

Gätjen / Keller

Das genial vegetarische Familienkochbuch

Leseprobe

[Das genial vegetarische Familienkochbuch](#)

von [Gätjen / Keller](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.de/b17769>

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
<https://www.narayana-verlag.de>



Vorwort

Für mich ein Würstchen bitte mit ohne Fleisch ...

Das ist die Bitte unserer Enkeltochter Lotta an mich gewesen. Sie liebt Würstchen ... aber auch die Tiere und die dürfen für ihren Genuss nicht sterben, da ist sie sich mit ihren fünf Jahren sehr sicher.

Meine Tierliebe verbunden mit dem sehnlichen Wunsch nach einem Hund und die starke Beziehung zu meinem vegetarisch lebenden Großvater führten dazu, dass ich auch mit zehn Jahren beschloss, Fleisch, Wurst und Fisch wegzulassen. Es gab dann immer mal wieder Phasen, in der Regel ausgelöst von dem Gefühl, »dazugehören zu wollen«, in denen ich Fleisch und Fisch gegessen habe, doch der Genuss stellte sich nie wieder ein. Nun lebe ich seit fast zehn Jahren überwiegend vegan, diesen Schritt bin ich allerdings aus gesundheitlichen Gründen gegangen. Ein Erfolg stellte sich schnell ein und heute bin ich fasziniert von der Vielfalt der veganen Küche; durch die Arbeit mit Markus Keller motiviert mich der Umwelt- und Tierschutzgedanke immer mehr. An dieser Stelle möchte ich ihm ganz herzlich danken für die theoretische Einführung in diesem Buch!

Saisonal, regional und Bio, das verbinden seit Jahrzehnten Eltern, Schüler/-innen, Student/-innen und Fortbildungsteilnehmer/-innen mit meiner Person und meinem Namen und da zeigt sich, wie sehr ich das lebe. So ist auch dieses Buch entstanden mit dem Wunsch, Sie mit Ihrer Familie durch das saisonale und regionale Angebot zu führen, Ihnen zu zeigen, wie einfach es ist, sich genussvoll, gesundheitsförderlich und umweltbewusst zu ernähren, ohne Stunden in der Küche zu verbringen. Bei den Zubereitungszeiten stehen zwar immer wieder auch »12 Stunden Ein-

weichzeit« oder »1 Stunde Quellzeit«, doch das verlangt von ihnen keine Präsenzzeit, sondern allenfalls Organisation.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 1–2 Mahlzeiten mit Fleisch und 1 Mahlzeit mit Fisch pro Woche, also bleiben noch 4–5 vegetarische Mahlzeiten übrig. Mit diesem Buch möchte ich auch allen Nichtvegetariern Ideen geben, wie schmackhaft, ausgewogen und nährstoffreich die vegetarische Küche ist. Also ist es kein »Fleischessenhasser«-Buch, sondern eher ein »Gemüseessenliebhaber«-Buch. Alle diejenigen, die Fleisch essen, wissen, wie es zubereitet wird, und so habe ich es in diesem Buch nicht mit aufgenommen. Jede Mahlzeit mehr, die Sie sich vegetarisch oder auch vegan ernähren, ist ein wertvoller Beitrag für Ihre Gesundheit und die Umwelt.

Danken möchte ich dem TRIAS-Verlag, insbesondere Uta Spieldiener, Kerstin Mandler, Sabine Klonk und Alice Meunier, die mir zum wiederholten Male die Möglichkeit gaben, meine Ideen umzusetzen und zu gestalten, und die immer wieder auf meine Bedürfnisse liebevoll eingegangen sind. Ein großer Dank gilt auch meinem Mann, Bram Gätjen, sowie unseren beiden jüngeren Kindern Frieder und Philine, die immer wieder mit gutem Appetit und kritischem Blick alles gegessen und bewertet haben, und den beiden großen Studenten für die emotionale Unterstützung.

Viel Spaß beim Kochen!

Bergisch Gladbach, im Herbst 2014

7 Vorwort

10 Gut versorgt in der vegetarischen Familienküche

- 11 Vegetarisch + vollwertig = tierfreundlich, nachhaltig und gesund
- 28 Frühstück
- 32 Abendessen
- 36 Grundrezepte Teige
- 38 Salatsaucen
- 40 Andere Saucen
- 43 Vegane Tausch-Börse

46 Winter

Januar

- 47 **Lauch:** als Würzzutat schmeckt er allen
- 50 **Grünkohl:** faszinierende Oldenburger Palme
- 53 **Chicorée:** fein – mit Obst kombiniert
- 56 **Special:** Winterkuchen
- 58 **Sauerkraut:** Gut kombiniert kommt es bei allen an

