

Expresskochen Vegetarisch

MARTINA KITTLER



GU KÜCHENRATGEBER

Expresskochen Vegetarisch

MARTINA KITTLER



GU

Fix was **Vegetarisches** zaubern!

Schnell ein Essen zubereiten und bewusst fleischlos genießen, das gelingt heute mühelos. Denn schnell heißt, gekonnt und mit Köpfchen kochen. Vegetarische Zutaten klug auswählen. Frisches mit vorbereiteten Produkten aus Supermarkt oder Bioladen kombinieren und moderne Küchengeräte gezielt einsetzen. Wer diese Mittel überlegt nutzt, kann eine Menge Zeit sparen.

Schnell was Feines! Bitte sehr: mehr als 50 Rezepte, von knackigem Salat und leichten Süppchen bis zur mediterranen Gemüsepfanne und Kürbisragout servieren wir Ihnen Fixes für Genießer. Mit flotten Pasta- und Schnellkoch-Getreidegerichten können Sie unerwartete Gäste bewirten: Für kein Gericht brauchen Sie länger als 30 Minuten! Auch für Süßes ist gesorgt: mit Blitz-Kirscheis, Ananas-Milchreis, Früchte-Couscous. Und wir geben Ihnen Patentrezepte für Würzpasten, Mischsalat und eine Vinaigrette für den Vorrat. Die schnellen Rezepte sind einfach und leicht aus wenigen Zutaten nachzukochen. Sie erfahren, welche Produkte für die vegetarische Expressküche besonders wertvoll sind und welche sinnvollen Alternativen es gibt.

Auf die Schnelle, fertig, vegetarisch ...

In aller Schnelle vegetarisch

Mit Blitzrezepten ist man so schnell in der Küche fertig, dass man mehr Zeit zum Genießen hat. Sie brauchen nur die folgenden Rezepte und das richtige Zeitmanagement.

Maximal 30 Minuten und alles ist zubereitet: egal ob mit viel Würze im Wok, knackig-buntes Gemüse in der Pfanne oder ein Teller Pilze mit aromatischen Kräutern. Appetitlicher kann man Vegetarisches nicht auftragen. Sie finden hier über 50 flotte Rezepte, die sowohl alltagstauglich sind als auch Gäste beeindrucken werden. Aber auch Blitzrezepte brauchen einen gewissen Vorlauf. Denn schnelle Küche heißt nicht: Dose auf, Bohnen in den Topf, sondern richtig kochen. Und dazu gehören eine kluge Planung, die Auswahl der Zutaten, das Know-how bei der Zubereitung, das praktische Zubehör und die passende Garmethode. Wer diese Dinge beim Kochen berücksichtigt, wird beim Essen belohnt – und das ist keine Frage der Zeit.

Den Einkauf organisieren

Machen Sie sich einen Einkaufszettel, auf dem Sie gleich alles in der Reihenfolge auflisten, wie Sie es in Ihrem Supermarkt vorfinden. So vermeiden Sie lästiges Kreuz-und-quer-Laufen. Kaufen Sie als Erstes die wichtigsten Zutaten ein, das Gemüse, die Pilze, den Tofu, die das Rezept ausmachen. Sollte eine spezielle Käsesorte gerade nicht „nach Wunsch“ zu haben sein: flexibel bleiben. Feta statt Halloumi oder Kräuterseitlinge statt Shiitakepilze tun es auch. Auch nach Ökoprodukten muss man heute nicht mehr lange suchen. Fast alle Supermärkte haben ein eigenes Biosortiment oder Produkte von Bioherstellern: Obst, Gemüse, Joghurt, Käse, Schnellkochhirse und Tomatensauce, aber auch vorgegarte Produkte wie Nudeln, Gnocchi und

Spätzle im Kühlregal, dazu Pesto, Tofu in vielen Variationen – alles für den rasanten Veggie-Genuss.

Das Kochen gut planen

Während das Wasser für die Nudeln erhitzt wird, bereitet man die Sauce zu – Zwiebeln, Kräuter, Gemüse putzen, hacken, bereitstellen. Brühe abmessen, Tomatendose öffnen. Die Nudeln kochen, nun ist genügend Zeit, das Gemüse anzubraten und die Sauce fertigzustellen. Oft lassen sich Zutaten durch Produkte ersetzen, die weniger Arbeit machen. Übrigens: Alles geht flott von der Hand, wenn es vor Kochbeginn an seinem Platz steht und Sie nicht nach einer Dose Mais stöbern müssen, während die Zwiebel in der Pfanne brutzelt.

