

GESUNDE KÜCHE FÜR GENIESSER

# **Vegetarische Gerichte auf neue Art**

VON DER  
REDAKTION DER TIME-LIFE BÜCHER

TIME-LIFE BÜCHER, AMSTERDAM

# Inhalt

*Die vegetarische Alternative* . . . . . 6  
 Der Schlüssel zu einer  
 besseren Ernährung . . . . / . . . . . 8  
 Gemüsebrühe . . . . . / . . . . . 9

*Eine Fülle von Gemüsen* . . . . . 10

Zucchini-Gratin . . . . . 12  
 Spanisches Omelett . . . . . 13  
 Ratatouille-Terrine . . . . . 14  
*Tomaten abziehen und entkernen* . . . . . 14  
 Auberginen-Mozzarella-Förmchen . . . . . 15  
 Auberginenröllchen mit Ricotta-Rosinen-Füllung . . . . . 16  
 Auberginen-Fächer . . . . . 17  
 Kürbis-Souffle . . . . . 18  
 Frühlingsgemüse in Brunnenkresse-Crepes . . . . . 20  
*Paprikaschoten abziehen* . . . . . 21  
 Spargelmousse mit Käsesauce . . . . . 21  
 Überbackener Fenchel in Roquefort-Sauce . . . . . 22  
 Überbackener Chicoree mit gefüllten Tomaten . . . . . 23  
 Porree-Röllchen mit Käsesauce . . . . . 24  
 Pikante Gemüseterrine von Zucchini, Wirsing und Porree . . . . . 25  
 Wintergemüse mit Kümmelkartoffeln . . . . . 26  
 Überbackener Apfelrotkohl . . . . . 27  
 Pfannkuchen mit Spinatfüllung . . . . . 28

*Spinatroulade mit Stilton-Tomaten-Füllung*



*Spargelmousse mit Käsesauce*

Spinatroulade mit Stilton-Tomaten-Füllung . . . . . 29  
 Terrine mit Spinat und Pinienkernen . . . . . 30  
 Kohlrabi-Zucchini-Gratin . . . . . 31  
 Gefüllte Champignons . . . . . 32  
 Sellerierollen mit Senfsauce . . . . . 33

Schwarzwurzeln mit Paprika-Zwiebel-Relish . . . . . 34  
 Gekochte Yamswurzeln mit Chilisauce . . . . . 35  
 Bataten mit Maronenfüllung und Chilisauce . . . . . 36  
*Maronen vorbereiten* . . . . . 37  
 Bataten-Timbale mit zweierlei Paprikasaucen . . . . . 37  
 Safran-Gemüse-Topf mit Rouille . . . . . 38  
 Rösti von Kartoffeln, Mohren und Sellerie . . . . . 39  
 Ofenkartoffeln mit Zwiebel-Schnittlauch-Füllung . . . . . 40  
 Skandinavischer Salat . . . . . 41  
 Topinambur-Walnuß-Souffles . . . . . 42  
 Steckrübensuppe mit Curry . . . . . 43  
 Gemischte Wurzelgemüse mit Orangensauce . . . . . 44  
 Gebratene Gemüse in süßsaurer Sauce . . . . . 45  
 Lohans Leckerbissen . . . . . 46  
 Okra-Paprika-Eintopf . . . . . 48  
 Kokosnuß-Curry . . . . . 49

Mexikanischer Bataten-Topf.  
 Kartoffel-Rüben-Topf  
 sauer-scharf. . . . .

## 2 Getreide und Hülsenfrüchte ...

Salat von Avocado, Bohnen, Mandeln und Naturreis . . . . .  
 Karibischer Würzreis . . . . .  
 Reis-Timbale mit Artischockenböden . . . . .  
 Crepe-Torte mit Wildreis-Pilzfüllung . . . . .  
 Reispilaw mit Pilzragout . . . . .  
 Kürbis-Pecorino-Risotto . . . . .  
 Erbsen-Champignon-Risotto . . . . .  
 Acht Juwelen in Lotosblättern . . . . .  
 Lotosblätter füllen . . . . .  
 Reiskügelchen mit Zwiebel-Relish . . . . .  
 Buchweizen-Linsen-Pilaw . . . . .  
 Grieß-Gnocchimit Gemüsejulienne . . . . .  
 Überbackene Chili-Bohnen.



*Polenta-Pizza*

Polenta-Pizza . . . . .  
 Polenta-Ring mit Pinienkernen und Mozzarella . . . . .

