

Dagmar von Cramm | Martin Kintrup



# VEGETARISCH GENIESSSEN

**G|U**



# VORWORT

Wir haben uns entschieden, die mehr als 200 Rezepte in diesem Buch nach Jahreszeiten zu gliedern, **denn die vegetarische Küche schöpft vor allem aus dem reichhaltigen Angebot an frischen Zutaten der Saison.** So wird das Buch zu einem treuen Begleiter durch das Jahr und zum Ratgeber in allen (Koch-)Lebenslagen – für die Familie und wenn Gäste kommen. Und da weder alle Familienmitglieder noch alle eingeladenen Gäste unbedingt fleischlos essen wollen, stehen bei vielen unserer Rezepte passende Vegetarisch-plus-Tipps für Fleisch- oder Fischesser. **Der wunderbare Geschmack und die enorme Gesundheitskraft naturbelassener pflanzlicher Lebensmittel** sind die besten Argumente für die vegetarische Küche. Das ist auch das Credo von Martin Kintrup, der mit seinen aufregenden Rezepten dieses Buch bereichert. Er kocht täglich in einem vegetarischen Restaurant für eine große Gästeschar und kreierte hautnah neue Trends der Vegi-Küche. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise durch die Welt der vegetarischen Genüsse, die nichts entbehrt, sondern Ihnen ganz im Gegenteil neue Geschmackswelten offenbart.

*Ihre Dagmar von Cramm*

# VEGETARISCH GESUND

In Deutschland leben rund 6 Millionen Menschen vegetarisch – Tendenz steigend. Manche lehnen tierische Lebensmittel aus religiösen Gründen ab, andere aus ethischen (Tierliebe, Verantwortung gegenüber dem Hunger in der Welt).

Gesundheitliche Gründe sind auf dem Vormarsch:

Fleischskandale sowie unerwünschte Stoffe aus Futter und Umwelt in tierischen Lebensmitteln, aber auch die Diskussion um Cholesterin und Fett bringen mehr und mehr Menschen dazu, sich vegetarisch zu ernähren.

Es gibt drei unterschiedlich strenge Formen des Vegetarismus:

- **Veganer** lehnen alle Lebensmittel ab, die vom Tier stammen. Dazu gehören neben Fleisch und Fisch auch die Produkte lebender Tiere wie Milch, Milchprodukte, Eier und Honig.
- **Lacto-Vegetarier** essen weder Fleisch, Fisch noch Ei, dafür aber Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark und Käse.
- **Ovo-Lacto-Vegetarier** verzichten nur auf Fleisch und Fisch. Milchprodukte und Eier sind erlaubt.

Daneben gibt es immer mehr Verbraucher, die einfach seltener zu Fleisch greifen – Gelegenheits-Vegetarier sozusagen.

## Viele gesunde Gründe

Ist der Mensch ein Fleischesser oder nicht? Darüber streiten sich Wissenschaftler, Philosophen und Ideologen seit Generationen. Fest steht, dass der Mensch sehr gut ohne Fleisch leben kann. Und dass Vegetarier sogar länger und gesünder leben, zeigten in den letzten Jahren große Studien aus Amerika und Deutschland. Sie alle kamen zu dem Schluss, dass Vegetarier im Durchschnitt ...

- **schlanker** sind und seltener Übergewicht haben. Kein Wunder: Pflanzliche Lebensmittel haben eine niedrigere Energiedichte als tierische, d. h. weniger Kalorien pro Gramm.
- einen **niedrigeren Blutdruck** haben und dadurch seltener Herzinfarkte bekommen – Folge des niedrigen Körpergewichtes und von reichlich Kalium aus pflanzlichen Lebensmitteln.
- **seltener an Darmerkrankungen** leiden. Dafür ist der Ballaststoffgehalt von Gemüse, Getreide und Obst verantwortlich.
- **gesündere Blutfettwerte** haben. Pflanzenkost enthält kein Cholesterin und hat eine besonders günstige Nährstoffzusammensetzung.
- **durchschnittlich länger und gesünder leben.**

Was ist die Erklärung für diese positive Wirkung? Die Studien zeigten, dass Vegetarier – logisch – weniger Wurst und Fleisch essen, und auch die eher mächtigen Fleischsaucen kommen bei ihnen erst gar nicht auf den Teller. Vegetarier trinken im Schnitt weniger Alkohol, sind zu 94 % Nichtraucher und 72 % treiben täglich Sport (Quelle: [http://vegetarierbund.de/nv/dv/\\_Studien\\_mit\\_Vegetariern.htm](http://vegetarierbund.de/nv/dv/_Studien_mit_Vegetariern.htm)). Entscheidend ist aber wahrscheinlich das, was Vegetarier im Vergleich zu »Allesessern« in größeren Mengen zu sich nehmen: pflanzliche Lebensmittel. Denn die haben besonders viele Inhaltsstoffe, die nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen eine Menge für unsere Gesundheit tun.

## Sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe werden von der Pflanze nicht aufgenommen, sondern von ihr im eigenen Stoffwechsel gebildet, daher der Ausdruck »sekundär«. Sie dienen der Pflanze z. B. zum Schutz gegen Schädlinge oder schädliche Umwelteinflüsse, sind Farb-, Duft- oder Lockstoffe oder

wirken als Hormone. Zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen daher verschiedenste Substanzen, etwa Karotinoide, Sulfide und Phenole. Für den Menschen sind sekundäre Pflanzenstoffe anders als Vitamine oder Mineralstoffe nicht lebensnotwendig. Doch haben sie – je nach Substanz sehr unterschiedliche – positive Wirkungen: Sie stärken z. B. das Immunsystem, normalisieren den Blutdruck, wirken antibakteriell, senken den Cholesterinspiegel, beugen Krebs vor. Einige wenige Substanzen, etwa Phasin, das in rohen Bohnen enthalten ist, oder Phytin in rohem Getreide, haben auch negative Wirkungen, die aber durch Erhitzen aufgehoben werden.

