

KÜCHENRATGEBER

MARCO SEIFRIED

ONE POT VEGGIE



GU

DAS PRINZIP: ONE POT VEGGIE

AROMAGEBER

Gewürze & Kräuter



GEMÜSE

Zucchini, Tomaten etc.

EIWEISSQUELLEN

Käse, Hülsenfrüchte

SATTMACHER

Reis, Kartoffeln, Nudeln

BASISUTENSIL

Topf, Pfanne oder Backblech



ÖFFNEN

SO GEHT'S: ONE POT GAREN

IM TOPF

Der Topf sollte ca. 20 cm Ø und einen ca. 10 cm hohen Rand haben. So ist genug Platz für alle Zutaten und beim Umrühren fällt nichts heraus. Oft wird ein passender Deckel gebraucht.



IN DER PFANNE

Eine beschichtete Pfanne mit ca. 28 cm Ø ist perfekt, passend dazu sollte es einen gut schließenden Deckel geben. Pfannenwender aus Holz, Silikon oder Kunststoff schonen die Beschichtung.



IN DER AUFLAUFFORM

Ob aus Glas, Porzellan, Keramik oder Emaille – Hauptsache, die Form ist ofenfest und so groß wie im Rezept angegeben. In der Regel wird sie zuvor mit Öl oder Butter gefettet.



AUF DEM BACKBLECH

Unempfindliche Emaillebleche leiten Hitze besonders gut und besser als Bleche aus Glas oder Alu. Mit Backpapier belegt, spart man sich das Einfetten und es setzt nichts an.



6 EIWEISSSTARS

TOFU

Der Veggie-Liebling wird aus Sojabohnen hergestellt, liefert hochwertiges Eiweiß und lässt sich vielseitig zubereiten. Räuchertofu und z. B. mit Kräutern oder Nüssen verfeinerte Sorten sind unwiderstehlich würzig.

HÜLSENFRÜCHTE

Erbsen, weiße Bohnen, rote Linsen, Kichererbsen und Co. sind sättigende Quellen für pflanzliche Proteine und Ballaststoffe. Zubereitet liefern sie zwischen fünf und zehn Prozent Eiweiß, das in Kombination mit Getreide noch aufgewertet werden kann.

EIER

Spielen in vielen Veggie-Gerichten eine wichtige Rolle, weil sie biologisch wertvolles Eiweiß bieten, das zudem sehr gut verdaulich ist. Der menschliche Körper kann es zu fast 100 Prozent verwerten.

GETREIDEPRODUKTE

Bulgur, Rollgerste, Couscous, Polenta oder Hirse sowie Produkte wie Nudeln, Brot oder Seitan garantieren zusammen mit Hülsenfrüchten, Gemüse oder Milchprodukten eine ausreichende Eiweißversorgung.

MILCHPRODUKTE

Ob Joghurt, saure Sahne, Sahne, Schmand oder Crème fraîche – Milchprodukte liefern hochwertige Proteine, die alle essenziellen Aminosäuren enthalten. In Käse wie Feta, Halloumi, Bergkäse, italienischem Hartkäse und Gouda konzentrieren sich die tierischen Eiweißbestandteile.

NÜSSE UND KERNE

Walnüsse, Erdnüsse, Mandeln, Cashewkerne, Sonnenblumenkerne und Co. stecken voller Aromen und sorgen für Biss. Sie enthalten nicht nur reichlich pflanzliche Proteine, sondern auch viele gesunde Fette.



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.

BLITZREZEPT: HIRSOTTO MIT 5 ZUTATEN

600 ml Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.



1 Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.



150 g Hirse in einem Sieb gründlich mit heißem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen.

25 g italienischen Hartkäse (mit mikrobiellem Lab, z. B. Montello) fein reiben. 20 g Butter in einem Topf (ca. 20 cm Ø) erhitzen.



Schalotte in den Topf geben und ca. 2 Min. andünsten. Hirse hinzufügen und ca. 300 ml Gemüsebrühe einrühren. Alles offen bei kleiner Hitze köcheln, bis die Brühe fast vollständig von der Hirse aufgesogen ist. Dann die restliche Brühe (ca. 300 ml) unterrühren und den Hirsotto in 10–14 Min. fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den geriebenen Käse unterrühren.

