

MARTINA KITTLER

# EXPRESSKOCHEN VOLLWERT

**Köstliche Ratzfatz-Küche**

KÜCHENRATGEBER



**GU**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KV

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

---

### Umschlagklappe vorne:

Wert-volle Basics

- 4 Auf die Plätze, fertig, Vollwert!
- 6 Vollwert-Zutaten für die Blitzküche
- 64 Kernige Müslis

### Umschlagklappe hinten:

Süße Müsli-Snacks

5 feine Würzen für alle Fälle

## 8 FRÜHSTÜCK

---

- 10 Beeren-Müsli mit Bananenmus
- 12 Bircher-Müsli mit Mango
- 13 Dinkel-Birnen-Porridge
- 14 Hirse-Himbeer-Müsli mit Mohn
- 16 Nuss-Paprika-Paste
- 16 Avocado-Kräuter-Aufstrich
- 17 Erdnuss-Kokos-Creme
- 17 Brombeer-Cranberry-Mus
- 18 Gratinierte Gemüse-Eier



## 20 SALATE, SUPPEN, SNACKS

- 22 Pak Choi mit Avocado und Garnelen
- 24 Zucchini-Nudel-Salat
- 25 Kohlrabi-Coleslaw
- 26 Bulgur-Linsen-Salat mit Blumenkohl
- 28 Pastinaken-Creme mit Petersilienöl
- 29 Paprikasuppe mit Pumpernickel
- 30 Asiatische Reissuppe mit Huhn
- 32 Bruschetta mit Tomaten-Kompott
- 33 Möhrenbällchen mit Spinat-Dip


## 34 HAUPTSACHE VOLLWERT

- 36 Kartoffel-Gemüse-Pfanne
- 38 Brokkoli-Penne mit Drei-Kerne-Pesto
- 39 Paprika-Kraut-Farfalle
- 40 **Balsamico-Linsen mit Kürbis**
- 42 Polentaschnitten mit Chili-Gemüse
- 44 Kabeljau mit Möhren-Hummus und Spinat
- 46 Gemüse-Porridge mit Ei
- 47 Buchweizen-Risotto mit Pilzen
- 48 Gefüllte Spitzpaprika mit Grünkern

COVER-  
REZEPT

## 50 SCHÖN SÜSS

- 52 Orient-Obstsalat mit Granatapfel
- 54 Melonen-Minze-Mousse
- 55 Blitz-Tiramisu mit Erdbeeren
- 56 Kefir-Püfferchen mit Beeren
- 58 Mandel-Grießbrei mit Nektarinen
- 59 Apfel-Kokos-Küchle mit Vanillesauce
- 60 Register
- 62 Impressum

 Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



# HIRSE-HIMBEER-MÜSLI MIT MOHN

Morgenstund' hat Gold im Mund: Die gelben Hirse-Perlen glänzen mit Dickmilch, Cranberrys und Himbeeren. Geröstete Mandeln und Mohn machen's knusprig.

200 g feine Hirse  
200 ml ungesüßter Apfelsaft  
Salz  
4 EL getrocknete Cranberrys  
2 EL gehobelte Mandeln  
2 TL Mohnsamen  
400 g Himbeeren (frisch oder  
aufgetaute TK-Himbeeren)  
400 g Dickmilch  
2 ½ EL flüssiger Honig

**Macht schön satt** 

Für 4 Personen |  
25 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 400 kcal,  
11 g EW, 8 g F, 67 g KH

**1** Die Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Apfelsaft und 200 ml Wasser mit 1 Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen, die Hirse einrühren und aufkochen lassen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Dann die Cranberrys dazugeben und den Brei zugedeckt weitere 5 Min. quellen lassen, bis die Flüssigkeit fast aufgesogen ist.

**2** Inzwischen Mandeln und Mohn in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Auf einem Teller beiseitestellen.

**3** Den fertig gequollenen Hirsebrei in eine Schüssel füllen. Die Himbeeren verlesen, nur wenn nötig, kurz abbrausen und trocken tupfen. Die Beeren und die Dickmilch unter die Hirse rühren, mit dem Honig süßen.

**4** Den Hirsebrei in vier Schalen oder tiefen Tellern anrichten. Das Püree auf dem Hirsebrei verteilen. Mit dem Mandel-Mohn-Mix bestreuen und servieren.

## TIPP

Die Mandel-Mohn-Mischung nach dem Rösten sofort aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen – sie bräunt sonst in der heißen Pfanne nach. Nach Belieben können Sie die Hälfte der Himbeeren mit 2 EL Honig fein pürieren. Die übrigen Himbeeren mit dem restlichen Honig unter den Hirsebrei mischen, das Müsli anrichten. Das Püree und den Mandel-Mix darauf verteilen.







## NUSS-PAPRIKA-PASTE

1 große rote Paprikaschote | 80 g Cashewkerne | 20 g Sesamsamen | 1 EL Tomatenmark | 1 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer | 1 Msp. rosen-scharfes Paprikapulver

**Mit Röst-Aroma** 🌿

Für 1 Glas à 250 ml | 20 Min. Zubereitung  
Bei 8 Portionen (1 EL) pro Portion ca. 60 kcal,  
2 g EW, 4 g F, 3 g KH

**1** Den Backofengrill vorheizen. Paprika putzen, vierteln, waschen und mit der Hautseite nach oben auf Alufolie auf den Rost legen. Die Schoten unter dem Grill (oben) 8–10 Min. grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika herausnehmen, kurz abkühlen lassen, häuten und klein schneiden.