## **Ballaststoffe**

Neben den sekundären Pflanzenstoffen gehören auch die Ballaststoffe zur Gruppe der sogenannten Bioaktivstoffe. Sie sind die unverdaulichen Fasern in Gemüse, Getreide und Obst. Je naturbelassener diese Lebensmittel, desto besser, weil sie dann umso mehr dieser pflanzlichen Fasern enthalten. Deshalb hat Vollkornmehl mehr Ballaststoffe als weißes Mehl und Obst oder Nüsse mit Schale bzw. Haut mehr als geschälte. Ballaststoffe sorgen für kalorienfreie Sättigung – das macht schlank. Sie transportieren Schadstoffe schneller durch den Darm ab und dienen gesunden Darmbakterien im Enddarm als Nahrung. Die Lebensmittelindustrie setzt solche Stoffe wie Inulin, Carrageen und Johannisbrotkernmehl auch Milchprodukten zu als prebiotische, d. h. die natürliche Darmflora fördernde Substanzen.

## **Vitamin C, E, Betakarotin und mehr**

Vitamine sind lebenswichtige Nährstoffe, die wir mit der Nahrung aufnehmen müssen, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Fast alle Körperprozesse werden durch

Vitamine beeinflusst, meist sogar angestoßen. In Obst und Gemüse beispielsweise sind vor allem die Vitamine C und Betakarotin konzentriert, in Ölfrüchten und Saaten Vitamin E. Dieses Dreiergespann ist für den Schutz der Zellen vor freien Radikalen zuständig. Lacto-Vegetarier bekommen außerdem viel Vitamin B<sub>2</sub> und B<sub>12</sub> – wichtig für die optimale Verwertung der Nahrung und das Wachstum – über Milch und Milchprodukte.

## **Mineralstoffe: Kalium und Magnesium**

Mineralstoffe sind lebensnotwendige Bestandteile der Nahrung. Sie sind an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt und zum Teil Bausteine von Körpersubstanzen. In pflanzlichen Lebensmitteln ist vor allem Kalium enthalten. Auch Magnesium kommt reichlich in Obst, Gemüse und Getreide vor. Beide Mineralstoffe sind für die optimale Funktion von Muskeln und Nerven wichtig. Wer Milch und Milchprodukte isst, nimmt zudem reichlich Kalzium auf – ein wichtiger Faktor für gesunde Knochen.

## **Pflanzliches Fett**

1 Gramm Fett liefert doppelt so viele Kalorien wie 1 Gramm Kohlenhydrate oder 1 Gramm Eiweiß. Deshalb sollte Fett nur in Maßen verzehrt werden. Dennoch ist Fett lebensnotwendig, weil es Fettsäuren enthält, die unser Körper nicht selber bilden kann. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, bei fettreichen Lebensmitteln solche mit reichlich Omega-3-Fettsäuren zu bevorzugen. Diese essenziellen mehrfach ungesättigten Fettsäuren beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und wirken positiv auf die Abwehrkräfte. Sie sind sicher ein Grund für die gute Gesundheit von Vegetariern. Eine wichtige Omega-3-Fettsäure, die Alpha-Linolensäure, ist z. B. in Raps-, Soja-, Walnuss- und Leinöl, in Walnüssen, Haselnüssen und

Weizenkeimen enthalten. Ebenfalls empfehlenswert sind Fette mit reichlich einfach ungesättigten Fettsäuren. Diese sind unverzichtbare Zellwandbausteine und kommen z. B. reichlich in Olivenöl vor.

### **Die Basis: Getränke**

2 Liter pro Tag wären toll – am besten in Form von Wasser, Kräuter-, Gewürz- oder Früchtetees oder Saftschorle. Saft pur zählt dagegen als Lebensmittel zu Obst und Gemüse.

### **Zu jeder Mahlzeit: Vollkorn & Kartoffeln, Obst & Gemüse und Hülsenfrüchte**

- Hier sind die Sattmacher versammelt. Geben Sie bei Brot, Reis, Nudeln und Getreide den vollwertigen Varianten den Vorrang. Sie sind die wichtigste Quelle für Kohlenhydrate, Ballaststoffe, B-Vitamine und viele Mineralstoffe.
- Vor allem für Veganer sind Hülsenfrüchte eine wichtige Eiweißquelle. In geschickter Kombination mit Getreide, Gemüse und Nüssen liefern sie sehr hochwertiges Eiweiß. Darüber hinaus sorgen sie für eine bunte Vielfalt auf dem Teller.
- Fünf Portionen am Tag sollten es sein: Obst und Gemüse liefern reichlich Vitamine und Mineralstoffe bei wenig Kalorien. Die sekundären Pflanzenstoffe in den Schalen der farbbintensiven Sorten enthalten Antioxidanzien, die dazu beitragen, vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen. In den Randschichten stecken außerdem Ballaststoffe, die die Verdauung positiv beeinflussen.

