

MARTIN KINTRUP

VEGAN

für Faule



G|U



VEGAN

für Faule

Text: Martin Kintrup
Fotos: Coco Lang



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.

BEQUEMMACHER

- 8 Bequeme Lebensmittel aus dem Supermarkt
- 9 Bequeme Lebensmittel aus dem Drogeriemarkt

ECHT VEGAN

- 10 Rein pflanzliche Lebensmittel

FRÜHSTÜCK

- 14 Die schnellen 4 fürs Frühstück
- 16 Green-Power-Smoothie
- 18 Geröstetes Asia-Müsli
- 20 4 x schneller Flockenmix
- 22 No-Knead-Bread
- 24 4 x schnelle Brotaufstriche
- 26 Schoko-Erdnuss-Creme
- 28 Mandel-Pancakes
- 30 Bayrische Tofusemmel
- 32 Morgenwraps mit Sesamcreme

HEIMATKÜCHE

- 36 Die schnellen 4 für die regionale Küche
- 38 Rote-Bete-Carpaccio
- 40 4 x schnelle Salate
- 42 Grießschnitten mit Pilzen
- 44 4 x schnelle Kartoffeln
- 46 Spinat-Kartoffel-Auflauf
- 48 4 x schnelle deftige Suppen
- 50 Krautnudeln
- 52 Zwiebelkuchen mit Weintrauben
- 54 Kräuterpfannkuchen mit Pilzen



MEDITERRANES

- 58 Die schnellen 4 für die mediterrane Küche
- 60 Himbeer-Gazpacho-Shots
- 62 No-Knead-Ciabatta
- 64 Avocado-Bohnen-Salat
- 66 4 x schnelle Kleinigkeiten
- 68 Tartelettes aux tomates
- 70 4 x schnelle Pasta
- 72 Polenta mit Pilzgemüse
- 74 Steinpilzrisotto mit Tomaten
- 76 Djuvec-Reistopf

ASIATISCHES & ORIENTALISCHES

- 80 Die schnellen 4 für die exotische Küche
- 82 Tomatensalat mit Kichererbsen
- 84 Warmer Möhrensalat
- 86 4 x schnelle Blitz-Suppen
- 88 Süßkartoffel-Paprika-Gemüse
- 90 Gefüllte Paprika mit Couscous
- 92 4 x Schnelles mit Reis & Hülsenfrüchten
- 94 Rotes Kokos-Gemüse-Curry
- 96 Woknudeln mit Pflaumensauce

GRILLEN

- 100 Die schnellen 4 für die Grillsaison
- 102 Scharfe Wurstspieße
- 104 Grillgemüse mit Limetten
- 106 4 x schnelle Patties & Co.
- 108 4 x schnelle Saucen & Dips
- 110 Gefüllte Grilltomaten
- 112 Teriyaki-Tofu

DESSERTS & GEBÄCK

- 116 Die schnellen 4 für süße Sachen
- 118 Grießbrei mit Beeren
- 120 4 x schnelle Joghurtspeisen
- 122 Kokos-Milchreis-Brulée
- 124 Mandel-Schoko-Fondue
- 126 4 x schnelle Blechkuchen
- 128 Apfel-Marzipan-Strudel
- 130 Birnen-Preiselbeer-Crumble

FAULE MENÜS

- 132 Das leichte Sommermenü
- 133 Das Futtern-wie-bei-Muttern-Menü
- 134 Das herbstliche Schlemmermenü
- 135 Das Veggie-Gourmet-Menü

- 138 Register
- 142 Impressum

- 143 **EINKAUFSZETTEL**
auch zum Download auf
www.gu.de/kochenfuerfaule



SCHOKO-ERDNUSS-CREME

Schokoladig, cremig, knusprig – unwiderstehlich!

FÜR 1 GLAS (CA. 350 ML,
CA. 20 PORTIONEN)

200 g vegane Zartbitterschokolade
(50–70 % Kakaoanteil)

3 EL Erdnussmus

2 Pck. Bourbon-Vanillezucker

1 Prise Salz

125 g Sojasahne

50 g gesalzene, geröstete Erdnüsse

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN.

+ 2 STD. RUHEN

PRO PORTION: 100 KAL.

1 Die Schokolade in grobe Stücke brechen und in einem kleinen Topf bei geringer Hitze sanft schmelzen lassen, dabei ab und zu umrühren. Den Topf vom Herd nehmen.

2 Erdnussmus, Vanillezucker und Salz gleichmäßig unter die flüssige Schokolade mischen. Dann die Sojasahne glatt unterrühren. Die Erdnüsse grob hacken und ebenfalls unterrühren.

3 Die Schoko-Erdnuss-Creme in ein gründlich gesäubertes Twist-off-Glas füllen und gut verschließen. Vor dem Servieren unbedingt noch ca. 2 Std. ruhen lassen. Haltbarkeit: bei Zimmertemperatur mind. 2 Wochen.

