

CORNELIA SCHINHARL

CRASHKURS VEGETARISCH



SUPERSCHNELLER ERFOLG FÜR EINSTEIGER

G|U

006 * Genießen ohne Fleisch und Fisch – clever einkaufen und kochen

Ganz neu unter den Vegetariern? Was Sie wissen sollten: Welche Vegetariertypen es gibt und worauf Sie bei einer fleisch- und fischlosen Ernährung achten sollten. Außerdem: Viele Tipps rund um Gemüse und Obst.

008 * Salate

INFO: Beliebte Blattsalate und was sie schön bunt und würzig macht

Für jede Esslaune der passende Salat: Vornweg, zwischendurch oder zum Sattessen, mit viel frischem Grün oder zartem Gemüse, mit Knusper-topping oder Käseschmelz, mal cremig-mild, mal feurig-würzig angemacht. Es lebe die Vielfalt!

KLEINES EXTRA: Mini-Rezepte für feine Dressings in Wort und Bild

024 * Gemüse & Kartoffeln

INFO: Jeder Jahreszeit ihr Gemüse

Spargel, Möhren, Kürbis, Kohl – hier wird querbeet gekocht. Abwechslungsreich zubereitet und fein kombiniert, da greifen auch Gemüsemuffel gerne zu Ofentopinambur, Kräutergnocchi und und und!

KLEINES EXTRA: Step-by-Step-Rezepte mit Saison-gemüse – von grünen Erbsen bis Schwarzwurzeln

054 * Nudeln

INFO: Lang, kurz, glatt oder gelockt – welche Nudel darf's denn sein?

Heute gabeln, morgen löffeln und dann sind die Stäbchen an die Reihe: Bei Pasta und Nudeln kommt keine Langeweile auf. Und mit unkomplizierten Jeden-Tag-Rezepten von Vegi-Lasagne bis gebratenen Asia-Nudeln gibt's garantiert auch keinen Kochstress!

KLEINES EXTRA: Nudeln mal selber machen und fixe Pastasaucen – alles auf einen Blick

072 * Getreide

INFO: Einige Körnchen Know-how zu Bulgur, Reis, Weizen & Co.

Image aufpoliert: Fade Körnerbratlinge waren mal – heute kommen würziger Couscoussalat, sämiges Rote-Bete-Risotto und Pilzpolenta mit Käse auf den Teller und räumen mit Vorurteilen gründlich auf.

KLEINES EXTRA: Getreidevielfalt Schritt für Schritt – von Frühstücksmüslis bis Pizzateig

094 * Hülsenfrüchte

INFO: Erbsen, Bohnen, Linsen – Sorten-
überblick und Zubereitungstipps

»Die Guten ins Töpfchen«, denn: Hülsenfrüchte liefern wertvolles Eiweiß! Und weil die Eigenschaften gesund und lecker mit ihnen so wunderbar zusammengehen, stehen Honiglinsen, Bohnen-Zucchini-Salat und Kichererbsen-Curry ab sofort ganz bestimmt öfter auf dem Speiseplan.

KLEINES EXTRA: Hülsenfrüchte Step-by-Step richtig vor- und zubereiten

110 * Tofu & Tempeh

INFO: Im Fokus – Verwandlungskünstlerin
Sojabohne

Auf nach Asien, wo man Tofu, den weißen »Sojaquark«, aufs Feinste zuzubereiten versteht, und ran an Tempeh mit Ananas und Tofuklößchen in Currysahne. Einfach gemacht und im Ergebnis einfach »Hmmm...« – versprochen!

KLEINES EXTRA: Step-by-Step-Rezepte mit Sojagranulat

126 * Milchprodukte & Eier

INFO: Was aus Milch entsteht und in Eiern steckt

Fluffig-luftig oder zart schmelzend, Quarkmousse mit Radieschensalat oder Käse-Zwiebel-Frittata? Ei, Ei, Ei, da fällt die Entscheidung nicht leicht.

Die Lösung: Alles ausprobieren und genießen!

