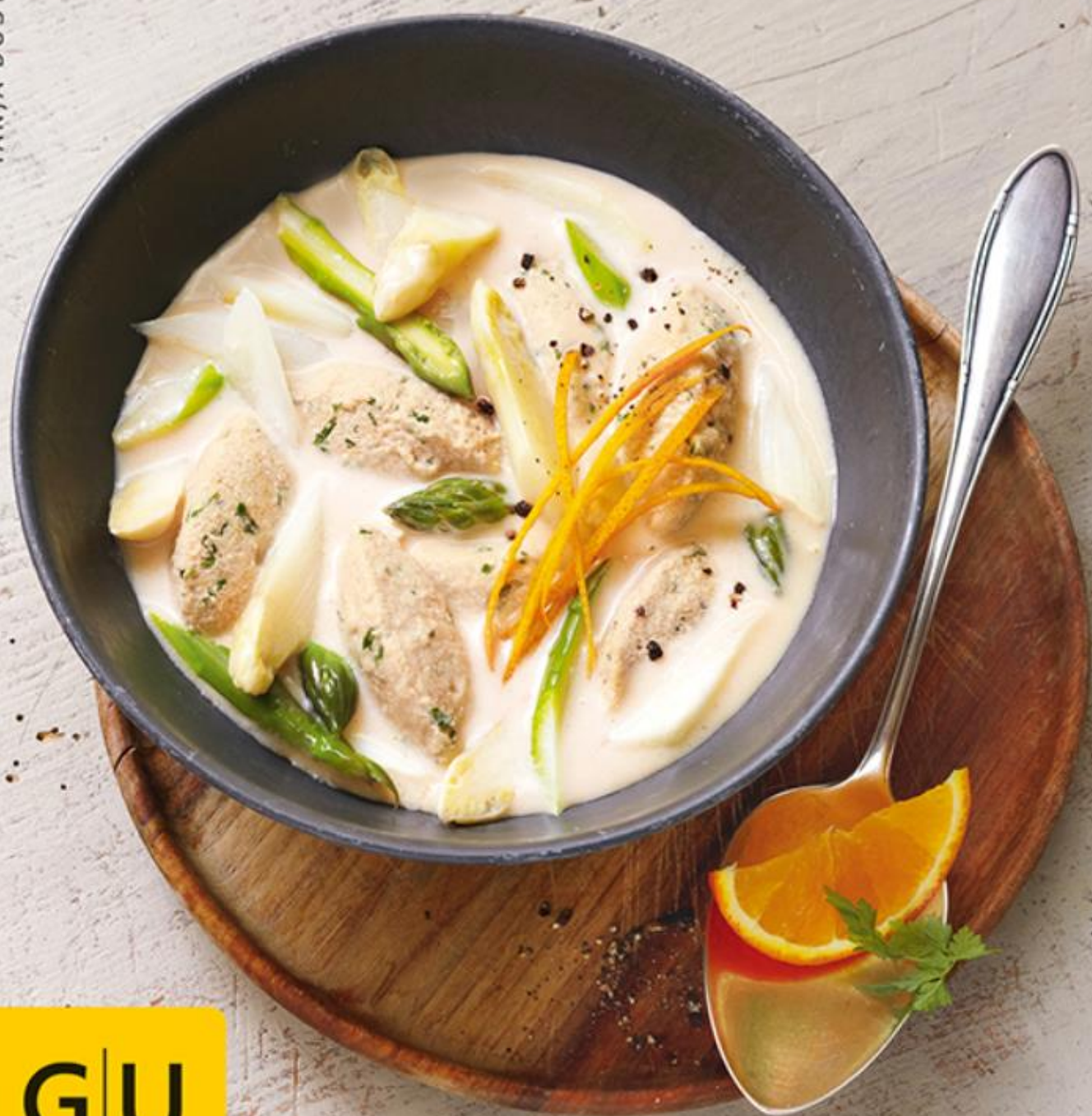


VEGETARISCH KOCHEN

FÜR JEDEN TAG

TANJA DUSY

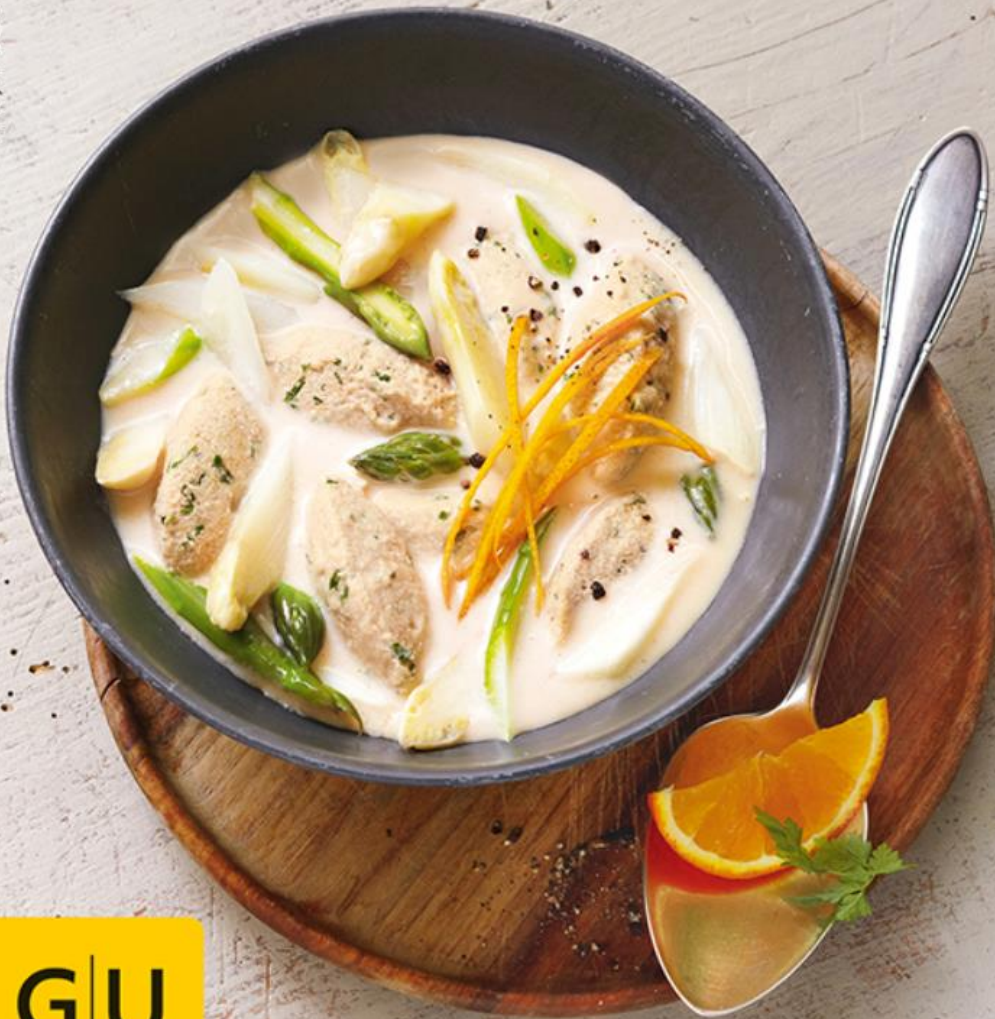


G|U

VEGETARISCH KOCHEN

FÜR JEDEN TAG

TANJA DUSY



G|U



Vegetarische Küche – jeden Tag ein Genuss

Vegetarische Küche ist weder aufwendig noch kompliziert – mit den Rezepten in diesem Buch kann sich jeder ohne großen Aufwand ausgewogen und gesund ernähren. Und dabei kommt garantiert keine Langeweile auf, denn für reichlich Abwechslung auf dem Teller ist ebenfalls gesorgt. Lassen Sie sich überraschen von alltagstauglichen Gerichten, die einen bunten Mix aus unterschiedlichen Zutaten, Texturen und Aromen bieten: Kombinationen aus knusprig frittiertem oder kross Gebackenem, körnigem Getreide, knackigem Salat oder Gemüse und cremigen Saucen und Suppen, süß und sauer, scharf oder einfach kräuterintensiv. Die meisten Rezepte sind so angelegt, dass man sie untereinander immer wieder neu zusammenstellen und erweitern kann. Tipps, was wozu am besten passt, finden Sie jeweils am Ende der Rezepte.

In diesem Buch gibt es beliebte Klassiker und neue, ungewöhnliche Gerichte aus der weiten, bunten vegetarischen Welt. Weil eine echte Jeden-Tag-Küche möglichst unkompliziert sein sollte, kommen einzelne Zutaten gleich in mehreren Rezepten vor, damit sich im Vorratsschrank nicht viele verschiedene angebrochene Packungen türmen. Dabei wurde ein besonderes Augenmerk auf gesunde Lebensmittel mit hohem Nährwert gelegt, die es heute in vielen Supermärkten, Bio- oder Asienläden im ständigen Sortiment gibt. So lässt sich der tägliche