

Stefans **VEGETARISCHES** *Kochbuch*

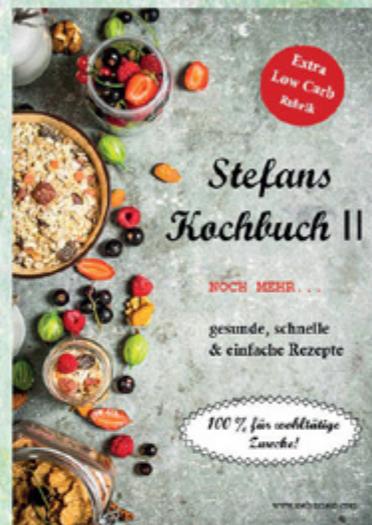
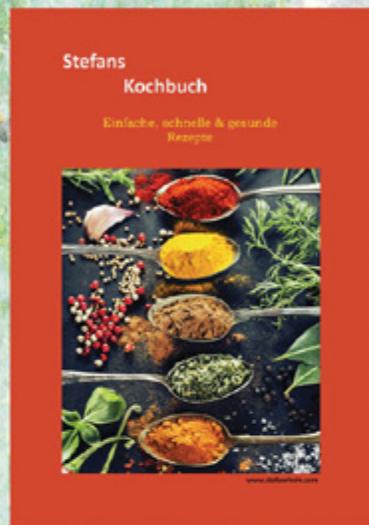
...WEITERE gesunde schnelle & einfache Rezepte
von STEFAN RHEIN

*100 % für
wohltätige Zwecke!*



Stefans Kochbücher

100% für WOHLTÄTIGE ZWECKE



Einfache Rezepte, die auch für Anfänger problemlos nachzukochen sind. Die Zutaten sind in jedem Supermarkt erhältlich.

Schnelle Rezepte, deren Zubereitungszeit meist weniger als 20 Minuten beträgt.

Gesunde Rezepte, die kalorienreduziert sind, mehr Eiweiß und komplexere Kohlenhyd-

rate sowie weniger Zucker enthalten.

Auch als Geschenkidee!

www.stefanrhein.com - kochbuch@stefanrhein.com
Tel.: 0176/60004934 - facebook.com/stefanskochbuch

Schaut Euch unbedingt auch die ersten beiden Kochbücher an!

Vorwort

Nach meinen zwei Kochbüchern und dem Ernährungsratgeber war es mir ein Anliegen ein rein vegetarisches Kochbuch zusammen zu stellen. Auch in diesem findet ihr wieder fast 400 Rezepte!

Wie immer sind die Rezepte und auch ihre Zutaten einfach gehalten. Die Besorgung und Verarbeitung sind völlig unkompliziert.



Ganz bewusst habe ich mich entschieden, ein vegetarisches Kochbuch (mit einer großen Fischrubrik) zu veröffentlichen. Damit möchte ich aufzeigen, dass es viele leckere Alternativen zum Fleischkonsum gibt. Es ist nicht mein Ansinnen die überzeugten Fleischesser in irgendeiner Weise

zu verunglimpfen. Zu viel Fleisch jedoch schadet dem Körper, fördert die Massentierhaltung und wirkt sich in vielerlei Hinsicht nachteilig auf die Umwelt aus.

Auch wenn die Zahl der reinen Vegetarier weitestgehend konstant bleibt, so ernähren sich immer mehr Menschen vorrangig vegetarisch und konsumieren nur ab und an bewusst Fleisch (sogenannte „Flexitarier“).

Sämtliche Rezepte in meinen Kochbüchern entsprechen den Ansprüchen an eine gesunde, ausgewogene und zeitgemäße Ernährung. Sie sind vergleichbar kalorienärmer, proteinreicher, liefern hochwertige Kohlenhydrate sowie eine Vielzahl von Vitalstoffen.

Aus der Erfahrung heraus, dass viele ihren Zuckerkonsum einschränken möchten und auf der Suche nach gesunden Alternativen sind, habe ich eine neue Rubrik hinzugefügt:

RIEGEL!

Lasst Euch überzeugen/aufzeigen, dass mit dem Genuss von leckeren, gesunden Riegeln keine Einschränkung hinsichtlich des Geschmacks verbunden ist. Ausführlicher gehe ich auf den Vorteil von diesen Riegeln am Anfang des Kapitels ein.

