

KÜCHENRATGEBER

TANJA DUSY

VEGETARISCHE MEZZE

*Feinste Häppchen,
grandiose Vorspeisen*

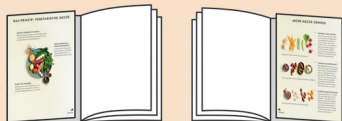


GU

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
VEGETARISCHE
MEZZE



MEHR
MEZZE-GENUSS

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
LABNEH SELBER
MACHEN



Immer griffbereit:
SO GELINGT'S:
MEZZE-STYLING

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewähl-
ten Rezepten ganz besondere Tipps
mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle veganen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd varii-
ren. Unsere Temperaturangaben beziehen
sich auf das Backen im Elektroherd mit
Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 LET'S DIP



20 ZUM KNABBERN &
KNUSPERN



32 HAPPEN ZUM
SCHNAPPEN



46 GEMÜSE FRISCH
ANGEMACHT

04 DIE AUTORIN
05 HALLOUMI MIT MINZE
10, 19, 22, 26, 28, 37 COVERREZEPTE
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 4 Personen • 40 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 410 kcal, 17 g E, 17 g F, 46 g KH

LINSEN-KIBBEH-DIP

MACHT FLEISCHLOS GLÜCKLICH

200 g rote Linsen
75 g feiner Bulgur
Salz
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
1 ½ EL Tomatenmark
1 EL (Rosen-)Harissa
1 kleines Bund Petersilie
4 Stängel Minze
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
4 EL Zitronensaft
Pfeffer

GUT ZU WISSEN

Gewürztes Fleischtatar mit Bulgur («Kibbeh nayyeh») ist eine libanesische Spezialität. Dazu existieren viele Veggie-Varianten, z. B. auf Basis von Linsen oder Kartoffeln. Geessen wird Kibbeh wie ein Dip: einfach mit einem Stück (Fladen-)Brot aufnehmen.

1 Linsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mit 450 ml Wasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20–25 Min. sehr weich kochen. Falls nötig, zwischendurch wenig Wasser zugeben. Am Ende der Garzeit sollte noch ca. 5 mm hoch Wasser im Topf sein. Bulgur unterrühren, salzen und bei sehr kleiner Hitze oder ausgeschaltetem Herd zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer beschichteten Pfanne 4 EL Öl erhitzen und beides darin goldgelb dünsten. Tomatenmark unterrühren und 1–2 Min. mitbraten. Dann Harissa einrühren, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

3 Die Zwiebelmischung zur Linsenmasse geben. Alles kräftig vermengen, dabei die Linsen weiter breiig zerdrücken. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter getrennt fein hacken. 1–2 EL Petersilie beiseitelegen, die restliche Petersilie mit der Minze unter die Linsen mischen. Mit Kreuzkümmel, 3 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Kibbehmasse flach in einer Schale verteilen, glatt streichen und mit einem Löffel kleine Mulden hineindrücken. Den Dip mit dem übrigen Olivenöl (1 EL) beträufeln und mit der restlichen Petersilie bestreuen.



Für 4 Personen • 10 Min. Zubereitung •
40 Min. Garen •
Pro Portion ca. 220 kcal, 7 g E, 9 g F, 23 g KH

GERÖSTETE KICHERERBSEN

GESUND UND CRUNCHY

2 Dosen Kichererbsen (à 240 g Abtropfgewicht) •
1 Knoblauchzehe • 3 EL Olivenöl • 2 TL Baharat
(oriental. Gewürzmischung) • ½ TL gemahlene
Kurkuma • Salz • Pfeffer

1 Den Backofen auf 220° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.

2 Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Öl, Baharat und Kurkuma unterrühren, kräftig salzen und pfeffern. Die Kichererbsen zugeben und alles gut mischen. Dann auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) in 30–40 Minuten knusprig braun rösten. Dabei zwei- bis dreimal mit einem Löffel umrühren.

