

INHALT

7	VORWORT
9	EINLEITUNG Vegetarisch für echte Kerle und starke Frauen – Ran ans Gemüse!
17	BURGER, SANDWICHES & WRAPS Zum Reinbeißen
49	PASTA & PIZZA Teigvielfalt querbeet
75	KLASSIKER IN DER VEGGIE-VARIANTE Traditionelle Lieblingsessen
93	GRILLEN Neues vom Rost
113	QUICK & EASY Für die schnelle und einfache Nummer
135	ANGEBER-REZEPTE Wenn Freunde kommen
153	SALATE Deftiges Grünzeug zum Sattessen
171	SUPPEN & EINTÖPFE Warm und würzig
188	REZEPTVERZEICHNIS
190	DANKE
191	DIE AUTORINNEN

VORWORT

Vegetarische Küche ist Genuss. Die Zeiten, in denen Vegetarier belächelt wurden, sind längst vorbei. Mittlerweile gibt es mehr als sieben Millionen Menschen in Deutschland, die vegetarisch leben, und die Zahl der Männer darunter steigt. Waren sonst eher Frauen die Vegetarierinnen und Männer die Fleischfans, ist heute dieser Trend auch beim männlichen Geschlecht angekommen, und immer mehr von ihnen lieben die fleischlose Küche. Ganz egal ob ethisch-moralische oder gesundheitliche Gründe im Vordergrund stehen – mit diesem Buch kommen Sie auf den Geschmack.

Wir präsentieren deftige, vegetarische und vegane Gerichte für den herzhaften (Männer-)Geschmack, bei denen Frauen aber ebenso auf ihre Kosten kommen. Neben zahlreichen Burgern, Sandwiches, pikanten Salaten, Pastagerichten und Grillrezepten gibt es auch vegetarische Klassiker. Wir möchten keineswegs den moralischen Zeigefinger erheben und ausschließlich für vegetarische Ernährung plädieren. Mit diesem Buch möchten wir Anregungen geben und zeigen, wie abwechslungsreich, würzig und schmackhaft die vegetarische Küche sein kann.

Iris Lange-Fricke und Stefanie Nickel





EINLEITUNG

VEGETARISCH FÜR ECHTE KERLE UND STARKE FRAUEN

Ran ans Gemüse!

Lecker vegetarisch

Unsere einfachen und unkomplizierten Rezepte bieten einen idealen Einstieg in die vegetarische Küche. Egal ob für Anfänger oder erfahrene Köche und Köchinnen, hier ist für jeden etwas dabei. So ist gutes Essen garantiert. Wichtig dabei ist, dass auch die Nährwerte stimmen. Wir zeigen, was vegetarische Küche beinhaltet und wie diese schmackhaft, abwechslungsreich, ausgewogen und ohne Verzicht aussehen kann.

Wer auf Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte oder sogar auf Milchprodukte, Eier und Honig verzichten möchte, sollte auf die Ausgewogenheit seiner Ernährung achten. Denn einfach nur die tierischen Produkte wegzulassen, ist auf Dauer nicht gesund und geschmacklich langweilig. Diese Nährstoffe haben wir deshalb genau im Blick: Eiweiß, Eisen, Vitamin B12, Kalzium, Jod, Omega-3-Fettsäuren, Zink und Vitamin D. Diese und andere gesunde Inhaltsstoffe stecken in einer abwechslungsreichen vegetarischen Ernährung.

Wie das geht?

In Hülsenfrüchten wie *Bohnen, Erbsen* und *Linsen* gibt es viele dieser für Veggie-Fans wichtigen Nährstoffe. Insbesondere das pflanzliche Eiweiß, das für unsere Muskeln essenziell ist, ist in diesen Power-Zutaten reichlich enthalten. Darüber hinaus sind Hülsenfrüchte reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Besonders gelbe oder rote Linsen sind gut geeignet, denn sie sind echtes Speed-Food – in nur 15 Minuten gar, optimal für Suppen, Aufstriche oder Currys! Bohnen und Kichererbsen sind toll als Salat oder in Eintöpfen. Außerdem können sie auch als Beilage dienen oder zu Bällchen oder Frikadellen für Burger geformt werden. Püriert schmecken Bohnen, Erbsen und Kichererbsen als Dip oder Pesto.

