

CHRISTINA WIEDEMANN

Vegetarisch TROTZ FAMILIE

STELL DIR VOR, ES GIBT VEGETARISCH UND KEINER MERKT'S!



Viel tun für
CO₂-Bilanz und
Portemonnaie



FLEISCHTOMATE KÜSST BLUMENKOHLSCHNITZEL

Deftig vegetarisch FÜR DIE GANZE FAMILIE

Du möchtest öfter mal was Vegetarisches auf den Tisch bringen, aber deine Familie isst am liebsten Schnitzel mit Pommes oder Lasagne? Mit diesem Buch kocht ihr euch alle glücklich, denn wir machen Schluss mit der bunten Gemüsepfanne! Stattdessen findet ihr Gerichte, die so lecker und deftig schmecken, dass man erst danach erstaunt feststellt: „Wie, da war kein Fleisch drin?“

Ob weltbeste Sommerpasta, Käsespätzle mit einer Extraportion Röstzwiebeln, leckere Pizza oder Veggie-Burger: Diese Familienessen geben Fleischjeeper keine Chance!

Mitten aus dem Leben: vegetarische Rezepte für die fleischiessende Familie

Neu und anders: endlich mal richtig deftige vegetarische Küche

Da freut sich das Familienbudget: Geld sparen und jede Menge CO₂!



Vegetarisch TROTZ FAMILIE

Stell dir vor, es gibt vegetarisch und keiner merkt's!



Inhalt

EINLEITUNG

Veggie-Küche: am besten saisonal und regional
Mehr Geld, weniger Emissionen
Bunte Vielfalt – vegetarische Ernährungsweisen
Die Sache mit dem Lab ...
Veggie trotz Familie – jetzt geht's los

AUS VERSEHEN VEGETARISCH

FLEISCHKLASSIKER OHNE FLEISCH

KINDERHITS AUF VEGETARISCH

ÜBER DIE AUTORIN HINWEISE ZUM BUCH

Vegetarisch TROTZ FAMILIE



Weniger Fleisch zu essen liegt im Trend. Gründe dafür gibt es viele. Ob zur Förderung der eigenen Gesundheit, für ein kleines Extra im Geldbeutel, als Beitrag zum Klimaschutz, zur Unterstützung des Tierwohls und zum Schutz der Umwelt - mit einigen Veggiedays pro Woche können wir an allen Schraubchen gleichzeitig drehen.

Weniger Fleisch, mehr Gemüse: Theoretisch sieht deine Familie das genauso wie du - in der Praxis allerdings hält sich die Begeisterung bei vegetarischen Gerichten dann aber in Grenzen. Kommt dir das bekannt vor? Wenn ja, bist du damit in guter Gesellschaft - und weil das so ist, gibt es nun dieses Buch. Mit den Rezepten dieses Buches wirst du und deine Familie eine ganz andere Art der vegetarischen Küche kennenlernen. Du findest hier keine bunte

Gemüsepfanne – stattdessen deftige vegetarische Rezepte, bei denen niemand Fleisch vermisst.

Im ersten Kapitel findest du Rezepte, die ganz „aus Versehen“ vegetarisch sind. Was damit gemeint ist? Die Rezepte haben das Potenzial zu absoluten Lieblingsessen und man stellt sich gar nicht die Frage, ob sie vegetarisch sind oder nicht. Gerade die italienische Küche ist von Natur aus reich an genussvollen pflanzlichen Rezepten. Aufgetischt werden hier leckere gratinierte Muschelnudeln, Arancini oder gefüllte Cannelloni – all das kann spielend leicht ohne Fleisch und Fisch zubereitet werden. Aber auch die Alpenküche hält einige Schmankerl wie Käsespätzle, Semmelknödel mit Rahmschwammerl oder Kärntner Kasnudeln bereit ebenso wie die orientalische Küche mit Falafel mit Sesamdip und Shakshuka.

