

10 vegetarische Kochbücher für den Herbst



„Wenn uns das Leben Zitronen gibt, dann machen wir sahnige Zitronenpasta draus“. [Zum Buch](#)

2. Teubner Vegetarisch



1. Seelenfutter vegetarisch



Bei schlechter Laune ist leckeres Essen manchmal die beste Lösung. Denn mit einem gut gefüllten Bauch sieht die Welt gleich ein ganzes Stück besser aus. Susanne Bodensteiner und Sabine Schlimm haben sich der vegetarischen Wohlfühlküche gewidmet, in der Kalorien zählen und strenge Regeln nichts zu suchen haben.

Quesadilla, Blumenkohlaufauf, Möhrenrisotto, Thai-Curry oder Kokos-Milchreis mit Mango – Inspiration für ihre Rezepte haben die beiden sich aus der ganzen Welt geholt. Gemeinsam ist allen das gewisse Etwas, seien es frische Kräuter für den Aromakick oder ungewöhnliche Kombinationen, wie etwa Rosenkohl mit Szechuanpfeffer und Ingwer. Dieses Buch ist perfekt für Gönn-ich-m-r-Momente ohne Wenn und Aber. Ganz nach dem Motto:

Dieses Buch ist eine Offenbarung. Opulente, stimmungsvoll in Szene gesetzte Bilder öffnen die Augen für den Farbreichtum der Natur. Jedes der über 180 Rezepte wurde von einem absoluten Spitzenkoch entwickelt, mit dabei unter anderem Udo Eenkel (der Pionier der vegetarischen Gourmet-Küche in Deutschland), Claudia Schröter und Michael Kreiling.

Von überraschend simpel (zum Beispiel die Caprese im Reisblatt) bis ganz exquisit (Sauerampfer-Tarator mit Tomatensorbet!) hält dieses Buch jede Menge Inspiration für echte Gaumenfreuden bereit. Damit nicht genug: Der erste Teil des Buchs beschäftigt sich ausschließlich mit ausführlicher Warenkunde und Zubereitungsmethoden. Die Kapitel sind nach Lebensmittelgruppen unterteilt – Hülsenfrüchte, Rüben und Wurzeln, exotische Gemüse, Nüsse und vieles mehr. Damit ist dieses Monumentalwerk der vegetarischen Küche Kochbuch und Nachschlagewerk in einem. Und ist dank seines hochwertigen Einbands der Star in jedem Bücherregal. [Zum Buch](#)

3. Vegetarisch! Das Goldene von GU

10 vegetarische Kochbücher für den Herbst



Dieses Buch hat alles: Es wartet mit über 400 Rezepten auf, bietet umfassendes Küchenwissen (Warenkunde, Zubereitungstipps, Saisonkalender) und lässt sich, je nach Anlass und Erfahrung in der Küche, auf verschiedene Arten lesen. Dazu gibt es am Anfang den Rezept-Quickfinder, in dem die Rezepte in Gruppen wie „Für Kochanfänger“ oder „Schnelle Küche“ zusammengefasst werden. Langweilig wird es dabei nie: von deftigen Ofengerichten über leichte Salate und asiatische Gerichte mit Tofu und Tempeh bis zu verführerischen Desserts gibt es hier nichts, was es nicht gibt. [Zum Buch](#)

4. Tim Mälzer - Greenbox



Echte Kerle essen Gemüse, so wie Tim Mälzer. Dieses Kochbuch bietet außergewöhnliche und gleichzeitig alltagstaugliche Küche, die mit jeder Menge neuen Geschmackserlebnissen aufwartet. Der Hamburger macht mit seinen kreativen Rezepten auch überzeugte Fleischesser glücklich, denn hier wird aus jeder Zutat das Maximum an Aroma herausgeholt. Mälzers Spezialität sind kleine Geheimwaffen wie Brösel aus Brot, Couscous oder Reis, die bei gegrilltem und gekochtem Gemüse für extra Würze und einen ungewohnten Knuspereffekt

sorgen. Entstanden sind die Rezepte übrigens auf Mallorca, was für einen köstlichen mediterranen Einschlag bei vielen Gerichten sorgt. [Zum Buch](#)

5. Zum Glück Gemüse



Dieses Buch ist mehr als nur ein Kochbuch, es ist das Standardwerk für die italienische Gemüseküche. Wer die authentische (und oftmals rustikale) Küche der Halbinsel kennenlernen möchte oder ihr schon verfallen ist, kommt um dieses Buch nicht herum. Alle Rezepte stammen aus dem italienischen Kochbuch schlechthin – dem *Silberlöffel*.

