

Vegan durch den Tag mit Schweizer Spezialitäten

Backen mit Ursi

Ursi Lüthy



Inhaltsverzeichnis

Zeichenerklärung:

Vorwort

Über mich:

Mein veganer Vorratsschrank

Mein veganer Alltag

Hinweise zu den Rezepten

Grundrezepte

Teige

Saucen

z Morge

Brunch

Vorspeisen

Salate

Apero

Snacks

Hauptgerichte

Typisch Schweiz

Nudelgerichte

Reisgerichte

Gemüsegerichte, Linsengerichte und Burger

Dessert

Zeichenerklärung:

S Rezept enthält Soja
G Rezept enthält Gluten
N Rezept enthält Nüsse

Viele Rezepte enthalten Nüsse, da ich oft Mandel- oder Cashewmus verwende. Dieses kann durch Hafer- oder Sojarahm ausgetauscht werden. Bei Rezepten mit Nudeln können einfach glutenfreie Alternativen genommen werden.

Wenn die Rezepte glutenfrei sind, man aber z.B. Béchamelsauce braucht (enthält Gluten) für das Rezept steht nur bei der Béchamelsauce ein Zeichen für Gluten.

Sojaprodukte können fast überall durch sojafreie pflanzliche Alternativen ersetzt werden. Z.B. Sojajoghurt durch Kokosjoghurt, Soja Cuisine durch Haferrahm.

Bei den Frischkäsealternativen ist eine Bezeichnung schwierig, da es hier Produkte gibt auf der Basis von Mandeln, Cashewnüssen oder Soja. Gewürze werden nicht berücksichtigt bei der Deklaration.

Für Deine bessere Planbarkeit, habe ich alle Rezepte mit Zeitangaben versehen. Die Angaben sind in Minuten:

- Arbeitszeit in der Küche (aktive Zeit)
- Ruhezeit, Backzeit, Kochzeit (Zeit kann zum Aufräumen genutzt werden)
- Gesamtzeit (Gericht steht auf dem Tisch)

Bitte beachte das dies nur ungefähre Angaben sind. Je nachdem wie geübt Du in der Küche bist oder auch welche

Hilfsmittel Du hast, bist Du etwas schneller oder brauchst etwas mehr Zeit.

Vorwort

Vor zwei Jahren war es mein grösster Traum ein eigenes Backbuch zu veröffentlichen. Nie hätte ich gedacht, dass ich nun bereits das zweite Buch schreibe. Diesmal habe ich mich für ein Kochbuch entschieden. Ich hoffe, ich kann euch damit den veganen Alltag erleichtern. Dieses Buch enthält viele meiner Lieblingsrezepte und hier ist auch ganz viel Schweiz drin. Denn auf dem Markt gibt es unzählige vegane Kochbücher. Aber wir wollen doch unsere Röstli, Äplermagronen, Birchermüesli, Capuns, Knöpfli, Pastetli, Hörnlisalat, Müesliriegel, Süessmostcreme, Toast Hawaii, Chässchnitte, Fondue, Pilzcremesauce und vieles mehr. Es gibt aber auch Gerichte über die Landesgrenze hinaus. Einfach alles was gerne von der ganzen Familie gegessen wird, alltagstauglich ist, aber auch Gäste begeistern kann.

Ein Kochbuch unterscheidet sich wesentlich von einem Backbuch. Bei Backrezepten ist es für das Gelingen des Rezeptes entscheidend, dass man sich an die Zutatenliste und Mengenangaben hält. Bei Kochrezepten kann man sehr gut das eine oder andere austauschen. Also sei mutig, nimm diese Rezepte als Inspiration und tausche Gemüsesorten, Gewürze oder Kräuter aus nach Deinem persönlichen Geschmack oder nach Saison.

Dass dieses Kochbuch bereits fertig ist, hat aber auch einen unschönen Hintergrund. Seit Frühling 2020 sind wir mit der Corona Pandemie beschäftigt. Meine Kurse kann ich seitdem nicht mehr durchführen. Daher habe ich Zeit zum Kochen, Fotografieren und Schreiben.

Im vorderen Teil des Buches findest du eine Übersicht über meinen veganen Vorratsschrank, ich beantworte die häufig gestellten Fragen an mich als Veganerin und erzähle Dir so aus meinem persönlichen Alltag. Ich gebe Dir Tipps und Tricks über einige Punkte zu den Rezepten und den Zutaten.

Ich wünsche Euch beim Kochen viel Spass und noch mehr Vergnügen beim Probieren und Geniessen mit Familie und Freunden.

Wenn Du Fragen zu einem Rezept hast, darfst Du Dich gerne per Mail bei mir melden: vegan@backenmitursi.ch.