Februar

- 62 **Sellerie:** als versteckter Begleiter immer beliebt
- 65 **Champignons:** Die Zubereitung entscheidet!
- 68 **Schwarzwurzel:** mild und nussig
- 70 **Special:** Keimen für Einsteiger
- 73 **Avocado:** ein ungewöhnliches Obst, das satt macht

März

- 76 **Spinat:** mediterran oder klassisch ein Hit
- 79 **Radieschen:** klein und scharf für große Leute
- 82 **Sauerampfer:** auf der Wiese gepflückt
- 85 **Rhabarber:** ein sauer-süßes Gemüse



88 Frühling

April

- 89 **Knoblauch:** gesund für Jung und Alt
- 92 **Special:** Rund um Ostern
- 94 **Kohlrabi:** zart, knackig und süß
- 97 **Wirsing:** Die krausen Blätter halten viel Sauce
- 100 **Kresse:** macht jedes Schulbrot frischer

Mai

- 103 **Spargel:** Liebe auf den zweiten Blick
- 106 **Rucola:** oft erst im Teenie-Alter ein Renner
- 109 **Kopfsalat:** mild und ein idealer Saucenträger
- 112 **Gurke:** saftig, knackig und erfrischend
- 116 **Special:** Spargel satt – die besten Rezepte für die Hochsaison

Juni

- 118 **Mangold:** fest und blättrig, gibt den besonderen Kick
- 121 **Blumenkohl:** roh oder gegart ein knackiger Genuss
- 124 **Möhren:** süß und knackig, immer beliebt
- 126 **Special:** Himmlische Erdbeeren
- 129 **Erbsen:** ein süßer Sattmacher und idealer Begleiter zu Reis und Nudeln



132 Sommer

Juli

- 133 **Brokkoli:** mit »Biss« ein Gemüsehighlight
- 136 **Zwiebeln:** Vielfalt mit Geschmack
- 139 **Spitzkohl:** milde Kohlvariante für jeden Geschmack
- 142 **Special:** Vegetarisch grillen
- 144 **Aubergine:** geliebt mit Tomaten und Olivenöl

August

- 148 **Paprika:** für Kinder am liebsten gelb oder rot
- 151 **Zucchini:** fein im Geschmack und bekömmlich
- 154 **Special:** Sommerkuchen
- 156 **Tomaten:** verführerisches Rot
- 159 **Bohnen:** Gemüse mit überraschendem Innenleben

September

- 162 **Rote Bete:** süßer Geschmack und tolle Farbe
- 166 **Kartoffel:** vielseitig verwendbar und geliebt
- 170 **Staudensellerie:** ein ideales Knabbergemüse
- 174 **Fenchel:** Sie werden ihn lieben
- 178 **Special:** Brunch – wunderbar für Familien

180 Herbst

Oktober

- 181 **Kürbis:** cremige Konsistenz und süßer Geschmack
- 184 **Birne:** fest oder weich, süß oder herb
- 187 **Feldsalat:** der Kindersalat schlechthin
- 191 **Weißkohl:** vielseitig zu kombinieren
- 194 **Special:** Herbstliche Kürbisrezepte

November

- 196 **Steckrübe:** im Eintopf ein Hochgenuss
- 199 **Endiviensalat:** ein Geschmackserlebnis
- 202 **Special:** Wohlfühlrezepte für einen nasskalten Tag
- 204 **Rotkohl:** knackig gegart und fruchtig kombiniert
- 207 **Apfel:** eine alte Liebe, die niemals vergeht

Dezember

- 210 **Pastinake:** nicht nur für Babys – süß und nussig
- 213 **Rosenkohl:** zarte Köpfe für Feinschmecker
- 216 **Special:** Unser Adventssonntag – leckere Plätzchen und heiße Getränke
- 218 **Nüsse:** schmecken, tun gut, geröstet, als Mus, herzhaft oder süß
- 222 **Petersilie:** viel Aroma, das sich gut anpasst
- 226 **Special:** Festliches Menü für die Feiertage

228 Rezeptverzeichnis

A young boy with freckles and a blue shirt is smiling while watering a strawberry plant in a metal bucket. He is holding a red watering can. The plant has several ripe strawberries and small white flowers. A small sign with a strawberry illustration is attached to the plant. The scene is set on a windowsill with a window in the background.

