



TEUBNER kochen

VEGETARISCH



Seite 6

KLEINIGKEITEN



Seite 46

SALATE



Seite 94

SUPPEN UND EINTÖPFE



Seite 138

PASTA, REIS & CO.



Seite 210

KARTOFFELN UND GEMÜSE



Seite 272

TOFU UND KÄSE

Register 312
Impressum 320

1

Seite 9

Tee-Eier

mit Sesamsalz

Seite 19

Auberginentörtchenmit getrockneten Tomaten
und Tomatengelee

Seite 35

Schüttelbrot

mit Kräuterquark

Seite 11

Rettichscheiben

in Bier-Vanille-Dressing

Seite 23

Nigiri- und Maki-Sushi

mit Gurke, Rettich und Tofu

Seite 36

Kräuter

abzupfen und zerkleinern

KLEINIGKEITEN

Seite 12

Gewürzsalze

selbst herstellen

Seite 27

Falafel

mit Spitzkohlsalat und Tahini-Dip

Seite 39

Seitan-Satés

mit Erdnussauce und Gemüse

Seite 15

Artischockencarpaccio

mit Estragonöl

Seite 31

Kartoffelplätzchen

in Bier-Vanille-Dressing

Seite 40

Frucht-Chutneys

herstellen

Seite 16

Estragonöl

selbst herstellen

Seite 33

Kartoffelbrötchen

mit Bärlauch-Tzatziki

Seite 43

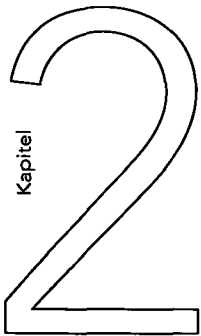
Gemüsetempura

mit zweierlei Saucen

Seite 49
Eiskrautsalat
mit Maracuja-Majoran-Dressing

Seite 51
Apfel-Zwiebel-Salat
mit Souffléhaube

Seite 52
Vinaigretten
herstellen



Seite 62
Feine Öle

Seite 65
Waldorfsalat
mit Macadamianuss-Mayonnaise

Seite 67
Kartoffelsalat
mit Radieschen und Rucola

Seite 81
Reisnudelsalat
mit Mango und Karamelldressing

Seite 82
Asiatische Aromen

Seite 85
Glasnudelsalat
mit Erdnussauce und
jungem Spinat

SALATE

Seite 55
Artischockensalat
mit Kräutern

Seite 56
Junge Artischocken
vorbereiten und garen

Seite 59
Spitzkohlsalat
mit Rosensalz

Seite 61
Bauernsalat
mit Mohn-Öl-Dressing

Seite 68
Mayonnaise
herstellen

Seite 71
Radicchio
mit Orangen-Käse-Vinaigrette

Seite 73
Zichorien

Seite 75
Löwenzahnsalat
mit Akazienblütendressing

Seite 77
Salatmix aus Linsen,
Chicorée, Trauben und Rucola

Seite 89
Bohnsalat
mit Sprossen, Algen und Tofu

Seite 91
Gurkensalat
mit Wakame und Sesam

Seite 93
Ananas-Gurken-Salat
mit Chili-Pfeffer-Salz

Seite 97
Gekühlte Möhrensuppe
mit Melone und Sauerampfer

Seite 99
Bohnensuppe
mit Pasta und Wildkräutern

Seite 100
Wildkräuter

Seite 111
Grünkohlsuppe
mit Kartoffeln und Pinienkernen

Seite 112
Grießklößchen
für Suppen

Seite 115
Indische Linsensuppe
mit Möhren, Orangen
und Korinder

Seite 126
Vegetarische Fonds
für Suppen und Saucen

Seite 129
Graupensuppe
mit Steckrüben und Räuchertofu

Seite 131
Stielmussuppe
mit Kürbiskernöl-Ravioli

Kapitel
3

SUPPEN UND EINTÖPFE

Seite 103
Sauerkrautsuppe
mit Kümmel

Seite 105
Waldpilz-Eintopf
mit Semmelknödelchen

Seite 106
Pilze

Seite 109
Gemüsebouillon
mit Hirse-Curry-Klößchen

Seite 117
Kichererbseneintopf
mit Fladenbrot und Joghurdip

Seite 119
**Saisonale Küche –
alles zu seiner Zeit**

Seite 123
Käsesuppe
mit Brunnenkressepesto

Seite 125
Kartoffel-Pilz-Suppe
mit panierten Wachteleiern

Seite 132
Wurzelgemüse

Seite 135
Misosuppe
mit Bambussprossen und Spargel

Seite 137
Udon-Nudel-Topf
mit Gemüse und Räuchertofu

Seite 141
Nudeltaschen
mit Frühlingskräutern

Seite 143
Kräuter-Ravioli
mit Tomatensauce

Seite 147
Kastanientagliatelle
mit Maronenröhrlingen

Seite 165
Schupfnudeln
mit Spitzkohl und Pfefferkirschen

