

Veggie Quick & Easy Das 5-Zutaten- Kochbuch für Teenager

Schnelle & leckere Rezepte für
junge Einsteiger – vegetarisch,
einfach und garantiert
gelingsicher

B

**Dieses Buch ist für alle, die sich
trauen, selbst zu kochen – auch
wenn's am Anfang brutzelt, klebt
oder raucht. Du bist auf dem
richtigen Weg!**

Inhaltsverzeichnis

Willkommen in der Veggie-Küche!

- Warum vegetarisch?
- Tipps für Kochanfänger
- Die 5-Zutaten-Regel erklärt

Basics & Must-Haves

- Küchengeräte leicht gemacht
- Vorratsschrank für Einsteiger
- Praktische Küchentipps



Frühstücksideen

Frühstücks-Croissants mit Banane & Schoko 10
Haferflocken-Apfel-Muffins 11
Veganes Bananenbrot (Mini-Laib) 12
Frühstücks-Muffins mit Käse & Gemüse 13
Mini-Brötchen mit Joghurt 14
Banana-Pancakes 15
Avocado-Toast mit Kresse 16
Joghurt mit Früchten & Nüssen 17
Müsli-Mix to go 18
Smoothie-Bowl 19
Overnight Oats mit Apfel & Zimt 20
Vegane Frühstücksriegel (ohne Backen) 21
Hüttenkäse mit Tomate & Basilikum 22
Rührei mit Paprika 23
Bananen-Nicecream 24
Tomaten-Feta-Rührei 25
Chia-Pudding mit Beeren 26
Frühstücks-Burrito 27
Zimt-Toast mit Apfelscheiben 28
Milchreis mit Zimt & Banane 29
Bircher-Müsli 30
French Toast 31
Himbeer-Quark-Crème 32

Snack-Ideen

Wraps mit Hummus & Gemüse 34
Mini-Gemüse-Pizza 35
Fruchtspieße mit Joghurt-Dip 36
Käse-Trauben-Spieße 37
Corn Ribs – Würzige Maisrippen 38
Ofenkartoffel mit Kräuterquark 39
Mozzarella-Tomate-Sticks 40
Grüner Smoothie 41
Haferkekse mit Apfel 42
Mini-Cracker mit Aufstrich 43
Ingwer-Bonbons – Scharf, süß & selbstgemacht 44



Schnelle Vegetarische Hauptgerichte

Erdnuss-Sesam-Nudeln 47
Cremige Gemüse-Pasta 48
Airfryer Quesadilla 49
Kichererbsen-Curry 50
Pilzrahm-Pasta 51
Weiße Bohnen mit Ziegenkäse 52
Veggie Chow Mein 53
Pilz-Stroganoff 54
Knoblauch-Pilz-Tagliatelle 55
Zitronen-Couscous mit Gemüse 56
Tomaten-Mascarpone-Pasta 57
Halloumi-Pfanne mit Paprika 58
Gemüse-Tortilla-Pizza 59
Spinat-Gnocchi-Pfanne 60
Rote Thai-Curry-Nudelsuppe 61
Schnelle Bohnensuppe 62
Avocado-Halloumi-Wrap 63
Cowboy-Caviar mit Avocado 64
Gemüse-Frittata aus der Pfanne 65
Gefüllte Ofen-Pita 66
Einfache Linsen-Bolognese 67
Italienische Bohnenpfanne 68
Shakshuka (schnell & einfach) 69
Grünkern-Bolognese 70
Asia-Bällchen süß-scharf (mit Sesam) 71
Vegeta Bratwurst mit Süßkartoffelpüree 72
Tempeh-Pfanne Asia-Style 73
Soja-Burger Mexikanisch 74
Soja-Burger mit Mango-Chutney 75
Jackfruit-Curry mit Kokosmilch 76
Jackfruit-Burger mit BBQ 77
Jackfruit-Bratlinge 78
Jackfruit-Pulled "Pork"-Tacos 79
Big Steak Sojakoteletts - Vegane Soja-Koteletts 80
Loaded Fries mit Käsesauce & Veggie-Crunch 81
Süßkartoffel-Gemüse-Eintopf 82
Spätzle-Pfifferling-Pfanne 84
Reis-Tofu-Eintopf 85
Jackfruit-Pulled "Pork"-Tacos 86
Einfache Veggie-Lasagne 87
Cremige Gemüse-Lasagne mit Spinat & Möhre 88

To-Go & Schulbox-Ideen (Vegetarisch)