**2** Inzwischen Cashewkerne und Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und mit Paprika, Tomatenmark und Öl im Blitzhacker oder mit dem Stabmixer glatt pürieren. Die Paste mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Dazu schmeckt Nussbrot. Der Aufstrich hält sich gekühlt 4–5 Tage.



## AVOCADO-KRÄUTER-AUFSTRICH

1 reife Avocado | 1 EL Limettensaft | 2 EL Magerquark | 1 EL Olivenöl | 1–2 TL Wasabi (Tube) | Salz | Pfeffer | 1 Schalotte | 4 Stängel Petersilie | ½ Bund Schnittlauch

**Leicht und cremig** 🌿

Für ca. 300 g | 25 Min. Zubereitung  
Bei 5 Portionen (2 EL) pro Portion ca. 95 kcal,  
2 g EW, 10 g F, 1 g KH

**1** Die Avocado längs halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löfeln. Sofort mit Limettensaft beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken. Quark und Olivenöl untermischen und die Creme mit Wasabi, Salz und Pfeffer pikant-scharf abschmecken.

**2** Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Petersilie abzupfen und hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Schalotte und die Kräuter bis auf 1–2 TL unter die Creme heben, diese mit den übrigen Kräutern garnieren. Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank 1–2 Tage.



## ERDNUSS-KOKOS-CREME

125 g geschälte Erdnusskerne | 50 g Kokosöl |  
70 g Vollrohrzucker | Salz

**Vegan** 🌱

Für 1 Glas (à 250 ml) | 15 Min. Zubereitung  
Bei 8 Portionen (1 EL) pro Portion ca. 240 kcal,  
6 g EW, 18 g F, 14 g KH

**1** Die braunen Häutchen von den Erdnüssen entfernen, Kerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Im Blitzhacker fein mahlen. Nach und nach mit Kokosöl, Zucker und 1 Prise Salz in 1–2 Min. zu einer homogenen Masse mixen.

**2** Die Creme in ein heiß ausgespültes Glas mit Schraubdeckel füllen und fest verschließen. Nicht im Kühlschrank aufbewahren, sonst wird sie zu fest. Bei Raumtemperatur hält sie sich etwa 1 Monat. Sie schmeckt auf Vollkornbrötchen.

### TIPP

**Sie lieben es schokoladig? Für eine Erdnuss-Schoko-Creme zusätzlich noch 30 g geschmolzene Bitterschokolade untermixen.**



## BROMBEER-CRANBERRY-MUS

5 EL roter Trauben- oder Holunderbeersaft |  
75 g getrocknete Soft-Cranberrys | 150 g Brombeeren (oder aufgetaute TK-Brombeeren) |  
50 g flüssiger Honig | ½ TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange

**Kalt gerührt** 🌱

Für 1 Glas (à 300 ml) | 10 Min. Zubereitung  
Bei 10 Portionen (1 EL) pro Portion ca. 32 kcal,  
0 g EW, 0 g F, 12 g KH

**1** Den Saft erhitzen und die Cranberrys darin ca. 5 Min. einweichen. Inzwischen die Brombeeren kurz abbrausen und verlesen.

**2** Die eingeweichten Cranberrys samt Saft und die Brombeeren in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Stabmixer zu einer homogenen Masse pürieren. Honig und Orangenschale gründlich untermixen. Die Konfitüre randvoll in ein sauberes Twist-off-Glas füllen und verschließen. Dazu schmecken Quark und Vollkornbrot. Den kalt gerührten Aufstrich immer im Kühlschrank aufbewahren. So hält er sich bis zu 2 Wochen.





## ZUCCHININUDEL-SALAT

4 EL Zitronensaft | Salz | Pfeffer | 2 EL Agavendicksaft | 4 EL Olivenöl | 2 EL Walnussöl | 2 EL Pinienkerne | 2 Zucchini (ca. 300 g) | 2 große Tomaten (z. B. Oxsenherztomaten) | 1 kleine gelbe Paprikaschote | 2 Frühlingszwiebeln | 50 g entsteinte schwarze Oliven | 50 g Rucola | 40 g Parmesan (ersatzweise Grana padano)

**Rohkost all'italiana** 🌿

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 290 kcal, 7 g EW, 24 g F, 11 g KH

**1** Für die Vinaigrette Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und Oliven- sowie Walnussöl gründlich verrühren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Wenden goldbraun rösten. Die Kerne sofort auf einen Teller schütten und abkühlen lassen.

**2** Alles Gemüse waschen und putzen. Zucchini mit dem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten oder mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Tomaten 1–2 cm groß würfeln. Die Paprikaschote vierteln und in feine Streifen schneiden. Das Weiße und helle Grün der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Oliven abtropfen lassen und grob hacken. Rucola abbrausen, trocken schütteln, harte Stiele abknipsen und die Blätter grob hacken.

