



VEGETARISCH

AUF DIE SCHNELLE

ROSE ELLIOT



Inhalt

<i>Vorwort</i>	6
Suppen & Vorspeisen	10
Snacks & leichte Mahlzeiten	36
Gerichte für jeden Tag	70
Essen für Familie & Freunde	114
Salate & Beilagen	160
Süße Leckereien	192
<i>Register</i>	231
<i>Dank</i>	239

Vietnamesische Sommerrollen mit Balsamessig-Reduktion

Das Reispapier für diese appetitlichen und unkomplizierten Sommerrollen ist in Asialäden oder großen Supermärkten erhältlich. Die runden Blätter werden mit einem Durchmesser von 28 cm, 22 cm und 16 cm angeboten. Die Füllung in diesem Rezept ist ausreichend für eine Packung mit 22 cm Durchmesser oder zwei Packungen mit 16 cm Durchmesser. Ich ziehe die größeren vor, weil es dann schneller geht und weniger knifflig ist, die kleineren eignen sich jedoch perfekt für eine Party.

Für etwa 10-12 große oder
18-20 kleine Sommerrollen
Vegan

200 g Möhren, geschält und gerieben

200 g Sojabohnensprossen

1 EL gehackte Minze

1 EL gehackte glatte Petersilie

2 EL Mirin (süßer japanischer
Reiswein)

2 EL Olivenöl

2 EL Reis- oder Apfelessig

Salz

6 kleine Frühlingszwiebeln,
in feine Streifen geschnitten

1 kleine rote Paprikaschote, Stiel-
ansatz, Samen und Scheide-
wände entfernt, in feine Streifen
geschnitten

1 mittelgroße Avocado, geschält,
Kern entfernt und in feine
Streifen geschnitten

2 Packungen kleine Reispapierblätter
(à 50g) oder 1 Packung große Reis-
papierblätter (à 134g)

Für die Balsamessig-Reduktion

8 EL Balsamessig – angemessene
Qualität, keine teure Sorte

2 EL Ahornsirup

1. Für die Reduktion den Balsamessig in einen Topf gießen und auf die Hälfte einköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und den Ahornsirup einrühren. Abkühlen lassen.

2. Für die Füllung der Sommerrollen die Möhren, die Sojabohnensprossen, die Minze, die Petersilie, den Mirin, das Olivenöl und den Reis- oder Apfelessig mischen und alles salzen. Die vorbereiteten Frühlingszwiebeln, Paprikaschote und Avocado bereitlegen.

3. Ein sauberes, feuchtes Geschirrtuch auf die Arbeitsfläche legen. Die Reispapierblätter etwa 20 Sekunden in einer Schüssel mit heißem Wasser einweichen, bis sie elastisch sind. Aus dem Wasser nehmen und auf dem Geschirrtuch auslegen.

4. Etwa 2 TL Möhrenmischung auf das untere Drittel des Reispapiers geben und einige Frühlingszwiebeln sowie je ein Stück Paprika und Avocado darüberlegen. Die beiden Seiten des Reispapiers nach innen falten, dann den unteren Rand über die Füllung falten. Darauf achten, dass die Füllung nicht herausfällt und das Päckchen bis zum oberen Rand weiter aufrollen. Mit der Nahtseite nach unten auf einen Teller legen.

5. Mit den restlichen Reispapierblättern ebenso vorgehen. Die fertigen Rollen bis zum Servieren mit dem feuchten Geschirrtuch abdecken. Mit der Balsamessig-Reduktion in einer kleinen Schüssel servieren.

Tipp: Sie können die Sommerrollen auch mit einer roten Chili-Sauce oder Hoisin-Sauce aus dem Supermarkt servieren.





Tomaten-Pesto-Tarte mit Walnussteig

Eine wunderschöne schnelle Tarte mit knusprigem Walnussboden sowie einem Belag aus leckerem Pesto, gebratenen Zwiebeln und saftig-reifen Tomaten. Übrigens: Je besser die Tomaten, desto besser die ganze Tarte. Dazu passt ein sommerlicher Blattsalat und vielleicht ein paar Frühkartoffeln. Den Teig sollten Sie unbedingt ausprobieren, selbst wenn Sie sonst nie backen, er ist wirklich einfach und so lecker. Zum Backen wird eine große runde Tarte- oder Springform (etwa 24 cm Durchmesser) benötigt.

