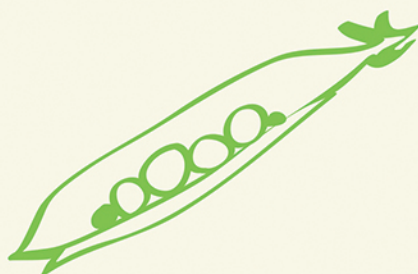




Veggietarisch!

Genießen ohne Fleisch





LONDON, NEW YORK, MELBOURNE,
MÜNCHEN UND DELHI

DK LONDON

Lektoratsleitung Bob Bridle
Rezeptlektorat Diana Vowles
Bildredaktion Katherine Raj
Programmleitung Dawn Henderson
Leitung Bildredaktion Christine Keilty
Gestaltung Lucy Parissi
Covergestaltung Nicola Powling
Assistenz Gestaltung Rosie Levine
Producing Sarah Isle
Leitung Producing Jen Scothern
Art Direktion Peter Luff
Verlagsleitung Peggy Vance

DK INDIEN

Projektmanagement Manaswi Vohra
Cheflektorat Dorothy Kikon
Herstellungsleitung Balwant Singh
Bildlektorat Navidita Thapa
Assistenz Bildlektorat Nikita Sodhi
Programmleitung Glenda Fernandes
Herstellung Sunil Charma
DTP-Management Sunil Sharma
DTP-Design Rajdeep Singh

Fotografie William Reavell

Für die deutsche Ausgabe
Programmleitung Monika Schlitzer
Projektbetreuung Elke Homburg
Herstellungsleitung Dorothee Whittaker
Herstellungskoordination Claudia Rode
Herstellung Inga Reinke

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de>
abrufbar.

Titel der englischen Originalausgabe:
THE MORE VEG COOKBOOK

Der Originaltitel erschien 2013 in Großbritannien bei Dorling
Kindersley Limited, London
Ein Unternehmen der Penguin Gruppe

© Dorling Kindersley Limited, London 2013

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche – auch auszugsweise – Ver-
wertung, Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung, ob
elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung
bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die
Copyright-Inhaber.

© der deutschsprachigen Ausgabe by
Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2014
Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Übersetzung Wolfgang Beuchelt und Brigitte Rübmann
für das Übersetzungsbüro Scriptorium
Lektorat Ulrike Kraus

Printed and bound in China

ISBN 978-3-8310-2471-1

Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de



Inhalt

Vorwort	6		
Grundzutaten	8		
Einleitung	10	Aus der Pfanne	96
Kohl und Blattgemüse	12	Vier Variationen mit Kartoffeln	108
Blütengemüse	14	Vier Variationen mit Zucchini	116
Spross- und Stangengemüse	15	Currys & Eintöpfe	130
Salate	16	Vier Variationen mit Avocados	144
Die Zwiebfamilie	18	Pizzas, Wraps, Tartes & Co.	154
Wurzel- und Knollengemüse	20	Vier Variationen mit Tomaten	168
Kürbisse und Gurken	22	Vier Variationen mit Paprika	182
Schotengemüse	23	Gegrilltes & Gebackenes	188
Fruchtgemüse	24	Vier Variationen mit Auberginen	202
Pilze	26	Pestos, Salsas & Dips	210
Hülsenfrüchte	28	Vier Variationen mit Zwiebeln	218
Nüsse, Samen und Öle	30	Kochtechniken	226
Kräuter	32	Register	250
Gewürze	34	Dank	256
Die Rezepte	36		
Suppen & Salate	38		
Vier Variationen mit Pilzen	56		
Nudeln & Reis	72		
Vier Variationen mit Spargel	84		



Grundzutaten

Blütengemüse

Diese Gemüsesorten sind sehr schmackhaft und zudem dekorativ.



BROKKOLI »

Sollte fest und dunkelgrün sein. Weiche oder leicht gelblich werdende Exemplare meiden. In einzelne Röschen teilen und roh, gedünstet oder gebraten verzehren. Saison: Frühsommer bis Herbst.



« WEISSER BLUMENKOHL

Köpfe mit festen Röschen wählen, sprießende (erblühende) Röschen meiden. Am Stück dünsten. Die Röschen sind auch als Rohkost, mit Käse überbacken, in Suppen, gebraten oder geschmort köstlich. Saison: Ganzjährig.

ARTISCHOCKE »

Feste, geschlossene, schwere Knospen mit kurzem Stiel wählen. Trockene oder sich öffnende Knospen meiden. Am Stück dünsten und Blätter sowie Herz essen oder das Herz auslösen. Saison: Sommer bis Herbst.



