

**Ganz einfach**  
*vegetarisch*



GABRIELE KURZ

**Ganz einfach**

*vegetarisch*

Die neuen Rezepte der Spitzenköchin –  
lecker und unkompliziert für jeden Tag

Mit Fotos von Barbara Lutterbeck

Bildnachweis:

Alle Innenfotos von Barbara Lutterbeck bis auf:

S. 37 (Kartoffeln): Südwest-Verlag, München/Newedel, Karl

S. 73 (Ingwer): Matthias Krüger/panthermedia

S. 121 (Mandarinen): Südwest-Verlag, München/Newedel, Karl



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier

*Hello Fat Matt 1,1* liefert Condat, Le Lardin Saint-Lazare, Frankreich

Redaktion: Edelgard Prinz-Korte

Copyright © 2011 by Ludwig Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München

Umschlagfoto: Kay Blaschke, München

Satz und Layout: Matthias Reinhard Grafik-Design, Gräfelfing

Litho: dietner, PrePrint-Produktion, München

Druck und Bindung: Mohn media Mohndruck GmbH, Gütersloh

Printed in Germany 2011

ISBN 978-3-453-28002-1

[www.ludwig-verlag.de](http://www.ludwig-verlag.de)



# Inhalt

Vorwort	6
Fingerfood & Brotzeit	8
Auf die Schnelle	40
Gut geplant	76
Süßes	114
Basics	146
Rezeptregister	174



# Vorwort

Meine Gäste und Kochkursteilnehmer fragen mich oft, wie sie es anstellen sollen, in einem voll gepackten Alltag auch noch täglich frisch und gesund zu essen. Und vegetarisch dazu – das würde doch jede Menge Arbeit machen!

Die häufigsten Hindernisse dabei sind, dass wir keine Zeit haben – zum Einkaufen der Zutaten und zum Kochen gesunder, selbst gemachter Gerichte. Dass Bio-Zutaten zu teuer sind. Und dass wir gar nicht genau wissen, worauf es bei einer guten Küche ankommt.

Ein voller Terminkalender vereint uns alle, sei es ein anspruchsvoller Beruf, die Familie oder andere wichtige Aufgaben. Auf regelmäßige Nahrungsaufnahme können wir trotzdem nicht verzichten. Weil ich der Meinung bin, dass unsere Nahrung erstklassig sein sollte, da sie der Betriebsstoff für unseren Körper ist, ohne den im Leben einfach gar nichts geht, habe ich dieses Buch geschrieben. Und meine Lieblingsrezepte ausgewählt, die schnell und unkompliziert sind, aber trotzdem raffiniert.

In diesem Buch erfahren Sie, wie man trotz Zeitknappheit gut, vegetarisch und gesund essen kann. Jeden Tag. Zu jeder Gelegenheit. Und wie viel Spaß das machen kann.

**Der Schlüssel zum Erfolg sind drei einfache Dinge: cleveres Einkaufen, gute Vorratshaltung und geschickte Vorbereitung.**

Damit Ihnen die Suche nach Rezepten zu bestimmten Anlässen erleichtert wird, ist das Buch in vier Kapitel unterteilt. Plus einem Kapitel mit Basisrezepten, auf die viele andere Rezepte aufbauen.

### ■ Fingerfood und Brotzeit

Leckerer zum Mitnehmen ins Büro, zum Picknick oder als Vorspeise finden Sie im ersten Kapitel. Mit diesen leichten Gerichten bleiben Sie den ganzen Tag fit und werden nicht müde oder unkonzentriert. Diese Speisen sind ohne großen Qualitätsverlust am Abend vorher zuzubereiten und können im Kühlschrank kurze Zeit aufbewahrt werden.

### ■ Auf die Schnelle: Unkomplizierte Mittag- oder Abendessen

Nach einem anstrengenden Arbeitstag noch kurz im Supermarkt vorbeigehen und dann zu Hause möglichst nicht länger als eine halbe Stunde zum Kochen brauchen – das ist eine Standardsituation für viele. Mit den Rezepten aus diesem Kapitel können Sie mittags oder abends noch ganz schnell etwas Leckerer auf den Teller zaubern: ohne exotische Zutaten, dafür aber einfach und unkompliziert.

### ■ Gut geplant: Gerichte, die Eindruck machen

Wenn Sie mal für Gäste oder andere festliche Anlässe kochen wollen, geht nichts über eine geschickte Zeit- und Menüplanung. Keine Angst vor etwas aufwendigeren Gerichten! Das A und O ist die richtige Vorbereitung. Vieles lässt sich in der Tiefkühltruhe oder im Kühlschrank vorrätig halten. Die Fertigstellung ist dann quasi nur noch das reinste Vergnügen.

### ■ Süßes: einfach, lecker, gesund

Wie man Süßes zubereitet, das lecker und gesund ist, erfahren Sie hier. Das Gebäck und die Kekse in diesem Kapitel können Sie besonders gut aufbewahren oder einfrieren, die feinen Eisdesserts lassen sich auf Vorrat herstellen und Cremes und Puddings bleiben im Glas angerichtet ein paar Stunden im Kühlschrank genauso schön, als seien sie gerade eben erst angerichtet worden.

