

BETTINA MATTHAEI

# 99 FEDERLEICHTE VEGETARISCHE GENUSSREZEPTE



**G|U**



# INHALT

6 VEGETARISCH & LEICHT

## 8 Viel Wissenswertes

Spannendes rund über die Federleicht-Lieblingszutaten. Wie Essig, Öl und Kräuter für mehr Aroma sorgen. Neue Gewürze zum Kennenlernen oder Selbermixen. Warum Eiweiß so wichtig ist. Und welche sanften, vitaminschonenden, fettarmen Garmethoden es gibt.

### DIE REZEPTE

## 16 Frühling

Die Palette der Zutaten reicht von Spargel, Spinat und neuen Kartoffeln über duftende Kräuter bis hin zu aromatischen Erdbeeren und Rhabarber. Und dazu gibt es raffinierte, federleichte Rezepte – Spargelsalat mit Erdbeeren oder Frühlingsgemüse-Wok mit Glasnudeln.

## 46 Sommer

Wir werden verwöhnt mit sonnengereiften Tomaten, knackigen Salaten wie Babysalat und Rucola, Auberginen, Zucchini und süßen Früchten. Und mit Sommerrezepten wie Gazpacho oder Peperonata mit Safranrisotto kommt täglich Frisches auf den Tisch.

## 78 Herbst

Da locken leuchtende Kürbisse, Pilze, Pflaumen und Quitten, aus denen sich herrliche Schlank-Gerichte zaubern lassen. Kürbissuppe mit Gremolata oder Pilzpfanne mit Maronen versprechen Herbstgenuss pur.

## 110 Winter

Der Speisezettel bleibt spannend durch Wintergemüse wie Chicorée und Radicchio, Rosenkohl und Rotkohl, Sellerie und Möhren, Süßkartoffeln und Pastinaken. Figurfreundlich und raffiniert zubereitet, wärmen sie von innen oder bringen Gäste zum Schwärmen.

138 REZEPTREGISTER

142 BÜCHER UND ADRESSEN, DIE WEITERHELFFEN

144 IMPRESSUM

# frittata mit grünem Gemüse

SCHMECKT HEISS UND KALT SEHR GUT

## Für 2 Personen

1 schmale Stange Lauch (ca. 120 g)  
250 g grüner Spargel  
200 g kleine, feste Zucchini  
10 Stiele gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Dill, Pimpinelle oder 25 g TK-Kräuter)  
150 g Erbsen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)  
3 Eier | 75 ml Milch (1,5 % Fett)  
Kräutersalz | grüner Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Olivenöl  
4 EL frisch geriebener Hartkäse (s. S. 10)  
**Zubereitung: 45 Min.**  
**Pro Portion: ca. 350 kcal, 26 g EW, 20 g F, 17 g KH**

1 Lauch putzen und gründlich waschen, das Weiße und Hellgrüne in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen waschen und schräg in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

2 Die Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und ebenfalls in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und hacken. Die Erbsen in wenig Wasser ca. 3 Min. kochen, dann eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Eier mit der Milch glatt rühren, salzen und pfeffern. Die Kräuter untermischen.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch, Spargel und Zucchini darin bei großer Hitze unter Rühren ca. 2 Min. anbraten. Erbsen dazugeben und kurz mitbraten. Das Gemüse salzen und pfeffern. Die Eiermasse gleichmäßig über das Gemüse gießen, zugedeckt bei kleiner Hitze in 8–10 Min. stocken lassen. Den Käse darüberstreuen und zugedeckt ca. 2 Min. weitergaren, bis der Käse geschmolzen ist.

# gebackene mairübchen

MIT SANFT-FRISCHEM AVOCADO-MINZE-DIP

## Für 2 Personen

2 Bund Mairübchen (ca. 500 g ohne Grün)  
1 TL Olivenöl  
Meersalz  
1 Bio-Limette  
3–4 Stiele Minze  
1 kleine Avocado (ca. 100 g Fruchtfleisch)  
100 g saure Sahne (10 % Fett)  
½ TL Wasabipaste (aus der Tube)  
grüner Pfeffer aus der Mühle  
Backpapier für das Backblech  
**Zubereitung: 30 Min.**  
**Pro Portion: ca. 250 kcal, 5 g EW, 20 g F, 10 g KH**

1 Den Backofen auf 150° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Mairübchen dünn schälen, in ca. 2 cm dicke Scheiben oder Spalten schneiden und auf dem Backblech verteilen. Die Mairübchen mit dem Öl beträufeln und mit Salz würzen. Im Backofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.

