

MARTIN KINTRUP

# HEUTE VEGGIE, MORGEN FLEISCH

Klassische und neue Rezepte für Teilzeit-Vegetarier



**G|U**



MARTIN KINTRUP

# HEUTE VEGGIE, MORGEN FLEISCH

Klassische und neue Rezepte für Teilzeit-Vegetarier



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.





# Vorwort

Lieben Sie frisches Gemüse genauso wie ich? Lläuft Ihnen beim Duft aromatischer Kräuter auch das Wasser im Mund zusammen? Dann sind Sie nicht allein: Denn vegetarisch zu essen wird für immer mehr Menschen zur echten Alternative – sei es aus ökologischen und gesundheitlichen Gründen oder einfach weil fleischlose Ernährung unendlich abwechslungsreich und außerordentlich lecker sein kann.

Auch für mich stellt der Veggie-Lifestyle die ideale Lebens- und Ernährungsweise dar. Und doch packt mich hin und wieder die Fleischeslust, und ich bekomme Sehnsucht nach einem saftigen Stück Fleisch oder einem zarten Fischfilet. Wenn ich dann in klassischen Kochbüchern blättere, stelle ich fest, dass dort Fleisch und Fisch die unangefochtene Hauptrolle spielen, während Gemüse und Co. meist zu Statisten degradiert werden – was mich als eingefleischten Teilzeit-Veggie gar nicht froh macht. Darum Schluss damit:

Für dieses Buch habe ich Rezepte entwickelt, die absolut perfekt auf rein vegetarische Art funktionieren – knackiges Gemüse, dampfende Kartoffeln, gehaltvolles Getreide, frische Kräuter und aromatische Gewürze sind hier eindeutig die Stars auf dem Teller. Das Tolle ist: Zu jedem Rezept gibt es einen Vorschlag, wie man die Veggie-Version nach Lust und Laune mit Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten abwandeln kann – manchmal entsteht so mit ein paar Handgriffen sogar ein komplett neues Gericht.

Wer also einen griechischen Salat mit zarten Lammsteaks ergänzen, eine Süßkartoffel-Zitronengras-Suppe mit Garnelen verfeinern oder ein Kartoffel-Spargel-Gratin mit Lachs veredeln möchte, findet bei jedem der rund 80 Rezepte die passende Anregung – von blitzschnell und kinderleicht bis edler und etwas aufwändiger. Zusätzlich gibt es in jedem der fünf Rezeptkapitel mehrere Doppelseiten,

auf denen absolute Klassiker wie Krautsalat, Sauce bolognese oder Lasagne sowohl in fleischhaltiger als auch vegetarischer Version vorgestellt werden. Wer also ganz undogmatisch häufiger vegetarisch und trotzdem hin und wieder Fleisch oder Fisch essen möchte, ist mit diesem Buch und seinem reichen Schatz an klassischen wie kreativen, edlen wie alltagstauglichen und allesamt verführerischen Rezepten garantiert an der richtigen Adresse.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen - mal vegetarisch, mal mit Fleisch oder Fisch - wünscht Ihnen

Ihr

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'G. Kuhnig', with a long, sweeping underline that extends to the left and loops back to the right.



Salate sind knackig-frisch und randvoll mit Vitaminen, dazu meist blitzschnell und ohne viel Aufwand zubereitet.

So wurden sie zu absoluten Lieblingen der modernen Küche. Zudem bringen Salate maximale Abwechslung auf den Teller:

Als Zutaten stehen verschiedene Blattsalate, saisonales Gemüse, Früchte, Nüsse und Kräuter zur Verfügung, abgeschmeckt wird mit aromatischen Dressings.

Das macht jeden Veggie froh und – mit kleinen Ergänzungen – Fleisch- und Fischfans ebenso ...





## Lauwarmer Gemüsesalat

Frische Kräuter und gedämpftes Frühlingsgemüse – fertig ist ein verführerisch frisch-aromatischer Salat. Melone sorgt hier für eine fruchtige Überraschung.

FÜR 4 PERSONEN  
ZUBEREITUNG: CA. 20 MIN.  
PRO PORTION CA. 155 KCAL

4 Frühlingszwiebeln  
2 Stiele Dill  
1 Handvoll Zitronenmelisse  
1 Bund Schnittlauch  
1/4 Galiamelone  
500 g grüner Spargel  
1 Fenchelknolle  
2 Möhren  
2-3 EL Rotweinessig  
4 EL Rapsöl  
Salz  
Pfeffer

**Außerdem:**

Topf mit Dämpfeinsatz

**1** Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Vom Dill die Spitzen, von der Zitronenmelisse die Blätter abzupfen. Dill fein hacken, Melisse in Streifen und Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Melone schälen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Alles in einer Schüssel mischen.

