



# **Vegane GGB- Kochpläne**

Löst die Frage: "Was essen wir heute?"

Rita Almeida

## **Der vegane GGB 3-2-6 Starterplan**

Die GGB-Methode

Für wen ist dieser Plan geeignet?

Was ist drin

Rezepte in diesem Plan

Küchenutensilien

Die Einkaufsliste für diesen Plan

Wochenplan

## **Wichtige Hinweise**

Allgemeine Hinweise

Einfrieren und kein Tiefkühlschrank

Bohnen, Gemüsebrühe und Salat zubereiten

## **Rezepte**

Chili sin Carne

Grüner Dhal mit Spinat und Tofu

Pikante Süßkartoffeln mit Beeren & Bohnen

# Der vegane GGB 3-2-6 Starterplan

## Die GGB-Methode


---

GGB steht für **Getreide, Gemüse, Bohnen** - im Original **Grain, Green, Bean** - und ist eine Methode für vollwertige, gesunde vegane Mahlzeiten.

Bei GGB geht es nicht um Verzicht, sondern um vegane Vielfalt:

✓ ausgewogen ✓ reich an Ballaststoffen und Nährstoffen ✓ lecker und ✓ oft einfach und preiswert.

### Grain. Green. Bean.

 **Grains:** Der „Kohlenhydrat“-Anteil der Mahlzeit: Brot, Nudeln, Reis, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Wraps, Tacos, Nachos, Haferflocken, Gerste, Quinoa usw.

 **Greens:** Jede Art von Gemüse, auch wenn es nicht grün ist

 **Beans:** Der „Protein“-Anteil der Mahlzeit: alle Arten von Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Linsen und Tofu

## Für wen ist dieser Plan geeignet?

---

- ✓ Für Menschen, die GGB und Meal Prep gerade entdecken.
- ✓ Der Plan ist für Hauptmahlzeiten für zwei Personen über sechs Tage ausgelegt.

Wenn du allein bist, kannst du 2 Wochen statt 1 Woche von dem Plan essen. Wenn du mit 4 Personen isst, musst du das Einkaufen und Kochen für Donnerstag bis Samstag wiederholen.

## Was ist drin

---

3 x Kochen für 6 Abendessen für 2 Personen

## Rezepte in diesem Plan

---

1. Chili sin Carne
2. Grüner Dhal mit Spinat und Tofu
3. Pikante Süßkartoffeln mit Beeren und Bohnen

## Küchenutensilien

---

Minimum: Topf (3 Liter), Topf für Reis, Kochfeld, Stabmixer

Optional: Wok, tiefe Pfanne

Bei Verwendung von Trockenbohnen: Slow-Cooker

## Die Einkaufsliste für diesen Plan

---

### GRAINS

700 g	Reis
1 Packung	Nachos (salzarm), alternativ Süßkartoffeln oder Reis
600 g	Süßkartoffeln
350 g (1 Dose)	Mais

### BEANS

1000 g gekochte (oder 400 g trockene)	Kidneybohnen
200 g (trockene)	gelbe oder rote Linsen
300 g	fester Tofu

### GREENS

200 g	Spinat
500 g	Zwiebeln
100 g	Porree
7 Zehen	Knoblauch
200 g	Karotten
60 g	frischer Ingwer
250 g (1 große)	rote Paprika
12	Kirschtomaten
30 g (1 Bund)	frischer Koriander
20 g (1 kleiner Bund)	frische Petersilie
3	Zitronen
2	Avocados
50 g	Blaubeeren
1	Salat nach Wahl (z.B. Kopfsalat)

### SONSTIGES

200 ml	Sojarahm
--------	----------

für 800 ml	Gemüsebrühe (Pulver oder frisches Gemüse)
400 g	Tomatenmark/-püree
200 ml	Rotwein (oder Orangensaft für alkoholfrei)
3 EL	Kokosöl (oder anderes Öl)
4 EL	Olivenöl (oder anderes Öl)

## GEWÜRZE

3 TL	Salz
1 TL	Pfeffer
1 TL	Chilipulver
2 TL	Schwarzkümmel
2 TL	Paprikapulver
1 TL	Cayennepfeffer
2 TL	Korianderpulver
2 TL	Kurkumapulver
2 TL	Kreuzkümmelpulver
3	Lorbeerblätter
1 Prise	Zimt
3 Prisen	Natron (nur bei getrockneten Bohnen)

## Wochenplan

---

### Samstag

Mach den Einkauf für nächste Woche.

