

Martina Kittler

20 Minuten sind genug - Vegetarisch

Leseprobe

[20 Minuten sind genug - Vegetarisch](#)

von [Martina Kittler](#)

Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag



<http://www.unimedica.de/b16847>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





LEICHT WIE DER FRÜHLING

asia-nudelsuppe mit tofu

1 haselnussgroßes Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
3 Frühlingszwiebeln
200 g grüner Spargel
1 EL Erdnuss- oder Rapsöl
600 ml Gemüsebrühe
50 g Instant-Wok-Nudeln
100 g TK-Erbesen
120 g fester Tofu
2–3 EL helle Sojasauce
Salz | Pfeffer

Für 2 Personen
Pro Portion ca. 280 kcal, 16 g EW, 9 g F, 31 g KH

1 Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das dunkle Grün entfernen, die Zwiebel schräg in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Den Spargel von den holzigen Enden befreien, die Stangen im unteren Drittel schälen, dann schräg in dünne Scheiben schneiden.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Spargel darin 2 Min. andünsten. Die Brühe, Wok-Nudeln und Erbsen hinzufügen, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 4 Min. kochen.

3 Inzwischen den Tofu in Würfel schneiden und in der Sojasauce marinieren. In die fertige Suppe geben und eben erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

NACH THAI-ART

tortelloni in kokosbrühe

450 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch (Dose)
1 Stängel Zitronengras
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 getrocknete rote Chilischote
200 g Spinat-Ricotta-Tortelloni (Kühlregal)
100 g Shiitakepilze (ersatzweise Egerlinge)
125 g Kirschtomaten
Salz | Pfeffer
½ Bund Koriandergrün

Für 2 Personen
Pro Portion ca. 420 kcal, 13 g EW, 21 g F, 39 g KH

1 Die Brühe mit der Kokosmilch in einem Topf aufkochen. Das Zitronengras waschen, die unteren 10 cm mit einem Messerrücken flach drücken. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zitronengras, Ingwer und Chilischote in die Brühe geben. Die Tortelloni dazugeben und bei schwacher Hitze 4 Min. garen.

2 Inzwischen die Shiitake abreiben, von den Stielen befreien und die Kappen in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.

3 Pilze und Tomaten in die Brühe geben, kurz aufkochen lassen, salzen und pfeffern. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Suppe anrichten und mit dem Koriandergrün bestreuen.



BRATEN UND WIRBELN

Ob TK-Mischungen, Frühlingszwiebeln oder Pilze, die man kaum zu putzen braucht – Gemüse, das minuten-schnell gart, ist gefragt. Auch Tofu, Kichererbsen aus der Dose und Instant-Getreide mischen gerne mit.

WOK-NUDELN

... sind blitzschnell, ohne Vorkochen zubereitet: mit etwas Flüssigkeit in das Gericht in Wok oder Pfanne rühren und 3–4 Min. mitgaren. Fertig!

DAS IDEALE ÖL

Zum Braten und Ausbacken ein hoch erhitzbares Öl nehmen, z. B. geschmacksneutrales Erdnuss- oder Rapsöl bzw. Olivenöl für die mediterrane Küche. Sesam-, Chili- oder Walnussöl nur teelöffelweise verwenden. Sie schmecken intensiv und sind eher als Würze gedacht.

DAS KOMPLETTE WÜRZ-PAKET

Gewürzmischungen, Würzsaucen und -pasten sind die Basis für viele unserer Wok- und Pfannengerichte und ideal für die rasante Küche. Alle Zutaten kauft man in der Gewürz-Abteilung der Supermärkte oder in den Regalen für die jeweiligen Landesküchen: Currypulver, China- und Gyrosgewürz, Ajvar, Pesto, Sojasauce, Chili- und Hoisinsauce. Das macht das Würzen so einfach: Ein Griff ins Gewürzbord genügt, um einem Gericht seine typische Geschmacksnote zu verleihen.



würziges für »drüber«

NUSS-MIX

Für 2 Personen in einer beschichteten Pfanne 1 TL schwarze Pfefferkörner, 50 g gesalzene Erdnüsse und 1 EL Sesamsamen rösten, bis sie duften. Den Nuss-Mix vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und im Mörser grob zerdrücken.

OMELETT-SCHNECKEN

Für 2 Personen 2 Eier mit 2 EL Milch, Salz und Pfeffer verrühren. $\frac{1}{2}$ EL Butter in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. Eiermasse hineingießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Das Omelett herausnehmen, aufrollen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

RÖSTZWIEBELN

Für 2 Personen 200 g kleine Zwiebeln schälen, auf dem Gemüsehobel in dünne Ringe schneiden und trocken tupfen. 500 ml Erdnussöl in einer Kasserolle oder in der Fritteuse auf 170° erhitzen. (Ein Brotwürfel wird darin in 30 Sek. braun!) Die Zwiebelringe portionsweise in jeweils 2 Min. knusprig braun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



