



Julia Radtke

Meine vegetarische Familienküche

Kochen mit 7 Zutaten

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

Texte: Julia Radtke

Fotos: © Carlie Consemulder: Vor- und Nachsatzpapier, Seite 2, 5, 6, 8, 9 oben, 10 unten, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 25, 31, 42, 43, 69, 74, 75, 76, 77, 154, 155, 156, 160, 168, 171, 172, 173, 188, 189, 190, 193, 195, 196, 197, 198, 199, 200; alle übrigen Fotos © Julia Radtke.

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-7995-1575-7 (Print)

ISBN 978-3-7995-1577-1 (E-Book)

Inhalt



- 7 Vorwort
- 9 Meine Philosophie
- 12 Wie bekomme ich genug Vitamine und Nährstoffe in mein Kind?
- 15 Die drei Entwicklungsphasen
- 16 Allgemeine Tipps und Tricks
- 16 Welche Zutaten kann ich leicht durch eine gesündere Alternative ersetzen?
- 17 Noch ein paar Hinweise zu diesem Buch

Rezepte

21 *Schnelles Frühstück unter der Woche*

23 Hafer & Samen

34 Fruchtiges

43 *Brunch am Wochenende*

45 Gebäck

54 Warme Gerichte

67 Brotaufstriche

75 *Schnelle Hauptgerichte*

77 Flammkuchen

81 Suppen & Dal

94 Pasta & Reis

110 Salate

129 Gemüse

155 *Snacks für unterwegs*

173 *Backen am Wochenende*

189 *Getränke*

191 Warme Getränke

194 Smoothies

Anhang

196 Register

200 Dank

200 Die Autorin







Vorwort

Das Management einer Familie kann man durchaus mit dem eines kleinen Unternehmens vergleichen. Alle haben ihre Bedürfnisse, Pflichten, Launen und Vorlieben. Hinzu kommt, dass der Alltag von Familien nicht selten von Terminstress geprägt ist. Morgens die Kinder fertig machen, pünktlich in der Kita und Schule abliefern, zur Arbeit düsen, schnell wieder zurück, die Kinder einsammeln, gefolgt von Fußball- und Balletttraining, noch fix das neue Gitarrenstück üben und – oh Schreck! – waren noch Hausaufgaben zu machen? Und noch schlimmer: Oh je, wir müssen ja noch für die Mathearbeit morgen üben. Sich in diesem Alltag auch noch um eine gesunde Ernährung und abwechslungsreiche Mahlzeiten zu kümmern, kann einen ganz schön unter Druck setzen.

Mit diesem Buch möchte ich euch genau diesen Druck nehmen. Kein Rezept in diesem Buch beinhaltet mehr als sieben Zutaten, und so sind die Gerichte allein schon deshalb leicht und schnell zubereitet. Denn auch mit wenigen Zutaten kann man ganz unkompliziert schnelle und trotzdem gesunde und abwechslungsreiche Mahlzeiten auf den Tisch bringen. Wenige Zutaten bedeuten nicht nur weniger Aufwand in der Küche, sondern auch kürzere Einkaufszettel, weniger Supermarktbesuche, weniger Schnippelarbeit und somit einen insgesamt geringeren Aufwand. Das alles spart Zeit und geschmacklich machen wir keinerlei Abstriche. Versprochen!