### **Täglich: Nüsse & Co., Pflanzenöle, Milch-/Sojaprodukte**

- Nüsse und Samen enthalten wertvolle Eiweißbausteine und Fettsäuren sowie fettlösliche Vitamine. Für Veganer sind sie unentbehrlich, um ausreichend Eiweiß, Mineralstoffe wie z. B. Eisen und Zink sowie Kalorien zu tanken. Zudem sind die knackigen Kerne reich an lebensnotwendigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

- Pflanzliche Fette enthalten ein günstiges Fettsäuremuster (siehe [≥](#)). Kalt gepresste Öle sind ideal für Salate: Sie enthalten bioaktive Substanzen. Raffinierte Öle sind zum Braten geeignet. Margarine wird aus Pflanzenfett hergestellt. Sie sollte nicht gehärtet sein, weil dabei gesundheitsschädliche sogenannte Transfettsäuren entstehen. Wichtig: viel Omega-3-Fettsäuren, also Raps-, Soja- oder Walnussöl.
- Milch, Joghurt, Quark und Käse sind wichtige Kalziumlieferanten. Sie sollten täglich im Maßen auf dem Speiseplan stehen. Milch und daraus hergestellte Produkte sind für Vegetarier eine wichtige Quelle für Eiweiß, Kalzium, Vitamin B<sub>12</sub> und B<sub>6</sub>, Vitamin D und K. Veganer ersetzen die Produkte dieser Kategorie durch Soja von Tofu bis Sojamilch.

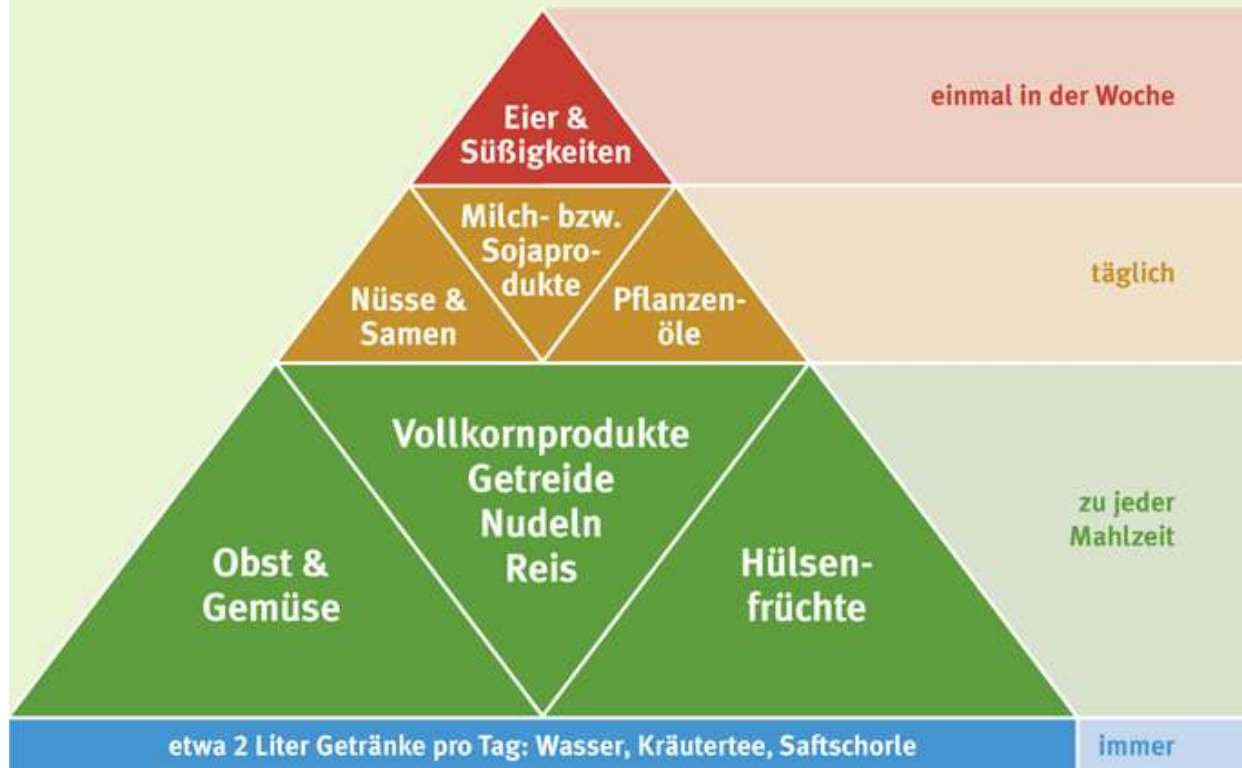
### **Wöchentlich: Ei & Süßwaren**

- Eier liefern wertvolles Eiweiß und reichlich Eisen, Zink und Biotin. Außerdem wird durch diese Lebensmittel die Küche erst so richtig vielseitig!
- Süßigkeiten sowie Zucker, Honig, Marmelade und Kuchen sind verlockenden Naschereien, die viele Kalorien aber nur wenig Nährstoffe liefern. Deshalb gilt für Vegetarier genauso wie für »Allesesser«: Weniger ist mehr.

## **DIE VEGETARISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE**



# DIE VEGETARISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



## Achtung: Gut versorgt?

Einige Nährstoffe können bei vegetarischer, insbesondere veganer Ernährung knapp werden. Hier die kritischen Nährstoffe und wie Sie als Vegetarier(in) genug davon bekommen:

