GEMÜSLICH PAPPSATT

MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C043106
FSC
www.fsc.org

Dieses Buch soll keine ärztlichen Empfehlungen ersetzen, widerrufen oder ihnen widersprechen. Die Informationen in diesem Buch sind allgemeiner Natur und werden ohne Garantie seitens des Verlags und der Autorin angeboten. Diese übernehmen keine Haftung für eventuell auftretende Schäden und Fehler, die durch die Verwendung des Buches auftreten.

Abdruck oder Verbreitung durch elektronische Systeme, auch in Auszügen, nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Verlags. Alle Rechte vorbehalten.
© Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG, Mainz 2023
Edition Kochen ohne Knochen

ISBN 978-3-95575-152-4
1. Auflage 2023

Layout und Rezeptfotografien: Lena Grabbe
Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno, Calbe

Ventil Verlag, Boppstr. 25, D-55118 Mainz
www.ventil-verlag.de

Lena Grabbe

GEMÜSLICH PAPPSATT

VEGAN DURCH DEN TAG

ventil

INHALT

Hallöchen 8

An die Töpfe, fertig, los! 9

SAISONKALENDER
Obst und Gemüse 10
Salate und Kräuter 18

Frühe Früchtchen 22
Klitzekleine Kleinigkeiten 48
Immersatt mit Blatt 64
Löffelglück 82
Bärenhunger 98
Leckermäulchen 126

Zutatenregister 156

Dankeschön 158

FRÜHE FRÜCHTCHEN

24 Morgenstund-Shots
27 Grüne Smoothie-Bowl
29 Frühstücksmuffins
30 Zweierlei gefüllte Avocado
33 Knuspriges Zitronenmüsli
34 Vanille-Schoko-Chiapudding
37 Erdnuss-Schoko-Bowl
38 Smoothie-Drillinge
41 Erdbeeren mit Bananencreme und Knusperflocken
43 Süßkartoffel-Toast
44 Rüblikuchen-Bowl
47 Fünf-Beeren-Bowl

KLITZEKLEINE KLEINIGKEITEN

51 Kürbis mit Mango-Chutney
53 Ein halbes Dutzend Gewürzbutter
54 Knusprige Süßkartoffelpommes
57 Zwiebel-Chutney
58 Kroketten mit Birnen-Chutney
61 Karotten-Lachs
63 Hummus mit grünem Öl

IMMER SATT MIT BLATT

66 Würziger Kartoffelsalat
69 Fruchtiger Salat mit Mohn-Dressing
70 Asia-Nudelsalat
73 Knackiger Gurkensalat
75 Pastinaken-Birnen-Salat
76 Bunter Quinoasalat
79 Couscous-Salat mit Orangen-Tahin-Dressing
81 Frischer Salat mit Pilzen und Bärlauch-Dressing

LÖFFELGLÜCK

84 Cremige Sellerie-Fenchel-Suppe
87 Herbstliche Kürbissuppe
89 Bohnensuppe mit Salsa
90 Erbsenfrikassee
93 Rustikale Bratkartoffelsuppe
95 Cranberry-Risotto
96 Ingwer-Kokos-Karotten-Suppe

BÄRENHUNGER

101 Karottenpasta mit Nusspesto
102 Gebratene Rote Bete mit Kartoffel-Quark-Pierogi
104 Verflochtenes Gurken-Sushi
107 Wärmendes Curry mit Limettenreis
108 Zucchinipasta mit Avocado und Tomate
111 Blumenkohl süß-sauer mit Kokoschips

REZEPTE

113 Fächerkartoffeln mit Joghurt und Tamarinde
114 Herzhafte Waffeln mit Sauerkraut und Tomatensalat
117 Karotten-Hotdogs
118 Kichererbsen-Rote-Bete-Burger
120 Spinat-Nudelauflauf
123 One-Pot-Pilzpasta
124 Auberginenturm mit Knoblauch-Dattel-Creme

