



*Eva Rittinger*

# **EGETARISCH KOCHEN**

*Kösnich WIEN CHNIE*

*Das große GU Bildkochbuch  
mit verlockenden Vollwertrezepten,*

*Die Farbfotos gestalteten  
Susi und Pete A. Eising.*

**GU** GRÄFE  
UND  
UNZER

# Sie finden in diesem Buch

## Über dieses Buch

Seite 6

## Vegetarische Vollwertkost

Seite 7

## Schonende Garmethoden

Seite 8-9

Dämpfen 8  
Dünsten 8

Quellen 8  
Garen im Wasserbad 8

## Wichtig zu wissen

Seite 10-11

Tomaten häuten 10  
Orangen filieren 10

Teig zwischen Folie ausrollen  
Spätzleteig zubereiten 10

## Suppen, Salate und Saucen

Seite 12-35

Broccolicremesuppe 14  
Avocadocremesuppe 14  
Tomatensuppe mit Sherry 15  
Selleriecremesuppe 15  
Sauerkrautsuppe  
mit Paprikaschoten 16  
Serbische Bohnensuppe 17  
Bohnensuppe mit Spinat 17  
Bündner Gerstensuppe 18  
Holsteiner Gerstensuppe 18  
Haferuppe mit Mohren 19  
Grünkerncremesuppe 19  
Minestrone 20  
Biersuppenach Berliner Art 20  
Petersiliencremesuppe 21  
Rote-Bete-Suppe  
mit Meerrettich 21

Grünkernockerlsuppe 22  
Grießnockerlsuppe  
mit Schnittlauch 22  
Dinkelklößchensuppe mit  
Schnittlauch 23  
Tiroler Käseknödelsuppe mit  
Gemüse 23  
Bunter Salat mit Sprossen 24  
Chinakohlsalat mit Wal-  
nüssen 25  
Chicoreesalat mit Orangen 25  
Spinatsalat mit Sprossen 26  
Feldsalat mit Oliven 26  
Fenchelsalat mit Obst und  
Nüssen 27  
Rettichsalat mit Joghurt-  
dressing 27

Winterliche Rohkost 28  
Selleriesalat mit Trauben 28  
Rotkohlsalat mit  
Meerrettich 29  
Weißkohlrunkost  
mit Rosinen 29  
Rote-Bete-Rohkost  
mit Äpfeln 30  
Sauerkrautsalat  
mit Trauben 31  
Wiringsalat  
mit Champignons 31

Bunter Bohnensalat 32  
Linsensalat mit Gemüse 32  
Kichererbsensalat  
mit Gemüse 33  
Vinaigrette 34  
Nußdressing 34  
Meerrettichsauce 34  
French Dressing 34  
Tomaten-Vinaigrette 35  
Tomatensauce mit  
Zwiebeln 35

## Gemüse, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Seite 36-53

Gemüseküchlein 38  
Überbackene Spinatnockerl 38  
Gemüse in Bierteig mit Schnitt-  
lauchsaucen 39  
Frühlingsgemüse mit Bier-  
schaumsauce 40  
Gefüllte Paprikaschoten mit  
Tomatensauce 41  
Kohlroutaden mit Pilzen und  
Nüssen 42  
Gemüse auf lauf mit Roggen 43  
Überbackene Auberginen 43  
Zucchini auflauf 44  
Spinatsouffle 44  
Rote-Bete-Püree mit  
Mandeln 45  
Sprossengemüse mit  
Paprikaschoten 46  
Omeletts mit Sprossen 46  
Backkartoffeln mit drei Dips 47  
Kartoffelküchlein mit Käse 48  
Schupfnudeln 48  
Kartoffel-Spinat-Auflauf 49  
Kartoffel-Lauch-Auf lauf 49  
Kartoffelpizza  
»Margherita« 50



Linseneintopf mit buntem  
Gemüse 51  
Überbackene Linsen 51  
Kichererbseneintopf mit  
Gemüse 52  
Linsen-Gemüse-Küchlein 52  
Tofuküchlein mit Gemüse 53  
Gebratene Tofuwürfel 53

