

EINFACH VEGETARISCH

Kreative, schnelle Rezepte für Genießer



Thomas
KOCHT

Food-Fotografie
Hubertus Schüller

Thomas Dippel

Thomas Dippel

EINFACH VEGETARISCH

Kreative, schnelle Rezepte für Genießer

Food-Fotografie Hubertus Schüler



Kohlrouladen in Tomatensud



Kartoffel-Brokkoli-Auflauf



Linsen-Kürbis-Curry



Zucchini-Tomaten-Pfanne



Zwiebelkuchen



Spinatknödel mit Nussbutter



Pizza bianca mit Ricottacreme



Shakshuka



Gefüllte Süßkartoffeln Tex-Mex-Style

INHALT

Veggie-Genuss mit Kniff

5

EINFACH SCHNELL GEMACHT

7

EINFACH AUS EINEM TOPF

39

EINFACH UND GESUND

65

EINFACH MAL WAS DEFTIGES

93

EINFACH FÜR GÄSTE

113

EINFACH AUS DEM OFEN

139

Basisrezepte

159

Zutaten- und Rezeptregister

163



VEGGIE-GENUSS MIT KNIFF

Herzlich willkommen zu „Einfach vegetarisch“, meinem Buch für alle, die meine Leidenschaft für köstliche fleischlose Gerichte teilen. Und zu einer schier endlosen Entdeckungsreise mit fantastischer Abwechslung und neuen Geschmacksexplosionen.

In einer Welt, in der die Auswahl an Lebensmitteln so vielfältig ist wie nie zuvor, bin ich davon überzeugt, dass man wieder einen Schritt zurückgehen sollte, um sich auf die einfachen Dinge zu besinnen - wie die vegetarische Küche.

Was mich persönlich an ihr fasziniert, ist ihre unglaubliche Fülle an Genüssen und Möglichkeiten und die nahezu unendliche Entdeckungsreise, auf die man mit ihr gehen kann. Sie fordert unsere Kreativität heraus und ermutigt uns, neue Geschmacksrichtungen und Kombinationen auszuprobieren. Mein eigener Speiseplan hat sich durch die vegetarische Küche jedenfalls enorm erweitert. Denn das Kochen mit Gemüse bedeutet keinesfalls Verzicht, sondern ist im Gegenteil eine außerordentliche Bereicherung für den Alltag.

Ganz egal, ob du ein erfahrener Hobbykoch bist oder das Kochen gerade erst für dich entdeckst, ob du dich vegetarisch ernährst, dich „nur“ für vegetarische oder vegane Optionen interessierst oder einfach Lust auf mehr Gemüse und gesünderen Genuss hast: „Einfach vegetarisch“ ist für dich gemacht. In diesem Buch verzichte ich bewusst auf industriell hergestellte Fleischersatzprodukte aus dem Supermarkt. Stattdessen geht es um die Freude am Kochen mit frischem Gemüse, einfachen Zutaten und unkomplizierten Zubereitungsmethoden. Als Proteinquelle kommen beispielsweise sehr häufig Hülsenfrüchte zum Einsatz, doch auch Tofu wird auf verschiedenste Weise in leckeren Gerichten verarbeitet.

In „Einfach vegetarisch“ teile ich mit dir meine Liebe zur vegetarischen Küche, verrate dir unzählige Tipps und Profi-Tricks für eine Gelinggarantie der Rezepte und lade dich ein, mit mir die Freude am Kochen zu entdecken. Also lass uns gemeinsam die Welt der Aromen erkunden, neue Rezepte ausprobieren und auf kulinarische Entdeckungsreise gehen! Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren und Entdecken. Und vor allem: Guten Appetit!

Dein Thomas Dippel





EINFACH SCHNELL GEMACHT

Manchmal muss es einfach schnell gehen, trotzdem muss man nicht auf gutes Essen verzichten. Also Hände weg von der Tiefkühlpizza! Mit diesen Rezepten steht das Essen mit wenig Aufwand in etwa 20 Minuten auf dem Tisch. Schnell und lecker.

