

MANUELA  
HAGER



# VEGANES GOURMETKOCHBUCH

7 TAGE – 7 LÄNDER



## **WIDMUNG**

Ich widme dieses vegane Gourmetkochbuch meiner geliebten Hündin Amylie und stellvertretend steht sie auch für alle anderen Tiere. Tierschutz und Umweltschutz sind mir besondere Anliegen, die maßgeblich dazu beitrugen, dass dieses Buch überhaupt entstanden ist.

In zweiter Linie widme ich dieses vegane Gourmetkochbuch meinem geliebten und geschätzten Mann, der im Sinne «Sind die Rezepte auch für Kochanfänger\*innen umsetzbar?» alles durchgelesen und korrigiert hat und immer wieder ein geduldiger Testesser meiner neuen veganen Kreationen war und ist.

# INHALTSVERZEICHNIS

## VORWORT

### TAG 1: ITALIEN

**VORSPEISE:** MOZZARELLA MIT TOMATEN,  
ERDBEEREN UND KNOBLAUCH

**HAUPTSPEISE:** ZITRONENSPAGHETTI (MIT PILZEN)

**DESSERT:** SÜSSE FRÜCHTEPIZZEN (KLEIN)

### TAG 2: MEXIKO

**VORSPEISE:** MEXIKANISCHE GUACAMOLE

**HAUPTSPEISE:** VEGANE WRAPS/TORTILLAS mit  
DINKEL-«SEITAN»

**DESSERT:** KARAMELL-KOKOS-MAISPUDDING

### TAG 3: ASIEN – CHINA

**VORSPEISE:** FRÜHLINGSROLLEN AUS  
FRÜHLINGSROLLENBLÄTTERN

**HAUPTSPEISE:** ASIATISCHES GEMÜSEGERICHT MIT  
DINKEL-«SEITAN»

**DESSERT:** GEBACKENE BANANEN

### TAG 4: RUSSLAND – MOSKAU

**VORSPEISE:** BORSCHTSCH

**HAUPTSPEISE:** PELMENI MIT KARTOFFEL- ODER  
PILZFÜLLE

**DESSERT:** BLINI MIT SÜSSER FÜLLUNG

**TAG 5: NORDAFRIKA**

**VORSPEISE:** FALAFEL MIT HUMMUS

**HAUPTSPEISE:** NORDAFRIKANISCHER  
LINSENEINTOPF

**DESSERT:** SÜSSER COUSCOUS

**TAG 6: INDIEN**

**VORSPEISE:** DATTELAUFSTRICH

**HAUPTSPEISE:** BLUMENKOHL MIT  
BOCKSHORNKLEE UND RAITA

**NAAN-BROT**

**DESSERT:** KHEER – INDISCHER  
MANGOREISPUDDING

**TAG 7: ÖSTERREICH**

**VORSPEISE:** GEMÜSE- ODER FRITTATENSUPPE

**FRITTATENSUPPE**

**HAUPTSPEISE:** SOJABRATEN NACH ÖSTERREICH-  
ART MIT KARTOFFELKNÖDEL UND STÖCKELKRAUT

**DESSERT:** APFELSTRUDEL

**ANHANG – GRUNDREZEPTE**

VEGANE SUPPENWÜRZE

DINKEL-«SEITAN» bzw. DINKEL-VOLLKORN-«SEITAN»

MOZZARELLA

HUMMUS-GRUNDREZEPT

FLADENBROT MIT SCHWARZKÜMMEL

WRAP-TEIG-GRUNDREZEPT

BAUERNBROT

DINKELGEBÄCK

## VORWORT

**L**iebe Gourmets der veganen Küche, mein Bestreben, immer gut zu essen und mich dabei auch gesund zu ernähren, auf die Tiere und die Umwelt zu achten war wohl der ausschlaggebende Grund, um dieses Gourmetkochbuch entstehen zu lassen. Jedoch stehen nicht nur die Gesundheit, sondern auch das Wohl der Tiere und die Umwelt seit längerer Zeit im Fokus meines Schaffens.

Zuerst einmal möchte ich kurz erklären, was «vegan» ist und den Unterschied zu «vegetarisch» kurz aufzeigen. Also bei «vegan» geht es darum, keinerlei tierische Produkte, wie Fleisch, Eier, Milch, Käse, Butter etc. zu sich zu nehmen. Es geht dabei zum großen Teil darum, die Ausbeutung von Tieren aller Art zu vermeiden und betrifft im Grunde nicht nur das Essen sondern auch z. B. die Kleidung. Vegetarier hingegen ernähren sich auch von Tierprodukten, wie z. B. Eier, Milch etc., essen aber kein Fleisch und keinen Fisch. Das Essen von Veganern besteht grundsätzlich nur aus rein pflanzlichen Produkten.

Zu Beginn war die Überlegung, wie ich nun dieses ganz besondere Kochbuch gestalten sollte. Was macht «vegan» so attraktiv? Wenn ich an «vegan» denke, dann kommt mir zuerst die Ehrlichkeit in den Sinn. Ehrlichkeit zum Wohle der Tiere, der Umwelt zuliebe, und nicht zuletzt auch zu sich selbst. Es war gar nicht einfach, dieses Buch zu verlegen, da ich keinesfalls Fotos von Profifotografen wollte, denn das passt für mich nicht zur Ehrlichkeit. Oft war ich früher frustriert, weil die Gerichte einfach nicht so toll aussahen wie auf den Fotos in den Kochbüchern, egal wie sehr ich mich auch bemühte. Erst als ich erfuhr, wie bei all den Fotos

getrickst wird, wurde mir klar, dass Profifotos nicht zu einem veganen Kochbuch passen, da nicht die Ehrlichkeit sondern die Schönheit der Gerichte im Vordergrund steht. Dann wollte ich das Buch unbedingt als Ringbuch herausbringen, auch hier wurde mir groß prophezeit, dass es sich dann nicht so gut verkaufen lasse. Wie auch immer habe ich mich letztendlich nicht verbiegen lassen und verlege das Buch nun so, wie ich es für die vegane Küche als notwendig erachte. Ehrlich-schmackhafte Gerichte aus 7 Ländern - günstige 3-gängige Gourmetmenüs, welche meistens ganz einfach zu kochen sind, und dann wurde das Buch auch noch ein Ringbuch.

Ein wenig zu mir: Ich lebe in Leonding in der Nähe von Linz in Österreich und war lange Zeit in leitender Funktion im Sozialbereich als Heimleiterin eines großen städtischen Seniorenheimes mit 120 Bewohner\*innen und 18 betreubaren Wohnungen sowie ungefähr 100 Mitarbeiter\*innen tätig. Aufgrund einer Erkrankung konnte ich meinen Beruf nicht mehr ausüben und suchte eine neue Berufung. Kochen und gutes Essen standen schon zeitlebens im Mittelpunkt meines Schaffens und schon als Kind träumte ich davon, Autorin zu werden. Seit vielen Jahren bin ich Testesserin von Falstaff und bewerte die unterschiedlichsten Restaurants bzw. deren Gerichte und das «Drumherum». Auch einen Brotbackkurs in einer Hofbäckerei besuchte ich vor einigen Jahren, um den Umgang mit Sauerteig zu lernen. Das ist nun schon einige Zeit her und so lange habe ich auch meinen Sauerteig, den ich damals mitbekam, gehegt und gepflegt. Ich bin keine Veganerin, esse aber immer mehr vegan, weil ich entdeckt habe, dass man auch vegane Gerichte sehr schmackhaft zubereiten kann und gerade das vegane Kochen mir besonders viel Freude und Spaß bereitet. Ein Grund hierfür könnte sein, dass es noch relativ wenige Menschen in unseren Breitengraden beherrschen, oder aber auch, dass viele vegane Gerichte nicht unserem

Koch- bzw. Essverständnis entsprechen. Daher habe ich versucht, gerade unsere österreichische Küche bzw. Lieblingsgerichte aus anderen Ländern in vegan umzusetzen, sodass sie auch unseren Gaumen erfreuen.

Da sich einige dieser selbstkreierten veganen Gerichte als Lieblings Speisen herauskristallisiert haben, wollte ich diese wunderbaren Rezepte nicht für mich, meine Familie und Freund\*innen alleine behalten, sondern auch Sie, liebe Leser\*innen und Gourmets, daran teilhaben lassen. Gesunde vegane Mahlzeiten können unglaublich schmackhaft sein, ja wahre Gaumenexplosionen auslösen. Sie werden staunen, so viel kann ich versprechen.