2 Inzwischen die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und 1–2 TL Saft auspressen. Die Minze waschen und trocken tupfen, ein paar Blätter ganz lassen und den Rest hacken.

3 Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Hälften lösen, mit einer Gabel zerdrücken und mit der sauren Sahne verrühren. Mit Wasabi, Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Die gehackte Minze und die Hälfte der Limettenschale untermischen.

4 Die Rübchen heiß oder lauwarm mit dem Dip anrichten, mit der restlichen Limettenschale und den übrigen Minzeblättchen bestreuen.



FRITTATA MIT GRÜNEM GEMÜSE



# peperonata mit safranrisotto

AUCH FEIN FÜR GÄSTE

## Für 2 Personen

700 g rote und gelbe Paprikaschoten

1 Schalotte

1 Msp. Safranfäden

2–3 Stiele glatte Petersilie

2–3 Pimentkörner

ca. 450 ml Gemüsebrühe  
(Rezept Seite 26)

1 ½ EL Olivenöl

100 g Risottoreis (z. B. Vialone)

50 ml trockener Weißwein  
(oder mehr Brühe)

3 EL frisch geriebener Hartkäse  
(s. S. 10)

Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 EL Aceto balsamico bianco  
frisch geriebene Muskatnuss

¼–½ TL Chiliflakes  
(z. B. Piment d'Espelette)

**Zubereitung: 45 Min.**

**Pro Portion: ca. 350 kcal, 9 g EW,  
10 g F, 50 g KH**

1 Die Paprikaschoten nach Belieben mit dem Sparschäler dünn schälen, vierteln, entkernen, waschen und in ca. 2 x 2 cm große Rauten oder Quadrate schneiden. Die Schalotte schälen und fein hacken. Den Safran im Mörser zerreiben und mit 1 EL heißem Wasser verrühren. Die Petersilie abbrausen und trocken tupfen, die Hälfte hacken und den Rest zerpfücken. Die Pimentkörner im Mörser zerstoßen.

2 Die Brühe erhitzen. ½ EL Öl erhitzen, die Schalotte darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und unter Rühren mitdünsten, bis er glasig ist. Mit Wein ablöschen und rühren, bis er verdampft ist. 1 kleine Kelle heiße Brühe dazugießen, verdampfen lassen und dabei gelegentlich umrühren. Wenn die Brühe verdampft ist, eine weitere Kelle Brühe dazugeben. Nach 10 Min. die Safranflüssigkeit unterrühren. Nach etwa 20 Min. ist der Reis weich mit einem bissfesten Kern. Wer es weicher mag, gibt etwas mehr Flüssigkeit dazu und lässt den Reis weitere 3–4 Min. garen. Zum Schluss den Hartkäse untermischen und den Risotto salzen und pfeffern.

3 Wenn der Reis die erste Portion Brühe bekommen hat, das restliche Öl erhitzen. Die Paprikaschoten darin kurz anbraten, dann bei kleiner Hitze in 10–12 Min. garen, dabei gelegentlich umrühren. Den Essig unterrühren. Die Paprikaschoten mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chiliflakes würzen. Gehackte Petersilie unterheben. Den Risotto in die Mitte der Teller geben, die Peperonata außen herum anrichten und die restliche Petersilie darüberstreuen.



FLAMMKUCHEN MIT KIRSCHTOMATEN

# flammkuchen mit kirschtomaten

FÜR DAS PERFEKTE SOMMERFEELING

## Für 2 Personen

120 g Mehl | ¼ TL Salz

½ EL Olivenöl

6–8 Stiele Basilikum

125 g Magerquark | 1 TL Harissa

70 g Schafskäse (45 % Fett, Feta)

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

250 g Kirschtomaten

Backpapier für das Backblech

Mehl zum Arbeiten

**Zubereitung: 25 Min. | Backen: 12 Min.**

**Pro Portion: ca. 380 kcal, 22 g EW, 10 g F, 48 g KH**

1 Mehl mit Salz, Öl und 3 EL Wasser mit den Händen zu einem Teig verkneten. Eventuell etwas mehr Wasser unterkneten, der Teig sollte nicht klebrig sein. Den Teig zugedeckt bis zur Verwendung kalt stellen.

