

Herbert Walker

Vollwertig kochen

für mich

Vegetarische Rezepte
für eine Person



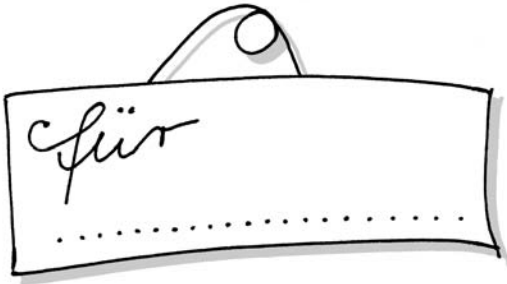
Herbert Walker

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
	Gemüse gießen und gut durchmischen,
	einige Minuten ziehen lassen, dann
1 Handvoll Kresse	darüberstreuen.



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
30 g Möhren (3 – 5 cm)
30 g Lauch (4 – 5 cm)
1 – 2 Pfannkuchen
(siehe Seite 142)

aufkochen,
fein raspeln,
fein schneiden.

in dünne Streifen schneiden, mit dem Gemüse in die Gemüsebrühe geben und einige Minuten mitköcheln lassen. Mit und würzen und mit bestreut servieren.

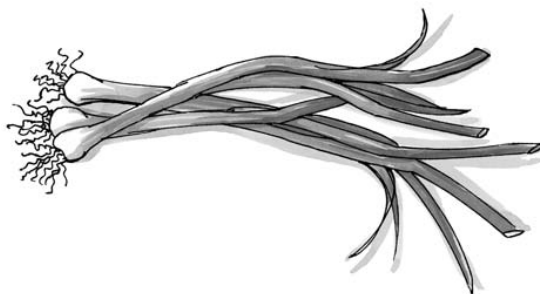
Kräutersalz

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

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

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

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



Zum Ofengemüse passt jede Gemüse- oder Joghurtsoße,
ich mag es am liebsten mit einem pikanten Kastanienpüree
(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 Minu-
ten mitdünsten, dann Rote Bete und Zwiebel
pürieren.

in dünne Scheiben schneiden, mit
zur Roten Bete geben und nochmals auf-
kochen. 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.

Pilznudeln mit Schafskäsesahne

etwas Salz
100 g Vollkornmakkaroni
oder Vollkornspirelli

einige Butterflocken
½ 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 Pilznudeln
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 200 ml Milch	klein schneiden, mit übergießen, einige Stunden einweichen, hin und wieder umrühren und etwas zerdrücken. und in Röschen teilen und im Gemüsesieb über 5 – 8 Minuten dünsten. grob raspeln. Den eingeweichten Wecken mit dem gedünsteten Gemüse, den Möhren, und gut vermischen. Mit
100 g Brokkoli 100 g Blumenkohl etwas Gemüsebrühe 100 g Möhren	
1 Ei 1 – 2 EL Vollkornweckmehl Kräutersalz, geriebenem Oregano, Pfeffer, Paprikapulver gemahlenen Fenchelsamen Butter	und kräftig würzen. Eine kleine Auflaufform mit einfetten, die Masse in die Form füllen und glatt streichen. erhitzen, einrühren und die Nussbutter über den Auf- lauf träufeln. 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	



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 Nutzpflanzen 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	in
200 ml Gemüsebrühe	aufkochen.
5 g Ingwer (1 – 2 cm)	schälen, fein reiben und mit
1 kleinen getrockneten	
Chilischote	zum Amarant geben. Alles etwa 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte etwa 20 Minuten quellen lassen. Chilischote herausnehmen.
100 g Blumenkohl	in Röschen teilen, mit
2 EL Gemüsebrühe	nicht zu fein pürieren und in den Getreidebrei rühren.
50 – 60 g Frischkäse	und
1 – 2 Eier	in die Masse rühren.
40 g Lauch (5 cm)	in dünne Streifen schneiden und unterheben.
Kräutersalz,	Mit
Pfeffer,	
gerebeltem Majoran,	
mildem Paprikapulver	und
frisch geriebenem Muskat	kräftig würzen. Eine kleine Auflaufform mit
Butter	einfetten, die Masse einfüllen und glatt streichen.

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 Amarantaufguss 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	in
150 ml Wasser	und
150 ml Milch oder Schlagsahne	aufkochen und 35 – 40 Minuten auf der niedersten Temperatureinstellung köcheln lassen, bis der Reis weich ist. Gegebenenfalls noch etwas Flüssigkeit zugießen. Dann
1 – 2 EL honiggesüßten Sanddornsafte	einrühren. Vom Herd nehmen und
100 g rote Johannisbeeren	unterheben.
50 ml Schlagsahne	sehr steif schlagen. Anschließend sofort Reis und Sahne getrennt servieren.



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 Sanddornsafte 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 und
etwas Vanillepulver	mischen. Eine kleine Springform von 18 cm Durchmesser mit
Butter	einfetten. Den Teig bis auf einen Rest von 3 EL darin verteilen und einen kleinen Rand anarbeiten. Von
350 g Rhabarber	die äußerste Haut entfernen.
2 EL rotem Traubensaft	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 ausschalten 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.