



DAS TEUBNER

# Handbuch Vegetarisch

Zutaten - Küchenpraxis - Rezepte



Fotografie: Dorothee Gödert und  
Teubner Foodfoto

641.847

# Inhalt

## ZUTATEN

6



Mehr als 230 für die vegetarische Küche relevante Produkte sind hier in Text und Bild beschrieben und, in alphabetischer Reihenfolge geordnet, leicht zu finden: von Agar-Agar, einem pflanzlichen Geliermittel, über Getreidesorten, Kräuter und Gewürze, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Sojaprodukte bis hin zu Rucola, Sprossen und Wirsing. Dazu gibt es zahlreiche praktische Tipps für Einkauf und Lagerung.

## KÜCHENPRAXIS

104



Im ausführlichen Kochschulteil werden alle wichtigen Techniken rund um die vegetarische Küche beschrieben und in Schritten gezeigt, zum Beispiel: Artischockenböden vorbereiten, die Zubereitung von Bulgur oder Couscous, die Herstellung von Gemüsefond, Gemüse putzen, schneiden und garen, Hülsenfrüchte einweichen, Kartoffelpüree oder Polenta zubereiten, Spargel richtig garen oder der Umgang mit Tofu.

REZEPTE

154



Über 150 klassische und moderne Rezepte der internationalen vegetarischen Küche: feine Vorspeisen, Salate und Snacks für Zwischendurch, raffinierte Suppen als Vorspeise oder sättigender Hauptgang, Hauptgerichte mit Kartoffeln, mit Nudeln und Teigwaren, mit Reis, vegetarische Pizza, Quiches, Terrinen sowie raffinierte Gemüsepasteten.

<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #8ebf4d; margin-right: 5px;"></span> SALATE UND VORSPEISEN	156
<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #e67e22; margin-right: 5px;"></span> SUPPEN UND EINTÖPFE	194
<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #6b8e23; margin-right: 5px;"></span> MIT GEMÜSE UND KARTOFFELN	218
<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #f39c12; margin-right: 5px;"></span> GERICHTE MIT TEIGWAREN	272
<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #9b59b6; margin-right: 5px;"></span> GERICHTE MIT REIS UND GETREIDE	318
<span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #a6c93a; margin-right: 5px;"></span> PIZZA, CRÊPE, TERRINE UND PASTÈTE	352

Wenn nicht anders angegeben, sind die Rezepte für 4 Portionen berechnet.

EXTRA

DIPS UND SALATSAUCEN	174
NÜSSE UND SAMEN	206
PFLANZLICHE FETTE UND ÖLE	244
OBST- UND GEMÜSESÄFTE	256
FERTIGTEIGE	298
GEMÜSESAUCEN UND -PASTEN	342
GRUNDTEIGE	378
SAISONKALENDER	404

ANHANG

REGISTER	406
IMPRESSUM	416