

# 20 Minuten sind genug!

*vegetarisch*

MARTINA KITTLER



**G|U**

Über 120 schnelle  
Rezepte aus der  
frischen Küche



## vegetarisches in bestzeit

*Vegetarisch zu essen heißt nicht, lange in der Küche zu stehen! Auch wir möchten schnell mal etwas Feines genießen – ob herzhaften Linsen-Eintopf, knackiges Pfannengemüse oder ofenheißen Crumble.*

Schnell vegetarisch kochen, das heißt nicht: Spiegeleier braten oder zur Dose greifen. Wir haben eine bessere Idee: richtig kochen, mit Köpfchen, Spaß und unseren fixen Rezepten zum Zeitsparen!

Hilfe gibt es im Supermarkt mit jeder Menge vorgefertigter Produkte. Und wir sorgen dafür, dass sich daraus, mit Frischem kombiniert, ganz schnell raffinierte Gerichte zaubern lassen.

Wir haben uns über 120 Rezepte für zwei Personen einfallen lassen. Und versprechen: Alles kommt mühelos in maximal

20 Minuten auf den Tisch – auch die Pizza! Und falls es mal für Vier reichen soll – kein Problem: die Mengen entsprechend erhöhen und ein paar Minuten mehr für die Zubereitung einplanen.



## zeit sparen in der blitzküche

*Nur keine Hektik! Schnell und gekonnt ein gutes Essen auf den Tisch zu bringen, das bedeutet auch mehr Zeit zum Genießen. Wer klug plant und gezielt einkauft, mit Knowhow und mit Unterstützung moderner Küchentechnik kocht, kann eine Menge Zeit sparen.*

### **Den Einkauf organisieren**

Ein Zettel, auf dem alle Lebensmittel in der Reihenfolge aufgelistet sind, wie man sie im Supermarkt findet, erspart lästiges Zick-Zack-Laufen. Sollte eine wichtige Zutat nicht erhältlich sein – flexibel bleiben und auf ein alternatives Produkt ausweichen. Sind beispielsweise keine Shiitakepilze im Angebot, können Sie stattdessen Egerlinge nehmen. Romanesco lässt sich ohne weiteres durch Blumenkohl oder auch Brokkoli eventuell in der TK-Variante ersetzen.

### **Zutaten clever auswählen**

Küchenfertige Produkte (Gemüse, Obst und Kräuter aus der Tiefkühltruhe) und gegarte Lebensmittel (Rote Beten aus dem Vakuumpack, Tomaten und Hülsenfrüchte in Dosen) ersparen lange Vorbereitungen und ermöglichen es, mit wenigen Handgriffen schmackhafte Genüsse auf den Tisch zu zaubern. Auch halbfertige Kartoffel- (Gnocchi, Schupfnudeln, Kloß- und Pufferteig) und Nudelprodukte (Frischeinudeln,

Spätzle) aus dem Kühlregal sind eine willkommene Hilfe, wenn es schnell gehen muss.

## **Das Kochen gut planen**

Wer die Arbeit richtig einteilt, spart Zeit. Erst das Nudelwasser aufsetzen oder den Ofen vorheizen. Dann Sauce oder Pizzabelag vorbereiten. Während die Pellkartoffeln kochen, wird z. B. der Kräuter-Dip gemixt.

## **Moderne Küchengeräte einsetzen**

Schneiden, mixen und pürieren – das erledigen elektrische Küchenhelfer wie Handrührgerät und Stabmixer flotter. Auch bei »Handarbeit« lässt sich Zeit einsparen mit Kleingeräten wie Multi-Gemüsehobel, Knoblauchpresse und Blitzhacker.

## **Deckel auf den Topf**

Ein Liter Wasser braucht 7-10 Minuten, bis er kocht. Ohne Deckel kann es doppelt so lange dauern und kostet auch die doppelte Energie. Noch schneller und preiswerter geht's im Wasserkocher.

# VORRÄTE

*Schnelle Küche – was nützt sie, wenn der Einkauf sehr viel Zeit in Anspruch nimmt? Wer clever ist, sorgt vor und legt sich einen Vorrat an geeigneten Produkten an, aus dem er sich zum Kochen bequem bedienen kann. So gelingt die schnelle Küche.*

## IM VORRATSSCHRANK

... sollten Schnellkoch-Reis, Bulgur, Couscous, Nudeln aller Art, Nüsse und Kartoffelprodukte wie Püree »trocken« gelagert werden. Und natürlich Dosen mit Hülsenfrüchten (Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Mais, Tomaten, einige Sauer- und Obstkonserven.

