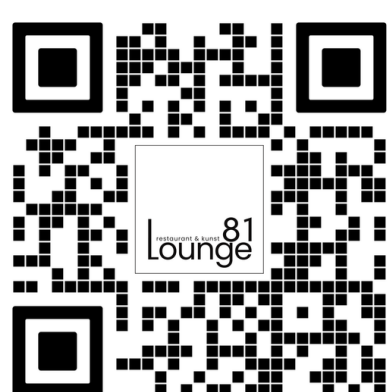


GEMÜSE IN DER HAUPTROLLE

Eine vegetarische/vegane
Reise um die Welt

MIT 10 NEUEN REZEPTEN

ANTIPASTI
ORIENT
MEXIKO
ASIEN
DESSERTS



100%
PFLANZLICH



LÄNDER. AROMEN.
INSPIRATION.



VEGAN & VOLLER
GENUSS



MELANZANI AGRODOLCE

ANTIPASTI, VEGAN – FÜR 4 PERSONEN



ZUTATEN

2 MITTELGROSSE MELANZANI
1 ROTE ZWIEBEL
2 EL OLIVENÖL
2 EL ROTWEINESSIG
1 EL BRAUNER ZUCKER ODER AHORNSIRUP
1 EL KAPERN
30 G ROSINEN
30 G PINIENKERNE
2 EL GEHACKTE PETERSILIE ODER MINZE
SALZ & SCHWARZER PFEFFER



ZUBEREITUNG

1. MELANZANI VORBEREITEN

MELANZANI IN CA. 2 CM GROSSE WÜRFEL SCHNEIDEN, SALZEN UND 15 MINUTEN ZIEHEN LASSEN. ANSCHLIESSEND TROCKEN TUPFEN.

2. KRÄFTIG RÖSTEN

OLIVENÖL ERHITZEN UND DIE MELANZANI KRÄFTIG GOLDBRAUN BRATEN. DIE ZWIEBEL IN FEINE SPALTEN SCHNEIDEN UND KURZ MITRÖSTEN.

3. AGRODOLCE

ZUCKER, ESSIG, KAPERN UND ROSINEN ZUGEBEN. 2–3 MINUTEN EINKOCHEN LASSEN, BIS DIE MELANZANI SCHÖN GLÄNZEND ÜBERZOGEN SIND.

4. FERTIGSTELLEN

ABKÜHLEN LASSEN UND MIT GERÖSTETEN PINIENKERNEN UND FRISCHEN KRÄUTERN VOLLENDEN.



TIPP: AM BESTEN LAUWARM ODER BEI ZIMMERTEMPERATUR SERVIEREN. LÄSST SICH HERVORRAGEND AM VORTAG VORBEREITEN.



GESCHMORTE PAPRIKA MIT ZITRONE & KRÄUTERN ANTIPASTI, VEGAN – FÜR 4 PERSONEN



ZUTATEN

3 ROTE UND/ODER GELBE PAPRIKA

2 KNOBLAUCHZEHEN

3 EL OLIVENÖL

1 BIO-ZITRONE

1 EL WEISSWEINESSIG

1 TL AHORNSIRUP

1 EL KAPERN

BASILIKUM ODER PETERSILIE

SALZ & PFEFFER



ZUBEREITUNG

1. PAPRIKA RÖSTEN

PAPRIKA BEI 230 °C RÖSTEN, BIS DIE HAUT DUNKEL WIRD UND BLASEN WIRFT.

2. HÄUTEN

PAPRIKA HERAUSNEHMEN, ABDECKEN UND ETWA 10 MINUTEN AUSDAMPFEN LASSEN. DANACH HÄUTEN UND IN BREITE STREIFEN SCHNEIDEN.

3. MARINADE

KNOBLAUCH FEIN SCHNEIDEN. MIT OLIVENÖL, ZITRONENABRIEB, 1–2 EL ZITRONENSAFT, ESSIG, AHORNSIRUP UND KAPERN VERRÜHREN.

4. MARINIEREN

PAPRIKA NOCH WARM MIT DER MARINADE VERMENGEN UND MINDESTENS 30 MINUTEN ZIEHEN LASSEN. KRÄUTER ERST KURZ VOR DEM SERVIEREN ZUGEBEN.



