

PETER WAGNER

# ESST MEHR

Kreativ vegetarisch  
und vegan mit  
Fleischalternativen



# VLEISCH!

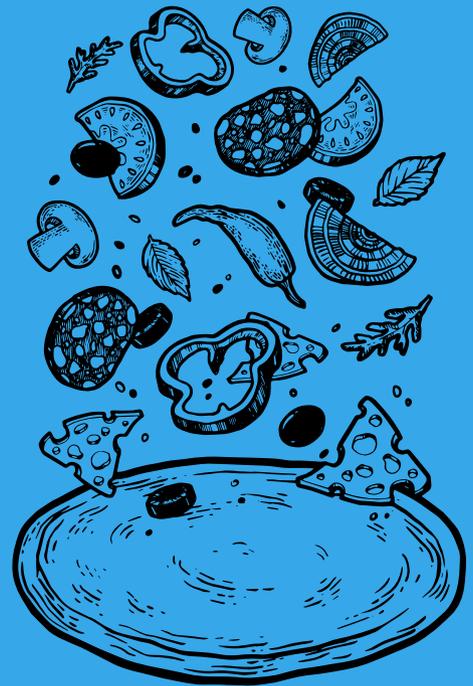
G|U

Vorwort 6 / Einführung 8  
Warenkunde 12  
Grundrezepte 28

# BROTZEIT & FAST FOOD

Snacks, Fast Food & Brotzeit

**44-77**



# BURGER & HACK

Burger &  
Hackfleischgerichte

**78-113**

# AUS ALLER WELT

Asia-Gerichte &  
internationale Küche

---

**114-151**



# HAUS- MANNS- KOST

Schnitzel, Braten & Visch

---

**152-193**

Produkte 194  
Register 204  
Impressum 208

von einer vermeintlich ethisch überlegenen vegetarischen oder veganen Lebensweise auf die beim Discounter Billigfleisch Kaufenden herab. Gleichzeitig toben in den sozialen Medien und den Foren der alten Medienwelt heftige verbale Auseinandersetzungen um die „richtige“ Lebensweise. Die Veggies erheben den Zeigefinger ob der 14 Prozent der weltweiten CO2-Emissionen, für welche die Fleisch- und Milchwirtschaft verantwortlich ist (Quelle: Heinrich-Böll-Stiftung), während die Carnivoren mit angeblichen Vitamin-Mangelercheinungen der Fleischverzichtler kontern. Recht haben sie wahrscheinlich alle ein bisschen – aber muss man denn aus jedem Steak, jeder Möhre, jedem Rührei oder jeder Tasse Hafermilch wirklich gleich eine Religion machen, die den jeweilig anderen Lebensstil als Gotteslästerung geißelt?

## GUTE FRAGE

Wo es doch so viele handfeste und rationale Ansätze gibt, um über das Thema der Fleischreduzierung durch Einsatz von Alternativprodukten zu diskutieren. Eine absolut bodenständige Frage zum Beispiel ist, warum Fleischersatz eigentlich so viel teurer ist als das „Original“ – obwohl hier doch kein Tier gehalten, gemästet, geschlachtet und verarbeitet werden muss? Und da reden wir noch nicht einmal über das auch nach jahrelanger Forschung noch immer unbezahlbare In-vitro-Kunstfleisch wie den 250.000 Dollar teuren Hamburgerpatty aus im Bioreaktor gezüchteten Fleischfasern, den der niederländische Wissenschaftler Mark Post 2013 vorstellte. Vergleichbares kostet inzwischen knapp unter 100 Dollar. Nein, bleiben wir im Hier und Jetzt. Beim Wurstbrot. Wahrscheinlich wird sich jeder, der schon einmal eine Packung Veggie-Aufschnitt gekauft hat, gefragt haben: Schmeckt ja ganz gut – aber warum ist das so viel teurer als konventioneller Aufschnitt? Gute Frage. An den verwendeten Zutaten kann es kaum liegen. Denn selbst wenn zum Beispiel Schweinefleisch als Basis für einen Ring Lyoner durch ethisch höchst zweifelhafte Massentierhaltung auf unter zwei Euro pro Kilo im Industrie-Einkauf kommt, ist das noch immer viel mehr als Soja- oder Erbsenprotein, Pflanzenfasern, Mährenfarbstoff und

