

Vegan Kochen mit *Pep & Cook*



Inhalt

Über dieses Buch

Produktkunde

Frühstück

Knusprige 3-Zutaten-Pancakes
Schoko-Bananen-Mousse
French Toast aus dem Waffeleisen
Apfelküchl
Shakshuka
Beeren-Chia-Pudding
Erdnuss-Bananen-Smoothie
Johannisbeer-Minz Bircher Müsli

Brot & Teig

Fladenbrot
Baguette
Pitabrot vom Grill
Rosinenbrot
Bananenbrot
Pizza
Flammkuchen

Suppe

Bärlauchsuppe
Zucchinicremesuppe
Kartoffelsuppe
Lasagnesuppe
Brokkolisuppe
Rote Linsensuppe
Grießnockerlsuppe
Sämige Tomatensuppe mit Brötchen
Tomatencremesuppe
Karotten-Linsensuppe
Orientalische Süßkartoffelsuppe
Spargelsuppe

Hauptgerichte

Frühlingsrollen
Blätterteig-Nussbraten mit Paprikabratensoße
Bami Goreng
Paprikaletscho mit Kohlrabischnitzel
Tandoori-Marsala-Curry
Massaman-Curry
Pizzabrötchen
Gnocchi-Auflauf
Quinoa-Paella
Grünkern-Bratlinge
Cevapcici an Djuvek-Risotto
Spargel mit Gemüse und Sauce Hollandaise

Süßkartoffel-Lauch-Tarte
Ratatoille
Tomaten-Risotto
Sardische Gnocchetti
Kartoffelpuffer
Gemüse mit Spinatcreme vom Grill
Sri Lanka Cashew Curry
Kartoffelgulasch
Gefüllte Zucchini
Shepherd's Pie

Kuchen, Torten und Kaffeeteilchen

Faule-Weiber-Kuchen
Zebra-Käsekuchen
Rhabarber-Bananen-Streuselkuchen
Gefüllte Heferöllchen
Zitronenkuchen
Kirsch-Marmorkuchen
Schoko-Praliné-Tarte

Süßspeisen & Desserts

Oreo-Himbeer-Schichtdessert
Blätterteig-Apfelstrudel
Schnelle Vanillesoße
Reisception aka. Reismilch-Milchreis
Dampfnudeln
Hot Choc

Snacks

Eispralinen

Eisschokolade

Erdnuss-Energiekugeln

Haferkekse

Marzipan-Pralinen

Über dieses Buch

Weihnachten 2018 bekam ich mit der Krups Prep&Cook eine Küchenmaschine mit Kochfunktion geschenkt. Ich war nie ein Fan solcher Geräte, sie sollte mich lediglich ein wenig an anstrengenden Tagen unterstützen. Mittlerweile möchte ich die Maschine jedoch nicht mehr missen, sie ist fast jeden Tag in Gebrauch. Und das, obwohl ich sehr wohl kochen kann! Leider ist mir recht schnell aufgefallen, dass die Anzahl an verfügbaren Kochbüchern eher überschaubar ist und die Rezeptauswahl für Menschen, welche sich pflanzlich(er) ernähren möchten, doch sehr gering ausfällt.

Im Jahr 2016 begann ich, mich mit der veganen Ernährung auseinanderzusetzen. Seitdem ist Kochen mehr und mehr zu meinem Hobby geworden. Ich habe sehr viel Spaß daran, in der Küche zu stehen und vegane Leckereien zuzubereiten. Dieses Buch ist letztendlich daraus entstanden, dass ich einen Ort brauche, um meine Rezepte niederzuschreiben und zu sammeln. Zudem will ich allen Interessierten zeigen, dass "vegan" keineswegs langweilig ist. Im Gegenteil: Seit ich mich vegan ernähre, habe ich so viel neues entdeckt!

Dieses Buch wendet sich an alle, welche an der veganen Küche interessiert sind. Die Rezepte sind einfach und zumeist schnell zubereitet, sodass sie sich einfach in den Alltag integrieren lassen. Auch die Zutaten sind keinesfalls exotisch: Alles, was man braucht, ist im gut sortierten Supermarkt erhältlich! Bei manchen Dingen bevorzuge ich persönlich den Asiamarkt, da sie dort deutlich günstiger zu beziehen sind. Teuer ist es jedoch definitiv nicht.