2 Den Backofen auf 240° (220° Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Basilikum waschen und trocken tupfen, einige Blätter ganz lassen und den Rest hacken. Den Quark mit Harissa glatt rühren. Den Käse zerkrümeln und mit einer Gabel zerdrücken. Den Quark mit Käse und gehacktem Basilikum mischen und kräftig pfeffern. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen.

3 Den Teig zu 2 Kugeln formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu sehr dünnen, länglich-ovalen Fladen ausrollen. Die Fladen nebeneinander auf das Backblech legen und mit der Quarkmischung bestreichen. Die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben darauflegen und leicht salzen. Im Backofen (Mitte) in ca. 12 Min. knusprig backen. Mit den Basilikumblättern garnieren und sofort servieren.

# quarkklößchen mit Mangold

MILDE KLÖßCHEN TREFFEN WÜRZIGES GEMÜSE

## Für 2 Personen

150 g Magerquark

200 g mehligkochende Kartoffeln

Salz | 1 Ei (Größe S)

20–25 g Mehl | 400 g Mangold

2 Schalotten | 1 Knoblauchzehe

4 Stiele glatte Petersilie | 1 EL Olivenöl

125 ml Gemüsebrühe (Rezept Seite 26)

100 ml Sojasahne | Pfeffer | 1–2 TL Zitronensaft

**Zubereitung: 1 Std. 20 Min. | Abtropfen: 1 Std.**

**Pro Portion: ca. 350 kcal, 22 g EW, 16 g F, 29 g KH**

1 Quark ca. 1 Std. abtropfen lassen. Kartoffeln waschen, in kochendem Salzwasser in ca. 20 Min. garen. Abgießen, pellen, heiß durch die Kartoffelpresse drücken, abkühlen lassen. Mit Quark, Ei und ¼ TL Salz verkneten. So viel Mehl unterkneten, bis der Teig geschmeidig ist. Zugedeckt ca. 30 Min. kalt stellen.

2 Mangold putzen und waschen. Weiße Stiele entfernen und klein schneiden, die Blätter in Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Reichlich Salzwasser aufkochen. Den Teig zu tischtennisballgroßen Klößen formen. Die Klöße in siedendem Wasser 8–10 Min. ziehen lassen. Herausheben, abtropfen lassen und warm halten.

3 Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Mangoldstiele zufügen und ca. 3 Min. mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, alles offen 6–8 Min. köcheln lassen. Mangoldblätter dazugeben und zugedeckt in ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Sojasahne dazugießen und offen ca. 2 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Klößchen mit Mangold und Petersilie anrichten.

# rote-bete- ananas-salat

FRUCHTIG-WÜRZIG DURCH ANANAS UND INGWER

## Für 2 Personen

300 g Rote Bete (vakuumverpackt)

10 g frischer Ingwer

4 EL Apfelmessig

Meersalz

Vanille-Pfeffer (s. S. 11)

1 EL geröstetes Haselnussöl

¼ frische Ananas (ca. 200 g Fruchtfleisch)

½ Granatapfel

½ Beet Gartenkresse

**Zubereitung: 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 170 kcal, 3 g EW, 6 g F, 27 g KH**

1 Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Ingwer schälen und sehr fein reiben.

2 Für das Dressing den Essig mit dem Ingwer, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl mit einem Schneebesen unter den Essig schlagen. Das Dressing mit der Roten Bete mischen.

3 Die Ananas schälen, die dunklen Augen und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne ca. 2 x 4 cm große Scheiben schneiden.

4 Den Granatapfel mit einem spitzen Messer quer einritzen, dann die Hälften aufbrechen (s. S. 81). Die Kerne herauslösen und mit den Ananasscheiben unter die Roten Beten mischen.

5 Den Salat auf Tellern anrichten. Die Kresse vom Beet schneiden, in einem Sieb waschen, trocken tupfen und über den Salat streuen.

