

HILDEGARD MÖLLER



VEGAN

G|U



Mit kostenloser App
zum Sammeln und Teilen
Deiner Lieblingsrezepte



EXTRAS UND SERVICE

- 4 Küchen-Starter-Kit
- 8 Vegan Specials
- 12 Grundrezept veganer »Käse«
- 14 »Käse« auf vegan – Magazin
- 16 Vegane Geschmacksbooster
- 124 Register
- 128 Impressum



18 SALATE UND SNACKS

- 20 Mango-Avocado-Caprese
- 22 Sommersalat mit Zucchini-Piccata
- 24 Rucola-Tempeh-Salat
- 28 Quinoa-Salat mit Ofengemüse
- 31 Kürbis-Linsen-Salat
- 32 Kartoffelsalat mit Tofu
- 34 Asia-Nudelsalat
- 38 Pink-Pitabrot mit Gurken-Raïta
- 41 Hummus mit Pfannenbrot
- 44 Tofubällchen mit Mandelmus-Dip
- 46 BBQ-Tempeh-Spieße
- 48 Ofen-Süßkartoffel
- 50 Mini-Gemüse-Törtchen



52 SUPPEN UND EINTÖPFE

- 54 Bicolor-Gazpacho
- 58 Möhren-Orangen-Suppe mit Linsen
- 60 Kartoffel-Pastinaken-Suppe
- 62 Chili sin carne
- 66 Blumenkohl-Kichererbsen-Curry
- 68 Asia-Gemüse-Topf



70 ZUM SATTESSEN

- 72 Seitan-Döner
- 76 Rote-Bohnen-Burger
- 78 Hirsottokugeln aus der Tüte
- 81 Pancakes mit Aioli vegani
- 82 Gemüse-Couscous-Pfanne
- 84 Spinat-Spargel-Pasta
- 87 Ofentomaten-Pasta
- 88 Spaghetti »alla carbonara«
- 92 Lasagne mit Tofu-Bolognese
- 94 Risotto bianco mit Rucola-Mandel-Pesto
- 98 Knusper-Tofu mit Apfel-Curry-Sauce
- 99 Scharfe Soja-Gemüse-Pfanne
- 100 Seitan-Geschnetzeltes
- 102 Potato-Crush mit Veganaise
- 106 Lauch-Flammkuchen



108 SÜSKRAM

- 110 Brownies mit Mango-Eis
- 114 Heidelbeer-Muffins
- 116 Schoko-Mandel-Pralinen
- 119 Schoko-Himbeer-Törtchen
- 120 American Pancakes
- 122 Kokos-Panna Cotta mit Erdbeersauce



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.

IKV



Die fantastischen 5 in Sachen Fleischersatz

1 Natur- und Räuchertofu

Der inzwischen salonfähige Allrounder ist mittlerweile in fast jedem Supermarkt zu Hause. Tofu wird aus gepresster Sojamilch hergestellt und anschließend in Lake eingelegt. Als Naturtofu ist er geschmacklich eher auf der neutralen Seite, und das ist gut so. Denn kräftig mariniert und gewürzt ist das Sojaprodukt vielseitig einsetzbar: etwa für Salat, Chili oder für Bolognese. Geräucherter Tofu hat beim Räuchern über Buchenholz bereits kräftiges Aroma getankt. Beide Sorten kannst Du zerkrümeln, würfeln oder auch pürieren.



2 Seitan

Den würzigen Fleischersatz kannst Du in Scheiben, Streifen oder Würfel schneiden, kräftig anbraten und für Döner, Gulasch oder Geschnetzeltes verwenden. Der vielseitige Küchenstar wurde ursprünglich von chinesischen und japanischen Zen-Buddhisten entwickelt und ist heute in jedem Bioladen oder Reformhaus zu finden. Sein Name klingt exotisch, Seitan besteht aber im Wesentlichen nur aus dem Weizeneiweiß Gluten. Für Menschen mit einer entsprechenden Unverträglichkeit (Zöliakie) ist dieses Produkt daher nicht geeignet. Sie sollten lieber auf Tofu und andere Sojaprodukte zurückgreifen.





3 Seidentofu

Zart, cremig und von feiner Konsistenz: Hergestellt aus geronnener Sojamilch wird der weiche Tofu nur soft gepresst und eignet sich mit seinem hohen Feuchtigkeitsgehalt sehr gut zum Pürieren, für Suppen, Saucen oder pikante Füllungen – eine wahre Bereicherung für die vegane Küche! Das besonders leichte und bekömmliche Produkt macht sich auch ausgezeichnet in Kuchen und Desserts.

