

The top half of the image features a repeating pattern of red tomatoes, some whole and some sliced, on a light pink background. Green stems and leaves are interspersed among the tomatoes.

KLASSIKER
DR. OETKER
- VERLAG -
SEIT 1891

HERZHAFT & VEGETARISCH



DIE DR. OETKER GELING-GARANTIE

UNSER VERSPRECHEN



Liebe Leser*innen,

mit den Rezepten in unseren Koch- und Backbüchern möchten wir Sie und Ihre Lieben glücklich machen. Zum Glück braucht es den Erfolg, und den kaufen Sie mit jedem Dr. Oetker Buch gleich mit.

Dafür gibt es die Dr. Oetker Geling-Garantie.

Sie ist unser Versprechen, dass alle Rezepte aus diesem Buch ganz einfach und sicher gelingen. Die Geling-Garantie startet schon bei der Zutatenliste: Alle Zutaten, die wir verwenden, sollten Sie leicht in Ihrem Supermarkt vor Ort einkaufen können. Jeder Zubereitungsschritt ist klar und einfach nachvollziehbar.

Eine Garantie können wir Ihnen aber auch deshalb mit gutem Gewissen geben, weil alle Rezepte dieses Buches von unserem erfahrenen Team entwickelt wurden. Anschließend haben wir jedes Gericht in einer ganz normalen Küche nachgekocht oder nachgebacken. Immer wieder. So lange, bis wir uns sicher waren, dass es gelingt. Und zwar auch bei Ihnen zu Hause.

Was wir versprechen, halten wir auch. Sollte beim Kochen oder Backen eines unserer Rezepte dennoch etwas danebengehen oder es Ihnen einfach nicht schmecken, dann lassen Sie es uns wissen. Schreiben Sie oder rufen Sie uns an! Wir werden das Rezept nochmals kritisch prüfen und Ihnen helfen herauszufinden, woran es gelegen haben könnte. Sie erreichen uns unter der Telefonnummer +49(0)89/5482515-0
Oder schreiben Sie uns eine E-Mail unter:
redaktion-oetker@edel.com

Natürlich freuen wir uns aber auch über weitere Rückmeldungen und über Lob. Ihre Ideen, Kommentare und Fragen können Sie jederzeit auch über Facebook posten:
www.facebook.com/Dr.OetkerVerlag

Wir sind für Sie da. Garantiert.

Mit herzlichen Grüßen
Ihre Dr. Oetker Redaktion

ALLGEMEINE HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

Lesen Sie bitte vor der Zubereitung – besser noch vor dem Einkauf – das Rezept einmal vollständig durch. Oft werden Arbeitsabläufe oder -zusammenhänge dann klarer.

PORTIONSANGABEN

Die Anzahl der Portionen finden Sie in jedem Rezept ausgewiesen.

ARBEITSSCHRITTE

Die Zutaten sind in der Reihenfolge ihrer Verarbeitung aufgeführt. Jeder Arbeitsschritt ist einzeln hervorgehoben und extra nummeriert. So haben wir die Rezepte für Sie auch entwickelt und ausprobiert.

ZUBEREITUNGSZEIT UND GARZEIT

Die angegebene Zubereitungszeit schließt die Dauer der Vorbereitung und die eigentliche Zubereitung mit ein. Sie ist ein Richtwert und kann je nach individuellem Geschick oder Übung natürlich ein wenig variieren. Längere Wartezeiten wie zum Beispiel Kühl- oder Abkühlzeiten oder auch Auftauzeit sind in der Regel nicht in der Zubereitungszeit enthalten. Einzige Ausnahme: In dieser Zeit sind parallel andere Arbeitsschritte zu tun. Die Garzeiten sind gesondert ausgewiesen. Bei einigen Rezepten setzt sich die Gesamt-Garzeit aus mehreren Teil-Garzeiten zusammen.

BACKOFENEINSTELLUNG UND BACKZEITEN

Die in den Rezepten angegebenen Backtemperaturen und Backzeiten sind Richtwerte, die je nach individueller Hitzeleistung Ihres Backofens über- oder unterschritten werden können. Prüfen Sie nach Beendigung der angegebenen Backzeit, ob das Gericht gar ist, bzw. machen Sie bei Teigen eine Garprobe. Die Temperaturangaben in diesem Buch beziehen sich auf Elektrobacköfen. Die Temperatur-Einstellungsmöglichkeiten für Gasbacköfen variieren je nach

Hersteller, sodass wir keine allgemeingültigen Angaben machen können. Bitte beachten Sie deshalb bei der Einstellung des Backofens die Gebrauchsanleitung des Herstellers. Ein Backofenthermometer eignet sich dabei gut, um die Backofentemperatur im Blick zu haben.