KNUSPRIG-NUSSIG

gemüseepufferchen mit kräuterdip

200 g Möhren
250 g Zucchini
1 kleine Zwiebel
3 EL Mehl | 2 Eier
2 EL gemahlene Haselnüsse
Salz | Pfeffer
½ TL edelsüßes Paprikapulver
4 TL Butterschmalz
½ Beet Kresse
150 g Kräuterquark

Für 2 Personen
Pro Portion ca. 450 kcal, 21 g EW, 31 g F, 21 g KH

1 Die Möhren und Zucchini putzen, waschen und auf der Rohkostreibe fein raspeln. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und zum Gemüse geben. Mit dem Mehl, den Eiern und Nüssen zu einem glatten Teig verrühren. Diesen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

2 In zwei großen beschichteten Pfannen je 1 TL Butterschmalz erhitzen. Den Teig esslöffelweise hineingeben, flach drücken und in 2–3 Min. auf beiden Seiten goldbraun backen. So nacheinander mit dem restlichen Butterschmalz 8–12 kleine Puffer backen. Fertige Puffer im Ofen bei 80° (Umluft 60°) warm halten.

3 Die Puffer mit Kresse bestreuen und mit dem Kräuterquark servieren.

MAJORANWÜRZIG

maultaschen mit zwiebeln

300 g Maultaschen mit Gemüsefüllung (Kühlregal)
2 kleine rote Zwiebeln
½ Bund Petersilie
2 Zweige Majoran
1 EL Butter
1 EL Rapsöl
Salz | Pfeffer

Für 2 Personen
Pro Portion ca. 430 kcal, 13 g EW, 23 g F, 43 g KH

1 Die Maultaschen nach Packungsangabe garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Anschließend die Maultaschen in ½ cm dicke Scheiben schneiden.

2 Inzwischen die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Den Majoran abbrausen, die Blätter abzupfen und hacken.

3 In einer beschichteten Pfanne die Butter und das Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in 5 Min. glasig braten, dann herausnehmen. Die Maultaschen in der Pfanne in 5 Min. goldbraun braten. Zwiebeln und Majoran dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Petersilie bestreuen.

SCHÖN DAZU grüner Salat mit Vinaigrette



MIT ASIEN-KICK

überbackener ananas-toast

4 Scheiben Vollkorntoast
4 TL Kräuterbutter
5 Scheiben Chilikäse (ca. 180 g; z. B. Gouda oder Grüntaler)
4 Ananasscheiben (ca. 140 g; Dose)
4 TL süßsaure Chilisauce
½ Beet Kresse

Für 2 Personen

Pro Portion ca. 460 kcal, 29 g EW, 25 g F, 29 g KH

1 Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Toastscheiben mit der Kräuterbutter bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Jeden Toast mit 1 Scheibe Gouda belegen. Die übrige Käsescheibe in Streifen schneiden.

2 Die Ananasscheiben auf einem Sieb abtropfen lassen und auf die Toasts legen. Je 1 TL Chilisauce in die Mitte der Ananasscheiben geben. Die Käsestreifen gleichmäßig auf die Toasts verteilen.

3 Die Toasts im Ofen (Mitte) 12 Min. backen. Die Kresse vom Beet schneiden und vor dem Servieren auf die Toastbrote streuen.

AUCH SCHÖN Manche mögen's schärfer: Die Toasts nach dem Backen mit etwas Cayennepfeffer bestäuben, dann mit der Kresse bestreuen.

MITTELMEER-LIAISON

halloumi-pizza

400 g Pizzateig (fertig ausgerollt; Kühlregal)
400 g Pizza-Tomatensugo (Dose)
Salz | Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Knoblauchzehe
125 g Halloumi (zypriotische Käsespezialität; s. Tipp)
1 TL getrocknete italienische Kräutermischung
200 g Kirschtomaten
2 Handvoll Rucola
40 g Hartkäse

Für 4 Stück

Pro Stück ca. 450 kcal, 20 g EW, 17 g F, 54 g KH

1 Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Den Pizzateig nach Packungsangabe entrollen und mit dem Backpapier auf ein Backblech legen. Den Tomatensugo mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Sugo auf dem Teig verteilen. Den Halloumi in dünne Scheiben schneiden und auf den Teig legen. Mit der Kräutermischung bestreuen. Die Pizza im Ofen (unten) 12–15 Min. backen.

2 Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Rucola waschen, putzen, trocken schleudern und verlesen. Den Hartkäse in feine Späne hobeln.

3 Nach dem Backen die Pizza in vier Stücke schneiden und jedes mit Tomaten, Rucola und Hartkäse belegen. Sofort servieren.

AUCH SCHÖN Wer mag, kann vor dem Servieren noch 50 g schwarze Oliven auf der Pizza verteilen.

INFO – HALLOUMI

Das ist ein Käse aus Ziegen-, Schafs- und Kuhmilch, der ursprünglich aus Zypern kommt. In der Konsistenz ähnelt er dem Mozzarella, schmeckt aber kräftiger. Er wird in Salzlake vakuumverpackt angeboten.





Martina Kittler

[20 Minuten sind genug - Vegetarisch](#)

Über 120 schnelle Rezepte aus der frischen Küche

144 Seiten, geb.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de