

Katharina Seiser

# Schnell mal vegan

30-Minuten-Rezepte

Echter Geschmack ohne Ersatzprodukte

Brandstätter 



Katharina Seiser

# Schnell mal vegan

30-Minuten-Rezepte

Brandstätter 

# Inhalt

## **AM ANFANG**

Warum vegan?

## **SPEISEKAMMER**

Alles von der Pflanze

## **IN DER KÜCHE**

Zu den Rezepten

Ideen für Frühstück, Vor- und Nachspeise

Grundrezepte

## Jederzeit

### **KALT**

Hummus

Bohnensalat

### **LAUWARM**

Grüne-Linsen-Salat

### **WARM**

Röstbrotsuppe

Rote Linsensuppe mit Paprika-Minz-Öl

Kimchi-Pfannkuchen

Knoblauchpilze auf Röstbrot

Gebratene Knoblauchpilze

Rote Kokos-Bohnen

Bohnensuppe mit Pasta

Linsen mit Nudeln und karamellisierten Zwiebeln

Spaghetti mit Tomatensauce, Sesam und Minze

Spaghetti mit Knoblauch, Öl und Chili

Linsensauce

Linsenreis mit Röstzwiebeln

## Frühling

### **KALT**

Spinatsalat mit Datteln und Mandeln

Spinatsalat mit Avocado-Tofu-Dressing

Ananas-Avocado-Salat

Salat aus Favabohnen mit Minze

Kühler Seidentofu mit Zitrussauce

Avocado-Toast

Kalter Sesamspinat

### **WARM**

Erbsensuppe mit Minze

Spargel mit Kerbelvinaigrette

Grüner Spargel aus dem Ofen mit Minz-Mayonnaise

Lange Fussili mit Mönchsbart

Spinatreis  
Erbsen mit Römersalatherzen

## Sommer

### **KALT**

Bloody-Mary-Salat  
Fattusch  
Panzanella  
Guacamole-Salat

### **LAUWARM**

Gerösteter Maissalat mit Avocado  
Marinierter Pilzsalat mit roter Zwiebel  
Lauwarmer Kohlrabisalat

### **WARM**

Tomatensuppe  
Acquacotta  
Letscho  
Pasta mit Kirschtomatensauce  
Knusprige Tomatenlaibchen  
Kichererbsen mit Mangold  
Ofenkarotten mit Knoblauch und Frühkartoffeln  
Pfifferling-Kartoffel-Pfanne  
Polenta mit Steinpilzen

## Herbst

## **KALT**

Quinoa-Salat mit Paranüssen und Physalis

Waldorf-Salat

Kichererbsensalat

Karottensalat mit Kreuzkümmel und Zitrone

## **LAUWARM**

Bulgur-Salat mit Mangold

## **WARM**

Pilzsuppe

Kohl- und Kürbissuppe

Geschmorte Tomatentofu

Blumenkohl mit Datteln und Oliven

Mangold mit Safranrosinen und Pinienkernen

Gebratener Kürbis mit Schalotten und schwarzen Oliven

Kartoffelragout mit Gurken

Weißkohl-Pfanne mit Bulgur und Chili

Geschmorte Lauch im Gemüsesaft mit Perlweizen

## Winter

### **KALT**

Orangen-Fenchel-Salat

Rote-Rüben-Salat mit Orangen und Minze

Weihnachtssalat

Topinambur-Pastinaken-Salat

### **LAUWARM**

Linsensalat mit Avocado, Apfel und Ingwer

Linsensalat mit Dijondressing

## **WARM**

Rote-Rüben-Suppe

Kartoffel-Pilz-Suppe

Pancotto

Orecchiette mit Stängelkohl

Polenta mit Schwarzkohl

Gebratene Kichererbsen mit Fenchel und Orange

Kartoffel-Erbsen-Curry

Kartoffelschmarren mit Kohlrabi und Kräuteröl

## **ZUM SCHLUSS**

Register

Glossar

Literatur

Dank

Team

Impressum

# Warum vegan?

Wenn wir alle weniger Fleisch essen sollen, was essen wir denn dann? Ich verstehe die Frage - und ich habe Antworten. Denn ich bin selbst weder Vegetarierin noch Veganerin (obwohl ich hiermit das dritte vegane Kochbuch veröffentliche und sieben vegetarische herausgegeben habe), kann also mitreden: mit all jenen, denen bewusst ist, dass wir zu viel Tier essen, es aber dennoch gern essen. Trotz des manchmal schwer auszuhaltenden Widerspruchs, dass es schmeckt - und ein Lebewesen ist.

