

Elisa Brunke

# no meat today

Burger, Hack oder Gulasch:  
Geliebte Klassiker vegan interpretiert



# **Inhalt**

## **EINLEITUNG**

**WIE ALLES BEGANN ...**

**ÜBER MICH**

**VEGANE ERNÄHRUNG**

**FLEISCHALTERNATIVEN**

**GEWÜRZE**

## **KAPITEL 1**

**PASTAGLÜCK**

## **KAPITEL 2**

**LIEBLINGSGERICHTE AUS ALLER WELT**

## **KAPITEL 3**

**VEGAN SEAFOOD**

## **KAPITEL 4**

**BURGER UND FINGERFOOD**

# **KAPITEL 5**

**BASICS UND BEILAGEN**

**DANKSAGUNG UND IMPRESSUM**

# Wie alles begann ...

**A**ls ich mich vor zehn Jahren für eine vegane Ernährung entschied, gab es noch nicht besonders viele Alternativen – erst kurz danach ging der Hype um pflanzliche Lebensmittel so richtig los. Für mich bedeutete das: selbst kreativ werden und ausprobieren, was ohne Eier, Milch und Käse alles möglich ist. Denn: Vegetarierin war ich damals schon seit mehr als 20 Jahren – bereits als siebenjähriges Mädchen beschloss ich, aus Liebe zu den Tieren kein Stück Fleisch oder Fisch mehr anzurühren. Steak, Braten und Lachs fehlten mir also schon lange nicht mehr – Käse hingegen stand fast täglich auf meinem Speiseplan. Vom Parmesan auf der Pasta über die Scheibe Gouda auf dem Brötchen bis hin zum Mozzarella im Sandwich: Ich war regelrecht abhängig davon und hatte keine Ahnung, wie ich ohne Käse „überleben“ sollte. Mit der Zeit fand ich viele Alternativen, entdeckte neue Produkte und Zubereitungsarten und begann, eine große Leidenschaft für die vegane Küche zu entwickeln. Parmesan aus Cashewkernen? Bolognese aus Sonnenblumenhack? Lachs aus Möhren? Alles kein Problem, wenn man ein paar Tricks – und vor allem: Gewürze! – kennt.

Nach einigen Wochen war ich bereits so begeistert, dass ich überhaupt nicht mehr das Gefühl hatte, auf etwas verzichten zu müssen. Im Gegenteil: Ich fühlte mich bereichert, inspiriert und rundum zufrieden. Genau das ist der Grund, weshalb ich dieses Buch geschrieben habe – ich widme es allen, die der veganen Ernährung eine Chance geben, dabei aber nichts vermissen wollen. Ob nur einmal die Woche oder für immer, für die eigene Gesundheit, aus purer Neugierde oder aus ethischen Gründen: Mit meinen Rezepten möchte ich dir den Einstieg in diese wunderbare kulinarische Welt erleichtern und dir tolle Alternativen an die Hand geben.

**Lass es dir schmecken!**

Elisa Brunke

# Meine Philosophie

**E**s ist ziemlich lustig, dass ausgerechnet ich ein Kochbuch über vegane Fleischalternativen veröffentliche. Denn wie schon im Vorwort erwähnt, habe ich Schnitzel, Rouladen und Fischfrikadellen nie wirklich vermisst. Ich muss sogar gestehen, dass mir viele der neuen Produkte, die geschmacklich und optisch extrem an Fleisch erinnern, gar nicht schmecken. Hinzu kommt, dass sie meistens industriell sehr stark verarbeitet werden und dem Körper kaum Nährstoffe liefern – hin und wieder ist das natürlich okay, täglich sollten solche Lebensmittel aber nicht auf dem Speiseplan stehen.

Da ich weiß, wie schwer vielen Menschen der Verzicht auf geliebte Klassiker anfangs oft fällt, habe ich angefangen, gesunde Varianten dieser Gerichte zu kreieren. Ob Tempeh-Burger, Tofu-Nuggets oder Möhrenlachs: Es gibt für fast alles ein veganes Pendant, das sowohl optisch als auch geschmacklich mithalten kann. Ungesunde Fertigprodukte und raffinierter Zucker kommen bei mir nicht in die Küche – viel lieber koche ich mit frischen, pflanzlichen und möglichst regionalen Produkten. Das schmeckt nicht nur besser, es ist auch gut für das Gewissen, die Umwelt und die Gesundheit.

Dennoch versuche ich, nicht zu streng zu sein: Einige Lebensmittel, wie beispielsweise Jackfruit, gibt es einfach nicht aus der Region – trotzdem gönne ich mir hin und wieder eine Dose, um daraus ein aromatisches Gulasch oder würzige Quesadillas zuzubereiten. Ebenso darf es auch mal eine Packung veganer Reibekäse sein, solange die Zutaten stimmen und möglichst natürlich sind. Inzwischen gibt es im Supermarkt viele tolle vegane Produkte mit echten Zutaten ohne Geschmacksverstärker, Füllmittel o.Ä. Etwas zu recherchieren und vor allem viel auszuprobieren, lohnt sich.

