

VEGETARISCH!

DAS GOLDENE VON GU



REZEPTE ZUM GLÄNZEN UND GENIESSEN

G|U

**REZEPT-QUICKFINDER****4**

Gesucht und gefunden: Nach sechs Anlässen von »Für Kochanfänger« über »Für Kinder« bis hin zu »Für Gäste« sowie nach Speisenfolge und Hauptzutaten sortiert, führt Sie der Rezept-Quickfinder schnell und bequem zum gewünschten Rezept – bei garantiert jeder Kochlust, Esslaune und Hungersituation! Denn ob Sie nun ein spannendes Gericht zum Gästebeeindrucken suchen, ein schnelles Mittagessen brauchen oder Ihnen der Sinn nach mediterraner Küche steht: Die übersichtlichen Tabellen bieten die passende Auswahl!

**SALATE UND KALTE VORSPEISEN****46**

Schnell angemacht, würzig mariniert, knackig frisch oder auch mal sanft gegart: Da haben Sie den Salat – als leichten Appetizer, zum richtig Sattessen oder als feine Belage! Außerdem in diesem Kapitel: jede Menge weitere Rezeptideen fürs »kalte« Vorspeisenbüffett wie luftige Avocado-Mousse, bunte Gemüseterrine oder edler Mozzarella mit Würzkrokant.

Kleine Küchenpraxis**47****Rezepte****50****WARME VORSPEISEN UND SNACKS****120**

Von A wie Auberginen-Crostini bis Z wie Zucchinirollchen auf Tomatenspiegel alles dabei: Edles für den Menüauftakt, Leichtes für den kleinen Hunger zwischendurch und Schnelles für gleich auf die Hand. Übrigens: Viele der Rezepte schmecken auch kalt und sind bestens zum Mitnehmen in der Lunchbox geeignet.

Kleine Küchenpraxis**121****Rezepte****124****SUPPEN UND EINTÖPFE****186**

Glasklar oder samtig-cremig, wohlig wärmend oder erfrischend kühl, sanft gewürzt oder kräftig abgeschmeckt – was hier aus dem Suppentopf kommt, ist unglaublich abwechslungsreich und Löffel für Löffel einfach nur gut. Also nichts wie ran an frühlingsfrische Spargelcremesuppe, deftigen Graupeneintopf mit Käseklößchen oder asiatische Rote-Linsen-Kokos-Suppe.

Kleine Küchenpraxis**187****Rezepte****190**



KARTOFFELN, GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE 244

Aromakartoffeln mit Gemüseremoulade, knusprige Sellerieschnitzel im Käsemantel und bunte Gemüsepfanne mit Kichererbsensticks sind nur drei leckere Gründe, rund ums Jahr querbeet zu kochen. Entdecken Sie über 50 weitere in diesem Kapitel!

Kleine Küchenpraxis	245
Rezepte	248



NUDELN, REIS UND GETREIDE 318

Pasta mit Pesto kommt immer an! Wie wäre es aber mal mit Gemüse-Paella, Basilikumcrêpes oder Polenta mit Pilzen? Neben heiß geliebten (Nudel-)Klassikern finden Sie hier aufregend Neues aus der Getreidekammer – zum Wiederentdecken und frisch Verlieben.

Kleine Küchenpraxis	319
Rezepte	322



TOFU UND TEMPEH 390

Im Wok umhergewirbelt, in heißem Öl frittiert oder in würziger Sauce geschmort: Tofu und Tempeh sind für alles offen – und schmecken richtig gut! Mit den Rezepten aus diesem Kapitel werden Ihnen da garantiert auch Verächter des asiatischen Sojaquarks zustimmen.

Kleine Küchenpraxis	391
Rezepte	394



DESSERTS UND SÜSSSPEISEN 444

Heiß auf Eis oder Lust auf Frucht? Was Süßes zum Sattessen oder ein Dessert zum Dahinschmelzen? Bitteschön: Hier kommt das süße Finale mit Erdbeercreme, Schokomousse, Crème brûlée & Co. – alle natürlich garantiert ohne Gelatine!

