

KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

# *EXPRESSKOCHEN* **VEGETARISCH**



**G|U**

# DAS PRINZIP: VEGGIE-BLITZKÜCHE

## SATTMACHER

Kurzgarende Getreide wie Bulgur oder Quinoa, Teigwaren und fertige Spätzle oder Gnocchi aus dem Kühlregal erleichtern das Speed-Kochen.

## GEMÜSE

Kein aufwendiges Putzen und schnell gar: Grüne Blattgemüse wie Baby-Spinat oder Mini-Pak-Choi und Sorten mit zarter Struktur – etwa Zucchini und Tomaten.

## ÖLE & FETTE

Hochwertige Öle liefern wertvolle Fette und viel Aroma.

## NÜSSE & KERNE

Walnüsse, Cashewkerne und Co. verfeinern Veggie-Gerichte und bringen Biss. Als Mus machen sie Saucen und Dips schön cremig.

## HÜLSENFRÜCHTE

Rote Linsen sind schnell zubereitet, gekochte Bohnen, Linsen oder Kichererbsen aus der Konserve absolute Vorratshelden.

## EIWEISSREICHES

In Eiern, Joghurt, Quark und vegetarischen Käsesorten (mit mikrobiellem Lab) steckt viel Protein. Tofu, Tempeh und Lupine sind top pflanzliche Fleischalternativen.





# SO GEHT'S: BOHNENBRATLINGE MACHEN



**1** Ob weiß, schwarz oder rot: Bohnen sind eine solide Basis für einen guten Bratling. Für 4 Personen 1 Dose Bohnen (z. B. Kidneybohnen; Abtropfgewicht 265 g) abgießen, in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.



**2** Je 1 gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe in ca. 2 TL Olivenöl andünsten. Ca. 100 g Gemüse (z. B. 1 Möhre) putzen, waschen bzw. schälen, fein raspeln. ½ Bund Kräuter (z. B. Petersilie) waschen, trocken schütteln, hacken.



**3** Die Bohnen zerdrücken. Vorbereitetes Gemüse, Kräuter, Zwiebelmix, 1 Ei (M), Würzmittel (z. B. ca. 1 TL Senf) und 2 EL Semmelbrösel hinzufügen. Die Masse salzen und pfeffern und alles gut miteinander vermischen.

**4** Aus der Masse mit angefeuchteten Händen vier große oder acht kleine gleich große Bratlinge formen – falls der Teig zu weich ist, noch etwas Mehl, Semmelbrösel oder Haferflocken unterkneten. Den Teig 10–15 Min. ruhen lassen.

**5** In einer großen beschichteten Pfanne 4 EL Pflanzenöl (z. B. Raps- oder Olivenöl) erhitzen. Die Bratlinge darin bei mittlerer bis großer Hitze in 3–4 Min. auf jeder Seite kross braten. Dann aus der Pfanne nehmen.

**6** Die Bratlinge mit Salat und Dip (z. B. Kräuterquark, Guacamole) auf Tellern anrichten. Oder als Patties für Burger verwenden: Burgerbuns toasten, mit Ketchup bestreichen, mit Salat, Tomaten-, Gurkenscheiben stapeln.



# GEMÜSESCHÄTZE AUS DEM VORRAT

## ROTE BETEN

Ob für Salate, Bowls, Smoothies oder Gemüsepfannen: Die Knollen sind gegart, geschält und vakuumverpackt, können also direkt ins Essen - Scheiben, Würfel, Stifte oder püriert.



## ARTISCHOCKEN

Herzen aus Dose oder Glas statt frischer Artischocken: ähnlich im Geschmack, müssen aber nur klein geschnitten werden. Das Entblättern spart man sich.



## GERÖSTETE PAPRIKA

Aromaknüller aus dem Vorrat: Paprika aus dem Glas ist die Blitzalternative zu frischen Paprika, die geputzt, gegrillt und gehäutet werden müssen. Ideal für die Veggie-Küche!



## EDAMAME

Mit nur 2 Min. Kochzeit schenken die jungen grünen Sojabohnen aus dem Kühlregal oder Tiefkühltruhe Zeit. Sie kommen direkt in Pfanne oder Topf und müssen vorher nicht aus der Schote gelöst werden.