**Apropos:** Gib nicht gleich auf, wenn dir etwas nicht schmeckt – teste stattdessen eine andere Marke oder Variante. Sojadrink magst du nicht? Ich

auch nicht. Pflanzliche Alternativen aus Hafer, Mandel, Cashews, Erdmandeln und Haselnüssen dafür umso mehr! Du hast einen veganen Käseersatz probiert und fandest ihn schrecklich? Hatte ich auch schon.

**Mein Tipp:** Probiere dich durch und teste andere Hersteller. Selbst bei simplem Naturtofu sind die Unterschiede häufig gravierend. Ich bin mir jedoch sicher, dass du deine Favoriten bald gefunden haben wirst.

# Warum überhaupt vegane Ernährung?

**E**ine immer wiederkehrende Frage, die einem als Veganer früher oder später begegnet: Warum isst du Tofu-Würstchen und Seitan-Steak, wenn du kein Fleisch magst? Gegenfrage: Warum denn nicht?

Ein Schwein kommt schließlich auch nicht in Wurstform auf die Welt. Es ist ja nicht das Format, an dem sich Veganer stören – ebenso wenig geht es um den Geschmack. Eine Wurst ist einfach sehr praktisch und gut zu verarbeiten – genauso wie Steak, Burger-Patties und Nuggets. Was drinsteckt, spielt dabei erst mal keine Rolle. Und da wären wir auch gleich beim nächsten Thema – dem Geschmack.

Warum versuchen wir, den Geschmack von Fleisch zu imitieren? Auch diese Frage finde ich eigentlich überflüssig, ich versuche aber gerne, sie zu beantworten. Erstens fällt es vielen Menschen leichter, Lebensmittel, die sie seit ihrer Kindheit kennen und mögen, durch ähnlich schmeckende Produkte zu ersetzen. Zweitens schmeckt auch ein rohes Stück Fleisch erst richtig gut, wenn es mit Gewürzen und Kräutern verfeinert wurde. Es ist nicht die Putenbrust an sich, die besonders aromatisch ist – die Aromen und die Konsistenz, die durch die jeweilige Zubereitung entstehen, sind das Geheimnis. Kennt man das Prinzip einmal, kann man es ebenso gut für Sojahack, Tempeh und Seitan verwenden.

In meinem Freundeskreis sind nur wenige Veganer – trotzdem lassen sich alle sehr gerne von mir bekochen. Ich schätze, Menschen sind einfach am besten mit gutem Geschmack zu überzeugen. Deshalb ist es mein Anspruch, richtig leckere Alternativen zu kreieren, die mindestens genauso gut schmecken wie Fleischgerichte und alle an einen Tisch bringen. Veganes Soulfood eben!



Wenn man dann noch weiß, dass für eine Mahlzeit kein Tier leiden musste, dass man seiner Gesundheit etwas Gutes tut und die Umwelt schont, ist es doch perfekt – oder fällt dir ein Gegenargument ein? Falls du noch zögerst, hier noch mal die wichtigsten Gründe, weshalb du die Chicken-Nuggets öfter mal durch meine saftige Tofu-Version oder das Rindergulasch durch meine Jackfruit-Variante ersetzen solltest:

## Mitgefühl beginnt auf deinem Teller

Ich möchte niemanden missionieren. Es ist jedoch Fakt, dass für Steaks, Chicken-Wings und Fischfrikadellen Tiere sterben. Kaum einer bedenkt, was hinter dem abgepackten Stück Fleisch oder Fisch steckt, wenn er es aus dem Kühlregal nimmt. Dass es von einem Lebewesen stammt, das atmet und gefühlt hat. Ein Lebewesen, das sterben musste, um später einmal auf einem Teller zu landen.

Die Zustände in den Mastanlagen sind erbärmlich und selbst in Bio-Betrieben vegetieren Kühe, Hühner und Schweine oft nur noch vor sich hin – bei den Massen an tierischen Produkten, die produziert und verzehrt werden, ist es kein Wunder, dass die Kontrollen zu wünschen übrig lassen. Und selbst wenn die Richtlinien eingehalten werden: **Was ist schon artgerecht?**

Sterben müssen Nutztiere alle – auch Bio-Lämmer werden nicht in den Tod gestreichelt. Natürlich muss jeder selbst entscheiden, ob er dieses System unterstützen möchte – ich finde aber, dass man sich diese Tatsache bewusst machen und nicht mit Scheuklappen durch die Welt gehen sollte. Du möchtest an diesem Grauen nicht beteiligt sein? Dann sei es auch nicht.

Du hast es in der Hand – denn letztendlich entscheiden wir Konsumenten über Angebot und Nachfrage.

## Vegan für den Klimaschutz

Der **Klimawandel** ist ein Thema, das uns alle betrifft – und es ist toll, wie viele Menschen sich aktuell für den Schutz unserer Erde einsetzen. Aber hast du schon einmal darüber nachgedacht, wie viel das Ganze mit dir selbst zu tun hat?

