

**Dr. Oetker**

**100**

**Vorspeisen & Snacks**

**aus 1000 Rezepte – vegetarisch**



## **Vorwort - Geht's auch ohne 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, 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!

Tausend Rezepte bescheren täglich kulinarische Highlights:

Vegetarische Klassiker wie Zwiebelsuppe oder Ratatouille dürfen nicht fehlen. Neue Geschmackswelten eröffnen sich durch exotische und wiederentdeckte Gemüsesorten: Okraschoten in Curry-Tomaten-Sauce, grüner Kartoffel-Pastinaken-Stampf, Sellerie-Topinambur-Suppe oder Champignon-Frikadellen. Ihre Gäste werden begeistert sein von Kürbis-Orangen-Risotto oder Kürbis-Kokosmilch-Auflauf mit Seitan – kurzum, mit diesen vegetarischen Rezepten wird es nie langweilig.

Wer jetzt noch behauptet, das könne nicht schmecken, kennt die Vielfalt der 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.

Für Veganer haben wir die Gerichte, die vollständig auf tierische Produkte verzichten, speziell gekennzeichnet.

Probieren Sie es aus, mit den appetitlichen Rezepten überzeugen Sie auch Fleisch-Fans.

# Junges Gemüse aus der Bratfolie

4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

**Garzeit:** etwa 30 Minuten

**1 Bund junge Möhren (etwa 400 g)**

**1 Kohlrabi (etwa 250 g)**

**1 Fenchelknolle (etwa 250 g)**

**250 g Kaiserschoten**

**400 g neue, kleine Kartoffeln**

**2 Bund Kerbel**

**4 junge Knoblauchzehen**

**2 EL Olivenöl**

**Meersalz**

**frisch gem. bunter Pfeffer**

**Außerdem:**

**1 Stück Bratfolie oder Bratschlauch**

**Pro Portion:** E: 6 g, F: 6 g, Kh: 22 g, kj: 698, kcal: 167

**1.** Die Möhren putzen, das Grün bis auf 2 cm abschneiden. Möhren schälen, abspülen und abtropfen lassen. Kohlrabi schälen, waschen, abtropfen lassen. Kohlrabi zuerst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Von der Fenchelknolle den Stiel dicht oberhalb der Knolle abschneiden. Braune Stellen und Blätter entfernen. Wurzelende gerade schneiden. Fenchel waschen, abtropfen lassen, in Stücke schneiden. Den Backofen vorheizen.

**VEGAN**

**Ober-/Unterhitze:** etwa 200 °C

**Heißluft:** etwa 180 °C

- 2.** Von den Kaiserschoten die Enden abschneiden, Schoten eventuell abfädeln. Die Schoten waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln gründlich unter fließendem kalten Wasser waschen und abbürsten. Kerbel abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen grob zerkleinern.
- 3.** Die vorbereiteten Gemüsezutaten in einer Schüssel mischen. Knoblauch mit der Haut in Scheiben schneiden und untermischen, Olivenöl hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4.** Die Gemüsemischung auf ein großes Stück Bratfolie oder in den Bratschlauch geben, nach Packungsanleitung verschließen und auf ein Backblech legen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben, das Gemüse etwa 30 Minuten garen.
- 5.** Die Folie aufschneiden. Das Gemüse anrichten und servieren.



# Kräuteroliven

8 Portionen

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten, ohne Durchziehzeit

**Haltbarkeit:** im Kühlschrank mindestens 1 Woche

**100 g abgetropfte, entsteinte, grüne Oliven (aus dem Glas)**

**65 g abgetropfte, entsteinte, schwarze Oliven (aus dem Glas)**

**6 Stängel Basilikum**

**1/2 Bund glatte Petersilie**

**2 Knoblauchzehen**

**2 rote Chilischoten**

**150 ml Olivenöl**

**Pro Portion:** E: 0,5 g, F: 23 g, Kh: 1 g, kj: 897, kcal: 214

- 1.** Die Oliven trocken tupfen. **VEGAN**
- 2.** Basilikum und Petersilie abspülen, trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.
- 3.** Chilischoten der Länge nach aufschneiden und entkernen. Chilischoten abspülen, trocken tupfen in sehr kleine Würfel schneiden.
- 4.** Die Oliven mit Basilikum-, Petersilienstreifen, Knoblauchscheiben und Chiliwürfeln mischen, in ein vorbereitetes Glas geben und mit Olivenöl übergießen. Dann das Glas mit einem Twist-Off-Deckel verschließen.
- 5.** Die Oliven 2-3 Tage an einem kühlen Ort stehen lassen, dabei das Glas gelegentlich schütteln.



