

Britta Kummer

Vegetarischer Genuss - Quer Beet





INHALTSVERZEICHNIS

Dieses Kochbuch hat keine Fotos zu den einzelnen Gerichten.

Ebenso gibt es keine Nährwertangaben, da diese auf fast allen Lebensmitteln angegeben sind.

Alle Rezepte in diesem Buch sind für eine Person, sofern keine anderen Angaben vorhanden sind.

Literarisch die Sinne anregen

Aufstriche und Dips

Deftiger Aufstrich

Kartoffel-Aufstrich

Hüttenkäse-Aufstrich

Brennnessel-Aufstrich

Basilikum-Tofu-Aufstrich

Honig-Nuss-Aufstrich

Kaktusfeigen-Aufstrich

Pikanter Käse-Dip

Walnuss-Dip

Sesam-Dip

Kerbel-Senf-Dip

Bohnen-Dip

Salat

Rettich-Paprika-Salat

Orangen-Fenchel-Salat
Gurken-Salat
Bunter Reis-Salat
Rucola-Camembert-Salat
Sellerie-Salat
Schwarzwurzel-Salat
Rucola-Halloumi-Salat
Lauch-Käse-Salat
Löwenzahn-Kohlrabi-Salat
Rucola-Basilikum-Salat
Kapuziner-Salat
Farbenfroher Salat
Ziegenkäse-Salat
Kaki-Salat
Kiwi-Nuss-Salat
Petersilien-Salat
Tomaten-Zucchini-Salat
Sommer-Salat
Suppen und Eintöpfe
Möhren-Kokos-Suppe
Mango-Suppe
Käse-Suppe mit Liebstöckel-Klößchen
Wildkräuter-Suppe
Brunnenkresse-Suppe
Tomaten-Suppe
Linsen-Suppe
Zucchini-Suppe
Grüne-Suppe
Bunter Bohnen-Eintopf

Süßkartoffel-Feigen-Eintopf
Tofu-Bananen-Eintopf
Käse
Frischkäse-Lauch-Quark
Lavendel-Frischkäse
Bunte Käse-Bällchen
Frischkäse-Pralinen
Blumiger Ziegenkäse
Käse-Nuss-Pastete
Mandel-Camembert
Frittierte Käse-Kartoffelscheiben
Käsiger-Armer-Ritter
Gorgonzola-Blätterteig-Tasche
Gouda-Auberginen-Scheiben
Käse-Pfannkuchen
Käse-Schmarren
Frischkäse-Romanesco-Püree
Käse-Pesto
Parmesan-Gemüse
Käse-Schnittlauch-Risotto
Halloumi-Spinat-Curry
Käse-Spätzle
Blauschimmel-Möhren-Pfanne
Käse-Cracker
Parmesan-Oregano-Plätzchen
Fruchtiges Frischkäse-Sandwich
Käse-Eis
Käse-Apfel-Spieß
Käse-Bananen

Aufläufe

Möhren-Orangen-Auflauf

Schicht-Auflauf

Birnen-Kartoffel-Auflauf

Chicorée-Auflauf

Auflauf mit Käse-Grieß-Haube

Brot-Käse-Auflauf

Mozzarella-Linsen-Auflauf

Liebstockel-Kartoffel-Auflauf

Ziegenkäse-Zucchini-Auflauf

Kumquats-Auflauf

Knödel-Auflauf

Tomaten-Peperoni-Auflauf

Okra-Auflauf

Linsen-Gemüse-Auflauf

Gemüse-Quark-Auflauf

Dattel-Quark-Auflauf

Apfel-Auflauf

Kirsch-Auflauf

Bezahlbare und unkomplizierte Rezepte

Bohnen-Bratling

Sauerkraut-Tofu-Bratling

Polenta-Püree

Kräuterkartoffel-Stampf

Fladenbrot-Pizza

Spitzkohl-Pfanne

Brokkoli-Nuss-Pfanne

Reis-Cashewkern-Pfanne

Schupfnudel-Pfanne

Blumenkohl mit Brösel
Kartoffel-Champignon-Kuchen
Zwiebel-Möhren-Curry
Spinat-Curry
Pastinaken-Pommes
Sägespäne
Rosinen-Couscous
Essbare Blüten
Rosen-Quark
Rosen-Zucker
Blumen-Butter
Blüten-Pfannkuchen
Frittierte Zucchini Blüten
Blüten-Pilz-Pfanne
Lavendel-Kokosplätzchen
Warme Holunderblüten
Bunter Gugelhupf
Exotisches Obst
Melonen-Spieß
Nashi-Birnen-Ragout
Litschi-Curry
Melonen-Nudel-Pfanne
Granatapfel-Pasta
Bananen-Pfanne
Ananas-Pfanne
Maracuja-Butter
Gefüllte Feigen
Avocado-Frucht-Creme
Gefüllte Pitahaya

