

Dr. Oetker

Rezepte ohne Fleisch



Dr. Oetker

Rezepte ohne Fleisch



Dr. Oetker Verlag

Dr. Oetker

Rezepte
ohne Fleisch

Dr. Oetker

Rezepte
ohne Fleisch

Dr. Oetker Verlag



Rezepte ohne Fleisch

Nur noch Bratlinge? Da muss es doch noch mehr geben.

Folgen Sie uns auf eine kulinarischen Entdeckungsreise in eine Rezeptwelt ohne Fisch & Fleisch.

Vegetarische Küche liegt nach zahlreichen Skandalen um tierische Produkte voll im Trend, nicht nur bei strengen Vegetariern und Veganern. Gesundheitsbewusste Verbraucher, die weniger Fleisch essen (Neudeutsch Flexitarier), aber auf Genuss nicht verzichten wollen, sind auf der Suche nach leckeren Rezepten, die ohne Fisch und Fleisch auskommen.

Also ran an die gesunde und aromatische Gemüseküche mit Hülsenfrüchten, Getreide- und Milchprodukten, Eiern, Früchten, Kräutern und Nüssen! Rund 70 Rezepte bescheren täglich kulinarische Highlights: Vegetarische Klassiker wie Spinatsuppe oder Kürbissuppe dürfen nicht fehlen. Neue Geschmackswelten eröffnen sich durch exotische und wieder entdeckte Genüsse wie Bulgur oder Grünkern, Artischocken, Mangold oder Portulak. Ihre Gäste werden begeistert sein von Semmelknödeln auf gebratenen Pilzen oder Wirsingwickeln – kurzum, mit diesen fleischlosen Rezepten wird es nie langweilig.

Wer jetzt noch behauptet, das könne nicht schmecken, kennt diese vegetarischen Gerichte noch nicht. Egal, ob Sie sich grundsätzlich vegetarisch ernähren oder einfach weniger Fleisch essen möchten, hier finden Sie wohlschmeckende Rezepte, bei denen Sie das Fleisch nicht vermissen und die auf jeden Fall gelingen.

Gerichte ohne Fleisch einfach, knackig und lecker. Probieren Sie es aus, mit den appetitlichen vegetarischen Rezepten, vielleicht nicht immer, aber immer

öfter.

Alle Rezepte sind von Dr. Oetker ausprobiert und so beschrieben, dass sie garantiert gelingen.



Zum Dahinschmelzen – mit Alkohol

Gemüsetempura mit Sojasauce, Limette und Wasabi

30 Minuten

Für 4 Portionen:

Für den Tempurateig:

200 ml	Eiswasser
200 g	Weizenmehl
125 g	Speisestärke
30 ml	Sake (Reiswein)
1 EL	Sonnenblumenöl Salz
etwa 1 l	Speiseöl zum Ausbacken (z. B. Erdnuss- oder Sonnenblumenöl)
125 g	Shiitakepilze
500 g	Brokkoli
je 1	rote und gelbe Paprikaschote
500 g	Thaispargel
2	Bio-Limetten (unbehandelt, ungewachst)
250 ml	Sojasauce
45 g	Wasabi-Paste (erhältlich im Asialaden)

1. Für den Teig Eiswasser in eine Rührschüssel geben. Mehl, Speisestärke, Reiswein, Sonnenblumenöl und Salz hinzugeben. Die Zutaten kurz zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und quellen lassen. Der Teig sollte die ganze Zeit kalt stehen, damit er gut an dem Gemüse haftet.

2. Das Speiseöl in einem hohen Topf oder in einer Fritteuse auf etwa 180 °C erhitzen.

3. In der Zwischenzeit Pilze putzen und die harten Stiele abschneiden. Pilze kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Den Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Brokkoliröschen abspülen und abtropfen lassen. Die Paprikaschoten vierteln, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Paprikaviertel nochmals längs durchschneiden. Paprikastücke abspülen und abtropfen lassen. Von dem Spargel die unteren Enden abschneiden. Spargel abspülen und abtropfen lassen.

4. Die vorbereiteten Gemüsestücke einzeln durch den Teig ziehen, am Schüsselrand abstreifen und portionsweise (je etwa 10 Stück) in dem siedenden Speiseöl 3–4 Minuten knusprig ausbacken, dabei einmal wenden.

5. Die Gemüsestücke mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Limetten heiß abwaschen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Das Gemüse auf einer Platte mit den Limettenspalten anrichten. Sojasauce und Wasabi-Paste dazureichen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Teigquellzeit

Pro Portion:

E: 17 g, F: 34 g, Kh: 82 g, kJ: 2976, kcal: 710, BE: 6,5

Tipp:

Sie erhalten fertige Tempurateig-Mischungen im Asialaden.



