

VEGETARISCH GENIESSSEN

AUTOREN: DAGMAR VON CRAMM | MARTIN KINTRUP
FOTOS: TANJA UND HARRY BISCHOF



641.847

6



Einleitung

Vorwort	5	Wertvolle Genießerküche	9
Vegetarisch gesund	6	Was nehme ich statt...	10
Die vegetarische Ernährungspyramide	7	Küchenhelfer	11
Achtung: Gut versorgt?	8	Das koche ich, wenn	12

14



Frühling

Süße Frühstücksideen	16	Grün, würzig, gesund: mit Bärlauch	36
Belegtes Brot & Brotaufstriche	18	Pfannkuchen, Pfannkuchen, Pfannkuchen	38
Frühlingsfrische Salate	20	Rund und bunt: Knödel	40
Vorspeisen mit Spargel	24	Gemüse mit Sauce – Hmmm	43
Gemüse-Kleinigkeiten für vorneweg	26	Kartoffeln – die Wunderknolle dreimal anders	44
Snacks fürs Frühlingbüfett	28	Neue Klassiker zum Verwöhnen: Sülze und Soufflé	46
Suppen mit Frühlingsgemüse	30	Fruchtiges zum Nachtisch	48
Nudeln frühling frisch	32		
Powerkörner rund um die Welt	34		

50



Sommer

Ein Brot – 3 leckere Aufstriche	52	Hauptsache mit viel Gemüse	70
Sommerdrinks – mit und ohne Alkohol	54	Alles aus dem Ofen	74
Für Ausgeschlafene: Müsli-Ideen	56	Natürlich: Grill-Ideen	76
Bunte Sommersalate	58	Sommerpasta	78
Leckereien fürs Sommerfest	62	Gemüse und mehr zum Sattessen	82
Snacks aus dem Ofen	64	Einfach gute Kartoffelgerichte	84
Feine Zucchini-Snacks	66	Leckere Tofu-Variationen	86
Suppen heiß und kalt	68	Sommer, Sonne, Desserts	88

90



Herbst

So knusprig: Brot und Brötchen	92	Hauptsache Reis und Körner	110
Gesunde Frühstückchen: Drinks und Brotaufstriche	94	Käsewürzige Gemüsekekchen	112
Üppige Herbstsalate	96	Rund um die Kartoffel	114
Snacks fürs Büfett	98	Mediterranes für Gäste	118
Gerollte und gefüllte Snacks	100	Köstliches mit Käse aus aller Welt	120
Kleine Sattmacher	102	Wärmendes aus Ofen, Topf und Pfanne	122
Suppenpower im Herbst	104	Kohl und mehr – pfliffige Herbstküche	124
Hauptgerichte mit viel Gemüse	106	Süßspeisen und Desserts zum Verwöhnen	126
Vegi-Nudel-Klassiker	108		



128



Winter

So kann ein Wintertag beginnen	130	Winterreis(e) – um die ganze Welt	150
Heiße Getränke-Ideen	132	Pide, Blinis, Palatschinken	152
Fruchtige Wintersalate	134	Puffer, Rösti & Co.	154
Vorspeisen – kalt serviert	136	Asiaküche mit Wintergemüse	156
Für die Vegi-Sushibar zuhause	138	Seelenwärmer für die kalte Jahreszeit ...	158
Die Kohlköpfe sind da	140	Frisch aus der Pfanne: Bratlinge	160
Warme Snacks für kalte Tage	142	Aus dem Winter-Wok	162
Snacks around the world	144	Deftige Nudelgerichte	164
Kräftige Suppen im Winter	146	Dessert-Ideen	166
Pizza & Tartes	148		

170



Zum Nachschlagen – Food-Lexikon

Obst, Gemüse, Pilze	171	Register	186
Hülsenfrüchte: Bohnen, Erbsen, Linsen	174	Gerichte für spezielle Anlässe sowie besondere Rezepte	191
Getreide & Co.	176	Hilfreiche Links: vegetarische Produkte online bestellen	191
Samen, Nüsse, Öle	178	Impressum	192
Soja und Tofu	181	Saisonkalender für Obst und Gemüse	Umschlaginnenseite hinten
Milch, Eier, Käse	182		
Gewürze, Kräuter, Würzmittel	184		

VORWORT

Wir haben uns entschieden, die mehr als 200 Rezepte in diesem Buch nach Jahreszeiten zu gliedern, denn die vegetarische Küche schöpft vor allem aus dem reichhaltigen Angebot an frischen Zutaten der Saison. So wird das Buch zu einem treuen Begleiter durch das Jahr und zum Ratgeber in allen (Koch-)Lebenslagen – für die Familie und wenn Gäste kommen. Und da weder alle Familienmitglieder noch alle eingeladenen Gäste unbedingt fleischlos essen wollen, stehen bei vielen unserer Rezepte passende Vegetarisch-plus-Tipps für Fleisch- oder Fischesser. Der wunderbare Geschmack und die enorme Gesundheitskraft naturbelassener pflanzlicher Lebensmittel sind die besten Argumente für die vegetarische Küche. Das ist auch das Credo von Martin Kintrup, der mit seinen aufregenden Rezepten dieses Buch bereichert. Er kocht täglich in einem vegetarischen Restaurant für eine große Gästeschar und kreiert hautnah neue Trends der Vegi-Küche. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise durch die Welt der vegetarischen Genüsse, die nichts entbehrt, sondern Ihnen ganz im Gegenteil neue Geschmackswelten offenbart.

Ihre Dagmar von Cramm