EINSCHUBHÖHE

In den Rezepten in diesem Buch ist die Einschubhöhe immer dann die Mitte des Backofens, wenn nichts anderes angegeben ist.

HINWEISE ZU DEN NÄHRWERTEN

Bei den Nährwertangaben in den Rezepten handelt es sich um auf- bzw. abgerundete ganze Werte. Aufgrund von ständigen Rohstoffschwankungen und/oder Rezepturveränderungen bei Lebensmitteln kann es zu Abweichungen kommen. Die Nährwertangaben dienen daher lediglich Ihrer Orientierung und eignen sich nur bedingt für die Berechnung eines Diätplans.

ABKÜRZUNGEN:

EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
Msp.	Messerspitze
Pck.	Packung/Päckchen
g	Gramm
kg	Kilogramm
ml	Milliliter
l	Liter
evtl.	eventuell
geh.	gehäuft
gem.	gemahlen
ger.	gerieben
gestr.	gestrichen

TK	Tiefkühlprodukt
°C	Grad Celsius
Ø	Durchmesser
cm	Zentimeter
E	Eiweiß
F	Fett
Kh	Kohlenhydrate
kcal	Kilokalorien





INHALT

RATGEBER

SALATE & BOWLS

SUPPEN & EINTÖPFE

AUS DEM BACKOFEN

NUDEL- & REISGERICHTE

AUS DER PFANNE

IMPRESSUM

WORAUF VEGETARIER ACHTEN MÜSSEN

Vegetarier verzichten bewusst auf Fleisch, Geflügel, Fisch, daraus hergestellte Produkte und Zutaten, die Bestandteile toter Tiere enthalten. Wer abwechslungsreich isst, zu reichlich Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen und Saaten greift und den Speiseplan mit Milchprodukten, Eiern und Pflanzenölen ergänzt, ist meist auch ohne Fleisch und Fisch gut mit Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt und tut seiner Gesundheit damit zudem viel Gutes. Denn zahlreiche Studien haben mittlerweile gezeigt: Vegetarier haben im Vergleich zu „Fleischessern“ ein geringeres Risiko für ernährungsabhängige Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Übergewicht.



DIE GRUNDFORMEN DES VEGETARISMUS

Ovo-Lacto-Vegetarier verzichten auf Fleisch und Fleischprodukte, Fisch und Meerestiere. Produkte von lebenden Nutztieren, etwa Milch, Milchprodukte (z. B. Quark, Joghurt, Sahne, Butter), Eier und Honig hingegen ergänzen die pflanzliche Kost.

Lacto-Vegetarier verzichten im Gegensatz zu Ovo-Lacto-Vegetariern zusätzlich auf Eier, Ovo-Vegetarier hingegen auf Milchprodukte.

Veganer lehnen generell alle tierischen Produkte ab, auch wenn sie von lebenden Tieren stammen – neben Milchprodukten und Eiern steht also auch kein Honig auf dem Speisezettel.

Problematische Nährstoffe

Je nachdem, wie streng Sie auf tierische Produkte verzichten, müssen Sie mehr oder weniger Augenmerk auf die Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen legen. Je weniger tierische Produkte auf den Tisch kommen, desto schwieriger wird es – denn Eier oder Milchprodukte liefern mit hochwertigem Eiweiß, Vitamin B12 und Mineralstoffen wie Kalzium oder Eisen auch wichtige Stoffe, die sich in pflanzlichen Lebensmitteln rar machen oder die der Körper daraus nur schlecht aufnehmen kann. Als Vegetarier sollten Sie deshalb ein paar Nährstoffe immer besonders gut im Blick haben.

EIWEISS

Die Zufuhr von Eiweiß über die Nahrung ist notwendig für den Erhalt der körpereigenen Proteine, den Muskelaufbau, die Immunabwehr und die Energiezufuhr. Tierische Lebensmittel liefern besonders wertvolles und gut verfügbares Eiweiß – wer Milchprodukte und/oder Eier isst, ist also meist gut versorgt. Doch eine Deckung des Bedarfs ist auch mit pflanzlichen Produkten wie Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen, Saaten und Kartoffeln möglich. Durch die Kombination verschiedener pflanzlicher Eiweißquellen lässt sich die Eiweißqualität verbessern und Ihr Körper profitiert bestmöglich vom jeweils enthaltenen Eiweiß (siehe Seite 7 Kasten).