Gut vorzubereiten – vegan

Gemüwestreifen im Reisblatt mit Erdnuss-Sauce

60 Minuten

Für 4 Portionen:

4 dünne etwa 150 g	Frühlingszwiebeln (etwa 50 g)
2 Stangen	Möhren
100 g	Staudensellerie
1 kleine	Sojasprossen
1 Bund	Salatgurke (etwa 100 g)
1 Bund	Koriander
1 Bund	Minze
12 Blatt	getrocknetes Reispapier (16 cm, erhältlich im Asiamarkt)
100 g	geschälte, ungesalzene Erdnusskerne
1 kleine	Chilischote
1	Knoblauchzehe
2 EL	Sojasauce
200 ml	Kokosmilch
	Salz
	brauner Zucker
1 EL	Sojasauce
	Saft von 2 Limetten

1. Frühlingszwiebeln putzen, abspülen, abtropfen lassen und in etwa 5 cm lange, sehr dünne Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in sehr dünne Streifen schneiden. Sellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Sellerie abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls in schmale Streifen schneiden. Sojasprossen putzen, abspülen und abtropfen lassen. Gurke abspülen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Gurke längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Gurkenhälften in dünne Streifen schneiden.

2. Koriander und Minze abspülen, trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen.
3. Die Reispapierblätter einzeln 1–2 Minuten in nasse Geschirrtücher eingeschlagen, Reispapierblätter weich werden lassen. Zuerst einige Kräuterblättchen in die Mitte der Reispapierblätter geben, dann jeweils 1 Esslöffel der Gemüsestreifen daraufgeben. Die Seiten einschlagen. Die belegten Reispapierblätter vorsichtig aufrollen (wie eine Roulade) und mit der Öffnung nach unten auf eine Platte legen.
4. Die Erdnuskerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren hellbraun rösten und auf einen Teller geben. Chilischote abspülen, trocken tupfen, entstielen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Erdnuskerne, Chiliringe und Knoblauch in einer Küchenmaschine zu einer glatten Paste verarbeiten.
5. Die Erdnusspaste mit der Kokosmilch in einem Topf verrühren und aufkochen lassen. Die Erdnuss-Sauce mit Salz, braunem Zucker, Sojasauce und Limettensaft abschmecken.
6. Die Gemüsestreifen mit der Erdnuss-Sauce servieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Pro Portion:

E: 12 g, F: 21 g, Kh: 27 g, kJ: 1453, kcal: 348, BE: 2,0



Würziger Genuss

Spiegelei-Crostini

50 Minuten

Für 4 Portionen:

15 g	getrocknete Steinpilze
100 ml	kochendes Wasser
750 g	Strauchtomaten
2 kleine	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	rote Chilischote
2 Stängel	Thymian
7 EL	Olivenöl
8 EL	Einweichwasser (von den Steinpilzen)
	Salz
etwas	Zucker
einige	Basilikumblättchen
8 große Scheiben	Ciabatta (je etwa 30 g)
8	Eier (Größe M)

1. Steinpilze in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Pilze in eine flache Schale legen, mit kochendem Wasser übergießen, sodass die Pilze ganz bedeckt sind. Pilze etwa 30 Minuten einweichen.

2. Inzwischen die Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 1–2 Minuten herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten, halbieren, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenhälften in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein würfeln.

3. Die Chilischote halbieren, entstielen, entkernen, abspülen, abtropfen lassen und klein hacken. Thymian abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Die eingeweichten Steinpilze

leicht ausdrücken, das Einweichwasser dabei auffangen. Steinpilze grob hacken.

4. Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Steinpilze, Zwiebel-, Knoblauchwürfel, Chili und Thymian darin unter Rühren andünsten. Mit dem Steinpilzwasser ablöschen, mit Salz und Zucker würzen. Die Masse bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren dickflüssig einkochen lassen.

5. Den Backofengrill vorheizen.

6. Die Basilikumblättchen abspülen, trocken tupfen, klein schneiden und mit 2 Esslöffeln Olivenöl vermischen.

7. Die Brotscheiben auf einem Backofenrost verteilen. Den Rost unter den vorgeheizten Backofengrill schieben. Die Brotscheiben kurz von beiden Seiten rösten.

8. Restliches Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen. Die Eier vorsichtig aufschlagen und nebeneinander in das Fett gleiten lassen (evtl. in 2 Portionen). Eiweiß mit Salz bestreuen. Die Eier etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis das Eiweiß fest ist.

