

Bianca Zapatka

VEGAN

& Easy

70 genial einfache
und leckere Rezepte

riva

SPIEGEL
Bestseller

Bianca Zapatka

VEGAN & Easy

70 genial einfache und leckere
Rezepte

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

9. Auflage 2022

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

D-80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vielen Dank an Das Küchenhaus Bielefeld für die Unterstützung.

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen: Bianca Zapatka, Sascha Koglin
Abbildungen Innenteil: Bianca Zapatka

Bilder: S. 2, 8, 24, 48, 72, 93, 98, 120, 146, 176, 204: Sascha Koglin, Seventysix Media

Layout: Katja Muggli

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

eBook: ePubMATIC.com

ISBN Print 978-3-7423-1353-9

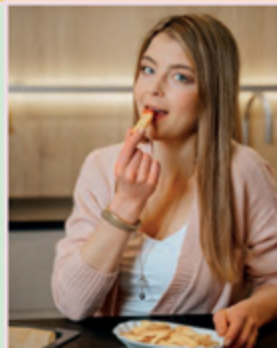
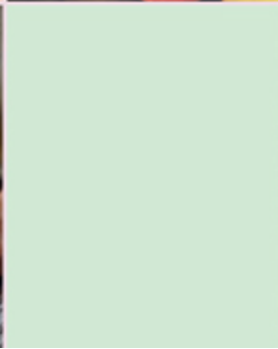
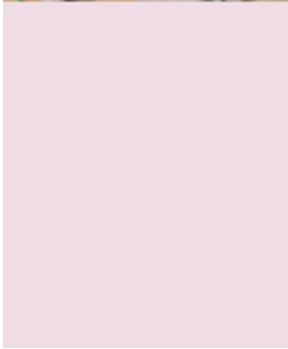
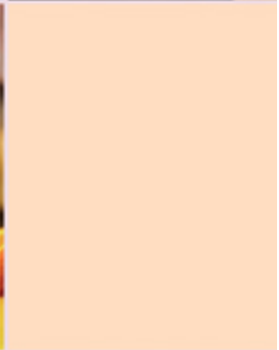
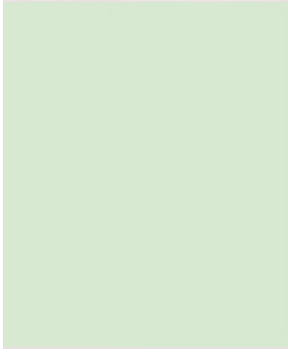
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1047-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1048-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



EINLEITUNG

BASICS

FRÜHSTÜCK

PASTA UND GNOCCHI

REIS UND LEICHTE GERICHTE

HERZHAFTES AUS DEM OFEN

SUPPE, Eintopf, Curry

SNACKS, BEILAGEN UND HEALTHY FAST FOOD

SÜSSES UND DESSERTS

KUCHEN UND MUFFINS



Einleitung

Du kannst nicht genug von *Vegan Foodporn* bekommen und hast schon die Rezepte aus meinem ersten Bestseller ausprobiert? Dann werden dir mit Sicherheit auch diese Gerichte leicht gelingen und köstlich schmecken! Eine Einkaufsliste für eine vegane Grundausstattung an Lebensmitteln findest du in meinem ersten Buch *Vegan Foodporn*. Ansonsten sind aber auch alle Zutatenlisten bei den jeweiligen Rezepten angegeben, damit du bestens vorbereitet bist! Du hast alles parat? ... Dann kann es ja losgehen!

Was bedeutet easy?

Wie bei so vielen Dingen im Leben bedeutet auch »einfach« für jeden etwas anderes. In Bezug auf Rezepte ist für die einen alles einfach, was grundsätzlich schnell geht. Anderen fällt das Kochen leicht, wenn ein Rezept nur wenige Zubereitungsschritte erfordert und unkompliziert beschrieben wird. Und dann gibt es diejenigen, die alle Rezepte einfach finden, die nur wenige Zutaten erfordern, sodass man nicht viel besorgen muss.

Übung macht den Meister

Mir persönlich fallen alle Gerichte leicht, die ich schon öfter ausprobiert habe. Übung macht ja bekanntlich den Meister und so ist es auch beim Kochen und Backen. Also - wieso

dann nicht mal etwas Neues ausprobieren? Ich bin mir sicher, dass du auch alles genauso easy finden wirst wie ich!