Fruchtspieß
Schokoladen-Physalis
Kräuter
Kräuter-Snack
Petersilien-Ingwer-Butter
Wildkräuter-Bratling
Kerbel-Omelett
Zitronenmelissen-Pesto
Tortellini in Kerbelsoße
Grün-Weiße-Lasagne
Dill-Gurken-Pfanne
Kräuter-Bohnen
Salbei-Gemüse
Giersch-Tofu-Ragout
Scharf
Überbackene Jalapeños
Tabasco-Tomate
Paprika-Peperoni-Tasche
Grünes Omelett
Gurken-Gemüse
Kichererbsen-Chili
Ragout
Tofuschnitzel mit Chilibutter
Chili-Kugeln
Gehacktes-Peperoni-Pfanne
Chinakohl-Pfanne
Teufels-Bratwurst
Peperoni-Kraut
Gebackene Bohnen

Chili-Nudeln
Pikantes Brot
Chili-Muffins
Jalapeño-Salsa
Chili-Petersilien-Pesto
Süß
Bananen-Knusper-Quark
Ananas-Honig-Quark
Apfel-Nuss-Dessert
Joghurt-Dessert
Himbeer-Traum
Verführung in Rosa
Ricotta-Vanille-Creme
Himbeer-Mascarpone-Creme
Waldmeister-Mandarinen-Creme
Versuchung in Rot
Amarettini-Creme
Zimt-Milchreis
Rosinen-Puffer
Schmarren mit karamellisierten Birnen
Nougat-Schnitten
Blaubeer-Rolle
Haferflocken-Plätzchen
Schoko-Rosinen-Kekse
Vanille-Sterne
Mandel-Ecken
Haselnuss-Schoko-Plätzchen
Hüftgold
Honig-Muffins

Mohnkuchen
Rosinen-Schmand-Kuchen
Johannisbeer-Streusel
Vanille-Brötchen
Honig-Zimt-Baguette
Frittierte Orangen-Plätzchen
Walnuss-Knabberei
Amaretto-Knabberei
Olivenöl aus Peloponnes
Schmuntzelnachtisch
Rezeptideen
Autorenprofil
Danke
Grenzenloser Lesespaß



Mit dieser besonderen Vorspeise von Gudrun Krug möchte
ich Ihre
Sinne schon einmal anregen und Lust auf die Rezepte in
diesem
Kochbuch machen.

Literarisch die Sinne anregen

Manch einer der hier im Land von Tofu hört,
meint er ist geschmacklos, was ihn sehr stört.
So etwas hat es früher nicht gegeben.
Doch jetzt gehört es für viele zum Leben.
Der Mensch lebt heute gesund und bewusst.
Das bedeutet, dass es auch fleischlos schmecken muss.
Vegetarisch heißt nun das Zauberwort.
Nahrungsaufnahme einmal anders von Ort zu Ort.
In diesem Kochbuch finden Sie Eintöpfe,
Suppen und Salate.
Wie wäre es mit einem Zucchini Salat mit Tomate?
Selbst Käseliebhaber werden sicher staunen.
Es gibt Raffiniertes für den verwöhnten Gaumen.
Aufstriche aus Brennesseln und Kaktusfeigen.
Ihre Gäste werden Sie um diese Rezepte beneiden.
Und auch die Dips sind hier nicht ohne.
Mal Kerbel-Senf und mal mit Bohne.
Literarisch werden nun Ihre Sinne angeregt.
Wenn es jetzt um „neue Wegbegleiter“ der
vegetarischen Küche geht.
Hier wird die Leidenschaft der Fleischesser eines Besseren
belehrt.
Denken Sie an Ihre Gesundheit – Sie ist es Ihnen doch wert?

© Gudrun Krug

Aufstriche und Dips

Gut geschmierte Brote schmecken richtig gut. Ebenso ist es ein Vergnügen, in selbst gemachte Dips zu tunken.

Hier sind dem Experimentierfreudigen keine Grenzen gesetzt. Eigene Kreationen für neue Sorten können mehr Abwechslung auf den Tisch bringen, statt auf fertige Produkte zurückzugreifen. Meist ist es noch nicht einmal ein enormer Zeitaufwand, wenn man mal für seinen Geschmack etwas Besonderes zaubert.



