

Sabrina Fauda-Rôle

# Easy ONE POT vegetarisch

80 schnelle und einfache Rezepte



riva

NUDELN ODER  
STÄRKEHALTIGE  
NAHRUNGSMITTEL

PFLANZLICHE  
PROTEINE

© 2023 des Trade-Mark-Office der esgerische von Sabina Fauda-Rolle (ISBN 978-3-7423-2288-6) by/ma Verlag  
München-Verlagsgruppe GmbH, München, Nähere Informationen unter: www.wm.vg.de

4

OBST ODER  
GEMÜSE

GEWÜRZE UND  
AROMEN

FETTE ODER  
CREMIGE ZUTATEN



# ALLES AUS EINEM TOPF?

Ein vegetarischer »One Pot« ist eine komplette vegetarische Mahlzeit, die in einem einzigen Behälter gekocht wird, aber weit entfernt von dem, was man früher als »Eintopf« bezeichnete. Er ist einfach und schnell zuzubereiten und bietet eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit. Ob klassisch oder exotisch, ein One Pot eignet sich perfekt für ein spontanes Abendessen oder ein Sonntagsessen.

Die Rezepte in diesem Buch sind für 4 bis 6 Personen berechnet. Achte darauf, geeignetes Kochgeschirr zu verwenden. Gekocht werden kann auf Gas, einem gewöhnlichen Elektroherd oder einem Induktionskochfeld.

Damit auch der Einkauf schnell geht, sind die verwendeten Zutaten in jedem gut sortierten Supermarkt oder Bioladen zu finden. Für einen kompletten vegetarischen Eintopf benötigst du: Nudeln oder andere stärkehaltige Zutaten, pflanzliche Proteine, Gemüse (eventuell mit Obst gemischt), Gewürze und eine Fett- oder Sahnekomponente, um dem Ganzen eine cremige Konsistenz zu verleihen.

Tipps für das Gelingen eines vegetarischen One Pot:

- Frisches Gemüse verwenden und Rezepte mit saisonalem Gemüse bevorzugen.
- Alle Zutaten vor Beginn des Rezepts bereitlegen und abwiegen, das Gemüse waschen und schälen.
- Um Rezepte zu variieren, die verwendeten Gewürze und Aromen gegen andere austauschen und vor dem Servieren gehackte frische Kräuter, zerkleinerte Trockenfrüchte oder Zitruschalen hinzufügen.

Vegetarische One-Pot-Gerichte sind oft vollwertige Gerichte, man könnte aber zusätzlich einen grünen Salat oder Rohkost servieren. Sie können auch als Beilage zu Fisch oder Fleisch für Nicht-Vegetarier dienen.

# DER VEGETARISCHE ONE-POT-BAUKASTEN\*

1.

## GETREIDE ODER STÄRKE- ZUTAT WÄHLEN

Verwende Nudeln, Reis, Bulgur, Quinoa oder Kartoffeln. Nudeln von guter Qualität zerfallen beim Kochen nicht so leicht. Du kannst auch Vollkorngetreide oder Vollkornnudeln verwenden.



2.

## GEMÜSE, FRISCH ODER GEFROREN

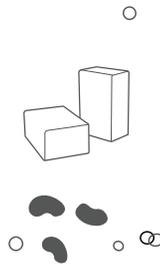
kaufst du frisches Gemüse, möglichst saisonal. Bio-gemüse solltest du besser nicht schälen, um keine Vitamine zu verlieren. Bei TK-Gemüse brauchst du die Saison nicht zu beachten.



3.

## PFLANZLICHE PROTEINE

Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnenkerne, Große Bohnen, Kichererbsen) oder Soja-zubereitungen wie Tofu und Tempeh liefern die nötigen Proteine.



4.

