

DAS TEUBNER
Handbuch Vegetarisch

Zutaten – Küchenpraxis – Rezepte



TEUBNER

Inhalt

ZUTATEN	6	KÜCHENPRAXIS	104
			
<p>Mehr als 230 für die vegetarische Küche relevante Produkte sind hier in Text und Bild beschrieben und, in alphabetischer Reihenfolge geordnet, leicht zu finden: von Agar-Agar, einem pflanzlichen Geliermittel, über Getreidesorten, Kräuter und Gewürze, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Sojaprodukte bis hin zu Rucola, Sprossen und Wirsing. Dazu gibt es zahlreiche praktische Tipps für Einkauf und Lagerung.</p>		<p>Im ausführlichen Kochschulteil werden alle wichtigen Techniken rund um die vegetarische Küche beschrieben und in Schritten gezeigt, zum Beispiel: Artischockenböden vorbereiten, die Zubereitung von Bulgur oder Couscous, die Herstellung von Gemüsefond, Gemüse putzen, schneiden und garen, Hülsenfrüchte einweichen, Kartoffelpüree oder Polenta zubereiten, Spargel richtig garen oder der Umgang mit Tofu.</p>	

INHALT

REZEPTE		154	
			
SALATE UND VORSPEISEN		156	
SUPPEN UND EINTÖPFE		194	
MIT GEMÜSE UND KARTOFFELN		218	
GERICHTE MIT TEIGWAREN		272	
GERICHTE MIT REIS UND GETREIDE		318	
PIZZA, CRÊPE, TERRINE UND PASTETE		352	
<p>Über 150 klassische und moderne Rezepte der internationalen vegetarischen Küche: feine Vorspeisen, Salate und Snacks für Zwischendurch, raffinierte Suppen als Vorspeise oder sättigender Hauptgang, Hauptgerichte mit Kartoffeln, mit Nudeln und Teigwaren, mit Reis, vegetarische Pizza, Quiches, Terrinen sowie raffinierte Gemüsepasteten.</p> <p>Wenn nicht anders angegeben, sind die Rezepte für 4 Portionen berechnet.</p>			
EXTRA		ANHANG	
DIPS UND SALATSAUCEN	174	REGISTER	406
NÜSSE UND SAMEN	206	IMPRESSUM	416
PFLANZLICHE FETTE UND ÖLE	244		
OBST- UND GEMÜSESÄFTE	256		
FERTIGTEIGE	298		
GEMÜSESAUCEN UND -PASTEN	342		
GRUNDTEIGE	378		
SAISONKALENDER	404		

Blattsalate



Salate, ob grün oder rot, sind heute beliebter denn je, als leichte, gesunde und vor allem kalorienarme Kost. Praktisch sind frische Blattsalatmischungen, die man lose und küchenfertig beim Gemüsehändler kaufen kann.

Geschmack und Nährwert sind in entfeischter Ware am besten, weshalb Salate so rasch wie möglich zubereitet und verzehrt werden sollten. Je nach Sorte können Blattsalate geputzt, gewaschen und trocken geschleudert zwischen 2 Tagen bis zu 1 Woche (oder sogar länger) in einem Gefrierbeutel oder in einer Kühlbox im Gemüsefach des

Kühlschranks aufbewahrt werden. Wichtig: Kopfsalate sollten nicht in der Nähe von Obst gelagert werden, denn das von reifendem Obst abgegebene Gas Ethylen verursacht braunrote Flecken auf den Blattrippen und verkürzt die Lagerfähigkeit der entsprechenden Salate.

Die meisten Salate lassen sich zwei großen Gruppen zuordnen: Zur **Latua-** oder **Lattichgruppe** gehören alle so genannten Gartensalate, die eine milchige Flüssigkeit absondern, wenn man den Strunk abschneidet. Das sind sowohl **Salate**, die feste Köpfe bilden, wie **Kopfsalat**, **Eissalat** und **Bataviasalat**, aber auch

Sorten mit lockeren Köpfen wie **Lollo rosso**, **Lollo biondo**, **Eichblattsalat** und andere Pflück- oder Blattsalate, die keinen Kopf ausbilden.