Die Brände im Regenwald entstehen nicht einfach von allein – viele von ihnen werden von Landwirten gelegt, um an weitere Flächen für die Viehhaltung oder den Anbau von Soja zu gelangen. Hier kommt es übrigens gerne mal zu Verwirrungen: Etwa 70 Prozent der weltweiten Sojaernte wird laut Bundesforschungsinstitut für Ländliche Räume, Wald und Fischerei (Stand: 2016) zu Viehfutter verarbeitet und nicht – wie oftmals behauptet wird – für die Produktion von Sojamilch, Tofu und Co.

Wenn du dir also nächstes Mal einen Soja-Cappuccino bestellst und dir einen blöden Spruch anhören musst, kläre dein Gegenüber gerne auf – und lass dir den Cappuccino ohne schlechtes Gewissen schmecken!

Und wo wir schon dabei sind: Auch der **Wasserverbrauch** ist bei der Herstellung tierischer Lebensmittel wesentlich höher: Wenn man bedenkt, dass nach Leitzmann und Keller (Stand: 2013) allein ein Kilogramm Rindfleisch 15 400 Liter benötigt, ein Kilo Kartoffeln aber gerade mal 290 Liter, sagt das eigentlich alles, oder?

Tierische Produkte verbrauchen wesentlich mehr **Ressourcen** als pflanzliche Lebensmittel. Das ist eine Tatsache, die man beim Thema Klimaschutz nicht einfach unter den Tisch fallen lassen sollte.

Von CO<sub>2</sub>-Ausstoß sprechen, während man sich ein Stück Steak in den Mund steckt? Finde ich mehr als schwierig.

## Für einen gesunden Körper

Herzinfarkte, Schlaganfälle, Diabetes: Die Liste der Zivilisationskrankheiten, die durch den übermäßigen Verzehr von Fleisch entstehen und begünstigt werden können, ist lang. Die Arterien verstopfen schneller, der Organismus übersäuert, die Cholesterinwerte erhöhen sich und mit jedem Bissen Fleisch werden Entzündungsprozesse im Körper ausgelöst – all das ist wissenschaftlich belegt. Naturbelassene pflanzliche Lebensmittel haben im Vergleich zu tierischen Produkten meist weniger Kalorien, dafür aber Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Außerdem wirken sie basisch und entzündungshemmend. Ich bin überzeugt davon, dass wir sämtliche Nährstoffe einzig und allein über den Verzehr von Pflanzen decken können, wenn wir uns ausgewogen und vollwertig ernähren.

Die einzigen Ausnahmen, bei denen ich zu einer Supplementierung rate, sind **Vitamin B<sub>12</sub>** und **Vitamin D<sub>3</sub>**. Beide Nährstoffe sind für uns lebensnotwendig, da unser Körper sie nur in winzigen Mengen bis gar nicht selbst bilden kann.

**Aber:** Auch Nicht-Veganer sollten ihre Blutwerte regelmäßig checken lassen und über Nahrungsergänzungsmittel nachdenken. Als potenziell kritisch bei einer veganen Ernährung werden außerdem oft Kalzium, Eisen, Jod, Zink und Selen genannt. Diese Nährstoffe können im Rahmen einer vollwertigen Ernährung aber ausreichend über pflanzliche Lebensmittel aufgenommen werden.

**Vitamin B<sub>12</sub>** wird von winzigen Mikroorganismen in der Erde gebildet. Über das Gras und den Verzehr von Erde, Früchten, Insekten oder auch Spuren von Kot nehmen Tiere es auf – außerdem können Wiederkäuer das Vitamin durch ihren speziellen Magen teilweise selbst produzieren. Mittlerweile sind unsere Böden jedoch so übersäuert und ausgelaugt, dass dort eigentlich kein Vitamin B<sub>12</sub> mehr vorhanden ist. Tieren in Gefangenschaft wird es als Nahrungsergänzungsmittel ins Futter gemischt – und ganz ehrlich: Warum sollte man den Umweg über die Kuh gehen, wenn man die Tabletten auch einfach selbst einnehmen kann?

Bei **Vitamin D** verhält es sich etwas anders: Das Sonnenvitamin wird von unserer Haut durch die Einwirkung von UV-B-Strahlen gebildet – in Deutschland beispielsweise reicht das Sonnenlicht aber von April bis Oktober längst nicht aus, sodass mindestens zwei Drittel unserer Bevölkerung an einem Vitamin-D-Mangel leidet. Die Folgen können extreme Müdigkeit und Abgeschlagenheit, Depressionen und Antriebslosigkeit sein. Tropfen oder Kapseln sind hier also die beste Lösung – am besten immer in Rücksprache mit einem Arzt, da das fettlösliche Vitamin leicht überdosiert werden kann.

