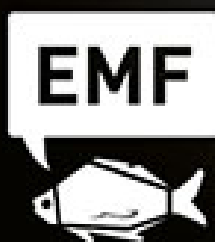


SPEEDY BOSH!

SCHNELL • EINFACH • VEGAN



Wow!
Nur 30 Minuten
kochen – über
100 Rezepte



HENRY FIRTH & IAN THEASBY

SPEEDY BOSH!



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

BITTE BEACHTEN SIE BEI DER VERWENDUNG VON KÜCHENGERÄTEN IMMER DIE

GEBRAUCHSANWEISUNG UND DIE PRODUKTSPEZIFISCHEN EIGENSCHAFTEN!

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN EBOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2020

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe bei

© 2020 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

© 2020 HQ an Imprint of HarperCollinsPublishers Ltd, 1 London Bridge Street,
London SE1 9GF

Erstveröffentlicht in Großbritannien bei HQ (an Imprint of HarperCollinsPublishers Ltd).

Titel der Originalausgabe: Speedy Bosh! Quick – Easy — All Plants

Text: © Henry Firth und Ian Theasby 2020

Aus dem Englischen übertragen von Stefanie Schaeffler

Projektmanagement und Lektorat: Lena Buch

Covergestaltung: Anna Obermüller

Satz: Bernadett Linseisen, Vinzenz Dürr

Herstellung: Anne-Katrin Brode

Fotos (Food): Lizzy Mayson

Fotos (Porträt): Nicky Johnston

Food Styling: Elena Silcock

Prop Styling: Sarah Birks

Grafik Design und Layout: Kate Oakley

ISBN 978-3-7459-0519-9

www.emf-verlag.de

INHALT

WILLKOMMEN!

ÜBER DIESES BUCH

SO KOCHST DU SCHNELL

SPEEDY TIPPS & TRICKS

SCHNELLES VEGANES FÜR JEDEN TAG

01Herzhaftes

02Take-away.

03Zum Teilen

04Leichtes

05Süßes

06Getränke

07Frühstück

EIN SCHNELLES DANKE

Willkommen!

Wahnsinn, wie sich die Welt verändert hat seit unserem ersten Kochbuch! Mehr Menschen als je zuvor haben sich dafür entschieden, ihre Teller mit leckerem Gemüse zu füllen. In den Läden sind die Regale voll mit veganen Köstlichkeiten – vorbei die Zeiten, als es nur Veggie-Würstchen gab. Und auch in den Restaurants steht auf einmal weit mehr Veganes auf der Karte als nur das obligatorische Pilzrisotto. (Während wir dieses Buch schreiben, sind allerdings die meisten Lokale wegen des Pandemie-Lockdowns geschlossen, sodass wir selbst das Pilzrisotto zu Hause kochen müssen.)

Natürlich ist ein Grund für diese globale Ausrichtung hin zum Veganismus die Tatsache, dass es unserem Planeten schlecht geht, und das ist beängstigend! Trotzdem haben wir das Privileg, einen Zeitpunkt der Menschheitsgeschichte zu erleben, an dem wir noch etwas gegen den Klimawandel tun können. Ist das nicht wunderbar? Auch wenn wir keine Wissenschaftler oder Klimaexperten sind, wissen wir doch aus Studien, dass wir am effektivsten weiteren Schaden von unserer Erde abwenden, wenn wir weniger Fleisch und Milchprodukte essen. Wir beide sind froh darüber, dass wir einen kleinen Teil zur Änderung der Essgewohnheiten vieler Menschen beitragen konnten, und sei es auch nur bei ein paar Mahlzeiten in der Woche.

Aber wir möchten noch mehr tun. Viel mehr. Wir wollen es dir noch leichter machen, dich köstlich vegan zu ernähren. Viele Leute meinen ja, dass die Zubereitung von veganen Mahlzeiten sehr lang dauert. Doch wir beweisen das Gegenteil!

Entstanden ist diese Zusammenstellung köstlicher Gerichte, die du in 30 Minuten oder weniger auf dem Tisch haben wirst (bei ein paar Rezepten kannst du in dieser Zeit auch gleich noch den Abwasch erledigen). Sie eignen sich perfekt für das Abendessen nach einem langen Arbeitstag, das schnelle Familienfrühstück für einen guten Start in den Tag oder das sonntägliche Meal-Prepping für die kommende Woche.

