

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.