

Vegetarisch express



SCHNELLE REZEPTE
ZUM GLÄNZEN UND GENIESSEN

G|U



Veggie-Basics

4

ZEIT SPAREN MIT NÜTZLICHEN HELFERN
& QUICKIES AUS DEM VORRAT

Manchmal gibt's so Momente, da hilft nur ein kleines Wunder. Eines, das man im Nu auf den Tisch zaubern kann, weil die richtigen Zutaten im Vorratsschrank griffbereit sind.

Antipasti, Mezze & mehr

11

FEINE HÄPPCHEN & WÜRZIGE DIPS –
FIX GEMACHT UND GERÜHRT

Ein ganzes Kapitel voll kleiner vegetarischer Gaumenkitzler, die Lust auf mehr machen. Ideal als Auftakt eines schönen Abendessens oder als Begleiter von Gemüse und Salat.

Salate, Snacks & Streetfood

45

RUCKZUCK-GENUSS FÜR ZWISCHEN-
DURCH ODER VORWEG

Farbe auf dem Teller bringt gute Laune: Sattes Grün, leuchtendes Rot und kräftiges Orange – über knackige Salate, Kartoffel-Wedges, Wraps, Pitas und Quesadillas freuen sich alle!

Suppen & One Pots

83

FIXE GAUMENSCHMEICHLER &
SCHNELLE SEELENTRÖSTER

Feine Söppchen, herzhafte Eintöpfe – auf jeden Fall mit jeder Menge Gemüse. Ob cremig oder klar, würzig oder mild, sie machen satt und wärmen wohligh von innen.

Pasta, Gnocchi & Co.

113

KLEIN IM AUFWAND – GROSS IM
GESCHMACK

Ob italienisch oder asiatisch, lang oder kurz: Nudeln, Gnocchi und Polenta sind unkompliziert, unwiderstehlich und einfach immer eine gute Idee für köstliche Blitzgerichte.

Gemüse satt

147

RUNDUM GESUND & RATZFATZ IM OFEN
ODER AUF DEM TISCH

Wurzeln, Knollen und Schoten zeigen sich von ihrer besten Seite: aus dem Dampf, gebraten & geschmort, gebacken & gefüllt – aber immer überraschend gut.

Dolci & Sweets

175

BLITZDESSERTS & LECKEREIEN FÜR DEN
SPONTANEN SÜSSHUNGER

Das Beste zum Schluss: cremige Desserts, fruchtiger Crumble, Eis, Knusperwaffeln und süße Kleinigkeiten. Alles im Handumdrehen fertig, einfach zum Dahinschmelzen.

Anhang

214

Register der Rezepte und Hauptzutaten

214

Bildnachweis

222

Impressum

223

Veggie-Basics

ZEITSPAREN MIT NÜTZLICHEN HELFERN & QUICKIES AUS DEM VORRAT

Vegetarisch genießen ohne Aufwand!

Nach einem langen Arbeitstag oder in der knapp bemessenen Mittagspause sind schnelle und gesunde Gerichte gefragt – solche, die gut schmecken und sich ohne großen Aufwand zubereiten lassen. Genau dafür eignen sich die Rezepte von »Vegetarisch express«. Für die Vor- und Zubereitung der Gerichte benötigen Sie nicht mehr als 30 Minuten. Vieles steht sogar schon nach 10 oder 20 Minuten auf dem Tisch. Anderes wird nach kurzer Vorbereitungszeit einfach in den Ofen geschoben, darf noch etwas durchziehen oder kühlen. Das lässt Zeit, um durchzuatmen und die Beine hochzulegen.