Ganz easy selbst gemacht

Wenn du mir schon länger auf Instagram folgst oder meinen Blog abonniert hast, dann weißt du vielleicht bereits, dass ich grundsätzlich am liebsten alles selbst mache. Egal, ob Gnocchi, Nudeln oder Pizzateig – selbst gemacht schmeckt einfach am besten! Außerdem ist es eine gute Möglichkeit Geld zu sparen, man weiß, welche Zutaten enthalten sind, und wenn man erst einmal eine Routine entwickelt hat, kann sogar »selbst gemacht« echt »easy« sein!

Wenig Zeit? Kein Problem!

Die Zubereitung mancher Gerichte benötigt allerdings oft etwas Zeit – auch, wenn sie grundsätzlich einfach ist. Daher finde ich es auch vollkommen in Ordnung, wenn man mal zu gekauften Teigwaren greift. Daher findest du in diesem Buch oft einen Hinweis für eine Alternative, sodass du auch zeitaufwendigere Rezepte schneller zubereiten kannst!

Vorbereitung

Einzelne Komponenten lassen sich auch gut vorbereiten. Zum Beispiel kannst du einen Mürbeteig für eine Quiche oder Tarte bereits am Vortag zubereiten und über Nacht in den Kühlschrank legen. Auch Hefeteig kannst du direkt nach dem Kneten bis zu 24 Stunden im Kühlschrank lagern und somit prima vorbereiten. Sogar ganze Gerichte wie eine Lasagne könntest du bereits am Vortag schichten, sodass du sie am nächsten Tag nur noch backen musst. Bei Füllungen für verschiedene Speisen oder Teigmassen, etwa für

Zucchini-Kichererbsen-Burger (S. 155), bietet sich ebenfalls eine vorzeitige Zubereitung an. Nach dem Abkühlen sind sie nämlich weniger feucht und lassen sich somit besser verarbeiten und formen. Im Notfall kann man aber immer noch ein wenig Mehl hinzufügen, dann sollte auch nichts mehr schiefgehen!

Zutaten variieren

Ich verwende kaum stark industriell verarbeitete Nahrungsmittel, wie etwa vegane Fleischersatzprodukte. Dafür gibt es bei mir öfter Pilze, denn die haben eine fleischige Konsistenz und ein köstliches Aroma. Du kannst bei meinen Rezepten aber grundsätzlich die Gemüsesorten nach Belieben variieren oder auch Hülsenfrüchte, z. B. Linsen oder Kichererbsen, als Proteinquelle hinzufügen. Es wäre nämlich wirklich schade, wenn du ein Gericht nicht ausprobierst, nur weil du eine Zutat vielleicht nicht magst oder nicht zu Hause hast. Ich wandle meine Grundrezepte auch hin und wieder ab, und dabei entstehen sogar oft tolle neue Rezeptideen!

Mein Pasta-Tipp!

Mein Geheimtipp für cremige Soßen ist das Kochwasser von Nudeln oder Kartoffeln nach dem Abgießen aufzufangen und dann unter die Soße zu mischen. Durch die ausgetretene Stärke der Pasta bindet die Flüssigkeit nämlich ganz schnell, sodass jede Soße schön dick und cremig wird ! Und wenn du deiner Pasta das »gewisse Etwas« verleihen möchtest, dann vermische sie nach dem Abgießen einfach mit etwas Olivenöl. Auf diese Weise kleben die Nudeln nach dem Kochen nicht zusammen und die Pasta erhält ein fruchtiges italienisches Aroma!

Vegane Käse-Alternativen

Wenn der Großteil der Ernährung aus unverarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln besteht, kann man ruhig einmal zu veganem Käse aus dem Kühlregal greifen. Meine vegane Käsesoße kann man aber auch im Handumdrehen selber machen und als Käseersatz für jegliche Speisen verwenden. Ob zu Nudeln, Gemüse oder zum Überbacken – diese »Käsesoße« ist wirklich vielseitig! Zum Überbacken eignet sich jedoch auch der Hefeschmelz (S. 108: Kartoffel-Brokkoli-Auflauf) oder eine Béchamelsoße (S. 105/106: Linsen-Zucchini-Lasagne) als schnellere Alternative.