LECKERMÄULCHEN

128 Avocado-Limetten-Tarte
130 Waffeln mit Heidelbeerkompott
133 Brombeer-Flapjack
134 Süßkartoffel-Brownies
136 Britische-Zitronen-und-Zucker-Pfannkuchen
139 Saftiger Haferkuchen
141 Glückskekse
142 Kürbis-Schoko-Cupcakes
145 Zartes Zimtbrot
147 Winterlicher Süßkartoffel-Käsekuchen
148 Rhabarberkuchen steht Kopf
151 Energiekonfekt-Trio
152 Bananenbrot
155 Schoko-Rote-Bete-Tarte

HALLÖCHEN

Schön, dass du mein Kochbuch in den Händen hältst!
Ich bin Lena und habe mich schon im zarten Alter von zwei Jahren in der Küche ausgelebt und die Schublade neben dem Herd ausgeräumt, um mir eine bessere Sicht zu verschaffen. Zwar habe ich damals nur gelegentlich im Topf gerührt, es war dennoch der Beginn einer großen Leidenschaft fürs Kochen und Backen, der ich über die Jahre treu geblieben bin. Seit 2008 ernähre ich mich vegetarisch, mit einem veganen Fokus, und habe im Laufe der Jahre immer mehr Produkte tierischer Herkunft von meinem Speiseplan gestrichen. Ich möchte dich nicht bekehren, sondern dir zeigen, wie vielfältig und kreativ die Zubereitung von Gemüse sein kann.

In diesem Buch will ich dich mit dem Gemüseparadies vertraut machen. Ganz egal, ob die pflanzliche Küche neu für dich ist oder du nur ein paar Tipps mitnimmst.

In den letzten Jahren habe ich mich durch etliche Kochbücher und Zeitschriften gekocht und damit begonnen, meine eigenen Rezepte aufzuschreiben. Beim Nachkochen meiner Rezepte darfst du gerne auch experimentieren und Zutaten ergänzen oder gegen andere austauschen. Trau dich, du kannst nur an Erfahrung dazugewinnen. Du wirst auch ein paar Tipps und Anregungen von mir zwischen den folgenden Seiten entdecken.

Höre ich da etwa deinen Magen knurren?

AN DIE TÖPFE, FERTIG, LOS!

Nicht so schnell! Bevor es losgeht, möchte ich dich mit ein paar einfachen Prinzipien dieses Kochbuchs vertraut machen. Schließlich sollen deine Bemühungen beim Gemüseschnippeln und Kochen von größtmöglichem Erfolg gekrönt sein. Es gibt eine leicht verständliche Rezeptstruktur, dank derer die Zutaten fast von alleine in den Kochtopf hüpfen.

VARIATION, KOMBINATION, INFORMATION

Die Texte über den Rezepten beinhalten wissenswerte Informationen über einzelne Zutaten, Variationen für das jeweilige Gericht oder Vorschläge für Kombinationen von mehreren meiner Rezepte. Es ist also nicht verkehrt, vor dem Kochen einen Blick darauf zu werfen.

ZUTATEN, VORBEREITEN, UNTERTEILEN

Die Auflistung der Zutaten unterscheidet sich von vielen anderen Kochbüchern. Einfache Kochvorgänge, wie das Auspressen und Abreiben der Schale einer Zitrone oder das feine Würfeln einer Zwiebel, werden im Anleitungsteil nicht erwähnt, sondern sind mit einem Hinweis in der Zutatenliste vermerkt. Da viele Zutaten im Vorfeld vorbereitet werden können, hat dies den Vorteil, dass den Rezeptanleitungen mühelos gefolgt werden kann. Für den Fall, dass nur die Soße von einem Rezept oder eine von mehreren Rezeptvariationen umgesetzt werden soll, ist die Zutatenliste entsprechend unterteilt und gekennzeichnet.

KOMPAKT, NUMMERIERT, HERVORGEHOBEN

Neben der Nummerierung der einzelnen Rezeptschritte werden auch die Zutaten im Text für eine bessere Übersichtlichkeit optisch hervorgehobenen. An einigen Stellen ist zudem etwa die Rede von den „ersten fünf Zutaten“ der Zutatenliste. Dies ermöglicht prägnante Formulierungen und präzise Arbeitsschritte.