VITAMIN B₁₂

Vitamin B12 spielt u. a. eine wichtige Rolle bei der Zellteilung, der Blutbildung und dem Fett- und Eiweißstoffwechsel. Es steckt vor allem in Innereien, Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukten sowie Eiern, in pflanzlichen

Lebensmitteln kommt es kaum vor. Wer regelmäßig zu Milchprodukten und Eiern greift, ist meist ausreichend über die Nahrung mit Vitamin B12 versorgt, Veganer hingegen können ihren Bedarf nur durch Einnahme eines Vitamin-B12-Präparats decken.

EISEN

Das Spurenelement ist wichtig für den Sauerstofftransport im Blut. Fleisch und Fisch liefern Eisen in einer Form, die der Körper optimal verwerten kann. Für Vegetarier sind Getreide (Vollkorn-Haferflocken, Hirse), Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen), Gemüse (Erbsen, Dicke Bohnen, Fenchel, Feldsalat), Nüsse und getrocknete Früchte sehr gute Lieferanten. Da der Mineralstoff aus pflanzlichen Lebensmitteln schlechter verwertbar ist, empfiehlt es sich, gleichzeitig Vitamin-C-reiche Lebensmittel zu verzehren, mit denen sich die Verfügbarkeit von Eisen verbessern lässt – trinken Sie z. B. ein Glas Orangensaft zum Essen.

KALZIUM

Der Mineralstoff ist u. a. ein wichtiger Baustein für Knochen und Zähne. Neben Milch und Milchprodukten – den Kalziumlieferanten Nummer 1 – sind auch manche Gemüsesorten, etwa Brokkoli und Grünkohl, Nüsse, Hülsenfrüchte und Mineralwasser (auf mindestens 250 mg Kalzium pro Liter achten) gute Kalziumquellen. Schon mit 250 ml Milch, 2 Scheiben Emmentaler (50 g) und 150 g Naturjoghurt kann ein Erwachsener die empfohlene Menge von 1000 mg Kalzium am Tag decken.

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Omega-3-Fettsäuren, zu denen Alpha-Linolensäure (ALA), Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) zählen, spielen u. a. eine wichtige Rolle im Stoffwechsel sowie bei der Immunabwehr und wirken entzündungshemmend. Fetter Meeresfisch, der eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren ist, fällt bei Vegetariern weg. Als pflanzliche Quellen für ALA bieten sich Lein-, Walnuss- und Rapsöl sowie Nüsse an. Aus diesen kann der Körper in geringen Mengen auch DHA und EPA herstellen, das Bundeszentrum für

Ernährung empfiehlt Vegetariern jedoch zur Versorgung die Verwendung von Produkten, die mit Mikroalgen angereichert sind.

JOD

Das Spurenelement beeinflusst unseren Stoffwechsel und ist vor allem in Meeresfisch enthalten, auch Milch und Eier liefern kleine Mengen. Die Versorgung ist bei uns auch bei Mischkost schon problematisch, umso mehr bei Vegetariern. Verwenden Sie möglichst jodiertes Salz.



EIWEISSQUELLEN GESCHICKT KOMBINIEREN

Jedes Eiweiß besteht aus verschiedenen Bausteinen, den sogenannten Aminosäuren. Je nach Zusammensetzung kann der Mensch davon mehr oder weniger in körpereigenes Eiweiß umwandeln, im Allgemeinen ist tierisches Eiweiß besser verwertbar als pflanzliches.

