



# Vegetarisch

## *durchs ganze Jahr*

**G|U**

Fleischlos glücklich mit Genussrezepten  
von einfach bis ganz besonders



**Fleischlos glücklich**

Freuen Sie sich! Die vegetarische Küche ist gesund, vielseitig und genussreich.

Es gibt **viele gute Gründe für eine vegetarische Lebensweise**: ethische und tierrechtliche, religiöse, ökologische, gesundheitliche und natürlich auch geschmackliche.

Egal, aus welcher Motivation heraus Sie die fleischlose Küche bevorzugen – Sie können sich so auf alle Fälle genussvoll, gesund und abwechslungsreich ernähren.

Vegetarier ist nicht gleich Vegetarier! Die meisten Menschen, die auf Fleisch verzichten, sind **Ovo-Lacto-Vegetarier**. Sie beziehen Milchprodukte und Eier mit in ihren täglichen Speiseplan ein. Die sogenannten **Lacto-Vegetarier** schließen Eier aus, während die **Ovo-Vegetarier** Milchprodukte ablehnen. **Veganer** meiden grundsätzlich alle Lebensmittel tierischen Ursprungs.

In diesem Buch finden Sie neben veganen Spezialitäten vor allem vegetarische Rezepte, in denen **Eier und Milchprodukte** verwendet werden. Dafür gibt es mehrere Argumente: Pflanzliche Lebensmittel enthalten viele gesunde Nährstoffe, aber nicht so hochwertiges Eiweiß wie tierische Nahrung. Sie besitzen generell weniger essentielle, also lebensnotwendige Aminosäuren, als im tierischen Eiweiß vorhanden ist. Milch, Milchprodukte und Eier ergänzen die rein pflanzliche Kost aufs Beste, sodass der Körper **ausgewogen** mit allen Nährstoffen versorgt wird. Sie können statt Milch auch Sojaprodukte verwenden. Am besten kombinieren Sie in einer Mahlzeit **Kartoffeln, Getreide oder Hülsenfrüchte mit Milchprodukten, Ei, Nüssen und Samen!** Dann müssen Sie sich auch keine Sorgen machen, an den »kritischen« Nährstoffen wie Vitamin B<sub>12</sub> oder Eisen unterversorgt zu sein. Getreide und Hülsenfrüchte

liefern darüber hinaus auch reichlich wertvolle **Ballaststoffe**.

Einfach gesund! Wer sich abwechslungsreich fleischlos ernährt, kommt den **Nährstoffempfehlungen** der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) näher als Nichtvegetarier, die häufig zu viel Eiweiß aufnehmen. Zahlreiche Studien belegen, dass Vegetarier seltener an **ernährungsabhängigen Krankheiten** wie etwa Arteriosklerose oder Altersdiabetes erkranken.

Auch wer sein **Gewicht** halten oder reduzieren möchte, hat es mit vegetarischer Küche einfacher. Denn sie ist genussreich, aber in der Regel kalorienärmer als eine nicht-vegetarische Ernährungsweise.

Richten Sie sich bei der Auswahl an Gemüse nach dem **saisonalen Angebot**. Greifen Sie vermehrt zu **Bio-Produkten**, am besten aus Ihrer Umgebung. So unterstützen Sie die regionalen Bauern und nehmen weniger Schadstoffe auf.

Und der wichtigste Grund zum Schluss: **Vegetarische Gerichte sind einfach köstlich!**

# Von A(rtischocke) bis Z(uckerschote)



## 1 | Artischocken

Die distelähnlichen Artischocken schmecken feinherb bis leicht bitter und harmonieren mit Mittelmeerkräutern und Knoblauch. Ihr Bitterstoff Cynarin ist appetitanregend und verdauungsfördernd. Neben den großen Artischocken – meist aus Frankreich – gibt es im Frühling und Sommer kleinere aus Italien.



## 2 | Fenchel

Die weißen Knollen haben ein süßlich-würziges, kräftiges Aroma, das bei rohem Fenchel am besten zur Geltung kommt. Sie schmecken jedoch auch sehr gut gedünstet, gedämpft oder in Kombination mit weiteren Gemüsesorten. Fenchelsamen geben Speisen eine anisartige Note und wirken auf den Verdauungstrakt beruhigend.



