

KÜCHENRATGEBER

ANNA WALZ

# HEALTHY FASTFOOD

Weniger  
Fett,  
weniger  
Zucker



GU

# DAS PRINZIP: HEALTHY FASTFOOD

## FRISCH ZUBEREITEN

Knackiger Salat und frisch geschnittene Tomaten als Belag liefern viele wertvolle Vitamine. Zusätzlich geben sie dem Burger ganz natürlich Farbe und Aroma.

## EINFACH SELBST MACHEN

Bereitet man Pattys, Saucen und Buns selbst zu, lassen sich Unmengen an Zucker, Salz und Zusatzstoffen sparen. Die Zubereitung ist schneller erledigt als gedacht.



## VOLLWERTIGE ZUTATEN VERWENDEN

Bei Burger Buns lassen sich weißer Zucker, ungesundes Fett und helles Mehl ganz easy gegen vollwertige Zutaten tauschen. So kommt nicht nur die gesündere Alternative, sondern auch mehr Geschmack auf den Teller.

# SO GEHT'S: GLÄSER STERILISIEREN



## IM KOCHTOPF:

Einen großen Topf mit drei Lagen Küchenpapier auslegen. Flaschen, Gläser und Deckel hineinlegen und vollständig mit Wasser bedecken. Zugedeckt aufkochen und ca. 10 Min. kochen lassen. Vorsichtig aus dem Wasser nehmen und kopfüber auf einem Geschirrtuch trocknen lassen.



## IM BACKOFEN:

Flaschen und Gläser auf ein Backblech stellen und im auf 110° vorgeheizten Backofen (unten) ca. 15 Min. erhitzen. Inzwischen die Deckel ca. 10 Min. auskochen. Die Gläser aus dem Ofen nehmen und auf einem Geschirrtuch abkühlen lassen. Die Deckel abtropfen lassen.

# GESUNDE ZUTATEN

## OLIVEN- & KOKOSÖL

Beide sind gesunde Alternativen zu Margarine und Sonnenblumenöl beim Braten und Backen.



## AVOCADO & SAHNEJOGHURT

Avocado und Joghurt mit 10 % Fett dienen als gesunder Ersatz für Mayonnaise & Co.

## TOFU, HALLOUMI & BOHNEN

Fester Tofu und Halloumi-Käse sind ein prima Fleischersatz. Auch mit zerdrückten Bohnen gelingen Fastfood-Gerichte fleischfrei.



## SÜSSUNGS-ALTERNATIVEN

Bananen und Apfelmark geben Teigen, Cremes und Shakes eine natürliche Süße und machen Zucker überflüssig. Wo es nicht ohne Zucker geht, lässt er sich durch Ahorn- und Reissirup (in Bioqualität), Kokosblütenzucker oder Rohrohrzucker ersetzen.



## DINKEL- & VOLLKORNMEHL

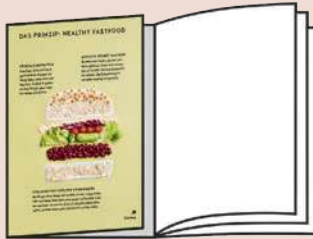
Beim Backen ersetzen Vollkornmehle und Dinkelmehl das klassische helle Weizenmehl. Auch sonst lassen sie sich vielfältig in der Küche einsetzen, z. B. beim Panieren.



# INHALT

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

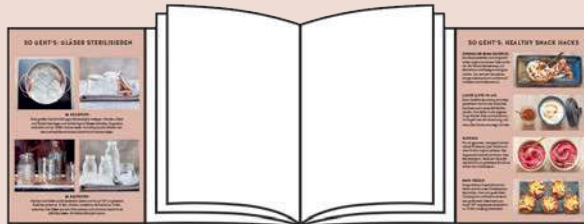
DAS PRINZIP:  
HEALTHY  
FASTFOOD



DIE PERFEKTEN  
POMMES



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
GLÄSER  
STERILISIEREN



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
HEALTHY  
SNACK HACKS

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 SNACKS & BEILAGEN



## 22 HAUPTGERICHTE



## 48 SÜSSES & GEBÄCK

04 DIE AUTORIN

05 SPICY MANDELN MIT 5 ZUTATEN

41 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



*Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 215 kcal, 2 g EW, 20 g F, 7 g KH*