### Sonntag

**Nur bei Trockenbohnen:** Abends 400 g trockene Kidneybohnen mit reichlich Wasser (mindestens doppelte Menge) einweichen.

### Montag

- **Nur bei Trockenbohnen:** Vor der Arbeit die Bohnen in den Slow-Cooker geben. Siehe Bohnen, Gemüsebrühe und Salat zubereiten für Anweisungen.
- 1 Stunde vor dem Abendessen: **Chili sin Carne** kochen (Hälfte essen, Hälfte einfrieren). Nicht vergessen, den Salat zuzubereiten.

## Dienstag

1 Stunde vor dem Abendessen: **Grünes Dhal** kochen (Hälfte essen, Hälfte einfrieren). Einfaches Ein-Topfgericht mit Reis als Beilage.

**Hinweis:** Wenn du magst, kannst du Reis für 2 Tage kochen, also 350 g, und die Hälfte mit einfrieren.

## Mittwoch

1 Stunde vor dem Abendessen: **Pikante Süßkartoffeln mit Beeren und Bohnen** kochen (Hälfte essen, Hälfte in den Kühlschrank stellen). Nicht den Salat vergessen.

## Donnerstag

Rechne mit 10 Minuten Vorbereitungszeit für **Pikante Süßkartoffeln mit Beeren und Bohnen**.

1. Essen (und Reis) in der Mikrowelle aufwärmen.
2. Salat und Avocado vorbereiten.
3. Mit Beeren und Avocado servieren.
4. Genieße dein Meal Prep!

## Freitag

- **Morgens:** Vor der Arbeit das Essen (ggf. mit Reis) aus dem Tiefkühler nehmen und in den Kühlschrank stellen.
- **Abends:** Rechne mit 15 Minuten Vorbereitungszeit für **Grünes Dhal**, wenn du 175 g frischen Reis kochst.

1. Ggf. Reis kochen.
2. Essen in der Mikrowelle aufwärmen.
3. Salat zubereiten.
4. Genieße dein Meal Prep!

## Samstag

- **Morgens:** Vor der Arbeit das Essen aus dem Tiefkühler nehmen und in den Kühlschrank stellen.
- Mach den Einkauf für nächste Woche!
- **Abends:** Rechne mit 10 Minuten Vorbereitungszeit für **Chili sin Carne**.

1. Essen in der Mikrowelle aufwärmen.
2. Salat mit den frischen Zutaten, die noch vorhanden sind, zubereiten.
3. Mit Nachos servieren.
4. Guten Appetit!

## **Sonntag**

Iss das, was übrig ist, geh' aus oder besuche Freunde!

# Wichtige Hinweise

## Allgemeine Hinweise

---

**Beginn der Woche:** Das erste Abendessen ist für Montag geplant.

**Maßeinheiten:** Dieser Plan und die Rezepte darin sind für den europäischen Markt ausgelegt. Die Maßeinheiten sind metrisch und die Produkte in der Regel in Europa erhältlich.

**Genauigkeit:** Das angegebene Gewicht in Gramm hat eine Toleranz von mindestens 20 %. Beispiel: Wenn im Rezept 100 g Zwiebeln steht, geht alles zwischen 80 g und 120 g. Das Rezept funktioniert trotzdem. So behältst du nicht kleine Reste bei vorverpackten Produkten übrig und kannst die Mengen an großen oder kleinen Hunger anpassen.

**Zeitaufwand:** Eine Vorbereitungszeit von 1 Stunde ist mehr als ausreichend für die Gerichte in diesem Plan und angemessen für Anfänger.

**Lebensmittel:** Alle Lebensmittel vor dem Verwenden waschen und ggf. schälen. Bohnen aus der Konserve gründlich abspülen, da die Flüssigkeit viel Salz und Konservierungsstoffe enthält.

