

# TEUBNER VEGE TARI SCH



TE





# INHALT

## I WARENKUNDE | 08

### 1. GEMÜSE, PILZE, ALGEN | 10

*Frische und Genuss durch grünes und buntes Gemüse, Hülsenfrüchte und Pilze.*

### 2. OBST UND NÜSSE | 80

*Die ganze Vielfalt heimischer und exotischer Früchte sowie gehaltvoller Kerne.*

### 3. GETREIDE UND TEIGWAREN | 120

*Alles über Körner, Flocken, Mehle und Teigwaren.*

### 4. MILCH UND MILCHPRODUKTE | 134

*Vom weißen Ausgangsprodukt über Joghurt und Sahne bis hin zur Käsevielfalt.*

### 5. SOJA- UND FLEISCHERSATZPRODUKTE | 146

*Vielfältige Produkte aus Sojabohnen, Weizenprotein und Lupinen.*

### 6. KRÄUTER, GEWÜRZE, WÜRZZUTATEN | 158

*Farbe, Aroma und Schärfe für die vegetarische Küche.*

### 7. EIER, FETTE, ÖLE | 178

*Unentbehrlich zum Backen, Braten und Frittieren.*

### 8. WEITERE ZUTATEN | 188

*Die kleinen Helfer beim Kochen und Backen.*

## TEUBNER FEUILLETON

*Zwischen Askese und Genuss 34*

*Regionale Produkte 54*

*Gewissensfrage – »Bio« oder konventionell? 98*

*Gemüse ist mein Fleisch 132*

*Vegetarischer Käse 145*

*Multitalent Soja 151*

*Vegetarier – Wer is(s)t was? 183*

*Saisonale Küche 276*

*Gut versteckt – tierische Produkte in Lebensmitteln 303*



## **II REZEPTE | 194**

### **VORSPEISEN UND KLEINE GERICHTE | 196**

*Leichte Kleinigkeiten und feine Entrées zum Auftakt.*

### **SALATE | 244**

*Blätter, Gemüse und Hülsenfrüchte von ihrer besten Seite.*

### **SUPPEN UND EINTÖPFE | 288**

*Kalt oder warm, leicht oder herzhaft, ein Hochgenuss.*

### **PASTA- UND GETREIDEGERICHTE | 328**

*Neues aus der Teigwarenküche und Raffiniertes mit Körnern.*

### **GEMÜSE- UND KARTOFFELGERICHTE | 380**

*Fein gefüllt, gerollt oder gewickelt und köstlich kombiniert.*

### **GERICHTE MIT TOFU, TEMPEH UND SEITAN | 434**

*Würzig mariniert und gekonnt in Szene gesetzt.*

### **SÜSSE HAUPTGERICHTE UND DESSERTS | 468**

*Süßer Höhepunkt oder gelungenes Highlight zum Abschluss.*

## **GRUNDREZEPTE UND GLOSSAR | 518**

## **REGISTER | 522**

## **UNSERE KÖCHE | 532**

## **IMPRESSUM | 540**









# KOHL

*Bunte Vielfalt! Die Mitglieder der Kohlfamilie unterscheiden sich nicht allein in Form und Farbe – sie kommen in der vegetarischen Küche auch ganz unterschiedlich zum Einsatz.*

Beim Stichwort Kohl fallen den meisten wohl zuerst die festen runden, roten oder weißen Köpfe ein, die sich in herzhaftes Wintergerichte wie Bayerisch Kraut oder Rotkohl verwandeln lassen. Manch einer denkt auch noch an Sauerkraut und Grünkohl, auch dies typische Gerichte für die kalte Jahreszeit. Betrachtet man die einzelnen Kohlverwandten jedoch näher, haben sie viel mehr zu bieten. Kohl muss keinesfalls immer winterlich-deftig sein, er kann sich durchaus auch sommerlich leicht und elegant präsentieren.

## Gemüsekohl

Zur großen Kohlfamilie zählen Gewürz- und Ölpflanzen wie Senf oder Raps. Für die vegetarische Küche interessant sind jedoch vor allem die zum Gemüsekohl zählenden Varietäten. Sie liefern das ganze Jahr über schmackhaftes Gemüse.

