

MARTINA KITTLER

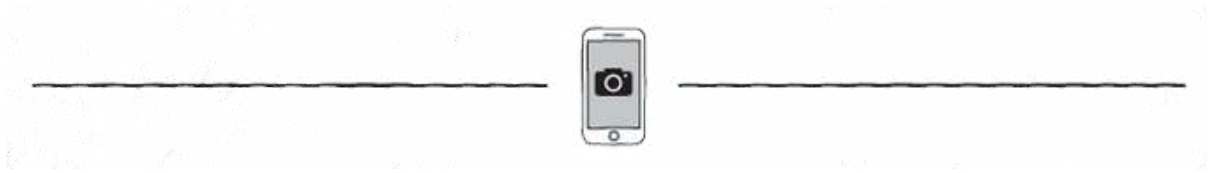


einfach VEGETA RISCH

G|U



Mit kostenloser App
zum Sammeln und Teilen
Deiner Lieblingsrezepte



Mit der kostenlosen »GU Einfach Kochen«-App zum Buch hast Du Deine Lieblingsrezepte immer dabei!

Und so einfach geht's:

Lade die kostenlose »GU Einfach Kochen«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Dein Smartphone. Starte die App und wähle Dein Buch aus. Scanne das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Deines Smartphones. Klicke im Display auf die Funktionen Deiner Wahl: Sammele Deine Lieblingsrezepte und teile sie mit Deinen Freunden, speichere und verschicke Deine Einkaufslisten per E-Mail oder finde ganz einfach den nächsten Supermarkt in Deiner Nähe.

Wenige Extras genügen fürs Veggie-Kochvergnügen!



1 Der große Topf

Braucht man für den kleinen Haushalt wirklich einen großen Topf? Ja, vor allem, wenn's öfter Nudeln geben soll! In einem hohen und breiten Topf können Spaghetti & Co. locker schwimmen. Und auch zum Blanchieren von Gemüse in reichlich sprudelnd kochendem Wasser ist er ideal. Die erste Wahl: ein robuster Edelstahltopf mit Sandwichboden, großen Griffen, die nicht zu heiß werden, und einem dicht schließenden Deckel.

2 Die Stielkasserolle

Ein Topf, ein Griff, ein Muss für jeden Hobbykoch: Die Stielkasserolle ist je nach Bedarf und Größe ganz flexibel, mal Kochtopf, mal Pfanne. Mit ihr kann man braten, kochen, pochieren und dünsten. Und dank des Stiels einhändig zupacken. Die andere Hand bleibt frei zum Umrühren von Suppen, Saucen, Risotti. Unsere Empfehlung: eine mittelgroße Kasserolle aus Edelstahl mit Deckel und wärmeleitendem Boden.

3 Die kleine Pfanne

Nur mal schnell ein Spiegelei braten oder Pinienkerne anrösten – für eine Kleinigkeit muss es nicht immer die große Pfanne sein! Eine Mini-Pfanne (16 cm Ø) aus leichtem Aluminium mit Keramikbeschichtung, energiesparendem Wärmeleitboden und Deckel ist eine Anschaffung für viele Fälle. In der kannst Du Gemüse fettlos oder nur mit wenig Fett braten, sanft schmoren und auch dünsten.

4 Die Wok-Pfanne

Die Pflegeleichte aus Aluguss mit Stiel und abgeflachtem Boden lässt sich besonders leicht händeln. Zwischendurch mal schwungvoll schwenken, statt dauernd rühren – das geht mit dieser universellen Pfanne mit links. Dank der hohen Wände kann dabei nichts über den Rand hüpfen. Die spezielle Antihaft-Beschichtung ermöglicht fettarmes Garen – genau das richtige, um im Handumdrehen ein pfannengerührtes Asia-Gericht auf den Tisch zu zaubern. Auch für Bratkartoffeln oder Gemüse-Pasta prima geeignet.

5 Die runde Backform

Was immer Du gebacken haben willst, eine runde Form (26 cm Ø) mit hohem Rand macht alles möglich: Auflauf, Gratin, Quiche, Pizza, Tarte oder Obstkuchen – vor allem eine Metallform entpuppt sich als Multitalent. Dank der kratzfesten Oberfläche bleibt nichts kleben. Ofenschätze können direkt vom Blech serviert werden. Weiterer Pluspunkt: Der Eisenkern speichert und verteilt die Hitze besonders gut. Das spart Energie.