Frühling

Frisch dazukaufen

- 1 Bund Bärlauch, 500 g Weißkohl, 1 ½ Bund Sauerampfer, 40 g Wachtelbohnen, 1 Bund Radieschen, 1,7 kg Blattspinat, 1 Kohlrabi, 2 Bund Radieschen, 1 Kressekästchen
- 100 g Ananas aus dem Glas, 1 Orange, 1 Zitrone, 1 Banane, 1,7 kg Rhabarber
- 25 g getrocknete Steinpilze
- 8 Eier, 40 g Hefe
- 200 g Tofu, 200 g saure Sahne oder pflanzliche saure Sahne, 100 g Feta, 2 l Milch oder pflanzliche Milch, 100 g Butter oder vegane Margarine, Butterschmalz, 150 g Bergkäse
- 60 g Cashewkerne, 20 g Pinienkerne, 200 g Mandeln, 50 g Honig, 50 g gehackte Mandeln, 50 g Rosinen
- Zitronensaft, 100 ml roter Saft, Agavendicksaft
- 4 Scheiben Brot

Aus dem Vorrat

- Vollkornspaghetti, Dinkelvollkorn Grieß, Paniermehl, Polenta, Maismehl, Stärke, Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, Zucker
- Olivenöl, Leinöl, Apfelessig
- Sojasauce, Gemüsebrühe, Lorbeerblätter, Kümmel, Paprika edelsüß, geräuchertes Paprikapulver
- Muskat, Sternanis, 1 Vanilleschote, Puderzucker, Kurkuma
- Knoblauch, Kartoffeln, Zwiebeln

Mögliche Beilagen

- Kohlrabi, Kartoffelpüree, Pellkartoffeln
- frisches Baguette
- Rhabarberkompott

APRIL WOCHE 1

Knoblauch: gesund für Jung und Alt

Fest steht, dass, egal, wie der Knoblauch auch genannt wird, Knobfel, Knufloch oder Knobel, die alten Römer ihn schon für medizinische und kulinarische Zwecke nutzten.

Steckbrief Knoblauch

Die Knoblauchknolle, weiß oder leicht rosa bis violett, besteht aus mehreren Zehen, die jeweils in ein dünnes Häutchen eingeschlossen sind. Die Knolle selbst ist wiederum von einem Hüllblatt umgeben. Knoblauch ist sicherlich mehr als nur ein »Stinker«, so dachte man früher, dass er die Fruchtbarkeit erhöhe und ewig jung halte, heute weiß man, dass er auf den Blutdruck als auch auf den Cholesterinspiegel eine positive Wirkung hat. Knoblauch liefert Vitamin C, B₁, B₆ und K sowie Kalium und Selen. Knoblauch gibt es das ganze Jahr zu kaufen, frisch erst ab Mitte Mai, dann sind die Zehen auch saftig und zart und nicht scharf. Die Zehen sollten prall sein, keinen grünen Keimling und keine braunen Flecken haben. Intensiver Geruch deutet schon einmal auf verletztes Fruchtfleisch hin. Frische Knollen halten sich im Kühlschrank bis zu 2 Wochen, getrocknet bis zu 7 Monaten, wenn sie trocken und luftig gelagert werden. Knoblauch sollten Sie fein schneiden oder drücken, auf keinen Fall in den Mixer geben, dann wird er bitter.

Spaghetti mit Knoblauchcreme

vegan

Für 4 Personen

🕒 25 Min.

400–500 g Vollkornspaghetti · 60 g Cashewkerne · 1 EL Sojasauce · 200 g Tofu · 4 EL Olivenöl · 2 Knoblauchzehen · Salz · Zitronensaft · 1 Bund Bärlauch · grober Pfeffer

- Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten.
- Cashewkerne trocken in einer Pfanne rösten, von der Herdplatte ziehen und mit Sojasauce ablöschen, grob hacken und mit Tofu und Olivenöl fein pürieren. Evtl. etwas Wasser dazugeben. Knoblauch abziehen, sehr fein schneiden bzw. pressen, unterziehen und mit den Gewürzen abschmecken.
- Bärlauch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
- Spaghetti tropfnass mit der Knoblauchcreme vermischen, mit grobem Pfeffer und Bärlauchstreifen bestreut heiß servieren.

Das passt dazu: geraspelter Kohlrabisalat mit Wintervinaigrette (siehe S. 38)

Weißkohlsuppe mit saurem Rahm

optional vegan

Für 4 Personen

🕒 35 Min.

25 g getrocknete Steinpilze · 500 g Kartoffeln · 500 g Weißkohl · 2 EL Olivenöl · 1,2 l Gemüsebrühe · 1 Lorbeerblatt · Salz · Sojasauce · Kümmel · ½ Bund Sauerampfer · 200 g saure Sahne oder pflanzliche saure Sahne · Salz · Pfeffer · Zucker · 4 Scheiben Brot · Olivenöl

- Pilze in Wasser einweichen. Kartoffeln schälen, fein würfeln. Weißkohl putzen, achteln und fein schneiden.
- Öl in einem großen Topf mit 2 EL Wasser erhitzen, Kartoffeln und Weißkohl anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeerblatt hinzufügen, geschlossen 10 Min. garen, Steinpilze dazugeben und weiter 10 Min. garen. Lorbeerblatt herausnehmen und mit den Gewürzen abschmecken.
- Sauerampfer waschen, fein schneiden, mit saurer Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Brot rösten und mit Olivenöl beträufeln. Weißkohlsuppe mit Sauerrahm und Brot servieren.

