

INGRID NEWKIRK

und die Tierrechtsorganisation *PETA*

DAS BESTE AUS DER VEGANEN KÜCHE

150 internationale Gerichte für alle,
die ohne tierische Produkte genießen möchten

Deutsche Bearbeitung:
Silke Berenthal und Nicole Eck

**WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN**

INGRID NEWKIRK,
PETA

DAS BESTE AUS DER VEGANEN KÜCHE

150 INTERNATIONALE GERICHTE
FÜR ALLE, DIE OHNE TIERISCHE
PRODUKTE GENIESSEN
MÖCHTEN

HEYNE <
EBOOKS

INGRID NEWKIRK
und die Tierrechtsorganisation *PETA*

DAS BESTE AUS DER VEGANEN KÜCHE

150 internationale Gerichte für alle,
die ohne tierische Produkte genießen möchten

Deutsche Bearbeitung:
Silke Berenthal und Nicole Eck

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Inhaltsverzeichnis

[Vorwort](#)

[Einleitung](#)

[ERSTER GANG SUPPEN AUS ALLER WELT](#)

[Thailändische Kokosnuss-Suppe](#)

[Kalte Avocado-Suppe](#)

[Lauch-Suppe](#)

[Gemüse-Koriandersaat-Suppe](#)

[Maiscreme-Suppe](#)

[Karotten-Ingwer-Suppe](#)

[Tofu-Suppe](#)

[Curry-Suppe mit jungen Erbsen](#)

[Kokosnuss-Suppe mit Galgant](#)

[ZWEITER GANG SALATE](#)

[Kartoffelsalat](#)

[Orangen-Fenchelsalat mit Quinoa](#)

[Kokosnuss-Kohlsalat](#)

[Kirsch-Quinoasalat – Für 4 Portionen](#)

[»Schinken«-Salat mit Tomate](#)

[Fusilli-Salat mit »Knoblauch-Hühnchen« und Zucchini](#)

[Artischocken-Reissalat](#)

[Süßsaurer Reissalat](#)

[Spargelsalat](#)

[Orangensalat mit Pistazien](#)

[ALS ZUGABE DRESSINGS, DIPS UND SAUCEN](#)

[Dressings – Karamellisiertes Knoblauch-Weißwein-](#)

[Dressing](#)

[Süßsaures Dressing](#)

[Tofu-Knoblauch-Dressing](#)
[Paprika-Kräuter-Dressing](#)
[Dips und Saucen – Barbecue-Sauce](#)
[Paprika-Tomaten-Relish](#)
[Sauce Tatar](#)
[Apfel-Chutney](#)
[Senfsauce](#)
[Pesto](#)
[Eifreie Mayonnaise](#)
[Pfeffersauce](#)
[Süßsaure Sauce](#)
[Sesampaste mit Ingwer](#)
[Tomatillo-Sauce](#)
[Artischocken-Dip](#)
[Paste aus gebackenen Auberginen](#)
[Guacamole](#)
[Wildpilz-Paste](#)
[Mais-Bohnen-Salsa](#)
[Zwiebel-Knoblauch-Creme](#)
[Koriander-Chutney](#)

[DRITTER GANG HAUPTGERICHTE](#)

[Rezepte aus Asien – Asiatische Nudeln mit Sesam](#)
[Asiatisches Curry mit Bohnen](#)
[Spinatsalat mit Erdnuss-Vinaigrette und Rote Bete](#)
[Seitan-Satay-Spieße mit Limetten-Tahini-Sauce](#)
[Tofuspieße mit roter Curry-Kokosnuss-Sauce](#)
[»Hühnchen«-Thai-Wraps](#)
[Kung-Pao-Tofu](#)
[Sushi Für 6 Rollen](#)
[Frühlingsrollen Vietnam](#)
[Spargel mit asiatischer Vinaigrette](#)
[Nussige Spinatbällchen](#)
[Gemüse Tempura](#)
[Currynudeln mit Erbsen](#)

