

SANDRA MÜHLBERG

GRÜN. WARM. GUT.



Vegetarische
Rezepte für
die Seele

CALLWEY



35	61
Dips, Pesto & Aufstriche	Salate
81	95
Beilagen	Eintöpfe & Suppen
117	129
Reis & Co	Kartoffelgerichte
171	149
Herhaft gebacken	Pasta
171	199
	Süßes



6	Vorwort Sandra Mühlberg
8	Was ist Comfort Food
13	Grundlagen & Tipps der vegetarischen Küche
14	Die wichtigsten Elemente
15	Clevere Kombis für mehr Nährwert
16	Was gibt es bei der Lagerung zu beachten?
18	Saisonales Gemüse
21	Kochen ohne Stress – so klappt's
23	Dein Meal-Prep-Wochenplan
25	Wissensschatz
26	Gemüse und seine Rolle im Comfort Food
28	Käse in der vegetarischen Küche
29	Küchentools
32	Vorratsliste
213	Service
215	Meine Meal-Prep-Favoriten
216	Kochen für Gäste
217	Kinderleichte Gemüseideen
218	Deine vegetarischen Gerichte – Dein Geschmack
219	Nachhaltiges Kochen
220	Register
222	Über den Callwey Verlag
224	Impressum



ÜBER



Wie ist das eigentlich heutzutage mit dem Kochen? Zwischen all den Möglichkeiten – Mittagstisch hier, Fast Food dort, Meal Prep und was es sonst noch alles gibt – bleibt da überhaupt noch Zeit, entspannt zu kochen?



Alles ist so schnellebig, und gutes Essen wird im Alltag oft zur Nebensache. Wäre es nicht viel schöner, sich bewusst Zeit zu nehmen? Zeit, um das Essen ein wenig zu zelebrieren – ohne dabei Stunden in der Küche zu stehen. Nicht einfach nur schnell etwas in sich hineinschaufeln, wie es viele tun, sondern sich gemütlich hinsetzen – allein, mit Freunden oder der Familie. Dieses Buch, mein erstes Kochbuch, holt Dich genau an diesem Punkt ab. „Grün. Warm. Gut.“ ist nicht nur eine Sammlung meiner liebsten vegetarischen Rezepte – es ist weit mehr als das. Das Buch ist eine Einladung, Essen zu genießen und bewusst zu zelebrieren. Ich möchte Dir zeigen, dass gutes Essen nicht kompliziert sein muss und keine endlosen Zutatenlisten benötigt, um glücklich zu machen. Dass Du mit jedem Gericht eine besondere Atmosphäre schaffen kannst, denn Essen ist weit mehr als reine Nahrungsaufnahme – Essen ist Wohlfühlen. Und wohlfühlen wollen wir uns alle.

Seien wir mal ehrlich: Wie geht das besser als mit Comfort Food? Viele denken dabei an lange geschmorte Gerichte, oft mit einer deftigen Fleischkomponente. Doch eigentlich geht es um Gerichte, die wir mit Emotionen verbinden: Den Gurken-salat, den Deine Oma immer gemacht hat. Die einfache, aber köstliche Pasta aus Deinem letzten Italien-Urlaub. Vielleicht auch das erste Gericht, das Du in Deiner eigenen Küche gekocht hast oder Dein Lieblingsessen aus Deinem Lieblings-

restaurant. Comfort Food lässt sich in keine Schublade stecken – es ist die Liebe zum Essen, die Freude am Genuss, das Gefühl von Geborgenheit und Wärme, die ein bestimmtes Gericht in Dir auslöst.

Aber kann Comfort Food auch vegetarisch sein? Absolut! Denn Essen, das die Seele wärmt, braucht nicht zwangsläufig Fleisch – auch wenn ich ein gutes Stück Fleisch durchaus zu schätzen weiß. Die Vielfalt an Gemüse, das je nach Region und Saison zur Verfügung steht, ermöglicht es uns, großartige Gerichte zuzubereiten. Viel wichtiger sind jedoch die Erinnerungen, die unser Essen in uns weckt. Es geht um die Atmosphäre, in der es gegessen wird, und um das Gefühl, das es hinterlässt. Alles in diesem Buch kann Comfort Food sein: das, was Dich glücklich macht, Dich tröstet, Dir ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

Wie das geht? Das zeige ich Dir auf den nächsten Seiten. Also schnapp Dir eine Schürze, mach es Dir gemütlich, zünde eine Kerze an – und lass uns gemeinsam loskochen. Schalte ab und genieße es ganz bewusst – Du bist es wert!

