

CHRISTINA WIEDEMANN

Öfter mal VEGAN!

FAMILIENREZEPTE, DIE EINFACH ALLEN SCHMECKEN



Stell dir vor,
es gibt vegan und
keiner merkt's!



Vegane Alltagsrezepte **FÜR DIE GANZE FAMILIE**

Du möchtest für dich und deine Familie öfter mal vegan kochen? Deine Süßen lieben aber nun mal Spaghetti Bolognese, Burger, Gulasch und nachmittags ein Stück Kuchen? Dieses Buch beweist: **DAS ALLES GEHT AUCH VEGAN!**

Saftige Linsen-Burger, Kohlrabischnitzel mit Bratkartoffeln, Jackfruit-Gulasch, Gnocchipfanne, Apfelkuchen mit Streuseln oder Kaiserschmarrn: Bei diesen Rezepten werden einfach alle schwach - auch Fleischesser! Unsere Autorin Christina Wiedemann, selbst berufstätige Mutter, weiß, wovon sie spricht und wie „öfter mal vegan“ mit Familie gelingt.

Lebensnah und unkompliziert: So funktioniert vegan mit Familie

Einfach yummy und ohne Chichi: Das schmeckt auch Fleischessern

Win-Win-Rezepte: Geld sparen, etwas für Tiere tun und lecker essen

© Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
Emil-Hoffmann-Straße 1
D-50996 Köln
Autorin: Christina Wiedemann
Redaktion: Eva Neisser
Umschlaggestaltung und Layout: Melanie Hennecke
Umschlagmotive: Maria Brinkop (Hauptmotiv und
Rückseite),
TLC Fotostudio (Waffeln), [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com): Mädchen (©
weyo),
Papierstruktur (© Ardea-studio)
Gesamtherstellung:
Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln
Alle Rechte vorbehalten



Zur Autorin:

Christina Wiedemann ist Diplom-Ökotrophologin und veröffentlichte bereits mehrere erfolgreiche Kochbücher. Als Mutter einer 9-jährigen Tochter ist es ihr wichtig, auch in einem stressigen Alltag gesund und ausgewogen zu essen. Sie setzt auf frische, natürliche Produkte und eine saisonale Küche – hinzu kommen immer eine große Portion Spaß und Genuss. Ihre Liebe zum Thema bringt sie auch auf ihrem Blog

www.mehrlebensqualitaet.com zum Ausdruck.

HINWEISE ZUM BUCH

Lebensmittel:

- Ist die Lebensmittelgröße in der Zutatenliste nicht angegeben, sind bei Obst und Gemüse immer mittelgroße

Exemplare gemeint.

- Unter der Bezeichnung „Mehl“ in der Zutatenliste ist Weizenmehl Type 450 oder 505 gemeint. Unter der Bezeichnung „Pfeffer“ wird frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle verstanden.
- Bei der Verwendung von scharfen Zutaten wie zum Beispiel Chilischoten kommt es auf die persönliche Vorliebe und auf das Alter der Kinder an, die an der Mahlzeit teilnehmen. Die Menge kann problemlos den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden.

Abkürzungen und Symbole:

cm = Zentimeter

El = Esslöffel

FP = Fertigprodukt

g = Gramm

l = Liter

ml = Milliliter

TL = Teelöffel

TK = Tiefkühlprodukt

°C = Grad Celsius

Ø = Durchmesser

Bildnachweis:

Fotografie: Maria Brinkop: S. 2, 7-29, 33-67, 71-74, 80-84, 88-91, 94-99, 103-104, 109-111, 115-122, 127-137, 141; Simone Filipowsky: S. 125; S. 6 Mädchen (© weyo); Studio Klaus Arras: S. 31, 68, 77-78, 86, 100, 106, 138; TLC Fotostudio: S. 93, 100; Markus Maria Wendland: S. 4 (Familienfoto)

Illustrationen: [Stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com): Papierstruktur Einleitung (© pandaclub 23), sonstige Papierstrukturen (© Ardea-

