



VERENA FREI

TASTE
OF
Life

DAS VEGANE
FAMILIENKOCHEBUCH

G|U



VEGAN KOCHEN, SODASS ES ALLEN SCHMECKT?
GAR NICHT SO SCHWER: FINDET EURE
LIEBLINGE UNTER MEINEN REZEPTEN!



WO DIE LIEBE
DEN TISCH DECKT,
SCHMECKT DAS ESSEN
AM BESTEN.



Inhalt

VORWORT	6
VEGAN - BASICS	8
Unser Vorratsschrank	10
Wochenplan for family	12
Vegane Foodpyramide	14
Vegane Eisenquellen	15
Vegane Proteinquellen	16
Vegane Kalziumquellen	17
UNSERE REZEPTE	18
<i>Kinder-Favourites</i>	20
<i>Papas Favourites</i>	78
<i>Mamas Favourites</i>	112
<i>Family-Favourites</i>	178
FESTE FEIERN	218
Sonntagsbrunch	220
Grillfest	222
Picknick am See	224
Kindergeburtstag	226
Asia-Party	228
Boho-Buffer	230
Weihnachtsmenü	232
REGISTER VON A-Z	234
IMPRESSUM	240



Bunter Nudelsalat

MIT VOLLKORNPASTA



DEN BUNTEN NUDELSALAT MACHEN MEINE KINDER MITTLERWEILE SCHON ALLEINE (NATÜRLICH MIT ETWAS HILFE) UND DESHALB DÜRFEN SIE EINES IHRER LIEBLINGSREZEPTE HIER AUCH SELBST PRÄSENTIEREN. EIN KLASSIKER IN LEICHTEREM GEWAND MIT VOLLKORN-PASTA UND JOGHURT.

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen und abkühlen lassen. Mit 1 EL Olivenöl mischen, damit sie nicht zusammenkleben.

Die Gewürzgurken und die vegane Wurst klein schneiden. Die Tomate waschen und in Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und klein schneiden. Alles mit dem Mais zu den Nudeln geben.

Für das Dressing die Zutaten miteinander verrühren, zu den Nudeln geben und gut mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Über den Salat geben.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.
Pro Portion ca. 620 kcal,
17 g E, 15 g F, 103 g KH

500 g Vollkorn-Hörnchen-Nudeln (z. B. Dinkel)

Salz

1 EL Olivenöl

6 Gewürzgurken

80 g veganer Wurstersatz
(nach Belieben)

1 mittelgroße Tomate

1 rote Paprika

4 EL Zuckermais (Glas)

Für das Dressing

5 EL Gurkenwasser

3 EL vegane Mayo-Alternative

3 EL vegane Joghurt-
alternative

1 TL milder Senf

1 EL Apfelessig

1 Spritzer Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Außerdem

½ Bund Schnittlauch

TIPP: PRIMA FÜR EIN PICKNICK, FÜRS SCHWIMMBAD ODER
DEN KINDERGEURTSTAG.

Blechkartoffeln

MIT PESTO



DIESE KARTOFFELN WERDEN ERST GEKOCHT UND DANN MIT SESAM UND LEINSAMEN KNUSPRIG GEBACKEN. DAS KLASSISCHE BASILIKUMPESTO PASST SEHR GUT ZU DEN KNUSPRIGEN KARTOFFELN VOM BLECH.

Die Kartoffeln gründlich waschen und bei Bedarf abbürsten. Mit Schale in ausreichend Salzwasser ca. 15 Min. kochen. Sie sollten noch etwas fest sein, nicht zerfallen.

Den Backofen auf 200° vorheizen und 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln abgießen und auf den Blechen verteilen. Mit dem Boden eines Glases flach drücken. Das Olivenöl und 2 TL Salz in einer Schale verrühren und die Kartoffeln damit einpinseln.

Mit Sesam und Leinsamen bestreuen und beide Bleche im Ofen (Mitte) 30 Min. knusprig backen, nach ca. 15 Min. die Bleche tauschen.

Für das Pesto das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Zitrone waschen und abtrocknen. 1 TL Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch schälen. Mit Basilikum und Pinienkernen in einen hohen Rührbecher füllen und mit dem Pürierstab pürieren.

Den Parmesan reiben und zusammen mit dem Öl dazugeben. Mit Salz, etwas Zitronenabrieb und -saft abschmecken. Das Pesto zu den Kartoffeln servieren. Den Rest in ein Glas füllen, mit Öl bedecken und im Kühlschrank aufbewahren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Backzeit: 30 Min.

