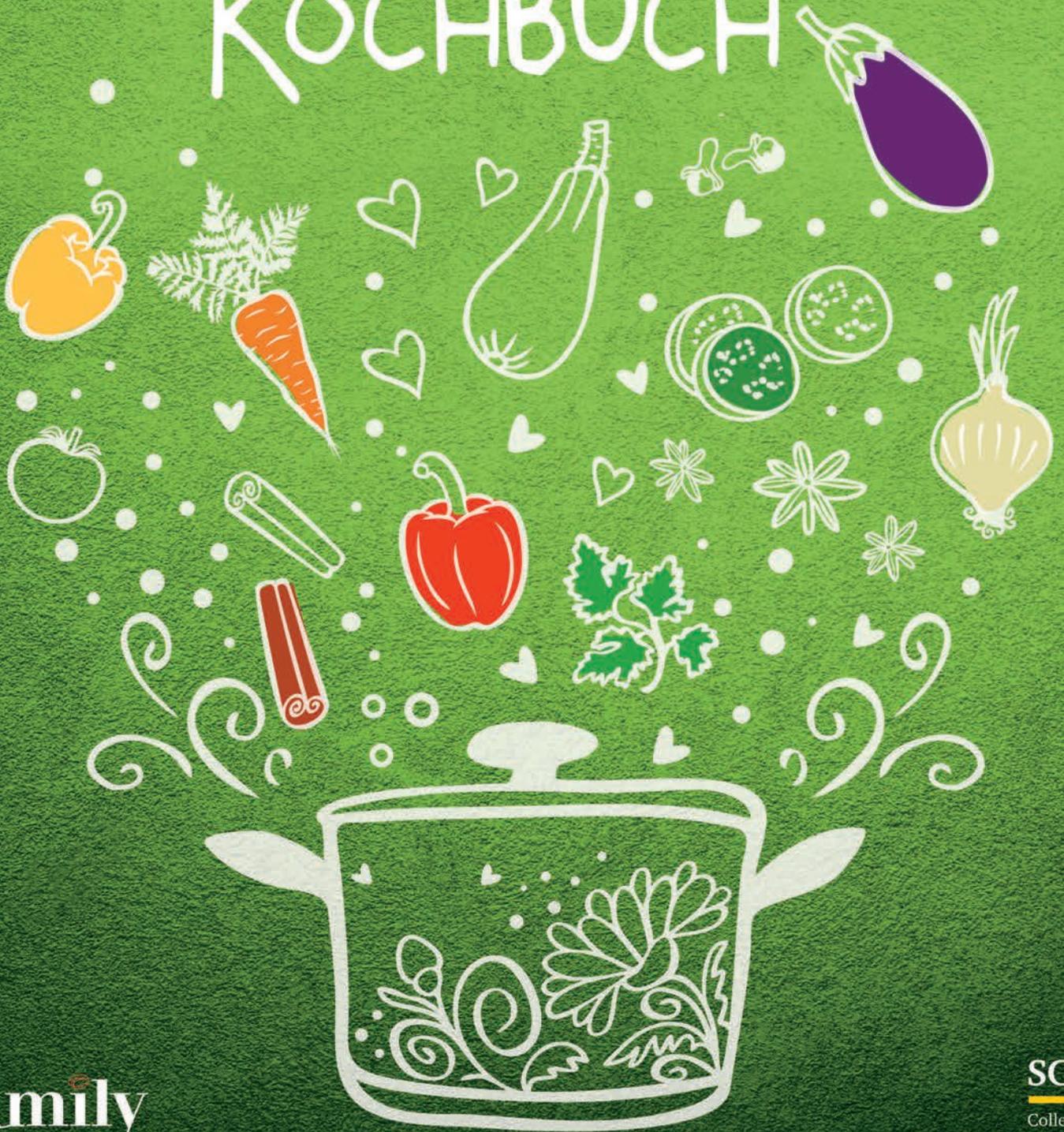


BETTINA WENDLAND (HRSG.)

