

PLATIN EDITION

Unsere 150 Liebsten

VEGGIE- REZEPTE



VEGETARISCH, VEGAN UND GRANDIOS!

G|U

INHALT



04 FRÜHSTÜCK



22 SNACKS



62 SALATE



86 SUPPEN,
EINTÖPFE & CURRYS



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.

INHALT



112 HAUPTGERICHTE



180 DIPS



194 SÜSSES

216 REGISTER

224 BILDNACHWEIS

224 IMPRESSUM



SUPPEN, EINTÖPFE & CURRYS

Wohlige Wärme und pure Zufriedenheit – dafür sorgen Kürbissuppe, cremige Grünspargel-suppe, Zucchini-Möhren-Curry und vieles mehr. Unsere vegetarischen und veganen Suppen, Eintöpfe und Currys sind echte Seelentröster!



EINTOPF MIT RICOTTA-KLÖSSCHEN

FÜR KINDER

FÜR DIE KLÖSSCHEN

3 Zweige *Thymian*
250 g *Ricotta*
60 g *italienischer Hartkäse*
(mit mikrobiellem Lab;
z. B. *Montello*)
75 g *Dinkelvollkorn Grieß*
1 Ei (M)
Salz, Pfeffer

FÜR DEN EINTOPF

500 g *festkochende Kartoffeln*
1 *Zwiebel*
1 EL *Olivenöl*
800 g *TK-Suppengemüse*
(z. B. *Blumenkohl, Möhren,*
Erbsen, grüne Bohnen, Lauch,
Sellerie)
1,2l *Gemüsebrühe*
Salz, Pfeffer
3 Zweige *Thymian*

KLÖSSCHEN: Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Ricotta in einem Küchentuch ausdrücken. Den Hartkäse reiben. In einer Schüssel Ricotta, Käse, Grieß, Ei und Thymian mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Klößchenteig zugedeckt ca. 30 Min. im Kühlschrank kalt stellen.

EINTOPF: Die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Die Kartoffeln und das TK-Gemüse zugeben, mit der Brühe ablöschen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Ricottamasse ca. 16 walnussgroße Klößchen formen, in den Eintopf geben und in ca. 10 Min. gar ziehen lassen, bis sie nach oben steigen.

FERTIGSTELLEN: Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und vor dem Servieren auf den Eintopf streuen.

GUT ZU WISSEN

Damit die Suppe klar bleibt, kann man die Ricotta-Klößchen extra in reichlich kochendem Salzwasser gar ziehen lassen.



ASIA-PASTA MIT SHIITAKE

GLUTENFREI

100 g Shiitake (Pilze)
1 Mini-Pak-Choi (ca. 100 g)
1 gelbe Paprika (ca. 170 g)
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm lang)
2 Knoblauchzehen
4 Stängel Koriandergrün
150 g Räuchertofu
2 EL Öl
120 g weiße Reisbandnudeln
(Kochzeit ca. 3 Min.; ersatzweise Glasnudeln)
ca. 4 EL Sojasauce

1 Die Shiitake putzen und mit einem feuchten Tuch abreiben, die Stiele entfernen. Die Pilzköpfe je nach Größe jeweils halbieren oder vierteln. Den Pak Choi putzen und waschen, den harten Strunk entfernen. Die weißen Stiele in feine Streifen schneiden, die Blätter in breitere Streifen.

2 Die Paprika waschen und längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in dünne Streifen schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die Hälfte der Korianderblättchen grob hacken. Den Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

3 Das Öl in einem Topf (ca. 20 cm Ø) erhitzen. Pilze, Pak-Choi-Stiele und Paprikastreifen darin unter Rühren ca. 1 Min. andünsten. Ingwer und Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten. Dann ca. 350 ml Wasser angießen und alles zugedeckt bei großer Hitze aufkochen. Die Nudeln zwei- oder dreimal durchbrechen, in den Topf geben und alles bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 2–3 Min. kochen lassen.

4 Den Tofu, die Pak-Choi-Blätter und 3 EL Sojasauce dazugeben und alles unter ständigem Rühren 1–2 Min. weiterköcheln, bis die Nudeln gar sind. Bei Bedarf esslöffelweise Wasser hinzufügen. Die Asia-Pasta mit der übrigen Sojasauce (ca. 1 EL) abschmecken, mit dem gesamten Koriandergrün bestreuen und sofort servieren.