## ESSKASTANIEN

Wer sie schon mal geröstet und geschält hat, weiß, wie lange das dauert. Vorgegarte Maronen aus dem Vakuum- oder Folienbeutel sind sofort bereit, etwa für Pfannen und Eintöpfe oder auch Desserts.



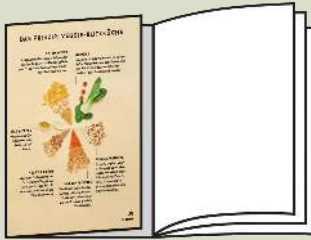
## TK-GEMÜSEMISCHUNG

Vitaminreich, knackig und ohne Zusatzstoffe: Im Gegensatz zu Frischgemüse sind sie schon gewaschen, geputzt und geschnippelt – und müssen nicht mal auftauen, ehe sie weiterverarbeitet werden.

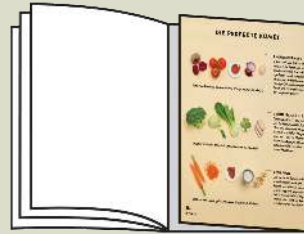
# INHALT

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

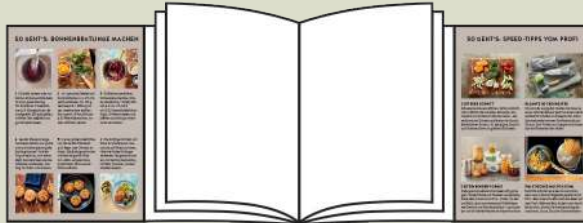
DAS PRINZIP:  
VEGGIE-  
BLITZKÜCHE



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
BOHNENBRATLINGE  
MACHEN



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
SPEED-TIPPS  
VOM PROFI

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 SATTMACHER-  
SALATE & BOWLS



22 ONE-POT-  
MEALS



34 AUS PFANNE  
UND WOK



48 PASTA,  
GNOCCHI & CO.

- 04 DIE AUTORIN
- 05 ONE-POT-VEGGIE MIT 5 ZUTATEN
- 36 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE





# COUSCOUS-GEMÜSE-BOWL

## ORIENTALISCH

### FÜR DIE BOWL

3 EL Olivenöl

Salz

300 g Dinkel-Couscous

2 rote Spitzpaprika

2 Zucchini (à ca. 150 g)

1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)

½ TL Pul Biber (oder Chiliflocken)

1 Handvoll Koriandergrün  
(nach Belieben)

4 EL ausgelöste Granatapfelkerne  
(z. B. aus dem Kühlregal)

### FÜR DEN DIP

250 g Sojaghurt natur

2 EL Tahin (Sesampaste)

2 TL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

### AUSSERDEM

evtl. Spiralschneider

**1** Für die Bowl in einem Topf 600 ml Wasser mit 1 EL Öl und 1 großen Prise Salz aufkochen. Den Dinkel-Couscous einrühren und zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 5 Min. quellen lassen.

**2** Die Spitzpaprika waschen und jeweils längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikahälften quer in feine Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und mit dem Spiralschneider oder der Länge nach mit dem Gemüsehobel in nudelig-feine Streifen schneiden.

**3** Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abrausen und abtropfen lassen. Mit Pul Biber, 1 Prise Salz und dem übrigen Öl (2 EL) in einer Pfanne vermischen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. rösten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Kichererbsen etwas abkühlen lassen.

**4** Für den Dip den Joghurt mit dem Tahin und dem Zitronensaft in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Zum Fertigstellen nach Belieben das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Den Couscous in Schalen verteilen. Paprika, Zucchinistreifen, Kichererbsen und Dip nebeneinander darauf anrichten. Mit den Granatapfelkernen und nach Belieben mit den Korianderblättern bestreut servieren.





Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 560 kcal, 21 g E, 33 g F, 43 g KH

# TOMATEN-BROT-SALAT

## SOMMER-REZEPT

300 g Ciabatta mit Oliven  
2 Knoblauchzehen  
7 EL Olivenöl  
1 TL getrockneter Oregano  
Salz  
Pfeffer  
4 junge Zucchini (à ca. 125 g)  
500 g kleine Strauchtomaten  
1 rote Zwiebel  
1 Bund Rucola  
250 g Mini-Mozzarellakugeln  
3 EL Rotweinessig

**1** Das Ciabatta ca. 2 cm groß würfeln. Den Knoblauch schälen, fein würfeln und mit 4 EL Öl, Oregano, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Mit den Brotwürfeln mischen. Die Brotwürfel in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer bis großer Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. rösten. Herausnehmen.