**2** Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in 3-4 cm lange Stücke teilen. Den Fenchel waschen und putzen, dabei das Grün beiseitelegen. Den Fenchel halbieren und in Streifen schneiden. Die Möhren schälen, längs vierteln und in 3-4 cm lange Stücke teilen.

**3** Das Gemüse in einen Dämpfeinsatz geben und in einem Topf zugedeckt über kochendem Wasser in ca. 5–6 Min. bissfest dämpfen. Anschließend kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**4** Das Gemüse mit den vorbereiteten Zutaten mischen. Mit 2 EL Essig und dem Öl beträufeln, verrühren und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Das Fenchelgrün fein hacken und unterrühren. Den Salat kurz ziehen lassen und noch lauwarm servieren.

### TUNINGTIPP

Mit 1 Beet Kresse verwandeln Sie das Kräutertrio in ein aromatisches Quartett.

PLUS 

## Salami und Käse

Zusätzlich brauchen Sie:

50 g luftgetrocknete Salami (am Stück)

80 g Edamer, Ziegenqouda oder Provolone (am Stück)

**1** Den Gemüsesalat wie links beschrieben zubereiten. Die Salami häuten und in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Käse klein würfeln.

**2** Salamischeibchen und Käsewürfel vor dem Servieren unter den Salat mischen.





## Rübchen-Carpaccio

Jetzt wird's edel: Ein schick angerichtetes Carpaccio – ob vegetarisch oder mit Roastbeef – verbreitet einen Hauch von

»haute cuisine« und ist dabei doch ganz fix und simpel zubereitet.

**FÜR 4 PERSONEN**

**ZUBEREITUNG: CA. 15 MIN.**

**PRO PORTION CA. 275 KCAL**

1 Bio-Zitrone  
4 TL Meerrettich (aus dem Glas)  
2 TL Zucker  
6 EL Rapsöl  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
500 g Mairübchen  
8 Radieschen  
2 EL Haselnussblättchen  
60 g Bergkäse (am Stück)  
1 Beet Kresse

**1** Für das Dressing die Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale, 4 EL Zitronensaft, Meerrettich und Zucker verrühren. Das Öl nach und nach unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Die Mairübchen schälen, die Radieschen putzen und waschen. Mairübchen und Radieschen getrennt in sehr dünne Scheiben schneiden.

**3** Die Mairübchen-Scheiben auf vier Tellern auslegen und mit dem Dressing beträufeln. Die Radieschenscheiben darauf verteilen.

**4** Die Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten. Den Käse in feine Scheiben hobeln. Die

Kresse vom Beet schneiden. Käse, Kresse und Haselnussblättchen auf dem Carpaccio verteilen. Mit grob gemahlenem Pfeffer bestreut servieren. Dazu passt geröstetes Weiß- oder Graubrot.

## TAUSCHTIPP

Rübchen sind häufig im Frühling auf dem Markt erhältlich. Ersatzweise eignen sich aber auch Kohlrabi, Rettich oder der leicht scharfe Schwarzrettich für das Carpaccio.

PLUS 

## Roastbeef

Dafür nur 400 g Mairübchen verwenden und die Haselnussblättchen weglassen. Zusätzlich brauchen Sie:

150 g Roastbeef in Scheiben  
1 Handvoll getrocknete Cranberrys

- 1** Das Dressing und die Mairübchen wie links in den Schritten 1 und 2 beschrieben vorbereiten.
- 2** Die Roastbeefscheiben halbieren und abwechselnd mit den Mairübchenscheiben leicht überlappend auf den vier Tellern auslegen.
- 3** Das Carpaccio wie beschrieben fertigstellen und statt mit Haselnussblättchen mit den Cranberrys bestreuen.





## Griechischer Salat

Hier wird ein Urlaubsklassiker auf Vordermann gebracht: mit Zucchini, Minze und Zitronensaft. So bleibt er auch die nächsten Jahre ein Lieblingsalat – garantiert!

FÜR 4 PERSONEN  
ZUBEREITUNG: CA. 15 MIN.  
PRO PORTION CA. 270 KCAL

2 TL Dijonsenf  
1 EL Honig  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Aceto balsamico bianco  
1 Knoblauchzehe  
6 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
1 kleiner Zucchini (ca. 200 g)  
1 rote Zwiebel  
125 g Pflücksalat  
200 g Cocktailtomaten  
1 rote Paprikaschote  
1 Handvoll Minzeblätter  
150 g Schafskäse (Feta)

**1** Für die Vinaigrette Senf, Honig, Zitronensaft und Essig verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Öl nach und nach unterschlagen. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Den Zucchini waschen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden. Beides mit der Vinaigrette mischen und etwas ziehen lassen.