# Käse-Zwiebel-Muffins mit Tomaten-Chutney

12 Muffins

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten, ohne Abkühlzeit

**Backzeit:** etwa 25 Minuten

**250 g Weizenmehl**

**1 TL Paprikapulver edelsüß**

**100 g Röstzwiebeln (Fertigprodukt)**

**2 gestr. TL Dr. Oetker Backin**

**je 1 gestr. TL Natron und Salz**

**250 g Buttermilch**

**40 ml Olivenöl**

**150 g Parmesan (am Stück)**

**Für das Tomaten-Chutney:**

**600 g rote Zwiebeln**

**500 g Tomaten**

**500 g Extra Gelierzucker 2 : 1**

**100 ml weißer Balsamico-Essig**

**Außerdem:**

**12 Papierbackförmchen**

**Pro Stück:** E: 8 g, F: 12 g, Kh: 66 g, kj: 1719, kcal: 408

**1.** Den Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze:** etwa 180 °C

**Heißluft:** etwa 160 °C

**2.** Für den Teig das Mehl in eine Rührschüssel geben. Paprika, Röstzwiebeln, Backpulver, Natron und Salz untermischen. Buttermilch und Olivenöl hinzugeben. Die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf

niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verkneten. Den Parmesan klein würfeln und unter den Teig arbeiten.

- 3.** Den Teig in einer Muffinform (für 12 Muffins, mit Papierbackförmchen ausgelegt) verteilen. Die Form auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und die Muffins etwa 25 Minuten backen.
- 4.** In der Zwischenzeit für das Chutney die Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten abspülen, trocken tupfen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Würfel schneiden. Die Zwiebel- und Tomatenwürfel mit dem Gelierzucker in einem Topf gut verrühren und zum Kochen bringen. Die Zutaten mindestens 3 Minuten unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen. Essig untermischen, nochmals aufkochen lassen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Chutney erkalten lassen.
- 5.** Die Muffins aus der Form heben, auf Tellern anrichten und mit dem Chutney warm oder kalt servieren.



# Mozzarellaspieße

12 Spieße

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten

**2 rote Paprikaschoten**

**1 Zucchini (etwa 250 g)**

**36-48 kleine, abgetropfte Mozzarella-Kugeln**

**24 grüne, mit Mandeln gefüllte Jumbo-Oliven**

**1 Topf Basilikum**

**gem. bunter Pfeffer**

**150 ml Olivenöl**

**Außerdem:**

**12 Holzspieße**

**Pro Spieß:** E: 7 g, F: 14 g, Kh: 2 g, kj: 686, kcal: 164

**1.** Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten abspülen, abtropfen lassen und jeweils in 12 mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini abspülen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden.

**2.** Die Mozzarella-Kugeln, Oliven, Zucchinischeiben und Paprikastücke in bunter Reihenfolge auf 12 Holzspieße stecken. Auf jedem Spieß sollten 3-4 Mozzarella-Kugeln, 2 Oliven und 2 Paprikastücke sein.

**3.** Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Mozzarellaspieße in eine Schale legen, mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen. Mit Basilikumblättchen garnieren und mit Olivenöl beträufeln.



# **Erbsen-Hummus mit Minze**

4 Portionen (ohne Foto)

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**250 g TK-Erbsen**

**Salz**

**250 g abgetropfte Kichererbsen (aus der Dose)**

**2 Stängel Minze**

**25 g Tahini (Sesampaste, erhältlich im Asialaden oder in türkischen Lebensmittelläden)**

**50 g griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)**

**1 TL gem. Kreuzkümmel (Cumin)**

**1 EL Limettensaft**

**Zum Dippen:**

**100 g Gemüsechips (aus der Tüte)**

**Pro Portion:** E: 12 g, F: 16 g, Kh: 32 g, kj: 1343, kcal: 321

- 1.** Erbsen unaufgetaut in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen. Die Erbsen mit eiskaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
- 2.** Kichererbsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Minze abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen.
- 3.** Erbsen, Kichererbsen, Tahini, Joghurt, die Hälfte der Minzeblättchen, Kreuzkümmel, Salz und Limettensaft in einen hohen Rührbecher geben. Die Zutaten mit einem Pürierstab zu einer feinen Paste pürieren.
- 4.** Erbsen-Hummus in Schälchen anrichten und mit den restlichen Minzeblättchen garnieren.
- 5.** Erbsen-Hummus mit den Gemüsechips zum Dippen servieren.

