

Bettina Matthaei

KÜCHENRATGEBER

BROT LIEBT GEMÜSE



GU

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: © 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 8, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und
des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser
Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne
ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält
sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie
2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor,
diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme
auszuschließen.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-7589-0194-2

1. Auflage 2026

GuU 9-0194 06_2026_02

DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva-Maria Hege

Projektleitung: Elke Sieferer

Lektorat: Petra Teetz

Korrektur: Jutta Weikmann

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger,
München

Foodstyling: Julia Luck

eBook-Herstellung: Klara Wimmer

BILDNACHWEIS

Coverabbildung: Maria Grossmann

Fotos: Maria Grossmann

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.

WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen.

Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf wartest du? Sei dabei! www.gu.de/gu-community

 www.instagram.com/gu.verlag/

 www.facebook.com/gu.verlag



hallo@gu.de



de.pinterest.com/guverlag/



de.linkedin.com/company/gräfe-und-unzer-verlag-gmbh



www.youtube.com/user/gubuchvideo



WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Perfekt für alle, die Brot lieben und es üppig, kreativ und voller Geschmack genießen möchten – mit Gemüse als farbenreichem Herzstück.

Eva-Maria Hege, Verlagsleitung

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de

BACKOFEN-HINWEIS

Unsere Temperaturangaben, wenn es nicht anders angegeben wird, beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Details entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Backofens.

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

BETTINA MATTHAEI

Neben ihrer Leidenschaft für Gewürze liebt unsere Autorin Gemüse über alles – egal in welcher Zubereitungsart. Und sie wird nie müde, neue Kombinationen auszuprobieren. Selbst simple Alltagsrezepte bekommen bei ihr durch eine ungewöhnliche Würzung oder ein spannendes Topping den besonderen Twist.



Was brachte mich auf die Idee zu diesem Buch?

Schon lange schwirrte mir die Idee von vegetarischen »Smørrebrøds« durch den Kopf. Die berühmten dänischen Vorbilder sind optisch wie geschmacklich ein Traum und so üppig belegt, dass man vor lauter Belag das Brot kaum sieht. Nur sind sie durch den Einsatz von reichlich Butter und Remoulade wahrlich keine

Leichtgewichte, ganz abgesehen von Räucherfisch, Käse, Eiern und anderem gehaltvollen Belag.

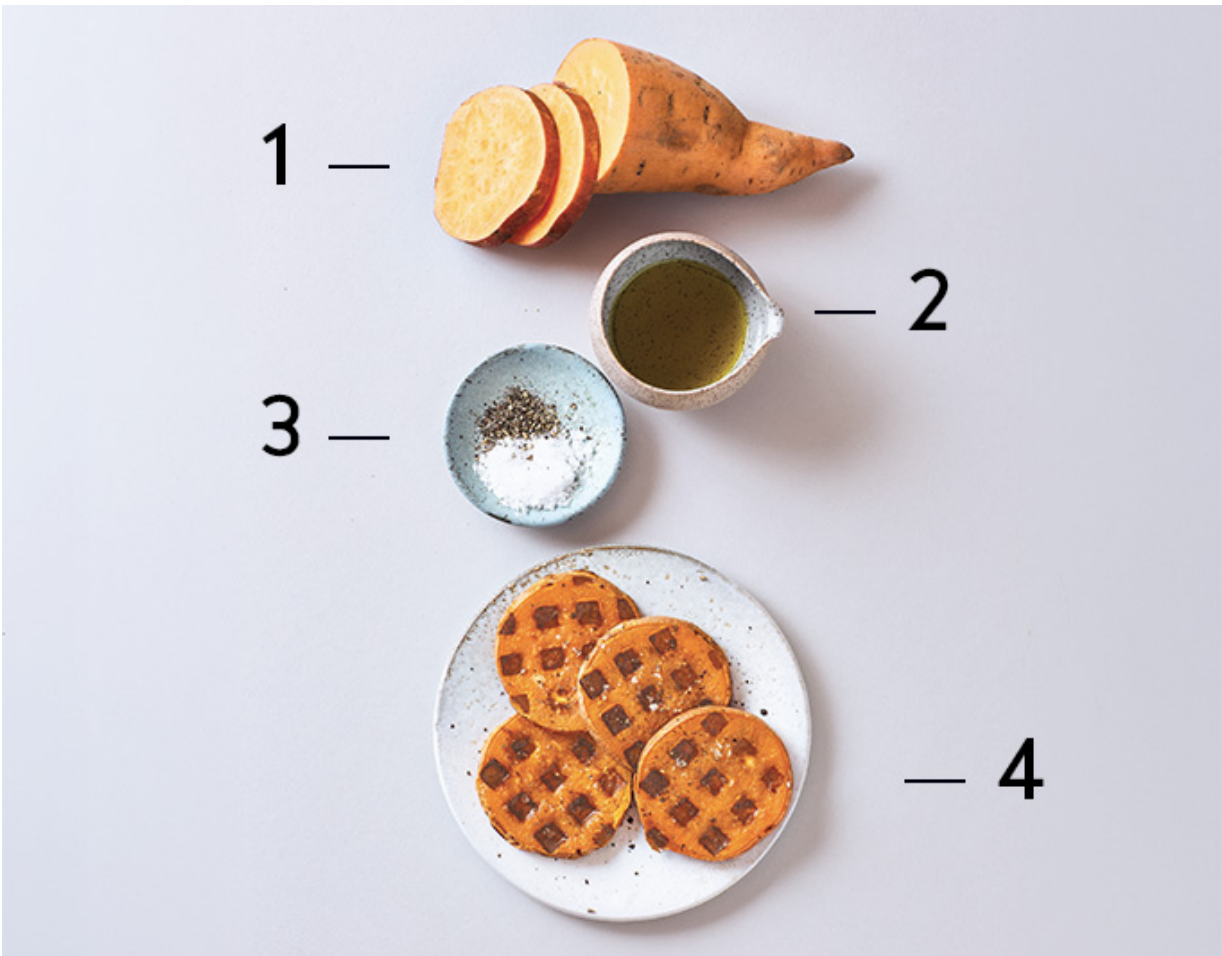
Was unterscheidet meine Gemüsebrote von Smörrebröds?

