Martin Kintrup
Kochen für Teilzeit-Vegetarier

Leseprobe

Kochen für Teilzeit-Vegetarier
von Martin Kintrup
Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b22843

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

MARTIN KINTRUP

HEUTE VEGGIE, MORGEN FLEISCH

Klassische und neue Rezepte für Teilzeit-Vegetarier

GU

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 3

Salate

Bunte Teller rund ums Jahr und rund um den Globus: Salate von Frühjahr bis Winter und von asiatisch bis mediterran lassen wirklich keine Wünsche offen. Und mit den Fleisch- und Fischvarianten zu jedem Rezept wird die Vielfalt noch größer. Da wird ja der Salat in der Schüssel verrückt …

Seite 6

Suppen & Eintöpfe

Gulasch mit Seitan oder mit Fleisch? Zucchinicreme mit Mozzarella- oder Lachstatar? So oder so, das entscheiden ganz alleine Sie, denn alle hier versammelten Suppen und Eintöpfe warten darauf, von Ihnen variiert zu werden – je nachdem, wonach dem Teilzeit-Vegetarier in Ihnen gerade ist!

Seite 32

Kartoffeln, Gemüse und Hülsenfrüchte

Ob Kartoffelacker oder Gemüsebeet – sie sind die Schatzkammern der vegetarischen Küche. Weil hier alles wächst und gedeiht, was eine bunte und abwechslungsreiche Ernährung ausmacht. Trotzdem hin und wieder Lust auf ein wenig Fleisch oder Fisch? Kein Problem: Die Varianten zu jedem Rezept machen es möglich.

Seite 60

Pasta & Nudeln

Gabeln, wickeln oder auch löffeln – noch variantenreicher als die Art, sie zu essen, sind Pasta und Nudeln selbst: lang und dünn, kurz und kringelig und und und … Lässt sich diese Bandbreite noch steigern? Klar, mit spannenden Rezepten und der nicht weniger spannenden Frage, ob Sie sie auf die eine oder andere Art zubereiten, also vegetarisch oder nicht.

Seite 90

Reis und Getreide

Körnchen für Körnchen einfach gut: Mit Reis, Couscous, Polenta und Co. lässt sich in der grünen Küche allerlei Leckeres anstellen. Und wenn es doch einmal ein kleines Extra braucht, können Sie Frühlingsrisotto, Feta-Hirse-Burger oder Gratinierte Polenta mit Fleisch, Geflügel oder Fisch ganz bequem ergänzen.

Seite 116

Register 140
Impressum 144

Und in den **Klappen** lesen Sie, wie Sie einen heiß geliebten Klassiker aus der Fleischküche, nämlich das Wiener Schnitzel, auf altbewährte Art (Klappe hinten) oder – ganz neu! – vegetarisch (Klappe vorne) zubereiten und genießen können. Klassiker dieser Art und ihre vegetarischen Zwillinge finden Sie im ganzen Buch verteilt.

Griechischer Salat

Hier wird ein Urlaubsklassiker auf Vordermann gebracht: mit Zucchini, Minze und Zitronensaft.
So bleibt er auch die nächsten Jahre ein Lieblingssalat – garantiert!

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNG: CA. 15 MIN. | PRO PORTION CA. 270 KCAL

2 TL Dijonsenf
1 EL Honig
2 EL Zitronensaft
1 EL Aceto balsamico bianco
1 Knoblauchzehe
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 kleiner Zucchino (ca. 200 g)
1 rote Zwiebel
125 g Pflücksalat
200 g Cocktailtomaten
1 rote Paprikaschote
1 Handvoll Minzeblätter
150 g Schafskäse (Feta)

1 Für die Vinaigrette Senf, Honig, Zitronensaft und Essig verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Öl nach und nach unterschlagen. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.

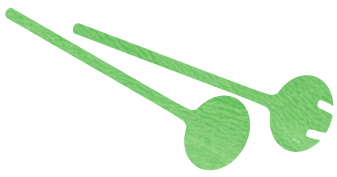
2 Den Zucchino waschen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden. Beides mit der Vinaigrette mischen und etwas ziehen lassen.

3 Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Paprika halbieren, entkernen, waschen und in schmale Spalten schneiden. Die Minze waschen und trocken tupfen. Den Feta würfeln.

