



VEGAN

Die
80 besten
Rezepte
★



König X Berg



1

HOCHWERTIGE ZUTATEN VERWENDEN

2

REGIONAL UND SAISONAL EINKAUFEN

3

KÜCHENKRÄUTER IN TÖPFEN ZIEHEN

4

BLATTSALATE SCHNELL VERBRAUCHEN

5

SALATDRESSING AUF VORRAT HERSTELLEN

10 TIPPS



6

SOJAPRODUKTE KENNENLERNEN

7

VERSCHIEDENE ÖLE VORRÄTIG HABEN

8

NÜSSE SELBST KNACKEN

9

SPEISEN DEKORATIV ANRICHTEN

10

GENIESSEN!



Vegan genießen ...

... war noch nie so einfach – die vegane Küche ist spannend und vielseitig wie nie! So gibt es heute eine Vielzahl aufregender und alltagstauglicher veganer Rezepte. Wer Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Gemüse raffiniert mit frischen Kräutern und Gewürzen aus aller Herren Länder kombiniert, hat unendliche Abwechslung auf dem Teller und ist nicht nur satt und glücklich, sondern auch gut versorgt mit Vitaminen, Mineralstoffen & Co. Schmackhafte Alternativen zu tierischen Produkten gibt es mittlerweile in allen Bio-Supermärkten. Milchprodukte lassen sich zum Beispiel durch Sojaghurt, Kokos- oder Mandelmilch ersetzen. Auch für das Binden und Gelieren gibt es rein pflanzliche Lösungen wie Sojamehl, geschrotete Leinsamen und Agar-Agar. Probieren Sie es aus!



INHALTSVERZEICHNIS

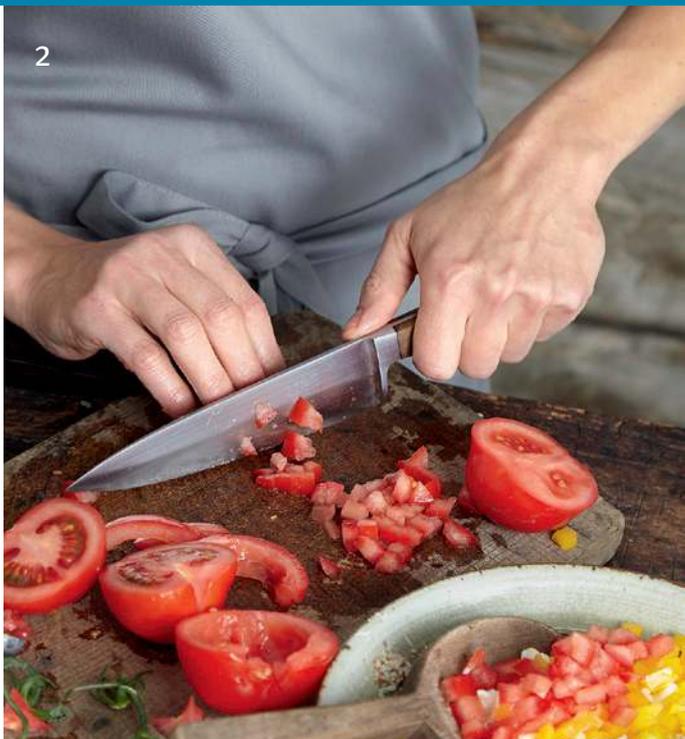
Vorspeisen & Snacks	4
Suppen & Salate	36
Hauptsache vegan	70
Dessert & Gebäck	122
Register.....	142
Impressum	144

VEGAN

1



2



3



4



Blumenkohlröschen mit bunten Würfeln

Diese Vorspeise ist optisch und geschmacklich ein Highlight. Das Beste: Sie schmeckt auch nach zwei, drei Tagen noch lecker.

50 g Mandeln
1 kleiner Blumenkohl (600 g)
1 gelbe Paprikaschote
3 Tomaten (grün oder rot)
1 Stängel Minze
1 Orange
2 – 3 EL Traubenkernöl
Salz
Pfeffer

Für 4 Portionen

Zubereitung: 45 Min.

1 Die Mandeln im Blitzhacker oder mit einem großen Messer fein hacken. Den Blumenkohl waschen, putzen und in winzige Röschen teilen (Bild 1). Die Paprikaschote putzen, waschen und in winzige Würfel schneiden.

2 Die Tomaten waschen und halbieren, die Stielansätze ausschneiden. Die Kerne mit einem Teelöffel herauschaben. Das Fruchtfleisch genauso klein würfeln wie die Paprikaschoten (Bild 2). Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel vermischen.

