

Vegetarische Weltreise



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](#)

[Linsensuppe aus Ägypten](#)

[Bohnensuppe aus Albanien](#)

[Salsa aus Argentinien](#)

[Ofengemüse aus Australien](#)

[Nuss-Reis aus Bali](#)

[Rosinen-Milch-Reis aus Bangladesch](#)

[Frittierte Mangoscheiben aus Barbados](#)

[Apfelsuppe aus Belgien](#)

[Käsebällchen aus Brasilien](#)

[Tomatensalat aus Chile](#)

[Bratnudeln aus China](#)

[Apfeldessert aus Dänemark](#)

[Reibekuchen aus Deutschland](#)

[Erbsenpüree aus England](#)

[Gemüsesuppe aus Finnland](#)

Honig-Ziegenkäse aus Frankreich
Joghurt-Couscous aus Gambia
Avocado-Möhren-Bällchen aus Ghana
Bananenbrot aus Guatemala
Blätterteigtasche aus Griechenland
Gemüse-Curry aus Indien
Pistazien-Orangen Suppe aus dem Iran
Kartoffelpüree aus Irland
Karamellisierte Kartoffeln aus Island
Mandelkugeln aus Italien
Gebakener Tofu aus Japan
Bananenpuffer aus Kamerun
Mohn-Dressing aus Kanada
Chinakohlsalat aus Korea
Kartoffelauflauf aus Kroatien
Bulgursalat aus dem Libanon
Kartoffelsalat aus Litauen
Bohnenaufstrich aus Malta
Kichererbsensalat aus Marokko
Käse-Tortilla aus Mexiko
Himbeer-Dressing aus Neuseeland
Möhreneintopf aus den Niederlanden
Blumenkohlcurry aus Pakistan
Krauteintopf aus Polen
Honig-Baguette aus Portugal

Nudeln mit Kraut aus Rumänien
Überbackene Fleischwurst aus Schweden
Käsewähe aus der Schweiz
Gefüllte Paprika aus Serbien
Steckrübeneintopf aus Slowenien
Kalte Gemüse-Suppe aus Spanien
Ananascurry aus Sri Lanka
Tomaten-Gemüse aus Südafrika
Auberginenmus aus Syrien
Nudel-Pfanne aus Thailand
Kurkuma-Reis aus Togo
Käse-Suppe aus Tschechien
Gebratener Spinat aus der Türkei
Tomaten-Paprika-Gemüse aus Tunesien
Rote-Bete-Salat aus der Ukraine
Quark-Brottaufstrich aus Ungarn
Süßkartoffelpüree aus den USA
Chashew-Ananas-Pfanne aus Vietnam
Halloumipfanne aus Zypern
Vom Hüftgold und den Rettungsringen
Rezepttipps
Olivenöl aus Peloponnes
Danke
Autorenprofil

Vorwort

Andere Länder, andere Sitten, andere Speisen.
Dieses Kochbuch lädt Sie dazu ein, auf die Teller anderer
Nationen zu
schauen und die Welt vom Gaumen her kennenzulernen.

Mit diesen Gerichten ist es nicht schwer, Schmackhaftes
rund um den
Globus in die eigene Küche zu holen und besondere
Geschmackserlebnisse zu genießen. Ob scharf, süß, mild,
exotisch,
ausgefallen, warm oder kalt, für jeden kulinarischen
Genießer ist etwas
dabei!

Die Rezepte wurden alle am heimischen Herd erprobt. Die
Maßangaben der Gewürze sind ausgewogen abgestimmt.
Der eine isst
lieber würziger, der andere milder - deshalb scheuen Sie
sich nicht,
kreativ zu sein und die Speisen ganz nach Ihrem
persönlichen
Geschmack zu würzen. Schließlich heißt es: Die Königin der
Kochrezepte ist die Fantasie.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!

Linsensuppe aus Ägypten

Zutaten:

- 200 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tomate
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Zitronensaft
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 - 3 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 - 2 Prisen Salz
- 2 - 3 Prisen Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Tomate schälen und in Würfel schneiden. Chilischote waschen, längs aufschneiden, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel, Chili sowie Tomate zufügen und anschwitzen. Linsen und Gemüsebrühe zufügen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser zugeben, damit die Suppe nicht zu dick wird.

Zitronensaft zufügen, mit Kreuzkümmel, Salz sowie Pfeffer würzen und noch etwas ziehen lassen.

Bohnensuppe aus Albanien

Zutaten:

- 250 g weiße Bohnen (Dose)
- 3 Schalotten
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Butter
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 - 2 Prisen Salz
- 1 TL Paprikapulver (süß)
- 2 - 3 Prisen Cayennepfeffer

Zubereitung:

Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen.
Schalotten schälen und fein hacken.

Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten sowie Tomatenmark zufügen und anschwitzen.

Bohnen und Gemüsebrühe zufügen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Paprikapulver sowie Cayennepfeffer würzen und noch etwas ziehen lassen.

Suppe in Teller füllen und mit Petersilie bestreut servieren.

Salsa aus Argentinien

Zutaten:

- 2 rote Paprika
- 2 grüne Paprika
- 2 Zwiebeln
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL frisch gehackte Petersilie
- 2 - 3 EL Olivenöl
- 2 - 3 EL Balsamico
- 1 - 2 Prisen Zucker
- 1 - 2 Prisen Salz
- 2 - 3 Prisen Pfeffer

Zubereitung:

Paprikas schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Tomate waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln sowie Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Alles zusammen mit der Petersilie in einer Schüssel vermengen. Den Knoblauch darüber pressen und unterheben.

Olivenöl, Balsamico, Zucker, Salz sowie Pfeffer verrühren und über das Gemüse geben. Gut durchmengen.

Salsa einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen.