

DAGMAR VON CRAMM  
INGA PFANNEBECKER | MICHAEL KÖNIG

VEGGIE

FOR

FAMILY

G|U

*Fleischlos glücklich:  
Abwechslungsreiche  
Jeden-Tag-Rezepte*



Vorwort: Einfach, lecker, veggie . . . . 6  
 Veggie for family . . . . 8  
 Knackig-frische Pflanzenkost . . . . 10  
 Gemüse – das ist wichtig . . . . 12  
 Gesunde Kohlenhydrate . . . . 14  
 Alle an einem Tisch . . . . 16  
 Familie vegan? . . . . 18  
 Am besten nachhaltig . . . . 20

Veggie-  
Wissen



22

Im  
**FRÜHLING**

wird es grün

Wenn es sprießt und blüht und die Tage wieder länger werden, haben alle wieder Lust auf zartes und junges Gemüse. Jetzt leuchtet es in frischen Frühlingsfarben, in der Hauptsache grün, mit Erbsen-Pan-cakes, Spinatknödeln und tollen Nudelsaucen. Übrigens: Gänseblümchen kann man auch essen... Da hüpf das Herz!

**FRÜHLINGSSPECIALS –  
KURZ UND GUT**

Grundrezept: Konfettibrot . . . . 24  
 Aufs Brot:  
 Frischkäse und Quark . . . . . 25  
 Brotaufstriche:  
 für jeden Geschmack . . . . . 26  
 Frühlings-Nudelsaucen:  
 ratzfatz zubereitet . . . . . 58  
 Viele, viele bunte Smoothies . . . 66

68

Der  
**SOMMER**

kann kommen

Summertime – und nichts hält uns mehr im Haus! Sommer ist Eiszeit, heißt Grillen, frische Früchte und Beeren satt, am besten direkt vom Strauch in den Mund. Nie schmeckt es so gut wie jetzt, draußen und ständig unterwegs: Pita-Taschen mit Grillgemüse, Brotsalat mit Radieschen, eine Lieblings-Tortilla wie im Urlaub... mmmh...

**SOMMERSPECIALS – KURZ UND GUT**

Hauptsache Obst:  
 Frühstückchen & Snacks . . . . . 54  
 Clever belegt & smart gerollt:  
 Wraps, Taschen und Brote . . . . 56  
 Veggie-Bratlinge: für Burger-Patties und zum So-Essen . . . . . 60  
 Dips! . . . . . 62  
 Sommerzeit = Eiszeit! . . . . . 80  
 Grundrezept: Tex-Mex-Bowls . . 94  
 Toppings für jeden Geschmack . 95





116

# Der HERBST ist bunt & üppig!

Bei Gemüse und Obst aus heimischen Gefilden kann man nun aus dem Vollen schöpfen. Jetzt schmecken bunte Wunsch-Gemüsesuppe, Knödelchen mit Pilzen (die muss man nicht unbedingt mitessen, gibt's aber dazu!) und Alibaba-Bandnudeln oder Gnocchi mit Pesto. Zu Hause sein und kochen macht jetzt wieder richtig Spaß.

## HERBSTSPECIALS – KURZ UND GUT

Grundrezept:  
 Gemüsecremesuppe ..... 124

Bunte Gemüsesuppen:  
 immer farbenfroh ..... 125

Italienischer Klassiker:  
 Pesto viermal anders ..... 136

Spaghetti mit Herbstsaucen .... 140



Zum  
Nachschauen



162

# Das blubbert im WINTER in den Töpfen

Kuscheln ist angesagt! Dampfende Suppen wärmen uns von innen, Falafel schmeckt wunderbar mit Sesam-Dip und eine duftende Lauchquiche aus dem Ofen macht es daheim richtig schön behaglich. Wenn es dann noch Süßes gibt, z. B. Bananenbrot oder Schokoschnitten mit Mangosauce, trauern wir dem Herbst kaum mehr hinterher.

## WINTERSPECIALS – KURZ UND GUT

Frühstückchen &  
 heiße Winterdrinks ..... 166

Bunte Wraps ..... 168

Risotto & Co.: Körner zum  
 Genießen ..... 178

Grundrezept: Ofenkartoffeln  
 mit Toppings ..... 184

Geliebter Milchreis &  
 köstliches Dazu ..... 206

Das sind die Veggie-Knüller! .... 240

Wer isst wie viel? .... 242

Austauschprodukte für Veganer .... 243

FAQs für Veggie-Familys .... 244

Saisonkalender .... 246

Register von A-Z .... 248

Expressrezepte-Übersicht... 255

Impressum .... 256

208

# Das schmeckt IMMER

Hier versammeln sich die Familien-Klassiker, die allen schmecken, zu jeder Jahreszeit: Brot und Aufstriche für alle Fälle, Familienpizza, die immer geht, Toasts mit tollen Toppings, Käsespätzle und Lasagne mit Wunschgemüse, bunter Kartoffelbrei, Reibekuchen und heißgeliebte Pfannkuchen.

## IMMERSPECIALS – KURZ UND GUT

Brotaufstriche:  
 köstlich und veggielicious! .... 212

Tolle Toppings:  
 für jeden Toast ..... 216

Grundrezept:  
 Kartoffelbrei classic ..... 224

Bunte Püree-Vielfalt ..... 225

Veggie-Bolognese: mit Linsen,  
 Soja, Nuss und Oliven ..... 228

Grundrezept: Körnerfutter .... 230

Beilagen: für jeden Geschmack .. 231

Leckere Saucen zu Kartoffeln,  
 Reis, Couscous & Co. .... 232



INHALT 5



Michael  
König



Marie (10)



Anna (8)



Peter (5)

»Papa ist der  
beste Kocher der Welt!«

# EINFACH, LECKER, VEGGIE

Die Familienküche wird bunter, multikulti -  
und immer öfter vegetarisch



» Meine Tochter mag  
zum Glück fast alles! «  
Inga Pfannebecker



Pina (3)

Veränderungen geschehen langsam. Aber irgendwann haben wir gemerkt: Fleisch taucht seltener auf unserem Speisezettel auf. Dafür füllt sich unser Vorratsschrank mit Quinoa und Couscous, mit Currypaste und Linsen in allen Farben. Und im Kühlschrank findet sich jede Menge frisches Gemüse.

