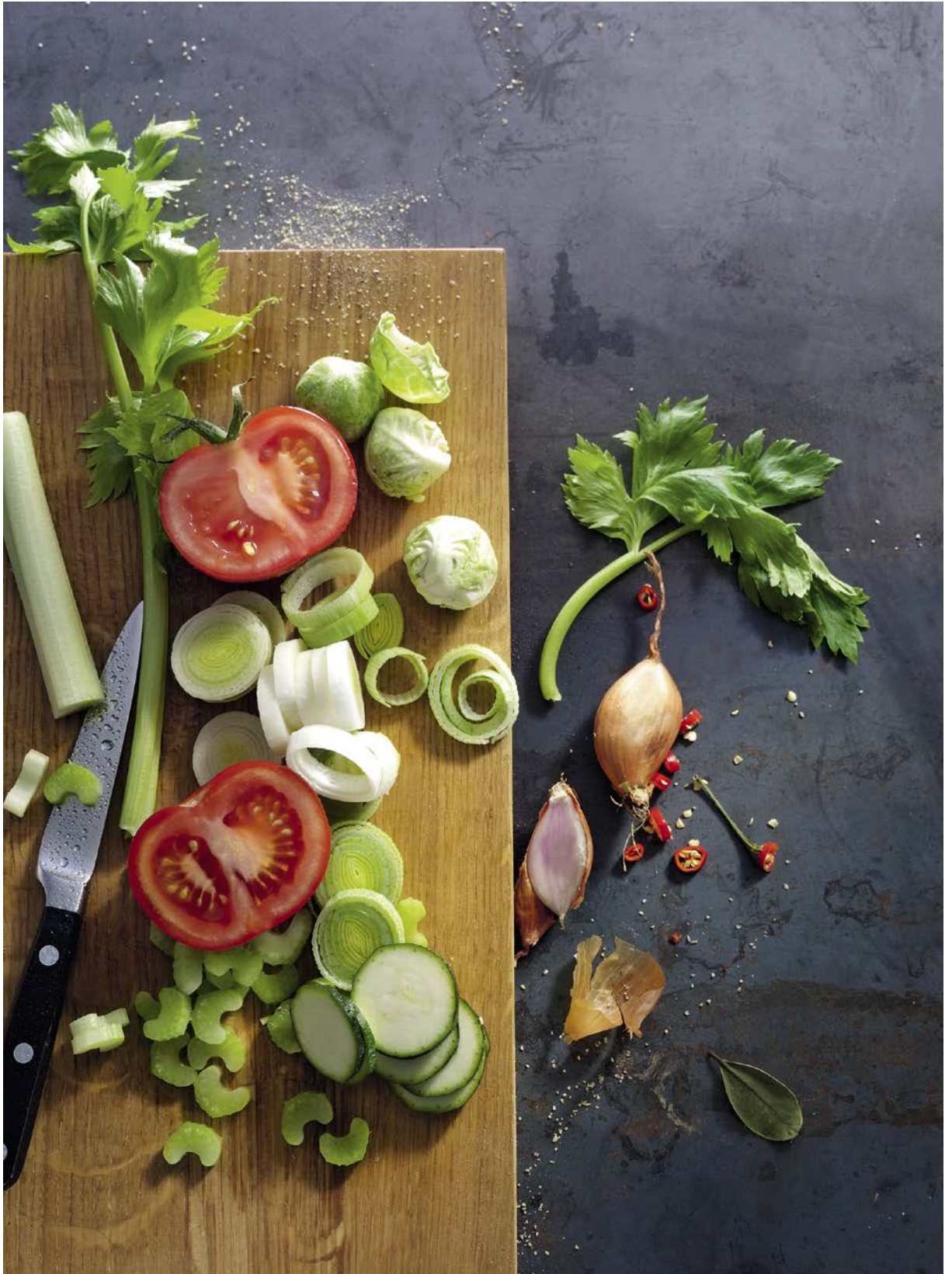




VEGETARISCH

TE





Seite 6

KLEINIGKEITEN



Seite 46

SALATE



Seite 94

SUPPEN UND EINTÖPFE



Seite 138

PASTA, REIS & CO.



Seite 210

KARTOFFELN UND GEMÜSE



Seite 272

TOFU UND KÄSE

Register 312
Impressum 320

Wenn nicht anders angegeben, sind die
Rezepte für 4 Portionen berechnet.



Mit der »TEUBNER
kochen«-App wird Ihr
Buch interaktiv.
Sie brauchen nur ein
Smartphone und eine
Internetverbindung.

1. App herunterladen

Laden Sie die kostenlose »TEUBNER
kochen«-App im Apple App Store
oder im Google Play Store auf Ihr
Smartphone. Starten Sie die App und
wählen Sie Ihren Titel aus.

