

SUSANNE BODENSTEINER

# FEIERABEND FOOD

VEGETARISCH



---

70

REZEPTE  
zum  
Runterkommen

---

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Alessandra Redies

Lektorat: Julia Genazino

Korrektur: Ulrike Wagner

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

Foodstyling: Katja Baum

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-7605-9

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Fotos: Shutterstock; Stocksy; Julia Hoersch

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7605 08\_2020\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)  
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter,  
auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können  
wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr  
übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets  
der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten  
verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen  
vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich  
ändern.

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

### **KONTAKT**

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\* gebührenfrei in D, A,  
CH)

## Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.

# VORRATS-BASICS

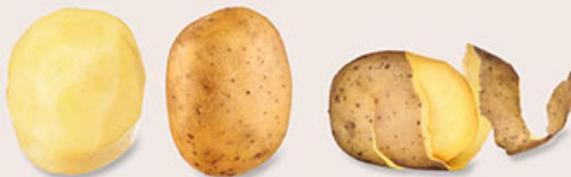
*Mit diesen gut haltbaren Grundzutaten und Sattmachern kochst du dich am Feierabend auf die Schnelle glücklich.*



## COUSCOUS

Die Instant-Version ist ideal für eilige Feierabendköche: die kleinen Körnchen einfach nach Packungsanweisung mit kochendem Wasser übergießen und wenige Minuten quellen lassen. So verwandelt sich der vorgekochte und getrocknete Hartweizen im Handumdrehen in eine sättigende und gesunde Beilage oder einen Salat.

Couscous ist fettarm, besitzt dafür aber reichlich Ballaststoffe, Kohlenhydrate und Eiweiß – ein idealer Sattmacher also. In der Packung lässt sich der vorgegarte Hartweizengrieß problemlos viele Monate lagern; angebrochene Tüten müssen allerdings gut verschlossen und vor Feuchtigkeit geschützt werden.



## **KARTOFFELN UND ZWIEBELN**

Frisch und trotzdem lang haltbar: Kartoffeln und Zwiebeln sind die Helden im Vorrat. Sie lassen sich auf unzählige Weise zubereiten – nicht umsonst gehören sie bei uns zu den beliebtesten Zutaten. Bei der Aufbewahrung mögen es die Allrounder am liebsten dunkel, trocken und kühl. Und: Sie brauchen Luft. Deshalb Kartoffeln und Zwiebeln auf keinen Fall in Plastiktüten aufbewahren – gut sind Körbe, Netze oder luftige Papiertüten. Auch auf den Erntezeitpunkt kommt es an: Je später im Jahr sie geerntet wurden, desto länger ist ihre Haltbarkeit. Kartoffeln und Zwiebeln aus regionalem Anbau zählen zu den klimafreundlichsten Lebensmitteln überhaupt; ein Vorteil gegenüber Quinoa, Süßkartoffeln & Co. Was die vielseitige Verwendung angeht, sind vorwiegend festkochende Kartoffeln und rote Zwiebeln die besten Alleskönner – die gehen fast immer!



## **NUDELN**

Ob Tagliatelle, Makkaroni oder asiatische Reisnudeln: Die Glücklicher Nr. 1 haben das Recht auf einen Stammplatz im Vorratsregal. Auch nach einem langen Arbeitstag schafft man es noch, Nudeln in kochendes Salzwasser zu werfen und dazu eine schnelle Sauce anzurühren. Besonders fix, aber leider nicht lange haltbar, ist frische Pasta aus dem Kühlregal. Dagegen kannst du getrocknete Nudeln fast unbegrenzt aufheben; nur die angebrochenen Päckchen sollte man immer gut verschließen.