Es gibt ein paar Klassiker, auf die du immer wieder zurückkommen wirst: aromatische Currys, opulente Süßspeisen und Naschereien, herzhafte Eintöpfe, Soulfood für kalte Herbstabende – denn, JA, veganes Essen kann tatsächlich wunderbar tröstlich sein. Probier einfach unsere Mac & Cheese,

unsere Lasagne, unsere herrlichen Reis- und Pastagerichte, unsere vielseitigen Menüs zum Teilen unter Freunden oder unsere One-Pot- und Grab-and-go-Köstlichkeiten, um deine Lebensgeister wieder zu wecken.

Du brauchst weder Profi-Küchenwerkzeug noch ausgefallene Zutaten dafür, sondern wirst alles im nächsten größeren Supermarkt bekommen. Alle Rezepte wurden getestet und verkostet, um sicherzugehen, dass es beim Geschmack absolut keine Kompromisse gibt. Wer jetzt veganes Essen noch langweilig findet, dem ist wirklich nicht zu helfen, denn das hier sind wahrscheinlich unsere schmackhaftesten und schnellsten Rezepte ever. Und natürlich gibt es wieder zu jedem Rezept ein Foto, denn du willst schließlich wissen, worauf du hinarbeitest, oder?

Also: die Schürze umgebunden und los! Diese Rezepte sind unser ganzer Stolz, und wir sind gespannt, was du dazu sagst. Und denk daran: Teller für Teller nähern wir uns dem großen Ziel!

x Henry & Ian



Über dieses Buch

Zeit ist das kostbarste Gut, welches du auf der Welt hast.

Dieses Buch ist ein Tribut an deine Zeit, diese rare, nicht erneuerbare Ressource. Wir helfen dir, Zeit zu sparen, sodass du mehr Zeit für die Dinge hast, die dir wirklich wichtig sind. Oder welche, die dir nicht so wichtig sind, die aber unbedingt erledigt werden müssen. Das war übrigens schon immer unsere Philosophie – bei all unseren Videos, Rezepten und Kochbüchern.

Wenn man ein paar freie Stunden hat, gibt es nicht Schöneres, als eine Lasagne mit allen Schikanen zuzubereiten. Aber mal ehrlich: An den meisten Tagen kannst du froh sein, wenn du 30 zusammenhängende Minuten zur Verfügung hast, um aus dem, was sich gerade im Kühlschrank befindet, ein Essen zu zaubern. Genau für diese Momente, wenn das Abendessen schon überfällig ist, die Kinder quengeln und dir alles zu viel wird, ist dieses Buch bestimmt. Wir schaffen Abhilfe!

Dieses Mal haben wir nämlich alles darangesetzt, über 100 fantastische Rezepte mit weniger Zubereitungsschritten, weniger Zutaten, weniger Vorbereitungs- und Kochzeit, aber doch dem vollen Geschmack zu kreieren. Wir ermöglichen dir, eine köstliche Mahlzeit in höchstens 30 Minuten zu zaubern, und die Vorarbeit ist da schon eingeschlossen. Ja, du hast richtig gehört, wir sprechen nicht von einer halben Stunde Kochzeit mit einer Stunde Gemüseschnippeln, Marinade rühren und Knoblauchpressen davor, ehe du überhaupt den Herd anwirfst. Und es ist auch nicht eine halbe Stunde bei einem Michelin-Sterne-Koch gemeint, der seine Zwiebel in 10 Sekunden hackt. Nein. Vorausgesetzt, du bist kein absoluter Kochneuling, garantieren wir dir Folgendes: Wenn du den Timer startest, sobald alle benötigten Zutaten und Küchenwerkzeuge vor dir liegen, wirst du ein wunderbares Essen für die ganze Familie zaubern, ehe die 30 Minuten abgelaufen sind. (Darin ist nicht die Kühldauer für einige der Desserts enthalten, aber das macht nichts, denn ihr könnt ja schon mal den Hauptgang essen, während der Nachtisch kühlt.)

Wie wir das geschafft haben? Hier verraten wir dir ein paar unserer geheimen [speedy Tipps & Tricks](#): z. B. gehackter Knoblauch aus dem Glas (sog. „Lazy Garlic“) und großzügiger Gebrauch der Mikrowelle zum Vorkochen von Gemüse usw.. Vielleicht sagst du jetzt, das ist geschummelt, aber wir glauben, das Leben ist zu kurz, um jede freie Minute mit Schälen, Schnippeln, Abmessen und Abspülen zu verbringen (außer es ist genau das, was du am liebsten tust!). Einmal in der Woche – sehr gerne. Ein super Dinner für Freunde – definitiv! Aber für ein normales Essen unter der Woche? Nope. Schließlich müssen wir unser Leben leben, Deadlines einhalten und zur rechten Zeit am rechten Ort sein.

Lasst uns alle regelmäßiger kochen und das schneller. Um kostbare Zeit für die Dinge zu sparen, die im Leben wirklich zählen.



