

Christiane Emma Prolic

Emmi

KOCHT EINFACH

75 vegetarische
Rezepte

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

Das
3. Buch zum
erfolgreichen
Blog

riva

Christiane Emma Prolic

Emmi
KOCHT
EINFACH

Christiane Emma Prolic

Emmi 
KOCHT
EINFACH

75 vegetarische
Rezepte

riva

Inhaltsverzeichnis

10 Rezeptlegende

11 Was mir noch wichtig ist

13 Salate

15 Linsensalat

16 Couscoussalat

19 Rote-Bete-Salat

20 Reissalat mit Gemüse

23 Kartoffelsalat mit Sherry-Senf-Dressing

24 Nudelsalat

27 Tortellini-Salat

29 Snacks

31 Bruschetta mit Tomaten

32 Falafel

35 Obazda

36 Basilikumpesto

39 Knusprige Ofenkartoffeln

40 Guacamole

43 Apfelmus

44 Kräuterquark mit Baguette

47 Feigen mit Ziegenfrischkäse

48 Kartoffelwaffeln



51 **Suppen und Eintöpfe**

- 53 Klassische Gemüsesuppe
- 54 Zucchinisuppe
- 57 Brokkolisuppe
- 58 Tomatensuppe für das ganze Jahr
- 61 Kohlsuppe
- 62 Minestrone
- 65 Kürbissuppe mit Kokosmilch
- 66 Chili sin Carne
- 69 Linsencurry
- 70 Gemüsecurry
- 73 Erbsensuppe
- 74 Chinakohl-Curry-Suppe
- 77 Feldsalatsuppe

79 **Auflauf- und Ofengerichte**

- 81 Bunter Gemüseauflauf
- 83 Spinatlasagne
- 86 Gemüselasagne
- 88 Rosenkohlaufauf mit Kartoffeln
- 90 Kartoffel-Brokkoli-Auflauf
- 92 Spinat-Oliven-Auflauf mit Feta
- 94 Gefüllte Zucchini mit Linsenbolognese
- 96 Mac 'n' Cheese





99 Pfannengerichte

- 101 Pilzragout
- 102 Zucchini-puffer
- 105 Kartoffelpuffer
- 106 Kürbis-Kartoffel-Puffer mit Schnittlauch-Dip
- 109 Gemüsepfanne
- 110 Semmelbrösel-Frikadellen mit Feta
- 113 Maultaschenpfanne
- 114 Gnocchipfanne
- 117 Reispfanne mit Gemüse
- 118 Spanische Tortilla
- 121 Kohlrabi-Schnitzel
- 122 Eierragout
- 125 Mexikanische Tacos mit Sojahack

127 Pizza, Pasta, Reis und Co.

- 129 Spaghetti in Salbeibutter
- 130 Spaghetti aglio e olio
- 132 Pilzrisotto
- 134 Kürbisrisotto
- 137 Quinotto – Quinoa-Risotto mit Gemüse
- 138 Frühlingspasta mit grünem Spargel
- 140 Pizzateig mit einfachem Tomatensugo
- 142 Fladenbrot-Pizza »Napoletana«
- 145 Pizzakuchen
- 146 Bunte Bowl mit Erdnusssoße

149 Quiches und Tartes

- 150 Bunte Gemüsequiche
- 152 Weiße-Käse-Quiche mit Croissantboden
- 155 Tomaten-Tarte-Tatin
- 156 Birnen-Tarte mit Ziegenkäse, Walnuss und Honig



159 Alpengerichte

- 161 Käsespätzle mit Röstzwiebeln
- 162 Spinatknödel
- 165 Klassische Semmelknödel
- 166 Krautfleckerl
- 169 Äplermagronen



171 Süßspeisen

- 172 American Pancakes
- 174 Omas Waffeln
- 177 Klassische Pfannkuchen
- 178 Quark-Grieß-Auflauf mit Obst nach Wahl
- 181 Bananen-Pancakes



182 Rezeptregister A-Z

185 Zutatenregister A-Z

189 Über die Autorin

190 Danksagung





Hallo,

ich bin's, Emmi.

Meinen Foodblog www.emmikochteinfach.de betreibe ich seit vielen Jahren mit großer Leidenschaft und unterstütze mit meinen Rezepten bereits Millionen von Menschen im Kochalltag. Menschen, die einen turbulenten Alltag meistern und für die obendrein täglich die Frage im Raum steht: »Was soll ich heute bloß kochen?« Darauf gebe ich ihnen mit meinen unkomplizierten, gelingsicheren Rezepten eine Antwort und freue mich, sie beim Kochen zu inspirieren.

