

KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

VEGETARISCH

KOCHEN MIT 5 ZUTATEN



GU

DAS PRINZIP: VEGGIE MIT 5 ZUTATEN

BEWUSST EINKAUFEN

Saisonales Obst und Gemüse aus der Region, bevorzugt aus Bio-Anbau nehmen. Aufgrund kurzer Transportwege schneidet es in puncto Aroma, Frische und Nährstoffgehalt am besten ab.



GESCHICKT VERWERTEN

Ob Radieschen, Möhren oder Fenchel: Die Blätter lassen sich mitverwenden. Sie bringen Würze und Vitalstoffe ins Essen.

CLEVER KOMBINIEREN

Vorräte wie Tomaten und Hülsenfrüchte in Konserven, TK-Gemüse und -Früchte ohne Zusätze und Eingelegtes wie Oliven, Gurken und Paprika sparen Zeit.

GEKONNT WÜRZEN

Temperamentvoller Schärfekick oder sanfte Aromen – Kräuter und Gewürze verbinden den Geschmack der Zutaten so raffiniert, dass sich ein harmonischer Gesamteindruck entfaltet.

SO GEHT'S: GEMÜSE ZUM EINFRIEREN



VORBEREITEN

Gemüse je nach Sorte putzen und waschen oder schälen und klein schneiden: Brokkoli in Röschen, Zucchini in dicke, Möhren in dünne Scheiben, Paprika und grüne Bohnen in Stücke teilen, Zuckerschoten ganz lassen.

ABSCHRECKEN

Die Portionen mit einem Sieblöffel herausnehmen und in eine große Schüssel mit Eiswasser tauchen – der Garprozess wird gestoppt, Gemüse behält Form und Farbe. Dafür genügend Eiswürfel oder Kälteakkus vorbereiten!



AUFKOCHEN

Für größere Portionen einen großen Topf mit reichlich Salzwasser auf dem Herd zum Kochen bringen. Darin wird dann das Gemüse zum Einfrieren auf Vorrat blanchiert, also kurz gegart – nicht mehr als 500 g in einem 5-Liter-Topf.

ABTROPFEN

Nach dem Eisbad das Gemüse mit einem Sieblöffel herausheben und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten und vorsichtig trocken tupfen, damit sich beim Gefrieren keine Kristalle bilden.



BLANCHIEREN

Die Gemüsesorten im Kochwasser je nach Sorte portionsweise in 1–5 Min. bissfest garen. Dabei ist es wichtig, dass das Wasser wirklich sprudelnd kocht und nur beim Eintauchen der Lebensmittel kurzfristig abkühlt.

EINFRIEREN

Alle Gemüsesorten in einer Schüssel mischen und portionsweise in Gefrierboxen oder -beutel füllen, verschließen und einfrieren. Der Gemüsemix eignet sich ideal als Basic-Zutat für Suppen, Salate, Pfannen- und Ofengerichte.



EIWEISSPOWER AUS DEM VORRAT

HALLOUMI

Würzig, sahnig und salzig: Der nicht schmelzende Käse für Pfanne und Grill stammt aus Zypern und wird aus Kuh-, Ziegen- und Schafsmilch hergestellt.



FETA

Das griechische und cremige Original aus Schaf- und/oder Ziegenmilch hat es in sich – rund 16 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm und viel Kalzium für starke und feste Knochen.



TOFU

Der »Quark« aus Sojabohnen ist eine wertvolle Quelle für pflanzliches Eiweiß und damit der unangefochtene Star der fleischlosen Kochkunst. Tofu natur schmeckt eher neutral, geräuchert hat er viel Aroma.

QUARK

Seine hoher Proteinanteil und die cremig-leichte Konsistenz machen ihn gut bekömmlich und leicht verdaulich. Je magerer der Quark, desto mehr Eiweiß enthält er.



GRIECHISCHER JOGHURT

Besonders cremig und durch eine spezielle Herstellung eiweißreicher als normaler Joghurt. Der »Echte« enthält 10 Prozent Fett, es gibt aber auch fettärmere Varianten.



EI

Der nährstoffreiche Liebling aller Veggie-Fans liefert hochwertige Proteine, die der Körper zu 100 Prozent verwerten kann.



LUPINENFILET

Mild gewürzt, von fester Struktur und herzhaft: Der pflanzliche Fleischersatz aus heimischen Süßlupinensamen ist eine gute Alternative zu Sojaprodukten. Super zum Grillen und Kurzbraten.

