

KÜCHENRATGEBER

GABRIELE GUETZER

VEGAN



GU

INHALT

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

DAS PRINZIP:
VEGAN



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
GUT VERSORGT MIT ...



Immer griffbereit:
PASSENDE
BEGLEITER

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 SALATE & SNACKS



22 SUPPEN



32 ZUM SATTESSEN



50 SÜSSES

04 DIE AUTORIN
05 5-ZUTATEN-REZEPT
40 COVERREZEPT
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



TO GO - SALATE & SNACKS

- 08 CAPONATA
- 10 ALBÓNDIGAS IN TOMATENSAUCE
- 11 BROTSALAT MIT KRÄUTER-DRESSING
- 12 AUBERGINENKAVIAR
- 12 AVOCADOSTULLE
- 13 CHAMPIGNONSALAT
- 13 BOHNEN-ZITRUS-DIP
- 14 NUDELBOWL MIT FRITTIERTEN TOFUWÜRFELN
- 16 LAUWARMER LINSENSALAT
- 17 GEEISTE NUDELBOWL
- 18 ONIGIRAZU MIT AVOCADO UND DILLSPINAT
- 20 COUSCOUS MIT KURKUMACREME
- 21 QUINOA-SALAT MIT HUMMUS

CAPONATA

GUT VORZUBEREITEN

2 mittelgroße Auberginen
(ca. 500 g)

Salz

4 Stangen Staudensellerie

500 g Tomaten

100 ml Olivenöl

1 Zwiebel

3 EL Rosinen

3 EL Aceto balsamico

3 EL Kapern

2 EL Pinienkerne

1 Bund Basilikum

Pfeffer

1 Auberginen putzen, waschen und fein würfeln. In einem Sieb mit 1 TL Salz bestreuen und etwa 5 Min. ruhen lassen. Den Staudensellerie putzen, waschen und mit etwas Grün fein hacken. Die Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen. Die Tomatenhälften hacken.

2 50 ml Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel darin bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden in etwa 20 Min. weich garen. Aus der Pfanne heben und in einer Schüssel beiseitestellen. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen.

3 Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das restliche Olivenöl (50 ml) in der Pfanne erhitzen, die Zwiebelstücken darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. glasig dünsten. Tomaten und Sellerie unterrühren. Das Gemüse einmal kurz aufkochen lassen. Rosinen, Aceto balsamico und Kapern hinzufügen, alles salzen und abgedeckt in ca. 20 Min. weich köcheln.

4 In der Zwischenzeit die Pinienkerne in etwa 3 Min. goldgelb rösten. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Die Auberginenwürfel zur Caponata geben, die Hälfte des Basilikums als Sträußchen hineinhängen und ca. 3 Min. mitköcheln.

5 Danach das Basilikum entfernen. Die Caponata etwa 30 Min. auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Vor dem Servieren mit dem restlichen Basilikum garnieren. Dazu passt Ciabatta oder Weißbrot.





Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitungszeit • Pro Portion ca. 295 kcal, 4 g E, 18 g F, 27 g KH

SÜSSKARTOFFELSUPPE

KLASSIKER AUS INDIEN

2 Süßkartoffeln (ca. 500 g)
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (1 cm lang)
2 EL Öl
1 EL Garam Masala
500 ml Gemüsebrühe
250 g Kokosmilch
Salz, Pfeffer

1 Die Süßkartoffeln schälen und in ca. daumendicke Würfel schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken. Den Ingwer schälen, reiben und mit dem gehackten Knoblauch zu einer Paste verrühren.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Knoblauchpaste und Garam Masala darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. erhitzen. Die Süßkartoffelwürfel hinzufügen und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Alles einmal kurz aufkochen, dann ungefähr 10 Min. abgedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Süßkartoffelstücke weich sind. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

TAUSCH-TIPP

Anstelle der Süßkartoffeln können Sie auch festkochende Kartoffeln verwenden.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitungszeit • Pro Portion ca. 350 kcal, 14 g E, 9 g F, 52 g KH

SOMMERMINESTRONE

AUS ITALIEN

500 g reife Tomaten
250 g Baby-Blattspinat
1 Zwiebel
1 Möhre
2 Stangen Staudensellerie
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 Dose Borlotti-Bohnen (400 g; ersatzweise Cannelini-Bohnen)
200 g kleine Nudeln (z. B. Pipette, Orzo)
Salz, Pfeffer

1 Tomaten waschen, vierteln und von den Stielansätzen befreien. Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen. Zwiebel und Möhre schälen, fein würfeln. Staudensellerie putzen, waschen, bei Bedarf entfädeln und klein schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken.

2 Das Öl in einem großen Topf erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhre und Staudensellerie darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die Tomaten unterrühren und alles einmal kurz aufkochen. Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mit den Nudeln unter das Gemüse rühren.

3 Das Gemüse mit 1 l heißem Wasser aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles nochmals kurz aufkochen und ca. 8 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Pasta fast gar ist. Dann den Spinat unterrühren und noch 2–3 Min. mitgaren. Die Minestrone in Teller oder Suppenschalen verteilen und sofort genießen.

SÜSSKARTOFFEL-GEWÜRZ-CURRY

EXOTISCH

2 Süßkartoffeln (600 g)
2 schwarze Kardamomkapseln
1 Stück Kurkuma (ca. 0,5 cm lang;
ersatzweise 1 Msp. gemahlene
Kurkuma)
2 EL Öl
1 TL schwarze Senfkörner
½ TL Zimtpulver
½ TL Chilipulver
½ Limette
100 ml Mandeldrink
250 ml Tomatensauce (Fertig-
produkt)
Salz, Pfeffer
2 Frühlingszwiebeln (nach
Belieben)

GU CLOU

Der geräucherte schwarze Kardamom wird auch als Speck unter den Gewürzen bezeichnet, denn er gibt veganen oder vegetarischen Gerichten ein herzhaftes Umami-Aroma.

1 Süßkartoffeln waschen, schälen und fein würfeln. Die Samen aus den Kardamomkapseln lösen und im Mörser zu einem feinen Pulver zerstoßen. Kurkuma schälen und fein hacken.

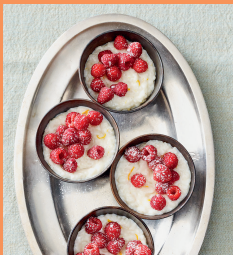
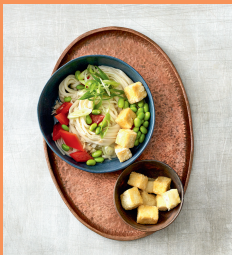
2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemörserten Kardamom, gehackte Kurkuma, Senfkörner, Zimt- und Chilipulver darin 2–3 Min. anrösten, bis sich die Aromen entfalten und die Senfkörner aufplatzen. Limette halbieren, den Saft auspressen.

3 Süßkartoffelwürfel unter die Gewürze rühren und kurz mit anbraten. Limettensaft, Mandeldrink und Tomatensauce dazugeben, alles aufkochen und pikant salzen und pfeffern. Das Curry ca. 15 Min. abgedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind, aber noch ihre Form haben.

4 Das Curry mit Jasmin-Reis servieren. Nach Belieben die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, mitsamt dem Grün in feine Röllchen schneiden und über das Curry streuen.



VERFÜHRUNG ZUM GESUNDEN GENUSS



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Nachhaltig genießen – einfach wie nie: Buchklappen aufklappen und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Vielseitig und inspirierend: abwechslungsreiche Rezepte aus aller Welt



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7302-7



9 783833 673027



www.gu.de