

VEGETARISCHES XXL KOCHBUCH

FÜR ANFÄNGER

140 schnelle & einfache Rezepte für faule Genießer

LECKER • GESUND • OHNE FLEISCH



140
REZEPTE
MIT FARBFOTOS

FÜR ANFÄNGER

◆ SCHNELLE KÜCHE

◆ PROFI-TIPPS

LEO BERGMANN

VEGETARISCHES XXL KOCHBUCH

FÜR ANFÄNGER

140 schnelle & einfache Rezepte für faule Genießer

LECKER • GESUND • OHNE FLEISCH



140

REZEPTE

MIT FARBPHOTOS

FÜR ANFÄNGER

♦ SCHNELLE KÜCHE

♦ PROFI-TIPPS

LEO BERGMANN

LEO BERGMANN

Vegetarisches XXL Kochbuch für Anfänger

140 schnelle Rezepte. Lecker, gesund und ohne
Fleisch - Das große Rezeptbuch mit
Nährwertangaben und Farbfotos für Anfänger
und Fortgeschrittene

1. Auflage

Impressum

Leanovich Edition — Siarhei Leanovich
c/o Online-Impressum 10394
Europaring 90
53757 Sankt Augustin
Deutschland

© 2026 Siarhei Leanovich. Alle Rechte vorbehalten.
1. Auflage 2026 · Veröffentlicht über tolino media

Texte und Abbildungen wurden mit Unterstützung von ChatGPT (OpenAI) erstellt
sowie vom Autor geprüft und überarbeitet.

Die Nährwertangaben sind berechnete Näherungswerte und können je nach
Produkt und Zubereitung abweichen. Die Angaben in diesem Buch ersetzen
keine ärztliche oder ernährungsmedizinische Beratung.

Inhaltsverzeichnis

FRÜHSTÜCK: DER PERFEKTE START IN DEN TAG

Fluffige Buttermilch-Pancakes mit Ahornsirup

Klassisches Rührei mit Tomaten und Schnittlauch

Power-Porridge mit Banane und Walnüssen

Avocado-Toast mit Spiegelei

Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen

Herzhafte Käse-Muffins

Overnight-Oats mit Beeren-Mix

Tomate-Mozzarella-Bagel

Shakshuka – Eier in pikanter Tomatensoße

French Toast (Arme Ritter) mit Zimt-Zucker

Bircher Müsli Original Schweizer Art

Omelett mit Champignons und Käse

Knuspriges Granola selbstgemacht

Bananenbrot ohne Zuckerzusatz

Frühstücks-Wrap mit Rührei und Spinat

Warmer Grießbrei mit Kirschen

Hüttenkäse-Bowl mit Radieschen und Gurke

Blaubeer-Pfannkuchen

Grüner Smoothie Vitaminbombe

Spiegelei im Toast-Rahmen (Egg in a Hole)

SCHNELLE PFANNE: EXPRESS-KÜCHE FÜR HUNGRIGE GENIESSER

Kichererbsen-Curry mit Kokosmilch

Gebratener Reis mit Gemüse und Ei

Gnocchi-Pfanne mit Tomaten und Mozzarella

Schupfnudel-Pfanne mit Sauerkraut

Cremige Champignon-Rahm-Soße mit Spätzle

Halloumi-Gemüse-Pfanne mediterran

Rotes Linsen-Dal (Indischer Klassiker)

Asiatische Nudelpfanne mit Tofu und Gemüse

Kartoffel-Gemüse-Rösti mit Kräuterquark

Chili sin Carne

Gebratene Maultaschen mit Ei und Zwiebeln

Zucchini-Puffer mit Zaziki

Paprika-Sahne-Geschnetzeltes

Süßkartoffel-Curry mit Spinat

Spiegeleier in Senfsoße mit Kartoffeln

Tortellini in Käse-Sahne-Soße

Pilz-Stroganoff mit Reis

Bauerntopf mit Kartoffeln und Paprika

Mexikanische Bohnenpfanne mit Reis

Couscous-Pfanne mit Feta und Minze

Gebratener Fenchel mit Orange

Schnelle Kartoffelpfanne mit Rosmarin

Blumenkohl-Curry mit Erbsen

Polenta-Schnitten gebraten mit Pilzen

Shakshuka mit Feta (Grüne Version mit Spinat)

Tofu-Rührei (Vegan Scramble)

Käsespätzle-Pfanne Express

Brokkoli-Mandel-Pfanne mit Reis

Erbsen-Sahne-Nudeln (One Pot)

