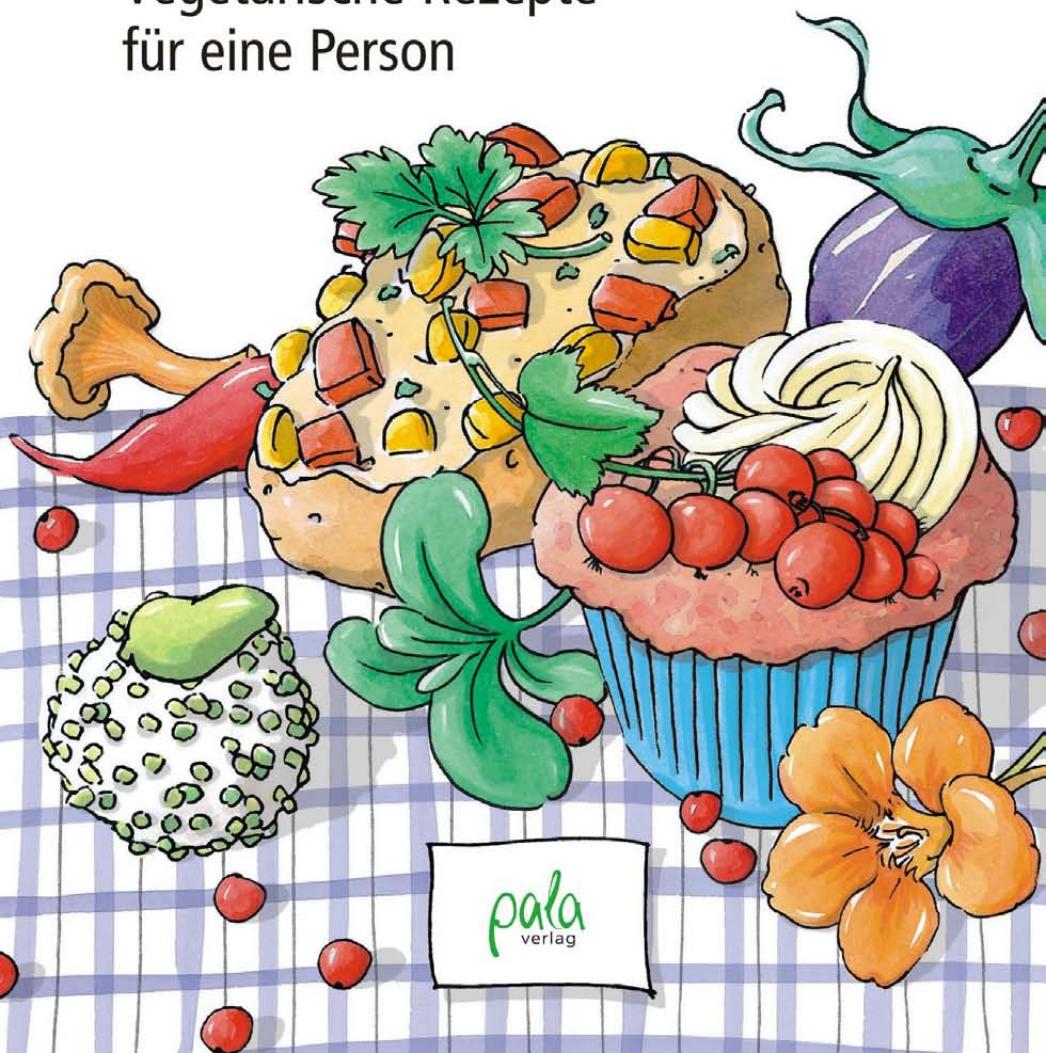


Herbert Walker

Vollwertig kochen

für mich

Vegetarische Rezepte
für eine Person



pala
verlag

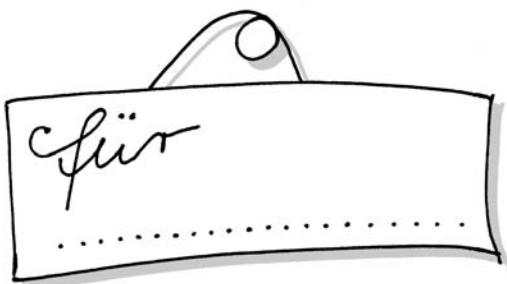
Herbert Walker

Vollwertig kochen für mich

Herbert Walker

Vollwertig kochen für mich

Vegetarische Rezepte für eine Person



pala
verlag

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser,	7
Praktische Küchenausstattung	9
Das richtige Einkaufen	13
Lagern, aufbewahren und planen	17
Allgemeine Hinweise	19
Grundlagen und Grundrezepte	21
Salate	27
Suppen und Eintöpfe	37
Gemüsegerichte	51
Kartoffelgerichte	71
Nudelgerichte	83
Pikante Kuchen und Pizzen	89
Küchle und Bratlinge	101
Pikante Aufläufe	111
Toasts	121
Aufstriche und Chutneys	125

