

**EASY**

**vegetarisch**

Über  
60 Rezepte  
mit wenig  
Aufwand

**riva**



# Leichte Küche

---

Diese vegetarischen Salate, Suppen und Omeletts mit ihren frischen Zutaten stecken voller Geschmack. Und es ist ganz einfach, diese nahrhaften, aber doch leichten Mahlzeiten zuzubereiten.

# FRÜHLINGSPOLENTA MIT PARMESAN

ZUBEREITUNGS- UND KOCHZEIT: 45 MINUTEN | FÜR: 4 PERSONEN

**300 g frische Erbsen  
in der Schote**

**170 g grüner Spargel**

**10 Zucchini mit Blüten  
(200 g) (siehe Tipps)**

**150 g vegetarischer  
Parmesan am Stück  
mit Rinde (siehe Tipps)**

**2 TL Meersalzflöckchen**

**170 g Instant-Polenta**

**Salz, Pfeffer**

**2 EL natives Olivenöl extra**

**Tipps:** Wir haben weibliche Zucchini Blüten mit der dazugehörigen Frucht (Zucchini) verwendet. Die Parmesanrinde in der Brühe gibt dieser zusätzlichen Geschmack. Anstatt die Gemüseabfälle zur Zubereitung einer Brühe zu verwenden (Schritt 2), können Sie diesen Schritt auch auslassen, fertige Gemüsebrühe verwenden und bei Schritt 3 weitermachen.

1. Die Erbsen enthülsen, die Hälfte der Schoten aufheben. Vom Spargel die Enden abschneiden, aber aufheben. Die Zucchini von den Zucchini Blüten lösen, anschließend die Zucchini Blüten vorsichtig öffnen und den Blütenstempel mit den Staubgefäßen abknipsen und entfernen. Nur die Blüten aufheben. 1 Zucchini beiseite stellen. Die restlichen Zucchini der Länge nach halbieren. 80 g Parmesan fein reiben. Den restlichen Parmesan mit Rinde aufheben.
2. 1 l Wasser und die Meersalzflöckchen in einem mittelgroßen Topf bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die zurückbehaltenen Erbsenschoten, die Spargelenden und die Parmesanrinde dazugeben. Bei schwacher Hitze zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Die Brühe durch ein Sieb in eine mittelgroße Schüssel abseihen, die Feststoffe wegwerfen.
3. Die Brühe in den Topf zurückgießen und bei starker Hitze aufkochen. Die Erbsen dazugeben, 2 Minuten kochen, bis sie gerade weich werden. Erbsen mit einem Schaumlöffel herausheben und unter kaltem Wasser abschrecken.
4. Die Polenta langsam und unter Rühren mit dem Schneebesen in die Brühe schütten und gut vermischen. Unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis sie eindickt. Die Hälfte der Zucchini Blüten etwas zerzupfen und mit  $\frac{3}{4}$  des Parmesans unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Eine Grillpfanne oder Grillplatte stark erhitzen. Die Hälfte des Öls zugeben und den Spargel und die Zucchinihälften unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten in der Pfanne braten, bis sie weich sind und sich Grillmarkierungen zeigen. Die zurückbehaltenen Zucchini in Scheiben schneiden.
6. Die Polenta mit dem Gemüse und den restlichen Zucchini Blüten belegt servieren. Mit dem restlichen geriebenen Parmesan bestreuen und mit dem restlichen Öl beträufeln.





# TOMATENSUPPE MIT BASILIKUM UND MASCARPONE

ZUBEREITUNGS- UND KOCHZEIT: | STUNDE 15 MINUTEN |

FÜR: 4 PERSONEN

2 kg Romatomen  
(Eiertomaten)

2 große rote Zwiebeln  
(600 g)

5 Knoblauchzehen

1 TL Meersalzflocken

1 EL Zucker

125 ml natives Olivenöl extra

60 g frische Basilikumblätter

125 g Mascarpone

schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle

1. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Die Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in einer Lage auf das Backblech legen. Zwiebeln und Knoblauch grob hacken und über die Tomaten verteilen. Mit Salz und Zucker bestreuen und mit der Hälfte des Öls beträufeln. Gemüse 1 Stunde im Ofen rösten, bis die Tomaten sehr weich und an den Rändern goldbraun sind. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Die abgekühlten Tomaten und die Kochsäfte in 2 Portionen mit 500 ml Wasser im Mixer glatt pürieren. Die Suppe in einen großen Topf mit schwerem Boden umfüllen und bei geringer Hitze unter gelegentlichem Umrühren erhitzen. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

4. Inzwischen das restliche Öl und 45 g Basilikumblätter in einer kleinen Küchenmaschine oder in einer Schüssel mit dem Stabmixer glatt pürieren.