Für 4 Personen

Für den Walnussteig

200 g Dinkelmehl

½ TL Salz

8 EL kalt gepresstes Rapsöl

50 g Walnusskerne, grob gehackt

Für die Füllung

2–3 EL Olivenöl

2 große Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten

3 EL Pesto (siehe Seite 8)

600 g reife Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

einige frische Basilikumblätter zum Servieren

1. Den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen.
2. Für den Teig Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Das Öl und 2 EL Wasser dazugeben und alles vorsichtig mit einer Gabel zu einem kompakten Teig mischen. Dann die Walnusskerne unterheben. Den Teig mit den Fingern möglichst gleichmäßig auf dem Boden einer Tarteform verteilen. Am Rand ein wenig nach oben drücken, wobei es kein richtiger Rand werden muss. Die Form in den Backofen schieben – Beschweren mit Hülsenfrüchten ist nicht nötig – und den Boden 6–8 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen.
3. Inzwischen 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelringe darin zugedeckt 10–15 Minuten garen.
4. Das Pesto über den Teig träufeln und die Zwiebeln gleichmäßig darüber verteilen. Dann die Tarte mit den Tomatenscheiben vollständig bedecken. Salzen, etwas schwarzen Pfeffer darübermahlen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.
5. Die Tarte im Backofen 8–10 Minuten backen, damit die Tomaten etwas garen. Mit frischem Basilikum garniert servieren.

Orientalischer Reis-Pilaw

Dieses Rezept hat für mich etwas Feierliches. Es steckt voller knackiger Nüsse, Gewürze und Trockenfrüchte. Die Zutatenliste ist also lang, aber es ist einfach zuzubereiten und wird in einer großen flachen Schale oder auf einem flachen Teller serviert – ein toller Blickfang. Auf den Tisch kommt das Reis-Pilaw mit einer Schale Granatapfel-Raita, ein paar schönen Salaten und Dips, jeder bedient sich selbst.

Für 4–6 Personen

300g weißer Basmatireis, gründlich gespült
Salz
¼ TL gemahlene Kurkuma
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
125g Mandelblättchen
50g Pinienkerne
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 EL Kreuzkümmelsamen
25g Kürbiskerne
25g Pistazienkerne
1 EL Mohn
50g Rosinen, eingeweicht
50g getrocknete Cranberrys
etwas frisch gepresster Zitronensaft
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
3 EL grob gehacktes Koriandergrün

Für die Granatapfel-Raita

300g Vollmilchjoghurt
Kerne von 1 Granatapfel (siehe Tipp)

1. Den vom Waschen noch feuchten Reis mit 400ml Salzwasser und Kurkuma in einen Topf mit schwerem Boden geben. Aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze leise köcheln. Einen Küchenwecker auf 14 Minuten stellen. Dann den Topf sofort vom Herd nehmen, ohne den Deckel abzunehmen (das ist wichtig!), und weitere 8 Minuten in der Nachhitze ziehen lassen. Diese Methode hat mir Nadine Abensur gezeigt, der Reis wird jedes Mal perfekt trocken und kein Korn klebt am anderen, vorausgesetzt, man hält sich genau daran.

2. Währenddessen das Öl erhitzen, die Zwiebel hineingeben und zugedeckt 10 Minuten darin anschwitzen, ohne sie zu bräunen. Mandelblättchen und Pinienkerne dazugeben und etwa 5 Minuten rühren, bis sie goldbraun sind und zu duften beginnen. Knoblauch, Kreuzkümmelsamen, Kürbiskerne, Pistazienkerne, Mohn, Rosinen und Cranberrys hinzufügen. 1–2 Minuten mitbraten, dann beiseitestellen.

3. Für die Granatapfel-Raita den Joghurt mit den Granatapfelkernen zu einer erfrischend säuerlichen Mischung verrühren.

4. Den gegarten Reis vorsichtig mit einer Gabel auflockern und etwas Zitronensaft dazugeben. Dadurch erhält er eine schöne gelbliche Farbe.

5. Den Reis vorsichtig mit der Nussmischung verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriandergrün bestreuen und in einer vorgewärmten Schale servieren. Die Raita separat dazu reichen.

Tipp: Zum Lösen der Kerne den Granatapfel quer halbieren. Eine Hälfte mit der Schnittfläche nach unten über eine Schüssel halten und mit einem Holzlöffel außen auf die Schale klopfen, sodass die Kerne herausfallen.



KOCHEN OHNE FLEISCH

140 VEGETARISCHE REZEPTE
RUCK, ZUCK AUF DEM TISCH

Unkomplizierte After-Work-Gerichte,
Mediterranes für Familie und Freunde, Klassiker
zum Seelwärmen, leichte Asiaküche und mehr
von der »Königin der vegetarischen Küche«

Durch Tipps zum Ersetzen
von Eiern und Milchprodukten
auch für Veganer geeignet



DORLING KINDERSLEY
Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

19,95 € [D] 20,60 € [A]
ISBN 978-3-8310-2335-6

