

VEGAN

Bianca Zapatka

Foodporn

100 einfache und köstliche Rezepte



riva

SPIEGEL
Bestseller

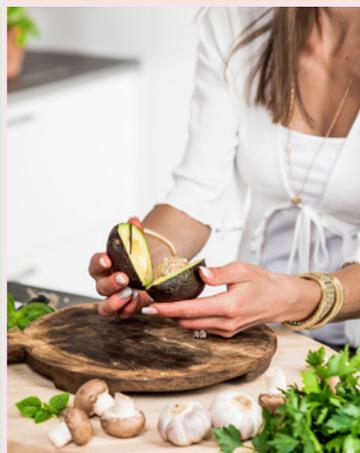
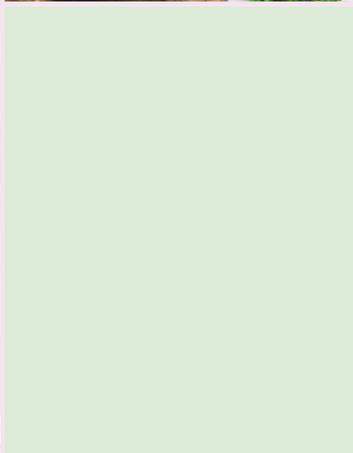
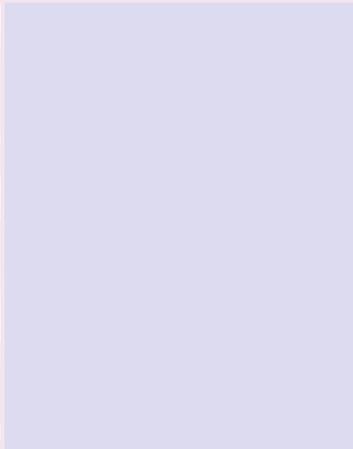
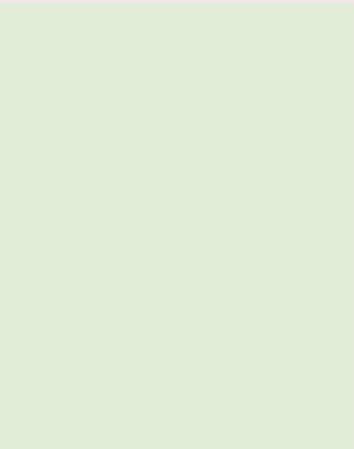
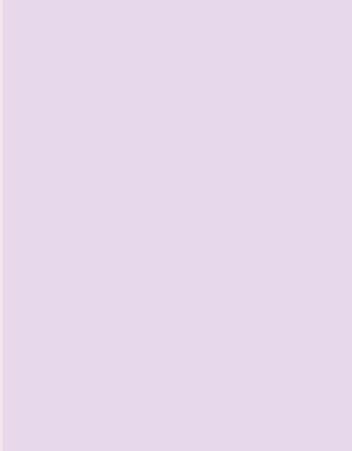
VEGAN

Bianca Zapatka

Foodporn

100 einfache und köstliche Rezepte

riva





VORWORT 5

MEINE VEGANE KÜCHE 6

BASICS 14

FRÜHSTÜCK 37

HAUPTGERICHTE 67

FINGERFOOD 111

KLASSIKER VEGAN 141

LEICHTE GERICHTE 177

KUCHEN 207

DESSERTS 249

INDEX 268



Vorwort

Über vegane Ernährung gibt es viele Vorurteile: einseitig, langweilig, kompliziert, fade, teuer, einfach nicht lecker: Nichts davon ist wahr! Heutzutage muss man als Veganer nicht auf Genuss und Vielfalt verzichten, denn beinahe jedes leckere Gericht lässt sich problemlos »veganisieren«. Und pflanzliche Lebensmittel sowie Alternativen zu Fleisch, Eiern und Milchprodukten sind überall und preisgünstig erhältlich.

In diesem Buch möchte ich dir nicht nur zeigen, wie einfach und schnell man köstliche vegane Gerichte zaubern kann, sondern auch, wie du aus diesen einfachen Rezepten einen wahren Gaumenschmaus machst, der Herz und Magen gleichermaßen erfreut und noch dazu ein optisches Highlight ist, das jedem das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Eines ist mir dabei besonders wichtig: Man muss kein Veganer sein, um ab und zu ein veganes Gericht auszuprobieren. Dieses Buch ist für alle, die Freude am Kochen und Essen haben, nicht nur für Veganer!

»Wow, und das ist vegan?!« Diese Reaktion höre ich so oft von Menschen, die Bilder meiner Rezepte sehen. Und mit diesem Buch zeige ich dir, wie auch du auf deinem Teller einen Vegan Foodporn kreierst, der alle zum Staunen bringt.

Liebe Grüße
Deine

Bianca



Meine vegane Küche

Eier beim Backen und Kochen ersetzen

Wenn du vegan backen und kochen möchtest, ist es wichtig, das Ei zu ersetzen. Eier sind nämlich nicht nur hervorragende Bindemittel für Soßen, Puddings und Pancakes, sie machen Gebäck, wie z. B. Kuchen, auch schön locker und luftig. Es ist daher nicht ratsam, das Ei einfach wegzulassen, aber es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, wie du es ersetzen kannst. Welchen Ei-Ersatz du letztendlich wählst, hängt jedoch von dem jeweiligen Gericht ab, denn nicht alle Möglichkeiten sind für jedes Rezept gleich gut geeignet.

Leinsamen und Chiasamen

Gemahlene Leinsamen und Chiasamen sind ein hervorragendes Bindemittel und können als Ei-Ersatz in Kuchen, Waffeln, Pancakes, Nudelteig, veganen »Fleischbällchen« und vielem mehr zum Einsatz kommen. Um 1 Ei zu ersetzen, verrührst du 1 EL gemahlene Leinsamen (oder Chiasamen) mit 3 EL Wasser. Dann lässt du die Mischung etwa 5 Minuten quellen und fertig.

Stärkemehl

Stärkemehl, wie z. B. Maisstärke oder Kartoffelmehl, kann man besonders vielseitig beim Kochen und Backen einsetzen, da es zum einen als Binde- und zum anderen als Verdickungsmittel wirkt. Es eignet sich sowohl für süße Gerichte, wie Pudding oder Käsekuchen, als auch für Herzhaftes, wie für meine Potato Cakes oder zum Andicken von Soßen. Um 1 Ei zu ersetzen, vermengt man 2 EL Mais- oder Kartoffelstärke mit 3 EL Wasser.

Essig plus Natron

Diese Mischung eignet sich vor allem zum Backen von fluffigem Kuchen. Sobald Essig und Natron miteinander vermischt werden, bilden sich nämlich Bläschen (ähnlich wie

bei Mineralwasser), die sich beim Backen sogar noch vergrößern und so für einen weichen, luftigen Kuchen sorgen. Und keine Sorge, den Essig schmeckt man später nicht heraus. Generell gilt: 1 Ei lässt sich durch 1 EL Essig mit 1 TL Natron ersetzen.

Backpulver

Backpulver wird ebenfalls meistens als Treibmittel eingesetzt. Bei einigen Kuchenrezepten mit nur 1 Ei kann man dieses oft einfach weglassen und durch ½–1 TL Backpulver ersetzen.

Banane, Apfelmus oder Kürbispüree

Frucht- und Gemüsepürees machen den Teig zusätzlich etwas saftiger. Statt 1 Ei kannst du ½ Banane oder 75 ml Apfelmus bzw. Kürbispüree verwenden.

Sojaprodukte

Da Sojabohnen, wie Eier, viel Lecithin enthalten, kann man auch sie gut als Ei-Ersatz verwenden.

- Sojamehl lässt sich prima für Rührkuchen oder Waffeln verwenden, damit der Teig schön soft wird. Generell gilt: 1 EL Sojamehl (vollfett) mit 2 EL Wasser verrührt ergibt 1–2 Eier.
- Seidentofu hat eine bindende Wirkung und eignet sich für Cremes und Füllungen, wie z. B. Käsekuchen. Um 1 Ei zu ersetzen, kann man ca. 50 g pürierten Seidentofu nehmen.
- Wenn man Sojamilch mit etwas Essig oder Zitrone vermischt, entsteht eine Art Buttermilch.
- Sojajoghurt bindet ebenfalls gut im Teig und macht den Kuchen schön saftig.
- Damit Gebäck, wie z. B. Blätterteig- oder Pizzataschen, eine schöne goldene Farbe bekommen, verwende ich gern eine Mischung aus 1 EL Sojasahne und 1 EL Öl plus 1 Msp. Kurkuma und bestreiche das Gebäck vor dem Backen damit.





Milchprodukte ersetzen

Milch kann durch viele pflanzliche Alternativen ersetzt werden, wie z. B.:

- Kokosnussmilch
- Hafermilch
- Reismilch
- Sojamilch
- Haselnussmilch
- Mandelmilch
- Cashewmilch

Nüsse einweichen

Warum ist es überhaupt nötig, Nüsse einzuweichen? Sie sind einer der wichtigsten Bestandteile der veganen Ernährung und haben einige Besonderheiten, die oft nicht bekannt sind. In vielen Rezepten wird vorgeschrieben, die Nüsse mindestens 4 Stunden, am besten jedoch die ganze Nacht, einweichen zu lassen. Dies hat neben der besseren Konsistenz zum Mixen aber vor allem einen gesundheitlichen Grund: Die Ansammlung von Phytinsäure im Körper wird vermieden.

