

MARTINA KITTLER

EXPRESSKOCHEN VEGETARISCH

Rasantes aus der grünen Küche

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

MARTINA KITTLER

EXPRESSKOCHEN VEGETARISCH

Rasanten aus der grünen Küche

KÜCHENRATGEBER



G|U



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.



SCHNELLES VEGGIE- KOCHVERGNÜGEN

Beim Kochen gehe ich gerne auf Nummer Sicher: In mein Basis-Vorratslager gehören immer Tiefkühlgemüse, einige Dosen mit geschälten Tomaten, Kichererbsen & Co. und meine geliebten Kurzgarer-Getreide von Amaranth bis Parboiled Weizen. Auch Möhren, Paprikaschoten, Tofu und Feta entspannen mich, weil sie mir die Gewissheit geben, jederzeit schnell ein unkompliziertes Essen auf den Tisch zaubern zu können. Sei es ein knackig-frischer Quinoa-Tofu-Salat oder Raclette-Schnitten, feines Lupinenfilet Stroganoff, Gemüse-Tajine mit Couscous oder Ravioli-Gratin mit Spinat.

Wenn Sie bisher dachten, man könne mit vorgefertigten Produkten nichts Feines kochen, dann lassen Sie sich vom Gegenteil überzeugen: Mit Experimentierfreude, tollen Kombis und originellen Rezepten entstehen überraschende, wunderbar schmeckende Gerichte, die in höchstens 30 Minuten auf dem Teller oder im Ofen sind. Lernen Sie trendige Blitzgetreide und Gemüsesorten kennen und schätzen. Und bereichern Sie Ihren Speiseplan für unterwegs mit neuen Wrap-Ideen. Da fehlt es an nichts! Das Einzige, woran gespart wird, ist die Zeit fürs Kochen!





Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



VEGETARISCH GENIESSEN OHNE AUFWAND

Wenig Arbeit, viel Genuss: unsere Veggie-Gerichte sind im Nu angerichtet. Dank cleverer Planung, geeigneter Zutaten und meiner Gemüse-Vorratstipps.

Vegetarisch? Da scheiden sich die Geister, wird's gerne mal lebhaft. Vorurteile köcheln, so wie diese drei: Da muss man stundenlang in der Küche stehen. Exotische Zutaten verwenden, nach denen man ewig sucht. Es schmeckt »sehr gesund«. Alles Unsinn! Vegetarisch kochen kann sehr unkompliziert sein. Dabei lassen sich mit Köpfchen und Know-how die vielen positiven Effekte von Gemüse perfekt mit der Lust auf eine sättigende Mahlzeit verbinden – und das in aller Schnelle. Stellen Sie Grünzeug in den Mittelpunkt. Es lohnt sich!

EINKAUFEN - KEINE ZEITFRAGE

Nach geeigneten Lebensmitteln fürs Veggie-Leben muss man heute nicht lange suchen. Ob Sojajoghurt, Halloumi, Ricotta-Ravioli, Tofu in einem halben Dutzend Geschmacksnuancen oder Minuten-Polenta, Parboiled Weizen – das Angebot an vegetarischen und veganen Produkten ist so groß wie noch nie. Supermärkte, Discounter und Bioläden bauen ihr Sortiment stetig aus. Doch nicht bei allen Lebensmitteln fällt die Wahl leicht. Verführerische »grüne« Verpackungen lassen manche Produkte fleischlos erscheinen, doch das stimmt nicht immer. Sicherheit gibt nur ein genauer Blick auf die Zutatenliste – und das V-Label auf der Packung: ein international geschütztes Gütesiegel, das vegetarisch-vegane Lebensmittel zertifiziert. Es wird vom VEBU (Vegetarierbund Deutschland) vergeben, inzwischen auch für Produkte im Discounter.