# eichblattsalat mit austernpilzen

ABGERUNDET MIT FEINEM BIRNENDRESSING

## Für 2 Personen

1 kleiner Kopf Eichblattsalat (ca. 200 g)

250 g Austernpilze

3 Stiele Thymian

1 kleine reife Birne (z. B. Williams Christ, ca. 150 g)

2 TL Sherryessig

1 TL Dijonsenf

2 TL Ahornsirup

Meersalz | Vanille-Pfeffer (s. S. 11)

1 EL geröstetes Haselnussöl | 1 EL Olivenöl

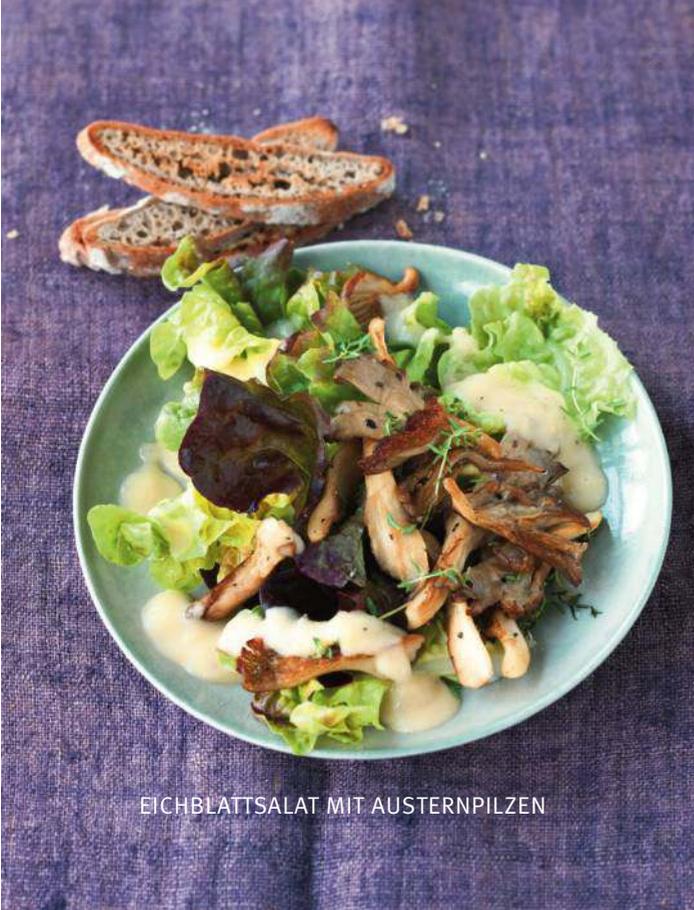
**Zubereitung: 35 Min.**

**Pro Portion ca. 150 kcal, 4 g EW, 11 g F, 9 g KH**

1 Den Salat putzen, in mundgerechte Stücke zerpfücken, waschen, trocken schleudern und auf zwei Teller verteilen. Die Pilze putzen, die dicken Stielansätze abschneiden, die Pilze in 2–3 cm große Stücke schneiden. Den Thymian waschen und trocken tupfen, die Blättchen abstreifen und grob hacken.

2 Die Birne schälen, vierteln, entkernen und in große Stücke schneiden. Mit 1 TL Essig, Senf und Ahornsirup mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Dressing salzen und pfeffern und je nach Süße der Birne noch etwas Essig dazugeben. Das Nussöl unterschlagen.

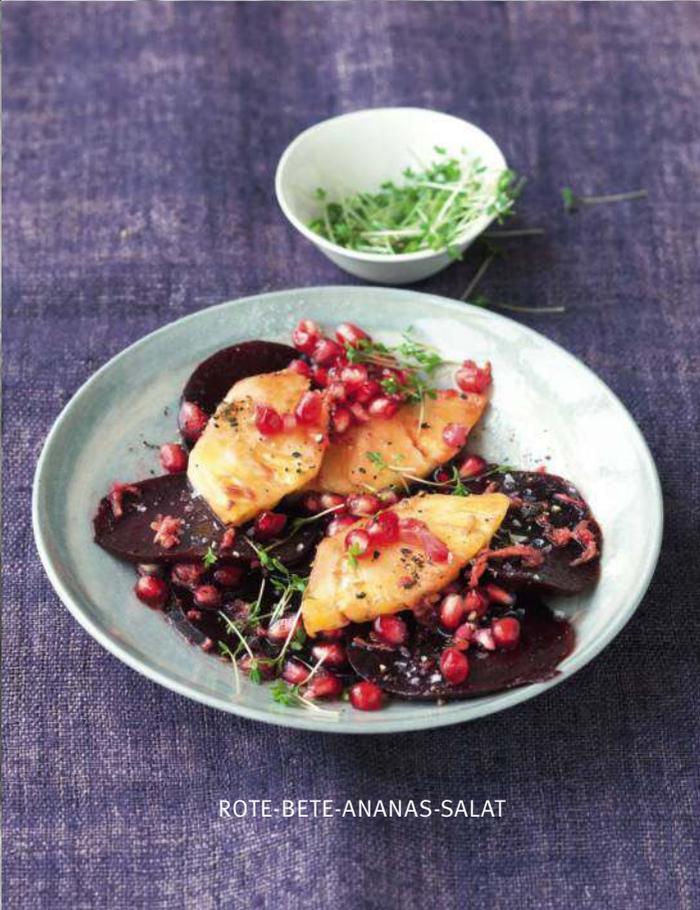
3 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin unter Rühren 4–5 Min. braten, bis sie leicht gebräunt und weich sind. Die Pilze salzen, pfeffern und mit der Hälfte des Thymians mischen. Das Dressing auf dem Salat verteilen. Die Austernpilze daraufgeben und mit dem restlichen Thymian bestreuen. Dazu passt geröstetes Sauerteigbrot.