5. Die heiße Suppe auf Schüsseln verteilen. Mit einigen Klecksen Mascarpone, etwas Basilikumöl, den restlichen Basilikumblättern und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer garniert servieren.

**Meal Prep:** Die Suppe können Sie einen Tag im Voraus zubereiten und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Zum Verzehr dann in einem mittelgroßen Topf unter gelegentlichem Umrühren bei geringer Hitze erwärmen.

# GRÜNE PAPAYA MIT LIMETTEN-TEMPEH

ZUBEREITUNGS- UND KOCHZEIT: 20 MINUTEN | FÜR: 4 PERSONEN

3 Bio-Limetten (195 g)

2 EL natives Olivenöl extra

Salz, Pfeffer

300 g mild gewürztes  
Tempeh

60 ml süße Chilisaucе

2 TL extrafeiner Streuzucker

800 g grüne Papaya

120 g frische Minzblätter

1. 2 Limetten waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, benötigt werden 2 EL. Den Saft von 2 Limetten auspressen, das sollte 60 ml Saft ergeben.

2. Die Limettenschale mit dem Öl in eine kleine Schüssel geben und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Tempeh in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf einen Teller legen und mit dem Limettenöl überziehen.

3. Für das Dressing den Limettensaft mit der Chilisaucе und dem Zucker in einen Krug geben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Papayas schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Julienne-Schneider in dünne Streifen schneiden (siehe Tipp). Papayastreifen mit der Minze und  $\frac{2}{3}$  des Dressings in eine große Schüssel geben. Vorsichtig vermischen.

5. Eine beschichtete Pfanne stark erhitzen und den Tempeh darin von beiden Seiten jeweils 3 Minuten braten, bis er knusprig und goldbraun ist.

6. Den Salat auf Schüsseln verteilen, Tempeh darauf anrichten und mit dem restlichen Dressing beträufeln. Mit der restlichen, in Spalten geschnittenen Limette servieren.

**Variante:** Für eine nicht vegetarische Variante verwenden Sie anstelle des Tempehs gegrillte Garnelen, weißen Fisch oder Schweinefleisch in Scheiben.

**Tipp:** Julienne-Schneider sehen aus und funktionieren wie normale Gemüseschäler, nur ist die Klinge eingekerbt, sodass streichholzdicke Streifen entstehen. Erhältlich sind sie in Haushaltswarengeschäften und Asia-Shops. Sie können die Papayas auch mit dem groben Raspelaufsatz einer Küchenmaschine oder auf einer Vierkantreibe reiben.







# LINSEN-KAROTTEN-KÜRBIS-SALAT

ZUBEREITUNGS- UND KOCHZEIT: 45 MINUTEN | FÜR: 4 PERSONEN

3 Bund gemischte Babykarotten (1,2 kg) (siehe Tipp)

80 ml natives Olivenöl extra

Salz, Pfeffer

600 g Kabocha-Kürbis

100 g grüne Puy-Linsen

2 TL Rot- oder Weißweinessig

2 TL Harissa-Paste

200 g Joghurt nach griechischer Art

1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen.

2. Von den Karotten jeweils oben ein Stück mit 2 cm Grün abschneiden. Diese Karottenstücke waschen und 140 g beiseite stellen. Die gekürzten Karotten waschen und 2 von jeder Farbe beiseite legen. Die anderen Karotten auf ein Backblech legen, mit 1 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun und weich rösten.

3. Inzwischen den ungeschälten Kürbis in dünne Spalten schneiden. Die Spalten in einer Lage auf das zweite Backblech legen. Mit 2 TL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen in etwa 25 Minuten goldbraun und weich rösten.

4. Inzwischen die Linsen in einem mittelgroßen Topf mit kochendem Wasser in etwa 18 Minuten weich kochen. Durch ein Sieb abgießen, mit Wasser spülen und abtropfen lassen. Die Linsen wieder in den Topf geben. Die beiseite gestellten Karottenstücke mit Grün fein hacken. Zusammen mit 1 EL Öl und dem Essig mit in den Topf geben. Salzen. Zum Mischen den Topf schwenken.

