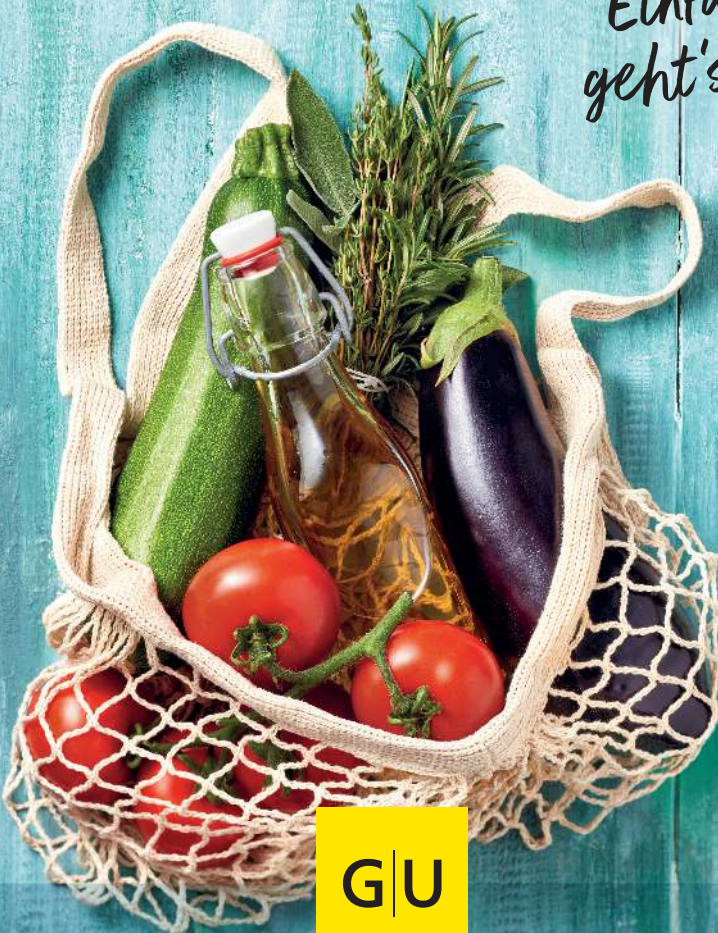


KÜCHENRATGEBER

LENA MERZ

HAPPY VEGAN MIT 5 ZUTATEN

*Einfacher
geht's nicht*



GU

GESCHMACK ON TOP

GREMOLATA

Herrlich zu Salaten, Bowls und Suppen ist eine Nuss-Kräuter-Gremolata mit Zitrone. Dafür mittelgrob gehackte Nüsse und fein gehackte Kräuter mischen. Geriebene Bio-Zitronenschale, Zitronensaft und Olivenöl zugeben und cremig rühren. Wer möchte, ergänzt fein gehackten Knoblauch.



PARMESAN-ERSATZ

Nährstoffreich ist selbst gemachter veganer Parmesan-Ersatz. Dafür Cashewkerne mit Hefeflocken, grobem Meersalz und Knoblauchpulver im Hochleistungsmixer pulverisieren. Zum Überbacken auf Aufläufe streuen oder Pasta damit verfeinern.



CREMIGER DIP

Zu vielen Getreidegerichten schmeckt ein würziger Dip. Dafür vegane Joghurtalternative (aus Soja oder Kokos) mit fein gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen oder eine scharfe Paste wie Sambal Oelek unterrühren.



NUSS-CRUNCH

Würziger Nuss-Crunch liefert Nährstoffe und lässt sich gut aufbewahren. Dafür eine Nuss- und Saatenmischung in der Pfanne anrösten. Zitronensaft mit Gewürzen (z. B. Chili) und etwas Zucker verrühren, die Nüsse damit ablöschen und abkühlen lassen. Passt zu vielen Gerichten.



SÜSSE BRÖSEL

Semmelbrösel lassen sich leicht zu einem knusprigen Topping aufpeppen. Einfach in einer Pfanne mit Zimtpulver, gemahlener Vanille, Zucker und eventuell etwas Margarine anrösten. Schmeckt auf Cremespeisen, Milchreis, Kompott oder Mehlspeisen.