EICHBLATTSALAT MIT AUSTERNPILZEN

## granatapfel öffnen

So geht es ohne hartnäckige Flecken:  
Den Granatapfel quer (entlang des Äquators) mit einem spitzen Messer einritzen, dann die Hälften auseinanderbrechen. Die Granatapfelhälften so umstülpen, dass das Innere nach außen gedrückt wird. So lassen sich die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Die bitteren Häutchen dabei entfernen. In Frischhaltefolie gewickelt hält sich ein geöffneter Granatapfel im Kühlschrank ca. 1 Woche.



ROTE-BETE-ANANAS-SALAT

# herbstsnacks

## 1 möhren-ingwer-quark

GROSSARTIG AUF KÖRNERBROT

**Für 2 Personen | Zubereitung: 15 Min.**

**Pro Portion: ca. 160 kcal, 19 g EW, 4 g F, 11 g KH**  
150 g Möhren | 5–10 g frischer Ingwer |  
20 g Sprossen (z. B. Alfalfasprossen) | 10 g Wal-  
nusskerne | 250 g Magerquark | 2 TL Ahornsirup |  
Salz | schwarzer Pfeffer | Cayennepfeffer

1 Die Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Den Ingwer schälen und sehr fein reiben. Die Sprossen waschen und trocken tupfen. Die Walnusskerne hacken.

2 Den Quark mit dem Ahornsirup verrühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Möhren und den Ingwer unter den Quark mischen. Den Quark mit Sprossen und Nüssen bestreuen.

## 2 kakao-tofu-dip

IDEALER DIP FÜR SÜSSSCHNÄBEL

**Für 2 Personen | Zubereitung: 10 Min.**

**Pro Portion: ca. 130 kcal, 10 g EW, 7 g F, 7 g KH**  
1 Bio-Orange | 200 g Seidentofu | 2–3 TL dunkles  
Kakaopulver (schwach entölt) | 1 EL Ahornsirup  
1 Msp. Zimtpulver | frisch geriebene Muskatnuss

1 Die Orange heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen.

2 Den Tofu abtropfen lassen, dann mit Orangensaft, Orangenschale, Kakaopulver und Ahornsirup in einer Schüssel mit dem Schneebesen zu einem cremigen Dip verrühren. Mit Zimtpulver und Muskat würzen und nochmals umrühren. Dazu passen Apfel- und Birnenspalten. Auch fein mit Haferflocken als Müsli.

## 3 birnensmoothie

HERBSTFRUCHT ZUM TRINKEN

**Für 2 Gläser | Zubereitung: 15 Min.**

**Pro Glas: ca. 110 kcal, 4 g EW, 2 g F, 17 g KH**  
2 reife Birnen (ca. 300 g, z. B. Williams Christ)  
80 g vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt) |  
100 ml Orangensaft | 50 g Frischkäse (16 % Fett) |  
1–2 TL Limettensaft | Zimtpulver | 1 Msp. Ingwer-  
pulver

1 Die Birnen schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Die Rote Bete ebenfalls würfeln. Beides mit dem Orangensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

2 Den Frischkäse dazugeben und alles nochmals durchmischen. Mit Limettensaft, 1 Msp. Zimt- und Ingwerpulver würzen. Den Drink in Gläser füllen und mit etwas Zimtpulver bestäuben.



