

Kinderernährungs-Expertin DAGMAR VON CRAMM
INGA PFANNEBECKER | MICHAEL KÖNIG

VEGGIE FOR FAMILY

Fleischlos glücklich:
abwechslungsreiche
Jeden-Tag-Rezepte

G|U



DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV



Vorwort: Einfach, lecker, veggie 6
 Familie vegetarisch 8
 Knackig frische Pflanzenkost 10
 Gemüse – das ist wichtig 12
 Gesunde Kohlenhydrate 14
 Alle an einem Tisch 16

Veggie-Wissen



18

Im

FRÜHLING

wird es grün

Und in Nullkommanichts ist alles wie verwandelt. Wenn es sprießt und blüht und die Tage wieder länger werden, haben alle wieder Lust auf zartes und junges Gemüse. Hier leuchtet es in frischen Frühlingsfarben, in der Hauptsache grün, mit Erbsen-Pancakes, Spinatknödeln und tollen Nudelsaucen. Und nicht vergessen: Gänseblümchen kann man auch essen... da hüpfet das Herz!

50

Der

SOMMER

kann kommen

Summertime und nichts hält uns mehr im Haus! Sommer ist Eiszeit, heißt Grillen, frische Früchte und Beeren satt und am besten direkt vom Strauch in den Mund. Nie schmeckt es so gut wie jetzt, draußen und ständig unterwegs: Pita-Taschen mit Grillgemüse, Brot-Salat mit Radieschen, Lieblingstortilla wie im Urlaub... mmmh... der Sommer macht uns glücklich.

FRÜHLINGSSPECIALS – KURZ UND GUT

Grundrezept: Konfettibrot 20
 Auf's Brot:
 Frischkäse und Quark 21
 Brotaufstriche:
 für jeden Geschmack 22
 Frühlings-Nudelsaucen:
 ratzfatz zubereitet 42
 Viele, viele bunte Smoothies . . . 48

SOMMERSPECIALS – KURZ UND GUT

Hauptsache Obst:
 Frühstückchen & Snacks 54
 Clever belegt & smart gerollt:
 Wraps, Taschen und Brote 56
 Veggie-Bratlinge: für Burger-Patties und zum So-Essen 60
 Dips!... mmmh 62
 Sommerzeit = Eiszeit! 80



INHALT



Der HERBST

ist bunt & üppig!

Noch sind die Tage warm, die Abende aber bereits frisch! Bei Gemüse und Obst aus heimischen Gefilden kann man nun aus dem Vollen schöpfen. Jetzt schmecken bunte Wunsch-Gemüsesuppe, Knödelchen mit Pilzen (die muss man nicht unbedingt mitessen, gibt's dazu!) und Alibaba-Bandnudeln oder Gnocchi mit Pesto. Zuhause sein und kochen machen jetzt wieder richtig Spaß.

HERBSTSPECIALS – KURZ UND GUT

Grundrezept:	
Gemüsecremesuppe	88
Bunte Gemüsesuppen:	
immer farbenfroh	89
Italienischer Klassiker:	
Pesto viermal anders	98
Spaghetti mit Herbstsaucen	100



Zum
Nachschauen

Das blubbert im WINTER

in den Töpfen

Kuscheln ist nun angesagt! Dampfende Suppen wärmen uns von innen, Falafel schmecken mit Sesam-Dip wunderbar und eine Lauch-Quiche duftend aus dem Ofen macht es daheim so richtig schön behaglich. Wenn es dann noch Süßes gibt, z. B. fruchtiges Bananengebrot oder Schokoschnitten mit Mangosauce, trauern wir dem Herbst kaum mehr hinterher... Wann kommt wohl der erste Schnee?

WINTERSPECIALS – KURZ UND GUT

Frühstückchen & heiße Winterdrinks	120
Risotto & Co.: Körner zum Verlieben	128
Grundrezept: Ofenkartoffeln mit Toppings	132
Geliebter Milchreis & köstliches Dazu	146

Das sind die Veggie-Knüller!	180
Wer isst wie viel?	182
Austauschprodukte für Veganer	183

