

MARTIN KINTRUP

# VEGETARISCH

## für Faule



## BEQUEMMACHER

---

- 8 Bequeme Lebensmittel – echt vegetarisch
- 10 Geräte fürs schnelle Arbeiten
- 11 Fix würzen – klassisch bis exotisch

## FÜR DEN KLEINEN HUNGER

---

- 14 Die schnellen 4 für den kleinen Hunger
- 16 4 x schnelle Häppchen
- 18 Halloumi-Fladenbrote
- 20 4 x schnelle Wraps
- 22 Gebratener Romanasalat
- 24 4 x schnelle Salate
- 26 Couscoussalat
- 28 Bunter Nudelsalat
- 30 4 x schnelle Cremesüppchen

## HAUSMANNSKOST

---

- 34 Die schnellen 4 für die Hausmannskost
- 36 Käsespätzle mit Spinat
- 38 Gemüse Eintopf mit Croûtons
- 40 Sauerkraut-Auflauf mit Räuchertofu
- 42 4 x schnelle Bratlinge
- 44 4 x schnelles Püree & Gemüse
- 46 Spätzlepfanne mit Rosenkohl
- 48 Lauch-Birnen-Tarte
- 50 Weizen-Gemüse-Pfanne
- 52 4 x schnelle Füllung für Ofenkartoffeln

## ITALIENISCHES

---

- 56 Die schnellen 4 für italienisches Kochvergnügen
- 58 Risotto mit Zucchini und Walnüssen
- 60 Pizza vegetale
- 62 Gnocchi mit Rucolabutter
- 64 4 x schnelle Pasta
- 66 Tortellinigratin
- 68 4 x schnelle Pastasaucen
- 70 Tortellini-Gemüse-Eintopf
- 72 Safran-Polenta mit Tomaten-Lauch-Gemüse
- 74 Gratinierte Polenta



## ASIATISCHES

---

- 78 Die schnellen 4 für die Asiaküche
- 80 Kokossuppe mit Süßkartoffeln
- 82 Vietnam-Nudelsuppe mit Tofu
- 84 Asia-Spaghetti
- 86 Thai-Reisnudelsalat
- 88 4 x schnell gewokkt
- 90 4 x schnelle Currys
- 92 Erbsen-Pulao mit Orangenbutter
- 94 Linsen-Dal mit Aprikosen

## GRILLEN

---

- 98 Die schnellen 4 für sommerliches Grillvergnügen
- 100 Halloumi-Burger
- 102 4 x schnelle Grillsaucen
- 104 Gefüllter Tofu
- 106 Polentaschnitten mit Pilzen
- 108 4 x Schnelles aus Aluschale oder Folie
- 110 Blattsalat mit gegrillter Ananas
- 112 4 x schnelle Teigschnecken

## SÜSSES

---

- 116 Die schnellen 4 für süße Sachen
- 118 4 x schnelle süße Klassiker
- 120 Beeren-Joghurt-Eis mit Schokolade
- 122 4 x schnelle Quarkdesserts
- 124 Himbeer-Schoko-Törtchen
- 126 Grießsoufflé mit Pfirsichen
- 128 4 x Schnelles mit Streuseln für Gäste
- 130 Mandel-Marzipan-Brownies

## FAULE MENÜS

---

- 132 Das mediterrane Blitz-Menü
- 133 Das sommerliche Crossover-Menü
- 134 Das herbstliche Genießer-Menü
- 135 Das spontane Candlelight-Dinner-Menü

## 138 Register

## 143 EINKAUFSZETTEL

auch zum Download auf  
[www.gu.de/kochenfuerfaule](http://www.gu.de/kochenfuerfaule)



# HALLLOUMI-FLADENBROTE

Feines Fastfood für zu Hause

FÜR 2 PERSONEN

1 Tomate

1 rote Zwiebel

100 g Salatmix

2 EL Weißweinessig

2 EL Öl

Salz | Pfeffer

125 g Halloumi-Käse

2 kleine Fladenbrote

100 g Zaziki (Fertigprodukt)

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

PRO PERSON: 770 KAL.

**1** Die Tomate waschen und ohne den Stielansatz in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Salatmix waschen und trocken schleudern. Mit Essig und 1 EL Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Den Halloumi in 4 Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und den Halloumi darin rundherum goldbraun anbraten.

**3** Die Fladenbrote durchschneiden und toasten, bis sie leicht gebräunt und knusprig sind. Oder die Brote im vorgeheizten Backofen bei 220° (Umluft 200°) in 3–5 Min. knusprig aufbacken.

**4** Die Innenseiten der Fladenbrote mit Zaziki bestreichen. Mit Salat, Zwiebel, Tomaten und Halloumi belegen. Die Brote zusammenklappen und servieren.

