

KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

GRÜNES GEMÜSE



G|U

GRÜNES GEMÜSE: HEALTHY FACTS

CHLOROPHYLL

Grüner Pflanzenfarbstoff mit Magnesium – unterstützt das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und das seelische Gleichgewicht.

VITALSTOFFE

Pflanzengrün als Hauptquelle lebenswichtiger Mikronährstoffe, wie zum Beispiel Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

BALLASTSTOFFE

Unverdauliche pflanzliche Faserstoffe regen die Darmfunktion an und verlangsamen den Blutzuckeranstieg nach dem Essen.



WENIG KALORIEN

Halten schlank und erleichtern das Abnehmen.

BITTERSTOFFE

Senfölglykoside im grünen Blattgemüse unterstützen Leber und Galle bei der Verdauung.

ANTIOXIDANTIEN

Carotinoide wie auch die Vitamine C und E schützen die Zellen vor schädlichen freien Radikalen und beugen so Zellschäden und Krebs vor.

SO GEHT'S: GRÜNES GEMÜSE DÄMPFEN



VORBEREITEN:

Frisches Gemüse (z. B. Brokoli, Zucchini, Zuckerschoten) waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Nebeneinander in einen Dämpfeinsatz oder ein passendes Edelstahlsieb legen.



EINSETZEN:

Einen breiten Topf gut 2–3 cm hoch mit Wasser befüllen und etwas Salz zugeben. Den Dämpfeinsatz bzw. das Sieb hineinsetzen – das Gemüse sollte mit der Flüssigkeit nicht in Berührung kommen.



AUFKOCHEN:

Einen dicht schließenden Deckel auf den Topf legen und alles bei hoher Hitze aufkochen. Sobald seitlich eine Dampfahne sichtbar wird, die Temperatur auf mittlere Stufe herunterschalten.

DAMPFGAREN:

Das Gemüse je nach Größe und Sorte zugedeckt 10–20 Min. im Dampf garen – dies dauert etwas länger als Dünsten oder Braten. Deckel nicht abheben, sonst wird der Dampfkreislauf unterbrochen.

GARPROBE MACHEN:

Deckel am Ende der Garzeit vorsichtig (Dampf!) abheben. Mit der Messerspitze in ein Gemüse stechen, um zu prüfen, ob es gar ist. Es sollte weich sein, aber noch einen bissfesten Kern haben.

DAS GEWISSE EXTRA:

Dämpfeinsatz herausheben und das Gemüse auf Tellern oder einer Platte anrichten. Mit hochwertigen Ölen oder zerlassener Butter beträufeln, mit gerösteten Kernen, Nüssen, Kräutern bestreuen.



GRÜNE SUPERSTARS

BROKKOLI

Vitalbombe und Topgemüse zur Krebsvorbeugung, das auch entzündungshemmend und abwehrstärkend wirkt.



GRÜNKOHL

Gilt als Anti-Aging-Mittel dank seines hohen Gehalts an Quercetin. Dieser sekundäre Pflanzenstoff ist extrem antioxidativ.

BRUNNENKRESSE

Hohe Nährstoffdichte und viele Antioxidantien wie Senföle, Vitamine und Folsäure, die die Zellen vor freien Radikalen schützen.



LAUCH

Liefert reichlich Sulfide – die Scharfmacher erschweren Bakterien, Viren und Pilzen das Leben und regen die Immunabwehr an.

GRÜNE BOHNEN

Ob dick, dünn, flach oder rund – die Hülsenfrüchte liefern eine geballte Ladung an Vitalstoffen und sind echtes Superfood.



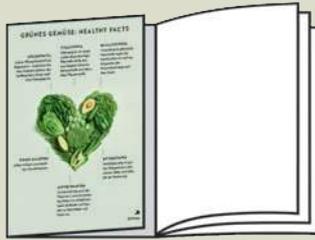
SPINAT

In dunkelgrünen Blättern enthaltenes Lutein schützt vor Arterienverkalkung und sorgt für starke Knochen und gesunde Haut.

