

KÜCHENRATGEBER

CORINNA SCHOBER

VEGANE ONE POT MEALS



GU

DAS PRINZIP: VEGANE ONE POT MEALS

GEWÜRZE

Zwiebel, Knoblauch,
Currypulver



TOPPINGS

Frische Kräuter, Samen
und Kerne

SAUCE

Kokosmilch, Pflanzen-
creme, passierte Tomaten



GEMÜSE

Aubergine, Tomaten,
Baby-Blattspinat



SATTMACHER

Reis, Hülsenfrüchte, vegane
Nudeln, Kartoffeln



ÖFFNEN

SO GEHT'S: GEMÜSEBRÜHE



Für 1 l Brühe ½ Zwiebel schälen und hacken. 1 Bund Suppengrün waschen, putzen und in Würfel schneiden. ½ Bund Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.



1 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die gehackte Zwiebel zugeben und in ca. 5 Min. glasig dünsten. Das gewürfelte Suppengemüse zufügen und ein paar Minuten mitbraten.



1 l Wasser und die gehackte Petersilie zufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und 1 Msp. frisch geriebener Muskatnuss kräftig würzen und aufkochen.



Die Gemüsebrühe ca. 1 Std. köcheln lassen. Anschließend die Brühe durch ein feines Sieb abseihen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

VEGANE SATTMACHER

QUINOA

Das sogenannte Pseudogetreide ist glutenfrei und proteinreich. Er hält lange satt, ist leicht zuzubereiten und vielseitig einsetzbar.

COUSCOUS

Ursprünglich stammt Couscous aus der nordafrikanischen bzw. orientalischen Küche. Wie andere Getreideprodukte liefert er viele Kohlenhydrate und enthält nur wenig Fett.

AUS DEM KÜHLREGAL

Vegane Fertigprodukte wie Gnocchi oder Schupfnudeln in guter Qualität sind mittlerweile in vielen Supermärkten erhältlich.

NUDELN

Egal ob vegane italienische Pasta oder asiatische Reisnudeln – sie sind perfekt für One-Pot-Gerichte geeignet und machen alle glücklich.

BUCHWEIZEN

Ein anderes Pseudogetreide, das ebenfalls glutenfrei ist, wertvolle Nährstoffe enthält und hochwertiges Eiweiß liefert.

REIS

Ob als Beilage zu Currys oder als Hauptdarsteller in Risotto und Paella – es gibt viele köstliche Reisgerichte. Eine abwechslungsreiche Alternative zu Kartoffeln und Nudeln.



VEGANE PASTA ASCIUTTA

EINFACH

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
100 g rohe vegane Hackalternative
(aus dem Kühlregal; z. B. auf
Sojabasis)
300 g passierte Tomaten
325 ml Gemüsebrühe
1 EL vegane Sauerrahm-
Alternative
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
150 g vegane Nudeln (z. B. Makka-
roni, Penne oder Spaghetti)
75 g Mais
75 g Kidneybohnen

- 1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in einem Topf mit dem Olivenöl kurz andünsten. Die Hackalternative zufügen und ca. 3 Min. unter ständigem Rühren anbraten.
- 2** Passierte Tomaten, Gemüsebrühe, Sauerrahm und Tomatenmark zugeben und unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und 5–8 Min. köcheln lassen.
- 3** Die Nudeln zufügen und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis sie bissfest sind. (Je nach Nudelsorte kann die Kochzeit variieren.)
- 4** Mais und Bohnen einrühren, kurz erhitzen und die Pasta erneut kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln auf Teller verteilen und sofort servieren.

GUT ZU WISSEN

Statt 100 g frischer veganer Hackalternative kann man auch 50 g Granulat verwenden. Das trockene Veggie-Hack nach Packungsanweisung einweichen lassen.