DAS PRINZIP: VEGAN MIT 5 ZUTATEN

RAFFINIERT WÜRZEN

Gewürzmischungen wie Currypulver, Ras el Hanout und Garam Masala haben jetzt ihren großen Auftritt.

Ebenso praktisch: Würzpasten, Saucen und Dips wie Sojasauce oder süßsaure Sauce.

FÜR CREMIGKEIT SORGEN

Nussmus, Kokosmilch oder Pflanzencreme aus Soja oder Hafer liefern nicht nur Geschmack und Nährstoffe, sondern machen Gerichte auch cremig und saftig.

MIT NÄHRSTOFFEN ERGÄNZEN

Hülsenfrüchte, Tofu, Nüsse und Saaten liefern wichtige Nährstoffe für die vegane Küche. Neben Protein enthalten sie Eisen, Zink und Kalzium.

GETREIDE

Getreide in jeder Form bildet eine sättigende Basis für einfache Gerichte. Zur Wahl stehen Körner wie Couscous und Reis, Pasta oder auch Fertigteige aus dem Kühlregal.

MIT GEMÜSE KOMBINIEREN

Saisonales Gemüse ist günstig und lange haltbar. Je nach Zubereitung (garen, braten, backen) lässt es sich kreativ einsetzen. Im Winter sorgen TK-Gemüsemischungen für mehr Vielfalt.



SO GEHT'S: ZUSÄTZLICHE WÜRZE



SOJASAUCE

Nichts geht über die asiatische Würzsauce, die fast jedes Gericht mit ihrem Umami-Geschmack verfeinert. Es gibt sie mild als Shoyu-Variante und kräftig als Tamari. Man hat am besten immer beide zu Hause.



SÜSSSAURE SAUCE

Lässt sich sehr kreativ einsetzen: zum Marinieren von Tofu, zum Ablöschen von Gemüse, zum Würzen von Dips und zum Abschmecken von Gerichten. Am besten eine Variante kaufen, die möglichst wenige Zutaten enthält.



SAMBAL OELEK

Immer passend, wenn es etwas schärfer sein soll: als Würze auf Pizza und Flammkuchen, zum Abschmecken von Curry oder zum Aufpeppen von Dips. Sambal Oelek verfeinert auch Pastasaucen.



PESTO AUS DEM GLAS

Die Auswahl an veganen Pesto-Varianten ist riesig. Aber nicht nur zu Pasta, sondern auch als Salatsauce, Belag auf Teigen oder als Brotaufstrich macht Pesto eine klasse Figur.

GESCHMACK ON TOP

GREMOLATA

Herrlich zu Salaten, Bowls und Suppen ist eine Nuss-Kräuter-Gremolata mit Zitrone. Dafür mittelgrob gehackte Nüsse und fein gehackte Kräuter mischen. Geriebene Bio-Zitronenschale, Zitronensaft und Olivenöl zugeben und cremig rühren. Wer möchte, ergänzt fein gehackten Knoblauch.



PARMESAN-ERSATZ

Nährstoffreich ist selbst gemachter veganer Parmesan-Ersatz. Dafür Cashewkerne mit Hefeflocken, grobem Meersalz und Knoblauchpulver im Hochleistungsmixer pulverisieren. Zum Überbacken auf Aufläufe streuen oder Pasta damit verfeinern.



CREMIGER DIP

Zu vielen Getreidegerichten schmeckt ein würziger Dip. Dafür vegane Joghurtalternative (aus Soja oder Kokos) mit fein gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen oder eine scharfe Paste wie Sambal Oelek unterrühren.



NUSS-CRUNCH

Würziger Nuss-Crunch liefert Nährstoffe und lässt sich gut aufbewahren. Dafür eine Nuss- und Saatenmischung in der Pfanne anrösten. Zitronensaft mit Gewürzen (z. B. Chili) und etwas Zucker verrühren, die Nüsse damit ablöschen und abkühlen lassen. Passt zu vielen Gerichten.



SÜSSE BRÖSEL

Semmelbrösel lassen sich leicht zu einem knusprigen Topping aufpeppen. Einfach in einer Pfanne mit Zimtpulver, gemahlener Vanille, Zucker und eventuell etwas Margarine anrösten. Schmeckt auf Cremespeisen, Milchreis, Kompott oder Mehlspeisen.