Einkauf mit wenig Aufwand erledigen – oder man bedient sich gleich aus dem Vorratsschrank. Bei Obst und Gemüse war der saisonale Aspekt der tragende Gedanke: Alle Zutaten in den Rezepten sind saisonal sinnvoll zusammengestellt. Die Hauptgerichte wurden fließend nach den Jahreszeiten

geordnet bzw. enthalten Kombinationen aus Gemüsesorten, die ganzjährig im Handel sind.

Egal ob Gemüse, Obst oder andere Produkte: Neben den vorgeschlagenen Rezepten gibt es sicher noch vieles mehr zu entdecken und auszuprobieren. Ich hoffe, mit diesem Buch einen Anfang oder eine Grundlage zu schaffen, Ihnen aber auch Ideen und Anregungen zu geben. Damit vegetarische Küche jeden Tag aufs Neue zum Genuss wird!

Tanja Dury

Milch, Milchprodukte und Eier

Wer auf Fleisch und Fisch verzichtet, tut gut daran, sich mindestens einmal täglich Milchprodukte zu gönnen. Das muss gar nicht in großen Mengen sein, dafür aber möglichst geschickt kombiniert mit viel Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten.



Milchprodukte liefern einfach und geschmackvoll all das, was unserem Körper bei fleischloser Kost auf Dauer fehlen könnte. Allem voran reichlich Kalzium, das für den Aufbau von Knochen und Zähnen unentbehrlich ist. Dazu viele

Vitamine, wie z. B. Vitamin B₁₂, das zur Blutbildung benötigt wird und in pflanzlichen Lebensmitteln kaum vorkommt. Und nicht zuletzt Milcheiweiß, das alle essenziellen Aminosäuren enthält, die ebenfalls immer nur teilweise in Pflanzen zu finden sind. Einziger nicht tierischer Ersatz für Veganer sind hier Sojaprodukte (siehe [≥](#)).