# GRANATAPFEL-GUACAMOLE

VITAMINREICH

*½ Granatapfel  
1 kleine rote Zwiebel  
½ rote Chilischote  
1 Limette  
2 Avocados  
Salz  
Pfeffer*

- 1** Den Granatapfel aufbrechen und die Kerne zwischen den weißen Häutchen herauslösen. Dabei die Kerne am besten in einer Schüssel unter Wasser herauslösen, damit keine Spritzer entstehen.
- 2** Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein hacken. Die Limette auspressen.
- 3** Die Avocados halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Granatapfelkerne, Zwiebel- und Chiliwürfel und Limettensaft untermischen. Die Guacamole zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



*Für 1 Glas (200 ml Inhalt) • 10 Min. Zubereitung • Pro Portion (20 g) ca. 95 kcal, 0 g EW, 10 g F, 0 g KH*

# VEGANE MAYONNAISE

## GRUNDREZEPT

*50 ml kalter Haferdrink  
(ersatzweise Sojadrink)*

*100 ml Rapsöl*

*1 TL Zitronensaft*

*1 TL mittelscharfer Senf*

*1 Prise Rohrohrzucker*

*Salz*

### AUSSERDEM

*1 Schraubglas (200 ml Inhalt)*

**1** Haferdrink, Öl, Zitronensaft, Senf, Zucker und 1 Prise Salz in einen hohen Rührbecher geben. Einen Pürierstab auf den Boden des Bechers stellen und alles mixen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Dabei den Pürierstab langsam nach oben ziehen.

**2** Die Mayonnaise nach Belieben nochmals mit Salz abschmecken und in das sterilisierte Schraubglas füllen. Die Mayonnaise hält sich im Kühlschrank mindestens 1 Woche.



# CALIFORNIA BOWL

EXOTISCH

300 g *Sushi-Reis*  
2 *Bio-Limetten*  
2 EL *Rohrohrzucker*  
Salz  
2 *Mangos*  
½ *Bund Koriandergrün*  
2 *Avocados*  
Pfeffer  
4 EL *Sojasauce*  
7 EL *Sweet-Chili-Sauce*  
500 g *Lachsfilet ohne Haut*  
2 EL *Öl*  
3 EL *vegane Mayonnaise*

## GUT ZU WISSEN

Sweet-Chili-Sauce gibt es in Asia- und Supermärkten fertig zu kaufen. Besser schmeckt die Sauce aber selbst gemacht. Einfach mal die Mango-Chili-Sauce im ersten Kapitel testen.

- 1** Den Reis nach Packungsangabe in ca. 20 Min. garen. Inzwischen die Limetten heiß abwaschen und abtrocknen. Von 1 Limette die Schale abreiben, dann beide Früchte auspressen. 2 EL Limettensaft, Zucker und 2 TL Salz verrühren. Den gegarten Reis mit einer Gabel auflockern, den gewürzten Saft unterrühren und abkühlen lassen.
- 2** Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Mangowürfel, Koriandergrün und die Hälfte des übrigen Limettensafts mischen. Die Mango-Salsa mit Salz abschmecken.
- 3** Die Avocados halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in eine Schüssel geben. Den restlichen Limettensaft zufügen und die Avocado mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Sojasauce und 6 EL Sweet-Chili-Sauce verrühren. Den Lachs kalt abrausen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin von jeder Seite ca. 3 Min. braten. Die Sauce zugießen und in 3–4 Min. einkochen lassen, dabei den Lachs nochmals wenden.
- 5** Die Mayonnaise mit Limettenschale und restlicher Sweet-Chili-Sauce (1 EL) verrühren. Den Reis auf vier Schalen verteilen. Mango-Salsa, Avocadocreme und Lachs darauf anrichten. Mit der Mayonnaise beträufeln und sofort servieren.



