

Vegetarische
Lieblingsrezepte
für zuhause

tibits at home

A T VERLAG

Dieses Buch widmen wir unseren Eltern, Familien und allen »tibits«-Mitarbeitenden, die uns auf unserer kulinarischen Reise in den vergangenen zehn Jahren begleitet und unterstützt haben.

Ein großes Dankeschön unseren treuen Gästen, für all die herzlichen Komplimente und die wertvollen Anregungen, die uns stets weiterbringen.

Vielen Dank auch an die vier Gastgeber, bei denen wir die Fotos zu diesem Buch realisieren durften, und an alle, die mit viel Herzblut an diesem Projekt mitgearbeitet haben.

Sämtliche Rezepte sind,
sofern nicht anders angegeben,
für 4 Personen berechnet.



frühling

8



sommer

42



herbst

74



winter

104

willkommen



Viele unserer treuen Gäste erkundigten sich immer wieder nach den Rezepturen ihrer Lieblingsgerichte. Lange haben wir diese gehütet wie unseren Augapfel. Zum Jubiläum unseres zehnjährigen Bestehens lassen wir Sie nun erstmals in unsere Kochtöpfe blicken und verraten Ihnen einige unserer beliebtesten Rezepte. Damit können Sie zu Hause nach Lust und Laune einen schnellen kleinen Imbiss oder ein ganzes Menü für einen Abend mit Gästen zubereiten – deshalb heißt dieses Buch auch »tibits at home«. Damit das Kochen so viel Spass macht wie das Essen, sind alle Rezepte leicht verständlich formuliert und einfach umzusetzen. Für dieses Buch haben uns vier langjährige »tibits«-Gäste ihre Türen geöffnet – ganz verschiedene Persönlichkeiten, aber alles begnadete Gastgeberinnen und Gastgeber, die Freude am Essen und am Genießen haben. Lassen Sie sich von ihnen inspirieren!

Wir wünschen Ihnen viel Freude und gutes Gelingen.

Herzlichst

Gebrüder Frei und Familie Hiltl



früh



Living





frühlingserwachen

Endlich! In dem Moment, in dem man denkt, man ertrage nun endgültig keinen einzigen kalten Tag, keine graue Nebeldecke und schon gar keine Schneeflocken mehr, genau in dem Moment zeigt sie sich wieder. Ein wenig bleich noch, zaghaft auch, aber immerhin: Man blinzelt wieder in die wärmende Sonne. Lässt sich von ihr in der Nase kitzeln. Lacht ihr entgegen, denn sie weckt die Lebensgeister. Macht Lust, die Balkontüre weit zu öffnen, tief durchzuatmen, nach draußen zu gehen, der Natur beim Aufwachen zuzuschauen. Zu beobachten, wie sie aus dem Winterschlaf erwacht, wie es knospt und wächst und gedeiht, wie die Welt grüner und bunter und fröhlicher wird. Das Licht wird weicher und wärmer und erhellt das Gemüt; der Frühling macht gute Laune, steckt uns mit seinem Temperament und seinen Farben an. Balkone, Terrassen und Gärten werden aufgerüstet, es wird gepflanzt, eingetopft, angesät. Denn die Geschmackssinne melden großen Appetit auf knackiges Gemüse, auf frische Früchte, auf alles, was die Natur hergibt. Und wenn es auch nur zwei kleine Töpfe Petersilie sind, die man auf dem Küchenfenstersims stehen hat: Es macht glücklich, die Zutaten vor Ort zu haben, da schwingt auch ein Hauch von Selbstversorgung mit. Die Frühlingsküche soll vor allem frisch sein, dazu saisongerecht und gesund. Oder auch: leicht und beschwingt. So, wie einem zumute ist, wenn die Tage endlich wieder länger werden, soll auch gekocht werden.

Eine süß-scharfe Kombination, die nicht nur sehr gesund ist, sondern auch fein schmeckt und attraktiv aussieht.

ingwer-karotten-apfel-saft

- 1 Ingwer und Zitronen schälen. Die Karotten waschen und schälen. Äpfel und Fenchel halbieren oder vierteln, so dass sie in die Saftpresse passen.
- 2 Alles durch die Saftpresse lassen, gut umrühren und 5 Minuten stehen lassen, dann gut abschäumen.
- 3 Kalt stellen. Vor dem Servieren nochmals gut durchrühren.

Tipp: Kann auf Wunsch mit Ahornsirup gesüßt werden.