Milch und Milchprodukte sichern – kombiniert mit anderen Lebensmitteln – eine gesunde vegetarische Ernährung und schmecken dazu noch richtig gut: vom morgendlichen Flockenmüsli mit Joghurt, über den Schuss Sahne in der Sauce bis zum Käse, der über Nudeln gerieben wird. Die Bandbreite an Milchprodukten ist groß: ob Buttermilch, Joghurt, saure Sahne, Crème fraîche oder double und Käse. Hier kann man ganz nach Belieben wählen und häufig auch austauschen. Denn egal, ob man nun fettarme oder Vollmilch trinkt oder »schlankere« bzw. »fettere« Milchprodukte wählt, der Eiweißgehalt bleibt gleich. Inzwischen werden auch immer mehr laktosefreie Milchprodukte angeboten. Sie sind aber wirklich nur für diejenigen sinnvoll, die unter einer Milchzucker- (Laktose-)Allergie leiden. Wer dagegen einfach nur das Gefühl hat, Milch bekomme ihm nicht so gut, wer sich voll oder gebläht fühlt, sollte es erst einmal mit milchsauren Produkten wie Joghurt, Dickmilch, Kefir, saurer Sahne oder Schmand versuchen, die durch das Säuern leichter verdaulich sind.

Käse ist ein besonderer Fall. Fast alle Käsesorten, ob Quark, Frischkäse oder länger gereifter Käse, werden nach ähnlichem Prinzip hergestellt: Milch wird mithilfe von Milchsäurebakterien und Lab zum Gerinnen gebracht. Der eiweißreiche Käsebruch trennt sich so von der wässrigen Molke und kann weiterverarbeitet werden. Bei dem dafür benötigten Lab handelt es sich üblicherweise um Enzyme aus dem Magen von Kälbern. Vor allem klassische gereifte

Käsesorten mit traditionellem Herstellungsverfahren und geschütztem Markennamen (wie z. B. Parmesan) werden ausschließlich mit tierischem Lab hergestellt. Zum Glück für Vegetarier werden mittlerweile aber auch viele Käse mit mikrobakteriellem Lab produziert, für das kein Kalb sterben muss. So ist z. B. der italienische Montello eine Alternative zu Parmesan. Wer hier sichergehen möchte, sollte beim Käsehändler fragen, welche Käsesorten tierisches bzw. mikrobakterielles Lab enthalten. Eine zweite gute Informationsquelle ist das Internet, wo viele Käsehersteller angeben, welches Lab sie verwenden.



Eier sind ein weiteres tierisches Produkt, auf das Vegetarier eigentlich nicht verzichten sollten. Neben wichtigen Mineralstoffen wie Kalzium und Eisen und vielen Vitaminen bieten Eier alle essenziellen Aminosäuren in optimalem Verhältnis und besitzen damit höchste biologische Wertigkeit. Das heißt, Eiweiß aus Eiern und seine Proteine können von unserem Körper fast 1 : 1 zum Aufbau von Zellen, Enzymen und Antikörpern genutzt werden. Weil sie

auf Fleisch verzichten, müssen sich Vegetarier über ein Zuviel an Cholesterin durch Eier im Regelfall auch keine Sorgen zu machen. Im Hinblick auf den Tierschutz ist es eher wichtiger, auf die Herkunft der Eier zu achten, gezielt zu Bio-Eiern zu greifen und den aufgedruckten Barcode richtig zu entschlüsseln: DE bedeutet schlicht, die Eier stammen aus Deutschland, wo Käfighaltung von Legehennen im Gegensatz zu anderen Ländern inzwischen verboten ist. Die erste Ziffer gibt die Haltungsform an: 0 steht für Bio, 1 für Freiland und 2 für Bodenhaltung. Braune Eier sind übrigens nicht »vollwertiger« oder gesünder als weiße, und die Farbe des Dotters ist auch wenig aussagekräftig. Bio-Eier haben oft hellere Dotter, da bei konventioneller Haltung mit Farbstoff im Futter nachgeholfen wird. Wer Angst vor Salmonellen hat, sollte vor allem bei der Lagerung von Eiern Vorsicht walten lassen: Eier besitzen auf ihrer Schale einen natürlichen Schutzfilm, sodass sie bis gut 2 Wochen nach Legedatum nicht im Kühlschrank gelagert werden müssen; allerdings dürfen sie dann auch nicht gewaschen oder zwischenzeitlich gekühlt werden. Waren sie einmal im Kühlschrank, sollten sie dort auch bleiben.

Soja- und Tofuprodukte

So wertvoll wie ein kleines Steak: Die Wunderbohnen aus Asien liefern alles, was Veganer dringend brauchen und Vegetarier, die auf Milchprodukte oder Eier verzichten wollen oder müssen, dringend wünschen.