**3** Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Paprika halbieren, entkernen, waschen und in schmale Spalten schneiden. Die Minze waschen und trocken tupfen. Den Feta würfeln.

**4** Die Zucchinistreifen aus der Vinaigrette nehmen und die Vinaigrette mit den übrigen vorbereiteten Zutaten mischen. Zusammen mit den Zucchinistreifen auf vier Teller verteilen. Dazu passt Fladenbrot, Ciabatta oder Baguette.

## TUNINGTIPP

Salat und Frucht – eine tolle Kombination! Hier passen z. B. 1 entkernter und gewürfelter Apfel oder 1/4 geschälte, entkernte und gewürfelte Galiamelone.

PLUS 

## Lammsteaks

Dafür nach Belieben den Schafskäse weglassen. Zusätzlich brauchen Sie:

- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 4 Lammsteaks (150–200 g)

**1** Den Rosmarin waschen und trocken tupfen, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit dem Öl verrühren. Die Lammsteaks damit bepinseln und bei Zimmertemperatur mindestens 2 Std. marinieren. Inzwischen den Salat wie links in den Schritten 1 bis 3 beschrieben vorbereiten.

**2** Die Lammsteaks trocken tupfen. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Steaks darin von beiden Seiten je 2–3 Min. grillen, sodass sie außen gut gebräunt und innen noch rosa



sind. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und 2–3 Min. ruhen lassen.

**3** Inzwischen die Salatzutaten mischen und auf vier Teller verteilen. Die Steaks quer halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Salat anrichten.



## Bunter Salat mit Mozzarella

Ein herzhafter und schnell gemachter Proviant für den nächsten Ausflug in den Biergarten: Mit reschen

Laugenbrezeln sind die beiden Salate – ob vegetarisch oder nicht – die perfekte Ergänzung zur kühlen Maß.

**FÜR 4 PERSONEN**

**ZUBEREITUNG: CA. 15 MIN.**

**PRO PORTION CA. 190 KCAL**

2 EL Aceto balsamico bianco  
2 EL süßer Senf  
3 EL Rapsöl  
Salz  
Pfeffer  
6 Radieschen  
4 Tomaten  
1 Apfel (z. B. Elstar)  
1 Kugel Mozzarella (125 g)  
125 g Pflücksalat  
2 EL Kürbiskerne

**1** Für das Dressing Essig und Senf verrühren. Das Öl nach und nach unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten und Apfel waschen.

**3** Die Tomaten halbieren, den Stielansatz entfernen und die Tomatenhälften würfeln. Den Apfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Hälften würfeln oder in dünne Scheibchen schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls würfeln. Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern.

**4** Alle Zutaten mit dem Dressing mischen und auf Teller verteilen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, über den Salat streuen und diesen servieren.



## MITNEHMTIPP

Sie möchten den Salat mitnehmen? Dann einfach das angerührte Dressing auslaufsicher abfüllen. Die vorbereiteten Salatzutaten in eine Plastikdose geben, in der Sie diese später mit dem Dressing mischen können. Die gerösteten Kürbiskerne ebenfalls getrennt verpacken. Den Salat erst vor Ort mit dem Dressing anmachen und mit den Kürbiskernen bestreuen.

PLUS 

## Wurstsalat

Dafür Apfel, Pflücksalat und Kürbiskerne weglassen. Zusätzlich brauchen Sie:

1 Knoblauchzehe  
1/2 TL gemahlene Kümmel  
250 g Schinkenwurst

**1** Das Dressing wie links in Schritt 1 beschrieben zubereiten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Kümmel unterrühren.

**2** Radieschen, Tomaten und Mozzarella wie links in den Schritten 2 und 3 beschrieben vorbereiten. Die Wurst in schmale Streifen schneiden. Alles mit dem Dressing mischen, kurz ziehen lassen und servieren.

## TAUSCHTIPP

Für echtes Biergartenfeeling statt Schinkenwurst 2 Weißwürste verwenden. Diese in leicht siedendem Wasser 5 Min. ziehen lassen. Herausnehmen, die Haut abziehen, die

Würste in Scheiben schneiden, etwas abkühlen lassen und mit den anderen Salatzutaten mischen. Den Salat kurz ziehen lassen und servieren.



## Dicke-Bohnen-Salat

Wer Dicke Bohnen nur aus dem Eintopf kennt, wird sich wundern: Auch in einem mediterranen Salat machen sie eine

gute Figur. Schmeckt schon fast wie Urlaub im Landhaus in der Toskana.

