

KÜCHENRATGEBER

LENA MERZ

HAPPY VEGAN MIT 5 ZUTATEN

*Einfacher
geht's nicht*



GU

GESCHMACK ON TOP

GREMOLATA

Herrlich zu Salaten, Bowls und Suppen ist eine Nuss-Kräuter-Gremolata mit Zitrone. Dafür mittelgrob gehackte Nüsse und fein gehackte Kräuter mischen. Geriebene Bio-Zitronenschale, Zitronensaft und Olivenöl zugeben und cremig rühren. Wer möchte, ergänzt fein gehackten Knoblauch.



PARMESAN-ERSATZ

Nährstoffreich ist selbst gemachter veganer Parmesan-Ersatz. Dafür Cashewkerne mit Hefeflocken, grobem Meersalz und Knoblauchpulver im Hochleistungsmixer pulverisieren. Zum Überbacken auf Aufläufe streuen oder Pasta damit verfeinern.



CREMIGER DIP

Zu vielen Getreidegerichten schmeckt ein würziger Dip. Dafür vegane Joghurtalternative (aus Soja oder Kokos) mit fein gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen oder eine scharfe Paste wie Sambal Oelek unterrühren.



NUSS-CRUNCH

Würziger Nuss-Crunch liefert Nährstoffe und lässt sich gut aufbewahren. Dafür eine Nuss- und Saatenmischung in der Pfanne anrösten. Zitronensaft mit Gewürzen (z. B. Chili) und etwas Zucker verrühren, die Nüsse damit ablöschen und abkühlen lassen. Passt zu vielen Gerichten.



SÜSSE BRÖSEL

Semmelbrösel lassen sich leicht zu einem knusprigen Topping aufpeppen. Einfach in einer Pfanne mit Zimtpulver, gemahlener Vanille, Zucker und eventuell etwas Margarine anrösten. Schmeckt auf Cremespeisen, Milchreis, Kompott oder Mehlspeisen.

DAS PRINZIP: VEGAN MIT 5 ZUTATEN

RAFFINIERT WÜRZEN

Gewürzmischungen wie Currypulver, Ras el Hanout und Garam Masala haben jetzt ihren großen Auftritt.

Ebenso praktisch: Würzpasten, Saucen und Dips wie Sojasauce oder süßsaure Sauce.

FÜR CREMIGKEIT SORGEN

Nussmus, Kokosmilch oder Pflanzencreme aus Soja oder Hafer liefern nicht nur Geschmack und Nährstoffe, sondern machen Gerichte auch cremig und saftig.

MIT NÄHRSTOFFEN ERGÄNZEN

Hülsenfrüchte, Tofu, Nüsse und Saaten liefern wichtige Nährstoffe für die vegane Küche. Neben Protein enthalten sie Eisen, Zink und Kalzium.

GETREIDE

Getreide in jeder Form bildet eine sättigende Basis für einfache Gerichte. Zur Wahl stehen Körner wie Couscous und Reis, Pasta oder auch Fertigteige aus dem Kühlregal.

MIT GEMÜSE KOMBINIEREN

Saisonales Gemüse ist günstig und lange haltbar. Je nach Zubereitung (garen, braten, backen) lässt es sich kreativ einsetzen. Im Winter sorgen TK-Gemüsemischungen für mehr Vielfalt.



SO GEHT'S: ZUSÄTZLICHE WÜRZE



SOJASAUCE

Nichts geht über die asiatische Würzsauce, die fast jedes Gericht mit ihrem Umami-Geschmack verfeinert. Es gibt sie mild als Shoyu-Variante und kräftig als Tamari. Man hat am besten immer beide zu Hause.



SÜSSSAURE SAUCE

Lässt sich sehr kreativ einsetzen: zum Marinieren von Tofu, zum Ablöschen von Gemüse, zum Würzen von Dips und zum Abschmecken von Gerichten. Am besten eine Variante kaufen, die möglichst wenige Zutaten enthält.



SAMBAL OELEK

Immer passend, wenn es etwas schärfer sein soll: als Würze auf Pizza und Flammkuchen, zum Abschmecken von Curry oder zum Aufpeppen von Dips. Sambal Oelek verfeinert auch Pastasaucen.



PESTO AUS DEM GLAS

Die Auswahl an veganen Pesto-Varianten ist riesig. Aber nicht nur zu Pasta, sondern auch als Salatsauce, Belag auf Teigen oder als Brotaufstrich macht Pesto eine Klasse Figur.