- **Eiweiß** besteht aus 20 verschiedenen Aminosäuren, von denen der Körper acht nicht selbst produzieren kann: die essenziellen Aminosäuren. Pflanzliche Lebensmittel enthalten nie alle essenziellen Aminosäuren zugleich. Da kommt es auf eine geschickte Kombination an (siehe Kasten links). Für Veganer sind Soja- statt Milchprodukten eine gute Lösung.
- **Kalzium** ist nicht nur ein wichtiger Baustein für Knochen und Zähne, sondern ebenso für Blutgerinnung und Hormonhaushalt. Fast unersetzlich für die Versorgung sind Milch und Milchprodukte. Veganer greifen hier zu kalziumangereicherten Sojaprodukten. Auch dunkelgrünes Gemüse wie Spinat, Brokkoli oder Grünkohl sowie Sojabohnen, Sesam, Mandeln und Haselnüsse sind relativ kalziumreich.
- **Eisen** ist wichtig für die Bildung der roten Blutkörperchen und damit für unsere Sauerstoffversorgung. Gute Lieferanten sind Nüsse und Samen, außerdem Hirse und Hafer, Hülsenfrüchte und Blattgemüse wie Spinat, Kohl und Feldsalat. Da pflanzliches Eisen am besten in Anwesenheit von Vitamin C vom Körper aufgenommen wird, ist Gemüserohkost mit Paprika und Fenchel oder ein Glas Fruchtsaft die ideale Ergänzung.
- **Vitamin B<sub>12</sub>** ist nahezu ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten und an der Blutbildung beteiligt. Lacto-Vegetarier können ihren Bedarf mit Milchprodukten sicherstellen. Auch Ei enthält viel B<sub>12</sub>. In Gemüseprodukten sind, nur wenn sie milchsauer vergoren

sind (Sauerkraut, viele Gemüsesäfte), durch Mikroorganismen geringe Mengen B<sub>12</sub> vorhanden. Wer viele Jahre streng vegan lebt, hat leere Vitamin-B<sub>12</sub>-Speicher – das kann gefährlich werden. Ein Ausweg sind B<sub>12</sub>-Präparate oder Hefeflocken. Das größte Risiko tragen werdende Mütter: Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel kann zu schweren Entwicklungsschäden beim Kind führen. Hier wird der Arzt gegebenenfalls Supplemente verschreiben oder eine B<sub>12</sub>-Spritze geben.

- **Zink** spielt eine große Rolle bei der Immunabwehr sowie bei der Zellteilung und ist damit wichtig für Wachstum von Geweben, Haut und Haaren. Für eine ausreichende Versorgung mit Zink sorgen Joghurt, Käse wie Parmesan, Gouda und Cheddar. Veganer decken ihren Bedarf mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, mit Sesam, Kürbiskernen oder Paranüssen.

## Biologische Wertigkeit

Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel des Nahrungseiweißes in Körpereweiß umgewandelt werden kann. Je höher die biologische Wertigkeit einer Speise, umso wertvoller ist das darin enthaltene Eiweiß für den Menschen. Eine besonders hohe biologische Wertigkeit haben tierische Lebensmittel wie Milch(-produkte), Fleisch, Fisch und Eier. Das Ei wird mit 100 bewertet. Durch Kombination verschiedener eiweißhaltiger Lebensmittel lässt sich die biologische Wertigkeit erhöhen: Kartoffeln mit Ei bringt es auf 137, das ist mehr als ein Steak vorweisen kann. Auch zusammen mit Käse sind Kartoffeln Spitze. Ebenfalls top ist ein Mix aus Hülsenfrüchten und Getreide, z. B. Mais mit roten Bohnen oder Spätzle mit Linsen. Getreide und Milchprodukte ergänzen sich bestens wie bei Müsli, Pizza oder Käsebrot.

# Vegetarische Küchen der Welt

Die Vegetarische Küche ist *der* Gewinner der Globalisierung: Nie war die Auswahl an Gemüse, Getreidesorten, Gewürzen und Spezialitäten größer!

- **Die mediterrane Küche** ist bei uns fast ein Klassiker: Tomaten, Auberginen, Zucchini, Paprika. Kräuter wie Basilikum, Thymian, Oregano und Rosmarin bringen das typische Aroma. Pasta, Risottoreis und Polenta, aber auch die Pizza kommen aus Italien. Oliven, Pesto und Salsa verde, köstliches Öl und Balsamessig, getrocknete Pilze und Tomaten geben feine Würze.
- **Die Küche des Orients** bereichert durch Gewürze wie Zimt, Nelken und Kardamom. Hauchdünner Filoteig erlaubt knusprig-zarte Verpackungen, Couscous und Bulgur sind Basis für neue Getreidegerichte. Hummus und Auberginenmus, getrocknete Früchte und Nüsse eröffnen der vegetarischen Küche neue Geschmackswelten.
- Aus der religiös bedingt **fleischlosen Küche Indiens** kommt die Vielfalt der Currys: Kardamom und Zimt, Kreuzkümmel und Gelbwurz, Safran und Pfeffer, Ingwer und Koriander schaffen immer neue Aromen. Nüsse, Samen und verschiedenste Linsensorten sorgen für Abwechslung. Basmatireis, raffinierte Gewürztees und buttermilchfrische Lassis erobern Europa.
- **Die Thai-Küche** lebt von der Kombination von Früchten mit Pikantem. Kokosnuss und Erdnuss, Ingwer, Limetten und Chilis spielen eine große Rolle. Duftreis, Thaibasilikum, Zitronenblätter sind neben Kokosnuss spannende Zutaten.
- Sojaprodukte und diverse Algen spielen in der **japanischen Küche** eine große Rolle – und Reis natürlich. Sushi, Fingerfood auf Reisbasis, sind auch vegetarisch ein

Genuss. Tofu lässt sich vielfältig aromatisieren und würzen, Sojasauce steht für »Umami«, den würzigen Geschmack.

- **Chinesische Küche**, das ist vor allem Kochen im Wok – und bereichert die vegetarische Küche um eine zusätzliche Garmethode. Die Chinesen garen darin so leckere Zutaten wie Pak-Choi, Sprossen, Pilze, Frühlingszwiebeln, Nudeln, Ingwer, würzen mit Zitronengras und dem berühmten 5-Gewürz-Pulver.
- Aus **Mittel- und Südamerika** kommen Maistortillas und Bohnen in jeder Zubereitung. Pikante Jalapeño-Chilis, zarte Palmherzen und Avocados sorgen für Frische. Neu ist die Vielfalt an Yamswurzeln und Süßkartoffeln. Nicht zu vergessen der malzige Rohrohrzucker und der bittere Kakao, Piment und Nelken.