Ratatouille-Pfanne provenzalische Art

PASTA, REIS & GETREIDE: CARB-LOVE FÜR GLÜCKSMOMENTE

Spaghetti Aglio e Olio

Penne All'Arrabbiata

Risotto mit Pilzen (Klassisch)

Nudeln mit Linsen-Bolognese

Spaghetti Carbonara (Vegetarisch)

Cremige Zitronen-Spaghetti

Kürbis-Risotto

Pesto Genovese selbstgemacht

Pasta mit Walnuss-Soße

Bulgur-Salat (Tabouleh)

Milchreis mit Zimt und Zucker

Spätzle mit Linsen (Alblinse Art)

Schnelle One-Pot-Pasta mit Tomaten

Reis mit Allerlei (Gemüse-Resteverwertung)

Nudelsalat klassisch mit Mayo und Erbsen

Mediterraner Nudelsalat mit Rucola

Quinoa-Bowl mit buntem Gemüse

Spaghetti mit Spinat-Gorgonzola-Soße

Reis-Pfanne Djuvec Art

Pasta alla Norma (mit Aubergine)

Glasnudelsalat asiatisch

Hirse-Pfanne mit Apfel und Lauch

Buchweizen-Grütze mit Pilzen

Nudeln mit Avocado-Pesto (Super cremig)

SEELNFUTTER AUS DEM OFEN: REINSCHIEBEN, ENTSPANNEN, GENIESSEN

Klassische Vegetarische Lasagne

Kartoffelgratin mit viel Käse

Ofenkäse mit Gemüsesticks

Gefüllte Paprika mit Reis und Feta

Blumenkohl-Auflauf mit Béchamelsoße

Knusprige Kartoffelspalten (Wedges) vom Blech

Spinat-Ricotta-Cannelloni

Ofengemüse kunterbunt mit Quark-Dip
Überbackene Nachos mit Käse und Salsa
Shepherd's Pie (mit Linsen statt Hack)
Pizza Margherita selbstgemacht
Auberginen-Auflauf (Parmigiana)
Quiche Lorraine (vegetarisch)
Gefüllte Champignons mit Frischkäse
Süßkartoffel aus dem Ofen mit Kichererbsen
Zucchini-Schiffchen mit Tomaten-Käse-Füllung
Nudelaufbau mit Brokkoli und Sahne
Flammkuchen mit Ziegenkäse und Honig
Feta-Päckchen aus dem Ofen mit Tomaten
Rosenkohl geröstet mit Parmesan
Mac and Cheese (Amerikanische Makkaroni)
Gemüse-Strudel mit Kräuter-Dip
Gebackener Blumenkohl (Ganz) mit Gewürzen
Kürbisspalten vom Blech
Blätterteig-Taschen mit Spinat und Feta
Griechischer Nudelaufbau (Pastitsio Veggi)

SUPPEN, SALATE & SNACKS: LEICHT, FRISCH UND VOLLER VITAMINE

Klassische Tomatensuppe mit Reis

Kürbissuppe mit Kokosmilch und Ingwer

Kartoffelsuppe wie bei Oma

Rote-Linsen-Suppe (Türkisch)

Griechischer Bauernsalat mit Feta

Caprese-Salat (Tomate-Mozzarella)

Bunter Salat mit Honig-Senf-Dressing

Gurkensalat mit Dill-Schmand

Bruschetta mit Tomaten und Basilikum

Frühlingsrollen (Vegetarisch) aus dem Ofen

Süßkartoffel-Pommes mit Dip

Käse-Trauben-Spieße

Hummus selbstgemacht

Guacamole mit Nachos

Zwiebelkuchen vom Blech

Kräuterbaguette selbstgemacht

Caesar Salad vegetarisch

Möhren-Ingwer-Suppe
Minestrone (Italienische Gemüsesuppe)
Pilzcremesuppe mit Croutons
Feldsalat mit Kartoffel-Dressing
Coleslaw (Amerikanischer Krautsalat)
Gazpacho (Kalte Tomatensuppe)
Mozzarella-Sticks paniert

SÜSSE SÜNDEN: DAS BESTE KOMMT ZUM SCHLUSS

Schokoladen-Mousse (Einfach)
Apfelcrumble (Streuselaufbau)
Tiramisu (ohne rohes Ei)
Rote Grütze mit Vanillesoße
Kaiserschmarrn mit Rosinen
Käsekuchen im Glas (No Bake)
Himbeer-Quark-Dessert
Schoko-Cookies (Amerikanisch)
Obstsalat mit Joghurt
Waffeln fluffig und knusprig

