

VEGAN!

DAS GOLDENE VON GU



TIERFREIE REZEPTE ZUM GLÄNZEN UND GENIESSEN

G|U





VEGANE BASICS

4

»Vegan? Ist mir viel zu teuer!« Diese Ausrede gilt ab sofort nicht mehr! Denn vegane Produkte wie Nussmus oder Pflanzenmilch kann man ganz easy selber machen. Schont den Geldbeutel – und schmeckt viel besser als fertig gekauft.



FRÜHSTÜCKSIDEEN

20

MÜSLIS – SMOOTHIES – BROTAUFSTRICHE

Ob Müsli-Knusperer oder Nugatcreme-Nascher, ob Morgenmuffel oder Gernaufsteher: Mit süßen und herzhaften Rezeptideen à la Vanille-Mango-Müsli, Smoothie-Bowls, Möhren-Hummus, Tofu-»Rührei« und mehr kommen alle gut in den Tag!

Küchenpraxis

21

Rezepte

24



TO GO UND ZWISCHENDURCH

84

SALATE – SNACKS – FINGERFOOD

Zum Zwischendurch-Snacken, auf die Hand oder für die Mittagspause: Mit unseren Rezepten von knackig-frisch wie Rucola-Tempeh-Salat bis asiatisch-würzig wie Sommerrollen »Vietnam Style« macht vegan richtig mobil!

Küchenpraxis

85

Rezepte

88



ONE-POT-SEELNFUTTER

146

SUPPEN – EINTÖPFE – CURRYS

Cremig, würzig, wärmend: Von feinen Süppchen über deftige Eintöpfe bis hin zu aromastarken Currys ist hier alles versammelt, was auf einen Löffel und für so ziemlich jede Gelegenheit passt – zur Vorspeise, als Sofa-Food oder zum Sattessen.

Küchenpraxis

147

Rezepte

150



HAUPTGERICHTE FÜR JEDEN TAG

198

GEMÜSE – PASTA – HÜLSENFRÜCHTE

Nudeln machen glücklich. Aber wussten Sie, dass auch Möhren, Lauch und Co. einen hohen Glücksfaktor haben? Und Reis, Couscous oder Bulgur das Gute-Laune-Barometer in die Höhe treiben? Nein? Willkommen in diesem Kapitel!

Küchenpraxis

199

Rezepte

202



KÜCHENKLASSIKER VEGAN

262

SCHNITZEL – KÄSE – CURRYWURST

Manchmal überkommt er uns einfach, der große Hunger auf eine heiße Bratwurst oder eine dicke Käse-Stulle. Und jeder weiß:

Mit einem Sellerieschnitzel ist dem nicht beizukommen ... Nichts wie ran also an unsere raffinierten »Tut so wie Fleisch«-Rezepte!

Küchenpraxis

263

Rezepte

266



SÜSSES GERÜHRT UND GEBACKEN

324

SWEETIES – COOKIES – KUCHEN

Good News für alle Süßen unter uns: Käsekuchen, Kaiserschmarrn, Karamellpudding – das alles gibt es hier in tierfrei! Das Beste: Abstriche in puncto Geschmack und Schmelz gibt es nicht. Ein süßes Finale im wahrsten Sinne des Wortes also!

Küchenpraxis

325

Rezepte

328



ANHANG

388

Sachregister

388

Rezeptregister

389

Abkürzungs- und Umrechnungstabelle

397

Bildnachweis

398

Impressum

400



VEGANE BASICS



Vegan genießen

Die einen möchten das Klima schützen, indem sie auf tierische Lebensmittel verzichten. Die anderen lieben Tiere. Die Dritten suchen kulinarische Abwechslung, essen alles oder das meiste und immer wieder auch pflanzlich. Und dann sind da noch die, bei denen jemand am Tisch sitzt, der oder die vegan lebt, und diejenigen, die gesünder essen wollen. Es gibt viele Gründe, sich mit veganer Küche zu befassen. Egal welcher Sie hergeführt hat: In diesem Buch finden Sie neben Rezepten hoffentlich reichlich Inspirationen, Informationen und Antworten auf Ihre Fragen. Die wichtigste:

Was bedeutet vegan überhaupt?

Wer vegan isst, möchte nichts vom Tier auf dem Teller haben: weder vom geschlachteten (Fleisch, Fisch, Gelatine, Schmalz) noch vom lebenden (Eier, Milch, Honig). Was direkt zur nächsten Frage führt:

Kann man denn überhaupt noch was essen?

Aber ja! Gemüse und Obst in der ganzen bunten Vielfalt. Und Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Pilze. So steht auch alles zur Verfügung, was aus diesen Basisprodukten hergestellt wird. Das ist sehr viel und reicht für lebenslange abwechslungsreiche Mahlzeiten.



GUT KOMBINIERT bietet die vegane Ernährung alles, was Sie brauchen: pflanzliches Eiweiß, wertvolle Fette, komplexe Kohlenhydrate und viele Vitalstoffe.