INHALT

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

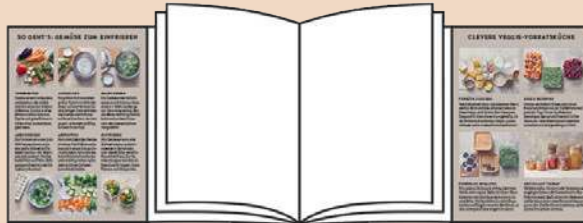
DAS PRINZIP:
VEGGIE MIT
5 ZUTATEN



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
GEMÜSE ZUM
EINFRIEREN



Immer griffbereit:
CLEVERE VEGGIE-
VORRATSKÜCHE

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 veganen 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 KLEINE GERICHTE



20 ONE-POT-MEALS



34 AUS DEM OFEN



48 SÜSSES

04 DIE AUTORIN

05 BLITZREZEPT: ONE-POT-ASIA-PASTA

44 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 250 kcal, 9 g E, 19 g F, 10 g KH

WASSERMELONEN-FETA-SALAT

SOMMER-REZEPT

*1 Bio-Limette
4 Stiele Minze
Salz
Pfeffer
3 EL Olivenöl
1 kg Wassermelone
200 g Schafskäse (Feta)*

1 Die Limette heiß waschen und trocken reiben, die Schale mit einem Zestenschneider in feinen Streifen abziehen (alternativ die Schale mit dem Messer dünn abschälen und in feine Streifen schneiden). Die Limette halbieren und 3 EL Saft auspressen. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren in feine Streifen schneiden.

2 Für das Dressing Limettenschale und -saft mit etwas Salz und Pfeffer, den Minzestreifen und dem Olivenöl in einer Schüssel sehr gut verrühren.

3 Die Melone schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei die Kerne entfernen. Die Melonenstücke in die Schüssel geben und mit der Limetten-Vinaigrette mischen. Den Feta grob zerkrümeln und daraufstreuen. Mit Minze garniert servieren.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 295 kcal, 14 g E, 23 g F, 6 g KH

ZUCCHINI-TOMATEN-SALAT

VITAMINREICH

500 g Tomaten
2 Zucchini (grün und gelb;
ca. 400 g)
250 g Mozzarella
1 Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

- 1** Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
- 2** Das Olivenöl in einer großen, schweren Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin portionsweise bei mittlerer bis großer Hitze von beiden Seiten in ca. 4 Min. hellbraun braten. Herausnehmen, mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen und mit dem Zitronensaft beträufeln.
- 3** Die Tomaten-, Zucchini- und Mozzarellascheiben abwechselnd und leicht überlappend auf Tellern anrichten. Mit dem abgetropften Zitronendressing beträufeln und servieren.

REISPFANNE MIT SPINAT UND EI

LAKTOSEFREI

4 Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl
250 g 20-Minuten-Naturreis
Salz
Pfeffer
500 g Baby-Blattspinat
8 Eier (Größe M)

MEHR DAR AUS MACHEN

Für eine orientalische Note die Reispfanne mit Zatar verfeinern. Das ist eine aromatisch-nussige Gewürzmischung aus der arabischen und nordafrikanischen Küche. Dazu gehören wilder Thymian, Sumach, Sesam sowie Salz und je nach Region noch Koriander, Fenchel und Anis. Zatar gibt es in den meisten türkischen Lebensmitteläden.

- 1** Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, die weißen und grünen Teile getrennt in feine Ringe schneiden.
- 2** Das Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die weißen Frühlingszwiebelringe darin bei mittlerer Hitze 1–2 Min. anbraten. Den Reis dazugeben und unter Rühren kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. 600 ml heißes Wasser angießen und alles zugedeckt aufkochen. Anschließend den Reis bei kleiner Hitze nach Packungsanweisung in 20–25 Min. ausquellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist.
- 3** Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und vorsichtig trocken schleudern, die groben Stiele entfernen. Den Spinat ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit zusammen mit den grünen Frühlingszwiebelteilen unter den Reis mischen und mitgaren.
- 4** Die Reismischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Esslöffel acht Mulden hineindrücken. Die Eier nacheinander aufschlagen und jeweils 1 Ei in eine Mulde gleiten lassen. Die Eier zugedeckt bei mittlerer Hitze in 4–5 Min. stocken lassen, dann leicht mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne servieren.





