



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
Weißkohlrohkost
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
Kohlrouladen 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
Vollkornpaghetti mit
Mandeln 57
Vollkornpaghetti 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.