Ursi Lüthy

Über mich:

Ich wurde 1978 geboren und bin im Aargau aufgewachsen. Mit sieben Jahren habe ich mich entschieden Vegetarierin zu werden. Ich habe eine Lehre als Bäcker-Konditorin gemacht und habe danach für zwei Jahre in Füssen (Deutschland) gearbeitet. Das Heimweh zog mich wieder in die Schweiz, diesmal ins schöne Berner Oberland. Hier habe ich in verschiedenen Bäckereien gearbeitet, bis ich dann 2005 eine Mehlallergie bekommen habe. Ich musste schweren Herzens meinen geliebten Beruf aufgeben und habe eine Ausbildung zur Pflegefachfrau gemacht. 2009 wurde ich dann Veganerin. Einige Berufsjahre später zog es mich in den Kanton Solothurn. Hier habe ich das Nachdiplomstudium zur Expertin Anästhesiepflege absolviert.

Ich bin verheiratet, wohne in Biberist und arbeite in der Anästhesiepflege.

Ich liebe es in der Natur zu sein. Wir sind sehr viel in den Bergen unterwegs, Wandern ist ein guter Ausgleich zur Arbeit im Operationssaal. Natürlich sind auch das Backen und Kochen ein grosses Hobby von mir. Ich schaue gerne zu wie das Gemüse, die Beeren und der Salat im Garten gedeihen. Gibt es doch kaum etwas schöneres, als beim Gartenrundgang neue blühende Blumen, Vögel oder Igel zu entdecken. Ein paar Beeren direkt vom Strauch zu naschen-einfach herrlich.

Seit über 10 Jahren gebe ich vegane Back- und Kochkurse unter dem Namen «Backen mit Ursi». Siehe auch Seite [→](#). Privatkurse sind ebenfalls möglich. Weitere Infos dazu

findest Du auf meiner Webseite: www.backenmitursi.ch
Ich absolviere im Moment eine Ausbildung zur veganen Ernährungsberaterin und werde euch bald noch besser in veganen Ernährungsfragen beraten können. Falls Du diesbezüglich eine Beratung wünschst, melde Dich einfach per Mail bei mir: vegan@backenmitursi.ch



Danksagung: Ich danke ein paar speziellen Frauen und meinen Eltern, die mich tatkräftig unterstützt haben. Mit Lob, Kritik und ganz viel Glaube an mich. Ihr habt meine Rezepte vorab getestet, bewertet und dass ein oder andere korrigiert. Vielen Dank Christine, Sara-Joy, Marion, Mami und Papi.

Ganz besonderen Dank an meinen Mann Daniel. Du musstest viele Stunden auf mich verzichten und bekamst öfter kaltes Essen, weil es doch noch fotografiert werden musste. 😊

Es gab ab und zu ein paar Tage dasselbe, weil es noch nicht perfekt war, ich nochmal etwas ändern wollte oder das Foto wiederholen musste.

Mein veganer Vorratsschrank

Was muss Du denn nun daheim haben, um gleich loszulegen mit kochen?

In dieser Liste habe ich alle Zutaten aufgelistet die ich immer zu Hause habe. **Zwei Zutaten** (fett gedruckt) sind darunter die es nur im Coop Vitality, Reformhaus oder im veganen Laden gibt. Diese Zutaten brauchst Du jedoch bei einigen Rezepten und die Anschaffung lohnt sich daher. Alles andere kannst Du bei Deinem normalen Einkauf im Grossverteiler mitnehmen. Viele sind über diese Tatsache immer wieder erstaunt. Und evtl. geht es Dir auch so, deshalb nimm Dir beim nächsten Einkauf etwas mehr Zeit und suche bewusst nach veganen Produkten. Auch hilft es, wenn Du im Onlineshop vegan in der Suchmaschine eingibst. So weisst Du wie es aussieht und findest es schneller im Regal. Leider ist das Sortiment in kleineren Filialen noch nicht so gut. Auch gibt es sehr grosse Regionale Unterschiede. Daher ist es evtl. nötig einzelne Zutaten online zu bestellen.

Für alles gilt, probiere neue vegane Produkte aus. Pflanzenmilch, Pflanzenjoghurt, Pflanzenrahm, Pflanzenquark, vegane Käsealternativen, vegane Fleischalternativen, vegane Fischalternativen das alles gibt es in unzähliger Vielfalt. Es kommen fast jede Woche neue Produkte hinzu. Nicht jedes Produkt wirst Du gut finden, aber Du magst ja sicherlich auch nicht alle anderen Produkte, die Du probiert hast. Also gib den veganen alternativ Produkten eine Chance und probiere mehrere Sorten aus. Ich bin sicher jeder findet etwas Passendes.

Auch musst Du Dich erst an den neuen Geschmack gewöhnen, dies geht einige Zeit. Man geht davon aus, dass man etwas komplett Neues mindestens acht Mal probieren sollte, bis man sagen kann man mag es nicht. Deshalb musstest Du als Kind immer wieder Rosenkohl essen, erinnerst Du Dich daran? Und ev. geht es Dir ja wie mir, und plötzlich magst Du Rosenkohl sehr gerne.