## 3 | Mairübchen

Die in Frankreich sehr beliebten »navets« tauchen nun auch bei uns häufiger auf. Sie haben ein zartes, leicht süßlich-bitteres Aroma und viele wertvolle Nährstoffe. Sie schmecken gut als Salat oder auch ganz kurz gedünstet oder gedämpft.



#### **4 | Pastinaken**

Die gesunden Wurzeln wurden in den letzten Jahren vor allem durch den Bioanbau wiederentdeckt. Mit ihrem hohen Stärkegehalt eignen sie sich besonders gut für Suppen und Pürees. In Geschmack und Konsistenz erinnern sie an Möhren und Kartoffeln.



#### **5 | Petersilienwurzeln**

Die weißlichen, frostharten Wurzeln wurden lange in unserer Küche vernachlässigt. Zu Unrecht, besitzen sie doch ein feines, süßlich-würziges Aroma. Petersilienwurzeln eignen

sich bestens für Eintöpfe und cremige Suppen, schmecken aber auch sehr gut roh geraffelt als winterliche Frischkost.



## 6 | Rote Bete

Die leuchtend roten Knollen mit den vielen Namen (u. a. Rote Rübe, Rande, Rahne) zählen aufgrund ihres hohen Vitamin- und Mineralstoffgehaltes zu den besonders gesunden Gemüsesorten. Rote Beten schmecken roh oder gekocht. Selbst die Blätter können gedünstet oder gedämpft als Gemüse zubereitet werden.



## 7 | Spinat



Je nach Erntezeit unterscheidet man mild-aromatischen Frühlings- und Sommerspinat vom kräftiger schmeckenden Herbst- bzw. Winterspinat. Die zarten Frühlings- und Sommerblättchen eignen sich gut für Salat. Der langstielige, robuste Winterspinat wird dagegen immer gekocht. Ziehen Sie Freiland-Spinat Gewächshaus-Ware vor, er enthält weniger Nitrat.



## 8 | Süßkartoffeln

Sie heißen auch Bataten. Die orangefarbenen Knollen schmecken süßlich und sind so vielseitig wie Kartoffeln: Probieren Sie sie gebraten, aus dem Ofen, in Suppen oder knusprig frittiert. Bataten werden in vielen wärmeren Ländern das ganze Jahr über angebaut.



## 9 | Zuckerschoten

Die auch Kaiserschoten oder Kefen genannten grünen Erbsenschoten werden geerntet, bevor die Samen ausgewachsen sind. So können sie mit Hülse gegessen werden. Zuckerschoten schmecken süßlich und am besten, wenn Sie sie nur kurz kochen, braten oder dünsten.



**Einfach unerlässlich!**

Gute Eiweißquellen für alle, die auf Fleisch verzichten wollen.

**Milch** ist unsere wichtigste Kalziumquelle. Sie enthält im Milcheiweiß sämtliche essentiellen Aminosäuren, das Milchfett ist im Allgemeinen gut verträglich. Aus der Milch von Kühen, Ziegen und Schafen werden die verschiedensten **Käsesorten** hergestellt, die die vegetarische Küche auf gesunde und vielseitige Art bereichern.

Kontrollierter Zusatz von Milchsäurebakterien verwandelt Kuhmilch in Dickmilch, Buttermilch, saure Sahne, Kefir oder Joghurt. Zu den **Sauermilchprodukten** zählen auch die modernen probiotischen Milchprodukte, denen Acidophilusbakterien zugesetzt wurden. Sie sollen eine positive Wirkung auf Darm und Verdauung haben und das Immunsystem stärken. Ihre Wirkung ist aber umstritten. Sauermilcherzeugnisse werden häufig bei Laktose-Intoleranz vertragen, einen Versuch ist es jedenfalls wert. Die gesäuerten Milchprodukte regen den Stoffwechsel an, werden im Darm leicht aufgenommen und besitzen eine gute Magenverträglichkeit.