## IM GEWÜRZREGAL

... ein Muss: Salz, Pfeffer, Paprika & Co., Kräuter (Rosmarin, Thymian), Gewürzmischungen (Curry, Chilipulver), körnige Gemüsebrühe und Sojasauce.

## IM KÜHLSCHRANK

... lassen sich Eier, Milch und Milchprodukte sowie Reibekäse kurze Zeit aufbewahren. Angebrochene Gläser, z. B. Pesto, Senf, Ajvar, Kapern, halten sich hier mindestens 3-4 Wochen, auch Tofu und Käse im

Vakuumpack. Feste Gemüse bleiben im Gemüsefach einige Tage frisch.

## IM TIEFKÜHLGERÄT

... bunkert man Gemüse (Brokkoli, Spinat, Bohnen, Erbsen) und Gemüse-mischungen, Kräuter, Früchte (Beeren, Kirschen) und Kartoffelprodukte.

# KÜCHENGERÄTE

*Wer blitzschnell kochen und braten will, braucht beste Zutaten und perfekte Küchenhelfer, damit alles flink von der Hand geht – wie beim Profi!*

## GEMÜSEHOBEL

Die Stärke dieses Küchengeräts: V-förmiges Messer und superscharfe Klingen-Einsätze zum Austauschen. Damit schneidet man Gemüse und Kartoffeln in gleichmäßig dünne Scheiben, Stifte oder Würfel. Ein Restehalter schützt die Hand vor Verletzung.

## PÜRIERSTAB

Der unentbehrliche Spezialist mixt, püriert, lockert und schlägt. Ist in Sekundenschnelle einsatzbereit.

## ROHKOSTREIBEN

... gibt es mit grober oder ganz feiner Reibefläche. Ideal, um Möhren, Äpfel, Parmesan, Zitruschale, Ingwer, Muskat, Schokolade zu reiben.

## EIN SOLIDER KOCHTOPF

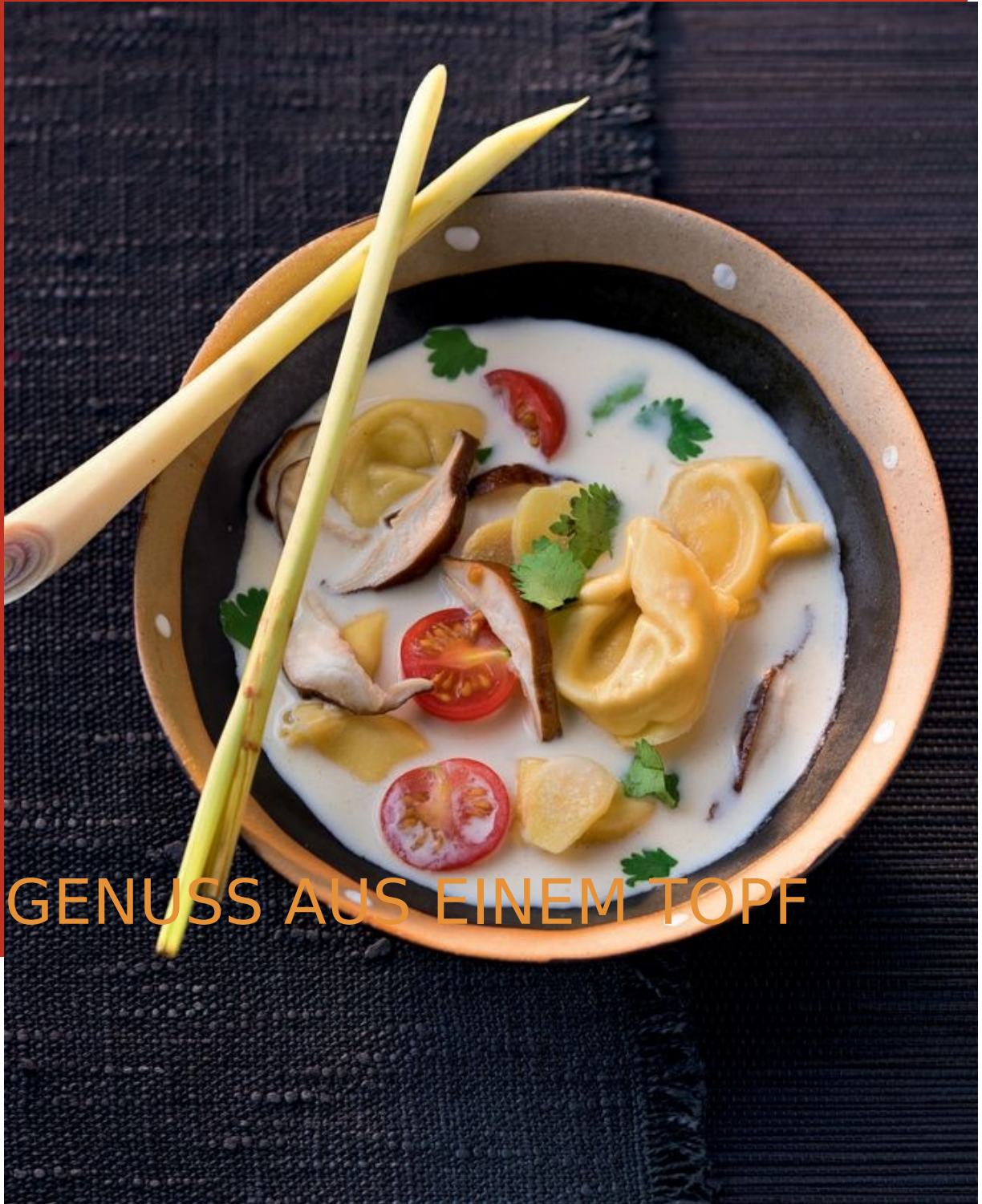
... sollte einen starken Boden und einen dicht schließenden Deckel haben, damit die Wärme gut