3 Die Minze abbrausen und trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen und bis auf 10 Stück grob schneiden. Den Saft der Orange auspressen und mit Traubenkernöl, ganzen Minzeblättchen, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab zu einem aromatischen Dressing aufschäumen (Bild 3).

4 Einen Metallring (6 cm Ø) in die Mitte eines Tellers stellen. Ein Viertel der Gemüse Mischung in den Ring schichten, mit etwas Dressing beträufeln und den Ring entfernen. Übriges Gemüse und Dressing wie beschrieben auf drei weitere Teller verteilen. Die grob geschnittenen Minzeblättchen über die Blumenkohltörtchen streuen.

Asia-Linsensalat mit Tofuspieß

Knackig-frisch und asiatisch inspiriert kommt dieser Linsensalat auf den Tisch – ein großes Plus dabei: Er lässt sich prima vorbereiten.

200 g Puy-Linsen (kleine grüne Linsen)
 Salz
 1 TL Kreuzkümmelsamen
 1 TL Koriandersamen
 1 Stück frischer Ingwer (5 cm)
 2 Knoblauchzehen
 1 kleine rote Zwiebel
 1 kleine rote Chilischote
 7 EL Aceto balsamico
 7 EL helle Sojasauce
 1 EL Tomatenketchup
 6 EL Olivenöl
 200 g Tofu (natur)
 2 TL Agavendicksaft
 50 g Sprossen (z. B. Radieschen- oder Rettichsprossen)
 2 – 3 Zweige Koriandergrün

Für 4 Portionen
 Zubereitung: 50 Min.
 Marinieren: 30 Min.

1 Die Linsen in ein Sieb geben, kalt abwaschen und abtropfen lassen. In leicht gesalzenem Wasser 15 – 20 Min. kochen lassen, bis sie weich sind, aber noch nicht zerfallen. Linsen erneut in ein Sieb geben, kalt abwaschen und abtropfen lassen.

2 Die Kreuzkümmel- und Koriandersamen in einem Mörser oder mit einem großen Messer grob zerstoßen. Ingwer und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschlitzen, entkernen und klein hacken.

3 Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Chili mit Kreuzkümmel, Koriander, 50 ml Wasser, 5 EL Balsamico, 5 EL Sojasauce und dem Ketchup in einen Topf geben und alles einmal aufkochen. Die Würzmischung mit den Linsen mischen. 4 EL Olivenöl untermischen und alles zugedeckt 1 Std. durchziehen lassen.

4 Inzwischen den Tofu in kleine Würfel schneiden. Die Würfel auf 4 Spieße stecken und in eine Schale legen. Die restlichen 2 EL Sojasauce, den restlichen Balsamico und den Agavendicksaft verrühren und über die Spieße träufeln. Die Spieße ca. 30 Min. marinieren.

5 Die Sprossen in ein Sieb geben, kalt abwaschen und abtropfen lassen. Den Koriander waschen, die Blättchen abzupfen und unter den Linsensalat mischen. Die Sprossen untermischen. Den Salat abschmecken und ggf. nachwürzen.

6 Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Tofuspieße darin von allen Seiten kurz und kräftig anbraten. Auf dem Salat anrichten und sofort servieren.



Gurken-Fenchel-Süppchen mit Dill und Äpfeln

Für diese Suppe braucht man etwas Zeit, denn vor dem Genuss sollte sie drei Stunden kühlen. Dafür wird man mit ihrem frischen Geschmack belohnt.

1 große Knolle Fenchel
½ Salatgurke
4 Stängel Dill
Salz
Pfeffer
2 Stangen Staudensellerie
2 säuerliche grüne Äpfel
einige Spritzer Zitronensaft

Für 4 Portionen
Zubereitung: 10 Min.
Kühlen: 3 Std.

EINKAUFSTIPP

Salatgurken sind das ganze Jahr über erhältlich. Würziger sind aber Gärtnergurken. Sie werden auf Wochenmärkten und im Bioladen im Frühsommer angeboten. Die Gurken sind klein, knackig und kompakt.

1 Die Fenchelknolle waschen, putzen und vom Strunk befreien. Schönes Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Den Fenchel grob hacken. Die Salatgurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Die Gurke ebenfalls grob hacken. Den Dill abbrausen, trocken schütteln und die Spitzen von den Stängeln zupfen.