Zeit sparen beginnt schon beim Einkauf

Expresskochen bedeutet vor allem eines: Zeit sparen. Und das beginnt bereits beim Einkauf. Zum Glück gibt es im Supermarkt mittlerweile eine große Palette an Lebensmitteln für die schnelle Küche. Ob Instant-Polenta, -Couscous, frische Nudeln oder vorgegarter Reis – die Auswahl ist riesig. Wichtig dabei ist: Die Produkte sollten möglichst naturbelassen und ohne Geschmacksverstärker sein. Nur dann ist die vegetarische Expressküche gesund und ausgewogen. Besonders praktisch sind Packungen aus dem Tiefkühlfach: Erbsen, Spinat oder Suppengemüse eignen sich perfekt für schnelle Gerichte. Kräuter, Beeren und Eis sind gefroren jederzeit griffbereit. Kapern, Oliven, Pepperoni und Chilis aus dem Glas bringen schnell Aroma in die Küche. Und für schnelle Würze sorgen Konfitüren, Chutneys und Saucen. Super zeitsparend sind vorgekochte Hülsenfrüchte wie weiße Bohnen und Kichererbsen oder Obst, z. B. Aprikosen. Die in den Rezepten dieses Buchs verwendeten Zutaten sind meist in jedem Supermarkt erhältlich – und dabei noch günstig.

Schnell kochen mit kleinen Tricks

Damit vegetarische Küche tatsächlich schnell und unkompliziert gelingt, hilft es manchmal, ein wenig zu tricksen. Denn wo Gemüse die Hauptrolle spielt, gehört Schälen und Schnibbeln, Raspeln und Reiben einfach dazu. Mit den richtigen Küchenhelfern, dem Griff zu besonders pflegeleichten Gemüsearten oder praktischen Tiefkühlprodukten hält sich der Aufwand jedoch in Grenzen.



Express-Lebensmittel machen das Leben leichter: Besonders praktisch sind TK-Gemüse und -Obst, aber auch Teigwaren und Fertigteige aus dem Kühlregal.

Damit wäre dann auch das letzte Vorurteil über die vegetarische Küche widerlegt – nämlich, dass sie aufwändiger sei als Gerichte mit Fleisch und Fisch. Also: Nichts wie ran an die Töpfe – und auf zu neuen Rekordzeiten!

Nützliche KÜCHENHELPER

Ein paar wenige Geräte sind unentbehrlich beim arbeits- und zeitsparenden Kochen:

- **ein Pürierstab:** Er zerkleinert alles sekundenschnell. Am besten eignen sich solche, die einen Aufsatz mit geschlossenem Mixbecher haben. Hier spritzt nichts und die Küche bleibt sauber.
- **ein Wok:** In ihm können alle Pfannengerichte zubereitet werden. Zum Rand hin wird die Temperatur gering – das ist super-praktisch, weil man etappenweise anbraten und Gargates einfach an den Rand schieben kann.
- **eine Knoblauchpresse:** Sie erleichtert das Zerkleinern der aromatischen Zehen ohne langes Schneiden. Tipp: Auch junger Ingwer – zu erkennen an fester straffer Haut und hellgelbem Fleisch mit wenig Fasern – lässt sich leicht durchpressen.
- **ein Sparschäler:** Damit schälen Sie Möhren, Kartoffeln und Süßkartoffeln nicht nur hauchdünn, sondern auch sekundenschnell.

ZWEIERLEI MINI-PIZZAS

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Backzeit 12–15 Min.

pro Portion ca. 410 kcal

Für den weißen Belag:

80 g Mozzarella

1 kleine rote Zwiebel

50 g Parmesan

Pfeffer

1 TL getrockneter Oregano

Für den roten Belag:

½ Bund Rucola

3 EL Kapern

100 ml passierte Tomaten

20 schwarze Oliven (ensteint, in Öl)

Salz · Pfeffer

Außerdem:

1 Rolle Pizzateig (ca. 400 g, Kühlregal)

Mehl zum Arbeiten

1. Den Backofen auf 230° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Für den weißen Belag den Mozzarella grob reiben und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Parmesan fein reiben.

2. Für den roten Belag den Rucola verlesen, von groben Stielen befreien, waschen und trocken schleudern. Die Kapern und Oliven in einem Sieb abtropfen lassen.

3. Den Pizzateig entrollen und daraus kleine Kreise (ca. 6 cm Ø) ausstechen. Diese auf das vorbereitete Blech legen. Die Hälfte der kleinen Teigfladen mit Zwiebelstreifen belegen, leicht mit Pfeffer übermahlen und mit Mozzarella, Parmesan und Oregano bestreuen.

4. Übrige Fladen mit passierten Tomaten bestreichen, mit Kapern und Oliven belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Mini-Pizzas im Ofen (unten) 12–15 Min. backen, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen, die roten Pizzas noch mit Rucola belegen und alle sofort servieren.

