

**HAUPTSACHE
VEGETARISCH!**



Diane Dittmer

HAUPTSACHE VEGETARISCH!

Frisch und vielseitig – mit Wochenplaner und Austausch Tipps

südwest^o



INHALTSVERZEICHNIS

KREATIVE VEGETARISCHE KÜCHE Seite 6

- Einkauf • Vorratshaltung • Lagerung • Wochenplaner • Küchenausstattung

SNACKS & BROTAUFSTRICHE Seite 16

- Kleine Gerichte • Salate • Aufstriche

BLITZREZEPTE Seite 34

- Salate • Aus der Pfanne • Aus dem Topf • Aus dem Wok • Aus dem Backofen

SUPPEN & EINTÖPFE Seite 52

- Internationale Rezeptideen • Bodenständige Gerichte aus der heimischen Küche

AUFLÄUFE & GRATINS Seite 70

- Mit Gemüse • Mit Hülsenfrüchten • Mit Pasta

PASTA, REIS & CO. Seite 90

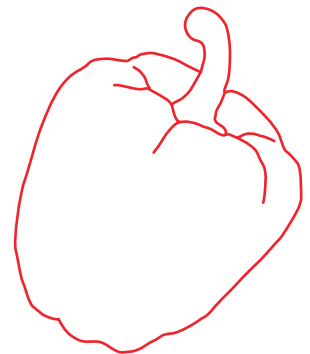
- Nudelgerichte • Risotto • Pilaw • Couscous

SÜSSE VERFÜHRUNGEN Seite 108

- Parfaits • Soufflés • Süße Aufläufe • Crumbles • Süßspeisen

REZEPTREGISTER Seite 126

IMPRESSUM Seite 128



KREATIVE VEGETARISCHE KÜCHE

Fleischlos essen – geht das? Schmeckt das überhaupt? Ist das sättigend? Ist das gesund? Fehlt da nicht etwas auf dem Teller? Diese Fragen und noch viele Kommentare mehr hört man oft genug zum Thema »vegetarisch kochen«. Mag sein, dass früher vegetarisches Essen ein wenig trostlos war. Aber heute gibt es in den meisten Supermärkten und auf den Wochenmärkten eine große Vielfalt an frischem Gemüse, Kräutern, verschiedenen Gewürzen und Käsesorten aus aller Welt. Wer experimentierfreudig ist und Lust auf Neues hat, kommt voll auf seine Kosten. Denn durch andere Gewürze und Zusammenstellungen von Zutaten kommen immer wieder neue, abwechslungsreiche und köstliche Gerichte auf den Tisch. Dadurch lässt sich auch die vegetarische Welt kreativ neu entdecken!

Vegetarische Ernährung ist so gesund, weil ...

... man automatisch mehr Gemüse und Obst isst. Darin stecken viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die wir für eine gesunde und ausgewogene Ernährung brauchen. Diese Inhaltsstoffe sorgen dafür, dass unser Stoffwechsel und die Verdauung optimal funktionieren. Gleichzeitig ist die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren und Cholesterin deutlich geringer. Das führt dazu, dass wir beispielsweise etwas Gutes für unser Herz-Kreislauf-System tun.



Drei Regeln der vegetarischen Ernährung:

- **Gemüse wie Spinat, Frühlingszwiebeln und Artischocken enthalten viel Eisen. Doch Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln kann nur in Verbindung mit Vitamin C optimal genutzt werden. Deshalb am besten 1 Glas frisch gepressten Orangensaft zum Essen trinken.**
- **Der Körper braucht für seinen Stoffwechsel Eiweiß, damit wir fit und voller Elan sind. Zugegeben, das Eiweiß aus tierischen Lebensmitteln ist dem Körpereiweiß am ähnlichsten und somit am besten verwertbar. Doch wir müssen kein Fleisch essen, um eine hohe Verwertung zu erreichen: Bei pflanzlicher Kost kommt es auf die richtige Kombination der Lebensmittel an. Beispielsweise hat ein Gericht mit Kartoffeln und Eiern oder Kartoffeln und Quark oder Sojaprodukten einen ähnlichen Erfolg.**
- **Rohkostsalate liefern reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Damit auch die fettlöslichen Vitamine (z. B. A und K) aus dem Obst und Gemüse gelöst werden, gehört in Salat immer etwas Öl.**

