

NADINE HORN & JÖRG MAYER

VEGAN AUF DIE HAND



GRÄFE
UND
UNZER

INHALT

Vorwort	7
Street Food History	11
Veganes Street Food	13
Zutatenglossar	16
Tipps zum Einkauf	19

REZEPTE

LECKERE SANDWICHES

Tofu-Bánh-mì	25
Veganer Döner.	27
Pulled Jackfruit Sandwich.	29
BBQ-Tofu-Sandwich	31
Meatball Sub	33
Tofu Po'Boy.	35
Tempeh-Reuben-Sandwich.	37
Green Bunny Dog	39
Supergrünes Sandwich.	41

WRAPS, TACOS UND MEHR

Thai-Kohl-Wrap	45
California Burrito	47
Margarita-Burrito	49
Rohkost-Wrap	51
Rote-Bete-Wrap	53
Seitan-Souvlaki	55
Delhi-Wrap	57
Sushi-Burrito	59

IT'S BURGER TIME

Marokkanischer Burger	63
San Diego Burger.	65
Portobello-Burger.	67
Kürbis-Burger Thai Style	69
Kimchi Burger	71
Jamaica Burger	73
Auberginen-Burger	75
Schnitzelweck	77

BOWLS & SALATE

Kürbis-Pho	81
Cauli Fried Rice	83
Vegane Carnitas Bowl	85
Mac & Cheese	87
Buddha Bowl	89
Mason-Jar-Salat	91
Glasnudelsalat.	93

FINGERFOOD & CO.

Koreanische Tacos	97
Süßkartoffel-Bites	99
Mojitofu-Tacos	101
Austernpilz-Tacos	103
Frische Sommerrollen	105
Obazda-Brezel	107
Gebackene Pakoras	109

LECKERE SAUCEN & DIPS

Tzatziki	113
Cashew-Aioli	115
Minz-Chutney	115
Rotes Baba Ganoush.	117
BBQ-Mayonnaise	119
Chimichurri	119
Homemade Ketchup	121
Ananas-Mango-Chutney	123

BASICS, BUNS & CO.

Burger Buns	127
Pitabrot	129
Sandwich Buns	131
Hot Dog Buns	131
Mais-Tortillas	133
Dinkel-Tortillas	133
Basic Seitan	135
Register.	136
Impressum.	144







LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

in vielen Teilen Asiens und Südamerikas ist es untrennbar mit dem Alltag verbunden, in den USA wurde es hip und auch in Deutschland und dem Rest von Europa konnte es sich in den letzten Jahren etablieren. Die Rede ist von Street Food, gutem Essen aus der Garküche, dem Verkaufsstand oder dem Food-Truck direkt auf die Hand.

Viele stellen sich unter dem Begriff noch immer billiges, qualitativ minderwertiges und ungesundes Fast Food vor. Zu Unrecht, denn die Street-Food-Bewegung von heute schließt sich der aktuellen und auch in Anbetracht des Klimawandels dringend notwendigen Kehrtwende an, Lebensmittel wieder als das zu betrachten, was sie sind - extrem wertvoll.

Nicht wenige der Straßenköchinnen und -köche von heute legen großen Wert auf frische, saisonale Zutaten, häufig aus streng biologischem Anbau, die zu hochwertigen, kreativen Gerichten verarbeitet werden, die die Geschmacksknospen ohne unnötigen Schnickschnack zum Jubeln bringen.

Und genau das ist absolut unser Ding. In diesem Buch findest du deshalb unsere liebsten Comfort-Food-Rezepte - inspiriert von der Straße. Denn ja, auch Veganer essen rauchige Burger, dick gefüllte Burritos, saftige Tacos und noch viel mehr! Gib's zu, da läuft doch auch dir das Wasser im Mund zusammen.

Nun bleibt uns nichts mehr zu sagen, außer: Wir wünschen dir viel Spaß mit diesem Buch und wir hoffen, dass du darin das ein oder andere neue Lieblingsrezept entdecken wirst.

Nadine & Jörg





Leckere Sandwiches

VEGANER DÖNER

~ DER STREET-FOOD-KLASSIKER ~

FÜR DEN SEITAN

- 600 g Seitan (siehe bei Basics)
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL getrockneter Oregano
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- ¼ TL Salz
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DEN MINZJOGHURT

- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige frische Minze
- 200 g Sojajoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- ¾ TL Meersalz

AUSSERDEM

- 2 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- ½ Salatgurke
- ¼ Eisbergsalat
- 4 Pitabrote (siehe bei Basics)
- 4 TL Pul Biber (siehe Zutatenglossar)

Zu Döner muss man nicht mehr viel sagen, oder? Köstliches, frisches Fladenbrot mit würzigem Seitan und frischem Minzjoghurt – yummy!

1. Seitan in mundgerechte Stücke reißen oder schneiden. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und den Seitan darin 4 Minuten unter Rühren scharf anbraten.
2. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, Oregano, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer unterrühren und mit 1 EL Wasser ablöschen. 2 Minuten schmoren lassen.
3. Für den Minzjoghurt Knoblauchzehe fein hacken oder pressen. Minzblätter von den Zweigen zupfen, fein hacken und mit den restlichen Zutaten vermengen.
4. Zwiebel in Ringe, Tomaten und Salatgurke in Scheiben schneiden. Salat in feine Streifen schneiden.
5. Pitabrote aufschneiden und großzügig mit Seitan, Zwiebeln, Tomaten- und Gurkenscheiben, Salat sowie Minzjoghurt befüllen. Zum Schluss mit je 1 TL Pul Biber bestreuen.

TIPP

Anstelle von Seitan kannst du auch Tofu scharf anbraten und in das Pitabrot füllen. Besonders lecker ist der vegane Döner auch mit Räuchertofu.



PULLED JACKFRUIT SANDWICH

~ MIT KÖSTLICHER BARBECUESAUCE ~

FÜR DIE JACKFRUIT-FÜLLUNG

- 2 Dosen grüne Jackfruit (à 565 g)
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 5 Knoblauchzehen

FÜR DIE BARBECUESAUCE

- 200 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Ketchup
- 4 EL mittelscharfer Senf
- 4 EL Zuckerrübensirup
- 5 EL Apfel- oder Balsamico-Essig
- 2 EL Sojasauce
- 4 TL Worcestershiresauce
- 4 TL geräuchertes Paprikapulver
- 2 TL gemahlener Cayennepfeffer
- 2 TL gemahlene Koriandersamen
- 1 TL gemahlener Piment

AUSSERDEM

- 8 Salatblätter (z. B. Romanasalat)
- ½ Salatgurke
- 8 Radicchioblätter
- 4 Burger Buns (siehe bei Basics)

Herzhaft gewürzte, junge Jackfruit erobern die vegane Welt im Sturm. Nimm beim nächsten Besuch in deinem Stamm-Asialaden unbedingt ein paar Dosen mit.

1. Jackfruit-Stücke unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden.
2. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Zwiebeln bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten karamellisieren. Knoblauch fein hacken, zusammen mit den Jackfruit-Stücken in die Pfanne geben und 5 Minuten scharf anbraten.
3. Alle Zutaten für die Barbecuesauce gut vermengen und mit in die Pfanne geben. Auf kleiner Flamme 20 Minuten köcheln lassen.
4. Backofen auf 160 °C vorheizen.
5. Jackfruit-Mischung in eine feuerfeste Form geben, die Stücke mithilfe zweier Gabeln auseinander zupfen und 10 Minuten im Ofen schmoren lassen.
6. Salat waschen, Salatgurke in Scheiben und Radicchio in feine Streifen schneiden.
7. Burger-Brötchen aufschneiden, mit der Schnittseite nach unten in einer Pfanne ohne Öl oder auf dem Toaster 1 Minute anwärmen. Die unteren Brötchenhälften mit Salat und Gurkenscheiben belegen, „Pulled Jackfruit“ daraufgeben und mit fein geschnittenem Radicchio garnieren. Mit den oberen Brötchenhälften abschließen.



Wraps, Tacos & mehr

SUSHI-BURRITO

~ SUSHI IN XXL ~

FÜR DEN SUSHI-REIS

- 200 g Sushi-Reis
- 2 EL Mirin
- 1 EL Reissessig

FÜR DIE ZWIEBEL-PICKLES

- 1 rote Zwiebel
- 150 ml Weißweinessig
- ¼ TL Meersalz

FÜR DIE SAUCE

- 2 EL Ketchup
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL dunkle Sojasauce
- ½ EL helle Sojasauce
- ½ TL Fünf-Gewürze-Pulver

FÜR DIE SESAM-CASHEW-MAYO

- 1 EL Sesamsamen
- 4 EL Cashew-Aioli (siehe bei Saucen)

AUSSERDEM

- 200 g Räuchertofu
- ½ Salatgurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Avocado
- 4 Noriblätter
- 100 g Rucola

1. Sushi-Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Anschließend abkühlen lassen und mit Mirin und Reissessig würzen.
2. Für die Pickles Zwiebel in Streifen schneiden, mit Weißweinessig und Meersalz in einem kleinen Topf aufkochen. Bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis die Zwiebeln weich sind und der Essig verdunstet ist.
3. Für die Sauce alle Zutaten verrühren.
4. Sesamsamen in einer heißen Pfanne ohne Öl 2 Minuten rösten, bis sie duften. Aufpassen, dass sie nicht verbrennen. Zusammen mit der Cashew-Aioli im Mixer oder High-Speed-Blender glatt pürieren.
5. Räuchertofu in 1 cm große Stifte schneiden. Gurke halbieren, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Avocado halbieren, entkernen, schälen und in Scheiben schneiden.
6. Je ein Noriblatt mit der rauen Seite nach oben auf eine Bambusmatte legen, 6 EL Reis gleichmäßig darauf verteilen. Dabei an den Längsseiten jeweils einen 1 cm breiten Rand lassen.
7. Mit je 1 EL Sesam-Cashew-Mayo bestreichen. Mittig mit Räuchertofu, Gurke, Avocado, Zwiebel-Pickles, Rucola und Frühlingszwiebeln belegen und mit etwa 2 TL Sauce toppen.
8. Sushi-Burrito vorsichtig mit der Bambusmatte aufrollen und festdrücken.
9. In Butterbrotpapier einschlagen und halbiert servieren.

TIPP

Für den Sushi-Burrito benötigst du nicht unbedingt eine Sushimatte aus Bambus (auch wenn diese selbstverständlich im Haushalt eines Sushi-Süchtigen nicht fehlen sollte). Ein Küchentuch tut es auch – der robuste Burrito verzeiht einiges.



AUBERGINEN-BURGER

~ MIT SCHWARZBIER-SCHALOTTEN ~

FÜR DIE KRÄUTERBUTTER

½ Knoblauchzehe
50 g Margarine, zimmerwarm
1 EL gehackte glatte Petersilie
¼ TL Meersalz

FÜR DIE PATTIES

250 g Aubergine
½ TL Salz
250 g Champignons
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Senf
½ TL Meersalz
150 g Semmelbrösel + 100 g zum Panieren

FÜR DIE SCHWARZBIER-SCHALOTTEN

6 kleine Schalotten
3 EL Olivenöl
250 ml Schwarzbier
2 EL Sojasauce
2 EL Senf
4 EL Ahornsirup