2 Fenchel, Gurke, Dill, Salz und Pfeffer in einem Standmixer fein pürieren, bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Die Suppe mind. 3 Std. durchkühlen lassen.

3 Dann Selleriestangen waschen und putzen, wenn sich dabei Fäden lösen, einfach abziehen. Sellerie klein würfeln. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und auch klein würfeln. Beides mischen, mit Zitronensaft beträufeln.

4 Das Süppchen in Schalen füllen, die Sellerie- und Apfelstückchen daraufstreuen. Mit dem Fenchelgrün garnieren.





Spargel im roten Mangoldblatt

Spargel und Mangold sind eine sehr feine Kombination. Zu diesem Gericht passen ausgezeichnet gebratene Kartoffeln mit etwas Kümmel.

1 kg Spargel
Salz
1 rote Mangoldstaude (700 – 800 g)
3 EL vegane Margarine
1 Schalotte
2 Lorbeerblätter
Pfeffer
½ TL Zucker
1 Bund Kerbel
½ TL Zitronensaft

Für 4 Portionen
Zubereitung: 45 Min.

- 1 Den Spargel waschen, schälen und die Enden um ½ cm kürzen. Schalen in einen Topf mit ca. 150 ml Wasser geben, salzen und aufkochen. 5 Min. garen, den Fond durch ein Sieb gießen und anschließend beiseitestellen.
- 2 Den Mangold waschen, trocken schütteln und den Strunk entfernen. Stiele aus den Blättern schneiden und beiseitestellen. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen, die Blätter kurz einlegen, herausheben, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 3 Pro Portion 2 – 3 Mangoldblätter so ausbreiten, dass sie einander überlappen. 4 – 5 Spargelstangen quer darauflegen, sodass die Spitzen die rechte Mangoldblattseite deutlich überragen. Das linke Mangoldblatt nun über die Spargelenden klappen, dann den Spargel von unten her einrollen. Die Mangoldstiele quer in 2 cm breite Stücke schneiden.
- 4 In einer großen, tiefen Pfanne 2 EL Margarine schmelzen. Schalotte schälen, fein würfeln und darin glasig dünsten. Die Mangoldstiele dazugeben und ca. 150 ml Spargelfond angießen. Die Lorbeerblätter dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Aufkochen, die Spargelpäckchen einlegen und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 4 – 5 Min. bissfest garen. Herausnehmen und warm stellen. Den Sud sämig einkochen.
- 5 Den Kerbel waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. 1 EL Margarine in den Fond rühren, mit einem Spritzer Zitronensaft und Pfeffer abschmecken und die Hälfte des Korbels einrühren. Je 1 Spargelpäckchen mit Mangoldstielen und Sud anrichten und mit etwas Kerbel bestreut servieren.

Gnocchi mit Salbeitomaten

Die mit Salbei und Knoblauch im Ofen gegarten Tomaten sind herrlich aromatisch – und eine perfekte Beilage zu Gnocchi oder veganer Pasta.

Für die Gnocchi:

900 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

Salz

300 g Mehl

2 EL Olivenöl

frisch geriebene Muskatnuss

Für die Tomaten:

750 g Kirschtomaten

4 Knoblauchzehen

1 Bund Salbei

Salz | Pfeffer

3 EL Agavendicksaft

2 EL Olivenöl

4 – 5 EL Sonnenblumenöl

4 EL Kürbiskerne

Für 4 Portionen

Zubereitung: 60 Min.

Ruhen: 30 Min. | Backen: 25 Min.

- 1 Für die Gnocchi die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit kochendem Salzwasser bei schwacher bis mittlerer Hitze 25 – 30 Min. zugedeckt garen. Abgießen und etwas abkühlen lassen.
- 2 Kartoffeln pellen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Mehl, Olivenöl, 1 TL Salz und etwas Muskatnuss zu einem glatten Teig verkneten. Daraus daumendicke Rollen formen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Mit einer Gabel die charakteristischen Rillen in die Gnocchi drücken.
- 3 Die Gnocchi portionsweise in leicht siedendem Salzwasser offen ca. 3 Min. gar ziehen lassen. Herausheben, abtropfen lassen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ca. 30 Min. ruhen lassen.
- 4 Backofen auf 220° (Umluft) vorheizen. Tomaten waschen, halbieren und in einer Auflaufform verteilen. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Salbei waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und die Hälfte davon klein schneiden. Tomaten salzen, pfeffern, mit Agavendicksaft und Olivenöl beträufeln, mit Knoblauch und klein geschnittenem Salbei bestreuen. Tomaten im heißen Ofen (Mitte, Umluft 200°) 20 – 25 Min. garen. In einer Pfanne 1 EL Sonnenblumenöl erhitzen. Die Kürbiskerne darin anbraten, herausnehmen.
- 5 Gnocchi und restlichen Salbei portionsweise in 3 – 4 EL heißem Sonnenblumenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Mit den Tomaten auf Tellern anrichten und mit Kürbiskernen bestreuen.

