

# Bettina Matthaei

## Vegetarisch vom Feinsten

Leseprobe

[Vegetarisch vom Feinsten](#)

von [Bettina Matthaei](#)

Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16112>

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](mailto:info@narayana-verlag.de)

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



# Der Inhalt des Buches



07 | Vorwort – Vegetarisch vom Feinsten

09 | Einladung zum Genießen

10 | Besondere Gewürze

13 | Clevere Küchenutensilien

189 | Das passende Getränk

190 | Menüvorschläge für viele Anlässe und Gelegenheiten

194 | Übersicht vegane Rezepte

196 | Rezeptregister

200 | Impressum



## 14 | Vorspeisen

Safran-Orangen-Hummus, cremige Flans, luftige Muskatkürbis-Muffins, Sommerliche Tomaten- und Paprika-Variationen – verheißungsvoller Auftakt zu allen Köstlichkeiten, die noch folgen.



## 46 | Suppen

Apfel-Möhren-Süppchen mit Prosecco, Samtige Tomatensuppe, Schwarzwurzel-Cremesuppe: klar, ganz leicht und voller Geschmack oder samtig-cremige Magenstreichler.



## 64 | Salate

Spargel-Morchel-Salat mit Vanille-Vinaigrette, Gazpacho-Salat mit Mandelpesto, Scharfer Möhren-Papaya-Salat – die köstlichen Salatsaucen und raffinierten Toppings machen jeden Salat zum Hochgenuss.



## 88 | Hauptgerichte

Waldpilz-Risotto, Safran-Bandnudeln mit Steinpilz-Bolognese, gefüllte Zucchini-Blüten, Pilzravioli mit Salbeibutter, Süßkartoffel-Kokos-Küchlein mit feinen Dips – ob Sie für sich selbst oder für Gäste kochen, unsere Hauptgerichte beeindrucken.



## 154 | Desserts

Fruchtige Sorbets, zartschaumige Safran-Baisers, saftiger Orangen-Mandel-Kuchen – Höhepunkte feiner Menüs, die schon beim Lesen die Vorfreude wecken.



## 180 | Extras

Würzöle und Pesti, Chutneys und Sirup, Vanillesalz und Vanillepfeffer: viele Rezepte für all die spannenden Zugaben, die einem Gericht den besonderen Kick geben.

## Safran-Orangen-Hummus und Pistazien-Sprinkle

*Wie von der feinsten arabischen Mezze-Tafel: Milder Hummus bekommt fruchtige Frische von Orangen und unterschiedliche fein-herbe Noten von Tahini, Thymian und edlem Safran. Das Sprinkle gibt dem Ganzen Biss und extra Würze.*

### Safran-Orangen-Hummus

1 Schalotte (30 g)  
1 Knoblauchzehe  
¼ TL Safranfäden  
2 Zweige Thymian  
1 Orange  
1 EL Olivenöl  
1 Lorbeerblatt  
Salz  
1 Dose Kichererbsen  
(250 g Abtropfgewicht)  
2 TL Zitronensaft  
40 g helles Tahini (Sesampaste)  
¼ TL Cayennepfeffer  
2 TL Orangenöl (S. 187 oder Fertigprodukt)

*Für 4 Personen | 45 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 160 kcal,  
5 g EW, 11 g F, 11 g KH*

Schalotte und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Safranfäden im Mörser zerreiben, mit 1 EL Wasser verrühren. Thymian abrausen und trocken tupfen. Die Blättchen abstreifen und hacken. Die Orange mit einem Messer so schälen, dass das Weiße ebenfalls entfernt wird. Die Frucht halbieren und die Filets aus den Trennhäuten schneiden, den Saft dabei auffangen.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten, Knoblauch kurz mitdünsten. Die Orangenfilets mit dem Saft, Safranflüssigkeit, Thymian und Lorbeerblatt zugeben und etwa 5 Min. köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen, die Mischung mit dem Pürierstab pürieren. Durch ein Sieb streichen und leicht salzen. Etwa 1 EL dieser Mischung abmessen und beiseitestellen.

Die Kichererbsen abgießen und gründlich abspülen. Zusammen mit Zitronensaft, Tahini, Cayennepfeffer und dem restlichen Orangenpüree glatt pürieren.

Den Hummus auf einen Teller geben, mit dem Löffel glatt streichen und mit Orangenöl beträufeln. Das beiseitegestellte Orangenpüree um den Hummus herum verteilen.

### Pistazien-Sprinkle

40 g grüne Pistazienkerne  
20 g Orangeat  
1 Zweig Thymian  
Salz  
1 gute Prise Chiliflocken  
(z. B. Piment d'Espelette)

*Für 4 Personen | 10 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 75 kcal,  
2 g EW, 5 g F, 4 g KH*


Pistazien und Orangeat separat fein hacken. Thymian abrausen und trocken tupfen. Die Blättchen abstreifen und hacken, mit Pistazien und Orangeat mischen. Mit Salz und Chiliflocken bestreuen, noch einmal gut mischen und über den Hummus streuen.

