

BETTINA WENDLAND (HRSG.)



DAS NEUE  
VEGETARISCHE  
FAMILY  
KOCHBUCH

SCM

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2019 SCM Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-verlag.de](http://www.scm-verlag.de); E-Mail: [info@scm-verlag.de](mailto:info@scm-verlag.de)

Gesamtgestaltung: Dorothe Straßburger, Krefeld

Bildnachweis: Fam. Piehler (S. 16, 28, 51, 71), Fam. Rhein (S. 20, 24, 25, 46), Fam. Biernat (S. 23), Bettina Wendland (S. 29, 38, 43, 80, 83), Fam. Wendel (S. 42, 64), Fam. Cramer (S. 53), Fam. Spohn (S. 55), Fam. Mann (S. 60, 84, 88), Fam. Lachmann (72), Edalin\_GettyImages, juliedeshaies\_GettyImages, Louno\_M\_GettyImages, Rebecca\_Skilling\_GettyImages, Neyro\_fotolia, Karupa\_fotolia, artdealer\_fotolia, atlantisfoto\_fotolia, julli\_fotolia, Pressmaster\_shutterstock, marilyn barbone\_shutterstock, KerdKanno\_shutterstock, Anna Hoychuk\_shutterstock, Brent Hofacker\_shutterstock, Sergey Molchenko\_shutterstock, Life morning\_shutterstock, Handatko\_shutterstock, stockcreations\_shutterstock, svariophoto\_shutterstock, AS Food studio\_shutterstock, StockphotoVideo\_shutterstock, Alp Aksoy\_shutterstock, TwilightArtPictures\_shutterstock, Olha Afanasieva\_shutterstock, Robyn Mackenzie\_shutterstock, spline\_x\_shutterstock, Kilian Oksana\_shutterstock, Stephanie Frey\_shutterstock, Buntoon Rodseng\_shutterstock

Druck und Bindung: Finidr s.r.o.  
Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-7893-9838-4  
Bestell-Nr. 629.838

# DAS NEUE VEGETARISCHE FAMILY KOCHBUCH

Die Mengenangaben der Rezepte orientieren sich an einer vierköpfigen Familie.

Vegetarische Vielfalt! .....	8
Gesunde Ernährung ohne Fleisch .....	11
Es müssen nicht immer nur Reis und Nudeln sein ...	12
Rezepte .....	13

## SALATE 14

Fenchel-Orangen-Salat (vegan) .....	14
Nudelsalat rot-grün .....	15
Nudelsalat mit Kichererbsen .....	15
Sauerkrautsalat (vegan) .....	16
Coleslaw .....	17
Feldsalat mit Feta und Heidelbeeren .....	18
Rote-Bete-Apfel-Salat .....	18
Salat-Extras .....	19

## SNACKS 20

Konfetti-Dip (vegan) .....	20
Schnelle Pizza-Schnecken .....	21
Herzhafter Mug Cake .....	21
Möhrenwaffeln .....	22
Rote-Bete-Carpaccio .....	22
Gemüsetoast .....	23
Snickels Energiebällchen (vegan) .....	24
Grünkohl-Chips (vegan) .....	25

## SUPPEN 26

Schnelle Maissuppe (vegan) .....	26
Möhren-Schwarzwurzel-Suppe .....	27
Linsen-Apfel-Suppe (vegan) .....	27
Bohnensuppe mit Spätzle .....	28
Tomatensuppe aus dem Ofen .....	29
Kürbissuppe mit Linsen (vegan) .....	30
Steckrübeneintopf mit Gremolata .....	31
Paprikasuppe mit Ziegenfrischkäse .....	31
Pizzasuppe .....	32
Brokkoli-Mandel-Suppe .....	33
Süßkartoffelsuppe mit Kichererbsen (vegan) .....	34
Winterlicher Kartoffel-Eintopf (vegan) .....	35
Kartoffel-Apfel-Suppe .....	35