5. Die beiseite gelegten Karotten mit einem Gemüsehobel oder breiten Gemüseschäler in dünne Bänder schneiden. Bis zum Gebrauch in eine Schüssel mit Eiswasser legen.

6. Die Harissa-Paste in einer kleinen Schüssel mit dem restlichen Öl vermischen. Den Joghurt in eine weitere kleine Schüssel geben und nach Geschmack würzen.

7. Den Joghurt auf einer großen Platte verstreichen, mit der Hälfte des Harissa-Öls beträufeln und damit ein Wirbelmuster auf dem Joghurt erzeugen. Das gerösteten Gemüse und die Linsenmischung darauf anrichten und alles mit dem restlichen Harissa-Öl beträufeln. Vor dem Servieren mit den abgetropften Karottenstreifen und den restlichen Karottenstücken mit Grün garnieren.

**Haltbarkeit:** Reste halten sich in einem dicht schließenden Behälter im Kühlschrank 2 Tage.

**Tipp:** Wir haben eine Mischung aus lila, gelben und orangen Karottensorten verwendet, Sie können es aber auch bei nur einer Farbe belassen.

# OMELETTES MIT PILZEN UND BLAUSCHIMMELKÄSE

ZUBEREITUNGS- UND KOCHZEIT: 30 MINUTEN | FÜR: 4 PERSONEN

500 g gemischte Pilze  
(siehe Tipps)

200 g milder Blauschimmel-  
käse

100 g Butter

2 Knoblauchzehen

150 g Baby-Blattspinat

8 Eier

Salz und Pfeffer

**Tipps:** Wir haben eine fertige Pilzmischung verwendet, die Braune Kräuter-Seitlinge, Egerlinge, Austernpilze und Enoki-Pilze enthielt. Sie können aber jede beliebige Pilzmischung nehmen. Falls der Griff Ihrer Bratpfanne nicht hitzebeständig ist, wickeln Sie ihn zum Schutz vor der Hitze in 2 Lagen Alufolie.

1. Die großen Pilze (Braune Kräuter-Seitlinge und Egerlinge) in dicke Scheiben schneiden. Austernpilze halbieren. Enoki-Pilze in kleinere Büschel trennen. Den Käse in einer kleinen Schüssel zerkrümeln.

2. 60 g Butter in einer großen Bratpfanne bei starker Hitze zerlassen. Die Pilze darin 2 Minuten anbraten, ohne zu rühren, damit sie auf der Unterseite Farbe annehmen können. Die Pilze wenden und weitere 2 Minuten braten, bis sie weich und gebräunt sind. Den Knoblauch fein hacken und zusammen mit dem Spinat in die Pfanne geben. Unter Rühren 30 Sekunden mitbraten, bis der Spinat zusammenfällt.

3. Die Eier trennen. Das Eiweiß in einer Schüssel mit einem elektrischen Handmixer schlagen, bis sich steife Spitzen bilden. Die Eigelbe in einer weiteren Schüssel mit einem Schneebesen verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem großen Metalllöffel den Eischnee vorsichtig unter das Eigelb heben, bis alles vermischt ist.

4. Den Ofengrill anheizen.

5. 10 g Butter in einer kleinen beschichteten Bratpfanne mit hitzebeständigem Griff (siehe Tipps) bei mittlerer Hitze schmelzen.  $\frac{1}{4}$  der Eiermischung in die Pfanne geben und gleichmäßig darin verteilen. 1 Minute garen, bis die Mischung stockt und sich vom Pfannenrand löst. Das Omelett mit  $\frac{1}{4}$  der Pilzmischung und  $\frac{1}{4}$  des Käses belegen. Die Pfanne 1 Minute in den Ofen stellen, bis das Omelett fertig gestockt ist. Pfanne aus dem Ofen nehmen, das Omelett mit einem Spatel zusammenklappen und auf einen Teller gleiten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

6. Schritt 5 mit den restlichen Zutaten wiederholen, um insgesamt 4 Omeletts zu backen. Dabei die Eiermischung jeweils vor dem Backen mit dem Schneebesen noch mal aufschlagen.

