

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Vegane Gerichte



Vegetarische Gerichte

Hinweis:

Wenn Sie einen Umluftofen besitzen, stellen Sie bitte die im Rezept angegebene Temperatur um ungefähr 20 °C niedriger ein. Generell ist jeder Ofen unterschiedlich, daher kann die Backzeit je nach Ofen variieren.

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

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung vorne: © StockFood/Strokin, Yelena

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Fotos: © StockFood GmbH, München

Rezepte: Stockfood Rezeptservice

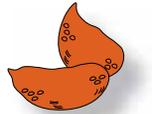
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-1179-7 (Print)

ISBN 978-3-7995-1180-3 (eBook)

Inhalt



Chips, Pommes, Snacks & Beilagen |6 |

Aus dem Ofen |14 |

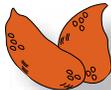
Salate |18 |

Suppen |24 |

Vegetarische und vegane Sattmacher |28 |

Sattmacher mit Fleisch |48 |

Süßes |60 |



Süßkartoffelsuppe mit roter Quinoa



Extra nahrhaft durch Quinoa

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten

100 g rote Quinoa

Salz

400 g Süßkartoffeln

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

3 EL Olivenöl

2 Msp. gemahlener Koriander

2 Msp. gemahlener

Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Bockshornklee

1 Msp. Kurkumapulver

ca. 600 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

frisch gemahlener Pfeffer

1–2 EL Zitronensaft

Koriandergrün zum Garnieren

1 Die Quinoa in einem Sieb abspülen. In 300 ml kochendem Wasser zugedeckt bei niedriger Temperatur ca. 12 Minuten garen und danach neben dem Herd weitere ca. 5 Minuten ausquellen lassen. Mit Salz würzen und beiseitestellen.

2 In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. Die Chilischote waschen, putzen, entkernen und hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel, den Knoblauch und den Chili darin glasig anbraten. Die Süßkartoffeln dazugeben, mit den Gewürzen bestreuen und mit der Brühe auffüllen. Zugedeckt bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

3 Die Suppe fein pürieren. Mit der Kokosmilch verrühren und zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In Schälchen anrichten, die Quinoa als Einlage darüber verteilen und mit frischem Koriander garnieren.





Pizza mit Süßkartoffelcreme



Mit Tomaten und leckerem Mozzarella

Für 4 Pizzen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Gar- und Backzeit:

ca. 55 Minuten

Wartezeit: ca. 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Teig

400 g Mehl

1 TL Salz

20 g frische Hefe

1 TL Zucker

2 EL Olivenöl

Mehl für die Arbeitsfläche

Belag

1 Lorbeerblatt

150 g Berglinsen

250 g Süßkartoffeln

Salz

1 weiße Zwiebel

1 EL Balsamico

2 EL Crème fraîche

3–4 EL passierte Tomaten

1 Msp. Currypulver

gemahlener Muskat

4 Tomaten

2 Kugeln Mozzarella à 125 g

Koriandergrün zum Garnieren

1 Das Mehl zusammen mit dem Salz in eine große Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe und den Zucker in ca. 220 ml lauwarmem Wasser auflösen und zusammen mit dem Olivenöl in die Mehlmulde geben. Von der Mitte aus mit dem Mehl verrühren und so lange kräftig kneten, bis der Teig geschmeidig ist. Nach Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser ergänzen. Etwa 60 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

2 Währenddessen in einem Topf Wasser mit dem Lorbeerblatt aufkochen lassen. Die Linsen in einem Sieb heiß abbrausen und in den Topf geben. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 35 Minuten mit leichtem Biss gar kochen. Die Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten weich garen.

3 Die Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Linsen abtropfen lassen, das Lorbeerblatt entfernen und die Linsen mit den Zwiebeln und dem Balsamico vermengen. Die Süßkartoffeln abtropfen lassen und mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Die Crème fraîche, die passierten Tomaten und das Curry zugeben und zu einer glatten Creme verrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

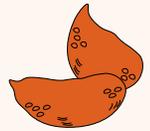
4 Die Tomaten waschen, putzen und in Spalten schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

5 Den Backofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze mit Backblechen vorheizen. Den Teig vierteln und je auf einer bemehlten Fläche zu einer runden, dünnen Pizza auswellen. Die Fladen auf Backpapier legen. Mit der Süßkartoffelcreme bestreichen, dabei einen schmalen Rand frei lassen. Die Linsen darauf verteilen und mit den Tomaten und dem Mozzarella belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Papier vorsichtig auf die heißen Bleche gleiten lassen und 15–20 Minuten goldbraun backen. Mit Koriandergrün garniert servieren.