Tausch TIPP

Zum Belegen der kleinen Pizzafäden eignen sich auch in Scheiben geschnittene Champignons, Paprika, Zucchini und Feta oder eine Kombination von Baby-Spinat und Knoblauch.



SCHARFER SÜSSKARTOFFEL-BOHNEN-SALAT

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
pro Portion ca. 430 kcal

Für den Salat:

500 g Süßkartoffeln
250 g grüne Bohnen
Salz
1 Dose Mais (260 g Abtropfgewicht)
1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)
3 Blätter Eisbergsalat
60 g Cheddar
1 Prise Chili-Seasoning-Mix

Für das Dressing:

150 ml Tomatensaft
1-2 EL Weißweinessig
1 EL Chili-Seasoning-Mix
1 TL brauner Zucker
4 EL Olivenöl
Salz + Pfeffer

1. Für den Salat die Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 ½ cm große Würfel schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und in kurze Stücke schneiden. Süßkartoffeln und Bohnen in reichlich Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze 6-7 Min. kochen. Anschließend abgießen, das Gemüse abschrecken und abtropfen lassen. Den Mais und die Kidneybohnen abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.

2. Für das Dressing den Tomatensaft mit dem Essig, Chili-Seasoning-Mix, braunem Zucker, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer großen Schüssel verrühren. Alle vorbereiteten Salatzutaten dazugeben und mit dem Dressing vermengen.

3. Die Salatblätter waschen, trocken schütteln und teils in mundgerechte Stücke zupfen, teils in feine Streifen schneiden. Den Cheddar grob raspeln. Die Hälfte davon mit dem zerzupften Eisalat unter den Salat mischen. Alles mit den Salatstreifen und dem übrigen Käse bestreuen. Den Süßkartoffel-Bohnen-Salat noch mit etwas Chili-Seasoning-Mix bestäuben und servieren.

Gut ZU WISSEN

Unter dem Namen Chili-Seasoning-Mix oder mexikanisches Chiligewürz sind verschiedene rote Pulver im Spezialitätenregal der Supermärkte erhältlich. Keine Sorge, im Gegensatz zum feurigen Cayennepfeffer aus gemahlenden, getrockneten Chilischoten sind sie nicht höllisch scharf, da diese Würzpulver meist noch mit Paprika, Oregano, Zwiebel- und Knoblauchgranulat sowie Kurkuma und Pfeffer vermischt werden, was die Schärfe etwas herausnimmt.



LINSEN-CHICORÉE-SALAT MIT ZIEGENKÄSE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 25 Min.
pro Portion ca. 370 kcal

Für den Salat:

3 Stauden Chicorée (ca. 500 g)
2 Frühlingszwiebeln
2 Möhren
1 Dose braune Linsen (265 g Abtropfgewicht)
50 g Walnusskerne
150 g Ziegenfrischkäsetaler

Für das Dressing:

2 EL Apfelessig
2 EL Orangensaft
1 EL Dijon-Senf
4 EL Öl
Salz + Pfeffer

1. Für den Salat den Chicorée putzen und in einzelne Blätter teilen, dabei den Strunk entfernen. Die Blätter waschen, trocken schleudern und quer in Streifen schneiden.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen Teil in dünne Ringe schneiden. Etwas Zwiebelgrün abtrennen, in feine Streifen teilen und in kaltes Wasser legen. Übriges Grün in dünne Ringe schneiden. Die Möhren schälen und klein würfeln. Die Linsen abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen.

3. Für das Dressing den Essig in einer Schüssel mit Orangensaft und Senf verrühren. Dann das Öl kräftig unterschlagen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und das Dressing abschmecken.

4. Die Chicoréestreifen, Frühlingszwiebelringe, Möhrenwürfel und die abgetropften Linsen unter das Dressing mischen.

5. In einer beschichteten Pfanne die Walnusskerne ohne Fett leicht rösten. Anschließend die Nüsse kurz abkühlen lassen und grob hacken.

6. Den Salat auf Teller verteilen. Die Ziegenkäsetaler daraufsetzen und die gerösteten Walnüsse aufstreuen. Den Salat mit den Frühlingszwiebelstreifen garnieren und servieren.

Vorrats TIPP

Den Salat können Sie auch prima als Snack für die Mittagspause mitnehmen: Er lässt sich gut transportieren und ist auch nach längerem Stehen noch knackig.