AUCH GUT:

Für eine Schoko-Mandel-Creme das Erdnussmus durch Mandelmus ersetzen und anstatt der Erdnüsse einfach gesalzene, geröstete Mandeln nehmen.



MANDEL-PANCAKES

Perfekt für den Brunch am Wochenende

1 Mehl, Backpulver und Salz in einer Rührschüssel mischen. Sojamilch, Mandelmus und 1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Eventuell noch Bittermandelaroma untermischen. Den Teig kurz quellen lassen.

2 Inzwischen die gefrorenen Himbeeren mit Stärke und 1 EL Sirup oder Dicksaft in einem Topf erhitzen. Unter Rühren in 1–2 Min. leicht dicklich einkochen lassen. Das Mus vom Herd nehmen und beiseitestellen.

3 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Mit einem Schöpflöffel vier Teigportionen hineinschütten und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten in jeweils ca. 3 Min. goldbraun backen. Aus dem restlichen Teig in dem übrigen Öl noch mal vier Pancakes backen. Die fertigen Pancakes auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf zwei Tellern die Pancakes übereinanderschichten, dazwischen jeweils Himbeermus und einige Bananenscheiben verteilen. Die Pancake-Türmchen mit übrigem Sirup oder Dicksaft beträufeln. Die Walnüsse in grobe Stücke brechen und darüberstreuen.

AUCH GUT:

Wenn es besonders schnell gehen soll, das Himbeermus durch Kirschgrütze oder Rote Grütze aus dem Kühlregal ersetzen.

TIPP:

Für ein vollwertiges Frühstück 150 g Sojajoghurt um jedes Pancake-Türmchen verteilen und je 40 g Knuspermüsli (z. B. Asia-Müsli, Seite 18) darüberstreuen.

FÜR 2 PERSONEN

100 g Dinkelmehl (Type 630)

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

150 ml Sojamilch

1 EL Mandelmus

3 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

ein paar Tropfen Bittermandelaroma

(nach Belieben)

125 g TK-Himbeeren

1 TL Speisestärke

4 EL Öl

2 Bananen

30 g Walnusskerne

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

PRO PERSON: 735 KAL.





DIE SCHNELLEN 4 FÜR DIE REGIONALE KÜCHE

RÄUCHERTOFU

Klassischer Tofu (Seite 80) wird dafür über Buchenholzrauch geräuchert | erhält so einen sehr herzhaften Geschmack | je nach Hersteller gibt es große Unterschiede in Festigkeit und Aroma | spendiert Kartoffelsuppe (Seite 49) und Gemüse Eintopf (Seite 49) eine Portion deutsche Deftigkeit | verleiht als Topping Zwiebelkuchen (Seite 52), Djuvec-Reistopf (Seite 76) und Linsendal (Seite 93) ordentlich Würze | perfekt fürs Katerfrühstück als herzhafte bayrische Tofusemmel (Seite 30) | Tipp: Bei Woknudeln mit Pflaumensauce (Seite 96) Tofu durch Räuchertofu ersetzen.



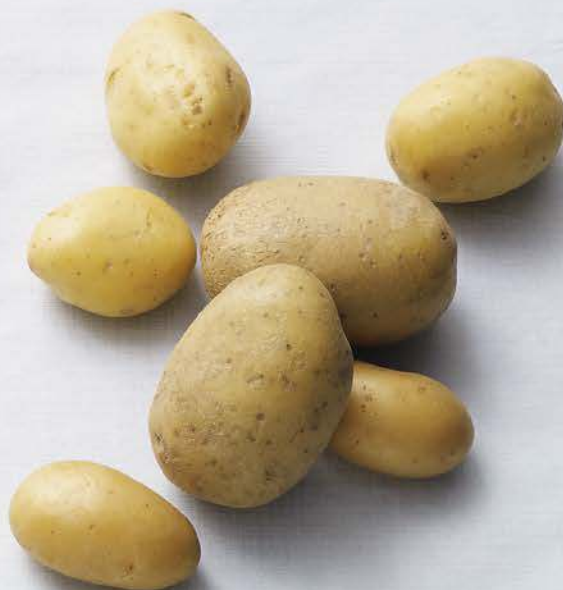
SOJASAHNE

Rein pflanzliche »Sahne« auf Sojabasis | kann analog zu herkömmlicher Sahne verwendet werden | da der Begriff »Sahne« nur bei Milchprodukten verwendet werden darf, steht auf den Verpackungen meistens ein ähnlich klingender Fantasie name | wie immer bei Sojaprodukten möglichst zu Bio-Ware greifen, um Gen-Soja zu vermeiden | macht Bohnensuppe (Seite 48), Kürbis-Sanddorn-Suppe (Seite 48) und die Rote-Linsen-Suppe (Seite 86) sowie Saucen (z. B. für buntes Brokkoligemüse, Seite 71) richtig cremig | perfekt als Guss auf Zwiebelkuchen (Seite 52) | beim Mandel-Bananen-Joghurt (Seite 121) wird sie zu feinem Karamell | Tipp: Kann in Suppen und auch Saucen durch Mandelmus (1:1 mit Wasser verdünnt) ersetzt werden.



