

Vegan Basics



Alles, was man braucht, um ohne tierische Produkte gut zu kochen

Cornelia Schinharl



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

Vegan Basics Inhalt

Basic Know-how

Wir gehen einkaufen	6
17 vegane Lieblinge: die Basics fürs Feinmachen	8
Eiweiß mal in anderer Form – Tofu & Co.	12
Noch mehr Eiweiß: Seitan und Lupine	14
Minis mal groß: Hülsenfrüchte und Getreide	16
Gut für kluge Köpfe: Nüsse und Kerne	18

Basic Rezepte

Frühstück & Snacks **22**

Von Pancakes mit Ahornsirup über Frischkornmüsli bis Rote-Bete-Tramezzini

Vorspeisen, Mezze, Antipasti **44**

Von zartem Gemüse-Carpaccio mit Knuspernüssen über Erbsen-Hummus bis knusprige Frühlingsrollen

Salate & Suppen **64**

Von Nizza-Salat über Sauerkraut-Nuss-Rohkost bis Kartoffelsuppe mit Erbsen und Löwenzahn

Zum Sattessen **88**

Von Gemüse-Spaghetti mit Pesto über Sojabratlinge mit Pilzen bis Tomaten mit Amaranthfüllung

Süßes **124**

Von Grießflammeri mit Rhabarberkompott über gratinierte Pfirsiche bis Erdbeersorbet mit grünen Pfeffer

Register **138**

Impressum **143**

Der gute Tausch **144**

Vegan kochen – kinderleicht

Einfach mal nichts vom Tier essen. Klingt doch eigentlich ganz simpel, dachten wir am Anfang. War es dann aber doch nicht. »Nichts vom Tier« heißt ja schließlich auch: keine Milch, keine Eier, keinen Käse und noch nicht einmal Honig. Da geht's uns an die Gewohnheit. Und das haben wir ja manchmal doch nicht so gern ...



Aber dann, nach den ersten Koch-Erfahrungen, ist es irgendwie doch einfach geworden, hat es immer mehr Spaß gemacht. Und wir haben Dinge herausgefunden, die wir nicht vermutet hatten. Dass der gebratene Reis ohne Ei irgendwie viel feiner schmeckt. Und die Pizza gar keinen Käse braucht. Dass alles so pur und rein auf den Teller kommt und zudem angenehm leicht ist.

Und gerade weil uns das alles richtig gut gefallen hat, haben wir uns entschlossen, ganz aufs Nachahmen zu verzichten: keinen Hackbraten aus Soja und auch keine Carbonara mit Räuchertofu, was es so oft in der veganen Küche gibt. Wir haben den Räuchertofu lieber mal als Carpaccio ausprobiert oder in ein Sandwich gepackt und aus dem Soja ein Ragout mit ganz viel Gemüse gekocht. Nicht das Alte zu bewahren und nachzuahmen versucht, sondern das Neue ausprobiert.

Dann nehmen wir nämlich nicht nur nichts vom Tier, sondern sind ganz nebenbei auch noch so natürlich wie möglich. Denn wir finden: Ganz egal, ob man Veganer, Vegetarier oder Alles-esser ist – was wir essen, sollte erkennbar sein und bleiben.

Das ist immer wieder spannend, es schmeckt und es tut richtig gut! Dann mal los: vegan kochen – und zwar ganz einfach!