SAISON-KALENDER OBST UND GEMÜSE

● FREILANDANBAU ◑ LAGERWARE ○ NICHT VERFÜGBAR

APFEL

APRIKOSE

ARTISCHOCKE

DICKE BOHNEN

GRÜNE BOHNEN

BROKKOLI

CHINAKOHL

ERBSE

ERDBEERE

HAGEBUTTE

HEIDELBEERE

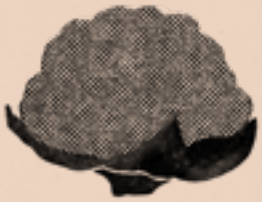
HIMBEERE

AUBERGINE

○○○○●●●●●●○○
J F M A M J J A S O N D

BIRNE

◑○○○○○●●●●◑◑
J F M A M J J A S O N D



BLUMENKOHL

○○○○○●●●●●●○
J F M A M J J A S O N D

BROMBEERE

○○○○○○●●●○○○
J F M A M J J A S O N D

BUTTERNUT-KÜRBIS

◑◑◑○○○○○○●●◑◑
J F M A M J J A S O N D

CHAMPIGNON

●●●●●●●●●●●●
J F M A M J J A S O N D

FENCHEL

○○○○○●●●●●●○
J F M A M J J A S O N D

FRÜHLINGSZWIEBEL

○○○○●●●●●●○○
J F M A M J J A S O N D

GRÜNKOHL

●●○○○○○○○●●●
J F M A M J J A S O N D

HOKKAIDO-KÜRBIS

◑◑○○○○○●●●◑◑
J F M A M J J A S O N D

HOLUNDERBEERE

○○○○○○○●●○○○
J F M A M J J A S O N D

HOLUNDERBLÜTE

○○○○●●●○○○○○
J F M A M J J A S O N D

JOHANNISBEERE

KAROTTE

KARTOFFEL

KRÄUTERSEITLING

MAIRÜBE

MAIS

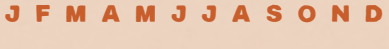
MIRABELLE

NEKTARINE

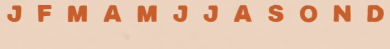
PAK CHOI

PFIFFERLING

PFIRSICH



PFLAUME



KIRSCHE

KNOLLENSELLERIE

KOHLRABI

MANGOLD

MAULBEERE

MEERRETTICH

PAPRIKA

PASTINAKE

PETERSILIENWURZEL

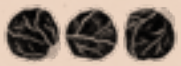
PORREE/LAUCH

QUITTE

RADIESCHEN

RETTICH

RHABARBER



ROSENKOHL

SCHALOTTE

SCHWARZWURZEL

SPAGHETTIKÜRBIS

STACHELBEERE

STAUDENSELLERIE

STECKRÜBE

WEINTRAUBEN

WEISSKOHL

WIRSING

ROTE BETE

ROTKOHL

SALATGURKE

SPARGEL

SPINAT

SPITZKOHL

STEINPILZ

SÜSSKARTOFFEL

TOMATE

Zucchini

ZWETSCHGE

ZWIEBEL

SAISON-KALENDER SALAT UND KRÄUTER

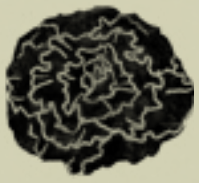
● FREILANDANBAU ◑ LAGERWARE ○ NICHT VERFÜGBAR