Glutenfreie Süßkartoffel-Cannelés mit Feigen



Schnelle Leckerbissen für Gäste

Für 12–15 Stück

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Koch- und Backzeit:
ca. 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten

250 g Süßkartoffeln
60 g Butter
ca. 100 ml Milch
6–8 Feigen
100 g brauner Zucker
100 g Reismehl
2 EL Klebreismehl
2 EL Maisstärke
½ Päckchen Trockenhefe
3 Eier
Butter für die Förmchen

1 Die Süßkartoffeln waschen und ca. 35 Minuten gar dämpfen. Pellen, durch die Kartoffelpresse drücken und ausdampfen lassen. Mit 2 EL Butter und ein wenig Milch glatt rühren. Etwas abkühlen lassen.

2 Die Feigen waschen, putzen und vierteln. In einer heißen Pfanne mit 2 EL Zucker und 1 EL Butter heiß werden und leicht karamellisieren lassen. Von der Hitze nehmen und abkühlen lassen.

3 In einer Schüssel den übrigen Zucker mit der restlichen Butter, beiden Mehlen, der Stärke, der Hefe und den Eiern verrühren. Das Püree zugeben und alles zu einem glatten Teig vermengen. Nach Bedarf noch etwas Milch ergänzen. Etwa 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

4 Den Ofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

5 Kleine Förmchen (z. B. Cannelés-Förmchen) ausbuttern und zu etwa drei Vierteln mit dem Teig füllen. Je 1–2 Feigenstücke in den Teig drücken und im Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen, aus den Förmchen lösen und servieren.





Register

- Brokkoli mit Süßkartoffeln, Rosinen, Pinienkernen und Joghurtsauce, pfannengebratener | 42
- Chili con carne mit Süßkartoffelspalten | 56
- Dal mit gelben Linsen, Süßkartoffeln und Kokosmilch | 32
- Ente mit Süßkartoffeln und Zimt | 52
- Feigensalat | 20
- Fischsuppe mit Süßkartoffeln | 24
- Gemüseintopf mit Süßkartoffeln und gegrillten Birnen | 28
- Geschnetzelte Pute mit Süßkartoffeln und weißen Bohnen | 48
- Glutenfreie Süßkartoffel-Cannelés mit Feigen | 62
- Japanische Süßkartoffeln aus dem Ofen | 16
- Lamm-Tajine mit Süßkartoffeln und Mandeln | 54
- Mafé mit Hähnchen und Süßkartoffeln | 50
- Parmentier mit Süßkartoffelpüree und Bier-Rinderhack | 58
- Pfannengebratener Brokkoli mit Süßkartoffeln, Rosinen, Pinienkernen und Joghurtsauce | 42
- Pizza mit Süßkartoffelcreme | 40
- Pute mit Süßkartoffeln und weißen Bohnen, geschnetzelte | 48
- Salat mit Rucola, Brokkoli, Süßkartoffeln, Roter Bete und Räucherlachs | 18
- Süßkartoffel aus dem Ofen mit indischen Gewürzen | 14
- Süßkartoffel-Cannelés mit Feigen, glutenfreie | 62
- Süßkartoffelchips mit Kokosraspeln | 6
- Süßkartoffel-Crumble | 46
- Süßkartoffelgratin mit Kokosmilch | 34
- Süßkartoffel-Kichererbsen-Stampf mit Chorizo und Zwiebeln | 12
- Süßkartoffel-Kroketten mit Minze und pikanter Mayonnaise | 10
- Süßkartoffelkuchen mit Vanilleeis und Himbeeren | 60
- Süßkartoffel-Linsen-Salat mit Ziegenkäse und Rucola | 22
- Süßkartoffeln aus dem Ofen, japanische | 16
- Süßkartoffel-Pommes | 8
- Süßkartoffel-Seitan-Fritters | 38
- Süßkartoffelsuppe mit roter Quinoa | 26
- Süßkartoffeltarte mit Ziegenkäse | 44
- Tajine mit Kichererbsen, Pistazien und Süßkartoffeln | 30
- Tarte mit Roter Bete und Süßkartoffeln | 36

