

# Expresskochen Vegetarisch

MARTINA KITTLER



# Fix was Vegetarisches zaubern!

**Schnell ein Essen zubereiten und bewusst fleischlos genießen,** das gelingt heute mühelos. Denn schnell heißt, gekonnt und mit Köpfchen kochen. Vegetarische Zutaten klug auswählen. Frisches mit vorbereiteten Produkten aus Supermarkt oder Bioladen kombinieren und moderne Küchengeräte gezielt einsetzen. Wer diese Mittel überlegt nutzt, kann eine Menge Zeit sparen.

**Schnell was Feines!** Bitte sehr: mehr als 50 Rezepte, von knackigem Salat und leichten Süsschen bis zur mediterranen Gemüsepfanne und Kürbisragout servieren wir Ihnen Fixes für Genießer. Mit flotten Pasta- und Schnellkoch-Getreidegerichten können Sie unerwartete Gäste bewirten: Für kein Gericht brauchen Sie länger als 30 Minuten! Auch für Süßes ist gesorgt: mit Blitz-Kirscheis, Ananas-Milchreis, Früchte-Couscous. Und wir geben Ihnen Patentrezepte für Würzpasten, Mischsalat und eine Vinaigrette für den Vorrat.

Die schnellen Rezepte sind einfach und leicht aus wenigen Zutaten nachzukochen. Sie erfahren, welche Produkte für die vegetarische Expressküche besonders wertvoll sind und welche sinnvollen Alternativen es gibt.

Auf die Schnelle, fertig, vegetarisch ...

Und damit alles ganz sicher gelingt, finden Sie auch in diesem Buch die 10 GU-Erfolgstipps – einfach umblättern! Suchen Sie weiteren Rat zum Thema? Unser Leserservice hilft Ihnen gerne und beantwortet Ihre Fragen. ► Seite 62





## Praxistipps

- 4 Tipps & Tricks – In aller Schnelle vegetarisch
- 5 Schneidegeräte: Die machen alles kurz und klein
- 6 Produkte für die vegetarische Blitzküche
- 8 Würz-Hits für flinke Genießer
- 64 Salat, Sauce und Gemüse im Vorrat

### Umschlagklappe hinten:

Getreidekörner garen: Grundrezept und Tipps  
Clever Alternativen, die Zeit sparen  
Flotte Helfer: Pasten auf Vorrat

## Extra

### Umschlagklappe vorne:

Die 10 GU-Erfolgstipps – mit Gelinggarantie  
für eilige Vegetarier

60 Register

62 Impressum

# Rezepte

## 10 Salate, Suppen & Snacks

- |                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 11 Feigen mit Ziegenkäse    | 16 Amaranthsuppe mit Räuchertofu |
| 12 Schafskäse mit Salat     | 18 Halloumi-Baguette             |
| 12 Avocado-Birnen-Salat     | 18 Pesto-Ciabatta                |
| 14 Petersilien-Quinoa-Salat |                                  |

## 20 Gemüse & Kartoffeln

- |                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| 21 Backkartoffeln mit Spinat   | 27 Rote-Bete-Püree         |
| 22 Gemüsepfanne mit Schafskäse | 28 Bohnen-Wok mit Tofu     |
| 22 Kürbis-Gnocchi-Ragout       | 28 Halloumi mit Peperonata |
| 24 Kartoffelpfanne mit Pilzen  | 30 Kichererbsen-Curry      |
| 26 Weißes Bohnenpüree          | 30 Chili sin carne         |
| 26 Rotes Linsen-Dal            | 32 Ofengemüse mit Dip      |
| 27 Kartoffel-Brokkoli-Püree    |                            |

## 34 Pasta, Reis & Körner

- |                                    |                           |
|------------------------------------|---------------------------|
| 35 Tomaten-Bulgur mit Tofuspießern | 43 Tomaten-Rucola-Nudeln  |
| 36 Gelber Linsen-Reis mit Spinat   | 43 Zitronen-Ravioli       |
| 38 Gebratener Tomaten-Weizen       | 44 Gemüse-Nudeln mit Tofu |
| 38 Curry-Gemüse-Hirse              | 46 Couscous-Tomaten       |
| 40 Thymian-Polenta mit Pilzen      | 46 Grünkernpuffer mit Dip |
| 42 Käsespätzle mit Spitzkohl       |                           |

