

Katharina Seiser

IMMER SCHON *vegan*

*Traditionelle Rezepte
aus aller Welt*

ECHTER
GESCHMACK
ohne
ERSATZ-
PRODUKTE

Brandstätter 

IMMER SCHON VEGAN

Katharina Seiser

Fotografien von Vanessa Maas

Katharina Seiser

IMMER
SCHON
vegan

*Traditionelle Rezepte
aus aller Welt*

Brandstätter 

INHALT

AM ANFANG

Vorwort

GESCHMACK

Wie der Geschmack ins Essen kommt

duftig

knusprig/weich

heiß/kalt

süß

sauer

salzig

scharf

umami

bitter

fett

würzig

FRÜHLING

KALT

Ananas-Avocado-Salat

Süßkartoffelsalat mit Salzzitrone

WARM

Linsen-Zitronen-Suppe mit Mangold

Spargel mit Kerbelvinaigrette

Knusprige Mangoldtaschen

Wildkräuterpastete

Frühlingszwiebel-Fladen
Knuspriger Zitronengras-Tofu
Artischocken mit Vinaigrette
Artischocken mit Favabohnen
Spinat mit Kichererbsen

SÜSS

Orangenflammeri
Klebreis mit Mango
Nusstaschen mit Blütensirup

SOMMER

KALT

Erfrischender Brotsalat
Bulgursalat mit Kräutern
Kühler Seidentofu mit Zitrusauce
Gazpacho
Weiße-Bohnen-Salat mit Tomaten
Süß-saurer Sommergemüsesalat
Sommerrollen mit Erdnussdip
Gegrillte Paprika mit Salzzitrone und Kapern

WARM

Lauch-Karotten-Ragout mit Dill
Mangold mit Safran-Rosinen und Pinienkernen
Kokosbohnen mit Chapati

SÜSS

Kaffee-Granita
Aprikosenröster mit Estragon
Frische Früchte

HERBST

KALT

Käferbohnenalat
Auberginenröllchen mit Walnüssen
Karottensalat mit Kreuzkümmel und Zitrone
Gefüllte Paprika

WARM

Patatas bravas
Kürbis-Curry mit Kokos-Roti
Gerösteter Blumenkohl mit Tarator
Scharf-saure Tomatensuppe
Fischduft-Auberginen
Überbackene Miso-Auberginen
Kohlfleckerl

SÜSS

Gewürzbirnen in Rotwein
Gefüllte Bratäpfel
Traubenkuchen mit Rosmarin

WINTER

KALT

Orangen-Fenchel-Salat
Rote Rüben mit Granatapfel
Linsensalat mit Apfel und Dijondressing

WARM

Rote-Bohnen-Ragout mit Walnüssen
Erdnusseintopf mit Süßkartoffeln
Piroggen mit Sauerkraut-Pilz-Füllung
Schwarzkohlsuppe mit weißen Bohnen
Kartoffel-Kibbeh mit Walnusszwiebeln
Linsen mit Nudeln und karamellisierten Zwiebeln
Knusprige Kartoffellaibchen mit 2 Chutneys
Kartoffel-Erbсен-Curry

SÜSS

Orangensalat mit Zimt und Orangenblütenwasser

Süßer Kürbis-Safran-Zopf

Orangen-Olivenöl-Kekse

JEDERZEIT

KALT

Rauchige Auberginencreme

Guacamole

Schwarze Olivenpaste

Scharfe Karottencreme

Arabisches Fladenbrot mit Za'atar und Dukkah

WARM

Gedämpfte & gebratene Teigtaschen

Knoblauchpilze auf Röstbrot

Pizza marinara

Kushari

Scharfer Cashew-Limetten-Reis

Gemüsecurry mit Kichererbsensauce

Gebackene Riesenbohnen in Tomatensauce

Misosuppe, Reis und eingelegtes Gemüse

SÜSS

Kokospudding mit Banane

Safran-Reispudding mit Rosenwasser

ZUM SCHLUSS

Tipps für Einkauf & Küche

Glossar




Register

Literatur

Dank & Team

Impressum

WAS DIE SYMBOLE BEDEUTEN

-  in ca. 30 Minuten auf dem Tisch
-  gelingt auch mit wenig Übung
-  wird im Glossar auf S. 162/163 erläutert

