

VEGETARISCH





Inhalt

4	Das richtige Gericht für welchen Vegetariertyp?	43	Süßkartoffelauflauf
6	Eiweißreich genießen	44	Vollkornstrudel mit Champignons
9	Gebackene Zucchini auf Tomatenragout	46	Rösti mit Champignonsahne
10	Spanische kalte Gemüsesuppe	47	Pfifferlingrahm mit Röstschnitten
11	Kürbissuppe mit Käsestreifen	48	Semmelknödel mit Petersilienrahm
12	Zwiebelsuppe mit Tofuwürfeln	50	Polentaplätzchen mit Käsekruste
14	Gemischte Rohkost	51	Weizenpfanne mit Gemüse
14	Quarktörtchen mit Sojabohnenkeimlingen	52	Gefüllte Zucchini mit Hirse
16	Käse-Trauben-Gelee mit Mangold	54	Falscher Hase vegetarisch
18	Gegrilltes Gemüse mit Knoblauchbutter	56	Tomatenreis mit Koriander
19	Grilltomaten mit Kressequark	57	Reis mit Cashews und Rosinen mit Salat
20	Gemüsepfanne mit Seitan	58	Paella mit Cashews
22	Gemüsespieße mit Nussauce	60	Spaghetti mit Tomatensauce
23	Gemüseplätzchen mit Käsesauce	60	Grüne Spaghetti mit Pesto
24	Asiatisches Gemüsecurry	61	Grüner Nudelauflauf
26	Rahmspinat mit Käseschnee	62	Kohl-Lasagne mit Mascarpone
27	Gemüsegratin mit Pinienkernen	63	Alphabetisches Rezeptregister
28	Chicoréeauflauf	64	Impressum
30	Überbackener Rosenkohl mit Salbei		
31	Herzhafter Kürbisauflauf		
32	Tofuplätzchen mit Oreganopaste		
34	Kohlenhydratreich schlemmen		
37	Buntes Käsefondue		
38	Karotten-Rosinen-Salat		
38	Marinierte Schwarzwurzeln		
39	Knuspriger Sellerie mit Dip		
40	Kartoffelauflauf mit Gorgonzola		
40	Bratkartoffeln mit Edelpilzkäse		
42	Käse-Kartoffeln		
42	Scharfe Kartoffeln		

Das richtige Gericht für welchen Vegetariertyp?

Ovo-lakto-Vegetarier:
verzichten lediglich
auf Fleisch und Fisch

Lakto-Vegetarier:
verzichten auf Fleisch,
Fisch und Eier

Veganer:
verzichten auf alle
tierischen Produkte

Nur für Ovo-lakto- Vegetarier:

Chicoréeauflauf 28

Falscher Hase
vegetarisch 54

Gebackene Zucchini
auf Tomatenragout 9

Gemüsegratin
mit Pinienkernen 27

Gemüseplätzchen
mit Käsesauce 23

Grüner Nudelauflauf 61

Herzhafter
Kürbisauflauf 31

Knuspriger Sellerie
mit Dip 39

Pfifferlingrahm
mit Röstschnitten 47

Quarktörtchen
mit Sojabohnen-
keimlingen 14

Rahmspinat
mit Käseschnee 26

Rösti mit
Champignonsahne 46

Semmelknödel
mit Petersilienrahm 48

Süßkartoffelauflauf 43

Tofuplätzchen
mit Oreganopaste 32

Überbackener Rosenkohl
mit Salbei 30

Vollkornstrudel
mit Champignons 44

Für Ovo-lakto- und Lakto- Vegetarier:

