

KÜCHENRATGEBER

MARTIN KINTRUP

STUDI KÜCHE VEGAN

*schnelle und schlaue
Rezepte*



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) undolino 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: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.


Projektleitung: Sabine Sälzer

Lektorat: Dr. Stefanie Gronau

Korrektur: Anne-Sophie Zähringer

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Linda Wiederrecht

 ISBN 978-3-8338-8401-6

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: photisserie, Kathrin Koschitzki

Fotos: Coco Lang; Food & Nude Photography

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8401 01_2022_02

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.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



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 Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

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.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



MARTIN KINTRUP

Im Studium emanzipiert man sich von der Familie und entwickelt eine eigene Esskultur, findet Kochbuchautor Martin Kintrup. Immer öfter landen dann vegane Gerichte auf dem Teller – am liebsten einfach, fix und alltagstauglich!

Warum öfter mal vegan?

Dank innovativer Köche, einer steigenden Anzahl spannender Restaurants und jeder Menge genialer Streetfood-Trucks hat sich die vegane Küche schon längst von allen negativen Klischees befreit. Nun ist glasklar, dass man sich rein pflanzlich abwechslungsreich, ausgewogen und vor allem superlecker ernähren kann. Ganz nebenbei tut man dabei auch noch etwas für Umwelt, denn pflanzliche Lebensmittel haben fast immer eine deutlich bessere Ökobilanz als ihre tierischen Pendanten. Darum gilt es, tierische Lebensmittel zu reduzieren oder gleich ganz vom Speiseplan zu verbannen: Allerlei leckere Ideen dazu finden Sie in diesem Buch.

Ist »vegan kochen« kompliziert?

Nein, es ist ganz easy! Mit ein paar Tricks, den richtigen Zutaten, etwas Know-how und ein paar wenigen Küchengeräten wie Pürierstab, Salatschleuder oder Waffeleisen stehen im Handumdrehen leckere Gerichte auf dem Tisch! Nur wenige Nährstoffe – etwa Kalzium – sind in veganen Lebensmitteln relativ knapp. Die Gerichte in diesem Buch sind daher so konzipiert, dass es Dank guter pflanzlicher Kalziumquellen wie Tofu, Kichererbsen oder Brokkoli leicht fällt, sich ausreichend damit zu versorgen. Einzig Vitamin B12 und Vitamin D sollten regelmäßig überprüft und gegebenenfalls ergänzt werden.

Was macht ein gutes pflanzliches Gericht aus?

Die Formel für die ersten Semester heißt: minimaler Aufwand – maximaler Genuss! Trotz Highspeed in der Küche sollte das fertige Gericht durch abwechslungsreiche Textur und genialen Geschmack beim Essen Spaß bereiten, für ein wohliges Gefühl im Magen sorgen und im Zusammenspiel aller Komponenten echte Glücksgefühle auslösen.

NUDELSALAT MIT 5 ZUTATEN



- 1.** 200 g Fusilli in Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
- 2.** 100 g getrocknete Tomaten samt Öl fein hacken.
- 3.** 2 EL Pinienkerne in einer Pfanne hellbraun anrösten.
- 4.** 50 g Rucola waschen, trocken schleudern und grob hacken.