SUSANNE BODENSTEINER | SABINE SCHLIMM

Seelenfutter vegetarisch

Grüne Rezepte, die glücklich machen

GU

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
- 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 einem ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

Service

5 Einladung zum Wohlfühlkochen
9 Wie man sich zufrieden isst
10 Scharfe Kicks für gute Laune
13 Käse: Rohstoff für Glück
14 Fünf Mal Umami-Superfood
188 Register
192 Impressum

– 19 –

Snacks und Salate: kleine Nothelfer für zwischendurch

Manchmal gibt's so Momente – da ist man hundemüde und ganz mies drauf, hat einen Kloß im Hals oder einfach nur einen schlechten Tag. Was hilft dann? Natürlich nur ein kleines Wunder! Eines, das man eins, zwei, drei aus dem Topf zaubern kann. Und das die Mundwinkel im Nu von ganz unten nach ganz oben zieht: »Mmmhhh, tut das gut!«

– 49 –

Suppen und Eintöpfe: Wärme von innen

Geheimrezept für inneres Strahlen: Einfach mal wieder Sonne tanken! Zum Beispiel in Form von leuchtenden Kürbissen, sonnigem Safran und glutroter Chili. Wenn draußen Matsche-Wetter herrscht oder uns jemand doof gekommen ist, setzen wir auf sonnige Aussichten und machen der trüben Stimmung den Garaus – bis unsere Seele vor Glück Sommersprossen kriegt!

– 77 –

Kartoffeln und Gemüse: ein Teller voll Glück

Klar: Man könnte bei Liebeskummer ins Taschentuch weinen oder sich in die Kissen vergraben. Man könnte aber auch der treulosen Tomate ein Schnippchen schlagen. Und sich mit 'ner knackigen Alternative trösten, zum Beispiel jungem Gemüse. Oder man verwöhnt sich mit sahnig wärmenden Schmeichelkünstlern. Die streicheln das Wohlgefühl wie kuscheliges, fluffiges Fleece …

– 107 –

Nudeln, Reis & Co.: Glücksbringer mit Sauce

Heute sind wir so was von gut drauf! Weil wir uns nämlich eine Doppelpackung Seelenfutter gönnen. Mit genussreichen Wohlfühl-Kombis, die gemeinsame Sache machen und dabei richtig zu Hochform auflaufen. Wie die Lasagne mit Spinat oder der Möhrenrisotto. Die leuchten so fröhlich – wer weiß, vielleicht liegt das Ende des Regenbogens ja sogar in unserer Küche?!

– 139 –

Soja und Seitan: deftig-kräftige Blues-Abwehr

Hey, schlechte Laune! Mach mal Platz da! Glaub ja nicht, dass du uns was anhaben kannst, wir haben nämlich gute Freunde. Solche, die richtig viel Power haben und eine Menge innere Werte. Zum Beispiel eiweißreicher Tofu. Der macht uns so stark, dass wir es mit jeder trüben Tasse aufnehmen. Und wenn der Blues bei uns klingeln will, machen wir ihm Beine!

– 163 –

Süßes: himmlische Seelenstreichler

Von wegen »Happy End gibt's nur im Kino«. Romantische Begegnungen gibt's auch in unserer Küche. Und zwar immer dann, wenn uns danach ist. Auf den Zufall warten? Nicht im richtigen Leben! Wir paaren Milchreis mit Mandeln und Kaiserschmarren mit Karamell und schließen verzückt die Augen. Wunderbar, diese Romanze für den Gaumen! Zum Dahinschmelzen. Und zum Seufzen gut …

Wenn uns das Leben Zitronen gibt, dann machen wir sahnige Zitronenpasta mit grünem Pfeffer daraus.