KLEINES EXTRA: Käse vor- und zubereiten – Schritt für Schritt ganz schnell gelernt

142 * Früchte

INFO: Vitamine von Sommer bis Winter –
Warenkunde von Aprikose bis Zitrone

Apfel-Thymian-Pfannkuchen zum Sattessen, Birnenquark mit Knuspernüssen für einen guten Start in den Tag, Kakao-Eis mit heißen Himbeeren zum Dahinschmelzen – da schlagen Süßschnabel-Herzen höher!

KLEINES EXTRA: Bebilderte Mini-Rezepte für Power-Smoothies

158 * Register

160 * Impressum

CRASHKURS SALATE



Blattsalate Spitzenreiter bei den Sorten ist nach wie vor der Kopfsalat, ob grün oder als roter Burgundersalat.



Salatgemüse, das man roh essen kann, ist in jedem gemischten Salat zu finden. An erster Stelle: Tomaten.



Zu den **Salatkräutern** gehören nicht nur Schnittlauch und Co., sondern auch die würzig-scharfe Rucola.



Gemüse als Salatzutat schmeckt manchmal gegart besser als roh. In jedem Fall kochen muss man Bohnen.

Blattsalate gibt es das ganze Jahr über. Im Sommer greifen Salatfans besonders gerne zu grünem oder rotem Kopfsalat, Eichblattsalat und Lollo bianco oder rosso. Sie alle haben zarte Blätter, die in der Salatsauce jedoch rasch schlapp machen. Sie sollten deshalb immer frisch angemacht und dann gleich serviert werden.

Härter im Nehmen sind Romana oder Römersalat, Eisberg- und Endiviensalat. Romana und Endivie schmecken außerdem nicht nur roh als Salat, sondern auch geschmort als Gemüse. Im Herbst und Winter laden weitere Genießersalate ein: Jetzt kommt der nussig zarte Feldsalat in den Handel, ebenso die leicht bitteren Sorten Radicchio und Chicorée.

Beim Vorbereiten von Kopfsalaten die äußeren Blätter entfernen, sie sind am stärksten mit Schadstoffen belastet. Die übrigen Blätter auseinanderlösen, in kaltem Wasser gründlich waschen und trocken schütteln. Dann die Blätter in Stücke zupfen oder schneiden. Feldsalat wird ebenso wie

Portulak und junger Spinat verlesen, also von allen welken Blättern befreit und gewaschen. Radicchio und Chicorée im Ganzen waschen, vorher welke Blätter ablösen. Die Salate jetzt entweder halbieren, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden oder die Blätter einzeln ablösen und zerkleinern.

Besonders fein schmecken gemischte Salate – dann zu den Blattsalaten weitere Zutaten vorbereiten. Als **Salatgemüse**, also als weitere rohe Zutaten, eignen sich Tomaten, Gurken, Paprika und Möhren, aber auch Frühlingszwiebeln, Radieschen oder Rettich. Anderes **Gemüse** schmeckt auch im Salat gegart besser: Pilze in Öl anbraten, Bohnen in Salzwasser bissfest kochen, Brokkoli, Blumenkohl und Erbsen ebenfalls in Salzwasser bissfest kochen und kurz kalt abschrecken.

Jeder Salat bekommt noch mehr Aroma, wenn man frische **Kräuter** untermischt. Besonders gut im Salat machen sich Schnittlauch, Kerbel, Zitronenmelisse, Borretsch, Kresse und Basilikum – ganz nach Belieben einzeln oder gemischt.



Essig ist nicht gleich Essig. Durch die Wahl einer besonderen Sorte, z. B. Himbeeressig, lassen sich Salate verfeinern.



Öl ist die zweite wichtige Komponente im Dressing. Versuchen Sie neben Olivenöl auch mal ausgefallene Sorten.



Nüsse schmecken nicht nur gut, sondern sind auch topgesund: In ihnen stecken viele Vitamine und Mineralstoffe.

Sprossen wie Radieschen- oder Rettichsprossen sind vitaminreich und haben einen feinwürzigen Geschmack.

Essig entsteht durch Vergärung von Alkohol durch Essigsäurebakterien oder durch Verdünnen von Essigsäure. In der Regel sind Wein oder Branntwein die Grundlage. Darum schmeckt guter Essig nicht nur sauer, sondern trägt auch sehr viel zum Geschmack der Salatsauce bei. Besonders fein und intensiv schmeckt guter Aceto balsamico. Bei ihm gilt: je älter, desto delikater – und desto teurer. Eine gute Alternative sind Obstessige (Apfel-, Birnenessig) oder mit Früchten aromatisierte Essige wie Himbeer- und Johannisbeeressig.