4 Die Zucchinistreifen aus der Vinaigrette nehmen und die Vinaigrette mit den übrigen vorbereiteten Zutaten mischen. Zusammen mit den Zucchinistreifen auf vier Teller verteilen. Dazu passt Fladenbrot, Ciabatta oder Baguette.

TUNINGTIPP

Salat und Frucht – eine tolle Kombination! Hier passen z. B. 1 entkernter und gewürfelter Apfel oder 1/4 geschälte, entkernte und gewürfelte Galiamelone.



PLUS

Lammsteaks

Dafür nach Belieben den Schafskäse weglassen. Zusätzlich brauchen Sie:

1 Zweig Rosmarin
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
4 Lammsteaks (150–200 g)

1 Den Rosmarin waschen und trocken tupfen, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit dem Öl verrühren. Die Lammsteaks damit bepinseln und bei Zimmertemperatur mindestens 2 Std. marinieren. Inzwischen den Salat wie links in den Schritten 1 bis 3 beschrieben vorbereiten.

2 Die Lammsteaks trocken tupfen. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Steaks darin von beiden Seiten je 2–3 Min. grillen, sodass sie außen gut gebräunt und innen noch rosa sind. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und 2–3 Min. ruhen lassen.

3 Inzwischen die Salatzutaten mischen und auf vier Teller verteilen. Die Steaks quer halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Salat anrichten.

Gulaschtopf mit Sauerkraut

Was lange köchelt, wird endlich gut – und zum Szegediner Gulasch: Wer etwas mehr als 2 Stunden Geduld hat, darf als Belohnung einen Eintopf genießen, der jeden Genießer Löffel für Löffel in die Puszta versetzt.

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNG: CA. 30 MIN. | GAREN: 2 STD. | PRO PORTION CA. 620 KCAL

600 g Rindergulasch
1 rote Paprikaschote
100 g Möhren
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Öl
2 EL Tomatenmark
1–2 EL Zucker
2 TL getrockneter Majoran
50 ml trockener Rotwein (nach Belieben; z. B. Tempranillo)
300 g Sauerkraut
Salz
Pfeffer
1 EL edelsüßes Paprikapulver
1,2 l Rinderbrühe
1 säuerlicher Apfel
400 g festkochende Pellkartoffeln vom Vortag
100 g Crème fraîche
ca. 1 TL gemahlener Kümmel

1 Das Rindfleisch von Fett und Sehnen befreien und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Die Möhren schälen und würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln in Spalten schneiden und den Knoblauch fein würfeln.

2 In einem großen Topf 2 EL Öl erhitzen, das Fleisch darin rundherum braun anbraten und wieder herausnehmen. Restliches Öl in den Topf geben, Zwiebeln und Knoblauch darin bei schwacher Hitze andünsten. Dann Paprika, Möhre, Fleisch, Tomatenmark, 1 EL Zucker und Majoran dazugeben und alles bei starker Hitze ca. 5 Min. unter Rühren braten. Nach Belieben mit dem Rotwein ablöschen und diesen etwas verkochen lassen.

3 Das Sauerkraut abtropfen lassen, dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und die Brühe unterrühren. Bei schwacher Hitze und halb geschlossenem Deckel zugedeckt 1 1/2 Std. köcheln lassen.

4 Den Apfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Hälften würfeln. Die Kartoffeln pellen und würfeln. Crème fraîche, Apfel und Kartoffeln unter das Gulasch mischen und das Ganze weitere 30 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kümmel abschmecken. Das Gulasch auf Teller verteilen und dazu nach Belieben Holzofenbrot servieren.

Kürbis-Seitan-Gulasch

Für Gulaschverhältnisse sind 50 Minuten eine geradezu blitzschnelle Zubereitung! Doch nicht nur deswegen wird dieses vegetarische Gulasch schnell zum Favoriten – vor allem seine Würze begeistert.