Tausch TIPP

Wer es lieber vegan mag, toppt den Linsen-Chicorée-Salat statt mit Ziegenkäse mit gebratenen Tofu- oder Räuchertofuscheiben. Und wenn Sie die Nussnote betonen möchten, können Sie einfach Walnussöl für das Dressing verwenden.



REGENBOGEN-WRAPPS MIT ROTE-BETE-CREME

Für 2 Personen
Zubereitungszeit ca. 25 Min.
pro Stück ca. 640 kcal

Für die Rote-Bete-Creme:

½ Zitrone
250 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
100 g Schafskäse (Feta)
1 EL Agavendicksaft
2 EL Olivenöl
Salz · Pfeffer

Für die Wraps:

1 Möhre
2 grüne Salatblätter
2 rote Salatblätter
1 grüne Paprika
100 g Räuchertofu
2 große Tortillas (Weizenfladen)

1. Für die Rote-Bete-Creme die Zitronenhälfte auspressen. Die Rote-Bete-Knollen in Stücke schneiden. Den Schafskäse grob zerdrücken und mit den Rote-Bete-Stücken, Agavendicksaft, Zitronensaft und Olivenöl mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren. Die Rote-Bete-Creme mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

2. Für die Wraps die Möhre putzen oder schälen, waschen und in lange Streifen schneiden. Die Salatblätter waschen, trocken schleudern und wie den Tofu ebenfalls in lange Streifen schneiden. Den Paprika waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in feine Streifen schneiden.

3. Die Tortillas auf einer Arbeitsfläche auslegen und großzügig mit der Rote-Bete-Creme bestreichen, dabei ringsum einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Dann die Tofu-, Salat-, Möhren- und Paprikastreifen darauf verteilen.

4. Die Fladen eng aufrollen, jeweils mittig halbieren, in Schälchen oder auf Tellern anrichten und die Wraps servieren.

Tausch TIPP

Für den Belag eignet sich auch andere farbenfrohe Rohkost, z. B. Staudensellerie, rote, orange oder gelbe Paprika sowie bunte Möhren.



INDISCHE ROTE-BETE-SUPPE

Für 2 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
pro Portion ca. 195 kcal

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (2 cm lang)
250 g Rote Bete (gegart, vakuumverpackt)
1 TL Ghee (indisches Butterschmalz;
ersatzweise 1 EL Öl)
½ TL Kreuzkümmel
½ TL braune Senfkörner
200 g stückige Tomaten (aus der Dose)
300 ml Gemüsebrühe
½ Bund Koriandergrün
Salz • Pfeffer
100 g griechischer Joghurt (10 % Fett)

1. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und alles klein würfeln. Die Rote Bete in grobe Würfel schneiden.
2. Das Ghee in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Kreuzkümmel und Senf darin rösten, bis sie zu knistern beginnen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben und ca. 4 Min. mit anschwitzen.
3. Die Rote-Bete-Würfel und die stückigen Tomaten zufügen. Die Gemüsebrühe angießen, alles aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und nach Belieben kleiner zupfen. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
5. Die Rote-Bete-Suppe in Schalen oder tiefe Teller verteilen, jeweils mit etwas Joghurt toppen und mit Koriandergrün garniert servieren.

Tausch TIPP

Natürlich schmeckt die Suppe auch mit frischer Roter Bete. Dafür die Knollen putzen, schälen und klein würfeln. Einmalhandschuhe sind dafür nicht nötig: Seife und etwas Zitronensaft entfärben die Hände danach ganz wunderbar! Die Suppe zubereiten, wie oben beschrieben, aber mindestens 45 Min. köcheln lassen, bis sich die Rote-Bete-Würfel bei der Messerprobe weich anfühlen. Dann nur noch pürieren, garnieren, fertig!

PENNE ALL'ARRABBIATA

Für 2 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
pro Portion ca. 705 kcal

1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
1 Knoblauchzehe
1 Peperoncino
3 Stängel glatte Petersilie
4 EL Olivenöl
75 ml Weißwein (nach Belieben)
Salz • Pfeffer
250 g Penne
1–2 Prisen Zucker

1. Die Tomaten in der Dose mit einem großen Messer kleiner schneiden. Knoblauch abziehen und grob würfeln. Peperoncino waschen, putzen und zur Hälfte in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Stiele fein hacken.

2. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze hell anschwitzen. Petersilienstiele und Peperoncino-ringe zugeben und kurz mitgaren. Alles nach Belieben mit dem Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig einköcheln lassen. Geschälte Tomaten mitsamt dem Saft zugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Alles offen bei kleiner Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen, dabei die Tomaten mit einer Gabel leicht zerdrücken.

4. Inzwischen die zweite Peperoncinohälfte in Ringe schneiden. Petersilienblättchen hacken oder in Streifen schneiden. Die Penne nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.

5. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nach Belieben die übrigen Peperoncino-ringe untermischen und alles weitere 2–3 Min. garen.

6. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und sofort mit der Sauce mischen. Die Pasta noch 1–2 Min. ziehen lassen, dann die Petersilie untermischen und alles heiß servieren.

Gut ZU WISSEN

Chilis brennen, denn der für Schärfe verantwortliche Stoff Capsaicin reizt dieselben Nerven der Mundschleimhaut, die aktiviert werden, wenn wir zu heiße Suppe löffeln. Weil Capsaicin nicht wasserlöslich ist, hilft Trinken nicht. Mit Fett und Alkohol (z. B. Olivenöl und Weißwein) geht der scharfe Stoff dagegen eine Verbindung ein, die die Schärfe mildert. Um sie noch genauer lenken zu können, wird hier erst eine Hälfte der Chiliringe mitgegart, die zweite kommt dann später nach. Belieben für etwas mehr Schärfe dazu. Sie bringt neben feurigem Reiz frische, grasige Aromenoten, die bei längerem Garen verfliegen.



ASIA-PASTA MIT SHIITAKE

Für 2 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
pro Portion ca. 520 kcal

100 g Shiitake
 1 Mini-Pak-Choi (ca. 100 g)
 1 gelbe Paprika (ca. 170 g)
 10 g Ingwer
 2 Knoblauchzehen
 4 Stängel Koriandergrün
 150 g Räuchertofu
 2 EL Öl
 120 g Reisbandnudeln (ersatzweise Glasnudeln)
 ca. 4 EL Sojasauce

Die Reisbandnudeln zwei- bis dreimal durchbrechen oder -schneiden, in den Topf geben und alles bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 2–3 Min. kochen.

4. Den Tofu, die Pak-Choi-Blätter und 3 EL Sojasauce dazugeben und alles unter ständigem Rühren 1–2 Min. weiterköcheln, bis die Nudeln gar sind. Bei Bedarf esslöffelweise noch ein wenig Wasser hinzufügen.

5. Die Nudeln mit dem gehackten Koriandergrün vermengen, mit der übrigen Sojasauce (ca. 1 EL) abschmecken und in tiefe Teller verteilen. Alles mit den ganzen Korianderblättchen garnieren und die Asia-Pasta sofort servieren.

1. Die Shiitake putzen und mit einem feuchten Tuch abreiben. Die harten Stiele entfernen. Die Pilzhüte je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Pak Choi putzen, waschen und vom Strunk befreien. Die weißen Stiele in feine, die Blätter in breitere Streifen schneiden.

2. Die Paprika waschen, längs halbieren und die weißen Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften längs in dünne Streifen schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und zur Hälfte grob hacken. Den Räuchertofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

3. In einem Topf (ca. 20 cm) das Öl erhitzen. Pilze, Pak-Choi-Stiele und Paprikastreifen darin unter Rühren ca. 1 Min. anbraten. Ingwer und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren kurz mitgaren. Dann ca. 350 ml Wasser angießen und alles zugedeckt bei großer Hitze einmal aufkochen.

FILO-TARTE MIT LAUCH UND SPINAT

Für 8 Stück

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Backzeit 35 Min.

pro Stück ca. 320 kcal

1 Bio-Zitrone

2 Stangen Lauch

200 g Blattspinat

2 Knoblauchzehen

100 g getrocknete Datteln (entsteint)

100 g Butter

Salz

1 TL Zatar

Pfeffer

1 Packung Filoteig (250 g, 10 Blätter

à 30 x 30 cm, aus dem Kühlregal)

200 g cremiger Salzlakenkäse

(ersatzweise Feta)

2 EL Sesam

Außerdem:

1 Springform (ca. 28 cm Ø)

1. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Lauch putzen, sorgfältig waschen und in Ringe schneiden. Spinat verlesen, von groben Stielen befreien, waschen und trocken schleudern. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Datteln in Scheiben schneiden.