Scharfe Typen und kleine Spießer



1 Das Messer

Es muss kein superteures Profimesser sein, aber auf eine mittlere Qualität solltest Du beim Kauf schon achten. Es macht nämlich keinen Spaß, wenn Dein Messer schnell stumpf wird und sich auch nicht nachschleifen lässt. Zwei scharfe Messer brauchst Du auf alle Fälle: ein kleines und

ein großes. Das kleine handliche Messer dient dazu, Gemüse zu putzen. Optimal, wenn es eine 10–12 cm lange, spitz zulaufende Klinge besitzt. Doppelt so lang sollte die Schneide Deines großen Küchenmessers sein. Dann ist es ideal zum Wiegen, Hacken und Schneiden.

2 Die Vierkantreibe

Von der kannst Du Dir eine Scheibe abschneiden! Der stabile Klassiker mit superscharfen Reibflächen aus rostfreiem Edelstahl bekommt alles kurz und klein. Ein echtes Multitalent – ideal zum Reiben von Käse, Möhren, Kartoffeln und anderem Gemüse, für Scheiben, Stifte, grobe oder feine Raspel. Wer auf Nummer sicher gehen will, schafft sich zusätzlich noch einen Handschutz an.

3 Der Sparschäler

Einfach klasse! Die Pendelklinge ist altbewährt und für Rechts- und Linkshänder geeignet. Ruck, zuck ist die Schale von Gurken, Spargel, Möhren und Kartoffeln oder auch Zitronen ab – und das hauchdünn! Auch das Preis-Leistungs-Verhältnis begeistert: Nur rund 2 Euro kostet ein knollentauglicher Schäler.

4 Die feine Reibe

Scharf, schärfer, am schärfsten: Die Reibe nach dem Vorbild einer Holzfeile ist Kult. Mit ihren winzigen Schneidezähnen raspelt sie nicht nur Zitronen- und Orangenschale in hauchzarte Zesten, sondern schafft es auch, ganz harte Brocken wie Parmesan, Schokolade oder Ingwer fein zu reiben. Der weiche Griff liegt gut in der Hand, und sie lässt sich auch leicht reinigen.

5 Der Pürierstab

Suppen und Saucen ganz bequem im Topf pürieren? Mit dem Pürierstab gelingt das in Sekundenschnelle. Je nach Hersteller ist er mit drei oder vier Messern ausgestattet, hackt, zerkleinert oder püriert damit Obst und Gemüse kraftvoll und mit bestem Ergebnis. Auch kleinere Mengen Kräuter, Nüsse oder Käse »knackt« er ohne Probleme. Mit einem Schneebesens als Zubehörteil lässt sich auch noch Sahne oder Eiweiß locker steif schlagen.

(Eiweiß-)Stars in der Veggie-Küche



1 Tofu

Sein hoher Gehalt an pflanzlichem Eiweiß macht ihn zum Kraftpaket für Vegetarier. Und zum Lieblingsobjekt für kreative Köche, denn der geschmacksneutrale »Quark« aus Sojabohnen lässt sich immer wieder neu verwandeln. Ob würzig, pikant, deftig oder süß – Naturtofu nimmt alle Aromen gern auf. Wer Experimente scheut, greift zu geräucherten oder bereits gewürzten Tofusorten. In jedem Fall lässt sich Naturtofu mit seiner festen Struktur gut braten, panieren oder auch schmoren. Zarter Seidentofu dagegen eignet sich püriert als Basis für Aufstriche, Saucen oder Desserts.

2 Tempeh

Dafür werden Sojabohnen geschält, gekocht, mit edlen Schimmelpilzen geimpft und in Folie ausgereift. Das eiweißreiche und cholesterinfreie »Brot« bekommst Du in Bioläden, Reformhäusern und asiatischen Supermärkten. Es ist ein guter Fleischersatz und eine würzige Alternative zu Tofu. Du kannst Tempeh braten, frittieren oder kochen.

3 Sojasauce

Die klassische japanische Shoyu aus vergorenen Sojabohnen, Weizenkörnern und Salz dient als Dip und zum Marinieren und Würzen von Pfannengerichten. Kräftiger im Geschmack und ideal für Schmorgerichte ist die nur aus Sojabohnen hergestellte Tamari – die chinesische Version der salzig-würzigen Sauce.

4 Sojacreme

Der cremige Mix aus pflanzlichen Zutaten heißt meistens »Sojasahne« und ist eine vegane und kalorienarme Alternative zu Sahne aus Kuhmilch, der sie sehr ähnelt. Und so wird Sojacreme dort verwendet, wo sonst Sahne zum Einsatz kommt, vor allem beim Verfeinern und Binden von Suppen, Saucen und Desserts. Es gibt auch aufschlagbare Sojasahne.