Und weil ich für mich persönlich beschlossen habe, auf Fisch und Fleisch weitestgehend zu verzichten und dadurch ein bisschen mehr auf meinen ökologischen Fußabdruck zu achten, kommt dieses Buch komplett ohne Fleisch und Fisch aus. Ich gehöre nicht zu den Menschen, die den Anspruch an sich selbst oder andere stellen, in dieser Hinsicht alles perfekt machen müssen. Aber ich glaube ganz fest daran, dass wir alle kleine Schritte machen können und unseren Kindern einen bewussten Umgang mit Lebewesen und allgemein Lebensmitteln mitgeben sollten. Und wenn jeder einen noch so kleinen Teil in Richtung Bewusstsein beiträgt, kommen wir unserem Ziel schon etwas näher. Ich möchte anregen, vielleicht die eine oder andere Mahlzeit komplett fleischfrei zu halten. Das heißt nicht, dass wir uns alle zu 100 Prozent vegetarisch ernähren müssen, aber ich möchte in diesem Buch leckere Alternativen zu Fleisch und Fisch aufzeigen. Wer gern Fleisch oder Fisch zu seinen Mahlzeiten hat, der kann beides ganz komplikationslos zu den Rezepten ergänzen. Gerade die Gemüsegerichte eignen sich hierfür ganz hervorragend. Dieses Buch soll niemandem etwas vorschreiben, sondern euch inspirieren. Ergänzt Zutaten, tauscht sie aus oder lasst sie weg. Macht die Gerichte gerne zu euren ganz eigenen.

Viel Spaß dabei!
Eure Julia



Schnelles Frühstück unter der Woche



Unter der Woche sind die meisten Morgenstunden im Familienalltag stressig: sich selbst und die Kinder anziehen, Frühstück vorbereiten. Haben denn auch alle die Zähne geputzt und die Haare gekämmt? Sind alle Schulsachen gepackt? So oder so ähnlich sieht es zumindest meistens bei uns aus, und wahrscheinlich geht es euch nicht anders. Deshalb habe ich für euch schnelle Frühstücksideen für unter der Woche: flott gemacht, unkompliziert und trotzdem nahrhaft. Manche kann man schon am Abend zuvor vorbereiten und am nächsten Morgen nur noch aus dem Kühlschrank holen. Andere „schmeißt“ man schnell in den Mixer oder rührt ein paar Minuten im Kochtopf. Was aber alle Rezepte in dieser Rubrik gemeinsam haben: Sie sind gesund, sättigend und bilden die perfekte Basis für einen energiegelassen Start in den Tag. **Für Groß und Klein!**





ZUBEREITUNGSZEIT:
JEWEILS CA. 8-10 MINUTEN

Porridge × 3

Porridge ist das perfekte Frühstück an kalten, ungemütlichen Tagen. Sobald der Herbst beginnt, gibt es bei uns zu Hause regelmäßig Porridge. Ich würde es beinahe als Seelenwärmer bezeichnen, so wohltuend ist eine Schale des warmen Haferbreis. Damit es nicht langweilig wird, kann man hier mit den verschiedensten Zutaten experimentieren. Die Haferbasis bleibt gleich, aber wir ergänzen mit z. B. Bananen, Blaubeeren und Karotten. Die Rezeptmenge einfach nach Bedarf erhöhen – je nachdem, wer mitfrühstückt.



Carrot-Cake-Porridge

ZUBEREITUNG

1. Die Karotte schälen und mit einer Reibe fein reiben.
2. Die geriebene Karotte mit den restlichen Zutaten in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 3–4 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Das fertige Porridge in eine Schale geben und für 1–2 Minuten stehen lassen. Nochmals umrühren und nach Belieben noch einen Schuss Milch dazugeben.
4. Mit Walnüssen und Ahornsirup garnieren.

ZUTATEN

FÜR 1 GROßE PORTION

- 1 mittelgroße Karotte
- 50 g Haferflocken (Feinblatt)
- 280 ml Milch (Pflanzenmilch) +
eventuell mehr
- ½ TL Zimt
- 1 Msp. geriebener Ingwer

TOPPINGS

- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 EL Ahornsirup

BASIS-ZUTATEN

- 1 Prise Salz



ZUBEREITUNGSZEIT:
15 MINUTEN

Tomatensuppe mit Tortellini

Ich persönlich liebe eine gute Tomatensuppe. Die wichtigste Zutat sind – na klar! – Tomaten. Hier macht Qualität wirklich einen Unterschied im Geschmack, und so greife ich am liebsten zu hochwertigen Tomaten aus der Dose. Denn die schmecken meist wesentlich intensiver als die importierten Gewächshaus-Varianten. Ein paar sättigende Tortellini dazu und die aromatische Suppe ist nicht nur superlecker, sondern macht auch richtig satt.