Alle Rezepte in diesem Buch sind auf **2 Personen** ausgelegt. Wer für mehr Leute kocht, kann alle Rezepte ganz einfach verdoppeln - teils sogar verdreifachen. Auch das Halbieren der Rezepte stellt meist kein Problem da. Außerdem sind alle Rezepte so geschrieben, dass sie auch mit herkömmlichen Küchenhelfern leicht gekocht werden können.

Ein Buch zu erstellen, ist ein Projekt, welches viel Hilfe benötigt. Darum möchte ich mich bei allen bedanken, die mir mit Rat und Tat zur Seite standen. **Ohne euch wäre dieses Buch niemals fertig geworden!** Besonderer Dank geht an meine Testkocher, allen voran Yvonne, Jenny, Jacqueline und Manuela. Die meisten der tollen Bilder, die ihr hier bewundern könnt, stammen von ihnen.

Produktkunde

Viele Vorurteile besagen, vegan kochen sei schwer, erfordere eine Menge außergewöhnlicher Zutaten und zudem soll es teuer sein. Je nach individuellem Kochverhalten kann das zutreffen, muss es jedoch nicht. In diesem Buch möchte ich vorwiegend Rezepte zeigen, die mit günstigen und alltäglichen Zutaten auskommen. Die meisten Zutaten sind selbst in Discountern zu bekommen, gut sortierte Supermärkte führen alle benötigten Produkte.

Im Folgenden möchte ich einen Überblick über Zutaten geben, welche dem ein oder anderen bisher trotzdem nicht geläufig sein mögen.

Pflanzenmilch

Die meisten pflanzlichen Milch-Alternativen dürfen nicht als "Milch" bezeichnet werden, weshalb sie in Supermärkten unter dem Namen "Drink" verkauft werden. Discounter führen zumeist Soja-Drink und Hafer-Drink, ich selbst verwende hauptsächlich Reisdink, Sojamilch eignet sich auch für alle Rezepte. Andere Sorten können bei verschiedenen Rezepten zusätzliche Stärke-Zugaben oder längere Kochzeiten benötigen, so gelingt z.B. Pudding mit Hafermilch meistens eher schlecht.

Kokosmilch eignet sich ebenfalls sehr gut für die vegane Küche. Unter diesem Namen bekommt man zumeist die fetthaltige Milch der Kokosnuss, welche sich bei kühleren Temperaturen in Kokosmilch und Kokoswasser trennt. Sie hat eine Sonderstellung und ist von der "Drink"-Regelung ausgenommen. Kokosdrink

dagegen wird in Tetra-Packs verkauft und besteht zumeist hauptsächlich aus Wasser gemixt mit Kokosflocken.

Pflanzenmilch lässt sich auch einfach selbst herstellen, indem man Wasser mit der gewünschten Zutat mixt und danach durch einen Nussmilchbeutel ausdrückt. Evtl. lässt man es vorher etwas stehen und einweichen. Diese Alternative ist natürlich mit Abstand am billigsten, und sollte z.B. regionaler Hafer verwendet werden, ist sie zusätzlich die ökologisch sinnvollste Milch-Alternative.

Schmand-Alternative

Zum Ersetzen von Creme Fraiche, Schmand und saurer Sahne sind leider nicht besonders viele Produkte auf dem Markt. Lediglich Dr. Oetker bietet die "Creme Vega" an, welche sehr gut an die Eigenschaften dieser Produkte herankommt.

Sahne-Alternativen

Im Gegensatz zu tierischen Produkten lässt sich nicht jede pflanzliche "Sahne" aufschlagen. Pflanzliche Sahne zum Kochen trägt den Namen "Cuisine", aus den vielen verschiedenen Angeboten nutze ich selbst gerne Soja Cuisine. Wird aufschlagbare Sahne gebraucht, findet man sie unter den Namen "Schlagcreme". Ich selbst präferiere hier die ungesüßte Variante der Marke Schlagfix, aber auch die Produkte der Marke Soyatoo bringen gute Ergebnisse. Dennoch wird immer ein wenig Sahnesteif benötigt.