2. Foto scannen

Scannen Sie das Foto eines Rezeptes
Ihrer Wahl mit der Kamera Ihres
Smartphones. Klicken Sie im Display
auf die Funktion Ihrer Wahl.



Für den Spitzkohlsalat

1 Spitzkohl (etwa 800 g)
Salz
2 Tomaten
1 kleines Bund Petersilie
2 Prisen gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Sesamsamen, geröstet
10 Tropfen Sesamöl aus gerösteten Samen
Olivenöl
Saft von 1 Limette

Für den Tahini-Dip

1 Knoblauchzehe
Salz
1 kleines Bund Petersilie
250 g griechischer Joghurt, 12 Stunden abgetropft
1 Prise Zimtpulver
2 EL Tahini (Sesammus)

Für die Falafel

75 g Weißbrot
300 g getrocknete Kichererbsen, 24 Std. eingeweicht, dann abgetropft
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl

2 Prisen gemahlener Kreuzkümmel
2 Prisen Chilipulver
2 Prisen gemahlener Koriander
2 Prisen Backpulver
Salz
Cayennepfeffer
1 l Olivenöl zum Frittieren

Niveau



Fertig in

1:35 Std.

FALAFEL

MIT SPITZKOHLSALAT UND TAHINI-DIP

1. Für den Spitzkohlsalat die äußeren Blätter vom Spitzkohl entfernen. Den Kohl halbieren und den Strunk heraus schneiden. Die Kohlhälften waschen und auf einem Gemüsehobel in feine Streifen in eine große Schüssel schneiden. Die Kohlstreifen mit Salz bestreuen, durchmischen und zugedeckt etwa 30 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit für den Tahini-Dip den Knoblauch schälen und hacken. Mit etwas Salz bestreuen und mit den Zinken einer Gabel oder mit einem Messerrücken zu einem feinen Mus zerdrücken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und hacken.
3. Den abgetropften Joghurt in einer Schüssel mit Knoblauchmus, Petersilie, Zimt und Tahini zu einer glatten Creme verrühren; kräftig mit Salz abschmecken.
4. Für den Spitzkohlsalat die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze und Samen entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
5. Den Spitzkohl in einem Sieb gut ausdrücken, wieder in die Schüssel geben und mit Kreuzkümmel, Sesamsamen, Sesamöl, Olivenöl und Limettensaft abschmecken. Zum Schluss die Tomatenwürfel und die gehackte Petersilie unter den Salat heben.
6. Für die Falafel das Weißbrot in Stücke schneiden und in kaltem Wasser einweichen. Anschließend gut ausdrücken, mit den eingeweichten und gut abgetropften Kichererbsen in eine hohe Schüssel geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren (siehe Abb. Seite 28).





Für die Falafel die eingeweichten Kichererbsen mit dem Brot pürieren, dann die Masse würzen und Bällchen daraus formen.

7. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotte mit dem Knoblauch darin glasig dünsten und zum Kichererbsenpüree geben. Kreuzkümmel, Chilipulver, Koriander und Backpulver hinzufügen und das Kichererbsenpüree nochmals kräftig mit dem Stabmixer durchmischen, bis eine glatte Masse entsteht.

8. Die Kichererbsenmasse kräftig mit Salz und Cayennepeffer abschmecken und mit angefeuchteten Händen daraus Bällchen formen.

9. In einem Topf oder einer hochwandigen Pfanne das Olivenöl zum Frittieren erhitzen. Die Kichererbsenbällchen darin portionsweise goldgelb frittieren, dann mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen (siehe Abb. Seite 29).

10. Die Falafel mit dem Spitzkohlsalat dekorativ auf Tellern anrichten. Den Tahini-Dip in Schälchen füllen und dazu reichen. Dazu passt Fladenbrot.

Vorbereiten

Planen Sie dieses kleine Gericht rechtzeitig: Die Kichererbsen brauchen gut 24 Stunden Zeit, um mit reichlich kaltem Wasser bedeckt zu quellen; sie werden für die weitere Zubereitung nicht gegart. Und für den Tahini-Dip sollte der Joghurt so trocken wie möglich sein, damit der Dip nicht zu flüssig wird. Deshalb empfiehlt es sich, den Joghurt in einem Tuch 12 Stunden im Kühlschrank abtropfen zu lassen.





Barbarakraut

Kreuzblütlergewächs mit würzig-scharfem Geschmack; heißt auch Winterkresse. Von März bis Mai für Salate.



Giersch

Ein Doldenblütler, der als Unkraut bekannt ist. Das Aroma erinnert an eine Mischung aus Petersilie und Möhren.



Gundermann

Lippenblütler mit herb-würzigen Blättern, die von März bis Mai in Salaten, später gekocht z. B. in Suppen schmecken.



Guter Heinrich

Ein bis zu 80 cm hohes Fuchsschwanzgewächs, auch Wilder Spinat genannt. Es schmeckt wie Spinat, nur etwas herber.