- Agavendicksaft
- Ahornsirup
- Backpulver
- Edelhefeflocken (Dr. Ritter, Reformhaus oder Coop Vitality, Migros Alnatura)
- Erbsen
- Essig (Apfel- Weissweinessig, Balsamico)
- Frische und getrocknete Kräuter (dank Garten)
- Gewürze (Pfeffer, Salz, Paprika, Bouillonpulver, Curry, Gemüsegewürz) **Guakernmehl** (Reformhaus, Coop Vitality)
- Haferflocken
- **Johannisbrotkernmehl** (Reformhaus, Coop Vitality)
- Kerne (Sonnenblumen und Kürbiskerne)
- Kichererbsen, Linsen, Bohnen
- Mandelmus, Cashewmus (Migros und Coop verschiedene Marken)
- Nudeln ohne Eier (Migros vor allem Budget, Coop Barilla)
- Nüsse (Baumnüssen, Mandeln, Haselnüsse, Cashewnüsse)
- Pflanzenmilch (Hafer, Soja, Mandel und Kokos)
- Polenta, Reis
- Sojajoghurt (Coop und Migros verschiedene Marken)
- Sojaquark (Coop Alpro)
- Sojarahm zum Kochen und zum Aufschlagen (Sojacuisine, Alpro, V-Love, Alnatura, Schlagcreme diverse Marken, Verwendung beachten)

- Senf, Sojasauce
- Sojaschnetzel gibt es in verschiedenen Grössen (Coop oder Migros)
- Sonnenblumen- Raps- und Olivenöl
- Tofu
- Trockenfrüchte (Datteln, Aprikosen, Mango, Pflaumen)
- Trockenhefe
- Veganer Frischkäse (Coop Simply V, Migros Alnatura)
- Veganer Käse (Coop Simply V, Wilmersburger Migros)
- Weiss- Ruch-und Vollkornmehl
- Zucker

Dazu kommen viel Gemüse, Salate und Früchte der Saison. Ich bin überzeugt, dass es bei Dir im Schrank fast genau gleich aussieht.

Was braucht es für Küchengeräte? Eigentlich nicht viel, die Frage ist eher wieviel kochst Du und für was hast Du Platz.

Was sicherlich eine gute Anschaffung ist, ist ein Dünsteinsatz, um Gemüse zu dämpfen. Ein guter Standmixer, ein Stabmixer oder ein Multi Zerkleinerer sind hilfreich. Ein Kartoffelstampfer oder ein Passe-Vite.

Ein Handmixer, um den Sojarahm oder das Aquafaba steif zu schlagen. Oder den Brotteig zu kneten mit den Knethacken.

Gute Messer und ein grosses Schneidebrett erleichtern die Arbeit in der Küche ebenfalls. Eine Gemüseraffel oder ein Gemüsehobel erleichtern auch viel. Ob Du eine komplette Küchenmaschine brauchst, kann ich nicht beurteilen. Der Vorteil ist sicherlich, dass Du so viele der oben genannten Geräte und Hilfsmittel nicht mehr brauchst, weil eine gute Küchenmaschine dies alles kann.

Mein veganer Alltag

In meinem ersten Buch „vegane Traumbäckerei“ habe ich Dir erzählt, wie mein veganer Weg war.

In diesem Buch möchte ich Dir etwas zu meinem veganen Alltag erzählen.

Ich höre immer wieder Sätze wie:

- **Vegan kochen könnte ich nicht**

Ich bin der Meinung, dass alle vegan kochen können, die es wollen. Als ich im Jahre 2009 Veganerin wurde, gab es keine veganen Kochbücher in der Buchhandlung. Im Internet habe ich dann ein paar Bücher gefunden und bestellt nicht alle waren hilfreich. Es gab zum Teil lange Zutatenlisten und etliche Zutaten, die ich nicht kannte. Im Internet gab es auch nicht viele Rezepte und so fing ich an selbst Rezepte zu veganisieren und auch welche zu entwickeln. Dabei ist mir wichtig, dass die Rezepte einfach sind, keine Zutaten enthalten, die man irgendwo im Internet bestellen muss und nur einmal braucht. Meine Erwartung ist nicht, dass es wie das Original mit Fleisch und Käse schmeckt, sondern dass es lecker ist. Es soll meine Gäste immer wieder erstaunen, dass dies vegan ist.

- **Du brauchst bestimmt viele exotische Zutaten**

Wie bereits in meinem ersten Buch gibt es nur wenige Zutaten, die Du nicht im Grossverteiler kaufen kannst. Eigentlich sind das genau zwei Zutaten. Dies habe ich auf den vorherigen Seiten im Kapitel „Mein veganer Vorratsschrank“ genauer beschrieben.