Durch die Kombination verschiedener Lebensmittel lässt sich die biologische Wertigkeit, die als Maß zur Beurteilung der Qualität eines Eiweißes dient, von pflanzlichem Eiweiß erhöhen. Wertvolle Kombinationen sind:

- Getreide + Hülsenfrüchte, z. B. Linsen-Hirse-Topf
- Getreide oder Kartoffeln + Milchprodukt, z. B. Pfannkuchen
- Getreide oder Kartoffel + Ei, z. B. Kartoffeln mit Quark
- Soja + Reis oder Ei, z. B. gebratener Reis

- Hülsenfrüchte + Nüsse/Samen, z. B. Linsenpasta mit Cashewpesto

ZUTATENWISSEN FÜR DIE VEGGIE-KÜCHE

Tierische Zutaten erkennen

Bei verarbeiteten Produkten ist es nicht immer einfach, zu erkennen, ob tierische Bestandteile enthalten sind oder bei der Herstellung verwendet wurden, auch Zusatzstoffe können tierischen Ursprungs sein. Wer sichergehen will, muss beim Hersteller nachfragen oder zu speziell gekennzeichneten Produkten greifen, z. B. zu Waren mit dem gelben „Vegetarisch“- oder „Vegan“-Label. Nachfolgend haben wir für Sie Lebensmittel aufgelistet, die besonders oft von versteckten tierischen Bestandteilen betroffen sind.

KÄSE

Achten Sie beim Kauf von Käse auf Produkte, die mit mikrobiellem oder pflanzlichem Lab hergestellt wurden. Bei vielen traditionellen Käsesorten wie Parmesan, Pecorino oder Gorgonzola wird die Milch mit tierischem Lab dickgelegt, das aus Kälbermägen stammt. Da die Hersteller Lab zwar immer häufiger auf ihren Zutatenliste aufführen, dies aber nicht unbedingt müssen, gilt im Zweifel: Es wurde tierisches Lab verwendet. Fragen Sie gegebenenfalls beim Produzenten nach. Als Ersatz für italienische Hartkäse wie Parmesan oder Pecorino eignet sich Montello, den es in Bioläden oder größeren Supermärkten gibt. Viele andere Käsesorten wie Emmentaler, Gouda oder Mozzarella erhalten Sie meist problemlos ohne tierisches Lab. Frischkäsezubereitungen können zum Andicken Gelatine enthalten – da die Hersteller diese aber auf der Zutatenliste aufführen müssen, können Sie dies leicht erkennen.

UMAMI FÜR HERZHAFTEN GESCHMACK

Süß, sauer, salzig, bitter – diese Geschmacksrichtungen kennt jedes Kind. Aber was verbirgt sich hinter dem Geschmack „Umami“? Der Begriff wurde vom japanischen Chemiker Kikunae Ikeda geprägt, der den Stoff Glutaminsäure aus Algen isolierte. Er fand heraus, dass dieser für einen sehr speziellen Geschmack verantwortlich ist, der sich übersetzt am ehesten mit „fleischig“, „herzhaft“ oder „würzig“ beschreiben lässt. Proteinreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Käse und fermentierte Produkte wie Sojasauce, aber auch getrocknete Tomaten und Pilze enthalten von Natur aus viel Glutaminsäure und eignen sich deshalb sehr gut dazu, vegetarischen Gerichten eine herzhafte Note zu verleihen.

FRUCHTSAFT, WEIN UND ESSIG

Zum Klären von Fruchtsäften, Wein und daraus hergestelltem Essig kommt häufig Hühnereiweiß oder Gelatine zum Einsatz. Gelatine wird aus dem Bindegewebe von Rindern oder Schweinen gewonnen – wer hundertprozentig vegetarisch essen möchte, sollte also bei diesen Produkten aufpassen. Was zum Klären verwendet wurde, muss allerdings nicht auf der Flasche stehen. Bei Säften können Sie zur naturtrüben Variante greifen, ansonsten heißt es: Auch bei Saft, Essig und Wein am besten entsprechend gekennzeichnete Produkte wählen oder eventuell beim Hersteller nachfragen.



FERTIGPRODUKTE

Hier müssen Sie grundsätzlich gut aufpassen, denn von Joghurtzubereitungen oder Dessert über Backwerk bis hin zu (Würz-)Saucen können Bestandteile toter Tiere enthalten sein, z. B. Gelatine oder Schweineschmalz. Senf und viele Fertigsaucen wie Ketchup oder Barbecuesaucen enthalten Essig, der eventuell mit Gelatine geklärt wurde (siehe oben).

VEGANER: EXTRA AUFPASSEN!

Für Veganer gibt es noch viele weitere versteckte Bestandteile, da bei ihnen auch Produkte von lebenden Tieren nicht auf den Tisch kommen: Eier sind oft in Nudeln und Gebäck verarbeitet, Milch verbirgt sich als Zucker, Molke oder Eiweißpulver in vielen Produkten, ebenso wie Butter, Margarine mit tierischem Fett oder MilCHFett und MilChzucker oder Honig. Sogar Gemüsebrühe kann tierische Bestandteile enthalten – diese können Sie aber leicht nach eigenem Geschmack auf Vorrat zubereiten (Rezepte siehe Seiten 12 und 13).