Neben Kohlenhydraten und Fetten ist Eiweiß der Lebensmotor jedes Menschen. Es besteht aus 20 verschiedenen Aminosäuren. Acht davon, die sogenannten essenziellen Aminosäuren, kann der menschliche Körper

nicht selbst produzieren. Er muss sie über Nahrung aufnehmen, im Regelfall über tierische Produkte, da die meisten pflanzlichen Lebensmittel jeweils nur einen Teil der essenziellen Aminosäuren enthalten. Das funktioniert bei vegetarischer Ernährung zum einen dadurch, dass man die Lebensmittel geschickt kombiniert (z. B. auch mit tierischen Milchprodukten oder Eiern) oder sich ab und zu Tofu, Tempeh oder andere Sojaprodukte gönnt. Sie enthalten neben hochwertigem Eiweiß und fast allen wesentlichen Aminosäuren zudem noch hochwertige Fettsäuren, Magnesium, Eisen, Zink und Kalium, Vitamin E und verschiedene B-Vitamine. Außerdem sind sie cholesterinfrei und enthalten weder Gluten noch Laktose, was für Allergiker von Bedeutung sein kann.

Das Angebot an unterschiedlichsten Sojaprodukten ist inzwischen riesig: Man hat die Wahl von Sojamilch und/oder -joghurt zum Frühstück bis hin zum abendlichen Tofuschnitzel. Gerade bei den Fertigsojaprodukten sollte man aber immer einen kritischen Blick auf die Zutaten und Nährwertangaben werfen: Einige Erzeugnisse basieren auf gentechnisch verändertem Soja und viele enthalten leider übermäßig viel Fett. Durch den Kauf von puren, möglichst unverarbeiteten Sojaprodukten lässt sich das umgehen – und selbst gewürzt schmeckt es dann auch meist am besten.

Sojaschnetzel und Sojafleisch stellt man aus geschälten Sojabohnen her, die gemahlen und in mehreren Gängen ausgepresst werden. Das daraus gewonnene stark entfettete Sojamehl wird anschließend in speziellen industriellen Verfahren weiterverarbeitet und kommt als feinere oder gröbere getrocknete »Schnetzel« oder in größeren Stücken als Sojafleisch (z. B. als Medaillons) auf den Markt. Diese müssen vor dem weiteren Verarbeiten nur noch mit Wasser oder Brühe übergossen und eingeweicht werden. Ebenfalls im Handel ist Sojagranulat, bei dem die Bohnen nur dampferhitzt, getrocknet und geschrotet, aber

nicht chemisch-maschinell weiterverarbeitet werden. Granulat hat daher etwas mehr »Biss«, muss allerdings auch etwas länger mitgekocht oder eingeweicht werden.

Sojamilch wird ebenfalls aus getrockneten, in Wasser eingeweichten Sojabohnen gewonnen. Damit ist sie rein pflanzlich und als Ersatz für Kuhmilch in Süßspeisen und Drinks, aber auch zum Kochen und Backen geeignet. Dicker, cremiger und auch etwas fetter ist Sojasahne oder Sojacreme, die sich je nach Hersteller auch wie Schlagsahne aufschlagen lässt. Inzwischen gibt es immer mehr Sojaprodukte, die als Ersatz für Milchprodukte verwendet werden können, wie z. B. Sojafrischkäse oder Sojajoghurt, der wie Kuhmilchjoghurt durch Zusatz von Milchsäurebakterien hergestellt wird.



Tofu, der sogenannte Sojabohnenquark, fällt im Grunde als Nebenprodukt bei der Herstellung von Sojamilch ab, indem der eingeweichten Bohnenmasse ein Gerinnungsmittel zugesetzt wird. Sofort abgefüllt, entsteht so der glatte, cremige Seidentofu (er ist ideal für feine Cremes und Süßspeisen). Wird die Masse dagegen wie Quark oder Frischkäse in Tüchern ausgedrückt, bildet sich ein krümeligerer, aber schnittfester Block. Inzwischen gibt es Tofu in unterschiedlichsten Varianten zu kaufen: als Naturtofu, Räuchertofu oder z. B. mit Kräutern, Gewürzen, Algen oder Nüssen gewürzt. Einmal angebrochen, sollte man Naturtofu in ein verschließbares Gefäß geben, gut mit Wasser bedecken und das Wasser dann alle 2 Tage erneuern. So hält er sich im Kühlschrank gut 1 Woche.

Tempeh wird aus fermentierten ganzen Sojabohnen hergestellt und in Blöcke gepresst. Die aus Indonesien stammende Spezialität hat einen leicht säuerlichen, hefeähnlichen Geschmack, der häufig als unangenehm empfunden wird. Es empfiehlt sich daher, Tempeh zu dämpfen, braten, frittieren oder zumindest zu marinieren – so verliert sich das »käsige« Aroma. Wie die meisten Sojaprodukte ist Tempeh reich an Eiweiß und Vitamin B₁₂, von dem besonders Veganer oft zu wenig bekommen.

Wichtig! Für Babys und Kleinkinder sind Sojamilch und möglichst auch Sojaprodukte tabu. Die darin enthaltenen Phytohormone können den Hormonhaushalt und damit die Entwicklung stören. Außerdem besteht die Gefahr einer Soja-Eiweiß-Allergie.

Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Öle

Hülsenfrüchte sind als wichtige Eiweißlieferanten in der vegetarischen Küche absolut Trumpf! Und auch Samen, Nüsse und die daraus gepressten Öle können mit einem Gesundheitsplus punkten.