Ein Kommentar noch zu der Bebilderung des Buches. Ich kann gut verstehen, dass sich viele Leser zu jedem Rezept ein Foto wünschen würden. Hier bitte ich um Euer Verständnis, dass 400 Farbfotos den Druckpreis unverhältnismäßig in die Höhe treiben würden. Ich möchte meine Kochbücher zu einem angemessenen Preis anbieten können, damit auch noch genug für die Spende übrig bleibt.

Außerdem kann es vorkommen, dass ich der Einfachheit halber nicht bei allen Zutaten, vor allem bei Obst oder Gemüse, dazu schreibe, dass sie klein geschnitten werden

sollen. Wenn dort als Zutat „eine Paprika“ steht, solltet ihr sie also zur weiteren Verarbeitung auch klein schneiden ;-)



Ein ganz besonderes Dankeschön möchte ich an meine Frau Hanna richten, ohne die das ganze Projekt der „Bücher für wohltätige Zwecke“ nicht umsetzbar gewesen wäre. Ein Dank gilt auch meinen Kindern, die wieder als geduldige Testpersonen die Rezepte probierten und den vielen, vielen Käufern der bisherigen Bücher! Ihr habt mit jedem Kauf dazu beigetragen, dass Menschen geholfen wird, denen es nicht so gut geht.

Selbstverständlich wird auch bei diesem Buch der gesamte Reinerlös (jeder Cent über die Druckkosten hinaus) an wohltätige Zwecke gespendet!

Und nun wünsche ich guten Appetit :-)

Euer Stefan

Inhalt

Avocado

Avocado-Aufstrich
Avocado-Brot-Salat
Avocado-Creme-Sauce
Avocado-Curry-Nudelsalat II
Avocado-Erbesen-Aufstrich
Avocado-Feta-Gemüse-Wraps
Avocado-Halloumi-Burger
Avocado-Hüttenkäse-Aufstrich
Avocado-Joghurt-Creme
Avocado-Käse-Creme
Avocado-Kichererbsen-Aufstrich
Avocado-Lachs-Wrap
Avocado-Möhren-Salat
Avocado-Nudel-Salat
Avocado-Rote Beete-Aufstrich
Avocado-Senf-Aufstrich
Avocado-Shrimps-Sauce
Avocado-Tsatsiki
LOW-CARB Avocado-Schiffchen
Tofu-Burger

Brot, Brötchen & Aufstriche

Bananenbrot Kokos
Bananenbrot mal anders...
Bananenbrot mit Quark
Bananenbrot „Schwarzwälder Kirsch“
Brotpudding „Apfel“
Brotpudding „Vanille“
Einfaches Kartoffelbrot
Erbsenbrot
Erbsen-Feta-Aufstrich
Hafer-Nuss-Nougat-Creme
Italienische Focaccia
Kichererbsen-Bananen-Schokobrot
Kichererbsen-Brot
Kichererbsen-Möhren-Dip
Kokosbrot
Kokos-Chia-Marmelade
Linsen-Curry-Aufstrich
LOW-CARB Früchtebrot
LOW CARB Toastbrot
Low-Carb-Walnuss-Mandel-Brot
Möhren-Butter
Möhren-Oliven-Brot
Möhren-Scones (Brot)
Pesto-Brot

Pflaumen-Nuss-Aufstrich
Quark-Apfel-Brötchen
Quark-Früchte-Brot
Quark-Mohn-Aufstrich
Safran-Brötchen
Scharfer Dattel-Frischkäse-Aufstrich
Spekulatius-Aufstrich
Toastbrötchen
Tomaten-Hummus
Überbackenes Zwiebelbrot
Vanille-Früchtebrot
Walnuss-Birnen-Brot
Walnussbrötchen
Walnuss-Paprika-Aufstrich

Fisch

Alternative (nur für den Lachs!!!) Lachs-Marinade II
Asiatische Nudel-Lachs-Pfanne
Asiatische Shrimps-Wraps
Chinakohl-Shrimps-Pfanne
Curry-Eiersalat mit Krabben
Curry-Lachs-Gemüse
Curry-Thunfisch-Sauce
Eiersalat mit Krabben
Eier Tortilla mit Garnelen
Eingehüllter Lachs in Pfannkuchen