Butter-Mais im Airfryer (oder Ofen) 88
Kichererbsen-Sandwich 89
Hummus-Gemüse-Wrap 90
Mini-Gemüse-Quiche auf Pita 91
Falafel-Spieße mit Joghurt-Dip 92
Pastasalat mit weißen Bohnen & Oliven 93
Couscous-Salat mit Tofu 94
Chickpea-Oat-Bites (süße Mini-Energiehappen) 95
Gemüse-Sushi (ohne Fisch) 96
Overnight Oats mit Früchten 97
Grüner Wrap 98
Avocado-Pasta im Glas 99
Joghurt mit Granola (DIY-Parfait) 100
Mini-Galettes mit Tomate & Käse 101
Enchilada-Muffins mit schwarzen Bohnen 102
Cheddar-Apfel-Muffins 103
Focaccia-Brotstückchen 104
Mini-Gemüsepuffer 105
Bohnen-Tortilla-Cups 106
Bento-Box mit kleinen Snacks 107

Süße & Desserts zum Verlieben

BBanana-Blueberry Muffins 109
Key Lime Pie Energy Balls 110
Peanut Butter Oat Cups 111
Cranberry-Cashew Energy Cups 112
Frozen Yogurt Bites mit Himbeere & Zitrone 113
Frozen Yogurt Bark mit Erdbeeren & Schokolade 114
Tassen-Brownie („Mug Brownie“) 115
Pink Lemonade Nice Cream 116
Banana Piña Colada Eis am Stiel (alkoholfrei) 117
Vegane Bananen-Hafer-Cookies 118
Pineapple Nice Cream 119
Veganes Schokoladen-Gelato 120
Vegane Baiser-Kekse (Meringue) 121
5-Minuten-Apfelkuchen im Glas 122
Karotten-Halwa (indisches Dessert) 123
Dodol (süßes Kokos-Karamell) 124
Kolak Pisang (Bananen in Kokosmilch) 125
Apfelmus-Kuchen (ohne Ei) 126
Clementinen-Kuchen (glutenfrei) 127
Watalappam (Sri-Lanka-Kokospudding) 128
Chocolate Coconut Riegel (No-Bake) 129
3-Zutaten Erdnussbutter-Kekse 130
Buchweizen-Brownies mit Nuss-Nougat 131
Schoko-Granita (ohne Eismaschine) 132
Schoko-Pudding-Eis am Stiel 133

Extras & Bonus-Tipps

- Zutaten clever kombinieren
 - Essensreste verwerten
 - Veggie-Mahlzeiten aufpeppen
 - Nachhaltig & günstig kochen
- ### Dein Veggie-Planer
- Wöchentlicher Essensplan
 - Platz für eigene Rezepte & Ideen
 - Lieblingsgerichte zum Ankreuzen



Willkommen in der Veggie-Küche!

Hey! Schön, dass du hier bist – in deiner neuen Welt voller bunter, leckerer und einfacher vegetarischer Rezepte. Dieses Buch ist speziell für dich gemacht: für junge Menschen, die Lust haben, selbst zu kochen – ganz ohne komplizierte Zutatenlisten oder stundenlanges Schnippeln. Und das Beste: Jedes Gericht kommt mit nur 5 Zutaten aus!



Warum vegetarisch?

Vielleicht hast du dich schon gefragt, warum immer mehr Leute auf Fleisch verzichten oder weniger davon essen. Hier sind ein paar gute Gründe:

Tiere schützen: Wer vegetarisch isst, hilft dabei, Tierleid zu vermeiden.

Klimafreundlich leben: Weniger Fleisch bedeutet weniger CO₂ – gut fürs Klima!

Gesünder genießen: Gemüse, Hülsenfrüchte & Co. liefern viele Vitamine und machen fit.

Vielfalt entdecken: Ohne Fleisch bleibt auf dem Teller trotzdem richtig viel los – mit Gewürzen, Farben und neuen Geschmackserlebnissen.

Und keine Sorge: Du brauchst kein Profi zu sein, um loszulegen. Dieses Buch zeigt dir, wie einfach Kochen sein kann.



Tipps für Kochanfänger

Lies das Rezept einmal komplett durch, bevor du anfängst. Bereite alle Zutaten vor (wasche, schneide, wiege ab), bevor du kochst.

Arbeite sauber und organisiert – so macht's mehr Spaß und du behältst den Überblick.

Probieren erlaubt! Abschmecken ist superwichtig – würze nach deinem Geschmack.



