

KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTNER

VEGETARISCH KOCHEN MIT 5 ZUTATEN



GU

DAS PRINZIP: VEGGIE MIT 5 ZUTATEN

BEWUSST EINKAUFEN

Saisonales Obst und Gemüse aus der Region, bevorzugt aus Bio-Anbau nehmen. Aufgrund kurzer Transportwege schneidet es in puncto Aroma, Frische und Nährstoffgehalt am besten ab.



GESCHICKT VERWERTEN

Ob Radieschen, Möhren oder Fenchel: Die Blätter lassen sich mitverwenden. Sie bringen Würze und Vitalstoffe ins Essen.



CLEVER KOMBINIEREN

Vorräte wie Tomaten und Hülsenfrüchte in Konserven, TK-Gemüse und -Früchte ohne Zusätze und Eingelegtes wie Oliven, Gurken und Paprika sparen Zeit.



GEKONNT WÜRZEN

Temperamentvoller Schärfekick oder sanfte Aromen – Kräuter und Gewürze verbinden den Geschmack der Zutaten so raffiniert, dass sich ein harmonischer Gesamteindruck entfaltet.



ÖFFNEN

SO GEHT'S: GEMÜSE ZUM EINFRIEREN



VORBEREITEN

Gemüse je nach Sorte putzen und waschen oder schälen und klein schneiden: Brokkoli in Röschen, Zucchini in dicke, Möhren in dünne Scheiben, Paprika und grüne Bohnen in Stücke teilen, Zuckerschoten ganz lassen.

ABSCHRECKEN

Die Portionen mit einem Sieblöffel herausnehmen und in eine große Schüssel mit Eiswasser tauchen – der Garprozess wird gestoppt, Gemüse behält Form und Farbe. Dafür genügend Eiswürfel oder Kälteakkus vorbereiten!



AUFKOCHEN

Für größere Portionen einen großen Topf mit reichlich Salzwasser auf dem Herd zum Kochen bringen. Darin wird dann das Gemüse zum Einfrieren auf Vorrat blanchiert, also kurz gegart – nicht mehr als 500 g in einem 5-Liter-Topf.

ABTROPFEN

Nach dem Eisbad das Gemüse mit einem Sieblöffel herausheben und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten und vorsichtig trocken tupfen, damit sich beim Gefrieren keine Kristalle bilden.

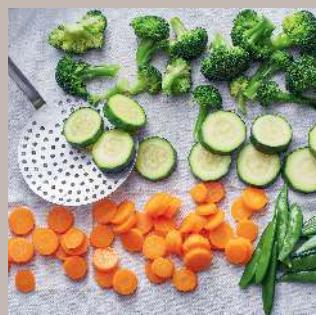


BLANCHIEREN

Die Gemüsesorten im Kochwasser je nach Sorte portionsweise in 1–5 Min. bissfest garen. Dabei ist es wichtig, dass das Wasser wirklich sprudelnd kocht und nur beim Eintauen der Lebensmittel kurzfristig abkühlt.

EINFRIEREN

Alle Gemüsesorten in einer Schüssel mischen und portionsweise in Gefrierboxen oder -beutel füllen, verschließen und einfrieren. Der Gemüsemix eignet sich ideal als Basic-Zutat für Suppen, Salate, Pfannen- und Ofengerichte.



EIWEISSPOWER AUS DEM VORRAT

HALLOUMI

Würzig, sahnig und salzig: Der nicht schmelzende Käse für Pfanne und Grill stammt aus Zypern und wird aus Kuh-, Ziegen- und Schafsmilch hergestellt.



FETA

Das griechische und cremige Original aus Schaf- und/oder Ziegenmilch hat es in sich – rund 16 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm und viel Kalzium für starke und feste Knochen.



TOFU

Der »Quark« aus Sojabohnen ist eine wertvolle Quelle für pflanzliches Eiweiß und damit der unangefochtene Star der fleischlosen Kochkunst. Tofu natur schmeckt eher neutral, geräuchert hat er viel Aroma.

QUARK

Seine hohe Proteinanteil und die cremig-leichte Konsistenz machen ihn gut bekömmlich und leicht verdaulich. Je magerer der Quark, desto mehr Eiweiß enthält er.



GRIECHISCHER JOGHURT

Besonders cremig und durch eine spezielle Herstellung eiweißreicher als normaler Joghurt. Der »Echte« enthält 10 Prozent Fett, es gibt aber auch fettärmere Varianten.



EI

Der nährstoffreiche Liebling aller Veggi-Fans liefert hochwertige Proteine, die der Körper zu 100 Prozent verwerten kann.

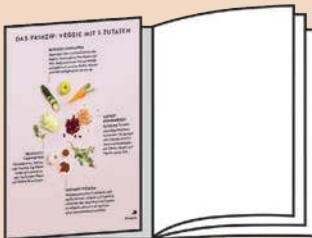
LUPINENFILET

Mild gewürzt, von fester Struktur und herhaft: Der pflanzliche Fleischersatz aus heimischen Süßlupinensamen ist eine gute Alternative zu Sojaprodukten. Super zum Grillen und Kurzbraten.