## TIPP:

Wer mag, belegt die Brote zusätzlich mit Paprikastreifen, Gurkenscheiben oder Avocadospalten. Statt Zaziki eignen sich auch Hummus, Guacamole oder Tapenade, die Sie als Fertigprodukte im Supermarkt finden.



# PIZZA VEGETALE

Schneller als der Pizza-Flitzer

FÜR 1 BACKBLECH

250 g Tomatenpüree  
1 EL Tomatenmark  
2 TL Zucker  
3 EL Olivenöl  
je 1 TL getrockneter Rosmarin und Oregano  
2 EL TK-Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
Salz | Pfeffer  
1 Packung Fertig-Pizzateig (400 g; aus dem Kühlregal)  
1 kleiner Zucchini  
200 g Ziegengouda (in Scheiben)  
150 g marinierte Auberginenscheiben (Fertigprodukt)  
50 g schwarze Oliven (ohne Stein)  
1 Handvoll Basilikumblättchen

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN. +  
20 MIN. BACKEN  
BEI 4 PERSONEN PRO PERSON:  
585 KAL.

1 Den Backofen auf 250° vorheizen. Für die Sauce Tomatenpüree, Tomatenmark, Zucker, Öl, Kräuter und Zwiebeln verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Den Teig mit dem Papier auf einem Backblech ausbreiten. Die Sauce auf dem Teig verteilen.

3 Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Käsescheiben vierteln. Die Pizza zunächst mit Ziegengouda, dann mit Zucchini- und Auberginenscheiben sowie Oliven belegen.

4 Die Pizza im heißen Backofen (Mitte, Umluft 220°) je nach Packungsanleitung in 15–20 Min. knusprig backen. Basilikum nach Belieben grob hacken und kurz vor Ende der Backzeit über die Pizza streuen.

**PASST GUT DAZU:**  
Blattsalat mit Balsamico-Dressing.



# 4 X SCHNELLE CURRYS ...



## SÜSSKARTOFFEL- SPINAT-CURRY

---

### Für 2 Personen

1 **Süßkartoffel** (ca. 400 g) schälen und würfeln.  
2 **Zwiebeln** schälen und fein würfeln oder ersatzweise 1 Päckchen TK-Zwiebeln verwenden.  
1 EL **Öl** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. 1½ EL gelbe **Currypaste** und 1 TL **Zitronengraspaste** (aus dem Asienregal) hinzufügen und kurz anbraten. Dann Süßkartoffel, 250 ml **Kokosmilch** und 300 ml **Gemüsebrühe** hinzufügen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Süßkartoffelwürfel weich sind. 150 g jungen **Blattspinat** dazugeben und zusammenfallen lassen. Curry mit **Salz, Zitronensaft** und **Zucker** abschmecken.



## SPARGEL-CURRY

---

### Für 2 Personen

500 g grünen **Spargel** waschen, die holzigen Enden großzügig abschneiden und die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. 1 rote **Zwiebel** schälen und grob würfeln. 1 EL **Butterschmalz** in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Spargel darin 6 Min. anbraten. 30 g **Mandelstifte**, je 1 TL **Currypulver, Zucker**, gemahlene **Koriander** und **Senfsamen** sowie 1 Prise **Pul biber** (türk. Paprikaplättchen) hinzufügen und noch 3–4 Min. mitbraten. Spargel-Curry mit **Salz, Pfeffer**, Currypulver und **Zitronensaft** abschmecken.

... als kleine Fernostreise für den Gaumen. Und dazu:  
Basmatireis oder indisches Naanbrot.



## KARTOFFEL-KICHER- ERBSEN-CURRY

---

Für 2 Personen

400 g festkochende **Kartoffeln** schälen und würfeln. 1 kleine grüne **Paprikaschote** halbieren, entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. 150 g **Kichererbsen** (aus der Dose) in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. 1 rote **Zwiebel** schälen und klein schneiden. 2 EL **Öl** in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Kartoffeln darin anbraten. 1 EL gelbe **Currypaste** und 2 TL **Zucker** hinzufügen und kurz mitbraten. Paprika, Kichererbsen und 300 ml heiße **Gemüsebrühe** hinzufügen. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze 12–14 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren und nach 8 Min. 30 g getrocknete **Cranberrys** dazugeben. Nach Belieben 100 g **Sahne** oder 100 ml **Kokosmilch** unterrühren. Curry mit **Salz**, **Zitronensaft**, **Zucker** und Currypaste abschmecken.