Dass »vegan« trotzdem für viele nach Verzicht klingt, liegt eher an einem gefühlten Mangel als an einem wirklichen. Was wiederum mit **Essgewohnheiten** zu tun hat: Wer gewohnt ist, auf dem Teller ein Stück Fleisch mit Beilagen zu haben, dem fehlt bei einer veganen Mahlzeit erst mal was. Vegan essen heißt also: Gewohnheiten durchbrechen, Neues ausprobieren, den Teller neu sortieren und über seinen Rand schauen. Dort gibt es viel Spannendes zu entdecken – und einige Überraschungen. Nicht zuletzt die, dass es Rezepte aus aller Welt gibt, die ganz traditionell ohne tierische Bestandteile auskommen. Viel Spaß bei dieser Reise in die Vielfalt der Pflanzenküche!

Achtung, Tier!

Eigentlich könnte alles so einfach sein: nur Fleisch und Fisch, Eier und Milchprodukte sowie Honig weglassen, und was übrig bleibt, ist das vegane Schlaraffenland. Auf dem Wochenmarkt kommt man mit dieser Formel schon recht weit, aber je stärker verarbeitet die Lebensmittel, desto wichtiger wird die **Zutatenliste**. Denn oft findet sich überraschend Tierisches: Molkepulver im Müsli, Honig im Ketchup oder Milchzucker in Chips. Nichtpflanzliche Zutaten verstecken sich zudem hinter E-Nummern. So stammt der rote Farbstoff E 120 aus Schildläusen, und eine ganze Reihe von Zusatzstoffen werden aus Speisefettsäuren auch tierischen Ursprungs hergestellt. Ganz

schwierig wird es bei tierischen Stoffen, die bei der Herstellung verwendet werden, im fertigen Produkt aber nicht mehr vorhanden sind und daher auch nicht in der Zutatenliste stehen, so etwa bei Wein oder Essig. Oje, ganz schön unübersichtlich! Zum Glück gibt es Websites und **Einkaufsguide-Apps**, die Orientierung bieten und mit dem Stichwort »vegan einkaufen« leicht zu finden sind. Immer mehr Hersteller nutzen zudem **Vegan-Siegel**, um das Einkaufen zu erleichtern. Bekannte Siegel sind der Schriftzug »Vegan« mit einer Blume und das Label mit einem V-förmigen Keimling, das auch auf dem Cover dieses Buches zu sehen ist.



NUSSSAHNE SELBST GEMACHT

Für 8 Portionen (je 100 g)

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Einweichzeit 4–8 Std.

pro Portion ca. 325 kcal

8 g EW · 30 g F · 7 g KH

400 g geschälte Haselnusskerne, geschälte Mandeln, Macadamianusskerne oder Cashewkerne
Salz · 1 EL Agavendicksaft (ersatzweise Ahornsirup)

Außerdem:

Passiertuch oder Nussmilchbeutel (s. Tipp)

4 Twist-off-Gläser (je 200 ml, sterilisiert)

- 1 Vegane Sahne zum Kochen können Sie ganz leicht selbst machen! Pur verfeinert sie Saucen und Suppen oder wird nach Lust und Laune zu Nussdrink verdünnt (s. Variante). Das spart Platz im Kühlschrank und Geld. Sie ist allerdings nicht zum Aufschlagen geeignet (für schlagfähige Kuchensahne s. S. 372).
- 2 Für die Kochsahne die Nüsse in eine Schüssel geben und mit 1,5 l kaltem Wasser begießen, dann zugedeckt 4–8 Std. einweichen. Danach das Einweichwasser abgießen und die Nüsse kalt abbrausen.
- 3 Die Nüsse mit 900 ml frischem Wasser in den Standmixer geben. Sehr fein pürieren, bis eine sahnähnliche, glatte Flüssigkeit entstanden ist. Die Nussmasse in ein Passiertuch geben und über einer großen Schüssel auspressen, sodass die gemahlene Nüsse im Tuch bleiben und die Sahne in der Schüssel aufgefangen wird. Ersatzweise durch ein sehr feines Sieb passieren.
- 4 Die Nussahne mit 1 Prise Salz und Agavendicksaft verrühren und in gut verschließbare Gefäße umfüllen. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sie sich 3 Tage; sie kann auch portionsweise eingefroren werden.

Kochsahne zum Verfeinern von Suppen und Saucen

VARIANTE

NUSSDRINK (»NUSSMILCH«)

- Zur Herstellung von Nussdrink (auch Nussmilch genannt; s. S. 23) die Nussahne je nach gewünschter Konzentration mit kaltem Wasser verdünnen.
- Für einen einfachen Nussdrink fügen Sie der Sahne die halbe Menge Wasser hinzu. So ergeben zum Beispiel 400 ml Nussahne plus 200 ml Wasser 600 ml Nussdrink.

PROFI-TIPP

Ein **Nussmilchbeutel** ist ein feinmaschiges, oben verschließbares Passiertuch in Tütenform – neben einem guten Mixer ein praktisches Utensil, wenn Sie Milch- und Sahnealternativen selbst machen möchten. Und so funktioniert's: Die Zutaten, z. B. eingeweichte Nüsse und Wasser, im Mixer fein pürieren. Den Nussmilchbeutel in eine Schüssel geben und die pürierte Masse einfüllen, dann den Beutel oben zuziehen und auswringen. Die Nussreste bleiben im Beutel, die Nussahne oder -milch landet in der Schüssel – kein Kleckern, kein Überlaufen. Nussmilchbeutel bestehen aus Nylon, Baumwolle oder Hanf, lassen sich unter fließendem Wasser oder in der Maschine bei 30–40° waschen und können immer wieder verwendet werden.





