

# Die vegane 5 Zutaten Küche

Über 60 schnelle und leckere Rezepte



**riva**

Siri Barje



Siri Barje

# Die vegane Zutaten Küche

© 2021 des Titels »Die vegane 5 Zutaten Küche« (978-3-7423-1625-7) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Tragen Sie sich jetzt unter  
[www.vegetarisch-und-vegan.de](http://www.vegetarisch-und-vegan.de)  
für unseren Newsletter ein und erhalten  
Sie kostenlose Rezepte und Infos  
zu neuen Veröffentlichungen!



Siri Barje

# Die vegane Zutaten Küche

Über 60 schnelle und leckere Rezepte

© 2021 des Titels »Die vegane 5 Zutaten Küche« (978-3-7423-1625-7) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

riva

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

## Für Fragen und Anregungen

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

## Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die schwedische Originalausgabe erschien 2020 bei Bonnier Fakta unter dem Titel *Vegan på 5 ingredienser*.

© 2020 by Bonnier Fakta, Stockholm, Sweden.

Text © Siri Barje, 2020. Photo © Lennart Weibull. Graphic design © Katy Kimbell and Li Söderberg.

All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Ricarda Essrich

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Abbildungen: Lennart Weibull, Umschlagabbildungen Vorderseite Zutaten: Shutterstock.com:

Valentyn Volkov, Egor Rodynchenko, KWstudio

Satz: [inpunkt\[w\]o](http://inpunkt[w]o), Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1625-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1323-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1324-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)





# Inhalt

<b>Gemüse im Fokus</b>	<b>9</b>
<b>Basiszutaten</b>	<b>10</b>
<b>Vegane Produkte, Zutaten und Gewürze</b>	<b>12</b>
<b>Frühstück und Brunch</b>	<b>15</b>
<b>Snacks, Soßen und Vorspeisen</b>	<b>29</b>
<b>Zeit sparen mit Fertigprodukten</b>	<b>47</b>
<b>Pasta und Getreide</b>	<b>63</b>
<b>Kartoffeln</b>	<b>83</b>
<b>Salate und Suppen</b>	<b>97</b>
<b>Eintöpfe</b>	<b>115</b>
<b>Teigwaren</b>	<b>127</b>
<b>Desserts</b>	<b>139</b>
<b>Register</b>	<b>154</b>



# GEMÜSE IM FOKUS

Jetzt kochen wir! Und zwar ganz viele grüne Gerichte. Vegan. Pflanzenbasiert.

Wenn ich an vegane Küche denke, denke ich an Gemüse im Überfluss. Mir fallen die verschiedensten Variationsmöglichkeiten ein: Gemüse in reichhaltigen, leckeren Soßen, in knackigen Salaten, in herrlich weiche Tortillas eingewickelt, kombiniert mit klebrigem warmem Reis. Ich wollte ein Buch schreiben, bei dem Gemüse im Fokus steht. Und hier ist es: *Die vegane 5-Zutaten-Küche*. Vegane Küche ist für mich mehr als Rohkost, Zucchini-Nudeln und Chia-Pudding. Dies ist ein Buch mit vielen köstlichen Gerichten, die zudem auch noch vegan sind.

Manch einem fallen bei veganer Küche automatisch Fleischersatzprodukte ein – und ich verstehe das! Essen macht einen großen Teil unserer Identität aus, und es gibt uns Sicherheit, wenn wir das essen, was wir gewöhnt sind. Bestimmt erleichtert es den Übergang zu einer veganen Ernährung, wenn Sie hin und wieder eine vegane Wurst in einem Wurst-Stroganoff oder veganes Hack in einer Bolognese verarbeiten. Dieses Buch enthält daher auch ein paar Rezepte mit Fleischersatz, doch bei den meisten steht nur Gemüse im Mittelpunkt: einfach lecker, in zahlreichen Variationen und meist schnell zubereitet.