Ich bin als Tochter einer Drogistin in der Bio-Branche aufgewachsen. Meine Mama und ihr Mann haben Anfang der 80er-Jahre einen Bioladen in Bayern eröffnet, als das noch ziemlich ungewöhnlich war. Es gab neben halbmeterhohen Basilikumbunden im Frühjahr, echten Mandarinen im Winter und zig verschiedenen Pflanzenölen eine Theke mit zwei dicken grauen Marmorplatten, auf denen französischer Rohmilchbrie lag. Für die Hardcore-Ökos ging das damals (noch) gar nicht, aber meine Mama stellte die Freude am guten Essen in den Vordergrund. Durch die Hintertüre bekamen die Kundschaften bessere Qualität, verantwortungsvolleren Umgang mit Ressourcen und Tieren sowie echten Geschmack mit. Wissen über Herstellungsprozesse, Sauerteigbrot, Gewürze aus aller Frauen Länder.

Ich bin in dem Bewusstsein aufgewachsen (und sehe das noch immer so), dass als Allererstes kompromisslos bester Geschmack kommt, dass Bio die Norm ist, dass man Tiere nicht einfach so nebenbei isst, und dass selbstverständlich auch für ein Joghurt, ein Ei und ein Stück Käse Tiere sterben müssen. Dass Lebensmittel wertvoll sind. Meine Mama ist gerade in Pension gegangen. Eine Marmorplatte von damals hat sie sich behalten, die andere habe ich.

## **SEISERNAL KOCHEN**

Als Studentin in Salzburg war mein liebstes Ritual (neben dem Kaffeehaussitzen und Politisieren) der donnerstägliche Einkauf auf der Schranne, dem nach wie vor größten und schönsten Grünmarkt Österreichs. Und was kauft man auf einem Bauernmarkt überwiegend ein? Gemüse und Obst, das gerade Saison hat. Langsam bekam ich mit, was wann am besten schmeckt, und meine kulinarische Neugier nahm immer öfter ihren Ausgang bei einer saisonalen Zutat. Damals wusste ich noch nicht, dass 20 Jahre später der Verleger meiner Bücher, Nikolaus Brandstätter, einen eigenen Begriff dafür prägen würde: Ich begann „seisernal“ zu kochen. Für kurze Zeit auch in einem kleinen Lokal.

## **VOM ERNTEANTEIL ZUM BESTSELLER**

Als ich 2001 nach Wien zog, fing die Suche nach den besten Quellen für meinen unstillbaren Hunger nach 1-A-Ware von vorn an. Ich graste die Märkte und Bioläden ab, blieb bei einem Bio-Gemüsestand hängen, von dem wir regelmäßig einkauften, weil die Ware von atemberaubend guter Qualität und Frische war. Mein Mann und ich entschieden 2011, Teil der ersten solidarischen Landwirtschaft Österreichs zu werden - weil es der einzige Weg war, weiterhin zu diesem Gemüse zu kommen. Wir sind immer noch dabei und holen 50 Mal im Jahr unseren wöchentlichen Ernteanteil von diesem biodynamisch bewirtschafteten Hof. Seither steht das Gemüse im Mittelpunkt unserer Ernährung, obwohl wir beide neugierige Allesesser/innen sind.



Weil ich mich aber auch in die damals noch sehr misstrauisch beäugte Welt des Veganismus einfühlen wollte, schlug ich dem Frauenmagazin, für das ich schon seit Jahren Reportagen und warenkundliche Geschichten über Lebensmittel schrieb, einen Selbstversuch vor: „Wie schmeckt vegan?“ Ich hatte das Thema schon beinahe vergessen, als kurz vor Weihnachten 2013 der Auftrag für diese Geschichte kam. Ab 1. Januar 2014 machte ich also meinen dreiwöchigen Selbstversuch (ohne vom britischen „Veganuary“ zu wissen, der ebenfalls im Jänner 2014 zum ersten Mal stattfand), damit ich den Text dazu rechtzeitig für die März-Ausgabe fertig schreiben konnte. Am 2. Januar hatte ich die Idee für mein Buch „Immer schon vegan“.

Mein Verleger lachte ungläubig, als ich ihm im Frühjahr 2014 das Thema bei einem rein pflanzlichen Mittagessen präsentierte. Ich meinte es ernst. Das Buch erschien im Jänner 2015. Es ist zum Klassiker geworden, aktuell in der 10. Auflage. Aber warum?