» SPROSSBROKKOLI

Dicke oder holzige Stängel ebenso meiden wie sich gelblich färbende Röschen. Dünsten, kurz kochen oder pfannerrühren. Saison: Spätwinter bis Frühjahr.



» VIOLETTER BLUMENKOHL

In Röschen geschnitten behält er beim Dünsten seine Farbe. Hat einen süßen, milden Geschmack. Kann statt weißem Blumenkohl verwendet werden.

Spross- und Stangengemüse

Die saftigen Gemüse wachsen (fast) alle über der Erde.



⌘ **GRÜNER SPARGEL**
Außerhalb Mitteleuropas der weiter verbreitete Spargel. Sehr fein sind die dünnen Stängel, die zum Ausdünnen geerntet werden. Saison: Frühjahr bis Frühsommer.



« **WEISSER SPARGEL**
Er wird durch Aufhäufen der Erde gebleicht und daher nicht grün. Sehr beliebt wegen seines feinen Geschmacks und seiner Zartheit. Wird häufig auch kalt serviert. Saison: Frühjahr bis Frühsommer.



⌘ **VIOLETTER SPARGEL**
Er ist oft weniger faserig als der grüne Spargel und etwas süßer, sodass auch die dickeren Stangen nicht geschält werden müssen. Wird wie grüner Spargel zubereitet.



FENCHELKNOLLE ⌘
Hat ein anisartiges Aroma. Gehobelt als Salat nutzen oder vierteln und schmoren oder rösten. Wilder Fenchel, der als Kraut verwendet wird, bildet keine Knollen. Saison: Sommer bis Herbst.



STAUENSELLERIE ⌘
Sein kräftiger Geschmack passt gut zu Käse, Obst und Nüssen. Die äußeren Blätter zum Würzen von Suppen oder Eintöpfen hacken, die zarten inneren Blätter roh essen oder schmoren. Saison: Frühjahr bis Herbst.



⌘ **KOHLRABI**
Schmeckt wie eine Kreuzung aus Kohl und milden Mairübchen. Ganz frisch roh verzehren. Alternativ schmoren, braten oder in Suppen nutzen. Saison: Frühjahr bis Herbst.



» **BLEICHSELLERIE** ⌘
Hat einen zarteren Geschmack als Staudensellerie. Es gibt »selbstbleichende« Sorten und Sorten, die durch Aufhäufen der Erde gebleicht werden. Wie Staudensellerie verwenden.

Süßkartoffel-Lauch-Tortilla mit Tomatensauce

FÜR 4 PERSONEN VORBEREITUNG 15 MIN. GARZEIT 25 MIN.

Die Tortilla enthält im Gegensatz zur Frittata immer Kartoffeln. Süßkartoffel und Lauch passen gut zusammen, Sie können aber auch normale Kartoffeln verwenden.

ZUTATEN

- 1 Süßkartoffel (ca. 450g, geschält, längs halbiert und quer in dünne Scheiben geschnitten)
- 2 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- 2 Lauchstangen, in dünne Ringe geschnitten
- 2 EL gehackter frischer Thymian, plus etwas mehr zum Garnieren
- 6 große Eier, verschlagen

Für die Tomatensauce

- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 Fleischtomaten, gehäutet und gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 großzügige Prise Zucker
- ½ TL gemahlener Zimt
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Tomatensauce zubereiten: Das Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Tomaten dazugeben und unter Rühren 2 Minuten weich dünsten. Tomatenmark, Zucker, Zimt und ein wenig Salz und Pfeffer einrühren. Den Deckel auflegen und alles 5 Minuten sanft köcheln lassen. Aufdecken und unter ständigem Rühren etwa 3 Minuten kräftig kochen, bis die Sauce eingedickt ist. Vom Herd nehmen und vor dem Servieren erneut erhitzen.

2 Die Süßkartoffel in einem Topf mit kochendem Wasser 4–5 Minuten kochen, bis sie weich sind, aber ihre Form noch halten. In ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen.

3 Butter und Olivenöl in einer großen beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen. Den Lauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten. Süßkartoffel, Thymian, Salz und Pfeffer dazugeben. Vorsichtig schwenken, bis alles gut vermischt ist. Eier hinzufügen und 4–5 Minuten braten. Anfangs noch rühren, bis sie sich setzen.