1



2



3

POLENTA-PIZZA MIT TOMATEN, ZWIEBELN UND PESTO 🌿

GÜNSTIG



4



5



6

8 EL Olivenöl
150 g Instant-Polenta
Salz, Pfeffer
150 g Cashewkerne
2 rote Zwiebeln
1 TL getrockneter Thymian
400 g reife Tomaten
1 Bund Rucola
1 Knoblauchzehe
100 ml Tomatensauce (Fertig-
produkt)

GUT ZU WISSEN

Karamellisieren ganz ohne Zucker: Hierzu die Zwiebeln nur bei geringer Hitze und mit etwas Salz garen. Alle 5 Min. durchrühren. Nach etwa 45 Min. sind sie karamellisiert, Aroma und Textur sind feiner.

- 1 Ein Backblech mit 2 EL Olivenöl fetten. 500 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kurz vor dem Aufkochen die Polenta in das Wasser einrieseln lassen. Topf vom Herd ziehen und die Polenta mit einem Rührbesen so lange rühren, bis sich ein glatter Teig bildet (Bild 1). Bei Bedarf noch etwas heißes Wasser angießen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
- 2 Polenta fingerdick auf dem Backblech verstreichen (Bild 2). Ca. 3 Std. abkühlen und fest werden lassen. Inzwischen die Cashewkerne mind. 1 Std. in warmem Wasser einweichen. Danach mit etwas Einweichwasser, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und glatt pürieren.
- 3 Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erwärmen. Die Zwiebeln darin in ca. 45 Min. unter Rühren karamellisieren. Mit Thymian würzen.
- 4 Ofen auf 200° vorheizen. Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Hälften fein schneiden. Rucola kalt abbrausen, trocken schütteln. Die Hälfte der Blättchen fein hacken, den Rest für die Garnierung beiseitestellen. Knoblauch schälen, hacken und mit dem gehackten Rucola und dem übrigen Olivenöl (4 EL) zu einer Paste zerdrücken (Bild 3).
- 5 Die Tomatensauce auf der Polenta verstreichen und mit den Tomatenstücken und den karamellisierten Zwiebeln belegen (Bild 4). Die Cashewcreme darüberträufeln, die Rucolapaste in Klecksen dazwischensetzen (Bild 5). Die Pizza im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldgelb backen, dann herausnehmen und mit den restlichen Rucolablättern garniert servieren (Bild 6).



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Portion ca. 495 kcal, 7 g E, 26 g F, 54 g KH

SAUERKIRSCH-MOHN-CRUMBLE

SCHNELL

500 g TK-Schattenmorellen
(entsteint)

100 g weiche Butter

100 g brauner Zucker

125 g Dinkelmehl (Type 630)

50 g gemahlener Mohn

AUSSERDEM

runde Auflaufform
(ca. 24 cm Ø)

Butter für die Form

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Auflaufform mit Butter fetten. Die Kirschen antauen lassen.

2 Für die Streusel die Butter mit dem Zucker in einer Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts gut verrühren. Das Mehl und den Mohn einer zweiten Schüssel mischen. Die Mehlmischung zur Buttermischung geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder mit den Händen zu groben Streuseln verkneten.

3 Die Kirschen in der Auflaufform verteilen und die Streusel daraufgeben. Den Sauerkirsch-Mohn-Crumble im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und warm servieren. Dazu passt Vanillesauce oder Vanilleeis.



Für 10 Stück • 20 Min. Zubereitung • 20 Min. Backen • Pro Stück ca. 185 kcal, 4 g E, 6 g F, 28 g KH

BIRNEN-WALNUSS-SCHNECKEN

GUT VORZUBEREITEN

*50 g Walnusskerne
50 g brauner Zucker
300 g reife, aber feste Birnen
(z. B. Forelle)
1 EL Zitronensaft
1 Pck. frischer Hefeteig mit
Butter (450 g; aus dem
Kühlregal)*

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Walnüsse hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und mit dem Zucker mischen. Die Birnen schälen, vierteln, entkernen, grob raspeln und sofort mit Zitronensaft beträufeln.

2 Teig direkt aus dem Kühlschrank verarbeiten. Mitsamt Backpapier entrollen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Nüsse daraufstreuen und Birnen darauf verteilen. Von einer Längsseite her mithilfe des Papiers einrollen, das Papier nicht mit einwickeln. Rolle mit der Naht nach unten auf die Arbeitsfläche legen und mit einem scharfen Messer in 12 gleich dicke Scheiben (3–4 cm) schneiden.

3 Schnecken mit etwas Abstand zueinander auf das Blech legen und im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



Purer Veggie-Genuss!

Kochen pur – wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Unsere 150 liebsten veganen und vegetarischen Rezepte:
das Best-of gesunder Tierwohl-Küche! Eine große Vielfalt von
herzhaft bis süß, für jede Mahlzeit und jeden Anlass– da werden alle
satt und glücklich!



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-8731-4



9 783833 887314

€ 22,00 [D]

www.gu.de