Mein Aha-Erlebnis waren Gerichte wie italienische Pizza marinara, persisches Kräuterragout mit viel getrockneter Limette und roten Bohnen, das mir eine Freundin während meines Selbstversuches gekocht hatte, südostasiatische Desserts mit Kokosmilch, duftendem Pandanblatt, Palmzucker und reifen Früchten, die wir auf Reisen kennengelernt hatten, georgische Auberginenröllchen mit Walnüssen. Alles immer schon vegane Gerichte, über Generationen tradiert, ohne irgendein Ersatzprodukt. Davon wollte ich mehr. Und ich wollte diese Erkenntnis mit möglichst vielen Menschen teilen.

So machte ich mich für das Buch (und dessen Fortsetzung „Immer wieder vegan“, die 2020 erschienen ist) auf die Suche nach dem, was die Großmütter vieler Länder gekocht hatten, bevor es das Wort „vegan“ überhaupt gab. Und ich wurde reich belohnt: mit Rezepten aus Korea und dem Libanon, aus Griechenland und Amerika, aus Marokko und Georgien und zig anderen Ländern. In meinen Büchern finden Sie sie alle.

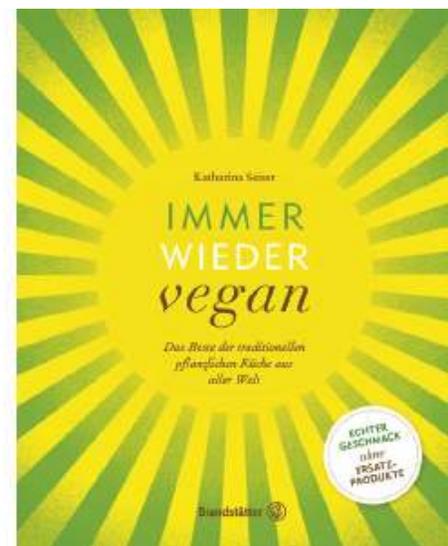
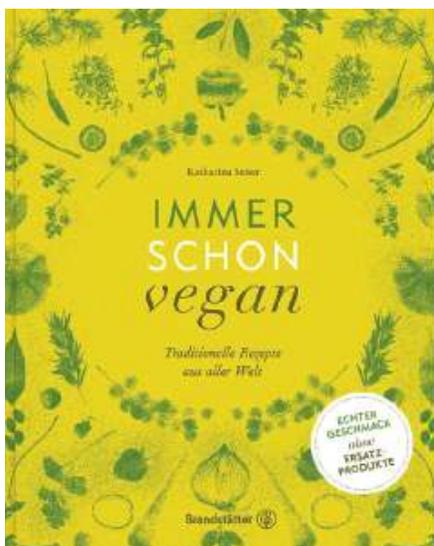
## **NEBENBEI GUT FÜRS KLIMA**

Eine Küche, die auf Gemüse basiert, hat leider den Ruf, wahnsinnig viel Zeit zu fressen. Das ist natürlich übertrieben, aber etwas Wahres ist schon dran: Wer mit Rüben, Blättern, Knollen, Hülsenfrüchten kocht, hat mehr und längere Vorbereitungs-, Schneid- und Garprozesse, als es benötigt, ein Stück Fleisch oder ein Convenience-Produkt (egal ob mit oder ohne Tier) in die Pfanne zu werfen. Ich bin aber überzeugt, dass frisch zubereitete, möglichst abwechslungsreiche Küche aus überwiegend pflanzlichen Zutaten der Schlüssel zu fast allem ist: zum Klimaschutz und zum Tierwohl sowieso, auch zur Welternährung, Ressourcenverteilung und zum Wohlbefinden. Das ist alles längst wissenschaftlich erwiesen (schauen Sie z.B. online nach der „Planetary Health Diet“, der gemeinsamen Anstrengung von Wissenschaftler/inne/n weltweit, eine Ernährung vorzuschlagen, die zukunftstauglich und realistisch ist). Ein gar nicht so unangenehmer Nebeneffekt: Wer mit frischen pflanzlichen Zutaten kocht, kauft preiswerter ein.