ZUCCHINI-TOMATEN-PFANNE MIT KICHERERBSEN AUF TOFUCREME

Dieses Pfannengericht schmeckt superlecker, ist schnell zubereitet und reich an Protein. Unbedingt ausprobieren! Die Tofucreme lässt sich auch perfekt mit anderen Gerichten wie geschmortem Weißkohl (siehe Seite 144) oder glasierten Karotten (siehe Seite 143) kombinieren.

Zubereitungszeit 20 Minuten

Für 2 Personen

Für das Pfannengemüse

1 Zucchini
1 rote Zwiebel
15-20 Kirschtomaten (225-300 g)
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl zum Braten plus
1-2 EL Olivenöl zum Beträufeln
(nach Belieben)
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Dose Kichererbsen
(240 g Abtropfgewicht)
1 TL Tomatenmark

Für die Tofucreme

200 g fester Tofu Natur
2 EL Tahin (Sesammus)
Saft von ½ Zitrone
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Pfannengemüse die **Zucchini** waschen, putzen, längs vierteln und grob in etwa walnussgroße Stücke schneiden. **Zwiebel** schälen und in nicht zu feine Streifen schneiden. **Tomaten** waschen und halbieren. **Knoblauchzehen** schälen, eine Zehe grob klein schneiden, die andere halbieren (wird für den Tofu gebraucht). **Thymian** abbrausen und trocken schütteln. • Eine Pfanne erhitzen, **Olivenöl** hineingeben, Zucchini und Zwiebeln dazugeben und so lange anbraten, bis die Zucchini-Stücke etwas Farbe bekommen. Tomaten, grob zerkleinerten sowie halbierten Knoblauch hinzufügen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. • **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, abbrausen, mit Thymianzweigen, **Tomatenmark** und 30-50 ml Wasser in die Pfanne geben, umrühren und so lange köcheln, bis das Wasser verdampft ist. • Inzwischen für die Tofucreme den **Tofu** in ein Mixgefäß bröseln. **Tahin**, **Zitronensaft**, halbierte Knoblauchzehe aus der Pfanne sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** dazugeben und mit dem Stabmixer zu einer glatten Masse mixen. Dabei nach und nach etwa 50 ml Wasser dazugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. • Tofucreme auf zwei Tellern kreisrund glatt verstreichen, das Pfannengemüse darauf verteilen, nach Belieben etwas **Olivenöl** darüberträufeln - und dann nur noch genießen.

Nährwerte pro Portion: 390 kcal - F 14 g, KH 29 g, B 13 g, EW 27 g



Wenn man viele Kirschtomaten auf einmal schneiden möchte, kann das auch schnell gehen: ein Brettchen oder einen flachen Teller auf die Tomaten legen und diesen mit der Hand so halten, dass man mit dem Messer vorsichtig quer durch sie hindurchschneiden kann.





GNOCCHI MIT SPINAT, TOMATEN UND NUSSBUTTER

Man muss nicht immer alles selbst machen: Ich greife hier auf fertige Gnocchi zurück und bekomme ein herrlich einfaches und trotzdem leckeres Essen.

Zubereitungszeit 20 Minuten

Für 2 Personen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Babyspinat
1 reife Tomate
Salz
500 g Gnocchi (Fertigprodukt)
50 g Butter
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
ca. 20 g Parmesan

Für die Gnocchi reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. • Inzwischen die **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. **Knoblauchzehe** schälen und klein hacken. **Spinat** waschen und trocken schleudern. • **Tomate** waschen, den Stielansatz entfernen, die Haut kreuzweise einritzen und Tomate in das sprudelnd kochende Gnocchi-Wasser geben. Nach etwa 10 Sekunden herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Tomate vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. • Das kochende Wasser gut **salzen**, **Gnocchi** hineingeben, auf niedrige Hitze stellen und nur noch ziehen lassen. • Eine Pfanne erhitzen und die Hälfte der **Butter** darin zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch darin weich dünsten, dann den Spinat dazugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und 1-2 Minuten durchrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist. Die Tomatenwürfel dazugeben und nur kurz warm werden lassen. Auf zwei vorgewärmte Teller verteilen. • Restliche **Butter** in der gleichen Pfanne so lange erhitzen, bis sie schäumt und sich braun am Pfannenboden absetzt. Dann die Gnocchi abgießen, sofort dazugeben und 1-2 Minuten durchschwenken. Auf dem Spinat verteilen, **Parmesan** darüberreiben und direkt genießen.