Mein Buch soll außerdem vermitteln, dass vegane Küche nicht kompliziert sein und Unmengen an Zutaten benötigen muss, um zu schmecken. 5 Zutaten reichen in der Regel (und dazu ein paar Basiszutaten, zu denen kommen wir später noch). Als ich die Rezepte für dieses Buch entwickelt habe, war ich selbst oft verblüfft, wie etwas so Einfaches so gut sein kann. Es stimmt schon, was man sagt: Das Einfache ist oft das Beste. Ich weiß, ich reite gerne darauf herum, aber das sollten Sie im Hinterkopf haben, wenn Sie mein Buch lesen. Und wenn Sie z. B. in einem Rezept den Knoblauch weglassen möchten, dann nur zu! Fügen Sie auch Zutaten hinzu, wenn Ihnen danach ist. Vielleicht bekommen Sie keinen Grünkohl, dann nehmen Sie eine andere Kohlsorte. Oder ersetzen Sie Reis durch ein anderes Getreide.

Ich glaube daran, dass Kochen und Essen Spaß machen müssen und ohne erhobenen Zeigefinger auskommen sollten. Das prägt meine Art zu kochen. Probieren Sie Neues aus! Essen Sie, was Sie wollen. Vielleicht lassen sich Menschen von diesem Buch inspirieren, die gar keine Veganer sind. Kein Problem, ich bin es auch nicht. Ich liebe einfach nur Gemüse. Und jetzt geht es los!

# BASISZUTATEN

**Die Basiszutaten rechne ich nicht zu den eigentlichen 5 Rezeptzutaten, denn ich finde, die sollten Sie immer vorrätig haben. Es sind einfache und darüber hinaus sehr preiswerte Zutaten, ohne die Ihr Essen sicher kein Geschmackserlebnis wäre. Eigentlich ist die Regel hierfür ganz einfach: Sie müssen nur 5 Dinge im Kühlschrank und 5 Dinge im Küchenschrank haben. Bei mir sind diese Produkte immer vorrätig, denn ich könnte ohne sie gar nicht kochen. Sie werden sehen, dass sie auch für Sie bald unverzichtbar sein werden. Also, los geht's!**

## Im Vorratsschrank

### 1. Olivenöl

Zum Würzen und für Dressings! Aber ich träufle es auch über ein leckeres Pasta-Gericht oder eine Suppe, das sieht gut aus und schmeckt toll. Zum Braten verwende ich Olivenöl selten, denn es verträgt keine allzu große Hitze. Nur bei italienischen Gerichten brate ich in Olivenöl, z. B. für eine Pasta-Soße oder einen Eintopf. Ein gutes Öl kostet etwa 8 bis 10 Euro.

### 2. Rapsöl

Meine Allzweckwaffe. Mein bester Freund in der Küche und täglich im Einsatz. Ich nehme immer Bio-Rapsöl, aber konventionelles geht natürlich auch: zum Braten, Frittieren und für Mayonnaise. Sie sollten raffiniertes Öl nehmen, nicht das kalt gepresste, denn das schmeckt immer etwas herber. Das raffinierte ist das ganz normale Rapsöl, das Sie in jedem Supermarkt bekommen. Sie können es auch durch Sonnenblumenöl ersetzen.

### 3. Essig

Ich verwende immer Weiß- oder Rotweinessig. Damit ist man für jede Küche gerüstet. Essig kommt in Suppen, Dressings, Soßen, in Wokgerichte – er passt überall, wo ein wenig Säure fehlt. Wenn Sie gerade keine Zitronen zur Hand haben, nehmen Sie einen Schuss Essig. Sie können damit auch Wein in einem Rezept ersetzen, aber die Menge müssen Sie dann natürlich erheblich reduzieren. Als Faustregel gilt: etwa 1 EL Essig für 100 ml Wein. Wenn ich in den Rezepten Essig aufführe, meine ich Weiß- oder Rotweinessig. (Balsamico bitte nur verwenden, wenn er auch explizit im Rezept genannt ist.)

### 4. Japanische Sojasoße

Umami! Salz! Wo Sie Salz verwenden, können Sie auch japanische Sojasoße nehmen. Denn sie passt nicht nur zur asiatischen Küche. Umami, jene fünfte Geschmacksrichtung, die man als den – in Sojasoße so reich-

lich enthaltenen – »fülligen« Geschmack beschreiben kann, braucht man eigentlich in allen Gerichten. Wenn ich in den Rezepten Sojasoße nenne, meine ich die japanische Variante. Sie ist heller und nur aus Sojabohnen und Weizen hergestellt, im Gegensatz zu Mushroom Soy (chinesische Sojasoße), die aus Pilzen gemacht wird, viel dickflüssiger und dunkler ist und ganz anders schmeckt als japanische Sojasoße.