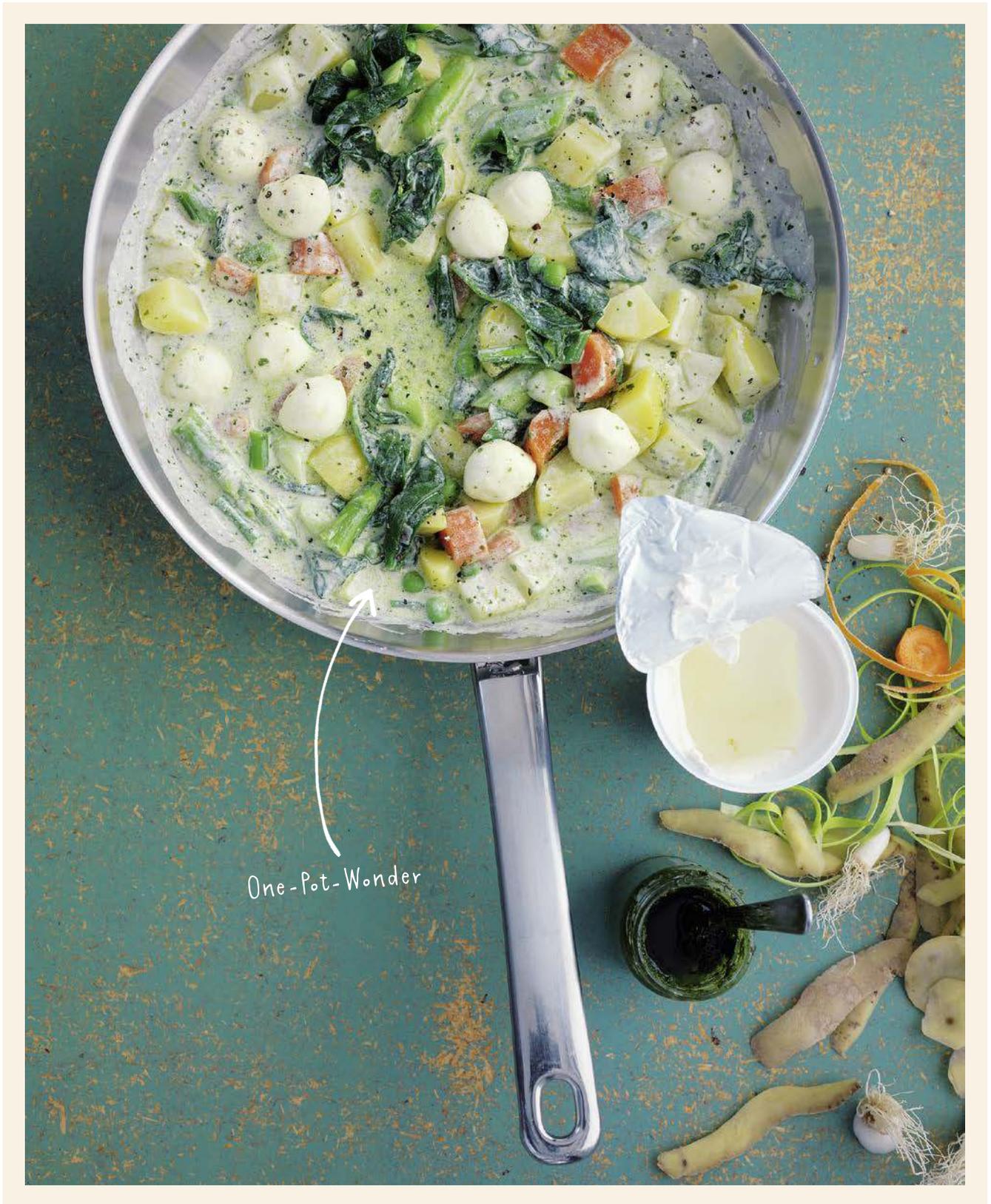
Register von A-Z	184
Register nach Jahreszeiten	189
Expressrezepte-Übersicht	191
Impressum	192

Das schmeckt IMMER

Hier versammeln sich die Familien-Klassiker, die allen schmecken, zu jeder Jahreszeit. Das sind Rezepte, auf die man sich verlassen kann: Brot und Aufstriche für alle Fälle, Familienpizza, die immer geht, Toasts mit tollen Toppings, Käse-spätzle und Lasagne mit Wunschgemüse, bunter Kartoffelbrei, Reibekuchen und heißgeliebte Pfannkuchen. Alle sind zufrieden – was will man mehr?!