**Mach's dir einfach:** Nutze Bohnen aus der Dose oder dem Glas und mach dir Gemüsebrühe aus Pulver.

**Getrocknete Bohnen und selbst gemachte Brühe:** Wenn du möglichst unverarbeitete Lebensmittel verwenden möchtest, schau in den Wochenplan, sodass du die Bohnen rechtzeitig einweichst und im Slow-Cooker zu garst. Siehe [Bohnen kochen](#). Außerdem kannst du die Gemüsebrühe aus frischem Gemüse selbst kochen.

**Gewicht von Bohnen:** In allen Rezepten ist das Gewicht für bereits gekochte Bohnen angegeben. Im Allgemeinen gilt:

trockene Bohnen x 2,2 = gekochte Bohnen.

Beispiel: 200 Gramm trockene Bohnen ergeben mindestens 400 Gramm. Einige Bohnen haben eher einen Faktor von 2,5 wie Kidneybohnen.

## Einfrieren und kein Tiefkühlschrank

---

In diesem Plan wiederholt sich nur eine Mahlzeit an zwei aufeinanderfolgenden Tagen, am Mittwoch und Donnerstag. Die am Montag und Dienstag zubereiteten Mahlzeiten sollten eingefroren werden, entweder im Tiefkühlfach oder im Tiefkühlschrank.

Wenn du **keinen Tiefkühlschrank** hast, kannst du einfach immer die am Vortag zubereitete Mahlzeit essen.

Bohnen verderben recht schnell und sollten nicht länger als 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## Bohnen, Gemüsebrühe und Salat zubereiten

---

### Bohnen kochen

**Pro Tipp 1:** Eine Prise Natron (Soda) ins Kochwasser geben. Das verhindert, dass die Bohnen nicht weich werden.

**Pro Tipp 2:** Kein Salz hinzufügen. Mit Salz dauert es länger, bis die Bohnen gar sind.

**Pro Tipp 3:** Bohnen mindestens 12 Stunden einweichen lassen, und schwarze Bohnen sowie große Bohnensorten 24 Stunden.

### Qualität kaufen

Bohnen haben unterschiedliche Qualitäten und Kochzeiten. Manchmal können sie hartnäckig sein und ewig hart oder krümelig bleiben. Natron hilft, aber auch die Qualität der Bohnen ist wichtig. Wenn deine Bohnen hart bleiben, kaufe sie beim nächsten Mal woanders.

### Bohnen im Slow-Cooker kochen

Meal Prep macht keinen Sinn, wenn du deine Bohnen stundenlang beim Kochen hüten musst. Verwende einen **Slow-Cooker mit Timer**. Du kannst einen separaten Timer für die Steckdose verwenden, wenn dein Slow-Cooker keinen hat.

1. Bohnen gründlich abspülen.
2. Bohnen in den Slow-Cooker geben und die Temperatur auf 95 °C stellen. Dann Timer einstellen:  
Kidneybohnen, Pintobohnen, Kichererbsen: 2 Stunden  
Schwarze Bohnen, große Bohnen: 3 Stunden
3. Eine Prise Natron hinzufügen.
4. Mit kochendem Wasser bis mindestens 2 cm über den Bohnen auffüllen.  
Optional: Mach direkt Brühe: Gib 1 Tomate, 1 Zwiebel, 1 Karotte und übrig gebliebenen Porree zu den Bohnen hinzu. Das Kochwasser kannst du als Brühe für Rezepte wie Grünen Dhal oder für Suppen verwenden.
5. Stelle einen Durchschlag auf einen Topf und fange die Brühe darin auf. Andernfalls das Kochwasser abgießen. Bewahre gekochte Bohnen und Brühe in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank auf, bis du sie brauchst.

## Wie man Gemüsebrühe (Bouillon) selbst macht

**Option 1:** Spar' dir Arbeit und mach Gemüsebrühe, indem du das Kochwasser der Bohnen verwendest. Füge beim Kochen der Bohnen im Slow-Cooker 1 Tomate, 1 Zwiebel, 1 Karotte und übrig gebliebenen Porree zu den Bohnen hinzu und verwende das Kochwasser als Brühe.