[Orangen-Seitan-Spieße](#)
[Nivik](#)
[Gelbes Curry mit Mischgemüse](#)
[Aloo Dum](#)
[Gemüse-Ingwer-Pakora](#)
[Rezepte aus Afrika – Tempeh Creole](#)
[Quinoa mit Tempeh](#)
[Schwarzbohnenküchlein mit Limetten-Peperoni-](#)
[Mayonnaise](#)
[Veganes »Hühnchen« mit Avocadocreme und](#)
[Quinoasalat](#)
[Champignonfilets auf Yamohnensalat und Avocado](#)
[Couscous](#)
[Spinatintopf mit Erdnussbutter](#)
[Rezepte aus Europa – Kräuterbällchen auf Gemüsebett](#)
[Gefüllte Kräuter-Paprika](#)
[Auberginen-»Mozzarella«-Auflauf](#)
[Kartoffel-Sellerie-Gratin](#)
[Blätterteigpastete](#)
[»Käse«-Zwiebel-Brot](#)
[»Eier« Benedict](#)
[Tofuspieße mit Spinat-Blutorangen-Salat](#)
[»Rindfleischstreifen« mit Balsamzwiebeln und](#)
[Kräuterbohnen](#)
[Gefüllte Zucchini-Schiffchen](#)
[Gegrillte Champignons](#)
[Kartoffelbratlinge](#)
[Geröstete Kartoffeln](#)
[Orange Bete](#)
[Schäferauflauf](#)
[Artischocken-Risotto](#)
[Lasagne](#)
[Gnocchi mit Knoblauch-Tomatensauce](#)
[Artischocken-»Ricotta«-Tortellini](#)
[Wildpilz-Fusilli mit Erbsen und gerösteten Pinienkernen](#)
[Pasta putanesca](#)

Brokkoli Delmonico
Gebackene Makkaroni mit veganem Käse
Basilikum-Risotto
Penne mit Kürbissauce
Linguine mit Paprika
Tofufilets mit Tomaten-Paprika-Sauce
»Fischstäbchen«
»Thunfisch«
Spanische Paella
Rezepte aus Nord- und Südamerika – Texas-Barbecue-Spieße
Tofuspieße in Mandarinen-Marinade
Texas-Barbecue-Tofu
Frittierter Tofu nach Südstaatenart
Gefüllte Artischockenherzen
Geröstete Kartoffeln mit feuriger Sauce
Deftige Frühstückstortillas
»Rindfleisch«-Gemüse-Wraps mit Aioli
Schwarzböhnen-Tostadas
Tacos
Chili sin Carne

VIERTER GANG DESSERTS

Süßkartoffel-Apfel-Empanadas
Veganer Eierlikörpfannkuchen
Bananen im Rumsud
Banane mit Erdbeercrème Für 4 Portionen
Pochierte Pfirsiche
Limetten-Parfait
Bananen-Flambé
Tofu-Schokoladen-Pie
Mousse au Chocolat
Schokolierete Erdbeeren
Festlicher Zitronenkuchen
Zimtschnecken

FÜNFTER GANG GEBÄCK UND KUCHEN

Gute-Laune-Brownies

Schokoladen-Erdnussbutter-Brownies Für 12 Stück

Bananen-Kokosnuss-Muffins Für 12 Stück

Hawaiianischer Rumkuchen

Kürbiskernbrot

Orangen- Preiselbeer-Kuchen

»Königin von Saba«-Kuchen

Haferflockenkekse

Ranger-Kekse

Kekse mit Schokoladenstückchen

Erdnuss-Haferriegel

Schokoladentorte

ZUM ABSCHLUSS COCKTAILS

Champagnerpunsch

Cuba Libre

Bombay Crushed

Pina Colada

Variation: Pina Colada leicht

Caipirinha

B-52

Tequila Sunrise

Glossar

Adressen

Register

Copyright

Verwendete Abkürzungen:

EL = Esslöffel (= 15 ml)

TL = Teelöffel (= 5 ml)

g = Gramm

L = Liter

ml = Milliliter

cl = Zentiliter ($\frac{1}{10}$ L)

1 Tasse = $\frac{1}{8}$ L (125 ml)

Vorwort

Liebe Leser,

wussten Sie, dass Hühner im Stall die Heizung abstellen können, wenn es ihnen zu heiß wird, Kühe gegenseitig babysitten und manche Fische ihre Liebe bezeugen, indem sie für die Angebetete singen? So unglaublich das klingen mag – je intensiver man Kontakt mit sogenannten »Nutztieren« hat, desto mehr erkennt man ihren scharfen Verstand und eigenständigen Charakter. Kuriositäten wie diese sind schon oft beobachtet worden und bestärken mich in meiner Lebensweise: Ich hätte Tiere lieber bei mir *zum* Abendessen, aber nicht *a/s* Abendessen!