### BLUMENKOHL

Blumenkohl (1) oder Karfiol ist das ganze Jahr über erhältlich. Von Juni bis in den Herbst hinein gibt es ihn auch aus Freilandbau. Große grüne, nach innen gedrehte oder geknickte Hüllblätter, die vor dem Verkauf gestutzt werden, schützen die fleischig verdickte Knospe vor dem Sonnenlicht. Rechtzeitig geerntet, ist der Blumenkohl schön weiß, fest und mild aromatisch, wie er bei uns bevorzugt wird. In Frankreich und Italien sind auch farbige Sorten (s. rechts) gefragt, die ihre Färbung der Sonne verdanken, ein kräftigeres Aroma haben und mehr Inhaltsstoffe aufweisen können. Aber auch zarter weißer Blumenkohl enthält einiges an Vitamin C und Mineralstoffen. Aufgrund seines hohen Wassergehaltes ist Blumenkohl nicht lange haltbar, deshalb empfiehlt es sich, beim Einkauf auf Frische zu achten. Gute Qualitäten sind weiß und kompakt und weisen keine gelblichen Flecken, Druckstellen oder vergilbte Hüllblätter auf. Blumen-

kohl schmeckt als Rohkost und gegart. Kleine Köpfe eignen sich zum Kochen oder Dämpfen im Ganzen. Dafür werden die Hüllblätter entfernt und der Strunk kreuzweise eingeschnitten. Anschließend kommt der Blumenkohl kopfüber 15 Minuten in kaltes Essigwasser, um Käfer und andere Insekten zu entfernen. Größere, in Röschen geteilte Köpfe müssen nur kalt abgebraust werden. Als Basis für Pürees und Cremesuppen gart man Blumenkohl sehr weich. Interessanter schmeckt er aber, wenn er noch etwas Biss hat. So lässt er sich kalt als Salat und warm als Gemüse zubereiten oder »polnisch« servieren, bestreut mit gehacktem, hart gekochten Ei und in Butter gebräunten Semmelbröseln. Blumenkohl eignet sich gut für Aufläufe und schmeckt mit Parmesan, Blauschimmel- oder anderem Käse gratiniert. Und auch gebraten, paniert oder in einer dünnen Teighülle ausgebacken kann er überzeugen, ebenso als würziges Curry oder Pickles.

### ROMANESCO

Der hellgrüne Romanesco (2) oder Türmchenkohl ist eine bereits im 16. Jahrhundert gezüchtete italienische Varietät des Blumenkohls. Seine spitz zulaufenden Röschen haben ein kräftigeres Aroma als Blumenkohl, sind aber milder als Brokkoli. Er schmeckt roh und gegart wie Blumenkohl zubereitet.

### BROKKOLI

Der mit dem Blumenkohl verwandte Brokkoli (3), auch Broccoli geschrieben, bildet keine geschlossenen Köpfe aus, sondern einzelne, dunkel- oder blaugrüne Blütenknospen (Röschen) auf fleischigen Stielen, die neben den Knospen und zarten Blättern als Gemüse genutzt werden. Brokkoli hat einen feinen, ausgeprägten Geschmack und enthält besonders viele Vitamine und Mineralstoffe. Er ist ganzjährig erhältlich, im Sommer und Herbst kommt er aus Freilandbau auf den Markt.



*Gelbgrüner oder grüner Blumenkohl ist wie alle bunten Sorten kurz der Sonne ausgesetzt.*



*Violetter Blumenkohl kommt aus Süditalien und kann rötlich grün bis dunkelviolet sein.*



*Violetter Brokkoli ist in Italien beliebt, es gibt außerdem auch gelbe und weiße Sorten.*







# ZITRUSFRÜCHTE

*Leuchtend grün, gelb oder orange – Zitrusfrüchte sind nicht nur geschätzte Vitaminlieferanten, sie bringen auch eine feine Säure, leichte Bitternoten oder fruchtige Süße in viele Gerichte.*

Sämtliche Zitrusarten stammen aus Südostasien und werden in ihrer Heimat zum Teil schon seit über 4.000 Jahren kultiviert. Inzwischen sind die beliebten Früchte weltweit in den gemäßigten, subtropischen und tropischen Regionen anzutreffen. Da sie sich sehr leicht kreuzen lassen, sind ihre Verwandtschaftsverhältnisse oft etwas unübersichtlich. Geerntet werden die Zitrusfrüchte von immergrünen Bäumen oder Sträuchern. Die meisten Früchte sind saftig, aromatisch und enthalten viele Vitamine (C) und Mineralstoffe. Ihr Geschmack kann süß, sauer oder bitter sein. Neben Blättern und Blüten enthält vor allem die Schale reichlich ätherische Öle und wird daher als Gewürz genutzt. Sie sollte allerdings immer von unbehandelten Früchten (Bio-Ware) stammen.

