



## WIDMUNG

Ich widme dieses zweite vegane Kochbuch, in welchem ich zum großen Teil auch alte Rezepte aus Österreich präsentiere, die bereits vegan waren oder die ich vegan umsetzte, wieder vorrangig meiner geliebten Hündin Amylie, und stellvertretend steht sie ebenso auch für alle anderen Tiere. Vom ersten veganen Gourmetkochbuch »7 Tage - 7 Länder« ist bereits hinlänglich bekannt, dass Tier- und Umweltschutz besondere Anliegen von mir sind und ich mit meinen veganen Kochbüchern zu mehr Achtsamkeit in diesen Bereichen beitragen möchte.

Natürlich widme ich dieses vegane Kochbuch »Veganes Österreich« mit schnellen Rezepten, welche zum größten Teil aus Österreich stammen, ebenso meinem geliebten und geschätzten Mann, der mir vor allem als Testesser und Kritiker immer zur Seite stand und die erste Korrekturlesung vornahm. Ja, und dieses Mal widme ich dieses Kochbuch auch schon meiner Leserschaft, die das erste vegane Gourmetkochbuch als gut empfand und mich wahrlich zu dem zweiten Kochbuch inspirierte. Schnelle vegane Gerichte zum Großteil aus Österreich waren der Hauptwunsch, dem ich nun mit diesem Buche Rechnung trage. Vielen Dank auch allen, die mir immer wieder mit Rat und Tat zur Seite standen.

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

## **Warme und kalte Vorspeisen**

Auberginen oder Zucchini mit asiatischen Gewürzen  
Auberginen oder Zucchini mit Basilikum  
Avocadoaufstrich  
Gemüsesuppe  
Olivenaufstrich  
Kürbiscremesuppe mit gerösteten Kürbiskernen  
Topfen (Kräuter- und Krentopfen) – Soja-Frischkäse  
Zwiebel-Nockerl-Suppe

## **Hauptspeisen**

Auberginen/Melanzani, gefüllt  
Avocadospaghetti mit frittierten Kapern  
Bröselkarfiol  
Eierschwammerl-Bandnudeln  
Fisolengulasch mit Kräuternockerl  
Flammkuchen (2 Flamm)  
Kräuter-Knoblauch-Spaghetti  
Krautfleckerl  
Linsenbällchen auf Paprika-Karotten-Bett  
Linsen mit Semmelknödeln  
Pasta alla Norma mit Auberginen  
Penne mit Brokkoli und Gewürzsoße

Röstbrokkoli, überbacken  
Sellerie-Tomaten-Cordon-Bleu  
Spargelrisotto  
Zucchini, gebacken  
Zwiebelnockerl mit Petersilie und Chili  
Szegediner Gulasch mit Bohnen

## **Salate**

Coleslaw mit selbstgemachter Mayonnaise  
Fenchel-Weintrauben-Salat  
Fisolensalat mit Bohnenkraut  
Kartoffelsalat mit Erbsenschoten und Chili  
Linsensalat mit French Dressing, Petersilie und Pfefferminze

## **Desserts**

Apfelringe mit Zimt und Zucker  
Apfelschnecken  
Avocado-Schoko-Mousse  
Bauernkrapfen  
Biskuitboden für Obstkuchen  
Gebackene Mäuse  
Hanfkekse, vegan  
Marillentascherl mit selbstgemachtem Vanilleeis  
Mohnnudeln  
Schoko-Zwetschgen-Brownies  
Vanilleeis (mit der Eismaschine)

## **Grund- und Brotrezepte**

Kartoffelknödelteig für saure oder süße Knödel

Mayonnaise

Nudelteig

Suppenwürze

Tofu, selbstgemacht

Tofu, fermentiert

Bosnaweckerl/Hamburger und Hot Dogs

Kürbisbrot

## Vorwort

**W**er mein erstes veganes Gourmetkochbuch »7 Tage - 7 Lander« noch nicht kennt, dem möchte ich mich zuerst gerne vorstellen: Ich bin in Linz in Oberösterreich geboren und lebe schon seit geraumer Zeit in Leonding in der Nähe von Linz. Lange Zeit war ich 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 Jahre her, und so lange habe ich auch meinen Sauerteig, den ich damals mitbekam, gehegt und gepflegt.

Dieses zweite vegane Kochbuch der österreichischen Küche »Veganes Österreich« entstand durch die Inspiration meiner Leserschaft infolge des ersten veganen Gourmetkochbuches. Auch das zweite vegane Kochbuch ist vor allem für gesundheitsbewusste Genießer\*innen, die nicht nur Wert auf gute und gesunde Speisen, sondern auch Wert auf ein gutes Gewissen legen und Tier- und Umweltschutz als wichtigen Bestandteil des Lebens sehen.