KRITHARAKI-FETA-TOPF MIT SPINAT

GRIECHISCH

2 Knoblauchzehen
125 g Baby-Spinat
1 Zweig Thymian
80 g getrocknete Tomaten (in Öl)
2 EL Olivenöl
150 g Kritharaki (griechische Nudeln in Reisform; Kochzeit 14–16 Min.)
2 TL Tomatenmark
500 ml Gemüsebrühe
1 Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
100 g Schafskäse (Feta)
Salz
Pfeffer

- 1** Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
- 2** Das Olivenöl in einem Topf (ca. 20 cm Ø) erhitzen und den Knoblauch darin ca. 2 Min. andünsten. Die Kritharaki hinzufügen und alles ca. 1 Min. weiterdünsten. Das Tomatenmark einrühren und ca. 1 Min. andünsten, dann die Gemüsebrühe einrühren. Die Nudeln zugedeckt bei großer Hitze aufkochen, dann offen bei kleiner bis mittlerer Hitze 10 Min. köcheln. Die Hälfte der Thymianblättchen unterrühren und die Nudeln 5–10 Min. weiterköcheln. Währenddessen immer wieder umrühren, damit nichts am Topfboden anhängt.
- 3** Während die Nudeln garen, die weißen Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Den Feta in kleine Würfel schneiden.
- 4** Die Nudeln probieren. Sind sie noch nicht bissfest, bei Bedarf noch 2–5 EL Wasser dazugeben und kurz weiterköcheln. Getrocknete Tomaten und weiße Bohnen zu den Nudeln geben und unter Rühren erhitzen. Den Spinat untermengen und 2–3 Min. mitköcheln. Die Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Fetastücke sowie die übrigen Thymianblättchen daraufgeben.





Für 2 Personen • 35 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 620 kcal, 23 g EW, 46 g F, 30 g KH

HALLOUMI-ZUCCHINI-SCHMARREN

FÜR KINDER

1 Zucchini (ca. 200 g)
1 Schalotte
70 g Halloumi
½ Bund Schnittlauch
150 g Schmand
Salz
Pfeffer
2 Eier (M)
ca. 100 ml Milch
60 g Weizenmehl (Type 550)
frisch geriebene Muskatnuss
2 EL Olivenöl

- 1** Zucchini putzen, waschen und ca. 1 cm groß würfeln. Schalotte schälen und fein würfeln. Halloumi grob raspeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und mit Schmand verrühren. Schmandmischung mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit Milch und Mehl zu einem glatten, zähflüssigen Teig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen. Halloumi unter den Teig rühren und Eischnee mit einem Schneebesen vorsichtig unterheben.
- 3** Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 28 cm Ø) erhitzen. Zucchini darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 2 Min. anbraten. Schalotte dazugeben, ca. 2 Min. mitbraten. Teig darauf verteilen, alles 5–7 Min. weiterbraten. Schmarren mit einem Pfannenwender vierteln, wenden und in ca. 5 Min. fertig braten. Schmarren mithilfe zweier Gabeln in Stücke zupfen, auf Teller verteilen und mit Dip servieren.



Für 2 Personen • 35 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 700 kcal, 12 g EW, 37 g F, 72 g KH

PILZ-MÖHREN-STROGANOFF

SCHNELL

200 g Austernpilze
150 g Möhren
3 Schalotten
1 Gewürzgurke
2 EL Olivenöl
1 Pck. Mini-Kartoffelknödel
(400 g)
175 ml Gemüsebrühe
100 g Crème fraîche
3 Stängel glatte Petersilie
1 TL mittelscharfer Senf
Salz
Pfeffer

1 Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und mundgerecht schneiden. Möhren putzen, schälen und mit dem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Schalotten schälen und längs achtern. Gurke längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

2 Öl in einer Pfanne (ca. 28 cm Ø) erhitzen. Knödel und Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. unter Wenden anbraten. Schalotten und Pilze dazugeben, alles ca. 2 Min. weiterbraten. Brühe dazugießen und aufkochen. 80 g Crème fraîche sowie Gurke dazugeben und alles offen 8–10 Min. weiterköcheln. Falls die Mischung zu trocken wird, esslöffelweise etwas Wasser hinzufügen.

3 Nebenher Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Senf unter das Stroganoff rühren. Stroganoff mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit übriger Crème fraîche (20 g) und Petersilie garnieren.