### ■ Basics: Grundrezepte

Unter dieser Rubrik finden Sie ebenso praktische wie unverzichtbare Basics wie Gemüsetee, Würzpasten, Dips, Salatdressings und Saucen für Ihren Kühlschrank, die Sie in größeren Mengen vorkochen und einige Tage aufbewahren können. Außerdem Brote, Brötchen und Teige zum Tiefkühlen in Portionen und Wiederaufbacken. So können Sie jederzeit schnell darauf zurückgreifen.

**Dieses Buch widme ich all jenen, die trotz eines vollen Terminkalenders Lebensqualität, Genuss an gutem Essen, Gesundheit und Spaß zelebrieren wollen.**

Herzlich, Ihre



Dubai, im Juni 2011

*W*enn Sie im Büroalltag unabhängig sein möchten von Kantinenessen oder Fast-Food-Lunch, probieren Sie doch einmal die folgenden Rezepte aus.

Es gibt eine Menge Gerichte, die als Snacks perfekt für unterwegs sind. Sie eignen sich ideal für die gesunde und erfrischende Mittagspause im Büro oder für ein Picknick im Grünen. Die Auswahl ist mir nicht leicht gefallen, weil ganz einfach fast alle Speisen in diesem Buch gut zu verpacken und transportieren sind. Sie finden weit mehr Gerichte, die man mitnehmen kann, auch noch in den nachfolgenden Kapiteln (siehe Hinweis im Infokasten zu jedem Rezept). Was jedoch nicht bedeuten soll, dass Sie sie nicht auch zu Hause servieren können, z. B. auf einem Büfett oder bei einer Stehparty.

Viele Gerichte kann man ohne großen Qualitätsverlust am Abend vorher zubereiten und erst am nächsten Tag fertigstellen.

Für die richtige Verpackung sollten Sie sich schöne und praktische Gefäße besorgen: Schraubgläser oder Weckgläser mit Schnappverschluss und Gummiring in verschiedenen Größen; Brotzeitboxen mit gut verschließbarem Deckel in verschiedenen Größen; dekorative stapelbare Bentoboxen (gibt's im Japanladen) mit Deckel und zwei bis drei Fächern zur Unterteilung; Tüten aus Butterbrotpapier; Thermoskanne. Suppen lassen sich sehr gut in Thermoskannen oder Schraubgläsern transportieren, Salate und Dressings ebenfalls in Schraubgläsern oder Plastikboxen.

Entdecken Sie, wie abwechslungsreich und unkompliziert Fingerfood und Snacks sein können!





*Fingerfood &*  
Fingerfood & Brotzeit  
*Brotzeit*



# Rohe gefüllte Tomaten mit Bohnen-Hummus-Dip

■ Die Tomaten waschen, trocken reiben und am Stielansatz jeweils einen Deckel abschneiden. Mit einem kleinen Löffel oder Parisienne-Ausstecher die Kerne entfernen. Den Hummus-Dip in die Tomaten füllen.

■ Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Pinien- oder Zedernkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Petersilienblätter und Pinienkerne mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer mischen und auf die Tomaten verteilen. Die Tomatendeckel daraufsetzen.

## Tipps

Die gefüllten Tomaten sind sehr gut vorzubereiten und lassen sich wunderbar verpacken und als kleiner Snack für ein Picknick oder ins Büro mitnehmen. Sehr dekorativ sehen sie auf einem Büfett aus. Wenn Sie den Hummus-Dip bereits fertig haben, ist dies ein superschnelles Gericht, das Eindruck macht.



### Zutaten für 4 Portionen:

- 12 mittelgroße Tomaten
- 1 Rezept Bohnen-Hummus-Dip (Rezept Seite 13)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 15 g Pinien- oder Zedernkerne
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL weißer Aceto balsamico
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 15 Min.  
(wenn der Dip fertig ist)



Gabriele Kurz

### **Ganz einfach vegetarisch**

Die neuen Rezepte der Spitzenköchin - Lecker und unkompliziert für jeden Tag

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 176 Seiten, 21,0 x 27,0 cm  
ISBN: 978-3-453-28002-1

Ludwig

Erscheinungstermin: Oktober 2011

#### Naturküche auf Sterne-Niveau

Federleichte und farbenfrohe Kreationen mit viel frischem Gemüse und aromatischen Kräutern sind das Markenzeichen von Gabi Kurz. Für Hobbyköche im Alltag nicht machbar? Aber sicher! Mit über 100 unkomplizierten und innovativen Rezepten zeigt die Spitzenköchin, wie man jeden Tag gesund und köstlich kochen kann.

Genussvolle Alltagsküche scheitert am Zeitmangel, meinen viele. Wie abwechslungsreich auch der kulinarische Alltag sein kann, zeigt Gabi Kurz. Man braucht nur die richtigen Rezepte und die entscheidenden Tipps und Tricks für Vorratshaltung und Vorbereitung. So lassen sich nicht nur unkomplizierte Gerichte auf die Schnelle zaubern, auch für Menüs, die bei Gästen Eindruck machen, muss man nicht tagelang in der Küche stehen.

Gesunde Frühstücksideen, schnelle Mittag- und Abendessen, Fingerfood und Snacks fürs Büro, Gebäck und Süßes sowie wandlungsfähige Basisrezepte – hier finden vegetarische Genießer alles, was sie für ihr tägliches kulinarisches Wohl brauchen.



[Der Titel im Katalog](#)