Denn gutes Essen ist Liebe – und Liebe geht bekanntlich durch den Magen.

Ich l(i)ebe Food.

MICH



WAS IST COMFORT FOOD

Was ist Comfort Food

„Comfort Food ist weit mehr ist als nur ein kulinarischer Trend – es ist ein Lebensgefühl, das für Wärme, Genuss und Glück steht.“

Definition

von Comfort Food und dessen Bedeutung in der Küche

Comfort Food beschreibt Speisen, die uns ein Gefühl von Geborgenheit, Glück und Zufriedenheit vermitteln. Oft sind es Gerichte, die mit Erinnerungen an Kindheit, Familie oder besondere Momente verbunden sind. Diese Speisen haben die Kraft, unsere Stimmung positiv zu beeinflussen und uns vor allem in stressigen Zeiten Trost zu spenden.

Comfort-Food-Rezepte sollten deshalb nicht die kompliziertesten sein – sondern Gerichte, die sich mit wenig Aufwand und einfachen Zutaten zubereiten lassen: alltäglich und doch besonders.

Comfort Food – allein der Name klingt schon nach einer warmen Umarmung, oder? Gemeint sind Gerichte, die uns glücklich machen, uns trösten und ein wohliges Gefühl vermitteln. Oft steckt dahinter ein Stück Kindheit, eine besondere Erinnerung oder einfach ein Geschmack, der uns tief im Inneren berührt. Hast Du Dich schon mal gefragt, was Dein liebstes Comfort Food ist? Und wie ist das eigentlich bei anderen? Bedeutet Comfort Food überall dasselbe? Nicht unbedingt. Während in Deutschland Kartoffelpüree mit Rahmspinat oder eine dampfende Schüssel Grießbrei als Comfort Food gelten, setzt man in den USA zum Beispiel auf Mac and Cheese oder ein herhaftes Grilled-Cheese-Sandwich – lecker! In Japan ist es eine heiße Misosuppe, in Indien ein wärmendes Dal. Comfort Food ist also sehr universell – und gleichzeitig höchst individuell. Es spiegelt unsere kulturellen Wurzeln ebenso wie persönliche Vorlieben und Erinnerungen.

ist Comfort Food dasselbe wie Soulfood?

Dir ist bestimmt schon aufgefallen, dass man ab und zu statt „Comfort Food“ auch den Begriff „Soulfood“ hört. Sind das nur zwei Namen für dasselbe Phänomen? Nicht ganz. Während Comfort Food jede Art von Essen sein kann, die uns tröstet

und ein gutes Gefühl gibt, stammt der Begriff Soulfood ursprünglich aus der afroamerikanischen Küche. Dort bezeichnet er herzhafte, oft reichhaltige Speisen wie Maisbrot, Süßkartoffeln oder würzige Bohnen, die traditionell mit viel Liebe und Gemeinschaft verbunden sind.

Doch nicht nur das – die Wurzeln von Soulfood reichen bis in die Zeit der Sklaverei zurück, als afroamerikanische Gemeinschaften mit wenigen verfügbaren Zutaten köstliche, nahrhafte Gerichte zauberten. Diese Küche wurde von Generation zu Generation weitergegeben und hat sich bis heute tief in der amerikanischen Esskultur verwurzelt.