## AUS TOPF UND PFANNE 36

Risoni mit Möhren und Paprika .....	36
Äplermagronen .....	36
One Pot Pasta .....	37
Nudelpfanne mit Rucola .....	38
Schnelle pinke Nudeln .....	39
Grünkernbolognese .....	39
Nudeln mit Walnusscreme .....	40
Mandel-Pasta mit Feta und Rucola .....	41
Spinat-Spätzle mit Tomaten .....	41
Spinatpfanne grün-weiß .....	42
Schupfnudelpfanne mit Spinat und Kichererbsen (vegan) .....	43
Spinatknödel .....	44
Kartoffel-Eier-Curry .....	44
Linsen-Spinat-Curry (vegan) .....	45
Indisches Naan-Brot .....	45
Erdnussreis (vegan) .....	46
Möhren-Risotto .....	47
Rosinen-Möhren .....	47
Baked Beans (vegan) .....	48
Vegetarisches Chili .....	49
Paprika-Hirse-Pfanne (vegan) .....	49

Bohnen-Frittata .....	50
Kartoffel-Zwiebel-Rösti .....	50
Möhren-Omelette .....	51
Vollkorn-Tortilla-Wraps mit kunterbunter Füllung (vegan) .....	52
Linsen mit Pilzen .....	54
Shiitake-Gemüse-Pfanne .....	54
Pilzragout .....	55
Tofu-Special .....	56
Sesamtofu (vegan) .....	56
Knusprige Tofuschnitzel (vegan) .....	57
Tofu mit Ajvar (vegan) .....	57

## BRATLINGE, PUFFER & CO 58

Linsen-Koftas mit dreierlei Dips .....	58
Erdnusstaler .....	60
Italienische Kräuterküchlein .....	61
Spaghettipuffer .....	61
Gemüse-Käse-Laibchen .....	62
Kichererbsenpuffer .....	62
Haferflockenpuffer .....	63

## AUS DEM OFEN 64

Chicorée-Tomaten-Gratin .....	64
Kartoffel-Brokkoli-Gratin .....	65
Kartoffel-Zucchini-Gratin .....	65
Fenchel-Grünkern-Auflauf .....	66
Rote-Bete-Blumenkohl-Auflauf .....	66
Ofen-Kartoffel-Gemüse mit Dip .....	67
Gemüselasagne mit Béchamelsoße .....	68
Lasagne mit Ricotta und Basilikum .....	69
Hüttenkäsepastete .....	70
Überbackene Linsenbällchen .....	70
Bulgur-Auflauf .....	71
Gnocchi-Auflauf .....	72
Tortellini-Paprika-Auflauf .....	73
Zucchini-Auflauf .....	73

## QUICHE, PIZZA & CO 74

Schneller Champignon-Kuchen .....	74
Zwiebelkuchen oder Rahmkuchen .....	75
Schafskäse-Zucchini-Kuchen .....	77
Spinatquiche .....	76
Großes Brokkoli-Blech .....	77
Spanische Maisfladen .....	78
Fladenbrotpizza .....	78
Belegte Naan-Fladen (vegan) .....	79

## GEMÜSEBEILAGEN 80

Rote Bete mit Mandel-Feta-Kruste .....	80
Chakalaka – südafrikanisches Gemüse-Relish (vegan) .....	81
Schwarzwurzel-Gratin .....	81
Honig-Balsamico-Rosenkohl .....	82
Ofen-Brokkoli (vegan) .....	83

## SÜSSE GERICHTE 84

Eierkuchenauflauf .....	84
Kirsch-Quark-Auflauf mit Vanillesoße .....	85
Apfel-Quark-Auflauf .....	85
Fruchtige Kartoffelknödel .....	86
Arme-Ritter-Auflauf .....	87
Quarkliesle .....	88
Heidelbeer-Milchreis aus dem Ofen .....	89
Vulkan (vegan) .....	89
Rezept-Notizen .....	90
Liebblingsrezepte, Eigenkreationen, Neuentdeckungen ... .....	91
Register .....	91
Zutaten von A bis Z .....	92



## ZUTATEN

Saft von 1 Zitrone

2–3 EL mild schmeckendes Salatöl  
(z. B. Sonnenblumenöl, Keimöl oder  
Walnussöl)

1–2 EL Zucker (je nach Geschmack)

1 Prise Salz

2 Orangen

2 mittelgroße Fenchelknollen

## FENCHEL-ORANGEN-SALAT (VEGAN)

1 Aus Zitronensaft, Salatöl, Zucker und Salz eine Salatsauce anrühren. Die Orangen schälen, in kleine Stücke schneiden und mit der Salatsauce mischen.

2 Die Fenchelknollen waschen und putzen. Die Knollen halbieren und den Strunk keilförmig ausschneiden. Den Fenchel möglichst fein raspeln oder schneiden und sofort mit der Salatsauce vermischen.