In meinen ersten Büchern hatte ich keine Zeitangaben gemacht. Ich war der Meinung, dass Essen und Ernährung wieder mehr Bedeutung bekommen müssten, wollte zu sinnvoll verbrachter Zeit ohne Stoppuhr in der Küche verführen. Das ist auch gelungen, aber wenn ich ehrlich zu mir bin: Selbst mein Mann und ich, die beide in kreativen Berufen selbständig arbeiten, haben viele Tage, an denen schnell etwas Gutes auf den Tisch muss. Auf Basis unseres großen Gemüsevorrates und in der Überzeugung, dass mehr Pflanzen zu essen gut für alle(s) ist.

## DARAUF KÖNNEN SIE SICH VERLASSEN

Darum haben wir uns selbst ein Buch mit vertrauten, bewährten Gerichten gewünscht, die in überschaubarer Zeit auf dem Tisch stehen. Das Gute lag nicht nur nahe, sondern war schon da: In meinen beiden veganen Büchern und den Bänden der vegetarischen Reihe waren viele traditionell rein pflanzliche Rezepte versteckt, an die man im Kontext der schnellen Küche nicht denken würde. Ich habe jene bewährten Rezepte ausgesucht, die in ca. einer halben Stunde fertig sind, sie alle noch einmal sorgfältig überarbeitet, Schritte ökonomischer formuliert, Zutaten wo sinnvoll vereinfacht oder mehr Alternativen angegeben. Sowohl bei meinen eigenen Rezepten (gut die Hälfte in diesem Buch), als auch bei jenen der Autor/inn/en meiner Länderküchen-Reihe, die für die Idee sofort zu haben waren und mir mit ihrer Expertise auch für „Schnell mal vegan“ beratend zur Seite gestanden sind.



In diesem Buch finden Sie daher rund 80 schnell gemachte, meist ganz einfache, rein pflanzliche Rezepte, auf die Sie sich verlassen können. Sie stammen aus über 25 Ländern. Sie sind dort Klassiker, auch wenn wir von vielen noch nie

gehört haben. Überall auf der Welt kochen Omas unvergessliche Kindheitsgerichte.

Die Rezepte sind in fünf Jahreszeiten unterteilt. Meist entscheidet eine nur saisonal - oder nur zu gewissen Zeiten wirklich gute - verfügbare frische Zutat über die Zuordnung zur Saison. Manchmal ist es aber auch der Charakter, die Würzung oder Konsistenz einer Speise. Es sind kalte, lauwarme und warme Gerichte, jedes davon kann als befriedigende Mahlzeit dienen. Wenn Sie ein paar Minuten mehr Zeit zur Verfügung haben: Auf [S. 20/21](#) finden Sie Ideen für davor und danach. Extra für dieses Buch habe ich die Grundrezepte für stets perfekt gegarten Reis, Bohnen und Kichererbsen, mein Fladenbrot aus der Pfanne und andere Basics (ab [S. 22](#)) so genau beschrieben, dass Sie sicher sein können, dass sie immer gelingen.

## **BEREICHERN STATT BEVORMUNDEN**

Die Zutaten stammen alle aus dem Pflanzenreich (s. Speisekammer ab [S. 10](#)). Ersatzprodukte oder Imitate von tierischen Produkten sind dazu keine nötig. Warum ich diese für entbehrlich halte? Weil sie von standardisiertem, stets gleichem Geschmack sind, häufig hoch verarbeitet, daher nicht so wertvoll wie ihre ursprünglichen Rohstoffe, dafür oft aromatisiert, mit Geschmacksverstärkern, Farbstoffen, Konservierungsstoffen normiert und haltbar gemacht. Da geht abgesehen von echtem Geschmack auch ein Stück weit Ernährungssouveränität verloren. Tofu und Tempeh, Sojamilch, Mandelmilch und Horchata aus z.B. Reis oder Erdmandeln sind keine Ersatzprodukte, sondern seit Jahrhunderten, manche auch seit Jahrtausenden in Asien und Europa verwendete eigenständige Lebensmittel.

Um zum Beginn zurückzukommen: Wir essen ja nicht deshalb noch immer viel zu viel Fleisch und tierische Produkte, weil wir zu bequem sind, sondern weil uns vor lauter Gewohnheit in unserer Esskultur nicht einfallen will, was man stattdessen essen könnte, das genauso froh und satt macht. Vor allem, wenn's schnell gehen muss. Ich bin aber überzeugt davon, dass man nicht vegan leben muss, um mehrmals pro Woche richtig gut rein pflanzlichen essen zu wollen.