## 48 Süßes zum Verwöhnen

- |                                       |                           |
|---------------------------------------|---------------------------|
| 49 Schoko-Kirsch-Eis                  | 54 Grieß-Spaghetti        |
| 50 Couscous mit Früchten              | 56 Pfirsich-Schichtspeise |
| 50 Kokos-Ananas-Milchreis             | 58 Obstsalat mit Sabayon  |
| 52 Vanillewaffeln mit Heidelbeerquark | 58 Beeren-Joghurt-brûlé   |
| 54 Aprikosenkaltschale                |                           |

## Die besten Würzen aus dem Vorrat

*Legen Sie sich einen Vorrat an Kräutern, Fonds, Gewürzen und Pasten an, mit dem Sie aus dem Stand Raffiniertes und Schmackhaftes zaubern können.*

**1 Kräuter** Für Eilige im Angebot: tiefgefrorene Kräuter wie Basilikum, Dill, Petersilie und italienische und provenzalische Mischungen. Sie würzen fast so intensiv wie frische. Geputzt, gehackt und streufertig kann man sie gleich ohne Auftauen verwenden. Auch in Kräuterpasten, also in Öl konservierten Kräutern wie Majoran und Thymian, meist in Gläschen, steckt viel Aroma. Die Pasten mit Öl bedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Getrocknete Kräuter wie Rosmarin und Oregano sind im Gewürzbord unentbehrlich.

**2 Pestos & Pasten** Nichts geht über ein selbst gemachtes Pesto. Doch wenn die Zeit knapp ist, darf die Basilikumpaste auch mal fertig aus dem Supermarkt oder Bioladen kommen. Dort findet man verschiedene Pestovarianten im Regal, ab und zu auch in der Frischetheke: Walnuss-, Kürbiskern-, Bärlauch-, Tomatenpesto. Oft werden noch vegane Varianten ohne Käse angeboten. Salsa verde, eine Kräutersauce, Tapenade, eine Paste aus Oliven, und Ajvar, eine scharfe Paprikapaste, stehen bei Schnellgenießern ebenfalls hoch im Kurs.

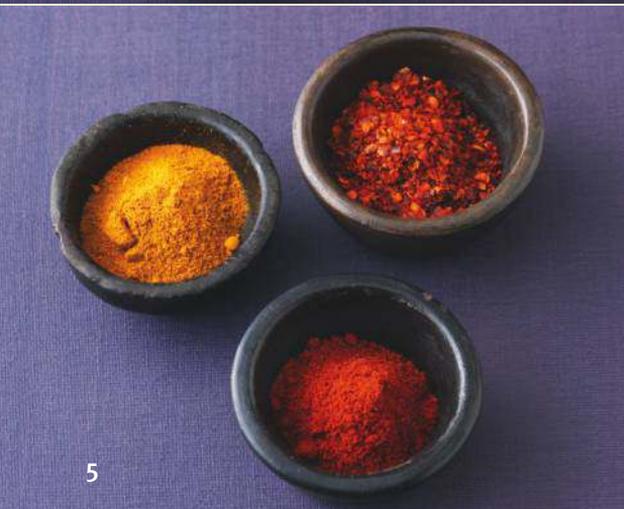
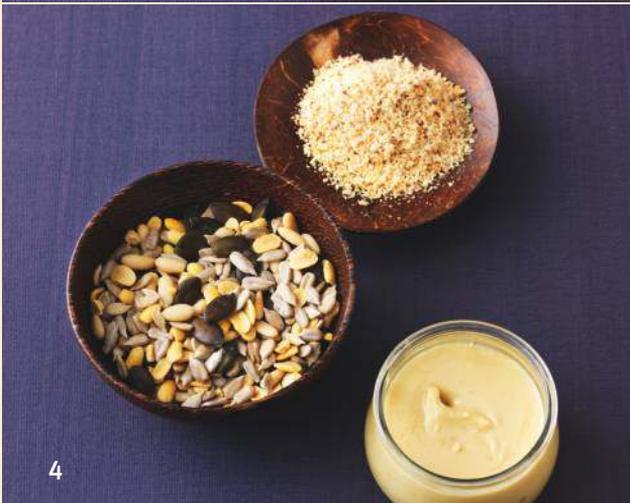
**3 Gemüsebrühe & -fond** Für eine gehaltvolle Brühe muss man heute nicht mehr lange hinter dem Herd stehen. Es bieten sich Bio-Instantprodukte wie körnige Gemüsebrühe an, die es auch in Würfel- oder Pastenform gibt, und flüssiger Gemüsefond in Gläsern.