**2** Die Zucchini waschen, putzen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. In einer Pfanne im übrigen Öl (3 EL) bei mittlerer Hitze unter Wenden in 3–4 Min. hellbraun braten, dann beiseitestellen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Halbringe schneiden. Den Rucola verlesen, von groben Stielen befreien, waschen und trocken schütteln. Den Mozzarella in einem Sieb abtropfen lassen, Kugeln eventuell halbieren. Zucchini, Tomaten, Zwiebel, Rucola, Mozzarella und Essig in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Brotwürfel unterheben. Sofort servieren.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 445 kcal, 13 g E, 21 g F, 47 g KH

# BULGUR-MAIS-SALAT

GUT VORZUBEREITEN

160 g Bulgur  
Salz  
1 Dose Mais (280 g Abtropfgewicht)  
1 Salatgurke  
1 Radicchio (ca. 250 g)  
50 g Rauchmandeln (ersatzweise Mandeln)  
½ Bund Schnittlauch  
200 g Joghurt  
4 EL Aceto balsamico bianco  
2 TL scharfer Senf  
4 EL Olivenöl  
Pfeffer  
4 Twist-off-Gläser  
(à ca. 600 ml Inhalt)

- 1 Den Bulgur in einem Topf mit 350 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei sehr kleiner Hitze ca. 15 Min. garen. Vom Herd nehmen und offen auskühlen lassen.
- 2 Inzwischen den Mais in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Gurke waschen und längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herauschaben. Die Gurkenhälften klein würfeln. Den Radicchio putzen, waschen, halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Mandeln grob hacken.
- 3 Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Mit Joghurt, Aceto balsamico, 4 EL Wasser, Senf und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce auf die Gläser verteilen. Nacheinander Bulgur, Gurke, Mais, Radicchio und Mandeln daraufschieben. In den verschlossenen Gläsern bis zum Verzehr kalt stellen. Zum Essen auf Teller stürzen und mischen.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 415 kcal, 17 g E, 13 g F, 53 g KH

# NUDELSUPPE MIT EI

## ASIATISCH

2 rote Paprika  
150 g Shiitake (Pilze)  
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm lang)  
250 g Mie-Nudeln  
2 EL Erdnussöl  
2 TL chinesische 5-Gewürz-  
mischung  
1,5 l Gemüsebrühe  
4 EL Sojasauce  
4 Eier (M)  
4 Frühlingszwiebeln  
Salz  
Pfeffer

**1** Paprika waschen, jeweils längs vierteln und entkernen. Die Viertel quer in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Abgießen, abtropfen lassen und mit 1 EL Öl vermischen, damit sie nicht zusammenkleben.

**2** Übriges Öl (1 EL) in einem Topf erhitzen. Ingwer und 5-Gewürzmischung darin bei mittlerer bis großer Hitze kurz anbraten. Brühe und Sojasauce angießen und aufkochen. Paprika und Shiitake hinzufügen und die Suppe zugedeckt bei sehr kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln.

**3** Inzwischen die Eier in 6–7 Min. wachsw weich kochen, abgießen, abschrecken, pellen und jeweils längs halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 3 cm feine lange Streifen schneiden. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln, Frühlingszwiebeln und Eier in Schalen anrichten. Mit der heißen Suppe übergießen.





Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 600 kcal, 21 g E, 36 g F, 44 g KH

# MÖHREN-LINSEN-SUPPE

INDISCH

400 g Möhren  
1 rote Zwiebel  
1 EL Kokosöl  
200 g rote Linsen  
1 ½ EL gelbe Currypaste  
(indisch)  
750 ml Gemüsebrühe  
1 Dose Kokosmilch (400 g)  
80 g Cashewkerne  
½ Bund Koriandergrün  
Salz  
Pfeffer  
150 g Sojaghurt natur

- 1** Möhren putzen und schälen, Zwiebel schälen. Beides in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen, Möhren und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten. Linsen und Currypaste hinzufügen und 2–3 Min. weiterdünsten. Brühe und Kokosmilch dazugießen, alles unter Rühren aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
- 2** Für das Topping die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln. Blätter abzupfen, grob hacken und mit den Cashewkernen mischen.
- 3** Die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Suppenschalen verteilen. Je ein Viertel des Sojaghurts daraufklebsen und mit Cashew-Koriander-Mix bestreuen.