Basiszutaten

Fleisch, Fisch und Wurstwaren müssen nicht sein, um richtig herzhafte Gerichte auf den Tisch zu bringen. Die große Vielfalt an Lebensmitteln mit viel Eigenaroma und Würzzutaten sowie die Art der Zubereitung machen es leicht, auch in der vegetarischen Küche für deftig-würzigen Umami-Geschmack zu sorgen.

GEMÜSE & PILZE

Gemüse aller Art ist das „Herz“ der vegetarischen Küche und spielt meist die Hauptrolle. Von der Aubergine bis zur Zwiebel gilt: Braten, Grillen, Rösten oder Schmoren kitzelt die Eigenaromen der jeweiligen Gemüsesorte besonders gut heraus und intensiviert sie. Pilze sorgen durch ihren natürlichen Gehalt an Glutaminsäure für einen herzhaften Umami-Geschmack (siehe Seite 8 Kasten). Kleine Aromabomben sind auch zarte Keimlinge („Sprossen“), die sich als Topping für Salate oder Brote eignen – mit ihrem

hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen leisten sie zudem einen guten Beitrag zur Nährstoffversorgung.



HÜLSENFRÜCHTE

Ihr hoher Eiweißgehalt macht Hülsenfrüchte für Vegetarier besonders wertvoll und nahezu unverzichtbar. Doch wie alle proteinreichen Lebensmittel sorgen Hülsenfrüchte insbesondere auch für einen herzhaften Umami-Geschmack, egal ob Bohnenkerne oder Linsen. Getrocknete Hülsenfrüchte sind besonders ergiebig und preiswert, müssen jedoch meist eingeweicht werden und lang kochen (siehe Kasten rechts). Viele Bohnensorten und Kichererbsen gibt es für die schnelle Küche aber auch fertig gegart in Konserven. Da sich sowohl Trocken- als auch Konservenware sehr gut lagern lassen und hinsichtlich der Nährwerte vergleichbar sind, lohnt sich ein kleiner Vorrat von beidem.

HÜLSENFRÜCHTE KOCHEN

- Während Linsen auch ohne Einweichen in 30–60 Minuten weich garen, sollten Bohnen und Kichererbsen zunächst 8–12 Stunden in Wasser quellen. Dann in reichlich Wasser je nach Packungsanleitung garen, je nach Sorte 1–2 Stunden.
- Das Einweichwasser können Sie auch zum Kochen verwenden (Ausnahme: Lima- und Urbohnen, da diese giftige Blausäure ans Wasser abgeben). Wer zu Blähungen neigt, sollte stets frisches Wasser nehmen –

im Einweichwasser sind blähungsfördernde Kohlenhydrate gelöst. Gewürze oder Kräuter, etwa Kümmel oder Majoran, verbessern die Verträglichkeit.

- Früher hieß es oft: Salz erst nach dem Garen zugeben, sonst bleiben die Hülsenfrüchte hart. Mittlerweile weiß man: Salz macht die Zellwände weich und beschleunigt den Garprozess. Durch Säure hingegen bleiben die Kerne hart – Essig deshalb erst zum Schluss dazugeben.

GETREIDE & PSEUDOGETREIDE

Nudeln und Reis sind eine gute Basis für Veggie-Gerichte. Doch es lohnt sich, auf Entdeckertour zu gehen: Bulgur, Hirse, Amarant und Buchweizen oder Grünkern(schrot) sind schnell gegart und eignen sich perfekt für Salate, Bratlinge, Pfannengerichte oder Aufläufe. Neben Kohlenhydraten, Ballaststoffen und Eiweiß liefern die kleinen Körner auch viele Mineralstoffe und Vitamine. Hirse und Amarant sind z. B. gute Eisenquellen. Wer bei Getreide und Pseudogetreide oft abwechselt, profitiert optimal von den unterschiedlichen Nährstoffprofilen.