Dazu soll dieses Buch dienen: ganz einfach einen Zugang und Ideen zu finden, vielleicht sogar neue Lieblingsgerichte. Es soll zum Entdecken anderer Länderküchen, Zubereitungsarten und Gemüsesorten anregen. Und das bei überschaubarem Zeitaufwand. Wenn alle, die eine schnelle Mahlzeit aus diesem Buch essen, zuvor auch gemeinsam kochen, geht's noch flotter und macht noch mehr Freude.

Zusammenarbeit und Weltoffenheit bereichern immer, auch in der Küche.

Viel Vergnügen beim Ausflug in die Pflanzen-Welt!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'K. Seiser'.

**KATHARINA SEISER**

PS: Bevor Sie loslegen, lesen Sie bitte „Vor dem Kochen“ auf [S. 18](#) durch, eine Art Mini-Reiseführer für dieses Buch.

Speisekammer

## ALLES VON DER PFLANZE

Bei meinem letzten Einkauf fiel mir ein Korb mit Mandeln in Aktion auf. Auf den Packungen stand fast so groß wie das Wort „Mandeln“ das Wort „vegan“. Warum? Natürlich sind Mandeln rein pflanzlich (das Marketing macht daraus „vegan“), wie jede andere Nuss oder Frucht oder Gemüse, wie jedes Gewürz, jedes Öl, jeder Salat, wie jedes Getreide, jede Hülsenfrucht, jeder Pilz.

Beim Einkauf für dieses Buch müssen Sie nicht nach dem Wörtchen „vegan“ auf Packungen suchen, sondern nur eine einzige Richtschnur im Kopf haben: Handelt es sich um eine **Zutat** und stammt sie **von einer Pflanze**? Rund 100.000 essbare Pflanzen gibt es auf der Welt, also viel mehr Arten, Sorten und Kombinationen, als zumindest ich mir überhaupt vorstellen kann. Im Vergleich dazu sind die wenigsten Grundnahrungsmittel tierischen Ursprungs: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und Honig. Halbfertiger oder Convenience-Produkte mit langen Zutatenlisten (mit oft auch tierischen Zutaten) sind keine Grundnahrungsmittel oder Zutaten für die frische Küche, deshalb sind sie für unseren Zweck und dieses Buch nicht relevant.

Ich verstehe unter einer gut gefüllten Speisekammer beste, nicht oder nur wenig verarbeitete Zutaten, bei mir so gut wie immer **aus Bio-Landwirtschaft**, die ich mit dem passenden Rezept in frisches, aromatisches Essen verwandeln kann.

Begleiten Sie mich auf einen kurzen Spaziergang durch die Möglichkeiten, die uns das Pflanzenreich für unsere Ernährung bietet.

---

## Gemüse

Fruchtgemüse  
Kohlgewächse  
Blatt- & Stängelgemüse  
Wurzelgemüse  
Lauchgewächse  
und viele mehr

Gemüse ist das Herzstück der saisonalen Küche, die besten Quellen sind Wochenmärkte, Hofläden, Ernteanteile von solidarischen Landwirtschaftsbetrieben (Solawi, CSA) oder Gemüseboxen. Mein Mann und ich haben seit über einem Jahrzehnt einen wöchentlichen Ernteanteil vom ersten solidarischen Gärtnerhof Österreichs. Es ist der einfachste Weg, Gemüse ins Zentrum der eigenen Ernährung zu stellen – weil es immer da ist und man „drumherum“ kocht, ja, manchmal auch kochen muss.

Fast alle Gemüse halten im Kühlschrank besser, die kälteempfindlichen Fruchtgemüse wie Zucchini, Paprika, Gurken und Auberginen besser in einer Box ganz oben. Nicht in den Kühlschrank dürfen Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch.

## Kartoffeln & Co.

Kartoffeln  
Süßkartoffeln  
stärkehaltige Knollen

Je nach Erdteil dienen andere stärkehaltige Knollen als energiereiche Grundnahrungsmittel. Sie bilden die Basis für sättigende Gerichte. Gelagert werden sie dunkel, luftig und kühl, aber nicht im Kühlschrank. Keime von ausgetriebenen, ansonsten aber prallen Kartoffeln entfernt man, ebenso wie alle grünen Stellen. Sie enthalten das giftige Solanin. Kartoffelschalen sollte man aus dem gleichen Grund nicht im Übermaß essen, höchstens von Frühkartoffeln, bei denen die Schalen noch ganz zart und dünn sind.