So kochst du schnell

Schnell kochen ist ganz einfach und gelingt auch dir: Entscheidend ist, dass du gewisse Basiszutaten im Kühlschrank, Vorratsschrank oder in der Gefriertruhe bereithältst, die wichtigsten Küchenwerkzeuge sauber und gebrauchsfertig sind, deine Küche gut organisiert ist und du die richtigen Rezepte aussuchst und dich mit den Tricks vertraut machst, mit denen alles noch schneller geht.

Küchenzubehör-Liste

- Ein gutes, scharfes Messer
- Ein schönes, großes Schneidbrett
- Saubere Geschirrtücher, darunter eines zum Reinigen des Schneidbretts, das auch unter das Brett gelegt werden kann, damit es nicht verrutscht
- Schneebesen, Spatel, Küchenzange und hölzerne Kochlöffel, gut zugänglich aufbewahrt
- Beschichtete Töpfe und Pfannen guter Qualität und in verschiedenen Formen und Größen
- Ein paar Backbleche und Bräter/Auflaufformen in unterschiedlichen Größen
- Ein praktisches Abtropfgestell (sodass Küchenzubehör schnell von selbst trocknet – besonders praktisch für Haushalte ohne Geschirrspülmaschine)
- Mehrere hübsche große Schüsseln und Platten zum Vorbereiten sowie zum Servieren am Familientisch
- Ein paar Gefrierbeutel oder Plastikbehälter zum Aufbewahren vorbereiteter Zutaten
- Küchentimer (oder eine entsprechende App auf dem Smartphone)
- Mixer oder Küchenmaschine (in der besten Qualität, die du dir leisten kannst)

Shoppinglist

Öl & Essig

Öle: Kokosöl • Olivenöl extra vergine • hochoerhitzbares Olivenöl • Rapsöl oder anderes hochoerhitzbares Pflanzenöl • **Essig:** Apfelessig • Aceto balsamico • Weißweinessig

Kräuter & Gewürze (frisch und getrocknet)

Meersalz • schwarzer Pfeffer • **frische Kräuter:** Basilikum • glatte Petersilie • Koriander • Minze • Salbei • **getrocknete Kräuter:** Fenchelsamen • Oregano • Rosmarin • gemischte italienische Kräuter • **Gewürze:** Chiliflocken • Chilipulver • Currypulver • Kreuzkümmelsamen • gemahlene Kurkuma • gemahlener Koriander • gemahlener Kreuzkümmel • gemahlener Zimt • geräuchertes Paprikapulver • Muskatnuss • Paprikapulver • Piment

Zutaten, die schnell viel Aroma liefern

würzig/scharf: Brühwürfel • Hefeflocken • Mango-Chutney • Senf • Sojasauce • Sriracha-Sauce • vegane Currypasten wie rote und grüne Thai-Currypaste • vegane Miso-Paste • vegane Miso- und Ramen-Brühe • Tabasco • Tahin • Tomatenmark
süß: Ahornsirup • Erdnusscreme • dunkle Schokolade • Granatapfelsirup • heller Rübensirup • Kaffee • Konfitüre • Spekulatius-Brottaufstrich (z. B. Lotus Biscoff®) • Vanilleextrakt oder -paste

Vegane Milchprodukt-Alternativen

Hafercreme Cuisine • Kokosmilch • Pflanzendrink • Pflanzenmargarine • vegane Crème fraîche • veganer Frischkäse • veganer Joghurt • veganer Parmesan (am Stück oder als Reibekäse) • veganer Scheibenkäse

Dips

Baba Ganoush • Guacamole • Hummus (verschiedene Geschmacksrichtungen)

Gemüse (frisch oder küchenfertig)

Auberginen • Brokkoli • Dosentomaten oder Passata • eingelegte Artischocken • Erbsen • frische rote und grüne Chilischoten • frische und getrocknete Tomaten • frische und geröstete Paprika • grüne

Bohnen • Ingwer • Kartoffeln • Knoblauch • Kürbis • Lauch • Möhren • Pastinaken • Pilze • Rote Beten • Salatgurken • Spinat • Süßkartoffeln • Zuckerschoten • Zwiebeln, Frühlingszwiebeln oder Schalotten

Obst

Äpfel • Avocados • Bananen • gemischte TK-Beeren • Granatäpfel • Limetten • Oliven • Orangen • TK-Smoothie-Mix • Zitronen