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Das Olivenöl in einem Kochtopf erhitzen, die Zwiebel hineingeben und kurz anschwitzen. Mit dem Balsamico ablöschen und anschließend die Brühe und die geschälten Tomaten hinzugeben.
3. Das Lorbeerblatt in den Topf geben und die Suppe für 10 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren.
4. Die Hafersahne unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Tortellini in die Suppe geben und nach Anleitung al dente kochen.



TIPP:

Wer mag, kann die Suppe vor dem Servieren noch mit geriebenem Parmesan bestreuen.

ZUTATEN

FÜR 4 PORTIOMEN

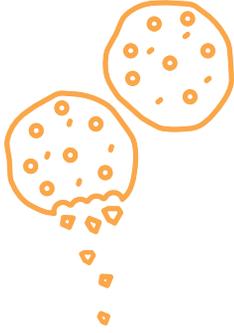
- 1 Zwiebel
- 1 EL Balsamico
- 500 ml Gemüsebrühe
- 800 g geschälte Tomaten
in Sauce (Dose)
- 1 Lorbeerblatt
- 100 ml Hafersahne
- 500 g Tortellini

BASIS-ZUTATEN

- 3 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer







ZUBEREITUNGSZEIT:
10 MINUTEN
+ 1 STUNDE RUHEZEIT
+ 12 MINUTEN BACKZEIT

Oatmeal Cookies

Wann immer ich diese Cookies irgendwo mitbringe, sind sie im Nullkommanichts verschwunden. Es ist, als wäre dort ein Magnet drinnen und alle müssen einfach immer wieder zugreifen.

Durch die Haferflocken sind sie schön kernig und der Mascobado-Zucker sorgt für eine zarte Karamellnote. Wichtig ist, eine wirklich gute Schokolade zu verwenden. Das macht einen Unterschied.

ZUBEREITUNG

1. Die Butter und den Zucker fluffig aufschlagen. Nun die Eier dazugeben und rühren, bis eine cremige Masse entstanden ist.
2. In einer anderen Schüssel Mehl, Backpulver und Haferflocken miteinander vermengen und zu den anderen Zutaten geben. Rühren, bis ein homogener Teig entstanden ist.
3. Die Schokolade grob hacken und unter den Teig heben. Den Teig für mindestens 1 Stunde kalt stellen.
4. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und etwa 1 gehäuften EL Teig je Cookie darauf platzieren. Für 12 Minuten backen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

ZUTATEN

FÜR CA. 10 COOKIES

200 g Butter
200 g Mascobado-Zucker
2 Eier
180 g Mehl
1 TL Backpulver
200 g Haferflocken (grob)
200 g dunkle Schokolade



Backen

am

Wochenende



Gibt es etwas Schöneres als in ein Zuhause zu kommen, das nach frisch gebackenem Kuchen und Keksen duftet? Ich kann mir beinahe nichts vorstellen, das mich mehr Wärme und Heimeligkeit fühlen lässt. Ich nehme mal stark an, dass es euch und euren Familien ähnlich geht. Also lasst uns backen, Freunde einladen und zusammen eine gute Zeit mit herrlichen Kuchen und Keksen haben!





ZUBEREITUNGSZEIT:
15 MINUTEN
+ 1 STUNDE RUHEZEIT
+ 35 MINUTEN BACKZEIT

Schiacciate mit Trauben

Schiacciate kommt aus der Toskana und ist eine Art italienisches Fladenbrot. Bei den hiesigen Bäckereien findet man sie häufig mit Oliven gebacken und herzhaft gefüllt. Unsere Schiacciate ist etwas dicker und fluffiger als die traditionelle Version. Mit Vanillesauce dazu einfach himmlisch!

ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit Mehl, Zucker und Salz vermengen. Den Teig mindestens 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Ofenform leicht ölen.
3. Den Teig halbieren und eine Hälfte in die Form legen. Die Trauben mit einer Gabel zerdrücken und auf dem Teig in der Form verteilen. Nun mit der zweiten Hälfte Teig bedecken und mit dem Olivenöl beträufeln.
4. Im Backofen für etwa 35 Minuten goldbraun backen.

ZUTATEN

FÜR EINE OFENFORM (CA. 15 × 21 CM)
8 g frische Hefe
300 g Mehl
2 EL Zucker
500 g kernlose rote Trauben

BASIS-ZUTATEN

2 EL Olivenöl + etwas für die Form
1 Prise Salz



Warme Getränke



Meine Kindheit habe ich an der Nordsee verbracht und daher liebe ich das stürmische und raue Nordseewetter. Auch heute kehre ich mit meiner Familie immer wieder gern zurück an die Nordsee. Sich einmal vom stürmischen Seewind durchpusten lassen, den Kopf frei bekommen und anschließend gemeinsam zu Hause unter einer Decke einmummeln und mit einem leckeren Heißgetränk aufwärmen. Wir lieben es!

Goldene Milch

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Kochtopf geben und unter Rühren erhitzen.
2. Heiß servieren.



ZUBEREITUNGSZEIT:
3 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 1 BECHER

- 250 ml pflanzliche Milch
(Hafer- oder Mandelmilch)
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- ½ TL Zimt
- ½ TL Kokosöl
- 1 ½ TL Honig



Register

A

- Acai-Bowl – 34
- Apfel-Rosinen-Oats – 30
- Apfel-Schalotten-Tarte – 153
- Apfel-Sellerie-Salat mit Mango – 110
- Auberginen mit Feta und Tahin-Sauce – 129

B

- Bananen-Zimt-Porridge – 24
- Beerenkompott & Joghurt – 37
- Blattspinat mit gebratenen Kräutersaitlingen – 137
- Blaubeer-Oats – 29
- Bohnen-Kräuter-Taler – 130

Bowls

- Acai-Bowl – 34
- Grüne Smoothie-Bowl – 38
- Brokkoli mit crunchy Haferflocken – 134

Brot & Brötchen

- Dinkelbrötchen – 53
- Flatbread – 50
- Superfood-Brot – 49

Brotaufstriche

- Dattel-Curry-Creme – 68
- Erbsen-Minze-Creme – 68
- Pflaumen-Rosmarin-Mus – 71
- Tomaten-Feta-Creme – 67
- Tomaten-Safran-Confit – 72

Brunch, warme Gerichte

- Dutch Baby – Ofen-Pfannkuchen – 65
- Frittata mit Mangold & Ziegenkäse – 58
- Grünes Shakshuka – 54
- Omelett mit Spinat & Shiitake – 57
- Menemen – 61
- Superfluffige Pancakes – 62

C

- Carrot-Cake-Porridge – 23
- Chai Latte – 192
- Couscous-Salat mit Pflaumen – 114
- Cremige Apfel-Maronen-Suppe – 89
- Crispy Polenta mit Rahmspinat – 138

D

Dal

- Indisches Dal – 93
- Dattel-Curry-Creme – 68
- Dattel-Karamell-Tarte ohne Backen – 183
- Dattel-Mandel-Müsliriegel – 158
- Dinkelbrötchen – 53
- Dutch Baby – Ofen-Pfannkuchen – 65

E

- Erbsen-Minze-Creme – 68
- Erdbeer-Pistazien-Oats – 30

F

Flammkuchen

- Flammkuchen-Basisteig – 77
- Flammkuchen mit Kürbis & Walnuss – 78
- Flammkuchen mit Ziegenkäse & Birne – 78
- Flatbread – 50
- Frittata mit Mangold & Ziegenkäse – 58