3 Die Kichererbsen abkühlen lassen. Nach Belieben in einem verschließbaren Glas lagern.



Für 4 Personen • 10 Min. Zubereitung •
18 Min. Garen •
Pro Portion ca. 420 kcal, 14 g E, 37 g F, 9 g KH

GEWÜRZMANDELN

WÜRZIGE KNABBEREI

1 EL Olivenöl • 2 TL Honig • 2 TL Zucker •
1 EL Limettensaft • 1 TL gemahlener Kreuzkümmel •
1 ½ TL Ras el Hanout (oriental. Gewürzmischung) • 2 Msp. Chilipulver • Salz • Pfeffer •
250 g Mandeln

1 Den Backofen auf 160° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Öl, Honig, 1 TL Zucker und Limettensaft verrühren. Kreuzkümmel, Ras el Hanout, Chilipulver, etwas Salz und reichlich Pfeffer vermischen. Gut die Hälfte der Würzmischung mit Öl und Mandeln verrühren.

2 Die Mandeln auf dem Blech verteilen, etwas Würzmischung darüberstreuen und salzen. Im Ofen (Mitte) 15–18 Min. rösten, aber nicht zu dunkel werden lassen. Dabei nach 7–8 Min. durchrühren, mit übriger Würzmischung und Zucker (1 TL) bestreuen. Auf dem Blech auskühlen lassen. Nach Belieben in einem verschließbaren Glas lagern.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung •
24 Std. Marinieren •
Pro Portion ca. 215 kcal, 4 g E, 21 g F, 2 g KH

GRÜNE KRÄUTER- OLIVEN

SUPEREINFACH

150 g grüne Oliven (entsteint, in Salzlake) •
1 Knoblauchzehe • ½ Bund Petersilie • ½ Bund
Koriandergrün • 40 g Mandeln • 5 EL Olivenöl •
½ Zitrone • ½ TL gemahlener Kreuzkümmel •
Salz • Pfeffer

1 Oliven abtropfen lassen und längs halbieren. Knoblauch schälen und grob schneiden. Petersilie und Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter grob schneiden. Knoblauch, Kräuter, Mandeln und Olivenöl im Mixer in Intervallen grob pürieren.

2 Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale und 1–2 EL Saft zum Kräuterpüree geben und alles nochmals feiner pürieren. Das Püree mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Mit den Oliven mischen, in ein verschließbares Glas geben und ca. 24 Std. durchziehen lassen.



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung •
15 Min. Backen •
Pro Portion ca. 415 kcal, 9 g E, 16 g F, 58 g KH

KNUSPRIGE FLADEN- BROTCHIPS

PERFEKT ZU VIELEN DIPS

2 große Dürüm-Fladen (türk. Fladenbrot à 200 g; ersatzweise Lavash-Fladen oder Tortillas) •
1 TL getrockneter Thymian • ¾ TL edelsüßes
Paprikapulver • 4 EL Olivenöl • Salz

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Fladen in drei- oder viereckige chipsgroße Stücke schneiden. (Falls sie doppellagig sind, die Lagen vorher voneinander trennen.) Thymian zwischen den Fingern fein zerreiben, mit Paprikapulver und Öl verrühren. Die Brotstücke beidseitig dünn mit dem Würzöl bestreichen, auf einem Backblech verteilen und mit Salz bestreuen.

2 Die Chips im Ofen (Mitte) 5–7 Min. backen, dann wenden und in weiteren 6–8 Min. knusprig braun backen. Dabei gegen Ende der Garzeit darauf achten, dass die Chips nicht verbrennen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

GRÜNE KRÄUTER-OMELETT-WÜRFEL

FRÜHLINGSREZEPT

100 g Blattspinat
1 großes Bund Petersilie
½ großes Bund Koriandergrün
1 großes Bund Dill
1 große Zwiebel
3 EL Olivenöl
8 Eier (L)
2 EL Mehl
¼ TL Backpulver
100 g Schafskäse (Feta)
¼ TL gemahlene Kurkuma
Salz
Pfeffer

1 Spinat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter übereinanderlegen und klein schneiden. Petersilie, Koriandergrün und Dill waschen und trocken schütteln. Grobe Stiele entfernen und die Kräuter grob schneiden.

2 Zwiebel schälen und klein würfeln. In einer beschichteten Pfanne 2 ½ EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin bei kleiner bis mittlerer Hitze langsam goldgelb braten.