Im zweiten Kapitel findest du Fleischklassiker ohne Fleisch. Viele finden das erst einmal komisch und gerade mein Mann und meine Tochter standen Fleischersatzprodukten kritisch gegenüber. Bei Bohnen-Bratlingen, Tofu und Sojagranulat haben sie früher die Nase gerümpft. Mittlerweile haben wir für fast jeden fleischhaltigen Klassiker eine Veggie-Alternative. Und siehe da: die Hackbällchen aus Soja sind zum Lieblingsgericht avanciert, das Sellerie-Schnitzel hat das Zeug zum Hüttenessen und auch das Pilz-Gyros aus Kräuterseitlingen kommt bei uns nun regelmäßig auf den Tisch.

Im dritten Kapitel finden sich vegetarische Kinder-Lieblingsessen – entweder solche, die von Natur aus vegetarisch sind wie Kartoffelrösti mit Kräuterquark und Mac'n'Cheese oder vegetarisch abgewandelte Fleischklassiker wie Nuggets mit Pommes und „Würstchen“ im Schlafrock – mein Kind liebt es und ich liebe es, wenn mein Kind es liebt.

VEGGIE-KÜCHE: AM BESTEN SAISONAL UND REGIONAL

Viele Zutaten, die du für die vegetarische Küche benötigst, finden sich garantiert schon in deiner Speisekammer. Sattmacher wie Kartoffeln, Nudeln, Reis, Bohnen oder Linsen lassen sich mit knackigem Gemüse wie Paprikaschoten, Pilzen, Tomaten oder Auberginen einfach in köstliche vegetarische Gerichte verwandeln. Bei den Rezepten in diesem Buch musst du keine Geschäfte abklappern, um die richtigen Zutaten zu finden. Du findest alles in jedem handelsüblichen Supermarkt und Discounter – und natürlich frisch auf dem Markt. Wenn du beim Einkauf dann zusätzlich noch auf Saisonalität und Regionalität achtest, ernährst du dich und deine Familie nicht nur gesund, sondern auch kostengünstig und umweltbewusst.



Mehr Geld, weniger Emissionen

Unser Sparschwein taucht bei Rezepten auf, die in der klassischen Version Fleisch oder Fisch enthalten. Hier wurde ausgerechnet, wie viel Geld bei der vegetarischen Variante gespart wird und um wie viel niedriger die CO₂-Emissionen ausfallen. Um einen abstrakten Wert, wie zum Beispiel „0,79 kg CO₂“, in einen lebensnahen Bezug zu setzen, findest du ebenfalls noch die Anzahl der Kilometer, die ein durchschnittlicher PKW mit diesem CO₂-Verbrauch fahren könnte. Bitte beachte: Bei den Geld-Angaben haben wir den durchschnittlichen Preis von Bio-Lebensmitteln zugrunde gelegt. Die CO₂-Angaben sind ebenfalls Durchschnittswerte, die je nach Regionalität der Produkte schwanken können. Trotz möglicher Schwankungen bieten dir die Angaben eine Einschätzung darüber, wie viel Geld und wie viel CO₂ mit dem ein oder anderen Veggie-Tag pro Woche eingespart werden kann. Und ich kann dir sagen: Da kommt schon was zusammen!

BUNTE VIelfALT - VEGETARISCHE ERNÄHRUNGSWEISEN

Sich vegetarisch zu ernähren, bedeutet zuerst einmal, auf Fisch und Fleisch zu verzichten. Es gibt aber noch einige Sonderformen, die ich an dieser Stelle der Übersichtlichkeit halber erwähnen möchte.

Eier, Milch und Milchprodukte wie Käse und Quark sind bei den **Ovo-Lakto-Vegetariern** erlaubt. Diese Lebensmittel bilden auch die Grundlage für die Rezepte in diesem Buch.

