



Gätjen, E./ Keller, M. Das genial vegetarische Familienkochbuch



zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Vorwort

Für mich ein Würstchen bitte mit ohne Fleisch ...

Das ist die Bitte unserer Enkeltochter Lotta an mich gewesen. Sie liebt Würstchen ... aber auch die Tiere und die dürfen für ihren Genuss nicht sterben, da ist sie sich mit ihren fünf Jahren sehr sicher.

Meine Tierliebe verbunden mit dem sehnlichen Wunsch nach einem Hund und die starke Beziehung zu meinem vegetarisch lebenden Großvater führten dazu, dass ich auch mit zehn Jahren beschloss, Fleisch, Wurst und Fisch wegzulassen. Es gab dann immer mal wieder Phasen, in der Regel ausgelöst von dem Gefühl, »dazugehören zu wollen«, in denen ich Fleisch und Fisch gegessen habe, doch der Genuss stellte sich nie wieder ein. Nun lebe ich seit fast zehn Jahren überwiegend vegan, diesen Schritt bin ich allerdings aus gesundheitlichen Gründen gegangen. Ein Erfolg stellte sich schnell ein und heute bin ich fasziniert von der Vielfalt der veganen Küche; durch die Arbeit mit Markus Keller motiviert mich der Umwelt- und Tierschutzgedanke immer mehr. An dieser Stelle möchte ich ihm ganz herzlich danken für die theoretische Einführung in diesem Buch!

Saisonal, regional und Bio, das verbinden seit Jahrzehnten Eltern, Schüler/-innen, Student/-innen und Fortbildungsteilnehmer/-innen mit meiner Person und meinem Namen und da zeigt sich, wie sehr ich das lebe. So ist auch dieses Buch entstanden mit dem Wunsch, Sie mit Ihrer Familie durch das saisonale und regionale Angebot zu führen, Ihnen zu zeigen, wie einfach es ist, sich genussvoll, gesundheitsförderlich und umweltbewusst zu ernähren, ohne Stunden in der Küche zu verbringen. Bei den Zubereitungszeiten stehen zwar immer wieder auch »12 Stunden Ein-

weichzeit« oder »1 Stunde Quellzeit«, doch das verlangt von ihnen keine Präsenzzeit, sondern allenfalls Organisation.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 1–2 Mahlzeiten mit Fleisch und 1 Mahlzeit mit Fisch pro Woche, also bleiben noch 4–5 vegetarische Mahlzeiten übrig. Mit diesem Buch möchte ich auch allen Nichtvegetariern Ideen geben, wie schmackhaft, ausgewogen und nährstoffreich die vegetarische Küche ist. Also ist es kein »Fleischessenhasser«-Buch, sondern eher ein »Gemüseessenliebhaber«-Buch. Alle diejenigen, die Fleisch essen, wissen, wie es zubereitet wird, und so habe ich es in diesem Buch nicht mit aufgenommen. Jede Mahlzeit mehr, die Sie sich vegetarisch oder auch vegan ernähren, ist ein wertvoller Beitrag für Ihre Gesundheit und die Umwelt.

Danken möchte ich dem TRIAS-Verlag, insbesondere Uta Spieldiener, Kerstin Mandler, Sabine Klonk und Alice Meunier, die mir zum wiederholten Male die Möglichkeit gaben, meine Ideen umzusetzen und zu gestalten, und die immer wieder auf meine Bedürfnisse liebevoll eingegangen sind. Ein großer Dank gilt auch meinem Mann, Bram Gätjen, sowie unseren beiden jüngeren Kindern Frieder und Philine, die immer wieder mit gutem Appetit und kritischem Blick alles gegessen und bewertet haben, und den beiden großen Studenten für die emotionale Unterstützung.

Viel Spaß beim Kochen!

Bergisch Gladbach, im Herbst 2014

7 Vorwort

10 Gut versorgt in der vegetarischen Familienküche

- 11 Vegetarisch + vollwertig = tierfreundlich, nachhaltig und gesund
- 28 Frühstück
- 32 Abendessen
- 36 Grundrezepte Teige
- 38 Salatsaucen
- 40 Andere Saucen
- 43 Vegane Tausch-Börse

46 Winter

Januar

- 47 **Lauch:** als Würzzutat schmeckt er allen
- 50 **Grünkohl:** faszinierende Oldenburger Palme
- 53 **Chicorée:** fein – mit Obst kombiniert
- 56 **Special:** Winterkuchen
- 58 **Sauerkraut:** Gut kombiniert kommt es bei allen an

Februar

- 62 **Sellerie:** als versteckter Begleiter immer beliebt
- 65 **Champignons:** Die Zubereitung entscheidet!
- 68 **Schwarzwurzel:** mild und nussig
- 70 **Special:** Keimen für Einsteiger
- 73 **Avocado:** ein ungewöhnliches Obst, das satt macht

März

- 76 **Spinat:** mediterran oder klassisch ein Hit
- 79 **Radieschen:** klein und scharf für große Leute
- 82 **Sauerampfer:** auf der Wiese gepflückt
- 85 **Rhabarber:** ein sauer-süßes Gemüse



88 Frühling

April

- 89 **Knoblauch:** gesund für Jung und Alt
- 92 **Special:** Rund um Ostern
- 94 **Kohlrabi:** zart, knackig und süß
- 97 **Wirsing:** Die krausen Blätter halten viel Sauce
- 100 **Kresse:** macht jedes Schulbrot frischer

Mai

- 103 **Spargel:** Liebe auf den zweiten Blick
- 106 **Rucola:** oft erst im Teenie-Alter ein Renner
- 109 **Kopfsalat:** mild und ein idealer Saucenträger
- 112 **Gurke:** saftig, knackig und erfrischend
- 116 **Special:** Spargel satt – die besten Rezepte für die Hochsaison

Juni

- 118 **Mangold:** fest und blättrig, gibt den besonderen Kick
- 121 **Blumenkohl:** roh oder gegart ein knackiger Genuss
- 124 **Möhren:** süß und knackig, immer beliebt
- 126 **Special:** Himmlische Erdbeeren
- 129 **Erbsen:** ein süßer Sattmacher und idealer Begleiter zu Reis und Nudeln



132 Sommer

Juli

- 133 **Brokkoli:** mit »Biss« ein Gemüsehighlight
- 136 **Zwiebeln:** Vielfalt mit Geschmack
- 139 **Spitzkohl:** milde Kohlvariante für jeden Geschmack
- 142 **Special:** Vegetarisch grillen
- 144 **Aubergine:** geliebt mit Tomaten und Olivenöl

August

- 148 **Paprika:** für Kinder am liebsten gelb oder rot
- 151 **Zucchini:** fein im Geschmack und bekömmlich
- 154 **Special:** Sommerkuchen
- 156 **Tomaten:** verführerisches Rot
- 159 **Bohnen:** Gemüse mit überraschendem Innenleben

September

- 162 **Rote Bete:** süßer Geschmack und tolle Farbe
- 166 **Kartoffel:** vielseitig verwendbar und geliebt
- 170 **Staudensellerie:** ein ideales Knabbergemüse
- 174 **Fenchel:** Sie werden ihn lieben
- 178 **Special:** Brunch – wunderbar für Familien

180 Herbst

Oktober

- 181 **Kürbis:** cremige Konsistenz und süßer Geschmack
- 184 **Birne:** fest oder weich, süß oder herb
- 187 **Feldsalat:** der Kindersalat schlechthin
- 191 **Weißkohl:** vielseitig zu kombinieren
- 194 **Special:** Herbstliche Kürbisrezepte

November

- 196 **Steckrübe:** im Eintopf ein Hochgenuss
- 199 **Endiviensalat:** ein Geschmackserlebnis
- 202 **Special:** Wohlfühlrezepte für einen nasskalten Tag
- 204 **Rotkohl:** knackig gegart und fruchtig kombiniert
- 207 **Apfel:** eine alte Liebe, die niemals vergeht

Dezember

- 210 **Pastinake:** nicht nur für Babys – süß und nussig
- 213 **Rosenkohl:** zarte Köpfe für Feinschmecker
- 216 **Special:** Unser Adventssonntag – leckere Plätzchen und heiße Getränke
- 218 **Nüsse:** schmecken, tun gut, geröstet, als Mus, herzhaft oder süß
- 222 **Petersilie:** viel Aroma, das sich gut anpasst
- 226 **Special:** Festliches Menü für die Feiertage

228 Rezeptverzeichnis

A young boy with freckles and a blue shirt is smiling while watering a strawberry plant in a metal bucket. He is holding a red watering can. The plant has several ripe strawberries and small white flowers. A small sign with a strawberry illustration is attached to the plant. The scene is set on a windowsill with a window in the background.