# VEGGIE-PAD-THAI

SCHARF

200 g Reismudeln (Bandnudeln)  
Salz  
400 g Tofu natur  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
4 EL Reisessig  
4 EL Sojasauce  
2 TL Rohrohrzucker  
2 EL Chilisauce (z. B. Sriracha)  
50 g Erdnusskerne (gesalzen)  
4 EL Erdnussöl  
800 g TK-Asia-Gemüsemischung  
(ungewürzt)  
1 Bio-Limette (nach Belieben)

## GUT ZU WISSEN

Von fadendünn bis bandnudelbreit – Reismudeln sind in verschiedenen Breiten erhältlich und werden aus Reisstärke hergestellt. Nicht mit Glasnudeln verwechseln! Sie werden beim Kochen schneeweiß und schmecken dezent nach Reis.

- 1** Die Reismudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser garen. In ein Sieb abgießen, kurz abbrausen und anschließend abtropfen lassen.
- 2** Inzwischen den Tofu trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, die weißen und die hellgrünen Teile getrennt schräg in dünne Ringe schneiden. Für die Sauce Essig, Sojasauce, Zucker, Chilisauce und 4 EL Wasser verrühren. Die Erdnüsse grob hacken.
- 3** Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst den Tofu bei mittlerer bis großer Hitze darin ca. 2 Min. rundum goldbraun anbraten. Das Asia-Gemüse hinzufügen und ca. 5 Min. unter Rühren mitbraten. Die weißen Frühlingszwiebelringe und die Nudeln dazugeben. Mit der Würzsauce ablöschen und alles weitere 2 Min. unter Rühren braten.
- 4** Das Veggie-Pad-Thai in Schalen oder auf tiefe Teller verteilen und mit den Erdnüssen und den grünen Frühlingszwiebelringen bestreuen. Nach Belieben die Limette heiß waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Die Limettenspalten zum Beträufeln des Veggie-Pad-Thais dazu servieren.









# TAGLIATELLE MIT AUBERGINENSUGO

## ITALIENISCH

2 Auberginen (à ca. 300 g)  
Salz

1 Dose Artischockenherzen  
(240 g Abtropfgewicht)

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

6 EL Olivenöl

2 Dosen stückige Tomaten  
(à 400 g)

2 TL getrockneter Thymian  
Pfeffer

400 g Tagliatelle (oder andere  
Bandnudeln)

6 EL Aceto balsamico

250 g Ricotta

### TAUSCH-TIPP

Ricotta ist ein italienischer Frischkäse aus Molke – frisch, leicht und in der Konsistenz eher cremig. Als guter Ersatz bietet sich körniger Frischkäse an, sollten Sie Ricotta gerade nicht zur Hand haben.

**1** Die Auberginen waschen, putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Würfel mit etwas Salz bestreuen und 5–7 Min. ziehen lassen. Inzwischen die Artischocken in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und dann in Spalten schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden.

**2** Die Auberginenwürfel mit Küchenpapier trocken tupfen. 4 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel darin bei großer Hitze ca. 3 Min. rundum hellbraun braten. Das übrige Öl (2 EL) in die Pfanne geben. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. weiterbraten. Die Tomaten und 200 ml Wasser dazugeben und aufkochen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**3** Inzwischen die Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

**4** Die Sauce mit Aceto balsamico würzen. Die Artischockenherzen untermischen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 200 ml Kochwasser auffangen.

**5** Erst das Kochwasser, dann die Nudeln unter die Sauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dem Ricotta mit einem Teelöffel kleine Portionen abstechen und auf die Nudeln setzen. Sofort servieren. Als Deko passen Basilikumblätter.

# DIE PERFEKTE KOMBI



*Rote Bete, Tomaten, Harissa (scharfe Würzpaste), rote Zwiebel, Ei*

## ENERGIESPENDER

Voller Kraft und Stärke: Tomaten, Rote Beten und rote Zwiebel erhalten ihre kräftige Farbe durch stoffwechsellregende Flavonoide. Feurige Chilipaste verstärkt Farbe und Oriental-Aroma, Eier ergänzen Eiweiß.