WILDKRÄUTER

Junge, zarte Wildkräuter mit würzig-frischem Aroma, die im Frühjahr gepflückt werden, bieten sich vor allem für Salate an. Im Sommer eignen sie sich dagegen eher für die Zubereitung von Suppen und Gemüse, weil sie dann festere Blätter haben und würzig-herb schmecken. Kenner sammeln die wild wachsenden Kräuter auf ungedüngtem Boden selbst, andere kaufen sie z. B. auf dem Bauernmarkt.



Hirtentäschel

Das bis zu 50 cm hohe Kreuzblütengewächs erinnert geschmacklich an Kresse und Rucola, die Blätter ähneln denen des Löwenzahns.



Hufblattich

Die Blätter dieses Korbblütlers erscheinen erst nach der Blüte und eignen sich jung als Salat, später für Blattrouladen und Gemüse.



Knoblauchsrauke

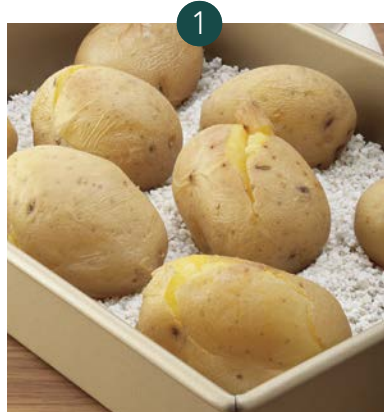
Ein weißblühendes Kreuzblütengewächs mit mildem Knoblaucharoma. Seine Blätter eignen sich von April bis Juni für Salate, Saucen, Gemüse.



Echtes Löffelkraut

Es wächst auf salzigen Böden, ist reich an Vitamin C und schmeckt rettichähnlich scharf. Von April bis Mai eignen sich die Blätter als Salat.





Für einen Kartoffelteig sollten mehligkochende Kartoffeln im 200 °C heißen Ofen auf einem Bett aus grobem Salz garen. So werden sie schön trocken.

SCHUPFNUDELN

AUS KARTOFFELTEIG HERSTELLEN



2. Die warmen Kartoffeln durch die Presse auf das Mehl drücken, Eier in die Mulde geben; würzen. 3. Mit den Fingern alles krümelig vermengen.

Mal fingerdick und rundlich, mal bleistiftdünn und spitz zulaufend sind die fingerlangen, in der Mitte etwas dickeren Nudeln. Ursprünglich wurden sie nur aus Mehl und Wasser hergestellt, später kam dann oft ein Teil gekochte, durch die Presse gedrückte Kartoffeln hinzu. Schupfnudeln kann man auch ohne Kartoffeln, nur aus Weizenmehl bzw. einer Mischung aus Weizen- und Roggenmehl und Eiern zubereiten.

Garen und Servieren

Gegart werden Schupfnudeln in siedendem, leicht gesalzenem Wasser, bis sie nach wenigen Minuten an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel werden sie herausgehoben und zum sofortigen Servieren auf einer vorgewärmten Platte angeordnet. Oder man schreckt die

Schupfnudeln kalt ab, lässt sie abkühlen und brät sie später in Butter (schmalz) appetitlich goldgelb an. Schupfnudeln isst man zu Sauerkraut. Sehr gut schmecken sie auch pur, nur mit gebräunter Butter beträufelt und mit geriebenem Käse bestreut oder als Süßspeise mit Apfelmus und Zimtucker.

Welche Kartoffeln eignen sich am besten?

Meist werden für Schupfnudeln mehligkochende Kartoffeln empfohlen, damit die Nudeln nach dem Garen angenehm weich sind. Sie gelingen genauso gut auch mit festkochenden oder vorwiegend festkochenden Sorten, das Ergebnis sind dann entsprechend festere Schupfnudeln.



Die Masse zu einem glatten Teig verkneten und diesen 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu zwei etwa 4 cm dicken Strängen rollen.



5. Von den Teigrollen etwa 1 cm breite Stücke abschneiden. 6. Die Teigstücke mit der flachen Hand auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Schupfnudeln rollen oder zwischen den bemehlten Handflächen »schupfen«, d. h. mit leichtem Druck hin- und herrollen.

SPITZENKÜCHE FÜR EINSTEIGER

**Mit herausragenden Gourmet-Rezepten die Welt
der fleischlosen Küche entdecken**

PROFIREZEPTE LEICHT GEMACHT

**Grundlegende Techniken und wichtige
Basisrezepte in vielen anschaulichen Bildern
genau dort, wo man sie braucht**

INFORMATIV UND PRAXISNAH

**Reportagen und Hintergrundinfos rund
um Gemüse, Pasta & Co. als perfekte Ergänzung
zu den vegetarischen Rezepten**



€ 29,99 [D] € 30,90 [A]
ISBN 978-3-8338-4305-1
WG 455 Themenkochbücher



9 783833 843051