

5 *Vegan mit* ZUTATEN

Über 100 schnelle und einfache Rezepte



riva

Roxy Pope | Ben Pook

bekannt vom erfolgreichen Blog »SO VEGAN«

Roxy Pope | Ben Pook

5 *Vegan mit* **ZUTATEN**



Roxy Pope | Ben Pook
bekannt vom Blog **SO VEGAN**

5 *Vegan mit* **ZUTATEN**

Über 100 schnelle und einfache Rezepte

riva

»*So Vegan in 5* wartet mit leckeren,
einfachen Rezepten auf und gibt
Ihnen viel Inspiration für Ihre
Meat free Mondays!«

Paul McCartney







Einleitung 10

FRÜHSTÜCK & BRUNCH 44

LEICHTES & SALATE 68

ABENDESSEN 102

DESSERTS 148

BEILAGEN 186

DIPS & SNACKS 218

GRUNDREZEPTE 248

Register 272

Danksagung 278

Nährwerttabelle 280





VEGAN MIT 5 ZUTATEN **IST EIN KOCHBUCH** **FÜR ALLE, NICHT** **NUR FÜR VEGANER.**

Es ist ein moderner Leitfaden für die vegane Küche, vollgepackt mit unkomplizierten und unwiderstehlich leckeren veganen Rezepten, die jeweils nur 5 Zutaten erfordern.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, die Einstellung der Menschen veganem Essen gegenüber völlig zu revolutionieren und ein für alle Mal zu beweisen, dass jeder leckere pflanzliche Mahlzeiten zu Hause kochen kann (gut für die Umwelt ist es noch dazu).

Während der vergangenen drei Jahre trugen wir unser Anliegen mit Pflanzen-Power in die Welt. Unsere Rezepte haben Hunderte Millionen Menschen erreicht. Alles, was wir in dieser Zeit gelernt haben, findest du hier in diesem Buch.

Wir wollen mit dem weit verbreiteten Mythos aufräumen, dass veganes Essen kompliziert oder teuer sei. Mit diesem Buch ist es jetzt für alle einfacher als je zuvor, mehr Pflanzliches zu essen. Egal, ob du bereits Vollzeitveganer oder neugieriger Fleischesser bist oder vielleicht an einer wachsenden Bewegung wie dem Veggieday oder dem Meat free Monday teilnimmst – *Vegan mit 5 Zutaten* zeigt dir, wie man einfache, budgetfreundliche Rezepte zubereitet, die ganz ohne Fleisch oder Milchprodukte auskommen. Wir reden hier von Rezepten, auf die du immer wieder gerne zurückgreifen wirst. Lieblingsrezepte, die nie langweilig werden. Wir reden von herzhaften, selbst gekochten Mahlzeiten, für die du nicht stundenlang den Supermarkt durchstreifen musst, um die unzähligen Zutaten zu suchen.

Wir reden von klassischen Rezepten und beliebten Geschmackskombinationen, die auch nach einem langen, stressigen Arbeitstag im Nu fertig sind.

Dieses Kochbuch feiert veganes Essen. Hier findest du mehr als 100 sorgfältig kreierte Rezepte – darunter leichte und gesunde Mahlzeiten, herzhafte Gerichte zum Abendessen, geniale Desserts und Nahrhaftes für Zwischendurch für jede Gelegenheit und für Alltagsköche entwickelt.

Wir stehen mit Herz und Seele hinter diesem Kochbuch und hoffen sehr, dass du genauso viel Spaß beim Kochen hast, wie wir beim Schreiben.

Roxy und Ben, aka *So Vegan*







Wie die meisten Leute hätten wir nie gedacht, dass wir eines Tages Veganer sein würden.

In unseren beiden Familien waren Fleisch und Milch immer der Mittelpunkt der Mahlzeit, während die bescheidenen Pflänzchen zur Seite geschoben wurden. Bis vor einigen Jahren waren wir der Überzeugung: Veganes Essen ist meistens geschmacklos und langweilig.

Das nahmen wir jedenfalls an, bis wir das Veganein selbst ausprobierten. Wir wollten etwas bewegen und uns wurde klar, dass eine Veränderung unserer Ernährungsweise einen sofortigen, positiven Einfluss auf den Planeten und alles, was auf ihm lebt, haben würde. Das war der Moment, der alles veränderte.

Wir wurden vegan. Das führte dazu, dass wir uns aufs Neue ins Essen verliebten, und wir wollten diese Leidenschaft mit so vielen Menschen wie möglich teilen. Kurze Zeit später entstand unser Blog *So Vegan*. Seitdem testen, entwickeln und filmen wir Rezepte, damit die ganze Welt sie sehen kann, in unserer gemütlichen Wohnung im Süden Londons.

Es ist unglaublich, dass wir jetzt mehr als eine Million großartige Follower auf der ganzen Welt haben. Es fällt uns wirklich schwer, in Worte zu fassen, wie stolz wir sind, dass so viele Menschen unsere Rezepte zu Hause nachkochen und unsere Leidenschaft für veganes Essen teilen.

Dieses Kochbuch ist allen gewidmet, die uns unterstützt haben, an unsere Message glauben und eine Leidenschaft dafür haben, eine von Pflanzen-Power angetriebene Zukunft aufzubauen.

Danke an alle, die mitgeholfen haben, dieses Buch möglich zu machen.

5 DINGE, DIE DU ÜBER DIESES KOCHBUCH WISSEN MUSST

Bevor wir loslegen, gibt es ein paar wichtige und hilfreiche Dinge, die du über *Vegan mit 5 Zutaten* wissen solltest. Mit diesen Top-Tipps holst du das Beste aus unserem Kochbuch heraus.





VEGAN MIT 5 ZUTATEN

ORIENTIERUNGSHILFE

Dir wird auffallen, dass sich über jedem Rezept einige Symbole befinden, die auf die Zubereitungszeit, Garzeit und die Kosten des Gerichts hinweisen. Das soll es dir so leicht wie möglich machen, durch die Seiten zu blättern und genau das zu finden, wonach du suchst. Die Kostensymbole bedeuten:

€ bis zu 3,50 € € € 3,50–7 € € € € 7+ €

PERFEKT KOMBINIERT

Dieses Kochbuch soll dein veganes Lexikon sein, deshalb findest du hier alles, von Frühstück und Abendessen bis Snacks und Salate. In manchen Rezepten steckt alles, was du für ein sättigendes Gericht brauchst, während andere Rezepte zu einer nahrhafteren, ausgewogeneren Mahlzeit kombiniert werden sollten. Halte Ausschau nach unseren Empfehlungen.

AUSRÜSTUNG

Mit einem kleinen, leistungsstarken Mixer und einer Küchenmaschine liegst du nie verkehrt. Wir haben viele unserer Rezepte für zwei Personen entwickelt, da wir zu Hause zu zweit kochen, daher musst du hin und wieder relativ geringe Mengen zu Saucen und Pasten pürieren können. Vertraue uns, du wirst die Anschaffung eines kleinen Mixers (oder eines Pürierstabs) und einer Küchenmaschine nicht bereuen!

IMMER DIE ETIKETTEN LESEN

Gelegentlich verwenden wir fertige Zutaten wie Teig, Saucen und Pasten. Dabei ist es nicht immer eindeutig, welche Marken vegan sind. Aber keine Sorge. Lies einfach immer die Etiketten der Zutaten und denke daran, dass das Internet eine Fülle von Informationen für dich bereithält. Die meisten Hersteller weisen auf ihren Webseiten darauf hin, welche Produkte für Veganer geeignet sind.

NÄHRWERTANGABEN

Du findest die Nährwertangaben für jedes Rezept am Ende dieses Kochbuchs. Außerdem verwenden wir die folgenden Symbole über den Rezepten, um Gerichte zu kennzeichnen, die besonders reich an Kalzium (+240 mg), reich an Eisen (+4 mg) und reich an Protein / Eiweiß (+15 g) sind:

Ka Ei Pr



DIE 5 ESSENZIELLEN ZUTATEN

Hier sind 5 unverzichtbare Zutaten, die du beim Gebrauch dieses Buchs unbedingt haben musst. Dabei handelt es sich um essenzielle Zutaten zur Zubereitung unserer Rezepte, die immer wieder in unterschiedlichen Mengen auftauchen. Kaufe sie am besten auf Vorrat, damit du diese treuen Begleiter immer zur Hand hast:

SALZ

Wir bemühen uns, auf Speisesalz zu verzichten, da es häufig raffiniert wird, was ihm einen eher beißenden und weniger harmonischen Geschmack verleiht. Du wirst den Unterschied zweifelsfrei schmecken, wenn du hochwertiges Meersalz verwendest, besonders in Rezepten, bei denen wir zur Betonung der Aromen die Extrawürze erst am Ende zugeben. Achte darauf, die Salzflocken fein zu mahlen, damit das Salz gleichmäßig im Essen verteilt wird.

PFEFFER

Das kräftige Aroma frisch gemahlener Pfeffer hat etwas besonders Behagliches an sich. Er unterscheidet sich sehr vom faden, vorgemahlener Pfeffer aus dem Supermarkt. Sobald Pfefferkörner gemahlen werden, verblasst ihr Aroma, doch es soll ja so viel wie möglich davon in dein Essen gelangen!

OLIVENÖL

Ein guter Allrounder in der Küche. »Gewöhnliches« Olivenöl hat einen hellen Farbton, da es normalerweise bei der Ölgewinnung raffiniert wird. Dabei können einige der natürlich vorkommenden Vitamine und Aromen verloren gehen. Aber dieses Öl hat einen höheren Rauchpunkt, dadurch verbrennt es weniger schnell, wenn du Gemüse darin anbrätst.

NATIVES OLIVENÖL EXTRA

Dieses Öl kann wirklich darüber entscheiden, ob du einfach eine Schüssel mit Grünzeug vor dir hast oder einen Spitzenklasse-Salat. Es sollte nicht zum Braten von Gemüse verwendet werden, da es einen viel niedrigeren Rauchpunkt hat als gewöhnliches Olivenöl. Wenn es jedoch um Salate oder den letzten Schliff eines Gerichts geht, dann eröffnet dieser goldene Nektar eine völlig neue Geschmacksdimension.

APFELESSIG

Apfelessig ist eine immens vielseitige Kernkomponente der veganen Küche. Stelle dich darauf ein, dass du Apfelessig überall wiederfindest: vom Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten (siehe Seite 262) bis zu unseren Mini-Passionsfrucht-Pavlovas (siehe Seite 155). Die Säure trägt zum Geschmacksausgleich vieler unserer Gerichte bei und der Essig reagiert gut mit Backnatron, was Kuchenteig im Ofen beim Aufgehen hilft.





TAKE THE CHALLENGE: EIN TAG PRO WOCHE VEGAN

Vielleicht bist du vegan aufgewachsen oder du bist bereits Flexi-Veganer und näherst dich der komplett pflanzlichen Lebensweise nach und nach an. Wenn das auf dich zutrifft, dann mache weiter so! Wir hoffen, dass unsere simplen 5-Zutaten-Rezepte es dir leichter machen, leckeres veganes Essen zu Hause zu genießen.

Vielleicht ist dir veganes Essen hingegen völlig neu. Vielleicht möchtest du die Umstellung auf eine eher pflanzenbasierte Ernährungsweise beginnen, da du weißt, dass das einer der besten Wege ist, die Gesundheit des Planeten positiv zu beeinflussen ... aber du weißt einfach nicht, wo du anfangen sollst.

Wenn dir das bekannt vorkommt, dann starte die Challenge, dich jede Woche einen Tag lang vegan zu ernähren. Es ist wirklich ganz einfach. Bestimme jede Woche einen Tag, der für dich geeignet ist, und nimm dir vor, dich an diesem Tag ausschließlich pflanzlich zu ernähren.

Wir wissen, wie schwierig es sein kann, auf eine vegane Ernährung umzustellen, wenn man vorher jeden Tag Fleisch und Milchprodukte gegessen hat. Aber wenn du dich selbst dazu herausforderst, einen Tag die Woche nur vegan zu essen, dann wetten wir, dass dir die Umstellung viel leichter fallen wird.

Vegan mit 5 Zutaten wird dir dabei helfen, diese neue, spannende und moderne Art des Kochens kennenzulernen. Unsere einfachen, köstlichen 5-Zutaten-Rezepte machen Spaß und inspirieren dazu, deine Entscheidungen für Frühstück, Mittag- und Abendessen neu zu überdenken – damit du zumindest einen Tag pro Woche von einer pflanzlichen Ernährungsweise profitieren kannst.

Bist du bereit für diese Challenge? Verwende den Hashtag #soveganin5 und teile deine Geschichte mit uns und der Welt!

Manchmal vegan

2 Tage die Woche vegan

Vegan-interessiert



Für immer vegan

Alle Jubeljahre mal vegan