**Das Sprinkle passt auch zu gebackenen Kürbisspalten (S. 94), scharfem Möhren-Papaya-Salat (S. 80), Mandel-Safran-Kartoffelklößchen (S. 118) und zu Schwarzwurzeln mit Orangen-Vanille-Vinaigrette anstelle der Haselnuss-Flakes (S. 40).**

### Tipp


Für ein Pesto das Sprinkle im Mörser oder Blitzhacker sehr fein zerkleinern und 1–2 EL Olivenöl untermischen.





**Safran-Bouillon mit  
Orangen-Grieß-Nocken  
(Seite 49+53)**

**Klare Borschtsch-Bouillon  
mit Meerrettich-Dill-Nocken (Seite 52+53)**



**Asiatische Bouillon  
mit Tofu (Seite 49)**

**Klare Gemüsebouillon  
mit Eierstich (Seite 49+45)**

# 1 **Borschtsch-Gemüse**

Das Gemüse aus der Borschtsch-Bouillon nur etwa 25 Min. garen und nach dem Abgießen der Bouillon als separate Mahlzeit genießen, z. B. mit Kartoffeln und Meerrettich-Schmand.

## **Borschtsch-Salat**

Aus den Gemüswürfeln lässt sich auch ein Salat mit dieser Vinaigrette zubereiten:

*2 EL Aceto balsamico*  
*2 TL Dijonsenf*  
*1 TL Akazienhonig*  
*Salz*  
*schwarzer Pfeffer*  
*2 EL Olivenöl*  
*2 EL Walnussöl*

Alle Zutaten für die Vinaigrette vermischen und das Gemüse darin gut durchziehen lassen. Mit Kresse oder Dill bestreuen oder mit einem Klecks Meerrettich-Zitronen-Dip (S. 182) anrichten.

# 2 **Klare Borschtsch-Bouillon**

*100 g Zwiebeln*  
*1 kleines Suppengrün*  
*400 g Rote Bete*  
*30 g getrocknete Tomaten*  
*2 EL Olivenöl*  
*1 EL Zucker*  
*800 ml Gemüsebouillon (S. 49 oder aus dem Glas)*  
*600 ml klarer Apfelsaft*  
*¼ Sternanis*  
*½ Zimtstange*  
*2 Lorbeerblätter*  
*Salz | Cayennepfeffer*

*Für 4 Personen | 40 Min. Zubereitung + 40 Min. Garzeit*  
*Pro Portion ca. 150 kcal, 0 g EW, 5 g F, 22 g KH*

Die Zwiebeln schälen und hacken. Das Suppengrün waschen, putzen und etwa 1 cm groß würfeln. Die Rote Bete schälen (dabei Einmalhandschuhe benutzen) und ebenfalls etwa 1 cm groß würfeln. Die getrockneten Tomaten klein schneiden.

Das Öl im Suppentopf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Suppengrün und Tomaten zugeben und unter Rühren 2–3 Min. anbraten. Mit dem Zucker bestreuen, etwas karamellisieren lassen, dann Gemüsefond und Saft dazugießen. Aufkochen, Rote Bete, Sternanis, Zimt und Lorbeer zugeben. Zugedeckt 30–40 Min. köcheln lassen.

Durch ein Sieb abgießen, die Bouillon mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und in Suppenschalen verteilen. Dazu passen die Meerrettich-Dill-Nocken wunderbar!

### **Tipp**

Damit die Bouillon klar und fettfrei wird, am besten schon am Vortag zubereiten und über Nacht zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Das Fett lässt sich dann vor dem erneuten Erhitzen leicht abschöpfen. Oder durch ein mit Mull ausgelegtes Sieb gießen.



# 3

## Meerrettich-Dill-Nocken

*150 g mehligkochende Kartoffeln*

*Salz*

*4 Stiele Dill*

*ca. 25 g Mehl*

*40 g Grieß*

*¼ TL gemahlene Kurkuma*

*2 Eigelb (Größe M)*

*40 g frisch geriebener Meerrettich*

*schwarzer Pfeffer*

*Für 4 Personen | 40 Min. Zubereitung*

*Pro Portion ca. 115 kcal, 4 g EW, 3 g F, 17 g KH*

Die Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in Salzwasser in etwa 20 Min. garen. Abgießen, etwas ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Den Dill abrausen und trocken tupfen. Die Spitzen abzupfen und hacken. Das Mehl mit Grieß und Kurkuma mischen.

In einem großen Topf Wasser aufkochen und kräftig salzen. Das Kartoffelmus mit Eigelben, Mehlmischung, Meerrettich und der Hälfte des Dills zu einem lockeren Teig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit zwei Teelöffeln kleine längliche Nocken formen und im siedenden, keinesfalls kochenden Wasser in 4–5 Min. gar ziehen lassen. Sobald die Nocken an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig. Mit der Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

Nocken auf Suppenschalen verteilen, heiße Brühe (z. B. die Borschtsch-Bouillon) darübergießen, mit restlichem Dill bestreuen.

### Tipp

Eine feine Suppen-Einlage ist auch der **Kräuter-Eierstich** (S. 45), aber ohne Basilikum und Petersilie. Die anderen Kräuter nur zum Aromatisieren der Sahne verwenden und dann entfernen. Kräftig mit Muskatnuss und Cayennepfeffer würzen!

