

KÜCHENRATGEBER

GABRIELE GUETZER

# VEGAN



**G|U**

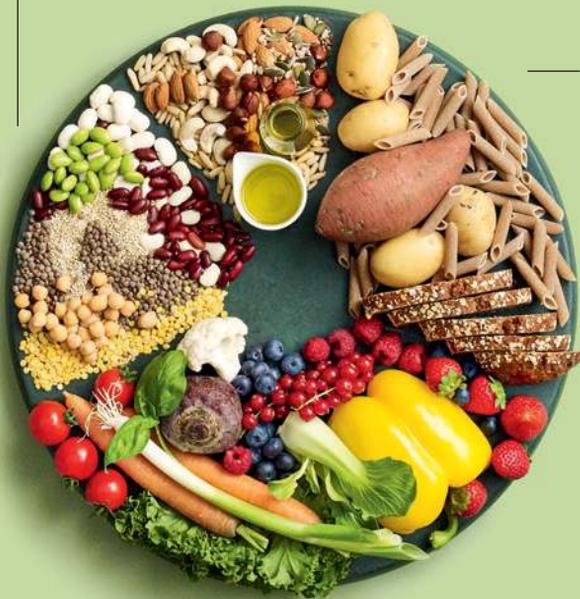
# DAS PRINZIP: VEGAN

## WICHTIGE EIWEISSQUELLEN

Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Getreide und Pseudogetreide (z. B. Quinoa) – im vielfältigen Mix mit Nüssen, Saaten, Gemüse und Kartoffeln ergänzen sich die wichtigen Aminosäuren.

## WERTVOLLE FETTE

Hochwertige Pflanzenöle, Nüsse, Samen – Energielieferanten, Zellbausteine, wichtig für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine.



## KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

Vollkornprodukte, Kartoffeln, Süßkartoffeln – sättigen und spenden Energie.

## VITALSTOFFE, VITAMINE

Reiche Auswahl an Gemüse, Kräutern und Obst – mehrfach täglich im Speiseplan.



ÖFFNEN

# GUT VERSORGT MIT ...



## KALZIUM

Für den Knochen- und Muskelaufbau, gute Zähne, gute Nerven. Erwachsene benötigen 1 000 mg täglich. In Sojaprodukten, Hülsenfrüchten, Tahin, Haferdrink, Mandeln, Pak Choi.



## EISEN

Transportiert den Sauerstoff im Körper. Linsen, Kichererbsen, Tofu, Nüsse, Spinat, Oliven sind Alternativen. In Kombination mit Vitamin C wird die Eisenaufnahme im Darm gesteigert.



## OMEGA-3-FETTSÄUREN

Lebenswichtige Fettsäuren, die uns fit halten. Chiasamen, Lein- und Hanföl, Walnüsse oder Nahrungsergänzungsmittel sind vegane Alternativen zu fettreichen Fischen.



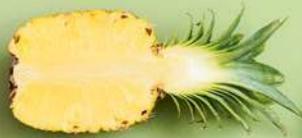
## VITAMIN B12

Ein überlebenswichtiges Vitamin, das u. a. Zellteilung und Blutbildung steuert. Es kommt nur in tierischen Produkten vor und muss daher als Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

# TOP TEN: GEMÜSE & OBST

## ANANAS

Vitamin C, Bromelain (fördert die Eiweißverdauung, entzündungshemmend)



## GRÜNKOHL

Vitamine A, C, K, B-Vitamine



## PAK CHOI

Kalium, Kalzium



## MANGO

Vitamin C



## MÖHRE

Vitamin C, Beta-Carotin



## AUBERGINE

Kalium, Ballaststoffe, B-Vitamine, vor allem auch Vitamin B6

## HEIDELBEERE

Vitamine C und K, Mangan



## SPINAT

Vitamin A, Eisen

## AVOCADO

Kalium, Ölsäure



## ERBSE

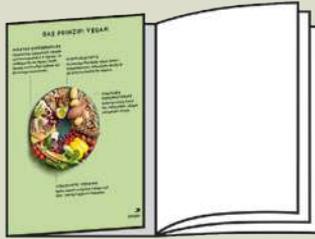
Eiweiß, Folsäure, Beta-Carotin



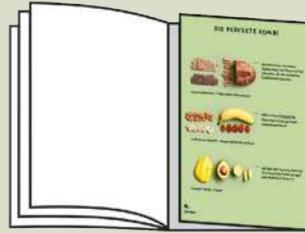
# INHALT

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

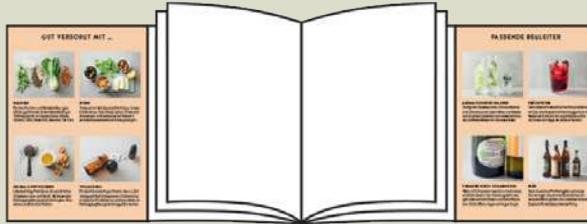
DAS PRINZIP:  
VEGAN



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
GUT VERSORGT MIT ...



Immer griffbereit:  
PASSENDE  
BEGLEITER

GU  
CLOU

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



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 SALATE & SNACKS



22 SUPPEN



32 ZUM SATTESSEN



50 SÜSSES

04 DIE AUTORIN  
05 5-ZUTATEN-REZEPT  
40 COVERREZEPT  
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS  
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



# TO GO - SALATE & SNACKS

- 08 CAPONATA
- 10 ALBÓNDIGAS IN TOMATENSAUCE
- 11 BROTSALAT MIT KRÄUTER-DRESSING
- 12 AUBERGINENKAVIAR
- 12 AVOCADOSTULLE
- 13 CHAMPIGNONSALAT
- 13 BOHNEN-ZITRUS-DIP
- 14 NUDELBOWL MIT FRITTIERTEN TOFUWÜRFELN
- 16 LAUWARMER LINSENSALAT
- 17 GEEISTE NUDELBOWL
- 18 ONIGIRAZU MIT AVOCADO UND DILLSPINAT
- 20 COUSCOUS MIT KURKUMACREME
- 21 QUINOA-SALAT MIT HUMMUS

# CAPONATA

## GUT VORZUBEREITEN

2 mittelgroße Auberginen  
(ca. 500 g)

Salz

4 Stangen Staudensellerie

500 g Tomaten

100 ml Olivenöl

1 Zwiebel

3 EL Rosinen

3 EL Aceto balsamico

3 EL Kapern

2 EL Pinienkerne

1 Bund Basilikum

Pfeffer

**1** Auberginen putzen, waschen und fein würfeln. In einem Sieb mit 1 TL Salz bestreuen und etwa 5 Min. ruhen lassen. Den Staudensellerie putzen, waschen und mit etwas Grün fein hacken. Die Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomatenhälften hacken.

**2** 50 ml Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel darin bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden in etwa 20 Min. weich garen. Aus der Pfanne heben und in einer Schüssel beiseitestellen. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen.

**3** Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das restliche Olivenöl (50 ml) in der Pfanne erhitzen, die Zwiebelstückchen darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. glasig dünsten. Tomaten und Sellerie unterrühren. Das Gemüse einmal kurz aufkochen lassen. Rosinen, Aceto balsamico und Kapern hinzufügen, alles salzen und abgedeckt in ca. 20 Min. weich köcheln.

**4** In der Zwischenzeit die Pinienkerne in etwa 3 Min. goldgelb rösten. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Die Auberginenwürfel zur Caponata geben, die Hälfte des Basilikums als Sträußchen hineinhängen und ca. 3 Min. mitköcheln.

**5** Danach das Basilikum entfernen. Die Caponata etwa 30 Min. auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Vor dem Servieren mit dem restlichen Basilikum garnieren. Dazu passt Ciabatta oder Weißbrot.





Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitungszeit • Pro Portion ca. 295 kcal, 4 g E, 18 g F, 27 g KH

# SÜSSKARTOFFELSUPPE

## KLASSIKER AUS INDIEN

2 Süßkartoffeln (ca. 500 g)  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer (1 cm lang)  
2 EL Öl  
1 EL Garam Masala  
500 ml Gemüsebrühe  
250 g Kokosmilch  
Salz, Pfeffer

**1** Die Süßkartoffeln schälen und in ca. daumendicke Würfel schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken. Den Ingwer schälen, reiben und mit dem gehackten Knoblauch zu einer Paste verrühren.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Knoblauchpaste und Garam Masala darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. erhitzen. Die Süßkartoffelwürfel hinzufügen und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Alles einmal kurz aufkochen, dann ungefähr 10 Min. abgedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Süßkartoffelstücke weich sind. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