Getreide & Hülsenfrüchte

Pasta: Lasagneblätter • vegane Nudeln aller Art (Makkaroni, Spaghetti etc.; bevorzugt Vollkorn) • **Reis:** brauner und weißer Reis • Risottoreis • vorgekochter Reis • **anderes Getreide/Pseudo-Getreide:** Couscous • Haferflocken • Quinoa • **Hülsenfrüchte:** Baked Beans • Kichererbsen • Kidneybohnen • schwarze Bohnen • vorgekochte Linsen

Nüsse & Samen

Cashewkerne • Haselnüsse • Leinsamen • Mandeln • Pekannüsse • Sesam

Mehl, vegane Fertigteige und Backwaren

Mehle: Buchweizenmehl • Kichererbsenmehl • Weizenmehl • **Teige:** Blätterteig • Filo-Teig • Mürbeteig • **Brotwaren:** Burger- und Hotdog-Brötchen • Fladenbrot • Pitabrot • Pizzateig • Semmelbrösel und Panko-/Paniermehl • Tortillas und Tacos • **Zucker und Kakao:** feinsten (Back-)Zucker • Backkakao • Muscovado-Vollrohrzucker • Puderzucker

Proteinreiche vegane Lebensmittel

Jackfrucht • Seitan-Steaks • Sojahack • Tempeh • Tofu und Seidentofu • vegane Bällchen/Bratlinge • vegane Burger-Pattys • vegane Würstchen

Sündig Süßes

vegane Croissants • vegane Eiscreme • vegane Kekse • vegane Sprühsahne



Top-Tipps für die Küchenorganisation

- Häufig gebrauchte Zutaten wie Öle, Salz, schwarzen Pfeffer und getrocknete Chiliflocken in Griffnähe platzieren
- Auch der Mixer mit allem Zubehör sollte griffbereit sein (unserer steht für den täglichen Smoothie auf der Arbeitsfläche)
- Beschrifte dein(en) Küchenregal/-schrank, um alles schnell zu finden. Notfalls die Küche im Marie-Kondo-Style umorganisieren, bis alles für dich passt!

- Die Einkaufsliste sollte immer greifbar sein und ständig aktualisiert werden mit dem, was dir ausgeht und du benötigst: vielleicht auf einem Whiteboard am Kühlschrank oder in einer Smartphone-App
- Geschirrtücher, Ofenhandschuh, Wischlappen etc. einmal wöchentlich waschen, sodass alles immer einsatzbereit ist
- Gewürze und getrocknete Kräuter entweder in eine Schublade oder ein drehbares Kräuterregal einordnen und so beschriften, dass die Namen von oben gut lesbar sind
- Arbeitswerkzeug schon nebenbei abspülen, sodass sich nach dem Essen nicht noch mehr Abwasch stapelt!

Speedy Tipps & Tricks

Wir haben zwei Arten von Tipps und Tricks: Küchentricks und Zutatentipps. Beide kommen in den Rezepten dieses Buches immer wieder vor, manchmal sogar gehäuft. Du kannst auf diese Grundprinzipien der schnellen Küche im BOSH!-Style immer wieder zurückgreifen, auch wenn es gerade kein Speedy-BOSH!-Gericht sein soll. Wir haben unsere nützlichen Lieblingstipps und -tricks in einer praktischen Übersicht zusammengestellt, sodass du dich jederzeit inspirieren lassen kannst oder noch einmal nachsehen, wie es funktioniert.

Speedy Küchentricks

Zuerst die Küchentricks. Hier geht es um Zubereitungstechniken und Küchengeräte.

Alles kleiner hacken ...

... um Gemüse schneller zu kochen: **kleingeschnittenes Gemüse = schnelles Garen!**

[Butternuss-Carbonara mit Salbei](#)

[Rote-Bete-Linsen-Burger](#)

[Blitzschnelles Biryani](#)

Kräuterstängel mitverwenden ...

... für mehr Aroma, Zeitersparnis und weniger Abfall: **Vergiss das Blätterabzupfen bei weichstieligen Kräutern (Basilikum, Petersilie, Koriandergrün). Einfach alles zusammen hacken und ins Gericht geben.**

[Dunkles würziges Chili](#)

[Schwarze-Bohnen-Mole mit Salsa](#)

Knoblauch und Ingwer schnell vorbereiten ...

... mithilfe der Reibe: **Mit einer feinen Reibe kann man geschälte Knoblauch- und Ingwerknollen (diese sogar mit Haut) schnell zerkleinern. In eine**

große Knoblauchpresse kann man ganze Knollen mit Schale geben, die leicht zu entfernen ist.

[Schnelle Ramen wie im Restaurant](#)

[Pasta mit Auberginen-Linsen-Bällchen](#)

[Samosa-Pfannen-Pie](#)

Nutze die Mikrowelle ...