**Variante:** Anstelle des Blauschimmelkäses können Sie Feta, Ziegenfrischkäse oder reifen Cheddar verwenden.





# GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFELN

**ZUBEREITUNGS- UND KOCHZEIT: | STUNDE 30 MINUTEN**

**FÜR: 4 PERSONEN**

4 kleine Süßkartoffeln (1 kg)

1 EL natives Olivenöl extra

100 g in Öl mariniertes Feta

400 g schwarze Bohnen aus  
der Dose, abgetropft, gespült  
(siehe Tipps)

Salz, Pfeffer

½ mittelgroße Avocado  
(125 g), Fruchtfleisch in  
Scheiben geschnitten

1 ½ EL fertige Nuss- und  
Samenmischung, geröstet  
(siehe Tipps)

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Süßkartoffeln waschen, auf das Backblech legen und mit Öl beträufeln. Etwa 1 Stunde im Ofen backen, bis sie goldbraun sind und ein Spieß oder eine scharfe Messerspitze leicht eingestochen werden kann.
3. Inzwischen den Feta abtropfen lassen. Das Öl dabei aufheben, aber die Gewürze entfernen. Den Feta zerkrümeln.
4. Die Süßkartoffeln der Länge nach halbieren. Vorsicht, heiß! Das Fruchtfleisch mit einem Löffel Herausschaben und in eine Schüssel geben, dabei die Kartoffelschale aber intakt lassen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit den Bohnen und ¾ des Fetas vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Bohnenmischung gleichmäßig in die Kartoffelschalen verteilen. Die gefüllten Kartoffelhälften wieder auf das Backblech stellen und 20 Minuten im Ofen backen, bis die Füllung durchgewärmt ist.
6. Die Süßkartoffeln mit Avocadoscheiben, Nuss- und Samenmischung und restlichem Feta garniert servieren. Mit dem zurückbehaltenen Marinadeöl beträufeln.

**Tipps:** Wir haben schwarze Bohnen in einer Würzsauce verwendet und eine Nuss- und Samenmischung mit Pinienkernen, Kürbiskernen und Sonnenblumenkernen, wie sie in Supermärkten erhältlich ist.

**Variante:** Anstelle der Süßkartoffeln gehen auch normale Kartoffeln und statt Feta können Sie marinierten Ziegenkäse verwenden. Als Ersatz für die schwarzen Bohnen eignen sich pikante Kidneybohnen aus der Dose.

# GESCHMORTER SHIITAKE-SALAT

**ZUBEREITUNGS- UND KOCHZEIT: | STUNDE 10 MINUTEN (+ ABKÜHLZEIT)**

**FÜR: 4 PERSONEN**

500 g frische Shiitake-Pilze

2 Dosen (à 225 g) Bambussprossen, abgetropft, gespült, in Scheiben geschnitten

125 ml Tamari

250 ml Koch-Sake

250 ml Mirin

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Baby-Römersalate, Blätter abgetrennt

40 g Bohnensprossen

50 g frische Korianderblätter

50 g frische vietnamesische Minzblätter

## Für die Chili-Erdnuss-Sauce

1 frische lange rote Chilischote, grob gehackt

70 g gesalzene Erdnüsse, geröstet

10 g frischer Ingwer, grob gehackt

2 TL Sesamöl

Salz, Pfeffer

1 rote Chilischote

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

2. Mit einer Schere die Pilzstiele abschneiden und wegwerfen. Die Pilze und die Bambussprossen in eine Auflaufform legen. Mit Tamari, Sake und Mirin übergießen. Den Knoblauch untermischen. Mit Backpapier und anschließend mit Alufolie abdecken. Etwa 1 Stunde im Ofen backen, bis die Pilze weich sind. Pilze abkühlen lassen und die Schmorflüssigkeit aufheben.

3. Inzwischen die Chili-Erdnuss-Sauce zubereiten (siehe unten).

4. Salatblätter, Pilzmischung, Sprossen und Kräuter auf einer großen Platte anrichten. Mit etwas Schmorflüssigkeit von den Pilzen beträufeln. Mit Chili-Erdnuss-Sauce und nach Belieben mit frischer roter Chilischote (in Ringe geschnitten) servieren.

**Chili-Erdnuss-Sauce:** Die Zutaten in eine Küchenmaschine geben und in Intervallen zu einer glatten Sauce verarbeiten. 2 EL der Schmorflüssigkeit von den Pilzen zufügen und noch mal mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Variante:** Anstelle der Bambussprossen können Sie Spargel verwenden.

**Serviervorschlag:** Für eine nicht vegetarische Variante garnieren Sie den Salat mit Garnelen oder mit in Streifen geschnittenem Lachsfilet vom Lamm.