Asiatisches
Gemüsecurry 24

Bratkartoffeln
mit Edelpilzkäse 40

Buntes Käsefondue 85

Gefüllte Zucchini
mit Hirse 52

Gegrilltes Gemüse
mit Knoblauchbutter 18

Gemüsepfanne
mit Seitan 20

Gemüsespieße
mit Nussauce 22

Grilltomaten
mit Kressequark 19

Grüne Spaghetti
mit Pesto 60

Käse-Kartoffeln 42





Käse-Trauben-Gelee
mit Mangold 16

Karotten-Rosinen-
Salat 38

Kartoffelaufauf
mit Gorgonzola 40

Kohl-Lasagne
mit Mascarpone 62

Kürbissuppe
mit Käsestreifen 11

Marinierte
Schwarzwurzeln 38

Polentaplätzchen
mit Käsekruste 50

Reis mit Cashews und
Rosinen mit Salat 57

Scharfe Kartoffeln 42

Weizenpfanne
mit Gemüse 51

Zwiebelsuppe
mit Tofuwürfeln 48

**Für Ovo-lakto-,
Lakto-Vegetarier
und Veganer:**

Asiatisches
Gemüsecurry 24

Gegrilltes Gemüse
mit Knoblauchbutter,
anstelle Butter
Pflanzenöl
verwenden 18

Gemischte Rohkost 14

Gemüsepfanne
mit Seitan –
Sahne weglassen 20

Grüne Spaghetti
mit Pesto,
Butter gegen Oliven-
öl austauschen 60

Paella
mit Cashews 58

Spaghetti
mit Tomatensauce 60

Spanische kalte
Gemüsesuppe 10

Tomatenreis
mit Koriander 56

Weizenpfanne
mit Gemüse,
Garnitur weglassen 51

TIP

Grundsätzlich alle
Rezepte in diesem
Buch sind für Ovo-
lakto-Vegetarier
geeignet. Wer eine
strengere vegeta-
rische Form prakti-
ziert, kann aus den
anderen Spalten
sein Gericht heraus-
suchen.



**Eiweißreich
genießen**







Gebackene Zucchini auf Tomatenragout

Für 4 Portionen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 große Fleischtomaten
50 g schwarze Oliven
frische Basilikumblättchen
5 EL Olivenöl
Kräutersalz
frisch gemahlener Pfeffer
2 große Zucchini
3 Eier
5 EL Milch oder Wasser
3 EL Olivenöl

Zubereitungszeit 40 Minuten

1 Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und klein würfeln. Die Fleischtomaten waschen und kreuzweise einschneiden. Mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen.

2 Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die Oliven halbieren und entsteinen. Die Basilikumblättchen waschen, trockentupfen und grob zerschneiden.

3 Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Die Tomatenstücke und die Olivenhälften hinzufügen und etwa 5 Minuten dünsten.

4 Das Tomatenragout mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze weitere 10 Minuten leicht schmoren lassen.

5 In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, Stielenden entfernen und in etwa 1/2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

6 Die Eier mit der Milch oder dem Wasser verrühren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchinis Scheiben durch die Eier ziehen und im Öl auf beiden Seiten braten.

7 Das Basilikum in das Tomatenragout geben und dieses auf vier vorgewärmte, tiefe Teller verteilen. Darauf die Zucchinis Scheiben geben.

► Pro Portion

1612/385 kJ/kcal • 13 g Eiweiß
28 g Fett • 9 g Ballaststoffe
181 mg Cholesterin

TIP

Basilikum darf erst am Ende der Kochzeit zugegeben werden. Wird es zu stark erhitzt, bekommt es einen bitteren Geschmack. Sein pfeffrig-würziges Aroma passt zu Tomaten, Mozzarella oder Olivenöl.

Die Heimat der Zucchini ist der gesamte sonnige Mittelmeerraum und reicht von Griechenland über die Türkei, Zypern, Spanien und Italien bis nach Frankreich. Inzwischen ist der Gemüsekürbis bei uns so beliebt geworden, dass er auch im heimischen Anbau kultiviert wird.

Spanische kalte Gemüsesuppe

Gazpacho

Für 4 Portionen

1 grüne Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
3 Fleischtomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleine Salatgurke
4 EL Olivenöl, 1 Schuss Essig
Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer
frisch gehackte Zwiebelwürfel
frisch gehackte Petersilie

 **Zubereitungszeit 30 Minuten**
Kühlzeit 2 Stunden

❶ Die Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Fleischtomaten waschen und kreuzweise einschneiden. Mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in kleine Stücke schneiden.

❷ Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Die Salatgurke waschen, schälen,



längs halbieren und in kleine Stücke schneiden.

❸ Alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit dem Olivenöl, einem Schuss Essig und 1/2 Liter Wasser auf höchster Stufe in einem Küchenmixer pürieren.

❹ Die Suppe mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Mit Klarsichtfolie abdecken und etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Mit Petersilie und Zwiebelwürfeln verrühren und eiskalt servieren.