AM ANFANG

Der Anlass für dieses Buch war mein Selbstversuch „Wie schmeckt vegan?“ im Auftrag eines Frauenmagazins. Dafür habe ich mich durch die vielen veganen Kochbücher auf dem deutsch- und englischsprachigen Markt gewühlt. Und war vor den Kopf gestoßen. Denn keines kam ohne Ersatzprodukte aus. Vegane Sahne, Margarine, Fleischimitate und veganer Käse sind hochverarbeitete Produkte aus industrieller Fertigung, deren lange Zutatenlisten inklusive Aromen mir keine Lust aufs Essen machen, weit entfernt von dem, was für mich selbstbewusste, souveräne Ernährung bedeutet. Ich empfand das als Beleidigung meines Geschmackssinns. Und das, obwohl ich eine wesentliche Motivation des Veganismus sympathisch und wichtig finde: das Tierwohl zu thematisieren, das im Zuge der Fließbandproduktion von Nahrungsmitteln mit wegrationalisiert wurde. Ich bin nach wie vor weder Vegetarierin noch Veganerin. Aber ich bin überzeugt, dass jede Mahlzeit ohne Tier eine sinnvolle ist, vorausgesetzt, sie schmeckt richtig gut. Das tut sie dann, wenn die Zutaten zu vollem Geschmack reifen durften, wofür die Bio-Landwirtschaft eine gute

Voraussetzung ist. Übrigens auch fürs Tierwohl, denn Bio-Tiere müssen besser gehalten werden.

Am zweiten Tag meines Selbstversuches hatte ich die Idee zu diesem Buch. Ich haderte gerade mit Frühstück ohne Butter und Kuchenteig ohne Ei, als mir klar wurde: Am besten schmecken mir jene pflanzlichen Gerichte, die immer schon vegan waren. Sei es frisch gestochener Spargel mit Vinaigrette im Frühling, eine vor Aromen berstende sizilianische Caponata im Sommer oder ein scharfes Gemüsecurry im Winter. Das sind über Generationen hinweg tradierte Gerichte, verortbare, verankerte, erinnerte Rezepte ohne alles Unnütze. In diesem Moment wusste ich, dass es da draußen noch viel mehr davon geben muss.

Bei der Recherche für „Immer schon vegan“ bin ich auf Hunderte Schätze gestoßen, die schon immer rein pflanzlich waren. Ob aus religiösen Gründen, aus kulinarischer Tradition oder wegen mangelnder Verfügbarkeit von Zutaten und der dadurch geförderten Kreativität, geschmacklich überzeugende Alltagsgerichte zu entwickeln.

In diesem Buch habe ich über 70 solche Rezepte aus mehr als 20 Ländern versammelt. Wichtigstes Auswahlkriterium: Sie müssen schmecken. Sortiert habe ich sie in fünf Jahreszeiten, die sich bei meiner Vegetarisch-Reihe bewährt haben: Frühling, Sommer, Herbst, Winter und Jederzeit. Es gibt Kaltes, Warmes und Süßes. Zum Großteil sind es

einfache, bodenständige Speisen, die froh und satt machen, würzig und reichhaltig schmecken. Alle Gerichte haben eine Geschichte. Ich habe versucht, ihre Essenz zu erfassen und sie so zu präsentieren, dass Sie Lust bekommen, sie zuzubereiten. Wichtige Infos zum Einkauf und für die Küche finden Sie auf S. 161.

Wie der Geschmack ins Essen kommt, erzähle ich auf den nächsten Seiten. Und selbstverständlich werden Sie in diesem Buch kein einziges Ersatzprodukt finden. Wozu auch? Echte Lebensmittel sind die beste Grundlage für gutes Essen. Diese Einstellung teilen offenbar viele Menschen: Sie halten die 11. Auflage in Händen – danke für Ihr Vertrauen! Wegen Ihrer Begeisterung für dieses Kochbuch habe ich auch die Fortsetzung „Immer wieder vegan“ geschrieben.

