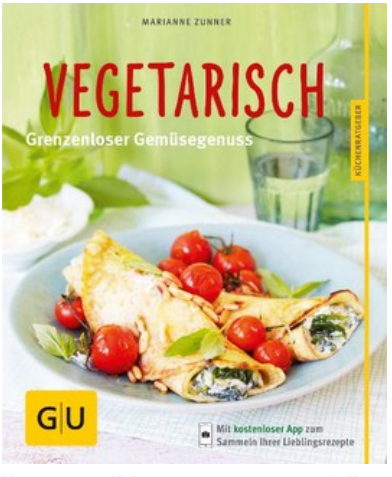
Marianne Zunner
Vegetarisch

Extrait du livre

Vegetarisch
de Marianne Zunner
Éditeur : Gräfe und Unzer Verlag



http://www.editions-narayana.fr/b16098

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:
Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.
Wir garantieren:
- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:
Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:
Von Körnern und Kernen

4 Eine Welt voller Genuss
6 Grüne Welle für mehr Geschmack
60 Register
62 Impressum
64 3 schnelle Brotaufstriche

Umschlagklappe hinten:
Eine für alle Fälle
Immer im Einsatz

8 HUNGER AUF HEIMAT

10 Rösti mit Dillgurken
12 Walnusskartoffeln mit Selleriesalat
13 Pastinakenstampf mit Bohnensalat
14 Spitzkohlquiche mit Spargel
16 Perlgraupenrisotto mit Kürbis
17 Kohlrabi-Möhren-Auflauf
18 Pilzknödel mit Rahmlauch

20 LUST AUF MITTELMEER

22 Petersiliengnocchi mit Ofentomaten
24 Mozzarellapäckchen mit Melonensalat
25 Falafel mit Möhren-Fenchel-Salat
26 Peperonata-Tarte
28 Spinatcrespelle mit Gorgonzola
30 Pasta mit Brokkoli und Knoblauchknusper
32 Erbsen-Mandel-Couscous
33 Bulgurpfanne mit Sesam-Feta

34 APPETIT AUF ASIEN

36 Süßkartoffel-Kokos-Curry
38 Würziger Tofu mit Glasnudelsalat
39 Bratnudeln mit Spargel und Ei
40 Möhrenpuffer mit Mangosauce
42 Gewürzkartoffeln mit Linsen
43 Pakoras mit Wasabi-Schmand
44 Sesampfannkuchen mit Paprika
46 Safranreis mit Rote-Bete-Dip
47 Grünes Wok-Gemüse mit Cashews
48 Kokosreis-Röllchen mit Erdnusssauce

50 SCHARF AUF TEXMEX

52 Bohnen-Mais-Küchlein mit Salsa
54 Linsenchili mit Käse-Röstbrot
55 Gefüllte Paprika mit Ananasreis
56 Gemüse-Enchiladas
58 Süßkartoffeln mit Mango-Gurken-Salat
59 Chilikartoffeln mit Käseomelett

HUNGER AUF HEIMAT

Manchmal gibt es einfach nichts Besseres als den Geschmack aus der Kindheit. Vor allem, wenn die Seele ein paar Streicheleinheiten braucht, greife ich deshalb gerne zum Vertrauten – Kartoffeln statt Pasta, Petersilie statt Koriander – und freue mich darüber wie über alte Bekannte: Schön, dass es euch gibt!

SPITZKOHLQUICHE MIT SPARGEL

Bei Kohl denken viele an Winter. Ich nicht, denn den zartesten Spitzkohl gibt es im Frühjahr. Probieren Sie ihn mal mit frischem Spargel – ein echtes Dream-Team!

Für den Teig:
150 g Mehl
50 g gemahlene Haselnüsse
½ TL Salz
100 g kalte Butter
1 Eigelb
Für den Belag:
500 g Spitzkohl
3 EL Öl
Salz | Pfeffer
100 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
8 – 10 dünne Stangen weißer oder grüner Spargel
3 Eier
150 g leichte Crème fraîche
80 g geraspelter Bergkäse
3 EL gehackter Dill
frisch geriebene Muskatnuss
40 g Haselnusskerne

Feiner Sattmacher

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitung | 1 Std. Kühlen | 55 Min. Backen
Pro Portion ca. 795 kcal, 23 g EW, 60 g F, 35 g KH

1 Für den Teig Mehl und Nüsse auf die Arbeitsfläche häufen und das Salz darüberstreuen. Butter in kleinen Stücken darauf verteilen, mit den Fingern zu Bröseln verreiben (Bild 1). Eigelb verquirlen und dazugeben. Alles rasch zu einem glatten Teig verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. kühl stellen.