Frühstück

- Acai-Bowl – 34
- Apfel-Rosinen-Oats – 30
- Bananen-Zimt-Porridge – 24
- Beerenkompott & Joghurt – 37
- Blaubeer-Oats – 29
- Carrot-Cake-Porridge – 23
- Erdbeer-Pistazien-Oats – 30
- Grüne Smoothie-Bowl – 38
- Himbeer-Chia-Pudding – 27
- Obstsalat mit Kokos-Limetten-Dressing – 41
- Overnight Oats – 29
- Porridge × 3 – 23
- Schoko-Granola – 33
- Schoko-Orangen-Porridge – 24

G

Gebackener Blumenkohl – 141

Gebäck, süß & herzhaft

- Dinkelbrötchen – 53
- Flatbread – 50
- Haselnuss-Shortbread mit brauner Nussbutter – 187
- Hefezopf – 45
- Schiacciate mit Trauben – 179
- Scones – 46
- Superfood-Brot – 49
- Gebratene Artischocken & Joghurt – 145
- Gegrillte Nektarinen mit Büffelmozzarella – 121
- Glasierte Karotten aus dem Ofen mit Haselnüssen – 149
- Gnocchi Gorgonzola aus dem Ofen – 102
- Goldene Milch – 191
- Grüne Smoothie-Bowl – 38
- Grünes Shakshuka – 54
- Gurke & Tomaten in Kreuzkümmel-Joghurt – 125



H

Hafer & Samen

- Apfel-Rosinen-Oats – 30
- Bananen-Zimt-Porridge – 24
- Blaubeer-Oats – 29
- Carrot-Cake-Porridge – 23
- Erdbeer-Pistazien-Oats – 30
- Himbeer-Chia-Pudding – 27
- Overnight Oats – 29
- Porridge × 3 – 23
- Schoko-Granola – 33
- Schoko-Orangen-Porridge – 24
- Haselnuss-Shortbread mit brauner Nussbutter – 187

Hauptgerichte mit Gemüse

- Apfel-Schalotten-Tarte – 153
- Auberginen mit Feta und Tahin-Sauce – 129
- Blattspinat mit gebratenen Kräutersaitlingen – 137
- Bohnen-Kräuter-Taler – 130
- Brokkoli mit crunchy Haferflocken – 134
- Crispy Polenta mit Rahmspinat – 138
- Gebackener Blumenkohl – 141
- Gebratene Artischocken & Joghurt – 145
- Glasierte Karotten aus dem Ofen mit Haselnüssen – 149
- Karamellisierter Pfannen-Rosenkohl – 150
- Ofen-Spitzkohl – 142
- Süßkartoffelpüree mit Ofen-Spargel & Parmesan – 146
- Zucchini-Kartoffelpuffer – 133
- Hefezopf – 45
- Heiße Mandelmilch – 192
- Heiße Schokolade – 192
- Himbeer-Chia-Pudding – 27