Die 5-Zutaten-Regel erklärt

Du wirst sehen: Weniger ist oft mehr. Jedes Rezept in diesem Buch kommt mit maximal 5 Hauptzutaten aus. Das bedeutet: Gewürze, Öl oder Wasser zählen nicht zu den 5 – die darfst du immer verwenden.

Einfache Zutaten wie Nudeln, Reis, Tomaten oder Käse sind oft die Basis.

Kreativität statt Chaos – mit nur wenigen Zutaten lernst du, wie man mit kleinen Mitteln Großes zaubert!

Also: Ärmel hoch, Schürze um – und los geht's mit deiner Veggie-Reise! 🌍🍴



Basics & Must-Haves

Bevor du loslegst, brauchst du keine High-End-Küche – nur ein paar einfache Helfer, die dir das Kochen erleichtern. In diesem Kapitel erfährst du, was in keiner Anfänger-Küche fehlen darf und wie du dich clever organisierst.

 Küchengeräte leicht gemacht

Diese Grundausstattung reicht völlig aus, um alle Rezepte in diesem Buch umzusetzen:

Schneidebrett & scharfes Messer – zum Schneiden von Obst, Gemüse und Brot.

Kochlöffel & Pfannenwender – für Pfanne, Topf & Co.

Pfanne & Topf (mittelgroß) – ideal für 1–2 Portionen.

Sieb – zum Abgießen von Nudeln, Reis oder zum Waschen von Gemüse.

Messbecher & Küchenwaage – für genaue Mengenangaben (optional, aber hilfreich).

Schüssel & Löffel – zum Mischen und Anrichten.

Toaster, Mixer oder Pürierstab – nice to have, aber kein Muss.

Tipp: Du musst dir nicht alles neu kaufen – frag in deiner Familie oder schau mal bei Flohmärkten oder Secondhand-Läden.



Vorratsschrank für Einsteiger

Mit ein paar Basics im Küchenschrank bist du immer startklar:

Trockenprodukte

– Nudeln, Reis, Couscous

– Haferflocken, Mehl, Zucker

– Linsen, Kichererbsen (getrocknet oder aus der Dose)

Dosen & Gläser

– Tomaten (gehackt oder passiert)

– Mais, Kidneybohnen

– Pesto, Erdnussbutter

Gewürze & Basics

– Salz, Pfeffer, Paprika, Curry

– Öl (z. B. Olivenöl, Rapsöl)

– Sojasoße, Essig, Senf

– Kräuter (frisch oder getrocknet)

Kühlschrank-Klassiker

– Käse, Joghurt, Quark

– Milch oder Pflanzendrinks

– Frisches Gemüse & Obst

– Aufstriche, Hummus

Tipp: Kauf nach und nach – du musst nicht alles auf einmal da haben!



Praktische Küchentipps

Mise en Place – Das ist Französisch und heißt: „Alles an seinem Platz.“ Lege vor dem Kochen alles bereit.

Spüle nebenbei – Wer beim Kochen aufräumt, hat am Ende weniger Stress.

Achte auf Haltbarkeit – Schau bei frischen Zutaten auf das Mindesthaltbarkeitsdatum und verbrauche zuerst, was bald abläuft.

Reste kreativ nutzen – Übrig gebliebenes Gemüse? Ab in die Pfanne, Suppe oder Wrap!

Langsam steigern – Fang mit einfachen Rezepten an und taste dich langsam an neue Techniken ran.



Frühstücksideen



Frühstücks-Croissants mit Banane & Schoko

Nährwerte pro Portion:– Kalorien: ca. 320 kcal-
Eiweiß: 5 g –Kohlenhydrate: 36 g – Fett: 18 g

Für 1 Portion (2 Stück)

Zutaten:

- 1 Rolle Croissant-Teig (z. B. aus dem Kühlregal)
- ½ Banane (in Scheiben)
- 1 TL Schokocreme
- 1 TL Haferflocken
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Teig entrollen und in Dreiecke schneiden.
2. Mit Banane, Schokocreme, Zimt & Haferflocken füllen.
3. Aufrollen und bei 180 °C ca. 15 Min. backen.
4. 🍌 Tipp: Schmeckt auch kalt super – ideal zum Mitnehmen!