9. Die heiße Steinpilz-Zwiebel-Masse auf den Brotscheiben verteilen und mit jeweils 1 Spiegelei belegen. Spiegelei-Crostini mit dem Basilikumöl beträufeln und servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Einweichzeit

Pro Portion:

E: 21 g, F: 29 g, Kh: 37 g, kJ: 2075, kcal: 495, BE: 2,5



Zum Dahinschmelzen

Tarte von grünem und weißem Spargel

30 Minuten

Für 2 Portionen:

500 g	weißer Spargel
500 g	grüner Spargel
	Salzwasser
4	Filoteigblätter
2 EL	zerlassene Butter
125 g	Crème double
2	Eier (Größe M)
	Salz
1 EL	geriebener Estragon
	Cayennepfeffer
1 EL	ger. Parmesan

Außerdem:

etwas	Butter für die Form
-------	---------------------

1. Den weißen Spargel von oben nach unten schälen. Dabei darauf achten, dass die Schalen vollständig entfernt, die Köpfe aber nicht verletzt werden. Die unteren Enden abschneiden (holzige Stellen vollkommen entfernen). Von dem grünen Spargel das untere Drittel schälen und die unteren Enden abschneiden.
2. Den weißen Spargel in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen. Anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen. Den grünen Spargel in dem verbliebenen Spargelwasser etwa 3 Minuten garen und ebenfalls mit der Schaumkelle herausnehmen.

3. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C

Heißluft: etwa 200 °C

4. Die Filoteigblätter mit der Butter bestreichen und leicht überlappend in eine rechteckige Form (etwa 30 x 20 cm, mit Butter gefettet) legen. Den überhängenden Teig mit einer Schere abschneiden.

5. Crème double mit den Eiern verschlagen, mit Salz, Estragon, Cayennepfeffer und Parmesan würzen. Die Eiermasse auf den Teigblättern verstreichen. Die Spargelstangen darauf verteilen.

6. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Die Tarte **etwa 20 Minuten backen.**

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:

E: 22 g, F: 55 g, Kh: 35 g, kJ: 3040, kcal: 731, BE: 2,5



Würziger Genuss – mit Alkohol

Zwiebeltarte

70 Minuten

Für 8 große Stücke:

Für den Teig:

100 g	kalte Butter
250 g	Weizenmehl
1 gestr. TL	Salz
100 ml	sehr kaltes Wasser
1 TL	Weißweinessig

Für den Belag:

700 g	Gemüsezwiebeln
2	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl
	Fenchelsamen
1 TL	Salz
	gem. schwarzer Pfeffer
175 ml	trockener Weißwein
75 g	Crème fraîche
50 g	Schlagsahne
1	Ei (Größe L)
1	Eigelb (Größe L)
je 3 Stängel	Thymian und Oregano
50 g	schwarze Oliven, mit Stein, z. B. Kalamata
75 g	Parmesan (am Stück)

Außerdem:

10 g	Butter für die Form
------	---------------------

1. Für den Teig kalte Butter in kleine Würfel schneiden. Mehl mit Salz in einer Rührschüssel mischen. Die Butterwürfel darauf verteilen. Kaltes Wasser mit Essig verrühren und in die Mitte des Mehls geben. Die Zutaten schnell mit den

Händen zu einem Teig verkneten und zu einer Kugel formen. Die Teigkugel in Frischhaltefolie gewickelt etwa 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

2. Für den Belag Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln längs halbieren und in etwa ½ cm dicke Spalten schneiden. Knoblauch sehr klein schneiden. Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Fenchelsamen darin bei starker Hitze unter Rühren kräftig andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen und ganz einkochen lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Dabei ab und zu umrühren.

3. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C, Heißluft: etwa 180 °C

4. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden Platte (Ø 31–32 cm) ausrollen, in eine Tarteform (Ø 28 cm, mit Butter gefettet) legen und leicht andrücken. Den Teigrand glatt abschneiden, den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen (unteres Drittel) schieben. Boden **15–18 Minuten vorbacken**.

5. Die Form auf einen Kuchenrost stellen. Die Backofentemperatur auf Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C, Heißluft: etwa 160 °C herunterschalten.

6. Crème fraîche mit Sahne, Ei und Eigelb verrühren, mit etwas Salz würzen. Thymian und Oregano abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden, unter die Eiersahne rühren. Die Oliven vom Stein schneiden. Die Zwiebelmasse mit den Oliven auf den vorgebackenen Boden geben. Die Eier-Kräuter-Sahne darauf verteilen. Den Käse grob raffeln und daraufstreuen. Die Form wieder auf dem Rost in den heißen Backofen (unteres Drittel) schieben. Die Zwiebeltarte **18–20 Minuten backen**.

7. Die Form auf einen Kuchenrost stellen. Tarte lauwarm servieren.

Zubereitungszeit: 70 Minuten, ohne Kühlzeit

Backzeit: 33–38 Minuten

Pro Stück:

E: 9 g, F: 28 g, Kh: 29 g, kJ: 1771, kcal: 424, BE: 2,0