Für 2 Personen • 35 Min. Zubereitung • 20 Min. Einweichen • Pro Portion ca. 675 kcal, 20 g EW, 28 g F, 85 g KH

GNOCCHI-PILZ-RAGOUT

FÜR KINDER

10 g getrocknete Steinpilze
150 g TK-Erbesen
2 Knoblauchzehen
1 Schalotte
2 Zweige Salbei
200 g Kräuterseitlinge
2 EL Sonnenblumenöl
400 g Gnocchi (aus dem
Kühlregal)
200 ml Sojacreme zum
Kochen (z. B. Soja Cuisine,
16 % Fett)
Salz
Pfeffer
ca. 2 TL Zitronensaft

1 Steinpilze in 130 ml heißem Wasser 20 Min. einweichen. Erbsen etwas antauen lassen. Knoblauch und Schalotte schälen, beides klein würfeln. Salbei waschen und trocken tupfen, Blätter abzupfen. Einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen, restliche Blätter in feine Streifen schneiden. Kräuterseitlinge putzen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Steinpilze aus dem Einweichwasser nehmen, gut ausdrücken und fein hacken. Einweichwasser durch einen Papierfilter oder ein sehr feines Sieb gießen und 80 ml abmessen.

2 Öl in einer Pfanne (ca. 28 cm Ø) erhitzen. Gnocchi darin bei mittlerer Hitze 8–10 Min. rundherum anbraten. Kräuterseitlinge, Steinpilze, Knoblauch und Schalotte dazugeben und alles 4–5 Min. weiterbraten. Salbeistreifen, Erbsen, Sojacreme und abgemessenes Einweichwasser in die Pfanne geben. Aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 4–5 Min. köcheln lassen. Ragout mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Mit Salbeiblättern garnieren.



Für 2 Personen • 40 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 630 kcal, 18 g EW, 23 g F, 85 g KH

GEMÜSE-SCHUPFNUDEL-RAGOUT

FRÜHLINGS-REZEPT

100 g TK-Erbsen
200 g grüner Spargel
150 g Zuckerschoten
1 Stange Lauch (ca. 250 g)
3 EL Sonnenblumenöl
400 g Schupfnudeln (aus dem
Kühlregal)
200 ml Gemüsebrühe
250 ml Milch
Salz
Pfeffer
15 g Mehl (Type 405)
4 Stängel Kerbel

1 Erbsen antauen lassen. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Stangen im unteren Drittel schälen und in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und jeweils quer halbieren. Lauch putzen, längs halbieren, gut waschen und quer in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 28 cm Ø) erhitzen. Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. knusprig braten, dann herausnehmen.

2 Übriges Öl (1 EL) in der Pfanne erhitzen. Spargel, Zuckerschoten und Erbsen 3–4 Min. dünsten. Brühe und 200 ml Milch angießen. Aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. köcheln. Lauch dazugeben. Salzen, pfeffern, 2 Min. köcheln. Restliche Milch (50 ml) mit Mehl verquirlen, unter das Ragout rühren. Unter Rühren aufkochen, ca. 4 Min. köcheln. Salzen, pfeffern. Schupfnudeln untermischen und erhitzen. Kerbel waschen, Blätter abzupfen. Die Hälfte hacken und unter das Ragout mengen. Kerbelblättchen daraufstreuen.

WARMER ANTIPASTISALAT VOM BLECH

ITALIENISCH

1 Aubergine (ca. 300 g)

Salz

1 gelbe Paprika (ca. 200 g)

1 Zucchini (ca. 230 g)

200 g Möhren

2 Knoblauchzehen

6 EL Olivenöl

Pfeffer

160 g Ciabatta (italienisches
Weißbrot)

3 Stängel Basilikum

40 g italienischer Hartkäse

(mit mikrobiellem Lab, z. B.
Montello)

4 TL Aceto balsamico

GUT ZU WISSEN

Traditionelle italienische Hartkäse wie Parmigiano Reggiano, Grana Padano oder Pecorino werden meist mit Zusatz von tierischem Lab produziert. Ein guter Ersatz für Vegetarier ist der mit mikrobiellem Lab hergestellte Montello.

1 Die Aubergine waschen, putzen und längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben rundherum mit etwas Salz bestreuen und kurz ziehen lassen.

2 Die Paprika waschen und längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in ca. 2 × 2 cm große Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Möhren putzen, schälen und schräg in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse zum Öl drücken, beides verrühren.