Frühling

Frisch dazukaufen

- 1 Bund Bärlauch, 500 g Weißkohl, 1 ½ Bund Sauerampfer, 40 g Wachtelbohnen, 1 Bund Radieschen, 1,7 kg Blattspinat, 1 Kohlrabi, 2 Bund Radieschen, 1 Kressekästchen
- 100 g Ananas aus dem Glas, 1 Orange, 1 Zitrone, 1 Banane, 1,7 kg Rhabarber
- 25 g getrocknete Steinpilze
- 8 Eier, 40 g Hefe
- 200 g Tofu, 200 g saure Sahne oder pflanzliche saure Sahne, 100 g Feta, 2 l Milch oder pflanzliche Milch, 100 g Butter oder vegane Margarine, Butterschmalz, 150 g Bergkäse
- 60 g Cashewkerne, 20 g Pinienkerne, 200 g Mandeln, 50 g Honig, 50 g gehackte Mandeln, 50 g Rosinen
- Zitronensaft, 100 ml roter Saft, Agavendicksaft
- 4 Scheiben Brot

Aus dem Vorrat

- Vollkornspaghetti, Dinkelvollkorn Grieß, Paniermehl, Polenta, Maismehl, Stärke, Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, Zucker
- Olivenöl, Leinöl, Apfelessig
- Sojasauce, Gemüsebrühe, Lorbeerblätter, Kümmel, Paprika edelsüß, geräuchertes Paprikapulver
- Muskat, Sternanis, 1 Vanilleschote, Puderzucker, Kurkuma
- Knoblauch, Kartoffeln, Zwiebeln

Mögliche Beilagen

- Kohlrabi, Kartoffelpüree, Pellkartoffeln
- frisches Baguette
- Rhabarberkompott

APRIL WOCHE 1

Knoblauch: gesund für Jung und Alt

Fest steht, dass, egal, wie der Knoblauch auch genannt wird, Knobfel, Knufloch oder Knobel, die alten Römer ihn schon für medizinische und kulinarische Zwecke nutzten.

Steckbrief Knoblauch

Die Knoblauchknolle, weiß oder leicht rosa bis violett, besteht aus mehreren Zehen, die jeweils in ein dünnes Häutchen eingeschlossen sind. Die Knolle selbst ist wiederum von einem Hüllblatt umgeben. Knoblauch ist sicherlich mehr als nur ein »Stinker«, so dachte man früher, dass er die Fruchtbarkeit erhöhe und ewig jung halte, heute weiß man, dass er auf den Blutdruck als auch auf den Cholesterinspiegel eine positive Wirkung hat. Knoblauch liefert Vitamin C, B₁, B₆ und K sowie Kalium und Selen. Knoblauch gibt es das ganze Jahr zu kaufen, frisch erst ab Mitte Mai, dann sind die Zehen auch saftig und zart und nicht scharf. Die Zehen sollten prall sein, keinen grünen Keimling und keine braunen Flecken haben. Intensiver Geruch deutet schon einmal auf verletztes Fruchtfleisch hin. Frische Knollen halten sich im Kühlschrank bis zu 2 Wochen, getrocknet bis zu 7 Monaten, wenn sie trocken und luftig gelagert werden. Knoblauch sollten Sie fein schneiden oder drücken, auf keinen Fall in den Mixer geben, dann wird er bitter.

Spaghetti mit Knoblauchcreme

vegan

Für 4 Personen

🕒 25 Min.

400–500 g Vollkornspaghetti · 60 g Cashewkerne · 1 EL Sojasauce · 200 g Tofu · 4 EL Olivenöl · 2 Knoblauchzehen · Salz · Zitronensaft · 1 Bund Bärlauch · grober Pfeffer

- Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten.
- Cashewkerne trocken in einer Pfanne rösten, von der Herdplatte ziehen und mit Sojasauce ablöschen, grob hacken und mit Tofu und Olivenöl fein pürieren. Evtl. etwas Wasser dazugeben. Knoblauch abziehen, sehr fein schneiden bzw. pressen, unterziehen und mit den Gewürzen abschmecken.
- Bärlauch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
- Spaghetti tropfnass mit der Knoblauchcreme vermischen, mit grobem Pfeffer und Bärlauchstreifen bestreut heiß servieren.

Das passt dazu: geraspelter Kohlrabisalat mit Wintervinaigrette (siehe S. 38)

Weißkohlsuppe mit saurem Rahm

optional vegan

Für 4 Personen

🕒 35 Min.

25 g getrocknete Steinpilze · 500 g Kartoffeln · 500 g Weißkohl · 2 EL Olivenöl · 1,2 l Gemüsebrühe · 1 Lorbeerblatt · Salz · Sojasauce · Kümmel · ½ Bund Sauerampfer · 200 g saure Sahne oder pflanzliche saure Sahne · Salz · Pfeffer · Zucker · 4 Scheiben Brot · Olivenöl

- Pilze in Wasser einweichen. Kartoffeln schälen, fein würfeln. Weißkohl putzen, achteln und fein schneiden.
- Öl in einem großen Topf mit 2 EL Wasser erhitzen, Kartoffeln und Weißkohl anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeerblatt hinzufügen, geschlossen 10 Min. garen, Steinpilze dazugeben und weiter 10 Min. garen. Lorbeerblatt herausnehmen und mit den Gewürzen abschmecken.
- Sauerampfer waschen, fein schneiden, mit saurer Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Brot rösten und mit Olivenöl beträufeln. Weißkohlsuppe mit Sauerrahm und Brot servieren.

Das passt dazu: Rhabarberkompott mit Vanillesauce zum Nachtisch

Gedeckter Spinatkuchen

Für 4 Personen

🕒 30 Min. + 30 Min. Ruhezeit + 35 Min. Backzeit

1 Grundrezept Hefeteig · 1 kg Blattspinat · 1 Zwiebel · 1 EL Olivenöl · Salz · Pfeffer · Knoblauch · 2 Eier · 100 g Feta · 20 g Pinienkerne · 2 EL Dinkelvollkorn Grieß · 1 EL Olivenöl · ¼ TL Paprika edelsüß

- Hefeteig (siehe S. 36) nach Grundrezept zubereiten.
- Spinat waschen, trocknen, evtl. sehr grobe Stiele entfernen, fein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in einem Topf mit 1 EL Wasser erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Überschüssiges Wasser wegnehmen. Mit den Gewürzen abschmecken.
- Eier verquirlen, Feta zerbröckeln, Spinat mit Eiern, Feta und Pinienkernen vermischen.
- ⅔ des Hefeteigs ausrollen und eine mit Backpapier ausgelegte Springform damit auslegen, einen hohen Rand ziehen. Mit Grieß bestreuen, die Spinatmasse darauf verteilen. Restlichen Hefeteig ausrollen und als Deckel auflegen. 10 Min. gehen lassen.
- Backofen auf 180 Grad vorheizen. Spinatkuchen 25 Min. backen, Öl mit Paprikapulver verrühren, den Kuchen herausnehmen und damit bestreichen, weitere 10 Min. backen. Vor dem Aufschneiden 10 Min. ruhen lassen.



Lauwarmer Wachtelbohnen-Salat

vegan

Für 4 Personen

🕒 8–12 Stunden Einweichzeit + 45 Min. Garzeit + 45 Min. Quellzeit + 20 Min.

400 g Wachtelbohnen · 1 Lorbeerblatt · 1 Bund Radieschen · 6 Blätter Bärlauch · 2 EL Zitronensaft · 2 EL Olivenöl · 2 EL Leinöl · 1 Zitrone · Salz · Pfeffer

- Bohnen mit dem Lorbeerblatt in der 3–4-fachen Menge Wasser 8–12 Stunden einweichen, 45 Min. garen, 45 Min. ausquellen lassen. Radieschengrün abschneiden, schöne Blättchen waschen, trocknen, klein schneiden. Radieschen waschen, in feine Scheiben schneiden. Bärlauch waschen, trocken tupfen, fein schneiden.
- Zitronensaft mit Öl und den Gewürzen verrühren.
- Zitrone filetieren und in kleine Stücke schneiden. Alles mit den noch warmen bzw. kurz wieder erwärmten Bohnen vermischen, noch einmal abschmecken und servieren. Schmeckt auch kalt.