KICHERERBSEN-SPINAT-EINTOPF

VITAMINREICH

½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Süßkartoffel
30 g Baby-Blattspinat
20 g Erdnusskerne
1 EL Olivenöl
200 g stückige Tomaten
(aus der Dose)
100 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
175 g vorgegarte Kichererbsen
50 g TK-Erbsen
2 EL Erdnussmus

- 1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Süßkartoffel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.
- 2** Einen Topf erhitzen und die Erdnüsse darin kurz anrösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Das Öl in den Topf geben und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Süßkartoffelstücke zufügen und ca. 5 Min. anbraten.
- 3** Die stückigen Tomaten und die Gemüsebrühe in den Topf geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.
- 4** Die Kichererbsen abgießen. Dann mit Erbsen und Erdnussmus in den Topf geben. Den Eintopf weitere 5 Min. köcheln lassen. Den Spinat unterrühren und alles erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Eintopf auf Teller verteilen und mit gerösteten Erdnüssen bestreut servieren.

GU
CLOU

Dank der genialen Kombination Tomaten-Erdnussmus ist der Eintopf wunderbar cremig und schmeckt richtig fruchtig lecker.





Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • 30 Min. Kochen • Pro Portion ca. 415 kcal, 18 g E, 16 g F, 48 g KH

REISPFANNE À LA PAELLA

AUS SPANIEN

½ Zwiebel
½ Knoblauchzehe
1 rote Paprika
75 g vegane Bratwurst
2 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer
100 g Paella-Reis (ersatzweise
anderer Rundkorn- oder
Basmati-Reis)
¼ TL Safranfäden
300 ml Gemüsebrühe
100 g vorgegarte Erbsen

- 1** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Die vegane Bratwurst in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch, Paprika und Bratwurst zugeben und 6–8 Min. anbraten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Den Reis zufügen und kurz mitbraten. Dann die Safranfäden in die Pfanne geben, alles mit Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Den Reis ca. 20 Min. köcheln lassen.
- 4** Die Erbsen abgießen und einrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 10 Min. köcheln lassen. Die Reispfanne auf Teller verteilen und sofort servieren.



Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • 10 Min. Quellen • Pro Portion ca. 655 kcal, 14 g E, 33 g F, 80 g KH

ORIENTALISCHES COUSCOUS

HERBST-REZEPT

300 g Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
100 g vorgegarte Rote Beten
½ Granatapfel
3 EL Erdnussöl
50 g Walnusskerne
½ TL gemahlene Kurkuma
½ TL Zimtpulver
1 TL Chilipulver
Salz, Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe
100 g Couscous

- 1** Den Kürbis schälen, putzen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Die Rote Beten in kleine Würfel schneiden. Die Granatapfelkerne vorsichtig auslösen.
- 2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Kürbis, Walnusskerne und Gewürze zufügen und ca. 15 Min. braten, bis der Kürbis weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** Alles mit Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Den Herd ausschalten, Couscous einrühren und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern.
- 4** Rote Beten und Granatapfelkerne unterrühren und das Couscous erneut abschmecken. Auf Teller verteilen und servieren. Dazu passen frische Kräuter und ein Tahin-Dip oder veganer Frischkäse.



SCHNELLE ZUCCHINI-LASAGNE

FÜR KINDER

250 g Zucchini
2 Knoblauchzehen
200 g stückige Tomaten
(aus der Dose)
100 g vorgegarte Linsen
1 EL getrockneter Oregano
2 EL Cashewmus
Salz, Pfeffer
4 EL geriebene vegane
Parmesanalternative
100 g vegane Lasagneblätter
(ca. 4 Stück)
100 g vegane Reibekäse-
Alternative
2 Stängel Basilikum

AUSSERDEM

Olivenöl für die Form und zum
Bepinseln

GUT ZU WISSEN

Wer mag, bereitet gleich die doppelte Menge zu und verwendet einfach eine größere Auflaufform.

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Zucchini waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit den stückigen Tomaten, Linsen, Oregano, Cashewmus, Salz und Pfeffer verrühren.

