

Sabrina Fauda-Rôle

# Easy ONE POT vegetarisch

80 schnelle und einfache Rezepte



riva

# INHALT

Alles aus einem Topf?.....	7
Der vegetarische One-Pot-Baukasten.....	8
Die wichtigsten Utensilien.....	10
Die wichtigsten Vorräte.....	11
Nudeln, Reis und Getreide.....	12
Cremig und aromatisch.....	14

## GEMÜSE, GEMÜSE!

Herbstlicher Gemüsetopf.....	18
Gemüsesuppe.....	20
Geschmortes Wurzelgemüse.....	22
Vegetarisches Maffé.....	24
Fenchelgemüse mit Orange.....	26
Rosenkohl mit Esskastanien.....	28
Wintergemüse.....	30
Erbsen auf französische Art.....	32
Grüner Frühlingstopf.....	34
Caponata.....	36
Kartoffelpfanne mit Karotten.....	38
Kochbananenfanne.....	40
Topinambupüree mit Ziegenkäse.....	42
Püree aus weißen Bohnen mit Paprika.....	44
Grünnkohlpfanne mit Pekannüssen.....	46
Geschmorter Rotkohl mit schwarzen Bohnen.....	48

## GRÜNE PROTEINE

Cremige Linsen mit Spinat.....	52
Linsen mit Quinoa und Paprika.....	54
Dhal.....	56
Couscous mit Gemüse.....	58
Chakchouka.....	60
Bulgur mit Blumenkohl und Curry.....	62
Dinkelrisotto mit Apfel und Ziegenkäse.....	64
Tajine.....	66
Aubergine mit Buchweizen.....	68
Süßkartoffeltopf mit weißen Bohnen.....	70
Polenta mit Champignons.....	72
Süßkartoffelcurry mit Quinoa.....	74
Erbsentopf mit Räuchertofu.....	76
Pilztopf mit Tofu.....	78
Indischer Tofu mit Spinat.....	80
Gebratener Tofu mit Brokkoli und Kürbis.....	82
Süßkartoffelpfanne mit Tempeh.....	84
Toskanische Bauernsuppe.....	86
Vegetarischer Gemüsetopf.....	88
Herzhafter Porridge.....	90
Polenta mit Tomaten und Mais.....	92



## NUDELN, REIS UND GNOCCHI

Spaghetti mit Tomaten und Basilikum.....	96
Zucchiniudeln mit Zitrone.....	98
Farfalle mit Käse und Pilzen.....	100
Spaghetti Bolo Veggie.....	102
Orecchiette mit Aubergine und Mozzarella.....	104
Penne mit Paprika und Mascarpone.....	106
Spaghetti mit Brokkoli und Mandeln.....	108
Rigatoni mit Tomate und Kichererbsen.....	110
Käsenudeln.....	112
Tortellini mit Tomate und Ricotta.....	114
Tagliatelle mit Gorgonzola und Walnüssen.....	116
Ravioliauflauf mit Kürbis.....	118
Ravioli mit Spinat und Haselnüssen.....	120
Reisnudeln mit Lauch und Kokos.....	122
Kantonesischer Reis.....	124
Reispfanne mit Lauch und Sellerie.....	126
Reispfanne mit Karotten und Erdnüssen.....	128
RisottoPrimavera.....	130
Vegetarisches Jambalaya.....	132
Rotes Risotto.....	134
Schwarzes Risotto mit Radicchio.....	136
Weizen mit Kürbis und Safran.....	138
Gnocchi mit Spinat und Salbei.....	140

Gnocchi mit Ziegenkäse und Walnüssen.....	142
Gnocchi mit Spargel und Mascarpone.....	144
Gnocchi mit Zucchini und Haselnüssen.....	146

## SUPPEN

Kürbiscremesuppe mit Kokos.....	150
Selleriecremesuppe.....	152
Blumenkohlsuppe mit Mandeln.....	154
Maiscremesuppe mit Paprika.....	156
Zucchini creme mit Esskastanien.....	158
Spinatcremesuppe mit Kichererbsen.....	160
Lauchcremesuppe mit Ingwer.....	162
Soupe au pistou.....	164
Klare Suppe mit Spargel und Erbsen.....	166
Vietnamesische Suppe.....	168
Suppe mit Kürbisspaghetti.....	170
Asiatische Kohlsuppe mit Miso.....	172
Soba-Nudelsuppe mit Karotten und Rüben.....	174

## DESSERTS

Schokocreme mit Zucchini.....	178
Rote-Bete-Pfannkuchen.....	180
Bananen-Heidelbeer-Pfannkuchen.....	182
Schoko-Kokos-Flan.....	184
Milchreis mit Vanille.....	186
Mandelmilchreis.....	188