Die einen haben im Büro immer eine Tafel Schokolade für besondere Stressmomente. Die anderen kommen an keiner Pommes-Bude vorbei, wenn die Laune unter den Nullpunkt gerutscht ist. Und die Dritten ziehen sich vor den Zumutungen der Welt in die Küche zurück und kochen. Bei alldem geht es nicht ums Sattwerden, sondern darum, die Seele zu streicheln.

Einladung zum Wohlfühlkochen

Natürlich wissen die meisten von uns ganz gut über gesunde Ernährung Bescheid. Wir kennen die Gebote von A wie »Alles in Maßen« bis Z wie »Zucker reduzieren«. Trotzdem: Wenn der Lebensweg gerade über eine Strecke voller Schlaglöcher führt, wenn das innere Trübgrau nur durch Phasen von Nieselregen aufgelockert wird oder der Stresspuls Schlagzeugsoli hinlegt, dann schenken wir dem vernünftigen Rohkostsalat keinen zweiten Blick. Denn dann ist Seelenfutterzeit!

Lauter Gönn-ich-mir-Rezepte

Sich gönnen, was schmeckt – das ist Seelenfutterzeit.

Zeit also, sich etwas Gutes zu tun, sich genau das zu gönnen, was jetzt schmeckt – ohne Verbote und Kalorienzählen. Die passenden Rezepte für solche Momente haben wir hier zusammengetragen. Unsere kulinarischen Hilfsangebote kommen dabei so unterschiedlich daher wie die Krisen, für die sie gedacht sind: scharf und belebend die einen, süß und sanft die anderen. Manche wandern genüsslich von der Hand direkt in den Mund, für manche wiederum lohnt es sich, den Tisch schön zu decken. Einige taugen als superfixe Stimmungsfeuerwehr, während andere Gelegenheit zu meditativem Schnippeln und Rühren geben.
Eines haben sie natürlich alle gemeinsam: Sie kommen ohne Fleisch und Fisch aus. Was nicht besonders erstaunlich ist – oder was fällt Ihnen bei Trost- und Seelenessen spontan ein? Milchreis? Ein großer Berg Pasta? Pizza, die richtig schöne Käsefäden zieht? Eben.

Ein Buch für alle Fälle

Wir würden uns freuen, wenn in Ihrer Schreibtischschublade in Zukunft dieses Buch läge (noch besser: griffbereit in der Küche). Darin können Sie dann im Notfall oder auch zwischendurch mal blättern. Und wenn die Kochlust geweckt und der Einkaufszettel geschrieben ist, dann stellt sich bestimmt Vorfreude auf Duft und Wohlgeschmack ein. Etwas Besseres kann man von einem trüben Tag eigentlich nicht verlangen. Vernunft und Rohkostsalat? Ja, morgen. Wenn die innere Sonne wieder scheint.

Wieder einmal alles Käse?
Davon schneiden wir uns
doch gleich ein großes Stück ab!

Er schmilzt auf der Pizza, bildet die Knusperkruste auf dem Gratin, begeistert frisch und cremig den Gaumen und ist ein Aromawunder, das uns in himmlische Genießer-Sphären entführt: Käse bringt Glück auf den Teller.

Käse: Rohstoff für Glück

Käse lässt nicht nur den Gaumen jubeln. Auch die Gesundheit freut sich: Ob aus Schafs-, Ziegen- oder Kuhmilch gemacht, ob weich oder hart, frisch, mit Edelpilz geimpft oder lange gereift – Käse liefert neben Eiweiß, Kalzium und Mineralsalzen auch die Vitamine B und D. Und nicht nur Geschmack und Aroma beglücken uns: Ein spezieller Stoff in reifem Käse wie Parmesan, Brie, Camembert, Edamer und Gouda bewegt das Gehirn indirekt dazu, mehr Dopamin zu bilden: ein Glückshormon! Vor allem lange gereifter Hartkäse enthält auch noch natürliche Geschmacksverstärker, die für ein rundes Umami-Aroma bürgen. So toppen und vollenden sie den Geschmack von Spaghettisauce, Minestrone, Gemüse-Crumble …