Dass in der Zwischenzeit die Herausforderungen im Umgang mit dem Klimawandel gewachsen sind, ist weniger erfreulich. Umso besser, dass die bewährten Rezepte in diesem Buch nicht nur gute Antworten darauf liefern, sondern vor allem echt schmecken.

Viel Vergnügen auf der Reise durchs Pflanzen-Reich!

A handwritten signature in green ink, appearing to read 'Kaiser', written in a cursive style.

Katharina Seiser

WIE DER GESCHMACK INS ESSEN KOMMT

Wenn uns etwas richtig gut schmeckt, haben wir meist keine Ahnung, warum. Wir schwelgen und fragen nach Geheimnissen. Wenn etwas misslingt, beginnen wir zu analysieren: Was war zu viel, was zu wenig, was passt nicht zusammen?

Geschmack ist ein komplexes System aus Riechen, Schmecken von süß, sauer, salzig, bitter und umami, Nervenreizen wie Schärfe und Temperatur sowie Konsistenz und Mundgefühl.

In den folgenden 11 Porträts nähere ich mich dem Geschmack so, wie wir üblicherweise essen. Die Augen erkennen Frische und Konsistenz und ob wir die Speise mögen könnten. Spannend wird es, wenn die Nase zum ersten Mal ins Spiel kommt, wenn wir beißen, fühlen, schmecken, schlucken, wieder riechen und sich im Idealfall eine Balance ausmachen lässt, die auch beim nächsten und übernächsten Bissen spannend bleibt.

Die Herausforderung beim Kochen besteht darin, diese Balance herzustellen. Ob Harmonie oder Kontrast: Hauptsache abwechslungsreich, sorgfältig

und wohlwollend. Wenn dann auch die Laune bei Tisch passt, dann schmeckt's nicht nur, sondern tut auch gut.



DUFTIG

grün, grasig, waldig, fruchtig,
zitrusfrisch, minzig, blumig, holzig,
erdig, rauchig, nach Heu, Kräuter,
Blüten, Gewürze, Ingwer,
Zitruszesten, Früchte, Gemüse,
Pandanblätter, Röstaromen



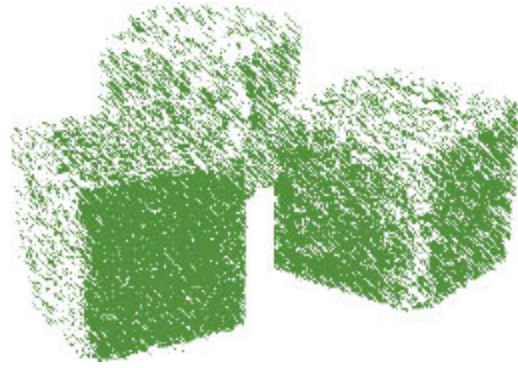
KNUSPRIG/WEICH

geröstetes Brot, geröstete Gewürze,
knusprig braten, frittieren,
Röstzwiebel, geröstete Nüsse,
Schnitttechnik, Garzeit, pürieren,
passieren, emulgieren, Texturen,
Biss



HEISS/KALT

abkühlen lassen, sofort servieren,
heiß, lauwarm, ausgekühlt, bei
Raumtemperatur, kühl, kalt,
Konsistenz



SÜSS

Rübenzucker, Ahornsirup,
Palmzucker, Rohrohrzucker,
Apfelfdicksaft, Granatapfelsirup,
Balsamessig, Mirin, Miso,
geschmorte Zwiebeln,
Wurzelgemüse, Rote Rüben, Paprika,
Kürbis, Kartoffeln, Getreide,
Trockenfrüchte, Früchte, Vanille,
Zimt, Anis



SAUER

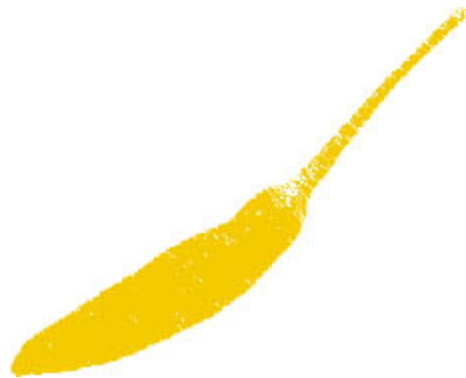
Zitronen, Limetten, Pomeranzen,
Grapefruits, Essig, Tamarinde,