... zum Vorkochen von Gemüse: Mithilfe der Mikrowelle kannst du Röstgemüse, Ofenkartoffeln und Wurzelgemüse vorgaren. Gib sie für ein paar Minuten in die Mikrowelle, ehe du sie dann im Ofen oder in der Pfanne fertiggarst. Die Garzeit variiert je nach Sorte und Größe.

[Dreierlei Blumenkohlschnitzel](#)

[Knusprige Jacket-Potatoes](#)

... zum schnellern Schmelzen: Pflanzenmargarine, Schokolade oder Erdnussscreme kannst du in 30–60 Sekunden in der Mikrowelle verflüssigen.

[Crunchy-Rice-Donuts](#)

[Schokoladentrüffel in Gewürzstaub](#)

Nutze Blitzhacker oder Küchenmaschine ...

... zum schnellen Gemüsezerkleinern: Du musst Gemüse nicht ewig lang kleinschnippeln, sondern kannst sie ganz easy und schnell im Blitzhacker oder mit der Pulsfunktion der Küchenmaschine schreddern.

[Kürbis-Erdnuss-Eintopf Côte d'Ivoire](#)

[Superdeftige Spag Bol](#)

... für Patty-, Falafel- oder Bratlingmischungen: Mit Blitzhacker oder Küchenmaschine ist alles blitzschnell zerkleinert und vermischt.

[Pasta mit Auberginen-Linsen-Bällchen](#)

[Rote-Bete-Linsen-Burger](#)

[Regenbogen-Falafeln](#)

Nutze den (Hochleistungs-)Mixer ...

... um Cashewcreme zu machen: Verarbeite einge-weichte oder gekochte Cashewkerne im Hochleistungsmixer zu einer schnellen cremigen

Sauce.

[Ultimative vegane Mac & Cheese](#)

[Butternuss-Carbonara mit Salbei](#)

... für schnelle Sorbets und Eiscremes: **Füll den Mixer mit gefrorenen Beeren oder Bananen und du hast im Nu ein Sorbet oder eine Eiscreme.**

[Rotes Samtsorbet](#)

... für fix gerührte Saucen, Dips und Dressings: **Gib eine Handvoll Zutaten mit etwas Flüssigkeit in den Mixer und verquirle alles schnell zu einer köstlichen Sauce oder einem Dressing.**

[Pasta mit Schwarze-Oliven-Pesto](#)

[Satay-Tofu-Finger mit frischen Kräutern](#)

Koche Zutaten vor ...

... um Risottos schneller zu garen: **Gib deinem Risottoreis vor dem langsamen Garprozess durch 5-minütiges Kochen in Brühe eine kleine Starthilfe.**

[Lizzies Zitronen-Artischocken-Risotto](#)

... um die Garzeit von Lasagne zu verkürzen: **Eine Lasagne braucht nur ein paar Minuten, wenn man die Blätter zerbricht und vorkocht und nach dem Abtropfen einfach unter das Ragout mischt.**

[Henrys 30-Minuten-Lasagne](#)

Führe mehrere Arbeiten gleichzeitig aus ...

... um ganz schnell Pies zu backen: **Backe den Teig im Ofen, während du die Füllung zubereitest.**

[Samosa-Pfannen-Pie](#)

[Umgedrehte Gemüsepie mit Lime-Pickle](#)

... um Saucen auf Zwiebelbasis fix zu kochen: **Schmore die Zwiebel separat von den anderen Zutaten in einem extra Topf.**

[Gemüsegulasch mit Mini-Knödeln](#)

... um reichhaltige Eintöpfe oder Aufläufe herzustellen: **Benutz jeweils einen eigenen Topf für Gemüse und Sauce, so kannst du beides auf den Punkt garen.**

[Rotwein-Cassoulet](#)

... um deine Suppe üppiger zu machen: **Bereite ein köstliches Suppentopping zu, das du am Ende zufügst, damit die Suppe gehaltvoller wird.**

Pilzsuppe mit krosser Einlage

One-Pot-Zubereitung ...

... für einen schnellen Pfannen-Cookie: **Rühr einfach alle Teigzutaten zusammen und back in der Pfanne im Nu einen Riesencookie daraus.**

Experimentieren mit Lieblingszutaten erlaubt!

[Maxi-Pfannencookie](#)

... für Pastagerichte: **Gib einfach Nudeln, Tomaten und Gemüse (außer Wurzelgemüse) mit der richtigen Menge Wasser in den Topf, um eine einfache One-Pot-Pasta zuzubereiten.**

[Simple One-Pot-Spaghetti](#)

... für Kochen und Dämpfen in einem: **Setz auf den Topf, in dem (Süß-)Kartoffeln, Reis oder Nudeln kochen, ein Sieb als Dämpfaufsatz und gare darin Gemüse.**

[Thanksgiving-Braten](#)

[Grüne Shepherd's Pie](#)

Nutze Kühlschrank und Tiefkühltruhe ...

