

Inhalt

35

Dips, Pesto &
Aufstriche

61

Salate

95

Eintöpfe & Suppen

81

Beilagen

51

Fingerfood & Snacks

129

Kartoffelgerichte

117

Reis & Co

149

Pasta

199

Süßes

171

Herzhaft gebacken

Inhalt

6 Vorwort Sandra Mühlberg	29 Küchentools
8 Was ist Comfort Food	32 Vorratsliste
13 Grundlagen & Tipps der vegetarischen Küche	213 Service
14 Die wichtigsten Elemente	215 Meine Meal-Prep-Favoriten
15 Cleverer Kombi für mehr Nährwert	216 Kochen für Gäste
16 Was gibt es bei der Lagerung zu beachten?	217 Kinderleichte Gemüseideen
18 Saisonales Gemüse	218 Deine vegetarischen Gerichte – Dein Geschmack
21 Kochen ohne Stress – so klappt's	219 Nachhaltiges Kochen
23 Dein Meal-Prep-Wochenplan	220 Register
25 Wissensschatz	222 Über den Callwey Verlag
26 Gemüse und seine Rolle im Comfort Food	224 Impressum
28 Käse in der vegetarischen Küche	

REGISTER

DIPS, PESTO & AUFSTRICHE

Apfel-Relish 36
Chili-Cheese-Dip 45
Furikake 40
Grünkohl-Pesto 42
Klassischer Hummus 43
Kürbis-Feta-Dip mit Walnüssen 44
Lauchbutter 41
Lemon Panko Crunch 39
Nussbutter Panko Crunch 39
Paprika-Relish 36
Pickled Onions 46
Rauchmandel-Pesto 47
Rosmarin Panko Crunch 39
Salzgurken-Relish 36
Spicy Panko Crunch 38
Zwiebelmarmelade 48

FINGERFOOD & SNACKS

Austernpilz-Shawarma mit Pfannenbrot und Pickled Onions 54
Brokkoli-Nuggets 59
Crunchy Tofu-Sticks mit Sriracha-Mayo 53
Hummus-Grillgemüse-Sandwich 58
Käsiges Pilz-Zupfbrot 57
Mini-Paprika gefüllt mit Feta, Walnuss und Honig 55
Mozzarella in Carrozza 52
Tofu Katsu Sando 56

SALATE

Bohnensalat mit karamellisiertem Halloumi & Macadamianüssen 65

Brokkoli-Apfel-Salat mit Cranberries und Käse 68
Brokkoli-Blaubeeren-Salat mit Mohn-Dressing 77
Cremiger Mais-Gurkensalat mit roten Zwiebeln & Dill 62
Crispy Rice Gurkensalat mit Kräutern 72
Erdnuss-Gurken-Salat mit Koriander 76
Kichererbsen-Curry-Salat mit Apfel & Mango 74
Klassischer Bohnensalat 64
Lauwarmer Panzanella mit Riesenbohnen auf cremigem Joghurt 66
Mexican Street Corn Salad 71
Ofen-Eiersalat mit Feta 79
Smash-Gurkensalat mit Feta & Pistazien 78

BEILAGEN

Buttrige Cannellini-Bohnen in würzigem Tomatensugo 82
Corn Ribs mit Sour Cream 88
Gebackene Bete mit Burrata & Rosmarin-Crunch 83
Gebackener Feta mit Feigen & Pistazien 84
Geschmorter Lauch in Käsesauce 85
Gratinierte Auberginen – „Pizza-Style“ mit Pinienkernen 86
Miso-Rosenkohl mit Orangen-Glaze 89
Ofengeröstete Kürbisecken mit Burrata & Tomatensalat 90
Riesenbohnen in Gemüsebrühe 91
Spinatknödel mit Hartkäse & Nussbutter 92
Überbackene Römersalate mit Hartkäse & Panko 93

EINTÖPFE & SUPPEN

Bigos – Würziger polnischer Krauteintopf 106
Chana Masala 112
Deftiger Erbseneintopf mit gebackenen Knuspererbsen 102
Linsen-Lasagne-Suppe mit Schmand 98
Miso-Röst-Tomatensuppe mit Käse-Crostini 100

Service

Ribollita – Italienische Gemüsesuppe mit Weißbrot 96
Tomaten-Schmorkohl mit Kartoffeln 110
Tomaten-Tortellini-Suppe 108
Wärmendes Pilzragout 104
Zupa Ogórkowa – Polnische Salzgurkensuppe 114

REIS & CO.