# DAS VEGETARISCHE FAMILY KOCHBUCH



Family

SCM  
Collection

Der SCM-Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2014 SCM Collection im SCM-Verlag GmbH & Co. KG | Bodenborn 43 | 58452 Witten  
Internet: [www.scmmedien.de](http://www.scmmedien.de); E-Mail: [info@scm-collection.de](mailto:info@scm-collection.de)

Gesamtgestaltung: Dorothé Straßburger | [www.dorothestrassburger.de](http://www.dorothestrassburger.de) | Krefeld

Fotos: Ildi, TwilightArtPictures, Kitty, Comugnero Silvana, teressa, Tim Hartl, vertmedia Martin R., Julli, LeitnerR, homydesign, Valeriy, karandaev, Mexrix (fotolia.com) | MNStudio, Maryna Pleshkun, ZouZou (shutterstock.com) | pip, sör alex, Francesca Schellhaas, sasto, suze (photocase.de) | Magda Žurawska, hlphoto, Viktorija Kuprijanova, ARTindividual, Pawe Strykowski, paulbinet, Bernd Jürgens, monica-photo, margouillatphotos, travellinglight, bhofack2, Wcoaster, severija, enzodebernardo, LorenzoPatoia, Eising, looby, yevgenromanenko, VankaD, ajafoto, Sarsmis, lilyimages, Marina Lohrbach, Creatas, Fuse, Monkeys Business Images, Wino Evertz, SerenDigital (thinkstockphotos.de) | Miriam Piehler, Manuela Odrich

Druck und Bindung: Druckerei Theiss GmbH – [www.theiss.at](http://www.theiss.at)  
Gedruckt in Österreich

ISBN 978-3-7893-9731-8  
Bestell-Nr. 629.731

# DAS VEGETARISCHE FAMILY KOCHBUCH

Die Mengenangaben der Rezepte orientieren  
sich an einer vierköpfigen Familie.

Lieblingssessen .....	9
Auf Fleisch verzichten? .....	10
Alternativen zu Fleisch .....	12
Mal was anderes als Reis und Nudeln ... ..	14

## SUPPEN 15

Pinke Suppe .....	16
Tomaten-Kartoffelsuppe .....	17
Hülsenfrüchte Eintopf .....	17
Kürbissuppe .....	18
Partysuppe .....	18
Zitronen-Thymian-Kartoffelsuppe .....	19
Möhrencremesuppe .....	20
Ravioli-Eintopf .....	20

## SALATE 21

Tomaten-Nudelsalat .....	22
Italienischer Nudelsalat .....	23
Griechischer Nudelsalat .....	23
Kartoffel-Tomaten-Salat .....	24
Paradies-Salat .....	24
Avocado-Salat .....	25
Quinoa-Salat .....	26
Fenchelsalat .....	26

## NUDELN 27

Spaghetti Pomodoro .....	28
Gemüse-Bandnudeln .....	29
Nudelpfanne mit Paprika .....	29
Eiernudeln mit Lauch-Spinat .....	30
Tortellini mit Schnittlauch-Käse-Soße .....	30
Spinatspätzle mit Käsekruste .....	31
Spaghetti mit Pesto .....	32
Penne mit Kohlrabi und Pesto .....	33
Tomaten-Mozzarella-Nudeln mit Pesto .....	33
Bandnudeln mit Kräuterrahm und Walnüssen .....	34
Pasta mit Karotten-Mascarpone-Soße .....	34
Erbsen-Carbonara .....	35
Spaghetti mit Tofu-Bolognese .....	36
Sonnenblumen-Spaghetti .....	36

## AUS TOPF UND PFANNE 37

Schummelgnocchi mit Tomaten-Gemüsesoße .....	38
Apfelrotkohl mit Polenta-Käse-Nocken .....	39
Risi-Bisi .....	39
Dinkel mit Gemüsemix .....	40
Hirse mit Schafskäsesoße und Brokkoli .....	40
Orientalisches Couscous .....	41
Kartoffel-Rübchen-Pfanne .....	42
Kartoffel-Käse-Pfanne .....	43
Pfannenrührgericht mit Tofu und Gemüse .....	43
Vegetarisches Gurkengulasch .....	44
Schwarzwurzeln mit Kartoffelbrei und Feldsalat .....	44
Blumenkohl, Zucchini und Käse mit Stampfkartoffeln .....	45
Curry-Gemüse mit Nüssen .....	46
Sellerieschnitzel Kasimir .....	47
Kichererbsencurry .....	47
Nasi-Goreng mit Seitan .....	48
Chili-Bohnen mit Reis .....	48

