

Globi kocht vegi

Das vegetarische Kochbuch
für Kinder

Mit über 60 Hiltl Rezepten

Herausgeber: Globi Verlag

Konzept und Redaktion: Gisela Klinkenberg

Zeichnungen: Heiri Schmid

Verse: Jürg Lendenmann

Rezepte: Hiltl AG

Texte zu Rezepten: Barbara Elmer, Dorrit Türck, Hiltl Akademie-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	122
heisst auch, Verantwortung übernehmen!	
Einkaufen mit Köpfchen – für unsere Umwelt	123
Glossar	124

Hausgemachte Getränke

Apfelpunsch	18
Herbstsaft	19
Heisse Schokolade	20
Tuttifrutti-Saft	21
Rooibos-Eistee	22
Orangensirup	23
Oranglimonade	24
U-Boot	25

Vorspeisen und Snacks

Rührei mit Tomate	28
Kalte Melonensuppe	29
Curry-Bananen-Suppe	30
Karotten-Kokossuppe	32
Kartoffel-Wedges	33
Hummus	34
Cole Slaw	35
Crispy Tofu	36
Gurken-Tomatensalat	39
Grillierte Gemüsespiesse	40
Indische Pakoras	42
Karottensalat	45
Dattel-Brie-Toast	46

Hauptgerichte

Dinkel-Burger	48
Tagliatelle mit Spargelsauce	50
Marrakesch Gemüse	52
Paprika-Geschnetzeltes	56
Tofu Napolitaine	58
Älpler Macaroni	60
Spaghetti alla Carbonara	62
Spaghetti mit Rucola-Pesto	63
Sam Tam Bamee	64
Cantonese Fried Rice	66
Ratatouille	68
Marronigemüse	70
Gemüsetatar	73
Zucchini-Schnitzel	74
Kung Pao	76
Tofu Sweet and Sour	78
Linsen-Eintopf	80
Kürbis-Honig-Risotto	82
Grüner Wirz	84

Grundrezepte und Beilagen

Salzkartoffeln und grüner Kartoffelstock .	86
Kokosreis	87
Gemüsebouillon	88
Basmatireis	89
Couscous	90
Teigwaren	91
Mayonnaise / Vegane Mayonnaise	92
Ingwer-Raita	93
Mango-Apfel-Chutney	94
Cocktailsauce/Kräuterschaum	95
Balsamico-Sauce	96

Desserts und Süßes

Bircher Müesli	98
Schoggi-Mousse	99
Frappé	100
Erdbeer-Blitzeis	101
Zwetschgen-Crumble	102
Dörrfrucht-Kugeln	103
Zitronencake	105
Banana Bread	106
Brownies	108
Vollkorn-Brioche	110
Konfitüre	112
Schokoladenaufstrich	113
Süsse Zopfhasen	114
Lebkuchen	116
Apfelmus	119