Das passt dazu: Rhabarberkompott mit Vanillesauce zum Nachtisch

Gedeckter Spinatkuchen

Für 4 Personen

🕒 30 Min. + 30 Min. Ruhezeit + 35 Min. Backzeit

1 Grundrezept Hefeteig · 1 kg Blattspinat · 1 Zwiebel · 1 EL Olivenöl · Salz · Pfeffer · Knoblauch · 2 Eier · 100 g Feta · 20 g Pinienkerne · 2 EL Dinkelvollkorn Grieß · 1 EL Olivenöl · ¼ TL Paprika edelsüß

- Hefeteig (siehe S. 36) nach Grundrezept zubereiten.
- Spinat waschen, trocknen, evtl. sehr grobe Stiele entfernen, fein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in einem Topf mit 1 EL Wasser erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Überschüssiges Wasser wegnehmen. Mit den Gewürzen abschmecken.
- Eier verquirlen, Feta zerbröckeln, Spinat mit Eiern, Feta und Pinienkernen vermischen.
- ⅔ des Hefeteigs ausrollen und eine mit Backpapier ausgelegte Springform damit auslegen, einen hohen Rand ziehen. Mit Grieß bestreuen, die Spinatmasse darauf verteilen. Restlichen Hefeteig ausrollen und als Deckel auflegen. 10 Min. gehen lassen.
- Backofen auf 180 Grad vorheizen. Spinatkuchen 25 Min. backen, Öl mit Paprikapulver verrühren, den Kuchen herausnehmen und damit bestreichen, weitere 10 Min. backen. Vor dem Aufschneiden 10 Min. ruhen lassen.



Lauwarmer Wachtelbohnen-Salat

vegan

Für 4 Personen

🕒 8–12 Stunden Einweichzeit + 45 Min. Garzeit + 45 Min. Quellzeit + 20 Min.

400 g Wachtelbohnen · 1 Lorbeerblatt · 1 Bund Radieschen · 6 Blätter Bärlauch · 2 EL Zitronensaft · 2 EL Olivenöl · 2 EL Leinöl · 1 Zitrone · Salz · Pfeffer

- Bohnen mit dem Lorbeerblatt in der 3–4-fachen Menge Wasser 8–12 Stunden einweichen, 45 Min. garen, 45 Min. ausquellen lassen. Radieschengrün abschneiden, schöne Blättchen waschen, trocknen, klein schneiden. Radieschen waschen, in feine Scheiben schneiden. Bärlauch waschen, trocken tupfen, fein schneiden.
- Zitronensaft mit Öl und den Gewürzen verrühren.
- Zitrone filetieren und in kleine Stücke schneiden. Alles mit den noch warmen bzw. kurz wieder erwärmten Bohnen vermischen, noch einmal abschmecken und servieren. Schmeckt auch kalt.

Das passt dazu: Kartoffelpüree

Zeit sparen: Am Abend vorher Bohnen einweichen, während des Frühstücks garen und ausquellen lassen.

Panierte Polentaschnitten mit Rhabarber-Bananen-Kompott

Für 4 Personen

🕒 45 Min.

1l Milch · 50 g Butter · 300 g Zucker · 1 Pr. Salz · 250 g Polenta, fein
2 Eier · 100–120 g Paniermehl · Butterschmalz zum Ausbacken · 1 kg
Rhabarber · 1 Banane · ½ Vanilleschote · 1 Sternanis · 100 g Zucker ·
150 ml roter Saft

- Milch mit Butter, Zucker und der Prise Salz aufkochen, Polenta unter Rühren dazugeben, aufkochen lassen und unter ständigem Rühren 5–6 Min. zu einem dicken Grießbrei garen. Grießbrei auf ein Backpapier geben und fingerdick verstreichen, auskühlen lassen.
- Rhabarber waschen, abziehen, evtl. der Länge nach halbieren und in 2 cm lange Stücke schneiden. Banane in kleine Würfel schneiden. Vanilleschote aufschneiden und mit dem Sternanis, dem Zucker und dem Saft aufkochen. Rhabarber dazugeben und 4–5 Min. garen.
- Grießmasse in Rechtecke oder Rauten schneiden. In einem Teller die Eier verquirlen, in einen anderen das Paniermehl geben. Grießschnitten zuerst durch die Eimasse ziehen und dann im Paniermehl wenden. In Butterschmalz ausbacken.