## **REIS**

Auch die in aller Welt beliebten Körnchen zauberst du ruckzuck frisch auf den Tisch. Schnellkochreis gart nur zehn Minuten und wird auch im Kochbeutel angeboten. Wer gerade ein bisschen mehr Zeit übrig hat, serviert am besten Basmati-Reis zu Curry oder Gemüsepfanne. Die feinen, langen Körner brauchen maximal 20 Minuten Kochzeit und belohnen die Geduld mit aromatischem Duft und festem Biss. Für ein Risotto sind die italienischen Sorten Arborio, Carnaroli und Vialone empfehlenswert: Die großen, rundlichen Körner enthalten viel Stärke und verwandeln sich in nur 20 Minuten Kochzeit in ein schlotziges Risotto. Reis lässt sich sehr unkompliziert aufbewahren; gut geeignet sind verschließbare Gläser.



## **SÜSSKARTOFFELN**

Die Lieblingsknollen der Szene-Restaurants sind auch im Vorrat total angesagt. Mit ihren vielen Vitaminen und Mineralstoffen machen sie auf gesunde Weise satt und enthalten dabei sogar noch mehr Ballaststoffe als unsere heimischen Knollen. Ganz ähnlich lassen sie sich ohne viel Aufwand kochen, backen oder braten. Oder man schneidet sie als trendige Süßkartoffel-Toasts in ca. 0,5 cm dicke Scheiben, gart sie in mehreren Durchgängen im Toaster und belegt sie dann nach Lust

und Laune, süß oder herzhaft – Feierabendfood at its best!  
Aufgrund des hohen Wassergehalts sind die »Batates«  
allerdings nicht ewig haltbar: Du solltest sie dunkel,  
trocken und nicht zu kühl lagern – so bleiben sie mehrere  
Wochen frisch.



## **QUINOA**

Weißer Quinoa ist schon in einer Viertelstunde gar und zählt damit zu den schnellen Sattmachern, die im Vorratsschrank unbedingt einen Platz verdient haben. Für die hübsche bunte Quinoa aus weißen, roten und schwarzen Körnchen muss man sich etwa zehn Minuten länger gedulden. Egal welche Farbe: Quinoa ist eine feine Abwechslung zu Reis und lässt sich genauso als Beilage oder für Bowls, Eintöpfe und Suppen verwenden. Das »Superfood« enthält im Vergleich mit den üblichen Getreidearten allerdings viel mehr Eiweiß und deutlich mehr Mineralstoffe. Quinoa stammt aus den Anden und sieht aus wie ein Getreide, stammt aber von einem Fuchsschwanzgewächs – damit ist es eher mit Spinat und Rüben verwandt. Empfehlenswert ist fair gehandelte Bio-Quinoa. Die Körnchen vor der Zubereitung in einem Sieb gut abbrausen, um die Bitterstoffe zu entfernen.

# VORRATS-JOKER

*Hier kommen frische Allrounder für den Vorrat:  
Sie tunen deine Gerichte mit Aroma, Würze und  
Frische-Kick!*



## GEMÜSE

Im Gemüsefach zählen die robusten, also die härteren Gemüsesorten zu den Überlebenskünstlern, z. B. Stauden- und Knollensellerie, Lauch, Pastinaken, Kohlrabi, Fenchel, Petersilienwurzeln und Möhren (das Grün gleich entfernen). Hier lassen sie sich gut einige Tage lagern - fürs spontane Kochen oder wenn die Zeit mal wieder nicht zum Einkaufen gereicht hat. Allzu ausgedehnte Lagerzeiten vermindern die Nährstoffe allerdings deutlich.

Dagegen wird TK-Gemüse gleich nach der Ernte schockgefrostet; so bleiben die Nährstoffe weitgehend erhalten. Tiefgekühlte Erbsen, Spinat oder grüne Bohnen können es also durchaus mit dem frischen Gemüse aufnehmen. Und sie haben beim entspannten Kochen am Feierabend einen großen Vorteil: Sie sind schon fertig geputzt und gewaschen. Zu empfehlen sind auch kleine TK-Päckchen mit Suppengrün: Das einsatzbereite, klein

gewürfelte Gemüse braucht im Tiefkühlfach nur wenig Platz – und verleiht z. B. Eintöpfen und Suppen auf die Schnelle eine aromatische Basis.

