

STUDENTEN
KÜCHE
VEGGIE

ANN-CATHRINE JOHNSON
& LENA DJUPHAMMAR

südwest



für die Lunchbox.....18

VIEL KOCHEN UND EINFRIEREN

FRÜHSTÜCK.....26

GUT UND GESUND - EIN PERFEKTER START!

REALLY EASY COOKING.....44

EINFACHER GEHT'S NICHT!

Wir lieben Eier!.....60

EXTREM VIELSEITIGE SATTMACHER

ASIATISCH & VEGGIE.....72

DER GESCHMACK VON CHILI, INGWER UND KORIANDER

HALLOUMI.....80

EIN LECKERBISSEN, DEN ALLE MÖGEN

Poké Bowls.....90

EIN FEST FÜRS AUGE UND SUPERGESUND

FOOD AND FRIENDS.....100

MIT FREUNDEN KOCHEN

BAKE AND BERRIES.....116

ZUM SCHLUSS WAS SÜSSES

A VERY green book

In diesem Buch findest du Rezepte für nachhaltiges, gesundes und schnell zubereitetes Essen. Kein Firlefanz, sondern praktische Rezepte, die dich dazu ermutigen, auch mal etwas Neues auszuprobieren, und die dir weiterhelfen, wenn du mal keine Idee mehr hast.

VEGGIETIME

Alles so schön grün hier! So viele Rezepte für leckeres und gesundes vegetarisches Essen. Trau dich, in der Küche zu experimentieren, und lass dich dabei von diesem Buch leiten. Kochen soll schließlich Spaß machen!

VEGGIEMANIA

Immer mehr Menschen ernähren sich aus den verschiedensten Gründen vegetarisch: wegen der Gesundheit, der Umwelt oder ethischer Bedenken. Man möchte eben keine Tiere essen. Aber um vegetarisch zu essen, muss man gar kein Vegetarier sein. Begriffe wie „Flexitarier“ beschreiben Personen, die grundsätzlich „grün“ essen, aber manchmal auch ein wenig Fleisch. Auch sie werden immer mehr.

FOOD PREP

Mehr zu kochen als man gerade braucht, ist schlau! Denn es ist schön, Essen im Kühlschrank zu haben, wenn man mal keine Zeit zum Kochen hat. Sogar einen Smoothie kannst du vorbereiten und dann im Kühlschrank aufbewahren. Hier findest du Rezepte für große Mengen, die du portionsweise einfrieren kannst. Perfekt für die Lunchbox – und spart sowohl Zeit als auch Geld!

FEEL GOOD

Vegetarisch zu essen ist ein Gewinn für die Gesundheit. Gemüse enthält viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien sowie Antioxidantien, die die Immunabwehr stärken und dafür sorgen, dass wir uns gesünder und frischer fühlen. Je farbenfroher, desto besser!

Make an easy, healthy green choice



A good START-UP KIT



G
GARANT

...aker från Asien

KOKOSMJÖLK

God i grytor
och asiatiska rätter.

250 ml

Illustration of a coconut

PIMENTÓN DE LA VERA
DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA
LA DALIA

MARCA REGISTRADA

Alimentos
de Extremadura

SMOKED PAPRIKA

Agridulce - Bittersweet - Aigre-Doux

Peso neto. Net Weight - Poids Net 70 g / 2.469 oz

SAMBAL OELEK

230 g

LUCULLUS

LUCULLUS
LEIDERDORP
HOLLAND
www.lucullus.nl

KOKOSMILCH Cremig, süß und vielseitig einsetzbar, zum Beispiel in Nudelsuppen, Wokgerichten oder Eintöpfen.

INGWER Frischer Ingwer hält sich ziemlich lange. Du kannst ihn raspeln und in Smoothies, Woknudeln oder gebratenen Reis geben. Lecker sind auch gedünstete Brokkoliröschen mit Knoblauch und geriebenem Ingwer. Ingwerpulver ist ein guter Ersatz als Reserve.

ÖLE Kalt gepresstes Oliven- oder Rapsöl eignet sich für Dressings und Vinaigrettes am besten. Zum Braten verwendest du besser warm gepresstes Öl.

