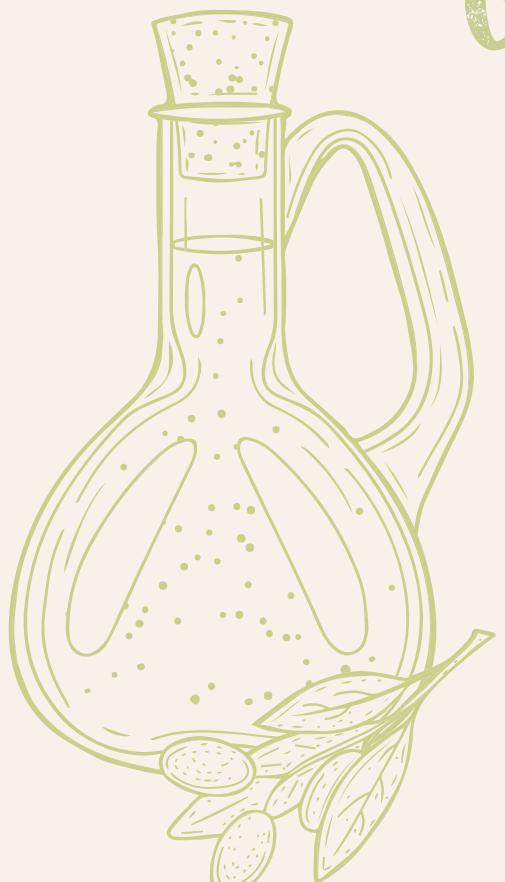


GANZ ENTSpannt
vegan





CARINA WOHLLEBEN

GANZ ENTSpannt
vegan

DAS KOCHBUCH

77 Rezepte
für Alltag, Familie und Gäste

HEYNE <

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Alle Bilder stammen von Carina Wohlleben, mit Ausnahme von:

Big Stock: 1, 6, 29, 81, 99, 111, 176 (leyal703), 171 (SpicyTruffel); Creative Market: 2, 21, 25, 33, 35, 37, 43, 47, 51, 63, 65, 71, 75, 85, 105, 107, 113, 117, 123, 128, 129, 131, 137, 149, 157, 163, 165, 167 (DigitalArtsi); Gaby Gerster: 18, 38, 52, 72, 90, 126, 138, 160; Shutterstock.com: 7 (hellosukhova), 41, 145 (Victoria Sergeeva)



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Originalausgabe 10/2022

Copyright © 2022 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Katy Albrecht

Umschlaggestaltung und Layout: Eisele Grafik-Design, München

Umschlagfoto: © Gaby Gerster

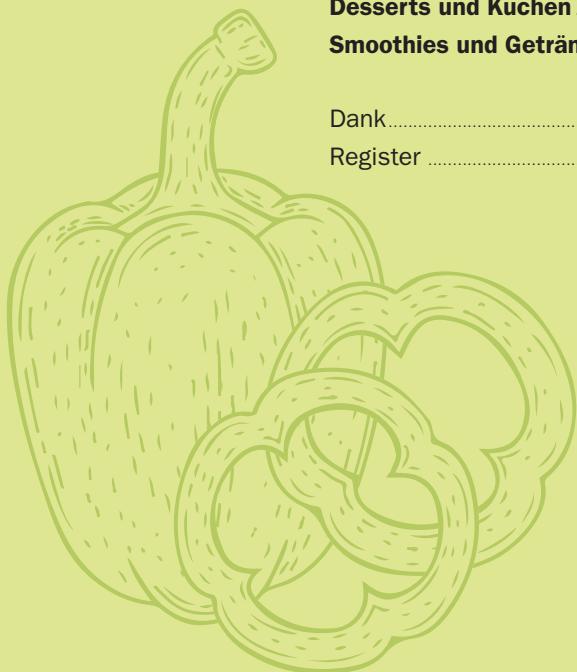
Druck: aprinta druck GmbH, Wemding

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-60642-5

Inhalt

Vorwort.....	8
Vegane Ernährung	9
Nährstoffe.....	10
Warenkunde.....	14
Equipment.....	16
Frühstück.....	19
Snacks.....	39
Salate und kalte Gerichte.....	53
Suppen.....	73
Hauptgerichte.....	91
Soßen und Dips	127
Desserts und Kuchen	139
Smoothies und Getränke.....	161
Dank.....	172
Register	173