Seite 166
Schupfnudeln
aus Kartoffelteig herstellen

Seite 169
Schwarzwurzel-Bulgur
mit Minze und Five Spices

Seite 187
Gemüse-Paella
mit Oliven

Seite 189
Graupenrisotto
mit Mangold und Pecorino

Seite 190
Spinat und Mangold

4 PASTA, REIS & CO.

Kapitel

Seite 149
Pasta mit Seitan
in Zwetschgen-Portwein-Jus mit
Manchego

Seite 151
Seitan und Lupinen

Seite 155
Pastizio
mit Dinkel-Tomaten-Sauce

Seite 157
Tagliatelle
mit gebratenen Trüffeln

Seite 159
Cannelloni
mit Auberginen-Einkorn-Füllung

Seite 163
Reisnudeln
mit gebratenem Gemüse

Seite 171
Gebratene Polentaroulade
mit Champignonfüllung

Seite 172
Polenta kochen
und verarbeiten

Seite 175
Polentaschnitten
mit Steinpilzfüllung

Seite 179
Gewürzreis
mit Tamarillo und Spargel

Seite 181
Kürbis-Fenchel-Pilaw
mit Meeress Gemüse

Seite 183
**Weltweit geschätzt:
Reis mit Gewürzen**

Seite 193
Grünkernküchlein
mit Schmorgurken

Seite 195
Kohlrabi
mit Amaranth-Cashew-Füllung

Seite 197
Zwiebeln
mit Quinoa-Füllung

Seite 201
**»Echtes« und
»unechtes« Getreide**
von Amaranth bis Weizen

Seite 205
Schoko-Chili-Buchteln
mit Mangokompott

Seite 209
Tagliatelle
in Mohnbutter

Seite 213
Rosenkohl in Currysauce
mit Reis-Cakes

Seite 217
Curry – mehr als nur ein Pulver

Seite 221
Buntes Curry
mit Okras, Bambussprossen
und Kürbis

Seite 233
Grillgemüse
mit Möhren-Ingwer-Sauce

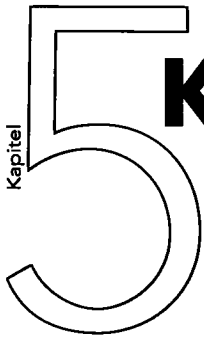
Seite 235
Drei Saucenklassiker zu Gemüse

Seite 239
Sprossenpuffer
mit Paprikagemüse

Seite 255
Szegediner Seitan-Gulasch
mit zweierlei Paprika

Seite 257
Kartoffelnocchi
mit Kräuter-Ziegenfrischkäse-
Füllung

Seite 261
Kartoffeln



KARTOFFELN UND GEMÜSE

Seite 223
Kokos-Curry
mit Wurzelgemüse

Seite 224
Topinamburknollen und Süßkartoffeln

Seite 227
Gemüse-Curry
mit Algen und Maracuja-Reis

Seite 229
Meeresgemüse

Seite 231
Gebratener Kürbis
in Tamarindensauce

Seite 240
Sprossen aus Samen
selber ziehen

Seite 243
Spargel mit Peperonata-Polenta
und Curry-Hollandaise

Seite 247
Spitzkohlrouladen
mit Weißweinsauce

Seite 251
Chinakohl
mit Ingwer und grobem Senf

Seite 252
Heimische und asiatische Kohlarten

Seite 263
Kartoffelauflauf
mit Fenchel, Kokos und
Orangensalz

Seite 265
Gefüllte Sellerietaler
im Haselnusshemd

Seite 269
Gemüse-Pilz-Tarte
mit karamellisierten Walnüssen

Seite 271
Gratin von Teltower Rübchen
und Möhren

Seite 275
Tofu-Piccata
mit Tomaten-Orangen-Sauce

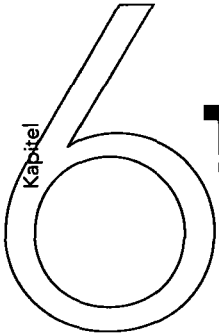
Seite 276
Tofu und Tempeh
pikant zubereiten

Seite 286
Nüsse

Seite 289
Zucchini
mit Ziegenkäsefüllung

Seite 299
Gorgonzola-Ravioli
mit Aprikosenchutney

Seite 303
Farfalle
mit Brennessel-
Ziegenkäse-Sauce



TOFU UND KÄSE

273

Seite 279
Tofu in Meerrettichsahne
mit Kartoffelplätzchen und
Rosenkohl

Seite 283
Vollkorn-Pizza
mit Tofu und Sprossen

Seite 285
Gebatener Tofu
mit Cashewkernen

Seite 291
Ravioli
mit Feigen-Frischkäse-Füllung

Seite 293
**Käse: auf die Zusatzstoffe
kommt es an**

Seite 297
Käsespätzle
mit Spinat und Fondutacreme

Seite 305
Käsesoufflés
mit Feldsalat und Rote-Bete-Chips

Seite 309
Süßkartoffelgnocchi
mit Ziegenfrischkäsesauce

Seite 311
Filoteigtäschchen
mit Schafsfrischkäse und
Honigschaum