Beim **Öl** ist es wie beim Essig: Man kann zwischen vielen Qualitäten und Geschmacksrichtungen wählen. Für den Salat sollte man aber immer zu hochwertigen kalt gepressten Ölen greifen. Für die meisten ist der Klassiker ein fein-aromatisches Olivenöl. Man kann es – wie auch Raps- oder Distelöl – pur verwenden oder mit anderen Sorten mischen. Richtig viel Geschmack bringen Nussöle aus gerösteten Nüssen, etwa aus Hasel- oder Walnüssen, aber auch das intensiv grüne Kürbiskernöl, das besonders gut zu Feldsalat passt.

Eine **Vinaigrette** ist schnell gerührt. Als Grundlage immer 1–1 1/2 Teile Essig mit 3 Teilen Öl kräftig verquirlen, bis die Mischung sämig ist. Zum Würzen eignen sich Senf – von mild bis scharf –, die verschiedensten Kräuter sowie Salz und Pfeffer. Man kann eine Vinaigrette übrigens wunderbar auf Vorrat zubereiten. Dazu einfach die drei- bis vierfache Menge in ein Schraubglas füllen, und das verschlossene Glas gut schütteln. Die Vinaigrette im Kühlschrank aufbewahren und vor der Verwendung noch einmal kurz schütteln.

Aufgewertet wird jeder Salat durch ganze oder gehackte **Nüsse**, die man vor dem Servieren aufstreut. Verwenden Sie auch einmal geröstete Nüsse, die Sie sogar auf Vorrat zubereiten können. Dazu 100 g Pinienkerne, grob gehackte abgezogene Mandeln oder gehackte Cashewkerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. anrösten. Dann die gehackten Blättchen von 4 Zweigen Petersilie und frisch gemahlener Pfeffer oder etwas Chilipulver mit 1 EL Öl untermischen. Die Nüsse salzen und abkühlen lassen.

CRASHKURS FRÜHLINGS GEMÜSE



Ob rein weiß oder mit violetten Spitzen ist beim **weißen Spargel** Geschmackssache – der violette ist kräftiger.



Grüner Spargel macht kaum Arbeit beim Vorbereiten, ist schneller gar und hat sogar noch mehr Vitamine.



Bei **Radieschen** schmecken außer den Knollen auch die Blätter. Diese kann man in Suppen oder Saucen rühren.



Eine **Vitaminspritze** für alle Wintermüden sind zarte Frühlingskräuter wie Kerbel oder auch junger Schnittlauch.

KLEINE FRÜHLINGS GEMÜSEKUNDE

Weißer Spargel ist je nach Wetter aus heimischem Anbau ab Mitte bis Ende April zu haben, seine Saison endet traditionell am 24. Juni. Er wird gestochen, kurz bevor seine Spitzen aus der Erde brechen, deshalb bleibt er weiß. Spargel mit violetten Spitzen hingegen hat bereits ein wenig aus der Erde gespitzt. Er hat fast immer einen kräftigeren Geschmack mit einer leichten Bitternote. Bei frischem Spargel sollten die Schnittstellen feucht sein, und die gesamten Stangen müssen knackig aussehen. Um das prüfen zu können, sollten Sie Spargel besser lose als im verpackten Bund kaufen. Richtig aufbewahrt wird Spargel in ein feuchtes Tuch eingeschlagen im Kühlschrank. So hält er sich bis zu zwei Tage.

Grüner Spargel wächst nicht in, sondern oberhalb der Erde, bildet durch den Lichteinfluss Chlorophyll und wird deshalb grün. Er hat einen intensiven Geschmack und muss kaum geschält werden. Da grüner Spargel in den südeuropäischen Ländern sehr beliebt ist, kommt er aus Italien oft schon im

März zu uns in die Geschäfte. Die Stangen sollten knackig und frisch sein, die Köpfe nicht allzu stark geöffnet.