Moderne Küchengeräte helfen

Mixen, hobeln, pürieren – ein Handrührgerät mit Schneebesen und Knethaken ausgerüstet hilft ebenso zeitraubende Arbeiten zu erledigen wie ein Pürierstab oder elektrischer Zerkleinerer, um Obst und Gemüse zu pürieren, Saucen aufzuschlagen oder Kräuter und Nüsse zu zerkleinern. Jedes einzelne Gerät bringt Ihnen zwar nur Minuten, aber die Summe macht's. Auch ein Wasserkocher spart Zeit: Darin wird das Wasser schneller erhitzt als im Topf auf dem Herd. Und die Vorzüge eines Schnellkochtopfs liegen in bis zu zwei Drittel Zeitersparnis bei der Zubereitung. Ein weiteres Plus: Es bleiben mehr Vitalstoffe erhalten.

Die machen alles kurz und klein

Wenn es beim Vorbereiten fix gehen soll, sind Schneidespezialisten eine gute Hilfe: Schnippeln, Hacken, Raspeln, Reiben, alles wird im Schnellgang erledigt.



1 Gemüsehobel Auch große Mengen von Gemüse oder Obst zerkleinert das kompakte Küchengerät ratsch, ratsch und dank des v-förmigen Messers ohne großen Kraftaufwand. Die Klingen lassen sich austauschen, die Schnittstärke variieren. Hauchzarte Scheiben, feine Stifte, Pommes frites oder Würfel – der Profihobel sorgt für schnittige Abwechslung. Der Restehalter schützt die Hand.

2 Knoblauchsneider Damit wird Knoblauch nicht zerquetscht, sondern in Stifte oder Würfel geschnitten. Lässt sich leicht reinigen.

3 Gewürzreibe Die Küchenreibe aus Edelstahl sieht wie eine Feile aus der Holzverarbeitung aus. Mit ihren winzigen Schneidezähnen lassen sich Parmesan und andere Hartkäse in hauchzarte Löckchen reiben, ebenso Schokolade, die Schale von Zitrusfrüchten, Ingwer, Muskatnuss, Zimt. Der weiche Griff liegt gut in der Hand. Eine Schutzhülle sorgt für sichere Aufbewahrung.

4 Zwiebel- und Gemüsehacker Gemüse, Wal- und Haselnüsse, Mandeln, Zwiebeln – mit dem mechanischen Hacker lassen sich die Zutaten durch Schlagen mit der Hand auf den ergonomisch geformten Druckknopf fein hacken.

Die scharfen Messer mit automatischer Rotation arbeiten sehr effektiv.

Scheibenschneider Mit den Edelstahl-Schneideklingen lassen sich harte Gemüse wie Kohlrabi, rohe Kartoffeln, Äpfel, Möhren oder Sellerie mühelos in 5 mm feine Scheiben schneiden. Durch die treppenförmig angeordneten Klingen mit Wellenschliff eignet sich ein „Slicer“ auch für den perfekten Schnitt von Weichem wie Tomaten, Pilzen, Mozzarella, Eiern, Kiwis und Erdbeeren, ohne die Zutaten zu quetschen. So geht's: Aufklappen, Zutaten rein, mit Schwung zuklappen – Scheiben!

Geniale Produkte für die Veggie-Blitzküche

Wenn's mal schnell gehen soll, sind vorgefertigte Produkte eine echte Hilfe. Sie erlauben es, mit wenigen Handgriffen die herrlichsten Eigenkreationen aufzutischen.



1 Kartoffelprodukte Gnocchi und Schupfnudeln aus dem Kühlregal sind mit 2 Minuten Garzeit echte Zeitsparvultreffer ebenso wie Backkartoffeln, Reibekuchen und Knödelteig im Folienbeutel. Tiefgekühlte Puffer, Rösti und Bratkartoffeln kommen gefroren in Ofen, Fritteuse oder Mikrowelle. Der absolute Renner ist Kartoffelpüree aus der Tüte.



2 Reis Durch eine Spezialbehandlung ist Schnellkochreis schon in 5-10 Minuten servierfertig. Inzwischen gibt es fast alle Reissorten als flinke Variante oder im Kochbeutel - vom Naturreis bis zum Milchreis. Ganz Eilige greifen zu Expressreis.



