

MARTINA KITTLER

# EXPRESSKOCHEN VEGETARISCH

Rasant aus der grünen Küche

KÜCHENRATGEBER



**G|U**



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

# INHALT



## TIPPS UND EXTRAS

---

### **Umschlagklappe vorne:**

Neu entdeckte Schätze

- 4 Vegetarisch genießen ohne Aufwand
- 6 Express-Zutaten in der Veggie-Küche
- 64 Wraps to go: selbstgemacht ...

### **Umschlagklappe hinten:**

... und saftig gefüllt  
Korn für Korn feiner

## 8 SALATE UND SNACKS SATT

---

- 10 Blattsalat mit Camembert-Dressing
- 12 Quinoa-Tofu-Salat
- 13 Couscous-Salat mit Fenchel
- 14 Scharfer Süßkartoffel-Bohnen-Salat
- 16 Linsensalat mit Feta
- 17 Thai-Gemüsesalat süßsauer
- 18 Gemüse-Brotchips-Salat
- 19 Chinakohl-Sandwich mit Scamorza
- 20 Orientalische Möhren
- 20 Lauch mit Nuss-Vinaigrette
- 21 Rosenkohl-Maronen-Salat
- 21 Raclette-Schnitten



## 22 QUERBEET AUS WOK UND PFANNE

---

- 24 Lupinenfilet Stroganoff
- 26 Amaranth-Gemüse-Wok
- 27 Tandoori-Blumenkohl mit Joghurt
- 28 Gemüse-Sesam-Linguine mit Halloumi
- 30 Wurzelgemüse mit Steinpilz-Polenta
- 31 Pastinaken-Rösti mit Salbei
- 32 Spinat-Fusilli mit Paprikasauce
- 34 Spitzkohl-Schmarren
- 35 Mangold-Rote-Bete-Frittata

## 36 VIELFALT AUS DEM TOPF

---


- 38 Spargel-Kräuter-Suppe
- 39 Paprikasuppe mit Bulgur-Gremolata
- 40 Linsentopf mit zweierlei Tofu
- 41 Sahniger Spätzletopf
- 42 Gemüse-Tajine mit Couscous
- 44 Gemüse-Bohnen-Eintopf
- 45 Kürbis-Kartoffel-Curry mit Tofu
- 46 Bunt es Paprika-Hirsotto mit Ajvar

## 48 ORIGINELLES AUS DEM OFEN

---

- 50 Bohnengemüse aus dem Papier
- 52 Überbackenes Paprika-Omelett
- 53 Tortilla-Pizza mit Spargel
- 54 Gemüseraspel-Auflauf mit Weizen

- 55 Polenta mit Gemüsekruste
- 56 Ofengemüse mit Tomaten-Ziegenkäse-creme
- 58 Ravioli-Gratin mit Spinat
- 59 Italienischer Nudelauflauf
  
- 60 Register
- 62 Impressum

 Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt tierfreier Genuss: Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.








# SALATE UND SNACKS SATT

Ob in der Mittagspause bei der Arbeit, daheim oder unterwegs: Zwischendurch kommt plötzlich der kleine Hunger auf oder die Lust, eine Kleinigkeit zu genießen. Die Lösung: neue Veggie-Blitzrezepte mit Couscous, Quinoa, Reismudeln und anderen sättigenden Begleitern. Ganz einfach und so gut!





## GEMÜSE-BROTCHIPS-SALAT

200 g Ciabatta | 1 Knoblauchzehe | 7 EL Olivenöl | Salz | 6 EL Aceto balsamico | 2 EL Rotweinessig | Pfeffer | 1 TL Zucker | 600 g kleine Strauchtomaten | 1 Bio-Salatgurke (ca. 300 g) | 1 rote Zwiebel | 50 g italienischer Hartkäse (am Stück) | 4 Stiele Basilikum | 50 g entsteinte schwarze Oliven | 2 EL Kapern (aus dem Glas)

### Brotzeit auf Italienisch

Für 4 Portionen | 30 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 390 kcal, 10 g EW, 23 g F, 32 g KH

**1** Den Backofen auf 220° vorheizen. Das Ciabatta in dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Den Knoblauch schälen, zerdrücken und mit 4 EL Öl und etwas Salz verrühren. Die Brotscheiben damit beträufeln und im Ofen (Mitte) 5–6 Min. rösten.