4 In der Zwischenzeit den Backofengrill vorheizen. Die Tortilla in der Pfanne unter den Grill geben, bis die Oberseite gebräunt ist. Auf einen Teller gleiten lassen und mit ein paar Thymianblättern garnieren. In Stücke geschnitten mit der Tomatensauce servieren.



Vier Variationen mit Auberginen



Auberginen-Ziegenkäse-Crostini ▶

ZUBEREITUNG 30 Min. FÜR 4 Pers.

Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. 12 Scheiben **Baguette** beidseitig mit **Olivenöl** bestreichen, im Ofen 10 Minuten rösten, dann mit 1 halbierten **Knoblauchzehe** abreiben. 1 **Aubergine** quer in 5mm dünne Scheiben schneiden, beidseitig mit Öl bestreichen und in der Grillpfanne gar rösten. Scheiben vierteln und in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, 2 EL gehackter **Minze** und 1 EL **Balsamico-Essig** mischen. Mit **Salz** und frisch gemahlenem **schwarzem Pfeffer** würzen. Die Crostini mit 60g **Ziegenfrischkäse** bestreichen, die Auberginen darauf verteilen und servieren.



◀ Auberginensalat

ZUBEREITUNG 35 Min. FÜR 6 Pers.

2 mittelgroße, geschälte **Auberginen** in Würfel (2cm) schneiden. Zugedeckt 10 Minuten dünsten. Abkühlen lassen und ausdrücken. In einer Schüssel mit 60g zerkrümeltem **Ziegenfrischkäse**, 2 reifen, entkernten und gewürfelten **Tomaten**, 1 kleinen, fein gewürfelten **roten Zwiebel**, 1 Handvoll gehackter **glatter Petersilie**, 60g leicht gerösteten, grob gehackten **Walnusskernen** und 1 EL gerösteten **Sesamsamen** mischen. Für das Dressing 1 zerdrückte **Knoblauchzehe**, 4 EL **Walnussöl** und Saft von 1 **Zitrone** verrühren. Salat damit beträufeln, mit **Salz** und frisch gemahlenem **schwarzem Pfeffer** würzen und gut mischen.



Im Handel am häufigsten erhältlich sind die tiefvioletten Auberginen, es gibt aber auch die sehr hübsche marmorierte Sorte Rosa Bianca, die runde Prosperosa, die sich gut füllen lässt, sowie festere asiatische Sorten.

Tomaten-Auberginen-Confit ▶

ZUBEREITUNG 15 Min. plus Ruhezeit **FÜR** 6 Pers.

2 EL **Olivenöl** und 5 EL **Sonnenblumenöl** bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne rauchend erhitzen. 300g **Auberginen**, in 7,5cm lange Stifte geschnitten, unter Rühren 3 Minuten goldbraun fritieren. Abtropfen lassen. 4 EL **Knoblauchöl** in die Pfanne geben, 125g halbierte **Kirschtomaten** darin 2 Minuten weich braten. Die Auberginen in einer Schüssel mit 10 klein gezupften **Basilikumblättern** und den Tomaten gut mischen. Abdecken und bis zu 1 Stunde durchziehen lassen. Mit **Salz** und frisch gemahlenem **schwarzem Pfeffer** würzen und warm servieren.



◀ Gegrillte Auberginen mit Granatapfel-Vinaigrette

ZUBEREITUNG 20 Min. **FÜR** 6 Pers.

Für die Vinaigrette 6 EL **Olivenöl**, 3 EL **Granatapfelsirup** und 3 EL gehacktes frisches **Koriandergrün** verrühren und mit **Salz** und frisch gemahlenem **schwarzem Pfeffer** würzen. Zur Seite stellen. Die Grillpfanne bei starker Hitze erhitzen. 3 große **Auberginen** in 1cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen, würzen und von beiden Seiten grillen, bis sie weich sind. Die Auberginen und 2 sehr fein geschnittene **Schalotten** in eine Servierschüssel schichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Mit **Granatapfelkernen** garniert servieren.



**»Veggietarisch« rückt Gemüse
ins Rampenlicht und feiert
Geschmack und Vielfalt
saisonaler Produkte.**

Mehr als 150 Rezepte, in denen Gemüse
die Hauptrolle spielt

Step-by-step-Sequenzen mit grundlegenden
Techniken zum Vorbereiten und Garen
von Gemüse

Die wichtigsten Gemüse, Kräuter, Gewürze
und Hülsenfrüchte im Portrait



Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

16,95 € [D] 17,50 € [A]

ISBN 978-3-8310-2471-1



9 783831 024711