Kleine Küchenpraxis	445
Rezepte	448



ANHANG 492

Register	494
Bildnachweis	510
Impressum	512



DER LIEBLINGSKLASSIKER

TÜRKISCHE SALATPLATTE

kulinarischer Orient-Express

**Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 50 Min.
pro Portion 585 kcal**

Für das Cacik:

1/2 Salatgurke · Salz
2 Knoblauchzehen
300 g Sahnejoghurt
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
2 EL Olivenöl
1 TL getrockneter Dill
weißer Pfeffer

Für den Bohnensalat:

400 g weiße Bohnen (aus der Dose)
1 rote Zwiebel
3 Stängel Petersilie
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
5 EL Olivenöl

2 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz · Pfeffer · Zucker

Für den Gurken-Tomaten-Salat:

4 Tomaten
1 Salatgurke
1 Bund Koriandergrün
1/2 rote Zwiebel
2 EL Rotweinessig
4 EL Olivenöl
Salz · Pfeffer

Außerdem:

1/2 kleiner Eissalat
1 türkisches Fladenbrot

- 1 Für das Cacik die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und mit der Gemüsereibe grob raspeln. Mit 1/2 TL Salz mischen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen.

- 2 Joghurt mit Zitronensaft, Olivenöl und Dill verrühren, den Knoblauch dazupressen und unterrühren.

- 3 Für den Bohnensalat die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zitronensaft, Öl und Paprikapulver verrühren. Die Bohnen, Petersilie und Zwiebspalten dazugeben. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

- 4 Für den Gurken-Tomaten-Salat die Tomaten und die Gurke waschen. Die Tomaten halbieren, entkernen, die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Gurke längs halbieren, entkernen, nochmals längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

- 5 Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Essig und Öl verrühren, Gurke, Tomaten, Koriander und Zwiebel dazugeben, gründlich mischen, salzen und pfeffern.

- 6 Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Den Eissalat zerpfücken, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Das Fladenbrot im heißen Ofen (Mitte) 6–8 Min. aufbacken. Für das Cacik die Gurke ausdrücken und unter den Kräuterjoghurt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beide Salate nochmals abschmecken.

- 7 Den Eissalat auf vier Teller verteilen und die Salate darauf anrichten. Das Cacik in Schälchen dazustellen. Das Fladenbrot in Scheiben schneiden, dazulegen und alles servieren.





SALATRÖLLCHEN MIT TOFUFÜLLUNG

Gästeüberraschung auf asiatische Art

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion 215 kcal

Für die Röllchen:

300 g Tofu

4 EL Öl · Salz

50 g Sojabohnensprossen

1 Stück weißer Rettich (ca. 200 g)

2 Stängel Thai-Basilikum

(Bai horapha, s. Info S. 434)

12 feste Salatblätter

(Kopfsalat oder Romana)

Für die Sauce:

2 EL helle Sesamsamen

1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)

2 Knoblauchzehen

4 EL Sojasauce

3 EL brauner Reisessig

- 1 Den Tofu abtropfen lassen und in lange, ca. 1/2 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Tofustreifen salzen und im Öl bei starker Hitze in 4–5 Min. rundherum braun anbraten.
- 2 Die Sprossen waschen und abtropfen lassen. Den Rettich schälen, längs in Scheiben und diese quer in feine Streifen schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen kleiner zupfen.
- 3 Die Salatblätter waschen und trocken schütteln. Die dicken Mittelrippen flacher schneiden. Die Salatblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit Tofu, Sprossen, Rettichstreifen und Basilikum belegen. Die Salatränder nach innen klappen und die Blätter möglichst fest aufrollen. Die Salatröllchen nach Belieben halbieren und auf einer Platte anrichten.
- 4 Für die Sauce den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis die Körner zu springen anfangen. Dann im Mörser fein zerstoßen.