## VEGETARISCH KOCHEN HEISST NICHT NUR WEGLASSEN!

Wer für die Familie vegetarisch kochen möchte, der sollte auf Vollwertigkeit achten: Gerade Kinder brauchen für ihr Wachstum eine Menge Ernährungsbausteine. Eine schlechte Versorgung macht sich oft erst viel später bemerkbar. Gleichzeitig sind gerade Kinder oft mäkelig, wenn es um »gesundes« Essen geht. Da muss man sich etwas einfallen lassen. Gut, wenn die Autoren selbst betroffen sind: **Inga Pfannebecker** hat mit ihrer Tochter Pina wenig Probleme – lernt aber in Amsterdam immer wieder neue Trends und Lebensmittel kennen: Sie steuert raffinierte, aber einfache Rezepte mit Multikulti-Qualität bei. Denn als berufstätige Mutter ist bei ihr die Zeit oft knapp – da muss es schnell gehen. **Michael König** wiederum hält sich gerne an Klassiker wie Spaghetti mit Veggie-Bolo und tischt auch mal Omas Lieblingsgerichte auf. Dann sind seine drei Kinder oder gleich die ganze Kindergruppe, für die er manchmal kocht, begeistert.

Für mich, **Dagmar von Cramm**, ist es das dritte Familienkochbuch – und es hat mir unglaublich viel Spaß gemacht, das Beste aus all den köstlichen vegetarischen Zutaten herauszuholen. Damit Ihre Familie ganz sicher nicht zu kurz kommt! Meine Söhne sind längst erwachsen – und keine Vegetarier. Aber sie essen (fast) alles – und machen sich über mich lustig, wenn ich immer noch ihre »No-Gos« im Kopf habe. Dem Jüngsten spendiere ich für seine Studenten-WG ein Grüne-Kiste-Abo, was begeistert verarbeitet wird. Das ist doch beruhigend: Wer als Kind Vielfalt am Familientisch erlebt hat, wird am Ende als Erwachsener auch abwechslungsreich essen und dabei auf Qualität achten. Die Mühe lohnt sich! Also nicht aufgeben, liebe Eltern. Vielmehr die Kinder mitkochen und mitreden lassen: Dann schmeckt es am Ende allen!

Dagmar von Cramm mit

Inga Pfannebecker Michael König



» Für meine Jungs  
musste Veggie-  
Küche immer extra  
würzig sein. «  
Dagmar von Cramm

Diese Wurst haben  
wir im Buch für  
euch versteckt.  
Wer findet sie?





# VEGGIE FOR FAMILY

Weltweit leben die Menschen und Völker am längsten und besten, die sich vorwiegend pflanzlich ernähren - und bei denen Familie und Freundschaft im Mittelpunkt stehen.

## ODER FLEXITARISCH?

Gewohnheiten sitzen tief – vor allem, wenn es ums Essen geht. Und wer bisher Fleisch, Wurst und Fisch gegessen hat, kann es ja erst einmal mit der flexitarischen Kost versuchen. Das bedeutet: Sie essen ab und zu vegetarisch – aber verbannen Fisch und Fleisch nicht völlig aus Ihrer Küche. Das wird in einer Familie auch eher akzeptiert, weil jeder zu seinem Recht kommt.

## DIE FEINHEITEN VON OVO, LACTO UND VEGAN

Wer neben pflanzlichen Lebensmitteln auch Ei und Milchprodukte isst, der lebt vegetarisch, genau genommen ovo-lacto-vegetarisch. Das ist kulinarisch und von der Versorgung her am einfachsten und trifft auf die meisten unserer Rezepte zu. Wenn auf Eier verzichtet wird, fällt das ovo weg. Und wenn wirklich nichts vom Tier auf den Tisch kommt, also auch kein Honig, dann lebt man vegan. Das trifft auf einen kleineren Teil unserer Rezepte zu. Auf Seite 243 finden Sie eine Austausch-tabelle – damit können Sie selbst vegetarische Rezepte in vegane verwandeln. Doch eines ist klar: Kinder vegan zu ernähren ist nicht ganz einfach, weil wichtige Nährstoffe wie Kalzium, Eisen, Zink, Vitamin B 12 und Eiweiß knapp werden können. Wir raten davon ab. Mit unseren Rezepten kann das nicht passieren, weil sie Milchprodukte und Ei enthalten.



Tofu gibt es in x Varianten. Mandel-Nuss- oder Räucher-tofu unbedingt probieren!

## DIE VEGGIE-STARS

Reichlich Gemüse, Obst und Getreide sorgen in der täglichen Ernährung dafür, dass Vegetarier bestens mit allen wasserlöslichen Vitaminen, Bioaktivstoffen und Ballaststoffen versorgt sind – das hilft Kindern beim Wachsen und stärkt zudem ihre Abwehrkräfte.

## HÜLSENFRÜCHTE

Erbsen, Bohnen, Linsen und Kichererbsen stecken voller Eiweiß und Mineralstoffe wie Eisen, Zink, Folsäure, Kalium und Magnesium. Und gerade die kleinen roten, grünen und schwarzen Linsen oder die nussigen Kichererbsen schmecken auch Kindern toll. Weil Bohnen & Co. aber auch ballaststoffreich sind, kann man sie manchmal nicht so leicht verdauen. Fenchelsamen, Kümmel, Kreuzkümmel und Ingwer machen sie bekömmlicher. Getrocknete Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Kichererbsen müssen über Nacht eingeweicht werden. Rote Linsen, Beluga-Linsen und Puy-Linsen können direkt zubereitet werden und punkten mit einer kurzen Garzeit. Rohe Bohnen enthalten das schädliche Eiweiß Phasin, das beim Kochen aber abgebaut wird. Bohnen daher immer garen!

## SOJAPRODUKTE

Tofu, Tempeh, Miso, Sojadrink und -joghurt: All diese Lebensmittel wer-

den aus Sojabohnen hergestellt. Sie enthalten viele gesunde Fette, aber auch Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen und Folsäure. Und viel Eiweiß! Soja enthält zudem das pflanzliche Eiweiß, das tierischem Eiweiß am ähnlichsten ist. Deshalb kann es unser Körper am besten nutzen – insbesondere in Kombination mit Eiweiß aus Getreide oder Kartoffeln. Trotzdem sollte es nicht immer Soja sein, hier ist Vielseitigkeit angesagt: Wer zum Kochen häufig Tofu verwendet, greift statt zum Sojadrink lieber mal zum Hafer- oder Nussdrink.

