

KÜCHENRATGEBER

MARTIN KINTRUP

STUDI KÜCHE VEGAN

*schnelle und schlaue
Rezepte*



GU

DAS PRINZIP: VEGANE STUDIKÜCHE

Schnell, easy und super lecker ohne viel Werkzeug



Rein pflanzlich rundum
versorgt

Mit Nervennahrung gestählt
für stressige Tage

Partytugliches Soulfood fürs Wochenende

VEGANE ERNÄHRUNG - DAS 1. SEMESTER

VEGANE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Süßigkeiten und Alkohol



Öle, Fette und Salz



Eiweißspender:
Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen



Kohlenhydrate:
Getreideprodukte, Kartoffeln



Obst und Gemüse



Zuckerfreie Getränke

PFLANZLICHE TOP-EIWEISSQUELLEN



SOJAPRODUKTE

Ob Tofu, Tempeh, Sojaschnitzel oder Edamame – ein hoher Eiweißanteil und eine fast perfekte Kombination von Aminosäuren machen sie zu Stars der veganen Küche.



WEITERE HÜLSENFRÜCHTE

Linzen, Kichererbsen und Bohnen glänzen mit mindestens 20% Eiweiß. Auch Erdnüsse haben faustdick Eiweiß hinter den Ohren: wegen des Fettgehalts aber nur in Maßen genießen.



GETREIDE UND PSEUDOGETREIDE

Amaranth, Quinoa und Buchweizen sind keine Gräser und zählen daher nicht zu den echten Getreiden. Trotzdem enthalten sie allerlei Eiweiß und dazu noch viel mehr Wertvolles.



NÜSSE UND KERNE

In kleinen Mengen sind die Mini-Kraftpakete eine perfekte Ergänzung für den Eiweißhaushalt. Erlaubt ist, was schmeckt. Besonders wertvoll: Kürbiskerne und Hanfsamen.



KARTOFFELN

Auch wenn der Anteil mit 2% relativ gering ist, so sind die Eiweiße aus Kartoffeln für den Körper gut verwertbar. In Kombination mit Hülsenfrüchten geradezu unschlagbar.



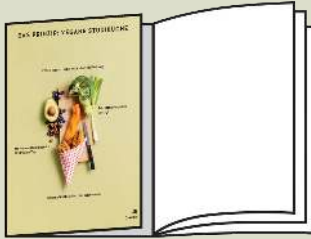
KOHLGEMÜSE

Besonders Brokkoli, Grünkohl und Rosenkohl zählen zu den grünen Eiweißwundern. Aber auch andere Kohlsorten wie Wirsing, Kohlrabi oder Chinakohl haben einiges zu bieten.

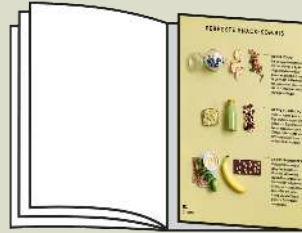
INHALT

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

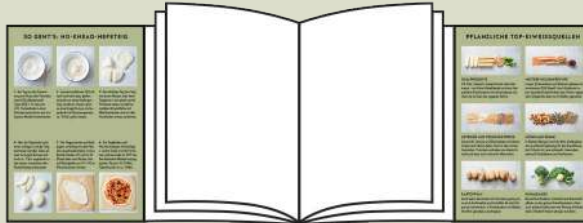
DAS PRINZIP:
VEGANE
STUDI-KÜCHE



PERFEKTE
SNACK-KOMBIS



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
NO-KNEAD-TEIG



Immer griffbereit:
PFLANZLICHE TOP-
EIWEISSQUELLEN

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 POWER-
FRÜHSTÜCK



18 EXTRASCHNELL
SATT



34 GECHILLT KOCHEN



48 SOULFOOD

- 04 DER AUTOR
- 05 NUDELSALAT MIT 5 ZUTATEN
- 33 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE





Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 465 kcal, 23 g E, 31 g F, 21 g KH