- 5 Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Sojasauce und Reisessig verrühren und auf vier Schälchen verteilen. Sesam, Ingwer und Knoblauch auf die Sauce streuen. Die Salatröllchen mit der Sauce servieren.

TUNING-TIPP

Wollen Sie mal Reispapierröllchen (Glücksröllchen) machen? Dafür runde **Reispapierblätter** (aus dem Asienladen) nacheinander kurz in kaltes Wasser tauchen, bis sie biegsam werden, und auf einem feuchten Küchentuch auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Mit den Salatblättern und den übrigen Zutaten belegen und wie beschrieben aufrollen.

DIP-VARIANTE 1

FEURIGER CHILI-DIP

- 2 frische rote Chilischoten waschen, putzen und mit den Kernen fein hacken. 1 Stück frischen Ingwer (ca. 2 cm) und 2 Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein hacken.
- Die Chilischoten, den Ingwer und den Knoblauch mit 5–6 EL Sojasauce und 2 EL Limettensaft verrühren. Zu den Salatröllchen servieren.

DIP-VARIANTE 2

TOMATEN-CHILI-DIP

- 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 4 frische rote Chilischoten waschen, putzen und längs aufschlitzen. Beides in 1 EL Öl ca. 5 Min. anschwitzen. 3 EL braunen Zucker zugeben und alles leicht karamellisieren lassen. 300 ml Wasser vorsichtig angießen, einmal aufkochen und 3–4 Min. köcheln lassen.
- Chilis entfernen. 2 TL Tamarindenmus (aus dem Asienladen), 6 EL süßsaure Chilisauce (aus dem Asienladen) und 140 g Tomatenpüree (aus dem Tetrapak) einrühren. Die Sauce köcheln lassen, bis sie leicht gebunden ist. Mit Salz und Zucker würzen.





ZUCCHINIRÖLLCHEN AUF TOMATENSPIEGEL

Raffiniertes aus der Sommer-Vorspeisenküche

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 40 Min.
pro Portion 395 kcal

Für die Füllung:

1 EL getrocknete Morcheln
4 kleine feste Zucchini
2 EL Olivenöl
Salz · Pfeffer
100 g Parmesan am Stück
200 g Ziegenfrischkäse
2 EL Pinienkerne

Für die Sauce:

500 g vollreife Tomaten
1 Zwiebel · 2 EL Butter
Salz · Pfeffer
1 Bund großblättriges Basilikum

Außerdem:

Backpapier für das Blech

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. In einer Schale die Morcheln mit heißem Wasser bedecken und einweichen. Die Zucchini waschen, putzen und längs in sehr dünne Streifen schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Backpapier mit dem Olivenöl bestreichen. Die Zucchiniestreifen auf die Ölschicht legen, leicht salzen und pfeffern und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) 10 Min. backen.
- 2 Für die Sauce die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und halbieren. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Tomaten und Zwiebel darin zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
- 3 Die Pilze abtropfen lassen und fein hacken. Den Parmesan reiben und mit dem Ziegenfrischkäse, den Pinienkernen und den Pilzen verrühren. Die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 Die Zucchiniestreifen aus dem Ofen nehmen, den Ofen ausschalten. Die Zucchiniestreifen mit der Käsefüllung bestreichen, aufrollen und im abkühlenden Ofen bis zum Servieren nachgaren lassen.
- 5 Inzwischen die gegarten Tomaten mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Zwiebelhälften in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab pürieren und durch ein Sieb passieren.
- 6 Das Basilikum waschen, die Hälfte der Blätter im Ganzen in die Tomatensauce legen und ca. 5 Min. durchziehen lassen. Die restlichen Blätter trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
- 7 Zum Servieren die Basilikumblätter aus der Tomatensauce entfernen. Die Sauce auf vier großen Tellern als Spiegel anrichten, darauf die Zucchinirollchen stellen. Mit Basilikumstreifen bestreuen.