GESCHMACK ON TOP

GREMOLATA

Herrlich zu Salaten, Bowls und Suppen ist eine Nuss-Kräuter-Gremolata mit Zitrone. Dafür mittelgrob gehackte Nüsse und fein gehackte Kräuter mischen. Geriebene Bio-Zitronenschale, Zitronensaft und Olivenöl zugeben und cremig rühren. Wer möchte, ergänzt fein gehackten Knoblauch.



PARMESAN-ERSATZ

Nährstoffreich ist selbst gemachter veganer Parmesan-Ersatz. Dafür Cashewkerne mit Hefeflocken, grobem Meersalz und Knoblauchpulver im Hochleistungsmixer pulverisieren. Zum Überbacken auf Aufläufe streuen oder Pasta damit verfeinern.



CREMIGER DIP

Zu vielen Getreidegerichten schmeckt ein würziger Dip. Dafür vegane Joghurtalternative (aus Soja oder Kokos) mit fein gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen oder eine scharfe Paste wie Sambal Oelek unterrühren.



NUSS-CRUNCH

Würziger Nuss-Crunch liefert Nährstoffe und lässt sich gut aufbewahren. Dafür eine Nuss- und Saatenmischung in der Pfanne anrösten. Zitronensaft mit Gewürzen (z. B. Chili) und etwas Zucker verrühren, die Nüsse damit ablöschen und abkühlen lassen. Passt zu vielen Gerichten.



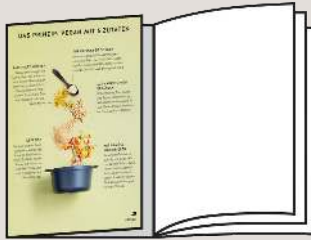
SÜSSE BRÖSEL

Semmelbrösel lassen sich leicht zu einem knusprigen Topping aufpeppen. Einfach in einer Pfanne mit Zimtpulver, gemahlener Vanille, Zucker und eventuell etwas Margarine anrösten. Schmeckt auf Cremespeisen, Milchreis, Kompott oder Mehlspeisen.

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

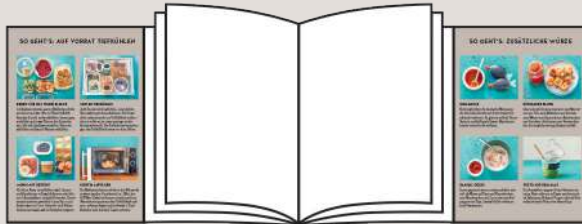
DAS PRINZIP:
VEGAN MIT
5 ZUTATEN



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
AUF VORRAT
TIEFKÜHLEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
ZUSÄTZLICHE
WÜRZE

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 KLEINE GERICHTE



22 HAUPTGERICHTE



46 SÜSSES & GEBÄCK

04 DIE AUTORIN

05 SCHNELLE QUESADILLAS

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 180 kcal, 7 g EW, 6 g F, 23 g KH

PILZ-BRUSCHETTA

AUS ITALIEN

2 Knoblauchzehen
500 g braune Champignons
2 EL Olivenöl
50 ml Weißwein
4 Scheiben Bauernbrot
Salz
Pfeffer

AROMA-KICK

Besonders intensiv schmecken die Brote, wenn mit den Pilzen noch die Blätter von 3 Zweigen Thymian angebraten werden.

- 1** Den Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
- 2** Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei kleiner Hitze ca. 4 Min. anbraten. Mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Dann die Champignons einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. anbraten.
- 3** Inzwischen die Brotscheiben im Toaster knusprig rösten. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Broten verteilen und servieren.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 295 kcal, 10 g EW, 7 g F, 46 g KH

REISNUDEL-SALAT MIT EDAMAME

KNACKIG UND FARBENFROH

150 g Reisbandnudeln
400 g Rotkohl
150 g TK-Edamame
(Sojabohnenkerne)
3 EL Erdnussmus
3 EL Sojasauce
Salz

DEKO-TIPP

Frisch gehacktes Thai-Basilikum oder Koriandergrün auf dem Salat sorgen für echtes Asia-Flair und zusätzliches Aroma.

1 Die Reisbandnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen den Rotkohl waschen, putzen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Edamame in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Min. ziehen lassen.

2 Erdnussmus, Sojasauce und 3 EL Wasser in einem Schraubglas verrühren. Das Glas dann verschließen und sehr gut schütteln, bis ein homogenes Dressing entstanden ist. Mit Salz abschmecken.