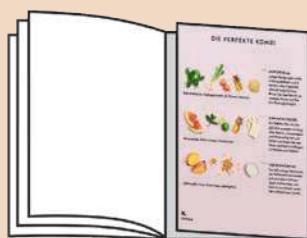
INHALT

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

DAS PRINZIP:
VEGGIE MIT
5 ZUTATEN

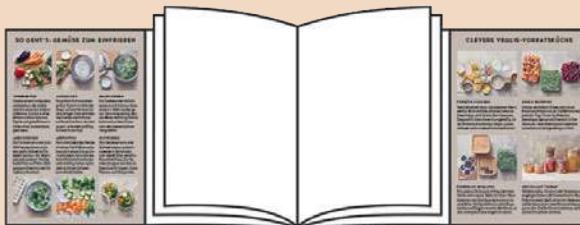


DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
GEMÜSE ZUM
EINFRIEREN



Immer griffbereit:

CLEVERE VEGGIE-
VORRATSKÜCHE

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 KLEINE GERICHTE



20 ONE-POT-MEALS



34 AUS DEM OFEN



48 SÜSSES

04 DIE AUTORIN

05 BLITZREZEPT: ONE-POT-ASIA-PASTA

44 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 250 kcal, 9 g E, 19 g F, 10 g KH

WASSERMELONEN-FETA-SALAT

SOMMER-REZEPT

1 Bio-Limette
4 Stiele Minze
Salz
Pfeffer
3 EL Olivenöl
1 kg Wassermelone
200 g Schafskäse (Feta)

- 1 Die Limette heiß waschen und trocken reiben, die Schale mit einem Zestenschneider in feinen Streifen abziehen (alternativ die Schale mit dem Messer dünn abschälen und in feine Streifen schneiden). Die Limette halbieren und 3 EL Saft auspressen. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren in feine Streifen schneiden.
- 2 Für das Dressing Limettenschale und -saft mit etwas Salz und Pfeffer, den Minzestreifen und dem Olivenöl in einer Schüssel sehr gut verrühren.
- 3 Die Melone schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei die Kerne entfernen. Die Melonenstücke in die Schüssel geben und mit der Limetten-Vinaigrette mischen. Den Feta grob zerkrümeln und daraufstreuen. Mit Minze garniert servieren.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 295 kcal, 14 g E, 23 g F, 6 g KH

ZUCCHINI-TOMATEN-SALAT

VITAMINREICH

500 g Tomaten

2 Zucchini (grün und gelb;
ca. 400 g)

250 g Mozzarella

1 Bio-Zitrone

4 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1 Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

2 Das Olivenöl in einer großen, schweren Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin portionsweise bei mittlerer bis großer Hitze von beiden Seiten in ca. 4 Min. hellbraun braten. Herausnehmen, mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen und mit dem Zitronensaft beträufeln.

3 Die Tomaten-, Zucchini- und Mozzarellascheiben abwechselnd und leicht überlappend auf Tellern anrichten. Mit dem abgetropften Zitronendressing beträufeln und servieren.

REISPFANNE MIT SPINAT UND EI

LAKTOSEFREI

4 Frühlingszwiebeln

2 EL Olivenöl

250 g 20-Minuten-Naturreis

Salz

Pfeffer

500 g Baby-Blattspinat

8 Eier (Größe M)

MEHR DARAUS MACHEN

Für eine orientalische Note die Reispfanne mit Zatar verfeinern. Das ist eine aromatisch-nussige Gewürzmischung aus der arabischen und nordafrikanischen Küche. Dazu gehören wilder Thymian, Sumach, Sesam sowie Salz und je nach Region noch Koriander, Fenchel und Anis. Zatar gibt es in den meisten türkischen Lebensmittelläden.

1 Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, die weißen und grünen Teile getrennt in feine Ringe schneiden.

2 Das Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die weißen Frühlingszwiebelringe darin bei mittlerer Hitze 1–2 Min. anbraten. Den Reis dazugeben und unter Rühren kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. 600 ml heißes Wasser angießen und alles zugedeckt aufkochen. Anschließend den Reis bei kleiner Hitze nach Packungsanweisung in 20–25 Min. ausquellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist.

3 Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und vorsichtig trocken schleudern, die groben Stiele entfernen. Den Spinat ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit zusammen mit den grünen Frühlingszwiebelteilen unter den Reis mischen und mitgaren.

4 Die Reismischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Esslöffel acht Mulden hineindrücken. Die Eier nacheinander aufschlagen und jeweils 1 Ei in eine Mulde gleiten lassen. Die Eier zugedeckt bei mittlerer Hitze in 4–5 Min. stocken lassen, dann leicht mit Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne servieren.