VEGETARIER WÄHLEN BEWUSST

Vegetarier unterscheiden sich in ihrem Essverhalten. Die einen essen Eier, Joghurt und Käse und trinken Milch (Ovo-Lacto-Vegetarier), die anderen verzichten auf Eier (Lacto-Vegetarier), und die Ovo-Vegetarier setzen Eier auf ihren Speiseplan, verzichten jedoch auf Milch und Milchprodukte. Darüber hinaus gibt es noch die Veganer. Veganer lehnen nicht nur Fleisch und Fisch ab, sondern alle Produkte von lebenden Tieren – also auch Eier, Milch und Milchprodukte und sogar Honig. Sie benötigen dadurch aber ein noch größeres Ernährungswissen, damit sie keinen Mangel an Eiweiß, Kalzium und Eisen erleiden. Eins aber haben alle Vegetarier und Veganer gemeinsam – sie bevorzugen automatisch viel Frische und suchen sich die Lebensmittel und ihre Zubereitungsart sehr bewusst aus.

Zutaten, die Vegetarier bevorzugen, und deren Vorteile:

Gemüse

Gemüse liefert Vitamine und Mineralstoffe in Hülle und Fülle. Man kann es roh oder gegart essen und mit anderen Zutaten wie Kartoffeln, Nudeln, Getreide oder Hülsenfrüchten kombinieren. Wichtig: Damit die Inhaltsstoffe weitgehend erhalten bleiben, sollten Sie schonende Garmethoden bevorzugen. Dazu zählen Dünsten und Dämpfen. Beim Dünsten werden die Zutaten in wenig Fett oder Wasser/Brühe zugedeckt in einem Topf oder in einer Pfanne gegart. Gedämpft wird in einem Dämpfeinsatz im geschlossenen Topf. Dabei kommt das Gemüse nicht direkt mit Flüssigkeit in Berührung, sondern gart schonend im heißen Dampf.

Obst

Obst ist ein Allroundtalent. Es bringt viel Frische und Farbe auf den Teller. Und das Besondere: Es schmeckt nicht nur pur oder im Dessert, sondern eignet sich auch ausgezeichnet als geschmacklicher Kontrapunkt in herzhaften Gerichten.

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen gehören zu den Topflieferanten von

Ballaststoffen und Eiweiß. Sie sind sowohl getrocknet als auch frisch und gegart in Dosen erhältlich. Hülsenfrüchte lassen sich je nach Sorte bestens für Salate, Suppen und Eintöpfe oder ganz einfach als Gemüsebeilage verwenden.

Getreide & Co.

Amaranth, Buchweizen, Bulgur, Couscous, Dinkel, Graupen, Grünkern, Quinoa, Roggen und Weizen zeichnen sich durch hohe Ballaststoff- und Eiweißgehalte aus. Zudem sind sie reich an dem Mineralstoff Kalium und B-Vitaminen.

Käse

Käse kann allen warmen und kalten Gerichten einen unvergleichlichen Geschmack und Würze geben. Welche Sorte man wählt, ist oftmals reine Geschmackssache. Der eine liebt die milden Sorten wie Butterkäse, Frischkäse oder jungen Gouda, der andere bevorzugt die kräftigen Sorten wie Gorgonzola, Roquefort, alten Bergkäse oder Pecorino. Tipp: Wenn Sie abnehmen möchten, achten Sie bitte beim Käse auf den Fettgehalt. Denn je höher der Fettanteil ist, desto mehr Kalorien hat der Käse.

DER EINKAUF IST VERTRAUENSACHE

Bei den meisten Vegetariern spielt die Frische von Obst, Gemüse und Kräutern eine besonders wichtige Rolle. Deshalb empfiehlt es sich, **regionale** und **saisonale Produkte**, möglichst in **Bioqualität**, zu bevorzugen. Diese erhält man entweder auf **Wochenmärkten**, in **Hofläden** oder im **Supermarkt**. Wenn Sie in der Woche nur wenig Zeit zum Einkaufen haben, können Sie sich auch **eine Kiste mit Frischeprodukten** per Telefon oder im Internet bestellen (www.bioverzeichnis.de oder www.oekokiste.de), dann erhalten Sie frische Ware für eine ganze

Milchprodukte

Andere Milchprodukte wie Quark, Joghurt, Milch, Sahne und Ricotta sorgen für eine gute Versorgung mit Eiweiß und Kalzium. Dieser Mineralstoff wird für den Aufbau und die Erhaltung von Knochen und Zähnen benötigt. Milchprodukte lassen sich so vielseitig einsetzen, dass Sie immer wieder Gerichte abwandeln können.