MILCH & MILCHPRODUKTE

Für eine optimale Versorgung mit gut verwertbarem Eiweiß, Mineralstoffen wie dem knochenstärkenden Kalzium sowie mit B-Vitaminen sind drei Portionen Milch oder Milchprodukte täglich empfehlenswert. Joghurt, saure Sahne, Crème fraîche oder Sahne runden zudem die Konsistenz und den Geschmack vieler Gerichte und vor allem von Saucen ab. Wer auf Milchprodukte ganz verzichtet und zu pflanzlichen Ersatzprodukten wie Pflanzendrinks oder Joghurtalternativen greift, sollte mit Mineralstoffen und Vitaminen angereicherte Produkte wählen. Strikte Vegetarier müssen bei Käse aufpassen, da viele Sorten mit tierischem Lab hergestellt werden (siehe Seite 8).

ÖLE & FETTE

Mit einem hitzebeständigen Pflanzenöl zum Braten, einem nativen Olivenöl für warme und kalte Gerichte und einem neutralen Pflanzenöl sowie einem

Nuss- oder Leinöl für Salate sind Sie für alle Fälle gewappnet und versorgen sich mit vielen gesunden Fettsäuren. Das Einlegeöl von getrockneten Tomaten oder Fetakäse bringt eine Extraportion Umami-Geschmack an vegetarische Gerichte und wird deshalb am besten immer mit verwendet. Butter oder Margarine ergänzen das Fettsortiment und runden die eine oder andere Speise geschmacklich ab.



NÜSSE & SAMEN

Ob als Topping auf Salaten oder Zutat in Saucen und Füllungen – Nüsse, Mandeln und Samen aller Art bereichern die vegetarische Küche nicht nur mit ihrer großen Geschmacksvielfalt, sondern auch mit ihrem exzellenten Nährstoffprofil. Mit ihrem hohen Gehalt an gesunden Fettsäuren, Eiweiß, Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen sollte am besten täglich eine kleine Portion davon mit auf dem Speiseplan stehen. Durch Anrösten in einer Pfanne ohne Fett (mittlere Hitze) entfalten die Nüsse und Samen ihr spezielles Aroma ganz besonders gut. Eine größere Menge für den Vorrat lässt sich gut im Backofen (etwa 150°C) rösten. Luftdicht verschlossen lagern!

Ersatz für Fleisch

TOFU UND TOFUPRODUKTE

Für Tofu werden eingeweichte Sojabohnen mit Wasser fein püriert und der feste Faserteil abgetrennt. Die so gewonnene Flüssigkeit stockt mithilfe eines Gerinnungsmittels und wird dann zu Tofublöcken gepresst. Seidentofu hat eine zartcremige und feinere Konsistenz und schmeckt weicher und samtiger als fester Tofu. Da Tofu natur kaum Eigengeschmack hat, eignet er sich für vielfältige Zubereitungen: Er kann mariniert, gekocht, gebraten, überbacken oder frittiert werden, er schmeckt in Suppen, auf Pizza, verfeinert Saucen und Dips oder wird mit Gewürzen und Gemüse herzhaft kombiniert. In veganen Rezepten dient er als Ersatz für Quark, Joghurt oder Sahne. In vielen herzhaften vegetarischen Gerichten kommen auch geräucherter Tofu oder Tofuwurstchen in Topf oder Pfanne – mit Rauchnote oder typischen Wurstgewürzen wie etwa Majoran ersetzen sie z. B. geräucherte Wurstwaren in Eintöpfen. Als sehr eiweißreiches Produkt ist Tofu nach dem Öffnen der Packung nur wenige Tage haltbar – riecht er muffig, sieht grau aus oder hat sich die Konsistenz verändert, sollten Sie ihn entsorgen.

SOJASCHNETZEL (SOJAGRANULAT)

Mit dem aus entfettetem Sojamehl hergestellten Trockenprodukt in Form von „Schnetzeln“ oder Granulat kommt das „Hackfleisch“ ins vegetarische Chili oder die Sauce bolognese – kräftig deftig gewürzt sind die Gerichte dann in Konsistenz und Geschmack verblüffend ähnlich, selbst passionierte Fleischesser merken kaum einen Unterschied. Die Zubereitung ist denkbar einfach: Nach Packungsanleitung in Wasser einweichen und weiterverwenden.