Mit der Zeit hat sich die Bedeutung des Begriffs jedoch erweitert. Heute wird „Soulfood“ häufig als Synonym für „Comfort Food“ verwendet, weil beide ein zentrales Element teilen: Essen, das uns emotional berührt. Aber aufgepasst: nicht jeder versteht automatisch, dass Soulfood auch Comfort Food bedeutet. Während der Begriff Soulfood in den USA unmittelbar mit der afroamerikanischen Küche assoziiert wird, versteht man ihn in Europa eher allgemein als „Essen für die Seele“. Trotzdem haben sich die beiden Begriffe im Sprachgebrauch zunehmend angenähert – denn am Ende geht es bei beiden um dasselbe: ein Gefühl von Wärme, Genuss und Geborgenheit. Und genau das ist bei Soulfood eben auch der Ursprung. Soulfood ist also nicht gleich Comfort Food – kann aber durchaus als Synonym dafür verwendet werden.

Wie vegetarisches Comfort Food unsere Seele wärmt und uns glücklich macht

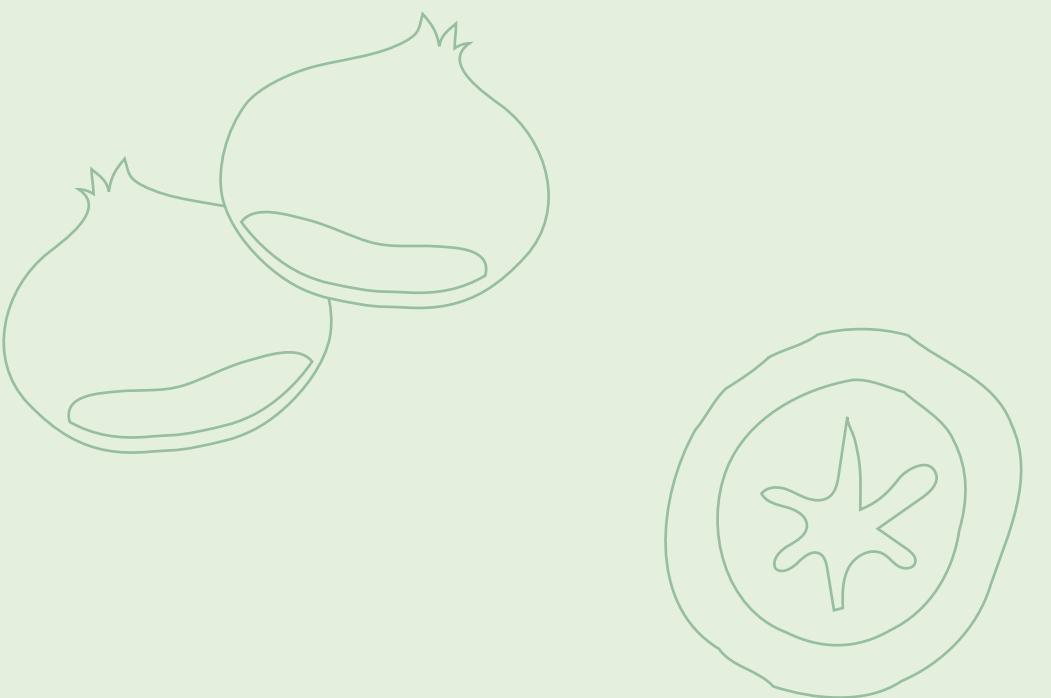
Vegetarisches Comfort Food zeigt, dass Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide genauso wärmend und befriedigend sein können wie klassische Gerichte mit Fleisch. Ein herhaftes Linsencurry, ein cremiges Risotto oder eine wärmende Suppe – all diese Gerichte spenden nicht nur Energie, sondern auch ein tiefes Gefühl von Zufriedenheit – zumindest bei mir! Was sie besonders macht, ist ihre Einfachheit: Sie lassen sich mit wenigen, oft schon vorhandenen Zutaten zubereiten, die günstig, lagerfähig und nahezu immer verfügbar sind.



GRUND- LAGEN & TIPPS

der vegetarischen Küche

13





WAS MACHT EIN GUTES VEGETARISCHES GERICHT AUS?
 Ein gelungenes vegetarisches Gericht lebt von der perfekten Balance aus Geschmack, Textur und Nährstoffen. Frische Zutaten, harmonische Aromen, clevere Kombinationen und vielseitige Zubereitungsmethoden machen den Unterschied – und sorgen dafür, dass Dein Gericht in Erinnerung bleibt. Mit dieser Übersicht hast Du eine solide Grundlage, um mühelos kreative und köstliche vegetarische Gerichte auf den Teller zu bringen.

