

MARTINA KITTLER

# EXPRESSKOCHEN VEGETARISCH

Rasant aus der grünen Küche

KÜCHENRATGEBER

**G|U**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Fastfood mit Klasse. Die vorgegarten Teigwaren sind im Nu zubereitet. Unter Vakuum oder in Folie verpackt bleiben sie auch im Kühlschrank lange frisch. Sie dürfen also bunkern!

## 5 KURZGARER-GETREIDE

Mit Minikörnern wie Hirse, Amaranth und Quinoa können Sie spontan den Kochlöffel schwingen, auch Parboiled Reis und Parboiled Weizen sind für die Blitzküche ideal. Sie garen in 10 bis 15 Minuten. Geschrotetes Getreide wie Polenta (Maisgrieß), Bulgur und Couscous (beide Hartweizen) haben

vor allem als Instant-Produkte Express-Potenzial. Mehr in der [≥](#).

## 6 KÄSE UND TOFU

Wer auf ein spontanes kulinarisches Urlaubsfeeling nicht verzichten will, sollte einige Käse wie Halloumi, Feta, Gouda und Co. im Kühlschrank haben. Auch Tofu, natur, geräuchert und mit Paprika- oder Curry-Aroma darf sich dazu gesellen. In der Packung halten sich die Produkte bis zu vier Wochen. Angebrochene Packungen bald aufbrauchen!

## 7 MANDEL- UND NUSSMUSE

Zart schmelzende Cremes aus Mandel, Erdnuss, Sesam, Cashew- oder Haselnuss. Sie sorgen in Saucen, Suppen, Dressings und Desserts für eine aromatische Nussnote. Weiteres Plus: Auch geöffnet sind sie lange haltbar - an einem dunklen Ort.

## 8 FERTIGE TEIGE

Soft-Tortillas aus Weizen, Vollkorn oder Mais gibt es mittlerweile in jedem gut sortierten Supermarkt - einfach erwärmen und füllen. Auch super: Pizza-, Mürbe-, Hefe- oder Blätterteig aus dem Kühlregal.



# SALATE UND SNACKS SATT

Ob in der Mittagspause bei der Arbeit, daheim oder unterwegs: Zwischendurch kommt plötzlich

der kleine Hunger auf oder die Lust, eine Kleinigkeit zu genießen. Die Lösung: neue Veggie-Blitzrezepte mit Couscous, Quinoa, Reismudeln und anderen sättigenden Begleitern. Ganz einfach und so gut!