Studio), gerissene Ränder (© Good Studio), alle Sprechblasen (© LingJo), Strahlenhintergrund (© wow_subtropica), Kochmütze (© Denys Holovatiuk), Gemüse (© bosotochka); European Vegetarian Union: V-Label [S. 6](#); The Vegan Society: Veganblume [S. 6](#)

Textnachweis:

Christina Wiedemann: Einleitung, Rezepte [Seite 14-28, 32-67, 70-75, 79-85, 90, 95-98, 102-105, 108-110, 114-123, 126-136, 140](#); Katja Briol: Rezepte [69S, 76, 101, 107, 139](#), Nina Engels: Rezepte [S. 92, 113](#); Simone Filipowsky: Rezept [S. 124](#); alle anderen: Verlagsarchiv

Öfter mal
VEGAN!

**FAMILIENREZEPTE, DIE EINFACH
ALLEN SCHMECKEN**



INHALT

Einleitung

Vegan mit Familie ist jetzt ganz leicht
Wie erkenne ich vegane Lebensmittel?
Komplett vegan – worauf muss ich achten?

Quick & Easy

Besonders herzhaft

Immer schon vegan

To Go

Sweets

Über die Autorin

Hinweise zum Buch

VEGAN

*mit Familie ist jetzt **ganz leicht!***



Dir fallen beim Einkaufen immer öfter Lebensmittel auf, die als „vegan“ gekennzeichnet sind? Du kennst immer mehr Menschen, die sich ab und an - oder sogar ganz regelmäßig - vegan ernähren? Du bist neugierig geworden, was es damit auf sich hat und möchtest für dich und deine Familie öfter mal was Veganes auf den Teller bringen? Dann liegst du damit voll im Trend: „Vegan“ ist sprichwörtlich in aller Munde. Längst ist die vegane Ernährung von der Biomarkt-Ecke in alle Gesellschaftsgruppen gelangt und hat ihr verstaubtes Image abgelegt. Immer mehr

Menschen hinterfragen ihren Fleischkonsum aus gesundheitlichen, ökologischen oder ethischen Gründen. Kein Wunder, dass daher die Vielfalt an rein pflanzlichen Gerichten und Lebensmitteln ständig wächst.

Was kann man denn dann noch essen?

Hierzulande sind die meisten Menschen mit Fleisch als Grundnahrungsmittel aufgewachsen und seit Jahrzehnten daran gewöhnt. Das hat sich in den letzten Jahren zwar verändert, doch noch immer ist Fleisch in den meisten Gerichten einer der Hauptbestandteile. Wird es einfach weggelassen, bleibt oft eine vergleichsweise uninspirierte Zusammenstellung von Beilagen übrig. Kaum verwunderlich, dass vielen da etwas fehlt. Mit den Rezepten in diesem Buch will ich dir zeigen, dass eine vegane Ernährung keinesfalls Verzicht bedeutet, längst nicht nur etwas für gut verdienende Hipster ist und es viele Gerichte gibt, die die ganze Familie lieben wird! Ob verschiedene Pasta-Gerichte, allseits beliebte Burger, Kürbis-Risotto, Tex-Mex-Bowl und sogar Mousse au Chocolat, Himbeer-Cheesecake oder Kaiserschmarrn: Die Rezepte aus diesem Buch geben dir zahlreiche Möglichkeiten, um dich und deine Familie öfter mal rein pflanzlich, gesund und vor allem lecker zu ernähren.

Was ist eigentlich vegane Ernährung?

Vegan zu essen bedeutet nicht nur das Fleisch vom Speisezettel zu streichen. Sich vegan zu ernähren heißt, dass man auf jegliche tierischen Produkte verzichtet und seinen Speiseplan komplett aus pflanzlichen Lebensmitteln zusammenstellt. Somit geht man einen Schritt weiter als die vegetarische Ernährung und verzichtet nicht nur auf Fisch und Fleisch, sondern auch auf Milchprodukte, Eier und Honig.

Doch keine Sorge, es bleiben genug Lebensmittel übrig, die man bei einer veganen Ernährung verwenden kann. Die ganze bunte Vielfalt an Obst, Gemüse, Pilzen, Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen steht dir zur Verfügung. Daraus wurden teilweise schon immer Gerichte zubereitet, die traditionell rein pflanzlich waren, also **„Immer schon vegan“**. Im gleichnamigen Kapitel dieses Buches findest du zum Beispiel indisches Gemüse-Korma, gebratene Asia-Reisnudeln, Pasta e Ceci oder ein orientalisches Reispilaw.