GEMÜSEVORRAT AUFSTOCKEN

Gemüse verliert nach der Ernte mit jedem Tag mehr Vitalstoffe. Daher gilt: je frischer, desto besser. Sie sollten also möglichst alle zwei Tage Frisches einkaufen. Wie soll ich das denn machen, fragen Sie als Vielbeschäftigte? Die gute Nachricht: Es gibt Alternativen. Sie müssen nur ein wenig Zeit investieren und gut organisieren.

* Haben Sie einen Kühlschrank mit Frischkühlfächern? Dann ist alles im grünen Bereich: Bei null Grad und 90 Prozent Luftfeuchtigkeit halten sich Gemüse, Salate und Kräuter bis zu 14 Tagen frisch. Aber: keine Tomaten und Avocados, sie sind kälteempfindlich und gehören in die Obstschale.

* Lassen Sie sich beliefern! Suchen Sie im Netz unter »Biogemüse«, »Ökokiste« oder »Naturkost« einen Gemüsehändler oder Landwirt in der Nähe. Sie bestellen

per Internet, Telefon oder Fax und schon ein bis zwei Tage später steht Ihre Gemüsebox mit superfrischem Inhalt vor der Tür.

* Legen Sie einen Vorrat an Tiefkühlgemüse an! Blattspinat, grüne Bohnen und Brokkoli, auch Gemüsepflanzen und Wokgemüse natürlich sollten Sie immer im Eis haben. TK-Gemüse ist oft vitaminreicher als frisches und verliert kaum Qualität.

* Bunkern Sie Dosen! Einige Konserven sind im Vorratsregal ein Muss – als Inspiration fürs spontane Veggie-Kochvergnügen: italienische Tomaten in allen Varianten, geschält, stückig und passiert, außerdem Kichererbsen, Linsen, weiße Bohnen, Kidneybohnen, Artischocken und Maiskörner.

DAS KOCHEN STRATEGISCH PLANEN

Auch Blitzrezepte erfordern eine Strategie, das Kochen muss gut geplant werden. Während der Amaranth im Topf ausquillt, wird Gemüse geschnippelt, das Zusammenrühren aller Zutaten im Wok dauert dann nur noch Minuten. Die Nudeln kochen – inzwischen ist genügend Zeit, die Sauce zuzubereiten. Wichtig, damit alles flott von der Hand geht: sämtliche Zutaten bereitstellen, am besten abgemessen und abgewogen. Auch Salz, Gewürze und Kräuter gehören in greifbare Nähe. Sonst kann es doch noch stressig werden: während Sie im Vorratsschrank nach Risottoreis suchen, brennen die Zwiebeln an ...

Auf den folgenden Seiten bieten wir köstliche, nicht alltägliche, aber alltagstaugliche Rezepte, die Lust auf fleischlosen Genuss machen. Und das Beste: Keines beschäftigt Sie länger als eine halbe Stunde. Dann steht es entweder auf dem Tisch oder im heißen Backofen – der erledigt den Rest.

VORRAT-TIPPS FÜR FEINSCHMECKER

Dosenware? Fertigprodukte? Mögen Sie nicht? Dann hier ein paar Tipps.

- * Kochen Sie sich einen Vorrat aus getrockneten Hülsenfrüchten wie Kichererbsen, Linsen, Bohnen oder Getreide wie Weizen, Grünkern oder Hafer. In Portionen einfrieren und bei Bedarf für Suppe, Eintopf oder Pfannengericht auftauen lassen.

- * Klare Sache – eine selbst gemachte Gemüsebrühe in Gefrier- oder Eiswürfelbehältern eingefroren. So haben Sie jederzeit eine feine Grundlage für Suppen, Saucen und Eintöpfe zur Hand.

- * Pesto mixen, wenn Sie Zeit haben. Mit Nudeln, in Suppe oder Vinaigrette genießen, wenn wenig Zeit ist. Hält im Kühlschrank 10 – 14 Tage.