TIPP: SEHR GUT AUF CROSTINI, ZU POLENTA ODER ALS TEIL EINER GROSSEN ANTIPASTI-PLATTE.



🥦 GERÖSTETER KARFIOL AUF MUHAMMARA

ORIENTALISCH, VEGAN – FÜR 4 PERSONEN ALS VORSPEISE



ZUTATEN

FÜR DEN KARFIOL:

1 GROSSER KARFIOL

2 EL OLIVENÖL

1 TL KREUZKÜMMEL

½ TL GEMAHLENE KORIANDERSAAT

SALZ

FÜR DIE MUHAMMARA:

2 GERÖSTETE ROTE PAPRIKA

70 G WALNÜSSE

40 G SEMMELBRÖSEL

1 EL GRANATAPFELSIRUP

1 EL ZITRONENSAFT

1 KLEINE KNOBLAUCHZEHE

½ TL KREUZKÜMMEL

CHILI NACH GESCHMACK

2 EL OLIVENÖL

ZUM FERTIGSTELLEN:

GRANATAPFELKERNE

PETERSILIE ODER KORIANDER

ZITRONENSAFT



ZUBEREITUNG

1. KARFIOL VORBEREITEN

KARFIOL IN KLEINE RÖSCHEN TEILEN. MIT OLIVENÖL, KREUZKÜMMEL, KORIANDER UND SALZ VERMENGEN.

2. RÖSTEN

BEI 220 °C ETWA 20–25 MINUTEN KRÄFTIG RÖSTEN, BIS DER KARFIOL WEICH IST UND DUNKLE, KARAMELLISIERTE RÄNDER BEKOMMT.



3. MUHAMMARA

ALLE ZUTATEN FÜR DIE MUHAMMARA GROB-CREMIG MIXEN. SIE SOLL BEWUSST ETWAS STRUKTUR BEHALTEN. MIT SALZ, SÄURE UND CHILI AUSBALANCIEREN.

4. ANRICHTEN

MUHAMMARA GROSSZÜGIG AUF EINE PLATTE STREICHEN. HEISSEN KARFIOL DARAUFSETZEN UND MIT GRANATAPFELKERNEN, KRÄUTERN UND ETWAS ZITRONENSAFT VOLLENDEN.

💡 TIPP: DIE MUHAMMARA KANN KOMPLETT VORBEREITET WERDEN. DEN KARFIOL ERST KURZ VOR DEM ANRICHTEN RÖSTEN.





MELANZANI-BULGUR-KÖFTE

ORIENTALISCH, VEGAN – FÜR 4 PERSONEN



ZUTATEN

1 GROSSE MELANZANI

120 G FEINER BULGUR

180 ML HEISSE GEMÜSEBRÜHE

1 KLEINE ZWIEBEL, FEIN GEWÜRFELT

1 EL TOMATENMARK

1 TL PAPRIKAMARK

1 TL KREUZKÜMMEL

½ TL ZIMT

1 TL SUMACH

2 EL PETERSILIE

2 EL MINZE

CA. 2 EL SEMMELBRÖSEL NACH BEDARF

SALZ & PFEFFER

ÖL ZUM BRATEN



ZUBEREITUNG

1. BULGUR QUELLEN LASSEN

BULGUR MIT DER HEISSEN GEMÜSEBRÜHE ÜBERGIESSEN UND ETWA 15 MINUTEN QUELLEN LASSEN.

2. MELANZANI RÖSTEN

MELANZANI SEHR KLEIN WÜRFELN UND KRÄFTIG ANRÖSTEN, BIS SIE WEICH UND DUNKEL IST. ZWIEBEL ZUGEBEN UND KURZ MITRÖSTEN.

3. KÖFTE-MASSE

MELANZANI MIT BULGUR, TOMATENMARK, PAPRIKAMARK, KREUZKÜMMEL, ZIMT, SUMACH UND KRÄUTERN GUT VERKNETEN. MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN. IST DIE MASSE ZU WEICH, ETWAS SEMMELBRÖSEL EINARBEITEN.