Eier

Eier liefern unserem Körper hochwertiges Eiweiß (Protein) sowie Vitamine und Mineralstoffe. Das Eigelb enthält naturgemäß Cholesterin, ein Begleitstoff von tierischen Fetten, der den Cholesterinspiegel im Blut erhöhen kann.

Sojaprodukte

Tofu wird aus Sojabohnen hergestellt und oft auch als Sojaquark bezeichnet. Er ist in gut sortierten großen Supermärkten und Reformhäusern erhältlich. Sie haben die Wahl zwischen Tofu pur, geräuchert oder mit Kräutern und Gewürzen sowie dem feinen, cremig-weichen Seidentofu. Achten Sie beim Einkauf auf gentechnikfreie Lebensmittel. Es gibt Sojaprodukte wie Tofu, So-

jaöl und Sojabohnen, die aus gentechnisch veränderten Sojabohnen hergestellt werden. Dies muss dann aber gekennzeichnet sein.

Nüsse und Samen

Nüsse und Samen sind eine wertvolle Ergänzung. Als kerniges Topping sorgen sie für einen angenehmen Biss. Sie enthalten gesunde Fettsäuren, die den Blutfettspiegel senken können.

Frische Kräuter und Gewürze

Frische Kräuter und Gewürze sind der Garant für ein gelungenes Essen. Durch ihre Vielfalt kann man alle Mahlzeiten unterschiedlich würzen und geschmacklich abrunden. Sie liefern nicht nur Vitamine und Mineralstoffe, sondern üben teilweise auch eine heilende Wirkung aus. So vermögen z. B. Chilischoten den Kreislauf anzukurbeln und das Immunsystem zu stärken.

Öle

Öle sind unverzichtbar für eine gesunde Ernährung. Sie enthalten ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E und keinerlei Cholesterin. Empfehlenswert sind kalt gepresstes Olivenöl und Rapsöl für die Zubereitung von Salaten und Sonnenblumenöl zum Braten.

Woche. Außerdem lohnt sich auch der Einkauf in **Reformhäusern** oder **Asialäden**, die häufig beispielsweise eine größere Auswahl an Tofusorten als konventionelle Supermärkte vorrätig haben. Gehen Sie mal mit offenen Augen durch diese Läden – sicherlich werden Sie dabei auch ab und zu mal etwas Neues entdecken und können es dann ausprobieren. Eier, Milch und Milchprodukte sollten Sie, wenn möglich, bei Landwirten kaufen, die **gentechnikfreies Futtermittel** verwenden.

DIE VORRATSHALTUNG HALTBARER PRODUKTE

Einen kleinen Vorrat an haltbaren Lebensmitteln hat jeder im Hause. Um welche Produkte es sich dabei handelt, hängt von den eigenen Ernährungs- und Kochgewohnheiten ab. Selbstverständlich spielt auch der Wohnort eine große Rolle. Wer in der Stadt wohnt und die Geschäfte fußläufig erreichen kann, kauft anders ein als derjenige, der auf dem Land wohnt. Trotzdem gibt es Lebensmittel, die auf keinen Fall fehlen dürfen, damit man jederzeit eine schnelle Mahlzeit kochen kann.