IMMERSPECIALS – KURZ UND GUT

Brotaufstriche:	
köstlich und veggielicious!	152
Tolle Toppings:	
für jeden Toast	156
Grundrezept:	
Kartoffelbrei classic	164
Bunte Püree-Vielfalt	165
Veggie-Bolognese: mit Linsen, Soja, Nuss und Oliven	168
Grundrezept: Körnerfutter	170
Beilagen: für jeden Geschmack	171
Leckere Saucen zu Kartoffeln, Reis, Couscous & Co.	172



One-Pot-Wonder

Frühlings- RATATATATOUILLE

FÜR 4 PERSONEN

300 g grüner Spargel
300 g Möhren
600 g vorwiegend
festkochende Kartoffeln
2 EL Rapsöl
Salz | Pfeffer
200 g Blattspinat
2–3 Frühlingszwiebeln
200 g Erbsen
100 g Schmand
2 EL grünes Pesto (aus dem Glas
oder Seite 97)
125 g Mini-Mozzarella

Zubereitung: 20 Min.
+ 20 Min. Garen
Pro Portion ca 365 kcal,
16 g EW, 20 g F, 30 g KH

1 Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

2 Das Rapsöl in einem Topf oder in einer tiefen Pfanne mit Deckel erhitzen und die Möhren- und Kartoffelwürfel ca. 2 Min. darin andünsten, mit 400 ml Wasser ablöschen, salzen und pfeffern und bei geschlossenem Deckel in ca. 15 Min. weich garen. Nach 5 Min. die Spargelstücke zugeben.

3 Inzwischen Spinat und Frühlingszwiebeln waschen und putzen bzw. schälen. Zwiebeln in kleine Röllchen, Spinat in Streifen schneiden. Zusammen mit Erbsen und Schmand zum Gemüse geben. 2 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Pesto abschmecken und die Mini-Mozzarella einlegen.

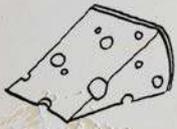
VARIANTEN

Für den Eintopf eignet sich jedes junge Gemüse der Saison: Blumenkohl, Mairübchen, Romanesco, Fenchel haben eine ähnliche Gardauer. Mangold braucht nur etwa die halbe Zeit.

Statt **Mozzarella** passen auch 4 kernweich gekochte Eier in den Eintopf. Oder eine der Einlagen von Seite 159.

Am schönsten ist es, wenn jeder selbst in seinen Teller rühren darf, was ihm schmeckt: Reibekäse, gerösteten Kernmix oder Hummus.





Taler- PFANNKUCHEN

FÜR 6 PFANNKUCHEN

80 g Mehl (Type 1050) | 80 g Maismehl | 2 Msp.
Backpulver | Salz | 2 Eier (Größe L) | 160 ml Vollmilch |
1 junge Möhre | 2 junge Zucchini (200 g) |
5–6 EL Rapsöl | 4 EL Mineralwasser | 100 g Zuckermais
(Dose) | 80 g Reibekäse

Zubereitung: 30 Min.

Pro Portion ca. 305 kcal, 11 g EW, 18 g F, 24 g KH

- 1 Mehle, Backpulver, Salz, Eier und Milch zu einer glatten Masse verquirlen. Die Möhre waschen, schälen, fein raspeln und zum Teig geben. Zucchini waschen, putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden.
- 2 Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchinischnitten darin kurz anbraten. Den Teig darüberschöpfen – nach Bedarf vorher mit Mineralwasser verdünnen – und die Pfanne schwenken, bis die Zucchinischnitten knapp bedeckt sind.
- 3 1 EL Maiskörner auf dem Teig verteilen und alles bei mittlerer Hitze in etwa 4 Min. goldgelb backen. Den Pfannkuchen wenden und mit Käse bestreuen. Auf diese Weise fünf weitere Pfannkuchen backen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Lieblings- TORTILLA

