

MARTINA KITTLER

# EXPRESSKOCHEN VOLLWERT

**Köstliche Ratzfatz-Küche**

KÜCHENRATGEBER



**G|U**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

MARTINA KITTLER

# EXPRESSKOCHEN VOLLWERT

**Köstliche Ratzfatz-Küche**

KÜCHENRATGEBER



**GU**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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.

## MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein  
Smartphone und eine  
Internetverbindung



### 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.



## VOLLER GENUSS IN 30 MINUTEN

Vollwert-Genuss - eine Frage der Zeit? Aber nein! Die Vollwertküche kommt heute feiner, leichter und vor

allem unkomplizierter daher. Getreidekörner stundenlang einzuweichen und zu kochen ist out – Getreideschrot oder Spaghetti integrale sind schnell fertig und ebenso wertvoll. Die wichtigste Regel aber ist geblieben: »Clean eating«, also frische und möglichst naturbelassene Lebensmittel zu verwenden. Alles gibt es im Supermarkt oder Bioladen: Gemüse und Obst aus der Region, Vollkornprodukte von Buchweizen über Brot bis zu Flocken. Milch, Joghurt und Eier in Bio-Qualität. Und wenn es mal etwas Fleisch aus artgerechter Haltung oder Öko-Fisch sein darf – kein Problem! An der Frischetheke oder in der Tiefkühltruhe werden Sie fündig.

In diesem Buch finden Sie über 40 kreative Blitzrezepte aus natürlichen Zutaten und vollwertigen »Fertigprodukten«, die die gesamte Familie zu jeder Mahlzeit satt und glücklich machen. Auch bei Süßem dürfen Sie guten Gewissens zugreifen. Dazu die nötigsten Infos und kleine Vorratsideen für Müslis und Würzen – das alles macht Lust auf wertvolles Kochen.

*Christina Kitzler*



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

# AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, VOLLWERT!

Vollwertküche ist spitze und bietet alles, was eine moderne Ernährung fordert. Nur beim Thema Expresskochen sind kleine Kompromisse nötig.



Der ganze Apfel statt Apfelmus aus dem Glas, Pellkartoffeln statt Instant-Püree: Das ist vollwertig. Dahinter stecken alle Lebensmittel, die im vollen Besitz ihres Nährwerts sind: frisches Gemüse und Obst, Milch von »glücklichen Kühen«, Vollkornprodukte,

naturbelassene Fette wie Butter, Sahne, kalt gepresste Öle. Es geht um besseres Essen. Wenn die Nahrung einen möglichst hohen Wert hat, also wenig industriell bearbeitet wurde, bekommt der Körper auf natürlichem Weg, was er braucht: Viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe – die sind wichtig für die Gesundheit. Vollwert heißt zudem: volles Aroma, voller Genuss. Und: wenige Schadstoffe, denn die mindern den Wert des Essens, genauso wie Zusatzstoffe, Aromen und Geschmacksverstärker. Eine Forderung, die auch Spitzenköche an gutes Essen stellen.

#### **VOLLWERTKÜCHE FRISCH UND FLOTT**

Natürlich verwenden wir nur beste Produkte: garten- und marktfrisches Gemüse und Obst, Kräuter, Sprossen, zudem Fleisch und Geflügel von artgerecht gehaltenen Tieren, fangfrischen Fisch. Wir meiden stark verarbeitete Lebensmittel wie weißes Mehl, weißen Zucker und raffinierte Öle. Aber wir kneten in der Expressküche keine Nudeln. Oder züchten Sprossen. Auch Getreidekörner einzuweichen und zu garen, geht nicht in der Kürze. Dafür nehmen wir uns mehr Zeit fürs vollwertige Drumherum. Ich zeige Ihnen einen Weg in die richtige Richtung: Wir kombinieren in den Rezepten frische Zutaten mit wertvollen »Fertigprodukten«. Denn sorgfältig ausgewählte, wenig bearbeitete Lebensmittel wie Vollkornpasta und -mehl, Nussmus, Kichererbsen und Tomaten aus der Dose und Tiefkühlkost (ohne Würzzusätze!) sind ideal für Vollwert-Fans mit wenig Zeit. Alle Ideen, vom Muntermacher-Frühstück über eine komplette Mahlzeit bis zum Verwöhn-Dessert, stehen in höchstens 30 Minuten auf dem Tisch. Wer also auf das perfekte Zusammenspiel der Zutaten achtet, zudem clever kocht und sich der Hilfe kleiner Küchengeräte bedient, wird spätestens beim Genießen merken: Vollwertkochen ist keine Frage der Zeit!

