





So schmeckt GEMÜSE!



60 geniale vegetarische Wohlfühlrezepte für jede Jahreszeit

Sophia Löppert

@fit_sophia_laetitia

riva



So schmeckt GEMÜSE!

Sophia Löppert

@fit_sophia_laetitia

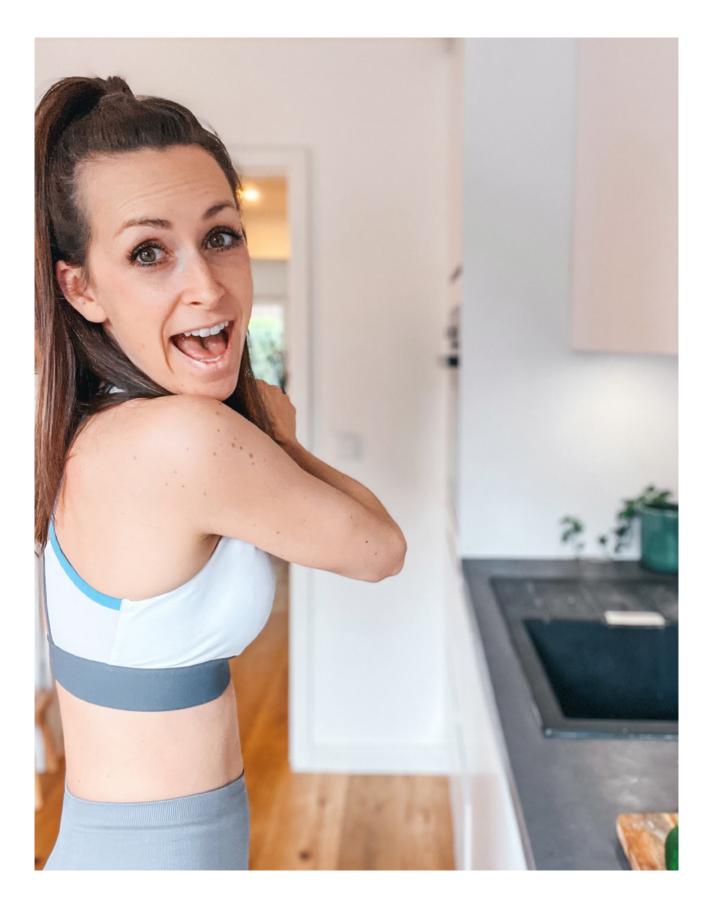
So schmeckt GEMÜSE!

60 geniale vegetarische Wohlfühlrezepte für jede Jahreszeit

Sophia Löppert

@fit_sophia_laetitia













INHALT

10 Vorwort

13 FRÜHLING

15	Knoblauchbutter-Spitzkohl mit Ricotta
16	Feta-Sticks mit Sesam und Honig auf Rucolasalat
19	Grüner Spargel mit Tahinisoße und Granatapfel
20	Grüner Spargel mit Bärlauch-Eier-Salat
22	Bunte Frühlings-Bowl mit Halloumi und Hummus
25	Champignon-Parmesan-Zitronen-Salat
26	Kartoffel-Pastinaken-Suppe mit Gochujang-
	Kichererbsen
29	Gebackener Artischocken-Spinat-Dip
30	Linsenrösti mit grünem Spargel und
	Frühlingszwiebeln
33	Frühlings-Minestrone
34	Knoblauch-Confit
37	Apfelringe aus der Pfanne mit Rhabarberkompott

39 SOMMER

41	Blumenkohl-Steaks mit Parmesan und Knoblauc
42	Lauwarmer Karottensalat mit Feta, Granatapfel
	und Pistazien
45	Geröstete Zucchini mit Joghurt und Knoblauch
46	Couscous mit Rösttomaten und Halloumi
49	Mozzarella-Auberginen in Tomatensoße

50	Aubergine mit Dattel-Feta-Füllung
53	Feta-Karotten-Päckchen
54	Avocadobutter mit gerösteten Tomaten
57	Aubergine mit Dattel-Curry-Dip und Granatapfel
58	Balsamico-Karotten mit Burrata
61	Lauwarmer Zucchinisalat mit Parmesan und
	Basilikum
52	Zucchiniröllchen mit Feta und Walnüssen
65	Vollkornspaghetti mit Linsenbolognese
66	Burrata mit geriebenen Tomaten und Olivenöl
69	Balsamico-Zucchini mit Burrata
70	Panko-Paprika mit Feta-Füllung
73	Gerösteter Salat mit Paprika, Karotten, Granatapfel
	und Feta
74	Gebratene Pfifferlinge mit Rösttomaten und Burrata
77	Dicke Bohnen mit Auberginen und Tomaten
78	Karotten-Granola

81 HERBST

83	Easy Feierabendkürbis mit Riesenbohnen
84	Butternutkürbis mit Parmesankruste
87	Butternut-Halloumi-Kürbis mit Pistazienpesto
88	Rosenkohl mit Parmesankruste
91	Feta mit Pistazienkruste auf Rote-Bete-Salat
92	Crispy Smashed Brokkoli