► Pro Portion

650/155 kJ/kcal • 3 g Eiweiß
11 g Fett • 6 g Ballaststoffe
0 mg Cholesterin



Zu dieser feinen Suppe können Sie zusätzlich pochierte Eier als Einlage reichen. Dazu Salzwasser mit etwas Essig aufkochen. Die Eier einzeln in eine Kelle schlagen und in das kochende Wasser tauchen. Sobald sich das Eiweiß um das Eigelb legt, sind die Eier fertig.



Kürbissuppe mit Käsestreifen

Für 4 Portionen

1 kg frisches Kürbisfleisch

1 Zwiebel

30 g Butter

1 TL Fructose

1/2 l Milch

200 g süße Sahne

Kräutersalz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Messerspitze Nelkenpulver

frisch gemahlene Muskatnuss

100 g Käse (Edamer, Gouda oder Emmentaler)

50 g saure Sahne



Zubereitungszeit 40 Minuten

- 1 Das Kürbisfleisch von Kernen und Schale befreien. Das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln.
- 2 In einem Topf die Butter erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin unter Rühren glasig dünsten.
- 3 Die Kürbisstücke hinzufügen und 5 Minuten mitdünsten. Fructose, Milch und Sahne einrühren.
- 4 Nach dem ersten Aufkochen die Suppe würzen und etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, dann mit einem Mixstab fein pürieren. Nochmals abschmecken. Den Käse fein reiben. Mit je einem Klecks saurer Sahne und Käsespänen garnieren.

► Pro Portion

1890/452 kJ/kcal • 15 g Eiweiß

34 g Fett • 2 g Ballaststoffe

400 mg Cholesterin



Kürbis enthält extrem viel Beta-Karotin, vier verschiedene Vitamine aus der B-Gruppe, hat ein ausgesprochen günstiges Natrium-Kalium-Verhältnis und ist reich an Magnesium, Kalzium, Eisen, Phosphor und Kieselsäure.

Zwiebelsuppe mit Tofuwürfeln

Zwiebeln enthalten viele schwefelhaltige Verbindungen, die antibakteriell auf die Schleimhäute wirken und diese somit schützen, und Infektionen vorbeugen. Bereits beim Schneiden entfalten die Stoffe ihre Wirkung und desinfizieren die Schleimhäute im Nasen-, Mund- und Rachenraum.

Für 4 Portionen

4 große Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
60 g Butter
1/8 l trockener Weißwein
1 l Gemüsebrühe
1 TL gerebelter Majoran
Kräutersalz
frisch gemahlener Pfeffer
150 g Tofu
1 Kästchen Kresse
100 g Parmigiano Reggiano

 **Zubereitungszeit 60 Minuten**

- 1 Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.
- 2 In einem Topf das Olivenöl mit 20 g Butter erhitzen. Den Knoblauch und die Zwiebelstreifen zugeben und etwa 15 Minuten glasig dünsten. Zwischendurch immer wieder mit etwas Weißwein beträufeln.
- 3 Die Zwiebeln mit Gemüsebrühe aufgießen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten leicht kochen lassen. Die Zwiebelsuppe mit Majoran, Kräutersalz und Pfeffer pikant würzen.

4 Den Tofu in 1/2 Zentimeter kleine Würfel schneiden. Die Kresse aus dem Kästchen schneiden, waschen und trockentupfen. Den Käse reiben. In einer Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Tofuwürfel darin goldgelb anbraten.

5 Die Kresse und die Tofuwürfel in vier Suppentassen verteilen und mit der Zwiebelsuppe aufgießen. Den Parmigiano Reggiano darüber streuen.

► Pro Portion

1679/402 kJ/kcal • 16 g Eiweiß
27 g Fett • 6 g Ballaststoffe
49 mg Cholesterin

TIP

Die kräftige Zwiebelsuppe lässt sich auf verschiedene Arten abwandeln:

- Füllen Sie die Zwiebelsuppe in feuerfeste Terrinen. Belegen Sie die Suppe mit Mozzarella-scheiben und überbacken Sie sie einige Minuten im Ofen.
- Die Zwiebelsuppe schmeckt sehr fein mit einem Schuss Apfelwein (Cidre).
- Als Suppeneinlage eignen sich auch ein paar in Butter gebratene Apfelspalten hervorragend.