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNG: CA. 50 MIN. | PRO PORTION CA. 325 KCAL

- 800 g Hokkaidokürbis
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 1 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Zucker
- 2 EL Tomatenmark
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 TL getrockneter Majoran
- 1 TL gemahlener Kümmel
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 250 g Seitan (aus dem Bioladen)
- 1 EL Öl
- 100 g Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer

1 Den Kürbis gründlich waschen, den Stiel- und Blütenansatz entfernen und hässliche Schalenstellen wegschneiden. Den Kürbis halbieren und entkernen. Die Kartoffeln schälen. Beides in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und – getrennt voneinander – fein würfeln. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs darin andünsten und beides wieder herausnehmen. Zucker und Tomatenmark in den Topf geben und leicht karamellisieren. Die Brühe angießen und mit Paprikapulver und Majoran würzen. Kartoffeln, Paprikawürfel und die Zwiebel-Knoblauch-Mischung hinzufügen, aufkochen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen.

3 Die Kürbiswürfel und den Kümmel hinzufügen und das Ganze weitere 8 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

4 Den restlichen Knoblauch mit der Zitronenschale mischen. Den Seitan in Würfel schneiden und in dem Öl rundherum knusprig braun braten. Mit der Knoblauch-Zitronenmischung zum Gulasch geben, die Crème fraîche unterrühren und noch 5 Min. ziehen lassen.

5 Das Gulasch mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen und nach Belieben mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt Baguette.

Pasta
und
Nudeln

Rote-Bete-Pasta mit Nüssen

Ungewöhnlich lecker: Rote Beten werden selten mit Pasta serviert. Mit diesem Rezept wird sich das garantiert ändern …

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNG: CA. 25 MIN. | GAREN: CA. 45 MIN. | PRO PORTION CA. 780 KCAL

600 g kleine Rote Beten
4 Zweige Rosmarin
60 g Macadamianusskerne
2 Zwiebeln
400–500 g Orecchiette (ersatzweise Casarecce oder Penne)
Salz
2 EL Olivenöl
4 EL Aceto balsamico
Pfeffer aus der Mühle
200 g Ziegenkäserolle (oder Ziegenfrischkäserolle)

1 Die Roten Beten waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 45 Min. garen. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen und etwas abkühlen lassen.

2 Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Die Nüsse in der Küchenmaschine oder mit einem großen Messer grob hacken. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Rote Beten schälen (dabei am besten Haushaltshandschuhe tragen) und in schmale Spalten schneiden.

3 Die Orecchiette nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

4 Inzwischen Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Rote Beten dazugeben und 2–3 Min. mitbraten. Nüsse und Rosmarin ebenfalls 2 Minuten mitbraten. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

5 Die Roten Beten mit Balsamico ablöschen, kurz verkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln auf Teller verteilen. Die Roten Beten darauf anrichten. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Das Gericht mit grob gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

PLUS

Salsicce

Dafür den Ziegenkäse weglassen. Zusätzlich brauchen Sie:

2 Salsicce (italienische Würste mit gewürztem rohem, grobem Brät; ersatzweise deutsche grobe Bratwürste)
1 EL eingelegte Kapern

1 Rote Beten, Rosmarin, Nüsse und Zwiebeln wie links in den Schritten 1 und 2 beschrieben vorbereiten und die Nudeln wie in Schritt 3 beschrieben bissfest garen.

2 Die Würstchen in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Zwiebeln anbraten und wie in den Schritten 4 und 5 beschrieben fortfahren. Vor dem Ablöschen mit dem Essig die Kapern dazugeben.

TUNINGTIPP

Sie haben morgen nichts vor? Dann geben Sie, sofern Sie Knoblauch mögen, noch 1 gewürfelte Knoblauchzehe beim Braten dazu.

FLEISCH ODER NICHT FLEISCH?

Das ist hier die Frage – und zwar jeden Tag aufs Neue! Bei der Antwort hilft dieses Buch: Die rund 60 Rezepte sind rein vegetarisch, werden aber allesamt von einer Variante mit Fleisch, Fisch oder Geflügel begleitet. Und Liebhaber von Klassikern wie Gulasch & Co. finden diese auch in kreativer vegetarischer Abwandlung. So können Sie Tag für Tag aufs Neue und nach Lust und Laune entscheiden, was heute auf den Teller kommt!

»WILLKOMMEN BEI DEN TEILZEIT-VEGETARIERN!«

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-5441-5
9 783833 854415
€ 16,99 [D]
€ 17,50 [A]
www.gu.de

Martin Kintrup

Kochen für Teilzeit-Vegetarier

Vegetarische Rezepte mit Fisch- oder Fleisch-Variante

144 Seiten, kart.
erschienen 2013

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de