Sie sind ähnlich üppig belegt, nur wird z. B. statt Butter einfach Senf oder Frischkäse aufs Brot gestrichen. Darauf kommen Salatblätter, dann gut gewürzte Aufstriche oder Salate aus Gemüse und Hülsenfrüchten, weiter rohes oder gebratenes Gemüse, Blattsalate oder Sprossen. Gekrönt wird alles zuletzt mit einem Topping, das geschmacklich auf das Darunter abgestimmt ist, wie z. B. Avocadospalten und ein paar Erbsen auf ein Brot mit Erbsen-Avocado-Aufstrich.

Aber das ist noch nicht alles, oder?

Nein. Das Besondere sind die Brote, denn sie enthalten ebenfalls Gemüse und/oder Hülsenfrüchte. Das macht sie nicht nur gesund und superlecker, sondern auch zu echten Hinguckern, wie das orangefarbene Kürbisbrot, das grüne Erbsen-Spinat-Brot oder das dunkelrote Rote-Bete-Brot. Somit enthalten die belegten Brote »Gemüse drin und drauf«. Natürlich kann man auch normale gekaufte Brote mit den Aufstrichen kombinieren. Das gelingt ganz einfach, weil ich das Buch wie einen Baukasten aufgebaut habe: Brote, Aufstriche und Toppings in jeweils einem eigenen Kapitel – immer mit Tipps, was wozu gut passt.

GEWAFFELTE SÜSSKARTOFFELSCHNITTEN



1. 1 große Süßkartoffel waschen und abtrocknen. Aus der Mitte 4 Scheiben (1 cm dick) schneiden und trocken tupfen. Die Reste anderweitig verwenden.

2. Ein belgisches Waffeleisen vorheizen und mit wenig Rapsöl ausstreichen.

3. 2 Scheiben auf die unteren Backflächen legen. Mit je 1 TL Rapsöl bestreichen, salzen und pfeffern.

4. Das Waffeleisen schließen und die Scheiben bei mittlerer Hitze in 6–8 Min. bissfest backen. Zur Garprobe mit einem

spitzen Messer hineinstechen. Lassen sie sich durchstechen, herausnehmen.

Mit den übrigen Süßkartoffelscheiben wiederholen. Die Waffeln wie Brot als Unterlage verwenden und mit beliebigen Aufstrichen und Toppings belegen. Reicht für 4 Stück.