🕒 Zeit: 10 Min. aktiv
/ 15 Min. Backzeit



Haferflocken-Apfel-Muffins

Nährwerte pro Portion: – Kalorien: ca. 250 kcal
– Eiweiß: 7 g – Kohlenhydrate: 26 g – Fett: 10 g

Für 1 Portion (2 Muffins)

Zutaten:

- 4 EL Haferflocken
- ½ Apfel (gerieben)
- 1 Ei
- 1 TL Honig
- ½ TL Backpulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermengen, in Muffinförmchen füllen.
2. Bei 180 °C ca. 20 Min. backen.
3. 🍌 Tipp: Warm oder kalt – immer ein super Start in den Tag!



🕒 Zeit: 10 Min.
aktiv / 20 Min.
Backzeit



Veganes Bananenbrot (Mini-Laib)

Nährwerte pro Portion:– Kalorien: ca. 280 kcal
– Eiweiß: 4 g – Kohlenhydrate: 40 g– Fett: 9 g

Für 1 kleine Form (1–2 Portionen)

Zutaten:

- 1 reife Banane
- 4 EL Mehl
- 2 EL Pflanzenmilch
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Zimt

Zubereitung:

1. Banane zerdrücken, mit restlichen Zutaten verrühren.
2. In kleine Kastenform geben, bei 180 °C ca. 25 Min. backen.
3. 🍌 Tipp: Lässt sich gut einfrieren oder mitnehmen!



🕒 Zeit: 10 Min.
aktiv / 25 Min.
Backzeit



Frühstücks-Muffins mit Käse & Gemüse

Nährwerte pro Portion:– Kalorien: ca. 270 kcal
– Eiweiß: 9 g – Kohlenhydrate: 24 g– Fett: 14 g

Für 1 Portion (2 herzhafte Muffins)

Zutaten:

- 1 Ei
- 3 EL Mehl
- 2 EL geraspelte Karotte
- 1 EL geriebener Käse
- ½ TL Backpulver

Zubereitung:

1. Alles verrühren, in Muffinförmchen füllen.
2. Bei 180 °C ca. 20 Min. backen.
3. 🍷 Tipp: Herzhaft, warm oder kalt – super für den Schulmorgen!



🕒 Zeit: 10 Min.
aktiv / 20 Min.
Backzeit



Mini-Brötchen mit Joghurt

Nährwerte pro Portion:– Kalorien: ca. 230 kcal
– Eiweiß: 6g– Kohlenhydrate: 28g– Fett: 8g

Für 1 Portion (2 kleine Brötchen)

Zutaten:

- 4 EL Mehl
- 2 EL Naturjoghurt
- ½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Topping: z. B. Sesam, Käse oder Kräuter

Zubereitung:

1. Teig anrühren, zu 2 kleinen Kugeln formen.
2. Nach Wunsch toppen, bei 180 °C ca. 15 Min. backen.
3. 🍷 Tipp: Super frisch und richtig wandelbar!



🕒 Zeit: 5 Min. aktiv
/ 15 Min. Backzeit



Banana-Pancakes

Nährwerte pro Portion:– Kalorien: ca. 280 kcal
– Eiweiß: 10 g– Kohlenhydrate: 35 g– Fett: 10 g

Für 1 Portion

Zutaten:

- 1 reife Banane
- 1 Ei
- 3 EL Haferflocken
- 50 ml Milch
- ½ TL Zimt

Zubereitung:

1. Banane mit einer Gabel zerdrücken.
2. Ei, Haferflocken, Milch und Zimt gut verrühren.
3. In einer heißen, leicht gefetteten Pfanne kleine Pancakes ausbacken (2–3 Minuten je Seite).

👉 Tipp: Mit etwas Joghurt oder frischen Beeren servieren.



🕒 Zeit: 5 Min. aktiv
/ 10 Min. gesamt



Avocado-Toast mit Kresse

Nährwerte pro Portion:– Kalorien: ca. 310 kcal
– Eiweiß: 6g– Kohlenhydrate: 22g– Fett: 22g

Für 1 Portion

Zutaten:

- 1 Scheibe Brot
- ½ reife Avocado
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz
- frische Kresse

Zubereitung:

1. Brot toasten oder leicht in der Pfanne anrösten.
 2. Avocado mit einer Gabel zerdrücken, Zitronensaft und Salz untermischen.
 3. Avocado-Creme auf das Brot streichen.
 4. Mit frischer Kresse bestreuen.
- 👉 Tipp: Extra lecker mit etwas Chilisalز oder geröstetem Sesam!



🕒 Zeit: 3 Min. aktiv
/ 5 Min. gesamt