Die wichtigsten Elemente

VIELSEITIGE PROTEINE:

Eine gute Proteinquelle macht satt und hält die Nährstoffbalance im Gleichgewicht. Linsen, Bohnen, Tofu, Tempeh, Seitan, Quinoa und Nüsse sind da echte Allrounder. Kombinierst Du Hülsenfrüchte mit Getreide, entsteht ein vollständiges Aminosäureprofil – so wird das Ganze noch wertvoller für Deinen Körper.

SPANNENDE TEXTUREN:

Texturen bringen richtig Pepp ins Gericht! Wenn alles nur weich oder nur knusprig ist, fehlt oft das gewisse Etwas. Stell Dir vor: Gerösteter Blumenkohl liefert den perfekten Crunch, während ein cremiges Hummus dazu für eine Extraportion Wohlfühlfaktor sorgt. Oder knackige Nüsse auf saftiger Suppe – genau diese Kontraste machen jedes Essen interessanter und richtig lecker!

FRISCHE KRÄUTER UND GEWÜRZE:

Sie sind die heimlichen Stars in der Küche – sie bringen Tiefe, Charakter und Fernweh auf den Teller. Ein Hauch Kreuzkümmel oder Koriander verleiht orientalisches Flair, Paprika und Zimt sorgen für Wärme und Würze. Für mediterrane Vibes sind Basilikum, Oregano und Rosmarin unschlagbar – perfekt für Pasta, Ofengemüse oder selbstgemachte Saucen. Mit den richtigen Gewürzen werden einfache Zutaten zu kleinen Geschmacksexplosionen.

FARBENFROHE ZUTATEN:

Buntes Essen macht einfach mehr Spaß – und ganz nebenbei ist es auch noch richtig gesund. Eine Mischung aus knackigem Gemüse, frischem Obst, gerösteten Nüssen und ein paar Samen on top sorgt nicht nur für einen echten Hingucker auf dem Teller, sondern liefert auch eine Extraportion Vitalstoffe. Stell Dir eine Bowl mit leuchtend orangefarbener Süßkartoffel, tiefgrünem Spinat, rubinroten Granatapfelkernen und goldbraun gerösteten Cashews vor – da isst das Auge sofort mit! Also ruhig mal mutig kombinieren und den Teller zur Farbpalette machen.

SÄTTIGENDE KOMPONENTEN:

Damit ein Gericht nicht nur lecker, sondern auch richtig sättigend ist, braucht es eine gute Basis. Neben Proteinen spielen komplexe Kohlenhydrate eine entscheidende Rolle – sie sorgen dafür, dass Du nicht nach einer Stunde wieder hungrig bist. Vollkornprodukte wie Quinoa, Bulgur oder Vollkornnudeln bringen angenehme Bissfestigkeit, während Kartoffeln und Süßkartoffeln eine gelungene Mischung aus Cremigkeit und Energie liefern. Besonders genial: Süßkartoffeln liefern nicht nur Nährstoffe, sondern auch eine leichte Süße, die sich wunderbar mit herzhaften Aromen kombinieren lässt.

UMAMI:

Wenn ein Gericht so richtig herhaft und vollmundig schmecken soll, braucht es eine kräftige Portion Umami – diese besondere Geschmackstiefe, die alles intensiver, runder und oft auch „fleischiger“ erscheinen lässt. Pilze sorgen für erdige Noten, getrocknete oder geröstete Tomaten für süß-säuerliche Tiefe. Sojasauce bringt Würze in Saucen, Suppen und Marinaden. Und dann wären da noch Hefeflocken – die vegane Geheimzutat für käsiges Aromen. Einfach darüberstreuen oder in eine Sauce einrühren, und schon bekommt das Gericht genau das, was ihm noch gefehlt hat!