Top Ten an Lebensmitteln, die Vegetarier im Vorratsschrank haben sollten:

- Hülsenfrüchte und Getreideprodukte in getrockneter Form oder auch in Dosen
- Kartoffeln
- Nudeln und Reis
- Nüsse und Samen
- Trockenfrüchte
- Gemüsebrühe (möglichst Bioware, ohne Geschmacksverstärker)
- Tomaten aus der Dose, Tomatenpüree
- Gewürze wie Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver oder -flocken
- Öl (am besten mehrere Sorten wie Olivenöl, Rapsöl und Sonnenblumenöl)
- Mehl, Zucker, Speisestärke

DIE LAGERUNG FRISCHER PRODUKTE

Voraussetzung für ein spontanes, unkompliziertes Kochen ist die richtige Lagerung der frischen Lebensmittel in der Vorratshaltung. Während sich **Kartoffeln** am längsten an einem dunklen kühlen Platz frisch halten, können **Tomaten** und **Bananen** ohne Bedenken in taghellen Räumen lagern. Die meisten frischen Lebensmittel kommen ohnehin in einen Kühlschrank, der deshalb eine wichtige Rolle in der Vorratshaltung spielt. Zumal nur ein richtig gefülltes Kühlgerät den Lebensmitteln eine optimale Frische und Haltbarkeit bietet. Jeder Kühlschrank hat unterschiedliche Kältezonen – und zwar von 2 bis 12 °C. Am kältesten ist es ganz unten (oberhalb des Gemüsefaches), wo **Getränke** wie Mineralwasser und Säfte gelagert werden. Das Fach darüber eignet sich für **Milchprodukte** wie Quark, Joghurt, Sahne und Crème fraîche. Nach oben gehört **Käse** in seinen vielfältigen Varianten, jeweils einzeln in sein spezielles Einschlagpapier gewickelt, damit er weiterhin atmen kann. In die Kühlschranktür kommen **Butter** sowie **angebrochene Gläser**, z. B. mit Pesto, Oliven, Sojasauce, Senf etc. Das Gemüsefach ist für **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** vorgesehen.



Top Ten an Lebensmitteln, die Vegetarier im Kühlschrank haben sollten:

- Eier
- Milch
- Käse (möglichst vier verschiedene Sorten wie Parmesan, Bergkäse, Gouda und Mozzarella)
- Joghurt und Quark
- Tofu
- frisches Gemüse, Blattsalat und Kräuter nach Belieben
- Würzsaucen wie Sojasauce und süß-scharfe Chilisauce
- Senf, Meerrettich, Pesto
- eine Packung Frischteig wie Blätterteig oder Hefeteig aus dem Kühlregal
- Butter

Schnelle Gerichte, die man bei guter Vorratshaltung spontan kochen kann:

- Scharfe Tomatensuppe mit getrockneten Aprikosen
- Kartoffelsuppe mit roten Linsen
- Nudeln mit Tomatensauce und gerösteten Kürbiskernen
- Kräuter-Kartoffelsalat mit Gemüse
- Bratnudeln mit Erbsen und Sojasauce
- Gebratener Tofu mit Blattsalat und Pinienkernen
- Pizza mit Spinat und Mozzarella
- Linsencurry mit Koriander und Kokosmilch

GUTE PLANUNG SPART ZEIT

Wenn einmal eine sehr arbeitsreiche Woche vor Ihnen liegt und kaum Zeit für den Einkauf bleiben wird, ist eine genaue Planung mit schnellen Rezepten sehr hilfreich. Mit den nachfolgenden Wochenspeiseplänen unter Berücksichtigung der empfohlenen Vorratshaltung und der Einkaufsliste für die benötigten Zutaten müssen Sie nur einmal pro Woche einkaufen. Dann können Sie fünf Tage aus dem Vorrat schöpfen und mehr Zeit zum Genießen gewinnen.

Beispiel für einen Wochenplan mit Einkaufsliste bei guter Vorratshaltung:

Vorschlag 1	Aus dem Vorrat
Montag	Knoblauch
Pilzpfanne mit Schupfnudeln (Rezept Seite 47)	Butterschmalz
Dienstag	Öl
Rucola-Omelette mit Tomatensalsa (Rezept Seite 41)	Gemüsebrühe
Mittwoch	8 Eier
Fenchel-Orangen-Salat mit Bulgur (Rezept Seite 40)	1 Glas Kapern
Donnerstag	200 g Bulgur
Gemüsepfanne mit gebratenem Schafskäse (Rezept Seite 50)	200 g Oliven (Glas)
Freitag	2 Zwiebeln
Kichererbsencurry mit Sellerie (Rezept Seite 43)	1 Dose Kichererbsen
	1 Packung getrocknete Aprikosen
	250 g Bulgur
	1 Glas Pesto
	1 Päckchen Rosinen
	1 Glas rote Currypaste
	1 Dose Kokosmilch