Pro Portion ca. 480 kcal,
5 g E, 47 g F, 10 g KH

Für die Kartoffeln

1 kg kleine festkochende
Kartoffeln

Salz

4 EL Olivenöl

1 EL Sesam

1 EL geschrotete Leinsamen

Für das Pesto

50 g Basilikum

40 g Pinienkerne

1 Bio-Zitrone

1 kleine Knoblauchzehe

50 g vegane Parmesan-
alternative (ersatzwei-
se 2 EL Hefeflocken)

100 ml Olivenöl

1 TL Meersalz

TIPP: SOLLTE DAS PESTO BITTER SEIN, KANN MAN ETWAS
PUDERZUCKER HINZUFÜGEN.



Caesar Salad

MIT SESAMDRESSING



DER KLASSIKER AUS AMERIKA ZÄHLT ZU PAPAS LIEBLINGS-SALATEN. ICH WOLLTE EINE VERSION KREIEREN, DIE DEM ORIGINAL IN NICHTS NACHSTEHT. DAS GELINGT MIT DEM DRESSING AUS TAHIN, KAPERN, JOGHURT UND ZITRONE.

Für das Dressing alle Zutaten in einen Standmixer füllen und zu einer cremigen Masse mixen. Mit ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.

Den Salat waschen, trocken schleudern und in breite Streifen schneiden. Das Brot in Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig braten. Mit gekörnter Gemüsebrühe bestreuen, salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In derselben Pfanne den Hähnchenerersatz anbraten, salzen und pfeffern.

Den Salat mit dem Dressing mischen, Croûtons und Hähnchenerersatz unterheben. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen. Die Hälften schälen und in Spalten schneiden. Ebenfalls zum Salat geben. Parmesan in Späne hobeln und mit den Hanfsamen darüberstreuen.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.
Pro Portion ca. 455 kcal,
21 g E, 32 g F, 19 g KH

Für das Dressing

4 EL vegane Joghurt-
alternative
2 EL Tahin (Sesampaste)
Saft einer ½ Zitrone
20 g vegane Parmesan-
alternative
(ersatzweise 2 EL gerie-
bene vegane Parmesan-
alternative)
1 TL Senf
6 Kapern (Glas)
2 TL Kapernsud
1 TL Ahornsirup
1 TL vegane Worcestersauce
(Bioladen)
1–2 TL Knoblauchpulver
(nach Belieben)
Salz
Pfeffer

Für den Salat

800 g Römersalat
2 Scheiben Vollkornbrot
(ersatzweise Vollkorntoast)
2 EL Olivenöl
1 TL gekörnte Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
200 g pflanzlicher Hähn-
chenerersatz
1 Avocado
50 g vegane Parmesan-
alternative
2 EL geschälte Hanfsamen

**TIPP: BEIM DRESSING MACHE ICH GERNE DIE DOPPELTE
MENGE UND VERWENDE ES AUCH FÜR ANDERE SALATE ODER
ALS DIP.**

KNUSPRIGE Tofuecken



DER PAPA LIEBT DIESEN TOFU WEGEN SEINES KNUSPERMANTELS AUS CORNFLAKES UND ERDNÜSSEN. ICH LIEBE IHN WEGEN SEINES INHALTS: TOFU ENTHÄLT KALZIUM, EISEN, MAGNESIUM, PHOSPHOR, FOLSÄURE PLUS EINE GANZE REIHE VON VITAMINEN. UND DIE KINDER LIEBEN IHN, WEIL ER SO LECKER SCHMECKT.

Den Tofu mit Küchenpapier gut abtupfen oder noch besser in Küchenpapier einwickeln und mit einem gleichmäßigen Gewicht beschwert ca. 30 Min. abtropfen lassen.

Tofu in 8 Dreiecke schneiden (einmal quer halbieren und dann jedes Teil noch einmal in je 4 Dreiecke schneiden) und rundherum salzen und pfeffern. Mit einem kleinen Sieb beidseitig mit Stärke besieben.

Das Mehl mit 1 TL Salz, Knoblauch- und Paprikapulver mischen, 8–10 EL Wasser zugeben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Diese Mischung sollte nicht zu flüssig sein.

Cornflakes und Nüsse im Blitzhacker zerkleinern (alternativ in einem Beutel mit dem Nudelholz zerkleinern). Die Tofuecken zuerst in der Mehlmischung und dann im Cornflakes-Mix wenden.

Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuecken darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braten.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.
Pro Portion ca. 410 kcal,
18 g E, 24 g F, 32 g KH

400 g fester Tofu natur
Salz
Pfeffer
2 EL Stärke
4 EL Mehl (z. B. Dinkelmehl)
1 TL Knoblauchpulver
1 TL edelsüßes Paprikapulver
75 g ungesüßte Cornflakes
50 g geröstete gesalzene Erdnüsse
4 EL Sesamöl (ersatzweise Kokosöl)

TIPP: DIE TOFUECKEN SCHMECKEN LECKER MIT EINER SÜSSSAUREN SAUCE UND ZUM SOBA-NUDELSALAT VON SEITE 134.