Es ist ein Buch, das neue Genüsse auf veganer Basis in den alltäglichen Speiseplan integrieren will und damit nicht

nur für mehr Gesundheit, sondern auch für mehr Freude und Fitness im Leben sorgen soll. Vegan kochen macht riesige Freude und ich genieße es immer sehr. Nach meiner Erfahrung steigt nicht nur der Energielevel, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit durch rein pflanzliche Ernährung. Probieren Sie es einfach einmal aus, Sie werden begeistert sein. Ich lege keinen Wert auf Verzicht, Kasteien oder Ähnliches, sondern vielmehr auf Harmonie und Balance im Leben. Aufgrund einer schweren Erkrankung vor längerer Zeit ernährte ich mich ein Jahr lang rein vegan, und dabei entstanden viele neue Rezepte. Vor allem die österreichische Küche wurde zum Teil neu vegan interpretiert. Ich fand aber auch unter den alten österreichischen Rezepten meiner Mutter vegane Speisen, nur gab es damals noch keinen Namen wie »vegan« dafür. Auch diese haben nun Einzug in dieses Kochbuch gefunden. Das heißt, Österreich steht hier im Vordergrund, allerdings sind auch ein paar Lieblingsrezepte angrenzender Nachbarländer, die schnell gehen, aufgenommen worden. Denn neben österreichischen Rezepten liegt das Hauptaugenmerk auf Speisen, die schnell und günstig zubereitet sind. Einerseits für Berufstätige und andererseits einfach für Menschen, die - egal warum - über wenig Zeit zum Kochen verfügen.

Ich möchte hier auch noch einmal kurz erklären, was die vegane Küche ausmacht. »Vegan« bedeutet, keinerlei Tiere zu speisen und auch nicht deren Produkte zu sich zu nehmen, wie z. B. Milch, Eier u.v.m. Auch Honig ist nicht vegan, ebenso herkömmlicher Wein. Das heißt, wer sich streng an die Regeln hält, müsste für den Honig Zucker als Ersatz nehmen und einen veganen Wein kaufen. Denn herkömmlicher Wein wird oftmals mit Gelatine geklärt, und diese wird aus tierischem Bindegewebe (vor allem Haut und Knochen) hergestellt. Ich nehme für das Backen von Broten gerne Honig, dieser kann aber ganz einfach durch Zucker ersetzt werden. Natürlich dürfen auch keine verarbeiteten

Milchprodukte wie z. B. Butter, Käse, Joghurt etc. verwendet werden. Diese Produkte werden einfach durch pflanzliche Varianten ersetzt, die es bereits im Supermarkt zu kaufen gibt. Darunter fallen z. B. vegane Butter, Soja-, Hafer-, Kokosnuss-, Mandeldrinks, Kokos- oder Sojajoghurts, aber auch vegane Rahmvariationen und natürlicher veganer Käse u.v.m.

Für mich gibt es keine Verbote und Fleisch kann als geringer Bestandteil des Gesamtspeiseplans im Sinne der Gesundheit integriert werden. Natürlich bleibt es jedem unbenommen, sich rein vegan zu ernähren. Ich selbst lebe nicht rein vegan. Ich esse hauptsächlich vegan und vegetarisch, selten kommt einmal Fisch oder mal ein Stück Fleisch auf meinen Speiseplan. Wenn Fleisch, dann nur, wenn die Tiere ein entsprechend artgerechtes, schönes Tierleben hatten. Daher ist für mich Fleisch nur dann akzeptabel, wenn dabei das Tierwohl im Vordergrund steht.

Bei den veganen Speisen in diesem Kochbuch steht Regionalität, z. B. hauptsächlich beim Öl, im Vordergrund. Es kann natürlich jedes Öl je nach Geschmack verwendet werden. Wichtig bei den Ölen wäre nur, dass diese, wenn sie kalt z. B. für Salate etc. verwendet werden, bio und kaltgepresst sind. Ich selbst verwende nur Bio-Produkte, sofern ich diese bekomme. Bio ist für mich ein Teil von Umwelt- und Naturschutz und tut natürlich auch dem eigenen Körper gut.

Auch in diesem Buch gibt es wieder Grundrezepte, allerdings wesentlich weniger. Es handelt sich um **schnelle** Rezepte, deren Zutaten, wie z. B. Seitan, gekauft und nicht selbstgemacht werden, weil die Zubereitung dieser Zutaten viel Zeit in Anspruch nimmt. In diesem Kochbuch gibt es ein Rezept von einem veganen Topfen (Frischkäse), der übrigens ganz schnell selbst zuzubereiten ist, und daher habe ich auch Tofu zum Selbermachen aufgenommen. Aus dem Topfen ist nämlich ganz schnell Tofu zubereitet – und das ohne mehr Arbeit. Der Topfen muss lediglich beschwert

werden, um die Flüssigkeit möglichst herauszupressen, und schon ist der Tofu fertig. Zusätzlich habe ich auch in diesem Kochbuch ein paar vegane Brotrezepte aufgenommen, die schnell gehen und vielseitig einsetzbar sind. Wer mehr Grundrezepte zum Selbermachen möchte, wie z. B. Mozzarella, Dinkel-Seitan, Naan-Brot, Bauernbrot aus Sauerteig, Dinkelgebäck u.v.m., der sollte sich auch mein erstes veganes Gourmetkochbuch »7 Tage - 7 Länder« kaufen. Alle meine Kochbücher beinhalten Rezepte ausschließlich aus Dinkel-, Mais- oder Roggenmehl.