OFENGEMÜSE MIT BOHNENMUS

EINFACH

800 g Möhren
600 g Pastinaken
600 g kleine Rote Beten
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
2 Dosen weiße Bohnen
(à 250 g Abtropfgewicht)

MEHR DARAUSS MACHEN

Gibt es Reste vom Bohnenpüree? Kein Problem: Einfach abkühlen lassen und mit Gemüsesticks und Fladenbrot als kleinen Imbiss servieren. Oder als veganen Brotaufstrich verwenden. Lecker!

1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Möhren und Pastinaken putzen, schälen und jeweils längs vierteln. Die Roten Beten putzen und schälen (dabei am besten Einweghandschuhe tragen, da sie stark färben). Je nach Größe ganz lassen oder halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2 In einer Schüssel 2 EL Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Möhren und Pastinaken in dem Würzöl gründlich wenden, die Roten Beten nur kurz untermischen. Das Gemüse auf dem Backpapier verteilen und im Ofen (unteres Drittel) ca. 35 Min. garen.

3 Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Bohnen und 100 ml Wasser dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 10 Min. dünsten. Dann die Bohnen samt dem Kochwasser mit einem Pürierstab fein pürieren. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Ofengemüse auf Tellern anrichten. Mit dem restlichen Öl (2 EL) beträufelt servieren.



OFEN-FETA AUF KÜRBISGEMÜSE

LOW CARB

1 Butternusskürbis (ca. 1,2 kg)
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
750 g Tomaten
400 g Schafskäse (Feta)
6 Zweige Thymian

GUT ZU WISSEN

Feta auf Kürbis-Tomaten-Gemüse ist wunderbar für alle geeignet, die weitestgehend auf Kohlenhydrate verzichten, aber sich trotzdem satt essen möchten.

Wer gerne stipt, serviert dazu ofenfrisches Baguette. Allerdings ist das Ganze dann nicht mehr »Low Carb«, also mit wenigen Kohlenhydraten.

1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Kürbis längs halbieren und schälen, die Fasern und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden.

2 In einer großen Schüssel 4 EL Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer gut verrühren, die Kürbisstücke hineingeben und alles gut vermischen. Die Kürbismischung in einer Auflaufform (ca. 40 × 20 cm) gleichmäßig verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.

3 Inzwischen die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in schmale Spalten schneiden. Die Tomatenspalten mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feta trocken tupfen und in vier gleich große Scheiben schneiden. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abstreifen und hacken.

4 Die Form aus dem Ofen nehmen. Die Tomaten darauf verteilen und vorsichtig untermischen. Den Feta daraufsetzen und mit dem Thymian bestreuen. Mit dem übrigen Öl (1 EL) beträufeln und im Ofen weitere 15 Min. backen. Herausnehmen und das Gemüse mit dem Feta auf Tellern anrichten.



MILCHREIS MIT ZWETSCHGEN

FÜR KINDER

1 Vanilleschote

Salz

250 g Milchreis (Rundkornreis)

1 l Milch

500 g Zwetschgen

5 EL Rohrohrzucker

1 Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Das Vanillemark und die -schote mit 1 Prise Salz, dem Milchreis und der Milch in einen Topf geben. Zugedeckt aufkochen und offen bei kleiner Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

2 Inzwischen die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. 3 EL Zucker in die Mitte einer großen beschichteten Pfanne häufen und bei mittlerer Hitze schmelzen und leicht karamellisieren lassen. Die Zwetschgen in die Pfanne geben und in dem karamellisierten Zucker 2–3 Min. vorsichtig wenden, bis sie glänzen.

3 Die Vanilleschote aus dem Milchreis entfernen. Den restlichen Zucker (2 EL) unter den Milchreis rühren und diesen nach Belieben sofort in Schalen verteilen oder vorher etwas abkühlen lassen. Die karamellisierten Zwetschgen samt dem gezogenen Saft daraufgeben.

GU
CLOU

Ohne Zauberei wird aus dem Traditionsdessert ein cremiger und exotischer Traum: Lassen Sie den Reis statt in Kuhmilch einfach in ungesüßtem Kokosdrink oder einer Mischung aus 600 ml Kokosmilch (Dose) und 400 ml Wasser quellen.

DIE PERFEKTE KOMBI



Baby-Blattspinat, Frühlingszwiebeln, Ei, Olivenöl, Naturreis

POWERTEAM

Junges Blattgemüse, milde Frühlingszwiebeln und Ei stecken voller Vitalstoffe. Olivenöl sorgt für feine Würze, kerniger Reis für ein nussiges Aroma und Biss. Die Mischung bringt's!