SEITAN

Seitan ist ein pflanzliches Produkt aus Gluten, dem wasserunlöslichen Klebereiweiß des Weizenmehls. Seitan ist eiweißreicher und fettärmer als Tofu und erinnert mit seiner bissfesten Konsistenz stark an Fleisch. Geschmacklich ist es zunächst neutral, erst durch Würzen und Marinieren und anschließendes Backen, Braten, Kochen oder Grillen wird es zum herzhaften Veggie-„Fleisch“. Im Kühlregal findet sich inzwischen eine große Bandbreite an Seitanprodukten wie Seitan natur, Aufschnitt, Bratlinge, Frikadellen, Hacksteaks, Schnitzel. Eine preiswerte Alternative zu fertig gekauftem Seitan ist Glutenpulver, das (nach Packungsanleitung) mit Wasser angerührt und

anschließend gegart wird, um die „fleischige“ Konsistenz zu bekommen.
Achtung: Wer unter einer Glutenunverträglichkeit leidet, darf keinen Seitan essen!

Herzhaft gewürzt

GEWÜRZE

Ohne Gewürze geht es (auch) in der herzhaften vegetarischen Küche nicht. Mit ein paar Standardgewürzen wie Pfeffer, Currypulver, Kümmel oder Cayennepfeffer haben Sie schon eine solide Basis, für viele Gerichte reichen sie aus. Doch gerade in der Veggie-Küche liegt das Geschmacksgeheimnis oft in einer Extraprise: (Hickory-)Rauchsalz, geräuchertes Paprikapulver oder getrocknete Pilze bringen Umami-Aromen ins Essen und mit Kreuzkümmel, Garam Masala, Schwarzkümmel oder Ingwer kommt ein Hauch Exotik ins Spiel.

WÜRZE MAL ANDERS

Es müssen nicht immer Gewürze oder spezielle Würzsaucen sein: Kapern, Oliven, getrocknete Tomaten oder Peperoni können mit ihrem Eigengeschmack oder der Art, wie sie eingelegt sind, ebenfalls zu einem herzhaften Geschmackserlebnis beitragen. Hefeflocken wirken wie ein Geschmacksverstärker und mit säurereichen Zutaten wie Essig und Zitronensaft oder etwas Süßungsmittel lässt sich das Aroma eines Essens am Ende nochmals abrunden oder unterstreichen.

GEMÜSEBRÜHE, WÜRZSAUCEN UND -PASTEN

Gemüsebrühe kommt quasi als Grundwürze in viele vegetarische Gerichte. Selbst gekocht schmeckt sie natürlich am besten, denn dann wissen Sie sicher, was drinsteckt (siehe Seiten 12 und 13). Doch auf die Schnelle hat man die oft nicht zur Hand oder man braucht nur eine kleine Menge. Instant-Gemüsebrühe oder Gemüsefond aus dem Glas sind in diesen Situationen eine akzeptable Alternative. Wer dann noch die eine oder anderen Würzsauce oder -paste im Vorrat hat, kann schnell und unkompliziert herzhaften Geschmack

ins Essen zaubern – neben Sojasauce sind Worcestersauce, Teriyaki-Sauce, Barbecuesauce, Tomatenketchup und Wasabipaste echte Geschmacksbooster. Denken Sie hier beim Kauf daran: Als Fertigprodukte können sowohl Brühe als auch Würzsaucen und -pasten evtl. tierische Bestandteile enthalten (siehe Seite 8).

KRÄUTER

Viele Gerichte bekommen auch erst durch Kräuter den richtigen „Pfiff“. Gleichzeitig werten die grünen Aromabomben das Nährstoffprofil in puncto Vitamine und Mineralstoffe auf und verhelfen z. B. Hülsenfrüchten zu besserer Bekömmlichkeit. Neben den Allroundern Petersilie und Schnittlauch helfen insbesondere sehr geschmacksintensive Vertreter wie Liebstöckel (umgangssprachlich oft „Maggikraut“ genannt), Majoran, Oregano, Kerbel, Koriander, Thymian, Rosmarin oder Salbei den vegetarischen Gerichten herzhafte Sprünge. Zarte und sensible Kräuter wie Kerbel, Petersilie oder Schnittlauch kommen erst ganz zum Schluss ans Essen, robuste Vertreter wie Liebstöckel oder Rosmarin werden oft mitgegart.