### TAUSCH-TIPP

Anstelle der Süßkartoffeln können Sie auch festkochende Kartoffeln verwenden.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitungszeit • Pro Portion ca. 350 kcal, 14 g E, 9 g F, 52 g KH

# SOMMERMINESTRONE

AUS ITALIEN

500 g reife Tomaten  
250 g Baby-Blattspinat  
1 Zwiebel  
1 Möhre  
2 Stangen Staudensellerie  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl  
1 Dose Borlotti-Bohnen (400 g;  
ersatzweise Cannelini-  
Bohnen)  
200 g kleine Nudeln  
(z. B. Pipette, Orzo)  
Salz, Pfeffer

**1** Tomaten waschen, vierteln und von den Stielansätzen befreien. Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen. Zwiebel und Möhre schälen, fein würfeln. Staudensellerie putzen, waschen, bei Bedarf entfädeln und klein schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken.

**2** Das Öl in einem großen Topf erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhre und Staudensellerie darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die Tomaten unterrühren und alles einmal kurz aufkochen. Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mit den Nudeln unter das Gemüse rühren.

**3** Das Gemüse mit 1 l heißem Wasser aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles nochmals kurz aufkochen und ca. 8 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Pasta fast gar ist. Dann den Spinat unterrühren und noch 2–3 Min. mitgaren. Die Minestrone in Teller oder Suppenschalen verteilen und sofort genießen.

# SÜSSKARTOFFEL-GEWÜRZ-CURRY

## EXOTISCH

2 Süßkartoffeln (600 g)  
2 schwarze Kardamomkapseln  
1 Stück Kurkuma (ca. 0,5 cm lang;  
ersatzweise 1 Msp. gemahlene  
Kurkuma)  
2 EL Öl  
1 TL schwarze Senfkörner  
½ TL Zimtpulver  
½ TL Chilipulver  
½ Limette  
100 ml Mandeldrink  
250 ml Tomatensauce (Fertig-  
produkt)  
Salz, Pfeffer  
2 Frühlingszwiebeln (nach  
Belieben)

**1** Süßkartoffeln waschen, schälen und fein würfeln. Die Samen aus den Kardamomkapseln lösen und im Mörser zu einem feinen Pulver zerstoßen. Kurkuma schälen und fein hacken.

**2** Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemörserten Kardamom, gehackte Kurkuma, Senfkörner, Zimt- und Chilipulver darin 2–3 Min. anrösten, bis sich die Aromen entfalten und die Senfkörner aufplatzen. Limette halbieren, den Saft auspressen.

**3** Süßkartoffelwürfel unter die Gewürze rühren und kurz mit anbraten. Limettensaft, Mandeldrink und Tomatensauce dazugeben, alles aufkochen und pikant salzen und pfeffern. Das Curry ca. 15 Min. abgedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind, aber noch ihre Form haben.

**4** Das Curry mit Jasmin-Reis servieren. Nach Belieben die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, mitsamt dem Grün in feine Röllchen schneiden und über das Curry streuen.

### GU CLOU

Der geräucherte schwarze Kardamom wird auch als Speck unter den Gewürzen bezeichnet, denn er gibt veganen oder vegetarischen Gerichten ein herzhaftes Umami-Aroma.



# DIE PERFEKTE KOMBI



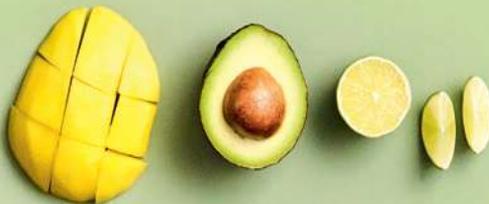
Aus dem Vorrat – mit diesen Zutaten lassen sich Pasta und Dips zubereiten, die den kompletten Proteinbedarf abdecken.

*Linsen / Kichererbsen + Vollkornbrot / Vollkornnudeln*



Neben einem Energieschub liefert dieser Snack auch eine Doppeldosis Kalium!

*Cashewkerne / Mandeln + Banane / getrocknete Aprikosen*



Als Salat oder Smoothie deckt die Dreierkombi ein Drittel des täglichen Bedarfs an Vitamin A.