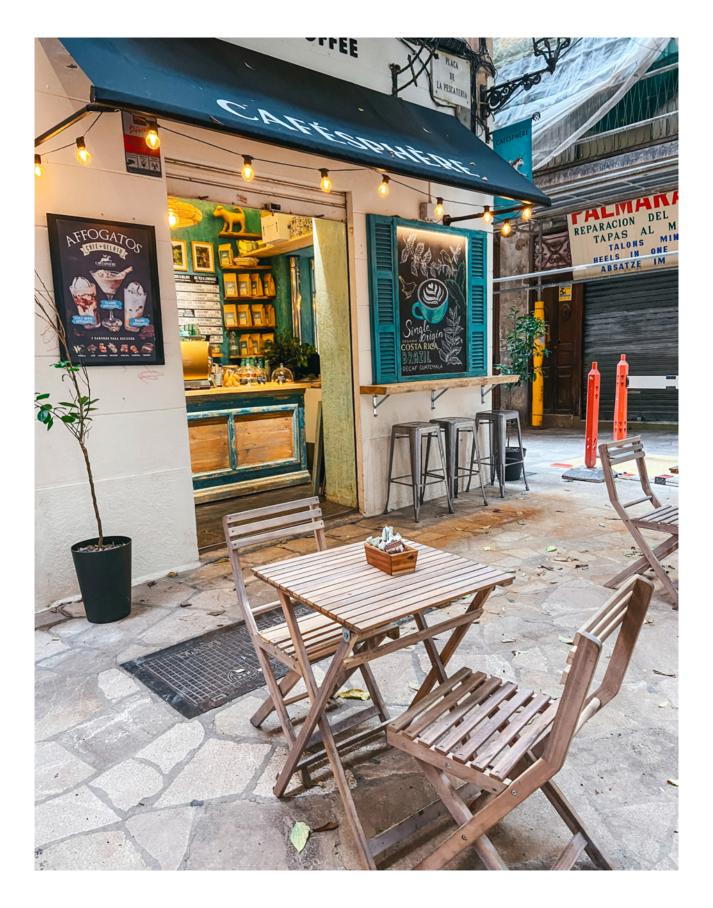




95	Gebackener Fenchel mit Tahini-Kruste
96	Kürbis mit Tahini-Soße
99	Smashed Kürbis
100	Kürbis mit Feta, Feigen und Walnüssen
103	Rotkohlsalat mit Orange
104	Rosenkohl mit Erdnusssoße
107	Geröstete Kürbiskerne
108	Brokkoli-Parmesan-Suppe
111	Kürbis-Birnen-Crumble mit Maronen und Cranberrys

113 WINTER

115	Roasted Butternut-Pasta mit Salbei
116	Süßkartoffel-Halloumi-Salat mit Granatapfel
	und Cashewkernen
119	Süßkartoffelrosen mit Parmesan
120	Parmesan-Wirsing mit Süßkartoffelpüree
123	Orangen-Chili-Lauch mit Linsencreme
124	Pastinaken-Rosenkohl-Gratin mit
	getrockneten Tomaten
127	Gebackener Chicorée mit Parmesan und Haselnüssen
128	Balsamico-Schalotten mit Süßkartoffeln
131	Grünkohlsalat mit Süßkartoffel und Feta
132	Süßkartoffel-Feta-Salat mit Datteln und Tahini-Soße
135	Scharfe Süßkartoffel mit Joghurt und Knoblauch
136	Süße Süßkartoffeln
139	Rote-Bete-Energy-Balls mit Kokos
140	Über die Autorin



DRWORT

VORWORT

Steigt man in das Thema »Ernährung« etwas tiefer ein, dann merkt man ziemlich schnell, dass man nichts weiß. Es gibt zu fast allem mindestens zwei Meinungen. Diverse Studien zeigen entweder, dass ein Lebensmittel extragesund oder absolut ungesund ist. In einem einzigen Punkt sind sich aber alle einig: Gemüse ist gesund!

Ich bin wirklich aus tiefstem Herzen ein ganz großer Gemüse-Fan und ich kann nicht oft genug betonen, wie wichtig Gemüse für unsere Gesundheit ist, und das auf wirklich allen Ebenen.

Mit diesem Kochbuch will ich dich mit in meine Küche nehmen und dich davon überzeugen, dass Gemüse geschmacksintensiv, vielseitig und großartig ist. Man braucht (zumindest manchmal) gar nichts anderes, um glücklich zu sein.

Zum Thema »glücklich sein« – ich will mich ganz besonders bei den vielen Hunderttausend Follower*innen bedanken, die mich tagtäglich auf Instagram supporten, meine Rezepte nachkochen und mich zu neuen Rezepten inspirieren. Ohne euch wäre dieses Buch gar nicht möglich gewesen. Und danke auch an dich, dass du dieses Buch gekauft hast und dich für meine Gerichte interessierst. Schreib mit gerne auf Instagram, wenn du Fragen zu meinen Rezepten hast, ich freue mich wirklich sehr über den Austausch!

Apropos »Danke« – ich kann gar nicht sagen, wie sehr ich meiner Familie für den unglaublichen, bedingungslosen und unermüdlichen Support danke! (Familie sind die Menschen, mit denen ich verwandt bin, die kleine Einheit, mit der ich unter einem Dach lebe, und die, die Freundschaft für mich neu definiert haben.)

Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Nachkochen meiner Rezepte!

Wir sehen uns auf Instagram!