Süßes	135
Kuchen	147
Fertiggerichte optimieren	159
Getränke	167
Der Autor	173

Salate

Zu jeder Mahlzeit gehört in der Vollwerternährung als Einstieg ein Salat, am besten mit viel frischem Gemüse oder Rohkost. Für mich ist eine Mahlzeit ohne Salat kaum denkbar. Nicht selten ersetzt der Salat bei mir auch das Hauptgericht.

Im Folgenden stelle ich Frisches vor, aber auch Kombinationen mit gekochten Bestandteilen, um die Geschmacksvielfalt zu erhöhen.



Die Art der Gemüsevorbereitung und insbesondere das Schneiden und Zerkleinern der Salatbestandteile haben große Auswirkungen auf den Geschmack des Salats. Das können Sie bei diesem Salat besonders gut testen. Genießen Sie das Rezept einmal wie beschrieben und nehmen Sie dann die gleichen Zutaten und würfeln das Gemüse oder schneiden es in Scheiben. Es schmeckt jedes Mal anders, aber immer gut.

Bunter Raspelsalat



100 g Kohlrabi,
100 g Radieschen,
50 g Möhren und
50 g Gurken grob raspeln.
1 EL weißen Balsamico-Essig,
1 EL Gemüsebrühe,
2 EL Olivenöl,
Kräutersalz,
Pfeffer,
Paprikapulver,
Cayennepfeffer und
klein geschnittenes
Basilikum zu einer Marinade verrühren. Über das
1 Handvoll Kresse Gemüse gießen und gut durchmischen,
einige Minuten ziehen lassen, dann
darüberstreuen.

Tipp! Sie können das Verhältnis der Gemüsezutaten variieren oder auch andere Gemüsearten verwenden, Sellerie oder Pastinake sollten Sie fein reiben.

Wenn Zwiebeln und Knoblauch für Sie zu einem Salat gehören, brauchen Sie auch bei diesem Salat nicht darauf verzichten.

Man kann auch noch gehackte Nüsse oder für eine nicht vegane Version des Salates statt Gemüsebrühe zwei Esslöffel Joghurt dazugeben.

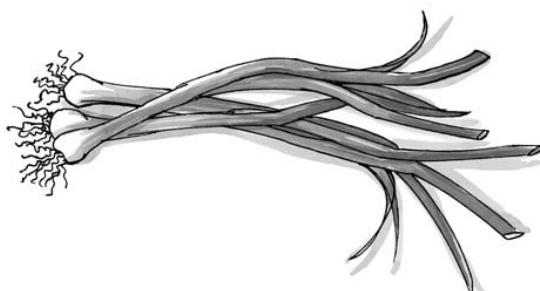
Wenn Sie am Vortag Pfannkuchen mit Obstmus oder Gemüsepüree essen und hierbei ein oder zwei Pfannkuchen mehr backen, haben Sie bereits die Grundlage dieser leckeren, bei schwäbischen Hausfrauen und Hausmännern hoch im Kurs stehenden Suppe.

Schwäbische Flädlesuppe

- | | |
|--|--|
| 300 ml Gemüsebrühe | aufkochen, |
| 30 g Möhren (3 – 5 cm) | fein raspeln, |
| 30 g Lauch (4 – 5 cm) | fein schneiden. |
| 1 – 2 Pfannkuchen
(siehe Seite 142) | in dünne Streifen schneiden, mit dem
Gemüse in die Gemüsebrühe geben und
einige Minuten mitköcheln lassen. Mit
und
würzen und mit
bestreut servieren. |
| Kräutersalz | |
| Pfeffer | |
| 1 EL Schnittlauch | |



Auch Kürbis und im Sommer Zucchini eignen sich gut, Kohlrabi und Sellerie schmecken zwar ebenfalls ausgezeichnet in dieser Suppe, wirken jedoch farblich etwas fad.