## (VOLLKORN-)GETREIDE

Das volle Korn enthält viel Eiweiß, Eisen, Zink und Magnesium – ein toller Nährstofflieferant! Die wertvollen Inhaltsstoffe kommen uns aber nur zugute, wenn wir die gehaltvolle Randschicht und den Keim mitverarbeiten! Der weitgehende Verzicht auf weißes Mehl ist in der Veggie-Küche besonders wichtig. Es muss aber auch nicht immer Vollkorn sein: auch halbweißes Mehl (Type 1050) enthält schon mehr als doppelt so viel von den wertvollen Stoffen und schmeckt dennoch ganz mild – für Kinder ideal.

Nahrung fürs Hirn!



## NÜSSE UND SAMEN

Das sind die Joker! Schließlich tragen Nüsse und Samen die Kraft für eine neue Pflanze in sich – das macht sie reich an tollen gesunden Fetten, an Eiweiß und Eisen, Zink, Kalzium und Magnesium. Und weil es neben der Sesampaste (Tahin) zunehmend Nussmuse (z. B. Erdnuss-, Mandel-, Cashewmus) samt ihrer trickreichen Zubereitungen gibt, eröffnen sich damit in der Familienküche ganz neue Möglichkeiten!

## FETTE UND ÖLE

Bei Fetten haben Vegetarier die Nase vorn: Fett von Pflanzen ist meist viel gesünder als das von Tieren – Fische ausgenommen! Aber nur, wenn man richtig auswählt und kombiniert. Mehr dazu auf Seite 11.



# FAMILIE VEGAN?

Vegan ist für Babys und Vorschulkinder nicht optimal, da ist sich die Wissenschaft einig. Ab dem Schulalter sieht es schon besser aus - wenn man auf einige wichtige Dinge achtet!

## DER AKTUELLE STAND

Eine bewusste Ernährung vorausgesetzt, sind vegetarisch ernährte Kinder nach der aktuellen Studienlage gesünder als kleine Allesesser. Für vegane Kinder gilt: Ihr Risiko für koronare Herzkrankheiten ist geringer als bei Flexitariern - während ihre Knochendichte und ihr Wachstum etwas schwächer zu sein scheinen. Besonders aus diesem Grund raten Kinderärzte und Wissenschaftsgesellschaften von einer rein veganen Ernährung für Kinder ab.

## HIER WIRD'S ENG

Nur mit pflanzlichen Lebensmitteln den Nährstoffbedarf - vor allem im Wachstum - zu decken, ist nicht so einfach. Besonders Vitamin B12, das nur in tierischen Lebensmitteln enthalten ist, muss supplementiert, also ersetzt und als Tropfen oder Tabletten gegeben werden. Das gilt ebenso für Vitamin D, das in fetten Meeresfischen vorkommt. Auch Vitamin B2, das vor allem in Milchprodukten steckt, könnte knapp werden. Doch vor allem bei den Mineralstoffen wird es eng: Kalzium, Eisen, Jod, Zink und Selen sind kritisch. Klar: Kalzium wird vor allem durch Milchprodukte abgedeckt, Eisen und Zink durch Fleisch, Jod durch Seefisch und Selen wiederum

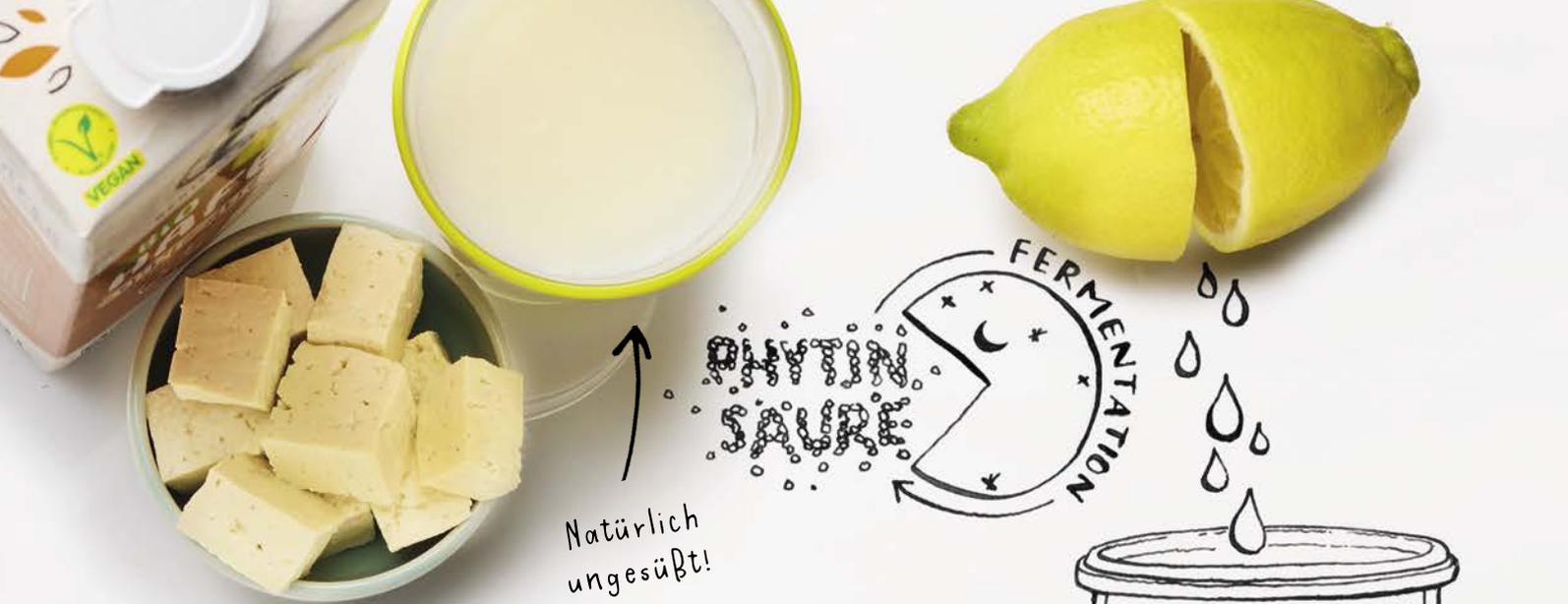
durch Fleisch, denn unsere Böden sind insgesamt selenarm. Dem Futter der Schlachttiere wird Selen zugesetzt - deshalb sind sie die Selenquelle Nr. 1. Und Eiweiß? Auch das kann zu kurz kommen. Denn Eiweiß aus Pflanzen ist für unseren Körper nicht so einfach zu verdauen - und seine Zusammensetzung ist nicht optimal. Was also tun?