- **Das Leben als Veganerin ist bestimmt kompliziert**
Das kommt auf Deine Einstellung an. Vor über 10 Jahren war es wirklich kompliziert, denn vegane Milch, veganer Joghurt, Tofu, etc. waren nur im Reformhaus zu finden. Der Geschmack war schlecht. Aber mittlerweile hat sich so unglaublich viel getan. In jedem Laden gibt es unzählige vegane Alternativen und auch das vegane Label ist immer häufiger anzutreffen.
- **Wo kaufst Du denn ein?**
Ich bin und bleibe ein Migroskind. 😊 Und kaufe daher vor allem da ein. Aber natürlich gehe ich auch im Coop einkaufen. Ins Reformhaus gehe ich nur ein paar Mal im Jahr. Siehe „Mein veganer Vorratsschrank“. Für unser Gemüse haben wir ein Biogemüseabo und ich kann von unserem Garten auch ganz viel Salat, Gemüse, Kräuter und Früchte ernten.
- **Was ist mit Plastik?**
Natürlich beschäftigt mich auch das Thema Plastik, ich denke hier können wir alle dazu beitragen, weniger Plastik zu verwenden. Aber direkt mit vegan hat es nichts zu tun.
- **Was ist mit Palmöl?**
Das ist ein sehr schwieriges Thema. Besonders Allesesser werfen Veganern oft vor, dass wir so viel Palmöl essen. Wir alle essen zu viel Palmöl, denn es ist wirklich in so vielen Produkten enthalten. Es wird aber auch hier immer einfacher ohne Palmöl zu leben, da viele Produzenten umgestellt haben. Leider die meisten auf Kokos, was uns zum nächsten Problem führt. Kokospalmen wachsen auch in Monokulturen und um einiges langsamer als Palmölpalmen. Sprich es braucht für die gleiche Menge viel mehr Fläche. Also am besten weg von Palmöl und von Kokosfett. Wir haben hier in der

Schweiz Sonnenblumenöl und Rapsöl. Daher nach Möglichkeit Margarine aus Schweizer Rapsöl, Sonnenblumenöl oder gleich Öl verwenden.

- **Isst Du denn Zucker?**

Über diese Frage muss ich immer wieder lachen. Woher kommt die Idee, dass die Leute denken, Veganer verzichten auf Zucker? Nun ja, ich esse Zucker und wie die meisten auch zu viel davon. Denn Schokolade, Chrömli, Kuchen, Torten etc. liebe ich etwas zu sehr. Auf Zucker zu verzichten hat mit gesunder Ernährung zu tun und nicht mit veganer Ernährung.

- **Was nimmst Du anstelle von Mehl?**

Auch diese Frage, bekomme ich oft gestellt. Viele verwechseln vegan mit glutenfrei. Dies hat aber überhaupt nichts miteinander zu tun. Alle die keine Zöliakie haben, können unbedenklich Gluten essen. Dass z.B. Vollkornmehl gesünder ist als Weissmehl ist klar, aber mit vegan hat es ebenfalls nichts zu tun.

- **Schokolade, kannst Du nicht essen, oder?**

Natürlich kann ich Schoggi essen, und esse auch viel zu viel davon. Vor 11 Jahren konnte ich nur die dunkle Schoggi (Achtung auch diese enthält ab und zu Butterreinfett) essen, aber mittlerweile gibt es eine so grosse Auswahl an guter veganer Schoggi. Es gibt, dunkle, braune und weisse, da fehlt nichts mehr. Ausser vielleicht vegane Toblerone...

- **Was isst Du im Restaurant?**

Im Notfall Pommes und Salat, das ist quasi der Gemüseteller der Vegetarier der 90er Jahre. Es gibt zum Glück immer mehr Restaurants, die veganes auf der Karte haben. Ich informiere mich jeweils vorher im Internet oder wenn wir spontan unterwegs sind im

Aushang vor dem Restaurant. Die letzten Jahre werde ich immer wieder überrascht, wo es überall veganes Essen gibt.

- **Gehst Du in die Ferien?**

Ich gehe auch in die Ferien ja, auch hier informiere ich mich bereits zu Hause über lokale Angebote. Ich gebe manchmal auch vorgängig dem Hotel Bescheid, denn vor allem das Frühstück ist oft sehr gut vegetarisch möglich, aber kaum vegan. Hier bin ich sicherlich nicht die typische Veganerin, denn ich stresse mich in den Ferien nicht, wenn nicht alles was ich esse, vegan ist. Ich möchte auch Landestypische Speisen probieren. Da mach ich schon mal eine vegetarische Ausnahme. So lebt es sich definitiv entspannter. Wir sind oft in den Bergen unterwegs und ich habe bestimmt nicht den Anspruch das man mir auf 2000 oder 3000m über Meer in einer kleinen Berghütte ein veganes Menue serviert. Stelle aber auch hier ein Umdenken fest und oft ist das vegetarische Essen vegan, da auch lactosefrei.

- **Du nimmst bestimmt viele Vitamintabletten etc.**

Wenn man das Regal mit den Nahrungsergänzungen und Vitaminpillen in der Apotheke anschaut, wie lange es dieses schon gibt und weiss, wie wenige Veganer es gibt... dies spricht für sich. Ich nehme Vitamin B12 das ist wirklich sehr wichtig. Auch nehme ich Vitamin D, dies sollten aber alle in der Schweiz lebenden Menschen nehmen. Für genügend Calcium esse ich Calciumreiches Gemüse und trinke Calciumreiches Mineralwasser, für Omega 3 nehme ich täglich Leinöl oder Leinsamen zu mir.