Auf 432 Seiten warten insgesamt 350 Rezepte und eine Warenkunde, die sich gewaschen hat. Die Kapitel sind nach Jahreszeiten gegliedert, der Fokus liegt dementsprechend auf nachhaltiger saisonaler Gemüseküche. Im Frühling kann man grünen Spargel oder Erbsen in allen Variationen ausprobieren, im Sommer dann leichte und frische Gerichte wie das Carpaccio von Zucchini und Roter Bete oder die toskanische Tomatensuppe. Im Herbst spielen Kürbisse, Karotten und andere Wurzelgemüse die Hauptrolle, während im Winter vermehrt Blumenkohl, Brokkoli und weitere Kohlsorten auf dem Speiseplan stehen.

Einzelne Gemüsesorten werden detailliert vorgestellt und sind mit nützlichen Tipps für den Selbstanbau (Aussaat, Ziehen, Lagerung...) versehen. Zwischendrin taucht das ein oder andere Rezept mit Fleisch und Fisch auf, allerdings sind die zwei lediglich Statisten – der wahre Star ist und bleibt das Gemüse. [Zum Buch](#)

6. Vегgie

10 vegetarische Kochbücher für den Herbst



Hier gibt es Rezepte mit Wow-Effekt. Oder was sagen Sie zu Artischocken-Risotto mit Erdbeeren, Wildkräutersalat mit Blaubeer-Vinaigrette und Wirsingrouladen mit Safran-Hollandaise? Das perfekte Buch für alle, die das Besondere suchen und sich von neuen Aromen und Kombinationen überraschen lassen möchten. Viele Rezepte sind außerdem vegan oder lassen sich durch einfachen Zutaten-Tausch schnell „veganisieren“ und sind dafür mit entsprechenden Empfehlungen versehen.

7. Sophias vegane Welt



Willkommen in Sophias veganer Welt, einer bunten Spielwiese, auf der der Gaumen Purzelbäume schlägt und die Augen sich nicht sattsehen können. Bei Sophia Hoffmann wird Essen zum Kunstwerk, sie verwandelt Muffins in kleine Welpen, backt rote Burger-Brötchen und macht aus einer Pizza ein Gemüsegemälde. Alle Rezepte kommen ohne tierische Produkte aus und werden neben farbenfrohen Bildern und witzigen Illustrationen von persönlichen Anekdoten und eingestreuten Gedanken übers Besser-Essen begleitet. Hier trifft kreative Energie auf gesundes Essen – eine Kombi, die dieses Buch zu einem echten Schatz macht.

Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf www.springlane.de/magazin

[Zum Buch](#)

8. Weber's Veggie



Beim Gedanken ans Grillen kommen vielen wahrscheinlich zuerst Steaks und Würstchen in den Sinn. Dass es auch ganz ohne Fleisch geht, zeigt der amerikanische Grillmeister Jamie Purviance in seinem Veggie-Grillbuch. Bei ihm kommen Grillspieße mit Wassermelone und Käse genauso auf den Grill wie Kartoffel-Lauch-Fladen, Bohnen-Pilze-Burger oder die Sauerkrautpfanne. In gewohnt anschaulicher Manier erklärt Purviance, wie man Gemüse, Obst und Co. richtig für den Grill vorbereitet und das Maximum an Aroma aus ihnen herauskitzelt. Neben den Veggie-Tipps gibt er außerdem eine kleine Einführung in die Grundlagen des Grillens und erklärt, auf welches Equipment man am Grill nicht verzichten sollte. [Zum Buch](#)

9. Genussvoll vegetarisch



Dieses Buch ist ein internationaler Bestseller – kein Wunder, stammen die Rezepte doch aus der Feder von Yotam Ottolenghi, dessen vegetarische Rezeptspalte im britischen *Guardian* Kult-Status hat. Geprägt von der

© 2018 Springlane

10 vegetarische Kochbücher für den Herbst

mediterranen und orientalischen Küche, warten alle Gerichte des Londoner Kochs mit aromatischer Finesse auf. Bei jedem seiner Rezepte steht eine Zutat im Mittelpunkt, dementsprechend sind auch die Kapitel nach Zutaten und Zutatenkombinationen gegliedert: Zucchini & Kürbis, Pilze, Früchte & Käse, Aubergine oder Hülsenfrüchte. Das Buch verspricht Genuss auf ganzer Linie, dafür sorgen auch die eindrucksvollen Bilder des renommierten Food-Fotografen Jonathan Lovekin. Eine echte Perle also, die sogar „Coffee Table Book“-Potenzial hat. [Zum Buch](#)

10. Vegan kochen



Wer in die vegane Küche hineinschnuppert und einen guten Überblick über die kulinarischen Möglichkeiten bekommen möchte, ist mit diesem Büchlein bestens beraten. Die über 40 Rezepte bilden eine perfekte Grundlage für den Alltag und decken vom kleinen Snack über das Sattmacher-Gericht bis zum feinen Dessert alles ab, was das Herz begehrt. Dazu gibt es wichtige Tipps zur veganen Ernährung und jede Menge Grundrezepte für selbstgemachten Seitan, süße und herzhaftere Brotaufstriche sowie vegane Frühstücksideen. [Zum Buch](#)