3 Inzwischen die Eier in einer großen Schüssel grob verquirlen. Mehl und Backpulver mischen. Schafskäse in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine ofenfeste Auflaufform (15 × 20 cm) mit dem übrigen Öl (½ EL) einfetten und glatt mit Backpapier auslegen.

4 Spinat und Kräuter zur Zwiebel geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5–8 Min. braten. Dabei sollen beide zusammenfallen und möglichst keine Flüssigkeit abgeben. Zuletzt Kurkuma einrühren, leicht salzen und pfeffern. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

5 Kräuter-Spinat-Mischung und Schafskäse unter die Eier mischen, dann die Mehlmischung gründlich unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eiermasse in die Form gießen und im Ofen (unten) in 25–30 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann mithilfe des Backpapiers aus der Form heben. Mindestens lauwarm abkühlen lassen, in Würfel schneiden und lauwarm oder kalt servieren.



GU
CLOU

Hier werden Kräuter nicht als Würze, sondern als Gemüse verwendet. Wichtig dabei: Langsam bei mittlerer Hitze andünsten, sodass sie weich werden und Aroma entwickeln. Auf keinen Fall dürfen sie zu weich und matschig werden, sonst wird das Omelett nicht richtig fest.

BUNTE BETE MIT ZIEGENKÄSE

SUPERAROMATISCH

750 g möglichst kleine Bunte Bete
(ersatzweise Rote Bete)

1 Bio-Orange

2 EL Granatapfelmelasse

1 EL flüssiger Honig

3 EL Olivenöl

1 TL Korianderkörner

Salz

Pfeffer

4 Ziegenfrischkäsetaler (z. B.
Picandou)

4 Stängel Minze

1 EL Schwarzkümmel

GUT ZU WISSEN

Der Reiz liegt hier in der Balance der Marinade: süßer Honig, trifft auf süßsäuerliche Granatapfelmelasse und Orangensaft. Wer möchte, kann zuletzt noch etwas Limettensaft über die Bete träufeln. Das akzentuiert noch die Säurenote und sorgt für mehr Frische beim leicht erdigen Geschmack der Bete.

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Beten putzen, schälen und je nach Größe längs vierteln oder sechsteln. In eine ofenfeste Form geben. Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Die Hälfte der Schale mit einem Zestenreißer in Streifen abziehen (alternativ abreiben), den Saft auspressen.

2 Orangenschale und -saft mit Granatapfelmelasse, Honig und 2 EL Olivenöl in einer Schale verrühren. Korianderkörner in einem Mörser grob zerreiben. Unter die Marinade mischen und diese kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Marinade mit den Bete-Stücken vermischen. Die Form mit Alufolie verschließen und die Beten im Ofen (Mitte) 45–60 Min. garen. Dabei ein- bis zweimal durchrühren und, falls nötig, wenig Wasser (oder besser Orangensaft) zugießen.

4 Die Beten aus dem Ofen nehmen und mindestens lauwarm abkühlen lassen. Das übrige Öl (1 EL) untermischen, die Beten nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer flachen Servierschale anrichten.

5 Ziegenkäsetaler in kleine Stücke schneiden. Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob zerpfücken. Ziegenkäse und Minze auf den Beten verteilen, mit Schwarzkümmel bestreuen und servieren.



URLAUBSFEELING für zu Hause!



Vegetarische Mezze so einfach wie noch nie!

Knusprige Teigtaschen, gegrilltes Gemüse, märchenhaft gewürzte Häppchen, Aufstriche und Dips laden ein zum Ausprobieren, Teilen und Genießen in fröhlicher Runde. Ganz ohne Fleisch, mit Gemüse, Kräutern, Nüssen und Hülsenfrüchten. Da steht dem Gefühl von Sommer und Urlaub nichts mehr im Weg!

**Entdecken Sie hochwertige und getestete Rezepte,
die ganz einfach nachzumachen sind!**



PEFC
PEFC04-32-0928

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 453 Ratgeber Essen und Trinken
ISBN 978-3-8338-9058-1



9 783833 890581

€ 11,99 [D]

www.gu.de