Deftiger Aufstrich

Zutaten:

- 150 g Kichererbsen (Dose)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 getrocknete Tomaten
- 1 EL frisch gehackte Kräuter
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 - 2 Prisen Cayennepfeffer

Zubereitung:

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel sowie Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Tomaten würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch sowie Tomaten zufügen und kurz anbraten. Alles in eine Schüssel geben, Kichererbsen, Tomatenmark, Senf, Kräuter sowie Gewürze hinzufügen und fein pürieren.

Kartoffel-Aufstrich

Zutaten:

- 3 Pellkartoffeln (vom Vortag, ca. 100 g)
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 - 3 EL frische Schnittlauchröllchen
- 3 EL saure Sahne
- 1 TL Paprikapulver (süß)
- 1 TL Salz
- 2 - 3 Prisen schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Pellkartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Schalotten sowie Knoblauchzehe schälen, fein hacken und zu den Kartoffeln geben. Saure Sahne und Schnittlauchröllchen unterheben, alles gut miteinander verrühren und mit Paprikapulver, Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Hüttenkäse-Aufstrich

Zutaten:

- 50 g Creme fraiche
- 100 g Hüttenkäse
- 2 Gewürzgurken
- 1 EL frische Schnittlauchröllchen
- 4 Eier
- 1 EL süßer Senf
- ½ TL Paprikapulver (süß)
- ½ TL Kräutersalz
- 2 - 3 Prisen schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Eier hart kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, abkühlen lassen, pellen und in Würfel schneiden. Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden.

Eier- und Gurkenwürfel mit Creme fraiche und Hüttenkäse vermischen. Senf sowie Schnittlauchröllchen unterheben. Mit Paprikapulver, Kräutersalz und Pfeffer würzen. Vor dem Verzehren ca. 1 Stunde durchziehen lassen.

Tipp:

Anstatt Creme fraiche können Sie auch saure Sahne verwenden.

Brennnessel-Aufstrich

Zutaten:

- 100 g frische Brennnesseln (jung)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Frischkäse
- 100 g Quark
- 1 EL Zitronensaft
- 1 - 2 Prisen Kräutersalz
- 2 - 3 Prisen schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Brennnesseln in einem Sieb kurz in kochendes Wasser tauchen, gut abtropfen lassen und fein hacken. Knoblauchzehe sowie Zwiebel schälen und ebenfalls fein hacken.

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Schmeckt auf Baguette oder kräftigen Brotsorten.

Basilikum-Tofu-Aufstrich

Zutaten:

- 150 g Räuchertofu
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g frisch gehackter Basilikum
- 6 getrocknete Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 - 2 TL Olivenöl
- 1 TL scharfer Senf
- 1 - 2 Prisen Cayennepfeffer

Zubereitung:

Räuchertofu mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Tofu, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Olivenöl und Knoblauch pürieren. Mit Senf und Cayennepfeffer abschmecken. Zum Schluss Basilikum unterheben.

Honig-Nuss-Aufstrich

Zutaten:

- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 50 g gehackte Walnüsse
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 100 g Butter
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 TL Kakao

Zutaten:

Sonnenblumenkerne und Walnüsse ohne Zugabe von Fett anrösten. Butter schaumig rühren. Dann alle Zutaten gut miteinander vermischen. Die Masse in den Kühlschrank stellen, bis sie streichfähig geworden ist.

Kaktusfeigen-Aufstrich

Zutaten:

- 250 g Kaktusfeigen
- 150 g Gelierzucker 2:1
- 75 g geriebene weiße Schokolade
- 2 TL Zimt

Zubereitung:

Kaktusfeigen schälen (Handschuhe benutzen, Kaktusfeigen haben sehr feine Stacheln) und in kleine Stücke schneiden.

Den Gelierzucker nach Packungsangabe zusammen mit den Kaktusfeigenwürfeln in einen Topf geben und gelieren lassen. Dann durch ein Sieb streichen. Schokolade sowie Zimt zufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Vor dem Verzehr abkühlen lassen.

Tipp:

Anstatt weißer Schokolade können Sie auch Zartbitter- oder Vollmilchschokolade verwenden.