Die Frage nach dem Lab

Für die meisten Käsesorten wird die Milch erst einmal mit Lab eingedickt. Vor allem traditionelle Sorten, die lange reifen, werden mit tierischem Lab hergestellt, das aus dem Magen von geschlachteten Lämmern, Kälbern oder Zicklein stammt. Dazu gehören Parmesan, Grana, klassischer Gorgonzola, Roquefort, höhlengereifter Schweizer Emmentaler und Bergkäse wie etwa Gruyère. Wer darauf verzichten will, findet Alternativen: Viele Hersteller setzen mikrobielles Lab ein, das auf Schimmelpilzen gezüchtet wird. Frei von tierischem Lab sind etliche Sorten in Bioläden: parmesanähnlicher Hartkäse wie Montello, der sich gut reiben lässt, oder auch aromatische Blauschimmelsorten aus England und Dänemark, die Gorgonzola vertreten können. Auch in normalen Käsetheken und Supermärkten haben wir viele herrliche Sorten ohne tierisches Lab entdeckt: Mozzarella aus Kuhmilch, Feta, eine große Auswahl an Schafs- und Ziegenkäse, würzige Sorten aus Kuhmilch wie Tilsiter, Gouda, Edamer, Bergblumen- oder Butterkäse, Brie und Camembert und Bergkäse aus Österreich. Auch Allgäuer Emmentaler wird häufig ohne tierisches Lab hergestellt.
Bei Quark und Frischkäse ist die Sache einfach: Sie sind mit Sauermilchbakterien dickgelegt, also immer labfrei. Bei den übrigen Sorten muss man ein wenig suchen und Etiketten studieren. Auch das Internet hilft weiter.

Käse – ein Lebensmittel mit Zauberstoffen

Gute Laune shoppen

Auskunft geben natürlich auch Fachleute, und so fängt das Käseglück oft schon beim Gespräch mit der netten Verkäuferin an der Käsetheke an. Auch auf dem Bauernmarkt oder im Hofladen bekommen wir neben herrlichem Käse aus der Region Gratis-Beratung aus erster Hand.

Auch das Pflanzenreich bietet Lebensmittel mit natürlichem Glutamat. Das bringt richtig »Rumms« und macht oft ein Essen zum Lieblingsgericht. **Umami** *heißt in Japan diese fünfte Geschmacksdimension neben süß, sauer, salzig und bitter.*

Fünf Mal Umami-Superfood

1 Tomaten – und Gutes daraus

Reife Tomaten, die man nicht umsonst in Österreich Paradeiser nennt, bieten besonders viel Umami. Wer reif geerntete, frische Freilandtomaten kostet, der schmeckt gleich, warum: Denn dann scheint unsere Lieblingsfrucht geradewegs aus dem Paradies auf dem Teller gelandet zu sein. Doch keine Sorge, wenn der Winter kommt: Da greifen wir zu Dosentomaten oder holen uns mit getrockneten und in Öl eingelegten Tomaten die Sonne auf den Teller. Denn in natürlich konservierter Form bringen Tomaten fast noch mehr Umami-Potenzial mit. So gibt auch das konzentrierte Tomatenmark Saucen einen vollmundigen Kick, besonders wenn Sie es bei großer Hitze anbraten. Schnellen Dips liefern passierte Tomaten aus dem Tetrapak schöne Konsistenz und fruchtigen Geschmack. Für original italienische *Passata rustica* werden fein gehackte Tomaten nach traditioneller Art in Flaschen eingemacht – ebenfalls sehr zu empfehlen für wohlschmeckende Glücksgerichte!

