

PLATIN EDITION

Unsere 150 Liebstes

VEGGIE- REZEPTE



VEGETARISCH, VEGAN UND GRANDIOS!

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: 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: Nathalie Künzl

Lektorat: Adriane Andreas

Korrektorat: Christian Wolf

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Lea Stroetmann

 ISBN 978-3-8338-8745-1

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Fotos: Klaus Arras, Vivi D'Angelo, Maria Grossmann und Monika Schürle, Julia Hoersch, JUNI, Coco Lang, Mathias Neubauer, Wolfgang Schardt, Anke Schütz, Katrin Winner

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8745 11_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

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.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



FRÜHSTÜCK

Noch müde und ein bisschen verschlafen? Zeit für ein echtes Power-Frühstück! Porridge, Overnight-Oats, Frühstücksbowls und selbst gebackenes Brot bringen Ihr Energielevel auf Hochtouren! So starten Sie perfekt in den Tag!



BAUERNLAIB

KLASSIKER

Für 1 Brot (ca. 20 Scheiben)

25 Min. Zubereitung

1 Std. 15 Min. Ruhen

50 Min. Backen

Pro Scheibe ca. 115 kcal, 4 g E, 1 g F, 23 g KH

500 g Buttermilch

15 g frische Hefe (½ Würfel)

75 g flüssiger Sauerteig (selbst angesetzt oder Fertigprodukt)

300 g Weizenmehl (Type 550)

250 g Roggenmehl (Type 1150)

12 g Salz

1 ½ TL Brotgewürz

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten

1 Gärkorbchen (24 cm Ø)

1 Brotbackstein

1. Die Buttermilch lauwarm erwärmen, danach in eine Rührschüssel geben. Die Hefe hineinbröckeln und darin auflösen. Sauerteig unterrühren. Beide Mehlsorten, Salz und Brotgewürz dazugeben. In der Küchenmaschine auf kleinster Stufe 3 Min. kneten, dann auf nächsthöherer Stufe weitere 3 Min. kneten.
2. Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen und mit Frischhaltefolie abgedeckt 30 Min. ruhen lassen. Anschließend den Teig rund formen.
3. Das Gärkorbchen mit einem Tuch auslegen und dieses mit Mehl bestäuben. Den Teig mit der Naht nach unten hineinlegen und an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen, bis er etwa zur doppelten Größe aufgegangen ist.

4. In der Zwischenzeit den Backofen mitsamt Backstein (zweite Schiene von unten) 45 Min. auf 220° vorheizen und dabei zugleich ein Backblech (unten) mit 300 g Wasser aufheizen. Ein Küchenbrett mit Backpapier auslegen. Den Teig daraufstürzen und mithilfe des Backpapiers auf den Backstein ziehen.
5. Nach 10 Min. Backzeit die Temperatur auf 200° herunterschalten und das untere Blech herausnehmen. Das Brot weitere 35–40 Min. backen, bis es sich beim Klopfen auf die Unterseite hohl anhört. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

GUT ZU WISSEN

Um ganz sicherzugehen, dass das Brot fertig ist, hilft nur eines: auf die Unterseite klopfen. Hört es sich hohl an, ist das Brot fertig. Klingt es eher dumpf, muss es noch ein paar Minuten weiterbacken.



APFELBROT

VOLLWERT-REZEPT

Für 1 Brot (ca. 15 Scheiben)

20 Min. Zubereitung

8 Std. Ruhen

45 Min. Backen

Pro Scheibe ca. 100 kcal, 3 g E, 2 g F, 17 g KH

350 g säuerliche Äpfel

40 g getrocknete Feigen

40 g Rosinen

50 g Zitronensaft

40 g Rohrzucker

40 g Walnusskerne

200 g Vollkorn-Dinkelmehl

3 TL Backpulver

10 g Kakaopulver

1 TL Zimtpulver
1 Prise Salz

AUSSERDEM

1 kleine Kastenform (20 cm lang)

1. Am Vortag die Äpfel waschen, abtrocknen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden. Feigen fein würfeln. Äpfel, Feigen, Rosinen, Zitronensaft, 40 g Wasser und Zucker in einer Schüssel mischen. Abgedeckt ca. 8 Std. ziehen lassen.
2. Backofen auf 180° vorheizen, Form mit Backpapier auslegen. Walnüsse grob hacken und mit Mehl, Backpulver, Kakao, Zimt und Salz mischen. Mit dem Apfel-Mix zu einem dicken, zähen Teig verrühren. Teig in die Form geben, mit einem Esslöffel glatt streichen.
3. Im vorgeheizten Ofen (untere Mitte) 20 Min. backen, dann die Temperatur auf 160° herschalten und weitere 25 Min. backen. Das Brot herausnehmen, mit Wasser bestreichen und 10 Min. in der Form abkühlen lassen. Erst dann auf ein Kuchengitter stürzen.