FrISChe Bohnen und Erbsen kennen wir alle aus der Gemüseküche. Sie sind sicherlich gesund, aber zum wahren Powerpaket werden sie erst in getrockneter Form: Knapp 40 % Eiweiß pro 100 g machen getrocknete Hülsenfrüchte zum Star in der vegetarischen Küche. Kombiniert mit Milch, Sojaprodukten, Eiern oder Getreide, liefern sie alle lebensnotwendigen Aminosäuren. In vielen

außereuropäischen Küchen, die ausschließlich vegetarisch sind oder mit wenig Fleisch auskommen, gehören sie deshalb zu den Grundnahrungsmitteln: Dal, so der übergeordnete Begriff für hauptsächlich Linsen-, aber auch Bohnen- oder Erbsengerichte, gehört in Indien zu jeder Mahlzeit, und in Süd- und Mittelamerika sind Bohnengerichte – meist mit Reis kombiniert – erschwingliche Sattmacher für jedermann. Erfreulicherweise gelangen von dort immer mehr neue Sorten in unsere Läden. Der Vorteil von getrockneten Hülsenfrüchten: Kühl und möglichst luftdicht (in Gläsern) verpackt, lassen sie sich mindestens 1 Jahr lagern und sind so immer zur Hand. Dabei muss man allerdings beachten: Je älter sie sind, desto mehr kann sich die Garzeit verlängern.

Bohnen gibt es in großer Auswahl: Von den allseits beliebten dunkelroten Kidney-Bohnen, die man aus Bohnensalaten und Chilis kennt, über die hellbraunen südamerikanischen Pinto-Bohnen bis hin zu italienischen Borlotti-Bohnen. Weiße Bohnen werden als kleine Kerne oder große, dicke Bohnen angeboten. Gescheckte Wachtelbohnen, (Schwarz-)Augenbohnen oder Feuerbohnen komplettieren das bunte, ausgefallene Angebot. Hier kann man munter austauschen oder auch einmal Bohnensorten mischen, muss dabei allerdings darauf achten, dass sie ungefähr gleiche Garzeiten haben. Egal, welche Bohnensorte man wählt, alle müssen eingeweicht werden. Am besten und einfachsten geschieht dies über Nacht. Vor dem Kochen sollte man sie dann kalt abbrausen, in frischem Wasser aufsetzen und immer erst am Ende der Garzeit salzen!



Erbsen sind in getrockneter Form als grüne und gelbe Früchte im Handel, außerdem kann man zwischen ganzen und geschälten wählen. Ganze Erbsen müssen einige Stunden eingeweicht werden und garen dann in knapp 1 Stunde. Bei sogenannten Schälerbsen wurde die äußere Haut bereits entfernt, deshalb müssen sie nicht eingeweicht werden und zerfallen beim Kochen breiiger – bei Eintöpfen oder Püree oft ein erwünschter Nebeneffekt!

Kichererbsen sind trotz ihres Namens nicht mit Erbsen verwandt. Die haselnussförmigen Hülsenfrüchte sind vor allem in der orientalischen und indischen Küche ungemein beliebt: in Currys, Hummus, dem würzigen Kichererbsendip, oder als knusprig frittierte Falafelbällchen. Für Letztere werden Kichererbsen nicht gekocht, sondern einfach nur eingeweicht und püriert. Fein gemahlenes Kichererbsenmehl eignet sich für Falafeln und andere Gerichte prima als Bindemittel und ist im Bio- oder Asienladen erhältlich.

Kichererbsen sollten auch mindestens 12 Stunden eingeweicht werden, die Garzeit beträgt ca. 1 Stunde.

Linsen kommen bei uns in immer ausgefalleneren Sorten auf den Markt. Ihnen allen gemeinsam: Im Gegensatz zu Bohnen oder Erbsen müssen Linsen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden, bestimmte Sorten wie rote oder gelbe Linsen sind sogar in Rekordzeiten von gerade einmal 15 Minuten gar. Die kleinen dunkelgrünen Le-Puy-Linsen stammen aus der gleichnamigen französischen Stadt, schmecken nussig-würzig, bleiben beim Garen schön bissfest und eignen sich daher gut für Salate und Linsengemüse. Dasselbe gilt für die schwarzen Belugalinsen, daher können beide Sorten gut gegeneinander ausgetauscht werden. Gerade in indischen oder Asienläden wird man bei Linsen und Hülsenfrüchten vielfältig fündig: Hier lohnt es sich zu probieren und zu experimentieren!

Nüsse und Samen liefern dem Körper mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3- oder Omega-6-Fettsäuren, die er nicht alle selbst produzieren kann und die wichtige Stoffwechsel- und Zellaufbaufunktionen unterstützen. Spitzenreiter im Gehalt an Omega-3-Fettsäuren sind Leinsamen (und Leinöl), Walnüsse (und Walnussöl), Distel- und Rapsöl. Samen und Nüsse finden in der vegetarischen Küche vielfältigen Einsatz: ins Müsli gestreut, gemahlen oder geschrotet in Aufläufen und Gebäck oder einfach als knuspriges Topping auf Salaten, Suppen oder anderen Gerichten. Neben den klassischen Nuss-Sorten wie Mandeln, Hasel- und Walnüssen kann man auch exotischere Sorten wie Cashew- oder Pekannüsse, Paranüsse, Macadamianüsse, Pistazien oder Pinienkerne verwenden. Oder Saaten wie Mohn, Sesam, Kürbiskerne oder Leinsamen. Leichtes Anrösten in der Pfanne ohne Zusatz von Fett hebt und intensiviert den Geschmack von Nüssen und Samen. Vor allem Nüsse werden wegen ihres hohen Fettgehalts schnell

ranzig. Daher sollten sie nicht zu lange und möglichst kühl und lichtgeschützt gelagert werden.