BÄRLAUCH

○○●●●●○○○○○○
J F M A M J J A S O N D

BASILIKUM

○○○○○●●●●●○○
J F M A M J J A S O N D



BATAVIASALAT

○○○○●●●●●○○○
J F M A M J J A S O N D

EISBERGSALAT

○○○○●●●●●●○○
J F M A M J J A S O N D

ENDIVIENSALAT

○○○○●●●●●●●○
J F M A M J J A S O N D

ESTRAGON

○○○○●●●●●●○○
J F M A M J J A S O N D

MAJORAN

○○○○○●●●●○○○
J F M A M J J A S O N D

MINZE

○○○○●●●●●●○○
J F M A M J J A S O N D

OREGANO

○○○○○●●●●○○○
J F M A M J J A S O N D

ROMANASALAT

○○○○●●●●●●●○
J F M A M J J A S O N D

ROSMARIN

●●●●●●●●●●●●
J F M A M J J A S O N D

RUCOLA

○○●●●●●●●●●○
J F M A M J J A S O N D

CHICORÉE

DILL

EICHBLATTSALAT

FELDSALAT

KOPFSALAT

LIEBSTÖCKEL

PETERSILIE

POSTELEIN

RADICCHIO

SALBEI

SCHNITTLAUCH

THYMIAN

FRÜHE FRÜCHTCHEN

Ingwer werden zahlreiche Heilwirkungen nachgesagt. Er stärkt das Immunsystem von innen heraus und ist ein hervorragender Begleiter bei Halsschmerzen und Erkältungen. Die Shots verleihen jedem Morgen den gewissen Kick.

MORGENSTUND-SHOTS

5 PORTIONEN [200 ml]

INGWER-ZITRONEN-SHOT

2 **Zitronen** [70 ml Saft auspressen]
2 **Äpfel** [grob zerkleinert und entkernt]
30 g **Ingwer** [geschält]
10 g **Kurkuma**

BIRNE-INGWER-SHOT

4 **Birnen** [grob zerkleinert und entkernt]
50 g **Spinat**
20 g **Basilikum**
20 g **Ingwer** [geschält]

MULTIVITAMIN-SHOT

2 **Orangen** [130 ml Saft auspressen]
2 **Karotten** [geschält und grob gehackt]
1 **Apfel** [entkernt und grob gehackt]
20 g **Ingwer** [geschält]

[Entsafter] Die jeweiligen Zutaten mit einem Entsafter/Juicer entsaften. Gekühlt sind die Shots für ca. 4–5 Tage haltbar.

[Mixer] Die jeweiligen Zutaten mit einem Mixer fein pürieren und den Saft anschließend durch ein Käsetuch, ein Geschirrtuch oder ein sauberes Wäschenetz pressen. Gekühlt sind die Shots für ca. 4–5 Tage haltbar.

Wenn dir der Smoothie zu grün schmeckt, kannst du den Obstanteil gerne erhöhen oder um weitere Obstsorten erweitern. Für den besonderen Crunch beim Löffeln sorgt das knusprige Zitronen-Müsli von Seite 33.

1 PORTION

GRÜNE SMOOTHIE-BOWL

2 Orangen [geschält und geviertelt]
100 g Mango [geschält und grob gewürfelt]
15 g Basilikum
4 g Ingwer [geschält]
30 g Brokkoli TK
80 g Spinat TK
50 ml Haferdrink
2 EL Leinöl

[1] Alle vorbereiteten Zutaten für 1-2 Minuten in einem Mixer cremig pürieren.

[2] Zum Servieren die Bowl beispielsweise mit übriggebliebenen Mangowürfeln, Bananenscheiben, Kakao-Nibs, Hanfsamen oder Granola toppen.

Für eine fruchtige Note können die Muffins auch mit einem Klecks Aprikosenmarmelade gegessen werden. Die Frühstücksmuffins können auch eingefroren werden und sind dann jederzeit griffbereit.

1 PORTION

FRÜHSTÜCKSMUFFINS

70 g Kürbiskerne [geröstet]
45 g Sonnenblumenkerne [geröstet]
4 EL Flohsamenschalen [gemahlen]
3 EL Mohn
250 g Apfelmus
100 ml Rapsöl
50 g Kokosblütenzucker
80 g Ahornsirup
40 g gepuffter Amaranth
100 g Kastanienmehl
2 TL Backpulver
1,5 TL Vanilleextrakt
1/2 TL Zimt
1/2 TL Salz
130 g Heidelbeeren TK

[1] Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

[2] Von den gerösteten **Kernen** 20 g für später zurückbehalten. Die restlichen Kerne mit den übrigen Zutaten bis auf die Heidelbeeren miteinander verrühren. Die tiefgefrorenen **Heidelbeeren** unterrühren.

[3] Ein Muffinblech mit zwölf Papierförmchen auskleiden, den Teig gleichmäßig verteilen und mit den übrigen Kernen bestreuen. Für 25–30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen und anschließend auskühlen lassen.