Das passt dazu: Kartoffelpüree

Zeit sparen: Am Abend vorher Bohnen einweichen, während des Frühstücks garen und ausquellen lassen.

Panierte Polentaschnitten mit Rhabarber-Bananen-Kompott

Für 4 Personen

🕒 45 Min.

1l Milch · 50 g Butter · 300 g Zucker · 1 Pr. Salz · 250 g Polenta, fein
2 Eier · 100–120 g Paniermehl · Butterschmalz zum Ausbacken · 1 kg
Rhabarber · 1 Banane · ½ Vanilleschote · 1 Sternanis · 100 g Zucker ·
150 ml roter Saft

- Milch mit Butter, Zucker und der Prise Salz aufkochen, Polenta unter Rühren dazugeben, aufkochen lassen und unter ständigem Rühren 5–6 Min. zu einem dicken Grießbrei garen. Grießbrei auf ein Backpapier geben und fingerdick verstreichen, auskühlen lassen.
- Rhabarber waschen, abziehen, evtl. der Länge nach halbieren und in 2 cm lange Stücke schneiden. Banane in kleine Würfel schneiden. Vanilleschote aufschneiden und mit dem Sternanis, dem Zucker und dem Saft aufkochen. Rhabarber dazugeben und 4–5 Min. garen.
- Grießmasse in Rechtecke oder Rauten schneiden. In einem Teller die Eier verquirlen, in einen anderen das Paniermehl geben. Grießschnitten zuerst durch die Eimasse ziehen und dann im Paniermehl wenden. In Butterschmalz ausbacken.

Das passt dazu: Große Frischkostplatte als Vorspeise

Zeit sparen: Am Abend vorher Grieß garen und aufstreichen. Gegebenenfalls auch den Rhabarberkompott am Tag vorher zubereiten.

Kleinigkeit: Mandeln mit Räucherpaprika

3 TL Olivenöl mit 1 TL Puderzucker, ½ TL Salz, 1 TL geräuchertem Paprikapulver verrühren, 200 g Mandeln trocken in einer Pfanne rösten, das Öl einrühren und weitere 5 Min. rösten.

Rund um Ostern

Ostern ist ein Kinder- bzw. Familienfest. Die Kleinen lieben nicht nur Schokohasen und die Eiersuche, sondern wollen auch an den kreativen Vorbereitungen beteiligt sein. Eier färben, Hefeteig kneten, Osternester, -zöpfe und -figuren formen. Darüber hinaus gibt es in vielen Familien an den Feiertagen etwas Besonderes zu essen.

Kohlrabi-Radieschen-Carpaccio

vegan

Für 4 Personen

🕒 15 Min.

1 Kohlrabi · 2 Bund Radieschen · 2 EL Olivenöl · 1-2 EL Apfelessig · 1 TL Agavendicksaft · Salz · 1 Kressekästchen · Pfeffer aus der Mühle

- Zarte Blätter vom Kohlrabi abschneiden, waschen und zur Seite legen. Kohlrabi abziehen und in hauchdünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Radieschengrün abschneiden, Radieschen waschen, trocknen und ebenfalls hauchdünn schneiden. Kohlrabi und Radieschen auf einer Platte dachziegelartig anrichten, Radieschenscheiben in der Mitte, den Kohlrabi außen.
- Öl mit Essig, Agavendicksaft und Salz verrühren und über das Carpaccio träufeln. Die Kohlrabiblätter sehr fein schneiden und mit der Kresse darüberstreuen. Pfeffer aus der Mühle darüber geben und servieren.

Das passt dazu: Frisches Baguette mit Kräuterbutter

Spinat-Soufflé mit Sauerampfer

Für 4 Personen

🕒 15 Min. + 45 Min. Backzeit

1 Bund Sauerampfer · 700 g Blattspinat · Salz · 350 ml Milch · 70 g Maismehl · 150 g Bergkäse (gerieben) · Pfeffer · Muskat · 4 Eier · Butterschmalz

- Sauerampfer und Spinat waschen und in wenig Salzwasser 1 Min. dünsten bzw. dämpfen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Fein schneiden.
- Gemüsewasser mit der Milch auffüllen, sodass es $\frac{1}{2}$ L ergibt. Maismehl einrühren, unter ständigem Rühren 3 Min. köcheln. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Käse einrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Eigelb mit Gemüse in die Käsesauce rühren. Aufgeschlagenes Eiweiß unterziehen. Alles in eine gefettete Auflaufform füllen, 20 Min. bei 180 Grad und weitere 20–25 Min. bei 160 Grad backen. Sofort servieren!

Das passt dazu: Pellkartoffeln

Rhabarber-Vanillepudding-Dessert

optional vegan

Für 4 Personen

🕒 15 Min.

700 g Rhabarber · Saft von 1 Orange · 2–4 EL Puderzucker · 500 ml Milch oder pflanzliche Milch · $\frac{1}{2}$ Vanillestange · 30–40 g Stärke · 2 EL Zucker · 1 Msp. Kurkuma

- Rhabarber waschen, evtl. abziehen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Mit Orangensaft und Puderzucker aufkochen und 2 Min. köcheln lassen, Herdplatte ausschalten und zugedeckt weitere 5 Min. nachgaren.
- Von der Milch 50 ml abnehmen und Stärke darin einrühren. Restliche Milch mit der Vanillestange aufkochen, Zucker und Stärke einrühren, ein Mal aufkochen lassen und Kurkuma einrühren. Vanillepudding in eine Schüssel geben und direkt auf die Oberfläche Frischhaltefolie legen.
- Rhabarberkompott und Vanillepudding etwas abkühlen lassen und in 4 Gläsern dekorativ schichten.

Hefeteig für Osterhase und Osternest

optional vegan

🕒 90 Min. inkl. Gehzeit

20 g Hefe · ca. 300 ml lauwarme Milch oder pflanzliche Milch · 50 g Honig oder Agavendicksaft · ca. 500 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl · 50 g weiche Butter oder vegane Margarine

- Hefe in etwas lauwärmer Milch auflösen, Honig unterrühren. Mehl dazugeben, gut verrühren, anschließend die Butter einarbeiten. 1–2 Min. kneten, Feuchtigkeit überprüfen, evtl. noch etwas Mehl oder Milch hinzufügen, weitere 8 Min. zu einem geschmeidigen Teig verkneten (in der Küchenmaschine insgesamt 7 Min.).
- Teig abgedeckt 30 Min. gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat und sich Poren an der Oberfläche zeigen. Noch einmal kräftig durchkneten und beliebig formen.

Osterhase

- Für den Körper: Kugel formen mit einem Durchmesser von ca. 8–9 cm.
- Für die Ohren: Oval formen mit einer Länge von 7 cm und einer Breite von ca. 3 cm. Oval der Länge nach zu einschneiden, vorne am nicht zerteilten Ende mit den Fingerspitzen

zwei Kuhlen für die Augen drücken und auf den Körper setzen. Das geteilte Ende zu zwei Schlappohren etwas auseinanderziehen. In die Kuhlen jeweils für die Augen eine Rosine stecken.

- Für das Schwänzchen: kleine Kugel mit einem Durchmesser von ca. 1 cm formen und an den Körper ansetzen.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 10–15 Min. gehen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen und den Hasen ca. 10–15 Min. backen.

Osternest

- Teig in 8 Stücke teilen, jedes Stück wiederum zu 3 gleichmäßigen Stangen formen, diese flechten und zu einem Kranz formen. Das Loch in der Mitte sollte so groß sein, dass ein Osterei darin Platz hat. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und wie oben beschrieben weiter verfahren.

Osterzopf

- Hierfür werden noch zusätzlich 50 g gehackte Mandeln, 50 g Rosinen und 100 g Ananas aus dem Glas (kleingeschnitten)
- Teig in drei gleich große Stücke teilen, jeweils unter einen die Mandeln, die Rosinen bzw. die Ananas kneten. Drei Stränge zu einem Zopf flechten, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, 15–30 Min. gehen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen und den Zopf 30–40 Min. backen.