Lakto-Vegetarier verzichten zusätzlich auf Eier, verzehren aber Milch und Milchprodukte. Und **Ovo-Vegetarier** nehmen weder Fleisch, Fisch, Milch noch Milchprodukte zu sich, Eier sind dagegen erlaubt. Daneben gibt es die sogenannten **Pescetarier**, die zwar Fleisch meiden, Fisch aber weiterhin essen. Und die **Flexitarier**, die nur in Ausnahmefällen Fleisch essen.

Bei einer **veganen Ernährung** dagegen wird auf alle tierischen Produkte, also Fleisch, Fisch, Milch, Milchprodukte, Eier und Honig verzichtet.

DIE SACHE MIT DEM LAB ...

Während du bei unverarbeiteten Lebensmitteln eindeutig erkennen kannst, ob sie vegetarisch sind, können verarbeitete Lebensmittel versteckte tierische Bestandteile enthalten. Für Flexitarier ist das kein Problem, das heißt: Wenn du mit deiner Familie einfach etwas häufiger vegetarisch essen möchtest, ansonsten aber auch Fleisch

und Fisch auf die Teller kommen, könnt ihr weiterhin euren Lieblingskäse verwenden. Für alle jedoch, die komplett auf Fleisch verzichten möchten, ist Käse ein wichtiges Thema, denn manche Sorten enthalten tierisches Lab.

Welcher Käse ist vegetarisch?

Du hast richtig gelesen, nicht jeder Käse ist vegetarisch! Einige Käsesorten enthalten tierisches Lab – ein Enzym, das meist aus dem Magen geschlachteter Kälber stammt, aber auch aus dem von Ziegen und Schafen. Eigens für die Labgewinnung wird zwar kein Tier geschlachtet, vegetarisch wird es dadurch trotzdem nicht.

Käsesorten, die mit dem Gütesiegel DOP (italienisch für Denominazione d'Origine Protetta, übersetzt „Geschützte Ursprungsbezeichnung“) geschützt sind, sind per se nicht vegetarisch. Diese Käsesorten müssen nach traditionellen Methoden mit tierischem Lab hergestellt werden. Dazu zählen Hartkäsesorten wie z. B. Parmesan, Grana Padana, Pecorino, Manchego etc., aber auch Weichkäsesorten wie Gorgonzola oder Camembert. Einige Frischkäse- und Sauermilchkäsesorten wie Ricotta, Mozzarella, Hüttenkäse, Harzer oder Mainzer Käse benötigen kein Lab und werden stattdessen mithilfe von Säure angedickt. Quark kann ebenfalls frei von Lab sein, bei manchen Sorten wird aber eine kleine Menge Lab zugesetzt, damit die Milch besser gerinnt.



Lab austauschstoffe

Wenn du aus ethischen oder religiösen Gründen auf tierisches Lab verzichten möchtest, empfehle ich dir Käse,

der mit mikrobiellem Lab hergestellt wurde. Darunter versteht man im Labor erzeugtes Lab auf der Basis von Schimmelpilzkulturen. Auch pflanzliches Lab ist eine Alternative. Da Lab allerdings nicht als Zutat angesehen wird, sondern als Produktionshilfsstoff, muss es nicht auf Verpackungen deklariert werden. Und selbst wenn „Lab“ in der Zutatenliste steht, kann dieses sowohl tierisch als auch mikrobiell sein. Praktisch: Immer häufiger werden Käsesorten vom Hersteller als „Vegetarisch“ markiert. Zusätzlich findest du im Internet beim jeweiligen Hersteller Angaben, welche Käsesorten mit tierischem und welche mit mikrobiellem Lab hergestellt werden.

VEGGIE TROTZ FAMILIE - JETZT GEHT'S LOS!