Feurige Quinoa-Shrimps-Wraps
Grundrezept Thunfisch-Burger
Krabben-Avocado-Sandwich
Lachs-Avocado-Aufstrich
Lachs-Avocado-Aufstrich II
Lachsfilet mit Meerrettichkruste
Lachs-Frikadellen
Lachs-Frikassee
Lachs-Kartoffel-Kohlrabi-Suppe
Lachs-Marinade/Nudeln
Lachs mit Zucchini und Dillcreme
Low-Carb Lachs-Omelett
Low-Carb-Thunfisch-Brötchen
Thunfisch-Ananas-Sauce
Thunfischburger asiatischer Art
Thunfisch-Dill-Sauce
Thunfisch-Eier-Salat mit Kapern-Vinaigrette
Thunfisch-Hüttenkäse-Avocado-Salat
Thunfisch-Hüttenkäse-Salat
Thunfisch-Lasagne

Gemüse 50 Plus*

Blumenkohl-Frikadellen
Brokkoli-Bratlinge
Brokkoli-Eier-Salat
Brokkoli-Erdnuss-Sauce

Curry-Chinakohl mit Ananas
Erbsen-Champignons-Sauce
Erbsen-Minz-Pesto
Erbsen-Pesto
Erbsensuppe asiatischer Art
Erdnuss-Gemüse-Mango-Sugo
Gemüse-Brotpudding
Gemüse-Ei-Parmesan-Pfanne
Gemüse-Frittata
Gemüse-Gnocchi
Gemüse-Linsen-Bolognese
Gemüse-Pesto-Wraps
Griechischer Brotsalat
Grüner Spargel-Salat
Kurkuma-Reis-Gemüsepfanne
Lauch-Käse-Pfannkuchen
Lauch-Möhren-Brotaufstrich
LOW-CARB-Wirsing-Pizzaboden
Möhren-„Sesam“-Salat
Möhren-Spaghetti
Orientalischer Wirsing-Kartoffeltopf
Paprika-Pesto
Paprika-Pilz-Gyros
Polenta-Gemüse-Auflauf
Radieschen-Salat-Snack

Röstgemüse mit Pilzsauce
Rote Beete-Suppe
Sauerkraut-Blumenkohl-Frikadellen
Scharfe Paprika-Halloumi-Pfanne
Sellerie-Nuss-Schnitzel mit Champignons
Sesam-Möhren-Gemüse
Tofu-Lauchgemüse (oder Suppe)
Tomaten-Kokos-Möhrensuppe

Hüttenkäse

Gefüllte Paprika mit Hüttenkäse
Gefüllte Paprika mit Hüttenkäse II
Hüttenkäse-Ajvar-Aufstrich
Hüttenkäse-Ananas-Kokos-Crumble
Hüttenkäse-Avocado-Salat
Hüttenkäse-Backkartoffeln
Hüttenkäse-Bananenaufstrich
Hüttenkäse-Bananen-Pancakes
Hüttenkäse-Brotaufstrich
Hüttenkäse-Burgerbrötchen
Hüttenkäse-Eier-Salat-Aufstrich
Hüttenkäse-„Frikadellen“
Hüttenkäse-Kirsch-Taler
Hüttenkäse-Lauch-Quiche
Hüttenkäse-Mango-Smoothie
Hüttenkäse-Meerrettich-Brotaufstrich

Hüttenkäse-Möhrenaufstrich
Hüttenkäse-Paprika-Sauce
Hüttenkäse-Pfannkuchen mit Mangokompott
Hüttenkäse-Rote Beete-Salat
Hüttenkäse-Senf-Soße
Hüttenkäse-Tomaten-Aufstrich
Hüttenkäse-Wrap
Italienisches LOW-CARB Hüttenkäse-Brot
Mozzarella-Wrap mit Zwiebelchutney
Tomatensuppe mit Hüttenkäse & Quinoa

Nudeln

Asiatische Gemüse-Nudeln
Asiatische Nudeln mit Spitzkohl
Asiatische Sesam-Nudeln
Asiatische Spinat-Tofu-Nudeln
Blumenkohl-Nudelauflauf
Brokkoli-Pesto
Brokkoli-Ricotta-Sauce
Einfache Lauch-Lasagne
Erdnussauce
Gemüse-Calabrese-Nudeln
Gemüse-Nudelauflauf I
Gemüse-Nudelauflauf II
Klassisches Nudel-Wirsinggericht (bzw. Auflauf)
Kokos-Limetten-Pasta

