

NADINE HORN & JÖRG MAYER

VEGAN AUF DIE HAND



GRÄFE
UND
UNZER

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Alessandra Redies

Korrektur: Adriane Andreas

Texte & Rezepte: Nadine Horn & Jörg Mayer; Eat this!
www.eat-this.org

Covergestaltung: Nadine Horn & Jörg Mayer; Eat this!

eBook-Herstellung: Behzad Terrah

 ISBN 978-3-8338-8536-5

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Jörg Mayer & Nadine Horn

Fotos: Maria Brinkop; Jörg Mayer & Nadine Horn; Jan Sobott,
(www.janograf.de); Detroit Publishing Company, Public
Domain

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8536 11_2021_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE





LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

in vielen Teilen Asiens und Südamerikas ist es untrennbar mit dem Alltag verbunden, in den USA wurde es hip und auch in Deutschland und dem Rest von Europa konnte es sich in den letzten Jahren etablieren. Die Rede ist von Street Food, gutem Essen aus der Garküche, dem Verkaufsstand oder dem Food-Truck direkt auf die Hand.

Viele stellen sich unter dem Begriff noch immer billiges, qualitativ minderwertiges und ungesundes Fast Food vor. Zu Unrecht, denn die Street-Food-Bewegung von heute schließt sich der aktuellen und auch in Anbetracht des Klimawandels dringend notwendigen Kehrtwende an, Lebensmittel wieder als das zu betrachten, was sie sind – extrem wertvoll.

Nicht wenige der Straßenköchinnen und -köche von heute legen großen Wert auf frische, saisonale Zutaten, häufig aus streng biologischem Anbau, die zu hochwertigen, kreativen Gerichten verarbeitet werden, die die Geschmacksknospen ohne unnötigen Schnickschnack zum Jubeln bringen.

Und genau das ist absolut unser Ding. In diesem Buch findest du deshalb unsere liebsten Comfort-Food-Rezepte – inspiriert von der Straße. Denn ja, auch Veganer essen

rauchige Burger, dick gefüllte Burritos, saftige Tacos und noch viel mehr! Gib's zu, da läuft doch auch dir das Wasser im Mund zusammen.

Nun bleibt uns nichts mehr zu sagen, außer: Wir wünschen dir viel Spaß mit diesem Buch und wir hoffen, dass du darin das ein oder andere neue Lieblingsrezept entdecken wirst.

Nadine & Jörg







Die
★★★ Geschichte des ★★★

STREET FOOD

★★★



Street Food History

Der Ursprung des heutigen Street-Food-Trends liegt bereits im Altertum. Schon im alten Griechenland und im Römischen Reich, aber auch in vielen anderen Kulturen boten Straßenverkäufer einfache Gerichte und Snacks an, wobei die Römer definitiv die Nase vorn hatten.

Die Käufer kamen vor allem aus der armen Unterschicht, deren Behausungen damals häufig keine Küchen oder Kochstellen hatten. Aber auch in der Oberschicht fanden die wohl damals bereits überaus kreativen Vorläufer der heutigen Fast-Food-Restaurants und Food Trucks Anklang.

Bereits das Frühstück oder das „Jentaculum“, bestehend aus Brot, Früchten und Eiern, wurde auf der Straße serviert. Das Mittagessen wurde in „Thermopolia“ serviert, einer Art Schnellrestaurant. Um einiges zwielichtiger, aber vom Prinzip her gleich ging es in den „Popinae“ zu – den Wein- und Snack-Bars für die Unterschicht.

Die Römer nahmen diese öffentlichen Angebote gern und häufig an. Die dadurch entstandene große Gästezahl konnte nur durch den Umstand bewältigt werden, dass das Römische Reich bereits damals Lebensmittel regelrecht globalisiert verteilte. Getreide wurde aus Ägypten bezogen,

Wein aus Zypern und Öl aus Andalusien. Auch fremdländische Produkte wurden damals schon angeboten, weshalb angenommen werden kann, dass das römische Street Food bereits recht vielseitig war.