Auch **Viruserkrankungen und Pandemien** – dazu gehören die Vogelgrippe, BSE, die Schweinegrippe und das Coronavirus – konnten sich in erster Linie durch den Verzehr von Fleisch und mangelnde Hygienestandards verbreiten. Ob Massenbetriebe mit Schweinen, Kühen und Vögeln oder Wildtiermärkte, auf denen Hunde, Fledermäuse und Affen verkauft werden – all diese Orte sind nicht nur grausam, sondern auch Brutstätten für Krankheitserreger. Ein weiterer Grund dafür, respektvoller mit unserer Umwelt und anderen Lebewesen umzugehen.

## Der Beginn einer kulinarischen Reise

Essen ist für mich nicht nur Mittel zum Zweck – ich bin ein echter Genussmensch. So sehr ich es auch liebe zu kochen: Das Beste am ganzen Prozess ist für mich das Essen selbst – eine große Portion vegane Lasagne oder saftige Satay-Spieße können bei mir richtige Glückshormone auslösen. Ich wähle sogar teilweise meine Reiseziele danach aus, wo es die besten veganen Foodspots gibt, und liebe es, neue Orte und Kulturen über die jeweilige Küche kennenzulernen.

**Fakt ist:** Würde veganes Essen nicht schmecken, dann würde es für mich nicht funktionieren – oder ich wäre sehr unglücklich. Essen ist ein Stück Lebensqualität. Es sollte Spaß und im besten Fall auch richtig happy machen. Es kann Menschen zusammenbringen und den Horizont erweitern. Es sollte die

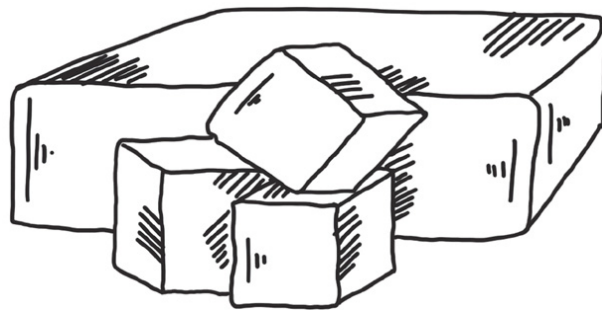
Geschmacksknospen aufblühen lassen und unserem Körper reichlich wertvolle Nährstoffe liefern.

Seit ich vegan lebe, habe ich so viele neue Aromen und Zubereitungsarten entdeckt, die ich sonst nie kennengelernt hätte. Ich koche besser, kreativer und lieber als früher und genieße jede Sekunde dieses gesunden und positiven Lebensstils.



# Von Jackfruit bis Sonnenblume: Fleischalternativen im Überblick

Wenn man anfängt, vegan zu kochen, kann einen das Angebot an Produkten mittlerweile ziemlich überfordern. Wo fängt man an? Wie bereitet man Jackfruit, Seitan und Co. überhaupt zu und was steckt da eigentlich drin? Damit du nächstes Mal nicht ratlos vor dem Regal stehst, habe ich hier einmal die wichtigsten Fleischalternativen zusammengefasst. Ob aus Pilzen, Nüssen oder Erbsen – es ist fantastisch, wie groß die Auswahl mittlerweile ist!



## Tofu

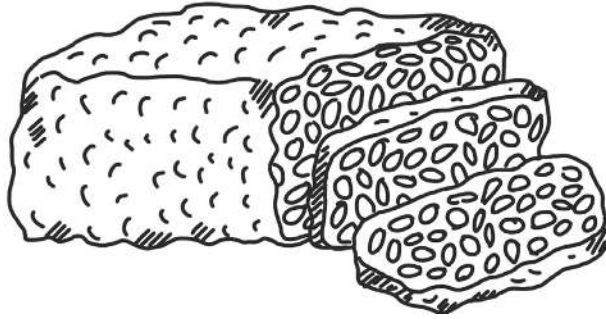
Bei diesem aus Sojamilch gewonnenen Produkt verziehen viele Menschen automatisch erst einmal das Gesicht. Tofu? Bitte nicht! Dabei ist dieser Klassiker der veganen und asiatischen Küche absolut unterschätzt. Natürlich

schmeckt er im reinen Zustand nicht wahnsinnig aufregend – ebenso wenig wie ein rohes Stück Fleisch. Mit den richtigen Gewürzen und Saucen lassen sich jedoch geniale Gerichte daraus zaubern. Man muss nur ein paar Tricks kennen.

**Erstens:** Vor der Verarbeitung möglichst viel Wasser herauspressen – entweder zwischen Küchenpapier und zwei schweren Schneidebrettern oder mit einer speziellen Tofu-Pressen. **Zweitens:** Ordentlich würzen und marinieren! **Drittens:** Richtig scharf anbraten oder frittieren! Letzteres ist natürlich nicht die gesündeste Zubereitungsart, aber hin und wieder vollkommen okay. **Übrigens:** Bei Bio-Produkten aus der EU musst du dir keine Sorgen um genmanipulierte Sojabohnen machen – die sind hier nicht zugelassen, landen stattdessen aber im Viehfutter und somit auch im Fleisch vieler Tiere.