Wenn es schnell gehen soll, findest du im Kapitel **„Quick & Easy“** leckere Gerichte, wie das würzige Massaman-Curry, ein „Omelett“ ganz ohne Ei oder den deftigen BBQ-Bohneneintopf. Die Rezepte überzeugen nicht nur geschmacklich, sondern auch durch die besonders einfache und unkomplizierte Zubereitung.

Auch der Hunger nach richtig herzhaften Speisen lässt sich mit pflanzlichen Gerichten wunderbar stillen. Im Kapitel **„Besonders herzhaft“** bekommst du deftigen Linseneintopf mit Rauchmandeln, den amerikanischen Klassiker Chili Cheese Fries und würziges Szegediner Jackfrucht-Gulasch.

Unsere Essgewohnheiten ändern sich und immer häufiger hätten wir gerne auch was Einfaches auf die Hand? Im Kapitel **„To Go“** findest du mit einem leckeren Kebab, Pide mit herzhafter Paprika-„Hack“-Füllung oder Bánh mì – DEM vietnamesischen Streetfood-Sandwich – eine große Auswahl an Rezepten, die sich fürs Snacken unterwegs oder die Mittagspause im Büro hervorragend eignen.

Schmeckt's?



Du und deine Familie könnt jedes Rezept selbst bewerten und bis zu drei Sterne vergeben. Malt jeweils so viele Sterne aus, wie ihr dem Gericht verleihen möchtet.

Nicht zuletzt finden im süßen Finale „**Sweets**“ alle Naschkatzen ihr Lieblingsgericht, meine Tochter zum Beispiel die cremige Mousse au chocolat. Die süßen Highlights wie fluffige Bananen-Pancakes, fruchtiges Trifle und schokoladige Nuss-Brownies kommen ganz ohne tierische Produkte aus, punkten aber mit vollem Geschmack!

WIE ERKENNE ICH VEGANE LEBENSMITTEL?

Gemüse ist vegan und ein Schnitzel ist es nicht. So weit, so einfach. Bei verarbeiteten Lebensmitteln wird es schon schwieriger. Da gilt es, zuerst mal einen Blick auf die Zutatenliste zu werfen. Im Müsli kann schon mal Molkepulver stecken und bei so manchem Lebensmittel werden auch bei der Verarbeitung tierische Produkte eingesetzt, die zwar nachher nicht mehr im Lebensmittel enthalten sind, aber dafür sorgen, dass das Lebensmittel nicht als vegan ausgezeichnet werden kann. Das ist zum Beispiel dann der Fall, wenn Fruchtsäfte durch Hühnereiweiß geklärt wurden.

Muss ich jetzt alles neu kaufen?

Was bedeutet das für dich und deine Familie? Das kommt ganz darauf an. Wenn ihr einfach mal öfters vegan essen möchtet, braucht ihr nicht euren gesamten

Lebensmittelvorrat auf den Kopf zu stellen und von Essig, bis Senf und gekörnter Gemüsebrühe alles neu kaufen. Um die vegane Küche auszuprobieren und öfter mal in eure Ernährung zu integrieren müsst ihr nicht unbedingt die Produktionsprozesse der Lebensmittel im Blick haben. Wenn du aber auf Nummer sicher gehen möchtest und ausschließlich vegane Produkte essen möchtest, dann können dir die folgenden Siegel Sicherheit darüber geben, dass du wirklich ein veganes Lebensmittel im Einkaufswagen hast. Darüber hinaus gibt es Webseiten oder Apps mit einem Einkaufsguide, die dir Orientierung bieten.

Das V-Label

Das V-Label mit dem V-förmigen Keimling ist ein internationales Gütesiegel zur Kennzeichnung veganer und vegetarischer Produkte. Seit 1996 wird das Label in der Schweiz von der Lebensmittelindustrie lizenziert. Hierzulande vergibt der *ProVeg Deutschland e. V.* das V-Label.