3 Nudeln Spaghetti, Spätzle, Tortelloni mit Spinat oder Ravioli - das Kühlregal bietet jede Menge Abwechslung an Frischpasta, auch als Vollkorn- oder Bio-Pasta. Ihr Plus: Sie sind im Nu gar. Asiatische Glas-, Reis- oder Weizennudeln sind ebenfalls flott: je nach Sorte einweichen und 3-5 Minuten kochen.



4 Getreide Schnellkochhirse, Amaranth und Quinoa kochen 5-15 Minuten und müssen nur noch ausquellen. Diese Kurzgarer, aber auch Grünkernschrot, Polenta, Grieß und Bulgur eignen sich für Beilagen, Gemüsepfannen, Salate, Bratlinge oder Suppen. Couscous kommt sogar ohne Kochen aus: einfach in Wasser oder Brühe quellen lassen. Zartweizen ist in 10 Minuten gar.



5 Hülsenfrüchte Bohnen, Linsen und Kichererbsen aus der Dose können sofort in schmackhafte Gerichte verwandelt werden. Abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen und erwärmen. Auch rote, gelbe sowie Puy-Linsen sind mit 10-20 Minuten Garzeit für die schnelle Küche geeignet.



6 Gemüse und Salat TK-Gemüse ist zubereitungsfertig und meist erübrigt sich sogar das Auftauen. Blattspinat, Brokkoli, grüne Bohnen und Erbsen sollten Sie ebenso vorrätig haben wie Suppen- und Asia-Gemüse. Praktisch: vorgegarte und vakuumverpackte Rote Bete, Maiskolben, Maronen. Ein fertiger Salatmix im Folienbeutel hält sich gekühlt 3-7 Tage. Ein Muss für den Vorrat: Paprika und Gurken im Glas, Tomaten aus der Dose oder im Tetrapak.



7 Früchte Tiefgekühlte Beeren oder Sauerkirschen sind eine saisonunabhängige Blitzvariante zu frischem Obst. Obstkonserven, vor allem Aprikosen, Pfirsiche, Ananas, Mandarinen und Apfelmus, machen den Vorrat komplett.



8 Käse und Tofu Mit geriebenem Käse wie Emmentaler, Gouda und Parmesan aus dem Kühlregal lassen sich Gerichte schnell abrunden. Auch Halloumi, Feta, Mozzarella und Tofu passen prima in die Blitzküche.



9 Fertigteige für Pizza, Mürbe-, Hefe-, Strudel- oder Blätterteig aus dem Kühlregal schmecken (fast) wie selbst gemacht. Einfach ausrollen, belegen und ab in den Ofen. Auch super aus der Tiefkühltruhe: Teig, Brot, Brötchen, Tortillas und Wraps zum Aufbacken.

Die besten Würzen aus dem Vorrat

Legen Sie sich einen Vorrat an Kräutern, Fonds, Gewürzen und Pasten an, mit dem Sie aus dem Stand Raffiniertes und Schmackhaftes zaubern können.



1 Kräuter Für Eilige im Angebot: tiefgefrorene Kräuter wie Basilikum, Dill, Petersilie und italienische und provenzalische Mischungen. Sie würzen fast so intensiv wie frische. Geputzt, gehackt und streufertig kann man sie gleich ohne Auftauen verwenden. Auch in Kräuterpasten, also in Öl konservierten Kräutern wie Majoran und Thymian, meist in Gläschen, steckt viel Aroma. Die Pasten mit Öl bedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Getrocknete Kräuter wie Rosmarin und Oregano sind im Gewürzbord unentbehrlich.



2 Pestos & Pasten Nichts geht über ein selbst gemachtes Pesto. Doch wenn die Zeit knapp ist, darf die Basilikumpaste auch mal fertig aus dem Supermarkt oder Bioladen kommen. Dort findet man verschiedene Pestovarianten im Regal, ab und zu auch in der Frischetheke: Walnuss-, Kürbiskern-, Bärlauch-, Tomatenpesto. Oft werden noch vegane Varianten ohne Käse angeboten. Salsa verde, eine Kräutersauce, Tapenade, eine Paste aus Oliven, und Ajvar, eine scharfe Paprikapaste, stehen bei Schnellgenießern ebenfalls hoch im Kurs.