

MARTINA KITTLER



einfach
**VEGETA
RISCH**

G|U



Mit kostenloser App
zum Sammeln und Teilen
Deiner Lieblingsrezepte



1 Berglinsen

Klein und kugelig sind die Linsen dieser rotbraunen Sorte.

Einweichen? Nicht nötig! Sie kochen in 20-30 Minuten gar und bleiben schön knackig. Du kannst damit tolle Salate zaubern und auch aromatische Suppen, Eintöpfe,

Bratlinge oder Gemüsegerichte. Geschält werden Berglinsen als rote Linsen verkauft.

2 Bulgur

Der Name steht nicht für eine Getreideart, sondern für einen vorbehandelten Grieß aus Hartweizen. Die Körner werden vorgegart, getrocknet und geschrotet - so bleiben viele Vitamine und Mineralstoffe im Korn erhalten. In der orientalischen Küche gehört Bulgur zur Basisnahrung, bei uns ist er eine beliebte Alternative zum Reis. Seine Zubereitung ist kinderleicht - Bulgur

wird wie Reis gegart, eignet sich bestens für die schnelle Küche.

3 Kichererbsen

Die gelblichen Hülsenfrüchte aus dem Mittleren Osten liefern mehr Eiweiß als manche Fleischsorte und protzen mit hohem Eisen- und Kalziumgehalt. Ob getrocknet oder aus der Dose - Kichererbsen haben sich längst einen festen Platz in der Veggie-Küche erobert. Sie schmecken in Suppen, Eintöpfen, als Salat, Aufstrich oder Dip.

4 Seitan

In Asien wird diese Fleischalternative aus Weizen seit mehr als einem Jahrtausend als pflanzliche Eiweißquelle genutzt, bei uns findest Du Seitan erst seit wenigen Jahren in Bioläden und Reformhaus. Dahinter steckt Klebereiweiß (Gluten), das mit Sojasauce, Algen und Ingwer gekocht wird. Seitan schmeckt gebraten, frittiert und geschmort, auch als »Hackfleisch«.

5 Quinoa

Jedes Körnchen ist bis zum Rand mit wertvollen Nährstoffen vollgepackt. Schon vor mehr als

5000 Jahren diente das »Pseudogetreide« den Andenbewohnern als Nahrungsmittel, bei uns führte es lange Zeit ein Schattendasein. Sterneköche entdeckten als erste, wie gut Quinoa (sprich: Ki-no-ah) im Salat oder Auflauf, als »Risotto«, Bratling oder Pfannkuchen schmeckt. Kleines Manko: In der Schale stecken bittere Saponine. Deshalb Quinoa vorm Zubereiten immer zuerst heiß abspülen.