2. Den Zitronensaft mit 50 ml Wasser, dem Knoblauch, 20 g Butter und 1 Prise Salz in einem Topf erhitzen. Den Lauch hinzufügen und ca. 7 Min. anschwitzen. Den Spinat zufügen und unter Rühren zusammenfallen lassen. Das Gemüse in ein Sieb abgießen, gut ausdrücken und grob hacken. Die Datteln untermengen und alles mit Zatar, Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. In einem Topf die restliche Butter schmelzen. Die Springform mit Butter fetten. Ein Filoteigblatt mit flüssigen Butter bepinseln und so in die Form legen, dass es an einer Seite ca. 5 cm über den Rand hängt. Das nächste Filoteigblatt mit Butter bestreichen und leicht versetzt darauflegen. Auf diese Weise weitere 7 Teigblätter mit Butter bepinseln und versetzt in die Form legen, bis der Boden bedeckt und ein geschlossener Rand übersteht. Das restliche Teigblatt mit Butter bestreichen und mittig auf den Boden legen.

4. Den Käse abtropfen lassen und fein zerbröseln, dann mit der Zitronenschale und dem Sesam mischen und auf dem Teigboden verteilen. Die Lauch-Spinat-Mischung darauf verteilen. Den überstehenden Teig nach innen über das Gemüse schlagen. Die Tarte im Ofen (Mitte) in 30–35 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, in 8 Stücke schneiden und warm servieren.





ERDBEER- RICOTTA

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
pro Portion ca. 385 kcal

400 g Erdbeeren
3 EL Zucker
100 g Amarettini (ital. Mandelkekse)
½ Bio-Zitrone
250 g Ricotta
1 EL flüssiger Honig
100 g Sahne
Minzeblätter (zum Garnieren)

1. Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Die Beeren in Spalten oder kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit dem Zucker vermischen.
2. Die Amarettini in einen Plastikbeutel geben und mit dem Nudelholz grob zerbröseln. Die Zitronenhälfte heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben.
3. Den Ricotta mit Honig, der abgeriebenen Zitronenschale und der Sahne verrühren. Dann die Amarettinibrösel und Erdbeeren unterheben. Die Ricotta-Creme in Gläser oder Schälchen füllen, mit Minze garnieren und servieren.



QUARK- DESSERT

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 15 Min.
pro Portion ca. 185 kcal

200 g Erdbeeren • 2 TL Zitronensaft
200 g Himbeeren • 200 g Blaubeeren
4 Stiele Minze • 500 g Magerquark
2 EL Akazienhonig • ½ TL gemahlene Vanille
2 EL Ahornsirup (nach Belieben)

1. Die Erdbeeren abbrausen, trocken tupfen und putzen. Ein paar kleine Beeren beiseitelegen, die übrigen in ca. 1 cm große Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Himbeeren und Blaubeeren abbrausen, gut abtropfen lassen und einige beiseitelegen. Die Minze abbrausen und trocken tupfen. Kleine Blättchen ganz lassen, die großen fein hacken.
2. Den Quark mit Honig, Vanille und gehackter Minze mit dem Schneebesen glatt rühren. Die Himbeeren mit der Gabel zerdrücken und untermischen. Klein geschnittene Erdbeeren und Blaubeeren untermischen. Den Quark in Gläser oder Dessertschalen verteilen, mit den ganzen Beeren toppen und Minzeblättchen garnieren. Das Quarkdessert nach Belieben noch mit etwas Ahornsirup beträufeln und gut gekühlt servieren.