## Orangen

Orangen oder Apfelsinen sind aus einer Kreuzung von Mandarinen und Pampelmusen entstanden. Im Gegensatz zu den Bitterorangen oder Pomeranzen gelangten die süßen Orangen (1) erst im 15. Jahrhundert nach Europa. Dort kamen sie zu Zeiten des Barock groß in Mode: Für die schön gefärbten, angenehm duftenden, Luxus und Reichtum symbolisierenden Früchte wurden an vielen Höfen eigens Orangerien angelegt. Große Glasflächen sollten die empfindlichen Pflanzen vor der Winterkälte schützen. Viele dieser Bauten gibt es bis heute, von den einst kultivierten Sorten sind jedoch viele verloren gegangen. Unterschieden werden süße Orangen heute in vier Gruppen: Blondorangen, Navelorangen, Blutorangen und säurefreie Orangen, wobei letztere in der Küche keine große Rolle spielen. Die Farbe der Schale ist übrigens kein Indiz für Qualität oder Reife: Orangen sind anfangs immer grün und verfärben sich erst nach einigen kalten Nächten leuchtend orange.

Früchte aus warmen Anbaugebieten bleiben grün, was sich aber nicht auf den Geschmack auswirkt. Reif sind Orangen dann, wenn das Verhältnis von Zucker und Säure stimmt und sie eine gewisse Mindestgröße (35 mm) sowie einen Mindestsaftgehalt (30 bis 35 %) haben. Orangen enthalten viele Vitamine (C, B-Gruppe) und Mineralstoffe (Kalzium, Kalium und Magnesium), wirken vitalisierend und stärken das Immunsystem. Beim Einkauf sollte man auf feste, pralle Exemplare mit unverletzter Schale achten, da die druckempfindlichen Früchte sonst rasch verderben. Orangen sind in der Küche vielseitig verwendbar. Sie eignen sich für süße und pikante Salate, Süßspeisen und Desserts sowie als Kuchenbelag. Ihr Aroma harmonisiert gut mit Zitronensaft oder Essig, Olivenöl, milden Zwiebeln, Koriandergrün, Rosmarin, Schokolade, Mandeln und Pistazien.

### BLONDORANGEN

Blondorangen, auch als Saftorangen bezeichnet, sind etwa tennisballgroß, haben eine dicke Schale und sind meist schwer zu schälen. Orangen dieses Typs sind sehr saftig und säuerlich oder süßsauerlich und aromatisch. Sorten wie 'Valencia' oder 'Shamouti' eignen sich ideal zum Auspressen. Der aromatische Saft verfeinert Dressings, süße und pikante Salate, Süßspeisen und Desserts und ist eine ideale Basis für fruchtige Saucen.

### NAVELORANGEN

Navelorangen (1, rechts), nach ihrer brasilianischen Heimat auch als Bahia-Orangen bezeichnet, haben ein kernloses, saftig-süßes, aromatisches Fruchtfleisch und zählen zu den besten Essorangen. Sie sind ideal zum Rohverzehr. Geschält und in Scheiben geschnitten oder als Fruchtfilets (s. Seite 109) eignen sich Navelorangen gut für Vorspeisen, pikante Salate, Obstsalate, Süßspeisen, Desserts sowie als Belag für Kuchen und Torten.



*Navelorangen, hier der Sorte 'Thompson Navel', sind an der nabelähnlichen Ausstülpung am Blütensatz zu erkennen. Im Innern der Orangen versteckt sich oft eine kleine, unterentwickelte Tochterfrucht.*



*Zitruszesten gewinnen: Dafür die Früchte heiß waschen, trocken reiben und die Schale mithilfe eines speziellen Zestenreißers oder Zesteurs mit gleichmäßigem Druck in feinen Streifen abziehen.*



# RADIROLLE MIT GURKE, Apfel-Meerrettich-Mus und Kürbiskernpesto



1 Den Rettich mit einem Gemüseobel längs in dünne Streifen schneiden.



2 Die Rollmatte auf der Arbeitsfläche ausbreiten und die Rettichstreifen leicht überlappend darauflegen.



3 Auf das untere Drittel zwei Streifen der Kartoffelmasse mit etwas Abstand aufspritzen und die Gurkenstäbchen dazwischenlegen.