**Option 2:** Koche 1,5 Liter Wasser mit 1 Tomate, 1 Zwiebel, 1 Karotte und übrig gebliebenem Porree 30 Minuten lang bei niedriger Hitze. Kein Salz hinzufügen! Die Brühe durch einen Durchschlag in einen Topf gießen und das ausgekochte Gemüse entsorgen.



Gemüsebrühe selbst machen

## Wie man eine Salatbeilage macht

In den Rezepten dieses Plans steht Salat als Zutat auf der Einkaufsliste. Salate sind knackig frisch und enthalten zusätzliche Vitamine. Ein Salat ist eine tolle Beilage und ergänzt die GGB-Diät um mehr **Grün**. Folge deinem Geschmack, aber mach den Salat nicht kompliziert. Überlege auch, welche Salatzutaten einige Tage frisch bleiben.

In der Einkaufsliste sind Kopfsalat und Karotten für die Salatbeilage geplant. Du kannst es ganz nach Wunsch ändern:

1. Zutaten auswählen: Blattgemüse, Karotte, Tomate, Gurke, Zwiebel, Paprika, alles, was du magst, und setze es auf die Einkaufsliste.
2. Zutaten waschen, würfeln oder reiben.
3. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft oder Essig würzen.
4. Mach dir Notizen, was funktioniert und was zu auf der Einkaufsliste ändern musst.



Einfache Salatbeilage mit Pflücksalat, Karotten und Tomaten

# Rezepte

1. Chili sin Carne
2. Grüner Dhal mit Spinat und Tofu
3. Pikante Süßkartoffeln mit Beeren und Bohnen

# Chili sin Carne

Vorbereitung: 15 Min.    Kochzeit: 35 Min.    Portionen: 4    560 kcal/Portion



## Zutaten

- 1 Dose (350 g)    Mais
- 1 Packung    Nachos (salzarm), alternativ Süßkartoffeln oder Reis
- 200 g    Zwiebeln
- 100 g    Porree
- 4 Zehen (10 g)    Knoblauch
- 70 g    Karotten (ca. 2)
- 30 g    frischer Ingwer
- 250 g    rote Paprika
- 1 Bund    frischer Koriander
- 1    Zitrone (Zeste und Saft)
- frischer Salat nach Wahl (z. B. Blattsalat und Karotten)

- 600 g gekochte Bohnen (Kidney, Schwarz oder Pinto)
- 400 g passierte Tomaten
- 200 ml Rotwein (oder Orangensaft für alkoholfrei)
- Olivenöl
- Gewürze Salz, Korianderpulver, Chilipulver, 3 Lorbeerblätter, Schwarzkümmel, Paprikapulver

## Warum dieses Gericht

Chili sin Carne ist der Klassiker des GGB Meal-Prep. Man kann es in großen Mengen zubereiten und sehr gut einfrieren. Mit Salat und Beilage ist es das perfekte Beispiel für **Grain. Green. Bean.** Mit Nachos reicht dieses Rezept für 4 große Portionen, mit Süßkartoffeln oder Reis für 6 Portionen.

## Zubereitung



### Steps Chili sin Carne

1. Zwiebeln, Knoblauch und Porree fein hacken.
2. Öl und Gewürze in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten.
3. Zwiebeln, Knoblauch und Porree dazugeben, rühren und bei geschlossenem Deckel dünsten.
4. Karotten und Ingwer in kleine Stücke schneiden und dazugeben. Dünsten, bis das Gemisch leicht anbackt.
5. Mit dem Rotwein ablöschen.
6. Die Bohnen gründlich abspülen und dazugeben, gut durchmischen.
7. Mit geschlossenem Deckel 10 Minuten garen.
8. Tomaten, Paprika und Koriander klein schneiden. Zesten einer Zitrone hacken.
9. Mais und passierte Tomaten in den Topf geben, rühren und aufkochen lassen.