Sumach, Granatapfel, Kapern,
Verjus, Weißwein, Tomaten, Früchte,
Essiggurken



SALZIG

Meersalz, Steinsalz, Salzflocken,
Räuchersalz, Salzzitronen,
Sojasauce, Miso, scharfe
Bohnenpaste, schwarzer Reisesessig,
Kapern, Oliven



SCHARF

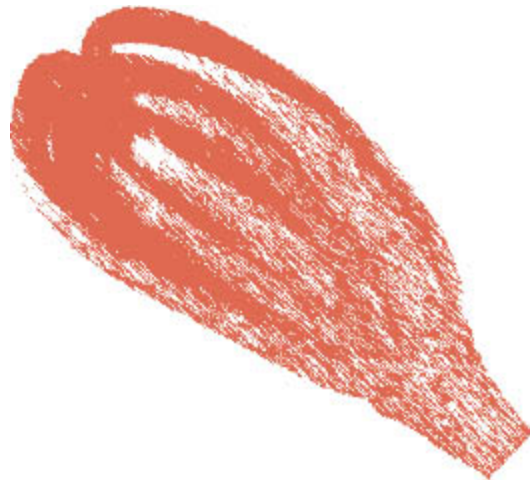
Chili, Ingwer, Meerrettich, Pfeffer,
Piment, Gewürznelken, Senf,
Zwiebel, Knoblauch, Kresse, Rucola,

Bohnenkraut, Oregano, Thymian,
Olivenöl



UMAMI

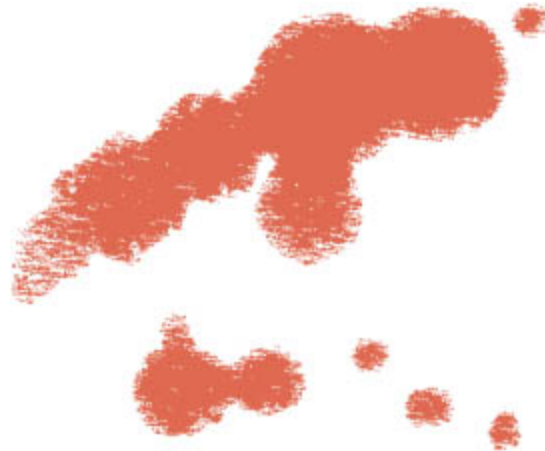
Tomaten, getrocknete Shiitakepilze,
Algen, Walnüsse, Bohnen, Kartoffeln,
Spinat, Mais, Fermentiertes wie
Sojasauce, Miso, scharfe
Bohnenpaste, Salzzitronen, Kapern



BITTER

Karamell, Olivenöl, Bittersalate,
Zitrusfrüchte, Artischocken, Gurken,

Spargel, Bockshornklee, Oregano,
Salbei, Ysop, Kakao,
Bitterschokolade, Walnüsse, Kaffee,
Tee, Bier, Rotwein, Wermut, Tonic
Water, Kräuterbitter



FETT

Olivenöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl,
Walnussöl, Haselnussöl,
Kürbiskernöl, Arganöl, Leinöl,
Sesamöl, Mandelöl, Kokosfett,
Avocados, Walnüsse, Sesam,
Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne,
Tahin, Erdnüsse, Haselnüsse,
Mandeln, Pinienkerne, Emulsion,
Konsistenz



WÜRZIG


Kümmel, Kreuzkümmel, Fenchel,
Muskatnuss, Piment, Safran,
Koriander, Kardamom, Lorbeer,
Pfeffer, Vanille, Zimt, Estragon,
Koriandergrün, Bohnenkraut,
Majoran, Oregano, Rosmarin,
Thymian, Schnittlauch, Basilikum,
Petersilie, Pilzpulver, Röstaromen,
rauchig, Räucherpaprika, gegrillter
Paprika, gegrillte Auberginen




DUFTIG

Der Geruchssinn war für mich schon immer der faszinierendste aller Sinne. Direkt mit Emotionen und Erinnerungen verbunden, entscheidet er mit über unser Wohlbefinden.