2 Eine kleine Auflaufform (ca. 17 × 17 cm) mit Olivenöl fetten. Eine Schicht Zucchini auf den Boden legen, mit Olivenöl bepinseln und leicht salzen. Mit einem Viertel der Tomatensauce bedecken und 1 EL Parmesan darüberstreuen.

3 Dann eine Schicht Lasagneblätter daraufgeben (ca. 2 Stück). Diese mit Tomatensauce bedecken und mit 1 EL Parmesan bestreuen. Wieder eine Schicht Zucchinischeiben darauf verteilen, mit Öl bepinseln und leicht salzen. Mit Tomatensauce bedecken und mit 1 EL Parmesan bestreuen.

4 Die letzte Schicht Lasagneblätter daraufgeben. Mit der restlichen Tomatensauce bedecken und mit dem übrigen Parmesan bestreuen. Die restlichen Zucchini darauf verteilen, mit Öl bepinseln und leicht salzen. Mit Reibekäse bestreuen.

5 Die Lasagne in den heißen Ofen (Mitte) geben und in ca. 35 Min. goldbraun backen. Inzwischen das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die fertige Lasagne kurz abkühlen lassen, auf Teller verteilen und mit Basilikumblättern bestreut servieren.



Für 2 Personen • 10 Min. Zubereitung • 20 Min. Backen • Pro Portion ca. 425 kcal, 13 g E, 17 g F, 56 g KH

ÜBERBACKENE GNOCCHI

SCHNELL

200 g Kirschtomaten
2 EL vegane Crème-fraîche-
Alternative
1 TL Agavensirup
½ TL gerösteter Knoblauch
Salz, Pfeffer
4 getrocknete Tomaten
6 Stängel Basilikum
2 EL Hefeflocken
200 g vegane Gnocchi
(Fertigprodukt)
70 g vegane Reibekäse-
Alternative

AUSSERDEM
Olivenöl für die Form

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und mit Crème fraîche, Agavensirup, geröstetem Knoblauch, Salz und Pfeffer fein pürieren.
- 2 Die getrockneten Tomaten klein würfeln. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Etwas Basilikum beiseitelegen. Getrocknete Tomaten, gehacktes Basilikum und Hefeflocken unter die Tomatensauce rühren.
- 3 Eine kleine Auflaufform (ca. 17 × 17 cm) mit Olivenöl auspinseln und die Gnocchi darin verteilen. Die Tomatensauce darübergießen und kurz unterrühren. Alles mit Reibekäse bestreuen und ca. 20 Min. im heißen Ofen (Mitte) überbacken.
- 4 Die Gnocchi kurz abkühlen lassen, dann auf Teller verteilen und mit dem restlichen Basilikum bestreut servieren.



Für 2 Personen • 10 Min. Zubereitung • 35 Min. Backen • Pro Portion ca. 800 kcal, 12 g E, 49 g F, 75 g KH

BAKED FETA PASTA

KLASSIKER

1 Knoblauchzehe
250 g Kirschtomaten
6 Stängel Basilikum
150 g vegane Spaghetti (oder
andere Pasta nach Belieben)
150 g vegane Feta-Alternative
100 g Oliven (entsteint)
1 EL getrocknetes Basilikum
1 EL getrockneter Oregano
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 EL Pflanzencreme

AUSSERDEM

Olivenöl für die Form

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
- 2 Eine Auflaufform (ca. 20 × 27 cm) mit Öl auspinseln und die Spaghetti darin verteilen. Tomaten daraufgeben. Den Feta in die Mitte legen. Knoblauch, Basilikum, Oliven und getrocknete Kräuter darüberstreuen. Alles mit Öl beträufeln und salzen und pfeffern.
- 3 So viel Wasser zugießen, dass die Spaghetti vollständig davon bedeckt sind. Die Form in den heißen Ofen (Mitte) geben und die Nudeln in 30–35 Min. garen. Sollten sie das Wasser vor Ende der Backzeit aufgesogen haben, etwas Wasser nachfüllen.
- 4 Die Feta-Pasta mit Pflanzencreme verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen und sofort servieren.

