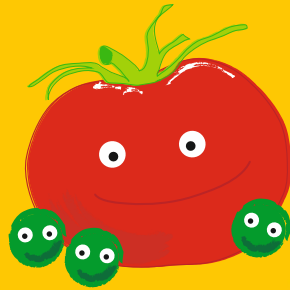


Mein erstes Kochbuch

28 leckere
vegetarische Rezepte
für kleine Küchengeister





Genehmigte Sonderausgabe für
Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG
Helmut-Schmidt-Haus
Buceriusstraße, Eingang Speersort 1
20095 Hamburg

Lektorat: James Mitchem, Carrie Love, Penny Smith,
Sophia Danielsson-Waters, Mary Ling
Gestaltung und Bildredaktion Gemma Glover, Dave King,
Charlotte Bull, Sadie Thomas, Jane Bull
Herstellung Leila Green, Dragana Puvacic
Ernährungsberatung Fiona Hunter
Beratung Rezepte Lorna Rhodes
Foodstyling Georgie Besterman

Für die deutsche Ausgabe:
Programmleitung Monika Schlitzer
Redaktionsleitung Martina Glöde
Projektbetreuung Dörte Eppelin
Herstellungsleitung Dorothee Whittaker
Herstellungskoordination Arnika Marx
Herstellung und Covergestaltung Stephanie Sarlos

Für die genehmigte Sonderausgabe:
Projektkoordination: Carmen Brand, Alexandra Gudzent
Herstellungskoordination: Julia Fink
Umschlaggestaltung: Ingrid Wernitz, Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG

Titel der englischen Originalausgabe:
Eat Your Greens, Reds, Yellows, and Purples

© Dorling Kindersley Limited, London, 2016
Ein Unternehmen der Penguin Random House Group
Alle Rechte vorbehalten

© der deutschsprachigen Ausgabe, „Ran ans Gemüse“,
by Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2017
Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

© der genehmigten Sonderausgabe
by Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2021
Arnulfstraße 124, 80636 München
B2B & Kooperationen
b2b@dk-germany.de
970220 - 22197 - 01

Jegliche - auch auszugsweise - Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung oder
Speicherung, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung,
bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch den Verlag.

Übersetzung Wiebke Krabbe
Lektorat Carmen Söntgerath

ISBN 978-3-948095-83-3

Druck und Bindung TBB, a.s., Slowakei



www.dk-verlag.de



Dieses Buch ist Teil der ZEIT LEO-Edition „Mein kleiner Garten“, zu der auch noch das Buch „Mein erstes Gartenbuch“, ein Starterset zum Gemüseanbau sowie eine Gießkanne gehören.

Hinweis
Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Aus dem Garten auf den Teller! Wenn du dieses Symbol entdeckst, dann findest du auf der angegebenen Seite in „Mein erstes Gartenbuch“ (das 2. Buch aus der ZEIT LEO-Edition „Mein kleiner Garten“) Informationen, wie du das Obst und Gemüse selbst anbauen kannst.



DAS MENÜ



- 4 Küchengeräte
- 6 Mehr Grün!
- 8 Mehr Farbe auf den Teller
- 10 Zutaten richtig vorbereiten

GRÜN

- 12 Die guten Grünen
- 14 Grün ist gesund
- 16 Spinat-Knuspernester
- 18 Quesadilla mit Bohnen
und Guacamole
- 20 Frühlingsgrüner Salat
- 22 Gemüsetorte
- 24 Zucchini-Frittata
- 26 Nudel-Bohnen-Pfanne
- 28 Lauch-Zwiebel-Suppe
- 30 Grüner Smoothie

ROT

- 32 Die rasanten Roten
- 34 Her mit den Roten!
- 36 Hummus mit Paprika
- 38 Japanische Gemüseröllchen
- 40 Tomatensuppe
- 42 Tomaten-Zwiebel-Schnitten
- 44 Gemüselasagne
- 46 Beeren-Pflaumen-Kuchen

BLAU & LILA

- 48 Iss mal blau
- 50 Lila ist lecker
- 52 Knuspermüsli mit Rosinen
- 54 Regenbogensalat
- 56 Auberginen-Tomaten-Auflauf
- 58 Rote-Bete-Brownies
- 60 Quarkcreme mit Beeren


GELB

- 62 Gelb tut gut
- 64 Sag ja zu Gelb
- 66 Paprika-Quinoa-Salat
- 68 Bohnen-Mais-Topf
- 70 Luftiges Maisbrot
- 72 Bunter Reis
- 74 Saftiger Zitronenkuchen