**FÜR 4 PERSONEN**

**ZUBEREITUNG: CA. 15 MIN.**

**ZIEHEN: CA. 30 MIN.**

**PRO PORTION CA. 240 KCAL**

1 Glas grüne Bohnenkerne (660 g/420 g Abtropfgewicht)  
2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Aceto balsamico bianco  
3 EL Olivenöl  
1 EL Zucker  
Salz  
Pfeffer  
400 g Tomaten  
1 Bund Petersilie  
40 g Pinienkerne

**1** Die Bohnen in ein Sieb abgießen, heiß abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Zwiebeln grob, Knoblauch fein würfeln.

**2** Bohnen, Zwiebeln und Knoblauch in einer Schüssel mischen. Essig, Öl und Zucker dazugeben. Alles verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mindestens 30 Min. durchziehen lassen.

**3** Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen, dabei die Stielansätze entfernen, und die Tomatenhälften würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun rösten und sofort aus der Pfanne nehmen.



**4** Tomaten, Petersilie und Pinienkerne unter den Salat mischen und diesen noch einmal kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

### TAUSCHTIPP

Der Salat schmeckt auch mit Cannellini- oder Kidneybohnen ganz ausgezeichnet.

PLUS 

### Zwiebelmett

Zusätzlich brauchen Sie:

1 EL Öl  
200 g Zwiebelmett

**1** Dicke-Bohnen-Salat wie links in den Schritten 1 bis 4 beschrieben vorbereiten.

**2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Zwiebelmett klein zupfen und rundherum anbraten. Die Mettstückchen unter den fertigen Salat mischen und vor dem Servieren kurz durchziehen lassen.

### TAUSCHTIPP

Sie mögen es lieber maritim? Dann nehmen Sie statt Zwiebelmett 200 g geschälte küchenfertige Bio-Garnelen. Diese waschen, trocken tupfen und in Öl anbraten. Die Garnelen mit dem Salat mischen und diesen servieren.



## Hirssesalat

Das bringt Abwechslung auf den Teller: Hirssesalat und der Meeresfrüchtesalat der Plus-Variante wirken auf den ersten

Blick grundverschieden, dabei werden lediglich die Hauptzutaten ausgetauscht.

**FÜR 4 PERSONEN**

**ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.**

**PRO PORTION CA. 320 KCAL**

200 g Hirse

Salz

1 Möhre (ca. 100 g)

1 Stange Staudensellerie

1 Zucchini (ca. 200 g)

3 EL Olivenöl

40 ml Sherry (medium; ersatzweise 1 EL Aceto balsamico bianco)

4 Tomaten

1 Bund Petersilie

80 g grüne oder schwarze Oliven (ohne Stein)

1 EL eingelegte Kapern

1 EL Aceto balsamico bianco

1-2 EL Zitronensaft

2 TL Zucker

Pfeffer

**1** Die Hirse mit 1/2 l leicht gesalzenem Wasser aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 25 Min. zugedeckt kochen. Dann auf der ausgeschalteten Kochstelle noch 10 Min. ziehen lassen.

**2** Inzwischen die Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Sellerie und Zucchini waschen, putzen und getrennt in Würfel schneiden.

**3** In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Möhren und Sellerie darin anbraten. Zucchiniwürfel hinzufügen und kurz mitbraten. Mit dem Sherry ablöschen und mit Salz würzen.

**4** Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen, die Stielansätze entfernen und die Tomatenhälften würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Oliven halbieren. Tomaten, Petersilie und Oliven mit dem gebratenen Gemüse und den Kapern mischen. Essig, 1 EL Zitronensaft, Zucker und restliches Öl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Die Hirse untermischen und den Salat kurz ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

### TUNINGTIPP

100 g gewürfelter Schafskäse (Feta) ist eine willkommene Ergänzung für Käsefans.

PLUS 

## Meeresfrüchtesalat

Dafür die Hirse weglassen. Zusätzlich brauchen Sie:

300 g gemischte eingelegte Meeresfrüchte (z. B. Garnelen, Krabben und Tintenfische; vom Antipasti-Stand oder aus dem Kühlregal im Supermarkt)

**1** Den Salat (außer der Hirse) wie links in den Schritten 2 bis 4 beschrieben vorbereiten.

**2** Die Meeresfrüchte abtropfen lassen und nach Belieben etwas kleiner schneiden. Mit den restlichen Salatzutaten mischen. Den Meeresfrüchtesalat mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und vor dem Servieren noch kurz durchziehen lassen.



## TAUSCHTIPP

Wer mehr auf einheimischen Fang steht, macht aus dem Salat mit 4 in kleine Stücke geschnittenen Salzheringen einen mediterranen Heringssalat.