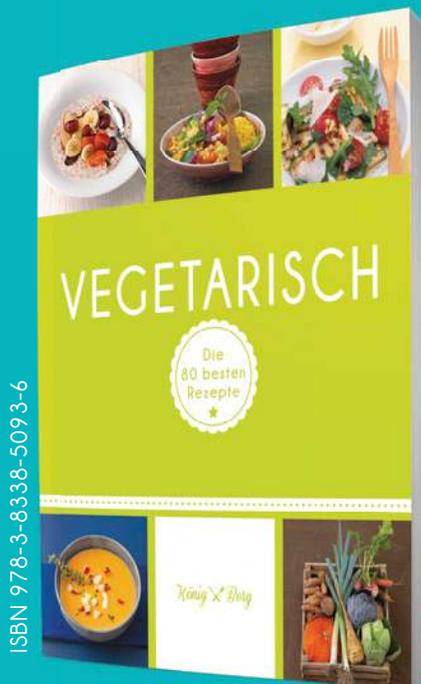
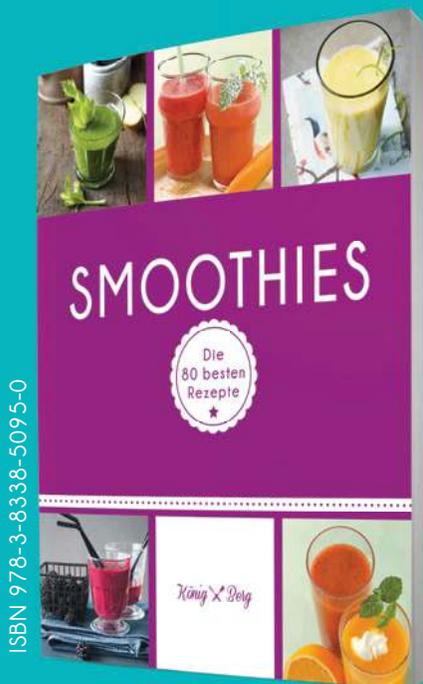
VARIANTE: SPARGEL-GNOCCHI MIT NÜSSEN

Die Gnocchi wie im Rezept oben beschrieben zubereiten. 500 g grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Dann 1 Bund Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken. 50 g Walnusskerne grob hacken. 2 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin rundum ca. 5 Min. braten, bis er leicht gebräunt ist. Nüsse und Bärlauch kurz mitbraten. Mit 2 EL Aceto balsamico ablöschen, salzen und pfeffern. Mit den gebratenen Gnocchi anrichten.



ENTDECKEN SIE WEITERE
TITEL VON

König X Berg



ISBN 978-3-8338-5096-7



ISBN 978-3-8338-5535-1



TOMATEN- MANDEL- AUFSTRICH



ZUBEREITUNG:

Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Alles mit den Oliven, Agavendicksaft und Kräuteressig fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN:

- ★ 50 g Mandelstifte
- ★ ½ Bund Basilikum
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 150 g sonnengetrocknete Tomaten
- ★ 5 grüne Oliven (ohne Stein)
- ★ je 1 TL Agavendicksaft und Kräuteressig
- ★ Salz und Pfeffer





PFLANZENPOWER PUR

Vegan ist Trend – und das zu Recht: Lassen Sie sich von der neuen Pflanzenküche inspirieren und von ihrer Vielfalt beeindrucken. Würzige, kräuterreiche und raffinierte Argumente werden Sie überzeugen! Knusprig gebratener Tofu oder aromatisches Ofengemüse, dazu ein knackiger Möhrensalat und leckere Dips: Diese Gerichte schmecken köstlich und gelingen ganz leicht. Die Auswahl an Rezepten reicht dabei von Salaten, Vorspeisen, Suppen und Hauptgerichten bis hin zu Desserts und Gebäck – und das ganz ohne Fleisch, Eier, Milchprodukte, Honig und Gelatine.



König X Berg

ISBN 978-3-8338-5536-8



9 783833 855368