Frisch dazukaufen

- 4 Kohlrabi, 2 Schalotten, 1 Bund Radieschen, 200 g Belugalinsen, 10–12 Austernpilze, 1 kg Rübstieler, 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 500 g geschälte Tomaten aus dem Glas
- 500 g Rhabarber
- 200 ml Sahne oder Hafersahne, 200 ml Milch oder pflanzliche Milch, 250 g Quark, 150 ml pflanzliche Milch, 300 ml Haferdrink, 50–100 ml Hafersahne, 100 g Räuchertofu, 250 ml Sojadrink
- 30 g Macadamianüsse, 20 g Pinienkerne
- 9 EL Hefeflocken
- 5 Datteln
- 400 g Blätterteig (TK)
- Sauce aus dem Öl von getrockneten Tomaten
- Zitronenabrieb, Zitronensaft, Agavendicksaft

Aus dem Vorrat

- Vollkornreis, Paniermehl, Dinkelvollkorngrieß, Dinkelmehl Type 1050, Vollkornspaghetti, Maismehl, Zucker
- Olivenöl, Sesamöl, Kokosöl, Rapskernöl
- Sojasauce, Lorbeerblätter, Kreuzkümmel, Curry, Senf, geräuchertes Paprikapulver, Muskat, Dijonsenf, Kurkuma, Paprikapulver edelsüß
- Knoblauch, Zwiebeln

Mögliche Beilagen

- Vollkornbrötchen, Backofenkartoffeln, Kartoffelstampf, Rührei
- Salat der Saison, Spinatsalat
- Rhabarberkompott

APRIL WOCHE 2

Kohlrabi: zart, knackig und süß

Kohlrabi ist vor allem bei Kindern mit Abstand die beliebteste Kohlsorte: Man kann ihn wunderbar roh essen und zart gedünstet schmeckt Kohlrabi schön mild. Genießen Sie jetzt die Zeit, in der die Knollen noch nicht holzig sind!

Steckbrief Kohlrabi

Ob rund oder oval, weißlich grün oder blauviolett, die Kohlrabiknolle ist eine der beliebtesten und vielseitigsten Kohlsorten. Die Knolle ist reich an Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen sowie an Folsäure und Vitamin C. Ihr Blattgrün ist allerdings um ein vielfaches nährstoffreicher, besonders an Phosphor und Karotinoiden. Rissige und schorfige Stellen an der äußeren Seite weisen schon einmal auf ein holzigeres Innenleben hin. Kohlrabiknollen halten sich 4–5 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks, das Blattgrün bewahren Sie am besten getrennt in einem Tiefkühlbeutel oder einer Frischhaltedose auf.

Gefüllte Kohlrabi

optional vegan

Für 4 Personen

🕒 60 Minuten + 15 Min. Backzeit

150 g Vollkornreis · 4 Kohlrabi, eher kleine · 2 Schalotten · 1 Bund Radieschen · 2 EL Olivenöl · Salz · Sojasauce · 30 g Macadamianüsse · 1 EL Hefeflocken · 1 EL Paniermehl · 100 ml Sahne oder pflanzliche Sahne

- Reis nach Packungsanweisung garen.
- Zarte innere Blätter vom Kohlrabi waschen, trocknen und zur Seite legen. Kohlrabi abziehen, oben und unten flach abschneiden und halbieren. Mithilfe eines Kugelausstechers oder eines Küchenmessers die Hälften aushöhlen, sodass noch ein Rand von gut 1,5 cm stehen bleibt. Kohlrabi in wenig Wasser bissfest dünsten bzw. dämpfen und kalt abschrecken, die Garflüssigkeit aufbewahren.
- Schalotten abziehen, fein würfeln. Radieschen waschen, die schönen zarten Blätter waschen, trocknen und bei Seite legen.
- Öl in einer hohen Pfanne mit 2 EL Wasser erhitzen, Schalotten darin anschwitzen, Radieschen dazugeben, 2 Min. mitdünsten. Reis dazugeben und mit Gewürzen fein abschmecken. Kohlrabiblätter und Radieschenblätter sehr fein schneiden und unter den Reis ziehen. Kohlrabihälften mit dem Reis großzügig füllen.
- Nüsse im Blitzhacker mit Hefeflocken und Paniermehl zerkleinern, Reis damit bestreuen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Restlichen Kohlrabi in 200 ml der aufgefangenen Garflüssigkeit dünsten und mit Sahne pürieren. Mit Salz abschmecken.
- Kohlrabihälften in eine Auflaufform setzen, Sauce angießen und 15 Min. backen.

Das passt dazu: Vollkornbrot und Rhabarberkompott zum Nachtisch

Zeit sparen: Morgens den Reis 20 Min. garen und ausquellen lassen.

Rübstiel

optional vegan

Für 4 Personen

🕒 25 Min.

1 kg Rübstiel (ca. 3 Bund) · Salz · 1 Bund Frühlingszwiebeln · 2 EL Rapskernöl · 1–2 EL Maismehl · 200 ml Milch oder pflanzliche Milch · 100 ml Sahne, pflanzliche Sahne · Salz · Pfeffer · Muskatnuss · Zitronensaft

- Rübstiel unter fließendem Wasser waschen, trocknen, Blätter abschneiden. Stiele in 500 ml kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kalt abschrecken, das Wasser aufbewahren.
- Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Rapskernöl mit 2 EL Wasser in einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin anschwitzen, Stiele und Blätter hinzufügen. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren 300 ml Garflüssigkeit, Milch und Sahne angießen. Aufkochen lassen und 2–3 Min. offen einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

Das passt dazu: Kartoffeln und dreierlei Tofu oder Rührei

Kleinigkeit: Rhabarberquark

500 g Rhabarber klein schneiden, garen, 250 g Quark untermischen und mit Zucker abschmecken. Mit Crunchy Müsli oder zerbröselten Keksen bestreuen.

Spaghetti mit Räuchertofu

vegan

Für 4 Personen

🕒 25 Min.

400–500 g Vollkornspaghetti · 300 ml Haferdrink · 8 EL Hefeflocken · 6 TL Dinkelmehl 1050 · 1 EL Senf · 50–100 ml Hafersahne · Salz · geräuchertes Paprikapulver · 100 g Räuchertofu · 1 Zwiebel · 3–4 Knoblauchzehen · 1 EL Kokosöl

- Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten.
- Haferdrink, Hefeflocken, Mehl und Senf glattrühren und 3–4 Min. unter ständigem Rühren kochen. Mit Hafersahne verfeinern und mit den Gewürzen abschmecken.
- Tofu sehr fein würfeln. Zwiebel abziehen, sehr fein würfeln. Knoblauch abziehen, fein schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Tofu anbraten.
- Spaghetti tropfnass mit der Sauce vermischen, Räuchertofu und Knoblauch darüber streuen und servieren.

Das passt dazu: Spinatsalat mit Chicorée und Apfel

Gedeckte Linsen-Tarte

vegan

Für 4 Personen

🕒 25 Min. Garzeit + 25 Min. Ausquellzeit + 15 Min. + 30 Min. Backzeit

200 g Belugalinsen · 1 Lorbeerblatt · 400 g Blätterteig (TK) · 500 g geschälte Tomaten aus dem Glas · 5 Datteln · 2 EL Olivenöl · 50 g Dinkelvollkorn Grieß · 20 g Pinienkerne · Salz · Knoblauch · pflanzliche Sahne zum Bestreichen

- Linsen in der 3–4-fachen Menge Wasser mit dem Lorbeerblatt 25 Min. garen und 25 Min. zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen.
- Blätterteig auftauen. $\frac{2}{3}$ des Teigs ausrollen und in eine mit Backpapier ausgelegte Quicheform legen.
- Tomaten grob würfeln, Datteln sehr fein würfeln. 100 g der gegarten Linsen mit Öl, Grieß und etwas Tomatensaft von den Tomaten cremig pürieren. Restliche Linsen, Tomaten und Datteln unterziehen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Pinienkerne trocken in einer Pfanne rösten, grob hacken, zu den Linsen geben und mit den Gewürzen abschmecken. Linsenmasse auf dem Teig verteilen.
- Restlichen Blätterteig zu einem »Deckel« ausrollen und auflegen. Einige Male mit der Gabel einstechen. Mit Sahne bestreichen, Tarte ca. 30 Min. backen.

