

KÜCHENRATGEBER

MARCO SEIFRIED

ONE POT VEGGIE



GU

DAS PRINZIP: ONE POT VEGGIE

AROMAGEBER

Gewürze & Kräuter



EIWEISSQUELLEN

Käse, Hülsenfrüchte



GEMÜSE

Zucchini, Tomaten etc.

SATTMACHER

Reis, Kartoffeln, Nudeln

BASISUTENSIL

Topf, Pfanne oder Backblech



ÖFFNEN

SO GEHT'S: ONE POT GAREN

IM TOPF

Der Topf sollte ca. 20 cm Ø und einen ca. 10 cm hohen Rand haben. So ist genug Platz für alle Zutaten und beim Umrühren fällt nichts heraus. Oft wird ein passender Deckel gebraucht.



IN DER PFANNE

Eine beschichtete Pfanne mit ca. 28 cm Ø ist perfekt, passend dazu sollte es einen gut schließenden Deckel geben. Pfannenwender aus Holz, Silikon oder Kunststoff schonen die Beschichtung.



IN DER AUFLAUFFORM

Ob aus Glas, Porzellan, Keramik oder Emaille – Hauptsache, die Form ist ofenfest und so groß wie im Rezept angegeben. In der Regel wird sie zuvor mit Öl oder Butter gefettet.



AUF DEM BACKBLECH

Unempfindliche Emaillebleche leiten Hitze besonders gut und besser als Bleche aus Glas oder Alu. Mit Backpapier belegt, spart man sich das Einfetten und es setzt nichts an.



6 EIWEISSSTARS

TOFU

Der Veggie-Liebling wird aus Sojabohnen hergestellt, liefert hochwertiges Eiweiß und lässt sich vielseitig zubereiten. Räuchertofu und z. B. mit Kräutern oder Nüssen verfeinerte Sorten sind unwiderstehlich würzig.

HÜLSENFRÜCHTE

Erbsen, weiße Bohnen, rote Linsen, Kichererbsen und Co. sind sättigende Quellen für pflanzliche Proteine und Ballaststoffe. Zubereitet liefern sie zwischen fünf und zehn Prozent Eiweiß, das in Kombination mit Getreide noch aufgewertet werden kann.

EIER

Spielen in vielen Veggie-Gerichten eine wichtige Rolle, weil sie biologisch wertvolles Eiweiß bieten, das zudem sehr gut verdaulich ist. Der menschliche Körper kann es zu fast 100 Prozent verwerten.

GETREIDEPRODUKTE

Bulgur, Rollgerste, Couscous, Polenta oder Hirse sowie Produkte wie Nudeln, Brot oder Seitan garantieren zusammen mit Hülsenfrüchten, Gemüse oder Milchprodukten eine ausreichende Eiweißversorgung.

MILCHPRODUKTE

Ob Joghurt, saure Sahne, Sahne, Schmand oder Crème fraîche – Milchprodukte liefern hochwertige Proteine, die alle essenziellen Aminosäuren enthalten. In Käse wie Feta, Halloumi, Bergkäse, italienischem Hartkäse und Gouda konzentrieren sich die tierischen Eiweißbestandteile.

NÜSSE UND KERNE

Walnüsse, Erdnüsse, Mandeln, Cashewkerne, Sonnenblumenkerne und Co. stecken voller Aromen und sorgen für Biss. Sie enthalten nicht nur reichlich pflanzliche Proteine, sondern auch viele gesunde Fette.



MARCO SEIFRIED

Es gibt viele gute Gründe, auf Fleisch zu verzichten. Unser Autor genießt zwar ab und zu mal eine Frikadelle, kocht aber immer öfter vegetarisch. Einfach weil es gut schmeckt, gesund ist und mit diesen Rezepten so leicht fällt.

Was mögen Sie am One Pot Kochen?

Das Hantieren mit vielen Töpfen, Pfannen und Formen in der Küche hat endlich ein Ende! Die Zutaten kommen entweder in einen Topf, eine Pfanne, eine Auflaufform oder auf ein Backblech. Alle Gerichte funktionieren ganz unkompliziert. Die Vorbereitung ist äußerst übersichtlich, die Zubereitung meist schnell, und einen großen Abwasch gibt es nicht. Gleichzeitig sind die Rezepte unglaublich abwechslungsreich – hier zeigt sich, wie vielseitig und lecker Gemüse sein kann.

Haben Sie manchmal Fleisch vermisst?

Ganz ehrlich, mir hat da überhaupt nichts gefehlt. Die wunderbaren Aromen von knackigem Gemüse kommen hier super zur Geltung. Wichtig ist natürlich absolute Frische. Am besten Saisonware einkaufen, damit liegen Sie immer richtig! Kombiniert mit Getreide, Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Hülsenfrüchten kommt raffinierte

Abwechslung auf den Tisch. Die Geheimzutat für einen runden Geschmack ist eine reichhaltige Gemüsebrühe, am besten selbst gekocht (Rezept hinten im Buch). Zusätzlich können ein paar frische Kräuter wahre kulinarische Wunder bewirken, meist reichen schon ein paar Blättchen. Und der Heißhunger auf etwas Deftiges lässt sich gut mit Rauchmandeln oder Räuchertofu stillen.

Gab es einen Aha-Moment ?

Ich war total überrascht, als ich die fertige Pfannenpizza auf meinem Teller liegen hatte und sie endlich probieren konnte. Niemals hätte

ich gedacht, dass sie so unglaublich knusprig gelingt. Das liegt wahrscheinlich am Teig selbst und daran, dass er von beiden Seiten in der Pfanne gebraten wird. Außerdem ist alles an Beleg darauf, was eine gute Pizza für mich braucht: Oregano, Tomaten, Mozzarella und Basilikum. Simpel, aber unwiderstehlich.