TIPPS RUND UM GEWÜRZE UND KRÄUTER

- Falls möglich, immer zu ganzen Gewürzen greifen, gemahlene verlieren schnell an Aroma. Luftdicht verschlossen, dunkel, trocken und kühl gelagert sind Pfefferkörner und Co. oft mehrere Jahre haltbar, bereits gemahlene Gewürze sollten Sie nach Öffnen der Packung innerhalb weniger Monate aufbrauchen.
- Idealerweise hat man einige Kräuter im eigenen Garten oder im Topf auf der Fensterbank zur frischen Ernte. Bundware hält sich luftdicht in einer Vorratsdose oder einem Gefrierbeutel verpackt ein paar Tage.
- Kräuter stets erst kurz vor der Verwendung mit einem scharfen Messer klein schneiden, für Schnittlauch eignet sich dafür auch eine Schere.



GRUNDREZEPT GEMÜSEBRÜHE

VEGAN

ZUBEREITUNGSZEIT:

30 Minuten

GARZEIT:

60 Minuten

ZUTATEN FÜR ETWA 2 LITER

1 Bio-Zwiebel

1 Knoblauchzehe

mindestens 800 g Putzabschnitte von Bio-Gemüse (siehe Tipp; klein
geschnitten)

Salz

1 TL schwarze Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

NACH BELIEBEN ZUSÄTZLICH:

einige Zweige Thymian

2 Gewürznelken

2–3 Pimentkörner

1–2 EL getrocknete Pilze

gem. Pfeffer

Soja- oder Worcestersauce

INSGESAMT:

E: 5 g, F: 1 g, Kh: 3 g, kcal: 40

- 1.** Die Zwiebel waschen, trocken tupfen und mit der Schale halbieren. Einen Suppentopf erhitzen. Zwiebelhälften darin ohne Fett auf den Schnittflächen kräftig braun anrösten. Mit etwa 2 l Wasser ablöschen.
- 2.** Den Knoblauch abziehen und halbieren. Gemüse-Putzabschnitte und Knoblauch in den Topf geben. Etwa 2 Teelöffel Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt und nach Belieben weitere Gewürze und ggf. getrocknete Pilze dazugeben. Zum Kochen bringen und bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 60 Minuten köcheln.
- 3.** Die Brühe durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf gießen. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Soja- oder Worcestersauce abschmecken.
- 4.** Die Brühe in gut schließende Flaschen oder Gläser abfüllen und auskühlen lassen. Im Kühlschrank ist sie etwa 1 Woche haltbar.

TIPP:

Als Basis für die Brühe kommen die Putzabschnitte von fast jedem Gemüse infrage, z. B. Möhre, Stauden- und/oder Knollensellerie, Lauch, Weiß-, Spitz-, China- oder Wirsingkohl, Fenchel, Kräuterstiele, Tomatenkerne, Spargelschalen, Pastinake, Kohlrabi, Brokkoli, Pilzabschnitte, Zwiebelschalen, Blumenkohlstrunk, Zucchini. Wer keine Putzabschnitte hat, kann Suppengemüse (Bundware) verwenden.



GEMÜSEBRÜHEWÜRZE

VEGAN

ZUBEREITUNGSZEIT:

15 Minuten

ZUTATEN FÜR 3 GLÄSER À ETWA 300 ML

2 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln (etwa 120 g)

500 g Bio-Gemüse und -Kräuter (z. B. Kohl, Lauch, Petersilie, Fenchel,
Kohlrabi, Pastinake, Sellerie, Petersilienwurzel; auch schöne Abschnitte)
etwa 60 g Salz

ZUSÄTZLICH:

3 dicht schließende Gläser (je etwa 300 ml Inhalt)

PRO GLAS:

E: 3 g, F: 0 g, Kh: 15 g, kcal: 88

- 1.** Knoblauch und Zwiebeln abziehen und grob zerkleinern. Gemüse und Kräuter putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und ebenfalls grob zerkleinern. Das vorbereitete Gemüse portionsweise in einem Blitzhacker fein zerkleinern.
- 2.** Die Gemüsemischung abwiegen. Pro 100 g Gemüsemischung 10–12 g Salz dazugeben und alles gut vermischen. Die Gemüsebrühewürze fest in vorbereitete Gläser füllen. Die Gläser gut verschließen.

TIPPS:

Die Gemüsebrühewürze hält sich im Kühlschrank aufbewahrt etwa 6 Monate. So haben Sie immer die Basis für eine Brühe zur Hand (dafür einfach mit kochendem Wasser aufgießen) oder können zum Würzen etwas davon unter ein Gericht rühren.

Verwenden Sie zum Entnehmen von Gemüsebrühewürze stets einen sauberen Löffel, um Verunreinigungen zu vermeiden.

SALATE & BOWLS