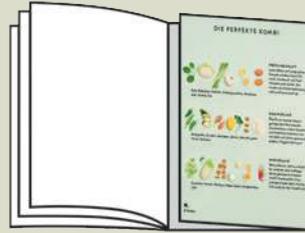
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

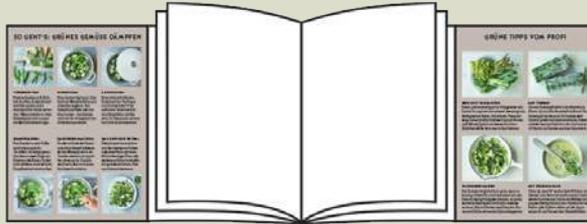
GRÜNES GEMÜSE:
HEALTHY FACTS



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
GRÜNES GEMÜSE
DÄMPFEN



Immer griffbereit:
GRÜNE TIPPS
VOM PROFI

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 GRÜNE MUNTER-
MACHER



18 KLEINE GREENIES



30 GRÜNE SALATE &
SUPPEN



42 HAUPTSACHEN &
BEGLEITER

- 04 DIE AUTORIN
- 05 DER SCHNELLSTE GRÜNGEMÜSE-WOK
- 55 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

GREEN OVERNIGHT-OATS

VITAMINREICH

FÜR DAS MÜSLI

200 g junger Blattspinat
1 große Stange Staudensellerie mit
Grün (ca. 100 g)
1 Banane
400 ml Mandeldrink (ungesüßt)
2 TL Limettensaft
¼ TL gemahlene Vanille
1 EL flüssiger Honig (nach
Belieben)
160 g kernige Haferflocken

FÜR DAS TOPPING

125 g Himbeeren
125 g Heidelbeeren
1 Banane
4 EL Kokos-Chips

GUT ZU WISSEN

Durch das Quellen der Haferflocken über Nacht und das feine Zerkleinern des grünen Gemüses sind die Oats auch für Menschen verträglich, die sonst auf ballaststoffreiche Rohkost sensibel reagieren.

MÜSLI: Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und grobe Stiele abknipsen. Staudensellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden, das Selleriegrün grob schneiden. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.

Spinat, Sellerie und Selleriegrün mit Bananenscheiben, Mandeldrink, Limettensaft, Vanille und nach Belieben mit Honig in einen hohen Rührbecher oder den Mixbehälter geben. Erst alles auf kleiner, dann auf höchster Stufe mit dem Pürierstab oder im Standmixer fein pürieren. Die Haferflocken unterrühren. Die Mischung in eine Schüssel füllen und abgedeckt 6–8 Std. (über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen.

TOPPING: Die Beeren verlesen und kurz abbrausen. Übrige Banane schälen und schräg in Scheiben schneiden.

ANRICHTEN: Die Oats zu gleichen Teilen in vier Schälchen geben. Mit Bananenscheiben und Beeren garnieren und alles mit Kokos-Chips bestreuen. Sofort servieren.





Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 330 kcal, 17 g E, 25 g F, 8 g KH

BOHNEN-KOHLRABI-OMELETT

LOW CARB

150 g grüne Bohnen
1 Kohlrabi mit Grün
(ca. 350 g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
8 Eier (M)
Salz, Pfeffer
1 Radicchio
50 g junger Blattspinat
2 EL Weißweinessig
1 TL süßer Senf

- 1** Bohnen waschen, putzen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Kohlrabi putzen, schälen und ca. 1 cm groß würfeln, zarte Blättchen waschen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln.
- 2** In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Bohnen und Kohlrabi darin bei mittlerer Hitze 6–7 Min. braten. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen, über das Gemüse gießen und kurz unterrühren. Bei niedriger Hitze zugedeckt 10–15 Min. stocken lassen.
- 3** Radicchio waschen, putzen, vierteln und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, übriges Öl unterschlagen. Radicchio und Spinat mit der Vinaigrette mischen. Omelett in Stücke schneiden, mit Kohlrabigrün bestreuen und mit dem Salat servieren.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 510 kcal, 17 g E, 21 g F, 62 g KH

ERBSEN-AVOCADO-PANCAKES

EINFACH

200 g TK-Erbesen
250 g Mehl
2 TL Backpulver
Salz
1 Avocado
250 ml Buttermilch
2 Eier (M)
1 nicht zu reife Mango
(ca. 400 g)
2 EL Limettensaft
Pfeffer
½ Bund Koriandergrün
2 EL Olivenöl