3 Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Aubergine mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 2 × 2 cm große Stücke schneiden. Aubergine, Paprika, Zucchini, Möhren und die Hälfte des Knoblauchöls in einer Schüssel mischen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen, auf drei Viertel des Blechs verteilen und im Ofen (Mitte) 10–12 Min. backen. Inzwischen das Ciabatta ca. 2 × 2 cm groß würfeln und mit dem übrigen Knoblauchöl mischen. Nach den 10–12 Min. Backzeit die Brotwürfel auf der freien Fläche des Blechs verteilen. Alles noch 10–13 Min. weiterbacken.

4 Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Den Käse in feine Späne hobeln, z. B. mit einem Sparschäler. Gemüse, Brot und Aceto balsamico mischen. Den Salat kurz abkühlen lassen und mit Basilikumblättern und Käsespänen anrichten.





Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • 45 Min. Backen • Pro Portion ca. 510 kcal, 25 g E, 25 g F, 41 g KH

WEISSE BOHNEN MIT QUINOA

GUT VORZUBEREITEN

1 Dose weiße Riesenbohnen

(240 g Abtropfgewicht)

70 g Quinoa

2 Knoblauchzehen

450 g Tomaten

3 TL Tomatenmark

1 TL getrockneter Oregano

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

170 ml Gemüsebrühe

125 g Mozzarella

2 Stängel Oregano

AUSSERDEM

Fett für die Form

1 Backofen auf 180° vorheizen. Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Quinoa in einem feinen Sieb unter heißem Wasser gründlich abbrausen, dann abtropfen lassen. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Tomaten waschen, trocken reiben und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Bohnen, Knoblauch, Tomaten, Tomatenmark, Oregano und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe und Quinoa unterrühren.

2 Eine Auflaufform (ca. 22 × 18 cm) fetten. Bohnenmix darin verteilen und im Ofen ca. 25 Min. backen. Inzwischen Mozzarella klein würfeln. Auflauf nach den 25 Min. Backzeit aus dem Ofen nehmen, gut durchrühren und Käse darauf verteilen. Im Ofen 15–20 Min. weiterbacken, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Oregano waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Auflauf aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen. Mit Oregano bestreuen.



Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitung • 30 Min. Backen • Pro Portion ca. 550 kcal, 17 g E, 33 g F, 47 g KH

TOMATEN-ZUCCHINI-POLENTA

MEDITERRAN

1 Knoblauchzehe
100 g Polenta (Maisgrieß)
Salz
4 EL Olivenöl
50 g italienischer Hartkäse
(mit mikrobiellem Lab,
z. B. Montello)
1 Zweig Rosmarin
250 g Romatomen
1 Zucchini (ca. 250 g)
20 g Haselnusskerne
Pfeffer

1 Backofen auf 180° vorheizen. Knoblauch schälen, durchpressen und mit ca. 460 ml heißem Wasser, Polenta, ca. 1 TL Salz und 2 EL Öl in einer Auflaufform (ca. 30 × 20 cm) verrühren. Mischung 5 Min. in den Ofen (Mitte) stellen. Herausnehmen, mit einem Schneebesen durchrühren und weitere 5 Min. in den Ofen stellen. Inzwischen Käse fein reiben. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln abzupfen, grob hacken und mit dem übrigen Öl (2 EL) vermischen. Polenta aus dem Ofen nehmen (Ofen nicht ausschalten), die Hälfte des Käses unterrühren. Polenta glatt streichen und beiseitestellen.

2 Tomaten waschen, trocken reiben. In ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden, dabei Stielansätze entfernen. Zucchini waschen, putzen und in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Nüsse grob hacken. Zucchini und Tomaten dachziegelartig auf die Polenta legen, mit Rosmarinöl bestreichen. Salzen und pfeffern, mit Nüssen und übrigem Käse bestreuen. Im Ofen in ca. 20 Min. goldbraun backen.

DIE PERFEKTE KOMBI



Penne, Kirschtomaten, Mozzarella, Basilikum

MEDITERRAN

Penne rigate sind typisch italienisch und passen zu aromatischen Kirschtomaten und würzigem Knoblauch. Als Topping zerschmilzt Mozzarella auf der Pasta und wird gekrönt von frischem Basilikum.