Öle kann man ganz nach Belieben austauschen und ausprobieren. Allerdings eignen sich nicht alle Öle für alle Zubereitungsarten. Kalt gepresste Öle sind prima für Salate und Rohkost, sollten aber auf keinen Fall stark erhitzt werden. Dies gilt besonders auch für Ölspezialitäten, die dabei ihr feines Aroma verlieren würden, wie z. B. Nussöle, Kürbiskernöl, Leinöl oder geröstetes Sesamöl. Man sollte sie besser nach dem Garen zum Aromatisieren über das fertige Gerichte träufeln. Hoch erhitzbar und damit wesentlich besser zum Braten, Backen und Frittieren geeignet sind raffinierte Öle und neutral schmeckende Öle wie Sonnenblumen-, Raps-, Distel-, Soja- oder helles Sesamöl, aber auch raffiniertes Olivenöl. Gerade zum Frittieren werden auch häufig Mischöle aus verschiedenen Pflanzen angeboten.

Getreide – von Amaranth bis Quinoa

Getreideprodukte sind nicht nur als Sattmacher ideal. Als wichtigste Quelle für Kohlenhydrate, Ballaststoffe, B-Vitamine und Mineralstoffe sollten sie möglichst jeden Tag auf dem Speiseplan stehen.



Ob in Form von (Vollkorn-)Brot, Müsliflocken, Nudeln oder vollem Korn – Getreide ist einer der besten Energielieferanten für unseren Körper. Weil alle

Getreidesorten letztlich die Samenkörner unterschiedlicher Gräser sind, ist ihr Aufbau grundsätzlich gleich: Sie bestehen aus einer äußeren ballast- und mineralstoffreichen Hülle, Mehlkörper und Keimling. Wie der Name bereits verrät, beinhaltet der Mehlkörper hauptsächlich Stärke, aber auch Eiweiß; im Keim befinden sich dagegen die meisten Vitamine, Mineralstoffe und reichlich Eiweiß. Beim Verarbeiten, Polieren oder Mahlen von Getreide wird im Regelfall die äußere Schicht in Form von Kleie abgeschieden. Dadurch gehen viele wertvolle Inhaltsstoffe verloren. Empfehlenswert wäre demnach, möglichst immer volles Korn zu verwenden. In der Praxis ist das eher schwierig. So gut wie alle gängigen Getreidearten wie Gerste, Hafer, Roggen, Weizen und Mais müssen zum Verzehr speziell verarbeitet oder zumindest lange quellen und gegart werden.

Alltagstauglicher und oft nicht schlechter sind deshalb die heute im Handel reichlich angebotenen bereits verarbeiteten Getreideprodukte. Volles Korn mit allen drei Schichten findet sich nach wie vor in gepressten oder gequetschten Kornflocken oder in grob geschroteter Grütze (gibt es auch als praktische Schnellkochgrütze). Bei grob gemahlenem Grieß und feiner gemahlenen Mehlen fehlen oft die äußeren Hüllschichten. Wer möchte, kann hier aber meist auf eine Vollkornvariante zurückgreifen oder bei Mehl eine höhere Typenzahl wählen (je höher die Type, desto mehr Mineralstoffe und Vitamine sind noch enthalten). Allerdings haben Vollkorn- oder höhere Mehltypen eine kürzere Haltbarkeitszeit und müssen bei der Zubereitung länger quellen als feiner gemahlene Varianten. Es gibt aber auch bestimmte vollkörnige Getreidesorten und -erzeugnisse, die sich bestens für eine unkomplizierte Alltagsküche eignen und dazu noch über ein ganz besonderes Aroma verfügen:

Amaranth ist streng genommen kein Getreide. Für Vegetarier sind die winzigen, runden Samen eines südamerikanischen Andengewächses aber nicht nur wegen

ihres intensiv nussigen Geschmacks, sondern auch wegen ihrer Inhaltsstoffe interessant: Sie enthalten mehr Eiweiß als die meisten anderen weltweit kultivierten Getreidearten und sind reich an Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink und ungesättigten Fettsäuren. Amaranth ist als volles Korn oder in gepoppter Form (für Müsli) erhältlich. Als Grundzubereitung Amaranth mit gut der dreifachen Menge Wasser aufkochen, 20 – 30 Minuten köcheln und 10 Minuten nachquellen lassen.

Bulgur hat vor allem in der Küche des Vorderen Orients eine lange Tradition (z. B. für Tabouleh). Da der grob geschrotete Weizen bereits vorgegart und wieder getrocknet ist, lässt er sich in sehr kurzer Zeit zubereiten.

Couscous wird wie Bulgur aus Weizen hergestellt (inzwischen findet man auch Couscous aus anderen Getreidearten, wie z. B. Gerste oder Hirse). Fein gemahlener Grieß wird angefeuchtet, zu kleinen Kügelchen gepresst und anschließend wieder getrocknet. Traditionell gart man Couscous über Wasserdampf. Im Handel sind aber meist die praktischen Instant-Varianten zu finden, die einfach mit heißem Wasser überbrüht werden und dann nur einige Minuten quellen müssen.