Tiere sind so viel mehr als wandelnde Mahlzeiten. Hühner, Kühe, Schweine, Fische und all die anderen Tiere, die wir für unsere Geschmacksnerven terrorisieren, sind denkende, fühlende Individuen, die ganz genauso unser Mitgefühl verdienen wie Hunde oder Katzen. Mehr als 500 Millionen Tiere werden jährlich in Deutschland für die Fleischproduktion gezüchtet und getötet. Sie entbehren fast alles, was ein Leben lebenswert macht: Freizeit, soziale Kontakte, stressfreies Dasein.

Ich selbst wurde vor zehn Jahren Vegetarier, weil ich Tiere liebe und die Grausamkeiten, die sie in der Intensivtierhaltung und in Schlachthöfen erleiden, nicht unterstützen wollte. Das war eine der besten Entscheidungen meines Lebens, nicht nur für mein Gewissen, sondern auch für meine Gesundheit. Führende Wissenschaftler beweisen nun, dass das, was wir essen,

unmittelbaren Einfluss auf unsere Lebensqualität hat. Während Fleisch voller Cholesterin und Fett steckt, zu Krebs, Herzerkrankungen, Diabetes und zahlreichen anderen Erkrankungen beiträgt, macht uns eine Ernährung auf pflanzlicher Basis gesünder und glücklicher.

Und die Entscheidung darüber, was wir essen, hat auch enormen Einfluss auf die Erde und all ihre Einwohner. Tatsache ist: Je mehr Fleisch wir essen, desto weniger Menschen können wir ernähren. 840 Millionen Menschen auf der Welt haben nicht genug zu essen, da Land, Wasser und andere Ressourcen, die zum Anbau von Nahrung für den Menschen benutzt werden könnten, stattdessen verwendet werden, um Futterpflanzen für sogenannte Nutztiere anzubauen. Mit 16 Pfund Getreide für die Herstellung von nur einem Pfund Fleisch ist die Viehwirtschaft die denkbar ineffizienteste Methode, um all die Hungrigen zu ernähren.

Darüber hinaus verschwendet die Viehwirtschaft wertvolle natürliche Ressourcen, während der Abfall aus der Intensivtierhaltung und den Schlachthöfen Luft, Boden und Wasser verseucht. Und dazu kommt noch, dass die Methanemissionen der sogenannten Nutztiere, die übrigens eine wesentliche Ursache für die globale Erwärmung sind, mehr Schaden an der Umwelt anrichten als die Emissionen von Automobilen.

Vegetarier zu werden, ist also nicht nur gut für Sie selbst, sondern auch gut für unseren Planeten und fantastisch für die Tiere, denen Sie das entsetzliche Leid und die inhumane Behandlung ersparen können, die sie in der Intensivtierhaltung erleiden, bevor sie auf unserem Teller landen. Danke dafür, dass Sie beweisen, wie viel Ihnen an Ihrer Gesundheit, der Umwelt und natürlich den Tieren liegt, indem Sie die köstlichen Rezepte in diesem Kochbuch ausprobieren und genießen.

Herzlichen Glückwunsch – und guten Appetit!

Ihr Dirk Bach
Comedian



Einleitung

Warum vegane Ernährung?

Jedes Jahr werden allein in Deutschland etwa 500 Millionen »Nutztiere« geschlachtet. Die Aufzucht von Tieren in Tierfabriken ist grausam und eine ökologische Katastrophe. Das Essen von Tieren ist schlecht für unsere Gesundheit und wird mit vielen Krankheiten und Beschwerden, einschließlich Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Diabetes und Fettleibigkeit in Verbindung gebracht.

Bei der veganen Ernährungsweise, die wir Ihnen in diesem Buch vorstellen möchten, werden ausschließlich pflanzliche Produkte aufgenommen. Dabei wird beispielsweise Kuhmilch durch Soja »Milch« (oder »Soja Drink«), Sahne oder Crème fraîche durch Sojacreme, Butter durch Margarine ersetzt.

Für Sie

Die meisten Ursachen für Stoffwechselkrankheiten, Allergien und anderer Beschwerden liegen in einer erhöhten Zufuhr an tierischen Eiweißen. Nicht nur Fleisch, auch Milchprodukte jeglicher Art beinhalten große Mengen an tierischem Eiweiß.