4 Alles mithilfe der Matte straff aufrollen, dann die Rollmatte entfernen.

ZUBEREITEN 1 Std. 20 Min.  
FÜR 6 PORTIONEN

## FÜR DIE RADIROLLE

300 g mehligkochende Kartoffeln  
(z. B. 'Marabel')  
1 TL Kümmel • Salz  
1 möglichst dicker Rettich  
100 g Topfen (Magerquark)  
50 g Doppelrahmfrischkäse  
½–1 Bund Majoran  
frisch gemahlener Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss  
½ Bio-Salatgurke

## FÜR DAS APFEL-MEERRETTICH-MUS

3 Äpfel • 50 ml Weißwein • 20 g Butter  
¼ Stange Meerrettich • Salz

## FÜR DAS PESTO

100 g Kürbiskerne • 1 Knoblauchzehe  
50–100 ml Kürbiskernöl • Salz

## AUSSERDEM

Spritzbeutel mit Lochtülle  
Bambusrollmatte

1. Für die Radirolle die Kartoffeln mit dem Kümmel in Salzwasser in etwa 45 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit den Rettich gründlich waschen, putzen und in Streifen schneiden, wie oben in Step 1 gezeigt.

2. Für das Apfel-Meerrettich-Mus 2 Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in kleine Stücke schneiden und mit dem Weißwein in etwa 10 Minuten weich kochen. Das Kompott bei Bedarf pürieren.

3. Den dritten Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel mit der Schale fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Apfelwürfel darin 2 Minuten dünsten. Den Meerrettich schälen, fein reiben und mit den Apfelwürfeln unter das Apfelmus rühren. Zum Schluss das Mus mit Salz abschmecken.

4. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Den Kartoffelschnee mit Topfen und Frischkäse verrühren. Den Majoran waschen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und unterheben. Die Kartoffelmasse kräftig

mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und in den Spritzbeutel füllen.

5. Für das Pesto die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten, bis sie zu duften beginnen. Die gerösteten Kürbiskerne mit einem Blitzhacker oder Messer klein hacken. Den Knoblauch schälen, sehr fein hacken und mit dem Öl und den Kürbiskernen verrühren. Das Pesto kräftig mit Salz abschmecken.

6. Die Salatgurke waschen und mit der Schale in fingerdicke, 20 cm lange Stäbchen schneiden. Die Rettichstreifen mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen und weiterarbeiten, wie oben in Step 2 bis 4 gezeigt.

7. Die Radirolle in Stücke schneiden. Diese mit dem Apfel-Meerrettich-Mus und dem Kürbiskernpesto auf sechs Tellern anrichten und servieren.











# 🍃 KNOLLESELLERIE-CARPACCIO

## mit Walnuss-Birnen-Sauce

ZUBEREITEN 45 Min.

### FÜR DAS CARPACCIO

- 1 Knollensellerie (etwa 400 g)
- 1 reife, feste Birne (200 g, z. B. 'Conference')
- 1 TL Salz
- 2 TL Zucker
- 2 EL Zitronensaft

### FÜR DIE WALNUSS-BIRNEN-SAUCE

- 25 g Walnusskerne
- 60 ml Birnensaft
- 2 EL Birnenessig (ersatzweise Apfel- oder Obstessig)
- 1 TL Agavendicksaft
- 4 EL Walnussöl • Salz

### FÜR DIE GARNITUR

- 20 Staudensellerieblätter (ersatzweise glatte Petersilienblätter)
- 1–2 EL Öl zum Frittieren
- Salz
- 2 Stangen Staudensellerie
- 60 g Friséesalat
- 60 g Radicchio
- 4 schwarze Walnüsse in Scheiben (aus dem Glas)
- 2 EL Walnussöl

**1.** Für das Carpaccio den Knollensellerie sorgfältig schälen und auf einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Birne schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in 2 cm große Würfel schneiden.

**2.** Einen flachen Topf etwa 3 cm hoch mit Wasser füllen, aufkochen und kräftig mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die Selleriescheiben und Birnenwürfel hineingeben, zugedeckt aufkochen und im Fond auskühlen lassen. Die Selleriescheiben und die Birnenwürfel sollen bissfest sein.

**3.** Für die Sauce die Walnusskerne grob hacken. Birnensaft, Birnenessig, 4 EL Selleriefond, Agavendicksaft, Walnussöl und die Walnüsse in einer Schüssel gründlich verrühren. Die Sauce mit Salz abschmecken.

**4.** Für die Garnitur die Staudensellerieblätter waschen und gut trocken tupfen. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen, die Blätter darin kurz frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die frittierten Sellerieblätter leicht salzen und beiseitestellen.

**5.** Den Staudensellerie waschen, eventuelle Fäden abziehen und die Stangen in feine Würfel schneiden. Den Friséesalat zerteilen, putzen und waschen. Den Radicchio zerteilen, waschen und die Blätter

in feine Streifen schneiden. Staudenselleriewürfel, Friséesalat und Radicchio in einer Schüssel mischen und mit etwas Walnuss-Birnen-Sauce beträufeln.