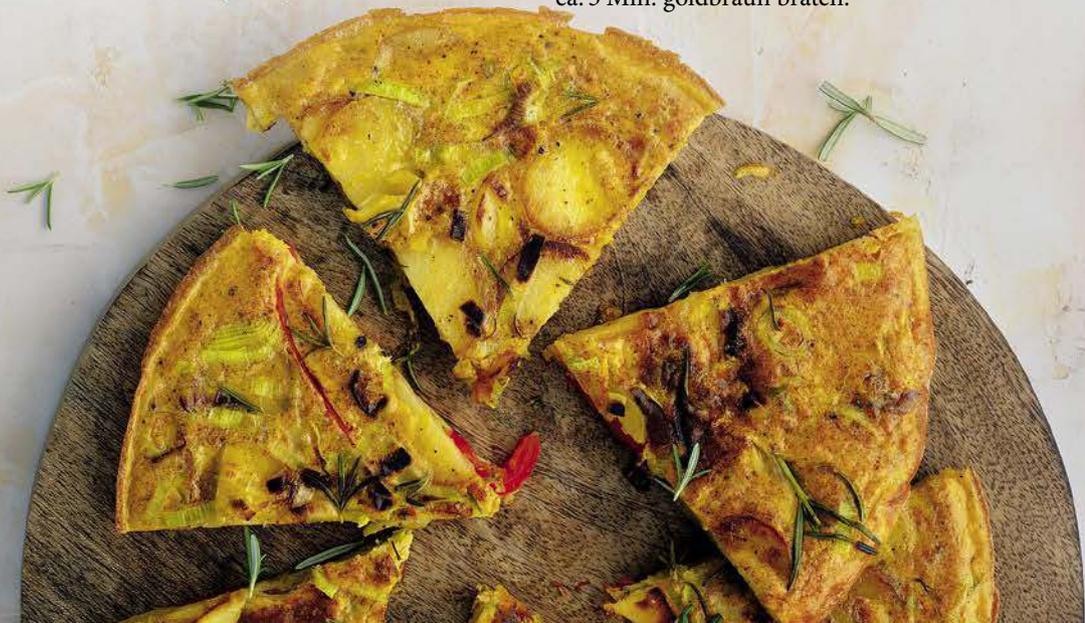
FÜR 4 PERSONEN

6 Eier (Größe M) | 1 TL edelsüßes Paprikapulver |
Salz | Pfeffer | 1 Stange Lauch | 400 g Kartoffeln | 3–4
EL Olivenöl | 1 rote Paprika | 1 Rosmarinzweig

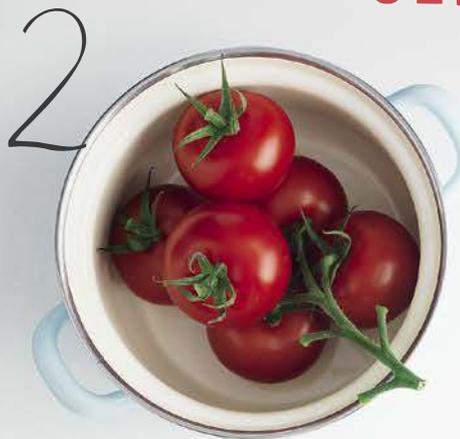
Zubereitung: 40 Min.

Pro Portion ca. 285 kcal, 13 g EW, 19 g F, 16 g KH

- 1 Eier mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer verquirlen. Den Lauch putzen, längs halbieren, gründlich zwischen den Blättern waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen und in ca. 5 mm dünne Scheiben hobeln.
- 2 Die Kartoffelscheiben in 2 EL Öl in einer großen Pfanne ca. 8 Min. braten. Lauch zugeben und 2 Min. unter Rühren mitbraten, leicht salzen.
- 3 Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Eimasse über die Kartoffeln geben, Paprikastreifen strahlenförmig darauf verteilen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 8 Min. stocken lassen.
- 4 Tortilla auf einen flachen Deckel oder Teller gleiten lassen. Rosmarin vom Zweig streifen, mit 1 EL Öl in die Pfanne geben, Tortilla darauf stürzen und in ca. 5 Min. goldbraun braten.