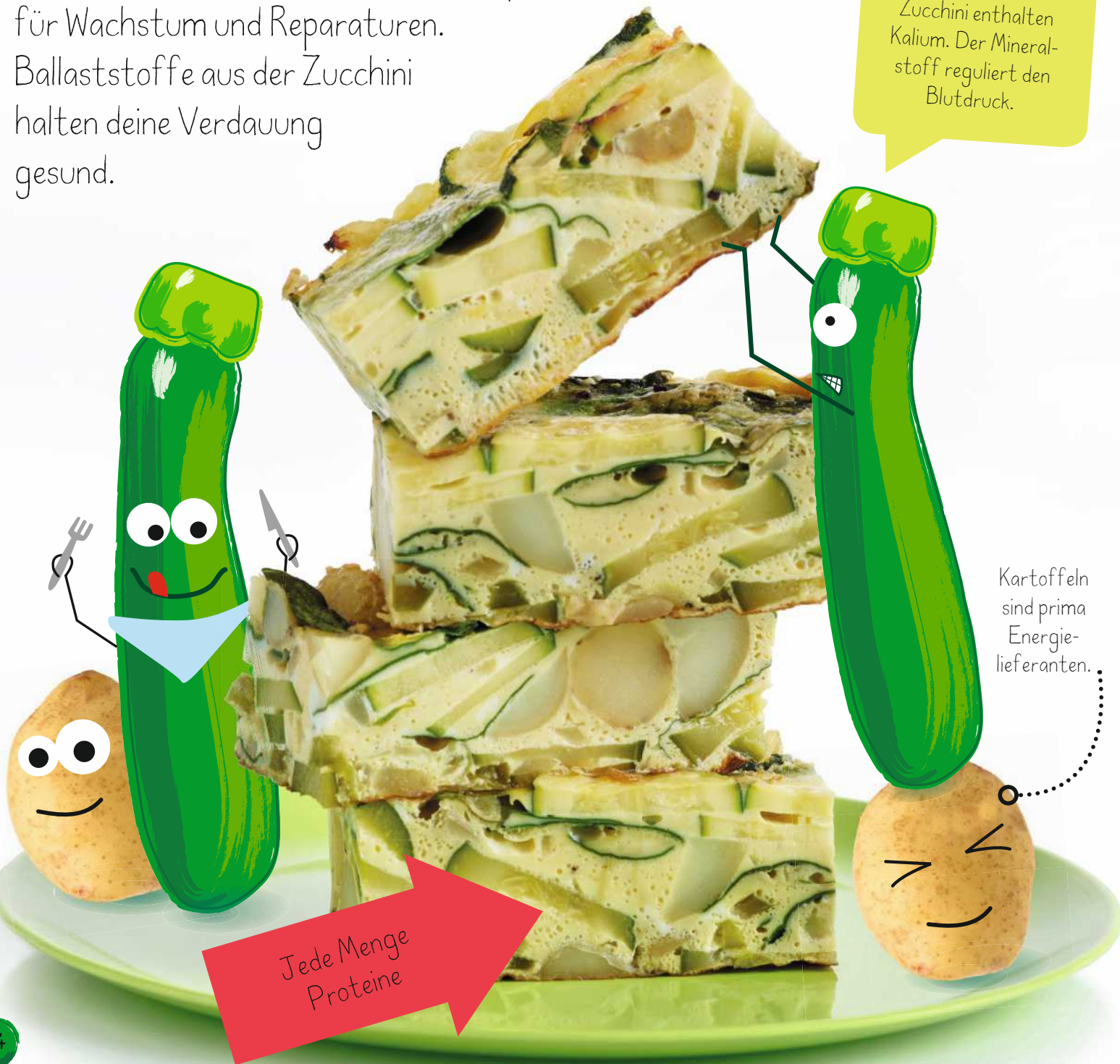
ORANGE

- 76 Power in Orange
- 78 Wunderwaffe Orange
- 80 Süßkartoffel-Omelett
- 82 Möhren-Orangen-Muffins
- 84 Kürbissuppe
- 86 Mango-Kokos-Eis
- 88 Register

ZUCCHINI-FRITTATA


Wie du Zucchini, Paprika, Spinat und Kartoffeln anbauen kannst, erfährst du im Gartenbuch auf den Seiten 34, 40, 28 und 20.




Dieses Omelett schmeckt warm oder kalt. Die Proteine aus den Eiern nutzt dein Körper für Wachstum und Reparaturen. Ballaststoffe aus der Zucchini halten deine Verdauung gesund.



Zucchini enthalten Kalium. Der Mineralstoff reguliert den Blutdruck.