Alles auf Vorrat

Ich bin ja grundsätzlich ein großer Fan davon, einzelne Komponenten aus meinen Rezepten im Voraus zuzubereiten. Insbesondere Soßen, frische Pestos, Dips oder vegane Käse-Alternativen kann man prima ein paar Tage in verschlossenen Gläsern im Kühlschrank lagern. Diese Zutaten habe ich meistens in meinem Kühlschrank vorrätig: vegane Sour Cream, veganer Parmesan, meine geliebte vegane Käsesoße und würziger Tofu-Feta oder zart schmelzende Mini-Mozzarella-Bällchen. Da einiges hiervon den »Basics« aus meinem ersten Buch ähnelt, aber diese »Must-haves« einfach nicht wegzudenken sind bzw. nur schwer ersetzt werden können, gibt es meine liebsten fünf Basic-Rezepte gleich zu Beginn als Bonus zu den 70 restlichen Rezepten!

Basics





Cashew-Sour-Cream

Vegane Käsesoße

Tofu-Feta

Vegane Mini-Mozzarella-Bällchen

Veganer Parmesan

Easy-Tipps für Teig

Cashew-Sour-Cream

5 Min. + Einweichzeit

Für ca. 340 g

150 g Cashewnüsse (roh und ungesalzen)

150 ml Wasser

2 EL Zitronensaft

1 TL Apfelessig (oder Weißweinessig, optional)

½ TL Senf

1 EL Hefeflocken (optional)

½ TL Salz

- 1.** Die Cashewnüsse über Nacht in kaltem oder (als eine schnellere Variante) 20–30 Minuten in heißem Wasser einweichen. Alternativ: 15 Minuten kochen.
- 2.** Sobald die Cashewnüsse weich genug zum Pürieren sind, das Einweichwasser weggießen. Die Nüsse erneut mit frischem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- 3.** Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und glatt pürieren.

Tipp

In ein sauberes, verschließbares Gefäß abgefüllt, hält sich die Cashew-Sour-Cream im Kühlschrank bis zu 1

Woche. Sie wird mit der Zeit immer dicker – zum Verdünnen einfach etwas ungesüßte pflanzliche Milch oder Wasser bis zur gewünschten Konsistenz unterrühren.



Vegane Käsesoße

15 Min.

Für 1 Glas

200 g Kartoffeln

1 Karotte

80 g Cashewnüsse

300 ml Wasser (oder mehr nach Bedarf)

1 TL Olivenöl (oder Rapsöl)

1 Zwiebel (oder 2 TL Zwiebelpulver)

3 Knoblauchzehen (oder 1 TL Knoblauchpulver)

4 EL Hefeflocken (für den käsigen Geschmack)

2 TL Senf (oder weiße Miso-Paste)

1 TL Paprikapulver (optional)

1 TL Salz (oder nach Belieben)

2 TL Zitronensaft (oder weißer Essig)

1 EL Tapiokastärke (optional)

- 1.** Die Kartoffeln und die Karotte schälen und klein schneiden. Dann gemeinsam mit den Cashewnüssen und 300 ml Wasser in einen Topf geben. Etwa 10 Minuten kochen bzw. so lange, bis die Mischung weich genug zum Pürieren ist.

2. In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebel schälen, würfeln und mit einer Prise Salz ca. 3 Minuten anbraten. Dann den Knoblauch abziehen, hacken und hinzugeben. Eine weitere Minute braten. (Wenn du Zwiebel- und Knoblauchpulver verwendest, kannst du diesen Schritt auslassen.)
3. Sobald die Kartoffeln fertig gegart sind, den gesamten Topfinhalt zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch, Hefeflocken, Senf, Paprikapulver, restlichem Salz und Zitronensaft vorsichtig in einen Mixer gießen und alles cremig pürieren. Dabei bei Bedarf mehr Wasser bis zur gewünschten Konsistenz hinzugeben. Die Soße anschließend abschmecken und evtl. nachwürzen.
4. Die Käsesoße kann sofort mit Pasta oder Gemüse oder einfach als Dip serviert werden. Wer es aber noch käsiger mag oder die Soße zum Überbacken verwenden möchte, kann noch 1 EL Tapiokastärke hinzumixen. Anschließend nochmals in den Topf gießen und unter Rühren 1-2 Minuten aufkochen, bis die Mischung eindickt und »käsiger« ist.