Einkaufsliste

600 g gemischte Pilze (Champignons, Shiitake, Austernpilze)

1 Aubergine

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Fenchelknollen

500 g Möhren

je 2 rote und gelbe Paprikaschoten

1 Bund Rucola

1 Stange Porree

250 g Staudensellerie

1 kg Tomaten

1 Zucchini

Einkaufsliste

1 Apfel

1 Orange

1 Zitrone

1 Topf Basilikum

1 Bund Kerbel

1 Bund Petersilie

1 Bund Rosmarin

1 Bund Thymian

150 g Mozzarella

1 Becher Sahne

250 g Schafskäse

2 Packungen Schupfnudeln

Beispiel für einen zweiten Wochenplan mit Einkaufsliste:

Vorschlag 2	Aus dem Vorrat
Montag	2 rote Zwiebeln
Salatherzen mit Kapern-Zitronen-Vinaigrette (Rezept Seite 24)	1 Glas Kapern
Dienstag	Öl
Bohneneintopf (Rezept Seite 65)	Gewürze (Salz, Pfeffer, Cayenne-pfeffer, Fenchelsamen)
Mittwoch	Sojasauce
Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu (Rezept Seite 48)	Sambal oelek
Donnerstag	Gemüsebrühe
Fenchelgratin (Rezept Seite 82)	Brauner Zucker
Freitag	Weißer Zucker
Süßkartoffel-Flammkuchen (Rezept Seite 28)	Mehl
Aus dem Vorrat	Speisestärke
2 Eier	Mandeln
Knoblauch	Pinienkerne
2 Zwiebeln	Erdnüsse
	500 g Kartoffeln
	300 g getrocknete weiße Bohnen

KÜCHENAUSSTATTUNG, WERKZEUGE UND GERÄTE

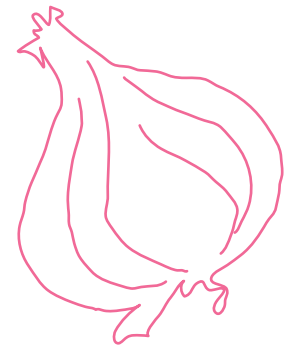
Damit das Kochen problemlos funktioniert und man Spaß daran hat, ist eine gewisse Grundausstattung sehr wichtig. Natürlich spielt bei der Ausstattung auch die Familiengröße eine Rolle. Ein Single- oder 2-Personen-Haushalt braucht nicht so viele und große Töpfe wie eine mehrköpfige Familie. Außerdem kommt es auf die Lebensumstände an, etwa darauf, ob täglich gekocht wird oder vorwiegend am Wochenende.

Einkaufsliste

2 Kopfsalatherzen
2 Biozitronen
2 Limetten
200 g Pflaumen
3 Bund glatte Petersilie
1 Bund Bohnenkraut
1 Bund Majoran
1 Frühlingszwiebel
750 g Süßkartoffeln
400 g Pak Choi
100 g Zuckerschoten
500 g Möhren
200 g Sojasprossen
1 Stück Ingwer
750 g Schnippelbohnen
1 kg Fenchel

Einkaufsliste

300 g Tofu
1 kleiner Becher Buttermilch
1 Becher Crème fraîche (150 g)
1 Becher Sahnejoghurt (150 g)
125 g Ziegenfrischkäse
250 g Pecorino
1 Würfel frische Hefe



Hier eine kleine Auswahl an Dingen, die nicht fehlen dürfen:

- 2 Pfannen (verschiedener Größe)
- 3 bis 4 Töpfe (verschiedener Größe)
- 2 scharfe Messer (Kochmesser, Gemüsemesser)
- 1 großes und 1 kleineres Schneidebrett – am besten aus Kunststoff
- 1 Sparschäler
- 2 Kochlöffel
- 1 Pfannenwender
- 1 Nudelholz
- 1 Universalreibe
- 1 Messbecher
- 1 Mörser
- 1 Sieb
- 1 Schneebesen
- 1 Handrührgerät und/oder Küchenmaschine
- 1 Pürierstab
- einige Schüsseln in unterschiedlichen Größen
- rechteckige und ovale Auflaufformen