## FETT FÜR DIE CREMIGE KONSISTENZ

Um die verschiedenen Bestandteile des Gerichts miteinander zu verbinden, eine cremige Textur zu verleihen oder eine Sauce herzustellen, verwende Cremes auf Kuhmilchbasis oder Pflanzencremes aus Soja, Mandeln oder Reis. Auch Kokosöl, Butter, Öle oder Käse sind geeignet.



\*Die Idee der One-Pot-Gerichte stammt aus den USA: Alles wird in einem Topf gegart. Man könnte sie als moderne Nachfahren des guten alten Eintopfs betrachten.

## 5.

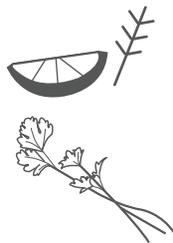
### EINE KRÄFTIGE GESCHMACKS- ZUTAT

Ingwer, geräucherte Produkte, Ziegenkäse oder getrocknete Pilze verleihen dem Rezept Charakter.

## 6.

### GEWÜRZE UND AROMA- ZUTATEN

Für Geschmack und Pep sorgen: Grundgewürze wie Currypulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel, aber auch Zitrus-schalen, Ingwer, Zitronengras, Sojasauce, Miso, Brühwürfel und frische, getrocknete oder tiefgefrorene Kräuter, Zwiebeln, Schalotten, Knoblauch.



## 7.

### KALTES WASSER

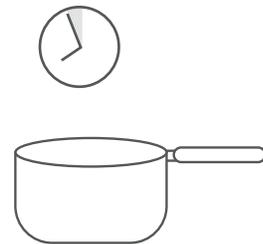
Halte dich an die Mengenangaben in den Rezepten. Denke daran, dass ein Gericht, das viel frisches oder tiefgefrorenes Gemüse enthält, beim Kochen Wasser abgibt.



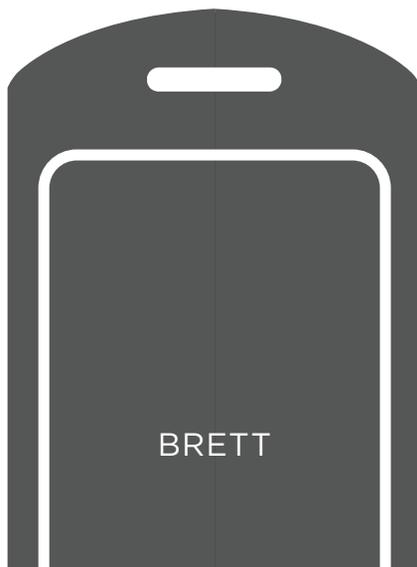
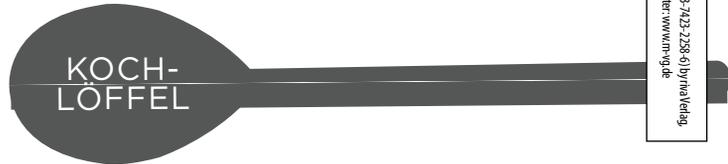
## 8.

### DIE RICHTIGE GARZEIT EINHALTEN

Falls im Rezept angegeben, umrühren. Ansonsten einfach köcheln lassen.



# DIE WICHTIGSTEN UTENSILIEN



# DIE WICHTIGSTEN VORRÄTE

## GETREIDE UND STÄRKEHALTIGE PRODUKTE



Nudeln von guter Qualität; Reis: Langkornreis, Rundkornreis, Risottoreis, schwarzer Nerone-Reis, roter, weißer oder Vollkornreis; andere Getreidearten: Bulgur, vorgekochter Weizen, Grieß, Dinkel, Gerste, Kasha (gerösteter Buchweizen); Spalterbsen; Linsen (grüne, rote, Belugalinsen).

## KONSERVEN



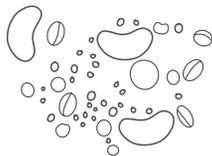
Tomatensauce, Tomatenmark, weiße Bohnen, rote Bohnen, Mais, Kichererbsen, Kastanien, Pesto, Oliven, getrocknete Tomaten.