INHALT

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

DAS PRINZIP:
VEGAN MIT
5 ZUTATEN

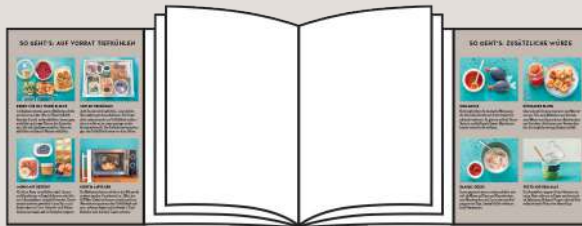


DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
AUF VORRAT
TIEFKÜHLEN



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
ZUSÄTZLICHE
WÜRZE

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 KLEINE GERICHTE



22 HAUPTGERICHTE



46 SÜSSES & GEBÄCK

04 DIE AUTORIN

05 SCHNELLE QUESADILLAS

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 180 kcal, 7 g EW, 6 g F, 23 g KH

PILZ-BRUSCHETTA

AUS ITALIEN

*2 Knoblauchzehen
500 g braune Champignons
2 EL Olivenöl
50 ml Weißwein
4 Scheiben Bauernbrot
Salz
Pfeffer*

AROMA-KICK

Besonders intensiv schmecken die Bröte, wenn mit den Pilzen noch die Blätter von 3 Zweigen Thymian angebraten werden.

1 Den Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

2 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei kleiner Hitze ca. 4 Min. anbraten. Mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Dann die Champignons einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. anbraten.

3 Inzwischen die Brotscheiben im Toaster knusprig rösten. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Broten verteilen und servieren.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 295 kcal, 10 g EW, 7 g F, 46 g KH

REISNUDEL-SALAT MIT EDAMAME

KNACKIG UND FARBENFROH

150 g Reisbandnudeln
400 g Rotkohl
150 g TK-Edamame
(Sojabohnenkerne)
3 EL Erdnussmus
3 EL Sojasauce
Salz

DEKO-TIPP

Frisch gehacktes Thai-Basilikum oder Koriandergrün auf dem Salat sorgen für echtes Asia-Flair und zusätzliches Aroma.

1 Die Reisbandnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen den Rotkohl waschen, putzen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Edamame in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Min. ziehen lassen.

2 Erdnussmus, Sojasauce und 3 EL Wasser in einem Schraubglas verrühren. Das Glas dann verschließen und sehr gut schütteln, bis ein homogenes Dressing entstanden ist. Mit Salz abschmecken.

3 Reisbandnudeln und Edamame in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann mit dem Rotkohl in einer Schüssel mischen. Das Dressing darüberträufeln und unterheben. Den Reisnudelsalat in vier Schalen anrichten und servieren.

AUBERGINEN-PIDE

ORIENTALISCH

*1 Dose gewürzte Pizza-Tomaten
(400 g)
1 kleine Aubergine
100 g Kalamata-Oliven (entsteint)
Salz
Pfeffer
2 Rollen frischer veganer Hefeteig
(à 400 g, aus dem Kühlregal)
1 Bund Basilikum*

DAZU PASST

Köstlich schmecken die Pide mit einem würzigen Dip. Dafür 300 g Sojaghurt mit 1 Bund fein gehackter Petersilie, 1 TL Ajvar (ersatzweise Sambal Oelek), Salz und Pfeffer verrühren.

- 1** Die Tomaten in eine Schüssel füllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Aubergine waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Oliven in schmale Ringe schneiden.
- 2** Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Hefeteig entrollen und jede Teigplatte in 4 Rechtecke schneiden. Die Rechtecke auf die Backbleche verteilen.
- 3** Den Rand der Rechtecke jeweils 1,5 cm breit nach innen umklappen. Danach die Enden jeweils 2–3 cm einschlagen, sodass die typische Pideform entsteht.
- 4** Die Pide zuerst mit der Tomatensauce bestreichen, dann Auberginen und Oliven darauf verteilen. Im Ofen (Mitte und oben) in ca. 15 Min. goldbraun backen.
- 5** Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter grob zerpflücken. Die Pide aus dem Ofen nehmen, mit dem Basilikum bestreuen und servieren.