Das passt dazu: Große Frischkostplatte als Vorspeise

Zeit sparen: Am Abend vorher Grieß garen und aufstreichen. Gegebenenfalls auch den Rhabarberkompott am Tag vorher zubereiten.

Kleinigkeit: Mandeln mit Räucherpaprika

3 TL Olivenöl mit 1 TL Puderzucker, ½ TL Salz, 1 TL geräuchertem Paprikapulver verrühren, 200 g Mandeln trocken in einer Pfanne rösten, das Öl einrühren und weitere 5 Min. rösten.

Rund um Ostern

Ostern ist ein Kinder- bzw. Familienfest. Die Kleinen lieben nicht nur Schokohasen und die Eiersuche, sondern wollen auch an den kreativen Vorbereitungen beteiligt sein. Eier färben, Hefeteig kneten, Osternester, -zöpfe und -figuren formen. Darüber hinaus gibt es in vielen Familien an den Feiertagen etwas Besonderes zu essen.

Kohlrabi-Radieschen-Carpaccio

vegan

Für 4 Personen

🕒 15 Min.

1 Kohlrabi · 2 Bund Radieschen · 2 EL Olivenöl · 1-2 EL Apfelessig · 1 TL Agavendicksaft · Salz · 1 Kressekästchen · Pfeffer aus der Mühle

- Zarte Blätter vom Kohlrabi abschneiden, waschen und zur Seite legen. Kohlrabi abziehen und in hauchdünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Radieschengrün abschneiden, Radieschen waschen, trocknen und ebenfalls hauchdünn schneiden. Kohlrabi und Radieschen auf einer Platte dachziegelartig anrichten, Radieschenscheiben in der Mitte, den Kohlrabi außen.
- Öl mit Essig, Agavendicksaft und Salz verrühren und über das Carpaccio träufeln. Die Kohlrabiblätter sehr fein schneiden und mit der Kresse darüberstreuen. Pfeffer aus der Mühle darüber geben und servieren.

Das passt dazu: Frisches Baguette mit Kräuterbutter

Spinat-Soufflé mit Sauerampfer

Für 4 Personen

🕒 15 Min. + 45 Min. Backzeit

1 Bund Sauerampfer · 700 g Blattspinat · Salz · 350 ml Milch · 70 g Maismehl · 150 g Bergkäse (gerieben) · Pfeffer · Muskat · 4 Eier · Butterschmalz

- Sauerampfer und Spinat waschen und in wenig Salzwasser 1 Min. dünsten bzw. dämpfen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Fein schneiden.
- Gemüsewasser mit der Milch auffüllen, sodass es $\frac{1}{2}$ L ergibt. Maismehl einrühren, unter ständigem Rühren 3 Min. köcheln. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Käse einrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Eigelb mit Gemüse in die Käsesauce rühren. Aufgeschlagenes Eiweiß unterziehen. Alles in eine gefettete Auflaufform füllen, 20 Min. bei 180 Grad und weitere 20–25 Min. bei 160 Grad backen. Sofort servieren!

Das passt dazu: Pellkartoffeln

Rhabarber-Vanillepudding-Dessert

optional vegan

Für 4 Personen

🕒 15 Min.

700 g Rhabarber · Saft von 1 Orange · 2–4 EL Puderzucker · 500 ml Milch oder pflanzliche Milch · $\frac{1}{2}$ Vanillestange · 30–40 g Stärke · 2 EL Zucker · 1 Msp. Kurkuma

- Rhabarber waschen, evtl. abziehen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Mit Orangensaft und Puderzucker aufkochen und 2 Min. köcheln lassen, Herdplatte ausschalten und zugedeckt weitere 5 Min. nachgaren.
- Von der Milch 50 ml abnehmen und Stärke darin einrühren. Restliche Milch mit der Vanillestange aufkochen, Zucker und Stärke einrühren, ein Mal aufkochen lassen und Kurkuma einrühren. Vanillepudding in eine Schüssel geben und direkt auf die Oberfläche Frischhaltefolie legen.
- Rhabarberkompott und Vanillepudding etwas abkühlen lassen und in 4 Gläsern dekorativ schichten.

Hefeteig für Osterhase und Osternest

optional vegan

🕒 90 Min. inkl. Gehzeit

20 g Hefe · ca. 300 ml lauwarme Milch oder pflanzliche Milch · 50 g Honig oder Agavendicksaft · ca. 500 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl · 50 g weiche Butter oder vegane Margarine

- Hefe in etwas lauwärmer Milch auflösen, Honig unterrühren. Mehl dazugeben, gut verrühren, anschließend die Butter einarbeiten. 1–2 Min. kneten, Feuchtigkeit überprüfen, evtl. noch etwas Mehl oder Milch hinzufügen, weitere 8 Min. zu einem geschmeidigen Teig verkneten (in der Küchenmaschine insgesamt 7 Min.).
- Teig abgedeckt 30 Min. gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat und sich Poren an der Oberfläche zeigen. Noch einmal kräftig durchkneten und beliebig formen.