Über die Jahrhunderte hat sich Street Food aber auch in sämtlichen anderen Kulturen etabliert. Im 13. Jahrhundert wurden in Kairo bereits Kebabs angeboten und im Jahre 1502 wurden im Osmanischen Reich die beliebten Straßenimbisse behördlich reguliert.

Viele der heutigen Street-Food-Klassiker haben ihren Ursprung selbstverständlich in den USA. Bereits in der Kolonialzeit waren Straßenverkäufer unterwegs, doch hatten sie in den wachsenden Städten schnell mit Marktverkäufern, Restaurant- und Bar-Inhabern, die um ihr Geschäft fürchteten, und schließlich auch mit den Ämtern zu kämpfen. Dies ging sogar so weit, dass der Food-Cart-Verkauf im Jahre 1707 in New York gänzlich verboten wurde, was die Verkäufer allerdings nicht abhielt – Beamtenbestechung und Schmiergelder hielten den Betrieb am Laufen.

Ein über die letzten Jahrhunderte nicht wegzudenkender Bestseller stammt jedoch nicht etwa aus Amerika, sondern – so die Vermutung – aus Frankreich. Pommes Frites oder „French Fries“ wurden höchstwahrscheinlich in den 1940er-Jahren des 18. Jahrhunderts in Paris erfunden. Wir sagen Danke für diese vegane „Sünde“.

So richtig Fahrt aufgenommen hat das Street-Food-Gewerbe ungefähr in den letzten 100 Jahren. Das aus Japan in die ganze Welt exportierte Nationalgericht, Ramen, wurde von den einfachen Nudelsuppen chinesischer Einwanderer inspiriert. Auch Sushi, heute exklusives Restaurant-Essen, wurde in der Edo-Periode in Japan ausschließlich an

Marktständen an Arbeiter und damit an die Unterschicht und den bürgerlichen Mittelstand verkauft.

Chinesische Einwanderer inspirierten aber nicht nur die japanische schnelle Küche. Man mag es heutzutage kaum glauben, aber in Thailand – heute für sein vielfältiges Street-Food-Angebot bekannt – war die Bevölkerung bis in die 1960er Jahre kaum interessiert am Straßenessen. Nur ein Jahrzehnt später löste das Street Food das heimische Kochen beinahe gänzlich ab.

All diese Inspirationen und die über die Zeit immer weiterentwickelten Rezepte führten nun in den letzten Jahren zum massiven Boom des Street Foods – zuerst in Amerika, nun auch hier bei uns. Es ist relativ unkompliziert, in das Imbiss- und Food-Truck-Gewerbe einzusteigen, und definitiv günstiger als ein eigenes Restaurant. Diese Tatsache macht es kreativen Köchen einfach, eigene Ideen umzusetzen. So wurde aus dem simplen Essen von der Straße mittlerweile eine erschwingliche und zugängliche Gourmetküche.



VEGANES STREET FOOD

Burger, Sandwiches, Burritos. Noch können wir es niemandem verübeln, wenn dabei zuerst Assoziationen zu Fleisch, Fisch und anderen Lebensmitteln tierischen Ursprungs geweckt werden.

Allerdings trägt die Street-Food-Revolution nun mitunter maßgeblich dazu bei zu zeigen, dass insbesondere die veganen Gerichte am modernen Imbiss unheimlich kreativ und lecker sind.

Mittlerweile gehört es auch für deutsche Food Trucks beinahe zum guten Ton, zumindest ein veganes Gericht auf der Angebotstafel zu haben. Kein Wunder, einige der amerikanischen Vorbilder sind auch mit einer ausschließlich pflanzlichen Speisekarte sehr erfolgreich und genießen weltweites Ansehen.

Das Paradebeispiel hierzu ist Adam Sobel, der mit seinem rein veganen Food Truck „Cinnamon Snail“ seit 2011 viermal den New Yorker Vendy Award gewinnen konnte.

Sobel hat mit seinem Konzept bewiesen, dass Fast Food weder strikt ungesund noch ausschließlich fleischlastig sein muss. Veganer und (noch) Nicht-Veganer sind gleichermaßen begeistert von seinen einfallsreichen Kreationen – die tägliche meterlange Schlange vor seinem Truck spricht für sich. Sein Geheimnis? Alles ausschließlich „homemade“ und bio!

Nach vielen Jahren hat die Generation Fertigessen nun wohl genug von fader, ungesunder Nahrung und entdeckt langsam ihre Geschmacksknospen wieder. Gerade junge Leute möchten wieder wissen, wo ihre Nahrung herkommt und was sie da eigentlich essen. Nachhaltigkeit, solidarische Landwirtschaft und alternative Gartenprojekte sind ebenfalls Bereiche, die eng mit der Entstehung verschiedener Food Trucks einhergehen.

Sobels zündende Idee war, auch Leuten, die nie ein veganes Restaurant betreten hätten, das vegane Essen über den mobilen Truck einfacher zugänglich zu machen – mit großem Erfolg.

Der Veganismus ist unbestritten auch bei uns in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Haben wir vor zehn oder sogar noch vor fünf Jahren irgendwo nach etwas Veganem

gefragt, hatten die meisten den Begriff vegan noch nicht einmal gehört. Und wenn doch, entweder hilflos oder schlimmstenfalls genervt darauf reagiert.

Inzwischen gibt es auch deutschlandweit mehrere vegane Food Trucks, wie z. B. die Veggie Snack Bar, den Veganz Food Truck, Bunte Burger, Micky & Molly, Möhren Milieu, Vincent Vegan, Bi-Bu, Burger Green, Food of Today, Just like your Mom, Krawummel Food Truck, Las Vegans, My Heart Beats Vegan und Veggers. Tendenz steigend!

Aber auch Street-Food-Anbieter mit konventioneller Speisekarte haben in den letzten Jahren entdeckt, dass Qualität eines der wertvollsten Güter ist. Es wird – dem allgemeinen Trend folgend – gern, häufig und vor allem glaubhaft und authentisch mit den Schlagworten „homemade“, „frisch“ und „bio“ geworben. Fast Food, das sich mit hochklassigen Biorestaurants messen kann? Das ist gar nicht mehr so weit hergeholt.





Gut zu wissen!

ZUTATENGLOSSAR

5-SPICE-PULVER

Das 5-Spice-Pulver, oder auch Fünf-Gewürze-Pulver genannt, ist eine asiatische Gewürzmischung. Gewürze wie Sternanis, Szechuanpfeffer, Zimtkassie, Fenchel und Gewürznelke werden dabei zu einem feinen, aromatischen Pulver gemahlen. Die Mischung eignet sich prima zum Würzen von Suppen, Saucen oder Marinaden.

AHORNSIRUP

Der Sirup, der aus dem kanadischen Zuckerahorn gewonnen wird, ist eine natürliche und aromatische Alternative zu raffiniertem Zucker.

BUCHWEIZEN

Buchweizen gehört zu den sogenannten Pseudogetreiden und ist damit komplett glutenfrei. Buchweizen schmeckt nussig-aromatisch und lässt sich vielseitig in der veganen Küche einsetzen. Zum Beispiel als gekochter Buchweizen in Burger-Patties, als Beilage für Bowls oder gemahlen als Buchweizenmehl für Burgerbrötchen.

CASHEWKERNE

Cashewkerne gehören nicht, wie meistens vermutet, zu den Nüssen, sondern zur Familie der Steinfrüchte. Aus unserer Küche sind sie mittlerweile nicht mehr wegzudenken. Ob geröstet, als Cashewmilch, im Pesto oder als Mayo – die Einsatzmöglichkeiten sind enorm vielfältig.

CHILIS

Ancho: Als Ancho-Chili wird die getrocknete und gemahlene Variante der mexikanischen Poblano-Chili bezeichnet. Sie ist nur leicht scharf und besitzt ein rauchiges Aroma, das bestens zu jeglichem mexikanischen Street Food passt.

Habanero: Die Habanero-Chili gehört zu den schärfsten Chilis und schmeckt sehr fruchtig. Bei der Verarbeitung ist unbedingt Vorsicht geboten. Im Zweifelsfall beim Schneiden Handschuhe tragen. Sie verleiht vielen, nicht nur mexikanischen Gerichten erst den richtigen Kick.

Jalapeño: Die Jalapeño ist eine grüne, kleine bis mittelgroße scharfe Chili. Sie stammt aus Mexiko und darf in keiner richtigen Salsa fehlen.