3 Reisbandnudeln und Edamame in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann mit dem Rotkohl in einer Schüssel mischen. Das Dressing darüberträufeln und unterheben. Den Reisnudelsalat in vier Schalen anrichten und servieren.

AUBERGINEN-PIDE

ORIENTALISCH

1 Dose gewürzte Pizza-Tomaten
(400 g)
1 kleine Aubergine
100 g Kalamata-Oliven (entsteint)
Salz
Pfeffer
2 Rollen frischer veganer Hefeteig
(à 400 g, aus dem Kühlregal)
1 Bund Basilikum

DAZU PASST

Köstlich schmecken die Pide mit einem würzigen Dip. Dafür 300 g Sojaghurt mit 1 Bund fein gehackter Petersilie, 1 TL Ajvar (ersatzweise Sambal Oelek), Salz und Pfeffer verrühren.

- 1 Die Tomaten in eine Schüssel füllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Aubergine waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Oliven in schmale Ringe schneiden.
- 2 Den Backofen auf 200° (Umluft) vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Hefeteig entrollen und jede Teigplatte in 4 Rechtecke schneiden. Die Rechtecke auf die Backbleche verteilen.
- 3 Den Rand der Rechtecke jeweils 1,5 cm breit nach innen umklappen. Danach die Enden jeweils 2–3 cm einschlagen, sodass die typische Pideform entsteht.
- 4 Die Pide zuerst mit der Tomatensauce bestreichen, dann Auberginen und Oliven darauf verteilen. Im Ofen (Mitte und oben) in ca. 15 Min. goldbraun backen.
- 5 Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter grob zerpfücken. Die Pide aus dem Ofen nehmen, mit dem Basilikum bestreuen und servieren.



TOFU SÜSSSAUER MIT GRÜNEN BOHNEN

ASIATISCH

120 g Vollkorn-Basmatireis
400 g Tofu
500 g TK-Brechbohnen
2 EL Olivenöl
100 g süßsaure Sauce (am besten
aus dem Bioladen)

1 Den Reis nach Packungsanweisung in Wasser garen. Den Tofu auf einen Teller legen, mit einem zweiten Teller abdecken und mit einem Gewicht (z B. Konservendose) beschweren. Den Tofu so ca. 10 Min. auspressen, bis er Flüssigkeit verliert.

2 Inzwischen die TK-Bohnen in kochendem Wasser ca. 8 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3 Den ausgepressten Tofu mit den Händen in 2 cm große Stücke zerteilen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Tofustücke darin bei großer Hitze ca. 8 Min. anbraten. Die süßsaure Sauceiterrühren und bei sehr kleiner Hitze in ca. 1 Min. cremig andicken lassen.

4 Zuletzt die abgetropften Bohnen unterheben. Tofu und Bohnen in vier Schalen anrichten. Mit dem Reis servieren.

GU CLOU

Mit Tiefkühlkost lässt sich Zeit sparen. Frische grüne Bohnen nämlich müssen mindestens 10–12 Min. bei 100° gekocht werden, um das giftige Eiweiß Phasin zu zerstören. TK-Bohnen dagegen sind bereits blanchiert und brauchen nur 6–8 Min. Kochzeit.





KIRSCHKUCHEN MIT STREUSELN

FÜR DIE KAFFEERUNDE

200 g Mandelblättchen
65 g Rohrohrzucker
50 g vegane Margarine
1 Glas Schattenmorellen
(400 g Abtropfgewicht)
1 Rolle frischer veganer Mürbeteig
(300 g, aus dem Kühlregal)

AUSSERDEM
Tarteform (30 cm Ø)

TAUSCH-TIPP

Der unkomplizierte Kuchen gelingt auch mit Sommerbeeren. Dafür 400 g Brombeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren waschen, putzen und auf den Mandeln verteilen. Köstlich schmeckt auch eine Beerenmischung.

- 1** Den Backofen auf 180° vorheizen, die Tarteform mit Backpapier auslegen. 100 g Mandelblättchen in einem Standmixer fein mahlen. Das Mandelmehl dann mit 50 g Zucker und der Margarine mit den Händen zu Streuseln verkneten.
- 2** Die Kirschen in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Inzwischen den Mürbeteig entrollen und in die Form legen, dabei einen ca. 2 cm hohen Rand formen.
- 3** Die restlichen Mandelblättchen (100 g) auf den Mürbeteigboden streuen. Dann die Kirschen daraufgeben und zuletzt die Streusel darauf verteilen. Den Kuchen mit dem restlichen Zucker (15 g) bestreuen und im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen.
- 4** Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, leicht abgekühlt aus der Form lösen und ganz auskühlen lassen. Dann in Stücke schneiden und am besten frisch servieren.