Weltweit ist es lediglich zwei Forschern gelungen, bei ihren Patienten die mit Abstand häufigste Todesursache in Amerika, nämlich Erkrankungen des Herzens, rückgängig zu machen. Sie schreiben in ihren Programmen eine ausschließlich vegetarische Ernährung vor. In den Programmen von Dr. Dean Ornish und Dr. Caldwell Esselstyn werden die Patienten

»herzinfarktresistent« (Zitat Dr. Esselstyn, in der Ausgabe August 1999 des *American Journal of Cardiology*), indem ihr Cholesterinspiegel auf unter 150 abgesenkt wird (der durchschnittliche Cholesterinspiegel erwachsener Männer

beträgt 168). Bei dem im Programm von Ornish und Esselstyn erzielten Wert wurde noch nie ein Todesfall durch Herzinfarkt dokumentiert.

Menschen dagegen, die tierische Produkte konsumieren, tragen außerdem ein um 40 Prozent höheres Risiko, an Krebs zu erkranken sowie ein erhöhtes Risiko für viele weitere Krankheiten einschließlich Schlaganfall, Fettleibigkeit, Blinddarmentzündung, Osteoporose, Arthritis, Diabetes und Lebensmittelvergiftung. Hinzu kommt, dass Fleisch Ansammlungen von Pestiziden und anderen Chemikalien enthält, die bis zu 14-mal konzentrierter sind als in pflanzlichen Lebensmitteln.

Für die Tiere

In den Tierfabriken werden die Tiere wie Maschinen behandelt. Beispielsweise wird Hühnern nur wenige Tage nach der Geburt mit einer scharfen Klinge der Schnabel gekürzt. Männliche Rinder und Schweine werden ohne Schmerzmittel kastriert. All diese Tiere verbringen ihr kurzes Leben in überfüllter und nach Ammoniak stinkender Umgebung, und viele von ihnen sind so dicht zusammengedrängt, dass sie sich noch nicht einmal umdrehen oder die Flügel spreizen können. Viele können kein einziges Mal frische Luft atmen, bis sie für eine alpträumhafte Fahrt zum Schlachthof in Transporter gestoßen und gezwängt werden, oft unter extremen klimatischen Bedingungen und immer ohne Futter und Wasser. Die Tiere werden kopfüber aufgehängt und bekommen, oft noch bei vollem Bewusstsein, die Kehle aufgeschlitzt.

Für die Umwelt

Die heutigen Tierfabriken verwerten bis auf das »Muh«, »Gacker« und »Oink« alles – und dabei hinterlassen sie schwerste Folgen für die Umwelt, für welche die folgenden Generationen zahlen müssen. Die tierische

Landwirtschaft ist eine der größten Wasserverbraucher. Alleine in den USA produzieren die Tiere, die für den menschlichen Verzehr gezüchtet werden, 130-mal mehr Exkreme als die ganze Weltbevölkerung: 39 000 kg pro Sekunde. Die Fleischsucht unseres Landes vergiftet und erschöpft langsam Land, Wasser und Luft.

Es ist sehr einfach, Ihre Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und zu verändern - dieses Buch kann Ihnen dabei helfen. Die Erde, die Tiere - und natürlich auch Ihr Körper werden es Ihnen danken.

ERSTER GANG SUPPEN AUS ALLER WELT

Thailändische Kokosnuss-Suppe

Für 6 Teller

$\frac{3}{4}$ Liter Gemüsebrühe
8 Scheiben ungeschälter Ingwer
1 Stange Zitronengras, in Stücke geschnitten
2 große Kartoffeln
2 50 ml ungesüßte Kokosnussmilch aus der Dose
2 EL Tamarindenpaste
2 EL frischer Limettensaft
2 EL brauner Zucker
2 EL Sojasauce
150 g Champignons, in Scheiben geschnitten
1 Tasse Zuckerschoten, in Stücke geschnitten
3 Chilischoten, in feine Scheiben geschnitten
geraspelte Schale einer Limone

Die Brühe, Ingwer, Zitronengras und Kartoffeln in einen Suppentopf geben. Bei mittlerer Temperatur aufkochen. Deckel schließen und kochen, bis die Kartoffeln fast gar sind. Die Kokosnussmilch zugeben und erneut aufkochen. Tamarindenpaste, Limettensaft, Zucker und Sojasauce zugeben. Rühren, bis sich Tamarinde und Zucker aufgelöst haben. Die Champignons zugeben und 1 Minute köcheln lassen, dann die Chili- und die Zuckerschoten unterrühren.