Pflanzenöl kosten, aus denen die Fleischwurst-Alternativen zusammengemischt werden. Auch wenn die Hersteller auf angeblich preisintensivere Produktionsverfahren und verschiedene Mehrwertsteuersätze (Fleisch und Wurst 7, Fleischersatzprodukte 19 Prozent) hinweisen, lässt das Preisgefüge eher darauf schließen, dass hier die gestiegene Nachfrage den Preis bestimmt. So kostet das Kilo Schweine-Lyoner nur etwa die Hälfte der gleichen Menge Veggie-Fleischwurst. Das liegt sicher auch daran, dass sich die Kernzielgruppen der eher besserverdienenden Flexitarier mit Umsteige-Tendenzen diese Preise leisten können (und wollen). Schließlich kann das für diese Klientel auch so etwas wie der Preis dafür sein, etwas für Umwelt und Tierwohl geleistet zu haben. Es könnte das schlechte Gewissen sein, das uns unterbewusst tiefer in die Geldbörse greifen lässt.



## **DAS ANGEBOT WÄCHST**

Gleichzeitig sieht man aber allein die Fläche der Kühlregale, die von den großen Supermarktketten mit Fleischalternativen eingeräumt werden, von Jahr zu Jahr um mehrere Meter wachsen (s. Abb. auf S. 9). Parallel drängen immer mehr Anbieter auf diesen Markt, zahlreiche Start-ups arbeiten an neuen Alternativideen, längst haben fast alle großen Lebensmittel- und Fleischkonzerne ihre Veggie-Marken, und selbst bei den Discountern wächst das Angebot in diesem Segment. Neben unzähligen Foodtrucks und Veggie-Imbissen haben auch die großen Fast-Food-Ketten vegetarische oder vegane Burger und Nuggets im Angebot. Eine Marktdynamik, die früher oder später dazu führen wird, dass allein schon das immer größer werdende Angebot für Preiskonkurrenz sorgt, die diese Produkte auf lange Sicht günstiger werden lässt. Die auf internationale Lebensmittelproduktion spezialisierte Unternehmensberatung A. T. Kearney schätzt, dass schon 2040 nur noch 40 Prozent der weltweit verkauften Fleischmenge von einstmals lebenden Tieren stammt und der Rest aus pflanzlichen Imitaten und synthetisch erzeugtem Fake-Fleisch aus dem Bioreaktor.

## **DER EIGENE HERD**

Außerdem ist niemand, der ein bisschen kochen kann, bei seinen Bemühungen um Fleischsubstitution in seinem Speiseplan auf artifizielle Industrieprodukte angewiesen. Zumal auch die „Originale“ keine reinen Naturprodukte sind. Auch aus Fleisch hergestellte Schnitzel, Nuggets, Burger oder Würstchen sind hochverarbeitete Convenience-Lebensmittel mit teilweise sehr langen Zutatenlisten, vielen Zusatzstoffen und teilweise extrem hohem Salzgehalt (allesamt gängige Vorurteile gegen Fleischersatzprodukte ...). Egal ob aus Schwein oder Soja – so etwas wird niemand jeden Tag essen wollen. Vor allem, wenn man sieht, wie sich mithilfe der Grund- und Kochrezepte in diesem Buch raffinierte und ausgesprochen herzhaft Alternativen für Fleisch- und Fischgerichte in der heimischen Küche selber herstellen lassen – ganz ohne Lebensmittelchemie

oder Industrie-Pulverchen. Diese Produkte benötigen auch keinerlei Vitaminzusätze, denn sie sind erstens eingebettet in knackig-frische und vitalstoffreiche Beilagen. Und zweitens werden sie meist von undogmatischen Flexitariern nachgekocht, für die der Genuss zwar immer im Vordergrund steht, die aber allein durch ihren flexiblen Speiseplan alles zu sich nehmen, was ihr Körper braucht. Warum also nicht heute einen Veggie-Burger und morgen ein Stück hochwertiges und ethisch/nachhaltig erzeugtes Fleisch? Nicht umsonst empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) nach wie vor drei Portionen Fleisch oder Fleischprodukte pro Woche.