In meinem dritten Buch widme ich mich der Veggie-Küche, obwohl ich gar keine Vegetarierin bin und nach wie vor gerne Fleisch esse. Dennoch gewinnen vegetarische Rezepte in meiner Essensplanung immer mehr an Bedeutung. Einfach, weil ich der Ansicht bin, dass die Zeit der Sonntagsbraten gar nicht verkehrt war. Damals, als Fleisch und Fisch etwas Seltenes und Besonderes waren. Ich selbst gehe seit vielen Jahren achtsamer und bewusster mit meinem Fleischkonsum und dem meiner Familie um, ganz nach dem Motto »weniger, aber hochwertiger«. Denn weniger Fleisch oder Fisch zu essen, bringt für Menschen, Tiere und Umwelt sehr große Vorteile mit sich. Die Veggie-Days – also die Tage, an denen es weder Fleisch noch Fisch gibt – haben deshalb in meiner Küche schon lange einen festen Platz.

Wenn auch du mehr vegetarische Gerichte in deine Essensplanung integrieren möchtest,

findest du in diesem Buch schnörkellose Rezepte für jeden Tag und jeden Anlass. Alle mit überschaubaren Zutaten, die du in jedem Supermarkt oder Discounter bekommen kannst, und selbstverständlich mehrfach erprobt, damit sie garantiert gelingen.

Dieses Buch enthält eine große Auswahl beliebter Veggie-Rezepte von meinem Foodblog, aber auch sehr viele neue Kreationen. Abwechslungsreich und bunt gemischt findest du sie in neun Kapiteln. Zum Beispiel in dem Kapitel »Salate«: Hier habe ich weniger an Beilagensalate gedacht, sondern an Salate, die an einem vegetarischen Tag als Hauptspeise dienen. Suppen und Eintopfgerichte sind an Veggie-Days ebenfalls ideal, weil sie sich prima vorbereiten lassen und über mehrere Tage gegessen werden können. Auch die Alpenküche, die zu einem großen Teil fleischlos ist, darf meiner Meinung nach in einem vegetarischen Kochbuch nicht fehlen. Genauso wenig wie Süßspeisen. Aber stöbere doch mal selbst – ich hoffe sehr, dass dir die Rezepte gefallen.

Wenn du Fragen oder Anmerkungen zu den Rezepten hast, kontaktiere mich gern über meine Social-Media-Kanäle. Du hast die Wahl zwischen Instagram, Facebook oder Pinterest – und seit Neuestem über meinen Youtube-Kanal. Ich melde mich gerne zurück.

Alles Liebe, deine



Rezeptlegende

Bei manchen Rezepten findest du kleine Icons. Es gibt fünf verschiedene, die im Folgenden erklärt werden:



Mit »schnell« gekennzeichnet sind alle Rezepte, die du in 35 Minuten oder darunter zubereiten kannst.



Rezepte, die als »Familienliebling« bezeichnet sind, kommen erfahrungsgemäß bei allen Familienmitgliedern gut an.



In jedem Rezept findest du dieses Symbol. Daneben liste ich dir die wichtigsten Küchenhelfer auf, damit du sie vor dem Kochen schon bereitstellen kannst und vorab weißt, wie viel zu spülen sein wird.



Bei manchen Rezepten findest du dieses Symbol, und zwar dann, wenn ich einen besonderen Tipp zu dem Rezept habe.



Alle Backrezepte werden in Ober-/Unterhitze und auch Umluft angegeben. Wenn ich eines von beiden empfehle, schreibe ich es dazu.



Was mir noch wichtig ist

Wenn du beim vegetarischen Kochen besonderen Wert darauf legst, dass keinerlei Zutaten aus der Fleischverarbeitung stammen, dann solltest du beim Kauf von Käse, wie Parmesan, darauf achten, dass er mit mikrobiellem Lab und nicht mit tierischem Lab hergestellt wurde. Mikrobielles Lab wird von den meisten Herstellern mittlerweile auf der Packung gekennzeichnet. Jedoch besteht generell keine Kennzeichnungspflicht, welche Art Lab für die Käseherstellung eingesetzt wurde. Für die meisten Käsesorten, die mit tierischem Lab hergestellt wurden, gibt es auch gute Alternativen. Als Ersatz für Parmesan kann man andere italienische Hartkäsesorten, wie zum Beispiel Montello, verwenden.