Die zweite große Gruppe ist die **Cichorium-** oder **Zichoriengruppe**, deren Stammpflanze die blau blühende, an Wegrändern und Feldrainen vorkommende Wilde Wegwarte ist.

Die Salatzychorien enthalten keinen Milchsäure wie die Vertreter der Lattichgruppe, sondern verdauungsfördernde Bitterstoffe und einen höheren Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Zu dieser Gruppe zählen beispielsweise der **Friséesalat**, verschiedene Endivienarten (**Winter-**, **Sommer-**, **Schnittendivie**) sowie **Chicorée** und **Radicchio**.

Um den bitteren Geschmack zu mildern, kann man die geputzten, zerkleinerten Salatblätter für wenige Minuten in lauwarmes Wasser legen, anschließend kalt abbrausen, abtropfen lassen und weiterverarbeiten.

Der **Feldsalat** gehört dagegen zu keiner der beiden Gruppen, sondern zu den Baldriangewächsen. Putzen Sie ihn wie rechts gezeigt, indem Sie die Wurzelenden vom gewaschenen Salat abschneiden.



Paprikaschoten vorbereiten

Paprikaschoten häuten



Paprikaschoten aushöhlen Stielansatz kreisförmig heraus schneiden. Mit einem Kugelausstecher die Kerne und die weißen Trennwände herausziehen. Nun kann man die Frucht nach Belieben füllen oder mit einem scharfen Messer in Ringe schneiden.



Paprika entkernen Die Frucht quer oder der Länge nach halbieren. Mit einem spitzen Küchenmesser die Samen und die bitteren Trennwände heraus schneiden. Die Paprikahälften kurz waschen und in Würfel, Rauten oder Streifen schneiden.



Paprika häuten Die Schoten im 200 °C heißen Ofen backen, bis die Haut angekohlt ist und Blasen wirft (siehe rechts, Seite 137). Anschließend unter einem feuchten Tuch abkühlen lassen, danach von oben nach unten häuten.



Paprika schneiden Die gehäuteten Schoten der Länge nach mit einem scharfen Messer halbieren, das gegarte Fruchtfleisch dabei nicht zerdrücken. Die Paprika entkernen, in Streifen oder Stücke schneiden und nach Rezept weiterverwenden.



Gebratener Ziegenkäse mit Paprikaschoten und Minze-Vinaigrette

2 rote Spitzpaprikaschoten
4 mittelreife runde Ziegenkäse
(je 75 g)
2 Eier
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Thymianblättchen
30 g Mehl
3–4 EL Olivenöl

Für die Minze-Vinaigrette

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
50 g Minze

Außerdem

Olivenöl zum Bepinseln
4 Holzspieße
12 schwarze Oliven
zum Garnieren

1 Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Paprikaschoten im heißen Ofen backen, bis die Haut Blasen wirft und leicht angekohlt ist. Die Schoten unter einem feuchten Tuch oder in einem Gefrierbeutel abkühlen lassen. Herausnehmen und die Haut von oben nach unten abziehen. Die Schoten längs halbieren, dann Stielansätze, Samen und Trennwände entfernen.

2 Für die Minze-Vinaigrette Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides in einer Schüssel mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Die Minze waschen, gut abtropfen lassen, die Blättchen abzupfen und grob zerkleinern.

3 Die Ziegenkäse quer halbieren. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Das Mehl auf einen flachen Teller schütten.

4 Die Paprikahälften mit Olivenöl bepinseln, auf eine Grillplatte oder in eine Pfanne legen und 2–3 Minuten rösten.

5 Die Ziegenkäshälften zuerst in Mehl wenden (überschüssiges Mehl abklopfen), dann in den verquirlten Eiern und nochmals in Mehl wenden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Ziegenkäse darin auf beiden Seiten braten.

6 Die gehackte Minze unter die Vinaigrette mischen. Pro Portion auf einem Teller 2 gebackene Käsehälften mit je 1 gerösteten Paprikahälfte dazwischen mit einem Holzspieß zu einem Türmchen zusammenstecken. Mit etwas Minze-Vinaigrette begießen, die Oliven und die restliche Vinaigrette rundherum anrichten. Als Vorspeise mit Baguette servieren.