2 Sojasauce und Misopaste

Sojasauce wird aus Sojabohnen, Wasser, Salz sowie mitunter Weizen hergestellt. Ihren unvergleichlichen Geschmack entwickelt sie in ihrer mindestens halbjährigen Reifezeit im Zedernholzfass. Diese Fermentation macht es aus: Nun verstärkt die Sojasauce vollmundig die Aromen aller anderen Zutaten. Je länger gereift, desto besser (und teurer) ist sie! Stehen auf dem Etikett Karamell, künstliche Aromen oder Zucker, ist die Sauce im Eilverfahren produziert und taugt nicht viel. Gute Qualität finden Sie im Bioladen oder Reformhaus; auch unter dem Namen Tamari oder Shoyu. Ebenfalls aus fermentierten Sojabohnen – solo oder zusammen mit Reis oder Gerste – ist **Misopaste** hergestellt, die eiweißreiche Basis-Würzzutat der japanischen Küche. Sie ist Hauptzutat der Misosuppe, die traditionsbewusste Japaner so gerne morgens schlürfen. Auch Miso punktet von Natur aus mit Glutamat. Am besten kaufen Sie im Bioladen traditionell hergestelltes, natürlich gereiftes Miso ohne Zusatzstoffe.

3 Pilze – frisch oder getrocknet

Sie tun der Seele so gut wie ein Waldspaziergang: Im Herbst verwöhnen uns Steinpilze und Pfifferlinge, aber auch Herbsttrompeten oder Maronen mit Umami-Wohlgeschmack und angenehmem *Mouthfeeling*. Pfifferlinge liefern daneben viel Eisen, Steinpilze besonders hochwertiges Eiweiß. Wenn die Saison vorbei ist, tröstet uns die Tatsache, dass man Waldpilze ausgezeichnet trocknen kann. Rund ums Jahr erfreuen uns die gezüchteten Seitlinge, darunter die fleischigen Austernpilze und die festen Kräuterseitlinge. Sie reichen im Aroma fast an die markanten Steinpilze heran. Die Umami-Stars im Funghi-Reich sind bei den Zuchtpilzen aber eindeutig die Shiitake mit ihrem unverwechselbaren Geschmack. Sie sind gold- bis dunkelbraun, haben gewölbte Hüte und sind schön fleischig. Getrocknete Shiitake finden Sie im Asienladen unter ihrem chinesischen Namen *Tongku*. Unkomplizierte Allrounder sind Champignons und Egerlinge. Sie können geschmacklich bestens mit anderen Pilzen gemischt werden und dürfen auch roh in den Salat. Falls Reste übrig bleiben: Pilzgerichte schnell abkühlen lassen, im Kühlschrank höchstens eine Nacht aufbewahren und vorm Servieren einmal aufkochen.

4 Walnusskerne

Wie viele Nüsse und Kerne haben sie großzügig Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren und Mineralstoffe im Gepäck und natürlich B-Vitamine, was sie zur idealen Nervennahrung macht. Was die Kraftpakete zusätzlich auszeichnet, ist ihr einzigartiger Wohlgeschmack: Umami pur! Damit pushen sie im Kuchen ebenso wie im Pesto auch die anderen Zutaten. Und sie enthalten einen Zauberstoff, der das Gehirn mehr Dopamin produzieren lässt: das Glückshormon, dessen Ausschüttung sonst durch Schlaf, Sport und – ähm – Sex angeregt wird.

5 Schwarze Oliven

Nach der Ernte schmecken sie nur bitter. Dem fünften Geschmack und damit ihrem Glückspotenzial nähern sich Oliven erst nach mehrmaligem Waschen, Einweichen und Einlegen. Geballte Umami-Power steckt dann vor allem in den dunkelbraunen bis schwarzen Exemplaren, wenn sie vollreif geerntet sind. In der Türkei und in Griechenland trocknet man Oliven oft vor dem Einlegen, wobei sie schrumpeln. Ob prall glänzend oder eher runzlig: Die dunklen Früchte enthalten natürliches Glutamat, schmeicheln unserem Gaumen mit mildem Aroma und wunderbar weicher Konsistenz. Doch lassen Sie sich nicht hinters Licht führen! Nur echte schwarze Oliven haben wahre Seelenfutterqualität. Steht etwas von Eisen-II-Gluconat oder -Lactat in der Zutatenliste, stecken unreif gepflückte, eigentlich helle Früchte im Glas oder Vakuumpack. Sie sind künstlich gefärbt. Gluconat oder Lactat werden aber nicht als Farbstoffe aufgeführt, sondern als »Stabilisatoren«.