## STARKE KNOCHEN OHNE MILCH?

Wer heute auf Milch und Milchprodukte verzichten will, hat eine reiche Auswahl an Pflanzendrinks zur Verfügung. Wichtig ist: ungesüßte Varianten ohne Aromen verwenden - sonst gewöhnt sich unser Geschmack an süß und künstlich. Außerdem sollte der Ersatz ähnlich viel Kalzium wie Milch aufweisen: 120 mg pro Liter. Das gilt auch für Tofu. Natürlich enthalten auch Kohl und Blattgemüse, Nüsse und Kerne Kalzium - aber weniger und schlechter verfügbar. Eine Extraktion Kalzium liefert dagegen Mineralwasser, das über 350 mg pro Liter enthält. Und: Sonnenlicht und Bewegung sorgen dafür, dass das Kalzium in den Knochen ankommt.



← Knappe Nährstoffe supplementieren



Natürlich ungesüßt!

## EISEN & ZINK: BITTE KNABBERN

Ja, richtig: Diese Mineralstoffe stecken vor allem in Kernen, Nüssen, Saaten und Körnern, die ordentlich Biss haben. Und weil sie auch Eiweiß und Fett enthalten, sind sie ein guter Ersatz für Fleisch. Wenn sie ganz fein gemust sind, nimmt unser Körper sie noch besser auf. Auch Vollkorngetreide ist reich an diesen Mineralstoffen. Es enthält aber auch Phytinsäure – diese beschränkt die Aufnahme der Minerale in den Körper. Fermentieren baut diese Phytate durch das Enzym Phytase ab, das ebenfalls im Getreide enthalten ist. Deshalb Müsli aus Getreideflocken bestenfalls am Vortag mit Wasser und einem Schuss Zitronensaft einweichen, also fermentieren – die Säure vergrößert den positiven Effekt noch. Und Brotteige lange gehen lassen: Das lässt beim Roggen mit seinem Sauerteig die komplette Phytinsäure verschwinden, beim Hefengebäck etwa zu 20 Prozent. Generell ist wichtig: Vitamin C verbes-

sert die Aufnahme der Mineralstoffe aus Pflanzenkost. Ein paar rohe Paprikastreifen zum Essen sind deshalb eine sinnvolle Ergänzung.

## EIWEISS OHNE EI?

Lange Zeit war die »biologische Wertigkeit« das Maß aller Dinge. Sie bezeichnet, wie sehr ein Eiweiß unserem Aminosäuremix ähnelt. Aber inzwischen ist der »Aminosäure-Index« entscheidend, der mitberücksichtigt, wie gut unser Körper das Eiweiß aufnimmt. Tatsächlich stehen hier viele pflanzliche Eiweiße nicht so gut da – die guten Ballaststoffe behindern nämlich die Verwertung. Am besten schneidet dabei Soja ab. Dann folgen Nüsse und Saaten, Getreide und die übrigen Hülsenfrüchte. Bei bearbeiteten Mischungen wie Tofu, Sojajoghurt oder Nussmusen kann das Eiweiß (ohne Ballaststoffe) von unserem Körper noch besser verwertet werden. Übrigens: Ei-Ersatz enthält kaum Eiweiß oder andere Nährstoffe, sondern vor allem Bindemittel und Stabilisatoren.



Gesund und schlau: Meal Prep



Auch Sesam,  
Leinsamen und  
Buchweizen  
schmecken toll!



# KNUSPERSALAT

mit Blümchen



## FÜR 4 PERSONEN

- 1 Kopf grüner Blattsalat
- 1 Bund Radieschen
- einige Gänseblümchen
- 2–3 EL Kernemix (Kürbis-, Sonnenblumen- und Pinienkerne)
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2–3 EL Zitronensaft
- Salz | Pfeffer
- 2 EL kalt gepresstes Öl (Raps, Walnuss oder Olive)
- 2–3 EL Sahne (ersatzweise Soja- oder Reiscrème)

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion ca. 140 kcal,  
2 g EW, 14 g F, 3 g KH

**1** Die Salatblätter vom Strunk lösen und in kaltem Wasser waschen. Dann trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Von den Radieschen die Blätter abschneiden, waschen und grob hacken. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben hobeln. Gänseblümchen waschen und trocken schütteln. Kernemix in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis es duftet.

**2** Senf mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl in ein Schraubglas füllen und schütteln, bis der Mix cremig wird. Dann die Sahne untermischen. Kurz vor dem Servieren Blattsalat, Radieschen und Radieschengrün mit dem Dressing mischen, nach Geschmack nachwürzen. Mit Kernen und Gänseblümchen bestreuen.

## DRESSING-VARIANTEN

**Leichter wird's** mit 100 ml Gemüsebrühe, 1 EL Senf, 2 EL kalt gepresstem Öl, 1–2 EL Weißweinessig, Salz und Pfeffer. Gut für eher trockene Salate mit Kartoffeln, Nudeln, Couscous und Reis.

**Cremig wird's** mit 75 g saurer Sahne (10 % Fett), 75 g Joghurt, 1–2 EL gehackten Kräutern, 1 EL Öl, Salz und Pfeffer und nach Belieben etwas geriebenem Meerrettich. Passt zu Gurke und Zucchini.

**Vegan wird's** mit 1 reifen Avocado, püriert mit 1–2 EL Zitronensaft, 1 Handvoll Basilikumblättern, Salz und Pfeffer. Bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Toll zu Blattsalaten.



# FRÜHLINGS-NUDELN

## FÜR 4 PERSONEN

2 Möhren | 1 Kohlrabi | 250 g grüner Spargel  
(möglichst dünne Stangen) | 1 kleine Zwiebel |  
2 EL Rapsöl | 200 g Kochsahne (15 % Fett, ersatzweise  
Sahne) | 200 ml Milch | 500 ml Gemüsebrühe | Salz |  
Pfeffer | 300 g Vollkorn-Penne | 30 g Mandelstifte |  
1–2 TL Zitronensaft | 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung: 30 Min.