Wir riechen Essen und können seine Güte beurteilen, noch ohne es gesehen zu haben. Bevor wir einen Bissen zum Mund führen, arbeitet die Nase zusammen mit unserem Gehirn unter Hochdruck. Wir können Hunderte Kräuter, Blüten und Gewürze unterscheiden, sie Länderküchen, Urlauben und unseren persönlichen Vorlieben zuordnen. Kulinarische Düfte gibt es in den unterschiedlichsten Arten: grün, grasig oder waldig, fruchtig, zitrusfrisch, minzig, blumig, holzig, erdig, rauchig, nach Heu oder Röstaromen.

Für den ersten Eindruck einer Speise sind stark duftende **KRÄUTER** wie Petersilie und Dill, Majoran und Rosmarin, Basilikum und  *Minze* und viele andere zuständig, aber auch frische Gewürze wie **INGWER** und **ZITRUSZESTEN**. **BLÜTEN** wie Rosen-, Bitterorangen-, Lavendel- und Holunderblüten verdrehen uns geschwind den Kopf. Frisch geschnittene **GEMÜSE** wie Gurken und **FRÜCHTE** wie Äpfel und Melonen haben

einen bezaubernden, sehr flüchtigen Duft. Immerhin erfreut er uns bei der Arbeit in der Küche.

Manches, was unsere Nase betört, entsteht erst beim Garen.  **PANDANBLÄTTER** duften zum Beispiel frisch so gut wie gar nicht, beim Erhitzen mit Reis oder Kokosmilch wandert der unverwechselbare Geruch nach gekochtem Duftreis, frisch gebackenem Brot und exotischen Blüten durch die ganze Wohnung. **RÖSTAROMEN** lassen während des Kochens die Küche duften, sind dann aber oft nicht die ersten in der Nase, sondern kommen später am Gaumen wieder dazu.

Gute Zutaten erkennt man auch daran, wie sie bei Hitzeeinwirkung duften. Wenn es in der Küche sehr gut und intensiv riecht, könnte das jedoch auch bedeuten, dass die duftende Potenz in dem Moment schon ihren Höhepunkt erreicht hat. Alles, was leicht flüchtig oder zart und für den ersten Eindruck wichtig ist, daher erst gegen Ende oder kurz vor dem Servieren beifügen.

KNUSPRIG/WEICH

Weich werden Speisen durch Garen, Zerkleinern oder Säuern meist von selbst. Ein einfaches Mittel, Spannung in cremige, weiche Speisen mit wenig Biss zu bringen, ist, sie um eine knackige, feste oder eben knusprige Dimension zu bereichern. Einfachstes Beispiel: Guacamole mit **TORTILLA-CHIPS** oder erfrischender Brotsalat (S. 57). Überraschendes Beispiel: knusprig-heiße Gewürze in scharf-saurer Tomatensuppe (S. 95) oder gleichzeitig gedämpfte und gebratene chinesische Teigtaschen (S. 141/142).

Ich bin eine große Liebhaberin knusprigen Essens. Schon das Wort ist verheißungsvoll, es knirscht und knackt und kracht. Etwas zum Beißen zu haben ist für mich immer positiv besetzt. Erreichen lässt sich das durch knusprig **GERÖSTETES BROT**, **FRITTIEREN**, abgetropfte **RÖSTZWIEBELN**, trocken geröstete **NÜSSE** und **GEWÜRZE**, aber auch durch **SCHNITTTECHNIKEN** und achtsames Garen bei Gemüse, durch den richtigen Zeitpunkt des Hinzufügens und Servierens. Beim Braten in der Pfanne und beim Backen im Ofen verhilft Geduld zu einer schönen **KRUSTE**.

Im Gegensatz dazu entstehen geschmeidige Texturen durch sorgfältiges **PÜRIEREN** und **PASSIEREN**, durch gründliches **EMULGIEREN** wie bei Salatdressings, durch die richtige Temperatur und auch bei weich in weich durch kleine Überraschungen. Der Kokospudding (S. 156) ist ein gutes Beispiel, wie in Asien mit Texturen gespielt wird: Die Tapioka-perlen sind an sich geschmacklos, verleihen aber einen elastischen Biss, der zusätzlich verhindert, dass man Desserts wie dieses auf einen Sitz hinunterschluckt. Das verlängert den Genuss und die Entwicklung von Aromen im Mund.

