

*Köstlich vegetarisch*

-

*Meine  
Lieblingsgerichte*



**Britta Kummer**

# INHALTSVERZEICHNIS

Dieses Kochbuch hat keine Fotos zu den einzelnen Gerichten.

Ebenso gibt es keine Nährwertangaben, da diese auf fast allen Lebensmitteln angegeben sind.

Alle Rezepte in diesem Buch sind für zwei Personen, sofern nicht anders angegeben.

[Vorwort](#)

[Salat](#)

[Bunter Blattsalat](#)

[Salat-Mix mit Himbeerbalsamico](#)

[Radicchio-Weintrauben-Salat](#)

[Ebly-Mozarella-Salat](#)

[Tomaten-Paprika-Salat](#)

[Couscous-Salat](#)

[Chinakohl-Salat](#)

[Quinoa-Orangen-Salat](#)

[Grünkernsalat](#)

[Gebratener Salat](#)

[Suppen/Eintöpfe](#)

[Möhrensuppe](#)

[Radieschen-Frischkäse-Suppe](#)

[Tomaten-Suppe](#)

[Rote Linsensuppe](#)

Kartoffel-Bohnen-Curry-Eintopf  
Kohlrabi-Möhren-Eintopf  
Spitzkohl-Wirsing-Eintopf  
Bohnen-Eintopf  
Snacks/Fingerfood  
Gefüllte Zwetschgen  
Nachos mit Hüttenkäsedip  
Honig-Ziegenkäse  
Käse-Cracker  
Rotkohl-Couscous-Bratling  
Möhren-Haferflocken-Rösti  
Zucchini-Käse-Omelett  
Fenchel-Toast  
Partybrötchen  
Frittierte Käsebällchen  
Frittiertes Obst  
Gemüse  
Gemüse-Kokos-Curry  
Kürbis-Gulasch  
Blumenkohlcurry  
Bohnen-Schafskäse-Pfanne  
Möhren-Schupfnudel-Pfanne  
Quinoa-Pfanne  
Gebratener Reis mit Gemüse  
Nudeln  
Gebratene Bandnudeln mit Tofu  
Bandnudeln mit Linsensoße  
Rigatoni-Paprika-Pfanne  
Spaghetti in Käse-Sahnesoße

Farfalle in Rote Bete-Sauce  
Ofengerichte  
Sauerkraut-Auflauf  
Polenta-Champignon-Auflauf  
Okra-Gehacktes-Auflauf  
Brot-Käse-Auflauf  
Ananas-Lauch-Auflauf  
Hirse-Auflauf  
Pastinaken-Möhren-Auflauf  
Nudel-Kuchen  
Blätterteig-Brokkoli-Torte  
Süß  
Haselnuss-Honig-Aufstrich  
Himbeer-Quark-Dessert im Glas  
Bananen-Knusper-Quark  
Fruchtiger Joghurt  
Bananen-Kekse  
Müsli-Nuss-Bällchen  
Rezeptideen  
Autorenprofil  
Danke  
Buchstabensüppchen

# **Vorwort**

Die vegetarische Küche ist vielfältig, schmackhaft, ausgewogen, bunt und gesund.

Sie bringt Abwechslung auf den Speiseplan und zeigt, dass man komplett auf Fleisch und Fisch verzichten kann, ohne etwas zu vermissen. Denn vegetarisches Essen ist keineswegs langweilig.

Früher wurden Vegetarier meist belächelt, aber die stetig steigenden Zahlen zeigen, es muss doch mehr an der fleischfreien Ernährung dran sein als nur eine Modeerscheinung. Eine Frage, die sich jeder allein selbst beantworten kann. Fakt ist aber, ohne Fleisch und Fisch kann man sich auch ausgewogen und schmackhaft ernähren.

Lassen Sie sich inspirieren und probieren es aus!

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit.

# Salat

Knackig, bunt und vitaminreich. Was will man mehr? Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Da Salat über das ganze Jahr zu bekommen ist, hat man immer frische Abwechslung auf dem Speiseplan.



# Bunter Blattsalat

## **Zutaten für 2 Personen für den Salat:**

- 200 g gemischter Blattsalat
- 100 g Blaubeeren
- 100 g Fetakäse

## **Zutaten für das Dressing:**

- 2 EL Himbeeressig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL flüssiger Honig
- 2 EL Walnussöl
- 1 - 2 Prisen Salz
- 2 - 3 Prisen schwarzer Pfeffer

## **Zubereitung:**

Salat putzen, waschen, trockentupfen und dann in mundgerechte Stücke zupfen. Blaubeeren waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Fetakäse in Würfel schneiden.

Zutaten für das Dressing verrühren.

Salat auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

# Salat-Mix mit Himbeerbalsamico

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 200 g Winter Salat Mix (gemischte Tüte mit Feldsalat und Radicchio)
- 1 rote Paprika
- 100 g Gouda
- 1 - 2 EL Himbeerbalsamico

## **Zubereitung:**

Salat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und dann in mundgerechte Stücke schneiden.

Gouda würfeln.

Alles auf einem Teller anrichten und mit dem Himbeerbalsamico beträufeln.

# **Radicchio-Weintrauben-Salat**

## **Zutaten für 2 Personen für den Salat:**

- 200 g Radicchio
- 100 g kleine kernlose Weintrauben
- 2 EL geriebener Parmesan
- 100 g Mandelstifte

## **Zutaten für das Dressing:**

- 2 EL Walnussöl
- 1 EL Himbeeressig
- 1 EL Senf (süß)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 - 3 Prisen Pfeffer

## **Zubereitung:**

Radicchio waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Weintrauben waschen.

Radicchio, Weintrauben und Mandelstifte in einer Schüssel vermengen.

Zutaten für das Dressing verrühren, über den Salat geben und diesen ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Salat auf Teller anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.