

KÜCHENRATGEBER

ANNA WALZ

HEALTHY FASTFOOD

Weniger
Fett,
weniger
Zucker

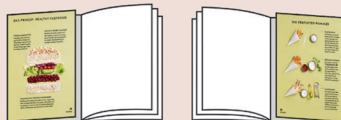


GU

INHALT

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

DAS PRINZIP:
HEALTHY
FASTFOOD



DIE PERFEKTEN
POMMES

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
GLÄSER
STERILISIEREN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
HEALTHY
SNACK HACKS

REZEPTKAPITEL



06 SNACKS & BEILAGEN



22 HAUPTGERICHTE



48 SÜSSES & GEBÄCK

- 04 DIE AUTORIN
- 05 SPICY MANDELN MIT 5 ZUTATEN
- 41 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

GU
CLOU

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



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



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)



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 215 kcal, 2 g EW, 20 g F, 7 g KH

GRANATAPFEL-GUACAMOLE 🍷

VITAMINREICH

½ Granatapfel
1 kleine rote Zwiebel
½ rote Chilischote
1 Limette
2 Avocados
Salz
Pfeffer

- 1 Den Granatapfel aufbrechen und die Kerne zwischen den weißen Häutchen herauslösen. Dabei die Kerne am besten in einer Schüssel unter Wasser herauslösen, damit keine Spritzer entstehen.
- 2 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein hacken. Die Limette auspressen.
- 3 Die Avocados halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Granatapfelkerne, Zwiebel- und Chiliwürfel und Limettensaft untermischen. Die Guacamole zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Für 1 Glas (200 ml Inhalt) • 10 Min. Zubereitung • Pro Portion (20g) ca. 95 kcal, 0 g EW, 10 g F, 0 g KH

VEGANE MAYONNAISE 🍷

GRUNDREZEPT

50 ml kalter Haferdrink
(ersatzweise Sojadrink)
100 ml Rapsöl
1 TL Zitronensaft
1 TL mittelscharfer Senf
1 Prise Rohrohrzucker
Salz

AUSSERDEM
1 Schraubglas (200 ml Inhalt)

- 1 Haferdrink, Öl, Zitronensaft, Senf, Zucker und 1 Prise Salz in einen hohen Rührbecher geben. Einen Pürierstab auf den Boden des Bechers stellen und alles mixen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Dabei den Pürierstab langsam nach oben ziehen.
- 2 Die Mayonnaise nach Belieben nochmals mit Salz abschmecken und in das sterilisierte Schraubglas füllen. Die Mayonnaise hält sich im Kühlschrank mindestens 1 Woche.

CALIFORNIA BOWL

EXOTISCH

300 g Sushi-Reis
2 Bio-Limetten
2 EL Rohrohrzucker
Salz
2 Mangos
½ Bund Koriandergrün
2 Avocados
Pfeffer
4 EL Sojasauce
7 EL Sweet-Chili-Sauce
500 g Lachsfilet ohne Haut
2 EL Öl
3 EL vegane Mayonnaise

GUT ZU WISSEN

Sweet-Chili-Sauce gibt es in Asia- und Supermärkten fertig zu kaufen. Besser schmeckt die Sauce aber selbst gemacht. Einfach mal die Mango-Chili-Sauce im ersten Kapitel testen.

- 1 Den Reis nach Packungsangabe in ca. 20 Min. garen. Inzwischen die Limetten heiß abwaschen und abtrocknen. Von 1 Limette die Schale abreiben, dann beide Früchte auspressen. 2 EL Limettensaft, Zucker und 2 TL Salz verrühren. Den gegarten Reis mit einer Gabel auflockern, den gewürzten Saft unterrühren und abkühlen lassen.
- 2 Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Mangowürfel, Koriandergrün und die Hälfte des übrigen Limettensafts mischen. Die Mango-Salsa mit Salz abschmecken.
- 3 Die Avocados halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in eine Schüssel geben. Den restlichen Limettensaft zufügen und die Avocado mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Sojasauce und 6 EL Sweet-Chili-Sauce verrühren. Den Lachs kalt abbrausen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin von jeder Seite ca. 3 Min. braten. Die Sauce zugießen und in 3–4 Min. einkochen lassen, dabei den Lachs nochmals wenden.
- 5 Die Mayonnaise mit Limettenschale und restlicher Sweet-Chili-Sauce (1 EL) verrühren. Den Reis auf vier Schalen verteilen. Mango-Salsa, Avocadocreme und Lachs darauf anrichten. Mit der Mayonnaise beträufeln und sofort servieren.