Tipp *Ein wenig Tapenade bringt Umami an Tofu, Ofengemüse und Rohköstlichkeiten: Dafür 50 g entsteinte schwarze Oliven, 1 EL Kapern, 1 getrocknete Tomate (in Öl) und 1 geschälte Knoblauchzehe sehr fein hacken, mit 2 EL bestem Olivenöl und 1 EL fein gehacktem Basilikum mischen, pfeffern und eventuell salzen.*

Mund auf, Augen zu! Und jetzt die
mediterranen Aromen auf der Zunge genießen und
vom nächsten Urlaub in Griechenland träumen!

Kritharaki in Gemüse-Tomaten-Sauce

FÜR 2 PERSONEN
Zubereitung: 35 Min.
Pro Portion ca. 450 kcal

ca. 500 ml Gemüsebrühe (Instant oder selbst gekocht; Rezept siehe Tipp Seite 50)
1 Msp. Safranfäden oder -pulver
1 kleine weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 frische rote Chilischote
1 Stange Staudensellerie
1 dünner Zucchino
4–6 Cocktailtomaten oder kleine Strauchtomaten
je 1 Zweig Thymian und Rosmarin
1/2 Bund Basilikum
1 EL Olivenöl
150 g Kritharaki (kleine griechische Hartweizennudeln)
1 Schuss Weißwein (ersatzweise heller Traubensaft)
50 ml passierte Tomaten (Tetrapak)
2–3 EL kleine schwarze Oliven (ohne Stein)
Salz | schwarzer Pfeffer
1/2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale (nach Belieben)
30 g Kefalotyri oder Pecorino (siehe Seite 13)

1 Die Gemüsebrühe in einen kleinen Topf geben und erhitzen, dann den Safran hineinrühren und etwas auflösen.

2 Inzwischen die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote waschen und putzen, nach Belieben entkernen, dann in feine Streifchen schneiden. Den Staudensellerie putzen, waschen und in Scheibchen schneiden. Den Zucchino waschen, putzen und längs vierteln, die Viertel quer in Stückchen schneiden.

3 Die Tomaten kreuzförmig einritzen, mit kochend heißem Wasser überbrühen und etwas stehen lassen. Die Früchte häuten und vierteln. Die Kräuter kalt abbrausen und trocken schütteln. Blättchen und Nadeln abstreifen beziehungsweise abzupfen und fein hacken.

4 In einem Topf oder einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei kleiner Hitze in 2–3 Min. glasig dünsten. Selleriescheiben, die Hälfte der Chilistreifchen und die Kritharaki dazugeben und kurz mitdünsten. Die Hälfte der gehackten Kräuter darüberstreuen. Alles mit 1 kräftigen Schuss Wein ablöschen. Die Hitze reduzieren und die Hälfte der Safranbrühe sowie das Tomatenpüree angießen.

5 Alles aufkochen und bei kleiner Hitze offen knapp 10 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren und allmählich die restliche Safranbrühe dazugießen. Dann die Zucchinistückchen und die Oliven dazugeben und 4–5 Min. mitgaren, dabei eventuell etwas Wasser angießen. Zum Schluss die Tomatenviertel unterrühren und erhitzen.

6 Alles salzen und pfeffern. Restliche Kräuter, übrige Chilistreifen und nach Belieben die Zitronenschale darüberstreuen. Den Kefalotyri oder Pecorino darüberhobeln und die Kritharaki sofort servieren.

