

KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

VEGETARISCH



GU

DAS PRINZIP: VEGETARISCH

Eier steuern hochwertiges Eiweiß, Eisen, Zink und Biotin bei.



Gemüse und Obst liefern Vitalstoffe für Immunsystem, Fitness und Wohlbefinden.



Milch und Milchprodukte spenden Eiweiß und Kalzium für gesunde Zähne und Knochen.



Nüsse, Samen und Pflanzenöle als Top-Lieferanten von lebenswichtigen Fettsäuren für Muskeln, Nerven und elastische Gefäße.



Hülsenfrüchte und Soja-
produkte sind weitere
wichtige Eiweißquellen.



Vollkornprodukte und Kar-
toffeln versorgen durch
komplexe Kohlenhydrate
mit Energie und mit lange
sättigenden Ballaststoffen.

INHALT

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

DAS PRINZIP:
VEGETARISCH



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
MÖHREN
SCHNEIDEN



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
KOCHEN MIT
GEMÜSE



REZEPTKAPITEL



06 FÜR JEDEN TAG



28 LUNCH TO GO



46 WOCHENEND-KÜCHE

04 DIE AUTORIN
05 GO VEGGI MIT 5 ZUTATEN
56 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 veganen 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)

GEMÜSE-SPIRELLI MIT TAHIN

LOW CARB

FÜR DIE GEMÜSE-SPIRELLI

400 g Möhren
4 Zucchini (à ca. 200 g)
1 große rote Paprika
100 g Baby-Blattspinat
2 Schalotten
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 250 g)
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

FÜR DIE TAHIN-SAUCE

1 Dose Kokosmilch (400 ml)
60 g helles Tahin (Sesampaste)
4 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

AUSSERDEM

Spiralschneider

GUT ZU WISSEN

Es ist egal, ob Sie Ihr Essen kalt oder warm genießen, solange die Nährstoff-Bilanz stimmt. Unsere Spirelli schmecken heute warm und morgen kalt mit Tahin-Sauce vermischt.

GEMÜSE-SPIRELLI: Die Möhren putzen und schälen, die Zucchini putzen und waschen. Beides mithilfe eines Spiralschneiders in dünne Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und quer in feine Streifen schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Kichererbsen abgießen, in einem Sieb kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.

Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Min. glasig dünsten. Möhren und Paprika zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, dabei oft durchmischen. Die Zucchini untermischen und weitere 3 Min. mitbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Kichererbsen hinzufügen und 2–3 Min. mitbraten, ab und zu umrühren.

TAHIN-SAUCE: Die Kokosmilch und das Tahin in einen kleinen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Bei milder Hitze offen ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

FERTIGSTELLEN: Den Spinat unter das Gemüse mischen. Die Gemüse-Spirelli mit der Tahin-Sauce anrichten.



OFENGEMÜSE MIT PETERSILIEN-HOLLANDAISE

VOLLWERT

FÜR DAS OFENGEMÜSE

400 g kleine Rote Beten
800 g bunte Möhren
800 g schlanke Pastinaken
10 Zweige Thymian
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
300 g Pfifferlinge (ersatzweise
kleine Kräuterseitlinge)

FÜR DIE HOLLANDAISE

1 Bund Petersilie
10 EL Olivenöl
1 Bio-Zitrone
20 g frischer Meerrettich
2 Eigelb (M)
Salz, Pfeffer

TAUSCH-TIPP

Wer keine Tränen beim Meerrettich-Reiben riskieren möchte, kann 2 TL Meerrettich aus dem Glas für die Sauce verwenden.

OFENGEMÜSE: Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Gemüse putzen, schälen und in grobe Spalten schneiden. Den Thymian abrausen, die Blättchen abzupfen, hacken und mit dem Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Das Gemüse darin gründlich wenden, auf einem Backblech verteilen und mit Alufolie bedecken. Im Ofen ca. 20 Min. rösten, dabei öfter wenden. Die Pfifferlinge putzen und abreiben. Nach 20 Min. Garzeit die Folie entfernen, Pilze dazugeben und das Gemüse offen weitere 20 Min. unter gelegentlichem Wenden im Ofen rösten.

HOLLANDAISE: Die Petersilie abrausen, trocken schütteln, Blätter von den Stängeln zupfen (ca. 30 g) und grob schneiden. Mit 4 EL Olivenöl in einem Rührbecher mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und 2 EL Zitronensaft auspressen. Meerrettich schälen und fein reiben.

Die Eigelbe mit Zitronenschale und -saft, Salz, Pfeffer und 6 EL Wasser in einem Schlagkessel oder einer Metallschüssel mit rundem Boden über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Die übrigen 6 EL Öl im dünnen Strahl nach und nach unterrühren, bis eine cremig-dickliche Sauce entsteht. Petersilien-Öl und Meerrettich unterrühren, Hollandaise mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

FERTIGSTELLEN: Das Ofengemüse mit je 3–4 EL Hollandaise anrichten und die übrige Sauce dazu servieren. Dazu passen Vollkorn-Baguette oder geröstete Pellkartoffeln.



DIE PERFEKTE KOMBI



Bundmöhren, Blumenkohl, Kerne, Eier, Kräuter, Quark, Kohlrabi

FEIN IM FRÜHLING

Frisch und leicht schmeckt diese Vitalverbindung aus jungem Gemüse, Quark und Ei. Zarte Kräuter sorgen dabei für eine feine Würze, knackige Kerne für den Biss.



Tomaten, Auberginen, Zucchini, Rosmarin, Mozzarella, Knoblauch

STARK IM SOMMER

Sonnenverwöhnte Tomaten und Fruchtgemüse treffen auf kräftige Würze, Mozzarella bringt Milde in die Kombi. Heraus kommt ein Aromaknaller mit mediterranean Note.



Champignons, Kürbis, Blattspinat, Bergkäse, Chiliflocken, Muskat

REICH IM HERBST

Das Einfache wird zum Besonderen: Chilischärfe, Muskatnuss und würziger Käse verschmelzen mit Kürbis, Pilzen und Spinat zu einer höchst aromatischen Einheit.

HAUPTSACHE GEMÜSE



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

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

Grüne Küche, bunt wie nie: vom kleinen Snack bis hin zum
vollwertigen Hauptgericht – auch für Gäste



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-6622-7



9 783833 866227



www.gu.de