

KÜCHENRATGEBER

CORINNA SCHOBER

VEGANE ONE POT MEALS



GU

DAS PRINZIP: VEGANE ONE POT MEALS

GEWÜRZE

Zwiebel, Knoblauch,
Currypulver



SAUCE

Kokosmilch, Pflanzen-
creme, passierte Tomaten



TOPPINGS

Frische Kräuter, Samen
und Kerne

GEMÜSE

Aubergine, Tomaten,
Baby-Blattspinat



SATTMACHER

Reis, Hülsenfrüchte, vegane
Nudeln, Kartoffeln



ÖFFNEN

SO GEHT'S: GEMÜSEBRÜHE



Für 1 l Brühe ½ Zwiebel schälen und hacken.
1 Bund Suppengrün waschen, putzen und in Würfel schneiden. ½ Bund Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.



1 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die gehackte Zwiebel zugeben und in ca. 5 Min. glasig dünsten. Das gewürfelte Suppengemüse zufügen und ein paar Minuten mitbraten.



1 l Wasser und die gehackte Petersilie zufügen.
Alles mit Salz, Pfeffer und 1 Msp. frisch geriebener Muskatnuss kräftig würzen und aufkochen.



Die Gemüsebrühe ca. 1 Std. köcheln lassen. Anschließend die Brühe durch ein feines Sieb abseihen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

VEGANE SATTMACHER

QUINOA

Das sogenannte Pseudogetreide ist glutenfrei und proteinreich. Er hält lange satt, ist leicht zuzubereiten und vielseitig einsetzbar.

COUSCOUS

Ursprünglich stammt Couscous aus der nordafrikanischen bzw. orientalischen Küche. Wie andere Getreideprodukte liefert er viele Kohlenhydrate und enthält nur wenig Fett.

NUDELN

Egal ob vegane italienische Pasta oder asiatische Reisnudeln – sie sind perfekt für One-Pot-Gerichte geeignet und machen alle glücklich.



BUCHWEIZEN

Ein anderes Pseudogetreide, das ebenfalls glutenfrei ist, wertvolle Nährstoffe enthält und hochwertiges Eiweiß liefert.

REIS

Ob als Beilage zu Currys oder als Hauptdarsteller in Risotto und Paella – es gibt viele köstliche Reisgerichte. Eine abwechslungsreiche Alternative zu Kartoffeln und Nudeln.

VEGANE PASTA ASCIUTTA

EINFACH

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
100 g rohe vegane Hackalternative
(aus dem Kühlregal; z. B. auf
Sojabasis)
300 g passierte Tomaten
325 ml Gemüsebrühe
1 EL vegane Sauerrahm-
Alternative
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
150 g vegane Nudeln (z. B. Makka-
roni, Penne oder Spaghetti)
75 g Mais
75 g Kidneybohnen

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in einem Topf mit dem Olivenöl kurz andünsten. Die Hackalternative zufügen und ca. 3 Min. unter ständigem Rühren anbraten.
- 2 Passierte Tomaten, Gemüsebrühe, Sauerrahm und Tomatenmark zugeben und unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und 5–8 Min. köcheln lassen.
- 3 Die Nudeln zufügen und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis sie bissfest sind. (Je nach Nudelsorte kann die Kochzeit variieren.)
- 4 Mais und Bohnen einröhren, kurz erhitzen und die Pasta erneut kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln auf Teller verteilen und sofort servieren.

GUT ZU WISSEN

Statt 100 g frischer veganer Hackalternative kann man auch 50 g Granulat verwenden. Das trockene Veggie-Hack nach Packungsanweisung einweichen lassen.