Provenzalischer Topf	70
i Tandoori-Frikadellen	71
Schwarze Bohnen mit Safran-Reis	72

Tofu mit bunten Gemüsen auf Nudeln	87
Spießchen von Tofu, Zucchini und Champignons	88



Bohnen-Succotash

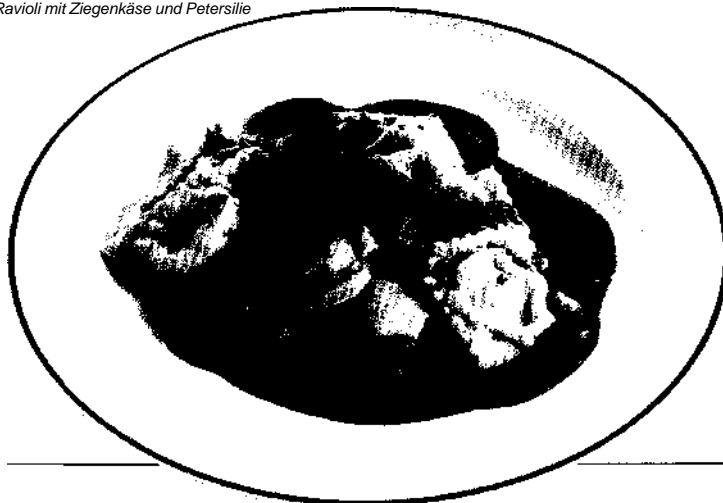
Bohneintopf auf toskanische Art	73
Lima-Bohnen mit Kräuterkruste	74
Bohnen-Succotash	75
Kohl gefüllt mit Bohnen und Champignons	76
Einen Kohlkopf aushöhlen	76
Kichererbsen-Okra-Topf mit Couscous	77
Koftavon Kichererbsen und Burghul	78
Artischocken mit Kichererbsen gefüllt	79
i Artischocken zum Füllen vorbereiten	79
; Indonesischer Gemüsetopf	80
[Linsen mit Spinat und Mohren	81
j Unsen-Kartoffel-Frikadellen mit Mango-Relish	82
(Linsen mit Kreuzkümmel und Zwiebeln	83
]Linsensouffle in Paprikaschoten	84
i Tofu mit Paprika und Erdnüssen	84
lnach Sichuan-Art	84
{Tofu aufbewahren und trocknen	85
ITofu-Gemüse-Klößchen	86

Graupen-Champignon-Suppe mit geräuchertem Tofu	89
--	----

### Nudeln und Backwaren . . . . . 90

Tortellini mit Ricotta-Zucchini-Füllung und Minze-Joghurt-Sauce	92
---	----

Ravioli mit Ziegenkäse und Petersilie



Tortellini herstellen	93
Gemüse-Lasagne	94
Penne Rigate mit Bleichsellerie und Quark	95
Ravioli mit Ziegenkäse und Petersilie	96
Ravioli herstellen	97
Spaghetti mit Omelettstreifen und gebratenen Gemüsen	97
Safran-Fettuccine mit Haselnuß-Estragon-Sauce	98
Sommergemüse mit Fettuccine und Basilikum	99
Nuß-Avocado-Taschen mit Zitrusauce	100
Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung und Erdnußsauce	101
Kleine Pies mit Möhren-Brokkoli-Füllung	102
Würzige Tarte mit Spargel-Morchel-Belag	103
Pikante Kürbistorte	104
Senf-Blumenkohl-Quiche	105
Mais-Ananas-Pizza	106
Birnen im Teigmantel mit Porree-Käse-Füllung	107
Champignon-Kulebjaka	108
Teigtaschen mit Brokkoli und Pecorino gefüllt	109
Räucherkäsekuchen mit Zitronen-Fenchel-Füllung	110
Gedämpfter Porree-Sellerie-Pudding	111
Spargelstrudel	112
Spinat-Chinakohl-Pie	113
Strudeltaschen mit Fenchel, Chicoree und Gorgonzola	114
Strudeltaschen mit Burghul-Füllung	115



Krustaden mit Fenchel, Brokkoli und Okra

Strudelschälchen mit Champignons und Spargel	116
Käse-Brot-Auflauf	117
Schwarzwurzel-Spargel-Muffins	118
Italienischer Bauernsalat	119
Brot auf laf mit Käse, Zucchini und Zwiebeln	120
Krustaden mit Fenchel, Brokkoli und Okra	121
Krustaden herstellen	121

## 4 Vegetarisches aus

### der Mikrowelle . . . . . 122

Blumenkohl-Käse-Auflauf	123
Zucchini-Tomaten-Clafoutis	124
Gemüse-Piperade	125
Topinambur-Gratin	126
Bunter Kartoffelauf laf	127
Gefüllte Weinblätter mit Burghul und Tomaten	128
Warmer Camembert mit Gemüse-Frucht-Salat	129
Gemüse-Curry	130
Pikantes Bohnen-Potpourri	131
Asiatische Gemüsepackchen	132
Süßsaures Gemüse	133
Kohl-Reis-Timbalemit Tomatensauce	134
Pilz-Quiche	135
Nährwerttabellen	136

Glossar	140
Register	141
Quellennachweis und Danksagung	144