Radieschen zeigen uns den Frühling an. Sie sind eine Unterart des **Rettichs**, der selbst ein wenig später auf den Markt kommt, und schmecken etwas milder als dieser. Radieschen mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt werden hauptsächlich roh gegessen, sie schmecken aber auch gegart.

Frische Erbsen und **dicke Bohnen** in den Hülsen kommen im Frühling aus Italien und anderen südlichen Ländern zu uns. Bei diesem jungen Gemüse die Erbsen bzw. Kerne einfach aus den Hülsen lösen und in Salzwasser bissfest garen.

Junge **Kräuter** ergänzen die leichte frische Frühlingsküche auf das Feinste. Zarter Kerbel, der erste Schnittlauch aus dem Freiland, Brunnenkresse und Co. am besten roh über die Gerichte streuen oder nur ganz kurz mitgaren. Ebenfalls fein: die mildwürzigen **Frühlingszwiebeln**, die man mit einem Teil des knackigen Grüns isst.

1. GRÜNER SPARGEL AUS DEM WOK (FÜR 2 PERSONEN)



1. 500 g grünen Spargel waschen. Enden großzügig abschneiden. Nur wenn er sich schwer schneiden lässt, ihn unten dünn schälen.



2. Die Spitzen abschneiden. Stangen schräg in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. In 2 EL Öl im Wok 2–3 Min. braten. Spitzen zugeben.



3. 2–3 Min. weiterbraten. Je 1/2 TL gehackten Knoblauch und Ingwer, 2 EL Sojasauce und 50 ml Brühe zugeben. Salzen, mit Reis essen.



2. WEISSER SPARGEL AUS DER FOLIE (FÜR 2 PERSONEN)



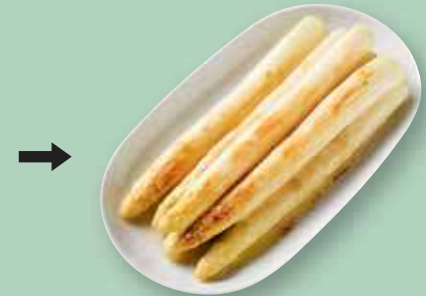
1. 500 g weißen Spargel waschen. Etwa 2 cm unterhalb der Spitzen beginnend schälen. Oben dünn, zum Ende etwas dicker schälen.



2. Die Spargelenden abschneiden. Spargelstangen nebeneinander auf ein Stück Alufolie (glänzende Seite nach oben) legen.



3. 1 EL Butterflöckchen darauf geben, Spargel salzen. Folie verschließen. Im Ofen bei 180° (Mitte, Umluft 160°) ca. 50 Min. backen.



3. GRÜNE ERBSEN MIT MINZE (FÜR 2 PERSONEN)



1. 750 g frische Erbsenschoten mit den Fingern aufbrechen, die Erbsen aus den Schotenhälften streifen. Ausbeute: ca. 300 g Erbsen.



2. Die Erbsen in kochendem Salzwasser in 6–8 Min. bissfest kochen. Dann in ein Sieb abgießen und kurz kalt abschrecken.



3. Die Blätter von 1 Bund Minze hacken, mit der Schale von 1/2 Bio-Zitrone in 40 g Butter andünsten. Mit den Erbsen mischen, salzen.



www.kuechengoetter.de/vegivideos



LASAGNE MIT ROMANASALAT

- 1 Die Salatblätter auseinanderlösen und in stehendem kaltem Wasser mehrmals gründlich waschen. Den Salat in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Blauschimmelkäse würfeln. Die Tomaten mitsamt dem Saft, den Käsewürfeln und 1 EL Olivenöl fein pürieren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Hälfte vom Parmesan dazugeben, die Sauce gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
- 3 Etwas Tomatensauce in eine ofenfeste Form gießen. Lasagneblätter und Romanasalat einfüllen, den Salat immer mit etwas Tomatensauce beschöpfen. Die letzte Schicht besteht aus Lasagneblättern und Tomatensauce.
- 4 Die Oliven fein hacken, mit dem übrigen Parmesan mischen und aufstreuen. Das restliche Öl darüberträufeln und die Lasagne im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 35 Min. backen, bis sie gar und gebräunt ist.