## MÖHREN-ANANAS- CURRY

---

Für 2 Personen

2 größere **Möhren** (ca. 200 g) mit dem Sparschäler schälen und schräg in Scheiben schneiden. 1 Dose **Ananaswürfel** (240 g Abtropfgewicht) in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 200 g **Kirschtomaten** waschen. 1 EL **Butter** in einem Topf erhitzen und die Möhren darin andünsten. Je 1 EL gelbe **Currypaste** und **Zucker** dazugeben und kurz mitdünsten. Tomaten, Ananas und 400 ml **Kokosmilch** hinzufügen, mit etwas **Salz** würzen, aufkochen und bei schwacher Hitze 8–10 Min. köcheln lassen. 2 **Frühlingszwiebeln** putzen, waschen, in Ringe schneiden und kurz vor Ende der Garzeit dazugeben. Curry mit **Salz** und Currypaste abschmecken.

# 4 X SCHNELLE QUARKDESSERTS ...



## FRUCHTQUARK MIT BANANEN

---

Für 2 Personen

250 g **Speisequark** (40 %) mit 100 ml gelbem **Frucht-Smoothie** (z. B. Mango-Maracuja) und **30 g Zucker** verrühren. Fruchtquark nach Belieben mit etwas **Zitronensaft** abschmecken und auf zwei Schälchen verteilen. Je 1 TL **Honig** darüberträufeln. 1 **Banane** schälen, in Scheiben schneiden und auf dem Quark verteilen. 30 g **Walnuss-** oder **Pecannusskerne** grob hacken und darüberstreuen.



## BLAUBEER-FLAUGNARDE

---

Für 2 Personen

Den Backofen auf 180° vorheizen. Zwei kleine Auflaufformen (ca. 12 cm Ø) einfetten und jeweils 100 g **TK-Blaubeeren** hineingeben. 250 g **Magerquark**, 50 ml **Milch**, **3 Eier** (Größe M), 50 g **Zucker**, 1 Tütchen **Bourbon-Vanillezucker** sowie je 1 Prise **Salz** und **Zimtpulver** in einer Schüssel verrühren. 2 EL **Speisestärke**, 30 g **Weichweizengrieß** und 1 TL **Backpulver** mischen und unter die Quarkmasse rühren. Den Teig über die Blaubeeren gießen, die Flaugnardes im heißen Backofen (Mitte; Umluft 160°) ca. 30–35 Min. backen, bis sie schön gebräunt sind. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und noch warm servieren.

... beweisen, wie vielseitig Quark sein kann: in jedem Fall einfach perfekt für faule Genießer!



## TOPFENSCHMARREN

---

Für 2 Personen

2 **Eier** (Größe M) trennen. Die Eigelbe mit 200 g **Magerquark**, 40 g **Zucker**, 1 Tütchen **Bourbon-Vanillezucker**, 50 g **Mehl**, 30 g **gemahlene Haselnüssen**, abgeriebener Schale von 1 **Bio-Zitrone** und 1 Prise **Salz** verrühren. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und unter den Teig heben. 1 EL **Butter** in einer großen Pfanne erhitzen und den Teig hineingeben. Bei schwacher bis mittlerer Hitze backen, bis die Unterseite leicht gebräunt ist. Die Teigmasse teilen, wenden und von der anderen Seite ebenfalls hellbraun backen. Den Teig mit 2 Gabeln etwas zerpfücken. 1 EL Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Den Topfenschmarren großzügig mit **Puderzucker** bestreut servieren.



## QUARKCREME MIT WALDBEEREN

---

Für 2 Personen

200 g **Speisequark** (20%), 30 g **Zucker** und 7 cl **Irish Cream Likör** (z. B. Bailey's) verrühren. 40 g **Amarettini** in einen Gefrierbeutel füllen und mit dem Nudelholz zerbröseln. In zwei Dessertgläser zunächst je ein Viertel der Amarettinibrösel geben, dann ein Viertel der Quarkcreme und je 1 EL **Waldbeerkonfitüre** daraufschichten. Noch einmal Amarettinibrösel, Quark und Konfitüre genauso darüberschichten und das Dessert 5 Min. ruhen lassen. Mit **Schokosplittern** oder **Kakaopulver** garniert servieren.

## VEGETARISCH KOCHEN SOLL FAUL SEIN?

**Na klar!** Mit **fixen Produkten** und einfachen Rezepten gibt's nun endlich Futter für faule Vegetarier. Die schnellen 4 bringen ordentlich **Speed in die grüne Küche. So wird herrlich bequem gekocht und geschlemmt.** Und dazu: 4 faule Menüs und ein Einkaufszettel mit allen Produkten des Buches machen das Ganze noch bequemer. Vorurteile ade! Auf geht's in die **wunderbare Welt der faulen Veggie-Küche.**



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-2627-6



9 783833 826276

€ 16,99 [D]  
€ 17,50 [A]

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

**G|U**