# VEGGIE-BURGER

GUT VORZUBEREITEN

## FÜR DIE PATTYS

1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)  
60 g zarte Haferflocken  
20 g Vollkorn-Weizenmehl  
4 EL Olivenöl  
3 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL granulierter Knoblauch  
Salz

## FÜR DIE BURGER

2 Tomaten  
1 rote Zwiebel  
4 Salatblätter  
4 Burger-Brötchen (am besten Vollkorn)  
4 EL vegane Mayonnaise

### HALTBARKEITS-TIPP

Die Pattys sind ideal für Meal Prep, denn sie lassen sich prima auf Vorrat braten und tiefkühlen – auch in größerer Menge. Bei Bedarf dann einfach antauen lassen, in einer heißen Pfanne knusprig aufbacken und auf die Burger legen.

**PATTYS:** Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Bohnen dann in einem hohen Rührbecher mit einem Pürierstab grob pürieren. Haferflocken, Mehl, 2 EL Öl, Kreuzkümmel, Knoblauch und ½ TL Salz unterrühren. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 6 flache Pattys formen. Diese ca. 1 Std. abgedeckt kühlen.

**BURGER:** Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und dabei den Stielansatz entfernen. Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Salat waschen, trocken schleudern und die Blätter in Brötchengröße zerpfücken.

Die Burger-Brötchen waagrecht halbieren und die Schnittflächen in einer heißen großen Pfanne nacheinander anrösten.

**FERTIGSTELLEN:** Das restliche Öl (2 EL) in der Pfanne erhitzen und 4 Pattys darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 4–5 Min. knusprig braten. Inzwischen die Schnittflächen der Brötchen mit der Mayonnaise bestreichen und die Salatblätter auf den Böden verteilen. Je 1 gebratenes Patty, 2 Tomatenscheiben und einige Zwiebelringe daraufschichten. Die Deckel auflegen und servieren. Die übrigen 2 Pattys ebenso braten und anderweitig verwenden oder tiefkühlen.





Für 16 Stück • 15 Min. Zubereitung • 15 Min. Ruhen • 22 Min. Backen • Pro Stück ca. 175 kcal, 3 g EW, 11 g F, 16 g KH

# WALNUSS-COOKIES

EINFACH

*100 g Walnuskerne  
120 g weiche Butter  
90 g Rohrohrzucker  
1 Pck. Vanillezucker  
Salz  
1 Ei (M)  
150 g Vollkorn-Dinkelmehl  
70 g Dinkelmehl (Type 630)  
1 TL Weinstein-Backpulver*

- 1** Die Walnüsse grob hacken. Butter, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts cremig rühren. Das Ei einrühren. Beide Mehlsorten, Backpulver und gehackte Walnüsse mischen. Die Mehlmischung kurz unter die Buttermasse rühren. Den Teig dann ca. 15 Min. ruhen lassen.
- 2** Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Vom Teig etwa golfballgroße Portionen abnehmen und rund rollen. Die Kugeln auf das Backblech setzen und zu ca. 1 cm dicken Kreisen flach drücken.
- 3** Die Cookies nacheinander im Ofen (Mitte) jeweils ca. 11 Min. backen. Herausnehmen und warm servieren. Alternativ die Cookies auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen und zum Aufbewahren in eine gut schließende Dose schichten.



Für 12 Stück • 15 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Stück ca. 215 kcal, 5 g EW, 7 g F, 32 g KH

# BANANEN-HAFER-MUFFINS

FÜR KINDER

70 g Butter

3 Bananen

1 Ei (M)

90 g Rohrohrzucker

1 Pck. Vanillezucker

150 g Dinkelmehl (Type 630)

190 g zarte Haferflocken

Salz

2 ½ TL Weinstein-Backpulver

1 TL Zimtpulver

## AUSSERDEM

12er-Muffinform

12 Muffin-Papierförmchen

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen, die Papierförmchen in die Mulden der Muffinform setzen. Butter schmelzen, Bananen schälen und fein zerdrücken. 50 g geschmolzene Butter, Bananenmus, Ei, 70 g Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel glatt verrühren. Mehl, 140 g Haferflocken, Salz und Backpulver mischen. Die Mehlmischung mit einem Schneebesen zügig unter die Bananenmasse rühren. Den Teig gleichmäßig in die Förmchen füllen.
- 2 Restliche geschmolzene Butter (20 g), übrige Haferflocken (50 g) und übrigen Zucker (20 g) in einer Schüssel verrühren. Die Flockenmischung auf den Muffins verteilen.
- 3 Die Muffins im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und noch warm servieren oder auf dem Gitter vollständig auskühlen lassen.