AROMA-TIPP

Um das Aroma der Tomatensauce stärker zu unterstreichen, können Sie sie zusätzlich mit etwas Zucker oder auch Honig abschmecken.

GETRÄNKE-TIPP

Servieren Sie zu dieser feinen, italienisch inspirierten Vorspeise ein Gläschen fruchtig-aromatischen Rotwein – z. B. einen Bardolino.

DEKO-TIPP

Schöner als die Basilikumstreifen sehen **frittierte Basilikumblätter** aus: Die Blätter ungewaschen im Ganzen kurz in heißes Öl tauchen, bis sie durchsichtig werden und aufhören zu knistern. Die Blätter mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zucchinirollchen damit bestreuen.





GEBRATENE KICHERERBSENWÜRFEL

indische Aperitif-Häppchen

Für 4–6 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min. • Ruhezeit 2 Std.

bei 6 Personen pro Portion 420 kcal

1 Knoblauchzehe

1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)

300 g Joghurt • 1/2–3/4 TL Cayennepfeffer

1/2 TL gemahlene Kurkuma

250 g Kichererbsenmehl

(aus dem Asien- oder Bioladen)

1/2 Bund Koriandergrün • Salz

7 EL Öl • 1 TL braune Senfkörner

Saft von 1 Zitrone

- 1 Den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Den Ingwer schälen, fein hacken oder reiben und dazugeben. Den Joghurt, Cayennepfeffer, Kurkuma und 220 ml Wasser ebenfalls dazugeben und alles verrühren. Das Kichererbsenmehl nach und nach einrühren und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

- 2 Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Ein Drittel der Blättchen beiseitestellen, den Rest fein hacken und unter den Teig rühren. Den Teig kräftig mit Salz würzen.

- 3 Knapp 5 EL Öl in einer beschichteten hohen Pfanne erhitzen. Den Teig hineingeben und mit einem Holzlöffel rühren, bis er sich als fester Kloß vom Pfannenboden löst. Eine flache Schale mit 1/2 EL Öl ausfetten, den Teig daraufgeben und ca. 2 cm hoch glatt streichen. Zugedeckt 2 Std. ruhen lassen.

- 4 Den Kichererbsenteig in Würfel schneiden. Das übrige Öl erhitzen, die Senfkörner zufügen und 30 Sek. anbraten. Dann die Teigwürfel zugeben. Rundherum in 3–5 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Anrichten, mit den übrigen Korianderblättchen bestreuen und mit Zitronensaft lauwarm oder kalt servieren.



SPINATPFLÄNZCHEN

mit fein-nussigem Aroma

Für 16 Stück · Zubereitungszeit ca. 50 Min.
pro Stück 60 kcal

2 große mehligkochende Kartoffeln (ca. 400 g)
Salz · 250 g Blattspinat · 1 große frische
grüne Chilischote · 3 EL Kichererbsenmehl
(aus dem Asien- oder Bioladen, s. Tipp)
1 TL Ajwain (aus dem Asienladen, s. Tipp)

Außerdem:

Öl zum Ausbacken

- 1 Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedecken und in ca. 25 Min. garen. Inzwischen den Spinat waschen, verlesen und die groben Stiele entfernen. Tropfnass mit 1 Prise Salz in einen Topf geben und zugedeckt in ca. 4 Min. zusammenfallen lassen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
- 2 Die Chilischote waschen, putzen und ohne Kerne fein hacken. Den Spinat ausdrücken und grob schneiden.

- 3 Die Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, pellen und in einer Schüssel fein zerdrücken. Chili, Spinat, Kichererbsenmehl, Ajwain und ca. 3/4 TL Salz unterkneten. Aus der Masse 16 Kugeln formen und diese zu Pflänzchen flach drücken.
- 4 Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pflänzchen darin portionsweise von jeder Seite 3 Min. backen. Heiß oder lauwarm servieren.