QUARK-ROSINEN-BROT

SCHNELL

Für 1 Brot (ca. 20 Scheiben)

10 Min. Zubereitung

35 Min. Backen

Pro Scheibe ca. 105 kcal, 4 g E, 4 g F, 14 g KH

75 g Rosinen

250 g Weizenmehl (Type 405)

1 Pck. Backpulver

40 g Zucker

1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

2 g Salz

250 g Magerquark

2 Eier (M)

4 EL Rapsöl

AUSSERDEM

1 mittelgroße Kastenform (25 cm lang)

Butter für die Form

1. Die Rosinen in einer kleinen Schale mit kochendem Wasser übergießen. 5 Min. quellen, dann gut abtropfen lassen.
2. Mehl, Backpulver, Zucker, Zitronenschale und Salz mischen. Quark, Eier und Öl dazugeben und in der Küchenmaschine zu einem glatten, zähen Teig verkneten. Die Rosinen zuletzt kurz unterrühren.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen, die Form einfetten. Den Teig in die Form geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen (untere Mitte) in ca. 35 Min. goldbraun backen. Anschließend herausnehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.



BANANEN-KIRSCH-AUFSTRICH

AROMATISCH

Für 4 Personen

25 Min. Zubereitung

ca. 4 Wochen haltbar

Pro Portion ca. 320 kcal, 1 g E, 3 g F, 71 g KH

1 Bio-Zitrone

3 reife Bananen

15 g Kokosraspel

50 g getrocknete gesüßte Soft-Kirschen

200 g Gelierzucker (1 : 1)

1. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, $\frac{1}{2}$ TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Bananen schälen, 250 g Fruchtfleisch abwiegen, in grobe Stücke schneiden und mit Zitronenabrieb und -saft in einen hohen Rührbecher füllen. Die Kokosraspel zugeben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren.
2. Die Kirschen grob hacken. Das Bananenpüree mit dem Gelierzucker in einen Topf füllen, unter Rühren aufkochen und ca. 4 Min. unter ständigem Rühren sprudelnd kochen, dabei kurz vor Ende der Garzeit die Kirschen unterrühren. Den Bananen-Kirsch-Aufstrich in ein Schraubglas füllen, abkühlen lassen und kalt stellen. Dazu passen Dinkelbrötchen.



KIWI-AVOCADO-AUFSTRICH

VITAMINREICH

Für 4 Personen

25 Min. Zubereitung

1-2 Tage haltbar

Pro Portion ca. 435 kcal, 6 g E, 33 g F, 29 g KH

½ Bio-Zitrone

2 Kiwis (ca. 180 g)

90 g Gelierzucker (1 : 1)

1 reife Avocado (ca. 225 g)

150 g Doppelrahmfrischkäse

80 g Mascarpone

25 g gehackte Pistazienkerne

1. Die Zitrone heiß waschen und trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Kiwis schälen, klein würfeln, mit Zitronenabrieb und Gelierzucker in einen Topf geben und mit einer Gabel zerdrücken. Alles erhitzen, unter Rühren ca. 5 Min. kochen, dann abkühlen lassen.
2. Inzwischen Avocado längs halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und grob zerschneiden. Mit 1 EL Zitronensaft, Frischkäse und Mascarpone pürieren. Etwa 100 g Kiwikonfitüre und Pistazien unterrühren, dabei einige Pistazien beiseitelegen und den fertigen Aufstrich damit garnieren. Restliche Kiwikonfitüre dazu reichen. Dazu passt Zwieback oder Knäckebrot.



MANGO-KÜRBIS-CREME

HERBST-REZEPT

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

35 Min. Garen

1-2 Tage haltbar

Pro Portion ca. 270 kcal, 4 g E, 15 g F, 31 g KH

250 g Hokkaido-Kürbis

2 EL Sonnenblumenöl

3 EL Rohrzucker

1 reife Mango (ca. 380 g)

150 g Doppelrahmfrischkäse

1. Backofen auf 180° vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen. Kürbis waschen, putzen und mit Schale klein

würfeln (ca. 2 × 2 cm). Die Würfel mit 1 EL Öl mischen und auf einer Hälfte des Blechs verteilen. Mit 1 EL Zucker bestreuen, ca. 35 Min. im heißen Ofen (Mitte) garen.

2. Inzwischen Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, klein würfeln (ca. 2 × 2 cm). Mit restlichem Öl (1 EL) mischen und nach ca. 15 Min. Backzeit mit auf das Blech legen. Mit 1 EL Zucker bestreuen und mitgaren. Alles auskühlen lassen. 100 g Kürbis und 100 g Mango mit Frischkäse und 1 EL Zucker pürieren. Die Creme nach Belieben mit den übrigen Mangowürfeln garnieren. Dazu passen Körner- oder Müslibrötchen.