**Ach ja:** Hast du schon mal gehört, dass Männern aufgrund der in Sojabohnen enthaltenen Östrogene – den weiblichen Geschlechtshormonen – Brüste wachsen? Das ist so ziemlich der lustigste vegane Mythos überhaupt und absoluter Schwachsinn. In Tofu und Co. stecken sogenannte Phytoöstrogene, und zwar die Untergruppe der Isoflavone (sekundäre Pflanzenstoffe), die antioxidativ wirken und wahrscheinlich sogar das Risiko, an verschiedenen Krebsarten zu erkranken, senken können. Östrogene hingegen stecken unter anderem in Kuhmilch, können unseren Hormonhaushalt stören und stehen im Verdacht, das Krebsrisiko zu erhöhen.

Ich verwende am liebsten fermentierten Naturtofu, der besonders fest und besser verdaulich ist. Er lässt sich genauso verwenden wie unfermentierter Naturtofu. Auch toll und häufig recht günstig ist Tofu aus dem Asialaden – mit einigen Supermarkt-Produkten habe ich dagegen schon schlechte Erfahrungen gemacht. Hier gilt wirklich der altbewährte Spruch: Probieren geht über Studieren! Für Abwechslung sorgen auch bereits marinierte oder verfeinerte Tofu-sorten mit Mandeln, Kräutern oder Raucharoma. Seidentofu wiederum eignet sich super als Basis von veganer Mayonnaise, als Ei-Ersatz oder Masse für Quiches und Co.



## Tempeh

Richtig kennen- und lieben gelernt habe ich Tempeh durch die indonesische Küche, in der er eine wichtige Rolle spielt. Hergestellt wird er aus ganzen Sojabohnen, die mit einer speziellen Bakterienkultur versehen und dadurch fermentiert werden – um die einzelnen Bohnen bildet sich nach kurzer Zeit eine weiße Schimmelschicht und es entsteht ein schnittfester Block. Klingt erst einmal komisch, ist aber sehr gesund: Die in Tempeh enthaltenen Bakterien pflegen unsere Darmflora und machen die Bohnen besser verdaulich. Dieses Sojaprodukt ist aber nicht nur wahnsinnig gesund, es schmeckt auch fantastisch und ist eine richtige Proteinbombe!

**Auch hier gilt:** ordentlich marinieren und anbraten – oder frittieren, so wie es in Indonesien meist gemacht wird. Ich schneide Tempeh meist in Würfel und esse ihn zu Gemüsegerichten, zum Beispiel mit einer scharfen Erdnussauce und Sobanudeln. Er eignet sich aber auch toll als Burgerzutat oder für die Zubereitung veganer Fleischklöße.

Wer keine Sojaprodukte verträgt, bekommt mittlerweile sogar Tempeh aus Kichererbsen, schwarzen Bohnen oder Lupinen. Er lässt sich ebenso verwenden, weicht geschmacklich aber etwas vom Original ab.





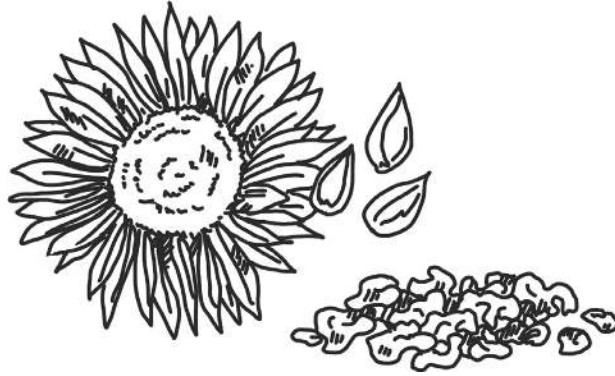
## Sojaschnetzel

Ob als feines Granulat für Bolognese, als kleine Medaillons für Gulasch oder in Form von großen Platten für Rouladen: Sojaschnetzel gibt es in verschiedenen Formen, was sie zum absoluten Allrounder macht. Gewonnen werden sie aus entöltem Sojamehl, das dann maschinell in die jeweilige Form gebracht wird.

Die getrocknete Masse vor der Weiterverarbeitung mit heißer Gemüsebrühe oder Wasser übergießen bzw. darin garen und anschließend ausdrücken, sodass die jeweiligen Gewürze später besser aufgenommen werden können.

**Vorteil:** Die faserige Struktur bei den größeren Chunks eignet sich perfekt, um Fleisch zu imitieren, und lässt sich sehr gut würzen. Zudem ist das Produkt sehr proteinreich und fettarm.

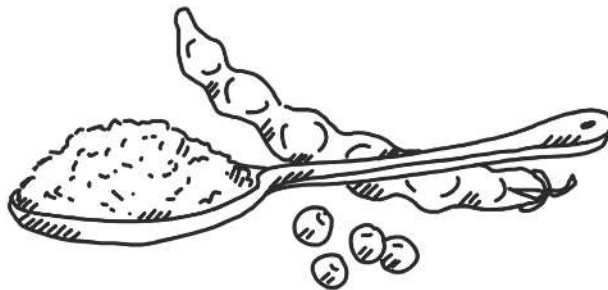
**Nachteil:** Bei einigen Marken ist die Konsistenz etwas zäh, hier muss man sich also durchprobieren.