**POWERED
BY
PANTS**

Vorwort

Erst einmal herzlich willkommen. Ich freue mich riesig, dass du vegan kochen möchtest. Ich bin Carina - Autorin, Ernährungsberaterin, Food-Bloggerin und Mama von zwei Kindern. Seit Anfang 2019 ernähren wir uns als Familie rein pflanzlich. Dieser Weg hat uns alle sehr bereichert und deswegen würde ich ihn gerne mit dir teilen. Wenn auch du überlegst, deine Ernährung zu ändern, oder einfach nur ein paar Anregungen brauchst, dann bist du hier genau richtig. Eine pflanzliche Ernährung muss nämlich nicht nur aus Rohkost und Bohnen bestehen und das Gefühl von Verzicht muss überhaupt nicht aufkommen. Durch meine geteilten Erfahrungen kannst du die ein oder andere Hürde auf dem Weg zur pflanzlichen Ernährung leichter nehmen. Das verspreche ich dir!

Schon als Kind gehörten Kochen und Backen zu meinen Leidenschaften. Ich liebte es, meiner Mutter in der Küche zu helfen und mit elf Jahren bekam ich an Weihnachten mein erstes Kochbuch geschenkt. Seitdem war ich an ein bis zwei Tagen in der Woche für das Kochen in der Familie zuständig – selbstverständlich auf meinen eigenen Wunsch hin.

Doch als ich 2019 begann, mich vegan zu ernähren, änderte sich alles. Ich hatte das Gefühl, das Kochen und Backen neu lernen zu müssen. Nichts schmeckte mehr wie vorher und beim Backen war ich weit entfernt davon, Gäste mit leckeren veganen Kuchen und Torten zu begeistern. Ja, ich fühlte mich tatsächlich ein wenig verloren und das, obwohl

ich nur eine Handvoll Produkte aus meinem Speiseplan gestrichen hatte. Ich vermisste so manches Mal die altbekannten Geschmäcker aus meinem mischköstlichen Leben. Also legte ich meine Koch- und Backbücher beiseite und begann selbst zu experimentieren. Dabei entdeckte ich eine weitere Leidenschaft: die Entwicklung von veganen Rezepten. Natürlich schmeckte nicht alles von vorneherein gut, doch nach wenigen Monaten hatte ich den Dreh raus. Das war der Startschuss für meinen Foodblog Vegan Wohlleben auf Instagram (@vegan.wohl.leben), auf dem ich seither meine veganen Rezeptkreationen teile. Übrigens findest du einige der beliebtesten Rezepte aus dem Blog in diesem Kochbuch, dazu viele neue Ideen und Kombinationsmöglichkeiten. Mein Credo lautet: Eine vegane Ernährung darf leicht sein und Spaß machen. Du brauchst nicht etliche verschiedene exotische Zutaten, um köstliche vegane Gerichte zuzubereiten, und musst auch nicht stundenlang in der Küche stehen. In diesem Kochbuch warten 77 leckere vegane und vor allem alltagstaugliche Gerichte auf dich, die dir den Übergang von mischköstlicher zu veganer Ernährung erleichtern. Bevor es aber zu den Rezepten geht, habe ich für dich noch ein paar wichtige Informationen zusammengestellt. Ich wünsche dir viel Freude beim Kochen und vor allen Dingen viele leckere vegane Geschmackserlebnisse!