Gemüsegerichte

Gemüse ist zentraler Bestandteil der Vollwertküche und der Hauptgerichte, ganz im Gegensatz zur herkömmlichen Küche, in der Gemüse eher für untergeordnete Beilagen verwendet wird. Welch ein Verzicht auf Geschmack und Vielfalt dies ist, zeigen Ihnen nachdrücklich die folgenden Gerichte.



Hier ein Gericht, das besonders schnell geht, wenn Sie am Vortag bereits Gemüse für ein anderes Gericht, beispielsweise Gemüsecremesuppe (siehe Seite 40), gedünstet haben und die entsprechende Menge für das folgende Ofengemüse mitgedünstet und beiseite gestellt haben.

Ofengemüse



250 g Gemüse
(wie Zwiebeln, Kohlrabi,
Möhren, Fenchel, Rettich)
Gemüsebrühe

Kräutersalz,
Pfeffer,
Paprikapulver,
gerebeltem Thymian
frisch geriebenem Muskat
Pflanzenmargarine

putzen, grob würfeln und über
5 – 8 Minuten dünsten, das Gemüse muss
bissfest oder noch etwas fester sein.
In eine Schüssel geben, mit

und
kräftig würzen. Eine Auflaufform mit
gut einfetten. Das Gemüse hineingeben und
im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C
15 – 20 Minuten backen.

Tipp! Zum Ofengemüse passt jede Gemüse- oder Joghurtoße,
ich mag es am liebsten mit einem pikanten Kastaniencrème
(siehe Seite 160).

Wer das Ofengemüse nicht vegan genießen möchte, kann statt Margarine
auch Butter nehmen und das Gemüse während der letzten Minuten im Ofen
mit Käse überbacken.

Das Weiß des Blumenkohls harmoniert besonders appetitanregend mit dem Rot der Roten Bete – ein schönes Beispiel für Optik und Farbe, auf die Sie auch beim Kochen achten sollten.

Blumenkohl mit Rote-Bete-Soße

1 kleinen Blumenkohl
(250 – 300 g)
100 ml Gemüsebrühe

½ kleine Zwiebel
1 EL Erdnussöl
100 ml Gemüsebrühe
50 g Rote Bete

80 g Gorgonzola
2 EL Schlagsahne

halbieren, in einem Gemüsesieb über gut 15 Minuten dünsten.

Für die Rote-Bete-Soße

schälen, klein schneiden und in anbraten.
dazugießen.

würfeln, zur Zwiebel geben, etwa 10 Minuten mitdünsten, dann Rote Bete und Zwiebel pürieren.

in dünne Scheiben schneiden, mit zur Roten Bete geben und nochmals aufkochen. Die Blumenkohlhälften auf den Teller geben und mit der Soße übergießen.



Dazu passen nach einem Salat als Vorspeise gekochte Kartoffeln oder Reis.

Wenn Ihnen der ganze Blumenkohlkopf zu viel ist, verwenden Sie nur eine Hälfte und die andere Hälfte für ein anderes Gericht wie Blumenkohlsuppe (siehe Seite 41).



Schnell, einfach und doch raffiniert, so kann man das folgende Gericht beschreiben.

Pilznunder mit Schafskäsesahne

etwas Salz
100 g Vollkornmakkaroni
oder Vollkornspirelli

einige Butterflocken
 $\frac{1}{2}$ kleine rote Zwiebel
20 g Butter
80 g Champignons

50 g pikanten Schafskäse
50 ml Schlagsahne,
50 ml Milch
1 TL körniger Gemüsebrühe

Paprikapulver,
Pfeffer
Chilipulver

In einem Topf 1 l Wasser mit aufkochen.

hineingeben und nach Packungsanweisung weichkochen, das Wasser durch ein Sieb abgießen. Die Nudeln im Topf lassen und über die Nudeln geben.

schälen, fein würfeln und in leicht anbraten.

in dünne Scheiben schneiden, zur Zwiebel geben und kurz mitbraten lassen.
Dann die Nudeln dazugeben und alles gut durchmischen.

mit der Gabel zerkleinern und mit

sowie unter Rühren langsam aufkochen, bis sich der Schafskäse fast aufgelöst hat. Dann mit

und

würzen. Schafskäsesahne über die Pilznunder gießen und leicht umrühren. Auf einem Teller anrichten.



