

Globi kocht veggi

Das vegetarische Kochbuch
für Kinder

60 Hiltl-Rezepte und mehr



Herausgeber: Globi Verlag

Konzept und Redaktion: Gisela Klinkenberg

Zeichnungen: Heiri Schmid

Verse: Jürg Lendenmann

Rezepte: Hiltl AG

Texte zu Rezepten: Barbara Elmer, Hiltl Kochatelier Team

Kolorierung: Heiri Schmid, Lisa Stämpfli, Dieter Steyer

Layout: Andi Zollinger

Inhaltsverzeichnis

Globi lernt vegetarisch kochen	6–15
Was man beim Kochen wissen muss	
Das machst du vor dem Kochen	16
Das machst du während und nach dem Kochen	26
Aufgepasst – Finger verbrannt	38
Aufgepasst beim Raffeln von Gemüse	44
Aufgepasst beim Schneiden	54
Ohne Tränen Zwiebeln schneiden	55
Aufgepasst – Brandgefahr	72
Allgemeine Kochtipps	120
Abfälle trennen – was gehört wohin	121
Schon gewusst? Vegetarisch essen heisst auch, Verantwortung übernehmen!	122
Einkaufen mit Köpfchen	123
Glossar	124
Hausgemachte Getränke	
Apfelpunsch	18
Herbstsaft	19
Heisse Schokolade	20
Tutti-Frutti-Saft	21
Rooibush-Eistee	22
Orangensirup	23
Orangenlimonade	24
U-Boot	25
Vorspeisen und Snacks	
Rührei mit Tomate	28
Kalte Melonensuppe	29
Curry-Bananensuppe	30
Karotten-Kokossuppe	32
Kartoffelskins	33
Hummus	34
Coleslaw	35
Crispy-Tofu	36
Gurken-Tomatensalat	39
Grillierte Gemüsespieße	40
Indische Pakoras	42
Hiihl-Karottensalat	45
Dattel-Brie-Toast	46
Hauptgerichte	
Vegi-Burger	48
Tagliatelle an Spargelsauce	50
Couscous Marrakesch	52
Paprika-Geschnetzeltes	56

Tofu Napolitaine	58
Äpler Macaroni	60
Spaghetti alla Carbonara	62
Spaghetti mit Rucola-Pesto	63
Sam Tam Bamee	64
Cantonese Fried Rice	66
Ratatouille	68
Kastaniengemüse	70
Gemüsetatar	73
Zucchetti-Schnitzel	74
Kung Pao	76
Tofu sweet and sour	78
Linseneintopf	80
Kürbis-Honig-Risotto	82
Grüner Wirz	84
Grundrezepte und Beilagen	
Salzkartoffeln und grüner Kartoffelstock	86
Kokosreis	87
Gemüsebouillon	88
Basmatireis	89
Couscous	90
Pasta	91
Mayonnaise/Almonaise	92
Ingwer-Raita	93
Mango-Apfel-Chutney	94
Cocktailsauce/Kräuterschaum	95
Balsamicosauce (heiss)	96
Desserts und Süsses	
Hilti-Müesli	98
Schokoladenmousse	99
Frappé	100
Erdbeer-Blitzeis	101
Zwetschgen-Crumble	102
Dörrfrucht-Kugeln	103
Zitronencake	105
Bananabread	106
Hilti-Brownies	108
Vollkorn-Brioche	110
Konfitüre	112
Schokoladenaufstrich	113
Süsse Zopfhasen	114
Lebkuchen	116
Apfelmus	119