

KÜCHENRATGEBER

MARTIN KINTRUP

STUDI KÜCHE VEGAN

*schnelle und schlaue
Rezepte*



GU

DAS PRINZIP: VEGANE STUDIÜCHE

Schnell, easy und super lecker ohne viel Werkzeug



Rein pflanzlich rundum
versorgt

Mit Nervennahrung gestählt
für stressige Tage

Partytugliches Soulfood fürs Wochenende

VEGANE ERNÄHRUNG - DAS 1. SEMESTER

VEGANE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Süßigkeiten und Alkohol



Öle, Fette und Salz



Eiweißspender:
Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen



Kohlenhydrate:
Getreideprodukte, Kartoffeln



Obst und Gemüse



Zuckerfreie Getränke

PFLANZLICHE TOP-EIWEISSQUELLEN



SOJAPRODUKTE

Ob Tofu, Tempeh, Sojaschnitzel oder Edamame – ein hoher Eiweißanteil und eine fast perfekte Kombination von Aminosäuren machen sie zu Stars der veganen Küche.



WEITERE HÜLSENFRÜCHTE

Linzen, Kichererbsen und Bohnen glänzen mit mindestens 20% Eiweiß. Auch Erdnüsse haben faustdick Eiweiß hinter den Ohren: wegen des Fettgehalts aber nur in Maßen genießen.



GETREIDE UND PSEUDOGETREIDE

Amaranth, Quinoa und Buchweizen sind keine Gräser und zählen daher nicht zu den echten Getreiden. Trotzdem enthalten sie allerlei Eiweiß und dazu noch viel mehr Wertvolles.



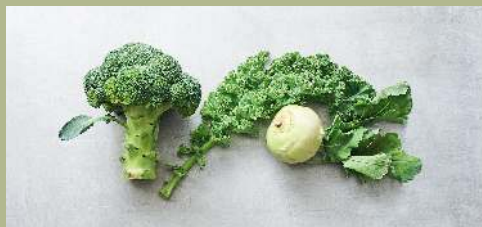
NÜSSE UND KERNE

In kleinen Mengen sind die Mini-Kraftpakete eine perfekte Ergänzung für den Eiweißhaushalt. Erlaubt ist, was schmeckt. Besonders wertvoll: Kürbiskerne und Hanfsamen.



KARTOFFELN

Auch wenn der Anteil mit 2% relativ gering ist, so sind die Eiweiße aus Kartoffeln für den Körper gut verwertbar. In Kombination mit Hülsenfrüchten geradezu unschlagbar.



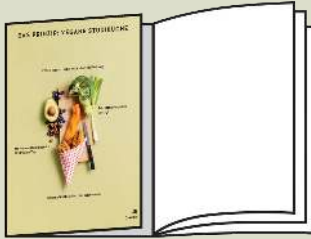
KOHLGEMÜSE

Besonders Brokkoli, Grünkohl und Rosenkohl zählen zu den grünen Eiweißwundern. Aber auch andere Kohlsorten wie Wirsing, Kohlrabi oder Chinakohl haben einiges zu bieten.

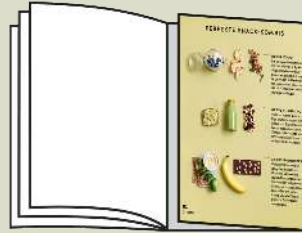
INHALT

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

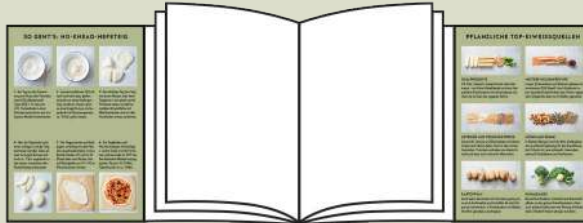
DAS PRINZIP:
VEGANE
STUDI-KÜCHE



PERFEKTE
SNACK-KOMBIS



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
NO-KNEAD-TEIG



Immer griffbereit:
PFLANZLICHE TOP-
EIWEISSQUELLEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



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 POWER-
FRÜHSTÜCK



18 EXTRASCHNELL
SATT



34 GECHILLT KOCHEN



48 SOULFOOD

- 04 DER AUTOR
- 05 NUDELSALAT MIT 5 ZUTATEN
- 33 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE





Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 465 kcal, 23 g E, 31 g F, 21 g KH

CAESAR SALAD MIT RÄUCHERTOFU

KLASSIKER

3 EL vegane Mayonnaise
2 EL Zitronensaft
1 EL Hefeflocken
1 Prise Zucker (nach Belieben)
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
1 großes Römersalatherz (ersatzweise 2 kleine)
250 g Kirschtomaten
1 kleines Bund Petersilie (nach Belieben)
200 g Räuchertofu
5 EL Öl
2 EL Sojasauce
½ längliches Brötchen (z. B. Baguettebrötchen, Laugen- oder Körnerstangen)

- 1** Mayonnaise, Zitronensaft, 1 EL Wasser, Hefeflocken und nach Belieben Zucker in einer Schale verrühren. Knoblauch schälen und dazu pressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2** Das Salatherz entblättern. Die Blätter waschen, trocken schleudern und in breite Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Nach Belieben Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Den Tofu grob würfeln.
- 3** Tofu in 1 EL heißem Öl rundherum goldbraun anbraten. Mit Sojasauce ablöschen, Tofu damit überziehen. Aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne säubern, dann 4 EL Öl darin erhitzen. Das Brötchen in dünne Scheiben schneiden und im heißen Öl beidseits knusprig braun anrösten. Auf Küchenpapier entfetten.
- 4** Salat, Tomaten und nach Belieben Petersilienblätter mit dem Dressing mischen. Brotscheibchen untermischen und alles auf Teller verteilen. Tofu darüber streuen und genießen.



Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 505 kcal, 15 g E, 15 g F, 73 g KH

MAROKKANISCHER COUSCOUSTOPF

AROMATISCH

150 g Möhren
1 gelbe Paprika
1 rote Zwiebel
50 g gemischte Oliven
(entsteint)
200 g gegarte Kichererbsen
(im Beutel)
2 EL Öl
2 TL Ras el Hanout
2 EL Zucker
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
70 g Couscous
4 Stängel Petersilie (nach
Belieben)

1 Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Paprika waschen, längs halbieren, Stielansatz, Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln, die Oliven halbieren. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 In einem Topf das Öl erhitzen. Das Gemüse darin offen ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Ras el Hanout und Zucker hinzufügen und kurz mitdünsten. Dann stückige Tomaten, 400 ml Wasser, Kichererbsen, Oliven und 1 EL Zitronensaft dazugeben, alles aufkochen und zugedeckt weitere 5 Min. bei kleiner Hitze kochen lassen.

3 Den Eintopf salzen und pfeffern, Couscous unterrühren. Zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 6 Min. ziehen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Eintopf mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, nach Wunsch mit Petersilie garnieren und auf Teller verteilen.