

LENA MERZ

ANNINA SCHÄFLEIN

# *for* VEGAN FAMILY



G|U

## GUT ZU WISSEN

- Vorwort: Gesund, bunt, köstlich, vegan . . . . 7  
Einen veganen Familientag gestalten . . . . 8  
Meal Prep . . . . 10  
Vegan rundum versorgt . . . . 12  
Der vegane Vorratsschrank . . . . 14  
Die wichtigsten veganen Nährstoffe . . . . 16  
Alle an einem Tisch . . . . 18

Vegan-  
Wissen



63

## SOMMER- gerichte

SO HEISS – EIN EIS!  
ABKÜHLUNG AUS DER EIGENEN KÜCHE,  
VOLLREIFES GEMÜSE UND MEDITERRANE  
AROMEN MACHEN SOMMERLAUNE.

- Grundrezept Walnuss-Knusper-Müsli . . 64  
Nachtsch für Groß und Klein . . . . . 94

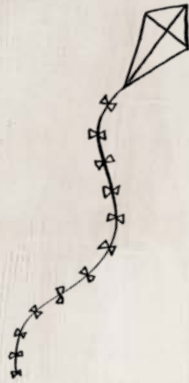
21

## FRÜHLINGS- gerichte

FRISCHE KRÄUTER, ZARTES GEMÜSE,  
LECKERE BEEREN:  
IM FRÜHLING WIRD DIE KÜCHE BUNT,  
FRISCH UND ABWECHSLUNGSREICH.

- Grundrezept Gefüllte Teigtaschen . . . . 22  
Schnelle Suppen für jeden Tag . . . . . 48





103

## HERBST- gerichte

ERNTZEIT!

APFEL, KARTOFFEL, KÜRBIS UND CO.  
KULLERN VON GANZ ALLEIN IN DEN  
EINKAUFSKORB UND SCHMECKEN  
GEBRATEN, GEBACKEN ODER GEKOCHT  
EINFACH WUNDERBAR.

Grundrezept Hefeteig .....104  
Brotaufstriche einfach & schnell  
gemacht .....106



145

## WINTER- gerichte

HURRA, ES SCHNEIT!

WENN ES DRAUSSEN KALT IST,  
WÄRMEN WIR BÄUCHE UND HERZEN MIT  
WÜRZIGEN ONE-POTS, DEFTIGEN SUPPEN  
UND VEGANEM SOULFOOD.

Grundrezept Pancakes. ....146  
Pestos und Saucen für  
Pasta & aufs Brot .....180



## ZUM NACHSCHLAGEN

Register von A-Z .....184  
Impressum .....192



INHALT 5

# DER VEGANE VORRATSSCHRANK

*Eine durchdachte Vorratshaltung macht das Leben leichter, weil man das Kochen strukturierter gestalten kann. Praktischer Nebeneffekt: Geplantes Einkaufen spart Geld und beugt der Verschwendung von Lebensmitteln vor.*

## ORDNUNG IST DAS HALBE LEBEN?!

Es hilft ungemein, in regelmäßigen Abständen die Vorräte durchzuschauen, aufzubrauchen und ein für die Familie passendes System zu entwickeln. So kann der Koch oder die Köchin leicht die benötigten Zutaten herausnehmen, an den dafür vorgesehenen Platz zurückstellen oder auf den Einkaufszettel schreiben, was aufgebraucht wurde.

## EINKAUFSPLANUNG

Daher unbedingt wichtig: vor dem Einkaufen die Vorräte checken. Und das geht viel leichter und schneller, wenn alles seinen Platz hat. Wer Chaos bei der Vorratshaltung hat, kauft sonst vielleicht die dritte Packung Vollkornreis, obwohl die Vorräte nicht nur diesen, sondern einen Wildreis, Naturreis und Basmatireis zu bieten hätten. Entweder anhand der Vorräte überlegen, was man mal wieder kochen könnte, oder die Vorräte vor dem Einkaufen überprüfen, um nichts mehrfach bevorraten zu müssen.

## VORRATSHALTUNG MIT SYSTEM

Das richtige System muss her und darf bleiben. Nicht nur der Ordnung und Übersichtlichkeit wegen, sondern auch, um die Haltbarkeit der einzelnen Lebensmittel zu verbessern. Es hilft dabei, das eigene System zu finden und auf beschriftete Vorratsdosen, -gläser oder ein Kistensystem zurückzugreifen und zu schauen, was sich bewährt.

Tipp: Im Kühlschrank und Vorratsbereich können spezielle Bereiche definiert werden, die zum eigenen Kochalltag passen. Wie wäre es zum Beispiel mit kleinen wiederverwendbaren Boxen, die sich als Kochboxen für die unterschiedlichen Mahlzeiten der Woche mit den zum Rezept gehörigen Zutaten richten lassen? Auch kann z. B. eine Box mit allen trockenen Zutaten für das Müsli oder Porridge gefüllt werden, die am Morgen einfach nur aus dem Schrank gegriffen werden muss.

Bei uns bewährt hat sich auch eine »Iss mich zuerst«-Box, in der Lebensmittel Platz finden, die geöffnet wurden oder zügig verbraucht werden müssen.