Graupen werden auch Rollgerste oder Perlgraupen genannt. Durch das Abschleifen der Hüllschichten geht zwar ein Teil der Nährstoffe verloren, trotzdem enthalten die Gerstenkörner noch nennenswerte Anteile an Folsäure, Zink und Eisen. Dafür garen sie besonders schnell und sind vor allem in Suppen oder auch Süßspeisen beliebt. Man kann sie aber auch wie einen Risotto zubereiten.

Hirse gehört zu den mineralstoffreichsten Getreidesorten. Neben Magnesium und Eisen enthält sie vor allem viel Kieselsäure, die gut für Haare und Haut ist. Die nussig und ein wenig mehlig schmeckenden runden Körner einfach mit der doppelten Menge Wasser aufkochen, 5 – 10 Minuten kochen und dann 10 – 15 Minuten ausquellen lassen.

Polenta kennen wir vor allem aus der norditalienischen Küche. Früher musste der grob gemahlene Maisgrieß mit Wasser als schwerer Brei langwierig gerührt werden. Heute gibt es praktische Instant-Polenta, die nur kurz in kochendes Wasser eingerührt wird und anschließend von alleine quillt. Im Angebot ist meist fein und gröber gemahlene Polenta, die nicht mit dem feinem Maismehl verwechselt werden sollte, das zum Backen oder für Pfannkuchen benötigt wird.

Quinoa stammt wie Amaranth aus Südamerika. Bei den platten, hellen Körnchen handelt es sich um die Samen einer südamerikanischen Grasart, die viel Eiweiß, Magnesium und Eisen liefern. Da die Schalen Bitterstoffe enthalten, sollte man Quinoa vor dem Kochen kurz in einem Sieb kalt abbrausen. Anschließend in etwa der zweieinhalbfachen Menge Wasser etwa 20 Minuten garen und 10 Minuten nachquellen lassen.

Kräuter, Gewürze und Würzmittel

Kräuter und Gewürze unterstreichen die eigene Note vieler Zutaten, geben vegetarischen Gerichten besonderen Pep und leisten oft auch als Heilmittel gute Dienste.



Gerade in der vegetarischen Küche ist abwechslungsreiches, gekonntes Würzen besonders wichtig. Bestimmte Zutaten wie Soja- oder Tofuprodukte sind eher geschmacksneutral und können daher z. B. würzige Marinaden gut vertragen. Auch fehlen vegetarischen Neulingen oder nicht vegetarischen Gästen die gewohnten intensiven Röstaromen,

wie sie etwa beim Anbraten von Fleisch für Saucen entstehen. Mit etwas Geschick, guten Kombinationen und einigen Zutaten im Vorrat lassen sich aber problemlos aromatische, intensiv schmeckende Gerichte zaubern. Zumal, wenn man etwas weiter in die wunderbare Welt der Kräuter und Gewürze reist und sich von fremden Küchen inspirieren lässt. Und nicht zuletzt: Viele Gewürze und Kräuter haben auch eine medizinische Wirkung und beruhigen oder aktivieren z. B. den Magen-Darm-Trakt, was bei vegetarischen Gerichten mit hohem Ballaststoffanteil hilfreich ist.

Kräuter Frische, zarte Kräuter wie Petersilie, Dill, Schnittlauch, Basilikum, Minze, Melisse oder auch Koriandergrün kann man gut im Topf auf der Fensterbank halten. Robuste Kräuter wie Rosmarin oder Thymian lassen sich draußen überwintern und wachsen zu richtigen kleinen Büschen. Kräuter im Bund gekauft, wickelt man am besten am unteren Ende in feuchtes Küchenpapier und packt sie locker in einen Gefrierbeutel. So halten sie sich im Gemüsefach gut einige Tage. Oder man zupft die einzelnen Blättchen ab, wäscht sie, tupft sie vorsichtig trocken, hackt sie eventuell schon und friert sie dann in kleinen Plastikboxen ein – so lassen sie sich später direkt gefroren in Gerichte einstreuen. Frische Kräuter am besten immer erst gegen Garzeitende dazugeben, getrocknete können und sollen dagegen länger mitgaren, um so ihr volles Aroma zu entfalten.

Gewürze Neben den in der hiesigen Küche gebräuchlichen Gewürzen bereichern ein paar Exoten das vegetarische Gewürzregal: Fast schon Standard ist inzwischen Kreuzkümmel (Cumin), der vor allem in der orientalischen und indischen Küche als ganzer Samen oder gemahlen verwendet wird. Intensiv und leicht bitter im Geschmack, macht er Gerichte bekömmlicher, stärkt und regt den Magen

an. Ganze Kreuzkümmelsamen entwickeln ihr volles Aroma am besten, wenn man sie bei nicht zu großer Hitze in etwas Fett anröstet, bis sie leicht knistern. Ebenfalls verdauungsfördernd und magenberuhigend wirken Kardamom und Korianderkörner. Die grünen Kardamomkapseln muss man erst aufschlitzen, um an die würzenden schwarzen Samenkörner zu gelangen. Sie werden gern in Currys und Süßspeisen verwendet. Koriander schmeckt leicht süßlich und erinnert entfernt an Orangen. Die kleinen runden Körner schmecken nach fettfreiem Anrösten noch intensiver. Kurkuma (auch Gelbwurz genannt) ist fast in jeder Currymischung enthalten und gibt ihr die typische Farbe und ihr Grundaroma. Kurkuma schmeckt scharf und leicht bitter, hilft dem Magen vor allem bei fetten Speisen, stärkt die Immunabwehr und wirkt entzündungshemmend.