Nährwerte pro Portion: 673 kcal - F 26 g, KH 89 g, B 3 g, EW 16 g

TIPP

Die Tomatenkerne und Reste vom Kerngehäuse nicht wegwerfen, sondern für Suppen oder Tomatensauce einfrieren. Wenn du fertige Nussbutter (siehe Seite 161) im Kühlschrank hast, dann verwende diese im letzten Schritt.

SCHNELLE ZUCCHINI-PFANNE

Diese Zucchini-Pfanne ist sehr schnell und einfach gemacht und schmeckt unglaublich gut. Am besten passt dazu ein schönes Baguette. Aber auch Reis oder Kartoffeln machen sich gut. Wenig Aufwand für viel Geschmack!

Zubereitungszeit
15-20 Minuten

Für 2 Personen

2 Zucchini
1 Knoblauchzehe
10 Kirschtomaten (ca. 150 g)
2-3 EL Olivenöl plus etwas gutes Olivenöl zum Beträufeln
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL getrockneter Oregano
200 g Schafskäse
(z. B. Feta; 45 % Fett)
einige Basilikumblätter zum Garnieren
1 knuspriges Baguette

Den Backofen bei zugeschalteter Grillfunktion auf höchster Stufe vorheizen. • **Zucchini** waschen, längs halbieren und schräg in 5-10 mm dicke Scheiben schneiden. **Knoblauchzehe** schälen und mit der Messerklinge andrücken. **Tomaten** waschen und halbieren. • Eine ofenfeste Pfanne erhitzen, **Olivenöl** hineingeben, die Zucchini darin anbraten und den Knoblauch dazugeben. Sobald er leicht gebräunt ist, entfernen, da er sonst bitter wird. Wenn die Zucchini-Stücke Farbe angenommen haben, die Tomaten zugeben und etwa 1 Minute mitbraten. Mit **Salz, Pfeffer** und **Oregano** würzen, dabei bedenken, dass der Schafskäse später auch noch Salzigkeit mitbringt. Vom Herd nehmen. • **Schafskäse** mit kaltem Wasser abwaschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und grob über die Zucchini-Mischung bröseln. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen direkt unter den Grill stellen und so lange überbacken, bis der Käse gebräunt ist. Das sollte nicht länger als 2 Minuten dauern. • In der Zwischenzeit **Basilikum** abbrausen und trocken tupfen. Das **Baguette** in Scheiben schneiden. • Die Pfanne aus dem Ofen nehmen, noch einen Schuss **Olivenöl** über das Gericht geben, etwas **Pfeffer** darübermahlen, mit Basilikum garnieren und mit Baguette servieren.

Nährwerte pro Portion: 742 kcal - F 34 g, KH 77 g, B 7 g, EW 31 g



WICHTIG Die Pfanne muss natürlich für den Einsatz im Ofen geeignet sein. Alternativ die Zucchini-Mischung in eine Auflaufform füllen und unter den Grill stellen.





ROTES THAI-CURRY MIT TOFU UND GEMÜSE

Ich liebe gutes, authentisches Thai-Curry. Es bringt so viele frische und intensive Aromen mit, dass es einfach süchtig macht. Um ein ordentliches Curry zu kochen, kommst du um den Ausflug in einen Asia-Laden nicht herum. Aber es lohnt sich allemal und du wirst überrascht sein, wie schnell und einfach so ein Curry zubereitet ist.

Zubereitungszeit 25 Minuten

Für 2 Personen

120 g Jasminreis
200 g fester Tofu Natur
(oder Tofu Natur medium)
150 g Bambussprossen
aus der Dose
je ½ rote und grüne Paprika
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
1-2 EL vegane rote
Thai-Currypaste
2 Limettenblätter
2 EL No-Fish-Sauce
(nach Bedarf etwas mehr)
Salz
1-2 TL Palmzucker oder
weißer Zucker
1 Bund Thai-Basilikum
1-2 EL Limettensaft

THAI-BASILIKUM

Thai-Basilikum ist sehr aromatisch und hat eine pfeffrige und anis- oder lakritzartige Note, deshalb sollte es nicht durch das hier übliche Basilikum ersetzt werden. Im Asia-Laden findet man Thai-Basilikum eigentlich immer.