- **Was isst Du denn noch? Was kannst Du noch essen?**

Diese Frage kommt auch oft. Alle Grundnahrungsmittel sind vegan. Reis, Nudeln (leider in der Schweiz oft mit Eiern), Gemüse, Früchte, Brot (auch hier wegen dem Milchüberschuss oft mit Milchpulver gestreckt), Hülsenfrüchte, Nüsse. Dazu kommen allerlei pflanzliche Alternativen zu Milch, Joghurt, Fleisch, Fisch, Käse.

- **Um vegan zu leben, muss man sehr viel über Ernährung wissen**

Vegan lebende Menschen setzen sich sicherlich mehr mit Ihrer Ernährung auseinander als Allesesser. Veganer müssen die Zutatenlisten studieren und verstehen. Denn Tatsache ist sicherlich, dass die meisten Allesesser nicht wissen, was sie jeden Tag essen. Johannisbrotkernmehl ist da ein gutes Beispiel. Ich brauche es bei einigen Rezepten zum Binden, bzw. zum Stabilisieren. Dieses Mehl ist in unzähligen nicht veganen Fertiggerichten, Frischkäsen, Chrömli etc. enthalten, was die Wenigsten wissen. Die Ernährung sollte immer vielfältig, farbig, ausgewogen, gut kombiniert und vollwertig sein, egal wie man sich ernährt.

- **Ernährst Du Deine Katze vegan?**

Unsere Katze wird nicht vegan ernährt.

- **Kleider, Pflegeprodukte**

Auf Seide, Wolle, Daunen, Leder und Tierversuche verzichte ich bewusst. Dies ist mittlerweile nicht mehr allzu schwer. Man muss die Zeichen und Begriffe in den Kleidern aber kennen, dazu findet man im Internet viele Infos. Bei Pflegeprodukten schaut man am besten auf das vegane Zeichen und das Zeichen für Tierversuchsfrei.

- **Du lebst sicher gesund?**

Ob es gesünder ist oder nicht, soll jeder für sich entscheiden. Vegan essen bedeutet nicht gesund essen. Es gibt mittlerweile so viele ungesunde vegane Fertigprodukte, Süßes etc. Auch hier gilt: Zutatenliste lesen und entscheiden, ob man dies essen möchte oder nicht.

- **Du isst bestimmt nur Bio?**

Ob Bio oder nicht, muss jeder selbst entscheiden. Ich esse wo immer möglich Bio, saisonal und regional. Da ist ein Biogemüseabo sehr hilfreich, da hier alle Kriterien automatisch erfüllt sind.

- **Wieso essen Veganer so viel Fleischersatz? Und das muss dann auch noch wie eine Wurst und oder wie ein Schnitzel aussehen....**

Wieso trinkt jemand alkoholfreies Bier oder koffeinfreien Kaffee? Weil man den Geschmack liebt, nicht aber die negativen Eigenschaften dahinter. So ist es bei vielen Veganern auch, der Geschmack von Fleisch wird vermisst, aber man möchte nicht mehr, dass dafür ein Lebewesen sterben muss, oder, dass die Gesundheit und die Umwelt einen negativen Einfluss haben durch den eigenen Konsum. Eigentlich ganz einfach, oder? Was das Aussehen betrifft; so lange die Wurst wie eine Banane aussieht, nehme ich solche Fragen gelassen. Oder hast Du schon einmal ein Schwein gesehen, das aussieht wie ein Schnitzel?

- **Veganer essen so viel Soja, dafür wird Regenwald abgeholzt.**

Das hört man immer wieder. Richtig ist, dass über 80 % der Sojaerzeugnisse für die Tiermast verwendet werden. Nur ein kleiner Teil wird für Sojaprodukte für den direkten menschlichen Verzehr verwendet. Zudem kommt, dass fast alles Soja für den Tofu, die Sojamilch,

den Sojajoghurt welches wir bei uns im Laden kaufen aus der Schweiz, Deutschland, Italien, Frankreich und Österreich kommt. Dies steht auf den jeweiligen Produkten drauf. Ein grosser Teil ist auch aus Bioproduktion. Wir die Konsumenten, haben mit unserem Kaufverhalten die Wahl, die nachhaltigen Produkte zu unterstützen.

- **Vegane Stolperfallen**

Es gibt ein paar Stolperfallen und vermeintlich vegane Produkte sind nicht vegan. Die wichtigsten erwähne ich hier:

Apfel- Orangensaft, Essig und Wein werden manchmal mit Hilfe von Fischblase oder Gelatine geklärt. Leider auch die trüben Säfte. Hier hilft nur das vegane Label oder eine Produkthanfrage.

So gesehen, kann auch der Salat mit italienischer Sauce im Restaurant nicht vegan sein. Ob man da nachfragen will, muss jeder selber entscheiden.

- **E- Nummern:**

E120, echtes Karmin ist ein roter Farbstoff, der aus roten Läusen hergestellt wird. Wenn echtes Karmin oder E120 aufgeführt ist, ist es nie vegan. Z.B. für die Dosenkirschen wird noch echtes Karmin verwendet. Dieser Farbstoff wird aber immer häufiger künstlich oder natürlich vegan hergestellt.