Ingwer



Pesto



Trockenfrüchte



Kräuter



Zitrone



Sprossen



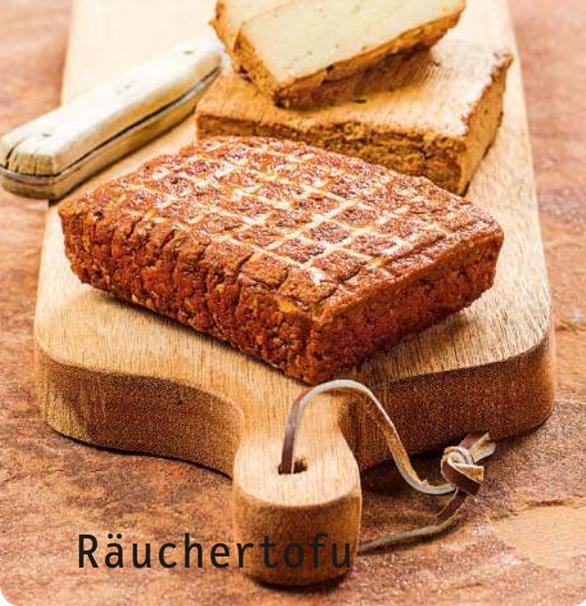
Avocado



Frühlingszwiebeln



Nüsse & Kerne



Räuchertofu



Öl-Aroma



Senf



Frische Früchte

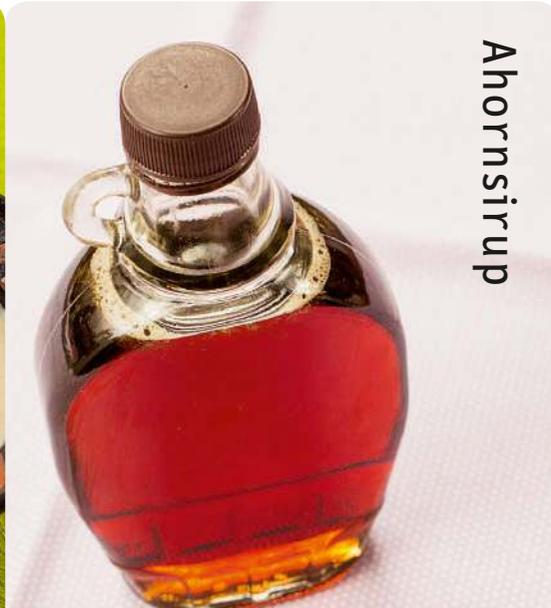
17 vegane
Lieblinge:
die Basics
fürs
Feinmachen



Chiliflocken



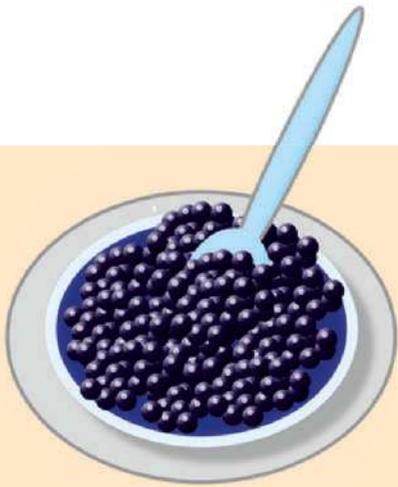
Nuss- & Sesampaste



Ahornsirup



Sauerkraut



Was
ist eigentlich ...

veganer Kaviar?

Sieht so aus wie der Namensvetter und schmeckt auch ein bisschen nach »Meer«, kostet aber nur einen Bruchteil von dem, was man für die Eier vom Stör hinblättern muss. Ist sehr fein, aber irgendwie trotzdem ganz anders. Gemacht wird dieser Kaviar aus Meeresalgen, zusammen mit Geliermittel (auch aus Algen), Konservierungsstoffen, Farbstoffen, Geschmacksverstärkern und Aromen, also nicht gerade simpel. Ist aber ja eher ein Gag als tägliche Nahrung! Übrigens lässt er sich wie das Original am besten auf geröstetem Brot mit einem Klacks veganem Sauerrahm oder eifreier Mayonnaise genießen.



Vegan ist überall:

Orient

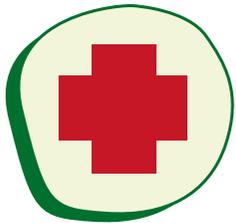
Knusprige Falafel mit Zwiebelstreifen und Blattsalat ins Fladenbrot gepackt, Hummus, Auberginenpaste oder doch lieber eine Creme aus Paprikaschoten und Nüssen, kalter erfrischender Couscoussalat oder dampfend heißer Couscous mit Gemüse in würziger Sauce, Gewürze wie in Tausend-und-einer-Nacht. Pistazien und Walnüsse, Granatäpfel und Feigen, Orangensalat mit Datteln und Minze, ... Jetzt aber endlich Schluss damit, sonst krieg ich richtig Hunger!

Unsere Lieblingsauce:

Dattel-Tamarinden-Chutney

Zum indischen Curry, aber auch zu Couscous, Gemüse und Reis schmeckt uns ein Chutney. Die Kombination aus der säuerlichen Tamarinde und den süß-aromatischen Datteln ist echt genial.

Für ein Schraubglas (ca. 350 ml) 50 g gepresstes Tamarindenmark (Asienladen) mit 150 ml heißem Wasser übergießen und 10 Minuten stehen lassen. 150 g Datteln entsteinen, würfeln. 200 g Tomaten häuten und ebenfalls würfeln. Das Tamarindenmark durch ein Sieb streichen, Flüssigkeit auffangen. Beides mit Datteln, Tomaten, 2 EL braunem Zucker und 1 TL Chiliflocken in 15 Minuten dickflüssig einkochen. Chutney salzen und ins Glas füllen, verschließen. Haltbarkeit: gekühlt 1-2 Monate.



Wie schaut's aus mit ... Kalzium?