## Pilze

frische Zuchtpilze  
frische & getrocknete Wildpilze

Es gibt sie das ganze Jahr über frisch, sie enthalten reichlich hochwertiges Eiweiß - und sie schmecken fantastisch. Bei uns haben sie bis auf passionierte Pilzsuch-Familien keine so große Fangemeinde, dabei sind besonders Zuchtpilze, die noch dazu keinen Putzaufwand erfordern, sehr schnell in befriedigende Speisen verwandelt.

Pilze sollte man immer so frisch wie möglich verwenden, Zuchtpilze maximal ein paar Tage mit feuchten Tüchern bedeckt im Kühlschrank lagern.

## Salat & Kräuter

süße & bittere Salate  
knackige & filigrane Blätter  
frische & getrocknete Kräuter

Kein Tag ohne Salat! Konsistenz und Geschmack, frisch und abwechslungsreich: Mehr als eine gute Salatschleuder, Lieblingsessig und -öl braucht es dafür nicht. Der Appetit auf Vielfalt kommt dann von selbst – und die ändert sich mit der Saison, ob zarter Kopfsalat im Frühling, knackiger Römersalat im Sommer oder zum Verlieben schöner Radicchio im Winter.

Kräuter zur Deko zu degradieren, halte ich für einen schweren Fehler. Sie sind essenzielle Bestandteile einer guten Küche und sollten viel großzügiger verwendet werden.

Salate ebenso wie frische Kräuter lagert man im Kühlschrank. Kräuter bleiben dort länger frisch, wenn man sie in mit kaltem Wasser ausgespülte (wiederverwendbare) Tiefkühlbeutel oder Vorratsbehälter gibt.

## Hülsenfrüchte

frische & getrocknete Bohnen  
Erbsen  
Sojabohnen & [Tofu](#)  
Linsen  
Kichererbsen

Die Superstars der pflanzlichen Küche enthalten viel hochwertiges Eiweiß, das kombiniert mit Getreide (egal ob

Brot, Reis, Polenta etc.) und Nüssen oder Samen vollwertige Mahlzeiten ergibt, die alles haben, was unser Körper zum einwandfreien Funktionieren und Wohlbefinden braucht.

Die beste Auswahl gibt es im Bioladen, immer mehr Betriebe bauen (wieder) Hülsenfrüchte nicht nur als Zwischenfrucht zur Bodenbelebung und als Viehfutter an, sondern auch für den menschlichen Genuss. Ich mag besonders gern Linsen, weil sie so wunderbar würzig schmecken und so schnell zubereitet sind.

Gegen Kichererbsen oder Bohnen aus der Dose ist nichts einzuwenden. Wie man sie selbst gart, lesen Sie ausführlich ab [S. 28](#).

## Gewürze

getrocknete & frische Gewürze

Salz

Essig

Würzpasten

Fermentiertes

Zitrusfrüchte

Der große Vorteil von Gewürzen ist, dass sie bis auf wenige Ausnahmen nicht teuer sind und – vor allem im Ganzen – lange halten. Man kann sich damit vom eigenen Herd aus um die Welt kochen.

Lagern Sie trockene Gewürze unbedingt verschlossen, trocken, lichtgeschützt und nicht warm (also nicht über

oder neben dem Herd). Salz und Essig halten ewig. Sojasaucen, Miso, Salzzitronen, Kapern, Oliven etc. gehören in den Kühlschrank. Zitronen und Limetten ebenso. Zitrusfrüchte sind sowohl für Aroma als auch für Säure unentbehrlich.

Pfeffermühle, Zestenreibe und ein schwerer Mörser sind Verbündete von Gewürzliebhaber/inne/n.

## (Brot-)Getreide

Weizen & Hartweizen  
Roggen  
Urgetreide  
Hafer & -flocken  
Mehl & Grieß  
Bulgur & Couscous  
Teigwaren  
Brot

Getreide ist das Rückgrat der pflanzlichen Küche. Es macht mengenmäßig den größten Teil unserer Ernährung aus. Ob als Brot oder Teigwaren, Mehlspeisen oder zum Frühstück in Form von Granola oder Porridge. Qualität und Abwechslung sind wichtig.

Beim Brot bewirken Sauerteig und Langzeitführung gute Bekömmlichkeit. Aus altem Brot kann man Brotsalat, Croûtons und Brösel machen (mehr dazu auf [S. 86](#)).