E904, Schellack ist ein Überzugsmittel, dass aus den Ausscheidungen weisser Läuse gewonnen wird. Schellack ist oft auf Kaugummis und Täfeli... kurz auf allem was glänzt. Leider werden zum Teil auch Äpfel mit Schellack poliert, damit sie schön glänzen. Für Äpfel wird auch **Bienenwachs (E901)** verwendet.

Hier ist man bei Bioprodukten auf der sicheren Seite, da dies hier nicht erlaubt ist.

Diese drei E-Nummern erachte ich als die Wichtigsten unter den nicht veganen E- Nr., da sie nie vegan sind. Bei anderen E-Nummern wird heute sehr oft auf synthetische Stoffe zurückgegriffen. Ein Beispiel ist Vitamin D, das früher ausschließlich aus Wollfett (meist von toten Schafen) gewonnen wurde. Dieses Vitamin wird heute immer häufiger synthetisch hergestellt und ist daher vegan. Wer auf Nummer sicher gehen will, hält sich an das vegane Label.

Hinweise zu den Rezepten

Lies diese Hinweise durch oder brauche es als Nachschlagewerk. Du findest hier vieles das für jedes Rezept gilt und daher nicht bei jedem Rezept extra steht. Du wirst auch merken, dass ich eher eine faule Köchin bin und manchmal etwas unkonventionelle Wege gehe bei der Zubereitung. Z.B. beim Kartoffelsalat oder bei der Verwendung von Bouillonpulver.

Auch schaue ich bei den Mengen darauf, das eine ganze Packung benützt werden kann. Daher richtige ich mich da an die üblichen Grössen im Grossverteiler. Leider ist es nicht bei ganz allen Rezepten möglich.

Agar-Agar: Veganes Geliermittel, das unbedingt 2 Minuten köcheln muss, damit die Masse gut geliert. Leider sind die verschiedenen Marken von der Dosierung sehr unterschiedlich. Daher bei der Verwendung die Packungshinweise beachten.

Aquafaba: Was ist das überhaupt? Nichts anderes als das Abtropfwasser das in den Gläsern oder in den Büchsen der Kichererbsen und Bohnen ist. Die Erkenntnis ist aus den USA zu uns gekommen, dieses Wasser als Eiweisschnee zu verwenden. Dies hat mich das erste Mal so erstaunt, dass ich gleich weiter probiert habe. Aquafaba ist so unglaublich großartig. Damit sind fast alle Süssigkeiten möglich, die vorher vegan schwierig waren, da das Eiweiss gefehlt hat.

Backofen: Da ich selbst selten nur ein Backblech im Ofen habe, sind alle Backangaben für Umluft. Falls ihr mit Ober-

Unterhitze backen wollt, bitte die Backtemperatur um 10-20 Grad erhöhen. Bitte beachtet aber, dass jeder Backofen andere Eigenschaften hat und stellt den Wecker immer um 5 Minuten früher ein. Auch sollte der **Backofen immer vorgeheizt** werden.

Backpapier: Ich verwende immer Backpapier, so bleibt das Backblech sauber und es klebt nichts. Es gibt gute Mehrwegvarianten.

Blätterteig: Blätterteig selbst zu Hause herzustellen ist sehr schwierig und aufwendig. Er enthält im Gegensatz zu Hefeteig keine Hefe und geht nur durch die Fett-Teigschichten auf. Deshalb ist es sehr wichtig diese exakt und gleichmässig hinzubekommen. Ich empfehle den Blätterteig zu kaufen. Der normalerweise vegan ist. Nur wenn Butterblätterteig steht, enthält er Butter. Ansonsten wird pflanzliches Fett verwendet da dieses billiger ist.

Bouillon: Die meisten sind sich wohl gewöhnt Bouillonpulver in kochendem Wasser aufzulösen und dann so zum Gericht zu geben. Ich gebe das Pulver fast immer direkt zum Gericht, mit der Flüssigkeit im Gericht löst es sich beim Kochen selbst auf, ansonsten steht es beim Rezept.

Cashewmus: Wird aus 100 % Cashewkerne hergestellt. Erhältlich im Coop und Migros. Mein Lieblingscashewmus gibt es allerdings bei der Naturkostbar. 😊

Dämpfen: In vielen Rezepten muss das Gemüse gedämpft werden. Ich habe einen Dampfgarer, da geht es ganz einfach. Wenn Du dies nicht hast, lohnt sich ein Dünsteinsatz für die Pfanne anzuschaffen. Gibt es im Grossverteiler recht günstig. Damit kannst Du ebenfalls Gemüse schonend dämpfen.

Edelhefeflocken: Gibt dem Gericht einen «käsigen» Geschmack. Es gibt verschiedene Marken im Reformhaus oder beim Grossverteiler. Mir schmeckt das von Dr. Ritter am besten.