Pikanter Käse-Dip

Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 1 rote Paprika
- 100 g Fetakäse
- 3 EL saure Sahne
- 3 EL Creme fraiche
- 4 EL Milch
- 1 - 2 Spritzer Sambal Oelek
- 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung:

Paprika schälen, Kerngehäuse entfernen und die Paprika dann in sehr kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe und Schalotten schälen und fein hacken. Fetakäse mit einer Gabel zerdrücken.

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und mit Cayennepfeffer abschmecken.

Tipp:

Schmeckt zu Fladenbrot, Kartoffeln oder Gemüse.

Walnuss-Dip

Zutaten:

- 1 rote Paprika
- 1 rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 3 EL ganze Walnusskerne
- 1 TL gehackte Walnusskerne
- 2 - 3 EL Olivenöl
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 - 2 Prisen Cayennepfeffer

Zubereitung:

Paprika schälen, Kerngehäuse entfernen und die Paprika dann in Würfel schneiden. Chilischote waschen, längs aufschneiden, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Olivenöl, Koriandersamen, ganze Walnüsse und Gewürze zufügen. Dann pürieren, sodass eine cremige Masse entsteht. Eventuell noch etwas Olivenöl zufügen. Zum Schluss die gehackten Walnüsse unterheben.

Tipp:

Passt zu Fladenbrot oder rohen Gemüsestreifen.

Sesam-Dip

Zutaten:

- 1 - 2 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 100 g Sesampaste
- 2 EL Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 - 2 Prisen Salz

Zubereitung:

Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Chilischote waschen, längs aufschneiden, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Knoblauch, Sesampaste, Wasser sowie Zitronensaft vermengen und dann pürieren. Chili und Petersilie unterheben und mit Salz sowie Kreuzkümmel abschmecken.

Tipp:

Passt zu Fladenbrot oder rohen Gemüsestreifen.

Kerbel-Senf-Dip

Zutaten:

- 1 rote Peperoni
- 1 kleine Zwiebel
- 4 EL frische Kerbelblätter
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL Limettensaft
- 3 EL scharfer Senf
- 3 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 - 2 Prisen Chilipulver

Zubereitung:

Peperoni halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Kerbelblätter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Alles mit dem Senf vermischen. Olivenöl langsam unterrühren. Orangen- und Limettensaft zufügen und mit Salz, Chilipulver sowie Zucker abschmecken.

Tipp:

Schmeckt gut auf geröstetem Brot.

Bohnen-Dip

Zutaten:

- 150 g weiße Bohnen (Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 2 EL frisch gehackte Petersilie
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 2 - 3 Prisen schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Chilischote waschen, längs aufschneiden, entkernen und in Würfel schneiden. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen.

Bohnen, Zwiebel, Knoblauch, Olivenöl sowie Limettensaft vermengen und dann pürieren. Chili und Petersilie unterheben. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat

Knackig, bunt und vitaminreich. Was will man mehr? Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Da Salat über das ganze Jahr zu bekommen ist, hat man immer frische Abwechslung auf dem Speiseplan.



Rettich-Paprika-Salat

Zutaten für den Salat:

- 2 gelbe Paprikas
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Rettich
- ¼ Bund Radieschen
- 1 EL frisch gehackte Petersilie

Zutaten für das Dressing:

- 1 TL scharfer Senf
- 1 - 2 TL Balsamico Essig
- 2 - 3 EL Sonnenblumenöl
- 2 - 3 Spritzer Tabasco
- ½ TL Currypulver
- 1 - 2 Prisen Paprikapulver (scharf)
- 1 - 2 Prisen Salz
- 1 - 2 Prisen Pfeffer

Zubereitung:

Paprikas schälen, Kerngehäuse entfernen und die Paprika dann in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Rettich schälen und in dünne Scheiben hobeln. Radieschen waschen, putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Dann alles zusammen in einer Schüssel vermischen.

Alle Zutaten für das Dressing verrühren, über den Salat träufeln und mit Petersilie bestreuen.

Orangen-Fenchel-Salat

Zutaten:

- 1 Fenchel
- 1 Orange
- ½ Granatapfel
- 4 EL frisch gehackte Minze
- 2 EL Rosinen
- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Orangensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 2 - 3 Prisen Pfeffer

Zubereitung:

Fenchel putzen und in dünne Spalten schneiden. Orange schälen, filetieren und in Würfel schneiden. Kerne des Granatapfels herauslösen. Rosinen waschen und trocken tupfen.

Zitronensaft, Orangensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Orangenwürfel sowie Fenchel in die Marinade geben und ca. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Granatapfelkerne sowie Rosinen unterheben und mit Minze bestreuen.