Wer ganz auf Milch und Milchprodukte verzichten möchte oder muss, findet eine große Anzahl an **Produkten aus Sojamilch** in vielen Supermärkten. Die rein pflanzlichen Produkte werden aus Sojabohnen hergestellt. Sie sind reich an Eiweiß und wertvollen Pflanzenstoffen und enthalten weder Laktose noch Cholesterin. Meist wird ihnen Kalzium zugesetzt. Als Pendant zur Kuhmilch bekommen Sie im Handel Sojadinks. Zum Kochen eignen sich **Soja-Crème-fraîche** oder **Sojasahne**. Doch Achtung: Nicht jeder verträgt die an und für sich sehr gesunden Sojaprodukte. Einige Menschen entwickeln Allergien gegen das Sojaeiweiß.

Für sie kann Hafermilch aus dem Bioladen eine Alternative sein.

Ebenfalls aus Soja hergestellt wird **Tofu**, der auch als Sojaquark bezeichnet wird. Er ist aus der asiatischen Küche nicht wegzudenken und ist eine wertvolle Proteinquelle für Vegetarier. Tofu natur schmeckt neutral, nimmt jedoch Aromen leicht an und kann daher vielfältig und immer wieder neu gewürzt werden. Kräftigere Aromen von mild bis pikant bieten eingelegte oder geräucherte Sorten. Tofu erhalten Sie im Asienladen, im Bioladen oder Reformhaus oder auch im Kühlregal des Supermarktes.

Ebenfalls eine wichtige Eiweißquelle für Vegetarier sind **Eier**. Neben ihrem hohen Eiweißgehalt bieten sie auch reichlich Mineralstoffe und Vitamine. Greifen Sie beim Kauf möglichst zu Eiern aus Biobetrieben oder Freilandhaltung!

**Nüsse, Kerne und Samen** sind ernährungsphysiologisch sehr wertvoll, bringen sie doch eine Vielzahl an Vitaminen, darunter das wichtige Vitamin E, sowie zahlreiche Mineralstoffe mit. Trotz ihres hohen Fettanteils tun sie unserer Gesundheit gut. Denn sie sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und senken nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut. Walnuss, Mandel, Sesam & Co. schmecken aber auch einfach unglaublich gut und sorgen im Essen für knusprigen Biss.

# Getreide und Hülsenfrüchte



## 1 | Couscous

»Couscous« heißt der zu Kügelchen gerollte Weizengrieß und auch das fertige, aus der nordafrikanischen Küche stammende Gericht. Am schnellsten geht die Zubereitung mit Instant-Couscous. Lassen Sie ihn einfach 15–20 Min. in Wasser quellen, bevor Sie ihn verwenden. Traditionell wird Couscous über Wasserdampf gegart.



## 2 | Dinkel

Dinkel, die Urform des Weizens, hat durch den ökologischen Landbau in den letzten Jahren starken Aufwind bekommen. Das gesunde Getreide enthält viel Eiweiß sowie Ballaststoffe und Vitamine. Viele Weizen-Allergiker vertragen es gut.



### **3 | Bulgur**

Die - wie auch Couscous - aus Hartweizen hergestellte Weizengrütze hat ihre Heimat im Vorderen Orient. Bulgur ist etwas grobkörniger als Couscous und wird vor allem für Taboulé verwendet, den traditionellen Petersilien-Salat. Bulgur in Salzwasser 6-8 Min. kochen, 10 Min. ausquellen lassen und abgießen.



#### 4 | Graupen

Die geschälten, polierten Weizen- oder Gerstenkörner werden oft in Eintöpfen gekocht. Sie können sie aber auch anstelle von Rundkornreis wie ein Risotto zubereiten. Ein Rezept dazu finden Sie auf [z](#).



#### 5 | Polenta

Vor allem in Norditalien ist der gelbe Maisgrieß beliebt. Dort wird Polenta traditionell 1 Std. in Salzwasser gekocht und dabei pausenlos gerührt – und bitte immer nur in eine Richtung! Einfacher und schneller geht's heute mit Instant-



Maisgrieß, der in 5–10 Min. fertig ist. Mit etwas Butter oder geriebenem Parmesan verfeinert, ist Polentabrei eine fix gekochte Beilage. Grundrezept für Polentaschnitten auf [Z](#).