* **DAS SCHMECKT DAZU** Oliven-Ciabatta und Salat

FÜR 2 PERSONEN
 ZUBEREITUNG: 25 MIN.
 BACKEN: 35 MIN.
 PRO PORTION CA. 745 kcal
 34 g EW, 40 g F, 63 g KH

1 mittelgroßer Romanasalat (ca. 300 g)
 Salz
 100 g Blauschimmelkäse
 1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g)
 2 EL Olivenöl
 2 Knoblauchzehen

70 g Parmesan, frisch gerieben
 Pfeffer, Zucker
 8 Lasagneblätter (ca. 140 g, ohne Vorkochen zu verwenden)
 2 EL entsteinte Oliven

NUDELAUFLAUF MIT ZUCCHINI

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 30 MIN.

BACKEN: 30 MIN.

PRO PORTION CA. 610 kcal

32 g EW, 25 g F, 66 g KH

150 g kurze Nudeln
(z. B. Fusilli)

Salz

250 g junge Zucchini

1 Tomate (ca. 100 g)

1 kleines Bund Rucola
(oder Petersilie)

2 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

1/2 Bio-Zitrone

125 g Ricotta

50 g Parmesan,
frisch gerieben

1 TL Tomatenmark

1 Eigelb (Größe M)

Pfeffer

Chilipulver

1 EL Pinienkerne

1/2 EL kalte Butter

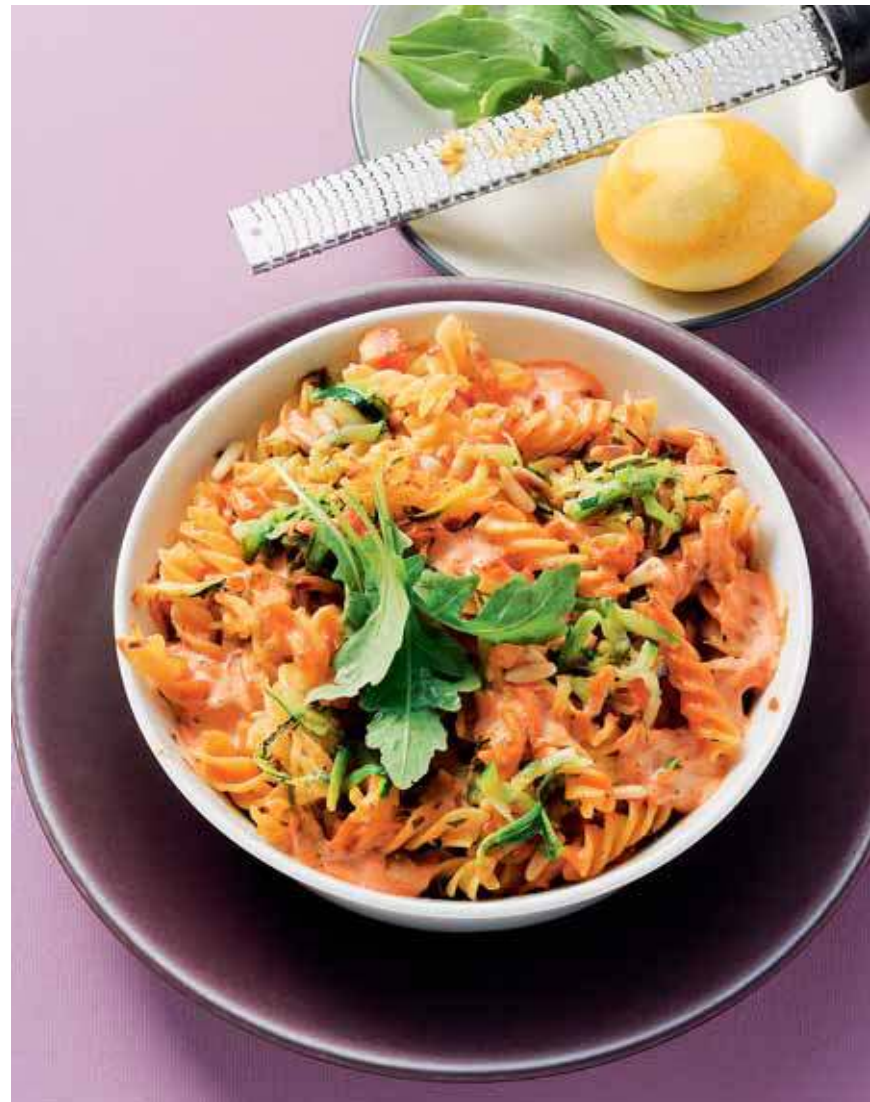
1 Für die Nudeln Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe al dente kochen. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Während die Nudeln kochen, die Zucchini waschen, putzen und fein raspeln, salzen und 10 Min. stehen lassen. Tomate häuten (s. S. 12) oder waschen und fein schneiden. Welche Blätter und dicke Stiele von der Rucola entfernen. Rucola waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, die weißen und hellgrünen Teile in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Die Zitronenhälfte heiß waschen, die Schale fein abreiben.

