

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Vorwort | 3 |
| Veggie – mehr als ein Trend | 6 |
| Mein Happy-Carb-Prinzip | 13 |
| Veggie-Eiweißpower Low Carb | 16 |
| 55 köstliche Rezepte von Frühstück bis Abendessen | 27 |
| Fleischloser Start in den Tag | 29 |
| Vegetarisches Soulfood aus der Suppenküche | 44 |
| In der Pfanne und dem Topf gekocht | 64 |
| Veggie-Ideen aus dem Ofen | 84 |
| Kalte Köstlichkeiten für daheim und unterwegs | 104 |
| Rezeptübersicht | 122 |
| Zutatenregister | 124 |
| Über die Autorin | 127 |



Vorwort



Karotten-Frühstücksschnitten

4 Portionen/8 Schnitten

220 g Karotte, fein geraspelt
120 g Haferkleie
100 g Mandelmehl, nicht entölt
50 g Haselnussmus
50 g Haselnüsse, gehackt, ohne Fett goldgelb geröstet
60 g Erythrit
2-3 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit (nach Geschmack)



Den Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten zu einem festen Teig vermischen und in eine eckige Form (etwa 15 × 20 cm) streichen, die mit Backpapier ausgelegt ist. Der Teig sollte etwa 2-3 cm hoch sein. Die Form für 60 Minuten in den Ofen stellen. Zwischendurch zweimal die Backofentüre öffnen, um etwas Feuchtigkeit entweichen zu lassen.

Lauwarm den soften Karotten-Frühstückskuchen in Schnitten schneiden und auskühlen lassen. Dazu passt gut etwas Joghurt mit Beeren, dann wird es saftig lecker.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 454, Fett: 31,5 g, Kohlenhydrate: 22,6 g, Eiweiß: 13,6 g

*Klingt doch
sehr gesund ...*

Tomato-Porridge

1 Portion

5 ml Olivenöl, nativ extra (1 TL)
20 g rote Zwiebel, fein gehackt
125 g Kirschtomaten, geviertelt
200 ml Gemüsebrühe
25 g Haferkleie
25 g Tomaten-Pesto (Rezept Seite 96)
15 g Frischkäse
15 g Parmesan, fein gerieben
Salz und Pfeffer



Einen kleinen Topf auf dem Herd erwärmen. Das Olivenöl hineingeben und die Zwiebelwürfel glasig andünsten. Dann die geviertelten Tomaten zufügen und alles für 2-3 Minuten braten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Nun den Herd ausschalten und die Haferkleie unterrühren. Anschließend das Tomaten-Pesto zufügen. Für 3-4 Minuten quellen lassen.

Zum Schluss den Frischkäse und den Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn der Porridge am Ende zu dick werden sollte, dann etwas heißes Wasser zufügen.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 372, Fett: 23,9 g, Kohlenhydrate: 23,7 g, Eiweiß: 12,6 g

*Tomatenstark
in den Tag ...*

Kichererbsen-Bohnen-Topf mit Feta

4 Portionen

15 ml Olivenöl, nativ extra (1 EL)
85 g Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
250 g Karotte, gewürfelt
250 g Pastinake, gewürfelt
500 g Brokkoli, in kleine Röschen zerteilt
500 ml Gemüsesaft
400 g stückige Tomaten, aus der Dose
250 ml Gemüsebrühe
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Paprikapulver, rosenscharf
2 TL Oregano, getrocknet
2 TL Senf, mittelscharf
255 g Kidneybohnen, aus der Dose, abgetropft
215 g Kichererbsen, aus dem Glas, abgetropft
40 g Mandelmus
200 g Feta, gehackt
Salz und Pfeffer

Eintopfküche mit
mediterranem
Einschlag ...

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig anbraten. Kurz die Knoblauchwürfel mit anschwitzen. Nun das komplette Gemüse zufügen und für 1–2 Minuten rösten. Mit dem Gemüsesaft, den Dosentomaten und der Gemüsebrühe ablöschen. Die Gewürze und den Senf unterrühren und die Suppe für 12–15 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Hülsenfrüchte in die Suppe geben und warm ziehen lassen. Das Mandelmus unterrühren und $\frac{1}{3}$ des Fetas untermischen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Schalen anrichten und die Suppe mit dem restlichen Feta bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 545, Fett: 23,6 g, Kohlenhydrate: 42,9 g, Eiweiß: 28,0 g



Quinoa-Auberginen-Bolognese auf Zucchininudeln

3 Portionen

Für die Quinoa-Auberginen-Bolognese:

- 75 g Quinoa, dreifarbig
- 30 ml Olivenöl, nativ extra (2 EL)
- 300 g Aubergine, in kleine Würfel geschnitten
- 50 g rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 400 g geschälte Tomaten aus der Dose, grob zerkleinert
- 1 EL Tomatenmark, doppelt konzentriert
- 1 TL heller Balsamico-Essig
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 Msp. Chilipulver
- Salz und Pfeffer

Für die Zucchininudeln:

- 30 ml Olivenöl, nativ extra (2 EL)
- 900 g Zucchini, in Spaghetti geschnitten
- 30 g Parmesan, grob gerieben (alternativ Pecorino)

Die Quinoakörnchen in einem feinen Sieb sorgfältig mit Wasser abspülen. Dann in 400 ml Wasser für 12 Minuten vorkochen und in einem feinen Sieb abgießen.