... für schnelle Desserts: **Kurz in Kühlschrank oder Tiefkühltruhe gestellt, ist jedes Dessert schnell kühl oder fest. Rechtzeitig wieder herausnehmen!**

[Crunchy-Rice-Donuts](#)

[Mikrowellen-Bananenkuchen](#)

[Spekulationäre Cupcakes](#)

[D's göttliche Schoko-Ganache](#)

... um Dips vor dem Servieren zu kühlen: **Mixen erwärmt Dips und das mag niemand!**

[Best-Friends-Platte mit Dips](#)

... um Gläser kalt zu stellen: **In vornehm gechillten Gläsern bleiben Dessert oder Drink länger kalt.**

[Rotes Samtsorbet](#)

[Margarita-Fizz](#)

[Bloody Mary De La Seoul](#)

... damit Cocktails bis zum Servieren eiskalt bleiben: **Nebenbei verbinden sich die Aromen dabei ganz wunderbar.**

[Rosé-Sangria](#)

Speedy Zutatentipps

Bei unseren Zutatentipps geht es darum, die Zubereitung von Speisen, die traditionell viel Zeit erfordern, (z. B. Béchamelsauce, lange Geschmortes) ohne Geschmacksverlust zeitsparender zu machen.

Für echtes Käsearoma ...

... mach selbst eine „Käse“-Sauce: Hast du keinen gut schmelzenden veganen Käse zur Hand, erwärme einfachen veganen Cheddar in Pflanzendrink.

[Cheatball-Marinara-Sandwich](#)

... mach eine schnelle Béchamelsauce: Eine Béchamel- oder weiße Sauce ist fix aus Mehl, Hafercreme Cuisine und Mandelmilch gemacht.

[Happy-Chicken-Parmo](#)

[Gemüsegratin mit Knuspertopping](#)

... verwende Hefeflocken: Hefeflocken geben Cremesaucen ein käsiges Aroma.

[Henrys 30-Minuten-Lasagne](#)

[Ultimative vegane Mac & Cheese](#)

[Butternuss-Carbonara mit Salbei](#)

Mach schnelle Saucen oder Suppen ...

... indem du das Zwiebelschmoren verkürzt: Statt der Zwiebeln nimm einfach Frühlingszwiebeln oder Schalotten.

[Scharfe Dandan-Nudeln](#)

... indem du gekaufte Currypasten verwendest: Mit einer veganen Currypaste aus dem Laden ist dein Curry in Minuten fertig.

[Schnelle Laksa-Soup](#)

[Thai-Bowl mit grünem Curry](#)

[Tikka-Naan-Pizza](#)

... indem du mit Kochwasser andickst: Nimm ein wenig stärkehaltiges Nudelwasser zum Andicken.

[Butternuss-Carbonara mit Salbei](#)

[Pasta mit Schwarze-Oliven-Pesto](#)

... indem du eine würzige Brühe kochst: Mithilfe von Brühe schmeckt dein

Gericht, als hätte es viel länger geschmort.

[Dunkles würziges Chili](#)

... für eine einfache Nudelsuppe: **Mit gekaufter Miso-Brühe zauberst du ganz fix eine Ramen-Suppe.**

[Schnelle Ramen wie im Restaurant](#)

Verwende verschiedene Fertigteige ...

... für schnelle Pizzen: **Kaufe einfach fertigen veganen Pizzateig guter Qualität.**

[Dreierlei Blitzpizza](#)

... für Yorkshire-Puddings und pikante Pies: **Steck gekauften Blätterteig für ein paar Minuten in den Ofen und verwende ihn dann als Pie-Deckel oder -Boden oder als Yorkshire-Pudding-Teig.**

[Toad in the Hole mit Currysauce](#)

[Umgedrehte Gemüsepie mit Lime-Pickle](#)

... für gesündere Pie-Deckel: **Verwende zerknüllten Filo-Teig als schnelles und gesundes Pie-Topping.**

[Samosa-Pfannen-Pie](#)

... für wunderbare Desserts: **Mit gekauftem veganem Blätterteig kannst du jede Menge süße Köstlichkeiten zaubern.**

[Cronuts](#)

[Kaffee-Karamell-Gebäck zum Teilen](#)

[Frances' PBJ-Pop-Tarts](#)

[Portugiesische Pudding-Tarteletts](#)

Nutze Zutaten mit kräftigem Eigenaroma ...