Pro Portion ca. 545 kcal, 20 g EW, 21 g F, 69 g KH

- 1 Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Kohlrabi schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Spargel waschen, Enden abschneiden, nach Bedarf im unteren Drittel schälen und in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 2 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Möhren, Kohlrabi und Spargel zugeben und unter Wenden ca. 3 Min. anbraten. Kochsahne, Milch und Gemüsebrühe dazugießen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und aufkochen.
- 3 Nudeln zugeben, alles erneut aufkochen und bei mittlerer Hitze nach Packungsanweisung ca. 12 Min. zugedeckt köcheln lassen, dabei öfter umrühren. Inzwischen Mandelstifte ohne Fett rösten.
- 4 Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie und Mandelstifte mischen. Nudeln anrichten und mit dem Kräuter-Mandel-Mix bestreuen.

# Zitroniger HAFER-RISOTTO



## FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel | 600 g junge Kohlrabi mit Grün |  
2 EL Rapsöl | 250 g Haferkörner | Salz | Pfeffer |  
frisch geriebene Muskatnuss | 1 Bio-Zitrone |  
150 g Doppelrahm-Frischkäse | 100 g Baby-Spinat  
(ersatzweise Brennnesseln) | 40 g Parmesan

Zubereitung: 40 Min.

Pro Portion ca. 480 kcal, 17 g EW, 26 g F, 49 g KH

- 1 Die Zwiebel schälen, halbieren und klein würfeln. Kohlrabi waschen, schälen, die Blätter abtrennen und in feine Streifen schneiden. Die Stiele in Röllchen, die Knollen in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.
- 2 Die Zwiebel mit dem Kohlrabi und den Stielröllchen in einem Topf mit Rapsöl andünsten. Hafer, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zugeben und mitbraten. Mit  $\frac{1}{2}$  l Wasser angießen und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. zugedeckt garen.
- 3 Inzwischen die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale oberflächlich abreiben. Den Saft auspressen und beides mit dem Frischkäse mischen. Baby-Spinat (oder Brennnesseln) verlesen, waschen und trocken schleudern.
- 4 Ca. 10 Min. vor Garzeitende die Kohlrabiblätter zugeben und mitdünsten. Parmesan reiben. Zuletzt die Frischkäsemischung und Baby-Spinat (oder Brennnesseln) unterziehen. Kurz erhitzen, abschmecken und den Hafer-Risotto mit dem Parmesan servieren.







# KNUSPERSPARGEL

mit Kräuterrahm

## FÜR 4 PERSONEN

250 g Kichererbsenmehl | 1 TL gemahlener Koriander |  
1 TL gemahlene Kurkuma | Salz | 750 g weißer dicker  
Spargel | 2 Handvoll Kräuter (Pfefferminze, Petersilie,  
Schnittlauch) | 300 g saure Sahne (10 % Fett) | Pfeffer |  
ca. 350 ml Rapsöl oder Kokosfett zum Ausbacken

Zubereitung: 35 Min.

Pro Portion ca. 375 kcal, 19 g EW, 14 g F, 42 g KH

- 1 In einer Schüssel Kichererbsenmehl, Koriander, Kurkuma und  $\frac{1}{2}$  TL Salz mischen. Langsam etwa 400 ml kaltes Wasser zugeben und mit einem Schneebesen unterrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht.
- 2 Den Spargel waschen und großzügig schälen. Die holzigen Enden abschneiden, Spargel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
- 3 Für den Kräuterrahm alle Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kräuter mit der sauren Sahne verrühren, salzen und pfeffern.
- 4 Das Fett ca. 3 cm hoch in einen kleinen Topf gießen und erhitzen. Wenn um einen Brotkrümel Blasen aufsteigen, ist das Fett heiß genug.
- 5 Die Spargelstücke portionsweise im Teig wenden und im heißen Öl in 5–6 Min. goldbraun frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Kräuterrahm servieren.

# SPARGEL

mit Kräuter-Schmarrn

## FÜR 4 PERSONEN

$\frac{1}{2}$  Bund Frühlingskräuter (Schnittlauch, Petersilie,  
Kerbel, Pimpinelle) | 4 Eier | 230 g Mehl (Type 1050) |  
Salz | 250 ml Milch | 1 Msp. frisch geriebene  
Muskatnuss | 800 g weißer Spargel | 1 EL Butter |  
2 EL Rapsöl

Zubereitung: 45 Min.

Pro Portion ca. 400 kcal, 18 g EW, 16 g F, 45 g KH

- 1 Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Eier trennen, Eigelbe mit Kräutern, Mehl und 1 Prise Salz glattrühren. Milch und Muskat zugeben. Die Eiweiße steif schlagen.
- 2 Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden, in einem weiten Topf in Butter andünsten, salzen und zugedeckt ca. 8–10 Min. garen.
- 3 Den Eischnee unter den Teig heben. In einer großen, beschichteten Pfanne 1 EL ÖL erhitzen, den Teig eingießen, Deckel auflegen und die Masse ca. 4 Min. stocken lassen. Wenden, übriges Öl (1 EL) zugeben, den Schmarrn mit dem Pfannenwender zerreißen und fertig braten. Zum Spargel servieren.



# HAUPTSACHE OBST

## fruchtige Frühstückchen & Snacks

---

### QUARK SCHWARZ-ROT

FÜR 4 PERSONEN

1 Bio-Orange heiß abwaschen, die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen. Beides mit 2 Päckchen Vanillezucker zu 500 g Magerquark geben und mit einem Schneebesen glatt rühren. 400 g gemischte Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren) waschen, große Früchte halbieren. 100 g Sahne steif schlagen und mit 60 g Raspelschokolade und den Beeren behutsam unterheben. Dazu schmecken Knusperflocken oder Pumpernickel.

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion ca. 320 kcal, 20 g EW, 13 g F, 30 g KH

### ROTE FRUCHTPERLEN

FÜR 4 PERSONEN

350 ml Apfel-Kirschsafft mit 30 g Perlgrauen bei schwacher Hitze ca. 25 Min. kochen. Inzwischen 150 g Himbeeren verlesen. 2 Nektarinen waschen, trocken reiben und in mundgerechte Würfel schneiden, dabei den Stein entfernen. 250 g Kirschen waschen und entkernen, in den letzten 5 Min. zur Grütze geben und aufkochen lassen. Nektarinenwürfel und zum Schluss Himbeeren zugeben, vorsichtig mischen, nach Geschmack mit Zucker süßen und ca. 2 Std. kalt stellen. Schmeckt gut mit etwas Vanille.