Lauch-Limetten-Pasta
Nudelaufbau mit Sellerie-Pilz-Sauce
Nudeln mit Möhrengemüse-Sauce
Nudeln mit orientalischem Möhrengemüse
Orientalische Spinat-Möhren-Lasagne
Paprika-Lasagne
Ricotta-Spinat-Sauce
Sauerkraut-Lasagne
Spaghetti mit Kichererbsen
Spaghetti mit Zucchini
Süßkartoffel-Champignons-Sauce
Tomaten-Mozzarella-Sauce
Wirsing-Nudelaufbau

Quinoa

Gefüllte Paprika
Quinoa-Auflauf
Quinoa-Avocado-Burger
Quinoa-Bolognese
Quinoa-Bratlinge
Quinoa-Brot
Quinoa-Eier-Salat I
Quinoa-Eier-Salat II
Quinoa-Erdnussgemüse
Quinoa-Gemüse-Curry
Quinoa-Gemüse-Pfanne

Quinoa-Knuspermüsli-Topping
Quinoa-Pizzaboden
Quinoa-Porridge
Quinoa-Rote-Beete-Bratlinge
Quinoa-Salat I
Quinoa-Salat II
Quinoa-Spinat-Auflauf
Quinoa-Spinat-Pfannkuchen
Quinoa-Tomatensuppe
Quinoa-Wraps

Riegel

Ananas-Oplaten-Riegel
Apfel-Pfannkuchen-Riegel
Apfel-Zimt-Riegel
Bananen-Limetten-Riegel
Bananen-Müsli-Riegel
Beeren-Protein-Riegel aus der Mikrowelle
Chia-Protein-Pudding
Eiweiß-Quark-Riegel
Eiweiß-Schoko-Riegel
Erdbeer-Müsli-Bällchen
Erdbeer-Riegel
Erdbeer-Vanille-Protein-Riegel
Erdnussriegel
Feigenbällchen

Frischkäse-Eiweißriegel
Fruchtige Ananas-Müsliriegel
Fruchtiger 3 Zutaten-Riegel
Haferflocken-Heidelbeercreme-Riegel
Himbeer-Kuchen-Riegel
Hüttenkäse-Eiweißriegel
Hüttenkäse-Schoko-Eiweiß-Riegel
Joghurt-Haferkleie-Protein-Riegel
Käse (-kuchen)-Apfelmus-Riegel
Kokos-Mango-Riegel
Kokos-Riegel
Lebkuchen-Müsliriegel
Milchreisriegel
Möhren-Apfel-Müsli-Riegel
Müsliriegel Orange
Nuss-Nougat-Creme Eiweißriegel
Nuss-Nougat-Frozen-Riegel
Nuss-Nougat-Hafer-Riegel
Oblaten-Fruchtriegel
Protein-Apfelschnitten
Protein-Porridge-Pudding
Protein-Pudding
Quark-Riegel
Quinoa-Eiweiß-Riegel
Quinoa-Riegel

Reiswaffelriegel
Schnellster Erdnuss-Bananen-Snack
Schoko-Brownie-Riegel
Schoko-Riegel OHNE Trockenfrüchte
Vanille-Beeren-Riegel
Veganer Frischapfel-Riegel
Walnuss-Feigen-Riegel
Zimt-Brownies-Riegel

Sonstige Leckereien

Asiatischer „falscher Reis“
Brokkoli-Kartoffelauf
Brokkoli-Käse-Sauce
Bunter Kartoffelsalat
Buttergemüse-Kartoffel-Auflauf
Cheddar-Wraps
Chinakohl-Kartoffelsuppe
Cremige Crêpes-Röllchen mit Rotkohlsalat
Curry-Linsen-Suppe
Eier-Kokos-Curry
Eiersalat „Waldorf“
Erbsen-Pfannkuchen
Erdnuss-Sauce
Erdnuss-Tofu-Curry
Feta-Rucola-Dip/-Aufstrich
Gemüse-Kartoffelpüree-Gratin

