





Diane Dittmer

# Vegetarisch für Einsteiger

Bassermann



# 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

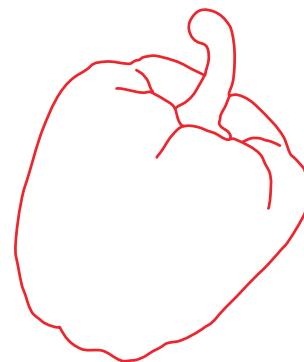
- Nudelgerichte • Risotto • Pilaw • Couscous

## **SÜSSE VERFÜHRUNGEN** Seite 108

- Parfaits • Soufflés • Süße Aufläufe • Crumbles • Süßspeisen

## **REZEPTREGISTER** Seite 124

## **IMPRESSUM** Seite 126



# 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 Toplieferanten 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](http://www.bioverzeichnis.de) oder [www.oekokiste.de](http://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
- Würzsauces 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