I

Indisches Dal – 93

Italienischer Zitronenkuchen – 180

K

Karamellierter Pfannen-Rosenkohl – 150

Karotten-Kokos-Suppe – 90

Kekse

Oatmeal Cookies – 161

Pistazien-Kardamom-Cookies – 184

Kern-Cracker – 162

Kuchen

Dattel-Karamell-Tarte ohne Backen – 183

Italienischer Zitronenkuchen – 180

Mandeltarte – 176

Polenta-Orangen-Kuchen – 175

Kürbisrisotto mit karamellisierten Walnüssen – 106

L

Linsensuppe mit Tomaten-Minz-Öl – 85

M

Mandeltarte – 176

Mango-Kokos-Energie-Kugeln – 165

Menemen – 61

Miso-Suppe mit Sobanudeln – 82

O

Oatmeal Cookies – 161

Obstsalat mit Kokos-Limetten-Dressing – 41

Ofen-Pfannkuchen – 65

Ofen-Spitzkohl – 142

Omelett mit Spinat & Shiitake – 57

Orzo mit grünem Spargel & Burrata – 105

Overnight Oats

Apfel-Rosinen-Oats – 30

Blaubeer-Oats – 29

Erdbeer-Pistazien-Oats – 30

P

Panzanella-Tomaten-Salat – 118

Pappardelle mit Erbsen & Ricotta – 97

Pasta

Gnocchi Gorgonzola aus dem Ofen – 102

Orzo mit grünem Spargel & Burrata – 105

Pappardelle mit Erbsen & Ricotta – 97

Pasta mit Ofen-Tomatensauce – 98

Penne mit cremiger Cashew-Basilikum-Sauce – 109

Schupfnudelpfanne mit Sauerkraut – 94

Spaghetti Cacio & Pepe – 101

Pasta mit Ofen-Tomatensauce – 98

Penne mit cremiger Cashew-Basilikum-Sauce – 109

Pflaumen-Rosmarin-Mus – 71

Pink Smoothie – 195

Pistazien-Kardamom-Cookies – 184

Polenta-Orangen-Kuchen – 175

Porridge

Bananen-Zimt-Porridge – 24

Carrot-Cake-Porridge – 23

Schoko-Orangen-Porridge – 24

Q

Quesadilla mit Spinat und Pilzen – 157

R

Reisgerichte

Kürbisrisotto mit karamellisierten Walnüssen – 106



S

Salat mit Roter Bete, Feta und Minze – 122

Salate

- Apfel-Sellerie-Salat mit Mango – 110
- Couscous-Salat mit Pflaumen – 114
- Gegrillte Nektarinen mit Büffelmozzarella – 121
- Gurke & Tomaten in Kreuzkümmel-Joghurt – 125
- Panzanella-Tomaten-Salat – 118
- Salat mit Roter Bete, Feta und Minze – 122
- Spargel-Kartoffelsalat – 126
- Weißer-Riesenbohnen-Salat – 113
- Zitrussalat mit Radicchio – 117

Schiacciate mit Trauben – 179

Schokolade

- Schoko-Crunch-Riegel – 169
- Schoko-Dattel-Prälinen – 166
- Schoko-Granola – 33
- Schoko-Orangen-Porridge – 24
- Schoko-Orangen-Smoothie – 195
- Schoko-Pflaumen mit Meersalz – 170

Schupfnudelpfanne mit Sauerkraut – 94

Scones – 46

Smoothies

- Pink Smoothie – 195
- Schoko-Orangen-Smoothie – 195
- Tropical Smoothie – 195
- Vitamin-C-Smoothie – 195

Snacks

- Dattel-Mandel-Müsliriegel – 158
- Kern-Cracker – 162
- Mango-Kokos-Energie-Kugeln – 165
- Oatmeal Cookies – 161
- Quesadilla mit Spinat und Pilzen – 157
- Schoko-Crunch-Riegel – 169
- Schoko-Dattel-Prälinen – 166
- Schoko-Pflaumen mit Meersalz – 170

Spaghetti Cacio & Pepe – 101

Spargel-Kartoffelsalat – 126

Superfluffige Pancakes – 62

Superfood-Brot – 49



Suppen

- Cremige Apfel-Maronen-Suppe – 89
- Karotten-Kokos-Suppe – 90
- Linsensuppe mit Tomaten-Minz-Öl – 85
- Miso-Suppe mit Sobanudeln – 82
- Süßkartoffel-Orangen-Suppe – 81
- Tomatensuppe mit Tortellini – 86
- Süßkartoffel-Orangen-Suppe – 81
- Süßkartoffelpüree mit Ofen-Spargel & Parmesan – 146

T

- Tomaten-Feta-Creme – 67
- Tomaten-Safran-Confit – 72
- Tomatensuppe mit Tortellini – 86
- Tropical Smoothie – 195

V

Vitamin-C-Smoothie – 195

W

Warme Getränke

- Chai Latte – 192
- Goldene Milch – 191
- Heiße Mandelmilch – 192
- Heiße Schokolade – 192
- Weißer-Riesenbohnen-Salat – 113

Z

- Zitrussalat mit Radicchio – 117
- Zucchini-Kartoffelpuffer – 133