1

3

2

# weißkohl mit spätzle und käse

KLASSISCH, DEFTIG UND DENNOCH LEICHT

## Für 2 Personen

400 g Weißkohl  
100 g Gemüsezwiebeln  
½ TL Kümmelkörner  
1 EL Butterschmalz  
ca. 150 ml Gemüsebrühe (Rezept Seite 26)  
200 g Spätzle (aus dem Kühlregal)  
4 Stiele glatte Petersilie  
Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss  
Chiliflakes  
1–2 TL geräuchertes Paprikapulver (s. S. 11)  
30 g frisch geriebener Bergkäse (oder Greyerzer)  
**Zubereitung: 40 Min.**  
**Pro Portion: ca. 320 kcal, 14 g EW, 13 g F, 37 g KH**

- 1 Den Weißkohl putzen, den Strunk entfernen und den Kohl in hauchdünne Streifen hobeln. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Kümmel im Mörser zerstoßen.
- 2 ½ EL Butterschmalz einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig bis goldgelb dünsten. Den Kohl und den Kümmel dazugeben und alles unter regelmäßigem Rühren 12–15 Min. braten, ohne dass der Kohl braun wird. Brühe nach und nach dazugießen.
- 3 In einer zweiten Pfanne das übrige Butterschmalz erhitzen, die Spätzle darin in 3–5 Min. goldgelb braten. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken.
- 4 Den Kohl und die Spätzle mischen, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Chiliflakes und Paprikapulver würzen. Die Mischung mit dem Käse bestreuen und den Käse schmelzen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

# ofengemüse mit orangensauce

MIT FRISCHEM WINTERGEMÜSE VOM MARKT

## Für 2 Personen

900 g gemischtes Gemüse (z. B. rote Zwiebeln, Süßkartoffeln oder Kürbis, festkochende Kartoffeln (ca. 3 kleine), Pastinaken, Möhren und Knollensellerie)  
1 Bio-Orange  
1 TL Dijonsenf | 3 TL körniger Senf  
Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 ½ EL Olivenöl  
4 Stiele glatte Petersilie  
150 g Joghurt (1,5 % Fett)  
**Zubereitung: 45 Min. | Backzeit: 50 Min.**  
**Pro Portion: ca. 260 kcal, 8 g EW, 10 g F, 32 g KH**

- 1 Den Ofen auf 200° vorheizen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Das Gemüse putzen, schälen, waschen und in kleinfingergroße Stifte oder Spalten schneiden (festere Sorten wie Pastinaken und Möhren schmaler schneiden). Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft (ca. 100 ml) auspressen.
- 2 Für die Sauce den Orangensaft und die Hälfte der Orangenschale mit Dijonsenf und 2 TL körnigem Senf verrühren, salzen und pfeffern. 1 EL Öl unterschlagen.
- 3 Eine ofenfeste Form (ca. 16 x 24 cm) mit dem übrigen Öl einfetten. Gemüse darin verteilen, Orangensenf-Sauce darüberträufeln. Das Gemüse im Ofen (Mitte, Umluft 180°) in 30–40 Min. garen, dabei mehrmals wenden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Mit der restlichen Orangenschale und dem übrigen körnigen Senf mischen. Das Gemüse mit einem Klecks Joghurt anrichten, mit der Petersilienmischung bestreuen und servieren.



OFENGEMÜSE MIT ORANGENSAUCE

# VEGETARISCH SCHLEMMEN – FÜR ALLE, DIE ES FEDERLEICHT LIEBEN.

Schlemmen, sich sattessen und dabei abnehmen. Das gelingt Ihnen mit den 99 federleichten vegetarischen Genussrezepten. Für Frühling, Sommer, Herbst und Winter gibt es jede Menge frische Salate – auch zum Mitnehmen ins Büro – leckere Suppen und abwechslungsreiche Hauptgerichte. Die Rezepte sind eine schöne Mischung aus regionalen, mediterranen und asiatisch inspirierten Gerichten. Alle sind schnell und unkompliziert nachzukochen. Dazu erfahren Sie Wissenswertes zu vegetarischen Lieblingszutaten, feiner Würze und leichten Garmethoden.

Ein Rundum-Sorglos-Paket für Vegetarier, die sich abwechslungsreich und leicht ernähren oder ein paar Kilo abnehmen wollen.



**GU**

WG 455 Themenkochbücher

ISBN 978-3-8338-2309-1



9 783833 82309 1

€ 16,99 [D]

€ 17,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)