Kartoffeln sind prima Energielieferanten.

Jede Menge Proteine

 25 Min.  40 Min.  Für 8

ZUTATEN

- 400 g junge Kartoffeln, gründlich gewaschen
- 50 g Butter
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 3 Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 grüne Paprika, entkernt und in Würfel geschnitten
- 100 g Blattspinat, gründlich gewaschen
- 8 Eier
- 75 g Parmesan, gerieben
- 1 EL frische Minze, gehackt
- Salz und schwarzer Pfeffer



Gare die Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 15 Minuten, bis sie weich sind. Abgießen und abkühlen lassen. Dann schneide sie in Stücke.



Erhitze die Butter in einer beschichteten ofenfesten Pfanne. Brate die Zwiebel bei schwacher Hitze an. Gib Zucchini und Paprika dazu. 3 Minuten garen, dabei rühren.



Schalte den Backofengrill ein. Während er heiß wird, gib Spinat und Kartoffeln in die Pfanne. Gare sie 5 Minuten, bis der Spinat zusammenfällt.



Schlage die Eier auf. Gib sie mit Parmesan, Minze, etwas Salz und einer Prise Pfeffer in eine Schüssel. Verrühre alles gründlich mit einer Gabel.



Gieße die Eier über das Gemüse in der Pfanne. Brate alles bei schwacher Hitze 5 Minuten, bis die Eier beinahe fest geworden sind.



Schiebe die Pfanne unter den heißen Grill. Überbacke die Frittata 5 Minuten, bis die Oberseite braun ist. Etwas abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden.

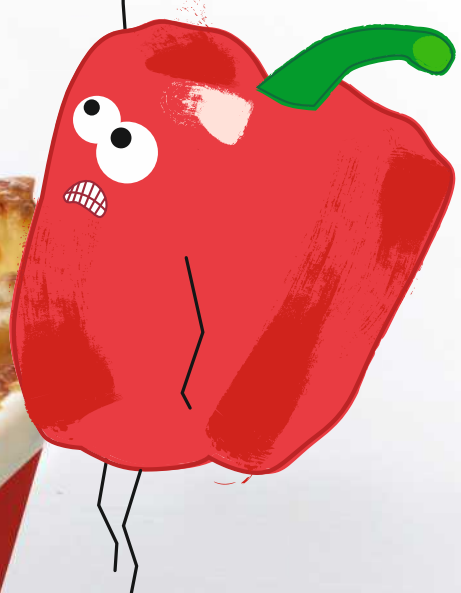
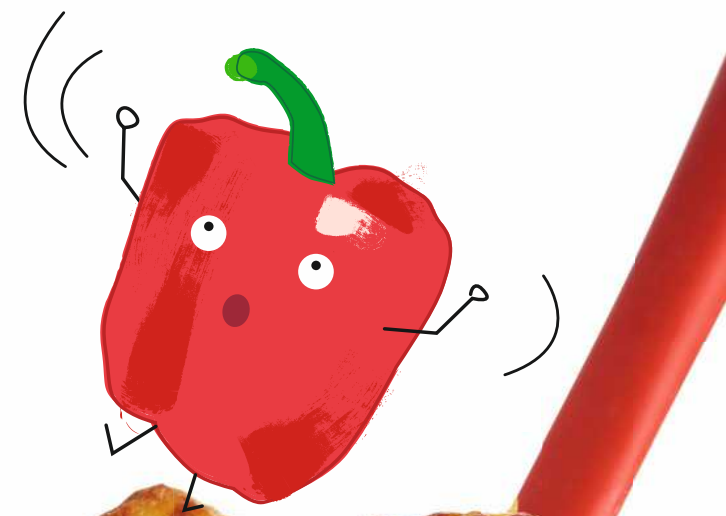
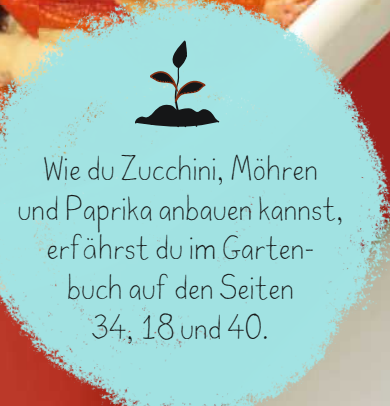
GEMÜSE-LASAGNE

Die leckere Lasagne ist mit kunterbuntem Gemüse gefüllt. Dunkle Auberginen geben ihr Biss und steuern Ballaststoffe sowie die wichtigen Vitamine B₁ und B₆ bei.

