

KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

VEGETARISCH

KOCHEN MIT 5 ZUTATEN



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino 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.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Linh Nguyen

Lektorat: Karin Kerber

Korrektur: Waltraud Schmidt

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

Foodstyling: Lukas Grossmann

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7939-5

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Kathrin Koschitzki

Fotos: Grossmann.Schürle, Auen60 (Julia Schärdel & Ines Häberlein), Michael Kremer Fotodesign

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7939 02_2021_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

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.

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.



Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.



MARTINA KITTLER

Einfach genießen! Für Kohlrabicremesuppe, Veggie-Bolognese oder Polenta-Gemüse-Auflauf brauchen Sie nur fünf Zutaten besorgen. Ein kreativer Kick für mich als Rezeptentwicklerin, eine Erleichterung für alle, die in der Küche stehen. Salz und Pfeffer zählen wir nicht mit – die hat meist ohnehin jeder im Vorrat.

Vegetarisch mit fünf Zutaten – geht das?

Natürlich! Auch ohne Fisch und Fleisch kann man mit nur einer Handvoll Lebensmitteln und wenig Aufwand ein leckeres Essen zubereiten. Optimal, wenn es mal wieder schnell gehen muss. Sei es gegen Hunger am Feierabend, für gestresste Eltern, aus Bequemlichkeit oder weil Sonntag ist und man daheim mit Vorräten zaubern muss.

Kleinigkeiten wie Salate und Suppen, sättigende Mahlzeiten aus Topf, Pfanne oder Ofen, Süßes – alles ist möglich und auch für Ungeübte gut zu händeln. Schluss mit langen Zutatenlisten und Großeinkauf! Es kann gleich losgehen.

Wie kommt man mit wenig aus?

Ganz einfach: Ein paar Grundzutaten wie Öl, Essig, Brühe sowie einige Gewürze, z. B. Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Currypulver, gehören am besten in jeden Basis-Vorrat. Auch Nudeln, Reis, Milch und Butter findet man garantiert in jeder Küche. In Kombination mit frischem Gemüse, Käse und praktischen Helfern aus Tiefkühltruhe, Dosen und Gläsern sowie Frischteigen aus dem Kühlregal des Supermarkts lassen sich abwechslungsreiche Gerichte auftischen.

5-Zutaten-Küche mit einem guten Gewissen?

Aber ja! Frisches Obst und Gemüse stehen bei den Rezepten im Mittelpunkt – neben ganzjährigen Möhren, Brokkoli oder Paprika kommen auch saisonale Sorten wie Spargel, Steckrüben und Zwetschgen auf den Teller. Außerdem Gemüse, deren frische Blätter gleich mitverwendet werden: Kohlrabi, Fenchel, Radieschen. Sie pimpen ein Gemüsegericht zu einem vitalstoffreichen Veggie-Traum.