Machen Sie sich einmal den Spaß und analysieren Sie Ihre Lieblingsgerichte auf ihre Konsistenzen. Geschmack ist weit mehr, als Geschmackspapillen und Riechnerv ohnehin schon zu leisten vermögen.



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

hat Ihnen dieses Buch gefallen?
Wollen Sie weitere Informationen zum Thema?
Möchten Sie mit der Autorin in Kontakt treten?
Wir freuen uns auf Austausch und Anregung!

leserbrief@brandstaetterverlag.com
Telefonnummer: +43 1 512 15 430

Brandstätter Verlag
Wickenburggasse 26, 1080 Wien

Wir sagen Danke. Bleiben wir in Verbindung!
Lassen Sie sich inspirieren!
Gute Geschichten, schöne Geschenkideen auf
www.brandstaetterverlag.com

Teilen macht Freude!
#immerschonvegan #immerwiedervegan #katharinaseiser

IMPRESSUM

11. Auflage 2023

Alle Rechte vorbehalten

Copyright © 2015 by

Christian Brandstätter Verlag, Wien

Papier: Salzer Touch 130 g, 1,2fach Vol.

Designed in Austria, printed in the EU

ISBN 978-3-85033-856-1

eISBN 978-3-85033-932-2

Konzept, Text, Rezepte & Foodstyling:

Katharina Seiser

unter Mitarbeit von Horst Lamnek

Fotografie: Vanessa Maas

Setstyling: Gabi Weiss

Bildbearbeitung: Janine Hahn

Art Direktion & Grafik:

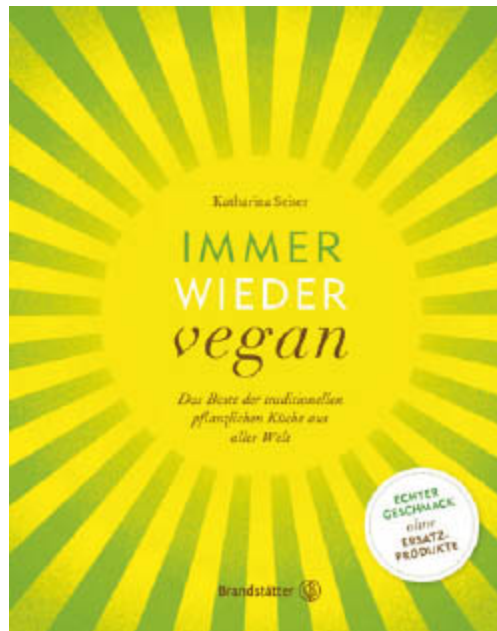
Miriam Strobach, Le Foodink

Grafik-Assistenz: Martina Kogler, Le Foodink

Lektorat: Else Rieger

Projektleitung Brandstätter Verlag:

Stefanie Neuhart



ISBN 978-3-7106-0462-1



ISBN 978-3-7106-0686-1

WIR TRAGEN VERANTWORTUNG

Dieses Buch wurde auf hochwertigem, FSC®-zertifiziertem Naturpapier aus Österreich gedruckt. Diese international

anerkannten, unabhängigen und regelmäßig überprüften Standards gewährleisten eine umweltgerechte, sozial verträgliche, nachhaltige und ökonomisch tragfähige Nutzung entlang der gesamten Wertschöpfungskette Holz, vom Baum bis zum Buch.

Für die Druckproduktion und Endfertigung wurde auf umweltfreundliche, ressourcenschonende und schadstofffreie Produktionsweisen und Materialien geachtet. Die Druckerei ist FSC®-zertifiziert und bezieht ihre Energie zu 100% aus umweltfreundlichen, erneuerbaren Quellen; regelmäßige Audits erfolgen im Bereich des Carbon-Footprint-Managements zur Reduktion des CO₂-Ausstoßes.