4. FORMEN UND BRATEN

KLEINE LÄNGLICHE KÖFTE FORMEN. IN WENIG ÖL RUNDHERUM GOLDBRAUN BRATEN ODER BEI 210 °C ETWA 15 MINUTEN IM OFEN BACKEN.



DAZU: SUMACH-ZWIEBELN UND VEGANER MINZJOGHURT AUS SOJAJOGHURT, ZITRONE, MINZE UND SALZ.



PULLED-PILZ-TACOS

MEXIKO, VEGAN – FÜR 8 KLEINE TACOS



ZUTATEN

300 G AUSTERNPILZE ODER KRÄUTERSEITLINGS

1 EL ÖL

1 TL GERÄUCHERTES PAPRIKAPULVER

½ TL KREUZKÜMMEL

1 TL SOJASAUCE

1 TL AHORNSIRUP

1 EL LIMETTENSAFT

8 KLEINE MAIS- ODER WEIZENTORTILLAS

150 G SCHWARZE BOHNEN

1 AVOCADO

EINGELEGTE ROTE ZWIEBELN

KORIANDER

LIMETTEN



ZUBEREITUNG

1. PULLED PILZE

PILZE MIT DEN FINGERN IN FASERN ZUPFEN. IN EINER SEHR HEISSEN PFANNE PORTIONSWEISE KRÄFTIG RÖSTEN.

2. WÜRZEN

ÖL UND GEWÜRZE ZUGEBEN. MIT SOJASAUCE, AHORNSIRUP UND LIMETTENSAFT GLASIEREN.

3. BOHNENCREME

SCHWARZE BOHNEN MIT ETWAS SALZ, LIMETTENSAFT UND EINEM KLEINEN SCHUSS WASSER GROB ZERDRÜCKEN UND ERWÄRMEN.

4. TACOS

TORTILLAS KURZ IN EINER TROCKENEN PFANNE RÖSTEN. MIT BOHNENCREME, PULLED PILZEN, AVOCADO UND EINGELEGTE ROTEN ZWIEBELN FÜLLEN.

MIT KORIANDER UND FRISCHER LIMETTE SERVIEREN.



TIPP: DAZU PASST EINE CHILI-LIMETTEN-MAYO AUF BASIS DER VEGANEN MAYONNAISE AUS DEINEM HEFT.



KARFIOL AL PASTOR MEXIKO, VEGAN – FÜR 8 KLEINE TACOS



ZUTATEN

1 KLEINER KARFIOL

2 EL ÖL

1 EL TOMATENMARK

1 TL GERÄUCHERTES PAPRIKAPULVER

½ TL KREUZKÜMMEL

½ TL OREGANO

1 KLEINE KNOBLAUCHZEHE

1 EL LIMETTENSAFT

1 TL AHORNSIRUP

100 G FRISCHE ANANAS

8 KLEINE TORTILLAS

KORIANDER

ROTE ZWIEBEL

FRISCHE CHILI



ZUBEREITUNG

1. MARINADE

ÖL, TOMATENMARK, PAPRIKAPULVER, KREUZKÜMMEL, OREGANO, GERIEBENEN KNOBLAUCH, LIMETTENSAFT UND AHORNSIRUP VERRÜHREN.

2. KARFIOL

KARFIOL SEHR KLEIN SCHNEIDEN UND GRÜNDLICH MIT DER MARINADE VERMENGEN.

3. RÖSTEN

BEI 220 °C ETWA 18–22 MINUTEN RÖSTEN, BIS DIE RÄNDER DUNKEL UND KNUSPRIG WERDEN.

4. ANANAS

ANANAS KLEIN WÜRFELN UND IN EINER SEHR HEISSEN PFANNE KURZ ANRÖSTEN.

5. TACOS FÜLLEN

TORTILLAS MIT KARFIOL, GERÖSTETER ANANAS, KORIANDER, Roter Zwiebel und Chili Füllen.



TIPP: DIE KOMBINATION AUS RÖSTAROMEN, CHILI, LIMETTE UND SÜSSER ANANAS MACHT DIESEN TACO BESONDERS SPANNEND.