Das passt dazu: Salat der Saison

Zeit sparen: Morgens Linsen garen und ausquellen lassen.

Gebackene Austernpilze

vegan

Für 4 Personen

🕒 30 Min.

10–12 große Austernpilze · 100 g Dinkelmehl 1050 · 150 ml pflanzliche Milch · 1 EL Olivenöl · Salz · Curry · Zitronenabrieb · 5 EL Sesamöl · Pfeffer aus der Mühle · 1 Grundrezept vegane Mayonnaise · 1 Knoblauchzehe

- Pilze mit einem Küchenkrepp putzen und gut trocken tupfen. Mehl, Milch und Öl mit den Gewürzen glatt rühren.
- Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Austernpilze einzeln durch den Ausbackteig ziehen, kurz abtropfen lassen und 5 Min. von beiden Seiten ausbacken. Auf ein Küchenkrepp legen.
- Backofen auf 150 Grad stellen und Austernpilze darin warm stellen.
- Mayonnaise (siehe S. 40) nach Rezept zubereiten und mit Knoblauch abschmecken. Austernpilze kurz vor dem Servieren mit viel Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

Das passt dazu: Backofenkartoffeln oder Kartoffelstampf und Blattsalat

Zeit sparen: Am Abend vorher Mayonnaise zubereiten.

Frisch dazukaufen

- 2 Stangen Lauch, 100 g Knollensellerie, 250 g Möhren, 400 g Crèmechampignons, 1 Wirsing (ca. 750g), 2 Kohlrabi, 2 Bund Radieschen, 500 g Spinat, 250 g rote Zwiebeln
- Koriandergrün, 2 Bund glatte Petersilie
- 200 g Rhabarber
- 20 g Hefe
- 150 g Bergkäse, 250 ml Sojadrink, 600 ml Milch oder pflanzliche Milch, 40 g Butter oder vegane Margarine
- Zitronensaft, Agavendicksaft
- 2 Eier
- Kokosfett oder Butterschmalz
- 10 getrocknete Tomaten

Aus dem Vorrat

- Hartweizengrieß, Kichererbsenmehl, Buchweizen, Reismehl (oder Mais- oder Weizenmehl), Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- Olivenöl, Rapskernöl
- Gemüsebrühe, Koriandersamen, Kräutersalz, Kreuzkümmel, Koriander, schwarzer Sesam
- Kartoffeln, Knoblauch, Zwiebeln

Mögliche Beilagen

- Blattsalat
- Crumble mit Rhabarber

APRIL WOCHE 3

Wirsing: Die krausen Blätter halten viel Sauce

Früher war der Maiwirsing das erste frische Gemüse und wurde von Groß und Klein ungeduldig erwartet. Durch seinen eher dezenten Geschmack ist Wirsing vielseitig kombinierbar.

Steckbrief Wirsing

Farbe, Geschmack und Form variieren sehr stark beim Wirsing. Frühwirsing ist gelblich grün, zart im Geschmack und der Kopf ist nicht fest geschlossen, Winterwirsing hingegen ist dunkelgrün und hat einen kräftigen Kohlgeschmack und der Kopf ist fest geschlossen. Frühwirsing eignet sich sehr gut für Salate oder bissfest gegart als Gemüsebeilage. Winterwirsing trumps dann bei Eintöpfen und Rouladen auf. Neben dem wasserlöslichen Vitamin C und der Folsäure enthält Wirsing auch die fettlöslichen Vitamine E und K sowie die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen. Winterwirsing hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks 1–2 Wochen, Frühwirsing hingegen nur 3–4 Tage.

Literatur

Koerber Kv, Männle T, Leitzmann C: **Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung.** Haug, Stuttgart, 11. Aufl. 2012

Leitzmann C, Keller M: **Vegetarische Ernährung.** Ulmer, Stuttgart, 3. Aufl. 2013

Leitzmann C, Müller C, Michel P, Brehme U et al.: **Ernährung in Prävention und Therapie,** 569 S. Hippokrates, Stuttgart, 3. Aufl. 2009

Watzl B, Leitzmann C: **Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln.** Hippokrates, Stuttgart, 3. Aufl. 2005



Rezeptverzeichnis

A

Alkoholfreier Punsch 202

Apfel

Apfelaufguss 52
 Apfelbrot 56
 Apfel-Gemüse vom Blech 208
 Apfelkuchen mit Walnussstreuseln 57
 Apfel-Rosinen-Reis 171
 Apfelrotkohl 227
 Apfelsaft, heißer 217
 Bratäpfel mit Vanillesauce 203
 Chicorée-Apfel-Auflauf 209
 Kartoffelstampf mit
 Apfel-Zwiebel-Gemüse 60
 Kartoffel-Zwiebel-Apfel-Auflauf 206
 Kürbis-Apfel-Chutney mit Aprikosen 194
 Lauch-Apfel-Gemüse mit gestampftem
 Kürbis 190
 Rosinen-Apfel-Brot 179
 Seitan mit Lauch und Apfel 200
 Sellerie-Apfel-Suppe mit
 Kichererbsenkeimlingen 200

Aprikosen

Aprikosenknödel mit Mohn 161
 Französische Aprikosentarte 154
 Frische Erdbeer-Aprikosen-Marmelade 31
 Kürbis-Apfel-Chutney mit Aprikosen 194

Auberginen

Auberginengemüse in
 Joghurt-Minz-Sauce 147
 Auberginen mit Kartoffeln und
 Kichererbsen 186
 Auberginenragout mit Muschelnudeln 158
 Gefüllte Auberginen mit Hirse 173
 Quiche mit Auberginen und
 Kirschtomaten 145
 Spaghetti mit Auberginentartar 150

Austernpilze

Austernpilze in Curry-Kokos-Rahm 220
 Austernpilz-Kartoffel-Gulasch 84
 Austernpilzragout 81
 Gebackene Austernpilze 96

Avocado

Avocadokracker mit Linsenkeimlingen 177

Avocadotartar mit Linsenkeimlingen 157
 Erdbeer-Avocado-Salat 126
 Spaghetti mit Avocado 74

B

Backlinge aus Kidneybohnen 49

Bananen

Bananen-Curry-Suppe mit
 Linsenkeimlingen 206
 Panierte Polentaschnitten mit
 Rhabarber-Bananen-Kompott 91
 Schoko-Bananen-Creme 102

Bärlauch

Bundmöhren mit Bärlauchsauce 128
 Gegrillter Spargel mit
 Bärlauch-Vinaigrette 116
 Gewürzkartoffeln mit
 Petersilien-Bärlauch-Pesto 102

Bauernomelette 80

Béchamelsauce 40

Beerentorte 155

Belugalinsen

Gedeckte Linsen-Tarte 96
 Kürbisgemüse mit Belugalinsen 195

Birnen

Blumenkohl-Birnen-Gemüse
 aus dem Ofen 186
 Feldsalat mit Birnenvinaigrette 226
 Spitzkohl mit Birnen und Vanille 219

Blumenkohl

Blumenkohlaufguss mit Nudeln 165
 Blumenkohl-Birnen-Gemüse
 aus dem Ofen 186
 Blumenkohlcurry 149
 Blumenkohl mit Kichererbsen 122
 Mediterranes Blumenkohlpüree 134
 Überbackener Blumenkohl 138

Bohnen

Backlinge aus weißen Bohnen 75
 Bohnenaufstrich 61, 78, 209
 Bohneneintopf 177
 Bohnen-Kartoffel-Salat 160
 Bohnen-Tomaten-Püree mit
 frischem Oregano 146
 Grüne Bohnen aus dem Wok 152
 Grüne Bohnen mit Kartoffeln
 aus der Pfanne 131
 Grüne Bohnen mit Knoblauchöl 137