## Sonnenblumenhack

Eine der besten Erfindungen, seit es veganen Fleischersatz gibt, und definitiv einer meiner Favoriten! In der Verwendung und auch optisch erinnert Sonnenblumenhack an Sojaschnitzel – beide sind universell einsetzbar, bestehen im Grunde aus purem Pflanzenprotein und sind einfach erhältlich.

Mir persönlich schmeckt das leicht nussige Sonnenblumenhack noch etwas besser, außerdem muss es im Gegensatz zur Soja-Version nicht eingeweicht und anschließend wieder ausgedrückt werden. Es ist einfach perfekt, wenn es mal schnell gehen muss. In diesem Buch findest du es zum Beispiel in den Rezepten für meine klassische Lasagne und mein Chili con Pasta.



## Erbseprotein

Es ist genauso zu verwenden wie Sojaschnetzel (z. B. für Klößchen, Bolognese oder Patties), bringt aber einen noch höheren Proteingehalt mit: Auf 100 g Erbsenschnetzel kommen stolze 70 g Protein – dagegen sieht Rinderhackfleisch mit gerade mal 24 g Eiweiß ziemlich alt aus! Dieses Produkt kannst du vielfältig verwenden und damit von Spaghetti Bolognese über Hackbällchen bis hin zum Burger so ziemlich alles zubereiten, was dir in den Sinn kommt.

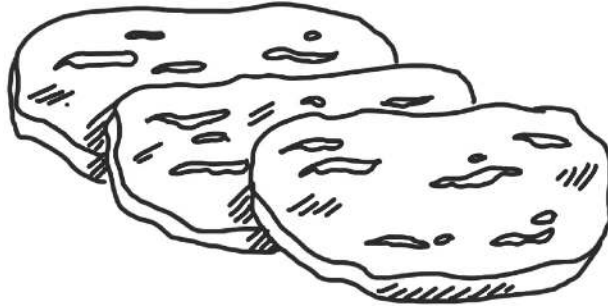
**Das Problem:** In Deutschland gab es eigentlich nur einen Hersteller, der nun nicht mehr produziert. Dennoch wollte ich es mit in diese Liste aufnehmen, da ich ein großer Fan von texturiertem Erbsenprotein bin und hoffe, dass es bald wieder in die Läden kommt. Falls du es also mal irgendwo siehst: **Zugreifen!**



## Lupinen

Die Lupine ist auch als „Soja des Nordens“ bekannt und super für alle geeignet, die keine Sojaprodukte vertragen. Aus ihren Samen lassen sich Joghurt, Eis und Pflanzendrinks, aber eben auch Fleischalternativen wie Wurst, Steak und sogar Tempeh herstellen.

Häufig werden die gemahlene Samen in Kombination mit Seitan verwendet, um einen möglichst authentischen Geschmack und eine fleischähnliche Konsistenz zu erhalten. Mittlerweile gibt es entsprechende Produkte in fast jedem Supermarkt.

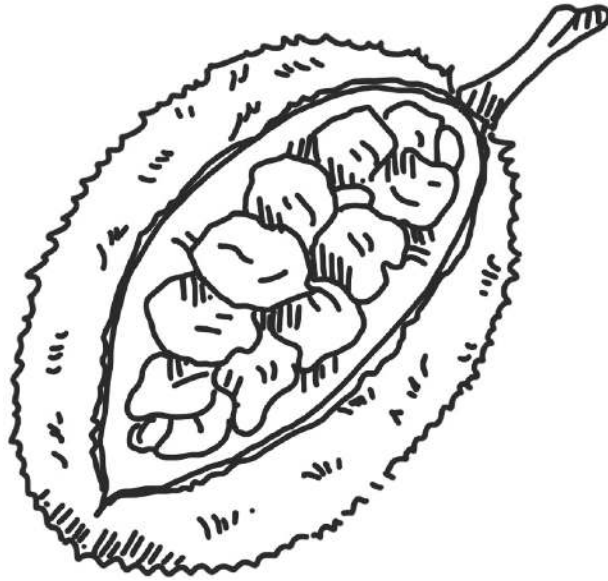


## Seitan

Pures Weizengluten – etwas anderes ist Seitan nicht. Bei der Herstellung werden das Mehl und Wasser zu einem Teig verarbeitet, dem die Stärke durch mehrfaches Auswaschen größtenteils entzogen wird – zurück bleibt eine zähe Eiweißmasse, die beliebig verarbeitet und gewürzt werden kann. Wer eine Glutenunverträglichkeit hat, sollte natürlich die Finger davon lassen. Allen anderen bietet Seitan die perfekte Grundlage für vegane Burger, Würstchen und alle Gerichte, in denen Fleisch ersetzt werden soll.

