

KÜCHENRATGEBER

MARCO SEIFRIED

# ONE POT VEGGIE



GU

# 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 Belag darauf, was eine gute Pizza für mich braucht: Oregano, Tomaten, Mozzarella und Basilikum. Einfach, 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; Kochzeit 14–16 Min.)  
2 TL Tomatenmark  
500 ml Gemüsebrühe  
1 Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)  
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 aufteilen. 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 dazugeben 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.



Für 2 Personen • 35 Min. Zubereitung • 20 Min. Einweichen • Pro Portion ca. 675 kcal, 20 g EW, 28 g F, 85 g KH

## GNOCCHI-PILZ-RAGOUT

FÜR KINDER

10 g getrocknete Steinpilze  
150 g TK-Erbsen  
2 Knoblauchzehen  
1 Schalotte  
2 Zweige Salbei  
200 g Kräuterseitlinge  
2 EL Sonnenblumenöl  
400 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)  
200 ml Sojacreme zum Kochen (z. B. Soja Cuisine, 16 % Fett)  
Salz  
Pfeffer  
ca. 2 TL Zitronensaft

**1** Steinpilze in 130 ml heißem Wasser 20 Min. einweichen. Erbsen etwas antauen lassen. Knoblauch und Schalotte schälen, beides klein würfeln. Salbei waschen und trocken tupfen, Blätter abzupfen. Einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen, restliche Blätter in feine Streifen schneiden. Kräuterseitlinge putzen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Steinpilze aus dem Einweichwasser nehmen, gut ausdrücken und fein hacken. Einweichwasser durch einen Papierfilter oder ein sehr feines Sieb gießen und 80 ml abmessen.

**2** Öl in einer Pfanne (ca. 28 cm Ø) erhitzen. Gnocchi darin bei mittlerer Hitze 8–10 Min. rundherum anbraten. Kräuterseitlinge, Steinpilze, Knoblauch und Schalotte dazugeben und alles 4–5 Min. weiterbraten. Salbeistreifen, Erbsen, Sojacreme und abgemessenes Einweichwasser in die Pfanne geben. Aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 4–5 Min. köcheln lassen. Ragout mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Mit Salbeiblättern garnieren.



Für 2 Personen • 40 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 630 kcal, 18 g EW, 23 g F, 85 g KH

## GEMÜSE-SCHUPFNUDEL-RAGOUT

FRÜHLINGS-REZEPT

100 g TK-Erbsen  
200 g grüner Spargel  
150 g Zuckerschoten  
1 Stange Lauch (ca. 250 g)  
3 EL Sonnenblumenöl  
400 g Schupfnudeln (aus dem Kühlregal)  
200 ml Gemüsebrühe  
250 ml Milch  
Salz  
Pfeffer  
15 g Mehl (Type 405)  
4 Stängel Kerbel

**1** Erbsen antauen lassen. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Stangen im unteren Drittel schälen und in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und jeweils quer halbieren. Lauch putzen, längs halbieren, gut waschen und quer in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 28 cm Ø) erhitzen. Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. knusprig braten, dann herausnehmen.

**2** Übriges Öl (1 EL) in der Pfanne erhitzen. Spargel, Zuckerschoten und Erbsen 3–4 Min. dünsten. Brühe und 200 ml Milch angießen. Aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. köcheln. Lauch dazugeben. Salzen, pfeffern, 2 Min. köcheln. Restliche Milch (50 ml) mit Mehl verquirlen, unter das Ragout rühren. Unter Rühren aufkochen, ca. 4 Min. köcheln. Salzen, pfeffern. Schupfnudeln untermischen und erhitzen. Kerbel waschen, Blätter abzupfen. Die Hälfte hacken und unter das Ragout mengen. Kerbelblättchen daraufstreuen.

## WARMER ANTIPASTISALAT VOM BLECH

ITALIENISCH

1 Aubergine (ca. 300 g)  
Salz  
1 gelbe Paprika (ca. 200 g)  
1 Zucchini (ca. 230 g)  
200 g Möhren  
2 Knoblauchzehen  
6 EL Olivenöl  
Pfeffer  
160 g Ciabatta (italienisches  
Weißbrot)  
3 Stängel Basilikum  
40 g italienischer Hartkäse  
(mit mikrobiellem Lab, z. B.  
Montello)  
4 TL Aceto balsamico

### GUT ZU WISSEN

Traditionelle italienische Hartkäse wie Parmigiano Reggiano, Grana Padano oder Pecorino werden meist mit Zusatz von tierischem Lab produziert. Ein guter Ersatz für Vegetarier ist der mit mikrobiellem Lab hergestellte Montello.