Zubereitung: 30 Min. + 2 Std. Abkühlen

Pro Portion ca. 140 kcal, 2 g EW, 0 g F, 29 g KH

### MAMPFIMÜSLI

FÜR 4 PERSONEN

Am Vorabend 100 g kernige Haferflocken mit 20 g gehackten Trockenfrüchten (z. B. Rosinen, Datteln oder Feigen) und 200 ml Wasser anrühren und zugedeckt ziehen lassen. Am nächsten Morgen mit 500 g Joghurt und 40 g gehackten Walnüssen verrühren. 2 Handvoll frische Obststücke untermischen. Nach Geschmack mit Zucker und Zimt würzen. Wer sein Müsli mit Milch statt Joghurt isst, kann es gleich in der Hälfte der Milch statt in Wasser einweichen.

Zubereitung: 10 Min. + mind. 6 Std. Einweichen

Pro Portion ca. 265 kcal, 9 g EW, 13 g F, 27 g KH

### KNABBERMÜSLI

FÜR 20 PORTIONEN (VORRAT)

100 g Kernemix aus Sesam, Kürbis- und Sonnenblumenkernen und 200 g Buchweizen in einer beschichteten Pfanne rösten. Mit 200 g zarten Haferflocken und 100 g Amaranth-Pops mischen. 100 g Soft-Datteln (entsteint) mit 20 g Kakao-Nibs (getrocknete zerleinerte Kakaobohnen) oder Schokolade hacken und mit 2-3 EL Carobpulver und ½ TL Zimtpulver untermischen. Pro Portion ½ reife Banane oder 1 Handvoll Melonenstücke mit 150 ml Milch mixen und unter 3-4 EL Müsli mix ziehen.

Zubereitung: 15 Min.

Pro Portion ca. 295 kcal, 9 g EW, 10 g F, 41 g KH



*Obst-Spaß für die ganze Familie: Das bringt den Extra-Kick an Vitaminen für einen guten Start am Morgen mit Milch- und Vollkornprodukten.*



# Polenta- POMMES

mit Tomatensauce

## FÜR 4 PERSONEN

### Für die Polenta-Pommes:

- 50 g Scamorza (geräucherter Mozzarella, ersatzweise geräucherter Schnittkäse)
- 450 ml Gemüsebrühe
- 450 ml Milch
- 175 g Instant-Polenta (Maisgrieß)
- 1 EL Butter
- 2 EL Olivenöl

### Für die Tomatensauce:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 800 g vollreife Tomaten
- Salz | Pfeffer
- Zucker

Zubereitung: 40 Min.

+ 30 Min. Kühlen

Pro Portion ca. 360 kcal,

12 g EW, 15 g F, 44 g KH

1 Den Käse grob raspeln. Die Brühe mit der Milch aufkochen lassen. Die Polenta einrühren und ca. 5 Min. unter Rühren köcheln lassen. Herdplatte ausschalten, Polenta noch 2–3 Min. quellen lassen, dabei ab und zu umrühren. Butter und Käse zugeben und unter Rühren in der Polenta schmelzen. Polenta in eine flache, kalt ausgespülte Auflaufform (ca. 20 × 28 cm) geben und mit einem angefeuchteten Messer glatt streichen. Oberfläche direkt mit Frischhaltefolie abdecken. Mindestens 30 Min. auskühlen lassen.

2 Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und das Backpapier dünn mit Öl bestreichen. Polenta auf ein Brett stürzen und dünn mit Olivenöl bestreichen. Das Polentastück umdrehen und diese Seite ebenfalls mit Öl bestreichen. Polenta in ca. 1 cm breite und ca. 10 cm lange, pommestartige Stäbchen schneiden. Die Stäbchen so auf das Blech legen, dass jeweils die unbestrichene Seite oben liegt. Stäbchenoberfläche dünn mit Öl bestreichen. Im heißen Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen.

3 Inzwischen für die Sauce die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. In einem Topf mit 1 EL Öl andünsten. Tomaten waschen und auf der groben Seite einer Haushaltsreibe rundherum direkt in den Topf raspeln, die Tomatenschalen bleiben so zurück. Die Sauce aufkochen, mit Salz, Pfeffer und 1 guten Prise Zucker würzen. Sauce aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren. Die Polenta-Pommes mit der Tomatensauce servieren. Dazu schmeckt ein Salat.



# ZUCCHINI-HAPPEN

## mit Feta-Dip

### FÜR 4 PERSONEN

600–700 g dicke Zucchini | Öl für das Blech |  
50 g Walnusskerne | 50 g Semmelbrösel | ½ TL Salz |  
einige Zweige Thymian | 40 g Butter | 40 ml Rapsöl |  
200 g Schafskäse (Feta) | Pfeffer | ½ Bund  
Schnittlauch

Zubereitung: 35 Min.

Pro Portion ca. 495 kcal, 14 g EW, 42 g F, 17 g KH

- 1 Zucchini waschen, putzen und quer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mittig eine kleine Kuhle in die Scheiben schaben, Fruchtfleisch beiseitelegen. Ein Backblech einölen, Zucchinischeiben darauf verteilen.
- 2 Walnüsse ohne Fett rösten, abkühlen lassen, grob hacken. Mit Semmelbröseln und Salz mischen. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und untermischen. Alles auf den Zucchinischeiben verteilen. Butter schmelzen und mit dem Rapsöl mischen. Auf die Bröselmischung träufeln.
- 3 Die Zucchinischeiben im Backofen bei 200 °C (Umluft, ohne Vorheizen, Mitte) in ca. 20 Min. knusprig braun backen.
- 4 Inzwischen für den Dip den Schafskäse mit dem übrigen Fruchtfleisch und Pfeffer cremig pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser untermengen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und unterheben. Den Feta-Dip zu den Zucchini-Happen servieren. Dazu passt Fladenbrot.



# GNOCCHI

mit Feta vom Blech

## FÜR 4 PERSONEN

500 g Gnocchi (aus dem Kühlregal) | 200 g Schafskäse (Feta) | 300 g Kirschtomaten | 3 Frühlingszwiebeln | 3 Knoblauchzehen | 8 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer | 25 g Pinienkerne | ½ Bund Basilikum | ½ Bio-Zitrone

Zubereitung: 30 Min.

Pro Portion ca. 545 kcal, 16 g EW, 34 g F, 44 g KH

1 Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Gnocchi auf einer Blechseite ausbreiten. Den Feta auf die andere Seite legen. Tomaten waschen, trocken tupfen und um den Feta verteilen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Weiße und hellgrüne Teile zum Feta legen, dunkelgrüne Teile beiseitelegen. Ungeschälten Knoblauch ebenfalls auf das Blech legen. Alles mit 6 EL Öl, Salz und Pfeffer beträufeln und mischen. Im heißen Ofen (Mitte) 20–25 Min. backen.