10. Zesten und Paprika dazugeben, rühren und abschmecken.
11. Gegebenenfalls mit Zitronensaft und Chili nachwürzen.
12. Ausschalten und den Koriander unterrühren.
13. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Nachos servieren.

# Grüner Dhal mit Spinat und Tofu

Vorbereitung: 20 Min.    Kochzeit: 25 Min.    Portionen: 4    610 kcal/Portion



## Zutaten

- 175 g Reis (für 2 Portionen; optional für 4 vorbereiten und einfrieren)
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 30 g Ingwerwurzel
- 200 g Spinat
- 2 EL Zitronensaft + Zeste
- 200 g Gelbe Linsen
- 300 g Fester Tofu
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sojarahm
- 3 EL Kokosöl

Gewürze Kurkumapulver, gemahlener Kreuzkümmel, gemahlener Koriander, Salz, Chili, Pfeffer

## Warum dieses Gericht

Dieses Dhal steckt voller pflanzlicher Proteine. Durch das Pürieren der Hälfte des Spinats mit Sojarahm ergibt sich eine leuchtend grüne Farbe.

## Zubereitung



### Steps for Green Dhal

1. Linsen in einer Schüssel mit 0,5 l heißem Wasser einweichen (15 min).
2. Reis nach Packungsanweisung kochen.
3. Gemüsebrühe aus Pulver zubereiten (oder selbstgemachte Brühe verwenden).
4. Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
5. Salz, Chili und Kokosöl in einen Wok oder Topf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen, bis das Öl flüssig ist; Tofu dazugeben und gut mischen.
6. Tofu goldbraun anbraten.
7. Währenddessen Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
8. Tofu auf einen Teller geben und beiseitestellen.
9. Im selben Topf/Wok Zwiebel, Knoblauch und Ingwer 1 Minute bei mittlerer Hitze dünsten. Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander dazugeben und weitere 2 Minuten dünsten.
10. Brühe dazugießen und aufkochen.
11. Linsen in einem Sieb abtropfen lassen, gründlich spülen und in den Topf geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln, bis sie weich sind.
12. Spinat gegebenenfalls mit einer Schere zerkleinern.
13. Die Hälfte des Spinats mit dem Sojarahm mit einem (Stab-)Mixer pürieren.
14. Das Püree in das Dhal einrühren.
15. Tofuwürfel dazugeben und erneut aufkochen.

16. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, dann ausschalten.
17. Restlichen Spinat unterrühren.
18. Mit Reis in tiefen Tellern oder Schüsseln servieren.

# Pikante Süßkartoffeln mit Beeren & Bohnen

Vorbereitung: 15 Min.

Kochzeit: 25 Min.

Portionen: 4

690 kcal/Portion



## Zutaten

- 350 g Reis
- 600 g Süßkartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 12 Kirschtomaten
- 1 Handvoll (10 g) Petersilie
- 2 Avocados (½ pro Portion)
- 1 Handvoll (50 g) Blaubeeren
- Salat
- 400 g Kidneybohnen (gekocht)

2 EL Olivenöl

Gewürze Gemahlener Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Zimt, Chiliflocken

## **Warum dieses Gericht**

Die Kombination aus Zimt und Cayennepfeffer mit der Süße der Kartoffeln erzeugt den geschmacklichen Tiefgang eines Schmorbratens. Die frischen Beeren als Topping kontrastieren die Süßkartoffel perfekt.

## **Zubereitung**

1. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Süßkartoffeln schälen, waschen und würfeln.
3. Zwiebeln und Knoblauch hacken.
4. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.
5. In der Zwischenzeit den Salat zubereiten.
6. Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. In die Pfanne geben.
7. Mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Zimt und Chiliflocken würzen. 100 ml Wasser dazugeben, rühren und weitere 5–8 Minuten bei niedriger Hitze kochen.
8. Eine Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und in Scheiben schneiden.
9. Kirschtomaten halbieren und am Ende mit in die Pfanne geben, damit sie warm werden.
10. Petersilie grob hacken. Süßkartoffelmischung auf Teller verteilen und Avocado, Beeren, Tomaten und Petersilie anrichten. Mit Reis servieren.