## **AUF ENTDECKUNGSREISE**

An den restlichen Tagen kann man sich auf die spannende und voller kulinarischer Überraschungen steckende Koch-Forschungsreihe mit den Rezepten dieses Buches begeben – von total easy bis superknifflig. Immer mit dem Ziel, nicht Fleisch in einem Frankenstein-Labor nachzubauen, sondern all das, was wir an Speisen mit Fleisch und seinen Produkten so lieben, mit den Myriaden von Möglichkeiten, die uns die Pflanzenwelt bietet, zu herzhaften, aromastarken und genussversprechenden Alternativen auf dem Teller nachzubauen. Unser modulares Konzept erlaubt es, mithilfe der in den Grundrezepten erklärten Tricks und Basisprodukte überraschend authentische Fleischalternativen in der eigenen Küche ohne jegliche Lebensmittelchemie selbst herzustellen. Lebens-Mittel, die nicht nur weitaus preiswerter, sondern auch qualitativ den Fertigprodukten aus dem Supermarktregal haushoch überlegen sein können. Selbst für verwöhnte Gaumen lassen sich damit Feinschmeckergerichte kreieren, die man rasch dermaßen lieben und schätzen lernt, dass ganz von selbst immer weniger „echtes“ Fleisch auf den Tisch kommt. Für eine bessere Zukunft, in der ethisch und nachhaltig erzeugtes Fleisch von Tieren zu einer teuren und so selten wie genussvoll verzehrten Delikatesse wird.

Höchste Zeit also für die Verzehrswende – es lebe die Vleischeslust!

# GRUNDREZEPTE

## MARINADEN

### MARINADE NR. 2 „GEFLÜGEL“

Ergibt ca. 1l Flüssigkeit

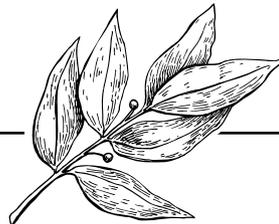
Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

+ 12 Std. Ziehzeit

700 ml Gemüse-Jus (s. S. 30)  
50 g Umami-Würzpaste (s. S. 29)  
100 ml helle Sojasauce  
4 EL Lupinensauce (z. B. von Alberts)  
50 g weiße Misopaste  
100 g CHEF Vegan Flüssig Konzentrat  
Huhngeschmack  
3 EL vegane Worcester-Sauce  
50 ml Gin, 4 Lorbeerblätter  
2 EL Wacholderbeeren  
1 EL Korianderkörner  
1 TL gemahlener Piment  
2 TL frisch geriebene Muskatnuss  
3 EL Zwiebelpulver  
1 TL weißer Pfeffer, 3 EL Steinpilzpulver

1. Die Gemüse-Jus mit der Würzpaste und den übrigen Zutaten in einem Topf kurz aufkochen und mit dem Schneebesen (oder dem Pürrierstab) homogen vermischen. Alles 10 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Anschließend den Topf vom Herd ziehen und alles über Nacht abkühlen und ziehen lassen.

2. Die Marinade durch ein feines Sieb in ein sterilisiertes verschließbares Gefäß passieren. Sie hält sich gut verschlossen im Kühlschrank 2–3 Wochen und kann mehrfach verwendet werden, sofern keine Zutaten tierischer Herkunft damit mariniert wurden.



### MARINADE NR. 3 „FISCH“

Ergibt ca. 1l Flüssigkeit

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

+ 2 Std. Ziehzeit

20 g getrocknete Nori-Algen  
10 g getrocknete Kombu-Algen  
(ungewaschen)  
25 g getrocknete Shiitake  
700 ml Gemüse-Jus (s. S. 30)  
100 ml helle Sojasauce  
50 ml vegane Fischsauce  
(z. B. von Arche)  
100 ml weißer Portwein  
50 g weiße Misopaste  
1 TL weißer Pfeffer

1. Die Nori- und Kombu-Algen zusammen mit den getrockneten Shiitake im Blitzhacker pulvrig mixen.

2. Die Marinade durch ein feines Sieb in ein sterilisiertes verschließbares Gefäß passieren. Sie hält sich gut verschlossen im Kühlschrank 1–2 Wochen und kann mehrfach verwendet werden, sofern keine Zutaten tierischer Herkunft damit mariniert wurden.