Austernpilz-Stroganoff 126
Gefüllte Paprika – Ungarische Variante mit Reis & Sauerkraut 124
Risotto mit karamellisierten Zwiebeln 120
Rosenkohl-Curry mit Kichererbsen, Cashews & Koriander 122
Wirsing-Risotto 118

KARTOFFELGERICHTE

Crunchy Kopytka mit Petersilien-Dill-Pesto & saurer Sahne 132
Dill-Kartoffeln mit Senfsauce & weichgekochtem Eiern 130
Lauwarme Kartoffeln mit Feta-Creme, Thymian & Rauchmandel-Topping 136
Pilzfrikadellen „Schwedische Art“ 142
Riesenbohnen-Kartoffel-Gulasch 140
Röstkartoffeln mit Kichererbsen auf Kräuter-Joghurt-Bett 134
Smashed Potatoes vom Blech 138

PASTA

Cremige Blauschimmel-Käse-Pasta mit geröstetem Rosenkohl & Pekannüssen 160
Cremige Brokkoli-Pasta 154
Cremige Pasta in Butternut-Rosmarin-Sauce 162
Gnocchi in Champignon-Zwiebelsauce 168
Gochujang Mac'n'Cheese 166
Linguine mit Miso-Pilzen & frischen Kräutern 164
Penne mit geröstetem Blumenkohl in cremiger Blauschimmel-Walnuss-Sauce 155
Risoni in Knoblauch-Käse-Sauce 152
Ruskie Pierogi 158
Scissor-Cut-Nudeln 150

Tortellini in Nussbutter mit gerösteten Kürbiskernen & Hartkäse 156

HERZHAFT GEBACKEN

Herzhafte Arme Ritter 186
Jalapeño-Cheddar-Brot 176
Kartoffel-Möhren-Gratin 190
Kürbis-Tarte mit Blauschimmelkäse 194
Lasagne Roll-Ups 184
Maispuffer mit grüner Salsa 192
Nudelaufwurf mit Erbsen & Knusperhaube 188
Ofenkartoffeln mit Burrata, Paprika-Relish & Kräutern 196
Weichkäse-Spinat-Tartelettes mit Rauchmandeln 178
Wirsing-Pie 182
Zucchini-Rosen aus Blätterteig 180

SÜSSES

Fluffige Blätterteigkissen mit Vanillecreme & Aprikosen 200
French Toast mit Zimtäpfeln & Walnüssen 210
Geröstetes Brioche mit Joghurt, karamellisierter Kokos-Banane & Reissirup 202
Makowiec – Polnischer Mohnstrudel 204
Milchnudeln mit Zimt & Zucker 211
Pfannkuchen mit Quark & Zuckerrübensirup 206
Süße Pierogi mit Heidelbeeren & Schmand 208

HOW TO

„Colcannon“-Style mit Wirsing 145
Fluffiges Pfannenbrot 174
Focaccia Marinara 173
Focaccia mit Kimchi 173
Gefülltes Pfannenbrot mit Käse & Spinat 175
Haselnuss-Kartoffelstampf 145
Kartoffel-Steckrüben-Stampf mit Muskat 145
Kartoffel-Zwiebel-Focaccia 173
Kartoffelstampf 145
Käse-Kartoffelstampf à la Aligot 145
Klassische Focaccia 172
Mediterranes Pfannenbrot mit Gemüsefüllung 175
Pfannenbrot mit Knoblauchbutter 174
Stampf mit frittiertem Salbei & Salbeibutter 145