## Hauptgerichte mit Getreide

Seite 54-73

Weizennudeln 56  
Buchweizennudeln 56  
Vollkornspaghetti mit  
Mandeln 57  
Vollkornspaghetti mit Roque-  
fortsauce 57  
Überbackene Nudeln mit  
Spinat 58  
Vollkornnudeln »pesto« 58  
Käsespätzle 59  
Krautspätzle 59  
Spinatspätzle mit  
Weinsauce 60  
Pilzrisotto mit Petersilie 61  
Gebratene Polenta mit Käse 61  
Hirsotto mit Gemüse 62  
Buchweizenring mit  
Gemüwestreifen 63





- Grünkernaufwurf mit Gemüse 64
- Gerstenküchlein mit Zwiebeln 65
- Grünkernküchlein mit Lauch und Mohren 65
- Käsesouffle 66
- Quarkküchlein mit Grieß 66
- Hirsepfannkuchen mit Spinat-Käsefüllung 67

- Pfannkuchen mit Buchweizen 67
- Pizza mit Tomaten, Zwiebeln und Oliven 68
- Allgäuer Käsekuchen 69
- Lauchkuchen vom Blech 70
- Zwiebelkuchen mit Kümmel 71
- Appenzeller Gemüsetorte 72
- Spinatkuchen mit Eiersahne 73

## Brot, Brotaufstriche und Gebäck

Seite 74-95

- Gewürztes Weizenvollkornbrot 76
- Sauerteigbrot mit Roggen 77
- Dinkelbrötchen 78
- Vinschgauer 79
- Käsegebäck 80
- Knusprige Käsestangen 81
- Knoblauch-Kräuter-Baguette 82
- Laugenbrezen 82
- Pikant gefüllte Windbeutel 83
- Olivenbutter 84
- Paprikabutter 84
- Pistazienbutter 84
- Senfbutter 84
- Kräuterbutter 84
- Roquefortcreme mit Sherry 85
- Käse-Eier-Aufstrich 85
- Schafkäseaufstrich 85
- Liptauer 85
- Wiener Apfelkuchen 86
- Feiner Nußkuchen 87
- Waffeln mit Sesam 87
- Linzer Torte 88
- Streuselkuchen vom Blech 89
- Rosinenzopf oder Osterfladen 90



- Mandel-Lebkuchen 91
- Aachener Printen 92
- Basler Leckerli 92
- Vanillekipferl aus Buchweizen 93
- Lebkuchen aus Kartoffelteig 93
- Fruchtmakröbchen 94
- Nürnberger Kietzenbrot 95

## Süßspeisen und Desserts

Seite 96-105

- Grießauflauf mit Birnen und Preiselbeeren 98
- Grießauflauf mit Rosinen 99
- Quarkauflauf mit Äpfeln 99
- Apfelstrudel 100
- Brotpudding mit Rotwein und Fruchtpüree 101
- Rotweinsbirnen mit Honigsahne 102
- Himbeer-Rotwein-Süppchen mit Nockerln 102
- Fruchtgelee mit Sahne 103
- Erdbeereis mit Honig 103
- Apfelsalat mit Kokosflocken 104
- Obstsalat mit Feigen 104
- Mousse au chocolat 105
- Vanillesauce 105



## Zum Nachschlagen

Seite 106-115

## Der Inhalt des Buches von A bis Z

Seite 116-118

## Wichtiger Hinweis

Kaufen Sie möglichst nur gereinigtes Getreide. Denn Schmutz und Unkrautsamen (vor allem Samen der giftigen Kornrade) dürfen nicht enthalten sein. Das gleiche gilt auch für das heute wieder häufiger auftretende Mutterkorn, das vor allem den Roggen befällt. Es ist ein deutlich erkennbares, schwärzliches und meist stark vergrößertes Korn. In größeren Mengen verzehrt (etwa 5 bis 10 g) ruft es lebensgefährliche Vergiftungserscheinungen hervor. Die Gefahr ist allerdings relativ gering, wenn Sie, wie empfohlen, gereinigtes Getreide kaufen.

Essen Sie Schoten oder Samen von Hülsenfrüchten nie roh. Erst durch ausreichendes Garen wird das darin enthaltene natürliche Gift, das Phasin, unschädlich gemacht. Beim Keimen wird dieses Gift nur teilweise abgebaut; deshalb sollten auch Sojabohnenkeimlinge nicht zu oft verzehrt und grundsätzlich kurz erhitzt oder blanchiert gegessen werden.