**4 Nüsse & Kerne** Gerieben, gehackt oder gehobelt sind Mandeln und Haselnüsse flotte Helfer für

das vegetarische Leben. Mindesthaltbarkeitsdatum beachten und angebrochene Tüten bald aufbrauchen! Mus aus zerkleinerten Nüssen und Kernen wie Hasel-, Erdnüssen, Mandeln, Cashewnuss- oder Sonnenblumenkernen schmeckt als Brotaufstrich, in Saucen, Desserts, Drinks und Dips. Wenn sich beim Nussmus Öl absetzt: einfach umrühren. Ein Powermix für viele Gelegenheiten: Kernemischung, z. B. mit Sonnenblumen-, Kürbis- und Pinienkernen.

**5 Gewürzmischungen** sind praktisch, weil man nur einmal ins Gewürzbord greifen muss, um Speisen eine exotische Note zu verleihen. Allerdings sollte man die Mischungen innerhalb von 4–6 Monaten aufbrauchen, da sich ihr Aroma rasch verliert. In einem indischen Currypulver sind bis zu 16 Gewürze enthalten – von Chili über Ingwer bis zu Zimt. Chilipulver, ein aromatischer Mix aus der Texmex-Küche enthält außer Cayennepfeffer meist noch Kreuzkümmel, Knoblauch und Oregano und würzt eher mild- als chilischarf. Pul biber heißt eine Mischung aus getrockneten, geschroteten Chilis mit Paprika aus dem türkischen Laden – es sorgt für den Schärfekick.

**6 Sojasauce** Im Reformhaus und Bioladen gibt es zwei Originale mit großem Unterschied in Aroma und Würzkraft. Shoyu wird aus einer Mischung von Weizen und Sojabohnen gebraut, ist weniger salzig und von mildem Geschmack. Tamari, ausschließlich aus Sojabohnen hergestellt, ist dunkler, vollwürzig und geradezu dickflüssig.



# Salate, Suppen & Snacks

Fröhliche Bistro-Stimmung für zu Hause: mariniertes Käse, Röstbrote, Salate, würzige Süsschen. Die kleinen Genüsse sind fix zubereitet und genau das Richtige für alle, die beste Zutaten auf einfache Art kombinieren wollen. Meine Empfehlung: frische Feigen mit Ziegenkäse. Dazu ein guter Wein und knuspriges Baguette – was will man mehr?



## Feigen mit Ziegenkäse

6 Zweige Thymian  
2 EL flüssiger Honig  
8 frische Feigen  
150 g junger Ziegenkäse (z. B. Picandou)  
Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für 4 Personen | ⌚ 20 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 175 kcal, 7 g EW, 9 g F, 17 g KH

- 1 Den Thymian abbrausen und trocken schütteln. Von 4 Zweigen die Blättchen abzupfen und beiseitelegen. Die übrigen Thymianzweige mit dem Honig und 5 EL Wasser aufkochen, bei mittlerer Hitze 4–5 Min. sirupartig einkochen lassen. Vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen die Feigen waschen und trocken tupfen, die runde Seite jeweils flach schneiden. Die Feigen um den Stielansatz herum im Zickzack einschneiden. Auf eine Platte oder einen Teller setzen

und die Feigen zum Füllen vorsichtig auseinanderdrücken.

- 3 Den Ziegenkäse zerbröseln und in die Mitte der Feigen verteilen. Den Thymiansirup darüberträufeln. Mit etwas Salz würzen und mit dem schwarzen Pfeffer übermahlen. Den beiseitegelegten Thymian darüberstreuen. Dazu passt knuspriges Baguette.

### EINKAUFS-TIPP

Feigen gibt es in Grün, Hellgelb und Rot bis Violett. Den Reifegrad erkennt man, wenn man leicht mit Daumen und Zeigefinger auf beide Seiten der Frucht drückt. Eine weiche Feige ist reif und sollte sofort gegessen werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sie ca. 3 Tage.