# Sushi mit Omelett und Soja-Auberginen

24 Stück

**Zubereitungszeit:** 60 Minuten, ohne Abkühlzeit

**Garzeit:** etwa 30 Minuten

**300 g Sushireis**

**450 ml Wasser**

**1 gestr. TL Salz**

**4 EL Reisessig**

**1 TL Zucker**

**1/2 gestr. TL Salz**

**4 Eier (Größe M)**

**2 EL Speiseöl, z. B. Maiskeimöl**

**1 große Aubergine (etwa 225 g)**

**5 EL Speiseöl, z. B. Maiskeimöl**

**120 ml Sojasauce**

**4 EL Wasser**

**4 EL Mirin (japanischer Reiswein)**

**3 TL Buchweizenkörner**

**3 Blätter getrocknete Norialgen (etwa 20 x 20 cm, erhältlich im Asialaden oder**

**Spezialitätenabteilungen von Supermärkten)**

**3-4 Stängel Schnittlauch**

**4 TL Wasabipaste**

**100 g abgetropfter, eingelegter Ingwer**

**Pro Stück:** E: 3 g, F: 4 g, Kh: 14 g, kj: 445, kcal: 106

**1.** Den Reis in ein Sieb geben und so lange unter fließendem kalten Wasser abspülen, bis das Wasser klar abläuft. Den Reis sehr gut abtropfen lassen.

**2.** Den Reis mit Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20

Minuten kochen lassen. Dann den Topf von der Kochstelle nehmen und den Reis noch etwa 10 Minuten ausquellen lassen.

- 3.** Reisessig erwärmen. Zucker und Salz unterrühren und auflösen. Den Reisessig locker unter den heißen Reis mischen. Den Reis mit einem feuchten Tuch zudecken und fast ganz erkalten lassen.
- 4.** In der Zwischenzeit die Eier verschlagen. 1 Esslöffel von dem Speiseöl in einer kleinen beschichteten Pfanne ( $\varnothing$  etwa 18 cm) erhitzen. Die Hälfte der Eiermasse in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze stocken lassen (die Omelettoberseite sollte angestockt und trocken sein, die Unterseite leicht bräunlich gebacken). Ein weiteres Omelett auf die gleiche Weise zubereiten.
- 5.** Die Aubergine abspülen, trocken tupfen und den Stängelansatz entfernen. Die Aubergine zuerst längs in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Dann daraus 6 etwa 20 cm lange und etwa 2 cm breite Streifen schneiden.
- 6.** Das Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginenstreifen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 5 Minuten anbraten. 2 Esslöffel von der Sojasauce mit Wasser und Mirin verrühren, zu den Auberginenstreifen in die Pfanne geben und ganz einkochen lassen. Dabei die Auberginenstreifen einmal wenden.
- 7.** Buchweizenkörner in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten und auf einen Teller geben. Die Omeletts einmal halbieren.
- 8.** Ein Noriblatt auf eine Sushimatte legen. Ein Drittel der Reismasse etwa 1/2 cm dick so darauf verteilen, dass rundherum ein etwa 1 cm breiter Rand frei bleibt. Dabei die Hände immer wieder mit Wasser befeuchten, damit der Reis nicht so klebt.

**9.** Eine Omeletthälfte so auf den Reis legen, dass oben und unten etwa 1 cm Reis unbelegt bleibt. Auf das untere Drittel nun 2 Auberginenstreifen legen und mit einem Drittel vom Buchweizen bestreuen. Das Ganze mithilfe der Sushimatte zu einer festen Rolle aufrollen. Aus den restlichen Zutaten 2 weitere Sushirollen auf die gleiche Weise zubereiten.

**10.** Jede Rolle mit einem in kaltem Wasser getauchten, scharfen Messer in 8 Stücke schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 1/2 cm lange, schräge Stücke schneiden. Auf jedes Sushi ein Schnittlauchstück legen. Sushi mit restlicher Sojasauce, Wasabipaste und eingelegtem Ingwer servieren.



# Basilikumsauce

4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**2 Tomaten (etwa 250 g)**

**2 Bund Basilikum**

**200 g Joghurt-Salatcreme (aus dem Glas)**

**4 EL Schlagsahne**

**gem. Pfeffer**

**Pro Portion:** E: 2 g, F: 18 g, Kh: 9 g, kJ: 867, kcal: 207

**1.** Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 1-2 Minuten herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Tomaten häuten, halbieren, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenhälften pürieren.

