

# 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.