Brot, Nudeln, Reis, Vollkorngetreide sowie Kartoffeln sind unsere Kohlenhydrat- und somit Energielieferanten. Verwenden Sie möglichst oft die Vollkornvariante. So bekommen Sie noch eine Extraportion Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe dazu. Die in den Vollkornprodukten vorhandenen Spurenelemente Eisen und Zink decken den täglichen Bedarf. Wichtig: Für eine bessere Verwertung des pflanzlichen Eisens essen oder trinken Sie dazu etwas, das reich an Vitamin C ist. Obst und Gemüse sind die Fitmacher schlechthin. Sie sind kalorienarm, vitalstoffreich und bringen Abwechslung auf den Teller. Also können Sie hier richtig zugreifen, denn sie versorgen den Körper mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen. Besonders die grünen Gemüsearten sind interessant, denn sie enthalten viel Eisen, Folsäure und Kalzium. Genau das Richtige für eine vegetarische Ernährung. Auch hier gilt: Vitamin C ergänzen, zum Beispiel mit einem Orangensaft oder Paprika, damit der Körper das Eisen besser aufnehmen kann.

Ob Champignons, Kräuterseitlinge, Pfifferlinge oder Austernpilze – Pilze sind toll für die vegetarische Küche. Wir braten, panieren, grillen, füllen und marinieren sie. Mit ihrer Konsistenz ähneln sie Fleisch und sind hierfür ein leckerer Ersatz. Dazu sind sie sehr gesund: Pilze enthalten Vitamin A sowie D und Vitamine der B-Gruppe, Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Zink und Selen. Darüber hinaus stecken in ihnen Eiweiß und Ballaststoffe.

Nüsse und Samen – wie Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Sesamsamen oder Cashewkerne – sind kernige Stars auf Salaten, in Pestos und über Suppe oder Nudeln gestreut. Sie enthalten bis zu 60 Prozent gesunde Fette, viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate. Walnüsse liefern Omega-3-Fettsäuren. Mandeln und Sesam strotzen vor Kalzium. Sesamsamen und Kürbiskerne sind reich an Eisen.

Milch, Milchprodukte und Eier zeichnen sich durch hochwertiges Eiweiß aus. Dazu kommen wertvolle Nährstoffe, wie das knochenstärkende Kalzium, Jod für die Schilddrüse und Vitamin A für unsere Sehkraft. Mit diesen Produkten kann ein Großteil des Eiweiß- und Kalziumbedarfs abgedeckt werden. Wer lieber darauf verzichten möchte, verwendet pflanzliche Alternativen aus Soja, Hülsenfrüchten, Getreide oder Mandeln. Die sind ebenfalls sehr eiweißreich und enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe.

Pflanzliche Fette – auch Avocados, Nüsse, Samen und Oliven – liefern lebensnotwendige Fettsäuren und enthalten zusätzlich fettlösliche Vitamine. Wir mögen Vielfalt, deshalb greifen wir zu Rapsöl, Olivenöl und verschiedenen Nussölen für Dressings, Saucen und zum Braten.

Noch eine Anmerkung zum Thema *Fleischersatz*: Im Handel gibt es ein breites Angebot an sogenannten Fleischersatzprodukten wie pflanzliche Schnitzel, Würstchen und Ähnliches. Bis auf die puren Lebensmittel wie Soja-, Getreide-, Nussprodukte und Tofu verwenden wir davon nichts. Wir sind nämlich überzeugt, dass Hülsenfrüchte und Getreide eine gute Grundlage für Burger und Füllungen sind.



BURGER, SANDWICHES UND WRAPS

Zum Reinbeißen

SAMURAI-BURGER

Zubereitungszeit: 1 Stunde Für 4 Stück

200 g Chinakohlblätter oder Pak Choi

2 Frühlingszwiebeln

2 EL Sesamöl

1 EL Sesamsamen

3 EL Sojasauce

1 TL Sambal Oelek

Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

150 g Joghurt

1 EL Wasabipaste

1/2 Bund Koriander

1 TL Limettensaft

½ Gurke

1 rote Paprikaschote

400 g Räuchertofu

4 Burger-Brötchen (selbstgemacht, siehe Seite 45)

>>> Den Chinakohl oder Pak Choi und die Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. 1 Esslöffel Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse mit den Sesamsamen darin etwa 5 Minuten anbraten. Mit 2 Esslöffeln Sojasauce ablöschen und mit dem Sambal Oelek sowie Salz und Pfeffer würzen.

Den Joghurt mit der Wasabipaste und dem Koriander pürieren und mit dem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurke und die Paprika in Scheiben bzw. Streifen schneiden.