Osterhase

- Für den Körper: Kugel formen mit einem Durchmesser von ca. 8–9 cm.
- Für die Ohren: Oval formen mit einer Länge von 7 cm und einer Breite von ca. 3 cm. Oval der Länge nach zu einschneiden, vorne am nicht zerteilten Ende mit den Fingerspitzen

zwei Kuhlen für die Augen drücken und auf den Körper setzen. Das geteilte Ende zu zwei Schlappohren etwas auseinanderziehen. In die Kuhlen jeweils für die Augen eine Rosine stecken.

- Für das Schwänzchen: kleine Kugel mit einem Durchmesser von ca. 1 cm formen und an den Körper ansetzen.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 10–15 Min. gehen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen und den Hasen ca. 10–15 Min. backen.

Osternest

- Teig in 8 Stücke teilen, jedes Stück wiederum zu 3 gleichmäßigen Stangen formen, diese flechten und zu einem Kranz formen. Das Loch in der Mitte sollte so groß sein, dass ein Osterei darin Platz hat. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und wie oben beschrieben weiter verfahren.

Osterzopf

- Hierfür werden noch zusätzlich 50 g gehackte Mandeln, 50 g Rosinen und 100 g Ananas aus dem Glas (kleingeschnitten)
- Teig in drei gleich große Stücke teilen, jeweils unter einen die Mandeln, die Rosinen bzw. die Ananas kneten. Drei Stränge zu einem Zopf flechten, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, 15–30 Min. gehen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen und den Zopf 30–40 Min. backen.



Frisch dazukaufen

- 4 Kohlrabi, 2 Schalotten, 1 Bund Radieschen, 200 g Belugalinsen, 10–12 Austernpilze, 1 kg Rübstiel, 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 500 g geschälte Tomaten aus dem Glas
- 500 g Rhabarber
- 200 ml Sahne oder Hafersahne, 200 ml Milch oder pflanzliche Milch, 250 g Quark, 150 ml pflanzliche Milch, 300 ml Haferdrink, 50–100 ml Hafersahne, 100 g Räuchertofu, 250 ml Sojadrink
- 30 g Macadamianüsse, 20 g Pinienkerne
- 9 EL Hefeflocken
- 5 Datteln
- 400 g Blätterteig (TK)
- Sauce aus dem Öl von getrockneten Tomaten
- Zitronenabrieb, Zitronensaft, Agavendicksaft

Aus dem Vorrat

- Vollkornreis, Paniermehl, Dinkelvollkorngrieß, Dinkelmehl Type 1050, Vollkornspaghetti, Maismehl, Zucker
- Olivenöl, Sesamöl, Kokosöl, Rapskernöl
- Sojasauce, Lorbeerblätter, Kreuzkümmel, Curry, Senf, geräuchertes Paprikapulver, Muskat, Dijonsenf, Kurkuma, Paprikapulver edelsüß
- Knoblauch, Zwiebeln

Mögliche Beilagen

- Vollkornbrötchen, Backofenkartoffeln, Kartoffelstampf, Rührei
- Salat der Saison, Spinatsalat
- Rhabarberkompott

APRIL WOCHE 2

Kohlrabi: zart, knackig und süß

Kohlrabi ist vor allem bei Kindern mit Abstand die beliebteste Kohlsorte: Man kann ihn wunderbar roh essen und zart gedünstet schmeckt Kohlrabi schön mild. Genießen Sie jetzt die Zeit, in der die Knollen noch nicht holzig sind!

Steckbrief Kohlrabi

Ob rund oder oval, weißlich grün oder blauviolett, die Kohlrabiknolle ist eine der beliebtesten und vielseitigsten Kohlsorten. Die Knolle ist reich an Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen sowie an Folsäure und Vitamin C. Ihr Blattgrün ist allerdings um ein vielfaches nährstoffreicher, besonders an Phosphor und Karotinoiden. Rissige und schorfige Stellen an der äußeren Seite weisen schon einmal auf ein holzigeres Innenleben hin. Kohlrabiknollen halten sich 4–5 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks, das Blattgrün bewahren Sie am besten getrennt in einem Tiefkühlbeutel oder einer Frischhaltedose auf.