VEGGIE-BURGER

GUT VORZUBEREITEN

FÜR DIE PATTYS

1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)
60 g zarte Haferflocken
20 g Vollkorn-Weizenmehl
4 EL Olivenöl
3 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL granulierter Knoblauch
Salz

FÜR DIE BURGER

2 Tomaten
1 rote Zwiebel
4 Salatblätter
4 Burger-Brötchen (am besten Vollkorn)
4 EL vegane Mayonnaise

HALTBARKEITS-TIPP

Die Pattys sind ideal für Meal Prep, denn sie lassen sich prima auf Vorrat braten und tiefkühlen – auch in größerer Menge. Bei Bedarf dann einfach antauen lassen, in einer heißen Pfanne knusprig aufbacken und auf die Burger legen.

PATTYS: Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Bohnen dann in einem hohen Rührbecher mit einem Pürierstab grob pürieren. Haferflocken, Mehl, 2 EL Öl, Kreuzkümmel, Knoblauch und ½ TL Salz unterrühren. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 6 flache Pattys formen. Diese ca. 1 Std. abgedeckt kühlen.

BURGER: Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und dabei den Stielansatz entfernen. Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Salat waschen, trocken schleudern und die Blätter in Brötchengröße zerpfücken.

Die Burger-Brötchen waagrecht halbieren und die Schnittflächen in einer heißen großen Pfanne nacheinander anrösten.

FERTIGSTELLEN: Das restliche Öl (2 EL) in der Pfanne erhitzen und 4 Pattys darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 4–5 Min. knusprig braten. Inzwischen die Schnittflächen der Brötchen mit der Mayonnaise bestreichen und die Salatblätter auf den Böden verteilen. Je 1 gebratenes Patty, 2 Tomatenscheiben und einige Zwiebelringe daraufschieben. Die Deckel auflegen und servieren. Die übrigen 2 Pattys ebenso braten und anderweitig verwenden oder tiefkühlen.





Für 16 Stück • 15 Min. Zubereitung • 15 Min. Ruhen • 22 Min. Backen • Pro Stück ca. 175 kcal, 3 g EW, 11 g F, 16 g KH

WALNUSS-COOKIES

EINFACH

100 g Walnuskerne
120 g weiche Butter
90 g Rohrohrzucker
1 Pck. Vanillezucker
Salz
1 Ei (M)
150 g Vollkorn-Dinkelmehl
70 g Dinkelmehl (Type 630)
1 TL Weinstein-Backpulver

1 Die Walnüsse grob hacken. Butter, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts cremig rühren. Das Ei einrühren. Beide Mehlsorten, Backpulver und gehackte Walnüsse mischen. Die Mehlmischung kurz unter die Buttermasse rühren. Den Teig dann ca. 15 Min. ruhen lassen.

2 Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Vom Teig etwa golfballgroße Portionen abnehmen und rund rollen. Die Kugeln auf das Backblech setzen und zu ca. 1 cm dicken Kreisen flach drücken.

3 Die Cookies nacheinander im Ofen (Mitte) jeweils ca. 11 Min. backen. Herausnehmen und warm servieren. Alternativ die Cookies auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen und zum Aufbewahren in eine gut schließende Dose schichten.



Für 12 Stück • 15 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Stück ca. 215 kcal, 5 g EW, 7 g F, 32 g KH

BANANEN-HAFER-MUFFINS

FÜR KINDER

70 g Butter
3 Bananen
1 Ei (M)
90 g Rohrohrzucker
1 Pck. Vanillezucker
150 g Dinkelmehl (Type 630)
190 g zarte Haferflocken
Salz
2 ½ TL Weinstein-Backpulver
1 TL Zimtpulver

AUSSERDEM
12er-Muffinform
12 Muffin-Papierförmchen

1 Den Backofen auf 200° vorheizen, die Papierförmchen in die Mulden der Muffinform setzen. Butter schmelzen, Bananen schälen und fein zerdrücken. 50 g geschmolzene Butter, Bananenmus, Ei, 70 g Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel glatt verrühren. Mehl, 140 g Haferflocken, Salz und Backpulver mischen. Die Mehlmischung mit einem Schneebesen zügig unter die Bananenmasse rühren. Den Teig gleichmäßig in die Förmchen füllen.

2 Restliche geschmolzene Butter (20 g), übrige Haferflocken (50 g) und übrigen Zucker (20 g) in einer Schüssel verrühren. Die Flockenmischung auf den Muffins verteilen.

3 Die Muffins im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und noch warm servieren oder auf dem Gitter vollständig auskühlen lassen.

ENDLICH FASTFOOD OHNE REUE



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Fastfood – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Weniger Fett, Zucker und Salz, aber ganz viel Geschmack:
Fastfood-Klassiker gesund interpretiert



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



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

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7989-0



€ 11,99 [D]

www.gu.de