Zwiebeln bringen dich zum Weinen, aber deiner Gesundheit tun sie sehr gut.

Wie du Zucchini, Möhren und Paprika anbauen kannst, erfährst du im Gartenbuch auf den Seiten 34, 18 und 40.

Paprikaschoten sind reich an Vitamin A und C. Wusstest du, dass Vitamin A wichtig für die Augen ist?



50 Min. 1 Std. 25 Min. Für 6

- ZUTATEN**
- 2 große rote Zwiebeln, geschält
 - 2 Zucchini
 - 2 große Möhren, geschält
 - 4 rote Paprika, entkernt
 - 1 mittelgroße Aubergine
 - 175 g Champignons, halbiert oder geviertelt (je nach Größe)
 - 2 Knoblauchzehen, gepresst
 - 2 EL Rosmarin, gehackt
 - 4 EL Olivenöl
 - 1 Dose Tomatenstücke (etwa 400 g)
 - 1 EL Tomatenmark
 - 1 TL getrockneter Oregano
 - Salz und schwarzer Pfeffer
 - 60 g Butter
 - 30 g Mehl
 - 500 ml warme Milch
 - 100 g Parmesan, gerieben
 - 10 getrocknete Lasagneplatten



1 Heize den Backofen auf 220°C vor. Schneide Zwiebeln, Zucchini, Möhren, rote Paprika und Aubergine in Würfel.



2 Lege Gemüse und Pilze in eine Auflaufform. Gib Knoblauch, Rosmarin und Öl dazu und rühre gut um. Backe alles 30 Minuten. Zwischendurch umrühren.



3 Koche Tomaten, Tomatenmark und Oregano 15 Minuten bei schwacher Hitze. Würze die Soße und rühre das gebackene Gemüse unter. Nimm den Topf vom Herd.



4 Schmelze die Butter bei schwacher Hitze. Rühre das Mehl unter. Lass alles 1 Minute kochen. Rühre langsam die warme Milch und die Hälfte vom Käse unter.



5 Schalte den Ofen auf 190°C herunter. Fülle ein Drittel der Gemüsemischung in eine Lasagneform. Lege 3 Lasagneplatten darauf.



6 Gib darauf wieder ein Drittel Gemüse und 3 Lasagneplatten. Verteile die Hälfte der hellen Soße darauf. Dann kommt das restliche Gemüse.



7 Lege die letzten Lasagneplatten darauf und bestreibe sie mit der restlichen Soße. Streue den restlichen Käse darüber und backe die Lasagne 35 Minuten.

ROTE-BETE-BROWNIES

Rote Bete machen diese herrlich schokoladigen Brownies nicht nur saftig, sondern auch ein bisschen gesünder.




Wie du Rote Beten anbauen kannst, erfährst du im Gartenbuch auf Seite 22.

In einer luftdicht verschließbaren Box kannst du die Brownies 3 bis 4 Tage aufbewahren.

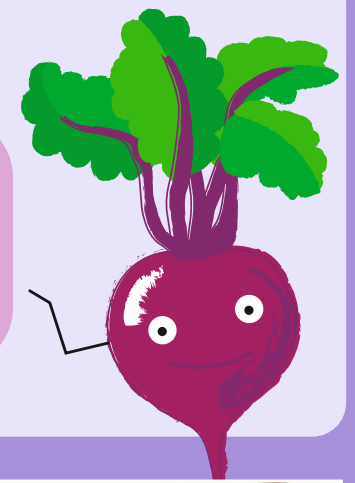
 20 Min.  1 Std.  12 Stück

ZUTATEN

- 250 g Rote Bete
- 200 g dunkle Schokolade, in kleine Stücke gebrochen

- 200 g Butter, in Würfel geschnitten und etwas Butter für die Form
- 200 g hellbrauner Zucker
- 3 Eier
- 150 g Mehl
- 1 ½ TL Backpulver
- 50 g Kakaopulver

Achtung: Rote Bete färben sehr stark. Zieh beim Reiben lieber Handschuhe an, damit deine Finger nicht lila werden.



1 Lege die Roten Beten in einen Topf mit kochendem Wasser und gare sie bei schwacher Hitze 30–35 Minuten. Gieße sie ab und lass sie etwas abkühlen. Dann kannst du sie pellen und reiben. Stelle sie zur Seite.



2 Stelle eine hitzefeste Schüssel auf einen Topf mit kochendem Wasser. Gib Schokolade und Butter hinein und lass beides schmelzen. Rühre ab und zu um.



