dill-Gemüse
- 34 Paprikasauce
- 98 Pasta mit geräuchertem Mozzarella, Cherry-Tomaten und Kapern
- 54 Quinoa und Maulbeeren mit Minze in roter Endivie
- 100 Reismudeln mit Gemüse
- 76 Rote-Bete-Apfelsuppe

- 58 Rote Bete mit Orangen und Feta
- 40 Sherryessig-Honigsauce
- 103 Spätzli
- 90 Spinatstrudel mit Parmesan und Minze
- 92 Steinpilz-Safranpizza mit Rucola
- 26 Strudelteig
- 36 Tofu-Sesamdip
- 62 Überbackene Feigen
- 82 Udon-Nudelsuppe mit Shii-Take und Kefen
- 132 Warme Kirschen mit Mandelstreusel
- 56 Ziegenfrischkäse mit Kresse auf weißen Bohnen
- 42 Zitronen-Olivenölsauce

LAKTOSEFREIE/LAKTOSEFREI

ABWANDELBARE REZEPTE

- 18 Aivarbrot
- 104 Arroz a la cubana
- 64 Asiatischer Salat mit Glasnudeln
- 38 Asiatische Salatsauce mit Erdnussbutter
- 30 Asiatische Sauce mit Orange und Ingwer
- 106 Auberginen mit Kokosfüllung und Rosinenreis
- 72 Avocado-Bananen-Kaltschale
- 50 Avocado mit roten Linsen
- 44 Cherry-Tomatensauce
- 108 Dill-Reis mit Ofengemüse
- 20 Empanada-Teig
- 74 Gazpacho
- 52 Gemüse im Reisblatt
- 24 Hefeteig (Brotteig/Pizzateig)
- 120 Ingwer-Tonkabohnen-Parfait
- 122 Karotten-Mandel-Kuchen
- 124 Kastanienkuchen
- 14 Kochbanane mit Honig und Wasabi
- 126 Kokossoufflé mit Bitterorangenschokolade
- 78 Kokossuppe mit Okras und Süßkartoffel
- 80 Kürbissuppe mit Cashewnüssen und Datteln
- 68 Lauwarmer Spargelsalat mit Kartoffeln
- 110 Maisplätzchen
- 128 Mango-Sojajoghurtcreme
- 112 Mohn-Auberginen auf Risotto
- 16 Pan con tomate
- 34 Paprikasauce
- 54 Quinoa und Maulbeeren mit Minze in roter Endivie
- 100 Reismudeln mit Gemüse
- 26 Strudelteig
- 36 Tofu-Sesamdip
- 114 Tunesisches Couscous „Royal“
- 82 Udon-Nudelsuppe mit Shii-Take und Kefen
- 132 Warme Kirschen mit Mandelstreusel
- 42 Zitronen-Olivenölsauce

- 34 Paprikasauce
- 54 Quinoa und Maulbeeren mit Minze in roter Endivie
- 100 Reismudeln mit Gemüse
- 40 Sherryessig-Honigsauce
- 102 Spätzli
- 26 Strudelteig
- 36 Tofu-Sesamdip
- 114 Tunesisches Couscous „Royal“
- 82 Udon-Nudelsuppe mit Shii-Take und Kefen
- 132 Warme Kirschen mit Mandelstreusel
- 42 Zitronen-Olivenölsauce

VEGANE/VEGAN ABWANDELBARE REZEPTE

- 18 Aivarbrot
- 38 Asiatische Salatsauce mit Erdnussbutter
- 30 Asiatische Sauce mit Orange und Ingwer
- 106 Auberginen mit Kokosfüllung und Rosinenreis
- 72 Avocado-Bananen-Kaltschale
- 50 Avocado mit roten Linsen
- 44 Cherry-Tomatensauce
- 108 Dill-Reis mit Ofengemüse
- 20 Empanada-Teig
- 74 Gazpacho
- 52 Gemüse im Reisblatt
- 78 Kokossuppe mit Okras und Süßkartoffel
- 80 Kürbissuppe mit Cashewnüssen und Datteln
- 68 Lauwarmer Spargelsalat mit Kartoffeln
- 110 Maisplätzchen
- 128 Mango-Sojajoghurtcreme
- 112 Mohn-Auberginen auf Risotto
- 16 Pan con tomate
- 34 Paprikasauce
- 54 Quinoa und Maulbeeren mit Minze in roter Endivie
- 100 Reismudeln mit Gemüse
- 26 Strudelteig
- 36 Tofu-Sesamdip
- 114 Tunesisches Couscous „Royal“
- 82 Udon-Nudelsuppe mit Shii-Take und Kefen
- 132 Warme Kirschen mit Mandelstreusel
- 42 Zitronen-Olivenölsauce