Für 1 Liter
Zubereitungszeit
15 Minuten

100 g Ingwer
8 Zitronen
1,2 kg Karotten
2 Äpfel (Jonagold; 200 g)
2 Fenchelknollen (200 g)

Schmeckt nach Frühling.
Kann warm oder kalt serviert werden.

erbsensuppe mit minze

1 Die Schalotten schälen und fein schneiden. Die Pfefferminze waschen, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

2 Falls frische Erbsen verwendet werden, die ausgelösten Erbsen in stark kochendem Salzwasser kurz überwallen lassen, abgießen und unter fließendem kaltem Wasser abschrecken. (Dieser Schritt entfällt bei der Verwendung von Tiefkühlerbsen.)

3 Die Kartoffeln waschen, schälen und in 1½ cm große Würfel schneiden.

4 Das Olivenöl erhitzen, die Schalotten kurz darin andünsten, die Pfefferminze dazugeben und mit andünsten. Erbsen und Kartoffeln begeben und mitdünsten, bis sie Wasser ziehen. Mit der Gemüsebouillon auffüllen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

5 Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren und durch ein Haarsieb streichen.

6 Den Rahm beifügen und nochmals kurz aufkochen, mit Meersalz und weißem Pfeffer abschmecken.

Tipp: Als Einlage eignen sich geschälte, in kleine Würfel geschnittene Tomaten. Nach Belieben die angerichtete Suppe mit einem Blatt Pfefferminze dekorieren.





Zubereitungszeit

30 Minuten

2 Schalotten
2 Zweige Pfefferminze
1 kg frische Erbsen in der Schote oder
400 g Erbsen, tiefgekühlt
200 g Kartoffeln

3 EL Olivenöl extra vergine
700 ml Gemüsebouillon
50 ml Vollrahm
Meersalz und weißer Pfeffer
aus der Mühle

oliven-tomaten-sandwich

- 1 Für die Olivenmasse den Tofu mit der Reis-Mayonnaise und den Oliven im Mixer oder Cutter fein pürieren (ca. 1 Minute).
- 2 Die Karotte waschen, schälen, längs in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben und dann diese quer in $\frac{1}{2}$ cm kleine Würfelchen schneiden.
- 3 Den Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden.
- 4 Die Olivenmasse mit Tomatenpesto, Basilikum und Karottenwürfeln gut vermischen.
- 5 Die Brote längs halbieren und die untere Hälfte jeweils mit der Olivenmasse bestreichen.
- 6 Die Tomaten in Scheiben schneiden. Diese auf die Olivenmasse legen und mit dem gewaschenen Rucola belegen. Mit der oberen Brothälfte zudecken und die Brote jeweils diagonal halbieren.





Zubereitungszeit

15 Minuten

Olivenmasse (ergibt 800g)

200 g Tofu nature
100 g Reis-Mayonnaise (vom Reformhaus)
170 g schwarze Oliven, entsteint
1 Karotte (120 g)

1 Bund Basilikum

150 g Tomatenpesto
(siehe Seite 136)

Sandwich

4 Brottaschen (Ciabatta und Vollkorn)
200 g Olivenmasse
2 Tomaten
40 g Rucola

bulgursalat mit cocobohnen

- 1 Den Bulgur mit Wasser und Meersalz in einen Topf geben, unter ständigem Rühren aufkochen und 8 Minuten kochen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. In eine Schüssel umfüllen und 1 Stunde kalt stellen.
- 2 Die Cherrytomaten waschen und halbieren. Die Cocobohnen waschen und in 4 cm lange Stücke schneiden.
- 3 Die Cocobohnen in gesalzenem Wasser weich kochen (dies dauert ca. 20 Minuten), dann sofort abschütten und in kaltem Wasser abschrecken.
- 4 Den frisch geriebenen Ingwer mit allen anderen Zutaten zur Sauce gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Den Bulgur auflockern, Cocobohnen und Cherrytomaten beifügen. Die Sauce dazugeben und alles gut vermischen.

Tipp: Bulgur ist vorgekochter (Hart-)Weizen, der nach dem Kochen getrocknet und von der Kleie befreit wird; anschließend werden die Körner geschnitten. Bulgur schmeckt nussig und ist sehr sättigend bei zugleich sehr geringem Kaloriengehalt. Im Handel ist Bulgur grob, mittel oder fein erhältlich.