#### **GUT GEPLANT IST HALB GEKOCHT**

In Rekordzeit ein vollwertiges Essen auf den Tisch zu bringen, gelingt mit Köpfchen, Know-how und perfektem Zeit-Management. Hier ein paar Tipps:

- \* Lesen Sie, bevor Sie loslegen, das Rezept durch. Dann kocht es sich flotter, denn Sie kennen die Arbeitsschritte, wissen, wann Sie am besten Wasser aufsetzen oder den Backofen vorheizen.

- \* Stellen Sie zuerst Töpfe, Pfannen, Schüsseln und Küchenhelfer bereit. Und bereiten Sie alle Zutaten vor: Abwiegen, portionieren, Gewürze frisch mahlen – so ist alles zur Hand, sobald Sie es brauchen.

- \* Nudel- oder Blanchierwasser mit Deckel erhitzen. Offen dauert das Aufkochen doppelt so lange und kostet viel Energie. Blitzschnell: Das Wasser im Wasserkocher erhitzen und in den Topf umfüllen. Wichtig: Kochwasser immer erst zum Schluss salzen, weil Salz den Siedepunkt erhöht.

- \* Frische Kräuter sind natürlich top. Wenn es aber sehr schnell gehen muss, ist der Griff in das Tiefkühlgerät eine gute Alternative: TK-Kräuter einfach aus der Packung direkt ins Essen schütten.



#### **GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE AUF VORRAT**

Klar, für die fixe Vollwertküche sind vorbehandelte Getreide wie Schnellkoch-Naturreis, Zartweizen und Parboiled Dinkel eine tolle Alternative. Auch Kichererbsen, Linsen und Bohnenkerne aus der Dose sind echte Zeitspar-Joker, um in null Komma nichts ein Essen zu zaubern. Wenn Sie aber mal Zeit haben, sollten Sie eine größere Menge Ihres Lieblingsgetreides oder von Hülsenfrüchten frisch auf Vorrat kochen. Denn Sie gewinnen dabei: Die ganzen Körner und Kerne stecken voller Nährwerte und Geschmack. So gelingt's:

\* Getreidekörner (Dinkel, Gerste, Roggen, Weizen, Vollreis) in der 2- bis 2,5-fachen Menge Wasser 6 - 12 Stunden, am besten über Nacht, einweichen. Dann im Einweichwasser aufkochen und zugedeckt 30 - 45 Minuten köcheln und weitere 30 - 60 Minuten im geschlossenen Topf ohne Hitze nachquellen lassen. Die gegarten ganzen Körner bleiben im Kühlschrank bis zu einer Woche frisch. Oder Sie frieren sie portionsweise ein.

\* Getrocknete Hülsenfrüchte - mit Ausnahme von Linsen - müssen zunächst in der 3- bis 3,5-fachen Menge kaltem Wasser 6 - 12 Stunden quellen. Dann garen sie immer noch recht lange: Kichererbsen, Erbsen und Sojabohnen 1 - 2 Stunden, Bohnen je nach Sorte 45 - 60 Minuten. Hülsenfrüchte im Einweichwasser zum Kochen aufsetzen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze garen, bis sie weich sind. Wichtig: Salz und Säure erst gegen Ende der Kochzeit zufügen - sie verzögern das Weichwerden. Übrigens: Gekochte Hülsenfrüchte lassen sich wie Getreide problemlos einfrieren.

# VOLLWERT-ZUTATEN FÜR DIE BLITZKÜCHE

Grieß oder Grütze statt ganzer Körner, Nussmus statt Kernen in der Schale - manchmal ist es der kleine Unterschied bei Lebensmitteln, der viel Zeit schenkt.