Lauwarmer Wachtelbohnen-Salat	91	Milder Chinakohl	205	Fenchel-Orangen-Gemüse mit	
mediterraner Bohnensalat	146	Couscous		Parmesan-Risotto	192
Rot-weiße Bohnenbacklinge	108	Couscous mit Erbsen und Radieschen	86	Gratinierter Fenchel mit Polenta	169
Salat	104	Couscous mit Sesam und Wokgemüse	81	Quinoa mit Fenchel	197
Sauerkraut mit Bohnen	209	Couscous verde	143	Risotto mit Fenchel	209
Schwarze Bohnen in		Cranberry-Preisselbeer-Sauce	226	Feta	43
Kräuter-Tomaten-Sauce	78	Crunchy-Müsli	29	Feta-Kartoffel-Bällchen mit Möhrensauce	147
Weißer-Bohnen-Eintopf mit Seitan	59			Fetasoufflee	183
Weißer-Bohnen mit Wirsing und		D		Fladenbrot	35
Knoblauchbrot	128	Dinkel		Fladenbrot mit Champignoncreme	86
Weißer-Bohnen-Sterz mit Grünkohl	51	Cremiger Dinkel mit Fenchel	67	Frischkäse	43
Wirsing mit Flageolet	105	Dinkel mit geschmorten Kürbis und		Frischkornmüsli	30
Borschtsch	69	Fenchel	211	Frühlingssmoothie	108
Bratäpfel mit Vanillesauce	203	Dinkel-Weißkohl-Orangen-Salat	71		
Brokkoli		Möhren-Dinkel mit geschmortem			
Brokkoligemüse	158	Lauch	208		
Brokkolikuchen	134			G	
Brokkoli mit Räuchertofu	185	E		Gemüse	
Brokkoli mit roten Linsen und Reis	145	Eier in Dill-Senf-Sauce	83	Cremiger Gemüsesalat	178
Brot, herzhaftes	31	Energiekugeln	57	Gemüsebrühe	203
Brot, süßes	30	Erbsen		Gemüsecremesuppe	35
Buchweizen		Erbsen mit Estragon	141	Gemüsepackchen mit Tofu	143
Buchweizenlaiberl	130	Gelbe-Erbsen-Püree	135	Gemüsequiche ohne Boden	52
Buchweizen mit Spinat	87	Kartoffel-Erbsen-Durcheinander	186	Gemüsereis aus dem Wok mit Ei	153
Gefüllte Buchweizenpfannkuchen	107	Kartoffel-Erbsen-Plätzchen	120	Gemüsesalat	67
Lauwarmer Buchweizen mit Petersilie	98	Erdbeeren		Gemüsesmoothie	161
Bulgur		Basilikum-Erdbeer-Balsam-Essig	127	Gemüsespieße mit Pesto	141
Bulgursalat mit Kresse	111	Erdbeer-Avocado-Salat	126	Gemüsesuppe mit Zuckerschoten	130
Mairübchen mit Bulgur	114	Erdbeeren mit Schokospitze	126	Gemüsetofu	189
		Erdbeer-Tofu-Cashew-Creme	127	Gemüse vom Blech mit veganer	
C		Erdbeertörtchen mit		Mayonnaise	66
Cashew-Dip	120	Zitronen-Butter-Creme	127	Klare Gemüsesuppe mit	
Cashewdrink	43	Frische Erdbeer-Aprikosen-Marmelade	31	Buchstabennudeln	52
Cashew»sahne«	43	Kalt gerührte Erdbeermarmelade	126	Knusprige Kartoffelstäbchen mit	
Champignons		Rucola mit Erdbeeren und grünem		Guacamole	87
Champignonauflauf	66	Pfeffer	127	Knuspriger Gemüseauflauf	168
Geröstetes Fladenbrot mit		Smoothie	123	Sauce	40
Champignoncreme	86			Würze	41
Möhrenwaffeln mit Champignons	54	F		Getreide	
Chicorée		Feldsalat		Getreide-Brotaufstrich	33
Chicorée-Apfel-Auflauf	209	Feldsalat mit Birnenvinaigrette	226	Getreide-Frucht-Milch	29
Chicorée-Curry	80	Feldsalat-Smoothie	190	Gewürzucken	216
Chicorée in Senfsauce mit Reis	60	Spaghetti mit Feldsalat-Pesto	188	Gewürzmandeln	72
Chicorée-Kartoffel-Pfanne	201	Fenchel		Gorgonzola Blechkuchen	185
Gratinierter Chicorée	220	Cremiger Dinkel mit Fenchel	67	Grießauflauf mit Obst	75
Chili con Tofu	221	Dinkel mit geschmorten Kürbis und		Grünkern	
Chinakohl		Fenchel	211	Weißkohlbacklinge mit Grünkern	225
Gewürzreis mit Rosinen und Chinakohl	221	Fenchelauflauf mit Kruste	175	Wirsingrouladen mit Grünkern	102
				Zucchini mit Grünkern	149

Grünkohl

Grünkohl-Kartoffel-Pfanne mit Joghurt	67
Weißer-Bohnen-Sterz mit Grünkohl	51

Gurken

Gurkengemüse	135
Gurkenlassi	192
Kartoffelwürfel mit Gurkencreme	113
Sahniges Zucchini-Gurken-Gemüse mit Tofu	157
Schmorgurkengemüse	146

H

Hafercremesuppe mit Zwiebelringen	212
Haferkekse	216
Hafer»sahne«	43
Haselnuss-Pilz-Creme	34
Hefeteig	36, 93
Himbeerplätzchen	217
Himbeerquark mit Leinöl	35

Hirse

Gefüllte Auberginen mit Hirse	173
Hirsebacklinge	125
Hirse mit gemischten Pilzen	48
Hirse mit Zucchini und Tomatensauce	193
Kohlrouten mit Hirse	214
Orangen-Mandel-Hirse	101
Sandwich mit Hirse-Linsencreme	173
Hummus	114, 143

I

Ingwertee	202
-----------	-----

J

Joghurt	43
---------	----

K**Kartoffeln**

Auberginen mit Kartoffeln und Kichererbsen	186
Austernpilz-Kartoffel-Gulasch	84
Backofenkartoffeln mit Aioli und Frischkost	99
Backofenkartoffeln mit dreierlei Dip	78
Bohnen-Kartoffel-Salat	160
Cremiger Kartoffelsalat	142
Feta-Kartoffel-Bällchen mit Möhrensauce	147
Fruchtige Kartoffelwürfel auf Reis	105

Geschmorte Rote Bete mit Meerrettichdip und Bröselkartoffeln	212
Gestampfte Kartoffeln mit Endiviensalat	200
Gewürzkartoffeln mit Petersilien-Bärlauch-Pesto	102
Kartoffelauflauf	115
Kartoffelauflauf mit Basilikum-Tofu-Creme	167
Kartoffelaufstrich	111
Kartoffel-Brotaufstrich	33
Kartoffel-Curry mit Joghurtsauce	55
Kartoffel-Erbesen-Durcheinander	186
Kartoffel-Erbesen-Plätzchen	120
Kartoffelgratin mit Olivenöl	214
Kartoffelklöße	227
Kartoffelmus auf mediterrane Art	173
Kartoffelpizza	205
Kartoffelragout mit Schnittlauch	110
Kartoffelsalat mit grünem Spargel	117
Kartoffelsalat mit Petersilienpesto	178
Kartoffelsuppe	169
Kartoffelwürfel mit Gurkencreme	113
Kartoffel-Zwiebel-Apfel-Auflauf	206

Knusprige Kartoffelstäbchen mit Guacamole	87
Pellkartoffeln mit Radieschen-Leinöl-Quark	80
Pizza mit Mangold und Kartoffeln	119
Rote Bete und Kartoffeln vom Blech	63
Schnelle Kartoffelsuppe	223
Sesamkartoffeln mit Erbsenpüree	74
Käsige Spätzle mit fruchtigen Zwiebeln	131

Kastanien

Kastanienkuchen	226
Risotto	51
Sahniger Rosenkohl mit Kastanien	55

Kichererbsen

Auberginen mit Kartoffeln und Kichererbsen	186
Blumenkohl mit Kichererbsen	122
Kichererbsenkeimlinge in Kokosmilch	84
Kichererbsen mit Shiitake-Pilzen	224
Kichererbsen-Pfannkuchen	99
Kichererbsen-Spinat Eintopf mit Paprikaöl	113
Sellerie-Apfel-Suppe mit Kichererbsenkeimlingen	200