Für die meisten Menschen ist Phytinsäure nicht problematisch, denn sie essen über das Jahr verteilt nur geringe Mengen Nüsse. Falls du aber regelmäßig Nüsse verarbeitest, solltest du sie vor der Verwendung unbedingt einweichen! Phytinsäure wird von den Pflanzen zu ihrem eigenen Schutz produziert, in den Nüssen angereichert und gelangt über den Verzehr in unseren Körper, wo es wichtige Stoffe, wie Eisen und Zink, bindet und für uns unbrauchbar macht. Außerdem hemmt die Säure den Aufspaltungsprozess von Eiweiß. Die Phytinsäure kannst du jedoch ganz einfach durch das vorherige Einweichen der Nüsse neutralisieren.

Nüsse können bei Unverträglichkeiten ebenfalls ersetzt werden, beispielsweise durch sämtliche Produkte auf Sojabasis (wie Sojajoghurt, Sojaquark oder Tofu). Auch manche Kerne und Saaten eignen sich dafür. Hier ist noch wichtig zu beachten, dass z. B. Sonnenblumenkerne vor der

Verwendung mit heißem Wasser bedeckt und über Nacht eingeweicht werden sollten, da sie härter als Nüsse sind. Bei weicheren Nüssen wie etwa Cashews genügt es, wenn man sie 3–4 Stunden einweicht.

Ich empfehle dennoch, die Nüsse lieber (aus den oben genannten Gründen) über Nacht einzuweichen. Wenn es mal schnell gehen muss, kann man sie auch einfach 15 Minuten kochen. So werden sie weicher und man kann sie besser cremig pürieren. Nach dem Einweichen oder Kochen sollte man immer anschließend das Einweichwasser abgießen und die Nüsse mit frischem Wasser erneut abspülen.

Cashews eignen sich grundsätzlich hervorragend als Basis für cremige Soßen oder um eine Frischkäse- und Ricotta-Alternative herzustellen. Bei der Wahl der Nussorte ist dir natürlich keine Grenze gesetzt: Du kannst auch Mandeln verwenden oder verschiedene Sorten mischen.

Die Rezepte im Kapitel »Basics« sind einfach zuzubereiten – sie finden auch oftmals Verwendung in meinen anderen Rezepten.

Pflanzliche Proteinquellen

Der von Kritikern der veganen Ernährung vielfach heraufbeschworene Proteinmangel lässt sich mit bestimmten Lebensmitteln ganz leicht umgehen. Die nachfolgenden Produkte sind nämlich wahre pflanzliche Proteinbomben und werden dir dabei helfen, einen ausgewogenen Nährstoffhaushalt beizubehalten:

- Kichererbsen
- Linsen
- Bohnen
- Erbsen
- Soja
- Brokkoli
- Haferflocken
- Amaranth





- Quinoa
- Canihua
- Buchweizen
- Lupine
- Hanf
- Chiasamen
- Spirulina-Algen

Fette und Öle

Fette und Öle sind sehr wichtig für deine Gesundheit, denn ein Mangel an guten Fettsäuren lähmt zahlreiche vitale Funktionen. So sind Fette z. B. für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K notwendig. Sie sind für die Funktion von Enzymen und Hormonen unerlässlich und verringern zusätzlich Schwankungen. Doch nicht alle Öle eignen sich zum Braten, denn besonders diejenigen, die reich an Omega 3 sind, wie z. B. Leinöl, entwickeln bei zu großer Temperatur Schadstoffe, da sie dann oxidieren. Ein Vorrat an einer kleinen Auswahl von guten und gesunden Ölen ist auf jeden Fall empfehlenswert. Achte bei der Lagerung der Öle darauf, dass sie bei Zimmertemperatur an einem dunklen Ort (beispielsweise im Schrank) gelagert werden und gut verschlossen sind, da sie sonst ihr Aroma verlieren.