Einen Topf mit zwei Esslöffeln Olivenöl erhitzen und die Auberginenwürfel darin für 4–5 Minuten anbraten. Anschließend die Zwiebelwürfel zufügen und gemeinsam mit der Aubergine glasig werden lassen. Dann den Knoblauch kurz mitbraten. Die Mischung im Topf mit den geschälten Tomaten ablöschen und das Tomatenmark, den hellen Balsamico-Essig, den Oregano und das Chilipulver zu-

*Es gibt kein Leben
ohne Bolognese ...*

fügen. Die Soße für 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den vorgekochten Quinoa untermischen und die Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem großen Topf 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Zuchinispaghetti bissfest braten. Das geht in wenigen Minuten. Ich würze die Spaghetti nicht, damit das Gemüse nicht so viel Wasser abgibt. Die Zucchininudeln mit der Quinoa-Auberginen-Bolognese anrichten und anschließend mit dem Parmesan bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 431, Fett: 24,6 g, Kohlenhydrate: 33,7 g, Eiweiß: 14,6 g



Veggie-Ideen aus dem Ofen

Ofenküche ist beliebt. Kein Wunder, denn im Ofen entsteht, ohne großes Zutun, viel Geschmack. Und häufig ist Käse als Eiweißquelle im Spiel, denn wenn der im Ofen schmilzt, kommt das einem kulinarischen Höhepunkt gleich. Ganz nebenbei schnurrt der Backofen beruhigend und der Duft, der sich währenddessen in der Wohnung ausbreitet, erhöht die Vorfreude. Nun kommen dampfende Aufläufe, Gebackenes und wunderbare Blechzaubereien, die alle fleischlos lecker sind. Wohl bekomms!

Schüttelpizza Karotte-Zwiebel

3 Portionen

200 g rote Zwiebel, fein gehackt
15 ml Olivenöl, nativ extra (1 EL)
200 g Hüttenkäse/körniger Frischkäse, 20 % Fett
125 g Mozzarella, vollfett, fein gehackt
50 g Gruyère, gerieben
3 Eier, Größe M, mit Salz und Pfeffer zu Rührei verquirlt
25 g Haferkleie (alternativ 15 g Flohsamenschalen)
30 g getrocknete Tomaten (nicht in Öl), in kleine Stücke geschnitten
150 g Karotte, grob raspelt
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Zwiebelgranulat
1 TL Knoblauchgranulat
Salz und Pfeffer



Gemüse
zur Pizza
geschüttelt ...

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit dem Olivenöl für etwa 5 Minuten halb weich braten und diese mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Die Schüssel mit einem Deckel verschließen und schütteln, was das Zeug hält. Oder alle Zutaten in eine Schüssel füllen und verrühren. Die Mischung auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bis in die Ecken verteilen. Hilfreich ist beim Verstreichen ein Tortenheber. Nun für 30 Minuten im Ofen backen.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 455, Fett: 27,3 g, Kohlenhydrate: 18,2 g, Eiweiß: 30,9 g

Bunter Salat mit Pesto-Zwiebel-Eierkuchenstreifen

2 Portionen

Für die Pesto-Zwiebel-Eierkuchenstreifen:

4 Eier, Größe L
40 g Tomaten-Pesto (Rezept Seite 96)
15 ml Olivenöl, nativ extra (1 EL)
200 g rote Zwiebel, gehackt
Salz und Pfeffer

Für das Dressing:

15 ml Olivenöl, nativ extra (1 EL)
1 TL heller Balsamico-Essig
2 EL Orangensaft
1 TL Senf, mittelscharf
Salz und Pfeffer

Für das Salatbett:

150 g Romanasalat, in Streifen geschnitten
150 g Kirschtomaten, halbiert
150 g orange Paprikaschote, in Streifen geschnitten
150 g Rettich, in 2 mm dicke Scheiben geschnitten, diese halbiert oder geviertelt

Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Die Eier mit dem Tomaten-Pesto verquirlen und die Mischung mit Salz und Pfeffer mischen. In einer ofengeeigneten Pfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin für 10 Minuten weich braten. Die Zwiebelwürfel leicht mit Salz und Pfeffer würzen und das Pesto-Rührei in die Pfanne gießen. Die gefüllte Pfanne für 10 Minuten in den Backofen stellen, damit das Ei stocken kann.

In der Zwischenzeit das Dressing mit einem Schneebesen anrühren. Die Zutaten für den Salat auf 2 tiefen Tellern oder Schalen verteilen.

Den Pesto-Tomaten-Eierkuchen warm in Streifen schneiden. Diese über dem Salat verteilen und alles mit dem vorbereiteten Dressing übergießen.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 487, Fett: 34,2 g, Kohlenhydrate: 20,2 g, Eiweiß: 21,5 g



Das bekommt jeder hin ...