2 Inzwischen Pinienkerne ohne Fett rösten. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Alles mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer pürieren.

3 Das Blech herausnehmen, den Knoblauch aus der Schale drücken und auf den Feta geben. Beides mit den Tomaten mithilfe einer Gabel vermengen, den Feta dabei zerdrücken. Mit den Gnocchi mischen und anrichten. Etwas Basilikumpaste darüberklecksen und mit Frühlingszwiebelgrün bestreuen. Die restliche Basilikumpaste dazu reichen.





# NUSSNOCKERL

## auf Ratatouille-Creme

### FÜR 4 PERSONEN

250 g Magerquark  
1 Ei  
120 g Dinkelgrieß (Vollkorn)  
Salz  
50 g Walnusskerne  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Zucchini (ca. 300 g)  
1 Aubergine (ca. 300 g)  
3 EL Olivenöl  
Pfeffer  
getrocknete Kräuter  
der Provence  
500 g passierte Tomaten  
(aus dem Tetrapak)  
100 g Schmand

Zubereitung: 45 Min.

Pro Portion ca. 460 kcal,  
20 g EW, 26 g F, 38 g KH

1 Quark mit Ei, Grieß und 1 Prise Salz verrühren. Die Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne anrösten und unter den Teig ziehen. Ca. 10 Min. ruhen lassen. Ist der Teig zu weich, um Nockerl abzustecken, noch etwas Grieß zugeben.

2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

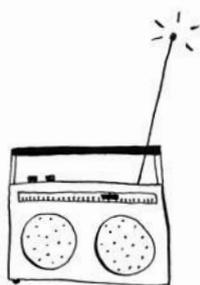
3 Die Zwiebel in einer Pfanne mit Öl glasig anschwitzen. Zucchini, Aubergine und Knoblauch zugeben, salzen und pfeffern. Mit Kräutern würzen und alles unter Rühren braten, bis das Gemüse beginnt anzusetzen. Dann die passierten Tomaten zugeben und zugedeckt ca. 5 Min. schmoren lassen.

4 Währenddessen Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Mit angefeuchteten Esslöffeln ca. 16 Nockerl aus dem Teig formen und im leicht siedenden Wasser ca. 10 Min. garen.

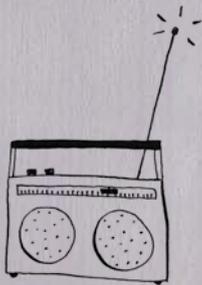
5 Die Gemüsemischung mit einem Pürierstab cremig pürieren, dabei den Schmand zugeben. Die Nockerl mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und auf der Ratatouille-Creme servieren.

### TIPPS

Nach Geschmack alles mit Parmesan oder Reibekäse bestreuen. Wenn's den Kindern schmeckt, kann das Gemüse auch in Stückchen serviert werden.







## Erste KÜRBIS- Sahne

### FÜR 4 PERSONEN

2 Zwiebeln | 750 g Hokkaido-Kürbis |  
3 EL Kürbiskerne | 2 EL Rapsöl | 500 ml Gemüsebrühe |  
400 g Gnocchi (Kühlregal) | Salz | Pfeffer | edelsüßes  
Paprikapulver | 50 g Sahne | 100 g Reibekäse

**Zubereitung: 30 Min.**

**Pro Portion ca. 440 kcal, 16 g EW, 20 g F, 47 g KH**

**1** Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kürbis waschen, erst in Spalten und dann in ca. 2 cm große Würfel schneiden, dabei Kerne und Fasern entfernen.

**2** Kürbiskerne in einer großen Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Das Öl in die Pfanne geben und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Kürbiswürfel dazugeben und mit anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Min. zugedeckt leise köcheln lassen, bis der Kürbis bissfest ist.

**3** Gnocchi in die Pfanne geben und weitere 5 Min. mitköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, Sahne unterrühren. Die Kürbis-Gnocchi mit geriebenem Käse und Kürbiskernen bestreut servieren.

### TIPP

Die Kürbis-Gnocchi schmecken auch mit Butternuss- oder Halloween-Kürbis.

## TEX-MEX-SUPPE mit Tortillastreifen

### FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 2 EL Öl | 1 TL edelsüßes  
Paprikapulver | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel |  
¼ TL Zimt | 1 Prise Zucker | 2 Dosen Tomaten (800 g) |  
1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht) |  
2 Tortillas (Weizenfladen) | 1 reife Avocado |  
2 Frühlingszwiebeln | 2–3 EL Korianderblättchen |  
Salz | Pfeffer | Saft von ½ Limette

**Zubereitung: 25 Min.**

**Pro Portion ca. 355 kcal, 10 g EW, 19 g F, 33 g KH**

**1** Backofen auf 200° vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und beides darin andünsten. Gewürze und Tomaten zugeben. Die Bohnen abgießen und hinzufügen. Alles aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen.

**2** Tortillas in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, auf ein Backblech legen und im heißen Ofen (Mitte) in 5–6 Min. knusprig backen. Inzwischen Fruchtfleisch der Avocado klein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden. Beides mit Koriander mischen und salzen.

**3** Die Suppe leicht stückig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit dem Avocado-mix und Tortillastreifen servieren.



# ITALIENISCHER KLASSIKER

## Pesto viermal anders

### BROKKOLIPESTO

FÜR 4 PERSONEN

250 g Brokkoliröschen in wenig Salzwasser ca. 8 Min. dünsten und abgießen. ½ Bund Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Brokkoli mit 25 g gerösteten Mandelkernen, 40 g grob geriebenem Parmesan, 1 geschälten Knoblauchzehe, 2 EL Zitronensaft, Basilikum und 4 EL Olivenöl zu einem Pesto pürieren. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Zitronensaft abschmecken.

Zubereitung: 20 Min.

Pro Portion ca. 180 kcal, 6 g EW, 16 g F, 2 g KH

### PISTAZIENPESTO

FÜR 4 PERSONEN

50 g Pistazienkerne in einer Pfanne anrösten. 5 Petersilienstiele waschen und die Blättchen abzupfen. 50 g Parmesan reiben. 1 Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Alle Zutaten in einem Mörser oder mit einem Stabmixer zerkleinern. 5 TL Olivenöl einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung: 15 Min.