### VARIANTE

Probieren Sie den Snack im Hochsommer mit frischen Aprikosen – ein echter Bistro-Hit!

unkompliziert | aromatisch

## Kartoffelpfanne mit Pilzen

*Herzhaft und deftig: Die Kartoffelpfanne mit Ricotta, Rosmarin und Rucola versetzt einen in genussvolle Urlaubsstimmung und macht dazu noch wenig Arbeit.*

600 g kleine, junge Kartoffeln  
4 EL Olivenöl  
300 g Pfifferlinge (ersatzweise Champignons)  
200 g Kirschtomaten  
2 Schalotten  
1 Zweig Rosmarin  
1 Knoblauchzehe  
Salz | Pfeffer  
50 g Rucola | 100 g Ricotta

Für 4 Personen | ⌚ 30 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 265 kcal, 8 g EW, 15 g F, 25 g KH

- 1 Die ungeschälten Kartoffeln unter fließend kaltem Wasser gut abbürsten und vierteln. 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelspalten darin 10 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, dabei öfter wenden.
- 2 Inzwischen die Pfifferlinge putzen und abreiben, nur wenn nötig abbrausen, dann grob zerschneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Pilze und Schalotten mit dem restlichen Öl in die Pfanne geben und weitere 5 Min. garen.
- 3 Den Rosmarin abbrausen, Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Beides mit den Kirschtomaten unter die Kartoffeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola waschen, trocken schütteln, grob hacken. Ricotta zerbröseln und beides darüberstreuen.

### VARIANTE – KARTOFFEL-PILZ-GRATIN

Für 4 Personen den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Eine Gratinform (ca. 35 x 22 cm) einfetten. 500 g vorgegarte Kartoffelscheiben (Kühlregal) darin verteilen. 400 g gemischte Pilze (z. B. Austernpilze, Champignons und Pfifferlinge) putzen und grob zerschneiden. 1 Zwiebel schälen und würfeln. 2 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Pilze dazugeben, 3 Min. mitbraten. 250 g Crème fraîche und 1 EL scharfen Senf einrühren. 40 g geriebenen Parmesan dazugeben. Kurz aufkochen, salzen und pfeffern. Die Pilzmischung über den Bratkartoffeln verteilen. Gratin im Ofen (Mitte) 20 Min. backen.

### VARIANTE – GNOCCHI-GEMÜSE-TORTILLA

Für 4 Personen den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. 1 dünne Stange Lauch waschen, putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. 2 Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Lauch und Möhren mit 150 g TK-Erbesen in kochendes Salzwasser geben, 3 Min. garen. Inzwischen 5 Eier, 100 ml Milch, 50 g geriebenen Emmentaler (Kühlregal) verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Gemüse gut abtropfen lassen und mit 1 Pck. Bio-Mini-Gnocchi (400 g; Kühlregal) mischen. In eine gefettete ofenfeste Pfanne (Ø 28 cm) geben. Die Eiermilch darübergießen. Im Ofen (Mitte) 15–20 Min. backen. Nach Belieben mit gehackten Petersilienblättern bestreuen.





mediterran | aus dem Vorrat

## Weißes Bohnenpüree

2 Dosen dicke weiße Bohnen (à 240 g Abtropfgewicht) | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 4 EL Olivenöl | 200 ml Gemüsefond (Glas) | 8 Salbeiblätter | ½ TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone | Salz | Pfeffer

Für 4 Personen | ⌚ 25 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 175 kcal, 7 g EW, 11 g F, 13 g KH

**1** Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Min. glasig andünsten. Bohnen zugeben, 1 Min. mitdünsten, Fond zugießen. Die Bohnen zugedeckt bei mittlerer Hitze 8 Min. garen.

**2** Inzwischen den Salbei im übrigen Öl kurz anbraten, Zitronenschale zufügen. Die Bohnen pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Salbei-Zitronen-Öl beträufeln. Dazu schmeckt Tomatensalat.

indisch | schön würzig

## Rotes Linsen-Dal

1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm) | 2 Knoblauchzehen | 2 EL Erdnussöl | 250 g rote Linsen | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | 2 TL Currypulver | 400 ml Gemüsebrühe | 200 g passierte Tomaten (Dose) | ½ Bund Koriandergrün | Salz | Pfeffer | 2–3 TL frisch gepresster Zitronensaft

Für 4 Personen | ⌚ 20 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 235 kcal, 16 g EW, 6 g F, 28 g KH

**1** Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf im heißen Öl 1 Min. andünsten. Linsen, Kreuzkümmel und Currypulver kurz mitdünsten. Die Brühe zugießen, Tomaten einrühren, alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–12 Min. kochen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist und die Linsen weich sind.