... für würzigen Umami-Geschmack: **Das erreichst du mit Miso-Paste, Hefeflocken, Ahornsirup, Zucker, Melasse, geräuchertem Paprikapulver, Salbei, Soja, Zimt, Kaffee und dunkler Schokolade.**

[Dunkles würziges Chili](#)

... für ein schnelles Ragout: **Küchenfertige oder vor- gekochte Zutaten wie eingelegte Artischocken, geröstete Paprika und getrocknete Tomaten geben deinem Ragout ganz schnell volles Schmoraroma.**

[Henrys 30-Minuten-Lasagne](#)

... für schnelles Knoblauchbrot: **Nimm ganz einfach eine fertige Knoblauch-Öl-Sauce.**

[Kürbis-Erdnuss-Eintopf Côte d'Ivoire](#)

... für schnelles Karamellaroma: **Spekulatius-Brotaufstrich verleiht Desserts**

und Gebäck im Nu einen Karamellkick.

[Kaffee-Karamell-Gebäck zum Teilen](#)

[Crunchy-Rice-Donuts](#)

... für schnelle Schärfe: **Deine Lieblingsauswahl an scharfen Saucen verleiht Gerichten sofort Feuer. Wir mögen Sriracha- und Tabasco-Sauce.**

Verwende vorgekochte/n ...

... Reis: **Damit hast du ganz schnell eine Mahlzeit auf dem Tisch.**

[Dreierlei Blumenkohlschnitzel](#)

[Butter-Tofu-Curry](#)

[Klebriger Szechuan-Tofu](#)

[Luxuriöser Reis-Pilaw](#)

[Gerösteter Thai-Brokkoli mit Erdnuss-Koriander-Reissalat](#)

... Linsen: **Damit du deine protein- und ballaststoffreichen Linsen im Nu auf dem Teller hast.**

[Pasta mit Auberginen-Linsen-Bällchen](#)

[Grüne Shepherd's Pie](#)

[Dunkles würziges Chili](#)

... Bohnen & Linsen: **Damit zauberst du im Nu ein köstlich würziges Dal-Curry.**

[Dunkles Express-Dal](#)

... Rote Bete: **Damit du Farbe und Aroma von Roter Bete sofort genießen kannst.**

[Rote-Bete-Falafeln](#)

Verwende küchenfertige Zutaten ...

... um keine Zeit mit Gemüseschnippeln zu verschwenden: **Nimm einfach zerkleinerte TK-Zutaten wie Kräuter, Zwiebeln in Scheiben, Paprikastreifen, Kürbis- und andere Gemüsegewürfel.**

[Schnelle Ramen wie im Restaurant](#)

[Salz-und-Pfeffer-Tofu](#)

[Taco-Salat](#)

Pflanzliches Protein und Fleischersatz

Verwende vegane Würstchen: **Du kannst vegane Würstchen zerdrücken oder zerhacken, um schnelle Bällchen oder Hack daraus zu machen.**

[Superdeftige Spag Bol](#)

[Luxuriöser Reis-Pilaw](#)

Verwende vegane „Hähnchen“ oder „Fisch“-Filetstücke: **Damit machst du ganz mühelos ein köstliches und sättigendes Gericht.**

[Schnelle Tandoori-Kebabs](#)

[Vischstäbchen-Tacos mit Sauce Tartare](#)

[Happy-Chicken-Parmo](#)

Arbeite mit Jackfrucht: **Für Pulled Jackfruit einfach zerpfückte Jackfrucht mit einer Gewürzmischung oder -paste vermengen und im Ofen backen.**

[Jackfrucht-Eintopf Marokko-Style](#)

[No-Meat-Rendang](#)

[Jackfrucht-Rendang-Burger](#)

[Jackfrucht-Shawarma](#)

Mach Tofu knusprig: **Einfach in Maisstärke wälzen und in der Pfanne ausbacken. Bekehrt sogar jeden Tofu-Skeptiker.**

[Butter-Tofu-Curry](#)

[Klebriger Szechuan-Tofu](#)

[Salz-und-Pfeffer-Tofu](#)

[Schnelle Laksa-Soup](#)

Nimm Tofu zum Andicken von Saucen: **Geschmeidigen Seidentofu kann man sowohl für Pikantes als auch für Süßspeisen verwenden.**

[Cremige Lemon Pie](#)

[Portugiesische Pudding-Tarteletts](#)

Koche mit Tempeh: **Aus blanchiertem oder gedämpftem Tempeh, dem feinen älteren Bruder von Tofu, kannst du herzhaft Eiweißgerichte zaubern.**

[BBQ-Tempeh-Rippchen](#)

[Theasbys Tempeh-Toasty](#)

[Teriyaki-Tempeh](#)