MASCARPONE- WEINCREME

Für 2 Personen
Zubereitungszeit ca. 15 Min.
pro Portion ca. 630 kcal

150 g Mascarpone • 2-3 EL Zucker
100 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
2-3 EL trockener Weißwein (z. B. Riesling)
1 Prise Zimtpulver
100 g Weintrauben
4 Cantuccini (Fertigprodukt)

1. Den Mascarpone in einer kleinen Schüssel mit 2 EL Zucker und dem Joghurt glatt rühren. 2 EL Weißwein und das Zimtpulver einrühren und die Creme mit Zimt und Weißwein abschmecken.
2. Die Weintrauben waschen, trocken tupfen und von den Stielen zupfen. Die Cantuccini in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz grob zerbröckeln.
3. Die Hälfte der Cantuccinibrösel in zwei Wein- oder Dessertgläser geben und die Creme darauf einfüllen, dann die Weintrauben darauf verteilen. Die restlichen Cantuccinibrösel aufstreuen und die Mascarpone-Wein-Creme servieren.



ROTE GRÜTZE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Min.
pro Portion ca. 415 kcal

3 TL Speisestärke • 300 ml Kirschsafte
50 g Zucker • ½ Vanilleschote
2 Sternanis • 500 g gemischte Beeren
250 g Süßkirschen (ersatzweise Kirschen aus dem Glas)
2 EL Himbeersirup • 200 g Sahne
2 EL Vanillezucker • 30 g Puderzucker
100 g saure Sahne

1. Die Stärke mit 3 EL Kirschsafte glatt rühren. Übrigen Saft und Zucker aufkochen, die angerührte Stärke zugießen, unter Rühren kurz aufkochen und andicken lassen. Vanilleschote und Sternanis einlegen und den Topf beiseitestellen. Die Beeren verlesen, abbrausen und abtropfen lassen. Kirschen waschen, halbieren und entsteinen. Beides mit dem Sirup in den Topf geben und 15 Min. ziehen lassen, dann die Gewürze wieder entfernen.
2. Inzwischen die Sahne steif schlagen. Vanillezucker mit Puderzucker und saurer Sahne mischen und nach und nach unterrühren. Die Grütze in vier Gläser füllen, mit etwas Vanillecreme toppen und servieren. Übrige Creme separat dazu reichen.

MINI-CHEESE-CAKES

Für 20 Stück
Zubereitungszeit ca. 15 Min.
pro Stück ca. 120 kcal

500 g Erdbeeren
90 g Zucker
150 g Doppelrahm-Frischkäse
125 g Joghurt (3,8 % Fett)
25 ml Maracujanektar
150 g Sahne
20 runde Haferkekse (à 12 g; insgesamt
240 g)
2 Stängel Basilikum

1. Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, trocken tupfen und entkernen. 300 g der Früchte mit 25 g Zucker fein pürieren.

2. Den Frischkäse in eine Schüssel geben. Joghurt, Maracujanektar und den übrigen Zucker (65 g) hinzufügen und alles mit den Rührbesen des Handrührgerätes gut verrühren.

3. Die Sahne steif schlagen und mit einem Teigschaber unter die Frischkäse-Joghurt-Mischung heben. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

4. Die Haferkekse auf einer Platte oder auf Tellern auslegen und die Creme in Spiralen aufspritzen.

5. Das Basilikum abbrausen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Größere Blätter eventuell kleiner zupfen.

6. Die Mini-Cheese-Cakes mit den restlichen Erdbeeren belegen und, mit etwas Erdbeerpüree beträufeln und mit den Basilikumblättchen garniert servieren.

Tausch TIPP

Die superschnellen kleinen Törtchen schmecken auch mit anderen Beeren oder abgetropften Kirschen aus dem Glas.



GOLD WERT WENN ES SCHNELL GEHEN MUSS!

Wenig Zeit, großer Appetit? Jetzt gelingt vegetarischer Genuss auch im hektischen Tagesablauf ganz mühelos! Mit über 150 ausgewählten Rezepten zeigt dieses Goldene die ganze Vielfalt der schnellen grünen Küche – kreativ, zeitgemäß und immer nah am Alltag.

Ob knackige Gemüsepfannen, herzhaftes Wohlfühlessen oder blitzschnelle Sweets: Alle Rezepte sind auf Tempo, Geschmack und unkomplizierte Zubereitung getunt. Dazu kommt geballtes Küchen-Know-how mit smarten Tipps und Tricks fürs Turbo-Kochen.

**So bleibt mehr Zeit fürs Leben –
und der Genuss kommt trotzdem
nicht zu kurz!**

www.gu.de

ISBN 978-3-8338-9941-6