Tomaten-Dattel-Gemüse mit Kichererbsenschnitten	150
überbackene Kichererbsenschnitten	150
Kichererbsenbällchen mit Tomaten-Bulgur	152
Kichererbsensuppe mit Kartoffeln und Pilzen	182

Kidneybohnen

Backlinge	49
Kidneybohnen in Tomatensauce	215
Salat	49
Kinder-Spekulatius	216
Kirschmichel	135

Kohl

Kohlrouten mit Hirse	214
----------------------	-----

Kohlrabi

Brotauflauf mit Kohlrabi	107
Gefüllte Kohlrabi	95
Knackiges Kohlrabigemüse mit Estragon	125
Kohlrabigratin mit Kräuterkruste	119
Kohlrabi-Radieschen-Carpaccio	92
Mairübchen mit Kohlrabi	110
Paniertes Kohlrabi mit Remoulade	104
Rahmkohlrabi mit Kresse	101

Kürbis

Dinkel mit geschmorten Kürbis und Fenchel	211
Kürbis-Apfel-Chutney mit Aprikosen	194
Kürbischips aus dem Backofen	194
Kürbisgemüse mit Belugalinsen	195
Kürbisgemüse mit mariniertem Tofu	206
Kürbis mit Rosinen	194
Kürbis-Quiche mit Feta	182
Kürbis-Toastbrot	195
Kürbis-Tortilla	225
Lauch-Apfel-Gemüse mit gestampftem Kürbis	190

L**Lauch**

Lauch-Apfel-Gemüse mit gestampftem Kürbis	190
Lauch mit Ingwer und Zitrone	48
Lauch mit mariniertem Tofu	54
Linsen-Lauch-Auflauf	64
Penne mit Lauchgemüse	61
Puy-Linsen mit Lauchgemüse	122
Seitan mit Lauch und Apfel	200

Überbackenes Fladenbrot mit Lauch	66	Möhren mit Curry-Kokos-Sauce	172	O	
Limsen		Möhren mit Walnüssen	72	Orangen-Dattel-Creme	84
Avocadokräcker mit Linsenkeimlingen	177	Möhrenpüree mit gebratenem Tofu	49	P	
Avocadotartar mit Linsenkeimlingen	157	Möhrensuppe mit Ananas	61	Paprika	
Bananen-Curry-Suppe mit Linsenkeimlingen	206	Möhrenwaffeln	33	Erfrischende Paprikasuppe	176
Brokkoli mit roten Linsen und Reis	145	Möhrenwaffeln mit Champignons	54	Feines Paprikagemüse mit Linsenkeimlingen	183
Couscous-Rote-Linsen-Backlinge	101	Möhren-Walnuss-Brot	34	Gefüllte Paprika	149
Feines Paprikagemüse mit Linsenkeimlingen	183	Sahniges Möhrengemüse mit Räuchertofu	134	Gefüllte Paprikahälften mit Tofu	165
Lauwarmes Linsen-Gemüse	72	Schnelle Möhrennudeln	64	Paprika-Macadamia-Dip	34
Linseneintopf mit Minzöl	164	Spinatknödel mit Möhrensauce	77	Strudel mit Paprika	153
Linsengemüse	201	Warmer Möhrensalat	164	Tomaten-Paprika-Ragout aus dem Ofen	185
Linsen-Gemüsepfanne	193	Moussaka mit Sonnenblumenkernkruste	189	Zucchini-Paprika-Gemüse auf Polenta	152
Linsenkeimling-Salat	71	Mousse-au-chocolat	227	Parmesan	43
Linsen-Lauch-Auflauf	64	Mürbeteig	36	Pastinaken	
Linsen-Pfannkuchlein	195	Müslibar	29	Pastinaken aus dem Backofen mit Linsen	211
Pastinaken aus dem Backofen mit Linsen	211	N		Penne mit Lauchgemüse	61
Pfannkuchen mit roten Linsen	137	Nektarinenkuchen	154	Pestodip	140
Puy-Linsen mit Lauchgemüse	122	Nudeln		Pesto-Dip	32
Rote-Linsen-Aufstrich	153	Auberginenragout mit Muschelnudeln	158	Petersilie	
Rote Linsen mit Spaghetti	208	Bandnudeln mit Walnüssen	176	Gebratene Austernpilze mit Petersilie	69
M		Blumenkohlaufauf mit Nudeln	165	Gewürzkartoffeln mit Petersilien-Bärlauch-Pesto	102
Mairübchen mit Bulgur	114	Grüne Gemüse-Nudeln	138	Kartoffelsalat mit Petersilienpesto	178
Mairübchen mit Kohlrabi	110	Klare Gemüsesuppe mit Buchstabennudeln	52	Lauwarmer Buchweizen mit Petersilie	98
Maisschaumsuppe mit Croutons	115	Penne mit Lauchgemüse	61	Pfannkuchen mit roten Linsen	137
Mandeln mit geräuchertem Paprika	91	Rote Linsen mit Spaghetti	208	Pfannkuchenteig	37
Mandelplätzchen mit Olivenöl	154	Rotes Mandel-Pesto mit Tagliatelle	51	Pfannkuchenteig, vegan	37
Mandel-Porridge	30	Schnelle Möhrennudeln	64	Pflaumenaufstrich	31
Mandelsterz	113	Spaghetti mit Auberginentartar	150	Pflaumenbuchteln	155
Mangold		Spaghetti mit Avocado	74	Pflaumencreme	186
Mangold Auflauf	123	Spaghetti mit Feldsalat-Pesto	188	Pilze	
Mangoldlasagne mit Senfkruste	140	Spaghetti mit frischer Tomatensauce	145	Austernpilz-Kartoffel-Gulasch	84
Pizza mit Mangold und Kartoffeln	119	Spaghetti mit Räuchertofu	96	Austernpilzragout	81
Mayonnaise, vegane	40	Spaghetti mit Rucola und Pinienkernen	107	Gebackene Austernpilze	96
Möhren		Spaghetti mit Seitan	168	Geröstetes Fladenbrot mit Champignoncreme	86
Bundmöhren mit Bärlauchsauce	128	Spaghetti mit Spitzkohl	120	Haselnuss-Pilz-Creme	34
Feta-Kartoffel-Bällchen mit Möhrensauce	147	Spaghetti mit Walnuss-Spinatsauce	83	Hirse mit gemischten Pilzen	48
Möhrenbacklinge	138	Spargel in Mandelsauce mit grünen Bandnudeln	104	Kichererbsen mit Shiitake-Pilzen	224
Möhren-Dinkel mit geschmortem Lauch	208	Tagliatelle mit grünem Spargel aus dem Wok	125	Piroggen mit Sauerkraut und Pilzen	59
Möhren-Frischkäse-Creme	31	Weißkohllasagne	123	Spinat-Champignon-Quiche	211
Möhrengrün-Pesto	125	Wurzelspaghetti	48	Piroggen mit Sauerkraut und Pilzen	59
Möhrenmilch	29	Nussecken	56	Pizza	
Möhrenmilch, vegan	29	Nusskräuterkuchen	219	Kartoffelpizza	205