**Pluspunkt:** Mit etwa 21 g Eiweiß pro 100 g ist auch „Weizenfleisch“ eine echte Proteinbombe.

Du kannst Seitan entweder fertig mariniert kaufen oder aus Seitanpulver bzw. Glutenpulver selbst herstellen – in diesem Buch findest du Rezepte mit beiden Varianten.

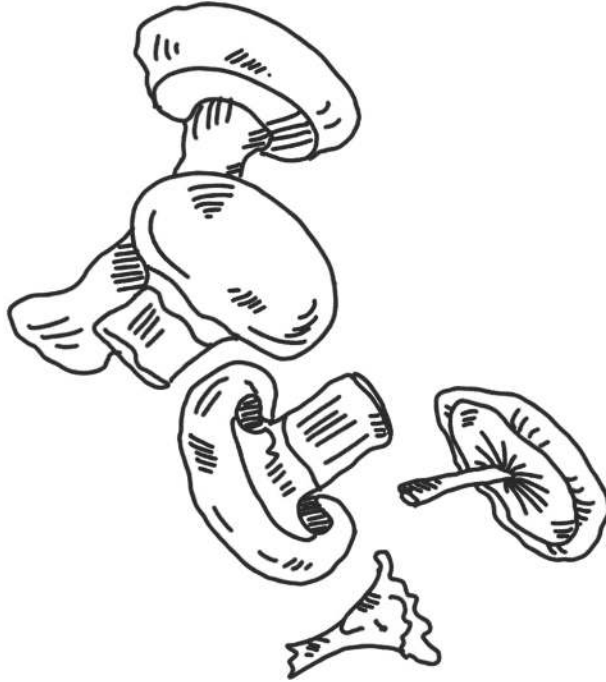


## Jackfruit

Während die großen, süßlich duftenden Früchte in Indonesien, Thailand und Sri Lanka beinahe an jeder Straßenecke angeboten werden, gibt es sie in Deutschland nur in der Dose oder im Vakuumpack. Eingelegt in Salzlake, lassen sich die kalorienarmen Fruchtstücke dann aber auch viel einfacher verarbeiten – zum Beispiel zu einem saftigen Gulasch, als Füllung für meine Quesadillas oder als veganer Thunfischersatz.

**Ganz wichtig:** Lange marinieren! Mein erster Versuch, mit Jackfruit zu kochen, ging ziemlich in die Hose – das Fruchtaroma kam einfach noch zu stark durch. Ich empfehle daher, das Fruchtfleisch mehrere Stunden oder am besten über Nacht in einer kräftigen Marinade ziehen zu lassen und es anschließend auch etwas länger zu schmoren, zu backen oder zu braten. Dann schmeckt es einfach genial!

**Übrigens:** Auch frisch ist Jackfruit super lecker! Die dunkelgelben reifen Früchte erinnern an eine Mischung aus Ananas und Banane und pimpen jeden Obstsalat.



## Pilze

Vegane Steaks aus Portobellos, Speck aus Shiitake-Pilzen und Gehacktes aus braunen Champignons: Ihre fleischige Konsistenz und ihre Saugfähigkeit machen Pilze jeglicher Art zu einer Geheimwaffe in der veganen Küche. Sie lassen sich fantastisch würzen und benötigen – beispielsweise im Gegensatz zu Jackfruit – nicht so viel Zeit, um Marinaden aufzunehmen.

Ein weiterer Vorteil ist, dass sie super kalorienarm sind. Ich liebe es, mit Pilzen zu kochen und ihre tollen Eigenschaften zu nutzen.



## Walnüsse

Wie stellt man einen Fleischersatz her, wenn man sich roh-vegan ernährt, Lebensmittel also nicht über 42 °C erhitzt? Ganz einfach: Walnüsse hacken oder im Mixer mit entsprechenden Gewürzen verarbeiten und fertig! Erhitzen lässt sich Walnusshack natürlich auch – so wie in meiner mexikanischen Bowl oder der gefüllten Süßkartoffel mit Käsesauce.

Zwar sind Nüsse die fettreichste der hier genannten Fleischalternativen. Dafür liefern sie aber auch gesunde Omega-3-Fettsäuren, die nur in wenigen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten und für uns lebensnotwendig sind. Zudem stecken sie voller Protein und machen super satt.

## Und was ist mit Proteinen?

Niemand, der sich für eine vegane Ernährung interessiert, muss Angst vor einem Proteinmangel haben. Diese Frage ist aber bei vielen Menschen so sehr in den Köpfen verankert, dass sie immer wieder aufkommt – dabei enthalten viele pflanzliche Produkte sogar wesentlich mehr Eiweiß als tierische Lebensmittel. Ob Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Sonnenblumenhack und

Seitan, Sojaquark oder auch Gemüse: Es gibt mehr als genug pflanzliche Quellen, die uns mit allen wichtigen Aminosäuren versorgen. Kleiner Vergleich: 100 g Magerquark enthält 14 g Protein, ein Hühnerei im Durchschnitt 6 g. 100 g rote Linsen haben 26 g Eiweiß, Leinsamen 24 g, Tofu 14 g, Quinoa 12 g und Grünkohl immerhin 4,3 g. Zudem kann man von den pflanzlichen Lebensmitteln in der Regel mehr essen, da sie weniger Kalorien enthalten.