Gütesiegel Veganblume

Das Gütesiegel Veganblume wird von der englischen *Vegan Society* vergeben. Im deutschsprachigen Raum ist die *Vegane Gesellschaft Österreich* Ansprechpartner. Das Siegel kennzeichnet wie das V-Label vegane Lebensmittel und andere vegane Produkte, z. B. im Bereich der Körperpflege.



Easy Peasy?



Damit du schnell den Aufwand eines Gerichts einschätzen kannst, findest bei jedem Rezept auch drei Kochmützen. Ist eine davon ausgefüllt, steht das für einen ganz geringen Aufwand, zwei ausgefüllte Kochmützen bedeuten einen mittleren Aufwand und bei drei ausgefüllten Kochmützen ist der Aufwand etwas höher.

Welche Ersatzprodukte gibt es?

Mir war es wichtig, in diesem Buch möglichst wenig Ersatzprodukte zu verwenden. Besonders das Kapitel „Immer schon vegan“ kommt fast ohne Ersatzprodukte aus. Dennoch: Damit die Rezepte so abwechslungsreich wie möglich sind, findest du auch in diesem Buch Ersatzprodukte – allerdings nur solche, die mittlerweile Einzug in fast jeden Supermarkt gehalten haben. Die Auswahl an pflanzlichen Ersatzprodukten wächst stetig und lädt zum Probieren ein! Hier kommt ein kleiner Überblick:

ALTERNATIVEN ZU FLEISCH:

Tofu und Seitan sind wohl die bekanntesten Alternativen zu Fleisch. Beide sind zudem gute Eiweißquellen. Tofu wird aus

eingeweichten Sojabohnen hergestellt, die mit Wasser püriert und anschließend gefiltert werden. Durch Gerinnung der Sojaflüssigkeit entsteht Tofu. Tofu ist sehr vielseitig einsetzbar, da er leicht Aromen von Gewürzen und Marinaden aufnimmt. Es gibt Tofu in unzähligen Variationen, darunter geräucherte und marinierte Sorten, die mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen verfeinert sind.



Seitan besteht aus Weizeneiweiß und hat eine fleischähnliche Konsistenz. Als Fleischalternative hat Seitan seinen Ursprung in Asien, wo er bis heute als pflanzliche Eiweißquelle einen Platz in der traditionellen Küche hat. Die Basis für Seitan ist Weizenmehl, aus dem Stärke und Kleber herausgewaschen werden, bis nur noch das Klebereiweiß übrig bleibt. Auf Basis von Seitanpulver lässt sich Fleischersatz ganz einfach zu Hause zubereiten. Der Geschmack von Seitan ist neutral, weshalb es sehr wichtig ist, dass er bei der Zubereitung kräftig gewürzt wird. Im Supermarkt gibt es mittlerweile ein großes Angebot an Würstchen, Aufschnitt und Schnitzel auf Seitanbasis.

Sojaschnetzel stammen ebenfalls von der Sojabohne. Es wird industriell aus entfettetem Sojamehl hergestellt – unter starker Pressung wird es zu unterschiedlich großen Stücken verarbeitet. Feines Granulat eignet sich besonders als Hackfleischalternative für Chili oder Bolognese. Grobe Schnetzel sind perfekt für Gulasch oder Geschnetzeltes. Sojaschnetzel müssen vor der Zubereitung ca. 30 Minuten in Wasser oder Brühe eingeweicht werden. Sie quellen auf und können dann einfach weiterverarbeitet werden. Wichtig auch hier: kräftig würzen!

Jackfrucht/Jackfruit: Die große Baumfrucht ist recht neu auf dem Markt. Ihre Fruchtstücke werden getrocknet und geschnetzelt oder in Dosen eingelegt angeboten. Das faserige Fruchtfleisch fühlt sich beim Essen ähnlich an wie manche Fleischsorten. Dank der Vielseitigkeit sind der kulinarischen Kreativität beim Einsatz von Jackfruit keine Grenzen gesetzt.