2 Eine eckige Form (24 x 24 cm) mit Backpapier auslegen. Den Teig zwischen zwei aufgeschnittenen Gefrierbeuteln quadratisch (ca. 28 x 28 cm) ausrollen. Die obere Folie abziehen, den Teig in die Form stürzen, die zweite Folie abziehen (Bild 2). Den Teig in die Form drücken, dabei einen 2 – 3 cm hohen Rand formen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und in der Form ca. 30 Min. in das Tiefkühlfach stellen.

3 Inzwischen für den Belag den Spitzkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Das Öl erhitzen und den Spitzkohl darin ca. 15 Min. schmoren. Salzen und pfeffern, den Wein hinzufügen und verkochen lassen. Den Kohl abkühlen lassen. Spargel schälen (grünen Spargel waschen) und die Enden abschneiden. Die Stangen nach Belieben quer halbieren und in Salzwasser in 8 – 10 Min. bissfest garen. Herausheben und kalt abschrecken.

4 Den Backofen auf 200° vorheizen. Den gefrorenen Boden im Ofen (Mitte) 15 – 18 Min. vorbacken, dann herausnehmen. Eier und Crème fraîche glatt rühren, Spitzkohl, Käse und Dill unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Die Mischung auf den Teig geben und den Spargel darauf verteilen (Bild 3). Die Nüsse mit dem Nudelholz grob zerdrücken und aufstreuen. Die Quiche bei 180° in 35 – 40 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und vor dem Anschneiden kurz abkühlen lassen.

1

2

3

PETERSILIENGNOCCHI MIT OFENTOMATEN

Trio fantastico: Tomaten, Basilikum und Parmesan – mit den italienischen Nationalfarben auf dem Teller ist der Süden ganz nah!

Für die Ofentomaten:
800 g kleine Strauchtomaten
3 EL Olivenöl
Salz | Pfeffer
Zucker
30 g Pinienkerne
4 EL geriebener Parmesan
2 EL Semmelbrösel
Für die Gnocchi:
800 g mehligkochende Pellkartoffeln (vom Vortag)
3 Handvoll Petersilienblätter
1 Ei
je 60 g Mehl und Speisestärke
40 g Hartweizengrieß
Salz | Pfeffer
Außerdem:
½ Bund Basilikum
geriebener Parmesan zum Bestreuen (nach Belieben)

Macht satt und glücklich

Für 4 Personen | 1 Std. Zubereitung
Pro Portion ca. 455 kcal, 14 g EW, 16 g F, 66 g KH

1 Für die Ofentomaten den Backofen auf 140° vorheizen. Die Tomaten waschen, halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf dem Backblech verteilen. Mit Öl beträufeln, salzen, pfeffern und mit Zucker bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen.

2 Inzwischen für die Gnocchi die Kartoffeln pellen und raspeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mit dem Ei im Mixer pürieren. Mehl und Stärke mischen. Den Grieß, ca. zwei Drittel der Mehlmischung, 1 TL Salz und etwas Pfeffer locker mit den Kartoffeln mischen. Das Ei-Petersilien-Püree dazugeben und alles rasch verkneten. Falls der Teig klebt, etwas Mehlmischung dazugeben. Mit Salz abschmecken.

3 Arbeitsfläche und Hände mit der restlichen Mehlmischung bestäuben. Den Teig portionsweise zu ca. 3 cm dicken Rollen formen und diese in 1 – 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben zu Klößchen rollen und mit einer Gabel flach drücken.

4 Die Backofentemperatur auf 200° erhöhen. Die Pinienkerne mit dem Parmesan und den Semmelbröseln mischen, über die Tomaten streuen und ca. 10 Min. überbacken.

5 Inzwischen die Gnocchi in sprudelnd kochendes Salzwasser geben, dann bei schwacher Hitze in 4 – 5 Min. gar ziehen lassen, bis sie nach oben steigen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Gnocchi mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und mit den Ofentomaten und dem Basilikum mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

SÜSSKARTOFFEL-KOKOS-CURRY

Leuchtende Farben, betörende Düfte, unzählige Aromen – die indische Küche ist wie ein Bollywood-Film: ein Spektakel für alle Sinne.

800 g Tomaten
1 Dose Kichererbsen (400 g Abtropfgewicht)
800 g Süßkartoffeln
1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
1 rote Chilischote
1 TL Korianderkörner
3 EL Öl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
4 Frühlingszwiebeln
1 Handvoll Minzeblätter
Saft von ½ Limette

Ein Topf für alle Fälle

Für 4 Personen | 50 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 305 kcal, 11 g EW, 10 g F, 43 g KH

1 Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und kalt abschrecken. Anschließend häuten, vierteln, entkernen und grob hacken. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen, dabei zwischen den Fingern gegeneinanderreiben, damit sich die weißen Häutchen lösen. Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Koriander im Mörser fein zerdrücken.

