

KÜCHENRATGEBER

CORINNA SCHOBER

HERZHAFT VEGAN

*...macht satt und
glücklich*

GU

DAS PRINZIP - HERZHAFT VEGAN

DIE BASIS:

VEGANE SATTMACHER

Quinoa, Kartoffeln, Nudeln, Reis,
Hülsenfrüchte, Buchweizen

TOPPINGS

Nüsse, getrocknete Tomaten,
Oliven, Samen

GEWÜRZE

Räuchersalz, Paprika-
pulver, Knoblauch,
Zwiebeln, Lorbeer

GEMÜSE

Tomaten, Kohl, Pilze,
Wurzelgemüse,
Paprika, Brokkoli,
Blumenkohl

SAUCEN

Sojasauce, vegane Joghurt-
sauce, Tomatensauce, Guacamole,
Bratensauce

FLEISCH-/FISCHERSATZ

Räuchertofu, Seitan, »Steaks«
aus Erbsenproteinen, Bratlinge



UMAMI AUF DEINEM VEGANEN TELLER

GEMÜSE

Deftige Gemüsesorten mit viel Umami-Faktor sind z. B. getrocknete und frische Tomaten, Kartoffeln, Pilze, insbesondere Shiitake, Brokoli, Mais, Kohlsorten oder Hülsenfrüchte.

GEWÜRZE

Einen natürlichen Umami-Geschmack – sprich salzig, würzig – erzielt man mit Räuchersalz, Steinpilzpulver, geräuchertem Paprikapulver, Zwiebelgranulat oder geschmortem Knoblauch.

SAUCEN

Einen hohen Umami-Wert haben z. B. Sojasauce, Gemüsebrühe, Miso-Paste, selbst gemachte Käsesaucen aus Hefeflocken oder Erdnussauce.

TOPPINGS

Top für Extra-Umami: getrocknete Tomaten, Oliven, getrocknete Pilze, Walnüsse oder Hefeflocken.

OBST

Für mehr Umami eignen sich Erdbeeren, Kiwis, Weintrauben, Äpfel oder Birnen als Topping für Salatbowls.

KÄSE- UND FLEISCHERSATZ

Vegane Alternativen mit hohem Umami-Faktor sind z. B. veganer Parmesan aus Hefeflocken, Tempeh, Pilze oder Räuchertofu.



FLEISCH- UND FISCH-ALTERNATIVEN

TOFU/RÄUCHERTOFU

ist ein Sojaquark. Liefert Eiweiß und kann aufgrund des neutralen Geschmacks vielseitig verwendet werden: zerbröckelt z. B. als Hackfleisch-Alternative und als Basis für Bratlinge.

TEMPEH

besteht aus fermentierten Sojabohnen, ist leicht verdaulich und nährstoffreich. Er wird pur oder mariniert in der Pfanne angebraten.

HÜLSENFRÜCHTE

sind sehr eiweißreich. Für Bratlinge eignen sich Bohnen oder Linsen am besten.

SEITAN

besteht aus Weizeneiweiß. Es gibt Seitanpulver (zum Selbermachen) oder fertigen Seitan. Zum Braten oder für Eintöpfe.

SOJASCHNETZEL

bestehen aus entfettetem Sojamehl. Ideal für vegane Bolognese, Lasagne oder für Braten.

GETREIDE

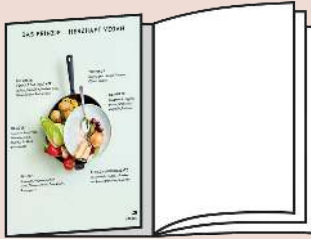
wie Bulgur, Couscous und Grünkern eignen sich für verschiedene Bratlinge.



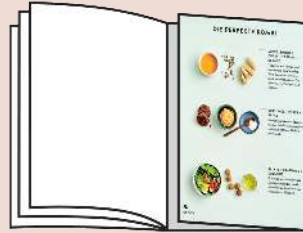
INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

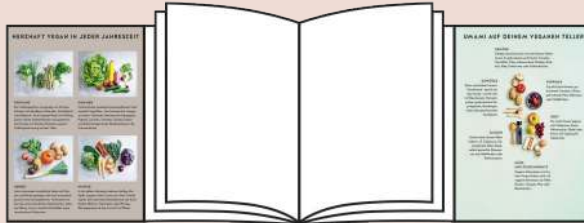
DAS PRINZIP:
HERZHAFT VEGAN



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
HERZHAFT VEGAN IN
JEDER JAHRESZEIT



Immer griffbereit:
UMAMI AUF
DEINEM TELLER

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 SCHNELL UND
EINFACH



18 AUS DER PFANNE



34 AUS DEM TOPF



46 AUS DEM OFEN

04 DIE AUTORIN

05 BLITZREZEPT: CASHEW-PARMESAN

50 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



GU
CLOU

Das ist ein Grundrezept für eine Buddha Bowl. Als Toppings eignen sich Falafel-Bällchen, Avocado-spalten, Nüsse oder frische Kräuter.

BUDDHA BOWL MIT FRENCH DRESSING

SOMMER-REZEPT

FÜR DIE BOWL

1 Süßkartoffel (350 g)
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
1 Brokkoli
100 g Baby-Blattspinat
200 g Kichererbsen (Glas)

FÜR DAS FRENCH DRESSING

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone
5 EL Rapsöl
4 EL Pflanzendrink
2 EL Mandelmus
Salz, Pfeffer

BOWL: Backofen auf 200° vorheizen. Die Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffelwürfel darauf verteilen und im Ofen (oben) 25–30 Min. backen.

Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Salzwasser in einem weiten Topf zum Kochen bringen und die Brokkoliröschen darin ca. 3 Min. blanchieren. Baby-Spinat und Kichererbsen waschen und abtropfen lassen.

Baby-Spinat, Kichererbsen, geröstete Süßkartoffeln und blanchierte Brokkoliröschen auf zwei Schüsseln verteilen.

DRESSING: Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in sehr kleine Stücke hacken. Die Zitrone auspressen. Rapsöl mit Pflanzendrink, Mandelmus, Zitronensaft, Zwiebel, Knoblauch, Salz und Pfeffer zu einem cremigen Dressing verrühren und über die vorbereiteten Bowls gießen.



KASPRESSKNÖDEL MIT DIP

AUS ÖSTERREICH

FÜR DIE KNÖDEL

250 g Knödelbrot
200 ml Pflanzendrink
2 Möhren
2 Zwiebeln
1 EL Öl
1 Stängel Basilikum
2 EL Hefeflocken
70 g vegane Reibekäse-Alternative
Salz, Pfeffer

FÜR DEN DIP

½ Bio-Zitrone
150 g vegane Joghurt-Alternative
(z. B. aus Soja)
1 EL Tahin (Sesampaste)
Salz, Pfeffer

AUSSERDEM

Öl zum Braten

KNÖDEL: Das Knödelbrot in eine Schüssel geben und mit Pflanzendrink übergießen. Zugedeckt ca. 15 Min. durchziehen lassen. Die Möhren waschen, schälen und raspeln. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Raspelmöhren, gedünstete Zwiebelwürfel, Basilikum, Hefeflocken und Reibekäse-Alternative zu den Semmelwürfeln geben und gründlich untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig gleichmäßige Taler formen und von beiden Seiten in ca. 5 Min. goldgelb backen.

DIP: Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Joghurt-Alternative mit Tahin, Zitronensaft, abgeriebener Zitronenschale sowie Salz und Pfeffer verrühren und zu den Kaspressknödeln servieren.