Tipps und Variationen

- Ich verwende am liebsten Cashewnüsse, weil sie relativ geschmacksneutral sind. Du kannst sie aber auch durch andere Nüsse wie blanchierte Mandeln oder Macadamianüsse ersetzen.
- Eine nussfreie Variante lässt sich auch mit Sonnenblumenkernen oder Tahini (Sesammus) zubereiten. Allerdings wird sich dadurch der Geschmack verändern. Ansonsten wären auch veganer Frischkäse auf Sojabasis (statt Cashews) und

ungesüßte Sojamilch (statt Wasser) eine gute nussfreie Option.

- Die Soße lässt sich prima im Voraus zubereiten, denn sie hält sich bis zu 1 Woche im Kühlschrank. Man kann sie aber auch einfrieren.



Tofu-Feta

5 Min. + Einweichzeit

Für 200g

200 g fester Tofu
120 ml Olivenöl
1 EL getr. Basilikum
1 EL getr. Oregano
1 TL getr. Thymian
2 Knoblauchzehen (gehackt)
1 ½ TL Meersalz
1 TL Paprikaflocken (optional)
1 TL ganze Pfefferkörner (optional)

- 1.** Den Tofu zunächst abtropfen lassen, dann trocken tupfen und in Würfel schneiden. Anschließend die Tofuwürfel in ein verschließbares Glas geben.
 - 2.** Restliche Zutaten für die Marinade miteinander verrühren. Dann die Marinade über die Tofuwürfel gießen und das Glas gut verschließen. Kräftig schütteln, sodass der Tofu gut mit der Marinade bedeckt ist. Den Tofu-Feta mindestens über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen (oder noch länger, denn je länger er ziehen kann, desto besser schmeckt er).
-

Tipp

Du kannst die Zutaten der Marinade nach Geschmack variieren. Auch 1 TL helle Miso-Paste, 2-3 EL Hefeflocken oder Sojasoße sind eine würzige Ergänzung. Für einen säuerlichen Geschmack etwas Essig oder Zitronensaft hinzufügen.





Vegane Mini-Mozzarella-Bällchen

35 Min. + Einweichzeit

Für 50 Stück

150 g Cashewnüsse

250 g Sojajoghurt (ungesüßt)

1 ½ TL Salz

2 EL Hefeflocken (optional)

1 Spritzer Zitronensaft (optional)

3 EL Tapiokastärke

1 EL Agar-Agar (reines Pulver)

120 ml Wasser

- 1.** Die Cashewnüsse 10 Minuten in Wasser weich kochen (oder über Nacht in Wasser einweichen). Anschließend abgießen und mit frischem Wasser abbrausen.
- 2.** Dann die abgetropften Cashewnüsse mit dem Sojajoghurt, Salz (und nach Belieben mit Hefeflocken und Zitronensaft) in einen Mixer geben und cremig mixen. Die Tapiokastärke hinzugeben und untermischen, sodass alles gut miteinander vermengt ist. Anschließend die Cashewcreme sofort in eine Schüssel umfüllen und den Mixer mit einem Silikon-Teigschaber auskratzen.

3. Das Agar-Agar in einem kleinen Topf mit 120 ml kaltem Wasser auflösen. Langsam aufkochen lassen und unter ständigem Rühren 2–3 Minuten köcheln (oder gemäß der Packungsanweisung).
4. Die Cashewcreme in den Topf geben und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Masse sehr zäh wird.
5. Eine große Schüssel mit eiskaltem Wasser bereitstellen. Mit einem Kugelausstecher Mozzarella-Bällchen aus dem Topf nehmen und vorsichtig ins Eiswasser geben. (Die Masse klebt sehr an den Fingern, daher sollte man einen zusätzlichen Teelöffel oder einen weiteren Kugelformer zur Hilfe nehmen).
6. Kurz im Eiswasser lassen, bis der Mozzarella fest geworden ist. Danach die Bällchen in einen verschließbaren Behälter legen und mit Salzwasser begießen. So halten sie sich im Kühlschrank bis zu 1 Woche.









Tipps und Variationen

- Die Tapiokastärke verleiht dem Mozzarella eine zähe Konsistenz, wie bei echtem Käse, sodass sich diese