Zwar ist tierisches Eiweiß etwas leichter verwertbar für unseren Körper, aber für mich überwiegen erstens die positiven Vorteile – Pflanzenprotein ist basisch und reich an Antioxidantien, Vitaminen und weiteren Mikronährstoffen, die die Regeneration der Muskeln nach dem Training unterstützen – und zweitens lässt sich die biologische Wertigkeit extrem erhöhen, wenn man verschiedene Eiweißquellen miteinander kombiniert. Dieses Thema ist aber eher relevant für Sportler, die einen erhöhten Eiweißbedarf haben und Muskelmasse aufbauen möchten. Alle anderen müssen sich darüber gar nicht erst den Kopf zerbrechen.



# Die wichtigsten Gewürze

Das **A** und **O** – und zwar nicht nur in der veganen Küche – sind Gewürze und Kräuter, die selbst neutralen Tofu in eine Geschmacksexplosion verwandeln. Ob pflanzliche Fisch- oder Fleischalternative: Für die meisten Rezepte in diesem Buch greife ich auf dieselben Würzmittel zurück, die ich dir nachfolgend vorstelle.

## 1 KNOBLAUCHPULVER

In getrockneter Form schmeckt Knoblauch leicht süßlich – insbesondere für Marinaden und im Duo mit Zwiebelpulver sorgt er für einen authentischen Fleischgeschmack.

## 2 PAPRIKAPULVER

Ob geräuchert oder edelsüß: Paprikapulver kommt bei vielen Fleischgerichten zum Einsatz und verleiht auch pflanzlichen Rezepten das gewisse Etwas! Die Mischung aus süß, scharf und rauchig ist einfach perfekt für würzige Marinaden.

## 3 SENF

Ein kleiner Teelöffel Senf kann einen großen Unterschied machen! Vor allem für vegane Hackalternativen eignet sich die feine Schärfe perfekt. **Aber Achtung:** Nicht jede Senfsorte ist vegan.

## 4 ALGEN

Ob Wakame, Kombu oder Nori: Wenn es darum geht, vegane Fischalternativen zu kreieren, kommt man um getrocknete Algen nicht herum. Sie sorgen für den typischen „Meeresgeschmack“.

## **5 TAMARI UND SOJASAUCE**

Das ultimative Basic für Saucen, Marinaden und Co.! Geschmacklich ähneln Sojasauce und Tamari sich sehr stark, allerdings ist nur letztere glutenfrei. In meinen Rezepten können immer beide Versionen verwendet werden.

## **6 ZWIEBELPULVER**

Brennt nicht in den Augen, ist süßlich-würzig und kann im Duo mit Knoblauchpulver für ein echtes Aromenfeuerwerk sorgen.

## **7 CHILIPULVER**

Ich liebe scharfes Essen und gebe fast immer etwas Chili hinzu – ob Pulver, Flakes oder Sauce: Die feurige Schote macht viele Gerichte einfach spannender. Wenn du es nicht so pikant magst, kannst du natürlich einfach darauf verzichten.

## **8 WÜRZHEFE-FLOCKEN**

Eine meiner Lieblingszutaten der veganen Küche: Hefeflocken! Sie erinnern geschmacklich an Käse und kommen daher in meiner Parmesanalternative zum Einsatz. Doch auch in pflanzlichen Frikadellen oder meinem selbst gemachten Seitan machen sie den kleinen, aber feinen Unterschied. Bitte nicht verwechseln mit Trockenhefe oder Bierhefe.

## **9 FLÜSSIGRAUCH (LIQUID SMOKE)**

Dieses Würzmittel verändert alles! Es ist die absolute Geheimwaffe, wenn es darum geht, veganen Gerichten ein rauchiges Aroma einzuhauchen, das an Speck erinnert. **Aber Vorsicht:** Weniger ist hier mehr! Erhältlich im Grillbedarf.

## **NO-FISH-SAUCE**

Das pflanzliche Pendant zu Fischsauce eignet sich mit seiner süß-salzigen Note super für asiatische Gerichte.

## **APFELESSIG**

Ist immer vegan und eignet sich gut zum Abrunden von Saucen, Dressings und Dips. Hier lieber zur naturtrüben Variante greifen, die nicht so stark verarbeitet und nährstoffreicher ist.

## **KALA NAMAK**

Auch als Schwefelsalz bekannt, da es – sowohl vom Geschmack als auch vom Geruch her – stark an Ei erinnert. Ich nutze es zum Beispiel für mein Tofu Benedict.

## **RAUCHSALZ**

Geräuchertes Salz kannst du als Alternative zu Flüssigmauch verwenden.