EXPRESS-ZUTATEN IN DER VEGGIE-KÜCHE

Sie haben nur wenig Zeit? Kein Problem! Mit vorgefertigten Produkten steht das Essen schnell auf dem Tisch. Hier die Top-8-Helfer fürs perfekte Timing.



1 TK-GEMÜSE UND -KRÄUTER

Spinat verlesen, Erbsen palen, Petersilie hacken: Alles schon erledigt! Gefrorenes Gemüse und Kräuter wandern aus dem Eis direkt in Topf oder Pfanne. Moderne Tiefkühltechnik macht's möglich: Die Produkte werden erntefrisch schockgefrostet. Kurzzeitiges

Erhitzen zuvor schützt Farbe, Geschmack und Aroma. Auch die Inhaltsstoffe bleiben weitgehend erhalten.

2 HÜLSENFRÜCHTE AUS DER DOSE

Weißer und roter Bohnen, Linsen und Kichererbsen kommen fix und fertig aus der Dose (letztere auch aus dem Glas) und können ohne Einweichen im Handumdrehen Salate, Suppen oder Eintöpfe abrunden oder Currys Pep verleihen.

3 GEMÜSE AUS DEM VAKUUM

Praktisch und echte Zeitsparhits: In der Gemüseabteilung findet man gegarte und in Folie eingeschweißte Rote Bete, Maiskolben, Linsen und Maronen. Immer öfter auch in Bio-Qualität. Sie halten sich im Kühlschrank ungeöffnet bis zu 14 Tagen.

4 FRISCHE PASTA

Ob Spaghetti, Spätzle, Käse-Ravioli oder Tortelloni mit Spinat: Diese Pasta aus dem Kühlregal ist Fastfood mit Klasse. Die vorgegarten Teigwaren sind im Nu zubereitet. Unter Vakuum oder in Folie verpackt bleiben sie auch im Kühlschrank lange frisch. Sie dürfen also bunkern!

5 KURZGARER-GETREIDE

Mit Minikörnern wie Hirse, Amaranth und Quinoa können Sie spontan den Kochlöffel schwingen, auch Parboiled Reis und Parboiled Weizen sind für die Blitzküche ideal. Sie garen in 10 bis 15 Minuten. Geschrotetes Getreide wie Polenta (Maisgrieß), Bulgur und Couscous (beide Hartweizen) haben vor allem als Instant-Produkte Express-Potenzial. Mehr in der >.

6 KÄSE UND TOFU

Wer auf ein spontanes kulinarisches Urlaubsfeeling nicht verzichten will, sollte einige Käse wie Halloumi, Feta, Gouda und Co. im Kühlschrank haben. Auch Tofu, natur, geräuchert und mit Paprika- oder Curry-Aroma darf sich dazu gesellen. In der Packung halten sich die Produkte bis zu vier Wochen. Angebrochene Packungen bald aufbrauchen!

7 MANDEL- UND NUSSMUSE

Zart schmelzende Cremes aus Mandel, Erdnuss, Sesam, Cashew- oder Haselnuss. Sie sorgen in Saucen, Suppen, Dressings und Desserts für eine aromatische Nussnote. Weiteres Plus: Auch geöffnet sind sie lange haltbar – an einem dunklen Ort.

8 FERTIGE TEIGE

Soft-Tortillas aus Weizen, Vollkorn oder Mais gibt es mittlerweile in jedem gut sortierten Supermarkt – einfach erwärmen und füllen. Auch super: Pizza-, Mübe-, Hefe- oder Blätterteig aus dem Kühlregal.



SALATE UND SNACKS SATT

Ob in der Mittagspause bei der Arbeit, daheim oder unterwegs: Zwischendurch kommt plötzlich der kleine Hunger auf oder die Lust, eine Kleinigkeit zu genießen. Die Lösung: neue Veggie-Blitzrezepte mit Couscous, Quinoa, Reismudeln und anderen sättigenden Begleitern. Ganz einfach und so gut!