3. Die Gemüse-Jus mit dem Algenmix und allen übrigen Zutaten in einem Topf kurz aufkochen und mit dem Schneebesen (oder dem Pürrierstab) homogen vermischen und 10 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Den Topf vom Herd ziehen und alles 2 Std. abkühlen lassen.

# GRUNDREZEPTE

## SEITAN

### SEITAN NR. 1 FÜR LEBERVURST UND FARCEN

Ergibt ca. 800 g Seitan

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

200 g Weizengluten (z. B. Seitan Fix)  
20 g Erbsenproteinpulver  
40 g Kichererbsenmehl  
1 TL Knoblauchpulver  
1 EL Zwiebelpulver  
1 TL Senfpulver  
2 TL gemahlener Kardamom  
1 EL rosenscharfes Paprikapulver  
1 EL Pilzpulver  
2 EL Wildgewürzmischung  
(z. B. mit Bärlauch, Thymian, Rosmarin,  
Wacholderbeeren, Lorbeer,  
Sternanis, Nelken)  
2 EL Hefeflocken  
1 TL weißer Pfeffer  
350 ml Wurzelgemüsefond (s. S. 28)  
75 ml Eisenkonzentrat (z. B. Floravital)  
100 g Röstzwiebelpaste (s. S. 28)  
6 EL Erdnussöl  
4 EL Kürbiskernöl  
1 EL Raucharoma nach Belieben  
(z. B. Old Texas Liquid Hickory Smoke)  
2 EL Dijonsenf  
2 EL Agavendicksaft  
(ersatzweise Dattelsirup)

1. In einer großen Rührschüssel alle trockenen Zutaten miteinander vermengen. In einer zweiten Schüssel den Wurzelgemüsefond und die übrigen nassen Zutaten mit dem Schneebesen glatt rühren, dann nach und nach mit einer Gabel unter die Trockenmischung rühren. (Ggf. auf vegane Herstellung des Senfes achten.)

2. Die Masse 3 Min. durchkneten und 20 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen. Anschließend erneut 5 Min. kneten, dabei die Masse immer wieder zu einem Zopf aufdrehen. Sollte sie zu trocken sein, noch etwas Fond zugeben und mit zwei Gabeln zu kleinen Stücken auseinanderziehen.

3. Diese Seitanstückchen 30 Min. dampfgaren (entweder in einem Dämpfeinsatz über kochendem Wasser oder in einem Dampfgarer). Die fertigen Seitanstückchen je nach Rezept zu Streichwurst oder Farcen weiterverarbeiten. Die Seitanstückchen halten sich in einem Gefrierbeutel verpackt im Kühlschrank 2–3 Tage und können auch gut tiefgekühlt werden.



# GRUNDREZEPTE

## SEITAN

### SEITAN NR. 2. (FÜR CHICKEN CHUNKS, SCHNITZEL & VISCH)

Ergibt ca. 800 g Seitan

Zubereitungszeit: ca. 2 Std. 30 Min.

+ 12 Std. Kühlzeit

150 g Weizengluten (z. B. Seitan Fix)  
100 g Erbsenproteinpulver  
50 g Lupinenproteinpulver  
1 TL Knoblauchpulver  
1 EL Zwiebelpulver  
1 TL Senfpulver  
2 TL gemahlener Kardamom  
2 EL Puderzucker  
1 EL Pilzpulver  
1 EL gemahlene Nelken  
4 EL Hefeflocken  
1 TL weißer Pfeffer  
1 EL frisch geriebene Muskatnuss  
350 ml Wurzelgemüsefond (s. S. 28)  
50 ml vegane Fischsauce  
50 g weiße Misopaste  
50 g Umami-Würzpaste (s. S. 29)  
4 EL glatte Erdnussbutter  
1 EL Tahin (Sesampaste)  
6 EL Erdnussöl  
1 EL geröstetes Sesamöl  
2 EL Dijonsenf

**1.** In einer großen Rührschüssel alle trockenen Zutaten miteinander vermengen. In einer zweiten Schüssel den Wurzelgemüsefond und die übrigen nassen Zutaten mit dem Schneebesen glatt rühren, dann nach und nach mit einer Gabel unter die Trockenmischung rühren. (Ggf. auf vegane Herstellung des Senfes achten.)