Den **Reis**, wie im Rezept auf Seite 160 angegeben, mit 210 ml Wasser ohne Salz garen. • Inzwischen den **Tofu** grob in Würfel schneiden. **Bambussprossen** kurz abwaschen und in Streifen schneiden. **Paprika** waschen, entkernen und in Streifen oder Rauten schneiden. • Die **Kokosmilchdose** gut schütteln, öffnen und etwa 100 ml Kokosmilch in einen Topf geben. Auf höchster Stufe so lange einkochen, bis sich das Fett von der Kokosmilch trennt. Die **Currypaste** dazugeben und unter Rühren kurz anbraten. Dann die restliche Kokosmilch angießen. • Tofu, Bambussprossen, Paprika und **Limettenblätter** einrühren und mit **No-Fish-Sauce, Salz** und 1 TL **Zucker** abschmecken (bei Medium-Tofu vorsichtig rühren, damit er nicht zerfällt). Auf niedrigste Hitze schalten und so lange leicht köcheln lassen, bis die Paprika weich sind. • Inzwischen das **Thai-Basilikum** abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. • Kurz vor Garzeitende das Thai-Basilikum zum Curry geben und mit **Limettensaft** abschmecken. Nach Geschmack mit **No-Fish-Sauce, Salz** und **Zucker** nachwürzen. • Das Thai-Curry in zwei Schalen geben. Den Reis in zwei separaten Schalen dazu servieren und den Ausflug nach Thailand genießen.

Nährwerte pro Portion: 780 kcal - F 46 g, KH 61 g, B 1 g, EW 25 g



Manchmal kommt es vor, dass sich das Fett der Kokosmilch oben in der Dose und das Wasser unten sammelt. Du kannst die Currypaste zunächst nur mit dem abgesetzten Fett anbraten und erst anschließend das restliche Kokoswasser hinzugeben.

SCHNELLE PASTA MIT GRÜNEM SPARGEL

Ich liebe einfache, leckere Pastagerichte! So auch dieses. Es kommt mit sehr wenigen Zutaten aus, ist sehr schnell und unkompliziert zuzubereiten und schmeckt wirklich richtig gut.

Zubereitungszeit 15 Minuten

Für 2 Personen

250 g grüner Spargel
Salz
250 g Tagliatelle
(oder andere Pasta)
15 Kirschtomaten (ca. 220 g)
40 g Parmesan
1-2 EL Nussbutter
(siehe Seite 161; alternativ
Olivenöl zum Braten)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3-4 Stängel Basilikum

Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. • **Spargel** waschen, die Enden nur knapp abschneiden und eventuell das untere Drittel schälen (bei frisch geerntetem Spargel nicht nötig). Die Spargelspitzen abschneiden und nach Belieben längs halbieren, die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden. • Das Nudelwasser gut **salzen**, die **Tagliatelle** hineingeben und nach Packungsangaben al dente kochen. • Inzwischen die **Tomaten** waschen und halbieren. Den **Parmesan** mit einem Sparschäler hobeln. • **Nussbutter** in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin scharf anbraten. Dann die Tomaten dazugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und 1 weitere Minute braten. Mit einer halben Kelle Nudelwasser ablöschen und beiseitestellen, bis die Nudeln gar sind. • In der Zwischenzeit das **Basilikum** abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. • Die Tagliatelle in ein Sieb abgießen und direkt in die Pfanne geben. Basilikum dazugeben und alles kurz durchmischen. Nach Belieben noch mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. • Sofort in zwei tiefe Teller geben, mit dem gehobelten Parmesan bestreuen und servieren.

Nährwerte pro Portion: 627 kcal – F 15 g, KH 95 g, B 3 g, EW 25 g



Eine Sache, die ich in meiner Zeit im Ausland (in Italien) gelernt habe: Die Aromen des Basilikums intensivieren sich, wenn man die Kräuter zwischen die Hände legt und kräftig in die Hände klatscht.

Probieren es aus!