Joghurt-Alternativen

Die Auswahl an veganen Joghurt-Alternativen ist mittlerweile ziemlich groß. In den meisten Supermärkten gibt es eine Menge Auswahl, welche von Kokosjoghurt über Mandeljoghurt und Sojajoghurt zu

Lupinenjoghurt reicht. Zu Beginn schmeckt es natürlich nicht nach normalem Joghurt und man muss sich ein wenig durchprobieren, aber viele der Produkte sind extrem lecker.

Stärke

Stärke wird wohl jedem ein Begriff sein. Statt der üblichen Speisestärke, welche zumeist aus Kartoffeln oder Mais gewonnen wird (und auch vegan ist!) verwende ich aufgrund der besseren Bindungseigenschaften in meinen Rezepten gerne alternative Produkte wie Tapiokastärke und Johannisbrotkernmehl. Tapiokastärke beziehe ich sehr günstig im Asia-Laden, Johannisbrotkernmehl gibt es oft nur in Bioläden oder sehr großen Supermärkten. Letzteres wird in deutlich kleineren Packungen verkauft, allerdings benötigt man nur sehr geringe Mengen, um den gleichen Effekt wie mit Speisestärke zu erzielen. Der Vorteil davon ist, dass der Geschmack nicht verfälscht wird. Zudem kann es auch kalte Speisen andicken, ohne sie zuvor aufkochen zu müssen.

Der Vorteil von Tapiokastärke ist neben dem Preis, dass sie nach dem Kochen klar bleibt. Ab einer gewissen Konzentration zieht sie Fäden, sodass sie gerne für vegane Käse-Herstellung genutzt wird.

Wer diese Produkte nicht kaufen möchte, kann für die Rezepte auch normale Speisestärke verwenden. Davon braucht es allerdings eine größere Menge als in den Rezepten angegeben.

Gelierzmittel

Den meisten Leuten ist Gelatine ein Begriff, welche in einer veganen (oder auch vegetarischen) Ernährung wegfällt, da sie aus dem Bindegewebe von Tieren hergestellt wird. Dennoch gibt es pflanzliche Gelierzmittel, welche genauso gut funktionieren. Ich

selbst benutze sehr gerne Agar Agar, welches aus Algen gewonnen wird. Direkt aus der Packung riecht es auch etwas danach, nach dem Kochen verflüchtigt sich das jedoch und es gibt auch keinen Beigeschmack. Ein weiteres Geliermittel, mit welchem auch die meisten Marmeladen gekocht werden, ist (Apfel-)Pektin. Pektin ist die Zutat in Gelierzucker, welche zum gelieren der Marmelade führt. Verschiedenes Obst hat einen unterschiedlich hohen Pektin-Gehalt, weshalb bei unterschiedlichen Sorten die Menge an zusätzlichem Pektin leicht angepasst werden muss.

Ei-Ersatz

Zunächst denkt man immer, Eier seien schwer zu ersetzen. Für Spiegelei mag das stimmen, wobei es auch hier Rezepte gibt, die aber verhältnismäßig aufwändig sind. Ei-Geschmack jedoch kann man einfach mit Kala Namak (Schwefelsalz) erreichen. Beim Backen gibt es vielfältige Möglichkeiten, wie Eier ersetzt werden können. Meine Favoriten sind Bananen, Seitanpulver und Sojamehl. Ist dies gerade nicht im Haus, funktioniert je nach Rezept auch Apfelmus, Chiasamen-Gel und Leinsamen-Gel. Außerdem gibt es spezielle Eiersatz-Pulver zu kaufen. Wichtig ist jedoch, vegane Teige nicht zu lange zu rühren, da sie dann zäh werden.

Tofu

Tofu ist bei uns in Deutschland als typisch veganes Produkt bekannt, während er z.B. in Asien ein ganz normales Grundnahrungsmittel ist und in viele Rezepte gehört. Wenn man ihn nicht als Fleischersatz betrachtet, ist Tofu sehr vielseitig und bietet viele neue Geschmackserlebnisse. Für meine Rezepte nutze ich festen Räuchertofu, welcher kross angebraten werden muss. Er lässt sich jedoch durch alle festen Tofu-Sorten ersetzen. Weicher Seidentofu kann z.B. für Desserts

verwendet werden. Wenn Tofu das erste Mal nicht gelingt, sollte man sich nicht entmutigen lassen - Tofu richtig zuzubereiten braucht auch ein wenig Übung.