AUSSERDEM

2 EL Olivenöl
4 Burger Buns (siehe bei Basics)

1. Für die Kräuterbutter Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken und mit Margarine, Petersilie und Meersalz vermengen. In eine kleine Schüssel geben und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten kalt stellen.
2. Aubergine schälen, würfeln und salzen. 10 Minuten stehen lassen. Danach gründlich unter fließendem Wasser abspülen. Champignons putzen und klein würfeln.
3. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Auberginen- und Champignonwürfel darin 10 Minuten bei hoher Hitze scharf anbraten. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
4. Auberginen, Champignons, Zwiebeln, Knoblauch, Senf, Salz und 150 g Semmelbrösel in eine Schüssel geben und mit den Händen vermengen. 15-20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
5. Für die Schwarzbier-Schalotten die Schalotten in Ringe schneiden. Das Olivenöl in einen kleinen heißen Topf geben und die Zwiebelringe darin 5 Minuten bei großer Hitze scharf anbraten.
6. Die restlichen Zutaten hinzufügen, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten einreduzieren. Ab und zu umrühren.
7. Auberginenmasse zu vier großen Patties formen und mit Semmelbröseln panieren.
8. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Patties auf beiden Seiten je 4 Minuten kross braten.
9. Burger Buns aufschneiden, mit den Schnittseiten nach unten in einer Pfanne ohne Öl oder auf dem Toaster 1 Minute aufwärmen. Burgerbrötchen mit Kräuterbutter bestreichen. Die unteren Hälften jeweils mit einem Pattie und den Schwarzbier-Schalotten belegen, mit den oberen Hälften abschließen.



MAC & CHEESE

~ E I N A B S O L U T E R U S - K L A S S I K E R ~

FÜR DIE SAUCE

200 g mehligkochende Kartoffeln
1 kleine Möhre
1 Zwiebel
3 TL Salz
50 g Cashewkerne, mind. 8 Std. eingeweicht
1 Knoblauchzehe
2 EL Hefeflocken
1 EL Zitronensaft
¼ TL Chiliflocken
¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

AUSSERDEM

500 g Ellbogen-Makkaroni/
Hörnchennudeln
½ Bund glatte Petersilie

Das Original hat mit gesunder Küche rein gar nichts zu tun. Bei unserer Variante kannst du dich aber getrost richtig satt essen.

1. Kartoffeln, Möhre und Zwiebel grob würfeln. Zusammen mit 2 TL Salz in 250 ml Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten simmern lassen.
2. Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser 8-10 Minuten al dente kochen.
3. Das Gemüse zusammen mit der Hälfte des Kochwassers und den übrigen Zutaten fein pürieren. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Pasta abgießen und sofort mit der heißen Käse-Sauce vermischen. Petersilie von den Stängeln zupfen, fein hacken und über die Mac & Cheese streuen.



KOREANISCHE TACOS

~ MIT SHIITAKE UND SOJASPROSENSALAT ~

FÜR DIE FÜLLUNG

- 500 g Shiitake
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL Gochujang (siehe Zutatenglossar)
- 2 EL Agavendicksaft
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Reissessig
- 2 TL Sesamöl

FÜR DEN SOJASPROSENSALAT

- 100 g Sojasprossen
- ¼ rote Chilischote
- 2 EL Reissessig
- ½ TL Agavendicksaft
- ½ TL Salz

AUSSERDEM

- 2 Frühlingszwiebeln
- 12 Hard Shells oder Soft Tacos (siehe bei Basics)

Vor allem in Kalifornien ist die Fusionsküche mit koreanischen und mexikanischen Einflüssen besonders beliebt. Kein Wunder, denn die daraus entstehenden Gerichte schmecken einfach genial.

1. Shiitake in Streifen schneiden. Öl in eine heiße Pfanne geben, Pilze darin 6 Minuten scharf anbraten. Anschließend mit 1 EL Wasser ablöschen.
2. Die restlichen Zutaten für die Füllung zusammen mit 1 EL Wasser zu einer sämigen Sauce verrühren, zu den Pilzen geben und weitere 2 Minuten schmoren lassen.
3. Für den Salat Sojasprossen 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
4. Chili fein hacken. Mit Reissessig, Agavendicksaft und Salz zu einem Dressing rühren und unter die Sojasprossen heben.
5. Frühlingszwiebeln hacken.
6. Tacos bei Bedarf kurz erhitzen, mit Pilzen und Sojasprossen füllen und mit gehackten Frühlingszwiebeln toppen.