gespeichert und gleichmäßig bis an den Rand verteilt wird. Das spart Energie und Zeit.

## ALLESKÖNNER-PFANNEN

... sollten beschichtet sein und aus Aluguss mit schnittfester Oberfläche. Am besten ist es, eine große und eine kleine zu haben. Darin kann man mit wenig Fett bei starker Hitze brutzeln. Und auch empfindliche Speisen wie Omeletts und Pfannkuchen braten, weil nichts am Boden haften bleibt. Eine antihafbeschichtete Wok-Pfanne lässt sich mit einer Hand halten und ermöglicht ein wirbeliges Rührbraten, ohne dass etwas über den Rand hüpft.



GENUSS AUS EINEM TOPF



## IN 20 MINUTEN FERTIG

*Hier gibt es schnell viel Geschmack. Dafür sorgen die richtigen Zutaten, nur kurz gekocht: zeitsparende Instant-Brühe; Gemüse aus Dosen oder TK-Packungen; Dinkel, Reis und Bulgur als Kurzzeitgarer, dazu Kräuter und Gewürze fürs Aroma.*

### SCHNELLE EINLAGEN

Sie geben Suppen und Eintöpfen im Nu Gehalt und machen satt: Suppennudeln, schnell garender Reis, Eierflädle, fertige Pfannkuchen, gefüllte Nudeln, TK-Grießklößchen und Backerbsen.

### RESTE EINFRIEREN

Eine halbe Dose Bohnen oder Linsen ist übrig geblieben? Am besten für den nächsten Eintopf einfrieren. Übrigens: Tomaten, Mais, Kokosmilch etc. gibt es jetzt auch in kleinen Konserven!

## GEMÜSEBRÜHE FÜR DEN VORRAT

Ausnahmsweise nicht blitzschnell, aber später eine Riesen-Zeiterparnis: die selbstgekochte Gemüsebrühe! Und wenn man gleich mehr davon kocht, lohnt es sich wieder. Für 1 ½-2 l Brühe 1 kg Möhren, Knollensellerie oder Petersilienwurzeln und Lauch waschen, putzen oder grob zerkleinern, in einen großen Topf geben, 2 l Wasser dazugießen, salzen, pfeffern und ca. 45 Minuten kochen lassen. In den letzten 15 Minuten 5 Stängel Petersilie mitkochen. Abgießen, abschmecken und in gefriertauglichen Gefäßen à 250-500 ml abkühlen lassen. Bis zu 3 Monate einfrieren.