- 1 Den Backofen auf 80° vorheizen. Die Erbsen auftauen lassen. Mehl, Backpulver und ½ TL Salz mischen. Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen. Das Fruchtfleisch mit 100 g Erbsen, Buttermilch und Eiern in einen hohen Rührbecher geben und pürieren. Den Mehl-Mix zugeben, alles glatt rühren und ca. 10 Min. ruhen lassen.
- 2 Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in kleine Würfel schneiden. Mit übrigen Erbsen und Limettensaft mischen, salzen und pfeffern. Koriander abbrausen, trocken schütteln. Einige Blätter für die Garnierung beiseitelegen, den Rest unter die Salsa mischen.
- 3 Das Öl portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils 1–2 EL Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 5–6 Min. zu goldgelben Pancakes backen. Im Ofen warm halten, bis der Teig komplett verarbeitet ist. Pancakes und Mango-Erbesen-Salsa anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

GRÜNE ANTIPASTI MIT EI

AUS ITALIEN

250 g grüne Bohnen
250 g grüner Spargel
400 g junge Zucchini
500 g Mangold
Salz
4 Knoblauchzehen
8 EL Olivenöl
Pfeffer
2 EL Aceto balsamico bianco
40 g Pinienkerne
4 hart gekochte Eier (M)
8 TL Tomaten-Pesto (aus dem Glas)

TAUSCH-TIPP

Original italienisch: die gekochten Eier durch 4 Kugeln Büffelmozzarella (à ca. 125 g) oder 100 g grob gehobelte Parmesanspäne ersetzen.

- 1** Sämtliche Gemüse waschen und putzen. Die Bohnen in kochendem Salzwasser in 8–10 Min. bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Spargel im unteren Drittel schälen. Die Stangen in dünne Scheiben schneiden. Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Mangoldstiele in ca. 0,5 cm breite Stücke, die Blätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen, fein würfeln oder hacken.
- 2** Eine große, schwere Pfanne mit 2 EL Öl einpinseln. Die Zucchinischeiben in zwei Portionen bei hoher Hitze auf beiden Seiten in 3–4 Min. hellbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Auf einer Servierplatte oder vier Tellern anrichten.
- 3** Weitere 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Bohnen mit der halben Menge Knoblauch hineingeben und bei mittlerer Hitze 1–2 Min. braten. Herausnehmen und anrichten. Noch 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und nun den Spargel bei hoher Hitze in ca. 5 Min. unter Wenden braten, dann salzen und pfeffern. Die übrigen 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, restlichen Knoblauch und Mangoldstiele bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten, salzen und pfeffern. 100 ml Wasser angießen, alles aufkochen und zugedeckt etwa 4–5 Min. dünsten. Mangoldgrün zugeben und in ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Nachwürzen und anrichten. Gemüse mit den Pinienkernen bestreuen.
- 4** Die Eier pellen, längs halbieren und mit Pesto darauf auf den Antipasti anrichten. Dazu passt Ciabatta oder Baguette.





WIRSING-LACHS-SUSHIS

FÜR GÄSTE



FÜR DEN REIS

125 g *Sushi-Reis*
2 EL *Reisessig*
1 TL *flüssiger Honig*
Salz

FÜR DIE SUSHIS

4 große *Wirsingblätter* (ca. 200 g)
Salz
1 *Mini-Salatgurke*
6 *Blätter Chicorée*
125 g *Pfeffer-Stremellachs*
150 g *saure Sahne*
2 TL *Wasabipaste*
Sojasauce zum Dippen

AUSSERDEM

1 *Sushi-Matte*

GU CLOU

Zerkochter Wirsing auf dem Teller? Nein, danke! Der Kohl sollte nur so kurz wie möglich gegart werden. Bereitet man ihn al dente, also mit leichtem Biss zu, bleibt besonders reichlich vom abwehrstärkenden Vitamin C erhalten.

REIS: Reis in einem Sieb kalt abspülen, bis das ablaufende Wasser klar ist (Bild 1). Abtropfen lassen und in einen Topf geben. Mit 250 ml Wasser aufkochen, etwa 2 Min. offen garen und dann zugedeckt ca. 20 Min. auf der abgeschalteten, noch warmen Herdplatte quellen lassen. Topf vom Herd ziehen, Deckel abnehmen und den Reis ca. 10 Min. stehen lassen.

In einem Topf Essig, Honig und ½ TL Salz bis zum Sieden erhitzen. Reis in einer flachen Schüssel ausbreiten (Bild 2). Mit dem Essig-Mix übergießen und ca. 30 Min. abkühlen lassen.