Sie können die Schafskäsesahne auch erst auf dem Teller über die Nudeln gießen.

Farbiger wird es, wenn Sie noch etwas Tomatenmark in die Sahne rühren.

Wecken heißen bei uns in Schwaben die Brötchen oder Semmeln. Deshalb nennt man in Schwaben auch die Semmelbrösel Weckmehl.

Weck-Gemüse-Auflauf

- | | |
|--|--|
| 1 altbackenen
Vollkornwecken | klein schneiden, mit
übergießen, einige Stunden einweichen, hin
und wieder umrühren und etwas zerdrücken.
und |
| 200 ml Milch | in Röschen teilen und im Gemüsesieb über
5 – 8 Minuten dünsten. |
| 100 g Brokkoli | grob raspeln. Den eingeweichten Wecken mit |
| 100 g Blumenkohl | dem gedünsteten Gemüse, den Möhren, |
| etwas Gemüsebrühe | und |
| 100 g Möhren | gut vermischen. Mit |
| 1 Ei | und |
| 1 – 2 EL Vollkornweckmehl | kräftig würzen. Eine kleine Auflaufform mit |
| Kräutersalz,
gerebeltem Oregano,
Pfeffer,
Paprikapulver | einfetten, die Masse in die Form füllen und
glatt streichen. |
| gemahlenen Fenchelsamen | erhitzen, |
| Butter | einrühren und die Nussbutter über den Auf-
laufträufeln. Auflauf im nicht vorgeheizten
Backofen bei 180 °C 30 – 35 Minuten
backen. Während der letzten Minuten
gegebenenfalls mit Backpapier oder einem
passenden Deckel abdecken, damit der Auf-
lauf nicht zu dunkel wird. Warm servieren. |
| 30 g Butter | |
| 2 EL gemahlene Nüsse | |

Tipp! Sehr lecker schmeckt der Auflauf auch mit fünfzig Gramm gekochten Kichererbsen statt Möhren, wie ich erst letzthin festgestellt habe. Sie können den Auflauf zusätzlich vor dem Backen mit geriebenem Käse bestreuen oder geriebenen Käse in die Masse einarbeiten.

Amarant ist mit ihren an Hirse erinnernden Körnern eine der ältesten Nutz- pflanzen weltweit. Bereits die Azteken und Inkas verwendeten Amarant neben Quinoa und Mais als eines ihrer Hauptnahrungsmittel. Amarant hat einen hohen Gehalt an Eiweiß und Mineralstoffen wie Calcium, Magnesium, Eisen und Zink. Alle Inhaltsstoffe sind in einem für den Menschen günstigen Verhältnis vorhanden, nur einige Gerbstoffe, welche die Aufnahme von Mineralstoffen hemmen können, trüben das sonst ideale Bild. Amarant ist darüber hinaus glutenfrei und deshalb eine interessante Getreidealternative bei Zöliakie.

Amarantauflauf

50 g Amarant
200 ml Gemüsebrühe
5 g Ingwer (1 – 2 cm)
1 kleinen getrockneten
Chilischote

100 g Blumenkohl
2 EL Gemüsebrühe

50 – 60 g Frischkäse
1 – 2 Eier
40 g Lauch (5 cm)

Kräutersalz,
Pfeffer,
gerebeltem Majoran,
mildem Paprikapulver
frisch geriebenem Muskat
Butter

in
aufkochen.
schälen, fein reiben und mit

zum Amarant geben. Alles etwa 5 Minuten
unter Rühren köcheln lassen, dann auf der
ausgeschalteten Herdplatte etwa 20 Minuten
quellen lassen. Chilischote herausnehmen.
in Röschen teilen, mit
nicht zu fein pürieren und in den Getreide-
brei rühren.

und
in die Masse rühren.
in dünne Streifen schneiden und unterheben.
Mit

und
kräftig würzen. Eine kleine Auflaufform mit
einfetten, die Masse einfüllen und glatt strei-
chen.