## 5. Salz und Pfeffer

Salz und schwarzer Pfeffer dürfen in Ihrer Küche nicht fehlen! Diese beiden fasse ich beim Zählen als eine Zutat zusammen, weil ich denke, dass jeder sie in der Küche vorrätig hat. Genaue Mengen gebe ich bei Salz und Pfeffer nicht an, denn Sie sollen das Essen ja nach Belieben abschmecken. Und die Geschmäcker sind in puncto Würze sehr verschieden. Finden Sie also Ihren eigenen Weg! Ich verwende normales jodhaltiges Feinsalz zum Kochen, Salzflocken kommen zum Nachwürzen auf den Tisch. Schwarzen Pfeffer gibt es bei mir nur aus der Mühle, aber natürlich können Sie auch gemahlene Pfeffer verwenden.

# Im Kühlschrank

## 1. Knoblauch

Mit Knoblauch schmeckt alles ein wenig besser. Eine unentbehrliche Würze für veganes Essen, mal scharf und intensiv, mal mild und dezent. Versuchen Sie, Bio-Knoblauch zu bekommen und bewahren Sie ihn im Kühlschrank auf, dort hält er ewig.

## 2. Dijonsenf

Unentbehrliche Würze für Dressings, Soßen und Eintöpfe. Dijonsenf erinnert mich an meine Kindheit, denn er hatte immer einen festen Platz in unserer Küche. Mit seinem Weißweinaroma fügt er dem Essen eine angenehme Säure zu.

## 3. Tomatenmark

Tomatenmark erzeugt einen konzentrierten Tomatengeschmack und lässt sich dabei leichter verarbeiten als gehackte Tomaten. Am besten immer ein paar Minuten anbraten, bevor Sie Flüssigkeit hinzufügen.

## 4. Vegane Butter

Von veganer Butter habe ich immer ein Päckchen im Kühlschrank. Sie hält nämlich sehr lange und verleiht den Gerichten einen etwas runderen, fülligeren Geschmack als Rapsöl.

## 5. Gemüsebrühe

Ich verwende sowohl flüssige als auch gekörnte Gemüsebrühe: gekörnte in Würfelform für Suppen und Bouillons, flüssige aus der Flasche als Würze für Soßen und Eintöpfe.



# VEGANE PRODUKTE, ZUTATEN UND GEWÜRZE

**Im Folgenden erfahren Sie etwas über meine Lieblingswürzmittel, einfache Ernährungstipps und pflanzliche Alternativen für Milchprodukte.**

## **Nährhefe**

Nährhefe sind Hefeflocken voller Umami. Sie erinnern in wenig an Parmesan. Die perfekte Würze für viele vegane Gerichte – einfach über Pasta und Suppen streuen. Erhältlich in gut sortierten Lebensmittelgeschäften und Reformhäusern.

## **Miso**

Sojabohnenpaste! Fermentiert! Geschmacksexplosion! Miso ist ein toller Geschmacksträger für alles – von Suppen und Soßen bis hin zu Mayonnaise. In der japanischen Küche unersetzlich und ein Muss in Ihrem Kühlschrank. Kaufen Sie im Asialaden echte japanische Miso-Paste im Beutel. Ich schneide nur eine Ecke des Beutels ab und verwahre ihn im Kühlschrank. Miso hält sich ewig! Tipp: Würzen Sie eine Tüte Asia-Fertignudeln mit 1 EL Miso.

## **Tofu**

Eine Lieblingszutat! Richtig zubereitet, schmeckt Tofu himmlisch! Und steckt dabei auch noch voller Proteine. Tipp Nr. 1: Versuchen Sie, so viel Flüssigkeit wie möglich aus dem Tofu zu pressen, indem Sie ihn für 10 Minuten in ein Küchenhandtuch wickeln und mit einem Gewicht beschweren. Dann lässt er sich leichter verarbeiten. Tipp Nr. 2: beim Braten keine Angst vor starker Hitze.

Er soll doch Farbe bekommen! Damit er schön knusprig wird, vor dem Braten mit Maisstärke bestreuen. Tipp Nr. 3: Marinieren Sie ihn direkt nach dem Braten. Wenn der Tofu in einer Marinade abkühlt, nimmt er die Aromen am besten auf.