Pizza mit grünem Spargel	114	Überbackener Rosenkohl	214	Schokotrunk	217
Pizza mit Mangold und Kartoffeln	119	Rote Bete		Schupfnudeln mit Salbei	183
Pizza mit Wirsing	198	Geschmorte Rote Bete mit		Schwarzwurzel	
Polenta-Pizza	158	Meerrettichdip und Bröselkartoffeln	212	Schwarzwurzel in Senfsauce mit Kruste	224
Tomaten-Walnuss-Pizza	172	Gnocchi mit Roter Bete	163	Schwarzwurzel mit Tomatencouscous	69
Zwiebelpizza	193	Risotto mit Roter Bete	75	Seitan	
Polenta		Rote-Bete-Bällchen mit		Seitancurry mit Trockenobst	223
Gratinierte Polentanocken	84	Meerrettichsauce	201	Seitan mit Gemüse	141
Gratinierter Fenchel mit Polenta	169	Rote-Bete-Creme	33	Seitan mit Lauch und Apfel	200
Panierte Polentaschnitten mit		Rote-Bete-Kartoffelmus mit		Spaghetti mit Seitan	168
Rhabarber-Bananen-Kompott	91	Gewürzgurken	197	Weißer-Bohnen-Eintopf mit Seitan	59
Polenta-Pizza	158	Rote-Bete-Tartar	212	Würziger Seitan mit lauwarmem	
Polenta-Sticks mit Ofentomaten	177	Rote Bete und Kartoffeln vom Blech	63	Weißkohlsalat	192
Zucchini-Paprika-Gemüse auf Polenta	152	Rotes Mandel-Pesto mit Tagliatelle	51	Sellerie	
Porridge	30	Rotkohl		Italienischer Staudensellerie	160
Punsch, alkoholfreier	202	Apfelrotkohl	227	Sellerie-Apfel-Suppe mit	
Puy-Linsen mit Lauchgemüse	122	Rotkohl mit Preiselbeeren	205	Kichererbsenkeimlingen	200
Q		Rot-weiße Bohnenbacklinge	108	Sellerieschnitzel	63
Quark	43	Rübstiel	95	Selleriesoufflé	77
Quiche mit Auberginen und		Rucola		Sommervinaigrette	38
Kirschtomaten	145	Rucola mit Erdbeeren und grünem		Spaghetti	
Quiche mit Sommersalat	110	Pfeffer	127	Rote Linsen mit Spaghetti	208
Quinoa		Spaghetti mit Rucola und Pinienkernen	107	Spaghetti mit Auberginentartar	150
Quinoa mit Fenchel	197	Rührkuchen	37	Spaghetti mit Avocado	74
Salat	64	Rührkuchen, vegan	37	Spaghetti mit Feldsalat-Pesto	188
Zitronentofu in Kokosmilch mit Quinoa	63	S		Spaghetti mit frischer Tomatensauce	145
R		Salade Niçoise	171	Spaghetti mit Räuchertofu	96
Radieschenbrot	87	Salatsauce		Spaghetti mit Rucola und Pinienkernen	107
Räuchertofu		Mandel	39	Spaghetti mit Seitan	168
Brokkoli mit Räuchertofu	185	orange	38	Spaghetti mit Spitzkohl	120
Sahniges Möhregemüse mit		rote	39	Spaghetti mit Walnuss-Spinatsauce	83
Räuchertofu	134	weiße	38	Wurzelspaghetti	48
Spaghetti mit Räuchertofu	96	Sauce, sahnige, braune	41	Spargel	
Reistaler, gebratene	80	Sauce, vegane, braune	41	Gebratener Spargel aus der Pfanne	108
Rhabarber		Sauerampfer-Suppe	83	Gegrillter Spargel mit	
Panierte Polentaschnitten mit		Sauerkraut		Bärlauch-Vinaigrette	116
Rhabarber-Bananen-Kompott	91	Milde Sauerkrautsuppe	215	Gratinierter Spargel mit Zitronensauce	116
Quark	95	Sauerkraut mit Bohnen	209	Grüner Spargel mit Walnüssen	105
Rhabarberstrudel	86	Schneebälle	57	Kartoffelsalat mit grünem Spargel	117
Rhabarber-Vanillepudding-		Schnelle Kekse	217	Kräuterrisotto mit grünem Spargel	122
Schichtdessert	92	Schokoauflauf	31	Lauwarmer grüner Spargel	119
Risotto mit Kastanien	51	Schoko-Bananen-Creme	102	Pizza mit grünem Spargel	114
Rohkostplatte mit Tomatendip	55	Schoko-Cashew-Pudding	74	Spargel in Mandelsauce mit grünen	
Rosenkohl		Schoko-Ingwer-Konfekt	217	Bandnudeln	104
Mediterraner Rosenkohl	77	Schokokuchen vom Blech mit		Spargelquiche	116
Sahniger Rosenkohl mit Kastanien	55	Cashewcreme	57	Tagliatelle mit grünem Spargel aus	
		Schoko-Orangen-Konfekt	56	dem Wok	125
				Weißer Spargelsuppe mit Kerbel	111

Spekulatius, Kinder	216
Spinat	
Buchweizen mit Spinat	87
Fruchtiger Spinatkuchen aus dem Ofen	99
Gedeckter Spinatkuchen	90
Kichererbsen-Spinat Eintopf mit Paprikaöl	113
Kleine Spinatstrudel	81
Salbei-Spinat Gnocchi	198
Spaghetti mit Walnuss-Spinatsauce	83
Spinat-Champignon-Quiche	211
Spinatknödel mit Möhrensauce	77
Spinat-Soufflé mit Sauerampfer	92
Spinat-Tomaten-Quiche	179
Spitzkohl	
Spitzkohlgemüse mit Einlage	140
Spitzkohl mit Birnen und Vanille	219
Spitzkohlrouladen mit Tomatensauce	130
Steckrübeneintopf mit allerlei Gewürzen	197
Stockbrot	142
Streichfett	43
Streifenmüsli aus dem Glas	29
Strudelteig	37
Süßkartoffelmus mit Pflaumen und gebratenen Zwiebeln	215
T	
Tagliatelle	
Tagliatelle mit grünem Spargel aus dem Wok	125
Tee mit Rotwein	217
Tofu	
Asiatische Tofupfanne	212
Gefüllte Paprikahälften mit Tofu	165
Kartoffelauflauf mit Basilikum-Tofu-Creme	167
Lauch mit mariniertem Tofu	54
Möhrenpüree mit gebratenem Tofu	49
Sahniges Zucchini-Gurken-Gemüse mit Tofu	157
Tofu, dreierlei	35
Zitronentofu in Kokosmilch mit Quinoa	63
Tomaten	
Bohnen-Tomaten-Püree mit frischem Oregano	146
Fruchtiger Tomatensalat	143
Gefüllte Kirschtomaten	135
Herbstliche Tomatensuppe mit	



Walnusskrokant	188
Hirse mit Zucchini und Tomatensauce	193
Polenta-Sticks mit Ofentomaten	177
Quiche mit Auberginen und Kirschtomaten	145
Reis-Tomaten aus dem Backofen	157
Sommerliche Tomatensuppe mit Fenchel und Basilikumöl	160
Spinat-Tomaten-Quiche	179
Süßes Tomatengemüse aus dem Ofen	167
Tomaten-Dattel-Gemüse mit Kichererbsenschnitten	150
Tomaten-Gemüse mit Ziegenkäsetalern	163
Tomaten-Kartoffel-Spieße mit Halloumi	142
Tomaten-Paprika-Ragout aus dem Ofen	185
Tomaten-Sauerkraut	74
Tomaten-Walnuss-Pizza	172

W	
Wachtelbohnen-Salat	91
Weißkohl	
Dinkel-Weißkohl-Orangen-Salat	71
Weißkohlbacklinge mit Grünkern	225
Weißkohllasagne	123
Weißkohlsalat	225
Würziger Seitan mit lauwarmem Weißkohlsalat	192
Weißkohlsuppe mit saurem Rahm	90
Windbeutel	155
Wintervinaigrette	38

Wirsing	
Mediterraner Wirsing	108
Pizza mit Wirsing	198
Weiße Bohnen mit Wirsing und Knoblauchbrot	128
Wirsing-Lasagne	98
Wirsing mit Flageolet	105
Wirsingrouladen mit Grünkern	102

Z	
Zitronentofu in Kokosmilch mit Quinoa	63

Zucchini	
Gefüllte überbackene Zucchini	190
Hirse mit Zucchini und Tomatensauce	193
Marinierte Zucchini	182
Sahniges Zucchini-Gurken-Gemüse mit Tofu	157
Überbackenes Fladenbrot mit Zucchini	161
Zucchini mit Grünkern	149
Zucchini-Paprika-Gemüse auf Polenta	152
Zucchinipfannkuchen	175

Zwiebeln	
Hafercremesuppe mit Zwiebelringen	212
Kartoffelstampf mit Apfel-Zwiebel-Gemüse	60
Kartoffel-Zwiebel-Apfel-Auflauf	206
Käsige Spätzle mit fruchtigen Zwiebeln	131
Leinöl-Zwiebeln mit Pellkartoffeln	137
Süßkartoffelmus mit Pflaumen und gebratenen Zwiebeln	215
Zwiebel-Hafer-Aufstrich	31
Zwiebelpizza	193



Hat Ihnen das Buch von Gätjen, E./ Keller, M. Das genial vegetarische Familienkochbuch gefallen?

zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>