

Küchenkompass

12 Rezepte. Zwei klare Zutatenwege:
pflanzlich und vegetarisch.



12 REZEPTE · 6 PFLANZLICHE GRUNDFASSUNGEN

Ein ruhiger Begleiter für die Küche - mit Portionen, Ablauf und Platz für deine Anpassungen.

Zwei Zutatenwege

Die ersten sechs Karten zeigen rein pflanzliche Grundfassungen. Danach folgen sechs vegetarische Gerichte mit Milchprodukten und/oder Ei. Optionale Zusätze stehen getrennt; verarbeitete Zutaten immer nach Etikett wählen.

A REIN PFLANZLICH

Ohne tierische Zutaten in der Grundfassung.

- | | | | |
|----|-------------------------------------|----|---------------------------------------|
| 01 | Kartoffelsuppe mit Möhren und Lauch | 02 | Linseneintopf mit Wurzelgemüse |
| 03 | Weiß-Bohnen-Pfanne mit Tomate | 04 | Knuspriger Tofu mit Reis und Brokkoli |
| 05 | Blech-Gnocchi mit Kürbis und Salbei | 06 | Pasta mit Linsen-Tomatensauce |
-

B VEGETARISCH MIT MILCH / EI

Milchprodukte und/oder Ei sind enthalten.

- | | | | |
|----|---|----|---------------------------------|
| 01 | Käsespätzle mit geschmälzten Zwiebeln | 02 | Ofenkartoffeln mit Kräuterquark |
| 03 | Couscous mit Ofengemüse und Zitronenjoghurt | 04 | Apfelpfannkuchen aus der Pfanne |
| 05 | Rote Grütze mit Vanillesoße | 06 | Warmer Apfel-Hafer-Crumble |
-

WAS DAS HEFT NICHT EINORDNET

Für die Rezepte gibt es keine Nährwertberechnung. Deshalb ist keines als Low-Carb oder ketogen geprüft; das Heft ersetzt keine persönliche Ernährungsberatung.

Kartoffelsuppe mit Möhren und Lauch

Klassische Topfsuppe, stückig oder teilweise zerdrückt.



PORTIONEN
4



GESAMTZEIT
50 min

PFLANZLICHE GRUNDFASSUNG



ZUTATEN

- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Möhren (ca. 200 g)
- 1 Stange Lauch (ca. 250 g)
- 1 Zwiebel (ca. 100 g)
- 1 EL Öl
- 1 l vegane Gemüsebrühe
- ½ TL Salz (Brühe zuerst prüfen)
- Pfeffer, optional Muskat und Petersilie



ZUBEREITUNG

- 01** Gemüse klein schneiden. Zwiebel und Lauch 4-5 Min. im Öl anschwitzen.
- 02** Kartoffeln, Möhren und 900 ml Brühe zugeben; zugedeckt 20-25 Min. sanft kochen, bis die Kartoffeln weich sind.
- 03** Pflanzliche Grundfassung ohne Milch oder Sahne servieren. Für eine andere Ernährungsweise die Milchoption separat ergänzen.

KÜCHENHINWEIS

Brühe erst prüfen und dann salzen; Kartoffelstücke gleichmäßig schneiden.

ZUTATENWAHL

Grundfassung mit veganer Brühe und ohne Milch oder Sahne. Option für eine andere Ernährungsweise: 100 ml Sahne oder Milch; eine Pflanzenalternative bleibt pflanzlich.

ALLERGENE

Milch nur bei Milchprodukt-Variante; Brühe-Etikett auf Sellerie prüfen.

MEINE ANPASSUNG