GEMÜSE-TARTE-TATIN 2.0

VEGAN – FÜR 1 TARTE, CA. 26 CM



ZUTATEN

1 ROLLE VEGANER BLÄTTERTEIG ODER BLITZ-BLÄTTERTEIG
AUS DEM HEFT

3 KAROTTEN

1 FENCHELKNOLLE

2 ROTE ZWIEBELN

2 EL ZUCKER

1 EL BALSAMICO

1 EL VEGANE BUTTER ODER MARGARINE

1 TL DIJON-SENF

FRISCHER THYMIAN

SALZ & PFEFFER

KRÄUTERÖL ZUM SERVIEREN



ZUBEREITUNG

1. GEMÜSE

KAROTTEN LÄNGS HALBIEREN, FENCHEL IN SPALTEN UND
ZWIEBELN IN DICKE RINGE SCHNEIDEN. GEMÜSE BISSFEST
VORGAREN ODER KURZ ANBRATEN.

2. KARAMELL

ZUCKER IN EINER OFENFESTEN PFANNE KARAMELLISIEREN.
VEGANE BUTTER, BALSAMICO, DIJON-SENF UND EINE PRISE
SALZ EINRÜHREN.

3. TARTE ZUSAMMENSETZEN

GEMÜSE DICHT UND DEKORATIV AUF DAS KARAMELL LEGEN.
MIT THYMIAN WÜRZEN.

BLÄTTERTEIG DARÜBERLEGEN, DEN RAND NACH INNEN
DRÜCKEN UND DEN TEIG MEHRMALS MIT EINER GABEL
EINSTECHEN.

4. BACKEN

BEI 200 °C ETWA 25–30 MINUTEN GOLDBRAUN BACKEN.
5 MINUTEN RUHEN LASSEN, VORSICHTIG STÜRZEN UND MIT
KRÄUTERÖL VOLLENDEN.



TIPP: KAROTTE, FENCHEL UND ROTE ZWIEBEL ERGEBEN EIN
KLARES AROMENSPIEL UND EIN BESONDERS SCHÖNES
SCHNITTBILD.



CHILI-CRUNCH-GURKE MIT KNUSPRIGEM TOFU

ASIEN, VEGAN – FÜR 4 PERSONEN



ZUTATEN

2 SALATGURKEN

1 TL SALZ

1 EL REISESSIG

1 EL SOJASAUCE

1 TL ZUCKER

1 TL GERÖSTETES SESAMÖL

1–2 EL CHILI CRUNCH

300 G FESTER TOFU

2 EL SPEISESTÄRKE

1 EL SOJASAUCE FÜR DEN TOFU

1 LIMETTE

FRÜHLINGSZWIEBEL

KORIANDER



ZUBEREITUNG

1. GURKEN

GURKEN MIT EINEM TOPF ODER MESSERRÜCKEN GROB ZERDRÜCKEN, IN STÜCKE SCHNEIDEN, SALZEN UND ETWA 15 MINUTEN ENTWÄSSERN. FLÜSSIGKEIT ABGIESSEN.

2. DRESSING

REISESSIG, SOJASAUCE, ZUCKER, SESAMÖL UND CHILI CRUNCH VERRÜHREN. GURKEN DARIN MARINIEREN.

3. TOFU

TOFU GUT TROCKNEN UND MIT DEN FINGERN IN UNREGELMÄSSIGE STÜCKE BRECHEN. MIT ETWAS SOJASAUCE BENETZEN UND ANSCHLIESSEND IN SPEISESTÄRKE WENDEN.

4. KNUSPRIG BRATEN

IN ÖL RUNDHERUM KNUSPRIG BRATEN ODER IN DER HEISSLUFTFRITTEUSE GAREN.

5. ANRICHTEN

GURKEN UND TOFU ERST UNMITTELBAR VOR DEM SERVIEREN KOMBINIEREN. MIT LIMETTE, FRÜHLINGSZWIEBEL UND KORIANDER VOLLENDEN.



TIPP: DEN TOFU WIRKLICH ERST ZULETZT ZUR GURKE GEBEN – SO BLEIBT DER SCHÖNE KONTRAST ZWISCHEN SAFTIG UND KNUSPRIG.