**3** Gemüse, Oliven, Rucola und Dressing gut vermischen. Den Käse in feine Späne hobeln und mit den Pinienkernen auf den Salat streuen.

### TIPP

**Aroma plus:** 2 EL kleine Kapern geben dem frischen Gemüsesalat eine pikant-würzige Note.



## KOHLRABI-COESLAW

4 EL Zitronensaft | 1 Ei | 100 ml Traubenkernöl | 100 g Naturjoghurt | 1 EL geriebener Meerrettich (Glas) | Salz | Pfeffer | 50 g Walnusskerne | 2 Kohlrabi (ca. 700 g) | 250 g Möhren | 1 kleine rote Zwiebel | 1 Bund Schnittlauch

**Klassiker ganz neu** 🌿

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 405 kcal, 8 g EW, 36 g F, 11 g KH

**1** Für die Mayonnaise 2 EL Zitronensaft und das Ei in eine hohe Rührschüssel geben. Einen Stabmixer auf den Boden des Gefäßes setzen und das Öl während des Mixens dazugeben, dabei den Stab langsam hochziehen. Auf diese Weise eine cremige Mayonnaise rühren. Joghurt und Meerrettich unterrühren, die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer würzen. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, dann grob hacken.

**2** Kohlrabi und Möhren putzen, schälen und in sehr feine Streifen hobeln oder grob raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Kohlrabi, Möhren, Zwiebel und Schnittlauch mit der Mayonnaise gut vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Nüsse über den Salat streuen.

### VARIANTE KALE-COESLAW

**400 g Grünkohlblätter von den Blatttrippen schneiden, waschen und in Streifen schneiden. Mit 1 TL Salz bestreuen und mit den Händen 2–3 Min. kneten. 1 Apfel (z. B. Elstar) waschen, vierteln, entkernen und quer in Scheibchen schneiden. Mayonnaise zubereiten, mit Grünkohl und Apfel mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1–2 EL Zitronensaft würzen. Nüsse rösten und über den Salat streuen.**

# KABELJAU MIT MÖHREN-HUMMUS UND SPINAT

Das wird für Auge und Gaumen ein Fest de luxe: edler Fisch mit zartem Schmelz auf einem sahnigen Mandel-Spinatbett und dazu ein leicht nussiges Kichererbsenpüree.

500 g Möhren  
2 EL Olivenöl  
2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
400 ml Gemüsefond (Glas;  
ersatzweise Gemüsebrühe)  
1 Dose Kichererbsen (265 g Ab-  
tropfgewicht)  
4 Scheiben Kabeljaufilet  
(à ca. 150 g)  
Salz | Pfeffer  
2 EL Limettensaft  
600 g Baby-Spinat  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
125 g Sahne  
2 EL Mandelmus (Glas)  
1 EL Tahin (Sesammus; Glas)  
1 TL rosenscharfes Paprika-  
pulver

## Mit Orient-Touch

Für 4 Personen |  
30 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 445 kcal,  
36 g EW, 25 g F, 16 g KH

**1** Die Möhren putzen, schälen und grob würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Möhren darin bei mittlerer Hitze 2–3 Min. anbraten. Mit dem Kreuzkümmel bestäuben und kurz weiterbraten. 300 ml Fond angießen und alles zum Kochen bringen. Die Kichererbsen in ein Sieb schütten, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Zu den Möhren geben, untermischen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 10–12 Min. köcheln lassen.

**2** Inzwischen die Fischfilets trocken tupfen, salzen und pfeffern. Mit dem Limettensaft beträufeln. Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

**3** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in einer großen Pfanne oder in einem Topf mit übrigem Fond, Sahne und Mandelmus mischen. Den Spinat dazugeben und zugedeckt bei starker Hitze in 2–3 Min. zusammenfallen lassen, salzen und pfeffern. Fisch auf den Spinat legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. gar ziehen lassen.

**4** Inzwischen den Möhren-Mix vom Herd nehmen, Tahin und Paprikapulver dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kabeljau mit Möhren-Hummus und Spinat anrichten.

## TIPP

Hätten Sie es gerne mit Knack? Dann rösten Sie 2 EL gehobelte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun an und streuen Sie diese vor dem Servieren über den Spinat.







## VOLLWERT IM TURBOGANG

Gesundes Fitfood für die ganze Familie! In rasanten 30 Minuten ist alles auf dem Tisch. Mit vollwertigen easy-to-use-Produkten wie Mandelmus, Kichererbsen & Co. und den richtigen Rezepten:

Das geht morgens mit fröhlichem Powerfood los, hält tagsüber den Energielevel mit kalten und warmen Hauptgerichten hoch und macht abends auf leichte Art satt. Und zum Nachtsch? Gibt's Blitz-Tiramisu!

**Gelingt garantiert:** Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

**Absolut alltagstauglich:** Schnelle Rezepte für jeden Tag

**Einfach praktisch:** Basics zum Selbermachen und für den Vorrat



Mit **kostenloser App** zum Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-5329-6



9 783833 853296



[www.gu.de](http://www.gu.de)