Nusskerne und Samen verleihen vegetarischen Gerichten zusätzlichen Biss und Aroma – sei es über Salate und Suppen gestreut oder als Zutat für Füllungen. Sollen nur wenige Nusskerne gehackt werden, gelingt dies leicht mit einem großen Küchenmesser.

Nüsse und Samen

Vegetarische Gerichte verfeinern

Nüsse und Samen enthalten zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe wie ungesättigte Fettsäuren, Protein (Eiweiß) und gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe, außerdem liefern sie Ballaststoffe. Für die vegetarische Küche sind sie besonders wertvoll, da sich das Protein von Nüssen und Samen unter anderem mit dem von Getreide oder Hülsenfrüchten ergänzt.

Nüsse und Samen können vielseitig eingesetzt werden und schmecken, eventuell leicht angeröstet, gut über Salaten, in Müslis oder Gemüsegerichten. Achten Sie beim Einkauf auf das Haltbarkeitsdatum, da Nüsse und Samen wegen ihres Fettgehalts schnell ranzig werden. Nüsse in der Schale halten sich mehrere Monate, geschälte Produkte sind nur einige Wochen haltbar. Nüsse und Samen sollten generell kühl und trocken aufbewahrt werden.

Zum Darüberstreuen

Cashewkerne
Die nierenförmige Frucht eines südamerikanischen Baumes ist besonders reich an Kohlenhydraten und enthält weniger Fett als andere Nüsse. Cashewkerne am besten kurz in der Pfanne anrösten, so schmecken sie besonders gut.

Erdnüsse
Botanisch gehören sie zu den Hülsenfrüchten, werden aber aufgrund ihrer Verwendung zu den Nüssen gezählt. Hervorragend in vegetarischen Gemüsegerichten oder als Basis für Erdnusscreme.

Haselnüsse
Mit ihrem mildaromatischen Geschmack eignen sich gemahlene Haselnüsse sehr gut als Backzutat.

Müslis, aber auch Pilz- und Gemüsegerichten verleihen sie eine angenehme Note.

Kürbiskerne

Die ovalen grünen Kerne sehen nicht nur dekorativ aus, sie schmecken auch sehr aromatisch. Meist verwendet man sie geschält und so kann man sie auch kaufen. Kürbiskerne sollten vor der Verwendung kurz in der trockenen Pfanne angeröstet werden. Sie eignen sich zum Bestreuen von Salaten, Kürbissuppe oder als Zutat für Pesto.

Leinsamen

Die kleinen braunen Samen des Leins sind sehr verdauungsfördernd und machen Müsli noch gesünder, können aber auch als Backzutat verwendet werden. Es gibt sie ganz oder bereits geschrotet zu kaufen.

Mandeln

Die Früchte des Mandelbaumes schmecken süßlich oder leicht bitter und haben ein feines Aroma. Sie eignen sich gemahlen als Backzutat, geraspelt oder gehackt zum Bestreuen von Gebäck, Desserts oder Gemüsegerichten. Man kann sie in der Schale (sie ist sehr hart) oder bereits geschält kaufen.

Mohnsamen

Die ölhaltigen runden, blaugrauen oder weißen Samen des Schlafmohns haben einen nussigen Geschmack und eignen sich zum Bestreuen von Brot oder Gebäck sowie für Füllungen. Weißer Mohn wird gemahlen für indische vegetarische Gerichte wie Currys verwendet.

Pinienkerne

Das milde Aroma der Samen der Pinie entfaltet sich durch Anrösten optimal. Sie passen z. B. in orientalische Gerichte und gehören in das italienische Pesto.

Pistazien

Die Früchte des Pistazienbaumes enthalten grüne weiche Samen mit einem milden mandelartigen Aroma. Gehackte Pistazienkerne können geröstet oder ungeröstet verwendet werden.

Sesamsamen

Brauner und schwarzer Sesam sind die Samen einer Ölpflanze. Ungeschält haben sie einen intensiv nussigen Geschmack, geschält sind Sesamsamen cremefarben und mild im Aroma. Sie sind Grundzutat für zahlreiche orientalische Gerichte. Angeröstet werden Sesamsamen Gemüsegerichte und Salate auf.