**2** Inzwischen beide Essigsorten, 100 ml Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, das übrige Öl unterschlagen. Tomaten und Gurke putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe hobeln. Den Käse in Späne hobeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

**3** Oliven, Kapern, Tomaten, Gurken und Zwiebel in der Vinaigrette wenden. Brotscheiben in Stücke brechen und untermischen. Salat mit Käse und Basilikum bestreut sofort anrichten.

### TIPP

Zweierlei Essig – muss das sein? Ich finde, ja! Denn Aecto balsamico peppt Salat und Sauce auf. Er macht die Vinaigrette aromatisch, rundet die Säure vom Rotweinessig ab und sorgt für einen Kick Süße.



## CHINAKOHL-SANDWICH MIT SCAMORZA

200 g geräucherter Scamorza | Pfeffer | 4 EL Salat-Mayonnaise | 1 TL scharfer Senf | 1 TL flüssiger Honig | Salz | 150 g Chinakohl | 1 kleine Möhre | 1 Schalotte | 4 Stiele Petersilie | 4 Roggen-Sandwich-Brötchen | 1 EL Sesamsamen

### Super saftig und knackig

Für 4 Portionen | 25 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 435 kcal, 12 g EW, 27 g F, 30 g KH

- 1 Den Scamorza in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden und auf beiden Seiten mit Pfeffer würzen.
- 2 Mayonnaise, Senf und Honig verrühren, salzen und pfeffern. Den Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhre schälen und raspeln, die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

- 3 Sauce und Gemüse mischen. Die Brötchen aufschneiden, die unteren Hälften mit Scamorza belegen, den Salat darauf verteilen und mit Sesam bestreuen. Die oberen Brötchenhälften auflegen.

### TIPP

Scamorza heißt ein süditalienischer Käse in Birnenform, der wie Mozzarella und Provolone zu den Brühkäsesorten vom Typ Filata zählt. Er ist meist als geräucherte Variante erhältlich. Wenn ich im Supermarkt nicht fündig werde, greife ich alternativ zu geräuchertem Gouda. Übrigens: Scamorza lässt sich auch braten. Dafür die Scheiben mit wenig Öl in einer Pfanne bei sehr schwacher Hitze in 1–2 Min. pro Seite goldgelb braten. Pfeffern und etwas abgekühlt für das Sandwich verwenden.

# GEMÜSE-TAJINE MIT COUSCOUS

Orient-Express: Superaromatisch mit Harissa, Ingwer, Minze und Zimt.  
Und außerdem herrlich saftig mit Kichererbsen, Auberginen und Tomaten.

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 6 EL Olivenöl
- 2 TL Harissa-Pulver
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 Dose stückige Tomaten  
(400 g)
- 500 ml Gemüsebrühe  
Salz | Pfeffer
- 2 Auberginen (ca. 600 g)
- 2 Möhren (ca. 250 g)
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 1 Dose Kichererbsen  
(265 g Abtropfgewicht)
- 200 g Instant-Couscous
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Stiele Minze (ersatzweise  
Petersilie)

**Klassiker aus Marokko** 

Für 4 Personen |  
30 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 480 kcal,  
14 g EW, 17 g F, 65 g KH

**1** Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. In einer Tajine oder einem Schmortopf 4 EL Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer bei schwacher Hitze ca. 2 Min. andünsten. Harissa und Zimt dazugeben und ca. 2 Min. rösten, bis die Gewürze duften. Tomaten und Brühe einrühren, salzen und pfeffern. Die Sauce aufkochen und offen ca. 10 Min. köcheln lassen.

**2** Inzwischen die Auberginen putzen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Möhren schälen und würfeln. Die getrockneten Aprikosen in feine Streifen schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Auberginen, Möhren, Aprikosen und Kichererbsen in die Sauce geben und ca. 10 Min. mitkochen.