# 4

## Orangen-Grieß-Nocken

*1 Bio-Orange*

*½ Bund Petersilie*

*¼ l Milch*

*1 ½ EL Butter*

*1 Msp. gemahlene Kurkuma*

*Salz*

*¼ TL Chiliflocken (z. B. Piment d'Espelette)*

*100 g Weizengrieß*

*1 Eigelb*

*Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitung*

*Pro Portion ca. 170 kcal,*

*6 g EW, 7 g F, 21 g KH*

Die Orange heiß waschen und abtrocknen, etwa 1 EL Schale dünn abreiben. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und sehr fein hacken.

Die Milch mit Butter, Kurkuma, 1 Prise Salz und den Chiliflocken aufkochen. Den Grieß langsam einrieseln lassen und bei schwacher Hitze rühren, bis der Grieß dicklich wird und schließlich einen Kloß bildet. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

In einem großen Topf Wasser aufkochen und salzen. Das Eigelb in den Teig einarbeiten, Orangenschale und zwei Drittel der Petersilie untermischen, mit Salz abschmecken. Mit zwei Teelöffeln kleine Nocken formen. Ins siedende, keinesfalls kochende Wasser geben. Sobald sie an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Gut abtropfen lassen und auf vier Suppenschalen verteilen. Die heiße Safran-Bouillon (S. 49) darübergießen, mit restlicher Petersilie bestreuen.



# Scharfes Birnen-Lauch-Gemüse mit Sellerie-Walnuss-Püree

*Ein vielfältiges Geschmackserlebnis: süße Birnen in Verbindung mit würzigem Lauch, scharfen Chilis und herbem Rosmarin – und als Magenstreichler gibt es dazu ein cremig-würziges Selleriepüree.*

## Birnen-Lauch-Gemüse

800 g Lauch  
3 Zweige Rosmarin  
3 EL Olivenöl  
2–3 grüne Chilischoten  
3 große Birnen (800–900 g)  
Meersalz  
grüner Pfeffer aus der Mühle  
1 ½–2 EL Zitronensaft  
3–4 TL Sherryessig  
1–2 TL gemahlener Rosmarin (s. Tipp)

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 155 kcal,  
3 g EW, 8 g F, 16 g KH

Den Lauch putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die dunkelgrünen Teile entfernen. Nur die knackigen, hauptsächlich weißen Teile verwenden und in schmale Ringe schneiden. Zusammen mit dem Rosmarin im Öl etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze dünsten, ohne dass das Gemüse dabei Farbe annimmt.

Inzwischen die Chilischoten halbieren, entkernen, waschen, klein würfeln und zum Lauch geben. Die Birnen schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in schmale Spalten schneiden und mit dem Lauch noch etwa 10 Min. dünsten, bis sie weich sind.

Die Rosmarinzwige entfernen. Das Birnen-Lauch-Gemüse mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Essig abschmecken. Nach Geschmack mit gemahlenem Rosmarin würzen.

### Tipp

Rosmarinpulver gibt es fertig zu kaufen. Man kann auch getrockneten Rosmarin im Blitzhacker so fein wie möglich zerkleinern und anschließend durch ein feines Sieb geben.

## Sellerie-Walnuss-Püree

1 Knollensellerie (ca. 800 g)  
250 g mehligkochende Kartoffeln  
Salz  
25 g Walnusskerne  
100 ml Milch  
2 EL Walnussöl  
schwarzer Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss

Für 4 Personen | 20 Min. Zubereitung  
+ 25 Min. Garzeit  
Pro Portion ca. 150 kcal,  
6 g EW, 8 g F, 13 g KH

Den Sellerie schälen, würfeln und sofort in kaltes Wasser legen, damit er sich nicht verfärbt. Die Kartoffeln schälen, ebenfalls würfeln und mit dem Sellerie in Salzwasser in 20–25 Min. weich

kochen. Inzwischen die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann abkühlen und hacken.

Das Gemüse abtropfen und etwas ausdampfen lassen. Mit dem Kartoffelstampfer unter Zugabe der Milch und 1 ½ EL Walnussöl zu einem feinen Püree verarbeiten. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit dem restlichen Öl beträufeln und mit den Walnüssen bestreuen.

## Variante: Apfel-Thymian-Gemüse mit roten Zwiebeln

200 g rote Zwiebeln schälen, längs halbieren und in dünne Halbringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und hacken. 4–5 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und quer in Scheibchen schneiden. 1 Bund Thymian abbrausen und trocken tupfen. Die Blättchen abstreifen und hacken. Die Zwiebeln in 3 EL Olivenöl andünsten, Knoblauch kurz mitdünsten. Äpfel zugeben und unter Rühren braten, bis sie etwas Farbe annehmen und knapp weich sind. Mit 2 TL braunem Zucker, Salz, schwarzem Pfeffer und 1–2 TL Aceto balsamico würzen. Den Thymian untermischen.



Bettina Matthaei

[Vegetarisch vom Feinsten](#)

200 Seiten, geb.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)