Reisnudeln, Mini-Pak-Choi, Ingwer, Sojasauce, Koriander

ASIATISCH

Reisnudeln passen sich geschmacklich an und garen schnell. Dazu harmonisiert knackiger Mini-Pak-Choi perfekt mit Shiitake. Ingwer sorgt für Schärfe, Sojasauce für Würze und Koriandergrün fürs aromatische Finale.



Bulgur, Aprikosen, Mandeln, Currypulver, Tahin

ORIENTALISCH

Bulgur bildet mit getrockneten Aprikosen und Mandeln ein Dream-Team. Currypulver sorgt für die ausgewogene Gewürzkomponente, Tahin (Sesammus) verbindet die Mischung mit nussiger Cremigkeit.



EXTRAS & TOPPINGS

KRÄUTER

Ob Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum – Kräuter bringen, kurz vor dem Servieren aufgestreut, einen Frischekick und mehr Farbe an die Gerichte. Kräftig würzendes Grün wie Rosmarin, Thymian oder Salbei lieber sparsamer verwenden!

NÜSSE & KERNE

Nüsse und Kerne sorgen für knackigen Biss. Anrösten in einer Pfanne holt besonders viele Aromen aus ihnen heraus. Speziell veredelte Rauchmandeln schmecken unvergleichlich deftig. Etwas kostspieliger sind Pinienkerne, günstiger und ebenso lecker schmecken Sonnenblumenkerne.

KÄSE

Italienischer Hartkäse ist durch den geringen Wassergehalt geschmacksintensiv, Feta oder Scamorzawürfel sorgen ebenso für kulinarisches Urlaubsfeeling und abschließende Würze. Geriebener Gouda oder Emmentaler zeichnen sich durch ihr sahniges Mundgefühl aus und werden mit zunehmendem Alter pikanter.

GEWÜRZE

Ein Hauch Pfeffer schmeckt am besten frisch gemahlen und kann am Ende auf fast jede pikante Speise. Eine Prise Currypulver bringt Gewürzvielfalt auf den Teller und verleiht einen sonnigen Schimmer. Mit Paprikaflocken oder -pulver on top kommen süßlich-scharfe Aromen hinzu.

CRÈME FRAÎCHE UND CO.

Mit einem Klecks davon wird das Essen wunderbar cremig. Je mehr Fett enthalten ist, desto geschmeidiger wird die Konsistenz: Crème fraîche (ca. 30 % Fett) und Schmand (meist 20–24 % Fett) sind die Spitzenreiter, es folgen saure Sahne und griechischer Joghurt mit mindestens 10 % Fett, in Naturjoghurt steckt in der Regel um die 3,5 %.



SO GEHT'S: GEMÜSEBRÜHE KOCHEN



Für ca. 2l Gemüsebrühe 1 Knoblauchzehe schälen und halbieren. 1 Zwiebel ungeschält klein schneiden. 1 Stange Lauch (ca. 200 g) und 1 kleine Fenchelknolle (ca. 220 g) putzen, waschen und klein schneiden.



Dann 200 g Knollensellerie und 200 g Möhren schälen, waschen, klein würfeln. 80 g Champignons putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und würfeln. 1 Tomate waschen, achtern, dabei den Stielansatz entfernen.



Im Topf (24 cm Ø) 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel 1 Min. dünsten. Lauch, Fenchel, Sellerie und Möhren zugeben, 2 Min. dünsten. Knoblauch, Pilze, Tomate, 1 Lorbeerblatt, 6 Pfefferkörner und 2,5l kaltes Wasser hinzufügen.



Die Gemüsebrühe langsam aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 30–35 Min. köcheln lassen. Dabei ab und zu vorsichtig umrühren. Gemüsebrühe beiseitestellen und ca. 10 Min. ruhen lassen.



Die fertige Gemüsebrühe durch ein feines Sieb in einen Topf oder eine Schüssel passieren. Das Gemüse mit einem Kochlöffel im Sieb leicht ausdrücken und entsorgen. Die Brühe zum Schluss mit Salz abschmecken.



Die Brühe entweder gleich verwenden oder vollständig abkühlen lassen. Anschließend portionsweise einfrieren (3–4 Monate haltbar) oder gut verschlossen im Kühlschrank lagern. Dort hält sie sich 1–2 Wochen.

BESTE VEGGIE-REZEPTE OHNE ABWASCHSTRESS



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

One Pot vegetarisch – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Stressfrei genießen: alles aus einem Topf,
einer Pfanne oder aus dem Ofen



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