Sonnenblumenkerne

Sie werden geschält angeboten. Durch kurzes Rösten in der trockenen Pfanne entfalten sie ein besonders intensives Nussaroma. Sonnenblumenkerne sind vielseitig verwendbar und schmecken beispielsweise in Möhrensalat, in selbstgebackenem Brot, auf und im Gebäck, in Bratlingen, auf gebratenen Tofuscheiben, über Blattsalaten und Gemüse.

Walnüsse

Die Samenkerne des Walnusbaumes sind weich und aromatisch. Sie verleihen Gebäck eine typische Nussnote, schmecken als Müslizutat, aber auch in pikanten warmen Gerichten.

Durch Rösten in der trockenen Pfanne wird das Aroma von Nüssen, Samen und Kernen intensiviert (im Bild das Rösten von Kürbiskernen).



Gerichte mit Reis und Getreide



GERICHTE MIT REIS UND GETREIDE

Gemüse-Paella mit Oliven

400 g Paella-Reis (ersatzweise Risotto-Reis)
6 EL Olivenöl
800 ml Gemüsefond, nach Bedarf mehr
1 Lorbeerblatt
1 g Safranfäden
je 250 g rote und grüne Paprikaschoten
400 g Tomaten
2 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
200 g grüne Bohnen
150 g Lauch
150 g Möhren
1 EL edelsüßes Paprikapulver
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
100 g schwarze Oliven

1 In einem Topf 3 EL Olivenöl erhitzen. Den Reis zuschütten und unter Rühren 3 Minuten glasig braten. Den Gemüsefond zugefien. Die Safranfäden zwischen den Fingern zerreien und mit dem Lorbeerblatt zum Reis geben. Den Reis im geschlossenen Topf in etwa 10 Minuten halb gar kochen.

2 Inzwischen den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Paprikaschoten im heißen Ofen rösten, bis die Haut Blasen wirft und angekohlt ist. Die Schoten aus dem Ofen nehmen, in einen Gefrierbeutel geben und abkühlen lassen. Anschließend die Schoten häuten, Samen und Trennwände entfernen und das Fruchtfleisch in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden.



3 Die Tomaten blanchieren, häuten, von Stielansätzen und Samen befreien und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Bohnen und Lauch waschen und putzen, die Bohnen in 3 cm große Stücke, den Lauch in 1,5 cm breite Ringe schneiden. Die Möhren schälen und in dünne, etwa 4 cm lange Stifte schneiden.

4 In einer Paellapfanne oder in einer großen weiten Pfanne das restliche Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 5 Minuten andünsten. Paprikapulver einrühren und kurz mitbraten. Bohnen, Lauch und Möhren hinzufügen und 5 Minuten mitbraten.

5 Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Den halbgaren Reis zu dem Gemüse in die Pfanne geben, alles gut vermischen und bei mittlerer Hitze in etwa 15 Minuten fertig garen. Nach 10 Minuten die Paprika- und Tomatenstücke zugeben. Sollte der Reis zu trocken werden, noch etwas Gemüsefond angießen. Zum Schluss die Oliven untermischen. Die Paella auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

DAS TEUBNER
Handbuch Vegetarisch

Zutaten – Küchenpraxis – Rezepte



Zutaten

Mehr als 200 Zutaten der vegetarischen Küche von A-Z in Text und Bild. Von Artischocke über Buchweizen, Couscous, Mangold oder Petersilienwurzel bis hin zu Sprossen, Topinambur und Zuckererbsen.

Küchenpraxis

Alle wichtigen Techniken rund um die vegetarische Küche in Stepfolgen wie Gemüsefond herstellen, Paprikaschoten vorbereiten, Sprossen züchten oder der Umgang mit Hülsenfrüchten.

Rezepte

Über 150 klassische und moderne Rezepte von Vorspeisen über Suppen, Hauptgerichte mit Gemüse, Teigwaren, Reis und Currys bis zu Gemüseterrinen, fleischlosen Pasteten und Crêpes.

TEUBNER – kochen | erleben

TEUBNER Bücher sind weltweit einzigartig –
das neue TEUBNER Handbuch Vegetarisch bietet brillante
Fotos, viel Information und praktisches Know-how.
www.teubner-verlag.de



TEUBNER