

KÜCHENRATGEBER

CORINNA SCHOBER

VEGANE ONE POT MEALS



G|U

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.

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 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: Christin Geweke

Korrektur: Waltraud Schmidt

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Behzad Terrah

 ISBN 978-3-8338-8364-4

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Kathrin Koschitzki

Fotos: Julia Hoersch; Auen60 Photography; Kathrin Koschitzki; Caroline Wimmer

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8364 01_2022_02

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.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



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 Redakteur*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

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



CORINNA SCHOBER

Food-Trends sind für Autorin Corinna Schober das Gleiche wie für andere Fashion-Trends. Kaum gibt es etwas Neues auf dem veganen Kochmarkt, steht sie schon in der Küche und zaubert leckere Rezepte für ihre Leser.

Seit wann und warum ernähren Sie sich eigentlich vegan?

Aus Liebe zu den Tieren habe ich schon als Teenager einen vegetarischen Weg eingeschlagen und früh angefangen, zu kochen. Daraus wurde eine große Leidenschaft. Diese Erfahrung habe ich in meinem Blog deliciouslyveggie.com festgehalten, wo ich meine ganzen vegetarischen Rezepte geteilt habe. Durch die Auseinandersetzung mit Themen wie Massentierhaltung und Tierschutz kam für mich schlussendlich nur noch eine vegane Ernährung infrage.

Worauf muss man bei einer veganen Ernährung achten?

Grundsätzlich ist es wichtig, sich ausgewogen zu ernähren: viel Gemüse, Obst, gesunde Kohlenhydrate, Nüsse, Samen ... Bei der veganen Ernährung kommt es öfter vor, dass der Körper einen Mangel an Eisen, Zink, Vitamin B12 oder Selen aufweist. Wenn man sich allerdings informiert, in welchen Lebensmitteln diese Nährstoffe zu finden sind, und diese dann auch ausreichend zu sich nimmt, stellt das überhaupt kein Problem dar.

Was ist das Besondere an den One-Pot-Rezepten in diesem Buch?

Mein Ziel war es, eine gute Mischung aus einfachen Klassikern und ausgefallenen, exotischen Gerichten zu kreieren. Dabei habe ich in jedem Rezept nur 10 verschiedene Zutaten verwendet, die in allen gängigen Supermärkten erhältlich sind. So müssen für die Gerichte im Buch keine Spezialmärkte aufgesucht werden. Alles ist wirklich für jeden superleicht nachzukochen. Und wer sich gerne austobt, kann diese Grundrezepte noch mit weiteren Gewürzen veredeln.