## PFANNKUCHEN, BRATLINGE, PUFFER 49

Pfannkuchen mit Gemüsefüllung .....	50
Herzhafte Pfannkuchen .....	51
Zucchini-pfannkuchen mit Auberginencreme .....	51
Kartoffel-Zucchini-Puffer .....	52
Zucchinipuffer mit Paprikasahne .....	52
Gemüsepufer .....	53
Haferflockenbratlinge .....	54
Hirsebratlinge .....	54
Dinkelbratlinge .....	55
Kartoffeltaler mit Sesamkruste .....	56
Rote Burger mit weißer Soße .....	56

## AUS DEM OFEN 57

Gemüsestrudel .....	58
Gemüse-Hirse-Gratin .....	59
Rosenkohlauf .....	59
Sauerkrautauflauf mit Kartoffeln .....	60
Sauerkrautauflauf mit Nudeln .....	60
Gebackene Pastinaken und Möhren .....	61
Gefüllte Paprika .....	62
Gefüllte Zucchini .....	63
Überbackene Paprika .....	63
Brotauflauf .....	64
Béchamel-Eier im Spinatbett .....	64
Ofengemüse .....	65
Lasagne mit Grünkernbolognese .....	66
Zucchini-Lasagne .....	67
Möhrenlasagne mit Pesto .....	67
Mangold-Kartoffel-Lasagne .....	68
Kartoffel-Frittata vom Blech .....	68
Westernkartoffeln mit buntem Teller .....	69
Quinoa-Erbsen-Auflauf .....	70
Wirsing-Linsen-Auflauf .....	70

## QUICHE, PIZZA UND Co. 71

Schweizer Käsewähe .....	72
Gemüsekuchen mit Käsesoße .....	73
Pikanter Zucchini-Kuchen .....	73
Kartoffelpizza .....	74
Kartoffel-Kürbis-Pizza .....	74
Kartoffel-Quiche .....	75
Teigtaschen mit Buchweizen-Gemüse-Füllung .....	76
Teigtaschen mit Radieschenblätterfüllung .....	76

## GRILLEN 77

Gegrillte Kartoffel-Spieße .....	78
Gefüllte Kartoffeln vom Grill .....	79
Kartoffelbaguette .....	79
Quesadillas vom Grill .....	80
Paprika vom Grill .....	80
Gemüse-Tofu-Spieße .....	81
Antipasti vom Grill .....	82
Maiskolben mit Kräuteröl .....	83
Gegrillte Champignons .....	83
Quinoa-Brot .....	84
Chapati .....	84

## SÜßES 85

Apfelküchlein .....	86
Quarkkeulchen .....	87
Quarkknockerl .....	87
Pannukakku – finnische Ofenpfannkuchen .....	88
Pfannentoast mit Nutella und Erdbeeren .....	88
Versteckte Apfelpfannkuchen .....	89
Apple Crumble .....	90
Rhabarber-Quinoa-Auflauf .....	90

Register nach Zutaten .....	91
-----------------------------	----

SUPPEN



# SALATE





## ZUTATEN

400 g Spiirelli  
50 g Sonnenblumenkerne  
250 g Cocktail-Tomaten  
1 EL Zucker  
100 g Feta (alternativ Mozzarella  
oder Gouda)  
Basilikum oder Rucola  
Öl  
milder Essig  
Salz, Pfeffer  
Oliven nach Geschmack

## TOMATEN-NUDELSALAT

- 1 Nudeln kochen und abkühlen lassen.
- 2 Die Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht anrösten und abkühlen lassen.
- 3 Die Tomaten waschen, halbieren und mit dem Zucker bestreuen.
- 4 Den Käse in kleine Würfel schneiden.
- 5 Nudeln mit Sonnenblumenkernen, Tomaten, Käse, Basilikum oder Rucola und ggf. Oliven in eine Schüssel geben.
- 6 Öl, Essig, Salz und Pfeffer mischen und unterrühren.