2 Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin unter Rühren ca. 5 Min. andünsten. Koriander und Kreuzkümmel hinzufügen und kurz mitdünsten. Die Süßkartoffeln dazugeben und leicht salzen. Kokosmilch, gehackte Tomaten und ¼ l Wasser unterrühren, die Kichererbsen untermischen. Alles zum Kochen bringen, dann bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken oder in dünne Ringe schneiden. Die Minze waschen, trocken schütteln, fein schneiden und mit den Frühlingszwiebeln mischen. Das Curry mit den verwendeten Gewürzen und Limettensaft abschmecken und mit der Minzemischung bestreuen. Dazu passen Reis oder Pappadums, knusprige Linsenfladen, die kurz in der Pfanne aufgebacken werden.

SAFRANREIS MIT ROTE-BETE-DIP

1 Döschen Safranfäden (0,1 g) | 2 Zwiebeln | 1 Möhre | 50 g getrocknete Aprikosen (Soft-Aprikosen) | 4 EL Öl | 1 TL Garam Masala (ind. Gewürzmischung) | 30 g geschälte Mandeln | 200 g Basmatireis | Salz | 3 frische Aprikosen | 1 kleine Rote Bete (ca. 150 g) | 400 g griech. Joghurt | ½ TL gemahlener Kreuzkümmel | Pfeffer

Schmeckt nach 1001 Nacht

Für 4 Personen | 40 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 510 kcal, 11 g EW, 24 g F, 62 g KH

1 Den Safran in 2 EL heißem Wasser einweichen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Möhre schälen und in Streifen hobeln. Die Soft-Aprikosen klein würfeln.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 5 Min. andünsten. Garam Masala darüberstäuben und kurz mitdünsten. Die Mandeln und getrockneten Aprikosen hinzufügen und 1 Min. andünsten. Den Reis und ½ TL Salz unterrühren. Das Safranwasser und 400 ml Wasser dazugießen und aufkochen, anschließend den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 20 Min. ausquellen lassen.

3 Inzwischen die frischen Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und würfeln oder in Spalten schneiden. Rote Bete schälen und grob raspeln. Mit Joghurt und Kreuzkümmel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis auflockern, die Aprikosen unterheben, mit Salz abschmecken. Mit dem Rote-Bete-Dip servieren.

TIPP

Wenn es keine frischen Aprikosen gibt, nehme ich Mango oder frische Ananas. Die Soft-Aprikosen ersetze ich auch mal durch Rosinen.

GRÜNES WOK-GEMÜSE MIT CASHEWS

2 Knoblauchzehen | 20 g Ingwer | 1 rote Chilischote | 200 g Zuckerschoten | 2 Bund Frühlingszwiebeln | 200 g Brokkoliröschen | 40 g Cashewnusskerne | 3 EL Öl | 100 ml Sake (Reiswein, ersatzweise Brühe) | 100 ml Gemüsebrühe | ca. 5 EL Sojasauce | 2 TL Zucker | 1 TL Speisestärke | 200 g Babyspinat

Veganes Blitzgericht

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 175 kcal, 59 g EW, 5 g F, 20 g KH

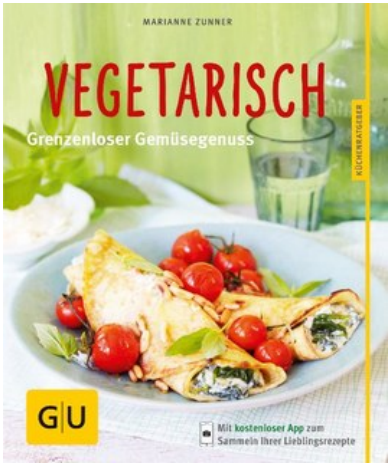
1 Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Die Brokkoliröschen waschen und auf dem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln.

2 Die Cashews im Wok ohne Fett anrösten und herausnehmen. Das Öl im Wok erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Chili darin kurz anbraten. Die Zuckerschoten dazugeben und unter Wenden ca. 3 Min. braten, dann zur Seite schieben. Brokkoli und Frühlingszwiebeln in den Wok geben und ca. 3 Min. braten. Mit den Zuckerschoten mischen.

3 Reiswein, Brühe, 4 EL Sojasauce, Zucker und Stärke glatt rühren, dazugeben und aufkochen, ca. 1 Min. kochen lassen. Den Spinat waschen, gut trocken schütteln und untermischen. Das Gemüse mit Sojasauce abschmecken und mit den Cashews bestreuen. Dazu passt Reis.

TIPP

Den lieblichen Sake bekommen Sie im Asienladen. Ersatzweise kann man auch trockenen Sherry verwenden.



Marianne Zunner
Vegetarisch
Grenzenloser Gemüsegenuss

64 pages, broché
publication 2014

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr