

NICOLE JUST

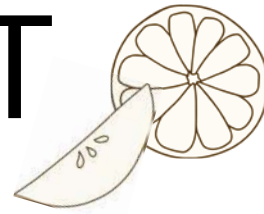
# DIE VEGANE JEDEN-TAG-KÜCHE

BRANDNEUE  
REZEPTE  
VON  
LA VEGANISTA

GU

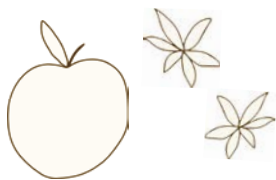


# INHALT



## DER LA VEGANISTA-SERVICE

Willkommen in meinem neuen Kochbuch	6
Von Nährstoffen und Vorrat	8
Vegane Ernährung – günstig, gesund und einfach	10
Die vegane Ernährungspyramide	11
Vegane Ernährung ist keine Raketenwissenschaft	12
Vorbereitung macht alles einfacher	14
Obst und Gemüse – am besten saisonal	16





## DIE LA VEGANISTA-REZEPTE

**BASICS** – von Saucen,  
Dips und Toppings **18**

---

**FRÜHLING** – von Kohlrabi,  
Erbsen und Radieschen **34**

Frühling in meinem Garten **50**

---

**SOMMER** – von Auberginen,  
Tomaten und Spinat **64**

Sommer in meinem Garten **86**

---

**HERBST** – von Kürbis,  
Linsen und Karotten **112**

Herbst in meinem Garten **124**

---

**WINTER** – von Wurzeln,  
Kohl und Zimt **154**

Winter in meinem Garten **168**

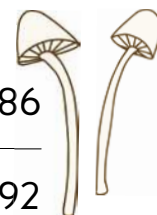
---

  
 **ANHANG**

Register **186**

---

Impressum **192**



# VEGANE ERNÄHRUNG GÜNSTIG, GESUND UND EINFACH



»Vegan ist teuer, kompliziert und Mangelerscheinungen sind vorprogrammiert.« – Das sind die häufigsten Vorurteile, die mir gegenüber veganer Ernährung immer wieder begegnen. Tut mir herzlich leid, aber das stimmt alles ganz einfach nicht. Gute Planung ist mein Schlüssel zu meiner Veganista-Küche – so geht es gesund, günstig und vor allem einfach!

## MEINE VEGANE KÜCHE IST GÜNSTIG

Um »vegan« nicht teuer und kompliziert zu machen heißt es zunächst: clever einkaufen. Statt teurer Convenience- und Ersatzprodukte setze ich auf günstige, haltbare Grundprodukte wie Linsen, Bohnen, Getreide, Nudeln, Pflanzendrinks, Nüsse und Saaten. Gerade Trockenprodukte lassen sich wirklich gut lagern, also bei Angeboten ruhig mal zuschlagen oder gleich Großpackungen ordern und so einen kleinen Vorrat aufbauen! Dann kann man in der täglichen Küche auch aus den Vollen schöpfen und bringt Abwechslung auf den Teller.

Damit der Trockenvorrat lange frisch bleibt, am besten ganze, unverarbeitete Produkte kaufen – vor allem Hülsenfrüchte bleiben dann jahrelang genießbar. Und während beispielsweise ganze Leinsamen monatelang haltbar sind, werden ihre geschroteten Kollegen ganz schnell ranzig (gleiches gilt für Nüsse und andere Saaten). Da lohnt es sich, etwas Geld in einen Blitzhacker zu investieren und kleinere Portionen selbst zu schroten.

Die Haltbarkeit von Nüssen und Saaten profitiert übrigens sehr, wenn sie dunkel, trocken und möglichst kühl (aber nicht im Kühlschrank) gelagert werden. Ein Küchenschrank oder eine Aufbewahrungsbox im kühlen Vorratsraum sind ideal. Würzhefeflocken sind aufgrund der enthaltenen B-Vitamine ganz besonders lichtempfindlich (genau wie der Mineralstoffmix auf S. 23) und werden am besten in einem dunklen Glas aufbewahrt.

Dazu setze ich auf saisonales Obst und Gemüse – wenn möglich in Bioqualität und regional. Gerade saisonales Gemüse ist deutlich günstiger und obendrein besser für die Umwelt. Wenn das Budget keine Bioware hergibt, kann je nach Gemüse- und Obstsorte entschieden werden: Karotten, Kartoffeln und Kohl sind weit weniger belastet als so mancher Blattsalat, Pilze oder Paprika. Bei der Auswahl helfen Listen aus dem Internet – Stichworte sind hier *dirty dozen* und *clean fifteen*. Wer die im Hinterkopf hat, kann je nach Geldbeutel seine eigenen Schwerpunkte setzen.

## VEGAN GUT VERSORGT

In Sachen gesunder und ausgewogener Ernährung im Alltag verweise ich gerne auf die vegane Ernährungspyramide. Die gibt einen tollen Überblick, in welchen Mengen bestimmte Lebensmittel gegessen werden sollten: Je weiter unten ein Lebensmittel steht, desto häufiger darf und sollte es verzehrt werden. Wer sich daran orientiert, versorgt den Körper schon mal mit allen wichtigen Nährstoffen.

## SERVICE: ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



*Vegane Ernährung mit voller Nährstoffpower?  
Die vegane Ernährungspyramide gibt Orientierung!*

## VEGANISTA-TIPP

### DIE VEGANE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Unten oft und oben selten:  
Diese Pyramide zeigt auf einen Blick, wie ein ausgewogener Speiseplan aussehen sollte. Basis einer jeden Ernährungspyramide (egal, ob vegan oder nicht) sind kalorienarme Getränke wie Wasser und Tee. Speziell für die vegane Ernährung empfehle ich kalziumreiches Mineralwasser, um schon einen Großteil der Kalziumversorgung abzudecken. Es folgen Gemüse und Obst als Lebensmittel mit hoher Nährstoff- und niedriger Kaloriendichte und vor allem reichlich Ballast- und sekun-

dären Pflanzenstoffen. Letztere besitzen viele gesundheitsfördernde Effekte und kommen – wie der Name schon sagt – nur in Pflanzen vor. Meine Empfehlung: Täglich 2–3 Portionen Obst – darunter idealerweise eine Portion Beeren – und 3–5 Portionen Gemüse, davon möglichst viel grünes (Blatt-)Gemüse. Darüber stehen Vollkorn- und Pseudogetreide, (Vollkorn-)Reis sowie Kartoffeln. Es folgen Hülsenfrüchte wie Linsen, Soja, Bohnen, Nüsse und Samen sowie Erzeugnisse aus diesen Produkten – z. B. pflanzlicher

Joghurt, Pflanzendrinks, Nussmus usw. Auf der vorletzten Ebene stehen hochwertige pflanzliche Öle und Fette. Ich empfehle Rapsöl zum Braten und native Öle für kalte Gerichte. Einmal am Tag sollte außerdem eine Portion DHA- und EPA-reiches Algenöl (oder Kapseln auf Algenbasis) dabei sein. Algen sind die natürliche Quelle für diese wichtigen Fettsäuren, ohne den Umweg über Fisch. Die oberste Ebene der veganen Pyramide gleicht dann wieder der herkömmlichen: Zuckerhaltiges und Alkohol bitte nur selten.

# KICHERERBSENPLÄTZCHEN MIT EISBERGSALAT

## FÜR DIE PLÄTZCHEN

150 g Kichererbsenmehl  
2 Knoblauchzehen  
½ Bund Petersilie  
1 TL gemahlene Kurkuma  
½ TL gemahlener Koriander  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
500 ml neutrales Pflanzenöl

## FÜR DEN SALAT

2 Eisbergsalate  
2 Bund Radieschen  
2 Frühlingszwiebeln  
½ Bund Dill  
150 g Erbsen (frisch oder TK, aufgetaut)  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 EL natives Kürbiskernöl  
2 TL Apfelessig (naturtrüb)  
2 Prisen Zucker

## AUSSERDEM

Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
4 EL Kokosbacon (S. 30)  
6 EL fermentierte Cashew-Hafer-Creme (S. 27, ersatzweise Sojagurt)

## FÜR 4 PERSONEN

*Zubereitungszeit: 30 Min.*

*Pro Portion ca. 510 kcal, 17 g EW,  
30 g F, 41 g KH*

1. Das Kichererbsenmehl mit 200 ml kochendem Wasser verrühren und zum Quellen 5 Min. zur Seite stellen. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und fein würfeln, die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Nach Ablauf der Quellzeit beides mit den Gewürzen sowie ½ TL Salz unter die Kichererbsenmasse heben.
2. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzstäbchen Blasen aufsteigen. Aus der Masse mit einem angefeuchteten Eisportionierer 10 rundliche Portionen abstechen und mit feuchten Händen zu ca. 1,5 cm dicken Plätzchen formen. Diese im heißen Öl goldbraun ausbacken, die Plätzchen dabei einmal umdrehen. Anschließend auf Küchenpapier ausfetten lassen.
3. Den Eisbergsalat von äußeren, welken Blättern befreien. Radieschen, Frühlingszwiebeln und Dill waschen und trocknen bzw. trocken schütteln. Die Radieschen putzen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, den Dill fein hacken. Radieschen, Zwiebeln und Dill mit den Erbsen mischen. Senf, Kürbiskernöl, Apfelessig und Zucker gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Dressing unter die Radieschen-Erbsen-Mischung heben.
4. Den Salat halbieren und je eine Hälfte mit der Schnittseite nach oben auf einen Teller legen. Den Radieschensalat sowie pro Portion 2 Kichererbsenplätzchen daraufgeben. Das Ganze mit Cashewcreme garnieren, mit Kokosbacon bestreuen und servieren.

FIX GEMACHTER  
SATTMACHER



PERFEKT VORZU-  
BEREITEN





# KNUSPERSCHNITTEN MIT BEEREN

## FÜR DIE SCHNITTEN

2 Datteln (z. B. Deglet Nour)  
1 gestr. TL gemahlene Kurkuma  
2 Msp. gemahlener Kardamom  
2 Msp. Zimtpulver  
½ TL gemahlene Bourbon-Vanille  
1 Prise Salz  
400 ml Pflanzendrink  
120 g Weichweizengrieß  
½ TL Johannisbrotkernmehl  
2 EL Sojaghurt  
3 EL Semmelbrösel  
3 EL Kokosraspel  
Kokosöl zum Braten

## FÜR DIE BEEREN

1 kleine Bio-Zitrone  
150 g Erdbeeren  
150 g Himbeeren  
½ Vanilleschote  
6 EL Ahornsirup

## AUSSERDEM

rechteckige Auflaufform  
(15 × 25 cm)  
Zitronenmelisse zum Garnieren  
(nach Belieben)

## FÜR 4 PERSONEN

*Zubereitungszeit: 20 Min.*

*Kühlzeit: 40 Min.*

*Pro Portion ca. 425 kcal, 10 g EW,*

*14 g F, 63 g KH*

1. Die Datteln entsteinen und in feine Ringe schneiden. Kurkuma, Kardamom, Zimt, Vanille und Salz bei mittlerer Hitze unter Rühren in einem kleinen Topf ohne Fett ca. 20 Sek. anrösten, bis die Gewürze duften. Datteln und Pflanzendrink zugeben, aufkochen und 5 Min. zugedeckt köcheln lassen. Anschließend den Grieß mit dem Johannisbrotkernmehl mischen und unter Rühren einrieseln lassen. Bei niedriger Hitze zugedeckt 5 Min. ausquellen lassen, dann vom Herd ziehen.
2. Die Auflaufform kalt ausspülen. Den Sojaghurt unter die Grießmasse heben, alles in die Auflaufform geben und mit einem feuchten Löffel verstreichen. Die Form für ca. 40 Min. in das Tiefkühlfach stellen, bis die Masse schnittfest gefroren ist.
3. Währenddessen für die Beeren die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Beeren waschen und abtropfen lassen. Die Himbeeren verlesen, die Erdbeeren putzen und halbieren. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Zitronensaft und -abrieb, Vanillemark und Ahornsirup unter die Beeren heben und beiseitestellen.
4. Für die Schnitten Semmelbrösel und Kokosraspel mischen. Die Grießmasse nach Ablauf der Kühlzeit in 8 Vierecke schneiden und in der Kokos-Panade wenden, dabei die Panade gut andrücken. Etwas Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die panierten Schnitten darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.
5. Die gebratenen Grießschnitten auf 4 Teller verteilen, mit den marinierten Beeren und der Melisse nach Belieben garnieren und servieren.

SOMMER: IN MEINEM GARTEN

# SOMMER

## BEWUSST ESSEN

Vegan leben ist für mich nicht nur eine Frage, was auf den Teller kommt. Es geht auch darum, wie es auf den Teller kommt. Und wie viel Arbeit nötig ist, bis unsere Lebensmittel auf dem Tisch sind.



## EIN HERZENSPROJEKT

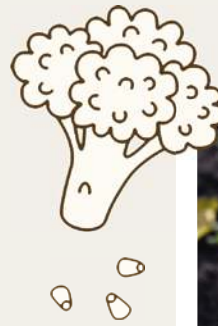
Gleich bei uns um die Ecke ist ein kleiner Lebenshof: Lasst die Tiere leben. Der Name ist hier Programm und ich besuche die Schweine, Schafe und andere Bewohner des Hofes hier immer wieder gerne.





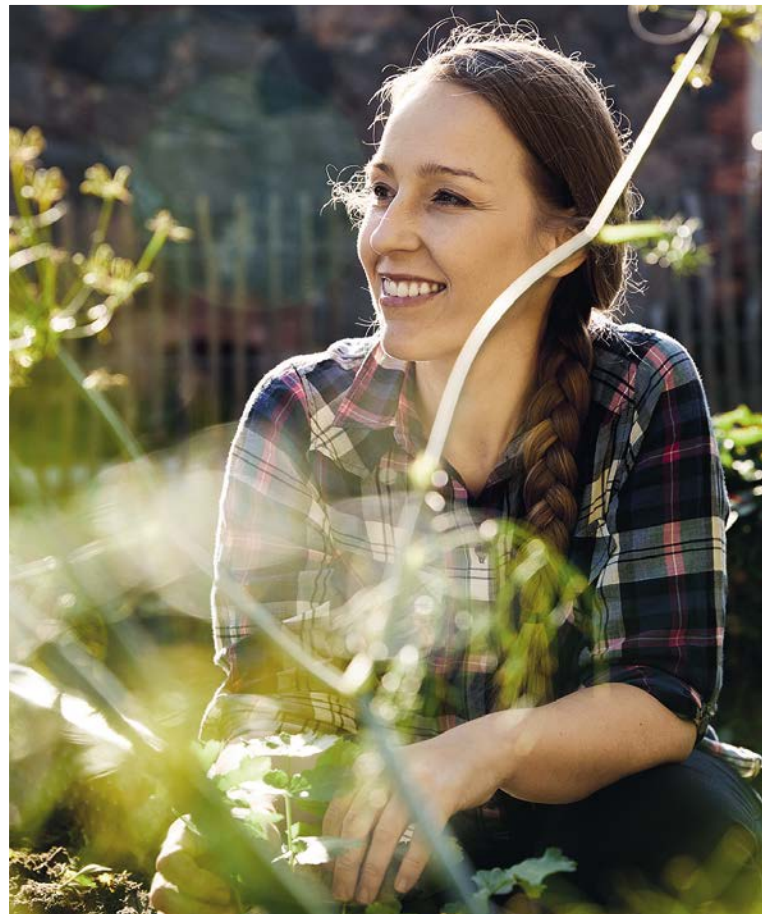
### **MEIN ZUHAUSE**

Mit dem Kauf unseres Hofes konnten wir uns einen großen Traum verwirklichen – etwas, wofür ich immer wieder dankbar bin.



### **BUNTE VIELFALT**

In meinem Garten ernte ich nicht nur das Gemüse-Standard-Programm. Das bringt Vielfalt in die Küche und auf den Teller – bunt schmeckt einfach besser!



# SCHNELLE NUDELN MIT LINSEN-TOMATEN-SAUCE

200 g braune Linsen  
1 kg kleine Tomaten (z. B. Roma  
tomaten)  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL neutrales Pflanzenöl  
3 EL Tomatenmark  
Salz  
2 TL Zucker  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
400 g eifreie Bandnudeln  
(ersatzweise Spaghetti)  
6 Zweige Basilikum

## FÜR 4 PERSONEN

*Zubereitungszeit: 20 Min.*

*Pro Portion ca. 646 kcal, 25 g EW,  
8 g F, 111 g KH*

1. Die Linsen nach Packungsanweisung in Wasser bissfest kochen. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, abtropfen, die Stielansätze entfernen und die Tomaten halbieren. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Öl in einem weiten Topf erhitzen, die Zwiebeln unter Rühren glasig anschwitzen, dann die Tomaten und den Knoblauch dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren lassen, dabei immer wieder umrühren. Sobald die Tomaten weich sind, Linsen, Tomatenmark, Salz und Zucker zugeben, gut umrühren und bei niedriger Hitze offen für ca. 10 Min. sanft köcheln lassen. Die Tomatensauce sollte zum Schluss relativ dickflüssig sein. Anschließend die Sauce bis zum Servieren warm halten.
3. Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser aufkochen und die Nudeln darin al dente kochen. Danach abgießen, mit der warmen Sauce mischen und auf 4 tiefe Teller verteilen. Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Nudeln mit Basilikum garnieren und servieren.

### VEGANISTA-TIPP

Mehr Zeit? Dann sind selbst gemachte Nudeln toll: Dafür 1 TL Johannisbrotkernmehl in 4 EL kaltes Wasser einrühren, bis eine gelartige Masse entstanden ist. Die Masse mit 260 g Hartweizengrieß, 140 g Mehl, 140 ml Wasser, 3 EL Olivenöl und 1 Msp. Kurkuma (nach Belieben) mischen und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt ca. 1 Std. kalt stellen. Anschließend den Teig 10 Min. lang Raumtemperatur annehmen lassen, auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 2 mm dünn ausrollen und in 1 cm breite Bandnudeln schneiden.

PERFEKT  
NACH EINEM  
LANGEN TAG



# ROTE-BETE-RISOTTO

## MIT OFENKÜRBIS

### FÜR DAS RISOTTO

1 kleine Rote Bete  
 1 kleine Zwiebel  
 1 EL getrocknete Pilze  
 1 Lorbeerblatt  
 200 g Risottoreis  
 700 ml Gemüsebrühe  
 1 Birne  
 2 Zweige Rosmarin  
 2 Zweige Thymian

### FÜR DEN KÜRBIS

1 kg Hokkaidokürbis  
 3 TL geräuchertes Paprikapulver  
 3 Sternanis  
 ½ TL Zimtpulver

### AUSSERDEM

neutrales Pflanzenöl  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 100 g Portulak (ersatzweise  
 Feldsalat)  
 3 EL Kürbiskerne  
 2 EL Kürbiskernöl