5 Miso

Basis für die japanische Gewürzpaste sind vergorene Sojabohnen, Reis, Gerste und/oder Buchweizen, mal pur, mal gemischt und immer mit Salz. So zubereitet verleihen Sojabohnen Brühen, Suppen und Gemüse Würze. Wegen ihrer nahrhaften Inhaltsstoffe gilt die braune Paste im Fernen Osten als Lebenselixier. Dosiere Miso vorsichtig! Die

Paste kann Salz ersetzen. Je dunkler sie ist, desto kräftiger ihr Aroma. Du bekommst Miso in Bio- und Asienläden.

Kleine, feine Kraftpakete



1 Berglinsen

Klein und kugelig sind die Linsen dieser rotbraunen Sorte. Einweichen? Nicht nötig! Sie kochen in 20-30 Minuten gar und bleiben schön knackig. Du kannst damit tolle Salate zaubern und auch aromatische Suppen, Eintöpfe, Bratlinge oder Gemüsegerichte. Geschält werden Berglinsen als rote Linsen verkauft.

2 Bulgur

Der Name steht nicht für eine Getreideart, sondern für einen vorbehandelten Grieß aus Hartweizen. Die Körner werden vorgegart, getrocknet und geschrotet – so bleiben viele Vitamine und Mineralstoffe im Korn erhalten. In der orientalischen Küche gehört Bulgur zur Basisnahrung, bei

uns ist er eine beliebte Alternative zum Reis. Seine Zubereitung ist kinderleicht – Bulgur wird wie Reis gegart, eignet sich bestens für die schnelle Küche.

3 Kichererbsen

Die gelblichen Hülsenfrüchte aus dem Mittleren Osten liefern mehr Eiweiß als manche Fleischsorte und protzen mit hohem Eisen- und Kalziumgehalt. Ob getrocknet oder aus der Dose – Kichererbsen haben sich längst einen festen Platz in der Veggie-Küche erobert. Sie schmecken in Suppen, Eintöpfen, als Salat, Aufstrich oder Dip.

4 Seitan

In Asien wird diese Fleischalternative aus Weizen seit mehr als einem Jahrtausend als pflanzliche Eiweißquelle genutzt, bei uns findest Du Seitan erst seit wenigen Jahren in Bioläden und Reformhaus. Dahinter steckt Klebereiweiß (Gluten), das mit Sojasauce, Algen und Ingwer gekocht wird. Seitan schmeckt gebraten, frittiert und geschmort, auch als »Hackfleisch«.

5 Quinoa

Jedes Körnchen ist bis zum Rand mit wertvollen Nährstoffen vollgepackt. Schon vor mehr als 5000 Jahren diente das »Pseudogetreide« den Andenbewohnern als Nahrungsmittel, bei uns führte es lange Zeit ein Schattendasein. Sterneköche entdeckten als erste, wie gut Quinoa (sprich: Ki-no-ah) im Salat oder Auflauf, als »Risotto«, Bratling oder Pfannkuchen schmeckt. Kleines Manko: In der Schale stecken bittere Saponine. Deshalb Quinoa vorm Zubereiten immer zuerst heiß abspülen.

Gebratener Tofu auf Salat

Fleischersatz mit viel Aroma!

Zubereitungszeit: **ca. 35 Min.**

Marinierzeit: 12 Std. (oder über Nacht)

Pro Portion: **ca. 420 kcal**

Für 2 Personen

4 EL Sojasauce

4 EL Limettensaft

2 TL dunkles Sesamöl*

Pfeffer

1 rote Chilischote

300 g Natur-Tofu

1 kleine Salatgurke (ca. 300 g)

½ reife Mango (ca. 200 g; ohne Stein)

1 Frühlingszwiebel

Salz

8 Stängel Koriandergrün

2-3 EL Öl

* Das kräftige und intensiv nussige Öl aus gerösteten Sesamsamen wird meist nur als Würzöl eingesetzt.



1 Zunächst nur den Tofu und Gewürze für die Marinade bereitlegen – am nächsten Tag geht's mit den Salatzutaten weiter.



2 Sojasauce, 2 EL Limettensaft, Sesamöl und Pfeffer verrühren. Chili längs halbieren, entkernen, würfeln und untermischen.



3 Tofu abtropfen lassen und mit Küchenpapier etwas ausdrücken, dann in dickere Streifen (ca. 1 x 6 cm) schneiden und in eine flache Form legen. Mit der Marinade beträufeln und mit Folie abgedeckt 12 Std., am besten über Nacht, im Kühlschrank marinieren.