AUSTERNPILZ-TACOS

~ MIT CHILI-LIMETTEN-ERDNÜSSEN ~

FÜR DIE CHILI-LIMETTEN-ERDNÜSSE

Saft von 2 Limetten
1 TL Limettenzesten
2 TL Cayennepfeffer oder Chilipulver
2 TL Agavendicksaft
1 TL Salz
250 g ungesalzene Erdnüsse

FÜR DIE AUSTERNPILZ-FÜLLUNG

500 g Austernpilze
3 EL Olivenöl
2 TL Salz
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL getrockneter Oregano

FÜR DIE PICO DE GALLO

10-12 Cocktailtomaten
1 rote Zwiebel
½ Bund Koriander
½ TL Salz

AUSSERDEM

12 Soft Tacos (siehe bei Basics)

1. Backofen auf 125 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Limettensaft, -zesten, Cayennepfeffer, Agavendicksaft und Salz zu einer Marinade verrühren.
3. Mit den Erdnüssen vermischen, anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen 30 Minuten backen, nach 15 Minuten wenden.
4. Austernpilze in Streifen zupfen. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Pilze bei hoher Hitze 5 Minuten unter ständigem Rühren anbraten. Salz, Paprikapulver und Oregano hinzugeben und bei niedriger Hitze 3 Minuten weiter garen.
5. Für die Pico de Gallo Cocktailtomaten vierteln, Zwiebeln fein würfeln, Koriander grob hacken. Alles gut vermischen und mit Salz abschmecken.
6. Soft Tacos im Backofen oder in einer Pfanne ohne Öl kurz aufwärmen, mit Austernpilzen füllen und mit Pico de Gallo sowie den Chili-Limetten-Erdnüssen toppen.

TIPP

Die Chili-Limetten-Erdnüsse schmecken für sich schon so gut, dass wir sie gerne zu einem kühlen Bier als Snack reichen.



Basics, Buns & Co.

BURGER BUNS

~ SUPERFLUFFIG UND LECKER ~

ZUTATEN FÜR 8 BUNS

145 ml Hafermilch
480 g Weizenmehl Type 550
20 g Seitan Fix
145 ml Wasser
7 g Trockenhefe
10 g Salz
50 g vegane Butter
Ei-Ersatz für 1 Ei
2 EL heller Sesamsamen

1. 80 ml der Hafermilch aufkochen und mit 40 g Mehl mit dem Schneebesen zu einem klumpenfreien Mehkochstück verrühren. Beiseitestellen und auf etwa 30-40 °C abkühlen lassen.
2. Zusammen mit dem restlichen Mehl, Seitan-Fix, der übrigen Hafermilch, Wasser, Hefe, Salz und veganer Butter in der Küchenmaschine oder von Hand 10-15 Minuten zu einem gleichmäßigen, glatten Teig verkneten.
3. Die Schüssel mit einem Deckel oder mit einem feuchten Küchentuch abdecken und etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen des Teigs verdoppelt hat.
4. In 8 etwa 100 g schwere Teiglinge teilen, zu Kugeln formen und auf der Arbeitsfläche rundwirken. Dabei darauf achten, dass die Oberfläche der Brötchen Spannung aufweist. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, erneut abdecken und 30 Minuten gehen lassen.
5. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Burger Buns mit Ei-Ersatz bestreichen, mit Sesam bestreuen und 15-20 Minuten backen.



VEGAN AUF DIE HAND

Ein Bánh mì bitte. Mit knusprig gebratenem Tofu und Gurke. Dazu eingelegter Rettich und Karotte. Etwas Limette. Natürlich Chili und Koriander. Und ein Klecks Sriracha-Mayo. Da läuft das Wasser im Mund zusammen, oder?

Aber dafür warten, bis der nächste Food Truck über Mittag wieder im benachbarten Bürokomplex steht? Und hoffen, dass er vielleicht diesmal auch etwas rein pflanzliches dabei hat? Nicht nötig! Denn alles, was veganes Street Food heute zu bieten hat, kannst du dank Nadine & Jörg vom erfolgreichen veganen Foodblog „Eat this!“ jetzt selbst zu Hause zubereiten.

Genieße Burritos, Burger, Wraps und Sandwiches – denn in diesem Buch geht es ums Schlemmen, um Comfort Food und um den Spaß am Essen. Mit Freunden, zu zweit oder natürlich alleine – so isst dir auch niemand etwas weg!



100% VEGAN



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8267-8