Dass man davon viel aufnimmt, wenn man Milch(producte) isst, haben wir oft gehört. Dass diese aber gleichzeitig dafür sorgen, dass Kalzium ausgeschieden wird, ist uns eher neu. Kein Thema für alle vegan essenden Menschen, die ihre gute Portion Kalzium bekommen mit: dunkelgrünem Gemüse wie Mangold, Grünkohl, Brokkoli, Wirsing und Lauch, aber auch mit Rucola und Petersilie. Außerdem mit Nüssen und Kernen und mit Mineralwasser, das viel davon enthält. Wichtig: Besser resorbieren können wir es, wenn wir genügend Vitamin D bekommen – 30 Minuten pro Tag an der Sonne macht das leichter.



Bruschette mit Zucchini und scharfen Kernen

Herrlich fruchtig und ein bisschen feurig

Zutaten für 4 Personen:

1 junger Zucchini (ca. 120 g)
1 Tomate (ca. 120 g)
¼ Bund Petersilie
3 EL Olivenöl
Salz | Pfeffer
4 EL Sonnenblumenkerne
½ TL Chiliflocken
12 Scheiben (Vollkorn-)Baguette oder anderes lockeres Brot

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Kalorien pro Portion: 290 kcal

1 Backofen auf 250 Grad vorheizen. Den Zucchini waschen, putzen und fein hacken. Die Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und so fein wie



möglich hacken. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ebenfalls fein hacken.

2 Das Gemüse und die Petersilie mit 2 EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Das restliche Öl in einem Pfünnchen erhitzen. Die Sonnenblumenkerne einrühren, mit Salz und Chiliflocken würzen und bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten, bis sie anfangen zu springen. Die Pfanne dann gleich vom Herd nehmen.

4 Die Brotscheiben auf den Rost legen und im Ofen (Mitte) 4–5 Minuten rösten, bis sie knusprig sind. Die Brotscheiben auf eine Platte legen, Zucchini Mischung darauf verteilen. Die knusprigen Sonnenblumenkerne aufstreuen und die Crostini am besten gleich schmecken lassen.



Kürbis-Crostini mit Oliven

Mal was Ungewöhnliches

Zutaten für 4 Personen:

1 Stück Kürbis (ca. 400 g, z. B. Muskatkürbis oder Hokkaido)
Salz
2 EL Olivenöl
50 g schwarze Oliven
1 getrocknete Tomate (in Öl)
1 Frühlingszwiebel
2 Stängel Petersilie
Salz | Pfeffer
12 Scheiben (Vollkorn-)Baguette oder anderes lockeres Brot

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Kalorien pro Portion: 245 kcal

1 Backofen auf 220 Grad vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Kürbisstück die Kerne mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben. Den Kürbis in 1 cm dicke Spalten teilen, die Schale abschneiden (Hokkaido muss nicht geschält werden).



2 Die Kürbisspalten auf das Backblech legen und mit Salz bestreuen, Olivenöl darüberträufeln. Den Kürbis im Ofen (Mitte) ca. 20 Minuten backen, bis er weich und leicht gebräunt ist. Kurz abkühlen lassen.

3 Inzwischen Olivenfleisch von den Steinen schneiden und mit der abgetropften Tomate sehr fein schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

4 Den Backofen auf 250 Grad schalten. Die Brotscheiben auf den Rost legen und im Ofen (Mitte) 4–5 Minuten rösten, bis sie knusprig sind. In der Zeit den Kürbis mittelfein hacken und mit der Zwiebel, der Olivenmischung und der Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Die gerösteten Brotscheiben auf eine Platte legen, die Kürbismischung darauf verteilen. Die Crostini möglichst warm servieren, dann sind sie am feinsten!



Toast mit Nori-Gurken-Tatar

Mit feinem Meeraroma

Zutaten für 4 Personen:

1 Stück Salatgurke (ca. 200 g)
 2 TL Zitronensaft | Salz
 1 EL neutrales Öl | 1 EL Nori-Algen
 ½ Bund Schnittlauch
 1 TL Wasabipaste
 100 g saure Pflanzensahne (aus Soja)
 6 Scheiben Toastbrot

Zubereitungszeit: 15 Minuten
 + 1 Stunde Quellen
 Kalorien pro Portion: 180 kcal

1 Die Gurke schälen und fein hacken. Den Zitronensaft mit Salz und Öl gründlich verrühren. Die Gurke und die Algen untermischen und zugedeckt 1 Stunde ziehen lassen, bis die Algen leicht aufgequollen und geschmeidig sind.

2 Dann den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden. Wasabi und Pflanzensahne verrühren, salzen.



3 Die Toastscheiben diagonal durchschneiden. Dann auf den Rost legen und im Ofen (Mitte) 4–5 Minuten rösten, bis sie knusprig sind.