4 Tempeh

Ein aromatisches Kraftpaket aus ganzen Sojabohnen! Der Clou: Durch die Zugabe von Schimmelpilzkulturen reifen die gekochten und geschälten Bohnen ähnlich wie Camembert und erhalten einen dezent nussigen bis pilzigen Geschmack. Durch seine feste Konsistenz eignet sich der Fleischersatz prima zum Braten. Tempeh stammt ursprünglich aus Indonesien, wo er schon seit Jahrhunderten verwendet wird.



5 Sojaschnetzel

Die unterschiedlich großen Schnetzel gibt es abgepackt im Reformhaus, Bioladen, Supermarkt oder auch in einigen Drogeriemärkten zu kaufen. Das auch als »Sojafleisch« bezeichnete Produkt wird bei hoher Temperatur und großem Druck aus Sojamehl hergestellt. Lass die Schnetzel zunächst in heißer Gemüsebrühe oder Wasser quellen, und – falls nötig – danach in einem Sieb abtropfen. Dann kannst Du sie wie Hackfleisch oder Geschnetzeltes in Öl anbraten. Wichtig ist kräftiges Würzen!



BBQ-Tempeh-Spieße

Echt scharf!

Zubereitungszeit: **ca. 50 Min.**

Marinierzeit: **1 Std.**

Pro Portion: **ca. 530 kcal**

Für 2 Personen

200 g Tempeh

1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)

3 Knoblauchzehen

4 EL Sojasauce

5 EL neutrales Öl

2 TL Chiliflocken

2 Zwiebeln

2 EL Apfelessig

3 EL Tomatenmark

2 EL Agavendicksaft

300 ml passierte Tomaten

2 Ringe Ananas (aus der Dose)

Salz

1 große rote Paprikaschote

Pfeffer

Außerdem:

2 oder 4 Holzspieße (je nach Länge)

1. Den Tempeh in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Ingwer und 1 Knoblauchzehe schälen und hacken. Beides mit Sojasauce, 2 EL Öl und 1 TL Chiliflocken verrühren. Die Tempehscheiben horizontal auf Spieße stecken. Mit der Marinade beträufeln und 1 Std. ziehen lassen, dabei zwischendurch wenden.
2. Für die Sauce 1 Zwiebel und den übrigen Knoblauch schälen, würfeln und in 1 EL Öl glasig dünsten. Die übrigen Chiliflocken unterrühren, das Ganze mit dem Essig ablöschen. Tomatenmark und Agavendicksaft hinzufügen und alles unter ständigem Rühren ca. 1 Min. dünsten. Passierte Tomaten unterrühren. Die Ananasringe würfeln und auch in die Sauce geben. Die Sauce salzen und ca. 15 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen. Abkühlen lassen.
3. Die Paprika längs halbieren und von Stielansatz, Trennwänden und Samen befreien. Hälften waschen und in Streifen schneiden. Die übrige Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
4. Den Backofen auf 60° vorheizen. Die Tempeh-Spieße aus der Marinade nehmen und in einer Pfanne in 1 EL Öl in ca. 8 Min. auf beiden Seiten knusprig braten. Im Ofen (Mitte) warm halten.
5. Die Pfanne säubern, dann 1 EL Öl darin erhitzen. Zwiebel- und Paprikastreifen darin unter Rühren in ca. 5 Min. bissfest garen, dann mit der Tempeh-Marinade ablöschen. Das Gemüse salzen und pfeffern und mit den Tempeh-Spießen und der BBQ-Sauce anrichten.

Schön spießig:
pikanter Snack
mit fruchtiger
Sauce.



Hirsottokugeln aus der Tüte

mit kräuterfrischer Tomaten-Salsa

Zubereitungszeit: **ca. 50 Min.**

Pro Portion: **ca. 470 kcal**

Für 2 Tortilla-Tüten

1 Zwiebel | 3 EL neutrales Öl

65 g Hirse

250 ml Gemüsebrühe (Instant)

2 Tomaten

2–3 Stängel Koriandergrün

1 EL Limettensaft

Salz | Pfeffer

Je ½ TL edelsüßes Paprika- und Currypulver

½ TL mittelscharfer Senf

½ TL Sojasauce

1–2 EL Kichererbsenmehl

2 große Weizen-Tortillas (ca. 25 cm Ø;
Fertigprodukt)

1 kleines Römersalatherz

Außerdem:

Muffinblech

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Hirse dazugeben und ca. 1 Min. unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze andünsten. Gemüsebrühe dazugießen. Alles aufkochen und dann bei schwacher Hitze offen ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann die Hirse vom Herd nehmen und in ca. 15 Min. ausquellen lassen.
2. Inzwischen die Tomaten waschen und klein würfeln. Den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit den Tomaten, übrigen Zwiebeln, 1 EL Öl und dem Limettensaft mischen. Die Salsa salzen und pfeffern.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Hirsemasse mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Currypulver abschmecken. Senf und Sojasauce unterrühren und alles mit 1 EL Kichererbsenmehl mischen. Falls nötig, noch etwas Mehl untermischen. Mit angefeuchteten Händen ca. 12 walnussgroße Bällchen formen.
4. In einer beschichteten Pfanne übriges Öl (1 EL) erhitzen. Die Bällchen darin unter Wenden von allen Seiten 8–10 Min. nicht zu heiß braten, sonst werden sie außen schwarz und bleiben innen kalt.
5. Die Tortillas in der Mitte falten, zu einer Spitztüte formen und die untere Kante umknicken. Tüten jeweils in eine Mulde des Muffinblechs drücken und im heißen Backofen (Mitte) ca. 10 Min. rösten. In dieser Zeit das Salatherz putzen, die Blätter waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Tortillas aus dem Ofen nehmen und mit Salat, Hirsottokugeln und Tomaten-Salsa füllen.

Tolles aus der
Tortilla-Tüte:
einfach
zugreifen!



American Pancakes

Hochstapler mit Orangensirup

Zubereitungszeit: **ca. 55 Min.**

Pro Stück: **ca. 220 kcal**

Für 8 Stück

1 Bio-Orange | 150 ml Orangensaft

100 ml Ahornsirup

225 g Mehl

2 TL Backpulver | Salz

1½ EL vegane Margarine

375 ml Sojamilch

1½ TL Apfelessig

2 EL Rohrzucker

2 EL neutrales Öl

1. Die Orange heiß waschen und gut abtrocknen. Die Schale fein abreiben- und den Saft auspressen. Den Saft mit dem zusätzlichen Orangensaft und dem Ahornsirup in einen kleinen Topf geben. Die Mischung erhitzen und bis auf die Hälfte zu einem Sirup einkochen.
2. Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Die Margarine schmelzen.
3. In einer Rührschüssel die Sojamilch, den Apfelessig und den Rohrzucker mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Die flüssige Margarine unterrühren. (Die Sojamilch flockt dabei etwas aus.)
4. Dann nach und nach die Mehlmischung unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
5. Den Backofen auf 50° vorheizen. Eine kleine beschichtete Pfanne (ca. 15 cm Ø) erhitzen. Den Pfannenboden mit 1 TL Öl einpinseln. Ca. 2–3 EL Teig in die Pfanne geben und mit dem Rücken eines Löffels glatt streichen, sodass der Boden der Pfanne vollständig mit Teig bedeckt ist. Den Pfannkuchen mit ca. ½ TL abgeriebener Orangenschale bestreuen und bei mittlerer Hitze 2–3 Min. backen.
6. Wenn sich auf der Oberseite die ersten Bläschen bilden und die Unterseite leicht braun und trocken wird, den Pancake mit einem Pfannenwender wenden und dann weitere 2–3 Min. backen, bis auch die zweite Seite leicht braun und trocken ist. Den fertigen Pancake aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm halten. Auf dieselbe Art noch sieben Pancakes jeweils in wenig Öl backen.
7. Wenn alle Pfannkuchen gebacken sind, die Pancakes aus dem Ofen nehmen. Auf einem Teller daraus einen schönen Turm bauen und diesen mit etwas Orangensirup beträufeln. Die Pancakes sofort und möglichst warm servieren und den restlichen Sirup mit auf den Tisch stellen.

Die gehen immer:
morgens, abends
und zwischen-
durch auch.



Einfach kochen, einfach glücklich und satt!

Hunger auf 100% vegane Küche, aber bisher noch nicht so oft am Herd gestanden? Hier kommt das passende Lesefutter mit rund **50 neuen Ohne-Tier-Rezepten**, die sich wirklich easy nachkochen lassen. Garantiert **ohne Fachchinesisch**, dafür mit genauen Erklärungen, warum dieser oder jener Handgriff beim Kochen nötig ist. So klappt's gleich von Anfang an, macht **richtig Spaß**, und schmecken tut's sowieso. Ob BBQ-Tempeh-Spieße oder Knuspertofu mit Currysauce – **einfach einsteigen** und loskochen! Einfach vegan eben!



Mit kostenloser App zum Sammeln
und Teilen Deiner Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-4309-9



9 783833 843099

€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

www.gu.de



GU