SCHOKOMOUSSE MIT ZWETSCHKE & BUCHWEIZEN-CRUNCH

VEGAN – FÜR 4 PERSONEN



ZUTATEN

FÜR DIE SCHOKOMOUSSE:

150 G VEGANE ZARTBITTERSCHOKOLADE

120 ML AQUAFABA

1 TL ZITRONENSAFT

1–2 EL STAUBZUCKER

FÜR DIE ZWETSCHKEN:

300 G ZWETSCHKEN

30 G ZUCKER

1 EL ZITRONENSAFT

1 KLEINE ZIMTSTANGE

FÜR DEN BUCHWEIZEN-CRUNCH:

70 G BUCHWEIZEN

30 G ZUCKER

1 EL NEUTRALES ÖL

1 PRISE SALZ



ZUBEREITUNG

1. SCHOKOMOUSSE

AQUAFABA MIT ZITRONENSAFT SEHR STEIF AUFSCHLAGEN.

SCHOKOLADE SCHMELZEN UND ETWAS ABKÜHLEN LASSEN.

VORSICHTIG UNTER DEN AQUAFABASCHAUM HEBEN.

MINDESTENS 2 STUNDEN KALT STELLEN.

2. ZWETSCHKEN

ZWETSCHKEN VIERTELN UND MIT ZUCKER, ZITRONENSAFT

UND ZIMT NUR KURZ SCHMOREN. DIE FRÜCHTE SOLLEN IHRE

FORM BEHALTEN. ABKÜHLEN LASSEN.

3. BUCHWEIZEN-CRUNCH

BUCHWEIZEN TROCKEN RÖSTEN.

ZUCKER SEPARAT HELL KARAMELLISIEREN. BUCHWEIZEN, ÖL

UND EINE PRISE SALZ EINRÜHREN. DÜNN AUF BACKPAPIER

AUSSTREICHEN UND VOLLSTÄNDIG AUSKÜHLEN LASSEN.

ANSCHLIESSEND GROB BRECHEN.

4. ANRICHTEN

SCHOKOMOUSSE MIT DEN ZWETSCHKEN ANRICHTEN.

BUCHWEIZEN-CRUNCH ERST UNMITTELBAR VOR DEM

SERVIEREN DARÜBERGEBEN.



KOKOS-PANNA-COTTA MIT PASSIONSFRUCHT & LIMETTE

VEGAN – FÜR 4 PERSONEN



ZUTATEN

400 ML KOKOSMILCH

100 ML HAFER- ODER SOJAMILCH

45 G ZUCKER

1 BIO-LIMETTE

2 G AGAR-AGAR

3 PASSIONSFRÜCHTE

1 TL AHORNSIRUP

1 KLEINE ROTE CHILI, OPTIONAL

MINZE ODER THAI-BASILIKUM



ZUBEREITUNG

1. KOKOSCREME

KOKOSMILCH, PFLANZENMILCH, ZUCKER, LIMETTENABRIEB UND AGAR-AGAR KALT MITEINANDER VERRÜHREN.

2. AUFKOCHEN

UNTER STÄNDIGEM RÜHREN AUFKOCHEN UND MINDESTENS 2 MINUTEN LEICHT KOCHEN LASSEN, DAMIT DAS AGAR-AGAR SICHER GELIERT.

3. KÜHLEN

IN KLEINE GLÄSER ODER FORMEN FÜLLEN UND MINDESTENS 2 STUNDEN KALT STELLEN.

4. PASSIONSFRUCHT

PASSIONSFRUCHT MIT AHORNSIRUP, ETWAS LIMETTENSAFT UND OPTIONAL SEHR WENIG FEIN GEHACKTER CHILI ABSCHMECKEN.

5. ANRICHTEN

PASSIONSFRUCHT ERST KURZ VOR DEM SERVIEREN AUF DIE PANNA COTTA GEBEN. MIT MINZE ODER THAI-BASILIKUM GARNIEREN.



TIPP: SEHR GUT VORZUBEREITEN UND DURCH LIMETTE UND PASSIONSFRUCHT ANGENEHM FRISCH.