DIE PERFEKTE KOMBI



Zucchini, Tomaten, Knoblauch

MEDITERRANER KLASSIKER

Zucchini, Tomaten und Knoblauch harmonisieren ideal und bringen die Aromen des Mittelmeers in die Küche. Besonders intensiv bei langer Schmorzeit.



Süßkartoffeln, vegane Hackalternative, Sambal Oelek

FEURIGE SCHÄRFE

Typisch orientalisch kommen milde Süßkartoffeln, gewürzte vegane Hackalternative und scharfe Sauce zusammen. Klasse Kombination für jede Jahreszeit.



Kokos, Himbeeren, vegane Joghurtalternative

GENUSSVOLLER MOMENT

Kokos kombiniert mit süßsauren Früchten und cremig gerührter veganer Joghurtalternative. Damit lässt sich blitzschnell ein köstliches Dessert zaubern.



DER VEGANE VORRATSSCHRANK

PASTA

Die gute alte Nudel kommt aus Hartweizen, Dinkel und Hülsenfrüchten auf den Tisch. Je abwechslungsreicher im Geschmack, desto abwechslungsreicher auch in der Nährstoffzusammensetzung.

HÜLSENFRÜCHTE AUS DEM GLAS

Linsen, Bohnen und Kichererbsen sind pflanzliche Eiweißlieferanten und unschlagbar für die schnelle vegane Küche.

NUSSMUS

Nicht nur ein echter Nährstoff-Booster, sondern auch cremig in Suppen, würzig in Saucen und mild in Desserts – und dabei sehr lange haltbar.

GETREIDE UND PSEUDOGETREIDE

Egal ob Reis, Hirse, Quinoa, Couscous oder Bulgur – die Körnchen können in den Gerichten 1:1 gegeneinander ausgetauscht werden. Deshalb sind sie so praktisch.

ESSIGGEMÜSE AUS DEM GLAS

Kapern, Oliven & Co. liefern Würze und Geschmack. Sie lassen sich vielseitig kombinieren und sind in veganen Gerichten oft ein Gamechanger.



SO GEHT'S: AUF VORRAT TIEFKÜHLEN



BEREIT FÜR DAS TIEFKÜHLFACH

In Glasdosen können warme Mahlzeiten direkt portioniert werden. Wer in Plastik tiefkühlt, lässt das Gericht vorher abkühlen. Immer ganz auskühlen und etwas Platz in den Dosen lassen, falls sich das Essen ausdehnt. Dann verschließen und bis zu 6 Monate tiefkühlen.

CLEVER TIEFKÜHLEN

Jede Box korrekt beschriften, sonst drohen Überraschungen beim Auftauen. Die Dosen dicht nebeneinander ins Tiefkühlfach stellen – denn je voller es ist, umso geringer ist der Energieverbrauch. Um Gefrierbrand vorzubeugen, das Tiefkühlfach immer nur kurz öffnen.



WOHIN MIT RESTEN?

Für kleine Reste ist tiefkühlen ideal. Saucen und Dips können in Eiswürfelformen oder kleinen Schraubgläsern tiefgekühlt werden. Gemüsereste kommen gewürfelt in eine Box – und landen dann im Curry. Getreide- und Hülsenfrüchtestereste lassen sich in Eintöpfen mitgaren.



RICHTIG AUFTAUEN

Die Mahlzeiten können direkt in der Mikrowelle erwärmt werden, Faustformel: ca. 3 Min. bei 600 Watt. Dabei am besten einmal umrühren. Alternativ morgens aus dem Tiefkühlfach nehmen, auftauen lassen und nochmals in Topf, Backofen oder auf dem Toaster erhitzen.

MAXIMALER GENUSS, MINIMALER AUFWAND



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Vegan kochen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste bei der Zubereitung immer im Blick

Fast so schnell gezaubert, wie man bis fünf zählen kann: Suppen, Salate, Sattmacher und Süßes – ganz ohne tierische Produkte



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8293-7



9 783833 882937

€ 9,99 [D]

www.gu.de