4 Die Toaststecken auf eine Platte legen und mit der Wasabicreme bestreichen. Die Gurkenmischung darauf verteilen, mit dem Schnittlauch bestreuen. Die Toasts sofort servieren.

Variante: Kohlrabi mit Sesam und Algen

50 ml heiße Gemüsebrühe mit 4 EL Nori-Algen oder etwas breiteren Meeresalgen mischen. In ca. 1 Stunde weich werden lassen. 1 kleinen Kohlrabi schälen, zarte Blätter abbrausen und sehr fein hacken. Den Kohlrabi in möglichst feine Streifen schneiden. 1 EL Sesammus mit 2 TL Zitronensaft, Salz und Chilipulver verrühren und mit dem Kohlrabi, Kohlrabiblättern und den Algen verrühren. Nochmals abschmecken. 6 Scheiben Toastbrot wie beschrieben halbieren und rösten. Die Kohlrabimischung darauf verteilen.

Grießflammeri mit Rhabarberkompott

Lässt sich super vorbereiten

Zutaten für 4 Personen:

Für den Flammeri:

½ Bio-Zitrone

1 l Reis-Kokos-Drink

50 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

150 g Hartweizengrieß

Für das Kompott:

600 g Rhabarber

1 Vanilleschote

1 Stück Zimtstange (3–4 cm)

50 g Zucker

2 EL Ahornsirup

Außerdem:

4 Förmchen (je ca. 300 ml)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

+ 4 Stunden Kühlen

Kalorien pro Portion: 405 kcal

1 Für den Flammeri die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben. Den Reis-Kokos-Drink mit dem Zucker und Vanillezucker in einem Topf heiß werden lassen. Den Grieß und die Zitronenschale unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen einrieseln lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 10 Minuten zu einem dicken Brei ausquellen lassen.

2 Die Förmchen mit kaltem Wasser ausspülen und nicht abtrocknen. Den Grießbrei einfüllen und erkalten lassen. Dann für ca. 4 Stunden (oder auch über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

3 Für das Kompott Rhabarber waschen und die Enden abschneiden. Fäden, die sich dabei lösen, abziehen. Rhabarber in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, Mark mit dem Messerrücken Herausschaben.

4 Den Rhabarber mit Vanilleschote und -mark, der Zimtstange und dem Zucker in einem Topf mit ½ l Wasser verrühren und zum Kochen bringen. Das Kompott offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis der Rhabarber weich ist. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

5 Dann die Vanilleschote und die Zimtstange entfernen, das Kompott mit dem Ahornsirup abschmecken.

6 Nach und nach die Förmchen mit den Grießflammeris jeweils mit einem umgedrehten Teller bedecken, mit Schwung wenden und den Flammeri auf den Teller stürzen. Rhabarberkompott daneben anrichten, servieren.

Variante: Polentaflammeri mit Beeren

400 g gemischte Beeren (z. B. Johannisbeeren, Himbeeren und Erdbeeren) kurz waschen, putzen oder verlesen und falls nötig kleiner schneiden. Mit 2 EL Zucker süßen. Den Flammeri mit 1 l Reis-Kokos-Drink, 50 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker und 125 g Instant-Polenta (Maisgrieß, vorgegart) wie beschrieben in 5 Minuten kochen. Den Polentabrei lauwarm abkühlen lassen, dann mit den Beeren in kalt ausgespülte Gläschen schichten. Für 1–2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Ungestürzt servieren.



Basic-TIPP

Der Flammeri kann noch viel mehr – etwa zum Schokoflammeri werden: 80 g vegane dunkle Schokolade in Stücke brechen und mit dem kalten Reis-Kokos-Drink mischen. Zusammen erwärmen und schmelzen. Dann geht es weiter wie im Rezept. Oder für einen Nussflammeri 80 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse in einer trockenen Pfanne anrösten, dann mit dem Drink mischen und weiter machen wie im Rezept.



Vegan Basics



Wie schmeckt das eigentlich – so ganz ohne Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte? Und: Was muss ich dazu wissen? Dieses Buch nimmt mit auf eine Entdeckungstour in die vegane Genusswelt! Mit tollen Rezepten rund um den Tag, rund um den Globus! Denn an jeder Ecke gibt's neue Aromen-Kombinationen zu entdecken: Wintergemüse mit Granatapfel, Kürbis-Crostini mit Oliven, Tomaten-Dattel-Salat. Aber auch ganz Bodenständiges wie würzige Kartoffelsuppe, Krautfleckerl, Rote-Bete-Apfel-Salat. Also alles drin, was wir lieben: Natürlich. Einfach. Gut!

GU

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-4311-2



9 783833 843112

€15,00 [D]
€15,50 [A]

www.gu.de