*Brokkoli, Kohlrabi, Mini-Pak-Choi, Edamame, Räuchertofu*

## GRÜNE HARMONIE

Chlorophyll ist für das Grün von Brokkoli, Kohlrabi, Pak Choi und Edamame verantwortlich und liefert Magnesium satt – gut für Muskeln, Nerven und gegen Stress. Tofu pusht die Kombi mit feiner Rauchnote.



*Möhren, rote Linsen, gelbe Currypaste, Kokosmilch, Cashews*

## SOULFOOD

Die exotische Süße von Kokosmilch wird durch das Aroma von Möhren, Linsen und Currypaste abgerundet. Cashews liefern Tryptophan, den Stoff für das Glückshormon Serotonin.





# CREMIGE BASIS FÜR SAUCEN & DIPS

## ERDNUSSBUTTER

Die aus Erdnüssen hergestellte Creme (auch »peanut butter«) landet fein (»creamy«) oder mit Stücken (»crunchy«) im Glas. Weitere Zutaten: Salz, Pflanzenöle und Zucker. Asia-Klassiker für Saucen und Currys.



## GRIECHISCHER JOGHURT

Cremig, vollmundig und stichfest: Mit 10 Prozent enthält er zwar mehr Fett als normaler Joghurt, aber weniger als Sahne oder Schmand. Gut für Suppen, Saucen und Dressings, kühlend bei Schärfe – und eiweißreich.



## KOKOSMILCH

Aus reifem Kokosfleisch gepresst: Cremige Basis für Essen aus der Asia-Küche, die zu fast allen Gemüsen passt. Mildert Schärfe und ist ziemlich gehaltvoll – gibt's auch fettreduziert.



## MANDELMUS

100 Prozent Mandeln: »Weißes« Mus aus abgezogenen Mandeln schmeckt mild, »braunes« Mus aus gerösteten und mit der Haut gemahlenden Kernen intensiver. Beliebt als Basic für Saucen, Suppen, Dips, Dressings.

## »PFLANZENSAHNE«

Sahnersatz für vegane Cremesuppen und Saucen braucht einen gewissen Fettgehalt und sollte geschmacklich nicht dominieren. Gut: Produkte auf Soja- oder Haferbasis (heißen meist »Creme« oder »Cuisine«).

## TAHIN

Die Sesampaste kommt aus der arabisch-orientalischen Küche und ist ein Muss für Hummus. Auch super für Dressings, Saucen, Marinaden – pur auf Brot ist sie leicht bitter, besser mit Quark verrühren.

# SO GEHT'S: SPEED-TIPPS VOM PROFI



## CLEVERER SCHNITT

Robuste Gemüse wie Möhren, Kürbis und Kohlrabi in Würfel oder Scheiben schneiden, Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen – das verkürzt beim Dünsten und Braten die Garzeit. Bei weicheren Sorten, z. B. Aubergine, Zucchini und Tomaten dürfen es größere Stücke sein.



## RASANTE KÜCHENHELFER

Ob viel oder wenig Zeit: Greifen Sie immer zu einem scharfen Messer! Auch mit einem Gemüsehobel für Scheiben und Raspel oder einem Spiralschneider kommen Sie blitzschnell zum Genuss. Zum Pürieren von Suppen und Saucen darf ein Pürierstab nicht fehlen!



## ZEITSPARENDER VORRAT

Viele gesunde Lebensmittel lassen sich gut lagern: Hülsenfrüchte und Tomaten aus der Dose, Pasta, Reis, Couscous und Co., Oliven, Öl, Eier und Milch. Auch naturbelassene Tiefkühlware wie Gemüse und Obst ist praktisch – portionierbar und oft nährstoffreicher als frische Produkte.



## PRAKTISCHES MULTITASKING

Natürlich erfordert es etwas Konzentration, wenn man mehrere Tätigkeiten parallel durchführt. Aber umso schneller steht das Essen auf dem Tisch. Während Reis, Nudeln oder Kartoffeln kochen, können Sie Gemüse schnippeln und braten, Sauce, Dip oder Salat zubereiten.

# VEGGIE-BLITZREZEPTE, DIE GLÜCKLICH MACHEN



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

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

Für jeden Geschmack und jede Situation: von Sattmacher-Salaten  
und Bowls über One-Pot-Meals bis hin zu Pasta und Co.



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-8264-7



€ 9,99 [D]

www.gu.de