3 Heize den Backofen auf 180°C vor. Verühre Zucker und Eier in einer Schüssel. Rühre danach die flüssige Schokoladenmischung unter.

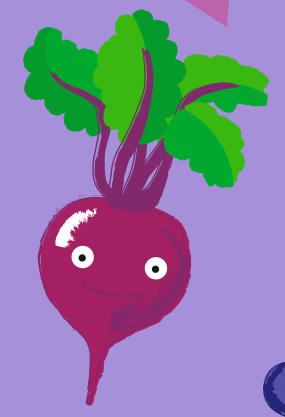


4 Rühre nun Mehl, Backpulver und Kakao und danach die geriebenen Roten Beten unter. Fülle eine quadratische Backform (22 cm) ein.



5 Fülle den Teig in die Form, streiche ihn glatt und backe ihn 25 Minuten. Lass den fertigen Kuchen in der Form abkühlen. Dann kannst du ihn stürzen und in Stücke schneiden.

Um zu testen, ob der Kuchen fertig ist, kannst du die Stäbchenprobe machen. Stich ein Stäbchen in die Mitte des Kuchens. Wenn kein Teig daran haftet, ist er fertig gebacken.



KÜRBIS-SUPPE

Diese leuchtend orangefarbene Suppe tut der Seele gut. Kaufe keinen zu riesigen Kürbis, die kleinen schmecken besser. Butternusskürbis ist länglich, andere Sorten sind kugelförmig oder gerippt. Alle gehören zur Gruppe der Fruchtgemüse.

Orangefarbene Paprika sind reich an Vitamin A und C. Je reifer sie sind, desto mehr Vitamin C steckt drin.

Hau...
...ruck!



Wie du Kürbisse, Möhren und Paprika selbst anbauen kannst, erfährst du im Gartenbuch auf den Seiten 36, 18 und 40.

Kürbis enthält viele verschiedene Vitamine und Mineralien und außerdem Ballaststoffe. Er wird langsam verdaut, darum bleibst du lange satt und bekommst keinen Heißhunger.



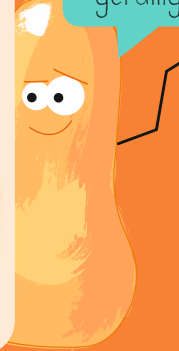
ZUTATEN

- 1 kg Butternusskürbis
- 2 mittelgroße Möhren
- 1 orangefarbene Paprika, entkernt und gehackt

- 1 EL Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1 Zwiebel, grob gehackt
- 1 l Gemüsebrühe
- Kürbiskerne, geröstet (wenn du magst)



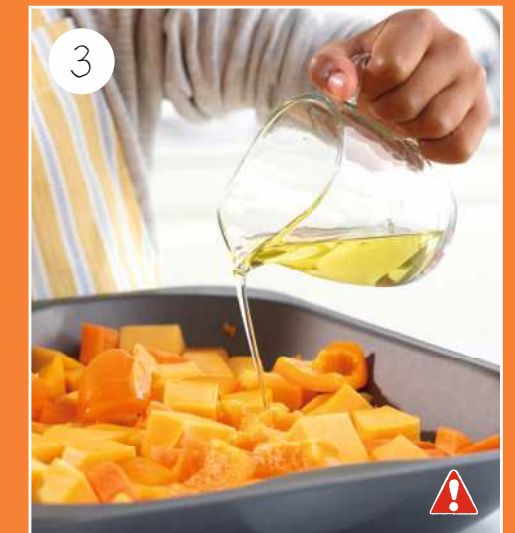
Zweite Portion gefällig?



1 Heize den Backofen auf 200 °C vor. Schneide den Kürbis längs durch. Schabe die Kerne und die hellen Fasern aus der Mitte heraus.



2 Schäle den Kürbis vorsichtig mit einem Sparschäler. Schneide das Fleisch in 2 cm große Würfel. Schäle die Möhren und schneide sie auch in Würfel.



3 Gib Paprika, Möhren- und Kürbiswürfel in einen Bräter. Träufele Öl darüber und würze mit Salz und Pfeffer. Gare das Gemüse im Ofen 20 Minuten.



4 Nimm den Bräter aus dem Ofen und gib die Zwiebel dazu. Schiebe ihn wieder hinein und gare das Gemüse noch 15 Minuten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.



5 Gib das Gemüse und die Hälfte der Brühe in einen Mixer und püriere alles. Du kannst den Kürbis auch mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.



6 Gieße die Suppe in einen Topf. Gib die restliche Brühe dazu und erwärme alles 3-4 Minuten. Du kannst vor dem Essen noch Kürbiskerne darauf streuen.