Gefüllte Kohlrabi

optional vegan

Für 4 Personen

🕒 60 Minuten + 15 Min. Backzeit

150 g Vollkornreis · 4 Kohlrabi, eher kleine · 2 Schalotten · 1 Bund Radieschen · 2 EL Olivenöl · Salz · Sojasauce · 30 g Macadamianüsse · 1 EL Hefeflocken · 1 EL Paniermehl · 100 ml Sahne oder pflanzliche Sahne

- Reis nach Packungsanweisung garen.
- Zarte innere Blätter vom Kohlrabi waschen, trocknen und zur Seite legen. Kohlrabi abziehen, oben und unten flach abschneiden und halbieren. Mithilfe eines Kugelausstechers oder eines Küchenmessers die Hälften aushöhlen, sodass noch ein Rand von gut 1,5 cm stehen bleibt. Kohlrabi in wenig Wasser bissfest dünsten bzw. dämpfen und kalt abschrecken, die Garflüssigkeit aufbewahren.
- Schalotten abziehen, fein würfeln. Radieschen waschen, die schönen zarten Blätter waschen, trocknen und bei Seite legen.
- Öl in einer hohen Pfanne mit 2 EL Wasser erhitzen, Schalotten darin anschwitzen, Radieschen dazugeben, 2 Min. mitdünsten. Reis dazugeben und mit Gewürzen fein abschmecken. Kohlrabiblätter und Radieschenblätter sehr fein schneiden und unter den Reis ziehen. Kohlrabihälften mit dem Reis großzügig füllen.
- Nüsse im Blitzhacker mit Hefeflocken und Paniermehl zerkleinern, Reis damit bestreuen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Restlichen Kohlrabi in 200 ml der aufgefangenen Garflüssigkeit dünsten und mit Sahne pürieren. Mit Salz abschmecken.
- Kohlrabihälften in eine Auflaufform setzen, Sauce angießen und 15 Min. backen.

Das passt dazu: Vollkornbrot und Rhabarberkompott zum Nachtisch

Zeit sparen: Morgens den Reis 20 Min. garen und ausquellen lassen.

Rübstiel

optional vegan

Für 4 Personen

🕒 25 Min.

1 kg Rübstiel (ca. 3 Bund) · Salz · 1 Bund Frühlingszwiebeln · 2 EL Rapskernöl · 1–2 EL Maismehl · 200 ml Milch oder pflanzliche Milch · 100 ml Sahne, pflanzliche Sahne · Salz · Pfeffer · Muskatnuss · Zitronensaft

- Rübstiel unter fließendem Wasser waschen, trocknen, Blätter abschneiden. Stiele in 500 ml kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kalt abschrecken, das Wasser aufbewahren.
- Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Rapskernöl mit 2 EL Wasser in einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin anschwitzen, Stiele und Blätter hinzufügen. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren 300 ml Garflüssigkeit, Milch und Sahne angießen. Aufkochen lassen und 2–3 Min. offen einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

Das passt dazu: Kartoffeln und dreierlei Tofu oder Rührei

Kleinigkeit: Rhabarberquark

500 g Rhabarber klein schneiden, garen, 250 g Quark untermischen und mit Zucker abschmecken. Mit Crunchy Müsli oder zerbröselten Keksen bestreuen.

Spaghetti mit Räuchertofu

vegan

Für 4 Personen

🕒 25 Min.

400–500 g Vollkornspaghetti · 300 ml Haferdrink · 8 EL Hefeflocken · 6 TL Dinkelmehl 1050 · 1 EL Senf · 50–100 ml Hafersahne · Salz · geräuchertes Paprikapulver · 100 g Räuchertofu · 1 Zwiebel · 3–4 Knoblauchzehen · 1 EL Kokosöl

- Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten.
- Haferdrink, Hefeflocken, Mehl und Senf glattrühren und 3–4 Min. unter ständigem Rühren kochen. Mit Hafersahne verfeinern und mit den Gewürzen abschmecken.
- Tofu sehr fein würfeln. Zwiebel abziehen, sehr fein würfeln. Knoblauch abziehen, fein schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Tofu anbraten.
- Spaghetti tropfnass mit der Sauce vermischen, Räuchertofu und Knoblauch darüber streuen und servieren.