Zusammenfassend kann ich sagen: Immer mehr Menschen verzichten aus verschiedenen Gründen ganz auf Fleisch oder essen bewusst weniger. Vielen liegt der Tierschutz am Herzen. Auch der Umweltschutz hat mit vegetarischer Ernährung zu tun. Tierhaltung verbraucht mehr Energie-, Land- und Wasserressourcen und auch der Ausstoß an Treibhausgasen ist größer als bei Pflanzen. Aus kulinarischer Sicht gibt es keinerlei Einbußen, ganz im Gegenteil: Aus Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Kartoffeln lassen sich köstliche und herzhaftere Gerichte zaubern, die auch deine Familie lieben wird. Mit ihrer Vielfältigkeit sorgen vegetarische Rezepte für ordentlich Abwechslung auf dem Speiseplan.

Neugierig geworden? Dann leg los – aber ganz entspannt. Du und deine Familie müsst nicht zu Vollzeitvegetariern werden, aber es macht durchaus Sinn, mehrere Veggiedays in der Woche einzulegen. Taste dich mit meinen vegetarischen Rezepten langsam heran. Und du wirst sehen,

sie sorgen für herzhaften Genuss ganz ohne Fleisch und Fisch.

Viel Spaß beim Kochen und Freude beim Essen!

Christina

AUS VERSEHEN

Vegetarisch



In diesem Kapitel findest du deftige Gerichte, die ganz ohne Absicht – quasi „aus Versehen“ – vegetarisch sind. Ob nun Käsespätzle mit Röstzwiebeln, Shakshuka, Frittata oder meine gratinierten Muschelnudeln mit Spinat-Ricotta-Füllung: die Rezepte machen rundum satt und glücklich – und sind „einfach so“ vegetarisch. Wahrscheinlich fällt deiner Familie gar nicht auf, dass bei einem Essen dieses Kapitels weder Fleisch noch Fisch auf dem Teller landet – immer gemäß dem Motto: *Stell dir vor, es gibt vegetarisch und keiner merkt's!*

SEMMELEKNÖDEL

mit Rahmschwammerl

FERTIG IN: CA. 45 MINUTEN



Für 4 Portionen

Für die Knödel:

250 g geschnittenes Knödelbrot (altbackenes Weißbrot oder Brötchen)

250 ml heiße Milch

1 Zwiebel
1 El Butter
4 Stängel glatte Petersilie
Salz
2 Eier
Pfeffer

Für die Pilzrahmsauce:

600 g gemischte Pilze (Pfifferlinge, Champignons, Steinpilze, ersatzweise nur Champignons)
1 Zwiebel
3 El Butter
2 El Mehl
450 ml Gemüsebrühe
400 ml Sahne
½ Bund Petersilie
Salz
Pfeffer

1. Für die Knödel das Knödelbrot in eine Schüssel geben und mit der Milch übergießen, dann abgedeckt bis zur weiteren Verwendung ruhen lassen. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

2. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Die Petersilie unter die Zwiebel rühren und die Pfanne vom Herd ziehen. Einen großen Topf Salzwasser erhitzen.

3. Das Knödelbrot mit Zwiebel, Eiern, Salz und Pfeffer verrühren. Aus dem Teig mit nassen Händen 8 kleine Knödel formen und in das siedende Wasser legen. Die Knödel ca. 15 Minuten ziehen lassen, nicht kochen.

4. Für die Sauce die Pilze abreiben, putzen, halbieren, gegebenenfalls vierteln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Pfanne die Butter erhitzen, Zwiebel und Pilze 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Mehl bestäuben und weitere 2 Minuten braten. Mit Gemüsebrühe

und Sahne ablöschen und 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Unter die Sauce rühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Je zwei Knödel mit der Pilzrahmsauce servieren.

Zünftig bayrisch und trotzdem vegetarisch. Ein deftiger Wirtshaus-Klassiker aus herzhaften Semmelknödeln und cremigen Schwammerln, so bezeichnen wir in Bayern die Pilze. Einfach gschmackig!

KÄSESPÄTZLE

mit Röstzwiebeln und Blattsalat

FERTIG IN: CA. 45 MINUTEN



Für 4 Portionen

Für die Käsespätzle:

500 g griffiges Mehl (ersatzweise Weizenmehl Type 405)

Salz

5 Eier (Gr. M)