# DIE PERFEKTEN POMMES



## KARTOFFELN

Der Klassiker ist schnell selbst gemacht. Fettarm im Ofen geröstet und sparsam gesalzen kann man die Pommes auch ohne schlechtes Gewissen genießen. Pur oder mit veganer Mayo zum Dippen servieren.



## SÜSSKARTOFFELN

Der Hipster unter den Pommes wird aus Süßkartoffeln geschnitten und karamellisiert herrlich beim Rösten im Ofen. Dazu passt ein Dip aus Sriracha-Sauce, Sahnejoghurt und gehacktem Koriandergrün.



## PASTINAKEN

Der letzte Schrei! Pastinaken-Pommes schmecken fein-würzig und sind einfach schick. Ein rasch gerührter Dip aus veganer Mayonnaise, Trüffelöl und etwas Bio-Zitronenschale gibt ihnen eine edle Note.



# HEALTHY MEAL PREP



## VORBACKEN

Burger Buns, Muffins, Cookies & Co. kann man gut in der doppelten Menge backen und in Gefrierbeuteln für den Vorrat tiefkühlen. Dann bei Bedarf kurz antauen und aufbacken. Bequemer und gesünder geht es nicht.



## MEHR ZUBEREITEN

Stehen Ofengemüse oder Veggie-Pattys auf dem Speiseplan, gleich etwas mehr zubereiten. Daraus lassen sich am nächsten Tag dann schnelle Tacos oder eine Bowl zaubern. So isst man lecker und gesund, aber auch blitzschnell.



## BASIS IM VORRAT

Für selbst gemachte Limo und Eistee die Basis (Sirup, Tee) zubereiten und kühl stellen. Vor dem Servieren dann rasch mit Mineralwasser oder Saft aufgießen. Das schmeckt viel besser als Softdrinks – und ist um Längen gesünder.



# SO GEHT'S: HEALTHY SNACK HACKS

## SCHNELLER BANANENSPLIT:

Eine Banane schälen und mit griechischem Joghurt auf einem Teller anrichten. Mit Kakaonibs bestreuen, mit Mandelmus und flüssigem Honig beträufeln. Das vertreibt den kleinen Hunger zwischendurch und fühlt sich trotzdem nach Schlemmen an.



## CAFFÈ LATTE TO GO:

Einen Teelöffel Ahornsirup mit etwas gemahlener Vanille oder Zimtpulver verrühren und in einen Milchkaffee träufeln. Den Kaffee in den eigenen To-go-Becher füllen und mitnehmen. So umgeht man die Versuchung, sich diese süße Sünde unterwegs zu holen.



## BLITZEIS:

Für ein gesundes, cremiges Fruchteis einfach TK-Beeren oder -Früchte mit einer Portion Joghurt pürieren. Das klappt natürlich auch mit Kokos- oder Mandeljoghurt. Verfeinern lässt sich das Eis noch mit geriebener Bio-Zitruschale oder Kokosraspeln.



## MINI-PIZZEN:

Einige Vollkorn-Toastbrötchen halbieren und mit etwas Tomatenpüree bestreichen. Dann mit gewürfelten Champignons und Paprika sowie etwas geriebenem Käse bestreuen. Im auf 175° vorgeheizten Backofen in ca. 10 Min. knusprig überbacken.



# ENDLICH FASTFOOD OHNE REUE



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Fastfood – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern  
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Weniger Fett, Zucker und Salz, aber ganz viel Geschmack:  
Fastfood-Klassiker gesund interpretiert



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-7989-0



9 783833 879890

€ 11,99 [D]

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