**1** Die Aubergine waschen, putzen und längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben rundherum mit etwas Salz bestreuen und kurz ziehen lassen.

**2** Die Paprika waschen und längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in ca. 2 × 2 cm große Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Möhren putzen, schälen und schräg in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse zum Öl drücken, beides verrühren.

**3** Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Aubergine mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 2 × 2 cm große Stücke schneiden. Aubergine, Paprika, Zucchini, Möhren und die Hälfte des Knoblauchöls in einer Schüssel mischen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen, auf drei Viertel des Blechs verteilen und im Ofen (Mitte) 10–12 Min. backen. Inzwischen das Ciabatta ca. 2 × 2 cm groß würfeln und mit dem übrigen Knoblauchöl mischen. Nach den 10–12 Min. Backzeit die Brotwürfel auf der freien Fläche des Blechs verteilen. Alles noch 10–13 Min. weiterbacken.

**4** Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Den Käse in feine Späne hobeln, z. B. mit einem Sparschäler. Gemüse, Brot und Aceto balsamico mischen. Den Salat kurz abkühlen lassen und mit Basilikumblättern und Käsespänen anrichten.





Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • 45 Min. Backen • Pro Portion ca. 510 kcal, 25 g E, 25 g F, 41 g KH

## WEISSE BOHNEN MIT QUINOA

GUT VORZUBEREITEN

1 Dose weiße Riesenbohnen  
(240 g Abtropfgewicht)  
70 g Quinoa  
2 Knoblauchzehen  
450 g Tomaten  
3 TL Tomatenmark  
1 TL getrockneter Oregano  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
170 ml Gemüsebrühe  
125 g Mozzarella  
2 Stängel Oregano

AUßERDEM  
Fett für die Form

- 1 Backofen auf 180° vorheizen. Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Quinoa in einem feinen Sieb unter heißem Wasser gründlich abbrausen, dann abtropfen lassen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Tomaten waschen, trocken reiben und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Bohnen, Knoblauch, Tomaten, Tomatenmark, Oregano und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe und Quinoa unterrühren.
- 2 Eine Auflaufform (ca. 22 × 18 cm) fetten. Bohnenmix darin verteilen und im Ofen ca. 25 Min. backen. Inzwischen Mozzarella klein würfeln. Auflauf nach den 25 Min. Backzeit aus dem Ofen nehmen, gut durchrühren und Käse darauf verteilen. Im Ofen 15–20 Min. weiterbacken, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Oregano waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Auflauf aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen. Mit Oregano bestreuen.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • 30 Min. Backen • Pro Portion ca. 550 kcal, 17 g E, 33 g F, 47 g KH

## TOMATEN-ZUCCHINI-POLENTA

MEDITERRAN

1 Knoblauchzehe  
100 g Polenta (Maisgrieß)  
Salz  
4 EL Olivenöl  
50 g italienischer Hartkäse  
(mit mikrobiellem Lab,  
z. B. Montello)  
1 Zweig Rosmarin  
250 g Romatomen  
1 Zucchini (ca. 250 g)  
20 g Haselnusskerne  
Pfeffer

- 1 Backofen auf 180° vorheizen. Knoblauch schälen, durchpressen und mit ca. 460 ml heißem Wasser, Polenta, ca. 1 TL Salz und 2 EL Öl in einer Auflaufform (ca. 30 × 20 cm) verrühren. Mischung 5 Min. in den Ofen (Mitte) stellen. Herausnehmen, mit einem Schneebesen durchrühren und weitere 5 Min. in den Ofen stellen. Inzwischen Käse fein reiben. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln abzupfen, grob hacken und mit dem übrigen Öl (2 EL) vermischen. Polenta aus dem Ofen nehmen (Ofen nicht ausschalten), die Hälfte des Käses unterrühren. Polenta glatt streichen und beiseitestellen.
- 2 Tomaten waschen, trocken reiben. In ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden, dabei Stielansätze entfernen. Zucchini waschen, putzen und in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Nüsse grob hacken. Zucchini und Tomaten dachziegelartig auf die Polenta legen, mit Rosmarinöl bestreichen. Salzen und pfeffern, mit Nüssen und übrigem Käse bestreuen. Im Ofen in ca. 20 Min. goldbraun backen.

# BESTE VEGGIE-REZEPTE OHNE ABWASCHSTRESS



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

One Pot vegetarisch – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern  
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Stressfrei genießen: alles aus einem Topf,  
einer Pfanne oder aus dem Ofen



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



Dieses Buch  
ist auf PEFC-  
zertifiziertem  
Papier aus  
nachhaltiger  
Waldwirtschaft  
gedruckt.

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-8016-2



€ 11,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)