Tofuscramble

MIT SPINAT



ICH LIEBE DIESES TOFUSCRAMBLE FÜR EIN HERZHAFTES FRÜHSTÜCK. DURCH DIE MISCHUNG VON FESTEM UND SEIDENTOFU ENTSTEHT DIE KONSISTENZ, DIE AN RÜHREI ERINNERT – FÜR DEN EI-ÄHNLICHEN GESCHMACK SORGT DAS KALA NAMAK (SCHWARZES SALZ). DIE LECKERE ALTERNATIVE ZUM FRÜHSTÜCKSEI.

Die Schalotten schälen und würfeln. Tofu natur mit den Händen zerkrümeln, den Seidentofu abtropfen lassen und grob zerkleinern.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten 2–3 Min. darin anbraten. Beide Tofusorten zu den Schalotten in die Pfanne geben. Die Hefeflocken und die Gewürze hinzufügen. Alles unter Rühren 5–7 Min. braten.

Den Spinat waschen, verlesen und trocken schleudern. Grob zerkleinern und zum Tofu in die Pfanne geben. Noch 1–2 Min. mitbraten. Mit Kala Namak und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Kräutern und Brokkolisprossen bestreut servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Min.
Pro Portion ca. 180 kcal,
12 g E, 13 g F, 4 g KH

2 Schalotten
250 g Tofu natur
250 g Seidentofu
3 EL Olivenöl
1 EL Hefeflocken
1–2 TL gemahlene Kurkuma
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Knoblauchpulver
1 TL Kala Namak (schwarzes Salz; Bioladen)
1 Prise Chilipulver
100 g Blattspinat
Pfeffer
1 EL gehackte Kräuter
(z. B. Schnittlauch, Petersilie, Thymian; nach Belieben)
1 EL Brokkolisprossen (nach Belieben)

TIPP: KALA NAMAK, AUCH SCHWARZES SALZ GENANNT, KOMMT AUS INDIEN UND WIRD WEGEN SEINES SCHWEFELGESCHMACKS GERNE ALS ZUSATZ FÜR VEGANE »EIER SPEISEN« VERWENDET.



SCHNELLE Süßkartoffelsuppe



DIE SÜSSKARTOFFELSUPPE WIRD SCHÖN CREMIG UND IST EINFACH EIN GENUSS. DABEI IST SIE GANZ SCHNELL ZUBEREITET UND GESUND. SÜSSKARTOFFELN ENTHALTEN VIEL BETA-CAROTIN UND KOKOSMILCH VIELE WERTVOLLE FETTE, DIE DER KÖRPER LEICHT IN ENERGIE UMWANDELN KANN.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin 3–4 Min. glasig andünsten.

Die Süßkartoffeln schälen, grob würfeln und hinzufügen, kurz mitbraten. Die Kokosmilch und die Gemüsebrühe dazugießen. Den frischen Ingwer fein reiben und dazugeben.

Bei mittlerer Hitze zugedeckt 15–20 Min. köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln schön weich sind. Die Suppe pürieren und den frischen Orangensaft sowie Salz und Pfeffer hinzufügen.

Mit Trüffelöl, gerösteten Sonnenblumenkernen oder Nüssen und Brokkolisprossen servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.
Pro Portion ca. 485 kcal,
6 g E, 30 g F, 46 g KH

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
800 g Süßkartoffeln
400 ml Kokosmilch
600 ml Gemüsebrühe
1 Stück Ingwer
(ca. 2 cm lang)
Saft von 1 Orange
Salz
Pfeffer

Außerdem

1 TL Trüffelöl
1 EL geröstete Sonnenblumenkerne oder Nüsse
1 EL Brokkolisprossen



TIPP: WENN ER VERFÜGBAR IST, DANN KÖNNT IHR AUCH EINEN TEIL DER SÜSSKARTOFFEL MIT KÜRBIS (Z. B. HOKKAIDO ODER BUTTERNUT) ERSETZEN.



VEGANE REZEPTE *für alle*

Ob Klein oder Groß – Hauptsache, es schmeckt allen!
In über 90 Rezepten zeigt Verena Frei, erfolgreiche Bloggerin,
Ernährungsberaterin und Mutter von Zwillingmädchen,
wie vegane Familienküche ganz einfach funktioniert und alle
am Tisch versammelt. Gerichte voller frischer Zutaten,
Aroma und Geschmack, die garantiert jeden überzeugen.

Von Apfel-Porridge bis Weihnachtsmenü, von leichten
Sommerrollen bis herzhaftem Tofubraten, von Schweizer
Apfelwähe bis zu amerikanischen Cinnamon-Rolls –
die Favourites der Freis sind so abwechslungsreich, köstlich
und bunt wie das Leben in einer Familie eben ist.

freistyle
taste
of life

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7785-8



9 783833 877858



www.gu.de