Grundrezept GEMÜSECREMESUPPE

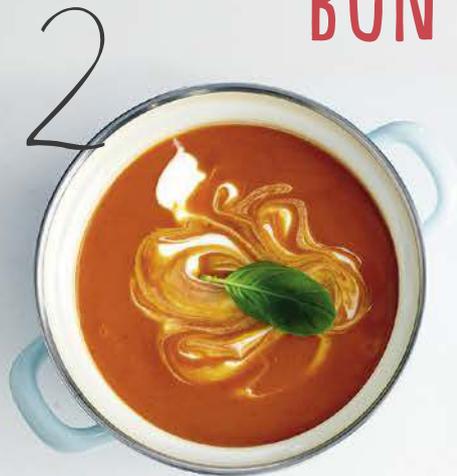


1 Zwiebel oder 1 Stück Lauch waschen und putzen bzw. schälen und in kleine Würfel schneiden. **100 g Wurzelgemüse** (nach gewünschter Farbe Möhre oder Wurzelpetersilie) waschen, putzen und klein schneiden. Dann etwa **400 g Wunschgemüse** waschen, putzen und zerkleinern. Erst die Zwiebel mit dem Wurzelgemüse in **1 EL Öl** andünsten, dann das Gemüse zugeben und 4 Min. mitdünsten. **500 ml Wasser** oder **Brühe** angießen, **Gewürze** oder **Kräuter** zugeben, **salzen** und **pfeffern**. Mit geschlossenem Deckel garen, bis das Gemüse weich ist. Dann alles im Topf mit dem Stabmixer pürieren und **100–150 g Cremiges** (z. B. **Sahne**, **Sojacreme**, **Kokosmilch**) zugeben. Mit heißem Wasser auf die gewünschte Konsistenz verdünnen und mit **Salz**, **Pfeffer** und **Wunschkräutern** abschmecken.



BUNTE GEMÜSESUPPEN

immer farbenfroh



Dunkelrot wird die Suppe mit **Roter Bete** als Gemüse. Dazu passen **Majoran**, **Apfelsaft** und **Sauerrahm** (1). Hellrot mit **roter Paprika** und/oder **Tomaten**, etwas **Honig**, **Tomatenmark** und **Mehlbutter** aus 2 EL Butter mit 2 EL Mehl, die in Flöckchen 10 Min. mitkocht, und **Crème fraîche** (2). Für grüne Suppe **Blattspinat** oder **Kräuter** nehmen, mit 1–2 **Scheiben altbackenem Brot** binden, mit **Kreuzkümmel** und **Sahne** abschmecken (3). Zartgrün wird's mit **Blumenkohl** oder **Kohlrabi** – beide mit Blättern, **Muskatnuss** und **Frischkäse** (4). Orange wird die Suppe durch **Kürbis** oder **Möhren** mit **Kokosmilch**, **Orangensaft** und **Ingwer** (5).





Herbstlicher

KARTOFFEL-APFEL- Gratin

FÜR 4 PERSONEN

750 g festkochende Kartoffeln
1 ½ säuerliche Äpfel (ca. 300 g)
1 EL Butter
110 g geriebener Käse
(z. B. Emmentaler)
Salz | Pfeffer
110 g Crème fraîche
75 g Sahne
75 ml Vollmilch
1 Zweig frischer Rosmarin

Zubereitung: 25 Min.
+ 60 Min. Backen

Pro Portion ca. 430 kcal,
13 g EW, 29 g F, 30 g KH

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Die Äpfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls dünn hobeln. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Kartoffel- und Apfelscheiben dachziegelartig in die Auflaufform schichten, den Käse Schicht für Schicht dazwischen- und zum Schluss darüberstreuen. Großzügig salzen und pfeffern.

2 Crème fraîche, Sahne und Milch in eine Schüssel füllen und verrühren. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abstreifen, fein hacken und dazugeben. Alles verrühren und gleichmäßig über die Kartoffel- und Apfelscheiben gießen.

3 Das Kartoffel-Apfel-Gratin im Backofen (unten) in etwa 1 Std. goldgelb backen.

TIPP

Die Backzeit lässt sich um 20 Min. verkürzen, wenn man die Kartoffelscheiben bissfest vorkocht (5 Min.) und dann mit den Apfelscheiben geschichtet im Ofen backt.



ALLE AN EINEM TISCH

Vegetarisch für Groß und Klein



FÜR DIE GANZE FAMILIE ... das neue große Familienkochbuch, das alle an einen Tisch bringt! Mit viel buntem Gemüse und frischem Obst, mit Power-Hülsenfrüchten und -Körnern kochen Sie Ihre Lieben jeden Tag glücklich und gesund.

FREUEN SIE SICH AUF ... saisonale Rezeptvielfalt: farbenfrohe Gemüsesuppen, Patties für Burger, Nudelsaucen für jede Jahreszeit, tolle Toasts und bunte Dips, Snacks zum Mitnehmen und...

ALLE VEGGIE-KINDERHITS ... von der Familienpizza bis hin zum geliebten Milchreis. Und damit auch wirklich alle happy sind:

WISSENSWERTES ... zu den Veggie-Stars, worauf es ankommt bei einer fleischfreien Ernährung, wie ich Gemüse und Obst optimal verwerte, welche Öle in der Veggieküche angesagt sind und warum Vollkorn so wichtig und gesund ist.

→ Unkompliziert, gesund und
...mmmh ...so lecker!

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-4474-4



9 783833 844744



€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de

G|U