Clevere Kombis für mehr Nährwert

DIESE DUOS BRINGEN BALANCE, SÄTTIGUNG UND GESCHMACK AUF DEN TELLER

Zutat 1 (Proteinquelle)	Zutat 2 (Ergänzung)	Beispielgericht	Warum das Sinn ergibt
Linsen	Vollkornreis	Indisches Dal mit Naturreis	Gemeinsam liefern sie alle essenziellen Aminosäuren
Kichererbsen	Couscous (Vollkorn)	Orientalische Bowl mit Hummus & Gemüse	Leicht, sättigend & proteinreich
Schwarze Bohnen	Mais	Veggie-Chili oder Tacos mit Bohnen	Mexikanisches Power-Duo mit viel Geschmack
Tempeh	Süßkartoffel	Gebratener Tempeh mit Ofengemüse	Kombi aus pflanzlichem Eiweiß & komplexen Kohlenhydraten
Quinoa	Brokkoli	Quinoa-Bowl mit Brokkoli & Tahini	Quinoa liefert vollständiges Protein – Brokkoli ergänzt mit Ballaststoffen und Vitaminen
Haferflocken	Nüsse / Samen	Overnight Oats oder Porridge mit Toppings	Perfekt zum Frühstück – lange sättigend & nährstoffreich

Tipp: Wer regelmäßig Hülsenfrüchte und Getreide kombiniert, muss sich um seine Eiweißversorgung keine Sorgen machen!

“
FAZIT:
SAISONAL
KOCHEN
LOHNT
SICH!
“

KOCHEN OHNE STRESS – SO Klappt's!

Kochen soll Spaß machen – und nicht in Hektik ausarten. Doch mal ehrlich: Wie oft endet es im Chaos? Die Nudeln kochen über, während Du verzweifelt nach dem Gewürz suchst, und am Ende fehlt dann doch eine wichtige Zutat. Oder Du kommst nach einem langen Tag nach Hause und hast einfach keine Energie mehr, Dich an den Herd zu stellen. Aber keine Sorge: Mit ein paar cleveren Tricks wird Kochen nicht nur leichter – sondern vielleicht sogar zum schönsten Moment des Tages. Stell Dir vor: Alles ist perfekt vorbereitet, die

Zutaten liegen geschnitten und abgewogen bereit – kein Stress, kein Suchen, nur entspanntes Kochen (Stichwort: Mise en Place). Oder Du kochst einfach mal eine größere Portion vor, damit Du an den kommenden Tagen im Handumdrehen ein fertiges Essen genießen kannst (Hallo Batch Cooking!). Mit ein paar vielseitig einsetzbaren Zutaten brauchst Du weniger einzukaufen – hast aber trotzdem immer etwas Leckeres parat. Und falls mal Reste übrig bleiben? Perfekt! Daraus lassen sich neue, kreative Gerichte zaubern – ganz ohne Verschwendungen.



DIPS,
PESTÓ
& AUF-
STRICHE

35

DREIERLEI RELISH

Ob zum Burger, zu Käse oder einfach auf geröstetem Brot – selbstgemachtes Relish bringt Aroma, Frische und Abwechslung auf den Teller. Diese drei Varianten – süß, säuerlich und würzig – lassen sich wunderbar vorbereiten und sind echte Multitalente.

Paprika-Relish

Zutaten

3 rote Paprika
1 kleine rote Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 EL brauner Zucker
2 EL Apfelessig
½ TL Salz
1 Prise Chili (optional)

Die Paprika und die Zwiebel fein würfeln. In Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten, dann den Zucker zugeben und kurz karamellisieren lassen. Mit Apfelessig ablöschen, mit Salz und optional Chili würzen und bei kleiner Hitze ca. 15–20 Minuten einköcheln, bis eine streichfähige Konsistenz entsteht.

Salzgurken-Relish

Zutaten

3–4 kleine Salzgurken
1 kleine Schalotte
1 TL Senfsaat
1 EL Weißweinessig
1 TL Honig oder Zucker
etwas frischer Dill

Gurken und Schalotte sehr fein hacken. Mit den restlichen Zutaten in einem kleinen Topf 5–10 Minuten leicht köcheln lassen, bis sich die Aromen verbinden. Abkühlen lassen und bei Bedarf nachwürzen.