Gemischte Rohkost

Für 4 Portionen

200 g Rotkohl

200 g Weißkohl

200 g Karotten

1 Fenchel, 1/2 Salatgurke

100 g Sojabohnensprossen

100 g Alfalfa-Sprossen

150 g Studentenfutter

4 EL Sonnenblumenöl

2 EL Sesamsamen

1 EL Zitronensaft

Kräutersalz

frisch gemahlener Pfeffer

 **Zubereitungszeit 30 Minuten**

1 Die beiden Kohlsorten putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Die Karotten schälen, zuerst in längliche Scheiben und dann quer in Streifen schneiden.

2 Den Fenchel halbieren, den Strunk entfernen, waschen und in Streifen schneiden. Die Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden.

3 Die Sojabohnensprossen sowie die Alfalfa-Sprossen waschen und abtropfen lassen. Das Studentenfutter

klein hacken oder in ein Küchentuch geben und mit dem Fleischklopfer zerkleinern. Die Rosinen dabei ganz lassen.

4 Die vorbereiteten Zutaten auf vier Tellern anrichten und mit der Nussmischung und den Rosinen bestreuen. Öl, Sesamsamen, Zitronensaft, Kräutersalz und Pfeffer zu einer Marinade rühren und über die Rohkost träufeln.

► Pro Portion

1601/383 kJ/kcal • 11 g Eiweiß

26 g Fett • 10 g Ballaststoffe

0 mg Cholesterin

Quarktörtchen mit Sojabohnenkeimlingen

Für 4 Portionen

1/2 Bund gemischte Kräuter

1 große Zwiebel

2 grüne Paprikaschoten

200 g Doppelrahmfrischkäse

100 g Quark (40% Fett i.Tr.)

4 Eier, Meersalz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Stange Lauch

200 g frische Sojabohnenkeimlinge

5 EL Sesamöl, Kräutersalz

frisch gemahlener Pfeffer

8 feuerfeste Förmchen (Timbales)

Butter für die Förmchen

 **Zubereitungszeit 60 Minuten**

TIP

Sprossen enthalten viele wichtige Mineralstoffe und Vitamine. Doch Sie müssen bei Keimen und Sprossen besonders auf Schimmel achten, der sich im feuchten Milieu sehr schnell bildet. Waschen Sie deshalb Keime und Sprossen vor der Verwendung sehr gründlich ab.

1 Die Kräuter waschen, trocken-tupfen, von den Stielen zupfen und fein wiegen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

2 Den Doppelrahmfrischkäse mit dem Quark und den Eiern gründlich verrühren. Kräuter, Zwiebel- und Paprikawürfel einrühren. Die Quarkcreme mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Förmchen bis zum Rand hoch mit Butter auspinseln. Zu 3/4 mit der Quarkcreme auffüllen. Die Förmchen in einen Bräter stellen. Seitlich kochend heißes Wasser bis etwa 1 Zentimeter unter den Förmchenrand eingießen.

4 Den Bräter mit Alufolie abdecken, in den kalten Backofen (mittlere Schiene) schieben und die Quarktörtchen bei 180 °C (Umluft 160 °C, Gas Stufe 2–3) etwa 25 Minuten pochieren.

5 In der Zwischenzeit den Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden.

6 Die Sojabohnenkeimlinge waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Lauchstreifen einstreuen und glasig dünsten.

7 Die Keimlinge hinzufügen und etwa 5 Minuten durchbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

8 Den Bräter aus dem Ofen nehmen und die Förmchen vorsichtig herausnehmen. Etwa 5 Minuten stehen lassen. Mit einem scharfen Messer die Ränder lösen.

9 Die Quarktörtchen stürzen und mit einer Palette vorsichtig auf vier Tellern verteilen. Rundherum das Lauch-Sojabohnengemüse geben.

► Pro Portion

1769/423 kJ/kcal • 22 g Eiweiß
29 g Fett • 5 g Ballaststoffe
268 mg Cholesterin

Das im Rezept angegebene Sesamöl, ein hochwertiges Pflanzenöl aus dem Reformhaus, ist nicht mit dem dunklen, flüssigen Würzmittel aus der asiatischen Küche zu verwechseln. Dunkles Sesamöl würde in der Pfanne verbrennen und stark rauchen. Zum Abschmecken eignet es sich jedoch sehr gut.