### Ein Rezept von Familie Fischer aus Hanau:

„Unsere Kinder nehmen von diesem Nudelsalat gern eine Portion als Mittagessen an einem langen Schultag mit.“



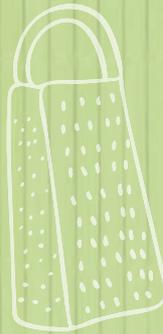
## ITALIENISCHER NUDELSALAT

- 1 Die Nudeln kochen und etwas abkühlen lassen. Nudeln in einer großen Schüssel mit Pesto und saurer Sahne bzw. Schmand verrühren.
- 2 Die Paprika in kleinen Würfeln dazugeben.
- 3 Die Pinienkerne oder Cashews kurz in der Pfanne anrösten.
- 4 Kurz vor dem Servieren die in Würfel geschnittenen Tomaten und Mozzarellastücke unterheben.
- 5 Mit Salz, Paprika und Oregano würzen. Falls der Salat zu trocken erscheint, noch etwas Olivenöl oder Ketchup dazugeben. Pinien- oder Cashewkerne über den Salat streuen.

Ein Rezept von Familie Schmidt aus Nidda.

### ZUTATEN

400 g Nudeln  
1 Glas Pesto Rosso oder Calabrese  
150 g saure Sahne oder Schmand  
1 rote Paprika  
4 EL Pinien- oder Cashewkerne  
3 Tomaten oder ein paar eingelegte Tomaten  
150 g Mozzarella



### ZUTATEN

400 g Nudeln  
2 Schalotten (oder 1 Zwiebel)  
1 Knoblauchzehe  
1 mittelgroßer Zucchini  
1 Schlangengurke  
1 rote und 1 gelbe Paprika  
200 g Schafskäse  
Oliven mit Paprikafüllung  
Olivenöl  
Balsamico-Essig  
Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano

## GRIECHISCHER NUDELSALAT

- 1 Nudeln kochen und abkühlen lassen.
- 2 Schalotten und Knoblauch fein würfeln.
- 3 Den Zucchini längs halbieren und in dünne Scheiben hobeln.
- 4 Gurke, Paprika und den Schafskäse würfeln, die Oliven halbieren.
- 5 Alle Zutaten mit Öl und Essig mischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Ein Rezept von Familie Wendland aus Bochum.



## ZUTATEN

1 kg kleine, festkochende Kartoffeln  
Salz  
400 g Tomaten  
1 Bund Basilikum  
100 g Mayonnaise  
100 g saure Sahne  
2 EL grünes Pesto  
Salz, Pfeffer  
1 TL Zitronensaft

## KARTOFFEL-TOMATEN-SALAT

- 1 Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Min. weich garen. Abgießen und ausdampfen lassen.
- 2 Tomaten waschen, in sehr kleine Würfel schneiden (am besten ohne Kerne). Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Blättchen in Streifen schneiden, evtl. ein paar zum Garnieren aufheben.
- 3 Mayonnaise mit saurer Sahne und Pesto verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 4 Kartoffeln pellen, in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln mit der Soße, Basilikum und den Tomaten mischen und abschmecken. Evtl. mit Basilikumblättchen garnieren.

Ein Rezept von Familie Degenhardt aus Diez.



## PARADIES-SALAT

- 1 Mangostücke mit den Soßenzutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab cremig mixen und in ein Kännchen umfüllen.
- 2 Pro Person einen Teller mit Salatblättern auslegen und die in mundgerechte Stücke geschnittenen Früchte dekorativ darauf verteilen. Mit einem Häufchen Sprossen toppen.
- 3 Die Soße darf sich jeder selbst am Tisch über den Paradies-Salat gießen.

Ein Rezept von Familie Rhein aus Lörrach.

Ihr Tipp: „Der Salat eignet sich als Vorspeise oder als Hauptspeise mit gebackenen Mini-Gemüsefrühlingsrollen.“

## ZUTATEN

### Soße:

1/2 Mango in Stücken  
100 ml Multivitaminsaft  
50 ml Öl  
25 ml Zitronensaft  
50 ml (Soja-)Sahne  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer

### Salat:

grüne Salatblätter  
restliche Mango  
einige Früchte, z.B. Birne, Melone,  
Papaya, Trauben, Ananas ...  
evtl. 1 Handvoll milde Sprossen



## ZUTATEN

2 Avocados  
ca. 250 g Cherry-Tomaten  
(oder normale Tomaten)  
Senf

# AVOCADO-SALAT

- 1 Avocado in Stücke schneiden, Cherry-Tomaten ganz lassen oder halbieren.
- 2 (Viel) Senf dazugeben und umrühren. Braucht kein zusätzliches Salz oder Öl.

**Ein Rezept von Familie Freuler aus Dürnten (Schweiz):**  
„Ein leckerer Salat, der bestens zum Grillfest passt.“