

MARTIN KINTRUP

# VEGETARISCH

für Faule



**G|U**

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.



# ENDLICH FUTTER FÜR FAULE VEGETARIER

**Einfach mal faul sein** – das ist kein Privileg der Fleischesser, auch Veggies mögen es zwischendurch **bequem**. Kein Wunder, denn im Alltag lauert überall der Stress – in der Küche hat er dagegen nichts verloren!

Damit **vegetarische Küche** tatsächlich **schnell** und **einfach** ist, gilt es ein bisschen zu tricksen, denn wo Gemüse die Hauptrolle spielt, ist vom Schälen und Schnibbeln bis Raspeln umfangreiche Handarbeit nicht ausgeschlossen. Wir haben den Schwerpunkt aus diesem Grund auf „**pflegeleichte**“ **Gemüsesorten** gelegt und greifen dort zum TK-Gemüse, wo es ansonsten etwas anstrengend würde.

Neben dem Gemüse sind auch alle anderen verwendeten Lebensmittel **bequem und blitzschnell zubereitet**. Denn zum Glück gibt es im Supermarkt mittlerweile eine große Auswahl an

schnellen Produkten, die wir in diesem Buch fleißig verwenden. Ob Instant-Polenta, -Couscous, frische Nudeln oder vorgegarter Reis, eines ist für uns aber ganz wichtig:

Alle Produkte sind möglichst **naturbelassen** und ohne Geschmacksverstärker. So ist die faule Küche **gesund, nahrhaft und ausgewogen**.

Auch beim Einkauf sollten die Wege nicht zu weit sein – die im Buch verwendeten Zutaten sind in der Regel im **Supermarkt um die Ecke** erhältlich – und noch dazu günstig.

**Bequem kochen** heißt auch **Zeit sparen** – bei keinem Rezept benötigen Sie länger als 30 Minuten, viele sind bereits **in 10-20 Minuten startklar**. Einige Gerichte werden nach kurzer Vorbereitungszeit in den Ofen geschoben oder müssen noch etwas durchkühlen – Arbeitszeit ist das nicht und wirkt sich so nur wenig auf den **Faulheitsfaktor** aus.

**Jetzt ist es an der Zeit**, auch die letzten Vorurteile über die vegetarische Küche über Bord zu werfen – nämlich, dass sie arbeitsintensiver als die Fleischküche ist. Also: Ran an die Töpfe und auf zu neuen **Rekordzeiten!**





# BEQUEMMACHER

## BEQUEME LEBENSMITTEL ...

... machen das Kochleben leichter. Besonders praktisch sind Produkte ...

**... aus dem Tiefkühlfach:** Perfekt als Gemüse sind z. B. Erbsen, Spinat oder Suppengemüse. Dazu gesellen sich Kräuter, Blätterteig, Beeren und Eis.

**... aus dem Glas oder der Dose:** Faule greifen zu eingelegten Kapern, Oliven, Artischockenherzen, Peperoni und Chilis. Schnelle Würze bringen Konfitüren, Chutneys und Saucen. Zeitsparend sind vorgekochte Hülsenfrüchte und Obst, z. B. Aprikosen, aus Dose oder Glas.

**... aus der Gemüsecke:** Küchenfertiger, junger Blattspinat darf einfach so in Pfanne oder Topf landen. Bereits geputzter Salat muss nur mal kurz gewaschen und trocken geschüttelt werden. Erst schneiden, dann waschen – mit diesem Trick ist auch Lauch schnell zubereitet. Bei Bio-Minigurken, Zucchini oder Tomaten reicht Waschen aus. Champignons und Shiitake sind besonders „pflegeleichte“ Pilze.

**... aus dem Frischeregal:** Hier lieben faule Vegetarier frische Nudeln und Spätzle, Blätter- und Pizzateig, Tofu in vielen Geschmacksrichtungen, Kräuterbutter und geriebenen Käse.

## - ECHT VEGETARISCH ...

... sind viele Lebensmittel im Supermarkt. Man erkennt sie leider nicht immer auf den ersten Blick. Für Vegetarier geeignet sind ...