SNACKS & BROTAUFSTRICHE





ROQUEFORT-KRÄUTER-MOUSSE

- 1.** Chilischote waschen, putzen und hacken. Kräuter waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Roquefort, die Hälfte der Chilischote, 1 Esslöffel Zitronensaft und Schmand pürieren. Roquefortmasse mit Salz würzen.
- 2.** Agar-Agar mit 100 Gramm Schlagsahne verrühren und 2 bis 3 Minuten kochen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Mit 3 Esslöffel Roquefortmasse verrühren und unter Rühren zur restlichen Käsemasse geben. Kalt stellen.
- 3.** Restliche Sahne steif schlagen. Käsemasse unter die abgekühlte Agar-Agar-Sahne rühren. Sahne und Kräuter unterheben. Die Masse in 4 kleine Portionsförmchen (etwa 100 Milliliter Inhalt) füllen. Mindestens 3 Stunden kalt stellen.
- 4.** Für die Sauce 250 Gramm Heidelbeeren mit 1 Teelöffel Zucker, restlicher Chilischote, 2 Esslöffel Zitronensaft und Salz pürieren.
- 5.** Walnüsse grob hacken. Restlichen Zucker und 1 Esslöffel Wasser in eine Pfanne geben und langsam goldgelb karamellisieren lassen. Walnüsse zufügen und im Karamell schwenken. Sofort auf ein Stück Backpapier geben, dabei auseinanderstreichen. Vorsicht, die Masse ist sehr heiß. Abkühlen lassen und zerbröseln.
- 6.** Förmchen kurz in heißes Wasser stellen, jeweils die Mousse mit einem scharfen Messer am Rand lösen und auf Teller stürzen. Mit Heidelbeersauce, restlichen Heidelbeeren und karamellisierten Walnüssen servieren.

Zutaten für 4 Personen

1 Chilischote
1 Bund Dill
1 Bund glatte Petersilie
100 g Roquefort
3 EL Zitronensaft
50 g Schmand
Salz
2 g Agar-Agar (¼ TL)
250 g Schlagsahne
350 g Heidelbeeren
3 EL Zucker
70 g Walnüsse

Zubereitungszeit:

25 Minuten (plus
4–5 Stunden Kühlzeit)

**Das Bild zum Rezept steht
auf Seite 16.**

FÜR GÄSTE Die Mousse eignet sich sehr gut als Vorspeise und kann schon am Vortag vorbereitet werden. Kurz vor dem Servieren auf Teller stürzen.

PFIFFERLING-BRUSCHETTA

- 1.** Pfifferlinge putzen und nach Bedarf halbieren. Kirschtomaten waschen und würfeln. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten mit Frühlingszwiebeln und 2 Esslöffel Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2.** Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin 3 Minuten rundherum braten.
- 3.** Brotscheiben toasten oder unter dem vorgeheizten Grill bräunen. Die Brotscheiben mit Tomaten-Frühlingszwiebel-Mischung und den Pfifferlingen belegen. Mit gehobeltem Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

Das Bild zum Rezept steht auf Seite 17.

Zutaten für 4 Personen

150 g möglichst kleine Pfifferlinge
175 g Kirschtomaten
1 Frühlingszwiebel
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
8 sehr schräg geschnittene Scheiben Ciabatta oder Baguette
80 g gehobelter Parmesan

Zubereitungszeit:
25 Minuten

ALTERNATIVE Wer keine Pfifferlinge bekommt, kann die Bruschetta auch mit kleinen, frischen Champignons zubereiten. Dafür die geputzten Pilze in Scheiben schneiden und braten.

TIPP Typisch italienisch gelingen die Bruschetta auf diese Weise: Ciabattascheiben nebeneinander auf ein Backblech legen und bei starker Hitze von jeder Seite 2 Minuten rösten. Eine Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Brotscheiben mit den Schnittflächen des Knoblauchs einreiben, mit etwas Olivenöl beträufeln und beliebig belegen.