EDAMAME

Als Edamame werden im Japanischen die noch unreif geernteten Sojabohnen bezeichnet. Die gekochten grünen Bohnen (ohne Schale) schmecken knackig und mild und passen toll in Salate und Bowls. Zudem sind sie reich an Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Eiweiß.

GERÄUCHERTES PAPRIKAPULVER

Wir verwenden ausschließlich La Chinata, das Original aus Spanien. Das geräucherte Paprikapulver verleiht vielen Speisen ein tolles rauchiges Aroma.

GEWÜRZE

Gewürze sind das A und O in unserer Küche. Sie geben unseren Rezepten nicht nur den richtigen Kick, viele Gewürze haben außerdem gesundheitliche Vorteile. Zudem macht es unheimlich großen Spaß, neue Geschmacksrichtungen zu entdecken.

Besonders gerne und häufig verwenden wir Kumin oder Kreuzkümmel. Der unverwechselbare, intensive Geschmack passt besonders gut zu deftigem Street Food wie Burgern oder natürlich dem Klassiker: Falafel.

Die leicht süßlichen Koriandersamen passen hervorragend zu Kumin. Besonders viel Aroma kitzelt man aus den runden Samen, indem man sie im Ganzen kurz in der Pfanne ohne Öl röstet und frisch gemahlen verwendet.

Piment oder Nelkenpfeffer wird im Englischen auch „Allspice“ genannt, da er tatsächlich nach „ein bisschen von allem“ schmeckt. Anders als hierzulande wird Piment zum Beispiel in der Karibik dank seines mild-pfeffrigen Aromas gern zum Backen verwendet. Vor allem herzhaftere Speisen erhalten durch den Piment den richtige Karibik-Flair.

GOCHUJANG

Gochujang ist eine scharfe, fermentierte koreanische Gewürzpaste aus Sojabohnen, Klebreis und Chili. Sie hat eine ketchup-artige Konsistenz und ist vielseitig einsetzbar – nicht nur in koreanischen Rezepten – und sehr aromatisch.

HEFEFLOCKEN

Werden auch Nährhefe- oder Edelhefeflocken genannt. Sie geben vielen veganen Saucen, Dips etc. einen „käsigen“ Geschmack. Sie sind bestens geeignet für Nacho-Saucen, Pestos und cremige Käse-Sahne-Saucen. Zudem enthalten Hefeflocken viele wichtige B-Vitamine, wie zum Beispiel das insbesondere für Veganer wichtige B12.

JACKFRUIT

Das junge Fruchtfleisch der Jackfruit oder auch Jakobsfrucht wird vor allem in der südostasiatischen Küche verwendet.

Das Fruchtfleisch ist sehr faserig und kann daher prima als Fleischersatz verwendet werden.

KAFFIRLIMETTENBLÄTTER

Die Blätter der Kaffirlimette sind aus der Thai-Küche nicht wegzudenken. Sie schmecken sehr aromatisch und stark nach Zitrone. Wir verwenden sie am liebsten frisch, sie lassen sich aber auch sehr gut einfrieren und bei Bedarf auftauen.

KICHERERBSEN

Die Kichererbse zählt definitiv zu unseren Lieblingshülsenfrüchten. Du kannst sie zum Beispiel trocken zu glutenfreiem, feinem Kichererbsenmehl mahlen, gekocht genießen oder anschließend zu leckerem Hummus pürieren.

KOKOSÖL

Kokosöl wird aus dem sogenannten Nährgewebe der Kokosnuss gewonnen und enthält einen sehr hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren. Es eignet sich super als hochofenzuständiges Öl zum Kochen, Braten und Backen und hat dabei einen sehr feinen Geschmack. Wegen seines niedrigen Schmelzpunktes trägt es auch zu einer cremigen Konsistenz verschiedener Speisen bei.

KRÄUTER

Frische Kräuter peppen jedes Gericht auf. In vielen asiatischen Ländern und auch in Lateinamerika nicht wegzudenken ist dabei frischer Koriander, der hierzulande wegen seines leicht seifigen Geschmacks leider ein Schattendasein fristet.