Käse-Trauben-Gelee mit Mangold

Zu dem Käse-Trauben-Gelee passen frittierte Tofuwürfel, Gemüsestangen mit Käsecreme oder ein gemischter Salat mit Joghurtdressing.

Für 4 Portionen

1/4 l Apfelsaft
1/4 l Apfelwein (Cidre) oder trockener Weißwein
20 g Gelatinepulver
200 g Sultanatrauben
400 g Edelpilzkäse bis zu 50 % Fett i.Tr.
500 g frischer Mangold
Meersalz
50 g Butter, 200 g süße Sahne
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 Terrinenform oder 1 kleine Kastenbackform
Klarsichtfolie

 **Zubereitungszeit 40 Minuten**
Kühlzeit 12 Stunden

- 1 Den Apfelsaft und den Apfel- oder Weißwein mit der Gelatine verrühren und kurz aufkochen. Den Topf beiseite ziehen und die Flüssigkeit etwas abkühlen lassen.
- 2 Die Weintrauben entstielen, waschen und trockentupfen. Den Käse in etwa 1/2 Zentimeter dicke Scheiben und passend zur Terrinenform schneiden.
- 3 Die Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen und die Ränder großzügig überlappen lassen.

4 Auf den Boden der Form etwa 1/4 der Sülzflüssigkeit gießen. Darauf einen Teil der Weintrauben verteilen und diese mit Käsescheiben belegen. Mit Sülzflüssigkeit begießen und so lange fortfahren, bis alles aufgebraucht ist.

5 Die Käsesülze mit der Klarsichtfolie bedecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

6 Den Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen und in breite Streifen schneiden. In kochendes Salzwasser legen und 1 Minute aufwallen lassen. Den Topfinhalt in ein Sieb gießen, den Mangold mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

7 Die Butter in einem Topf erhitzen. Den Mangold dazugeben und etwa 5 Minuten anbraten. Mit Sahne aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

8 Die Ränder der Käsesülze mit einem Messer vorsichtig lösen und anschließend stürzen. Die Sülze mit einem elektrischen Messer in Scheiben schneiden.

► Pro Portion

3150/750 kJ/kcal • 30 g Eiweiß
56 g Fett • 1 g Ballaststoffe
173 mg Cholesterin



Gegrilltes Gemüse mit Knoblauchbutter

Für 4 Portionen

2 Knollen Fenchel, 1 Kohlrabi

Meersalz

200 g Austernpilze

1 Zwiebel, 2 Paprikaschoten

4 Tomaten, 1 Zucchini

5 Knoblauchzehen

100 g zimmerwarme Butter

Kräutersalz

frisch gemahlener Pfeffer

1/8 l Gemüsebrühe

1 EL Gomasio

Alufolie

Gomasio ist eine Paste aus gerösteten, fein gemahlene Sesamkörnern und Meersalz. Es hat einen nussartigen Geschmack und ist recht fetthaltig. Gomasio ist reich an Mineralstoffen und Eiweiß.

Zubereitungszeit 30 Minuten

1 Den Fenchel putzen, vierteln, den Strunk entfernen und die Blattschichten auseinander brechen. Den Kohlrabi schälen, vierteln und in dicke Scheiben schneiden.

2 Fenchel- und Kohlrabistücke 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren. In ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

3 Die Austernpilze putzen und kleiner schneiden. Die Zwiebel

abziehen, vierteln und in Schichten brechen. Die Paprikaschoten waschen, vierteln und entkernen. Die Tomaten waschen und kreuzweise einschneiden. Die Zucchini waschen und in zentimeterdicke Stücke schneiden.

4 Die Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Vier große Alufolienblätter auf einer Arbeitsplatte zurechtlegen. Den Knoblauch mit der Butter verrühren. Die Alufolie mit einem Drittel der Butter teilweise bestreichen.

5 Das vorbereitete Gemüse auf der Alufolie verteilen und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Die Folienränder hochziehen und das Gemüse mit Gemüsebrühe und Gomasio beträufeln. Obenauf die restliche Knoblauchbutter geben.