## Ein perfektes Dinner

Ein Menü lebt von den Kontrasten in Form und Farbe, Geschmack und Aroma.

- Wichtig ist die **unterschiedliche Konsistenz** der Speisen. Auf eine cremige Suppe also kein suppigere Gericht wie Ragout oder Eintopf wählen, sondern etwas zum Beißen wie überbackenes Gemüse, Pasta al dente, ein knackiges Wokgericht oder eine Terrine.
- Die Gäste **weder überfüttern noch hungrig** lassen: Auf einen leichten Salat eher ein gehaltvolles Gericht folgen lassen. Soll es üppigen Nachtisch geben, den Hauptgang mit viel Gemüse leicht zubereiten – als Vorspeise darf es dann wiederum etwas aus der Pfanne sein.
- Auf **Kleingeschnittenen** wie Salat kein Wokgericht reichen, sondern eher eine Quiche, eine Frittata, eine Pizza oder ein cremiges Risotto. Zu viel Kleinteiliges wirkt grundsätzlich unruhig.

- **Farbliche Abwechslung** auf den Tellern: also nach Blumenkohl kein helles Risotto, sondern lieber etwas Tomatiges oder Grünes. Gewürze und Kräuter machen's bunt.

## Vegetarisches Genusskochen

Die vegetarische Küche hat sich vom Image der faden Schonkost und dem »Essen von Beilagen« emanzipiert. Leckere vollaromatische Küche ist angesagt: Brutzeln, Braten, Grillen, Pfannenrühren im Wok – alle Garmethoden sind erlaubt, auch die Kombination von exotischen Zutaten der einzelnen Länderküchen und regionalen Frischprodukten. Das sorgt für gute Verträglichkeit, lässt der eigenen Kreativität jede Menge Freiraum und gibt der Vegi-Küche den ultimativen Kick.

# DAS NEHME ICH ...

Einige Grundzutaten und Hilfsmittel in der Alltagsküche haben tierische Bestandteile. Es gibt aber pflanzliche Ersatzprodukte für Vegetarier. Hier ein kleiner Überblick über die in den Rezepten verwendeten Alternativprodukte und wie sie eingesetzt werden:

## **statt Butter**

- **Pflanzenmargarine (für Veganer)** Sie wird aus Öl hergestellt und ist vor allem als Streichfett und zum Backen geeignet. Zum Dünsten und Braten besser Öl verwenden. Fettreduzierte Margarine ist nicht zum Braten geeignet.

## **statt Ei**

- **Ei-Ersatz oder Sojamehl (für Lacto-Vegetarier)** Zum Binden von Saucen eignet sich Mehl oder Stärke, auch Sojamehl. Es hat einen starken Eigengeschmack und sollte deshalb sparsam verwendet werden. Zum Backen ist Ei-Ersatz eine gute Alternative. Es ist ein Pulver auf Sojabasis. Um im Rezept 1 Ei zu ersetzen, werden 2 Teelöffel Ei-Ersatz mit 2-3 Esslöffeln Flüssigkeit schaumig aufgeschlagen, bis die Konsistenz von Eischnee erreicht ist.

## **statt Eiernudeln**

- **eifreie Teigwaren (für Lacto-Vegetarier)** Das Angebot an Pasta aus Hartweizengrieß ohne Ei ist umfangreich und reicht von Spaghetti bis zu vegetarisch gefüllten Ravioli oder Tortellini. Es gibt sogar Mie-Nudeln bzw. Wok-Nudeln ohne Ei.

## **statt Frischkäse**

- **allerlei Nussiges (für Veganer)** Zum Binden und gleichzeitigem Anreichern von Saucen und Suppen eignen sich geriebene geschälte Mandeln, gemahlene Pinienkerne oder Macadamianüsse. Auch Tahin – Sesampaste – oder Kokosnussmark sind aromatische Alternativen.

## **statt Gelatine**

- **Agar-Agar** Es wird aus verschiedenen Rotalgen hergestellt und ist im Gegensatz zu Gelatine rein pflanzlich. Im Gegensatz zu Gelatine, die nicht kochen darf, muss Agar-Agar kochen. Die Konsistenz des fertigen Gelees ist nicht von der Temperatur abhängig, sie ist etwas brüchiger, nicht ganz so fein. Sie können Agar-Agar als Pulver, Stange, in Streifen oder als Flocken kaufen.

## **statt Honig**

- **Fruchtsüßen, Agavendicksaft, Rohr- und Rübenzucker (für Veganer)** Fruchtsüßen werden aus Trauben, Birnen oder Äpfeln bzw. Agaven hergestellt und schmecken mildfruchtig süß ohne jegliche Säurenote. Ahornsirup dagegen schmeckt immer mehr oder weniger malzig. Weißer und brauner Zucker in jeder Form ist ebenfalls ein Honigersatz, da rein pflanzlich.

## **statt Hühner- oder Fleischbrühe**

- **Bouillon auf Hefebasis** Hefe bringt einen ebenso würzigen Geschmack wie Fleischkonzentrate. Gemüse- oder Pilzbrühe wird damit gewürzt. Ebenfalls gut geeignet ist Miso, das ist Sojabohnenpaste, die in verschiedenen Geschmacksrichtungen von mildsüß bis kräftig angeboten wird.

## **statt Käse**

- **Tofu (für Veganer)** den festen Sojabohnenquark gibt es naturbelassen, geräuchert sowie mit Kräutern bzw.