KARTOFFELN

Enthalten zwar nur 2 % Eiweiß, dieses ist aber sehr hochwertig und für den Körper hervorragend verwertbar | zusätzlich reich an Vitaminen (z. B. Vitamin C) und Mineralstoffen | wertvolles, vielseitig einsetzbares Nahrungsmittel für Veganer | brauchen zwar ein bisschen, bis sie gar sind, aber währenddessen lassen sich super alle anderen Komponenten eines Gerichts vorbereiten | sehr lecker kombiniert als **warmer Kartoffelsalat mit Bohnen** (Seite 44) und **Kartoffel-Linsen-Stampf** (Seite 45) | aus dem Backrohr fein als **zerdrückte Ofenkartoffeln** (Seite 44) oder **Spinat-Kartoffel-Auflauf** (Seite 46) | als **Suppe** (Seite 49) ein Klassiker | als **Patties** vom Grill (Seite 106) ein vielversprechender Neuling | **Tip:** Werden Kartoffeln bei der Verarbeitung geschält und klein geschnitten, immer große Exemplare kaufen. Das spart Arbeit.



SENF

Klassisches Würzmittel der Heimatküche | in vielen Varianten erhältlich – von süß bis scharf, von fein bis körnig | praktisch, weil nahezu unbegrenzt haltbar | beliebtes »Mitglied« von Salatdressings, etwa bei **Rote-Bete-Carpaccio** (Seite 38), **Spargel-Brot-Salat** (Seite 40), **Linsensalat** (Seite 41) oder **Paprika-Rucola-Salat** (Seite 71) | spendiert **Kartoffelsuppe** (Seite 49) und **Gemüseintopf** (Seite 49) einen Hauch Schärfe | harmonisiert perfekt mit Tomaten auf **Tartelettes aux tomates** (Seite 68) und den **Grilltomaten** (Seite 110) | würzt Brotaufstriche wie ein **herzhaftes Tatar** (Seite 25) und Dips wie **Schnittlauchdip** (Seite 109) | **Tip:** Scharfer Senf, mit etwas Ahornsirup oder Agavendicksaft verrührt, schmeckt wunderbar als Brotaufstrich unter Tomaten, Gurken, Radieschen und Kresse.



ZWIEBELKUCHEN MIT WEINTRAUBEN

Perfekt für gemütliche Herbstabende

FÜR 4 PERSONEN

2 **Gemüsezwiebeln** (ca. 900 g)
200 g **Räuchertofu**
3 EL **Öl**
400 g **Sojasahne**
2 EL **Mangochutney**
1 EL **scharfer Senf**
1 ½ EL **Speisestärke**
2 **Knoblauchzehen**
Kräutersalz
Pfeffer
100 g **kernlose blaue Weintrauben**
2 EL **Essig** (z. B. Balsamico bianco)
1 Pck. **Pizzateig** (400 g; aus dem Kühlregal)
1 **Bund Schnittlauch** (nach Belieben)

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN.
+ 50 MIN. BACKEN
PRO PERSON: 680 KAL.

1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Tofu ebenfalls klein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Zwiebeln dazugeben und alles 6–8 Min. bei mittlerer Hitze weiterbraten, dabei hin und wieder umrühren.

2 Inzwischen Sojasahne, Mangochutney, Senf und Stärke verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Guss mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Weintrauben waschen und von den Stielen zupfen.


3 Tofu-Zwiebel-Mischung mit Essig ablöschen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und mit den Trauben zum Guss geben, alles gut vermengen.

4 Teig auf der Arbeitsfläche ausbreiten und quer halbieren. Jedes Teigstück auf einen Bogen Backpapier legen, mit den Händen ein wenig auseinanderziehen und den Belag darauf verteilen. Einen Zwiebelkuchen samt dem Backpapier vorsichtig auf ein Backblech ziehen. Im Ofen (Mitte) in 20–25 Min. goldbraun backen.

5 Nach Belieben den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Fertigen Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen und vierteln. Auf Teller verteilen, eventuell mit Schnittlauch bestreuen und servieren. Währenddessen den zweiten Zwiebelkuchen backen.





A photograph of fresh ingredients on a green wooden surface. At the top left, there are two garlic cloves, one whole and one partially peeled. Below them is a green bell pepper with a red and yellow section, and several small, light-colored seeds scattered to its right.

VEGAN KOCHEN - UND DABEI VÖLLIG ENTSPANNT SEIN?

Aber ja! Hier gibt es einfache Rezepte für alle, die lässig und bequem tierfrei genießen wollen: mit fixen Zutaten, flotten Ideen, mit Tipps & Tricks fürs vegane Kochen, Backen und Grillen. Und es ist für jeden Geschmack etwas dabei – ob deftig, mediterran, asiatisch, orientalisch oder fruchtig süß. Worauf also warten: Auf geht's zum veganen Kochspaß!

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-4039-5



9 783833 840395

€ 16,99 [D]
€ 17,50 [A]

www.gu.de

G|U