# turboschnelle toppings

## ORANGEN-GREMOLATA

Für 2 Personen 1 EL gehobelte Mandeln ohne Fett in einer Pfanne rösten. Etwas abkühlen lassen, dann fein hacken.  $\frac{1}{2}$  rote Chilischote waschen, putzen und in winzige Würfel schneiden. Die Blätter von 4 Stängeln Petersilie fein hacken. Alle Zutaten mit 1 TL abgeriebener Bio-Orangenschale mischen.

## PISTAZIEN-PISTOU

Für 2 Personen die Blätter von 2 Stängeln Basilikum grob zerzupfen. Mit 30 g Pistazienkernen und  $\frac{1}{2}$  TL Meersalz im Blitzhacker fein zerkleinern, dabei nach und nach 3 EL Olivenöl untermixen. Paste mit  $\frac{1}{4}$  TL abgeriebener Bio-Zitronenschale und Pfeffer würzen.

## KRÄUTER-KNOBLAUCH-CROÛTONS

Für 2 Personen 2 Scheiben Toastbrot in Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Brotwürfel, Knoblauch und 1 EL gehackte Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian) darin bei mittlerer Hitze 5–7 Min. rösten. Mit Salz würzen.



# polenta-pilz-suppe

## RAFFINIERT

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 50 g TK-Suppengrün
- 400 ml Gemüsefond (Glas) oder -brühe
- 2 TL frische Thymianblättchen
- 4 EL Instant-Polenta
- 100 g Steinpilze oder Kräuterseitlinge
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Aceto balsamico
- 30 g gehobelter würziger Hartkäse (Kühlregal)

Für 2 Personen

Pro Portion ca. 290 kcal, 11 g EW, 19 g F, 18 g KH

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. In einem Topf 1 EL Olivenöl und die Butter erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und

Suppengrün darin 3 Min. dünsten. Fond oder Brühe sowie 200 ml Wasser dazugießen und alles bei großer Hitze aufkochen lassen.

**2** Den Thymian unterrühren. Die Polenta unter Rühren einrieseln und bei milder Hitze 1-2 Min. kochen lassen, dann ohne Hitzezufuhr zugedeckt 5 Min. quellen lassen.

**3** Inzwischen die Pilze putzen, abreiben und in dicke Scheiben schneiden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze rundum 3-4 Min. braten.

**4** Die Suppe salzen, pfeffern und mit den Pilzen anrichten. Mit Essig beträufeln. Mit dem Käse bestreuen.



tomaten-chili-suppe



## PIKANT GEWÜRZT

1 kleine Zwiebel  
1 rote Chilischote  
2 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
1 Dose stückige Tomaten (400 g)  
400 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Cayennepfeffer  
½ reife Avocado  
2 TL Limettensaft  
2 EL Sahne  
1 EL Schnittlauchröllchen

Für 2 Personen

Pro Portion ca. 300 kcal, 4 g EW, 27 g F, 7 g KH

**1** Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Chilischote waschen, von Samen und Trennwänden befreien und in Ringe schneiden.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Chili darin bei milder Hitze 2 Min. dünsten. Tomatenmark, Tomaten und Brühe dazugeben, alles aufkochen und bei milder Hitze 5 Min. garen. Die Suppe fein pürieren und mit Salz und Cayennepfeffer scharf würzen.

**3** Während die Suppe kocht, die Avocado schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Limettensaft beträufeln. Die Sahne auf die Suppe geben, mit einem Löffelstiel spiralförmig verziehen. Die Suppe mit Avocado und Schnittlauch bestreuen.

**SCHÖN DAZU** Tortilla-Chips oder Ciabatta

# sahnige pilzsuppe

## AROMA-KNÜLLER

200 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Egerlinge, Kräuterseitlinge)

1 Knoblauchzehe

1 EL Butter

5 g getrocknete Steinpilze

400 ml Gemüfefond (Glas) oder -brühe

75 g Sahne

Salz

Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

1-2 TL Zitronensaft

3-4 Stängel Petersilie

Für 2 Personen

Pro Portion ca. 195 kcal, 5 g EW, 16 g F, 4 g KH

**1** Die Pilze putzen, 2-3 Stück zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen würfeln. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen, Pilze und Knoblauch darin 2-3 Min. andünsten. Die getrockneten Steinpilze dazugeben. Den Fond oder die Brühe dazugießen. Die Suppe aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 10 Min. garen.

**2** Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Die Sahne einrühren und die Suppe noch einmal kurz aufkochen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen.