Gewürzmischungen Currypulver kennen die meisten. Eine weitere aus der indischen Küche stammende

Gewürzmischung ist Garam Masala. Übersetzt heißt das soviel wie »Heiße Mischung«, da die gemahlenden Hauptbestandteile Nelken, Zimt, Kreuzkümmel, Pfeffer und Kardamom nach ayurvedischer Lehre den Körper wärmen und damit auch die Organe, vor allem den Magen-Darm-Trakt, befeuern. Man bekommt Garam Masala in asiatischen Lebensmittelläden. Ras el Hanout stammt aus Marokko und setzt sich aus vielen unterschiedlichen Gewürzen, häufig auch Blüten zusammen. Es enthält einen Teil der Gewürze, die auch für Garam Masala verwendet werden, schmeckt aber deutlich frischer. Inzwischen bieten viele Bioläden Ras el Hanout an, ansonsten ist es bei Internet-Gewürzhändlern zu beziehen.

Currypasten Die grünen, gelben und roten Pasten aus Thailand sind alle recht scharf (Rezept für selbst gemachte grüne Currypaste auf [≥](#)). Teilweise enthalten sie getrocknete Garnelen, worauf man als Vegetarier achten sollte. Indische Currypasten gibt es von mild bis scharf – sie können auch problemlos durch Currypulver ersetzt werden.

Ingwer wird in den Küchen ganz Asiens geschätzt, nicht zuletzt wegen seiner medizinischen Wirkung. Die frische Wurzel schmeckt leicht scharf und zitronig, regt sowohl den Appetit als auch die Verdauung an, wärmt und hilft bei Erkältungskrankheiten. Die Knollen sollten immer prall, fest und möglichst leicht glänzend sein. Schrumpeliger Ingwer ist alt und hat sein frisches Aroma eingebüßt. Pulverisierter getrockneter Ingwer ist nur ein Notbehelf – ihm fehlt es ebenfalls an Frische.

Kaffir-Limettenblätter und Zitronengras werden in der südostasiatischen Küche verwendet und geben dort Currys und Suppen einen frischen Zitrustouch. Limettenblätter findet man frisch oder tiefgefroren im Asienladen. Wer frische kauft, kann den Rest für den Vorrat selbst einfrieren. Beim Zitronengras sollten immer die beiden

äußeren Blätter entfernt und das obere Drittel sowie der Strunk weggeschnitten werden. Damit sich das Aroma voll entfalten kann, den Rest klein schneiden, hacken oder – falls der Stängel im Ganzen verwendet wird – anquetschen.

Sambal oelek ist eine aus Indonesien stammende scharfe Paste, die nur aus zerstoßenen Chilischoten, Essig, Salz und manchmal Öl besteht. Deshalb ist sie eigentlich immer geeignet, wenn 's chilischarf werden soll. Man kann ersatzweise frische Chilischoten oder Chilipulver nehmen.

Gut zu wissen ...

Wer vegetarisch oder vegan kocht, sollte ein paar Grundregeln und Tipps berücksichtigen. Dann ist es ganz leicht, sich nicht nur vielseitig und genussreich, sondern auch rundum gesund zu ernähren.



Vegetarier ist nicht gleich Vegetarier

Veganer lehnen alle Lebensmittel und Produkte ab, die von Tieren stammen; also neben Fleisch und Fisch auch Milchprodukte, Eier und Honig sowie z. B. Leder.

Lacto-Vegetarier dulden auf ihrem Speiseplan zwar Milchprodukte, aber weder Eier, Fisch noch Fleisch.

Ovo-Lacto-Vegetarier, die größte Gruppe der Vegetarier, essen Eier und Milchprodukte, verzichten aber konsequent auf Fisch und Fleisch.

Neben den entschiedenen Vegetariern gibt es inzwischen auch immer mehr sogenannte Teilzeit-Vegetarier, die einfach ihren Fleischkonsum verringern möchten und daher größtenteils vegetarisch essen und sich nur zu bestimmten Gelegenheiten ein Stück Fleisch gönnen.

Ernährungstipps (nicht nur) für Veganer

Wer sich vegan ernährt oder nur wenig Milchprodukte und Eier isst, sollte ein paar Regeln beachten:

- ➔ Milchprodukte und Eier sind wichtige Eiweißlieferanten. Sie enthalten vor allem auch die sogenannten essenziellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst bilden, sondern nur über die Nahrung aufnehmen kann. Als Ersatz für Milchprodukte sind Sojaprodukte für Veganer die erste Wahl.
- ➔ Um den Körper ausreichend mit Kalzium zu versorgen, das sonst fast nur in tierischen Lebensmitteln enthalten ist, sollten Veganer neben Sojaprodukten häufig Nüsse und dunkelgrüne Gemüsesorten wie Brokkoli, Spinat, Mangold oder Grünkohl auf dem Speiseplan haben. Zink liefern Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Sesam und Kürbiskerne. Vitamin B₁₂ ist nur in wenigen pflanzlichen Lebensmitteln wie Sauerkraut und anderem milchsauer vergorenem Gemüse enthalten.
- ➔ Da Eisen aus pflanzlicher Nahrung vom Körper schlechter verwertet und aufgenommen wird als aus tierischen