SUSHIS: Wirsing waschen und in kochendem Salzwasser in 3–4 Min. weich garen. Die Blätter herausheben, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit einem Küchenpapier trocknen (Bild 3). Dicke Rippen keilförmig herausschneiden.

Gurke waschen, abtrocknen, längs halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Chicorée waschen, trocken schütteln und in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. Lachs enthäuten, fein würfeln. Saure Sahne mit Wasabi verrühren.

Ein Wirsingblatt quer auf der Sushi-Matte auslegen und mit ¼ vom Reis bedecken, oben und unten einen Rand frei lassen. ¼ der Wasabimischung auf der unteren Reis-Hälfte verteilen (Bild 4). Mit ¼ Gurken, Chicorée und Lachs belegen.

FERTIGSTELLEN: Wirsing mithilfe der Matte zu einer festen Rolle formen (Bild 5). Aus den übrigen Zutaten drei weitere Rollen zubereiten. Jeweils in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Mit Sojasauce zum Dippen servieren (Bild 6).



GRÜNE SPARGEL-PASTA MIT KRÄUTERÖL

AUS ITALIEN

FÜR DAS KRÄUTERÖL

1 Bio-Zitrone
1 Bund Petersilie
4 Stängel Basilikum
3 Sardellenfilets
2 EL Kapern
75 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

FÜR DIE SPARGEL-PASTA

Salz
500 g grüner Spargel
1 Bund Frühlingszwiebeln
350 g Spaghetti
2 EL Olivenöl
Pfeffer
4 Kugeln Büffel-Mozzarella

RESTE-TIPP

Noch etwas übrig? Kein Problem! Ob fürs Büro oder für unterwegs – abgekühlt ist die Pasta mit Kräuterwürze, Zitronenfrische und Mozzarella ein toller Salat to go.

KRÄUTERÖL: Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen. Etwas Basilikum für die Garnierung beiseitelegen, die restlichen Kräuter grob hacken.

Sardellenfilets abspülen, grob schneiden. Kapern abtropfen lassen. Zitronenschale und -saft, gehackte Kräuter, Sardellen und Kapern mit dem Öl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Salzen und pfeffern.

SPARGEL-PASTA: In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. In der Zwischenzeit den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel quer halbieren, dicke Stangen auch längs halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.

Die Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Spargel darin ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Die Frühlingszwiebeln 2–3 Min. mitgaren. 100 ml Nudelkochwasser angießen, kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ANRICHTEN: Die Nudeln abgießen, tropfnass mit dem Kräuteröl vermengen. Mit dem Gemüse mischen und mit je 1 Kugel Mozzarella anrichten. Mit Basilikum garniert servieren.



SATÉ-HÄHNCHENKEULEN MIT GEMÜSE

ASIATISCH

FÜR DAS HÄHNCHEN

- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 100 g Erdnusscreme
(»crunchy«)
- 3 EL Erdnussöl
- 3 EL Sojasauce
- 4 Hähnchenkeulen (à ca. 250 g)

FÜR DAS GEMÜSE

- 1 Romanesco (ca. 600 g;
ersatzweise Blumenkohl)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 300 g Zuckerschoten
- Salz, Pfeffer

MEHR DARAUSS MACHEN

Mit dem grünen Gemüse noch 4 EL ungesalzene Erdnusskerne oder Wasserkastanien (aus der Dose) und 1 Bio-Limette, in Spalten geschnitten, auf der Fettpfanne verteilen.

HÄHNCHEN: Ingwer und Knoblauch schälen. Chili waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Ingwer, Knoblauch und Chili fein würfeln und mit Erdnusscreme, 1 EL Öl und Sojasauce in einer flachen Schale verrühren.

Die Hähnchenkeulen im Gelenk teilen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Geflügelteile in die Marinade geben und darin wenden, bis sie rundherum mit Sauce überzogen sind. Mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 2 Std. im Kühlschrank marinieren. Den Backofen auf 200° vorheizen. Hähnchenteile in die Fettpfanne legen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.

GEMÜSE: Romanesco waschen, putzen und in Röschen teilen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in etwa 4 cm breite Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen und verlesen.

Die Fettpfanne aus dem Ofen nehmen. Das grüne Gemüse um das Fleisch herum verteilen, salzen und pfeffern und mit dem restlichen Öl (2 EL) beträufeln. Im Ofen weitere 10–15 Min. backen, bis das Gemüse gar und das Hähnchen gebräunt ist.