Fleischalternativen: Gerade als ich diese Zeilen geschrieben habe, kamen wieder unzählige Fleischalternativen auf den Markt. Daher ist es recht schwierig Rezepte zu schreiben mit diesen Produkten. Denn bestimmt wird es einige schon nicht mehr geben, wenn dieses Buch veröffentlicht wird. Daher habe ich mich auf zwei Alternativen beschränkt, beide sind seit 10 Jahren erhältlich und daher werden diese auch noch länger verfügbar sein. Das häufigste was ich verwende ist Tofu, ich mag ihn mittlerweile in ganz unterschiedlichen Zubereitungen und er ist sehr vielfältig einsetzbar. Das zweite sind Sojaschnetzel, das ist texturiertes Sojaprotein. Welches sehr lange haltbar ist und vor der Verwendung in heissem Wasser eingeweicht werden muss. Es gibt davon Granulat, kleinere und grössere Stücke, bis Medaillons und ganze Schnitzel. Im Grossverteiler sind auch einige erhältlich. Es schmecken nicht alle gleich und auch hier muss jeder selbst ausprobieren was schmeckt. Mir schmeckt das von Vantastic Food am besten.

Also bei allen Rezepten, könnt ihr die Fleischalternative nach eurem Geschmack durch andere Produkte austauschen.

Gewürze: Ich habe Euch jeweils dazu geschrieben, welche Gewürze ich verwende. Dies ist beim Kochen jedoch Geschmackssache und ihr könnt da sehr gerne variieren. Auch habe ich nur bei einzelnen Gerichten Mengenangaben zu den Gewürzen gemacht.

Hefe: Ich benütze eigentlich immer Trockenhefe da sie sich gut verarbeiten lässt und lange haltbar ist. Natürlich können

die Rezepte auch mit frischer Hefe zubereitet werden. Ich rate davon ab, die frische Hefe in warmer Milch oder Wasser aufzulösen, denn die Hefe beginnt mit der Wärme zu wirken und wenn die Flüssigkeit beim Auflösen der Hefe bereits warm ist, beginnt der Triebeffekt der Hefe zu früh. Ausserdem kann die Triebkraft der Hefe komplett zerstört werden, wenn die Flüssigkeit zu heiss wird. Beim Abwiegen der Zutaten immer darauf achten, dass die Hefe und das Salz sich nicht berühren. Das Salz zerstört sonst die Hefe und das Gebäck geht nicht mehr auf.

Johannisbrotkernmehl: Ist ein Verdickungsmittel und dickt auch kalte Flüssigkeiten ein. Ist im Reformhaus erhältlich.

Käsealternativen: Hier gibt es auch immer mehr vegane Käsealternativen und es ist Geschmacksache, welche Ihr mögt. Probiert am besten einige aus und gebt nicht bereits beim ersten Fehlkauf auf. Euch schmeckt bestimmt auch nicht jeder Kuhmilchkäse, oder? Ich verwende allerdings nur bei wenigen Rezepten Käsealternativen. Zum überbacken benütze ich z.B. am liebsten eine Mischung von Wasser, Cashewmus und Edelhefeflocken.

Kuchenform vorbereiten: Ich empfehle die Kuchen- oder Tortenformen mit Margarine oder Öl einzufetten und danach Mehl in die Form zu geben. Darauf achten, dass das Mehl überall haften bleibt. Überschüssiges Mehl raus klopfen.

Kuchenglasur: Die dunkle Kuchenglasur ist in der Regel vegan, in manchen ist Milchpulver enthalten. Daher vorher kurz die Zutaten durchlesen.

Mandelmus: Wird aus 100 % Mandeln hergestellt. Es gibt braunes (ungeschälte Mandeln) und weisses (geschälte Mandeln) Mandelmus. Ich benütze bei allen Rezepten das weisse Mandelmus. Erhältlich im Coop und Migros, mein

Lieblingsmandelmus gibt es bei der Naturkostbar im Grossen 1 kg Glas. 😊

Margarine: Vegane Margarine gibt es mittlerweile überall, auch gibt es Alternativen ohne Palmfett. Diese werden mit Öl, Kokosfett oder Kakaobutter hergestellt. Ich verwende je nach dem für was ich es brauche unterschiedliche Margarinen. Dies ist wie immer Geschmackssache. Für das Frühstücksbrot nehme ich anstelle von Margarine Mandelmus oder Cashewmus dies schmeckt mit Konfitüre lecker.

Mehl: Ich verwende für die meisten Rezepte Weiss, Ruch- oder Halbweissmehl. Wenn ihr helles Dinkelmehl verwendet wollt, sollten die meisten Rezepte ohne Anpassung funktionieren. Wenn ihr aber Vollkornmehl verwenden wollt, müsst ihr die Flüssigkeit erhöhen was nicht einfach ist und ein Gelingen ev. schwierig ist. Deshalb empfehle ich für gutes Gelingen, die Backrezepte genau zu befolgen.