CHILISCHOTEN Frisch oder getrocknet, als Pulver oder Flocken: Egal, für was du dich entscheidest, Chili passt immer und zu allem.

KNOBLAUCH Frischer Knoblauch, zerdrückt oder gehackt, peppt jedes Gericht auf. Getrockneter Knoblauch ist lange haltbar und daher eine gute Sache, falls der frische ausgegangen ist.

BRÜHE Für den Geschmack sind Brühen Gold wert. Quinoa oder Bulgur kannst du in Brühe garen. Auch als Würze für Nudelsuppen und Eintöpfe kannst du sie gut gebrauchen. Ein Brühwürfel beziehungsweise ein Esslöffel Brühe reicht für 500 Milliliter Wasser.

PAPRIKAPULVER Ob süß, pikant oder geräuchert: Paprikapulver solltest du immer im Vorratsschrank haben. Es ist milder als Chili und passt gut zu Suppen und Eintöpfen.

SAMBAL OELEK Starke Würzsauce mit Chili, Knoblauch, Öl und Zitrone. Supergut, um Pfannengerichten, Saucen, Suppen und Eintöpfen mehr Geschmack zu geben – schon kleine Mengen bringen viel Feuer.

ZITRONEN/LIMETTEN Zitronen und Limetten sind vielseitig einsetzbar; du hast sie aber vielleicht nicht immer vorrätig. Zitronen- oder Limettensaft aus dem Fläschchen ist ein heißer Tipp. Einige Tropfen ins Essen, in den Teig beim Backen oder ins Trinkwasser peppen jede Mahlzeit und jedes Getränk auf.

NÜSSE UND SAMEN Mandeln, Cashew-, Kürbis- und Sonnenblumenkerne sind im Salat gute Sattmacher. Eine Handvoll Nüsse dient als Zwischenmahlzeit, und beim Frühstück passen Nüsse und Samen prima zu Müsli und Joghurt.

TOMATENMARK Der Retter in der Not. Gesünder als Ketchup zur Pasta, verleiht Suppen und Eintöpfen mehr Geschmack.

HONIG Gesund und lecker! Du kannst ihn anstelle von Zucker zum Süßen verwenden, in warmem Wasser oder Milch auflösen und trinken, wenn du dich mal scheußlich fühlst, oder in Joghurt rühren.



Nützliche Küchenhelfer

SIEB

KNOBLAUCHPRESSE

KÜCHENREIBE

MESSBECHER

Pinself

SCHARFES MESSER

SCHNEEBESEN

SCHNEIDEBRETT

SPAGHETTILÖFFEL

Sparschäler

SPIESSE FÜR GARPROBE

What is...

Eiweiß ist ein wichtiger Nahrungsbestandteil, der im Körper unter anderem für den Aufbau der Zellen sorgt. Für Vegetarier gibt es eine Menge guter Proteinquellen, zum Beispiel Hülsenfrüchte. Aber was verbirgt sich eigentlich hinter den verschiedenen Eiweißprodukten, die es zu kaufen gibt?

... TOFU Wird aus Sojabohnen hergestellt. Sieht aus wie fester Frischkäse, hat ohne Würzung einen neutralen Geschmack. Es gibt ihn in verschiedenen Konsistenzen.

... QUORN Besteht aus einem Pilzprotein; erinnert in Konsistenz und Aussehen an Fleisch.

... VEGANE FLEISCHPRODUKTE
Werden auf Pflanzenproteinbasis hergestellt. Es gibt sie in Form von Schnitzeln, Pattys, Nuggets usw.

... TEMPEH Wird aus Sojabohnen und anderen Hülsenfrüchten erzeugt, die mithilfe eines Schimmelpilzes fermentiert wurden. Kann auch aus Getreide hergestellt werden.

... SEITAN Aus Weizeneiweiß hergestelltes Protein.

Andere gute Proteinquellen sind Quinoa, Buchweizen, Nüsse und Nussöle, Hanf-, Chia-, Sesam- und Mohnsamen, Sonnenblumenkerne.