Für unser Verlagsteam bei HQ/HarperCollins, das dieses Buch verwirklicht hat • Lisa Milton, die eine großartige Verlegerin ist, kein Risiko scheut und selbst dann gelassen bleibt, wenn ihr die Deadlines um die Ohren fliegen • Rachel Kenny, die das Herz und die Seele bei diesem Projekt war • Charlie Redmayne, der sich vom ersten Moment an für uns eingesetzt hat • Kate Oakley für dein Design-Talent • Georgina Green, Fliss Porter, Darren Shoffren, Marta Juncosa, Jay Cochrane, Debbie McNally, Kelly Spells und das gesamte Vertriebsteam, weil ihr euch wie immer total ins Zeug gelegt habt • Joanna Rose, Janet Asprey, Noleen Robinson, Jen Callahan-Packer, Sophie Calder und Ben Hurd für eure Branding-, Marketing- und PR-Expertise • Abigail Le Marquand-Brown dafür, dass du so eine enthusiastische Assistentin warst • Halema Begum, Charles Light und Sarah Davis dafür, dass ihr die Produktion und die Lizenzrechte immer unter Kontrolle hattet

Für unser geliebtes BOSH!-Team, das mit uns Tag für Tag die Mission verfolgt, mehr Pflanzenkost auf die Teller zu bringen • Cathy, Charlie & Nat, danke, dass ihr jeden Tag dabei seid. Ohne euch gäbe es BOSH! nicht • Em-J dafür, dass du unsere Gesichter verschönerst und dich bereit erklährt hast, Henry zu heiraten • Bev und Sarah für euer grandioses Management. Dank euch konnten wir unseren Müttern verkünden, dass wir ins Fernsehen kommen • Carver PR, Megan, Sarah & Becca, die die Werbetrommel für uns gerührt haben. Nur ihr konntet zwei vegane Jungs in den Daily Star bringen • Gail dafür, dass unsere Marke so überzeugend rüberkommt, und Curly dafür, dass du unsere Texte kritisch prüfst • Bodyweight D dafür, dass du ein wunderbarer Mitbewohner bist und verhindert hast, dass wir während des Lockdowns völlig austicken • Charles, Andrea und Christine für euren finanziellen Durchblick • Guy Mottershead für das brillante Teamwork und dafür, dass du unsere Produkte in die Supermarktregale gebracht hat

Für Henrys Familie • Jane & Mark • Alice & Graham • Chris, Paul & Tom Williams • Sukey, Nick, Gus & Arthur • Claire, Nick & Xander • Alison & Curtis • John Dodd, Zoe & Stanley • Davey P

Für Ians Familie • Mum, Dad, Frances, Stew & Bump • Carolyn, Edward

& Philip • Robin & Suzie • Simon • Josephine, Katie, Mike & Kev • Steve, Shirley, Lynsey & Kerry

Für unsere wunderbaren Freunde • Alex & Tara • Nat, Khairan & Lennox • Marcus, Ellie, Jasper, Caspian & Nia • Ekow, Claire, Hugo & Xander • Zulf, Farhana, Ayza & Ayla • Alex Farbz, Cat, Freddie & Samuel • Addison, Claire, Lola Grace & Stanley • Kweku, Angie & Bump • Tom, Emilie, Alex & Ruby • Martha, Duncan & Ernie • Josh, Charlotte, Leo & Uma • Tim, Susie, Wren & Ember • Anna & Beth • Nick & Ruth • Maso, Bex & Finn • Tom, Stef & Romy • Chris • Luke & Kasia • Nish • Janey • Joe • Ted • Jenny • Louis • Mutty • Leslie • Ayo • AK • Fallon, Tess & Dee • Natalia • Danielle • Sophie • Kate • Robbie & Klaus • Damian & Judy • Derek • JP & Alex • Rupy • Adam & Joe

Und wir danken dir, dass du dir dieses Buch ausgesucht hast. Wir fühlen uns geehrt, dass du uns in dein Leben und deine Küche lässt. Welch großes Privileg, Essen mit dir teilen zu dürfen • Ein spezieller Dank geht an unsere supertreuen Fans von TEAM BOSH!, die keine Mühe scheuen, unsere Gerichte nachzukochen und sie mit anderen zu teilen. Wir freuen uns jeden Tag über die Fotos mit euren Kreationen • Und an alle, die uns auf den Social-Media-Kanälen folgen – ihr habt den Grundstein zu unserem Erfolg gelegt und wir werden ewig dankbar sein für euch, eure Zeit und eure Aufmerksamkeit. Wir hoffen, ihr alle genießt dieses Buch so sehr, wie wir genossen haben, es für euch zu schreiben!