Das passt dazu: Spinatsalat mit Chicorée und Apfel

Gedeckte Linsen-Tarte

vegan

Für 4 Personen

🕒 25 Min. Garzeit + 25 Min. Ausquellzeit + 15 Min. + 30 Min. Backzeit

200 g Belugalinsen · 1 Lorbeerblatt · 400 g Blätterteig (TK) · 500 g geschälte Tomaten aus dem Glas · 5 Datteln · 2 EL Olivenöl · 50 g Dinkelvollkorn Grieß · 20 g Pinienkerne · Salz · Knoblauch · pflanzliche Sahne zum Bestreichen

- Linsen in der 3–4-fachen Menge Wasser mit dem Lorbeerblatt 25 Min. garen und 25 Min. zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen.
- Blätterteig auftauen. $\frac{2}{3}$ des Teigs ausrollen und in eine mit Backpapier ausgelegte Quicheform legen.
- Tomaten grob würfeln, Datteln sehr fein würfeln. 100 g der gegarten Linsen mit Öl, Grieß und etwas Tomatensaft von den Tomaten cremig pürieren. Restliche Linsen, Tomaten und Datteln unterziehen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Pinienkerne trocken in einer Pfanne rösten, grob hacken, zu den Linsen geben und mit den Gewürzen abschmecken. Linsenmasse auf dem Teig verteilen.
- Restlichen Blätterteig zu einem »Deckel« ausrollen und auflegen. Einige Male mit der Gabel einstechen. Mit Sahne bestreichen, Tarte ca. 30 Min. backen.

Das passt dazu: Salat der Saison

Zeit sparen: Morgens Linsen garen und ausquellen lassen.

Gebackene Austernpilze

vegan

Für 4 Personen

🕒 30 Min.

10–12 große Austernpilze · 100 g Dinkelmehl 1050 · 150 ml pflanzliche Milch · 1 EL Olivenöl · Salz · Curry · Zitronenabrieb · 5 EL Sesamöl · Pfeffer aus der Mühle · 1 Grundrezept vegane Mayonnaise · 1 Knoblauchzehe

- Pilze mit einem Küchenkrepp putzen und gut trocken tupfen. Mehl, Milch und Öl mit den Gewürzen glatt rühren.
- Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Austernpilze einzeln durch den Ausbackteig ziehen, kurz abtropfen lassen und 5 Min. von beiden Seiten ausbacken. Auf ein Küchenkrepp legen.
- Backofen auf 150 Grad stellen und Austernpilze darin warm stellen.
- Mayonnaise (siehe S. 40) nach Rezept zubereiten und mit Knoblauch abschmecken. Austernpilze kurz vor dem Servieren mit viel Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

Das passt dazu: Backofenkartoffeln oder Kartoffelstampf und Blattsalat

Zeit sparen: Am Abend vorher Mayonnaise zubereiten.

Frisch dazukaufen

- 2 Stangen Lauch, 100 g Knollensellerie, 250 g Möhren, 400 g Crèmechampignons, 1 Wirsing (ca. 750g), 2 Kohlrabi, 2 Bund Radieschen, 500 g Spinat, 250 g rote Zwiebeln
- Koriandergrün, 2 Bund glatte Petersilie
- 200 g Rhabarber
- 20 g Hefe
- 150 g Bergkäse, 250 ml Sojadrink, 600 ml Milch oder pflanzliche Milch, 40 g Butter oder vegane Margarine
- Zitronensaft, Agavendicksaft
- 2 Eier
- Kokosfett oder Butterschmalz
- 10 getrocknete Tomaten

Aus dem Vorrat

- Hartweizengrieß, Kichererbsenmehl, Buchweizen, Reismehl (oder Mais- oder Weizenmehl), Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- Olivenöl, Rapskernöl
- Gemüsebrühe, Koriandersamen, Kräutersalz, Kreuzkümmel, Koriander, schwarzer Sesam
- Kartoffeln, Knoblauch, Zwiebeln

Mögliche Beilagen

- Blattsalat
- Crumble mit Rhabarber

APRIL WOCHE 3

Wirsing: Die krausen Blätter halten viel Sauce

Früher war der Maiwirsing das erste frische Gemüse und wurde von Groß und Klein ungeduldig erwartet. Durch seinen eher dezenten Geschmack ist Wirsing vielseitig kombinierbar.

Steckbrief Wirsing

Farbe, Geschmack und Form variieren sehr stark beim Wirsing. Frühwirsing ist gelblich grün, zart im Geschmack und der Kopf ist nicht fest geschlossen, Winterwirsing hingegen ist dunkelgrün und hat einen kräftigen Kohlgeschmack und der Kopf ist fest geschlossen. Frühwirsing eignet sich sehr gut für Salate oder bissfest gegart als Gemüsebeilage. Winterwirsing trumps dann bei Eintöpfen und Rouladen auf. Neben dem wasserlöslichen Vitamin C und der Folsäure enthält Wirsing auch die fettlöslichen Vitamine E und K sowie die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen. Winterwirsing hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks 1–2 Wochen, Frühwirsing hingegen nur 3–4 Tage.



Gätjen / Keller

[Das genial vegetarische Familienkochbuch](#)

Ihr Wochenplaner: saisonal einkaufen - entspannt
kochen - vergnügt genießen

240 Seiten, kart.
erschienen 2014



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