

KÜCHENRATGEBER

MARCO SEIFRIED

20 MINUTEN OFENGERICHTE

vegetarisch

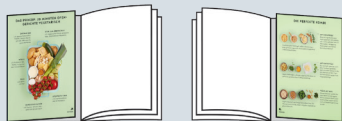


GU

INHALT

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

DAS PRINZIP:
20 MINUTEN
OFENGGERICHTE,
VEGGIE



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
GAREN IM OFEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
BLITZ-BEILAGEN-
SALATE

GU
CLOW

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



Mit diesem Symbol sind alle veganen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd varii-
ren. Unsere Temperaturangaben beziehen
sich auf das Backen im Elektroherd mit
Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 FRÜHLINGS-
REZEPTE



20 SOMMER-
LIEBLINGE



34 APPETIT AUF
HERBSTLICHES



46 WINTER-
SCHLEMMEREIEN

04 DER AUTOR
05 BLITZREZEPT: TOMATE-MOZZARELLA-BAGUETTE
08 COVERREZEPT
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

KOHLRABI-MÖHREN-CURRY 🍃

ASIEN TRIFFT FRÜHLINGSGEMÜSE

80 g TK-Erbsen
200 g Möhren
1 Kohlrabi (ca. 340 g)
250 g grüner Spargel
1 rote Zwiebel (ca. 100 g)
3 EL Rapsöl
1 TL Gemüsebrühe (instant)
200 g Kokosmilch
ca. 2 TL Thai-Currypaste
Salz, Pfeffer
2 EL Korianderblättchen

AUßERDEM
Auflaufform (ca. 29 x 30 cm)

GU CLOU

Ein Teil der Erbsen wird in der heißen Gemüsebrühe sehr fein püriert und gibt der Sauce neben einer leichten Bindung, einen süßlichen Geschmack und zudem eine appetitliche Farbe.

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Erbsen antauen lassen. Möhren und Kohlrabi schälen, waschen und klein würfeln (ca. 1 cm). Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen und in Stücke (ca. 2 cm) schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

2 Möhren, Kohlrabi, Spargel und Zwiebel mit dem Öl vermischen. In einer Auflaufform verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.

3 Ca. 300 ml Wasser aufkochen und die Brühe einrühren. 40 g Erbsen in der Brühe fein pürieren. Kokosmilch und Currypaste unterrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

4 Nach etwa der Hälfte der Backzeit die Form kurz aus dem Ofen nehmen. Das Gemüse mit der Kokosmilchmischung sowie den übrigen Erbsen (40 g) verrühren. Die Form wieder in den Ofen stellen und das Curry zu Ende backen. Kohlrabi-Möhren-Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schälchen anrichten. Mit den Korianderblättchen garnieren.





Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Portion ca. 645 kcal, 33 g E, 34 g F, 54 g KH

SPITZKOHL-SAHNE-COUSCOUS

GEHT GANZ EINFACH

400 g Spitzkohl

Salz

1 Möhre (ca. 125 g)

180 g Sahne

1 TL Gemüsebrühe (instant)

100 g Couscous

Pfeffer

2 Frühlingszwiebeln

125 g Mozzarella

2 Eier (M)

2 TL mildes Currypulver

1 EL TK-gehackte-Kräuter

AUßERDEM

Auflaufform (ca. 18 × 26 cm)

GUT ZU WISSEN

Couscous sieht leicht gelblich aus und wird traditionell aus vorgegartem und getrocknetem Hartweizen zu grobem Grieß verarbeitet. Manchmal gibt es auch Couscous aus anderem Getreide wie Gerste oder Dinkel.

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Spitzkohl waschen, putzen und in Stücke (ca. 2 × 2 cm) schneiden. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Den Spitzkohl hineingeben und 1–2 Min. blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Das Kochwasser dabei auffangen.

2 Die Möhre schälen, waschen und grob raspeln. Möhrenraspel, 150 ml Kochwasser, 80 g Sahne und die Brühe aufkochen. Den heißen Möhren-Mix mit dem Couscous in einer Auflaufform vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Einige Frühlingszwiebelringe zum Garnieren beiseitelegen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die übrige Sahne (100 g), Frühlingszwiebelringe, Eier, Currypulver, Kräuter, Salz und Pfeffer zu einem Guss verquirlen. Den Spitzkohl mit dem Guss mischen und auf dem Couscous verteilen. Mit den Mozzarellascheiben belegen. Alles im Ofen (Mitte) 20–25 Min. backen. Herausnehmen und mit den beiseitegelegten Frühlingszwiebelringen garnieren.