6 Die Alufolien verschließen und die Gemüsepackchen auf ein Backblech geben. Das Gemüse in den kalten Backofen schieben (mittlere Schiene) und bei 180 °C mit Grillstufe (Umluft 160 °C, Gas Stufe 2–3) etwa 25 Minuten garen. Nach etwa 15 Garminuten die Alufolien öffnen.

► Pro Portion

1303/312 kJ/kcal • 9 g Eiweiß
22 g Fett • 11 g Ballaststoffe
60 mg Cholesterin



Grilltomaten mit Kressequark

Für 4 Portionen

4 Fleischtomaten, 2 Schalotten

2 EL Olivenöl

50 g frisch gehackte Haselnüsse

1 EL Zitronensaft

50 g zimmerwarme Butter

Kräutersalz

frisch gemahlener Pfeffer

Olivenöl

2 Kästchen Kresse

250 g Sahnequark

50 g süße Sahne

je 1 Messerspitze edelsüßes
und rosenscharfes Paprikapulver

Butter für die Auflaufform



Zubereitungszeit 30 Minuten

1 Die Fleischtomaten waschen, die Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch aushöhlen. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.

2 Die Schalotten abziehen, fein würfeln und im heißen Olivenöl glasig dünsten. Das Tomatenfruchtfleisch hinzufügen und in etwa 5 Minuten eindicken lassen. Haselnüsse, Zitronensaft und Butter zugeben. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

3 Die Tomatenbuttermischung in die ausgehöhlten

Tomaten füllen. Den Tomatendeckel darauf setzen. Die Tomaten in die Auflaufform setzen und mit Olivenöl bestreichen. Den Auflauf in den kalten Backofen (mittlere Schiene) schieben und bei 200 °C mit Grillstufe (Umluft 180 °C, Gas Stufe 3–4) etwa 20 Minuten grillen.

4 In der Zwischenzeit die Kresse aus dem Kästchen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Kresse fein hacken und mit dem Quark und der Sahne verrühren. Mit Kräutersalz, Pfeffer und den beiden Paprikasorten würzen.

5 Die Tomaten aus der Auflaufform nehmen und zusammen mit dem Kressequark anrichten.

► Pro Portion

2230/533 kJ/kcal

14 g Eiweiß

45 g Fett

5 g Ballaststoffe

100 mg Cholesterin



Ihren scharfen Geschmack verdankt die Kresse dem hohen Gehalt an Senfölen, die antibakteriell wirken. Kresse ist deshalb bei Infektionskrankheiten der Atemwege zu empfehlen. Außerdem enthält sie reichlich Vitamin C zur Vorbeugung von Infekten.



Gemüsepfanne mit Seitan

Seitan wird aus Weizen-eiweiß hergestellt, ist fettarm und rein pflanzlich. Deshalb enthält es kein Cholesterin. Zusammen mit Hülsenfrüchten und Milchprodukten liefert es wertvolles Eiweiß für den menschlichen Körper.

Für 4 Portionen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zucchini
1 kleine Aubergine
200 g Champignons
500 g Eiertomaten
1/2 Bund gemischte Kräuter (Petersilie, Oregano, Basilikum, Dill, Kerbel, Estragon)
5 EL Olivenöl
Kräutersalz
frisch gemahlener Pfeffer
1/8 l Tomatensaft
100 g süße Sahne
200 g Seitan (Weizeneiweiß)
50 g Butter

Zubereitungszeit 30 Minuten

- 1 Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Die Zucchini und die Aubergine waschen, der Länge nach vierteln und in 1/2 Zentimeter dicke Stücke schneiden.
- 2 Die Champignons häuten und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Tomaten waschen und kreuzweise einschneiden. Mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Das Stielende entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln.

3 Die Kräuter waschen, trockentupfen und fein wiegen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

4 Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Öl dünsten. Auberginen- und Zucchiniwürfel mitbraten. Nach und nach das restliche Gemüse zugeben.