### FÜR 4 PERSONEN

*Zubereitungszeit: 30 Min.*

*Backzeit: 25–30 Min.*

*Pro Portion ca. 505 kcal, 10 g EW,*

*17 g F, 82 g KH*

1. Rote Bete mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser abbürsten und, falls nötig, schälen, dabei am besten Einweghandschuhe tragen (Bio-Ware muss nicht geschält werden). Dann die Bete grob raspeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Den Ofen auf 220° vorheizen. ½ EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel, Pilze und Lorbeerblatt in den Topf geben und auf niedriger Stufe ca. 2–3 Min. anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Rote Bete und Reis dazugeben und unter Rühren 1 weitere Min. anschwitzen. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt aufkochen. Die Hitze reduzieren und das Risotto 20–25 Min. zugedeckt köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
3. In der Zwischenzeit den Kürbis waschen und putzen. Das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und den Kürbis in 2 cm breite Spalten schneiden. In einer Schüssel mit 1 TL Salz, 3 EL Öl, geräuchertem Paprikapulver, Sternanis und Zimt mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kürbisspalten darauf verteilen und den Kürbis ca. 30 Min. auf der mittleren Schiene backen.
4. Wenn der Risottoreis weich ist, den Topf vom Herd ziehen. Die Birne waschen, trocken tupfen, putzen und entkernen. Das Fruchtfleisch in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Rosmarinnadeln und Thymianblätter von den holzigen Stielen zupfen und fein hacken. Birne und Kräuter unter das Risotto heben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lorbeerblatt und die Sternanis entfernen.
5. Den Portulak waschen und trocknen. Das Risotto auf 4 tiefe Teller verteilen. Ofenkürbis und Portulak darübergerben, die Kürbiskerne darüberstreuen und zuletzt alles mit Kürbiskernöl beträufeln.

BUNT SCHMECKT  
EINFACH BESSER



# STECKRÜBENSUPPE MIT ROSENKOHL

600 g Steckrübe  
½ Stange Lauch  
1 Apfel  
2 Knoblauchzehen  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
3 EL neutrales Pflanzenöl  
1 TL rote Currypaste  
1 Dose Kokosmilch (400 g, ohne Zusätze; Kokosgehalt mind. 80 %)  
800 ml Gemüsebrühe  
450 g Rosenkohl  
1 Bio-Zitrone  
½ TL Zucker  
Salz  
2 EL Kürbiskerne

## FÜR 4 PERSONEN

*Zubereitungszeit: 30 Min.*

*Backzeit: 12 Min.*

*Pro Portion ca. 175 kcal, 8 g EW,  
6 g F, 19 g KH*

1. Die Steckrübe putzen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Lauch längs halbieren, waschen und abtropfen lassen. Ca. 10 cm vom Grün in sehr feine Scheiben schneiden und beiseitestellen. Den übrigen Lauch in 1 cm breite Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und das Fruchtfleisch grob würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und grob zerkleinern.
2. 2 TL Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Lauch darin unter Rühren ca. 2 Min. anschwitzen, dann Currypaste, Apfel und Steckrübe dazugeben und unter Rühren 1 Min. weiterbraten. Alles mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Steckrübe weich ist.
3. Während die Suppe kocht, den Ofen auf 200° vorheizen. Den Rosenkohl waschen, putzen und die Röschen halbieren. Alle auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft einer Hälfte auspressen. 1 EL Öl, Zitronensaft, Zucker und 3 kräftige Prisen Salz mischen und die Marinade über den Rosenkohl geben. Gut mischen und im Backofen (Mitte) ca. 12 Min. backen, bis der Rosenkohl leicht bräunt und weich ist.
4. Wenn die Steckrübe gar ist, den Topf vom Herd ziehen. Die Steckrübensuppe fein pürieren, mit Salz abschmecken und bis zum Servieren warm halten.
5. Wenn der Rosenkohl gar ist, die Suppe auf 4 Teller verteilen. Den Rosenkohl hineingeben, mit der Zitronenschale und den Kernen garnieren und servieren.





KOHL TRIFFT  
KOKOS



## ENDLICH WIEDER DA:

*Nicole Just alias La Veganista ist zurück! Und das natürlich mit jeder Menge neuer Rezepte im Gepäck – wie immer unkompliziert und ganz neu rein pflanzenbasiert. Doch La Veganista wäre nicht La Veganista, käme dabei die Lust auf Deftiges zu kurz. Ob Möhrenlachs-Sandwich, Cheezy Ofennudeln oder Rote-Bete-Dürüm: Die erfolgreiche Bloggerin und Ernährungsberaterin weiß, wie voller Geschmack in Vegan geht! Und überzeugt so endlich wieder aufs Neue mit ihrer saisonalen Pflanzenküche voller »Mmmh...«-Geschmack!*



WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-7892-3



9 783833 878923

[www.gu.de](http://www.gu.de)