SÜSSKARTOFFEL-KRÄUTER-TORTILLA

- 1.** Süßkartoffeln waschen, schälen, längs halbieren und die Hälften in ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schräge feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Chilischote waschen und mit den Kernen fein hacken.
- 2.** Kräuter waschen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken. Parmesan fein reiben. Eier, Milch und Parmesan verrühren. Mit Salz würzen. Kräuter zufügen und unterrühren.
- 3.** Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin 12 bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, nicht braten. Dabei ab und zu wenden.
- 4.** Backofen auf 180 °C (Umlufthitze nicht empfehlenswert, Gas Stufe 2–3) vorheizen.
- 5.** Frühlingszwiebeln, Ingwer und Chili in die Pfanne geben und 2 Minuten mitdünsten. Eiermasse darübergießen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze stocken lassen.
- 6.** Pfannengriff dick mit Alufolie umwickeln. Tortilla ohne Deckel im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten fertig backen. Die Eimasse soll durchgehend gestockt sein.
- 7.** Tortilla aus dem Backofen nehmen. Vorsichtig vom Pfannenrand lösen und auf einen großen Teller gleiten lassen. In Stücke schneiden. Nach Belieben mit Kräutern verzieren.

Zutaten für 4 Personen

750 g Süßkartoffeln
3 Frühlingszwiebeln
20 g frischer Ingwer
1 rote Chilischote
1 Bund Koriander
1 Bund glatte Petersilie
80 g Parmesan
8 Eier
100 ml Milch
Salz
6 EL Olivenöl

Zubereitungszeit:

30 Minuten (plus
20 Minuten Garzeit)

FÜR GÄSTE Als Partyhappen die fertige Tortilla würfeln, jeweils einen Zahnstocher hineinstecken und auf einer Platte mit Blattsalaten anrichten.

PIKANTER ORANGEN-GRAPEFRUIT-SALAT

- 1.** Zitrusfrüchte waschen und abtrocknen. Orangen und 1 Grapefruit schälen, dabei die weiße Haut mit entfernen. Orangen in dünne Scheiben schneiden. Grapefruit filetieren.
- 2.** Die zweite Grapefruit halbieren und den Saft auspressen. Oliven nach Bedarf entsteinen. Minze und Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Orangenscheiben, Grapefruitfilets und Oliven auf einer Platte anrichten.
- 3.** Für das Dressing Grapefruitsaft, Minze, Petersilie und Olivenöl miteinander verrühren. Mit Cayennepfeffer, Salz und Honig würzen. Die Früchte damit beträufeln.
- 4.** Den Käse in Stücke bröckeln und auf den Salat geben.

Zutaten für 4 Personen

3 Orangen
2 Pink Grapefruits
100 g schwarze Oliven
1 Bund Minze
1 Bund glatte Petersilie
4 EL Olivenöl
Cayennepfeffer
Salz
1 TL Honig
150 g Edelschimmelkäse
oder alter Manchego

Zubereitungszeit:
20 Minuten

ZUSÄTZLICH Dazu passt knuspriges Rosmarinbrot oder Baguette.

FÜR GÄSTE Dieser Salat schmeckt herrlich erfrischend und kann auch super als Beilage auf einem sommerlichen Grillfest serviert werden.





Diane Dittmer

Hauptsache vegetarisch!

Frisch und vielseitig – mit Wochenplaner und Austausch Tipps

Gebundenes Buch, Pappband, 128 Seiten, 20,5x24,5

ISBN: 978-3-517-08774-0

Südwest

Erscheinungstermin: April 2012

Neue Ideen für Vegetarier mit wenig Zeit zum Kochen

Genießen ohne Fleisch und Fisch war noch nie so unkompliziert! Nach diesem Motto ist dieses Buch der ideale Begleiter für alle Genießer, die sich gerne vegetarisch ernähren, aber nur wenig Zeit zum Kochen haben oder denen die einfach-kreativen Ideen fehlen. Ideal auch für alle Unentschlossenen: klassische Gerichte neu kombiniert oder doch Rezeptideen mit dem gewissen Extra? Alle Rezepte sind mit gängigen Zutaten nachzukochen, die Tipps und Tricks für schlaues Haushalten, Kochen für Gäste und cleveres Kombinieren garantieren Abwechslung und Genuss für jeden Tag. Ideen für Gerichte zum Mitnehmen und viele Blitzvarianten vervollständigen das Know-how.