Reis, Mais & Co.

weißer, roter, schwarzer Reis  
Reismehl, Reismudeln, Reispapier  
Mais & Polenta  
Buchweizen, Quinoa & Amaranth

Während bei uns Brotgetreide im Zentrum der Ernährung steht, ist es in Asien Reis, in Afrika und weiten Teilen Amerikas Mais. Sogenannte Pseudogetreide wie Quinoa und Amaranth enthalten ganz besonders viel hochwertiges Eiweiß – bei pflanzlichen Mahlzeiten immer erstrebenswert. Auch Buchweizen, Hirse und der nicht mit Reis verwandte Wildreis bringen Abwechslung in die Küche.

Über Reis und wie man ihn verlässlich gut zubereitet, lesen Sie ab [S. 22](#).

## Öle & Fette

Olivenöl nativ extra  
Öle aus Samen & Nüssen  
Kokosöl/-fett

Bei meinen Kochworkshops fällt mir immer wieder die Angst vor Ölen und deren zögerliche Verwendung auf. Ich finde das schade, denn hochwertige Öle und Fette sorgen nicht nur für besten und typischen Geschmack, sondern sind auch wertvolle Energielieferanten.

Sehr wichtig bei (vor allem kaltgepressten) Ölen ist Frische. Kaufen Sie daher lieber kleinere Flaschen oder Dosen. Öle immer lichtgeschützt und nicht zu warm (d.h.

nicht über oder neben dem Herd) lagern und nach Verwendung sofort wieder verschließen.

Zur Basisausstattung gehört ein hoch erhitzbares Bratöl (bei mir meist Sonnenblume oder Raps) und mindestens ein Olivenöl (nie an der Qualität sparen und immer nativ extra, damit kann man auch problemlos braten) sowie ein aromatisches, kaltgepresstes Öl, z.B. Walnuss oder Distel. Abwechslung macht Freude!

## Nüsse & Samen

Walnüsse  
Haselnüsse  
Mandeln  
Pistazien  
Pinienkerne  
Erdnüsse  
Sonnenblumenkerne  
Kürbiskerne  
Sesam & [Tahin](#)  
und viele mehr

Sie gehören viel öfter auf unsere Teller - weil sie so gut schmecken und weil sie so hochwertiges Fett und Eiweiß enthalten. Das Wichtigste bei Nüssen und Samen ist deren Qualität und Frische. Lagern sollte man sie immer gut verschlossen (wer Platz hat: im Tiefkühler, sie tauen sehr schnell auf) und rasch aufbrauchen. Mehr über Tahin steht auf [S. 171](#).

Für viele Rezepte werden Nüsse und Samen trocken in der Pfanne bei mittlerer Hitze unter häufigem Rütteln geröstet, bis sie zu duften und leicht zu bräunen beginnen. Das eröffnet noch einmal andere Geschmacksdimensionen.

## Süßes

Zucker aus Rübe, Rohr und Palme  
Ahornsirup  
Dicksaft aus Apfel, Birne, Traube etc.  
Marmelade  
Schokolade & Nougatcreme

Süßes liefert sofort Energie, verleiht Desserts und Backwaren ihren Charakter, hat aber daneben auch eine wichtige weitere Funktion in der Küche: Es rundet den Geschmack von sauren oder salzigen, bitteren oder sehr umamireichen/würzigen Gerichten ab. Am besten wie ein Gewürz behandeln und einsetzen.

## Trockenfrüchte

Rosinen  
Datteln  
Feigen  
Kernobst  
Steinobst  
Kokosnuss & -milch  
und viele mehr

Trockenfrüchte erfüllen viele Rollen: Sie liefern Energie und Süße, Textur, Säure und Fruchtigkeit. Kein Wunder, dass sie in vielen Küchen eine so große Rolle spielen. Bei uns werden sie leider oft auf Kuchen, Gebäck oder Studentenfutter reduziert. Dabei werden sie vor allem Salate, Ragouts und Getreidegerichte enorm auf.

Ich verwende nur ungeschwefeltes Trockenobst. In gut verschließbaren Gläsern aufbewahrt ist es vor Schädlingen wie vor Austrocknung geschützt und lange haltbar.

Kokosflocken und -raspeln immer ungesüßt einkaufen. Gute Kokosmilch enthält mindestens 60 % Kokosnuss und außer Wasser keine weiteren Zutaten.