RATATOUILLE MIT POTATOES 🍆

FRANZÖSISCH INSPIRIERT

2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
450 g festkochende Kartoffeln
1 rote Zwiebel (ca. 90 g)
1 Zucchini (ca. 220 g)
1 Aubergine (ca. 250 g)
1 rote Spitzpaprika (ca. 120 g)
300 g Tomaten
je 20 g schwarze und grüne Oliven
(entsteint)
2 TL Tomatenmark
1–2 TL getrocknete Kräuter der
Provence
Salz, Pfeffer

AUßERDEM
Backblech
Auflaufform (ca. 20 × 29 cm)

GUT ZU WISSEN

Ratatouille ist ein südfranzösisches Nationalgericht aus geschmortem Gemüse und Kräutern der Provence. Eine Besonderheit ist, dass es sowohl warm als auch kalt gegessen werden kann.

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse direkt in das Öl drücken. Die Kartoffeln gut waschen oder schälen und in Spalten schneiden. Die Kartoffelspalten mit der Hälfte des Knoblauchöls vermischen und auf einer Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen.

2 Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Zucchini, Aubergine und Paprika waschen, putzen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Gemüsewürfel mit Zwiebel, 2 EL Wasser sowie übrigem Knoblauchöl mischen und in einer Auflaufform verteilen. Die Form neben die Kartoffeln auf die andere Seite des Blechs stellen. Alles im Ofen (Mitte) 25–30 Min. backen.

3 Inzwischen die Tomaten waschen, trocken tupfen und ohne die Stielansätze würfeln. Die Oliven in dünne Ringe schneiden. Einige grüne Olivenringe zum Garnieren beiseitelegen. Tomaten, übrige Olivenringe, Tomatenmark, Kräuter, Salz und Pfeffer mischen.

4 Diese Tomatenmischung nach etwa der Hälfte der Backzeit mit der Gemüse-Zwiebel-Mischung verrühren. Alles zu Ende garen. Die Kartoffeln salzen, die Ratatouille abschmecken und beides zusammen anrichten. Mit den beiseitegelegten grünen Olivenringen garnieren.

KIDNEYBOHNEN-BURGER

FÜR KINDER

- 1 Dose Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Tomatenketchup
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL getrocknete ital. Kräuter
- 30 g Kichererbsenmehl (geröstet)
- Salz, Pfeffer
- 2 Scheiben Cheddar (à ca. 20 g)
- 2 große Burger-Buns mit Sesam (Softbrötchen; à ca. 75 g; Ø ca. 11,5 cm)
- 1 Tomate (ca. 125 g)
- 2 Gewürzgurken (à ca. 30 g)
- 2 EL Salatcreme

AUßERDEM Auflaufform

GUT ZU WISSEN

Rohe und getrocknete Kichererbsen enthalten giftiges Phasin, das durch Erhitzen zerstört wird. Im gerösteten Mehl kommt es nicht mehr vor.

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kurz abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Bohnen, Knoblauch, 1 EL Ketchup, Senf und 1 EL Öl in einer Schüssel mit einer Gabel so fein wie möglich zerdrücken. Die getrockneten Kräuter und das Kichererbsenmehl unterrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Die Bohnenmasse zu 2 Pattys formen. In eine mit Backpapier belegte und mit Öl bestrichene Auflaufform legen und mit je 1 EL Öl bestreichen. Die Form auf das Ofengitter stellen und die Pattys im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.

3 Die Pattys mit je 1 Scheibe Käse belegen und 5–7 Min. weiterbacken. Die Burger-Buns waagerecht durchschneiden und auf dem Ofengitter kurz mitbacken.

4 Die Tomate waschen, trocken tupfen und ohne den Stielansatz in dünne Scheiben schneiden. Die Gurken trocken tupfen und längs in Scheiben schneiden. Untere Brötchenhälften mit je 1 EL Salatcreme bestreichen und mit je 1 EL Ketchup beträufeln. Mit Tomatenscheiben und je 1 Bohnenpatty belegen. Gurkenscheiben daraufstapeln und obere Brötchenhälften auflegen. Die Burger evtl. mit Holzstäbchen feststecken.



VEGETARISCHE BLITZREZEPTE

aus dem Ofen



Ganz fix, ganz lecker, ganz veggie!

Schnell, vielfältig und das ganz ohne Fleisch – so köstlich kann vegetarische Alltagsküche schmecken! Ob Bauernfrühstück, Ofentomaten, Pasta oder ein süßer Rhabarber-Crumble: Maximal 20 Minuten Vorbereitung, dann kümmert sich der Ofen um den Rest und schon heißt es: genießen!

**Entdecke die Freude am Kochen mit schnellen,
abwechslungsreichen Veggie-Rezepten!**



PEFC
PEFC/04-32-0028

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9455-8



€ 11,99 [D]

www.gu.de