



# 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

**riva**











# 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 Knoblauch

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
- 62 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 Erdnussoße
- 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









# 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 supporteten, 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!

*Deine Sophia*



---

### HINWEISE:

Parmesan ist nicht vegetarisch, da er aus tierischem Lab gewonnen wird, für das wiederum die Schlachtung des Tiers notwendig ist. Falls du also darauf verzichten möchtest, greife bitte auf Alternativen wie zum Beispiel einen Montello zurück.

Jeder Backofen ist anders. Bitte halte beim Backen dein Gemüse im Blick, bei der Vorbereitung für dieses Buch habe ich festgestellt, dass kaum ein Ofen wie der andere funktioniert. Deshalb können die angegebenen Zeiten variieren.

---





Croquetas  
de Pape

Sashimi mixto  
sashimi de salmon  
sashimi de atun

Calamares  
a la andaluza

Spaghetti  
frutti di mare

Ensalada de  
pollo y vegetales

Ensalada  
de queso de cabra

CAFE

Ensalada de salmon  
y vegetales de otros