Folgende Öle eignen sich hervorragend zum Zubereiten von veganen Gerichten:

- Avocadoöl
- Olivenöl
- Walnussöl
- Leinöl
- Distelöl

Öle, die sich zum Braten eignen:

- Rapsöl
- Kokosöl
- Erdnussöl

- Walnussöl
- Sojaöl
- Sesamöl

Einkaufsliste: vegane Must-haves

Hier findest du eine Übersicht von Produkten, die auf keinen Fall in deinem Vorratsschrank fehlen sollten, denn sie bilden die Basis vieler veganer Rezepte. Gewürze, Getreide und konservierte Lebensmittel sind lange haltbar und können auf Vorrat eingekauft werden. Schnell verderbliche Zutaten, wie z. B. frisches Gemüse oder Obst, sollten jedoch immer frisch besorgt werden. Es bietet sich aber auch an, einen Vorrat an Tiefkühlgemüse im Gefrierschrank anzulegen.

Gewürze:

- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Currypulver
- Kurkuma

Würzmittel:

- Hefeflocken
- Tomatenmark
- Senf
- Gemüsebrühe

Frische Zutaten mit längerer Haltbarkeit:

- Knoblauch
- Zwiebeln
- Karotten
- Kartoffeln
- Kürbis
- Kohl
- Steinobst (z. B. Äpfel)
- Sojasoße
- Vanilleextrakt





Frische Zutaten mit kurzer Haltbarkeit:

- Salat
- Tomaten
- Gurken
- Pilze
- Spinat
- Kräuter
- Bananen
- Beeren
- Zitronen
- Orangen
- Avocados
- Paprikaschoten
- Brot

Konservierte Lebensmittel:

- Kichererbsen
- Bohnen
- Mais
- Tomaten (passiert, stückig)
- Kokosmilch
- Sojamilch oder andere Milchalternativen
- Ahornsirup
- Agavensirup
- Apfelessig
- Kokosöl
- Rapsöl
- Olivenöl

Getrocknete Lebensmittel:

- Mehl
- Zucker
- Reis
- Quinoa
- Trockenobst (z. B. Datteln oder Feigen)
- Leinsamen
- Maisstärke
- Puddingpulver
- Trockenhefe

- Backpulver
- Natron
- Tortillas
- Nudeln
- Pinienkerne
- Sesam
- Nüsse (z. B. Cashews oder Mandeln)

Tiefkühllebensmittel:

- Beeren
- Gemüse (z. B. Erbsen, Spinat oder Brokkoli)
- vorbereiteter Pizzateig

Für den Kühlschrank:

- Soja- oder Kokosjoghurt
- Sojaquark
- veganer Käse (z. B. Mozzarella)
- Tofu
- Nussmus
- veganer Parmesan
- vegane Butter

Gluten

Alle meine Rezepte können auch ganz einfach glutenfrei zubereitet werden. Im Handel gibt es glutenfreie Mehlmischungen, die das verwendete Weizenmehl 1:1 ersetzen können. So kannst du z. B. meine Kuchenrezepte und selbst gemachte Pasta ohne Gluten zubereiten. Durch die eben angesprochene Produktvielfalt findest du sogar glutenfreie Lebensmittel wie Paniermehl, Tortillas, Nudeln, Toast und vieles mehr.

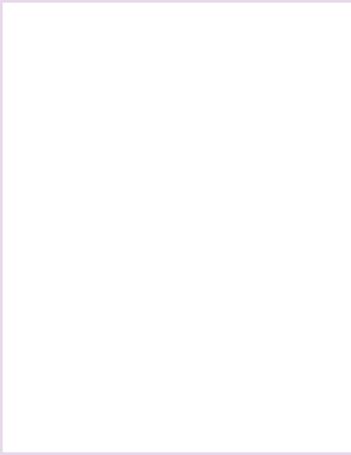
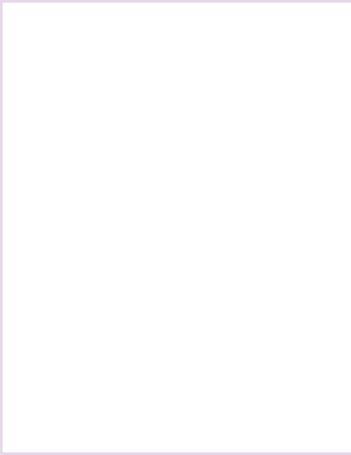
Gleiches gilt übrigens auch für den Zucker! Gern kannst du bei meinen Rezepten den normalen weißen Zucker durch braunen oder Kokosblütenzucker ersetzen. Weitere Alternativen, die ebenfalls gut funktionieren, sind z. B. Agavensirup, Ahornsirup, Dattelsirup, Kokosblütensirup, Xylit, Erythrit oder Stevia.



Basics







Cashew-Ricotta	18
Veganer Parmesan	20
Veganer Mozzarella (schnittfest)	22
Veganer Mozzarella (zum Überbacken)	22
Nussmus	24
Nussmilch	26
Schnelle Nussmilch	26
Vegane Mayonnaise	28
Kürbispüree	30
Selbst gemachte Nudeln	33

Cashew-Ricotta

**5 Min. + 8 Std. Einweichzeit +
2 Std. Kühlzeit**

Für 300 g

250 g Cashewkerne (oder
blanchierte Mandeln)

ca. 50 ml Wasser

Saft von 1 Zitrone

1 Knoblauchzehe

1 Prise Zwiebelpulver

2–3 EL Hefeflocken

Salz

Pfeffer

1. Cashewkerne über Nacht in ausreichend Wasser einweichen.

2. Einweichwasser abgießen und die Cashewkerne mit den restlichen Zutaten in den Hochleistungsmixer geben und so lange pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist.

3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für eine bessere Konsistenz 1–2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

4. Falls die Masse anschließend zu fest sein sollte, einfach einen Spritzer Wasser unterrühren.



Veganer Parmesan

20 Min.

Für ca. 130g

50g Cashewkerne
30g Mandeln
40g Hefeflocken
1TL Salz
1TL Zitronensaft

1. Alle Zutaten, bis auf den Zitronensaft, in den Hochleistungsmixer geben und fein zerkleinern.
2. Den Zitronensaft unterrühren und anschließend ca. 10–15 Minuten trocknen lassen.
3. Den veganen Parmesan in ein Glas mit Verschluss füllen und im Kühlschrank lagern. Er ist ca. 14 Tage gekühlt haltbar.



Veganer Mozzarella (schnittfest)

**5 Min. + 8 Std. Einweichzeit +
4 Std. Kühlzeit**

Für ca. 250 g

60 g Cashewkerne
150 ml ungesüßte pflanzliche
Milch (Hafer-, Soja- oder
Mandelmilch)
2 EL gemahlene Flohsamenschalen
1 EL Zitronensaft
1 EL Hefeflocken

1. Die Cashewkerne über Nacht in ausreichend Wasser einweichen.
2. Einweichwasser abgießen und die eingeweichten Cashews mit den restlichen Zutaten in den Hochleistungsmixer geben und fein pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.
3. Um den Mozzarella in Bällchenform zu erhalten, eine große Schüssel mit eiskaltem Wasser bereitstellen. Mit einem Melonenformer Bällchen aus dem Hochleistungsmixer nehmen und vorsichtig ins Eiswasser geben. (Die Masse klebt an den Fingern, weshalb man lieber einen zusätzlichen Teelöffel oder weiteren Melonenformer zur Hilfe nehmen sollte.)
4. Für Mozzarella in Scheiben die Masse in eine kleine Schüssel füllen und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Veganer Mozzarella (zum Überbacken)

10 Min. + 8 Std. Einweichzeit
Für ca. 250 g

150 g Cashewkerne
250 ml ungesüßte Mandelmilch
3 EL Tapiokastärke
2 EL Hefeflocken
1 TL Zitronensaft
½ TL Salz
½ TL Knoblauchpulver
¼ TL geräuchertes Paprikapulver

1. Die Cashewkerne über Nacht in ausreichend Wasser einweichen.
2. Einweichwasser abgießen und die Cashews mit den restlichen Zutaten in den Hochleistungsmixer geben. Fein pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.
3. In einem kleinen hohen Topf bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln, dabei kontinuierlich rühren, bis die Masse eine käsige Konsistenz hat. Anschließend noch eine weitere Minute köcheln lassen.



Nussmus

15 Min. + 8 Std. Einweichzeit
Für 250 g

250 g Nüsse nach Wahl

1. Nüsse über Nacht in ausreichend Wasser einweichen.
2. Einweichwasser abgießen und die eingeweichten Nüsse nun entweder direkt in den Hochleistungsmixer geben und cremig pürieren (siehe Schritt 4) oder vorher noch im Ofen rösten, um ihnen ein zusätzliches Aroma zu verleihen.
3. Um sie zu rösten, die Nüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 160 °C Umluft (oder 180 °C Ober-/Unterhitze) für ca. 10 Minuten rösten. Anschließend etwas abkühlen lassen.
4. Die Nüsse in den Hochleistungsmixer geben und zunächst mit der Impulsfunktion zerkleinern. Dann so lange normal weitermixen, bis eine cremige Masse entsteht. Dabei den Mixer zwischendurch anhalten, um die Nussmasse von den Seiten abzuschaben.
5. Das Nussmus in ein Glas mit Verschluss füllen und fest verschlossen im Kühlschrank lagern.