An der Käsetheke wird man dich aber gerne dazu beraten.

Die angegebenen Zubereitungszeiten sind Richtwerte, denn bei dem einen Rezept geht es mit dem Schälen und Schnippeln flotter als bei dem anderen. Es ist aber auch eine Frage der Tagesform.

In Kochbüchern beziehungsweise überhaupt bei Rezepten ist es üblich, das Aufheizen des Backofens zu Beginn zu erwähnen. Du kennst jedoch deinen Backofen am besten, entscheide deshalb selbst den Zeitpunkt, wann du ihn aufheizt. Das meine ich in den Rezepten mit »rechtzeitig«.





Salate



Linsensalat 15

Couscoussalat 16

Rote-Bete-Salat 19

Reissalat mit Gemüse 20

Kartoffelsalat mit Sherry-Senf-Dressing 23

Nudelsalat 24

Tortellini-Salat 27



Linsensalat



Ein sättigender und gesunder Salat mit Linsen und frischem Gemüse, der im Handumdrehen zubereitet ist. Er lässt sich prima vorbereiten und macht sich auch auf einem Buffet sehr gut.



Für 6 Portionen
25 Minuten

1 Sieb,
1 großer Topf,
1 große Schüssel



250 g getrocknete Berglinsen
40 g Petersilie
2 g Minzblätter
100 g Möhren
½ Salatgurke (ca. 220 g)
2 Stangen Staudensellerie
(ca. 150 g)
1 rote Spitzpaprika (ca. 120 g)
1 Bund Frühlingszwiebeln

Für das Dressing:

7 EL Olivenöl
3 EL weißer Balsamicoessig
1 EL frischer Zitronensaft
1 TL Bio-Zitronenabrieb
2 TL Salz
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL flüssiger Honig
(alternativ Agavendicksaft)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1. Die Berglinsen in ein Sieb geben und gut mit Wasser abspülen. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Linsen darin 15–20 Minuten ohne Deckel leise köcheln lassen.

2. Die Zutaten für das Dressing in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen verrühren.

3. Die frische Petersilie und die Minzblätter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Möhren waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurke waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Blätter des Selleries entfernen und den Sellerie waschen. Die Spitzpaprika waschen, entkernen und zusammen mit dem Sellerie in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden.

4. Das geschnittene Gemüse in die Schüssel zum Dressing geben. Die gekochten Linsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und vollständig auskühlen lassen. Ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Nach Belieben nochmals abschmecken.



Tipp: Der bunte Linsensalat kann direkt oder am nächsten Tag serviert werden, denn durchgezogen schmeckt er besonders lecker.

Couscoussalat



Couscous zuzubereiten geht unglaublich einfach und er macht sich toll als Salatbasis. Er ist aber nicht nur ein leckerer Sattmacher, sondern auch eine tolle pflanzliche Proteinquelle mit vielen Ballaststoffen. Zudem lässt er sich prima vorbereiten und mitnehmen.



Für 4 Portionen
20 Minuten

1 große Schüssel,
1 kleine Schüssel



200 g Couscous
½ TL Salz
4 Frühlingszwiebeln
1 rote Paprikaschote
2–3 Tomaten
(ca. 250 g, Sorte nach Belieben)
½ Salatgurke
10 g Blattpetersilie
10 g frische Minze

Für das Dressing:

6 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 EL Tomatenmark
2 TL flüssiger Honig
½ TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL gemahlener Kreuz-
kümmel (nach Belieben)
1 Prise Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

1. Den Couscous in einer großen Schüssel mit dem Salz vermengen und mit 450 ml kochendem Wasser übergießen. 5–10 Minuten quellen lassen, bis das Wasser weitestgehend aufgesogen ist. Den Couscous mit einer Gabel auflockern.

2. Das Gemüse vorbereiten: Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, entkernen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und mit Kernen klein würfeln. Den Strunk dabei entfernen. Die Gurke waschen, schälen, halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Die Gurke in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie und die Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

3. Für das Dressing alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Zum Schluss nach Belieben abschmecken.

4. Das Dressing sowie das komplette Gemüse zum Couscous geben und alles gut miteinander vermengen. Sofort servieren oder im Kühlschrank ziehen lassen.



Tipp: Wenn du 1 oder 2 EL Olivenöl unter den Couscous rührst, lassen sich das Dressing und die Zutaten noch besser mit ihm vermengen.