BLITZREZEPT: HIRSOTTO MIT 5 ZUTATEN

600 ml Gemüsebrühe in
einem Topf erhitzen.



1 Schalotte schälen und in
feine Würfel schneiden.



150 g Hirse in einem Sieb
gründlich mit heißem Wasser
abbrausen und gut abtropfen
lassen.



25 g italienischen Hartkäse (mit
mikrobiellem Lab, z. B. Montello)
fein reiben. 20 g Butter in einem
Topf (ca. 20 cm Ø) erhitzen.



Schalotte in den Topf geben und ca. 2 Min. andünsten. Hirse hinzufügen und ca. 300 ml Gemüsebrühe einrühren. Alles offen bei kleiner Hitze köcheln, bis die Brühe fast vollständig von der Hirse aufgesogen ist. Dann die restliche Brühe (ca. 300 ml) unterrühren und den Hirsotto in 10–14 Min. fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den geriebenen Käse unterrühren.

KRITHARAKI-FETA-TOPF MIT SPINAT

GRIECHISCH

2 Knoblauchzehen
125 g Baby-Spinat
1 Zweig Thymian
80 g getrocknete Tomaten (in Öl)
2 EL Olivenöl
150 g Kritharaki (griechische
Nudeln in Reisform; Koch-
zeit 14–16 Min.)
2 TL Tomatenmark
500 ml Gemüsebrühe
1 Dose weiße Bohnen (240 g Ab-
tropfgewicht)
100 g Schafskäse (Feta)
Salz
Pfeffer

- 1** Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
- 2** Das Olivenöl in einem Topf (ca. 20 cm Ø) erhitzen und den Knoblauch darin ca. 2 Min. andünsten. Die Kritharaki hinzufügen und alles ca. 1 Min. weiterdünsten. Das Tomatenmark einrühren und ca. 1 Min. andünsten, dann die Gemüsebrühe einrühren. Die Nudeln zugedeckt bei großer Hitze aufkochen, dann offen bei kleiner bis mittlerer Hitze 10 Min. köcheln. Die Hälfte der Thymianblättchen unterrühren und die Nudeln 5–10 Min. weiterköcheln. Währenddessen immer wieder umrühren, damit nichts am Topfboden anhängt.
- 3** Während die Nudeln garen, die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Den Feta in kleine Würfel schneiden.
- 4** Die Nudeln probieren. Sind sie noch nicht bissfest, bei Bedarf noch 2–5 EL Wasser dazugeben und kurz weiterköcheln. Getrocknete Tomaten und weiße Bohnen zu den Nudeln geben und unter Rühren erhitzen. Den Spinat untermengen und 2–3 Min. mitköcheln. Die Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Fetastücke sowie die übrigen Thymianblättchen daraufgeben.





Für 2 Personen • 35 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 620 kcal, 23 g EW, 46 g F, 30 g KH

HALLOUMI-ZUCCHINI-SCHMARREN

FÜR KINDER

1 Zucchini (ca. 200 g)
1 Schalotte
70 g Halloumi
½ Bund Schnittlauch
150 g Schmand
Salz
Pfeffer
2 Eier (M)
ca. 100 ml Milch
60 g Weizenmehl (Type 550)
frisch geriebene Muskatnuss
2 EL Olivenöl

- 1** Zucchini putzen, waschen und ca. 1 cm groß würfeln. Schalotte schälen und fein würfeln. Halloumi grob raspeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und mit Schmand verrühren. Schmandmischung mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit Milch und Mehl zu einem glatten, zähflüssigen Teig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen. Halloumi unter den Teig rühren und Eischnee mit einem Schneebesen vorsichtig unterheben.
- 3** Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 28 cm Ø) erhitzen. Zucchini darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 2 Min. anbraten. Schalotte dazugeben, ca. 2 Min. mitbraten. Teig darauf verteilen, alles 5–7 Min. weiterbraten. Schmarren mit einem Pfannenwender vierteln, wenden und in ca. 5 Min. fertig braten. Schmarren mithilfe zweier Gabeln in Stücke zupfen, auf Teller verteilen und mit Dip servieren.



Für 2 Personen • 35 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 700 kcal, 12 g EW, 37 g F, 72 g KH

PILZ-MÖHREN-STROGANOFF

SCHNELL

200 g Austernpilze
150 g Möhren
3 Schalotten
1 Gewürzgurke
2 EL Olivenöl
1 Pck. Mini-Kartoffelknödel
(400 g)
175 ml Gemüsebrühe
100 g Crème fraîche
3 Stängel glatte Petersilie
1 TL mittelscharfer Senf
Salz
Pfeffer

1 Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und mundgerecht schneiden. Möhren putzen, schälen und mit dem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Schalotten schälen und längs achteln. Gurke längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

2 Öl in einer Pfanne (ca. 28 cm Ø) erhitzen. Knödel und Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. unter Wenden anbraten. Schalotten und Pilze dazugeben, alles ca. 2 Min. weiterbraten. Brühe dazugießen und aufkochen. 80 g Crème fraîche sowie Gurke dazugeben und alles offen 8–10 Min. weiterköcheln. Falls die Mischung zu trocken wird, esslöffelweise etwas Wasser hinzufügen.

3 Nebenher Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Senf unter das Stroganoff rühren. Stroganoff mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit übriger Crème fraîche (20 g) und Petersilie garnieren.