DIE PERFEKTE KOMBI



EASY PEASY PASTA

Dank Nussmus und veganer Parmesanalternative ein äußerst cremiger, »käsiger« Genuss mit wenig Aufwand.

Kurze vegane Nudeln, Pflanzendrink, vegane Parmesanalternative, Cashewmus, Hefeflocken, Kurkuma



SCHNELLE REISPFANNE

Vitaminreich, sättigend und superschnell gekocht – eine einfache Reispfanne sollte auf keinem Speiseplan fehlen.

Reis, rote Paprika, vegane Bratwurst, Erbsen, Paprikapulver, Safran



FEINES AUS DEM OFEN

Aromatische Gewürze und ein hochwertiges Olivenöl veredeln jedes Gemüse und verleihen das gewisse Etwas.

Aubergine, Kichererbsen, Olivenöl, Harissa, Kurkuma, Agavensirup



PIMP YOUR MEAL - GESUNDE TOPPINGS

NÜSSE

Cashewkerne, Walnüsse, Macadamianüsse, Haselnüsse, Paranüsse und Mandeln enthalten viele Mineralstoffe und Vitamine.



SAMEN

Hanfsamen, Chia-Samen oder Leinsamen sind reich an Ballaststoffen und gesunden Fetten, die der Körper benötigt.



FLOCKEN

Hefeflocken, Quinoa-flocken oder Nori-Flocken dienen unter anderem als Lieferquelle für Vitamin B1, B2, Folsäure und Eiweiß.



FRISCHE FRÜCHTE

Granatapfelkerne, Aroniabeeren oder Heidelbeeren sind nicht nur ein optischer Hingucker, sondern stecken auch voller Vitamine.



KERNE

Kerne sind wahre Energielieferanten, die Eisen, Selen, Zink, Kalzium, Magnesium und noch viele weitere wichtige Nährstoffe enthalten.

FRISCHE KRÄUTER

Frisch geerntete Kräuter wie Basilikum, Thymian, Oregano oder Petersilie verleihen jedem Gericht ein besonderes Aroma.



SO GEHT'S: VEGANE ERNÄHRUNG



EISEN

Wichtig für den Sauerstofftransport, die Blutbildung und Abwehrkräfte. Enthalten in Kürbiskernen, Hanf- und Leinsamen, Pistazien, Linsen und Sojabohnen – am besten mit Vitamin C verzehren.



FOLSÄURE

Ein Vitamin, das an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt ist und bei der Blutbildung hilft. Unter anderem enthalten in Kichererbsen, Grünkohl, Petersilie, Brokkoli, Kidneybohnen, Linsen und Hefeflocken.



OMEGA-3-FETTSÄUREN

Sind entzündungshemmend und verbessern die Fließeigenschaften des Blutes. Enthalten in Leinöl, Leinsamen, Avocado, Chia-Samen, Soja, Nüssen und Spinat.

ZINK

Wichtig für die Zellteilung und das Immunsystem. Enthalten in Weizenkeimlingen, Kürbiskernen, Mohn, Sesam, Hülsenfrüchten und Nüssen.



EIWEISS

Proteine bilden Knochen und Muskeln und transportieren lebenswichtige Stoffe im Körper. Enthalten in Tofu, Nüssen, Bohnen, Quinoa, Brokkoli, Linsen und Kichererbsen.



MAGNESIUM

Wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen und für die Nervenfunktion. Enthalten in Hülsenfrüchten, Spinat, Quinoa und Mandeln.



VEGANER GENUSS GANZ EASY



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

One Pot vegan – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Vegan genießen ohne Schnickschnack:
neue kreative One-Pot-Rezepte mit minimalem Aufwand



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8263-0



9 783833 882630

€ 9,99 [D]

www.gu.de