## Früchte

Kernobst  
Steinobst  
Beeren  
Melonen  
Trauben  
Feigen  
Zitrusfrüchte  
Wildfrüchte  
und viele mehr

Zu Beginn dieses Kapitels habe ich Gemüse als das Herzstück der saisonalen Küche bezeichnet. Genau genommen ist es nur eine Herzhälfte, die andere ist das Obst. Reife Früchte gehören zu den größten Freuden überhaupt. Leider halten sie sich nicht an Zeitpläne und

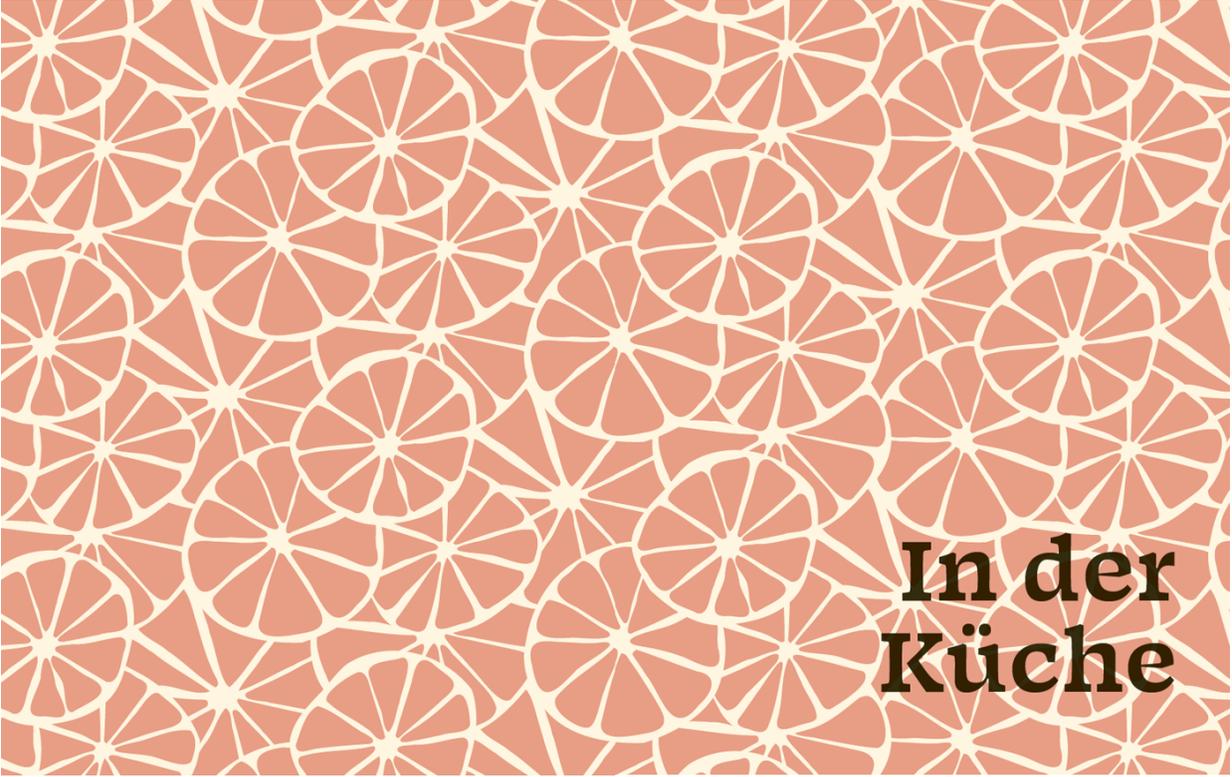
wenn man unverhofft einiger Kilo feinsten Himbeeren oder Aprikosen, Birnen oder Bitterorangen habhaft wird, dann geht es ans Konservieren: Manche kann man einfrieren, andere zu Kompott verarbeiten (beste [Nachspeise](#), s. [S. 21](#)) oder zu Marmelade einkochen.

Äpfel, Bananen, Melonen oder Pfirsiche produzieren Ethylen, das andere Früchte (und Gemüse) schneller reifen lässt, daher sollte man diese immer getrennt lagern.

Zum Schneiden sollte man ein eigenes Brett für Früchte reservieren, das niemals für Zwiebel, Knoblauch etc. verwendet wird.

## **ZUM WEITERLESEN**

Eine ausführliche Warenkunde in 13 Kapiteln finden Sie in meinem Buch „Immer wieder vegan“ (Brandstätter 2020). Wie der Geschmack ins Essen kommt, erkläre ich in 11 Porträts in meinem Buch „Immer schon vegan“ (Brandstätter 2015).



**In der  
Küche**