**6.** Die Selleriescheiben und Birnenwürfel aus dem Fond nehmen und abtropfen lassen. Sellerie und Birnen auf vier Tellern anrichten und mit der restlichen Walnuss-Birnen-Sauce beträufeln. Den Salat jeweils daraufsetzen und die frittierten Sellerieblätter sowie die schwarzen Walnusscheiben rundherum verteilen. Das Carpaccio mit einigen Tröpfchen Walnussöl beträufeln und servieren.

### TIPP

Verwenden Sie für das Carpaccio kleine Sellerieknollen mit frischem Grün, denn sie sind zart und saftig. Große Knollen sind dagegen häufig hohl und leicht holzig.







# BIRNEN-APPLE-PIE

## mit Rosmarin



1 Die Äpfel leicht überlappend in die Form legen, die Birnen in die Mitte geben.



2 Die Zucker-Glukose-Mischung bernsteinfarben karamellisieren lassen. Anschließend vorsichtig 170 ml heißes Wasser unterrühren.



3 Den Karamell 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, den Rosmarin einstreuen und den Karamell auf 60 °C abkühlen lassen.



4 Die Pie nach Belieben erneut mit Puderzucker besieben und spiralförmig mit Rosmarinkaramell beträufeln.

ZUBEREITEN 2 Std. 15 Min.

### FÜR DEN TEIG

100 g kalte Butter, gewürfelt • 200 g Weizenmehl Type 405 • 65 g Puderzucker  
1 Prise Salz • 1 Eigelb • 2 TL Kondensmilch

### FÜR DEN APFELBELAG

700 g säuerliche Äpfel (z. B. 'Elstar')  
1 EL Mehl • 50 g Waldblütenhonig  
2 TL Rosmarinnadeln • 1 EL Calvados

### FÜR DEN BIRNENBELAG

500 g Birnen • 1 EL Mehl • 40 g goldklarer Rübensirup (z. B. Grafschafter Karamell)  
1 TL Rosmarinnadeln • 1 EL Birnenbrand

### FÜR DIE STREUSEL

60 g Pekannusskerne • 60 g weiche Butter  
120 g Zucker • 1 EL Waldblütenhonig  
¼ TL Kakaopulver • 2 Msp. Chilipulver  
60 g Weizenmehl Type 405 • 60 g Haferflocken • 2 TL gehackte Rosmarinnadeln

### FÜR DEN ROSMARINKARAMELL

160 g Zucker • 35 g Glukosesirup (z. B. von bosfood)  
3 Tropfen Zitronensaft

1 Prise Maldon Sea Salt oder Fleur de Sel  
10–15 g frisch gezupfte Rosmarinspitzen

### AUSSERDEM

Pie- oder Tarteform (28 cm Ø) • Butter für die Form • Mehl für die Form und zum Arbeiten • Puderzucker zum Bestäuben

1. Für den Teig die Butter zügig mit dem Mehl verkneten. Puderzucker, Salz, Eigelb und Kondensmilch rasch unterkneten. Den Teig zur Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kühlen.

2. Für den Belag die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel längs in 5 mm breite Spalten teilen und mit Mehl, Honig, Rosmarin und Calvados mischen.

3. Für den Birnenbelag die Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in 2 cm große Stücke schneiden und mit Mehl, Rübensaft, Rosmarin und Birnenbrand mischen.

4. Die Pieform mit Butter ausstreichen und mit Mehl austreuen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 4 mm dick ausrollen, die Form damit auskleiden, den Boden mit einer Gabel mehrmals

einstechen und weiterarbeiten, wie oben in Step 1 gezeigt.

5. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für die Streusel die Pekannüsse grob hacken. Butter und Zucker mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Honig, Kakao, Chili, Mehl, Haferflocken, Nüsse und Rosmarin unterheben. Die Pie mit den Streuseln bedecken und im Ofen (Mitte) 40 Minuten backen.

6. Für den Rosmarinkaramell Zucker, Glukosesirup, Zitronensaft und 4 EL Wasser in einem Topf mit einem Holzkochlöffel verrühren und weiterarbeiten, wie oben in Step 2 gezeigt. Nach Belieben das Salz unterrühren und weiterarbeiten, wie oben in Step 3 beschrieben. Den Karamell durch ein Sieb passieren.

7. Die Pie aus dem Ofen nehmen, dünn mit Puderzucker bestäuben und in der Form auskühlen lassen.

8. Zum Schluss die Pie fertigstellen, wie oben in Step 4 gezeigt. Nach Belieben in der Form servieren oder die Pie stückweise auf Tellern anrichten.



Essen ist ein Bedürfnis,  
genießen eine Kunst.

*François de La Rochefoucauld*



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-7336-2



9 783833 873362