## **TOMATEN**

Tomaten kannst du ein bis zwei Wochen lagern, ideal ist ein dunkler, luftiger Ort bei 12 bis 15 Grad. Da solche Bedingungen nicht immer verfügbar sind, sollte ein Feierabendkoch immer konservierte Tomaten parat haben. Ob in Dose, Flasche oder Tetrapak, als Tomatenmark oder in Öl eingelegt: Tomaten zaubern auch im Winter die Sommersonne auf den Teller, sorgen für einen fruchtigen, vollmundigen Geschmack und geben Suppen oder Saucen eine sämige Konsistenz. Einmal geöffnete Dosen und Gläser sollten kühl gelagert und schnell verbraucht werden. Nur Tomatenmark und in Öl eingelegte Tomaten halten sich auch angebrochen noch viele Tage im Kühlschrank.



## **ZITRUSFRÜCHTE**

Mit der Schale, dem Saft und dem Fruchtfleisch von Zitrusfrüchten verleiht du vielen Gerichten den ultimativen Frische-Kick. Dabei bleiben Orangen, Zitronen & Co. tagelang frisch. Oft schmeckt ein bisschen Schalenabrieb noch intensiver als der Saft. Abgeriebene Früchte bald verbrauchen. Oder du holst dir den abgepackten Abrieb – der ist immer startklar.



## **KRÄUTER**

In Frühling und Sommer kannst du deine Lieblingskräuter einfach griffbereit auf dem Balkon oder draußen vor dem Fenster wachsen lassen. Von April bis Oktober gedeihen

Minze, Melisse, Petersilie, Rosmarin, Oregano und Thymian gut im Topf. Auch Basilikum gesellt sich gern dazu, allerdings nicht bei Temperaturen unter acht Grad.

Rund ums Jahr haben TK-Kräuter viele Vorteile: Sie stecken auch im Winter voller Aroma und müssen weder gewaschen noch klein gehackt werden. Superpraktisch in der schnellen Feierabendküche sind streufähige TK-

Kräuter, die man direkt aus der Packung über das fertige Gericht streuen kann. Besonders raffiniert sind

Mischungen daraus, z. B. nach italienischer Art: Neben Rosmarin, Thymian und Oregano enthalten sie noch klein gehackte rote Zwiebeln und Knoblauch. Daneben gibt es natürlich noch die getrockneten Kräuter fürs schnelle Aromatisieren.



## **INGWER UND KNOBLAUCH**

Ingwer sorgt nicht nur in asiatischen Speisen für eine erfrischend-scharfe Note: Das Multitalent peppt die verschiedensten Gerichte auf. Auch Knoblauch ist ein »Global Player« – kaum ein Rezept, das nicht zu ihm passt. Beide Würzwunder schmecken am besten topfrisch.

Junge Ingwerwurzeln haben eine straffe Schale und saftiges Fleisch, frische Knoblauchknollen feste Zehen ohne grüne Triebe. Beide kannst du mehrere Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks aufheben, Ingwer auch problemlos tiefgefrieren. Dazu den Ingwer am besten schälen und in Stücke portionieren; er lässt sich auch in gefrorenem Zustand gut reiben.



## **NÜSSE UND KERNE**

Ob Walnüsse, Cashewkerne, Haselnüsse, Erdnüsse, Pinien- oder Kürbiskerne: Alle sind sie kleine Kraftpakete, großzügig ausgestattet mit Eiweiß, gesunden Fetten, Mineralstoffen und Vitaminen. Sie können unser Immunsystem und – vor allem Walnüsse – sogar unsere Nerven stärken. Gibt es ein besseres Feierabendfood? Außerdem bringen sie natürlich »Crunch« und eine gute Portion Aroma ins Essen. Am besten röstest du sie in einer Pfanne – das intensiviert ihren feinen Geschmack. Der einzige Nachteil des Powerfoods: Nüsse und Kerne werden in offenen Packungen schnell ranzig, daher besser in Vorratsgläsern lagern. Pflegeleichter sind sie in flüssiger Form: Cashew- und Mandeldrink sind ohne Kühlung lange haltbar und als nussig-aromatische Sahne- oder Milchalternative schnell zur Hand.