Zubereitungszeit

30 Minuten

- 120 g Bulgur
- 240 ml Wasser
- 1 TL Meersalz für den Bulgur
- 150 g Cherrytomaten
- 150 g grüne Cocobohnen
- 1 TL Meersalz für die Bohnen

Sauce

- 15 g Ingwer, frisch gerieben
- 7 EL Olivenöl extra vergine
- 7 EL weißer Balsamicoessig
- 1 EL Tomatenpüree
- ½ TL scharfes Currypulver
- ½ TL mildes Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Koriander
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Herrlich erfrischend, sieht zudem toll aus.

pfeffertofu-gurken

- 1 Die Salatgurken waschen, schälen und die Enden abschneiden. Anschließend die Gurken in ½ cm dicke Scheiben schneiden.
- 2 Den Tofu ebenfalls in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Auf beiden Seiten Blumenpfeffer darübermahlen.
- 3 Gurken und Tofuscheiben abwechselungsweise in eine flache Form einschichten oder auf Tellern anrichten.
- 4 Die Zutaten für das Dressing gut vermischen und den Salat damit beträufeln.
- 5 Vor dem Servieren mit fein gezupftem Dill garnieren.

Tipp: Kann auch als Apéro-Häppchen auf gerösteten Baguette-Scheiben angerichtet werden.





Zubereitungszeit

20 Minuten

2 Salatgurken (500 g)
500 g Tofu nature oder Tofu provençale am Stück
Blumenpfeffer, frisch gemahlen

Dressing

7 EL Rapsöl
3 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Meersalz
1 Bund Dill

Ein wiederentdecktes uraltes Nahrungsmittel aus Südamerika – immer beliebter.

quinoa mit curry und cranberries

- 1 Die Quinoakörner unter fließendem Wasser abspülen.
- 2 Salzwasser aufkochen, das Quinoa begeben und etwa 20 Minuten kochen lassen, bis das Quinoa ausquillt. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
- 3 Alle anderen Zutaten bis auf die Cranberries in einer Schüssel gut verrühren und mit dem Quinoa mischen.
- 4 Zuletzt die Cranberries dazugeben, gut vermischen und kalt stellen.

Tipp: Quinoa bereits am Vorabend kochen und im Kühlschrank abkühlen und abtropfen lassen. Quinoa ist sehr eiweißhaltig und enthält kein Gluten.





Zubereitungszeit

30 Minuten

100 g weißes Quinoa

4 EL weißer Balsamicoessig

3 EL Rapsöl

25 g Ingwer, frisch gerieben

1 TL feines Meersalz

1 TL Kurkuma

1 EL Currypulver, mild oder scharf

½ TL gemahlener Koriander

1 EL feiner Rohrzucker

50 ml Kokosmilch

50 g getrocknete Cranberries (Moosbeeren)

kokos-erdnuss-bällchen

- 1 Den Tofu mit den Händen zu einem Teig zerdrücken.
- 2 Die Erdnüsse mit einem Messer hacken oder mit dem Stabmixer nicht zu fein mahlen. Die Erdnüsse mit Kurkuma und Curry gleichmäßig unter den Teig mischen, bis der Teig die Farbe des Kurkumas angenommen hat. Zuletzt die Kokosraspel darunterarbeiten und die Masse mit Meersalz und Pfeffer würzen.
- 3 Mit einem Eisportionierlöffel Kugeln vom Teig abstechen und diese im 170 Grad heißen Öl rundherum anbraten. Alternativ kann man die Kugeln mit etwas Öl bestreichen und im Backofen bei mittlerer Hitze (160 Grad) 20 Minuten backen.

Tipp: Anstatt des scharfen Currys kann auch frisch geriebener Ingwer verwendet werden.

Ergibt 20–25 Stück

Zubereitungszeit

30 Minuten

- 500 g weicher Tofu, natur
- 200 g Erdnüsse, geröstet, ungesalzen
- 1 EL Kurkuma
- 1 EL scharfer Curry
- 100 g Kokosraspel
- feines Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
- Erdnussöl zum Frittieren





- aber dann hat
Jörg Schmidt gleich an
Sichem esda, hat die
Kündigung eingeholt und
ist nach Br.
reist zu.

- hat es das
Petace aber doch noch
auf den 3. Platz geschickt
weil es ihm nicht mehr
auf Petace gefahr
ist.

doch dann ist
heute unser Michael von
Halle aus dem Europen
amtkst ausgesche
was sich...

- und dann stand
da in der Schilke diese
Tipp vor mir und du hast
so genau geachtet,
dass es mir...

für alle Fälle
haben die vorher bereits
einmal die Kopfen mit Gold
gepackt und sind damit
in den Galland
Sitz.



Alles ist bereit –
die Gäste können kommen.

inspiration





Einer unserer Lieblingsalate
und ein idealer Eiweißspender dazu.

sojabohnen mit zitronendressing

1 Das Wasser mit dem Meersalz aufkochen, die Sojabohnen dazugeben und etwa 10–12 Minuten weich kochen. Abgießen und unter fließendem kaltem Wasser gut abkühlen und abtropfen lassen.