3 Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Ricotta mit dem Parmesan, Tomatenmark und Eigelb gründlich verrühren. Die Zucchini abtropfen lassen und mit Tomate, Rucola, Zwiebelringen und Knoblauch untermischen. Mit der Zitronenschale, Salz, Pfeffer und 1 Prise Chili abschmecken.

4 Die Nudeln mit der Zucchini Mischung verrühren und in eine ofenfeste Form füllen. Die Pinienkerne aufstreuen, die Butter in Flöckchen daraufsetzen. Die Nudeln im Ofen (Mitte, Umluft 180°) in ca. 30 Min. knusprig backen.

* **TAUSCH-TIPP** Statt kurzer Nudeln große Muschelnudeln nehmen, diese mit der Ricottamischung füllen.





PFANNKUCHEN MIT GEMÜSE



1 Für den Pfannkuchenteig das Mehl mit 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Die Milch und die Eier nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Den Teig bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen das Gemüse waschen. Von Aubergine und Zucchini die Enden abschneiden, das Gemüse sehr klein würfeln. Die Paprikaschote halbieren, Stiel und Trennhäutchen mit den Kernen entfernen und die Paprika ebenfalls klein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und hacken.

3 Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Gemüsewürfel, die Zwiebel, den Knoblauch und den Rosmarin darin unter Rühren andünsten. Die Tomaten dazugeben, das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. schmoren.

4 Inzwischen den Backofen auf 70° vorheizen. 1 TL Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen. Einen Schöpfer Pfannkuchenteig in die Pfanne geben und durch Schwenken darin verteilen. Bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. braten, den Pfannkuchen umdrehen und noch einmal ca. 1 Min. braten. Auf einem Teller im Backofen warm halten. Aus dem Teig weitere sieben Pfannkuchen backen und ebenfalls warm halten.

5 Wenn alle Pfannkuchen gebacken sind, sie mit dem Gemüse auf den Tisch stellen. Zum Essen Pfannkuchen mit Gemüse bedecken, etwas Käse darüberstreuen und mit Basilikum belegen.

* **SPEED-TIPP** Die Pfannkuchen schmecken auch mit einem Belag aus rohen Tomatenwürfeln und Schafskäse (Feta).

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 1 STD.

PRO PORTION CA. 755 kcal

37 g EW, 36 g F, 62 g KH

FÜR DIE PFANNKUCHEN:

150 g (Vollkorn-)Weizen- oder Dinkelmehl

Salz

300 ml Milch

2 Eier (Größe M)

1 EL Butterschmalz zum Braten

FÜR DIE FÜLLUNG:

1 kleine Aubergine

1 Zucchini

1 gelbe Paprikaschote

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Zweige Rosmarin

2 EL Olivenöl

200 g gehackte Tomaten (Tetrapak)

Salz, schwarzer Pfeffer

50 g Pecorino am Stück

Basilikumblättchen zum Bestreuen



DAL MIT MANGO

1 Den Ingwer, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, vom Stiel befreien und mit den Kernen in feine Ringe schneiden. Die Mangohälfte schälen und das Fruchtfleisch vom Stein abschneiden. Mangofleisch in kleine Würfel schneiden, die Hälfte davon zugedeckt beiseitelegen.

2 Die Hälfte vom Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin andünsten. Die Linsen kurz mitdünsten. Brühe, die Hälfte der Mango und alle Gewürze zugeben und gut unterrühren. Das Dal zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Min. garen, bis die Linsen zerfallen sind. Ab und zu umrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser oder Brühe nachgießen.