**2** Inzwischen Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Dal mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Koriander untermischen. Dazu passt gebratener Tofu.



gelingt leicht | Kinderliebling

## Kartoffel-Brokkoli-Püree

800 g mehligkochende Kartoffeln | Salz |  
500 g Brokkoli | 3 Frühlingszwiebeln | 1 EL Raps-  
öl | 125 g Sahne | Salz | Pfeffer | frisch geriebene  
Muskatnuss

Für 4 Personen | ⌚ 30 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 250 kcal, 7 g EW, 13 g F, 27 g KH

- 1 Die Kartoffeln schälen, 1 cm groß würfeln und in Salzwasser 15 Min. kochen. Inzwischen den Brokkoli waschen, putzen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne getrennt fein schneiden.
- 2 Das Öl erhitzen, den Brokkoli und das Weiße der Frühlingszwiebeln 3 Min. andünsten. Sahne zugießen und bei milder Hitze zugedeckt 5 Min. kochen lassen. Kartoffeln abgießen, heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Mit dem Brokkoli und dem Grün der Frühlingszwiebeln vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dazu schmecken Spiegeleier.

einfach und preiswert

## Rote-Bete-Püree

1 Pck. Kartoffelpüree (für 3 Portionen) | Salz |  
125 ml Milch | 500 g Rote Bete (vakuumverpackt;  
Kühlregal) | 2 EL weiche Butter | Cayennepfeffer |  
frisch geriebene Muskatnuss | 2 TL frisch ge-  
presster Zitronensaft | ½ Bund Schnittlauch

Für 4 Personen | ⌚ 20 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 165 kcal, 4 g EW, 6 g F, 24 g KH

- 1 Das Kartoffelpüree mit Salz und Wasser nach Packungsangabe und zusätzlich mit der Milch zubereiten und warm halten.
- 2 Inzwischen die Rote Bete fein würfeln, die Butter zufügen und mit dem Pürierstab pürieren. Die Masse in einem Topf erwärmen und anschließend unter das Kartoffelpüree heben. Mit Salz, Cayennepfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch über das Kartoffelpüree streuen. Dazu schmecken wachsweiße Eier.

kernig | mit milder Schärfe

### Gebratener Tomaten-Weizen

250 g Zartweizen (Ebly)  
Salz | 500 g Kirschtomaten  
1 Dose Maiskörner (285 g Abtropfgewicht)  
3 Frühlingszwiebeln  
2 EL Rapsöl  
2 EL Butter  
1 Bund Petersilie  
1 EL Chilipulver  
50 g geriebener Emmentaler (Kühlregal)

Für 4 Personen | ⌚ 30 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 455 kcal, 16 g EW, 15 g F, 63 g KH

- 1 Den Zartweizen in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe 10 Min. garen, abgießen und abtropfen lassen.
- 2 Inzwischen die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.
- 3 Das Öl und die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Weizen unter Wenden im heißen Öl in 3–4 Min. anbraten. Frühlingszwiebeln, Mais und Tomaten unterrühren, 5 Min. mitgaren. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Den Weizenmix mit Salz und Chilipulver würzen. Käse und Petersilie untermischen.

#### AUSTAUSCH-TIPP

Den Zartweizen können Sie nach Belieben auch durch Schnellkoch-Naturreis ersetzen.

leicht und gesund | mit Frischekick

### Curry-Gemüse-Hirse

700 ml Gemüsebrühe  
1 EL Currypulver  
200 g Schnellkochhirse (Reformhaus)  
2 rote Paprikaschoten (ca. 300 g)  
150 g Zuckerschoten  
1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe  
2 EL ungesalzene Erdnüsse  
2 EL Erdnussöl  
Salz | Pfeffer  
150 g Joghurt

Für 4 Personen | ⌚ 30 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 305 kcal, 9 g EW, 11 g F, 41 g KH