2 Die getrockneten Tomaten grob zerkleinern. Die Peperoni waschen, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Den Rucola waschen und gut abtropfen lassen. Alles zusammen mit den Sojabohnen in eine Schüssel geben.

3 Für das Dressing die Zitronen waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

4 Zitronensaft und Zitronenschale mit den anderen Zutaten zum Dressing gut verrühren und über den Salat gießen. Gut vermischen und kalt stellen.

5 Die Pinienkerne trocken rösten. Den Salat anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen.

Die zur Familie der Hülsenfrüchte gehörende Sojabohne ist ein wichtiger Eiweiß- und Öllieferant und gilt als bedeutendste Nutzpflanze der Welt. Es gibt cremefarbene, grüne, schwarze und rote Sojabohnen; sie sind vor allem getrocknet oder tiefgekühlt erhältlich (die frischen grünen Sojabohnen auch unter der Bezeichnung Edamame tiefgekühlt im Asienladen). Da sie reich an gesättigten Fettsäuren und cholesterinarm sind, können Sojabohnen helfen, das Risiko von Herzkrankheiten zu reduzieren.





Zubereitungszeit

25 Minuten

2 l Wasser
1 TL Meersalz
600 g grüne Sojabohnen, tiefgekühlt
100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
1 rote Peperoni (Paprika)
100 g Rucola

Dressing

2 unbehandelte Zitronen
4 EL Rapsöl
2 EL Zitronenöl
1 TL Meersalz
1 EL Pinienkerne, geröstet

Eine fruchtige Alternative zur traditionellen Hollandaise-Sauce.

weißer spargel mit orangensauce

1 Die Spargeln schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in 4–5 cm lange Stücke schneiden.

2 Wasser mit Meersalz, Rapsöl, Zitronensaft und Zucker aufkochen, die Spargelstücke darin etwa 15 Minuten weich kochen, so dass sie noch leicht Biss haben. Abschütten und abtropfen lassen.

3 Inzwischen für die Sauce Milch, Rahm, Orangensaft und Peperonciniöl aufkochen. Kurkuma und Meersalz begeben und 2 Minuten köcheln lassen. Die Maisstärke mit dem kalten Wasser verrühren, zur Sauce geben und 1 Minute weiter kochen lassen, bis sie bindet, mit dem Stabmixer aufmixen.

4 Die Spargelstücke in die Sauce geben und darin etwa 5 Minuten fertig garen.

5 Anrichten und mit dem fein geschnittenen Schnittlauch garnieren.





Zubereitungszeit

40 Minuten

1½ kg weiße Spargeln

3–4 l Wasser

Meersalz

4 EL Rapsöl

1 EL Zitronensaft

1 EL weißer Zucker

Sauce

150 ml Milch

200 ml Vollrahm

150 ml Orangensaft, frisch gepresst
(von 2–3 Orangen)

1 TL Peperonciniöl

½ TL Kurkumapulver

1 TL feines Meersalz

2 EL Maisstärke (Maizena)

2 EL Wasser, kalt

30 g Schnittlauch,
fein geschnitten

rotes thai-gemüse

1 Die Bohnen waschen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 20 Minuten weich garen. Abschütten und sofort unter fließendem kaltem Wasser abschrecken.

2 Die Zucchini waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Peperoni waschen, entkernen und ebenfalls in 2 cm große Würfel schneiden. Die Pilze frisch anschneiden, putzen und von Erdresten befreien.

3 Das Erdnussöl erhitzen, Peperoni, Pilze und Zucchini darin 3–4 Minuten andünsten. In einem Sieb abtropfen lassen.

4 Inzwischen die Kokosmilch mit Gemüsebouillon und Currypaste verrühren und aufkochen.

5 Das vorgegarte Gemüse begeben und 5 Minuten fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thai-Basilikum fein schneiden und darüberstreuen. Als Beilage Gewürz-Basmatireis (siehe Seite 136) servieren.

Tipp: Wer mag, kann mit frisch geriebenem Ingwer abschmecken.





Zubereitungszeit

30 Minuten

300 g Cocobohnen
200 g Zucchini
200 g rote Peperoni (Paprika)
300 g kleine Champignons
(ersatzweise Austernpilze oder Shiitake)
6 EL Erdnussöl

400 ml Kokosmilch
100 ml Gemüsebouillon
80 g rote Currypaste
Meersalz und schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
1 Bund Thai-Basilikum