## AUSTAUSCHPRODUKTE: MACH'S DIR LEICHT

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien oder einfach einem anderen Geschmack, ist es vielleicht für das ein oder andere Rezept wichtig, bestimmte Rezeptbestandteile auszutauschen.

Tauschen nach Geschmack: Für viele Rezepte verwenden wir Pflanzendrinks oder Sahneersatz aus Nüssen, Getreide oder Hülsenfrüchten. Und in fast allen Rezepten können diese beliebig ausgetauscht werden. Ist es für das Gelingen des Rezeptes tatsächlich von Bedeutung, so steht es direkt mit dabei.

Genauso verhält es sich auch mit Getreide- oder Fleischalternativen und -ersatzprodukten. Die Rezepte geben ungefähre Mengen- und Zeitvorgaben, aber es steht euch beim Nachkochen selbstverständlich völlig frei, nach Belieben auszutauschen.

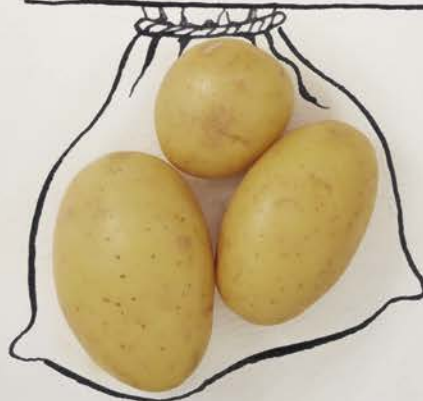
Vegane Ersatzprodukte wie Käse-, Fleisch- und Wurstaternen sind stark verarbeitete Produkte und sollten in der veganen Familienküche selten zum Einsatz kommen. Deswegen bieten wir

mit unseren Rezepten Mahlzeiten mit gesunden Alternativen. So kommt statt veganer Wurst einer unserer Aufstriche von S. 106 auf das Brot. Statt veganem Käse nutzen wir Hefeflocken oder selbst gemachten Pinienkern-Parmesan wie bei der Minestrone von S. 87. Und auch unsere Backwaren kommen ohne gekauften Ei-Ersatz aus, in dem wir mit Lein- oder Chia-Samen backen, wie unser Gemüsebrot von S. 35 zeigt. Statt veganem Hackersatz greifen wir auf solches aus Sonnenblumenkernen wie für die Lasagne von S. 30 oder Jackfrucht wie bei den Teigschiffchen von S. 83 zurück.

## LEERER VORRATSSCHRANK – LEERER TELLER?!

Sollte der Vorrat an bestimmten Lebensmitteln wie Nüssen, Getreide, Mehl oder Pflanzendrinks einmal leer sein, so darf hier auch gerne kombiniert, getauscht oder ersetzt werden. So funktionieren z. B. unser Hefeteig von S. 104 oder die Knusperstangen von S. 116 mit verschiedenen Mehlsorten. Die Linsenbällchen von S. 131 können statt mit roten auch mit gelben Linsen zubereitet werden, und statt Kürbiskerne dürfen es für die Quiche von S. 75 auch Sonnenblumenkerne oder eine Kerne-Saaten-Nuss-Mischung sein. Hier sollte lediglich das Nährstoffprofil der verschiedenen Lebensmittel im Auge behalten werden.

Kartoffeln mögen  
es dunkel und  
trocken



# CAESAR'S SALAD

## mit Seitanschnitzelstreifen

### FÜR 4 PERSONEN

200 g Seitanschnitzel  
40 g Mehl  
je ½ TL edelsüßes Paprikapulver, Salz, getrockneter Majoran, Chiliflocken  
30 g Semmelbrösel  
2 EL Olivenöl  
4 Scheiben Vollkornbrot  
2 Römersalatherzen  
1 Salatgurke  
150 g Kirschtomaten  
1 Knoblauchzehe  
60 g vegane Mayonnaise  
1 EL Cashewmus  
1 TL Dijon-Senf  
1 EL Hefeflocken  
2 EL Zitronensaft  
30 g vegane Parmesanalternative

Zubereitungszeit: 35 Min.

Pro Portion ca. 445 kcal,  
22 g E, 19 g F, 45 g KH

- 1 Die Schnitzel auf einem großen Teller mit Küchenpapier abtupfen. Für die Panade in einem tiefen Teller 75 ml Wasser mit dem Mehl und den Gewürzen klümpchenfrei verrühren. Die Semmelbrösel in einen zweiten Teller geben. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
- 2 Inzwischen Seitanschnitzel erst im Mehl-Wasser-Gemisch wälzen und dann in den Bröseln panieren. Brösel dabei leicht andrücken. Schnitzel bei mittlerer Hitze von einer Seite ca. 5 Min. knusprig anbraten, wenden und weitere 4 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen, längs halbieren und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.
- 3 Die Brotscheiben knusprig toasten und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Inzwischen den Salat halbieren, den Strunk entfernen und den Salat in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Die Gurke waschen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
- 4 Den Knoblauch schälen und in ein Schraubglas pressen, alle übrigen Zutaten bis auf den Parmesan dazugeben. 3 EL Wasser ergänzen, das Glas fest verschließen und alles zu einem cremigen Dressing schütteln.
- 5 Parmesan in dünne Scheiben hobeln. Den Salat und das Gemüse in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermengen und mit den Seitanschnitzelstreifen sowie dem Parmesan toppen.