SEITAN SELBST GEMACHT

Die beste aller Fleischalternativen

Für ca. 700 g Seitan
Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Garzeit 50 Min.
pro 100 g ca. 190 kcal
35 g EW · 2 g F · 7 g KH

300 g Glutenpulver (s. S. 200)

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

1 Chilischote

2 Lorbeerblätter

3 EL vegane Sojasauce

1 TL Fenchelsamen (nach Belieben)

2 EL Agavendicksaft · Salz

Außerdem:

1 großes Twist-off-Glas (ca. 2,5 l Inhalt;
z. B. ein großes Gurkenglas)

- 1 Das Glutenpulver in einer Schüssel mit 300 ml Wasser vermengen und mit einem Schneebesen zu einem homogenen Teig verarbeiten. Den Teig dritteln, zu Klößen formen und kurz beiseitestellen.
- 2 Die Zwiebel schälen und halbieren. Die Knoblauchzehen schälen. Die Chilischote waschen. In einem großen Topf 2,5 l Wasser aufkochen. Zwiebelhälften, Knoblauch, die ganze Chilischote und die übrigen Zutaten hinzugeben und die Brühe kräftig mit Salz abschmecken. Sie sollte leicht überwürzt sein, damit der Seitan möglichst viel Geschmack annimmt.
- 3 Die Seitanklöße in das Glas geben und mit der kochenden Brühe übergießen. Das Glas locker verschließen (den Deckel nicht ganz aufschrauben) und zurück in den Topf stellen. So viel Wasser angießen, dass das Glas zu drei Vierteln im Wasser steht, und zum Kochen bringen. Danach auf mittlere Hitze herunterschalten und 50 Min. köcheln lassen.
- 4 Das Glas nach Ablauf der Garzeit vorsichtig aus dem Wasserbad nehmen (Achtung, heiß!) und die Brühe durch ein Sieb abgießen. Die Flüssigkeit aus dem Glas auffangen, sie kann für die nächste Portion Seitan noch einmal verwendet werden.
- 5 Den Seitan abkühlen lassen. Er hält sich, luftdicht in einem Gefrierbeutel verpackt, im Kühlschrank 2–3 Wochen, im Tiefkühlfach mehrere Monate.

GENUSS-TIPP

Seitan kann wie Fleisch verarbeitet werden und nimmt jede Würze dankbar auf. Verarbeiten Sie ihn z. B. in Scheiben geschnitten als »Schnitzel« (s. S. 300), klein geschnitten und pikant gewürzt zu Geschnetzeltem (s. S. 320) oder mixen Sie ihn in der Küchenmaschine und formen Sie Würste (s. S. 314) oder Bällchen daraus (s. S. 319).





GREEN POWER-BOWL MIT AVOCADO UND KIWI

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 540 kcal

15 g EW · 31 g F · 44 g KH

2 EL Lupinenflocken

2 EL Amarantflocken

200 ml Kokos-Reis-Drink

1 kleiner grüner Apfel

1 Kiwi · 2 Medjool-Datteln

50 g junger Grünkohl
(ersatzweise Baby-Spinat)

½ Avocado

2 EL Limettensaft

1 TL Matcha-Pulver
(gemahlener Grüntee)

60 g Himbeeren

2 EL Kokos-Chips

1 TL Mohnsamen

Morning-Aufpepper in Quietschgrün

- 1 Die Lupinen- und Amarantflocken zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Kokos-Reis-Drink verrühren, dann 10–12 Min. quellen lassen.
- 2 Den Apfel waschen und vierteln; das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel quer in Stücke schneiden. Die Kiwi schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Datteln entkernen und klein schneiden.
- 3 Grünkohl putzen, waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Avocado entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und grob zerteilen.
- 4 Apfel, die Hälfte der Kiwi, Datteln, Avocado und die Flockenmischung im Standmixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab grob mixen. Grünkohl, Limettensaft, Matcha-Tee und 250 ml kaltes Wasser dazugeben und alles cremig pürieren.
- 5 Die Himbeeren verlesen, kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Smoothie-Bowl auf Schalen verteilen. Die Himbeeren und die übrigen Kiwischeiben darauflegen. Die Power-Bowl mit Kokos-Chips und Mohnsamen bestreut servieren.

TUNING-TIPP

Wie wäre es mit einer **eiskalten Smoothie-Bowl** als Snack im Sommer? Dafür die Apfel- und Kiwi-Stücke in einer Plastikbox oder einem Gefrierbeutel mindestens 3 Std. (besser über Nacht) einfrieren. Dann mit den übrigen Zutaten noch gefroren in einem starken Mixer fein pürieren. Klappt auch perfekt mit Mango oder Banane.