PFLAUMENPASTE MIT WALNUS- KROKANT

FÜR GÄSTE

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

1 Std. Ruhen

ca. 7 Tage haltbar

Pro Portion ca. 300 kcal, 5 g E, 15 g F, 32 g KH

½ Vanilleschote

175 g getrocknete Soft-Pflaumen

1 TL Ceylon-Zimtpulver

120 ml Mandeldrink

85 g Walnusskerne

30 g Puderzucker

1 TL Butter

1 TL Kakaopulver (schwach entölt)

1. Mark aus der Vanilleschote herauskratzen. Pflaumen klein schneiden, mit Vanillemark, Zimt und Mandeldrink in einem Topf kurz aufkochen und ca. 1 Std. ohne Hitze zugedeckt ziehen lassen.
2. Inzwischen Walnüsse grob hacken, mit Puderzucker und Butter in einer beschichteten Pfanne unter ständigem Rühren goldbraun (nicht zu dunkel!) karamellisieren. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech abkühlen lassen. Mit dem Kakao zur Pflaumenmischung geben, dabei 1 TL Walnuss-Krokant beiseitelegen. Die Pflaumenmischung fein pürieren und mit dem übrigen Walnuss-Krokant garnieren. Dazu passen Croissants.



FEIGEN-ZIEGENKÄSE-AUFSTRICH

GELINGT LEICHT

Für 6 Personen

20 Min. Zubereitung

2-3 Tage haltbar

Pro Portion ca. 200 kcal, 7 g E, 15 g F, 9 g KH

20 g Pinienkerne

2 Frühlingszwiebeln

2 Zweige Thymian

75 g getrocknete Soft-Feigen

200 g Ziegenfrischkäse

75 g Crème fraîche

1 TL mittelscharfer Senf

2 EL Orangensaft

Salz, Pfeffer

1. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelansätze und die welken grünen Teile abschneiden. Frühlingszwiebeln waschen, samt Grün in feine Ringe schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, einen kleinen Teil beiseitelegen, den Rest fein hacken. Feigen klein würfeln.
2. Ziegenfrischkäse, Crème fraîche, Senf, Orangensaft und den gehackten Thymian in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Je 1 TL von den Pinienkernen, den Frühlingszwiebeln und den Feigen beiseitelegen, die jeweiligen Reste unter die Frischkäsemischung rühren. Den Aufstrich mit den beiseitegelegten Pinienkernen, den Frühlingszwiebelringen, den Feigenwürfeln und den Thymianblättchen garnieren. Dazu passt geröstetes Weißbrot.



HUMMUS MIT ROTER BETE

ORIENTALISCH

Für 4 Personen

25 Min. Zubereitung

30 Min. Backen

3-4 Tage haltbar

Pro Portion ca. 370 kcal, 14 g E, 20 g F, 33 g KH

250 g Rote Bete

5 EL Olivenöl

1 Dose Kichererbsen (ca. 250 g Abtropfgewicht)

1 Knoblauchzehe

2 EL Zitronensaft

25 g Tahin (Sesampaste)

Salz, Pfeffer

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

1. Den Backofen auf 180° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Rote Bete schälen (dabei am besten Einmalhandschuhe verwenden, da Rote Bete stark anfärbt) und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Diese mit 1 EL Öl gut vermischen und auf dem Blech verteilen. Dann die Rote Bete 25–30 Min. im heißen Ofen (Mitte) backen, herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Kichererbsen, Zitronensaft, Tahin, 3 EL Öl und 70 g gebackener Roter Bete fein pürieren. Dann 50–60 ml Wasser untermengen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Den Hummus mit dem übrigen Öl (1 EL) beträufeln und mit den restlichen Rote-Bete-Würfeln garnieren. Dazu passt Fladenbrot mit Sesam.



HIRSE-PORRIDGE MIT PEKANNÜSSEN 🌿

EINFACH

Für 2 Personen

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 635 kcal, 21 g E, 26 g F, 76 g KH

50 g Hirseflocken

50 g zarte Haferflocken

600 ml Sojadrink

2 EL Ahornsirup

1 Pck. Bourbon-Vanillezucker

Salz

2 EL Cashew-Mus

1 Banane
80 g Heidelbeeren
2 EL Pekannusskerne
2 EL getrocknete Cranberrys

1. Die Flocken im Blitzhacker fein zermahlen. In einem kleinen Topf mit Sojadrink, 1 EL Ahornsirup, Vanillezucker und 1 Prise Salz aufkochen und unter Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 3 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, das Cashew-Mus unterrühren. Mit Salz abschmecken und auf zwei tiefe Teller verteilen.
2. Banane schälen, in Scheiben schneiden. Die Heidelbeeren abbrausen. Pekannusskerne grob zerbröckeln. Porridge mit dem restlichen Ahornsirup beträufeln, Bananenscheiben und Heidelbeeren darauf anrichten. Mit Cranberrys und Pekannüssen bestreuen, noch warm genießen.