Den Räuchertofu in Scheiben schneiden und in einer Bratpfanne in dem restlichen heißen Sesamöl anbraten, mit der restlichen Sojasauce ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brötchen aufschneiden und im Toaster oder einer Pfanne kurz rösten. Die unteren Brötchenhälften mit Chinakohlgemüse, Tofu, Gurkenscheiben, Paprikastreifen und der Sauce belegen und zugeklappt servieren.



Tipp: Wer den Burger vegan zubereiten möchte, kann statt gewöhnlichem Kuhmilch-Joghurt Sojajoghurt oder Seidentofu verwenden.





PASTA & PIZZA

Teigvielfalt querbeet

KÜRBIS-AUBERGINEN-PIZZA

Zubereitungszeit: 25 Minuten, Gehzeit: 45 Minuten Für 4 Personen

400 g Weizenmehl Meersalz 1 TL brauner Zucker 1 Päckchen Trockenhefe 2 EL Olivenöl 400 g Hokkaidokürbis 2 rote Zwiebeln 200 g Aubergine 50 g Walnusskerne 200 g Crème fraîche 2 EL Dijonsenf schwarzer Pfeffer aus der Mühle 200 g Schafskäse einige Zweige Thymian, Blättchen abgezupft Weizenmehl für die Arbeitsfläche

Das Mehl in eine Schüssel geben. 2 Teelöffel Salz, Zucker, Hefe, Olivenöl und 200 ml lauwarmes Wasser hinzufügen. Mit den Knethaken des Handrührgeräts etwa 5 Minuten kneten. Den Teig mit einem Tuch zugedeckt 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Aubergine halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Aubergine halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Die Crème fraîche mit dem Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schafskäse zerkleinern.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Backblech (oder zwei Pizzableche von ca. 26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und auf dem Blech dünn ausrollen. Mit der Crème fraîche bestreichen und Kürbis, Zwiebeln, Auberginenscheiben und Nüsse darauf verteilen. Kräftig würzen. Den Schafskäse darüberstreuen. Die Pizza im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen. Den Thymian vor dem Servieren darüberstreuen.

Tipp: Dünner oder dicker Pizzaboden? Da gehen die Meinungen auseinander. Der Boden dieser Pizza ist etwas dicker. Die Fans von superdünnem Knusperboden nehmen die halbe Hefemenge und geben dem Teig etwas mehr Zeit zum Aufgehen.





KLASSIKER IN DER VEGGIEVARIANTE

Traditionelle Lieblingsessen



KARTOFFEL-KÜRBIS-RÖSTI MIT RAHMGEMÜSE

Zubereitungszeit: 40 Minuten, Wartezeit: 1 Tag Für 4 Personen

kg festkochende Kartoffeln
 g Hokkaidokürbis
 Zwiebeln
 Eier
 Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 frisch geriebene Muskatnuss
 Stangen Lauch
 unbehandelte Limette
 EL Olivenöl
 ml Rahm (Sahne)
 g Schmelzkäse

4 EL Butterschmalz

>>> Am Tag vorher die Kartoffeln mit Schale etwa 15 Minuten halb gar kochen. Die Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen, schälen und zugedeckt beiseitestellen.

>>> Am nächsten Tag die Kartoffeln grob raspeln. Den Kürbis entkernen und grob raspeln. Die Zwiebeln klein würfeln. Die Kartoffeln mit dem Kürbis, den Zwiebeln und den Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Lauch in Ringe schneiden. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und die Frucht auspressen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin kurz anbraten.

Den Rahm, den Schmelzkäse sowie Limettenschale und -saft zugeben. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

>>> Jeweils 1 Esslöffel Butterschmalz in zwei beschichteten Pfannen (24 cm Durchmesser) erhitzen. Den Kartoffelteig darin jeweils zu einem Fladen formen, fest auf den Pfannenboden drücken und bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten braten. Die Rösti jeweils auf einen Teller gleiten lassen. Das restliche Butterschmalz in den Pfannen erhitzen, die Rösti umgedreht zurück in die Pfannen geben und auf der zweiten Seite weitere 6 Minuten fertig braten. Die Rösti in Stücke teilen und mit dem Lauchrahm servieren.

Gut zu wissen: Rösti in verschiedenen Varianten ist ein Schweizer Nationalgericht. Sie wird wahlweise aus rohen oder gekochten Kartoffeln gemacht. In diesem Rezept haben wir eine eigene Mischung aus Rösti und Kartoffelpuffer gemacht, denn klassisch kommen keine Eier in die Rösti.

Tipp: Im Sommer schmeckt die Rösti anstatt mit Kürbis auch mit Zucchini, Spinat oder Bärlauch.