CAESAR SALAD MIT RÄUCHERTOFU

KLASSIKER

3 EL vegane Mayonnaise
2 EL Zitronensaft
1 EL Hefeflocken
1 Prise Zucker (nach Belieben)
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
1 großes Römersalatherz (ersatzweise 2 kleine)
250 g Kirschtomaten
1 kleines Bund Petersilie (nach Belieben)
200 g Räuchertofu
5 EL Öl
2 EL Sojasauce
½ längliches Brötchen (z. B. Baguettebrötchen, Laugen- oder Körnerstangen)

- 1 Mayonnaise, Zitronensaft, 1 EL Wasser, Hefeflocken und nach Belieben Zucker in einer Schale verrühren. Knoblauch schälen und dazu pressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Das Salatherz entblättern. Die Blätter waschen, trocken schleudern und in breite Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Nach Belieben Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Den Tofu grob würfeln.
- 3 Tofu in 1 EL heißem Öl rundherum goldbraun anbraten. Mit Sojasauce ablöschen, Tofu damit überziehen. Aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne säubern, dann 4 EL Öl darin erhitzen. Das Brötchen in dünne Scheiben schneiden und im heißen Öl beidseits knusprig braun anrösten. Auf Küchenpapier entfetten.
- 4 Salat, Tomaten und nach Belieben Petersilienblätter mit dem Dressing mischen. Brotscheibchen untermischen und alles auf Teller verteilen. Tofu darüber streuen und genießen.



Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 505 kcal, 15 g E, 15 g F, 73 g KH

MAROKKANISCHER COUSCOUSTOPF

AROMATISCH

150 g Möhren
1 gelbe Paprika
1 rote Zwiebel
50 g gemischte Oliven
(entsteint)
200 g gegarte Kichererbsen
(im Beutel)
2 EL Öl
2 TL Ras el Hanout
2 EL Zucker
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
70 g Couscous
4 Stängel Petersilie (nach
Belieben)

1 Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Paprika waschen, längs halbieren, Stielansatz, Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln, die Oliven halbieren. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 In einem Topf das Öl erhitzen. Das Gemüse darin offen ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Ras el Hanout und Zucker hinzufügen und kurz mitdünsten. Dann stückige Tomaten, 400 ml Wasser, Kichererbsen, Oliven und 1 EL Zitronensaft dazugeben, alles aufkochen und zugedeckt weitere 5 Min. bei kleiner Hitze kochen lassen.

3 Den Eintopf salzen und pfeffern, Couscous unterrühren. Zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 6 Min. ziehen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Eintopf mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, nach Wunsch mit Petersilie garnieren und auf Teller verteilen.



Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 445 kcal, 11 g E, 10 g F, 77 g KH

CURRY-NUDELSUPPE MIT ERDNUSS

THAILÄNDISCH

125 g Reismudeln
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (0,5 cm lang)
1 rote Paprika
200 g Kokosmilch
1 ½ EL rote Currypaste
Salz
1 ½ EL brauner Zucker
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Erdnuskerne (geröstet
und gesalzen)
1 EL Limettensaft
Pfeffer

1 Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. In der Zwischenzeit Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln. Die Paprika waschen, längs halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in dünne Streifen schneiden.

2 Zwiebelwürfel in 3 EL Kokosmilch andünsten. Paprikastreifen und Knoblauch mit etwas Kokosmilch hinzufügen und 3 Min. mitdünsten. Currypaste und Ingwer 1 weitere Min. mitdünsten, bis es duftet. Dann 600 ml Wasser und die übrige Kokosmilch angießen, salzen, nach Belieben zuckern und alles offen 6–8 Min. köcheln.

3 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und samt frischem Grün in Ringe schneiden. Die Erdnuskerne hacken. Limettensaft und Frühlingszwiebeln in die Suppe rühren, diese 1 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgetropfte Nudeln auf Suppenschaalen verteilen, mit Suppe übergießen und mit Erdnüssen bestreuen.



Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 510 kcal, 28 g E, 17 g F, 62 g KH

LINSEN-DAL MIT BROKKOLI

INDISCH

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (0,5 cm lang)
1 Möhre (ca. 100 g)
2 ½ TL Currypulver
200 g Kokosmilch
125 g rote Linsen
250 g Brokkoli
Salz
1 EL Öl
2 EL Cashewkerne
2 EL Zitronensaft
Pfeffer
1 TL Zucker

1 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln. Die Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. 1 TL Knoblauchwürfel beiseitestellen, übrige Zutaten mit 250 ml Wasser, 2 TL Currypulver, Kokosmilch und Linsen in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen.

2 Brokkoli waschen, in Röschen teilen und diese in 1 l kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Cashewkerne und restlichen Knoblauch darin anrösten, Brokkoliröschen hinzufügen und kurz schwenken, bis sie warm sind. Mit übrigem Curry und ½ EL Zitronensaft würzen, salzen und pfeffern.

3 Übrigen Zitronensaft und Zucker unter das Dal mischen, dann alles noch 2–3 Min offen rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Schalen verteilen. Brokkoli-Cashew-Mix darüber streuen.



Für 2 Personen • 40 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 490 kcal, 14 g E, 25 g F, 41 g KH

FALAFELBURGER

ORIENTALISCH

2 kleine rote Zwiebeln
½ Pck. Falafelpulver (85 g)
3 EL vegane Mayonnaise
1 EL Tahin (Sesampaste)
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
1 Tomate
1 Stück Salatgurke
2 Burger-Buns
4 EL Rote-Bete-Hummus
(aus dem Kühlregal)
80 g Krautsalat (aus dem
Kühlregal)

1 Zwiebeln schälen, eine fein würfeln, die andere in Ringe schneiden. Zwiebelwürfel in einer Schüssel mit Falafelpulver und 130 ml kochendem Wasser vermischen. 15 Min. quellen lassen. Mayonnaise, Tahin und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomate und Gurke waschen, beides in Scheiben schneiden.

2 Backofen auf 100° (Umluft) vorheizen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Buns halbieren und auf dem Rost im heißen Backofen (Mitte) in 6–8 Min. leicht knusprig aufbacken. Die Falafelmasse mit befeuchteten Händen zu Burger-Pattys formen und in der heißen Pfanne in ca. 8 Min. von beiden Seiten goldbraun backen.

3 Buns aus dem Ofen nehmen, mit Sesam-Mayo bestreichen. Die unteren Hälften mit Gurken und Zwiebelringen belegen. Pattys daraufgeben, mit Hummus bestreichen, mit Tomatenscheiben belegen und den Krautsalat darauf häufen. Obere Bun-Hälften auflegen.

CINNAMON-PECANNUT-ROLLS

FÜR GÄSTE

250 g vegane Margarine
450 ml Sojadrink
200 g Rohrzucker
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
Salz
21 g frische Hefe (½ Würfel)
750 g Weizenmehl (Type 550)
150 g Pekannusskerne
2 EL Zimtpulver
125 g Puderzucker
1 EL Zitronensaft

AUSSERDEM

2 Kuchenformen à 26 cm Ø
(ersatzweise 1 Auflaufform mit
ca. 35 × 30 cm)

- 1** In einem Topf 100 g Margarine schmelzen, den Sojadrink dazugießen und lauwarm erwärmen. Beides in einer großen Schüssel mit 50 g Rohrzucker, dem Vanillezucker und 1 TL Salz verrühren. Die Hefe zerbröckeln und darin auflösen. Dann nach und nach mit 650 g Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
- 2** Die Nüsse recht fein hacken. 50 g Mehl auf die Arbeitsfläche streuen, den Rest über den aufgegangenen Teig. Diesen etwas durchkneten, dann zu einem Rechteck von ca. 40 × 50 cm ausrollen. Den Teig zunächst mit 100 g zimmerwarmer Margarine bestreichen, leicht salzen. Dann nacheinander gleichmäßig mit 150 g Rohrzucker, Zimt und gehackten Nüssen bestreuen.
- 3** Den Teig von der Längsseite her vorsichtig aufrollen und in 16 Scheiben schneiden. Formen mit übriger Margarine einfetten und mit den Teigschnecken auslegen, die Schnittfläche weist nach oben. Zugedeckt nochmals 30 Min. gehen lassen.
- 4** In der Zwischenzeit den Backofen auf 180° vorheizen. Die Schnecken nach der Gehzeit im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, bis die Oberfläche gut gebräunt ist. Anschließend herausnehmen und in der Form abkühlen lassen.
- 5** Puderzucker in einer Schüssel mit dem Zitronensaft verrühren. Dann tropfenweise Wasser dazugeben, bis ein dickflüssiger Zuckerguss entstanden ist. Den Guss in Streifen über die Cinnamon-Pecannut-Rolls träufeln und fest werden lassen.