## 6 | Kichererbsen

... gibt es getrocknet oder vorgekocht in Dosen. Getrocknete weichen Sie über Nacht ein. So quellen sie lang genug. Dosenware in einem Sieb abwaschen. Die leicht nussig schmeckenden Kichererbsen eignen sich für ein cremiges orientalisches Püree ebenso wie für deftige Suppen.



## 7 | Rote Linsen

Die leuchtend roten Linsen sind in nur 15 Min. gar. So eignen sie sich für alle Gerichte, die sämig werden sollen. Die Lieblinge der indischen Küche schmecken am besten in Kombination mit Gewürzen ihrer Heimat: mit Kreuzkümmel, Ingwer, Kurkuma (Gelbwurz) und Koriander.



## **8 | Grüne Puy-Linsen**

Sehr fein im Geschmack und ebenfalls im Nu gekocht sind die kleinen grünen Gourmet-Linsen aus Frankreich. Oft sind sie in Bio-Qualität zu finden. Puy-Linsen sind in 12-15 Min. gar. Sie verlieren beim Kochen zwar etwas ihre grüne Farbe, das schmälert aber keineswegs ihren Genuss! Ihr Aroma kommt am besten als Salat in einer feinen Vinaigrette zur Geltung.



## 9 | Schälerbsen

Ob grün oder gelb – bei diesen Hülsenfrüchten ist die harte Schale schon entfernt. Sie werden beim Kochen ganz weich und eignen sich gut für sämige Suppen. Im Supermarkt, Asien- und Bioläden gibt es ganze und halbierte Schälerbsen.



**Lauter Lieblingsaromen**

Von chilischarf bis zitrusfrisch: Aromatische Kräuter und Gewürze machen die vegetarische Küche schön abwechslungsreich!

**Die Scharfmacher** Sie lieben es scharf? Dann haben Sie eine Vielzahl an Schärfungsmitteln zur Wahl. Bei **Chilischoten** gilt: je kleiner, desto feuriger. Wer's milder mag, entfernt die Samen aus den Schoten. In ihnen steckt die meiste Schärfe. Am besten mit Einmal-Handschuhen arbeiten! Die Schärfe bleibt an den Fingern haften. Aus Chilischoten hergestellt werden Würzsaucen wie **Sambal oelek**, **Tabasco** und asiatische **Chilisaucen**, die es von süßlich bis höllisch scharf gibt. Auch der rote **Cayennepfeffer** und diverse **Pfeffersorten** wie der rötliche Szechuanpfeffer, grüner Pfeffer, Langpfeffer und Kubebenpfeffer bringen Pep ans Essen.

**Die Exoten** Exotische Aromen liefern **Gewürze** wie Kreuzkümmel (Cumin) und Koriander. Am besten im Ganzen kaufen und bei Bedarf frisch mörsern! So liefern sie das meiste Aroma. **Currypasten** (im Glas oder Vakuum-Päckchen) aus dem Asienladen oder Asienregal im Supermarkt gibt es in Rot, Gelb und Grün und in verschiedenen Schärfegraden. Für vegetarische Gerichte eignet sich gelbe Currypaste gut. Für die **gelbe Färbung** sind Gelbwurz (Kurkuma) und Safran zuständig, die vor allem toll mit Reisgerichten harmonieren. Die für die Asiaküche unersetzliche **Sojasauce** gibt es mittlerweile auch salzarm. Dunkle Sojasauce ist ideal für Wokgerichte, helle schmeckt weitaus milder. Frischer **Ingwer** gibt asiatischen Gerichten den richtigen Touch. Kaufen Sie nur pralle, saftige Knollen! Im Kühlschrank bleiben sie 2-3 Wochen frisch.

**Die Zitrusfrischen** Mit **Limetten** und **Zitronen** sowie **Limettenblättern** und **Zitronengras** aus dem Asienladen