## **Vegane Mayonnaise**

Gibt es in den meisten Supermärkten im Glas. Oder Sie bereiten sie selbst zu, z. B. nach dem Rezept auf Seite 44.

## **Veganer Käse**

Es gibt viele verschiedene vegane Käsesorten, von Parmesan über Mozzarella bis zu Schimmelkäse. Probieren Sie aus, welcher Ihnen am besten schmeckt. Ich mag den »Cheddar Block« von Violife. In den Rezepten verwende ich ausschließlich diesen Käse.

## **Pflanzenbasierte Alternativen für Milchprodukte**

Es gibt jede Menge pflanzenbasierte Möglichkeiten. Da bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als zu experimentieren. Denken Sie daran: Was zum Kaffee passt, eignet sich vielleicht nicht für die cremige Soße. Es gibt Milch, Butter, Sahne, Crème fraîche, Frischkäse und Joghurt. Im Buch habe ich nicht ausgeführt, welche Sorten ich verwende, denn nicht alle sind überall zu bekommen

und jedes Produkt schmeckt anders. Trotzdem kommt hier eine Liste meiner bevorzugten pflanzlichen Ersatzprodukte:

*Crème fraîche*: haferbasiert

*Frischkäse*: hafer- oder sojabasiert

*Sahne*: sojabasiert, zum Kochen und Backen

*Milch*: haferbasiert

*Butter*: milchfrei

*Joghurt*: sojabasiert

### Verarbeitete Lebensmittel

Es gibt Unmengen an veganen verarbeiteten Lebensmitteln auf dem Markt, tiefgekühlt und frisch. Unten folgt eine Liste meiner Lieblingsprodukte. In der Regel mag ich die tiefgekühlten Varianten lieber, denn sie sind einfach zu handhaben, schnell und leicht verfügbar.

*Hack*: Ich bevorzuge das formbare, tiefgekühlte Hack; am besten hat man es immer im Haus. Unbedingt in viel Öl braten, dann schmeckt es am besten. Normales Hackfleisch enthält viel Fett, bei der veganen Alternative müssen Sie es hinzufügen, damit der Geschmack passt.

*Würste*: Ich habe eigentlich immer tiefgekühlte Chorizo im Haus.

*Vegane Bällchen*: tiefgekühlt oder frisch

*Schnitzel*: tiefgekühlt!

*Falafeln*: tiefgekühlt!

### Reis

Wenn ich Klebreis schreibe, meine ich Sushi-Reis. Aber Jasminreis funktioniert genauso gut. Basmatireis passt zu Eintöpfen und Currys, Arborio zu Risotto und Paella. Am liebsten mag ich Naturreis, den muss man zwar 40 Minuten kochen, aber er schmeckt

richtig nussig und lecker. Eigentlich können Sie alle Reissorten durch Naturreis ersetzen.

### Protein

Natürlich müssen wir über Proteine sprechen. Viele meinen ja, Veganer würden davon nicht genug zu sich nehmen. Dabei sind sie in viel mehr Lebensmitteln enthalten, als man denkt. Veganer müssen daher nicht zu jeder Mahlzeit Bohnen essen. Im Folgenden habe ich eine Liste der proteinhaltigsten veganen Lebensmittel für Sie zusammengestellt:

Bohnen und Linsen

Kerne wie Kürbis- und Sonnenblumenkerne  
grüne Erbsen

Hanfsaat

Nüsse

Tofu

Sojabohnen/Edamame

### Andere Lebensmittel mit Proteinen

Grünkohl

Vollkornprodukte wie Pasta oder Brot

Mais

Reis

Brokkoli

Spinat

Kartoffeln

### B12

B12 ist ein Vitamin, das wir zu uns nehmen müssen. Leider gibt es das fast nur in tierischen Produkten. Wenn Sie sich rein vegan ernähren, müssen Sie daher B12 zusätzlich zuführen.





# Frühstück

<b>Tomatenaufstrich mit Walnüssen</b>	<b>16</b>
<b>Pilzaufstrich mit Petersilie</b>	<b>19</b>
<b>Scrambled Tofu</b>	<b>20</b>
<b>Smoothie-Bowl mit Blaubeeren und Blumenkohl</b>	<b>23</b>
<b>Pfannkuchen mit Zucker und Zitrone</b>	<b>24</b>
<b>English Breakfast</b>	<b>27</b>

**und**

# Brunch