Beim Einkauf von Nudeln ist darauf zu achten, dass bei der Produktion kein Ei verwendet wurde. Nudeln mit Ei sind nicht vegan. Daher immer genau die Packungsanleitung lesen. TIPP: Italienische Nudeln sind sehr oft ohne Eier, sonst einfach selber machen. Mein veganes Nudelteigrezept habe ich unter den Grundrezepten aufgenommen.

Ich verwende aufgrund der Regionalität hauptsächlich Raps- oder Sonnenblumenöl, habe aber öfters einfach »Öl« geschrieben, damit jeder das nehmen kann, was er gerne möchte. Bei gewissen Gerichten ist Olivenöl jedoch unverzichtbar. Bei diesen Gerichten habe ich dann auch Olivenöl erwähnt.

Wenn mehrere Bleche gleichzeitig verwendet werden, verwende ich immer Heißluft. Steht das nicht zur Verfügung, kann auch Umluft verwendet werden. Beim Flammrezept ist Heißluft mit Unterhitze notwendig. Wer bei seinem Backrohr über keine Heißluft verfügt, kann auch einfach nur auf Umluft mit Unterhitze gehen. Unterhitze deshalb, damit der Teig sehr knusprig wird. Das ist beim Flammkuchen sehr wichtig. Wer immer mal wieder neue vegane Rezepte ausprobieren möchte, geht einfach auf meine Website: [www.manuelahager.com](http://www.manuelahager.com). Auf meinem Blog gibt es immer wieder mal neue vegane Rezepte. Wer seine E-Mail-Adresse hinterlässt, wird automatisch von neuen Rezepten verständigt und versäumt so nichts mehr.

Auch für etwaige Fragen stehe ich gerne in meiner Facebookgruppe »Buchautorin Manuela Hager« (<https://www.facebook.com/groups/178472584366454>) zur Verfügung.



**ALLE REZEPTE SIND FÜR 4 PERSONEN!**

*Kein Genuss  
ist vorübergehend.  
Der Eindruck,  
den er hinterlässt,  
ist bleibend.*

(Johann Wolfgang von Goethe)

***Ich wünsche Ihnen viel Freude und Spaß  
beim Ausprobieren und gutes Gelingen!***

## **Warme und kalte Vorspeisen**

# Auberginen oder Zucchini mit asiatischen Gewürzen

## 1 Tag vorher vorbereiten

- 500 g Auberginen in Scheiben
- 4 EL Öl
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Bio-Zitronen und Schale, geraspelt
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Zimtpulver
- 1 EL Koriander mit Stielen, gehackt
- 2 frische rote Chilis oder getrocknete Chilis
- 2 EL Lavendelsirup bzw. Fliedersirup oder Agavendicksaft nach Geschmack
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

Die Auberginen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und ca. ½ Stunde rasten lassen. Die Flüssigkeit, die so entstanden ist, abgießen und die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen.

In der Zwischenzeit das Backrohr auf 250 °C Heißluft vorheizen (ich brauche immer 2 Bleche, weil ich meist mehr als die doppelte Menge mache). Die abgetrockneten Auberginen in eine Schüssel geben, mit dem Öl übergießen und mit den Händen gut durchmengen. Dann die eingeölten Auberginenscheiben auf die mit Backpapier belegten

Backbleche verteilen und ca. 15-20 Minuten bei 250 °C Heißluft braun backen. In der Zwischenzeit für die Marinade die geraspelte Zitronenschale und den Zitronensaft, die gepressten Knoblauchzehen, den gemahlene Kreuzkümmel, das Zimtpulver, den gehackten Koriander mit Stielen und den gehackten Chili nach Geschmack hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und dem Lavendel- bzw. Fliedersirup oder dem Agavendicksaft abschmecken.

Die fertigen Auberginenscheiben in eine Schüssel schichten und noch warm möglichst jede einzelne Scheibe mit der Marinade beträufeln. Das Ganze mit einer Frischhaltefolie abdecken, beschweren (Gefäß mit Wasser auf die Auberginenscheiben stellen) und bei Zimmertemperatur mindestens 2 Stunden vor dem Servieren durchziehen lassen. Besser einen Tag vorher machen und über Nacht beschwert in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren auf alle Fälle auf Zimmertemperatur bringen, also ein paar Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen. So können sich die Aromen besser entfalten.

**TIPP: Ich nehme immer gleich die doppelte Rezeptmenge oder noch mehr, denn das Ganze hält mehr als 2 Wochen im Kühlschrank. Dabei nicht vergessen, die anderen Zutaten der Menge anzupassen. Außerdem können auch Zucchini verwendet werden oder - wie ich es öfter mache - Auberginen und Zucchini gemischt.**