Pro Portion ca. 175 kcal, 7 g EW, 16 g F, 1 g KH

### KÜRBISKERNPESTO

FÜR 4 PERSONEN

50 g Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und sich aufplustern. Herausnehmen. Die Kerne mit 2 EL Kürbiskern- und 3 EL Rapsöl, 2 EL Nudelwasser, 1 TL Thymian, 1 Handvoll Spinatblättern und 30 g geriebenem Gruyère (Greyerzer) in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion ca. 215 kcal, 5 g EW, 21 g F, 2 g KH

### TOMATENPESTO

FÜR 4 PERSONEN

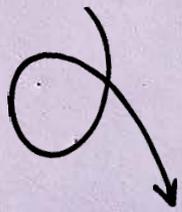
50 g Pinienkerne in einer Pfanne rösten, bis sie Farbe annehmen. Mit etwa 8 getrockneten Tomaten in Öl, 2 EL Tomatenmark, 5 EL Olivenöl und 50 g Semmelbröseln oder Brot vom Vortag pürieren. Mit Wasser nach Wunsch verdünnen, mit Salz, Pfeffer und Aprikosenkonfitüre abschmecken.

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion ca. 265 kcal, 5 g EW, 21 g F, 14 g KH



Pesto ist schnell zubereitet und wird klassisch zu Pasta serviert. Puristen zerstoßen die Zutaten im Mörser. Wem das zu mühsam ist, greift zum Stand- oder Stabmixer - das klappt mindestens genauso gut und geht schneller.

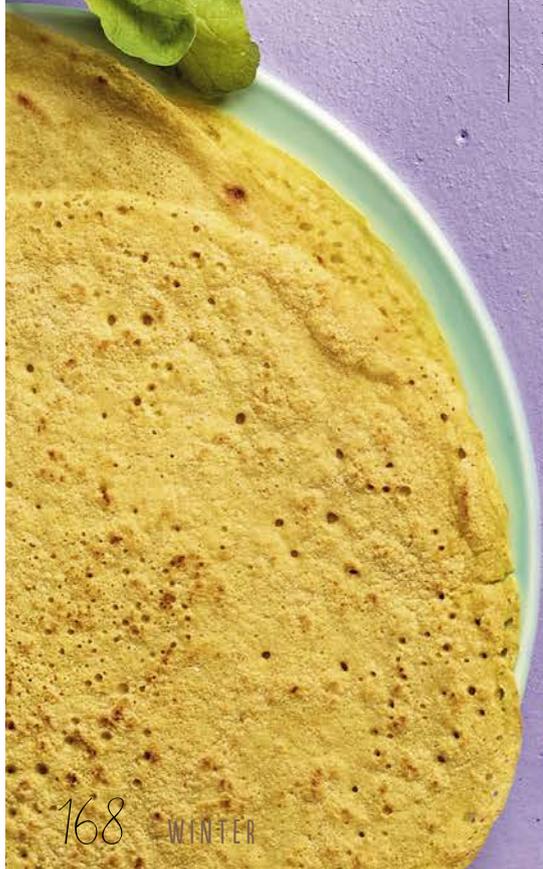


Zum Einwickeln!



## BUNTE WRAPS

Für 4–6 Wraps 120 g Kichererbsenmehl mit 60 g Speisestärke, ½ TL Salz und ca. 300 ml Wasser im Mixer – das ist wichtig! – zu einem fluffigen Teig verrühren. Die Wraps in einer beschichteten Pfanne nacheinander wie Pfannkuchen ausbacken. Dann füllen, aufrollen und in Frischhaltefolie wickeln. Alternativ fertige Wraps verwenden.





## Pink

150 g gegarte Rote Bete mit 100 g Meerrettich-Frischkäse pürieren, salzen und pfeffern. Mit 3 EL Zitronensaft mischen und auf die Wraps streichen. 150 g Radieschen samt Grün hacken, 80 g Sonnenblumenkerne rösten. Beides auf den Wraps verteilen und aufrollen.

## Rot

4 getrocknete Tomaten (in Öl) mit 3 EL Tomatenmark, 3 EL Mandelmus und 100 g Tomaten im Blitzhacker pürieren. Die Creme auf die Wraps streichen, salzen, pfeffern. Mit 100 g halbierten Datteltomaten, 100 g gewürfeltem Mozzarella und Basilikumblättern bestreuen und aufrollen.

## Grün

Fruchtfleisch von 2 Avocados zerdrücken, salzen, pfeffern, mit dem Saft von 1/2 Zitrone verrühren und auf die Wraps streichen. 2 Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. 100 g Zucchini waschen, in feine Streifen hobeln. 80 g Erdnusskerne hacken. Alles mit einigen Babyspinat-Blättern auf den Wraps verteilen und aufrollen.

## Orange

250 g gegärten Ofenkürbis mit einer Gabel zerdrücken. Mit 100 g griechischem Joghurt, 1 TL Currypulver, Salz und Pfeffer mischen und auf die Wraps streichen. 150 g Chinakohl waschen, in feine Streifen schneiden. Mit 100 g Reibekäse auf den Wraps verteilen und aufrollen.



# ALLE AN EINEM TISCH

*Vegetarisch für Groß und Klein*



**BRANDNEU UND FÜR DIE GANZE FAMILIE:** das bewährte GU-Standardwerk zur Veggie-Familienküche in überarbeiteter und erweiterter Ausgabe – mit aktualisiertem Praxis-Know-how und über 60 neuen Rezepten!

**FREUEN SIE SICH AUF** ...noch mehr saisonale Rezeptvielfalt: farbenfroh gefüllte Wraps, Nudelsaucen für jede Jahreszeit, cremige Gemüse-Currys, bunte Sattmacher-Aufläufe, Muffins to go und...

**NOCH VIELE VEGGIE-KINDERHITS MEHR:** von knusprigen Pommes über fluffige Pfannkuchen bis hin zum geliebten Milchreis. Und damit auch wirklich alle happy sind:

**WISSENSWERTES AUF DEM NEUESTEN STAND:** worauf es bei einer fleischfreien Ernährung ankommt, wie Obst und Gemüse nährstoffschonend garen, warum Vollkorn so wichtig ist, wie nachhaltige Küche geht und worauf bei kleinen Veganern zu achten ist.



PEFC  
PEFC/04-32-0928

PEFC-zertifiziert  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-9458-9



9 783833 894589

www.gu.de