**2.** Die Masse 3 Min. durchkneten und 20 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen. Anschließend erneut 5 Min. kneten, dabei die Masse immer wieder zu einem Zopf aufdrehen. Sollte sie zu trocken sein, noch etwas Fond zugeben. Am Ende diesen Zopf lose zu einem kompakten Stück zusammenlegen und ohne Druck in ein großes Stück Frischhaltefolie einwickeln. Die Enden der Folie bonbonartig zusammendrehen.

**3.** Das Seitanstück 2 Std. dampfgaren (in einem Dämpfeinsatz über kochendem Wasser oder im Dampfgarer), dann über Nacht im Kühlschrank auskühlen lassen. Den fertigen Seitan je nach Rezept zu Chunks, Schnitzeln oder Visch-Basis weiterverarbeiten. In einem Gefrierbeutel hält er sich im Kühlschrank 4–5 Tage. Er kann auch im Ganzen oder teilweise tiefgekühlt werden.



# GRUNDREZEPTE

## SEITAN

### SEITAN NR. 3 (FÜR BRATEN & DUNKLE BRATSCHEIBEN)

Ergibt ca. 1,5 kg Seitan

Zubereitungszeit: ca. 3 Std. 35 Min.

+ 12 Std. Kühlzeit

200 g Weizengluten (z. B. Seitan Fix)  
300 g Erbsenproteinpulver  
1 EL Knoblauchpulver  
3 EL Zwiebelpulver  
1 EL gemahlene Nelken  
4 EL Hefeflocken  
1 EL frisch geriebene Muskatnuss  
2 TL geräuchertes Paprikapulver  
(Pimentón ahumado)  
1 EL rosenscharfes Paprikapulver  
4 EL Rote-Bete-Pulver  
500 ml Wurzelgemüsefond (s. S. 28)  
100 ml Eisenkonzentrat (z. B. Floravital)  
50 ml Malzbier  
100 g Röstzwiebelpaste (s. S. 28)  
50 g Umami-Würzpaste (s. S. 29)  
50 ml dunkle Sojasauce  
50 g dunkle Misopaste  
50 g Tomatenmark  
4 EL Kürbiskernöl  
6 EL Leinöl  
2 EL geröstetes Sesamöl  
50 g Sticky BBQ Sauce (s. S. 38)  
2 EL Dijonsenf  
4 EL Agavendicksaft  
(ersatzweise Dattelsirup)

1. In einer großen Rührschüssel alle trockenen Zutaten miteinander vermengen. In einer zweiten Schüssel den Wurzelgemüsefond und die übrigen nassen Zutaten mit dem Schneebesen glatt rühren, dann nach und nach mit einer Gabel unter die Trockenmischung rühren. (Ggf. auf vegane Herstellung des Senfes achten.)

2. Die Masse 3 Min. durchkneten und 20 Min. bei Raumtemperatur ruhen lassen. Anschließend erneut 8 Min. kräftig kneten – per Hand oder mit dem Knethaken der Küchenmaschine auf niedriger Stufe. Sollte die Masse zu trocken sein, noch etwas Fond zugeben. Am Ende alles zu einem homogenen Laib ohne Einschlüsse formen und straff in ein großes Stück Frischhaltefolie einwickeln. Die Enden der Folie bonbonartig zusammendrehen.

3. Das Seitanstück 3 Std. dampfgaren (in einem Dämpfeinsatz über kochendem Wasser oder im Dampfgarer), dann über Nacht im Kühlschrank auskühlen lassen. Den fertigen Seitan je nach Rezept zu Braten, Steaks oder Hack weiterverarbeiten. In einem Gefrierbeutel verpackt hält er sich im Kühlschrank 4–5 Tage. Er kann auch im Ganzen oder teilweise tiefgekühlt werden.



---

# NICHT LANGE FACKELN!

GRILLFACKELN MIT BBQ-DIP, PARTYSALAT & GRILLBROT



Das Wichtigste bei diesem Grillspaß ist: nicht lange fackeln! Denn im Gegensatz zu ihren mit schmalen Streifen vom fetten Schweinebauch umwickelten tierischen Vorbildern sind diese BBQ-Fackeln starker Hitze gegenüber recht empfindlich. Macht nichts, denn das Fleisch kommt bereits vorgegart auf die Spieße und braucht nur kurze Röstzeiten.



#### FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

Abkühlzeit: 2 Std.

Pro Portion ca. 715 kcal,

35 g E, 30 g F, 65 g KH

#### FÜR DIE BBQ-FACKELN

500 ml Marinade Nr. 1 (s. S. 31)

4 Vantastic Big Steaks

Raucharoma (z. B. The Original Australian – Liquid Smoke Hickory Natural)

4 EL Sticky BBQ Sauce (s. S. 38)

Öl zum Grillen

#### FÜR DEN PARTYSALAT

100 g Weißkohl

2 Möhren, 1 Salatgurke

4 EL Apfelessig, 5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zucker

Jalapeño-Chiliringe (aus dem Glas, nach Belieben)

#### FÜR DAS RÖSTBROT

4 Scheiben Sauerteigbrot

4 EL Butter

1 TL Knoblauchpulver

#### AUSSERDEM

Sticky BBQ Sauce (s. S. 38)

#### FLEISCHALTERNATIVE

Vantastic food Big Steaks (Basis: Sojaprotein); ersatzweise Seitan Nr. 3 (Weizengluten; s. S. 35).

#### BBQ-FACKELN

In einem Topf die Marinade aufkochen, die Big Steaks einlegen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 45 Min. kochen. Dabei darauf achten, dass nichts am Topfboden anbrennt, anschließend herausnehmen. (Marinade kann passiert und wiederverwendet werden.)

Die Big Steaks 2 Std. abkühlen lassen und zwischen mehreren Lagen Küchenpapier gut ausdrücken, dann von der langen Seite her in dünne, ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Die Fleischstreifen wellenförmig auf 8 Grillspieße stecken und etwas zusammenschieben. Die Grillfackeln mit 8 Stößen Raucharoma besprühen und mit einem Grillpinsel dünn mit der Sticky BBQ Sauce einstreichen. Die Spieße auf dem Grill oder in einer heißen Grillpfanne mit wenig Öl ringsum in 3–4 Min. kross rösten. Achtung: Brennt schnell an! Wenn Seitan verwendet wird: Diesen nach dem Kneten zu langen, dünnen Fäden formen, straff um zuvor 1 Std. gewässerte Holzspieße wickeln und 1 Std. in der Marinade Nr. 1 köcheln, anschließend abkühlen lassen und fertigstellen, wie beschrieben.

#### PARTYSALAT

Den Weißkohl putzen und fein hobeln. Möhren und Gurke schälen und in lange feine Streifen schneiden oder hobeln. Alles in einer Schüssel mit Essig und Öl vermischen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Den Salat kurz durchziehen lassen, abschmecken und nach Belieben mit Jalapeño-Chiliringen garnieren.

#### RÖSTBROT

Die Brotscheiben mit der Butter bestreichen und dem Knoblauchpulver bestreuen. Auf der nicht bestrichenen Seite auf dem Grill oder in einer heißen Grillpfanne ohne Fett rösten, bis die Butter schmilzt. Umdrehen und die Brote auf der anderen Seiten rösten, bis sie ein Grillmuster (Branding) aufweisen.

#### FERTIGSTELLEN

Die Röstbrote in Streifen schneiden oder in Stücke reißen. Partysalat in Schalen verteilen, die Grillfackeln darauf anrichten und servieren. Extra Sticky BBQ Sauce in Schälchen dazu reichen.