Gemüse-Kartoffelpüree Mediterran
Gemüse-Pfannkuchenauf
Gewürz Ras El Hanout (Vorrat)
Gnocchi (Grundrezept) mit Salbeibutter
Gorgonzola-Meerrettich-Sauce
Griechischer Kartoffelsalat
Griechischer Quiche-Grundboden
Harzer Käse-Chips
Herzhafte Grießschnitten
Joghurt-Lauch-Suppe
Käse-„Döppekoche“
Käse-„Gnocchi“
Kichererbsen-Rote Beete-Bratlinge
Kichererbsen-Spinat-„Frikadellen“
Kidneybohnen-Burger
Kresse-Kartoffel-Senf-Suppe
Linsen-Blumenkohl-Suppe
Linsen-Spinat-Suppe
Marokkanische Linsen-Kichererbsen-Suppe
Mexikanische Backkartoffeln
Mexikanischer Kartoffelsalat
Mexikanische Wraps
Paprika-Pizza
Paprikasauce zu Burgern
Polenta-Kräuter-Ecken

Porree-Brot-Auflauf
Quark-Zwiebelkuchen
Salatbeigabe „Feierabendpäckchen“
Sauerkraut-Auflauf
Sauerkraut Curry
Sauerkraut-Reibekuchen
Sauerkraut-Schupfnudeln
Sauerkraut-Wraps
Sellerie-Kartoffelsuppe
„Semmelknödel“ mit Paprikasauce
Senf-Dip
Senfeier
Sibirischer Kartoffelsalat
Suppen-Klößchen
Tofu „Fleischsalat“
Tofu-Frikadellen
Tofu-Kichererbsen-Wrap
Tofu-Wraps
Vegetarische Frikadellen
Vegetarisches Chili-sin-Carne mit Tofu
Wirsing-Sellerie-Eintopf
Zwieback-Pfannkuchen

Spinat

Gefüllte-Spinat-Paprika
Indischer Spinat

LOW-CARB Spinat-Feta-Tartelettes
LOW CARB Spinat-Käse-Pancakes
Pizzaboden aus/mit Spinat
Spinat-Avocado-Sauce
Spinat-Camembert-Sauce
Spinatcrêpes mit Käsefüllung
Spinat-Erdnuss-Sauce
Spinat-Feta-Quiche mit Röstiboden
Spinat-Kartoffel-Auflauf
Spinatknödel
Spinat-Pesto
Spinat-Püree-Auflauf
Spinat-Quiche
Spinat-Quinoa-Suppe
Spinat-Reis-Bratlinge
Spinat-Ricotta-Sauce
Spinat Rolle
Spinat-Tomaten-Feta-Lasagne
Spinat-Tortellini-Auflauf
Tahin-Blattspinat-Pfannkuchen

Süßes

Apfel-Bananen-Porridge
Apfel-Brownies-Kuchen
Apfelmus-Pancakes
Bananen-Mohn-Kekse

Eiweißreiche Pancakes
Erdbeer-Clafoutis
Erdnussbutter-Pancakes
Erdnuss-Tofu-Creme
Exotisches Porridge
Fruchtige Joghurt-Cupcakes
Fruchtige Kokos-Pancakes
Grieß-Birnen-Auflauf
Grieß-Obst-Auflauf
Grieß-Pfirsich-Auflauf
Joghurt-„Waffeln“
Karamell-Cashewmus
Knusper-(Apfelmüsli) auf Vorrat
Kokos-Erdbeer-Milchreis
LOW-CARB Möhrenkuchen mit Frischkäsetopping
Low-Carb-Zimtsterne
Mangoeis
Mango-Tofu-Smoothie/Creme
Müslikuchen
Pflaumen-Muffins
Protein-Vanille-Pfannkuchen
Quark-Heidelbeer-Dessert (bzw. Kuchen)
Rhabarber-Hafer-Crumble
Schokoladen-Nuss-Smoothie
Spekulatius-Pfannkuchen

Weihnachts-Konfitüre
Winterlicher Lebkuchenmuffin (Törtchen)
Zimtiges Frühstück (Zimtos)
Zimt-Pudding-Auflauf
Zitrone-Krokant-Müsli

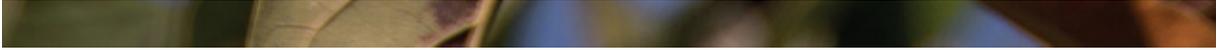
Zucchini

Hüttenkäse-Kräuter-Zucchini-Sauce
Lauch-Zucchini-Suppe
LOW-CARB Zucchini-Pizzaboden
Überbackene Käse-Zucchini
Zucchini-Auflauf
Zucchini-Brotaufstrich
Zucchini-Cashew-Gemüse (bzw. Sauce)
Zucchini-Champignons-Wrap
Zucchini-Erdnuss-Gemüse
Zucchini-Garnelen-Schiffchen
Zucchini-Gnocchi
Zucchini-Lasagne
Zucchini-Lasagne II
Zucchini-Mandel-Sauce (zu Nudeln)
Zucchini-Nuggets
Zucchini-Pfannkuchen (Waffeln)
Zucchini-Quinoa-Schiffchen
Zucchini-Ricotta-Creme-Omelette
Zucchini-Ricotta-Sauce