Crêpes mit Nutella und Banane

Bratapfel mit Marzipanfüllung

Chia-Pudding mit Mango

Vanille-Panna-Cotta

Brownies saftig und schokoladig

Erdbeer-Sahne-Traum

NACHWORT

Das Schöne an vegetarischem Frühstück: Es ist von Natur aus vielfältig! Pancakes, Porridge, Müsli, Eier in allen Varianten, belegte Brötchen und Smoothies. Du musst auf nichts verzichten. Viele Rezepte lassen sich auch am Vorabend vorbereiten – perfekt für Alle, die morgens keine Zeit haben. Overnight Oats rein in den Kühlschrank und am nächsten Tag nur noch löffeln.

Probier dich durch und finde deine Favoriten. Vielleicht wirst du zum Shakshuka-Fan oder entdeckst deine Liebe zu herzhaften Käse-Muffins. Der Morgen gehört dir – mach was Leckereres draus!

Fluffige Buttermilch-Pancakes mit Ahornsirup

Diese amerikanischen Pancakes sind innen fluffig und außen leicht goldbraun. Mit echtem Ahornsirup serviert, sind sie das perfekte Wochenend-Frühstück.

VORBEREITUNG: 10 MIN | **KOCHZEIT:** 15 MIN | **PORTIONEN:** 2



Energie: 420 kcal • Fett: 12 g • Kohlenh.: 65 g • Eiweiß: 12 g

ZUTATEN

- 200 g Mehl
- 2 EL Zucker
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 1 Prise Salz
- 250 ml Buttermilch
- 1 Ei
- 2 EL geschmolzene Butter
- Ahornsirup zum Servieren

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Zucker, Backpulver, Natron und Salz in einer Schüssel vermischen.
2. In einer zweiten Schüssel Buttermilch, Ei und geschmolzene Butter verquirlen.
3. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und nur kurz verrühren. Ein paar Klümpchen sind okay!
4. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und leicht einfetten.
5. Pro Pancake etwa 2 EL Teig in die Pfanne geben.
6. Wenden, wenn Blasen aufsteigen und die Unterseite goldbraun ist (ca. 2 min).
7. Von der anderen Seite noch 1-2 Minuten backen.

8. Warm mit Ahornsirup servieren.

Klassisches Rührei mit Tomaten und Schnittlauch

Cremiges Rührei, das auf der Zunge zergeht – mit frischen Tomaten und Schnittlauch. Ein Frühstücksklassiker, der in 5 Minuten auf dem Tisch steht.

VORBEREITUNG: 5 MIN | **KOCHZEIT:** 5 MIN | **PORTIONEN:** 2



Energie: 280 kcal • Fett: 22 g • Kohlenh.: 3 g • Eiweiß: 18 g

ZUTATEN

- 4 Eier
- 2 EL Milch
- 1 EL Butter
- 2 Tomaten
- 2 EL Schnittlauch, gehackt
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. Butter in einer Pfanne bei niedriger bis mittlerer Hitze schmelzen.
4. Eier hineingeben und mit einem Pfannenwender langsam von außen nach innen schieben.
5. Wenn die Eier noch leicht cremig sind, Tomatenwürfel unterheben.
6. Vom Herd nehmen (sie garen nach!) und mit Schnittlauch bestreuen.
7. Sofort servieren – am besten mit frischem Brot.

Power-Porridge mit Banane und Walnüssen

*Cremiger Haferbrei, der dich den ganzen Vormittag satt hält.
Mit süßer Banane und knackigen Walnüssen das perfekte
Powerfrühstück.*

VORBEREITUNG: 2 MIN | **KOCHZEIT:** 8 MIN | **PORTIONEN:** 1



Energie: 450 kcal • Fett: 18 g • Kohlenh.: 58 g • Eiweiß: 12 g

ZUTATEN

- 50 g Haferflocken (zart)
- 200 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 1 Banane
- 30 g Walnüsse
- 1 TL Honig
- ½ TL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken mit Milch und Salz in einen kleinen Topf geben.
2. Bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen lassen.
3. Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten köcheln, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. In eine Schüssel füllen.
5. Banane in Scheiben schneiden und auf dem Porridge verteilen.
6. Walnüsse grob hacken und darüber streuen.
7. Mit Honig beträufeln und Zimt darüberstäuben.