3 Inzwischen die Limettenhälfte heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Das restliche Öl erhitzen, die Kokosflocken darin bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten, mit der Limettenschale und Salz abschmecken, auf einem Teller beiseitestellen.

4 Dal mit Salz abschmecken und die übrigen Mangowürfel unterrühren. Auf Teller verteilen und mit Kokosflocken garniert servieren.

* **DAS SCHMECKT DAZU** indisches Fladenbrot

FÜR 2 PERSONEN
ZUBEREITUNG: 40 MIN.
PRO PORTION CA. 275 kcal
11 g EW, 13 g F, 27 g KH

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1/2 Mango
1 EL Öl
80 g rote geschälte Linsen

3/8 l Gemüsebrühe
je gut 1/2 TL gemahlener
Koriander, Kreuz-
kümmel und Kurkuma
1 TL edelsüßes Paprika-
pulver

je 1 kräftige Prise
gemahlene Nelken
und Zimtpulver
1/2 Bio-Limette
2 EL Kokosflocken
Salz

ERBSENSUPPE MIT PAPRIKAKLÖSSCHEN

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 30 MIN.

KOCHEN: 1 STD.

PRO PORTION CA. 330 kcal

17 g EW, 19 g F, 18 g KH

FÜR DIE SUPPE:

1 Stange Lauch

1 Möhre

4 Zweige Thymian

2 TL Butter

80 g grüne oder gelbe Schäl-
erbsen

3/4 l Gemüsebrühe

Salz, schwarzer Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

1 EL Kürbiskernöl (nach
Belieben)

FÜR DIE KLÖSSCHEN:

100 g Topfen (ersatzweise
Quark oder Ricotta)

1 Eigelb (Größe M)

je 1/2 TL edelsüßes

und rosenscharfes Paprika-
pulver

1 TL Meerrettich

2 EL frisch geriebener
Emmentaler

2 EL Mehl

Salz, schwarzer Pfeffer

1 Den Lauch waschen und putzen, die Möhre schälen. Beide Gemüse fein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

2 Die Butter in einem Topf zerlassen und den Thymian und die Lauch- und Möhrenwürfel darin unter Rühren andünsten. Die Erbsen dazugeben, mit der Brühe aufgießen und zum Kochen bringen. Die Erbsen zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 1 Std. weich kochen.

3 Inzwischen für die Klößchen den Topfen mit dem Eigelb, beiden Paprikasorten, dem Meerrettich, dem Käse und dem Mehl verrühren. Salzen und pfeffern. Salzwasser zum Kochen bringen, von der Topfenmasse mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen abstechen und ins Wasser geben. Bei schwacher Hitze in ca. 8 Min. darin gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

4 Die Erbsen in der Garflüssigkeit fein pürieren, die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Suppe in Teller verteilen, Topfenklößchen mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und daraufsetzen. Nach Belieben mit Kürbiskernöl beträufeln.

* **VARIANTE** Die Klößchen schmecken nicht nur in der Cremesuppe, sondern auch in klarer Brühe.





CRASHKURS **VEGETARISCH**

IN SACHEN KOCHEN NOCH ETWAS GRÜN HINTER DEN OHREN, ABER GROSSE LUST AUF GRÜNE KÜCHE? DANN MACHEN SIE DEN CRASHKURS, DENN HIER LAUTET DAS MOTTO: MIT WENIGEN WORTEN, ABER VIELEN STEP-BY-STEP-FOTOS GANZ EINFACH VEGETARISCH KOCHEN LERNEN – ZUM BEISPIEL KRÄUTERGNOCCHI MIT PAPRIKASAUCE, SPINATPIZZA UND ÜBER 125 WEITERE HMMM-GERICHTE! DAS BESONDERE PLUS: AUF WWW.KÜCHENGÖTTER.DE GIBT'S HILFREICHE VIDEOCLIPS DAZU. DARUM: SEHEN, LERNEN, KOCHEN – UND SPIELEND EINFACH FLEISCHLOS GLÜCKLICH WERDEN!

www.gu-online.de



16,99 € [D]
ISBN 978-3-8338-1890-5
WG 455 Themenkochbücher



9 783833 818905