## IM TETRAPACK



Milch, ungesüßte Pflanzendrinks, Pflanzencremes (z. B. Soja, Mandel, Dinkel, Reis ), Kokosmilch.

## PFLANZLICHE PROTEINE FÜR EINE AUSGEWOGENE MAHLZEIT



Damit auch vegetarische Gerichte eine ausgewogene Nährstoffbilanz haben, dürfen pflanzliche Proteine nicht fehlen:

- Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Spalterbsen
- Getreide wie Quinoa, Dinkel
- Ölsaaten wie Nüsse (Cashew, Macadamia, Pekannüsse, Haselnüsse), Mandeln, Sesam
- Soja in allen Formen: Mungobohnen, Tofu, Tempeh, Miso

# NUDELN, REIS UND GETREIDE

KLEINE SUPPENNUDELN  
(HIER FUNGHINI)



RIGATONI



FARFALLE  
(SCHLEIFEN-  
NUDELN)



SPAGHETTI



VORGEKOCHE  
WEIZENUDELN

VOLLKORN-  
SPAGHETTI



HÖRNCHEN-  
NUDELN

BULGUR



WEIZEN



SPALTERBSEN



ROTE  
LINSEN

11

POLENTA



ROTER  
REIS



BASMATIREIS



# CREMIG UND AROMATISCH

KOKOSÖL



ZIEGENKÄSE



GORGONZOLA



12

SOJACREME



TOMATEN-  
SAUCE



HASELNUSS-  
DRINK



STICHFESTE  
SAHNE



CURRY-  
PULVER



ZITRONEN-  
SCHALE



BRÜH-  
WÜRFEL



THYMIAN  
UND LORBEER-  
BLÄTTER



MISO



13



FRISCHE  
KRÄUTER

RÄUCHER-  
TOFU



KNOBLAUCH



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



# GEMÜSE, GEMÜSE!

Dieses Kapitel enthält Gerichte, die nur aus Gemüse bestehen – gebraten, geschmort oder gedünstet, als Beilage oder Hauptgericht, schnell zubereitet und reich an wertvollen Vitaminen.

# HERBSTLICHER GEMÜSETOPF

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 30 Minuten



16

## Für 6 Personen

350g Pastinaken, in 1cm dicke Scheiben  
geschnitten  
350g Süßkartoffeln, geschält, in 1cm dicke  
Scheiben geschnitten  
100g Karotten, in 1cm dicke Scheiben  
geschnitten  
1 Apfel, geschält, geviertelt  
1 Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten

1 Zimtstange  
50g Butter, gewürfelt  
4 Lorbeerblätter  
2 Prisen Pfeffer  
2 Prisen Salz  
500ml Wasser

Schmortopf, Ø 26 cm



## *Zubereitung*

Alle Zutaten in den Schmortopf geben.  
30 Minuten bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

# GEMÜSESUPPE

Vorbereitung: 10 Minuten

Garzeit: 30 Minuten



18

## Für 6 Personen

500 g Wirsingkohl  
2 große Karotten, in dünne Scheiben  
geschnitten  
2 Schalotten, gehackt  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
50 g Rosinen  
3 Lorbeerblätter  
4 Gewürznelken

1 kleines Bund Dill (+ mehr zum Servieren)  
200 g griechischer Joghurt  
4 EL Olivenöl  
500 ml Wasser  
2 Prisen Salz  
2 Prisen Pfeffer

Schmortopf, Ø 26 cm



## *Zubereitung*

Alle Zutaten bis auf das Wasser und den Joghurt in den Schmortopf geben.  
5 Minuten bei starker Hitze unter ständigem Rühren anbraten.  
Das Wasser zugeben, abdecken und 25 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.  
Restlichen Dill hacken und mit dem Joghurt servieren.