Avocado-Toast mit Spiegelei

*Der Instagram-Klassiker, der auch richtig satt macht!
Cremige Avocado auf knusprigem Toast, gekrönt von einem
Spiegelei mit flüssigem Eigelb.*

VORBEREITUNG: 5 MIN | **KOCHZEIT:** 5 MIN | **PORTIONEN:** 1



Energie: 380 kcal • Fett: 24 g • Kohlenh.: 28 g • Eiweiß: 14 g

ZUTATEN

- 1 Scheibe Vollkornbrot

- ½ reife Avocado
- 1 Ei
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Chiliflocken (optional)
- Etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Brot toasten, bis es schön knusprig ist.
2. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken.
3. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
4. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen.
5. Ei aufschlagen und als Spiegelei braten – das Eigelb soll noch flüssig sein.
6. Avocadocreme auf dem Toast verteilen.
7. Spiegelei darauflegen und mit Chiliflocken bestreuen.

Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen

Schneller geht's nicht: Cremiger griechischer Joghurt mit goldenem Honig und knackigen Nüssen. Proteinreich und unglaublich lecker.

VORBEREITUNG: 3 MIN | **KOCHZEIT:** 0 MIN | **PORTIONEN:** 1



Energie: 320 kcal • Fett: 16 g • Kohlenh.: 28 g • Eiweiß: 18 g

ZUTATEN

Erdbeer-Sahne-Traum

Schichtdessert aus frischen Erdbeeren, luftiger Sahne und lockerem Biskuit. Der perfekte Sommerabschluss!

VORBEREITUNG: 15 MIN | **KOCHZEIT:** 0 MIN | **PORTIONEN:** 4



Energie: 320 kcal • Fett: 20 g • Kohlenh.: 30 g • Eiweiß: 4 g

ZUTATEN

- 500 g frische Erdbeeren

- 300 ml Sahne
- 2 EL Puderzucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 4 Löffelbiskuits
- Frische Minze

ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Einige für die Deko beiseitelegen.
2. Die Hälfte der Erdbeeren mit 1 EL Puderzucker pürieren.
3. Sahne mit restlichem Puderzucker und Vanille steif schlagen.
4. Löffelbiskuits grob zerbröseln.
5. In Gläsern schichten: Erdbeerpüree, Sahne, frische Erdbeeren, Biskuit. Wiederholen.
6. Mit ganzen Erdbeeren und Minze dekorieren.
7. Kalt servieren.

Nachwort

140 vegetarische Rezepte liegen nun hinter dir - oder vielleicht auch noch vor dir, denn ich hoffe, dass dieses Buch dich noch viele Jahre in deiner Küche begleiten wird. Jede Seite wurde mit der Überzeugung geschrieben, dass vegetarische Küche alles sein kann: bunt, abwechslungsreich, sättigend und vor allem unglaublich lecker.

Warum vegetarisch?

Vegetarisch zu kochen bedeutet nicht Verzicht - es bedeutet Vielfalt. Es bedeutet, Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide und Gewürze so zu kombinieren, dass auf deinem Teller echte Geschmacksexplosionen entstehen. Mit jedem Rezept, das du aus diesem Buch kochst, tust du nicht nur dir selbst

etwas Gutes, sondern auch unserer Umwelt. Und das ist ein verdammt gutes Gefühl.

Ich hoffe, dass dich diese 140 Rezepte inspiriert haben, öfter zu Gemüse, Tofu oder Linsen zu greifen. Dass du neue Lieblingsgerichte entdeckt hast. Und dass du vielleicht sogar deine Familie oder Freunde mit einem vegetarischen Festmahl überraschen konntest.

Danksagung

Ein riesiges Dankeschön geht an alle Testesser, die unermüdlich jedes Rezept probiert und ehrliches Feedback gegeben haben. An meine Familie, die während der Buchproduktion tapfer Berge von Gemüse, Tofu und Hülsenfrüchten verputzt hat - und das mit einem Lächeln. Und natürlich an dich, dafür dass du dieses Buch gekauft hast und der vegetarischen Küche eine Chance gibst.

Ohne euch gäbe es dieses Buch nicht.

Zum Abschluss

Kochen ist Liebe, die man schmecken kann. Und vegetarisches Kochen ist die Kunst, mit bunten Zutaten Magie auf den Teller zu zaubern. Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Nachkochen, Experimentieren und Genießen dieser 140 Rezepte. Lass dich überraschen, probiere Neues