Mengenangaben: Diese sind alle in Gramm angegeben, ich finde es ist viel einfacher und exakter, als wenn die Flüssigkeit im Messbecher mehr oder weniger genau abgemessen wird. Mit den heutigen Waagen, kann mit der Tara Taste alles in eine beliebige Schüssel dazu gewogen werden. Und weniger Abwasch gibt es auch. Wenn **TL steht, immer gehäufte Teelöffel** verwenden. Bei den Kochrezepten sind die Mengen nicht immer entscheidend. Und ihr könnt z.B. Öl zum Anbraten in die Pfanne geben, wie ihr es euch gewohnt seid. Auch die Flüssigkeit muss hier nicht immer genau abgewogen werden. 100 Gramm entsprechen plus minus bei allen Flüssigkeiten 1 dl. Zum Kochen reicht, wenn es ungefähr stimmt.

Öl: Du kannst fast jedes Öl benützen das Du zu Hause hast, wichtig sind die Verpackungshinweise, ob ein Öl für die kalte

oder warme Küche geeignet ist.

Pflanzenmilch: Damit es leserfreundlicher ist, habe ich manchmal nur Milch geschrieben. Natürlich ist immer Pflanzenmilch damit gemeint. Wenn im Rezept Pflanzenmilch steht, spielt es keine Rolle, ob dies Hafer-Mandel-, Nuss- oder Sojamilch ist. Steht aber Sojamilch so sollte dieses Rezept auch mit ungesüsster Sojamilch hergestellt werden. Es ist dann wichtig für das Gelingen des Rezeptes, dass das Sojalecithin wirken kann. Bei salzigen Gerichten ist zudem darauf zu achten, dass jeweils Pflanzenmilch verwendet wird, die nicht gesüsst ist.

Pflanzenrahm: Es gibt mittlerweile diverse Pflanzliche Rahmalternativen. Ich benütze zum Aufkochen am liebsten Sojarahm (Soja Cuisine Alpro, oder Soja Cuisine Alnatura). Für Torten ist die Soja Cuisine zum Aufschlagen (V-Love oder Alpro) am besten geeignet, sie wird schön luftig und ist geschmacksneutral. Neu gibt es nun auch eine vegane Schlagcreme von diversen Marken, früher war die in den Bäckereien sehr verpönt, da man sie zum Strecken des «richtigen» Rahmes verwendet hat. Wie sich die Zeiten ändern...Natürlich könnt ihr auch auf einen aufschlagbaren Kokos- oder Mandelrahm zurückgreifen.

Pflanzenjoghurt: Es gibt sehr feine Sojajoghurt mit Früchten, mit und ohne Zucker, Nature, Mandel- Kokos-, Kichererbsen,- Cashew- Joghurt. Die Auswahl ist riesig und nicht jedes Joghurt schmeckt jedem. Probiere verschiedene aus und habe auch etwas Geduld, Du musst Dich auch an einen völlig anderen Geschmack gewöhnen. Leider sind die veganen Joghurt im Grossverteiler überall verstreut und es ist schwierig diese zwischen den anderen zu finden. Daher empfehle ich zu googlen und die Bilder anzuschauen, so findest Du sie bei Deinem Einkauf schneller.

Portionengrösse: Wenn nichts anderes bei den Rezepten vermerkt ist, sind die **Rezepte für vier Portionen** berechnet. Auch hier gilt das sind Richtwerte. Du kennst Deine Familie am besten und kannst die Mengen beliebig anpassen.

Sojaquark: Quarkalternativen gibt es auch immer mehr. Man kann aber auch mit einem Sojajoghurt ganz einfach selbst Quark herstellen. Dafür den Joghurt über einer Schüssel in ein Sieb geben und einige Stunden abtropfen lassen. Ist der Quark für salzige Speisen gedacht, darauf achten das der Sojajoghurt kein Zucker enthält.

Vanille: Ich benutze Vanillezucker, Vanillepaste oder Vanille gemahlen. Gemahlene Vanille und Vanillepaste gibt es mittlerweile überall zu kaufen. Es ist pure Vanille, deshalb braucht es viel weniger als vom Vanillezucker. Beachte die Packungshinweise.

Grundrezepte

Teige

Saucen

Wähenteig g

Für ein Wähenblech rund mit 24 cm Durchmesser

Gesamtzeit: 40 Arbeitszeit: 10 Ruhezeit: 30

120 Mehl

g

½ TL Salz

40 g Margarine

40 g Wasser

1. Alle Zutaten zusammen mit den Händen verreiben und zu einem glatten Teig zusammenfügen.
2. Einpacken und ca.30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Teig auf die Grösse der Backform rund auswallen.
4. Wähenform mit Margarine einfetten und mit dem Teig auslegen. Der Teig sollte den Rand bedecken.
5. Mit einer Gabel den Boden einstechen.

Pizzateig g

Gesamtzeit: 70 Arbeitszeit: 10 Ruhezeit: 60

500 g Mehl

300 g Wasser

1 ½ Salz

TL

1 Trockenhefe

Päckli

2 EL Olivenöl

1. Alle Zutaten mischen.
2. Teig kneten, bis ein glatter und geschmeidiger Teig entstanden ist.
3. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufgehen lassen. (60 Minuten)