**2.** Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Blättchen sehr klein schneiden.

**3.** Die Salatcreme mit Tomatenpüree, Basilikum und Sahne verrühren, mit Pfeffer würzen.

**4.** Die Sauce in einer Schüssel anrichten, mit den beiseitegelegten Basilikumblättchen garnieren.

**Tipp:** Die Sauce zusätzlich mit Schnittlauchröllchen oder fein geschnittenem Basilikum bestreuen.



# Ausgebackenes Gemüse mit Tomatendip

4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten, ohne Ruhezeit

## Für den Teig:

**250 g Weizenmehl  
2 Eigelb (Größe M)  
250 ml helles Bier  
50 g ger. Parmesan  
2 EL zerlassene Butter  
Salz, gem. Pfeffer  
ger. Muskatnuss  
3 Eiweiß (Größe M)  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
1 kleine Zucchini  
8 Champignons  
1 l Speiseöl**

## Für den Tomatendip:

**8 Römatomaten  
3 Schalotten  
3 Knoblauchzehen  
2 EL Sonnenblumenöl  
2 EL Tomatenmark  
1 Prise Zucker  
gerebelter Oregano**

**Pro Portion:** E: 22 g, F: 85 g, Kh: 60 g, kj: 4860, kcal: 1161

1. Für den Teig das Mehl in eine Rührschüssel geben. Eigelb, Bier, Parmesan, Butter, Salz, Pfeffer und Muskat hinzufügen. Den Teig mit einem Mixer (Rührstäbe) zu einem

glatten Teig verrühren. Den Teig etwa 20 Minuten ruhen lassen. Dann Eiweiß steif schlagen und unterheben.

**2.** Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten abspülen, trocken tupfen und in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden.

**3.** Zucchini abspülen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons putzen, evtl. kurz abspülen, trocken tupfen und die Stiele etwas kürzer schneiden. Große Champignons halbieren.

**4.** Speiseöl in einem hohen Topf oder in einer Fritteuse auf etwa 180 °C erhitzen. Gemüse mithilfe von 2 Gabeln durch den Bierteig ziehen und am Schüsselrand abstreifen. Das Gemüse portionsweise in dem siedenden Speiseöl goldbraun ausbacken, dabei einmal wenden. Gemüse mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5.** Für den Dip Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 1-2 Minuten herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten entkernen und in Würfel schneiden.

**6.** Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Tomatenmark untermischen und kurz mitdünsten lassen. Tomatenwürfel hinzugeben und etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano abschmecken. Das Gemüse anrichten und die Sauce dazureichen.



# Basilikum-Reis-Bällchen auf Tomaten-Porree

2 Portionen (6 Bällchen)

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten, ohne Abkühlzeit

**Garzeit:** Reis etwa 30 Minuten

**Für die Basilikum-Reis-Bällchen:**

**375 ml Wasser**

**Salz**

**125 g Naturreis**

**etwa 25 g Magerquark**

**1 Ei (Größe M)**

**40 g ger. Parmesan**

**30 g Semmelbrösel**

**1/2 Bund Basilikum**

**gem. Pfeffer**

**etwa 1 l Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl**

**Für das Gemüse:**

**1 Stange Porree (Lauch)**

**400 g Tomaten**

**1 Knoblauchzehe**

**1 1/2 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl**

**50 ml Gemüsebrühe**

**Für den Dip:**

**75 g Crème fraîche**

**75 g Joghurt (3,5 % Fett)**

**Pro Portion:** E: 23 g, F: 48 g, Kh: 70 g, kj: 3401, kcal: 814

1. Für die Bällchen Wasser in einem Topf zugedeckt zum Kochen bringen. Dann Salz und Reis hinzugeben. Den Reis zugedeckt etwa 30 Minuten nach Packungsanleitung garen. Reis in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

- 2.** Reis mit Quark, Ei, Parmesan und Semmelbröseln in einer Schüssel gut verkneten.
- 3.** Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen in Streifen schneiden. Die Hälfte davon unter die Reismasse kneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.** Aus der Basilikum-Reis-Masse mit angefeuchteten Händen etwa 6 gleich große Bällchen formen. Das Speiseöl in einem hohen Topf oder in der Fritteuse auf etwa 180 °C erhitzen. (Das Speiseöl hat die richtige Temperatur, wenn sich an einem ins Fett gehaltenen Holzlöffel kleine Bläschen bilden.) Nun die Reisbällchen portionsweise in dem erhitzen Speiseöl 3-4 Minuten goldbraun braten, dabei evtl. wenden. Die Bällchen mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.
- 5.** Für das Gemüse Porree putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. Porree in Streifen schneiden. Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 1-2 Minuten herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten, halbieren, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomatenhälften in Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und klein würfeln.
- 6.** Speiseöl in einem Topf erhitzen. Knoblauchwürfel darin andünsten. Die Porreestreifen hinzufügen und kurz mitdünsten lassen. Brühe hinzugießen und zum Kochen bringen. Das Gemüse zugedeckt etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze garen. Tomatenspalten hinzufügen, weitere 3-4 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen Basilikumstreifen untermischen.
- 7.** Für den Dip Crème fraîche mit Joghurt glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**8.** Die Basilikum-Reis-Bällchen mit Tomaten-Porree und dem Dip servieren.

