

KÜCHENRATGEBER

MARCO SEIFRIED

ONE POT VEGGIE



G|U

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: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.


Projektleitung: Linh Nguyen

Lektorat: Karin Kerber

Korrektur: Jutta Friedrich

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Lea Stroetmann

 ISBN 978-3-8338-8050-6

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Kathrin Koschitzki

Fotos: Julia Hoersch, Coco Lang, privat

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8050 08_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.



MARCO SEIFRIED

*Es gibt viele gute Gründe, auf Fleisch zu verzichten.
Unser Autor genießt zwar ab und zu mal eine
Frikadelle, kocht aber immer öfter vegetarisch.
Einfach weil es gut schmeckt, gesund ist und mit
diesen Rezepten so leicht fällt.*

Was mögen Sie am One Pot Kochen?

Das Hantieren mit vielen Töpfen, Pfannen und Formen in der Küche hat endlich ein Ende! Die Zutaten kommen entweder in einen Topf, eine Pfanne, eine Auflaufform oder auf ein Backblech. Alle Gerichte funktionieren ganz unkompliziert. Die Vorbereitung ist äußerst übersichtlich, die Zubereitung meist schnell, und einen großen Abwasch gibt es nicht. Gleichzeitig sind die Rezepte unglaublich abwechslungsreich – hier zeigt sich, wie vielseitig und lecker Gemüse sein kann.

Haben Sie manchmal Fleisch vermisst?

Ganz ehrlich, mir hat da überhaupt nichts gefehlt. Die wunderbaren Aromen von knackigem Gemüse kommen hier super zur Geltung. Wichtig ist natürlich absolute Frische. Am besten Saisonware einkaufen, damit liegen Sie immer richtig! Kombiniert mit Getreide, Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Hülsenfrüchten kommt raffinierte Abwechslung auf den Tisch. Die Geheimzutat für einen runden Geschmack ist eine reichhaltige Gemüsebrühe, am besten selbst gekocht (Rezept hinten im Buch). Zusätzlich können ein paar frische Kräuter wahre kulinarische Wunder bewirken, meist reichen schon ein paar Blättchen. Und der Heißhunger auf etwas Deftiges lässt sich gut mit Rauchmandeln oder Räuchertofu stillen.

Gab es einen Aha-Moment ?

Ich war total überrascht, als ich die fertige Pfannenpizza auf meinem Teller liegen hatte und sie endlich probieren konnte. Niemals hätte ich gedacht, dass sie so unglaublich knusprig gelingt. Das liegt wahrscheinlich am Teig selbst und daran, dass er von beiden Seiten in der Pfanne gebraten wird. Außerdem ist alles an Belag darauf, was eine gute Pizza für mich braucht: Oregano, Tomaten, Mozzarella und Basilikum. Simpel, aber unwiderstehlich.