### Ein Rezept von Familie Jope aus Wetter

Tipp: Der Salat sollte frisch gegessen werden. Wenn er längere Zeit steht, bildet sich viel Flüssigkeit. Wenn mal keine Orangen zur Hand sind, gehen auch Äpfel. Für den Geschmack geben wir dann noch ein wenig Orangensaft dazu.

# NUDELSALAT ROT-GRÜN

- 1 Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.
- 2 In der Zwischenzeit die Gurke längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die rote und grüne Paprika waschen, entkernen und würfeln.
- 3 Den Schafskäse zerbröseln.
- 4 Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke und die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.
- 5 Die abgetropften und abgeschreckten kalten Nudeln mit dem vorbereiteten Gemüse und dem Käse vermengen.
- 6 Für die Vinaigrette die Zwiebeln in ganz feine Stücke schneiden. Öl aus dem Glas der getrockneten Tomaten, Petersilie, Balsamico, Senf, Honig, Salz und Pfeffer dazugeben und gut vermischen.
- 7 Vinaigrette mit dem Salat vermischen und mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Ein Rezept von Familie Wendland aus Bochum

## ZUTATEN

400 g Nudeln  
1 Schlangengurke  
je 1 rote und grüne Paprikaschote  
200 g Schafskäse  
1 Glas getrocknete Tomaten in Öl  
(ca. 280 g Füllmenge)  
4 Lauchzwiebeln  
2 rote Zwiebeln  
6 EL gehackte Petersilie  
(frisch oder TK)  
8 EL weißer Balsamico  
2 EL mittelscharfer Senf  
2 TL Honig  
Salz, Pfeffer



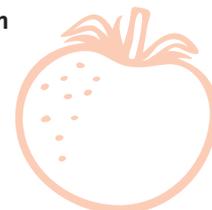
## ZUTATEN

500 g Nudeln  
1 Dose Kichererbsen  
1/2 Dose Mais  
1 kleine Dose Erbsen  
6 Champignons  
2 Tomaten  
3 Frühlingszwiebeln  
Salatcreme oder Salatmayonnaise  
Salz, Pfeffer, Paprika, Curry

# NUDELSALAT MIT KICHERERBSEN

- 1 Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.
- 2 In der Zwischenzeit Kichererbsen, Mais und Erbsen abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.
- 3 Champignons in Scheiben, Tomaten in Würfel, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und dazugeben.
- 4 Die abgetropften und abgeschreckten kalten Nudeln dazugeben.
- 5 Salatcreme oder Mayonnaise unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
- 6 Am besten über Nacht durchziehen lassen.

Ein Rezept von Familie Bürki aus Thun



## ZUTATEN

250 g Sauerkraut von guter Qualität  
6 Essiggurken  
1–2 Äpfel  
100 g Rucola oder Sprossen  
1 EL Pinienkerne  
4 EL Olivenöl

# SAUERKRAUTSALAT (VEGAN)

- 1 Sauerkraut gabelgerecht schneiden.
- 2 Essiggurken und Apfel fein reiben und unter das Sauerkraut mischen.
- 3 Den Rucola waschen und grob hacken und dazugeben.
- 4 Pinienkerne und Öl über den Salat geben und vermischen. Je nach Geschmack kann man noch etwas von dem Essiggurkenwasser zugeben.



**Ein Rezept von Familie Piehler aus Ulm**

Tipp: Statt der Pinienkerne kann man auch Sonnenblumenkerne verwenden.





## COLESLAW

- 1 Weißkohl von den äußeren Blättern befreien.
- 2 Möhren schälen.
- 3 Den Weißkohl und die Möhren mit der Küchenmaschine oder einer Gemüseribe je nach Vorliebe grob oder fein raspeln.
- 4 Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
- 5 Geraspelte Möhren, Weißkohl und Zwiebelstreifen in einer großen Schüssel vermengen.
- 6 Die restlichen Zutaten dazugeben und gut vermischen.  
Für mindestens vier Stunden oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen, danach noch einmal abschmecken.

**Ein Rezept von Familie Wendland aus Bochum**

### ZUTATEN

- 1 kg Weißkohl
- 3 Möhren
- 1 Zwiebel
- 200 ml Mayonnaise
- 80 ml Sahne
- 2 EL Apfelessig oder weißer Balsamico
- 1 EL Senf
- 4 EL Zucker
- Salz, Pfeffer