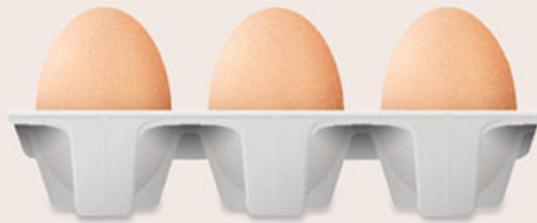


## **OLIVEN**

Die Lieblingszutaten der mediterranen Küche besitzen eine fruchtig-salzige Würze und bringen im Handumdrehen den Süden auf den Teller. Die grünen (z. B. spanische Manzanilla-Oliven) werden unreif gepflückt und verleihen vielen Gerichten ein säuerlich-pikantes Aroma. Die dunklen, vollreif geernteten Oliven erfreuen unseren Gaumen mit ihrem herzhaften und vollmundigen Geschmack. Angebrochene Gläser lassen sich eine Weile gut verschlossen im Kühlschrank lagern. Oliven aus angebrochenen Dosen besser in Gläser umfüllen und immer nur mit einem sauberen Löffel entnehmen.

# POWER-PROTEINE

*Das sind die perfekten Eiweißlieferanten für den Veggie-Vorrat – vielseitig und immer einsatzbereit.*



## **EIER**

Eier lassen sich am Feierabend im Handumdrehen in ein Omelett oder eine Tortilla, einen süßen Kaiserschmarren oder in ein trendiges Shakshuka verwandeln. Sie sind eine wichtige Eiweißquelle und liefern besonders hochwertige Proteine, die unser Körper fast zu 100 Prozent in körpereigenes Eiweiß umwandeln kann. Dabei enthält nicht nur das Eiklar die Proteine – das Eigelb besitzt sogar etwas mehr davon. Ganz frische Eier lassen sich unkompliziert in der Schachtel bis zu vier Wochen gekühlt lagern. Bio-Eier sind erste Wahl.

## **FETA**

Salzig frisch, weich krümelig und zugleich cremig auf der Zunge: Feta ist ein Leckerbissen. Als Vegetarier achtest du auf Sorten ohne tierisches Lab – kein Problem, denn auch Feta mit mikrobiellem Lab ist fast überall zu finden. In der üblichen Plastikfolie verpackt hält er sich im Kühlschrank normalerweise mehrere Wochen. Angebrochene Reste am

besten gut verschlossen in Salzlake aufbewahren. Dazu einfach Salz (ca. 2 TL pro 100 ml Wasser) mit Wasser vermischen und den Feta hineinlegen.



## **FRISCHKÄSE**

Viel mehr als nur ein Brotaufstrich! Frischkäse lässt sich sehr gut zum Binden und Verfeinern von Saucen, als Basis für Cremes, zum Füllen von Teigtäschchen und Wraps oder als Topping für Suppen und Bowls verwenden – ein echter Allrounder also. Besonders aromatisch schmeckt Ziegenfrischkäse, den du mittlerweile in jedem Supermarkt finden kannst. Der wird allerdings, anders als der übliche Frischkäse aus Kuhmilch, häufig auch mit tierischem Lab hergestellt: ein kurzer Blick auf die Packung gibt darüber Auskunft. Es sind aber auch viele vegetarische Alternativen mit mikrobiellem Lab erhältlich. Den Frischkäse immer nur mit einem sauberen Messer oder Löffel entnehmen, dann bleibt er länger haltbar.



## **HARTKÄSE**

Am besten geeignet für den Vorrat sind Hartkäsesorten. Gerieben oder gehobelt toppen sie Pasta und Gemüse mit würzig-vollmundigem Geschmack, mit Nudelwasser vermischt verwandeln sie sich ganz spontan in eine cremige Sauce. Als Reststück verpackt (z. B. in einem Bienenwachstuch) kannst du Hartkäse am Stück in der Kühlschrankschranktür einige Tage oder sogar Wochen aufheben. Er darf nur nicht mit Feuchtigkeit in Berührung kommen, dann fängt er an zu schimmeln.