Ich freue mich, Ihnen dieses Themenkochbuch «7 Tage - 7 Länder» mit veganen 3-gängigen Festtagsmenüs vorstellen zu dürfen, welches auch wunderbar für «**Flexitarier**» geeignet ist. Es könnte ein Anreiz sein, mal zu sagen, abwechslungsreiche vegane Küche in 7 Tagen auszuprobieren, oder mal an einem besonderen Abend z. B. nach **Italien, Mexiko, China, Russland, Nordafrika, Indien oder Österreich** - zumindest kulinarisch - zu reisen. Gerade wenn man heutzutage eine Essenseinladung tätigt, sind Themenessen sehr populär. Bei veganen Themenessen werden Ihre Gäste ganz sicher aus dem Staunen nicht herauskommen und einige davon werden danach von Ihren wunderbaren Kochkünsten noch mehr überzeugt sein. Es sind von den verschiedensten Ländern Gerichte von mir kreiert worden, die meinen Lieblingsgerichten nicht nur nahekommen, sondern besser geworden sind und einstweilen zu unseren neuen Lieblingsgerichten zählen. Hier ist besonders mein Sojabraten nach Österreich-Art am 7. Tag zu erwähnen. Er ist dem Schweinebraten, den ich immer so geliebt habe, nachempfunden und schmeckt uns einstweilen wesentlich besser. Der Sojabraten ist für mich kein Fleischersatz, denn ich würde ja auch nicht sagen «Sojaersatz», wenn man ein



Schweinefleisch nimmt, oder «Kartoffelersatz», wenn ich Reis nehme. Auch ein Gemüseburger ist kein Ersatz für einen Fleischburger, ich mag auch lieber Gemüselaiabchen als Fleischlaiabchen und das würde ich auch nicht als Ersatz sehen. Mir persönlich schmeckt Soja oder «Seitan» einfach wesentlich besser, probieren Sie es einfach mal aus. Es kann so leicht sein, auch mal ohne Fleisch auszukommen. Ja, und genau davon, liebe Leser\*innen und Gourmets, möchte ich Sie gerne überzeugen.

Fleischlose Produkte wie z. B. «Seitan» oder «Soja» in welcher Form auch immer sind gesund, denn z. B. «Seitan» besteht nur aus Wasser und Mehl (siehe Rezept im Anhang dieses Buches) und dieses Lebensmittel gibt es schon sehr lange, denn die Ursprünge sind in der japanisch-chinesischen «ZEN-Tradition» zu finden. Auch Sojaprodukte (aus Sojabohnen) sind wertvolle Eiweißlieferanten und zum Teil auch schon aus biologischer Landwirtschaft in Österreich zu bekommen. Aus den Sojabohnen entsteht z. B. Sojaöl, Sojadrink oder Sojamedaillons (Sojamehl und Wasser) u. v. m. Die Sojamedaillons entstehen aus den Überresten bei der Sojaölgewinnung und sind somit auch sinnvoll, weil alles von der Sojabohne verwertet wird.

Soja, welches getrocknet gekauft werden kann und bei uns z. B. als Sojaschnitzel und Sojabraten zum Einsatz kommt, ist – wie oben schon erwähnt – ein Nebenprodukt, welches bei der Sojaölproduktion entsteht, und ist nichts anderes als entfettetes Sojamehl aus Sojabohnen mit Wasser. Bei Soja – wo immer es geht – versuche ich, egal in welcher Form (Medaillons, Granulat etc.), dieses aus heimischem Anbau und wenn möglich auch aus heimischer Produktion zu bekommen. Wie gesagt, für mich gibt es keine Ersatzprodukte, sondern einfach andere Produkte, die genauso verwendet werden können. Ach ja, und wer auch noch den Fokus auf günstige Küche richtet, ist mit Soja und «Seitan» (selbstgemacht) genau richtig.

Dieses Kochbuch stellt auch nicht den Anspruch, vegan leben zu müssen, sondern wer zumindest ab und zu mal ein veganes Gericht bzw. Menü kredenzt, hat für weitere andersartige Gaumengenüsse gesorgt und dabei auch viel für seine Gesundheit, den Tierschutz und die Umwelt getan. Wenn dieses Kochbuch dazu beitragen kann, hat es seinen Zweck erfüllt, nämlich die Tiere sowie die Umwelt zu schonen und auf eine gesunde Ernährung zu achten. Nachhaltigkeit ist immer ein wichtiges Thema für mich gewesen und wird es auch in Zukunft immer sein.

Die Fotos aller im Buch befindlichen Gerichte sind von mir persönlich angefertigt worden, da ich ein ehrliches Buch mit ehrlichen Abbildungen entstehen lassen wollte, denn Ehrlichkeit ist für mich bei der veganen Küche ein unbedingtes «MUSS», wie ich oben bereits erwähnt habe. Manche Abbildungen der Gerichte sind vielleicht nicht ganz so toll geworden, denn ich habe gekocht, angerichtet, fotografiert, um das Essen dann schnell, schnell noch heiß, auf den Tisch zu bringen.

Ja, werden vielleicht einige denken, das mag schon sein, aber schöner und cooler sind Kochbücher mit hochwertigen Profifotografien. Wie gesagt, geht es bei «veganer Küche» vorrangig um den ehrlichen Umgang mit allem, seien es die Tiere, die Umwelt u. v. m. Auch habe ich – entgegen dem Anraten verschiedener Verlage – das Buch als Ringbuch herausgebracht, weil gerade bei einem Kochbuch das ewige Zuklappen des Buches sehr nervig sein kann und mich oft schon an den Rand eines Nervenzusammenbruchs gebracht hat. Auch hier steht das Praktikable und Sinnvolle im Vordergrund.

Dieses Buch ist daher was ganz Besonderes, und ich würde beinahe sagen, einzigartig. Es geht hier nicht um «Schein», sondern um «Sein». Ich habe alle Rezepte selbst gekocht und alle Fotos der Speisen stammen von mir. Unter Rücksicht auf unsere natürlichen Ressourcen wählte ich für

mein Buch auch einen Verlag, der möglichst umweltschonend produziert, eine TÜV-geprüfte Energiepolitik betreibt (Reduktion des Stromverbrauches und Co2-Ausstoßes) und nach FSC (es wird nur Papier verwendet, welches aus Recyclingmaterial und aus Material, welches den Anforderungen von «Controlled Wood» gerecht wird, besteht) zertifiziert ist. Dieser Verlag verzichtet außerdem beim Versand der Bücher gänzlich auf Plastik und es gibt keine Bücher auf Lager, denn diese werden erst gedruckt, wenn die Bücher bestellt wurden.

Ich habe mich bei den Menüs auf 3 Gänge konzentriert, da es ansonsten zu zeitaufwändig für die Küche zu Hause wäre.

Alle Rezepte in diesem Kochbuch sind für **4 Personen** ausgerichtet. Ich habe lange überlegt, ob ich nicht doch lieber ein veganes «Singlekochbuch» herausbringen sollte, bin aber zu dem Entschluss gekommen, dass ich, wenn ich nur für mich alleine koche, auch immer mehr mache, damit ich an den nächsten Tagen auch noch was davon habe. Das meiste lässt sich gut einfrieren oder im Kühlschrank einige Tage aufbewahren und natürlich variantenreich umsetzen. So, dass es immer ein wenig anders schmeckt. Mal nehme ich Reis, ersetze den durch Nudeln oder gebe einfach noch ein paar andere Zutaten hinzu, und schon schmeckt es wieder ganz anders. Jetzt bin ich gerade versucht zu sagen, ich nehme ein «Ersatzprodukt».

Natürlich freue ich mich auf euer Feedback und stehe gerne für eure Fragen oder Anregungen zur Verfügung. Zu diesem Zwecke gibt es eine Gruppe auf Facebook «Buchautorin Manuela Hager», der Ihr, liebe Leser\*innen, gerne beitreten könnt. Ich freue mich auf zahlreiche Kommentare und eine faire, achtsame Kommunikation. Natürlich werden auch gerne Fragen zu den Rezepten beantwortet und Tipps und Tricks mit Ihnen geteilt. Es ist mir wirklich ein großes, persönliches Anliegen, dass Sie die