PERFEKTE SNACK-KOMBIS



BRAIN-FOOD

Ein kerniges Vollkornmüsli mit Heidelbeeren, Apfelchips, Mandeln und Kürbiskernen bringt dich mit langkettigen Kohlenhydraten, gesunden Fetten und reichlich Vitaminen locker durch jede Klausur.



NERVENNAHRUNG

Vollkornbrot mit Avocado-Dip, grüner Smoothie mit Spinat und Studentenfutter lassen mit Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und B-Vitaminen den Stress einfach an dir abprallen.



ENERGIE-BOOSTER

Vollkorncracker und gedämpfter Brokkoli mit Hummus, Banane und dunkle Nusschokolade machen dich mit gesunden Fetten, sekundären Pflanzenstoffen und Gute-Laune-Spender Tryptophan zur Prüfungszeit unbesiegbar.



VEGANE ERNÄHRUNG - DAS 1. SEMESTER

VEGANE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Süßigkeiten und Alkohol



Öle, Fette und Salz



Eiweißspender:
Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen



Kohlenhydrate:
Getreideprodukte, Kartoffeln



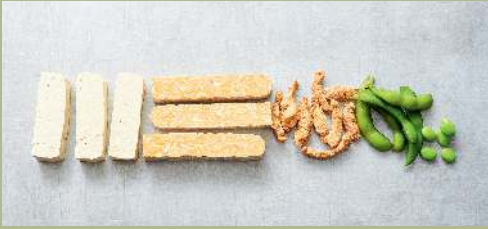
Obst und Gemüse



Zuckerfreie Getränke



PFLANZLICHE TOP-EIWEISSQUELLEN



SOJAPRODUKTE

Ob Tofu, Tempeh, Sojaschnitzel oder Edamame – ein hoher Eiweißanteil und eine fast perfekte Kombination von Aminosäuren machen sie zu Stars der veganen Küche.



WEITERE HÜLSENFRÜCHTE

Linzen, Kichererbsen und Bohnen glänzen mit mindestens 20% Eiweiß. Auch Erdnüsse haben faustdick Eiweiß hinter den Ohren: wegen des Fettgehalts aber nur in Maßen genießen.



GETREIDE UND PSEUDOGETREIDE

Amaranth, Quinoa und Buchweizen sind keine Gräser und zählen daher nicht zu den echten Getreiden. Trotzdem enthalten sie allerlei Eiweiß und dazu noch viel mehr Wertvolles.



NÜSSE UND KERNE

In kleinen Mengen sind die Mini-Kraftpakete eine perfekte Ergänzung für den Eiweißhaushalt. Erlaubt ist, was schmeckt. Besonders wertvoll: Kürbiskerne und Hanfsamen.



KARTOFFELN

Auch wenn der Anteil mit 2% relativ gering ist, so sind die Eiweiße aus Kartoffeln für den Körper gut verwertbar. In Kombination mit Hülsenfrüchten geradezu unschlagbar.



KOHLGEMÜSE

Besonders Brokkoli, Grünkohl und Rosenkohl zählen zu den grünen Eiweißwundern. Aber auch andere Kohlsorten wie Wirsing, Kohlrabi oder Chinakohl haben einiges zu bieten.

VEGANE POWER FÜR JEDEN TAG!



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Ideenreiche Einsteigerküche – einfach wie nie:

Buchklappen aufklappen und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Cooler Rezepte ganz ohne Tier – schmeckt nach mehr!



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



WG 453 Allgemeine Kochbücher
ISBN 978-3-8338-8254-8



9 783833 882548

€ 9,99 [D]

www.gu.de