**3** Inzwischen Couscous in eine Schüssel geben. 250 ml Wasser mit dem übrigen Öl und 1 TL Salz aufkochen und darübergießen. Ca. 5 Min. quellen lassen, mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen. Die Gemüse-Tajine mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, auf dem Couscous anrichten. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, hacken und daraufstreuen.

## TIPP

**Tajine (sprich: Taschien) – der Name steht für ein traditionelles nordafrikanisches Gericht und gleichzeitig für das Tongefäß, in dem es zubereitet wird: eine runde, flache Form aus Ton mit einem spitzen Deckel. Darin garen Fleisch, Fisch, Gemüse oder Obst mit Gewürzen mehrere Stunden sanft im eigenen Saft. Natürlich gelingt der würzige Eintopf auch in einem modernen Schmortopf!**





# OFENGEMÜSE MIT TOMATEN-ZIEGENKÄSECREME

Nichts leichter als das: Ein bunter Gemüsemix kommt aufs Blech, für den Röstgeschmack sorgt der Ofen, und Sie widmen sich inzwischen entspannt der Käsecreme.

750 g Brokkoli  
1 dicke Stange Lauch  
300 g Bundmöhren  
600 g Süßkartoffeln  
125 ml Olivenöl  
2 TL Ahornsirup  
Meersalz | Pfeffer  
200 g Crème fraîche  
150 g Ziegenfrischkäse  
abgeriebene Schale von  
1 Bio-Zitrone  
30 g getrocknete Tomaten  
(in Öl)  
4 Stiele Basilikum

## Aroma-Knüller

Für 4 Personen |  
15 Min. Zubereitung |  
15 Min. Backen  
Pro Portion ca. 650 kcal,  
15 g EW, 52 g F, 29 g KH

**1** Den Backofen auf 220° vorheizen. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, diese längs halbieren. Stiel schälen, längs halbieren und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und schräg in 2–3 cm breite Stücke schneiden. Möhren schälen und je nach Größe längs und quer halbieren (Bild 1). Süßkartoffeln schälen, vierteln und in Scheiben schneiden.

**2** Ein Backblech mit Backpapier belegen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Das vorbereitete Gemüse in eine Schüssel geben und mit dem übrigen Olivenöl, Ahornsirup, Meersalz und Pfeffer mischen. Auf dem Blech verteilen (Bild 2) und im heißen Ofen (Mitte) in 15–20 Min. bissfest backen.

**3** Inzwischen Crème fraîche, Ziegenkäse und Zitronenschale verrühren (Bild 3). Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, sehr fein würfeln und untermischen. Salzen und pfeffern. Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, bis auf ein paar fein schneiden und unter die Käsecreme heben. Das Ofengemüse auf Tellern mit der Ziegenkäsecreme anrichten und mit den übrigen Basilikumblättern bestreuen.

## TIPP

Für Ofengemüse mit Käsekruste das Gemüse wie beschrieben auf dem Blech backen und in eine ofenfeste Form geben. 300 g Crème fraîche, 100 g geriebenen Greyerzer und 2 TL Dijonsenf verrühren, salzen und pfeffern. Die Creme auf dem Gemüse verteilen, mit 50 g geriebenem italienischem Hartkäse bestreuen und ca. 10 Min. im Ofen (Mitte) goldbraun überbacken. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.





## SCHNELL, SCHNELLER, VEGGIE!

Wie koche ich heute meine Familie glücklich? Mit Veggie-Rezepten, die in maximal 30 Minuten auf dem Tisch stehen und für die man nur Pfanne, Topf oder Auflaufform braucht. Kleine Kostprobe gefällig? Gemüse-Brotchips-Salat oder Paprikasuppe mit Bulgur oder Mangold-Rote-Bete-Frittata – damit gelingt Lecker-satt-werden blitzschnell.

**Gelingt garantiert:** Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

**Bunte Vielfalt:** Überraschendes für die Alltagsküche

**Neu entdecken:** Gemüeschätze und Blitzgetreide



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbuch  
ISBN 978-3-8338-4124-8



9 783833 841248



€ 8,99 [D]  
€ 9,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**