5 Gemüsepfanne mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Mit Tomatensaft, Sahne und Kräutern verfeinern.

6 Den Seitan in kleine Würfel schneiden und in Butter von allen Seiten goldgelb braten.

7 Die Gemüsepfanne auf vier Tellern verteilen und obenauf die gebratenen Seitanstücke geben.

► Pro Portion

1711/409 kJ/kcal • 16 g Eiweiß
31 g Fett • 6 g Ballaststoffe
58 mg Cholesterin

TIP

Champignons sollten Sie nie waschen. Die Pilze lassen sich jedoch sehr gut schälen, indem man mit einem kleinen Messer von der unteren Kante des Hutes die äußerste Haut vorsichtig abzieht.



Gemüsespieße mit Nussauce

Für 4 Portionen

16 Cocktailtomaten

1 Zucchini

200 g Austernpilze

1 Paprikaschote

1 Knoblauchzehe

5 EL Olivenöl

Kräutersalz

frisch gemahlener Pfeffer

40 g gehackte Haselnüsse

200 g süße Sahne

50 g Erdnusscreme

1 EL gehackte Petersilie

8 Schaschlikspieße

Variation für die Nussauce:
je 50 Gramm Sellerie- und Karottenwürfel in Butter andünsten. Mit Sahne aufgießen und die Erdnusscreme einrühren. Für die Gemüsespieße eignen sich auch junge Möhren, Zwiebelstücke, Champignons oder Paprika.

 **Zubereitungszeit 40 Minuten**

1 Die einzelnen Gemüsesorten waschen und trockentupfen. Die Zucchini von den Stielenden befreien, der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. Die

Austernpilze in gleich große Stücke schneiden.

2 Die Paprikaschote vierteln, entkernen und in gleich große Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken und mit dem Olivenöl verrühren.

3 Die Gemüsesorten abwechselnd auf die Schaschlikspieße stecken. Mit Knoblauchöl einpinseln und nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen.

4 Das restliche Knoblauchöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Gemüsespieße etwa 5 Minuten von allen Seiten braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Teller verteilen.

5 Eine Pfanne ohne Fett heiß werden lassen und die Haselnüsse einstreuen. Unter mehrmaligem Rühren leicht rösten. Sahne eingießen, die Erdnusscreme dazugeben und rühren, bis eine cremige Sauce entsteht.

6 Die Nussauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie einrühren. Die Gemüsespieße löffelweise mit Sauce überziehen.

► Pro Portion

1996/478 kJ/kcal • 10 g Eiweiß

41 g Fett • 7 g Ballaststoffe

54 mg Cholesterin





Gemüseplätzchen mit Käsesauce

Für 4 Portionen

800 g frisches Gemüse
(grüne Erbsen, Karotten,
Sellerie, Lauch, Blumenkohl,
Spinat)

Meersalz

1 große Zwiebel

1/2 Bund Petersilie

50 g Mandeln

1 Ei

Kräutersalz

frisch gemahlener Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

100 g süße Sahne

100 g Gouda

6 EL Olivenöl

etwa 100 g Sesamsamen

Zubereitungszeit 60 Minuten

1 Das Gemüse waschen und putzen, Sellerie sowie Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser 2 Minuten kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

2 Das restliche Gemüse fein hacken oder im Küchenmixer grob pürieren. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trockenschwenken, von den Stielen zupfen und fein wiegen.

3 Die Mandeln reiben, zusammen mit dem zerkleinerten Gemüse, dem Sellerie, den Karotten, den Zwiebeln und der Petersilie in einer Schüssel mit dem Ei verkneten. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Gemüseteig für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

4 In der Zwischenzeit die Sahne erhitzen. Den Käse reiben, einstreuen und unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Den Topf beiseite ziehen.

5 Aus dem Teig 8 bis 12 flache Plätzchen formen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Gemüseplätzchen im Sesam wenden, portionsweise in die Pfanne legen und auf jeder Seite goldbraun braten.

6 Die Gemüseplätzchen auf Küchentrepp entfetten und mit der Käsesauce servieren.

► Pro Portion

2637/630 kJ/kcal

22 g Eiweiß

50 g Fett

11 g Ballaststoffe

103 mg Cholesterin

TIP

Muss es einmal schnell gehen, können Sie auch eine Gemüse-mischung aus der Tiefkühltruhe verwenden. Das frisch geerntete Gemüse wird noch am Tag der Ernte schockgefrostet und enthält noch große Mengen des ursprünglichen Vitamingehalts.