- 1 Die Brühe mit dem Currypulver aufkochen. Die Hirse in einem Sieb kurz mit heißem Wasser abspülen. In die Brühe geben und 1 Min. kochen, dann zugedeckt 10 Min. ausquellen lassen.
- 2 Inzwischen Paprikaschoten halbieren, putzen, entkernen, waschen und klein würfeln. Zuckerschoten waschen, je nach Größe ganz lassen oder quer halbieren. Gemüse 2 Min. vor Ende der Quellzeit zur Hirse geben und zu Ende garen.
- 3 Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Erdnüsse hacken und in einer großen Pfanne ohne Fett anrösten. Herausheben und beiseitestellen.
- 4 Das Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Gemüsehirse untermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Hirse anrichten und einen Klecks Joghurt daraufgeben. Mit den Erdnüssen bestreuen. Übrigen Joghurt extra dazuservieren.



# Flotte Helfer: Pasten auf Vorrat

*In Öl eingelegte oder durch Salz haltbar gemachte Gemüse, Gewürze und Kräuter sind nützliche Würzkonzentrate, die im Handumdrehen ein Gericht abrunden können.*

**1 Tomatenpesto** Für 1 Glas (250 ml) 2 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen. 100 g abgetropfte getrocknete Tomaten in Öl (Glas) zerkleinern. 1 Knoblauchzehe schälen und hacken. 6 Basilikumblätter hacken. Tomaten, Pinienkerne, Knoblauch, Basilikum und 8–10 EL Olivenöl im Blitzhacker zu einer Paste verarbeiten. 40 g geriebenen Parmesan und 1 EL Aceto balsamico zufügen, kurz mitpürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Pesto hält sich im Kühlschrank bis zu 10 Tage. Es passt zu Spaghetti, verleiht aber auch Risotto, Suppe, Eintopf oder Dressing Pep und schmeckt gut auf geröstetem Brot.

**2 Suppengrünpaste** Für 2 Gläser (à 250 ml) 2 Bund Suppengrün (möglichst Bioqualität) waschen, putzen und fein würfeln. ½ Bund Petersilie abrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. 3 Liebstöckelblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Gemüse und Kräuter mit 75 g Meersalz in einem Mixer

oder Blitzhacker zu einer Paste verarbeiten. Anschließend in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen, fest verschließen. Dunkel und kühl aufbewahrt hält sich die Paste mindestens 6 Monate. Sie eignet sich als würzige Beigabe zu Suppen, Nudel-, Getreide-, Kartoffel- und Gemüsegerichten.

**3 Gelbe Currypaste** Für 1 Glas (125 ml) 1 Stück frischen Ingwer (ca. 2 cm) schälen und fein würfeln. 1 Zitronengrasstange putzen, die unteren 10 cm in feine Ringe schneiden. 3 Schalotten und 2 Knoblauchzehen abziehen und in kleine Würfel schneiden. 2–3 rote Chilischoten putzen, entkernen und fein hacken. Alle Zutaten mit je 1 TL gemahlenem Koriander und Kreuzkümmel, 2 TL Currypulver, 3 TL Kurkuma (Gelbwurz) und 2 TL Salz im Blitzhacker zu einer feinen Paste zerkleinern. Hält sich im Kühlschrank mindestens 10 Tage und kann auch eingefroren werden. Sorgt in asiatischen Suppen, Saucen und Wok-Gerichten für raffinierte Schärfe.



1



2



3



**Blitzschnell und ohne Fleisch.** Auch Vegetarier möchten nicht ewig in der Küche stehen, sondern auch mal ganz fix was Feines essen. Kein Problem, hier sind **alle Gerichte in maximal 30 Minuten** zubereitet: Kürbis-Gnocchi-Ragout, Linsenreis mit Spinat, Grünkernpuffer oder Früchte-Couscous – alles ist ruck, zuck fertig, und man muss sich nur noch Zeit zum Genießen lassen! Damit auch wirklich alles schneller geht, gibt es viele Vorschläge für einen **Express-Vorrat und flotte Küchenhelfer**, die vegetarische Küche einfacher und schneller machen.

**G|U**

WG 456 Ratgeber Essen  
ISBN 978-3-8338-1884-4



9 783833 818844

€ 7,99 [D]  
€ 8,30 [A]

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