Tomaten oder Paprika versetzt (mehr zu Tofu in der Küche auf [≥](#)).

- **Käse, der mit mikrobiellem Lab hergestellt wurde (für Lacto-Vegetarier)** Das ist jedoch oft nicht deklariert – fragen Sie danach! Quark und Frischkäse werden nur gesäuert und sind daher für Lacto-Vegetarier uneingeschränkt geeignet.

## **statt Milch und Milchprodukten**

- **Sojamilch und Sojaprodukte (für Veganer)** Sojamilch ist ein aus Sojabohnen hergestelltes milchähnliches Produkt, das alle essenziellen Aminosäuren enthält. Mittlerweile gibt es auch Sahne, Schmand und Joghurt auf Sojabasis, meist mit Kalzium angereichert. Reismilch und Hafermilch sind kein wirklicher Milchersatz, können aber für Allergiker beim Backen die Milch ersetzen.

## **statt Sahne**

- **Kokosmilch (für Veganer)** Die cremige Konsistenz macht die Kokosmilch zu einem guten Ersatz für flüssige Sahne. Der Kokosgeschmack harmoniert besonders gut mit asiatischen Gerichten. Der Fettgehalt von Kokosmilch ist dem der Sahne allerdings sehr ähnlich, also nichts für die leichte Küche.
- **Soja-Creme (für Veganer)** Sie hat einen Fettgehalt von 16 %.

## **Gewusst, wo!**

Vollkornprodukte sowie die verschiedenen Getreidearten und Sojaprodukte bekommen Sie in Reformhäusern, Bioläden oder im Bioregal Ihres Supermarkts. Asiatische Lebensmittel finden Sie in Asia-Geschäften oder in der Asia-Ecke von gut geführten Supermärkten. Bei orientalischen Lebensmitteln werden Sie in türkischen oder orientalischen Lebensmittelläden fündig. Selbst indische Geschäfte sind

heute keine Rarität mehr. Wohnen Sie auf dem Land, bestellen Sie spezielle Produkte einfach im Internet (Adressen siehe Seite 186).

## Das richtige Werkzeug

Wer Gemüse und Nüsse verarbeitet, hat viel zu tun. Es muss geputzt und geschrubbt werden. Es wird häufig geschält und geschnippelt. Schlicht: Die Zutaten müssen in Form gebracht werden, Sie müssen sie klein kriegen. Das richtige Gerät hilft dabei.

- **Blitzhacker** Der eignet sich prima, um kleinere Mengen Kräuter sowie Gemüse und Obst, Schokolade oder Nüsse klein zu hacken. Damit er das schafft, sollte er mindestens 600 Watt leisten. Mit einem sehr scharfen, großen Küchenmesser geht es aber genauso gut.
- **Dämpfeinsatz** Ideal zum schonenden Dämpfen von Gemüse oder Teigtaschen über kochendem Wasser. Der gestufte Lochbodeneinsatz passt in alle beliebigen Töpfe.
- **Entsafter** Er verwandelt Obst und Gemüse in köstliche, gesunde Säfte. Gerade Obst- und Gemüsemuffel bekommen so die wichtigen Nährstoffe, die Sie brauchen.
- **Fadenschneider/Juliennereißer** dienen zum Abziehen der Schale von Zitronen-, Limetten- und Orangenschalen in feine, aromatische Streifen (Bild rechts unten).
- **Gemüsemesser** Es sollte eine gerade Schneide haben. Das brauchen Sie, um hartes Wurzelgemüse, Kürbis, Zwiebeln oder Kohl zu zerkleinern.
- **Gewürzmühlen** Gewürze entfalten ihr Aroma am besten, wenn sie frisch gemahlen werden. Sie eignen sich z. B. für Pfefferkörner, Kreuzkümmel, Koriander. Eine ausrangierte elektrische Kaffeemühle eignet sich optimal zum Mahlen größerer Mengen.

- **Kartoffelbürste** Ihre festen Borsten säubern robuste Gemüsesorten und Gemüse. Neue Kartoffeln besser mit Metallschwämmchen abrubbeln – das spart das Schälen.
- **Keimglas** Sein löchriger Deckel macht häufiges Spülen mit Wasser und gutes Abtropfen möglich – nur so keimen Körner und Samen gut und schimmeln nicht. Ideal sind Sieb-Schraubdeckel aus Plastik, die auf normale Schraubgläser passen.
- **Knoblauchpresse** Geschälter Knoblauch wird damit schnell klein gemacht – schmeckt allerdings kräftiger als nur gehackt – eventuell vorher den Keim entfernen. Knackfrischer geschälter Ingwer lässt sich ebenfalls gut durch die Presse drücken.
- **Kochmesser** Es zerkleinert vor allem Gemüse. Dank seiner Schaukel-Schneide eignet es sich auch zum Wiegen, also Hacken von Kräutern. Benutzen Sie es wie ein Wiegemesser – und schneiden Sie lockeres Gemüse damit klein.
- **Küchenmaschine** Bei mehr als zwei Vegetariern in der Familie lohnt sich die Anschaffung. Auswechselbare Reiben raspeln alles von fein (Möhrenrohkost) bis grob (Kartoffelpuffer), schneiden Scheiben und Stäbchen (Pommes). Der Knetarm wird mit Hefe- und Brotteig fertig. Und der Mixer püriert die Suppen, Saucen und Smoothies ganz fein.
- **Muskatreibe** Sie reibt Muskatnuss, die frisch viel intensiver würzt als fertig gerieben. Mit der Reibe lässt sich auch Orangen- oder Zitronenschale abreiben.
- **Rohkostreiben** Für kleine Mengen ideal mit austauschbaren Reiben zur Herstellung von unterschiedlich dicken Scheiben bis zu unterschiedlich großen Streifen.