Für Vegetarier gut zu wissen ist: Lange gereifte italienische Hartkäse-Klassiker wie Original Parmigiano Reggiano, lang gereifter Pecorino oder Grana Padano sind nicht vegetarisch, denn sie werden traditionell mit tierischem Lab hergestellt. Im Bioladen und auch im Supermarkt findest du gute Alternativen: jungen Pecorino aus Schafsmilch, kürzer gereiften Grana, viele Bergkäsesorten und parmesanähnliche Käse (z. B. »Montello«), die mit mikrobiellem Lab hergestellt werden, also vegetarisch sind.



## **HÜLSENFRÜCHTE**

Die pflanzlichen Eiweiß-Stars in der vegetarischen Feierabendküche! Getrocknete Hülsenfrüchte sind ewig haltbar, haben aber lange Einweich- und Garzeiten. Fürs Lazy Cooking eignen sich getrocknete rote und gelbe Linsen: Sie sind schon in 20 Minuten fertig. Für schnelle Currys, Salate und Suppen am besten Dosen oder Gläser mit braunen Linsen, Kidney-bohnen, Kichererbsen und weißen Bohnen in den Vorratsschrank stellen. Ideal für die fixe Feierabendküche sind auch TK-Erbesen: Sie tauen ganz nebenbei beim Garen in der Suppe oder im Risotto in wenigen Minuten auf.



## **SOJASCHNETZEL**

Sie heißen ganz offiziell »texturiertes Soja« und werden auch als »Soja-Fleisch« bezeichnet. Die Schnitzel bestehen aus Sojamehl, das bei der Produktion von Sojaöl übrig bleibt. Sie sind in der Veggie-Küche ein prima Hackfleischersatz, z. B. für eine Soja-Bolo mit Nudeln. Grobe Sojaschnitzel passen besser in Currys, Gemüsepfannen oder schnelle Sahnesaucen. Ob fein oder grob: Ähnlich wie Tofu sind die Schnitzel eine hochwertige Eiweißquelle. Sie werden meist in getrockneter Form angeboten und sind in dieser Form lange haltbar und schnell einsatzbereit. Vor der Zubereitung die Schnitzel einfach mit Flüssigkeit übergießen und kurz einweichen lassen, dann abgießen und rundum anbraten. Angebrochene Packungen immer gut verschließen und vor Feuchtigkeit schützen.



## **TOFU**

Der Liebling der vegetarischen Küche wird aus Sojabohnen hergestellt und ist so vollgepackt mit hochwertigem pflanzlichem Eiweiß, dass er auch für Sportler ein ideales Lebensmittel ist. Pur hat Tofu nur wenig Eigengeschmack: Durch abwechslungsreiches Würzen und Kombinieren kannst du ihn für die verschiedensten Gerichte verwenden. Besonders gut harmoniert er mit Sojasauce, besonders aromatisch schmeckt er geräuchert. Für Dips und Desserts den cremig-weichen Seidentofu verwenden. In der Originalverpackung ist Tofu meist mehrere Monate haltbar. Angebrochene Päckchen schnell verbrauchen oder das Reststück mit Wasser bedecken und gut verschließen: So kannst du den Tofu im Kühlschrank noch einige Tage aufbewahren. Dabei das Wasser am besten jeden Tag wechseln.



# QUICKIES AUS DEM VORRAT



*Die Besprechung heute war problematisch und hat sich ewig hingezogen, sodass du es nicht mehr in den Supermarkt geschafft hast? Im Vorratsschrank findet sich bestimmt noch eine Tüte oder eine Dose, die nur darauf wartet, endlich groß rauszukommen. Und vielleicht liegt noch ein Päckchen Spinat im Tiefkühlfach? Dein schnelles Feierabend-Dinner ist jedenfalls kein Problem.*