### ... Käsesorten mit pflanzlichem oder mikrobiellem

**Lab:** Dazu zählt z. B. der italienische Hartkäse Montello, der die traditionell mit tierischem Lab hergestellten Klassiker Parmesan und Grana Padano bestens ersetzen kann. Auch viele andere Sorten wie Feta-Käse, Mozzarella, Ziegenkäse, Emmentaler oder Blauschimmelkäse gibt es in rein vegetarischer Version. Und die meisten Quark- und Frischkäsesorten (siehe auch Produkte ohne Gelatine) werden nicht mit tierischem Lab hergestellt. Aber Vorsicht! Es gibt keine Deklarationspflicht. Wer sicher gehen will, ob und welches Lab verwendet wurde, fragt am besten beim Hersteller oder an der Käsetheke nach oder informiert sich im Internet, z. B. auf [www.kaeseseite.de](http://www.kaeseseite.de).

**... Produkte ohne Gelatine:** Zum Glück für Lacto-Vegetarier werden die meisten säuerlichen Milchprodukte mit Sauermilchbakterien dickgelegt. Allerdings sollten Sie sich trotzdem vor dem Kauf von Quark, Joghurt & Co. im Supermarkt oder Internet informieren. Denn für festere Konsistenz bei Quark und Joghurt sorgt häufig Gelatine, die aus tierischem Bindegewebe oder Knochen gewonnen wird. Sie kann außerdem auch bei der Herstellung von Säften und Essig eine Rolle spielen. Strenge Vegetarier sollten sich auch hier im Internet oder direkt beim Hersteller informieren.

**... Agar-Agar:** Die perfekte vegetarische Alternative zu Gelatine. Das aus Meeresalgen gewonnene Pulver ist zudem viel praktischer, weil es schneller geliert.



## BEQUEME GERÄTE ...

... sind der Schlüssel zu arbeits- und zeitsparendem Kochen. Benötigt werden dafür ...

... **ein Pürierstab:** Er püriert und zerkleinert alles blitzschnell. Am besten und bequemsten sind Geräte, die einen Aufsatz mit geschlossenem Mixbecher haben. So spritzt nichts, und die Küche bleibt auch in heiklen Fällen sauber.

... **ein Wok:** In ihm können alle Pfannengerichte zubereitet werden. Zum Rand hin wird die Temperatur immer geringer – das ist superpraktisch, weil man etappenweise anbraten und bereits Gegartes einfach an den Rand schieben kann. Am besten leichte, beschichtete Woks kaufen.

... **eine Knoblauchpresse:** Sie verhindert, dass die Finger nach dem Kochen stundenlang nach Knoblauch duften. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Presse leicht zu reinigen ist. Für ganz Faule gibt es Modelle, in die die Zehe mit Schale eingelegt und gepresst werden kann. TIPP: Auch junger Ingwer – zu erkennen an fester straffer Haut und hellgelbem Fleisch mit wenig Fasern – lässt sich ganz leicht durchpressen.



... **ein Sparschäler:** Damit schälen Sie Möhren, Kartoffeln und Süßkartoffeln nicht nur hauchdünn, sondern auch blitzschnell.

# FIX WÜRZEN ...

... ist kinderleicht mit ...

**... den 4 für den Frischekick:** Ingwer – frisch oder als Pulver – hat ein zitroniges, leicht scharfes Aroma, ebenso wie Bio-Zitronenschale und Zitronengraspaste. Frische Kräuter verwöhnen den Gaumen mit ätherischen Ölen.

**... den 4 scharfen Exoten:** Ob als Paste oder Pulver – Curry würzt Gerichte mit indischem oder südostasiatischem Anklang. Pul biber (türkische getrocknete Paprikaplättchen) heizt richtig ein, ebenso wie frische oder eingelegte Chilischote und scharfe Chilisauce.

**... den 4 milden Exoten:** Kurkuma, gemahlener Kreuzkümmel und Koriander sowie Safran, besonders praktisch als Pulver, geben Gerichten eine wohlige Wärme.