- **Sparschäler** Sie schälen Kartoffeln, Gemüse (Spargel! Paprika! Möhren!) und auch Obst (Kiwi!) hauchdünn. Der Abfall bleibt gering und es geht schnell. Am besten als Kippschäler – der passt auch Linkshändern.
- **Stabmixer** Er hilft beim raschen Pürieren und Aufschlagen von Suppen und Saucen. Auch das Zubereiten von leckeren Mixgetränken ist im Handumdrehen erledigt. Selbst Sahne wird steif dank Zusatzbesen. Stabmixer gibt's auch mit Blitzhacker.
- **Wok** Durch das ständige Rühren spart man Öl, und bei starker Hitze werden die klein geschnittenen Garzutaten im Nu gar. So bleiben die Zutaten knackig und wertvolle Bestandteile des Gemüses bleiben erhalten.



Das Lieblingsmesser. Hat jeder. Es ist meist klein, scharf (weil es immer nachgeschärft wird) und mit dünner Schneide. Ideal für Zwiebel- und Knoblauchwürfel oder für Schnittlauchröllchen.



Auch knackfrischer Ingwer lässt sich mit etwas Kraft gut durch die Knoblauchpresse drücken.



Feine Schalenstreifen von Bio-Zitrusfrüchten sind Aromaspender und Augenschmaus zugleich.



## DAS KOCHEN ICH **im Frühling,** **Sommer, Herbst und Winter ...**

### **wenn's schnell gehen soll**

**Kressecremesüppchen** [≥](#)

**Nudeln mit zitroniger Erbsen-Carbonara** [≥](#)

**Nudeln und buntes Gemüse in Erdnussauce** [≥](#)

**Würziger Tofu auf Salat** [≥](#)

**Basilikumcremesuppe** [≥](#)

**Blumenkohl im Sommerkleid** [≥](#)

**Grüne-Bohnen-Pasta** [≥](#)

**Dreierlei Rohkostsalate** [≥](#)

**Gemüeschiffchen** [≥](#)

**Melonen-Kokos-Kaltschale** [≥](#)

**Pfannenbrot mit Zucchini-Tsatsiki** [≥](#)

**Rohkost-Kaltschale** [≥](#)

**Soja-Hirse-Köfte** [≥](#)

**Sommer-Risotto mit Radicchio** [≥](#)

**Tacosalat** [≥](#)

**Tagliatelle mit Tofu alla puttanesca** ≥  
**Gebratener Halloumi auf Feldsalat** ≥  
**Mangold-Reis-Suppe** ≥  
**Milchreis-Kasserolle mit Trockenfrüchten** ≥  
**Möhren-Lauch-Salat mit Chiliananas** ≥  
**Rote-Bete-Apfel-Meerrettich-Salat** ≥  
**Ananas-Kichererbsen-Suppe** ≥  
**Chinakohlsalat Waldorfart** ≥  
**Feldsalat mit Mango und Ricotta** ≥  
**Gemüsekraftsuppe** ≥  
**Orientalischer Möhrensalat** ≥  
**Rotkohl-Mandarinen-Salat** ≥  
**Schwarzwurzelcremesuppe** ≥  
**Weißkohlsalat mit Granatapfelkernen** ≥  
**Winterliche Blitz-Grütze** ≥

## **wenn Kinder mitessen**

**Bärlauch-Spinatauflauf** ≥  
**Erdbeermousse mit Crème fraîche** ≥  
**Gekrätertes Gemüse und neue Kartoffeln mit Joghurdaise** ≥  
**Kokosgemüse mit Duftreis** ≥  
**Mangoldpasta mit Ricotta** ≥  
**Nudeln mit zitroniger Erbsen-Carbonara** ≥  
**Nudeln und buntes Gemüse in Erdnussauce** ≥  
**Gemüseschiffchen** ≥

**Hafer-Mittelmeersalat** ≥  
**Lumpenblech** ≥  
**Mais-Kürbiskern-Muffins mit Paprika-Schalotten-Gemüse** ≥  
**Möhren-Quark-Quiche** ≥  
**Pikanter Quarkstrudel** ≥  
**Spinat-Ricotta-Lasagne** ≥  
**Gemüsewähe** ≥  
**Kartoffelsamtuppe mit Lauch** ≥  
**Milchreis-Kasserolle mit Trockenfrüchten** ≥  
**Spaghetti mit Funghi-Bolognese** ≥  
**Gebackene Äpfel mit Marzipanstreuseln** ≥  
**Gefüllte Brateier** ≥  
**Gemüsekraftsuppe** ≥  
**Grundrezept Vegi-Pizza** ≥  
**Lauch-Apfel-Puffer** ≥  
**Mediterraner Grünkohl-Kartoffel-Auflauf** ≥  
**Palatschinken Italia** ≥  
**Parmesanspätzle mit Sahne-Grünkohl** ≥  
**Winterliche Blitz-Grütze** ≥

## **wenn Gäste kommen**

**Artischocken mit Kräuter-Senf-Dip** ≥  
**Cashew-Pistazien-Bällchen mit Currypüree** ≥  
**Erdbeermousse mit Crème fraîche** ≥  
**Glitzerpäckchen mit Ofenkäse** ≥