Apfel-Relish

Zutaten

2 rote Äpfel, mit Schale
1 kleine rote Zwiebel
1 EL Butter oder neutrales Öl
1 EL Zucker
2 EL Apfelessig
½ TL Zimt oder Piment (optional)
Salz, nach Geschmack

Äpfel und Zwiebel fein würfeln, in Butter oder Öl anschwitzen. Zucker zugeben und kurz karamellisieren lassen, dann mit Essig ablöschen, mit Salz und Gewürzen verfeinern und bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten weich köcheln, bis das Relish eine kompakte Konsistenz hat.



So bleiben sie lange gut:

Alle drei Relishes halten sich im sauberen Schraubglas mehrere Tage im Kühlschrank. Perfekt zum Vorbereiten – für Gäste, Burgerabende oder einfach aufs Sandwich zwischendurch.

REIS &
CO

117

WIRSING-RISOTTO

Ein cremiges Wohlfühlgericht für kühle Tage – mit dem leicht herben Geschmack von Wirsing und der feinen Würze von Blauschimmelkäse wird dieses Risotto zum Highlight des Herbstes. Schnell gemacht, sättigend und einfach besonders.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Kochzeit: 30 Minuten
Portionen: 2

Zutaten

½ kleiner Wirsing
1 kleine Zwiebel
1,5 EL Olivenöl
250 g Risotto-Reis (z. B. Arborio)
700 ml Gemüsebrühe, warm
100 ml Weißwein (optional)
30 g Blauschimmelkäse
½ TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Optional: geriebener Hartkäse als Topping

Den Wirsing in feine Streifen schneiden, die Zwiebel schälen und würfeln. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Den Risotto-Reis hinzufügen und unter Rühren 2 Minuten mitrösten, bis er leicht durchsichtig wird. Falls Weißwein verwendet wird, diesen jetzt zugießen und unter Rühren einkochen lassen. Andernfalls mit etwas Gemüsebrühe ablöschen.

Die restliche Brühe nach und nach zum Reis geben, dabei regelmäßig umrühren. Das Risotto 20–25 Minuten sanft garen, bis er cremig und der Reis al dente ist.

Währenddessen den Wirsing in einer separaten Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis er leicht gebräunt ist und zusammenfällt – das dauert etwa 5–7 Minuten.

Den gegarten Wirsing unter das fertige Risotto heben, den Blauschimmelkäse einrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Kurz ruhen lassen, dann sofort servieren.

Für extra Biss und Cremigkeit:

Ein paar geröstete Walnüsse oder Haselnüsse bringen Crunch – und wer's besonders schmelzend mag, gibt zum Schluss noch einen Löffel Mascarpone oder Frischkäse dazu.



WOHLFÜHLESEN OHNE KOMPROMISSE

HERZHAFTE, VEGETARISCHE GERICHTE,
DIE KÖRPER UND SEELE WÄRMEN

WÄRMEND, SÄTTIGEND UND VOLLER
GESCHMACK – Grün. Warm. Gut. feiert die
besten Wohlfühlgerichte der vegetarischen Küche.

Ob cremige Suppen, herzhafte Eintöpfe oder
neu interpretierte Klassiker wie Lasagne und Curry –
dieses Callwey Buch beweist, dass Comfort Food
auch ohne Fleisch rundum glücklich macht.

Neben über 80 einfachen, aber raffinierten
Rezepten liefert es wertvolle Tipps zu Vorrats-
haltung, nachhaltigem Kochen und stressfreier
Zubereitung. Ergänzt um eine ausführliche
Einführung in die Welt der Wohlfühlküche und
hilfreiche To-do-Listen für mehr Gemütlichkeit
beim Kochen wird dieses Buch zu einem unver-
zichtbaren Begleiter für alle, die einfache,
herzhafte Küche lieben.

- Über 80 Rezepte – von Frühstück bis Abendessen, von herhaft bis süß
- Fundiertes Wissen – alles über Zutaten, Aromen und saisonale Verfügbarkeit
 - Self-Care in der Küche – Tipps für Meal Prep, Vorratshaltung und entspannte Kochmomente

CALLWEY