SARDISCHE VARIANTE

Bei italienischen Feinkosthändlern bekommen Sie die sardische Pastaspezialität **Fregula** *oder* **Fregola.** *Einer Röstung im Ofen verdanken die kleinen Kugeln aus Hartweizen ihren aromatisch-nussigen Geschmack. Sie können sie wie Kritharaki in der Sauce mitgaren. Je nach Größe ist eventuell etwas mehr Flüssigkeit beziehungsweise Garzeit notwendig. Achten Sie auf die Packungsangabe.*

Frische Luft hilft. Zum einen dabei, düstere Wolken zu vertreiben und wieder einen klaren Kopf zu kriegen. Zum anderen dabei, sich Appetit für diese großartig deftige Mahlzeit zu holen. Es muss ja nicht gleich Feldarbeit sein; ein langer Spaziergang tut's auch.

Bauernfrühstück mit Räuchertofu

FÜR 2 PERSONEN
Zubereitung: 20 Min.
Pro Portion ca. 570 kcal

350 g gegarte Pellkartoffeln (am besten vom Vortag)
100 g Räuchertofu
1 kleine rote Zwiebel
1/2 Bund Schnittlauch
4 EL neutrales Pflanzenöl
4 Eier | Salz
schwarzer Pfeffer

Außerdem:
einige saure Gurken (aus dem Glas)

1 Die Pellkartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Den Räuchertofu in ebenso große Würfel schneiden.

2 Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Schnittlauch kalt abbrausen und trocken schütteln, dann in Röllchen schneiden.

3 In zwei großen Pfannen je 2 EL Öl erhitzen. Jeweils die Hälfte der Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten, zwischendurch ab und zu wenden. Jeweils die Hälfte der Zwiebelringe und Tofuwürfel dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten.

4 In einer Schüssel mit einer Gabel oder einem Schneebesen die Eier verschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils die Hälfte der Eiermasse über die Kartoffelmischung in den beiden Pfannen gießen und mit der Hälfte der Schnittlauchröllchen bestreuen. Die Omeletts zugedeckt in ca. 3 Min. stocken lassen.

5 Die fertigen Omeletts nach Belieben einmal zusammenfalten, auf Teller gleiten lassen und heiß servieren. Die sauren Gurken dazu reichen.

MEHR ALS GÜRKCHEN: ROTE-BETE-SALAT

Beilage für 2 Personen: 500 g frische Rote Bete gründlich abbürsten und in 30–40 Min. weich kochen. Abkühlen lassen, schälen, putzen und in zentimetergroße Würfel schneiden. 1/2 säuerlichen Apfel waschen und ungeschält ohne Kerngehäuse genauso würfeln. Rote Bete und Apfel mit 1 EL geriebenem Meerrettich (frisch oder aus dem Glas) vermischen. 1/2 TL Senf, 1 EL Zitronensaft und 2 EL neutrales Pflanzenöl miteinander verrühren, salzen und mit dem Salat mischen. 3 Stängel Dill kalt abbrausen, trocken schütteln, von groben Stängeln befreien und hacken. Den Dill unterheben und den Salat mindestens 1 Std. durchziehen lassen.

Gute Laune

kann man essen …

Kennen Sie sie auch, diese Pleiten-Pech-und-Pannen-Tage, an denen alles, aber auch wirklich alles schiefgeht? »Verkochen« Sie den Alltagsblues: mit über 100 Veggie-Glücksrezepten von herzhaft bis süß – und gleich sieht die Welt wieder freundlicher aus! Goldbraun-knuspriger Makkaroni-Käse-Auflauf, Thai-würziges Tofu-Curry und schokosatte Brownies lassen sämtliches Ungemach schwinden – erst beim entspannten Köcheln, Schmurgeln, Backen und Brutzeln und dann Löffel für Löffel und Gabel und Gabel … hmmm!

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-4177-4

9 783833 841774

PEFC
PEFC/04-32-0928

€19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de

GU