Carina

Vegane Ernährung

Wenn man sich sein Leben lang mischköstlich ernährt hat, kann das vegane Kochen zu einer echten Herausforderung werden – denn als Veganer:in isst man schließlich nur noch Pflanzen. Klassischerweise kommen uns beim Gedanken an Speisen Bilder in den Kopf, bei denen das Fleisch die Hauptkomponente und das Gemüse lediglich Beilagen sind. Deswegen gilt es bei der veganen Ernährung Alternativen zu finden, bei denen das Gefühl von Verzicht oder Einseitigkeit gar nicht erst aufkommt, wenn plötzlich die Hauptkomponente fehlt. Du wirst feststellen, dass einige meiner Rezepte an Gerichte angelehnt sind, die ursprünglich tierische Zutaten beinhalten. Warum? Ganz einfach, weil viele von uns alte Gewohnheiten und Geschmäcker lieben und nicht für immer darauf verzichten möchten. Selbstverständlich schmeckt ein Sellerieschnitzel mit Jägersoße nicht wie ein Schnitzel aus Schweinefleisch mit Jägersoße. Dennoch ist es eine unglaublich leckere Alternative, die dem tierischen Original geschmacklich in nichts nachsteht. Bei allen Gerichten kommt es auf die richtige Zubereitung an und dabei spielt das Zusammenspiel verschiedener Gewürze und Aromen eine entscheidende Rolle. Du brauchst auch keine Sorge zu haben, von veganen Hauptgerichten nicht satt zu werden. Denn dadurch, dass die Rezepte viele Nähr- und Ballaststoffe enthalten, entsteht immer ein angenehmes Sättigungsgefühl. Selbstverständlich kommen auch die Naschkatzen in diesem Kochbuch nicht zu kurz. Ich zeige dir, wie du köstliche Desserts, von cremig bis luftig, fruchtig-leichte Obstkuchen und mächtige Sahnetorten zubereiten kannst: All das gibt es nämlich auch in veganer Variante und häufig sind die

Gerichte sogar schneller zubereitet als im Original, wo Zutaten wie Eier, Sahne oder Butter zum Einsatz kommen. Es ist einfach eine kleine Umgewöhnung, doch hat man einmal den Dreh raus, ist es ganz leicht. Vegane Schlagcreme gibt es mittlerweile in den meisten Supermärkten im Kühlregal und sie kommt sowohl geschmacklich als auch in ihrer Funktionalität echter Schlagsahne absolut gleich. Wenn du kein Ersatzprodukt verwenden möchtest, kannst du stattdessen auch den festen Teil, der sich in einer Dose Kokosmilch oben absetzt, mit einem Mixer aufschlagen. Allerdings bleibt hier natürlich der typische Kokoseigengeschmack erhalten, den man nicht in jedem Rezept möchte. Statt Kuhmilch verwende ich zum Backen und für die Zubereitung von Süßspeisen gerne Hafer- oder Sojamilch, statt Butter verwende ich vegane Margarine und in vielen Kuchen kommt Öl zum Einsatz. Das sorgt dafür, dass der Teig schön saftig bleibt. Falls du auf den altbekannten Buttergeschmack nicht verzichten möchtest, kannst du auf ein Öl mit Butteraroma zurückgreifen. Auch das ist praktischerweise in den meisten Supermärkten erhältlich. Die größte Herausforderung beim Backen ist wohl für die meisten der Verzicht auf Eier. Doch – du ahnst es vermutlich – auch die kann man prima ersetzen. In vielen Rezepten verwende ich statt der Eier eine Mischung aus Apfelessig und Natron für mehr Fluffigkeit, in anderen Apfelmus oder Chia- bzw. Leinsamen. Und soll ich dir verraten, was mir an veganem Kuchen- teig am besten gefällt? Man kann ihn ganz unbesorgt naschen, weil keine rohen Eier enthalten sind. Nun wünsche ich dir viel Spaß beim Kochen und viele leckere vegane Geschmackserlebnisse.