

KÜCHENRATGEBER

LENA MERZ

HAPPY VEGAN MIT 5 ZUTATEN

*Einfacher
geht's nicht*

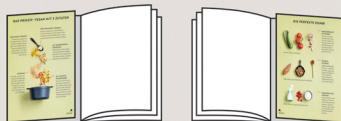


G|U

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 ausgewähl-
ten Rezepten ganz besondere Tipps
mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variie-
ren. 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 zerpfücken. Die Pide aus dem Ofen nehmen, mit dem Basilikum bestreuen und servieren.



TOFU SÜSSSAUER MIT GRÜNEN BOHNEN

ASIATISCH

120 g Vollkorn-Basmatireis
400 g Tofu
500 g TK-Brechbohnen
2 EL Olivenöl
100 g süßsaure Sauce (am besten
aus dem Bioladen)

GU
CLOU

Mit Tiefkühlkost lässt sich Zeit sparen. Frische grüne Bohnen nämlich müssen mindestens 10–12 Min. bei 100° gekocht werden, um das giftige Eiweiß Phasin zu zerstören. TK-Bohnen dagegen sind bereits blanchiert und brauchen nur 6–8 Min. Kochzeit.

1 Den Reis nach Packungsanweisung in Wasser garen. Den Tofu auf einen Teller legen, mit einem zweiten Teller abdecken und mit einem Gewicht (z. B. Konservendose) beschweren. Den Tofu so ca. 10 Min. pressen, bis er Flüssigkeit verliert.

2 Inzwischen die TK-Bohnen in kochendem Wasser ca. 8 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3 Den ausgepressten Tofu mit den Händen in 2 cm große Stücke zerteilen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Tofustücke darin bei großer Hitze ca. 8 Min. anbraten. Die süßsaure Sauce unterrühren und bei sehr kleiner Hitze in ca. 1 Min. cremig andicken lassen.

4 Zuletzt die abgetropften Bohnen unterheben. Tofu und Bohnen in vier Schalen anrichten. Mit dem Reis servieren.



KIRSCHKUCHEN MIT STREUSELN

FÜR DIE KAFFEERUNDE

200 g Mandelblättchen
65 g Rohrohrzucker
50 g vegane Margarine
1 Glas Schattenmorellen
(400 g Abtropfgewicht)
1 Rolle frischer veganer Mürbeteig
(300 g, aus dem Kühlregal)

AUßERDEM

Tarteform (30 cm Ø)

TAUSCH-TIPP

Der unkomplizierte Kuchen gelingt auch mit Sommerbeeren. Dafür 400 g Brombeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren waschen, putzen und auf den Mandeln verteilen. Köstlich schmeckt auch eine Beerenmischung.

1 Den Backofen auf 180° vorheizen, die Tarteform mit Backpapier auslegen. 100 g Mandelblättchen in einem Standmixer fein mahlen. Das Mandelmehl dann mit 50 g Zucker und der Margarine mit den Händen zu Streuseln verkneten.

2 Die Kirschen in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Inzwischen den Mürbeteig entrollen und in die Form legen, dabei einen ca. 2 cm hohen Rand formen.

3 Die restlichen Mandelblättchen (100 g) auf den Mürbeteigboden streuen. Dann die Kirschen daraufgeben und zuletzt die Streusel darauf verteilen. Den Kuchen mit dem restlichen Zucker (15 g) bestreuen und im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen.

4 Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, leicht abgekühlt aus der Form lösen und ganz auskühlen lassen. Dann in Stücke schneiden und am besten frisch servieren.

MAXIMALER GENUSS, MINIMALER AUFWAND



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Vegan kochen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste bei der Zubereitung immer im Blick

Fast so schnell gezaubert, wie man bis fünf zählen kann: Suppen, Salate, Sattmacher und Süßes – ganz ohne tierische Produkte



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8293-7



€ 9,99 [D]

www.gu.de