Für die Fackeln Lupinen-Geschnetzeltes, vegane Butter, Cashew-Käse und nach Packungsanweisung angerührtes veganes Eigelbpulver verwenden.

# KÖNIGS-BURGER!

GOURMET-BURGER MIT TRÜFFEL, KAVIAR UND WACHTELEI



Ein wahrhaft adeliger Burger! Die geschmacklich eher vornehm zurückhaltenden Mühlen-Frikadellen passen hier perfekt zu dem rauschhaften Genusserlebnis von erdigen Trüffel-Noten, trotz veganer Herstellung jodig-fischigem Kaviar, schmelzendem Wachtelei und Avocadoscheiben – plus der neckischen Schärfe der Shiso-Kresse. Hat wer behauptet, das Speisenprinzip Hamburger sei nichts für die Gaumen-Oberschicht?



#### FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 1.320 kcal,

45 g E, 105 g F, 45 g KH

#### FÜR DIE BURGER

1 Avocado

½ TL feines Meersalz

½ TL Knoblauchpulver

Saft von 1 Limette

50 g eingelegte Trüffel (aus dem Glas)

200 g vegane Mayonnaise (s. S. 38)

4 große Kapernäpfel

5 EL Öl, 4 vegane Pattys

8 Wachteleier (ersatzweise 4 kleine Eier)

#### FÜR DIE BUNS

200 g Emmentaler

4 Burger Buns Tangzhong Style (s. S. 40,  
ersatzweise andere Burger Buns)

2 Eigelb

#### ZUM FERTIGSTELLEN

100 g veganer Algen-Kaviar

(z. B. Cavi-Art)

Shiso-Kresse zum Bestreuen

#### FLEISCHALTERNATIVE

Rügenwalder Vegane Mühlen Frikadellen  
(Basis: Weizenprotein); ersatzweise Meat-  
less Farm Burger (Erbsenprotein)

#### BURGER

Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Salz, dem Knoblauchpulver und dem Limettensaft 15 Min. marinieren. Die Trüffel hauchdünn hobeln. Die Trüffel-Einlegeflüssigkeit mit einem Schneebesen unter die vegane Mayonnaise rühren. Die Kapernäpfel halbieren. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Pattys darin (oder auf dem Grill) kross braten. In einer beschichteten Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Wachteleier darin zu kleinen Spiegeleiern braten, dabei darauf achten, dass das Eigelb flüssig bleibt.

#### BUNS

Den Backofen auf 230° vorheizen. Den Emmentaler sehr fein reiben oder pulvrig mahlen. Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Die Eigelbe verquirlen, die Buns damit bestreichen und ringsum mit dem Käse bestreuen. Die Brötchen auf dem Blech kurz in den Ofen schieben, bis der Käse geschmolzen ist. Herausnehmen und die Buns leicht abkühlen lassen.

#### FERTIGSTELLEN

Die Buns waagrecht halbieren. Die unteren Brötchenhälften mit Avocado- und Trüffelscheiben, veganem Patty, Wachtelspiegeleiern, Algen-Kaviar, Kapernäpfel und Mayonnaise belegen. Alles mit Shiso-Kresse bestreuen, die oberen Brötchenhälften auflegen und kräftig andrücken, bis Eigelb und Mayonnaise etwas herausquellen. Die Burger auf Teller setzen und rasch servieren.



V  
ist das  
neue F!

Lieblingsgerichte von Currywurst bis Wiener Schnitzel endlich vegetarisch und vegan und ganz ohne Geschmackskompromisse.

Peter Wagner zeigt wie's geht: Mit seinen kreativen Fleisch-Rezepten schmeckt es endlich genauso herzhaft und lecker wie mit Fleisch und ist ganz nebenbei nicht nur gesünder, sondern auch nachhaltiger. In diesem Sinne:

**ESST MEHR  LEISCH!**



PEFC-Zertifiziert  
Dieses Buch  
stammt aus nach-  
haltig bewirtschaf-  
teten Wäldern  
und kontrollierten  
Quellen.  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-8585-3



9 785833 885853

€ 24,00 [D]

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