**Gratinierte Basilikum-Pfannkuchen** ≥  
**Grünes Frühlingsrisotto (Variante)** ≥  
**Grünspargel-Laksa** ≥  
**Kräuter-Käse-Panna-cotta mit Spargel** ≥  
**Kressecremesüppchen** ≥  
**Mangold-Ziegenfrischkäse-Tarteletts** ≥  
**Möhren-Ricotta-Knödelinos mit Kresse-Pesto** ≥  
**Pilzsülze mit Schnittlauchvinaigrette** ≥  
**Rhabarber mit Ingwerstreuseln** ≥  
**Spargel mit Mangocreme** ≥  
**Ziegenfrischkäse-Spargel-Terrine** ≥  
**Ziegenkäsesoufflés auf Rübchen** ≥  
**Auberginenlasagne** ≥  
**Auberginentopf mit Herzoginkartoffeln** ≥  
**Basilikumsalat mit würzigen Saitlingen** ≥  
**Bohnen und Mango mit Räuchertofu** ≥  
**Gegrillter Halloumi mit Gemüse und Mojo** ≥  
**Mais-Hefeküchlein mit Chiligemüse** ≥  
**Zucchini-Feta-Röllchen in Tomatensugo** ≥  
**Birnen-Trüffel-Schnitten** ≥  
**Kürbissalat aus dem Ofen** ≥  
**Lauch-Champagner-Risotto mit Äpfeln** ≥  
**Maroni-Rosenkohl-Ragout mit Salbei** ≥  
**Pflaumen-Yorkshirepudding mit Vanille-Zabaione** ≥

**Ravioli mit Kartoffel-Käse-Füllung und  
Minztomaten** ≥

**Schmorfenchel mit Steinpilzen und Aprikosen-  
Polenta** ≥

**Süßkartoffelpuffer mit Radicchio-Orangen-Salat**  
≥

**Tofu-Korma mit Auberginen und Süßkartoffeln** ≥

**Überbackene Endiviensuppe** ≥

**Wirsingrouladen mit Tofufarce** ≥

**Zwiebelsuppe mit Kräuternocken** ≥

**Ananas-Kichererbsen-Suppe** ≥

**Asia-Nudelpfanne mit Chinakohl** ≥

**Asiatische Maultaschen** ≥

**Chicorée mit Shiitakepilzen** ≥

**Curry-Linsen-Rotkohl mit Ingwer-Raïta** ≥

**Fenchel-Mandarinen-Suppe** ≥

**Fladenbrot mit orientalischem Sauerkraut** ≥

**Gefüllter Kürbis** ≥

**Gurken-Meerrettich-Kresse-Sushi** ≥

**Rosenkohl-Ziegenkäse-Tarte** ≥

**Rote-Bete-Meerrettichsahne-Terrine** ≥

**Scharfe Avocado-Sushi** ≥

**Schwarzwurzelcremesuppe** ≥

**Steinpilz-Weizen-Bratlinge** ≥

**Thailändisches Grünkohl-Kartoffel-Curry mit  
Senf-Spiegelei** ≥

**Tofu-Ceviche** ≥

**Zwiebel-Tarte-Tatin** ≥

**wenn's fürs Büfett, zum Mitnehmen,  
gut vorzubereiten sein soll**

**Frühlingskräuterbutter** ≥

**Mangold-Ziegenfrischkäse-Tarteletts** ≥

**Pilzsülze mit Schnittlauchvinaigrette** ≥

**Ziegenfrischkäse-Spargel-Terrine** ≥

**Basilikum-Couscous-Salat** ≥

**Gefüllte Datteln** ≥

**Gegrillte marinierte Paprikaschoten** ≥

**Knusper-Tomaten-Tarte** ≥

**Mais-Kürbiskern-Muffins** ≥

**Melonen-Tomaten-Salsa** ≥

**Mohngrissini mit Tomaten-Hummus** ≥

**Möhren-Quark-Quiche** ≥

**Olivenbaguette** ≥

**Pizza-Aufstrich** ≥

**Reisnudelsalat mit Backgemüse** ≥

**Tacosalat** ≥

**Auf asiatische Art marinierte gemischte Pilze** ≥

**Birnen und Staudensellerie mit Roquefort-Dip** ≥

**Bohnencreme mit Röstbrot** ≥

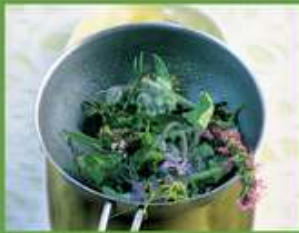
**Gemüsewähe** ≥

**Zitroniges Honig-Mandel-Pesto** ≥

**Blätterteigtaschen mit Paprika-Kraut ≥**  
**Kürbis-Zweierlei ≥**  
**Meerrettich-Frischkäserolle ≥**  
**Orientalischer Möhrensalat ≥**  
**Rote-Bete-Meerrettichsahne-Terrine ≥**  
**Rucola-Oliven-Frischkäse ≥**  
**Soja-Pide mit Lauch und Feta ≥**  
**Trauben-Plunder-Croissants ≥**  
**Zwiebel-Kartoffel-Stangen mit Kapern-Mayo ≥**



Lust auf frisches Grün? Genießen Sie die kommenden Monate: **Junges Gemüse** in all seiner Vielfalt bereichert unseren Speisezettel und ist jetzt so zart, dass Sie es unbedingt auch einmal roh zubereiten sollten. Die ersten heimischen **Kräuter** und **Blattsalate** kommen auf den Markt. Die neuen **Kartoffeln** sind Grundlage für **wahre Delikatessen**. Die Artischocke blüht und hat **Saison**. Die Stars im



# Frühling

sind immer noch **Erdbeere** und **Spargel**...

Lassen Sie sich ein auf die Kombination von exotischen Gewürzen und regionalen Zutaten. Lernen Sie die neue **Leichtigkeit des Kochens** kennen. Das schützt Sie vor Frühjahrmüdigkeit in der Küche!