GUT ZU WISSEN

Kichererbsenmehl sorgt dafür, dass die Pflänzchen beim Backen kaum Fett aufnehmen. Das Abtropfenlassen auf Küchenpapier ist daher nicht nötig. **Ajwain** ist ein verdauungsförderndes, vom Duft her an Thymian erinnerndes Gewürz, das in Indien schwer verdaulichen Gerichten wie Frittiertem beigemischt wird. Sie bekommen es im Asienladen. In einem Schraubglas trocken und dunkel gelagert hält es sich ca. 1 Jahr.



ROTE-LINSEN-KOKOS-SUPPE

cremig-würzig

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Kochzeit 25 Min. · pro Portion 260 kcal

1 Zwiebel · 1–2 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
1 Stange Staudensellerie · 1 große Möhre
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
1–2 EL Öl · 2–3 TL mildes Currypulver
175 g rote Linsen
ca. 700 ml Gemüsebrühe (Rezept S. 190 oder Instant)
400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
2 EL Zitronensaft
Salz · Cayennepfeffer
2–3 Stängel Thai-Basilikum
(Bai horapha, s. Info S. 434)

- 1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Paprikaschote und Staudensellerie waschen, putzen, klein schneiden. Möhre schälen und würfeln. Ingwer schälen und klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Currypulver darin unter Rühren ca. 1 Min. andünsten.
- 2 Die Linsen in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und mit Paprika, Sellerie und Möhre zu den Zwiebeln geben. Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugießen und aufkochen. Alles 20–25 Min. sanft kochen, bis die Linsen zerfallen sind und das Gemüse weich ist.
- 3 Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, nach Belieben durch ein feines Sieb passieren. Suppe mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen. Das Thai-Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und auf die heiße Suppe streuen.

VARIANTE 1

MUNG-DAL-SUPPE

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Kochzeit 25 Min. · pro Portion 160 kcal

- 1 rote Zwiebel schälen und klein würfeln. 1 mittelgroße Fenchelknolle und 1 Stange Lauch gründlich waschen, putzen und klein schneiden, das Fenchelgrün beiseitelegen. 1 Stück frischen Ingwer (ca. 4 cm) schälen und fein hacken.
- Je 2 TL fein zerstoßene Fenchel-, Kreuzkümmel- und Koriandersamen unter Rühren in 1 EL Öl anrösten, bis sie duften.
- Ingwer, Zwiebel, Lauch, Fenchel und 150 g rote oder gelbe Linsen dazugeben und 1–2 Min. andünsten.
- 1,2 l Gemüsebrühe (Rezept S. 190 oder Instant) zu den Linsen geben und aufkochen.
- Alles bei schwacher Hitze ca. 25 Min. sanft kochen, bis die Linsen zerfallen sind.
- Die Suppe mit Cayennepfeffer, 1–2 EL Zitronensaft und Salz abschmecken. Das Fenchelgrün fein hacken und auf die Suppe streuen.

VARIANTE 2

LINSEN-PETERSILIENWURZEL-PÜREE

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Kochzeit 20 Min. · pro Portion 235 kcal

- 400 g Petersilienwurzeln schälen und klein schneiden. 1 Zwiebel und 2–3 Knoblauchzehen schälen, klein würfeln und in 3 EL Butter glasig dünsten. Petersilienwurzeln, 200 g gelbe Linsen, 1 TL Salz, 600 ml Gemüsebrühe (Rezept S. 190 oder Instant) und 1 Lorbeerblatt dazugeben. Aufkochen und bei schwacher Hitze 20 Min. sanft kochen.
- Das Lorbeerblatt entfernen. Die Linsenmischung durchsieben und dabei die Kochflüssigkeit auffangen. Die Linsenmischung pürieren, dabei soviel Flüssigkeit zugeben, dass das Püree cremig wird.
- Das Linsenpüree mit Salz, Cayennepfeffer und 1–2 EL Zitronensaft würzen. Es passt zu allem, wozu sonst Kartoffelpüree gereicht wird, also z. B. zu Weißkohl, Wirsing, Kürbis oder Lauch – Hauptsache, es ist reichlich Sauce dabei!