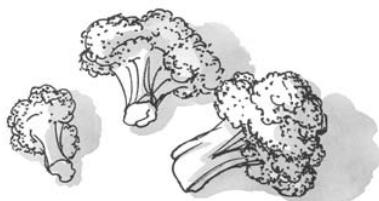
Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C knapp 40 Minuten backen, am Ende gegebenenfalls mit Backpapier oder einem passenden Deckel abdecken, damit der Auflauf nicht zu dunkel wird. Weitere 5 – 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen stehen lassen und dann servieren.



Anstelle des Frischkäses schmeckt geriebener Hartkäse oder Blauschimmelkäse.

Auch anderes Gemüse statt Blumenkohl passt – gerne klein gewürfelt statt püriert – zu Amarant.

Zum Amarantaufauflauf passt eine kalte Soße aus Frischkäse, Schmand oder Joghurt, Schlagsahne und Tomatenmark.



Süßes

Ob Hauptgericht oder Dessert, für Süßes bin ich immer zu haben! Allerdings darf es nicht zu süß sein, sodass auch meine Rezepte nicht allzu viel Honig enthalten. So wird der eine oder andere, der noch an die Süße von Weißmehl-Zucker-Produkten gewöhnt ist oder sich daran erinnert, anfangs vielleicht etwas mehr Süßungsmittel zusetzen, als in den nachfolgenden Rezepten beschrieben.



Viele lieben die klassische Milchreisvariante mit Honig und Zimt, doch kann man mit Milchreis herrlich variieren und immer wieder eine neue Kombination kreieren.

Milchreis mit Beeren



125 g Vollkornrundkornreis
150 ml Wasser
150 ml Milch
oder Schlagsahne

1 – 2 EL honiggesüßten
Sanddornsafte
100 g rote Johannisbeeren
50 ml Schlagsahne

in
und

aufkochen und 35 – 40 Minuten auf der niedersten Temperaturreinstellung köcheln lassen, bis der Reis weich ist. Gegebenenfalls noch etwas Flüssigkeit zugießen. Dann einrühren. Vom Herd nehmen und unterheben.
sehr steif schlagen.
Anschließend sofort Reis und Sahne getrennt servieren.

Tipp! Nehmen Sie statt Johannisbeeren Brombeeren oder im Winter klein geschnittene Trockenfrüchte oder Rosinen, in diesem Fall aber nur fünfzig bis sechzig Gramm.

Außerdem können Sie den Milchreis mit klein gehackten Mandeln oder Nüssen genießen, Kokosraspel schmecken mir auch sehr gut dazu. Sehr gut schmeckt auch Rote Grütze zum Reis (siehe Seite 144). Für eine tierisch-eiweißfreie Variante können Sie statt Milch und Schlagsahne auch Sojadrink nehmen oder den Reis in Obstsaft köcheln lassen. Wählen Sie in diesem Fall statt des honiggesüßten Sanddornsaftes eine sirupgesüßte Alternative.

Der feine Geschmack der Maronen zeichnet diesen Rhabarberkuchen ganz besonders aus.

Rhabarber-Maronen-Kuchen

120 g Dinkel	fein mahlen.
60 g Butter	leicht erhitzen, bis sie flüssig ist.
100 g gekochte Maronen	mit
2 EL Schlagsahne	pürieren, gegebenenfalls eine kleine Menge der flüssigen Butter dazugeben.
1 EL Honig	Mehl, Butter und Maronenmischung gut mit
etwas Vanillepulver	und
Butter	mischen. Eine kleine Springform von 18 cm Durchmesser mit
350 g Rhabarber	einfetten. Den Teig bis auf einen Rest von 3 EL darin verteilen und einen kleinen Rand anarbeiten. Von
2 EL rotem Traubensaft	die äußerste Haut entfernen. Rhabarber klein schneiden, in
1 Ei	andünsten, den Rhabarber etwas abtropfen lassen und auf dem Teigboden verteilen.
1 EL Honig	trennen, das Eigelb mit dem restlichen Teig, sowie
½ TL Zimtpulver	verrühren. Das Eiweiß mit
1 TL kaltem Wasser	sehr steif schlagen und unter den Eigelb- Zimt-Teig heben. Zimtteig auf dem Rhabarber verteilen. Kuchen im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 30 Minuten backen, dann auf 150 °C herunterschalten und weitere 5 Minuten backen. Ofen aus- schalten und den Kuchen noch etwas im Ofen lassen. Vor dem Herausnehmen aus der Form ganz erkalten lassen.



Am nächsten Tag schmeckt der Kuchen meist noch besser.