*Avocado + Mango + Limette*



# VIELSEITIGE ERSATZPRODUKTE

## HAFERDRINK

Gut ins Müsli, zum Backen oder ins Dessert, erhältlich auch in einer Barista-Variante zum Aufschlagen für den veganen Cappuccino.

## SOJADRINK

Recht intensiver Geschmack, der oft mit einem Mehr an Zucker ausgeglichen wird.

## KOKOSMILCH

Das unverkennbare Aroma verträgt pikante Gewürze, passt aber auch gut in Dips und Desserts.

## CREME-CUISINE

Hergestellt auf Reis-, Soja- oder Kokosmilchbasis. Alle lassen sich laut Herstellerangaben sahnig aufschlagen, am besten klappt das bei Soja.

## DINKELDRINK

Relativ neu im Regal, je nach Hersteller recht intensiv schmeckend und gesüßt.

## VEGANE CRÈME FRAÎCHE

Hergestellt auf Sojabasis. Zum Kochen oder im Dessert.

## ERDNUSSBUTTER

Zum Backen, für's Stir Fry und als Energieschub zwischendurch (sehr lecker mit gesalzene Crackern). Übrigens: Erdnüsse sind, botanisch gesehen, gar keine Nüsse, sondern zählen zu den Hülsenfrüchten.



# PASSENDE BEGLEITER



## AROMATISIERTES WASSER

Gelingt mit Gurkenspiralen, Zitronenthymian und Limettenachteln sowie Minze und Beeren und ist allemal gesünder und umweltschonender als Mineralwasser mit Aromazusätzen.



## FRÜCHTETEES

Getrocknete Hibiskusblüte leuchtet pinkfarben im Glas. Das klassische Erfrischungsgetränk in Mexiko wird stilecht im Longdrinkglas auf Eis mit Zucker als »Agua de Jamaica« serviert.



## VEGANER WEIN / SCHAUMWEIN

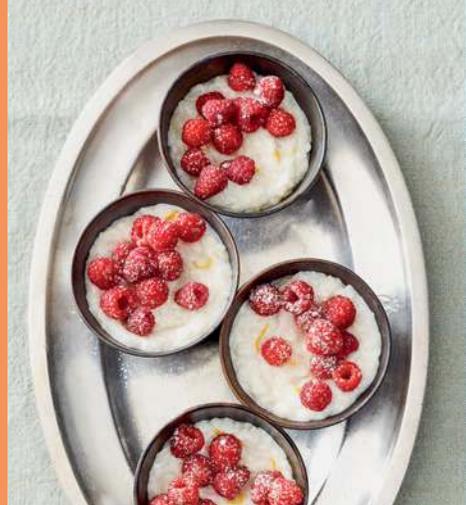
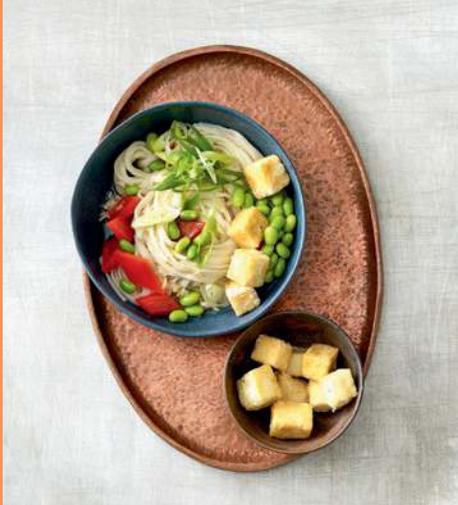
Wein und Schaumwein werden normalerweise mit Eiklar, Kasein oder Gelatine geklärt, das geht aber auch mit Erbsen- und Kartoffelprotein. Solche Weine tragen ein Vegan-Siegel.



## BIER

Nach deutschem Reinheitsgebot gebräutes Bier ist vegan. Importierte Biere werden teilweise wie Wein geklärt oder enthalten tierische Zusatzstoffe wie beispielsweise Honig.

# VERFÜHRUNG ZUM GESUNDEN GENUSS



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Nachhaltig genießen – einfach wie nie: Buchklappen aufklappen und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Vielseitig und inspirierend: abwechslungsreiche Rezepte aus aller Welt



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-7302-7



9 783833 873027

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