Wassermelone, Minze, Limette, Olivenöl, Feta

SOMMERCOOLER

Der Beweis, dass sich Gegensätze anziehen: Fruchtsüße Melone, Limettensäure und Minze erfrischen und kühlen und bilden den perfekten Kontrast zu kräftigem Schafskäse und Olivenöl.



Süßkartoffel, Curry, Kichererbsen, Sahnejoghurt

SEELENWÄRMER

Der süß-nussige Geschmack der Süßkartoffel harmoniert gut mit mildem Sahnejoghurt. Kichererbsen und feine Curry-Aromen verleihen orientalischen Zauber.



ÖFFNEN

WÜRZ-JOKER FÜR DIE 5-ZUTATEN-KÜCHE

CURRYPASTE

Die beliebte Würzzutat für Currys, Suppen und Wokgerichte stammt ursprünglich aus Thailand und ist aus Chilis, Gewürzen und Kräutern gemixt. Gibt es im Asienregal im Glas in Rot (scharf), Grün (sehr scharf) und Gelb (mild-scharf).



SENF

Je nach Sorte variiert der geschmackliche Charakter von mild bis scharf und von körnig bis fein. Zum Verfeinern von Saucen, Dressings und Gemüse super geeignet. Die enthaltenen Senföle wirken als effektive Gesundheitsmacher.



HARTKÄSE

Für Würze im Reis- oder Pastagericht und zum Überbacken ist Käse unverzichtbar. Ideal sind der italienische Montello, ähnlich dem Parmesan, und Bergkäse, beide mit mikrobiellem statt tierischem Lab – am besten frisch gerieben.



AJVAR

Die Paprikapaste vom Balkan gibt es als milde Variante oder scharf. Sie verleiht Herzhaftem wie Suppen, Saucen und Dips eine tolle Farbe und ist eine super Alternative, wenn gerade keine frischen Paprika greifbar sind.

TK-KRÄUTER

Fein gehackt und unaufgetaut in die Speisen streuen: Mit Solo-Kräutern oder Kräutermischungen aus der Tiefkühltruhe lassen sich im Handumdrehen Suppen, Saucen, Dressing, Dips und Gemüsegerichte würzig verfeinern.

PESTO

Pasta, Suppen, Frittata, Dressings – grünes Pesto, der italienische Klassiker aus Basilikum, Öl, Pinienkernen und geriebenem Hartkäse ist ein echtes Allroundtalent, das gut mit vielen Veggie-Genüssen harmoniert.



CLEVERE VEGGIE-VORRATSKÜCHE



VORRÄTE CHECKEN

Vom Kühlschrank bis zur Speisekammer: Basics wie Eier, Milch und Käse sollte man immer zu Hause haben, auch Nudeln, Reis, Konserven, Essig und Öl. Kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Vorräte noch vorhanden, haltbar, gut verschlossen und in einwandfreiem Zustand sind.



EISIGE RESERVEN

Gemüse wie Brokkoli, Erbsen oder Spinat, Beeren und Kräuter aus der Tiefkühltruhe sind praktisch. Tipp: Frieren Sie Rhabarber, Zwetschgen, Spargel und Rosenkohl in ihrer Saison ein – dann schmecken sie besonders aromatisch und sind ganzjährig zur Hand.



ÜBERBLICK BEHALTEN

Eine gewisse Ordnung ist wichtig, damit man Vorräte nicht vergisst. Stellen Sie ältere Gläser, Konserven oder Konfitüren nach vorne in die erste Reihe. Und beschriften Sie selbst Eingemachtes und Eingefrorenes mit dem Datum, an dem es hergestellt bzw. eingefroren wurde.



GENUSS AUF VORRAT

Ob Marmeladen, Chutneys oder Tomatensauce, eingelegte Gurken oder Gemüfefond im Glas – Einkochen macht Spaß, schont den Geldbeutel und Sie haben immer etwas Feines im Haus und sparen Zeit. Und Sie können bestimmen, welche Zutaten Ihre Schätze enthalten.

SCHNELL. EINFACH. VEGETARISCH.



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Vegetarisch mit 5 Zutaten – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Salate, Bowls, One-Pot-Meals und vieles mehr:
Beste Rezepte für eine moderne und abwechslungsreiche Vегgie-Küche



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7875-6



9 783833 878756



€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

www.gu.de