**... den 4 scharfen Klassikern:** Senf und Meerrettich verleihen je nach Sorte milde bis kräftige Schärfe. Mit Pfeffer und Cayennepfeffer, also fein gemahlene Chilischoten, geben Sie einem Gericht den letzten Schliff. Vorsicht: Senf kann Essig enthalten, der mit Gelatine hergestellt wurde ([>](#)).



# FÜR DEN KLEINEN HUNGER

Große Lust auf kleine Snacks?

# DIE SCHNELLEN 4 FÜR DEN KLEINEN HUNGER



## BLITZSALATE

**Salatmix und junger Blattspinat aus der Tüte garantieren Salatgenuss ohne Schnibbeln und Putzen | fertige Mischungen nur waschen und trocken schleudern | immer nur kurz und kühl lagern | länger haltbar und fast genauso fix sind Romana-Salatherzen, Radicchio- und Rucola-Salat | Salatmix und Rucola geben Wraps (≥-≥) knackigen Biss | Salatherzen schmecken auch angebraten hervorragend (≥) | Rucola und Salatmix lieben fruchtige Ergänzungen (≥ und ≥) | für ein**

**Blitz-Dressing** 2 EL Aceto balsamico mit je 1 TL körnigem Senf und Honig verrühren. 3 EL Öl unterschlagen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.





## COUSCOUS

**Absoluter Liebling der faulen Vegetarier ist vorgegarter Instant-Couscous | die Weizengrießkügelchen sind Knall auf Fall gar | müssen nur mit kochendem Wasser übergossen werden und ein paar Minuten nachziehen | Couscous schmeckt als Salat (≥) | blitzschnelle Beilage, z. B. zu Möhren-Tomaten-Gemüse (≥) oder Pfirsich mit Honig-Ziegenkäse (≥) | Tomatensalat (≥) wird zum Sattmacher-Essen, wenn Sie 1 Tasse Couscous nach Packungsanweisung zubereiten, abkühlen lassen und untermischen.**



## KRESSE

**Rasante Retter, wenn ein Gericht farblos daherkommt oder noch aromatischen Frischekick braucht | Kresse einfach mit der Schere vom Beet schneiden und über das Essen streuen - fertig!** | Kresse bleibt im Kühlschrank mindestens 1 Woche frisch | **frisches Topping** z. B. für Gurken-Taler ([≥](#)), Rote-Bete-Creme-Suppe ([≥](#)) oder Penne mit grünem Spargel ([≥](#)) | klassischer Bestandteil der **Grünen Sauce** ([≥](#)) | macht aus Quark einen tollen **Brotaufstrich**: Dafür 1 Beet Kresse abschneiden und mit 150 g Quark, 1 EL Apfelessig und 2 EL Rapsöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## TORTILLAS

**Pfiffige Pfannkuchen aus dem Supermarkt | ob aus Mais oder Weizen: Nur kurz in der Pfanne erhitzt, fein gefüllt und aufgerollt werden daraus Ruck-Zuck-Röllchen mit Suchtfaktor | zum Wrappen (≥-≥) eignen sich besonders die weichen Weizentortillas | auch die Zutaten des Halloumi-Burgers (ohne Brötchen; ≥) lassen sich gern in Tortillas einrollen | in Streifen geschnitten und angebraten sind sie ein knuspriges Topping für die Maiscreme (≥).**

# 4 X SCHNELLE HÄPPCHEN

■ ■ ■

... als bequemes Fingerfood für spontane Gäste oder ganz einfach zum Snacken zwischendurch.

## TOMATEN-CROSTINI

### Für 6 Häppchen

2 kleine **Tomaten** waschen und klein schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. 1 **Frühlingszwiebel** putzen, waschen und in Ringe schneiden. Beides in einer Schüssel mit je  $\frac{1}{2}$  EL **Weißweinessig** und **Öl** sowie  $\frac{1}{2}$  TL **Zucker** verrühren. 1 kleine **Knoblauchzehe** schälen und dazupressen. Alles mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. 1 Kugel **Mozzarella** (125 g) in 6 Scheiben schneiden. 50 ml **Öl** in einer Pfanne erhitzen. 6 ca. 2 cm dicke **Baguettescheiben** darin von beiden Seiten knusprig braun braten. Mit dem Mozzarella und den Tomaten belegen, auf einer Platte anrichten und servieren.