**3** Die übrigen Pilze in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Die Suppe auf tiefen Tellern anrichten. Pilze und Petersilie darüberstreuen und alles mit Pfeffer übermahlen.



oben: sahnige pilzsuppe | unten: grüner gazpacho

# grüner gazpacho

## ERFRISCHEND

4 Scheiben Toastbrot  
200 ml Gemüsefond (Glas)  
1 Bio-Salatgurke (ca. 500 g)  
2 Frühlingszwiebeln  
1 hellgrüne Spitzpaprikaschote  
5 EL Olivenöl  
2 EL Weißweinessig  
Salz  
Pfeffer  
1 Knoblauchzehe (nach Belieben)

Für 2 Personen

Pro Portion ca. 380 kcal, 5 g EW, 27 g F, 26 g KH

**1** Drei Scheiben Toastbrot in dem Fond einweichen. Die Gurke gut waschen und abtrocknen. Die Gurke von den Enden befreien, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Das Fruchtfleisch bis auf ein Stück von ca. 5 cm in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, dabei das dunkle Grün entfernen, und in feine Ringe schneiden. Die Paprika putzen, waschen und klein schneiden.

**2** Das Toastbrot samt der Einweichflüssigkeit in den Mixer geben. Gemüse, Olivenöl und Essig dazugeben und alles 30 Sek. kräftig pürieren. Den Gazpacho nach Geschmack salzen und pfeffern. Nach Belieben den Knoblauch schälen und dazupressen.

**3** Das übrige Toastbrot und die beiseite gelegte Gurke in kleine Würfel schneiden. Den Gazpacho auf gut gekühlte Suppenteller verteilen und mit den Toast- und Gurkenwürfeln bestreuen.

**AUCH SCHÖN** Für einen roten Gazpacho die Gurke durch 1 Dose stückige Tomaten (400 g Inhalt) ersetzen.

# minestrone mit reis

## AUS DEM VORRAT

700 ml Gemüsebrühe  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
300 g TK-Suppengemüse  
125 g weiße Bohnen (Dose)  
4 kleine Strauchtomaten  
125 g Express-Reis (½ Beutel)  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Basilikum-Pesto (Fertigprodukt)

Für 2 Personen

Pro Portion ca. 330 kcal, 12 g EW, 14 g F, 37 g KH

**1** Die Gemüsebrühe erhitzen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Mit der heißen Brühe aufgießen, das TK-Gemüse dazugeben, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 10 Min. kochen lassen.

**2** Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und vierteln.

**3** Bohnen und Tomaten mit dem Reis in die Suppe rühren und 2 Min. leise kochen lassen. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer würzen. In tiefe Teller füllen und mit dem Pesto servieren.

**TIPP** Den übrigen Express-Reis im Beutel nicht lange aufheben. Am besten gleich am nächsten Tag eine turboschnelle Gemüse-Reispfanne einplanen, z. B. die Risi-Bisi-Reispfanne auf [≥](#).



oben: minestrone mit reis | unten: kürbis-linsen-eintopf

# kürbis-linsen-eintopf

## MIT ORIENTALISCHER NOTE

300 g Hokkaido-Kürbis  
1 rotschaliger Apfel  
½ l Gemüsebrühe  
1 EL Rapsöl  
Salz  
Pfeffer  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL rosenscharfes Paprikapulver  
50 g rote Linsen  
200 g Räuchertofu (Reformhaus)  
1 EL Tomatenmark  
½ Bund Schnittlauch

Für 2 Personen

Pro Portion ca. 350 kcal, 24 g EW, 16 g F, 26 g KH

- 1** Den Kürbis waschen, in 1 ½ cm breite Spalten schneiden, entkernen und dann in Stücke schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in Stücke teilen. Die Brühe erhitzen.
- 2** Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Kürbis und Apfel darin 2–3 Min. andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen. Die heiße Brühe dazugießen. Die Linsen dazugeben, alles aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 7–8 Min. garen.
- 3** Inzwischen den Räuchertofu in Würfel schneiden. Mit dem Tomatenmark in den Eintopf geben und 3 Min. mitgaren. Den Kürbistopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Schnittlauch waschen, fein schneiden und darüberstreuen.



**AUCH SCHÖN** Für mehr Schärfe den fertigen Eintopf mit 1/2 TL Harissa (Chilipaste aus Nordafrika; ersatzweise Sambal Oelek) würzen und auf jede Portion 1 Klecks Sahnejoghurt geben.