Kräuterseitlinge werden von mir und meiner Familie sehr geschätzt. Du wirst ihnen im Buch als Fleisch-Alternative begegnen und erstaunt sein, wie ähnlich die Konsistenz

tatsächlich ist. Mit der richtigen Würze verarbeite ich sie zu „Fake-Speck“ und als Alternative zu pulled Pork.



ALTERNATIVE ZU MILCH UND MILCHPRODUKTEN:

Es gibt eine ganze Reihe pflanzlicher **Drinks**, die du statt Milch verwenden kannst, zum Beispiel aus Soja, Hafer, Reis oder Mandeln. Greife zu den ungesüßten Varianten – dann kannst du sie für alle Gerichte verwenden, ob süß oder herzhaft. All diese Drinks dürfen nicht als „Milch“ verkauft

werden, denn Milch ist die geschützte Bezeichnung für das tierische Produkt. Mit Ausnahme von Sojadrinks enthalten die pflanzlichen Milch-Alternativen deutlich weniger Eiweiß als Kuhmilch.

Vegane **Joghurt-Alternative** wird meist aus Soja hergestellt. Inzwischen gibt es auch Sorten, die auf Basis von Cashewkernen, Mandeln, Kokos, Hafer, Reis oder Lupinen gemacht sind. Die pflanzlichen Alternativen gibt es zudem in einer Vielzahl von Geschmacksrichtungen.

Vegane **Quark-Alternative** wird in der Regel ebenfalls aus Soja, Mandeln oder Cashewkernen hergestellt. Sojaquark kannst du aber auch ganz einfach selbst herstellen: Fülle dafür Sojajoghurt in ein mit einem Kaffeefilter ausgelegtes Sieb und lasse ihn über Nacht im Kühlschrank abtropfen. Cremiger **Seidentofu** ist ebenfalls eine prima Quark-Alternative und dient als Basis für viele herzhaften Dips, aber auch für Süßspeisen wie Mousse au chocolat.





Vegane **Frischkäse-Alternative** hat praktisch dieselben Eigenschaften wie echter Frischkäse: Man kann sie aufs Brot streichen oder zum Kochen verwenden, es gibt sie aus Soja, Sonnenblumenkernen oder Mandeln, sowie in verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Vegane **Crème fraîche** hat einen leicht säuerlichen Geschmack und wird meist aus Soja hergestellt.

Vegane **Sahne gibt** es auf Basis von Soja, Dinkel, Mandeln, Hafer, Reis oder Kokosnuss. In Geschmack und Cremigkeit steht vegane Sahne dem Original in nichts nach.

ALTERNATIVE ZU KÄSE:

Als Brotbelag wählen die meisten vegane Pflanzenaufstriche. Die gibt es in einer sehr großen Auswahl und in vielen Geschmacksrichtungen. Auch Mus auf der Basis von Erdnüssen, Mandeln oder Haselnüssen ist lecker auf dem Brot. Aus Cashewkernen lässt sich Käse-Ersatz herstellen, der entweder Frischkäse oder Schnittkäse ähnelt.

Es gibt auch industriell hergestellten, veganen Ersatz für Käse. Veganer Käse am Stück, als Scheiben oder „gerieben“ basiert meist auf pflanzlichem Fett und Stärke, kombiniert mit Zusatzstoffen. Ein Blick aufs Etikett lohnt sich!

Hefeflocken (Nährhefe) sind der einfachste Käseersatz: Man verwendet sie wie Streukäse, die Hefe ergibt einen leicht käsigen Geschmack. Die Hefeflocken kannst du zum Beispiel über Nudeln streuen oder „Käsesaucen“ damit verfeinern. Hefeflocken sind zudem eine gute Quelle für B-Vitamine.

Als würziger Parmesansatz eignen sich gemahlene Nüsse gemischt mit Hefeflocken, die du ganz einfach selbst herstellen kannst (siehe [Seite 44](#)).

ALTERNATIVE ZU BUTTER:

Pflanzliche **Margarine** ist eine bewährte Alternative zu Butter – allerdings ist nicht jede Margarine vegan. Manche Sorten beinhalten beispielsweise Tiermilchbestandteile wie Buttermilch. Ein Blick auf die Zutatenliste verrät, ob die Margarine vegan ist. Die meisten Bioläden und Supermärkte