### PASST GUT DAZU:

grüner Salat und Austernpilze mit Kräuteröl ([≥](#)).





# BRIE-KRÄCKER

## Für 6 Häppchen

6 **Basilikumblättchen** waschen und trocken tupfen. 80 g **Brie** in 6 Stücke schneiden. 1 kleine **Knoblauchzehe** schälen, pressen und mit 50 g **Frischkäse** in einem Schälchen verrühren. 6 **Kräcker** mit dem Frischkäse bestreichen. Je 1 **Basilikumblatt** und 1 Stück Brie darauflegen. Je 1 TL **Preiselbeermus** (Fertigprodukt) daraufgeben. Auf einer Platte anrichten und servieren.

## PASST GUT DAZU:

Kartoffelsuppe ([≥](#)).

# GURKEN-TALER

## Für 6 Häppchen

½ **Bio-Mini-Salatgurke** heiß waschen, trocken reiben und in 12 Scheiben schneiden. 6 **Pumpnickeltaler** mit je 1 TL **Frischkäse** bestreichen und mit den Gurkenscheiben belegen. Je 1 TL **Tapenade** (Olivenpaste; Fertigprodukt) daraufsetzen. **Kresse** von ½ Beet mit einer Schere abschneiden und die Häppchen damit garnieren. Auf einer Platte anrichten und servieren.

## PASST GUT DAZU:

Rote-Bete-Salat (≥) oder Tomatensalat (≥).



# AVOCADO-BAGUETTE

## Für 6 Häppchen

1 kleine reife **Avocado** halbieren, entkernen, schälen, in Scheiben schneiden. Mit 1 EL **Zitronensaft** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 3 eingelegte **Artischockenherzen** ebenfalls in Scheiben schneiden. 1 kleine **Knoblauchzehe** schälen. 50 ml **Öl** in einer Pfanne erhitzen. 6 ca. 2 cm dicke **Baguettescheiben** darin von beiden Seiten knusprig braun braten. Knoblauch dazupressen und kurz mitbraten. Die Brote mit Avocado und Artischocken belegen und mit je 2-3 **Kapern** (aus dem Glas) garnieren. Auf einer Platte anrichten und servieren.

## **PASST GUT DAZU:**

grüner Salat.



# HALLOUMI-FLADENBROTE

Feines Fastfood für zu Hause

**FÜR 2 PERSONEN**

**1 Tomate**

**1 rote Zwiebel**

**100 g Salatmix**

**2 EL Weißweinessig**

**2 EL Öl**

**Salz**

**Pfeffer**



**125 g Halloumi-Käse**  
**2 kleine Fladenbrote**  
**100 g Zaziki** (Fertigprodukt)

**ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.**  
**PRO PERSON: 770 KAL.**

**1** Die Tomate waschen und ohne den Stielansatz in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Salatmix waschen und trocken schleudern. Mit Essig und 1 EL Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Den Halloumi in 4 Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und den Halloumi darin rundherum goldbraun anbraten.

**3** Die Fladenbrote durchschneiden und toasten, bis sie leicht gebräunt und knusprig sind. Oder die Brote im vorgeheizten Backofen bei 220° (Umluft 200°) in 3-5 Min. knusprig aufbacken.

**4** Die Innenseiten der Fladenbrote mit Zaziki bestreichen. Mit Salat, Zwiebel, Tomaten und Halloumi belegen. Die Brote zusammenklappen und servieren.

**TIPP:**

Wer mag, belegt die Brote zusätzlich mit Paprikastreifen, Gurkenscheiben oder Avocadospalten. Statt Zaziki eignen sich auch Hummus, Guacamole oder Tapenade, die Sie als Fertigprodukte im Supermarkt finden.