

# Anne-Katrin Weber

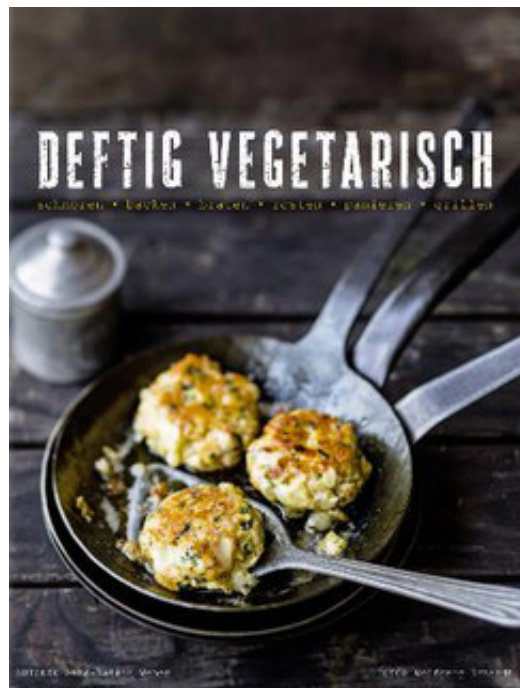
## Deftig Vegetarisch

Leseprobe

[Deftig Vegetarisch](#)

von [Anne-Katrin Weber](#)

Herausgeber: Becker Joest Volk Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16068>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



Deftiges für Leib und Seele <b>VORWORT</b>	<b>6</b>
Herzhaft essen macht glücklich-satt <b>DEFTIG VEGETARISCH - VEGETARISCH DEFTIG</b>	<b>8</b>
Vegetarische Pfannengerichte im Höhenflug <b>BRATEN</b>	<b>10</b>
Aromenküche aus dem Bräter <b>SCHMOREN</b>	<b>32</b>
Pizza, Quiche und Brot <b>BACKEN</b>	<b>54</b>
Genial für die Green Cuisine <b>RÖSTEN</b>	<b>80</b>
Fein verpackt - großer Genuss <b>PANIEREN</b>	<b>98</b>
Köstlichkeiten unter der Haube <b>GRATINIEREN</b>	<b>116</b>
Goldbraun und knusprig <b>FRITTIEREN</b>	<b>136</b>
Frisch vom Rost <b>GRILLEN</b>	<b>154</b>
Verführung pur: raffiniert eingelegt <b>MARINIEREN</b>	<b>172</b>
Herzhaft mit süßen Akzenten <b>KARAMELLISIEREN</b>	<b>194</b>
Zu guter Letzt <b>ANHANG</b>	<b>212</b>

*Herzhaft essen macht glücklich-satt*

# DEFTIG VEGETARISCH – VEGETARISCH DEFTIG

Vegetarische Küche ist Trumpf. Vorbei die Zeiten, als man beim Stichwort „vegetarische Küche“ an trockene Körnerkost, fade Gemüsegerichte, ja Verzicht dachte. Heute wird die Zahl der Vegetarier immer größer. Es gibt schließlich zahlreiche Gründe, sich häufiger oder ausschließlich vegetarisch zu ernähren. Ob für Sie ethisch-moralische oder gesundheitliche Aspekte im Vordergrund stehen oder Sie einfach nur um mehr Abwechslung am Esstisch bemüht sind - mit diesem Buch kommen Sie im wahren Sinn des Wortes auf den Geschmack und erhalten viele Anregungen für die herzhafteste vegetarische Küche.

Dass vegetarische Küche gesund ist, wissen wir. Wir versorgen uns mit Ballast- und Mineralstoffen sowie reichlich Vitaminen. Die sekundären Pflanzenstoffe nicht zu vergessen! Gerade Letztere sind für unseren Organismus, die Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper und unser Herz-Kreislauf-System wichtig.

Regional, saisonal und DEFTIG. Das ist das Thema dieses Buches. Über die Einteilung nach verschiedenen Garmethoden und Zubereitungsarten erfährt der Leser, wie es auch ohne Fisch und Fleisch möglich ist, vegetarische Gerichte in allen möglichen Variationen zu einem Geschmackserlebnis werden zu lassen. Dass dieses Geschmackserlebnis zu einem deftigen wird, dafür sorgen unter anderem Nüsse und Samen mit ihrem Aroma und dem kernigen Biss. Sie liefern Eiweiß und viele B-Vitamine. Nicht zu vergessen das kalt gepresste und schonend verarbeitete Öl oder die gute Butter, die nicht nur Geschmacksträger, sondern zugleich reich an gesunden ungesättigten Fettsäuren sind.

Das ganze Jahr über steht uns heute frisches Gemüse der Saison aus der Region zur Verfügung. Auf dem Wochenmarkt, im Bioladen oder Supermarkt finden wir ein breit gefächertes Sortiment. Köstlich zubereitetes Getreide und die sogenannten Getreideähnlichen wie Hirse oder Quinoa machen nicht nur ordentlich satt, sie liefern uns gleichzeitig viele wichtige Nährstoffe. Allerlei würzige Käsesorten sorgen für deftigen Geschmack und goldbraune Krusten.

Wer sich vegetarisch ernährt, bekommt also reichlich gesunde Inhaltsstoffe mitgeliefert. Voraussetzung ist ein abwechslungsreicher Speiseplan mit ausgewogenen Rezepten. Doch nicht nur das. Vegetarische Gerichte sind ob ihrer Komplexität und Würze wirklich köstlich. Genießen wir sie - immer oder immer öfter!



Anne-Katrin Weber

## Deftig Vegetarisch

schmoren, backen, braten, rösten,  
panieren, grillen

220 Seiten, geb.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)