Zucchini-Tartelettes

Avocado





Avocado-Aufstrich

300 g Avocado mit einer Gabel pürieren. Mit

1 El Zitronensaft vermischen.

60 g Kapern in der Pfanne ca. 3-4 Min. rösten und mit

100 g Schmand

80 g getrockneten Tomaten

Salz

Pfeffer sowie der Avocado verrühren.

Am besten schmeckt der Aufstrich auf Brot, das man in wenig Öl in der Pfanne beidseitig jeweils ca. 2-3 Min. anröstet. Die getrockneten Tomaten erhält man in Öl eingelegt oder auch ohne Öl. Ggf. gibt bei letzterer Wahl noch 2 El Olivenöl zu der Avocadomischung dazu.

Gewicht: 550 g

Pro 100 g: 120 Kalorien/2 g Eiweiß/10 g Fett/4 g KH

Avocado-Brot-Salat

60 ml Olivenöl

5 El Balsamicoessig

2 Tl Senf

Salz

Pfeffer

1 TL getr. Thymian mischen. Das Dressing über geputzte und klein geschnittene

2 Köpfe Salat (vorzugsweise Frisée- und Römersalat)

5 Tomaten

4 kleine rote Zwiebeln

4 Avocados

8 gewürfelte Scheiben getoastetes Vollkorntoast geben.

Gewicht: 1000 g

Pro 100 g: 133 Kalorien/2 g Eiweiß/10 g Fett/8 g KH

Avocado-Creme-Sauce

270 g Avocado-Fruchtfleisch grob zerdrücken und mit dem Saft

1 Zitrone mischen.

200 g Ricotta

40 ml Olivenöl

50 g Parmesan

Salz und Pfeffer hinzugeben und pürieren.

Variante: Wer das grundsätzlich gerne isst, kann auch noch zerkleinerte getrocknete Tomaten unter die fertige Creme rühren.

Achtung!!! Auch wenn man recht viel Zitrone unterrührt, wird die Creme bräunlich. Aufheben ist möglich, die oberste Schicht der Sauce sollte man dann aber entfernen und keinesfalls mit Nudeln vermischt aufbewahren. Daher ist der Frischverzehr die beste Wahl!

Dazu passen Vollkornspaghetti!

Gewicht: 600 g

Pro 100 g: 194 Kalorien/6 g Eiweiß/7 g Fett/2 g KH

Avocado-Erbesen-Aufstrich

120 g TK Erbsen in Salzwasser aufkochen und ca. 6-8 Min. bei mittlerer Hitze weiter köcheln lassen bis die Erbsen recht weich sind. Die abgekühlten Erbsen mit

60 g Frischkäse

Salz und Pfeffer

180 g Avocado (2 TI Zitronensaft unterrühren) mit einem Pürierstab pürieren.

Option:

½ TI getr. Koriander dazu geben.

Gewicht: 450 g

Pro 100 g: 134 Kalorien/6 Eiweiß/9 g Fett/7 g

Avocado-Feta-Gemüse-Wraps

250 g Feta

150 g Vollmilchjoghurt

1 Bund Frühlingszwiebeln

1-2 Tl Harissapaste oder Harissagewürz

Salz

3 El Olivenöl

2 El Limettensaft

3 Avocados

2 Tl gemahlener Koriander mischen und

6 Vollkornwraps (siehe Grundrezept) damit bestreichen.

1 große rote Paprika

1 geraspelte Möhre

200 g Tomatenstücke

Streifen von Eisbergsalat auf der Paste verteilen. Wraps einrollen!

Vollkornwraps erhaltet Ihr derzeit auch bei Lidl oder in gut sortierten Reformhäusern.

Gewicht (ohne Wraps): 1200 g

Pro 100 g: 113 Kalorien/5 g Eiweiß/9 g Fett/3 g KH

Avocado-Halloumi-Burger