ANRICHTEN: Das Gemüse mit jeweils 1 Hähnchenober- und -unterkeule anrichten. Dazu passt Reis (z. B. weißer Patna-Reis).

DIE PERFEKTE KOMBI



Baby-Blattspinat, Kohlrabi, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Senf, Olivenöl, Eier

FRÜHLINGSHAFT

Zarte Blätter und junge grüne Gemüse erhalten durch Olivenöl, Knoblauch und Senf charaktervolle Stärke. Eier runden die leichte Verbindung mild und harmonisch ab.



Bratpaprika, Zucchini, Schalotten, Zitrone, Petersilie, grüne Oliven, Halloumi

SOMMERLICH

Was für ein frischer Saison-gemüse-Mix! Mit dezenter Zitronensäure, milden Zwiebeln und Petersilie verfeinert und mit Käse und Oliven spannend ergänzt. Veggie-Glück pur!



Rosenkohl, Fenchel, Walnüsse, Butter, Sahne, Orangenschale, Chili

WINTERLICH

Walnusskerne, Sahne und Butter verleihen dem kräftigen Wintergemüse den letzten Schliff. Unerwarteter Clou: Orangenschale liefert Frische, Chili sorgt für den Schärfe-Kick.



MICROGREENS FÜR DEN EXTRA-KICK

KRÄUTER

Alltägliche Küchenkräuter wie Petersilie oder Schnittlauch stecken voller sekundärer Pflanzenstoffe und wirken als effektive Gesundheitsmacher.



ALGEN

Neben reichlich Chlorophyll, Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren punkten Nori, Wakame und Kombu vor allem mit dem Jod.



BLATTSALAT

Frisch aus dem Freiland versorgen uns Rucola, Kopf- und Feldsalat weit aus besser mit Vitalstoffen als Treibhausware.



SPROSSEN

Keimblättchen von Brokkoli, Erbsen und Spargel liefern geballte Nährstoffpower und lassen sich aus Samen ganz einfach selbst heranziehen.



WILDKRÄUTER

Giersch, Brennnessel und Löwenzahn bieten Senföle und Bitterstoffe, die unseren Stoffwechsel ankurbeln und antibakteriell wirken.



CHLOROPHYLLPULVER

Matcha-Tee, Weizengras, aber auch Chlorella- und Spirulina-Algen werden als Superfood gepriesen. Der Versuch lohnt sich!

GRÜNE TIPPS VOM PROFI



BEWUSST EINKAUFEN

Frisch, prall und saftig sollte Grüngemüse sein. Kaufen Sie regional und saisonal, bevorzugt aus ökologischem Anbau. Durch kurze Transportwege schneidet Bio-Gemüse in puncto Aroma und Nährstoffgehalt am besten ab. Kleine Schönheitsfehler kann man in Kauf nehmen.



AUF VORRAT

Ob eine Packung Brokkoli oder blanchierte Erbsen, Spinat oder Rosenkohl im Beutel: Bei Zeitmangel darf es auch TK-Gemüse sein! Optimal gereift und rasch verarbeitet, kommt es direkt aus dem Eisfach in den Topf und ist oft frischer als Gemüse aus dem Supermarkt.



SCHONEND GAREN

Das Gemüse möglichst kurz garen, wenn es knackig, farbenfroh und vitaminreich sein soll. Dazu mit wenig Flüssigkeit dünsten, so gehen wertvolle Inhaltsstoffe nicht im Kochwasser verloren. Neben Dünsten sind Dämpfen, Braten und Grillen schonende Zubereitungsarten.



MIT FRISCHE-KICK

Schon ab etwa 40° werden beim Erhitzen von Gemüse viele Mikronährstoffe zerstört. Daher warme Gerichte zum Schluss mit Rohkost aufpeppen: Blattspinat im Curry, Kohlstreifen im Risotto oder Brokkoli-»Reis« auf der Suppe sorgen für ein Plus auf dem Vitalstoff-Konto.

SUPERFOOD. SUPERLECKER!



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss
Kochen mit grünem Gemüse – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und
das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Grüne Power voller Genuss: Smoothies, Snacks, Salate, Suppen und
Hauptmahlzeiten mit knackfrischem Gemüse



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7296-9



9 783833 872969

www.gu.de