

NICOLE JUST

DIE VEGANE JEDEN-TAG-KÜCHE

BRANDNEUE
REZEPTE
VON
LA VEGANISTA

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Alessandra Redies

Lektorat: Melanie Haizmann

Korrekturat: Ulrike Wagner

Covergestaltung: independent Medien-Design, München:
Horst Moser

Foodstyling: Antje de Vries

eBook-Herstellung: Linda Wiederrecht

 ISBN 978-3-8338-8155-8

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Vivi D'Angelo

Illustrationen: Creative Market

Fotos: Vivi D'Angelo, Ella Strickert, Jörg Lehmann, Mathias Neubauer, Ulrike Holsten

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8155 06_2021_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Backofenhinweis:

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



VORWORT



WILLKOMMEN IN MEINEM NEUEN KOCHBUCH!

Anfang 2013 ist mein allererstes Kochbuch »La Veganista« erschienen. Damals nahm die vegane Bewegung gerade Schwung auf. Ich lebte in Berlin, wo gerade jedes Viertel einen Bioladen verpasst bekam. Es herrschte Aufbruchsstimmung und viele VeganerInnen träumten davon, dass »vegan« ein bisschen alltäglicher wird. Und heute? Gibt es veganes Hackfleisch und pflanzlichen

Scheibenkäse im Discounter, als wäre es das Normalste der Welt! 2013 fühlt sich Lichtjahre entfernt an.

Ich finde es toll, dass man jetzt superleicht an vegane Alternativen kommt. Das macht den veganen Einstieg viel einfacher. Trotzdem sind in diesem Buch keine Fleischalternativen wie Sojahack, Tofu oder Seitan zu finden. Warum? Ich koche schon über ein Jahrzehnt vegan und habe meine Alltagsküche unabhängig von veganen Trends auf ein Fundament aus günstigen, überall erhältlichen Grundprodukten gestellt: Hülsenfrüchte, Getreide, Reis, Pseudogetreide, Nüsse, Saaten, Obst und Gemüse – das gibt's auch auf dem Land, wo ich mittlerweile wohne.

Ein weiterer Grund für den Verzicht auf Tofu ist die Tatsache, dass gerade dieser vielen Menschen ein bisschen Angst bereitet. Ich glaube, es liegt an seinem neutralen Grundgeschmack und ja, auch an der Konsistenz. Meine Hoffnung ist, dass der Fokus auf die Grundprodukte meine Rezepte besonders leicht zugänglich macht und die Schwelle zum Ausprobieren einer gesunden veganen Küche senkt.

Im Serviceteil geht es auch um Nährstoffe. Sogar eine vegane Ernährungspyramide ist da zu finden. Das kommt nicht von ungefähr! Meine Ausbildung zur veganen Ernährungsberaterin hat mir viel Input geliefert und meine Art zu kochen auf ein neues Level gehoben. Meine Rezepte sollen nicht nur lecker schmecken, sondern so nährstoffreich wie möglich sein. Nur bei Süßem mache ich Ausnahmen und verwende meist Weißmehl und Zucker statt Vollkornmehl und Dattelpaste. Ist natürlich super, wenn Süßes auch gesund ist. Aber wenn ein Kuchen wie die Schneewittchentorte nach einem Rezept meiner Omi um Längen besser auf die »klassische Art« schmeckt, ist

die Entscheidung für mich klar! Es gibt schließlich nicht jeden Tag Kuchen ...

In Hauptgerichten und Herzhaftem können übrigens kleinere Mengen Zucker gern mit flüssigen Süßungsmitteln wie Ahorn- oder Zuckerrübensirup, Apfel- oder Agavendicksaft ersetzt werden. Ich mache das immer nach Gusto, habe aber der Übersicht halber nur den Zucker angegeben. Jetzt aber viel Spaß beim Durchblättern und Nachkochen! Ich hoffe, dieses Buch schenkt Dir neue Inspiration und bringt Dich lecker durchs Jahr!

Herzlichst,

Nicole Just



SERVICE

VON NÄHRSTOFFEN UND VORRAT



Obwohl sich in Sachen veganer Lebensweise schon so wahnsinnig viel getan hat, gibt es immer noch Vorurteile. Dagegen hilft am besten: Information! Also kommen hier erstmal jede Menge Infos und Ideen für den gut geplanten Speiseplan.

VEGANE ERNÄHRUNG

GÜNSTIG, GESUND UND EINFACH



»Vegan ist teuer, kompliziert und Mangelercheinungen sind vorprogrammiert.« – Das sind die häufigsten Vorurteile, die mir gegenüber veganer Ernährung immer wieder begegnen. Tut mir herzlich leid, aber das stimmt alles ganz einfach nicht. Gute Planung ist mein Schlüssel zu meiner Veganista-Küche – so geht es gesund, günstig und vor allem einfach!

MEINE VEGANE KÜCHE IST GÜNSTIG

Um »vegan« nicht teuer und kompliziert zu machen heißt es zunächst: clever einkaufen. Statt teurer Convenience- und Ersatzprodukte setze ich auf günstige, haltbare Grundprodukte wie Linsen, Bohnen, Getreide, Nudeln, Pflanzendrinks, Nüsse und Saaten. Gerade Trockenprodukte lassen sich wirklich gut lagern, also bei Angeboten ruhig mal zuschlagen oder gleich Großpackungen ordern und so einen kleinen Vorrat aufbauen! Dann kann man in der täglichen Küche auch aus den Vollen schöpfen und bringt Abwechslung auf den Teller.

Damit der Trockenvorrat lange frisch bleibt, am besten ganze, unverarbeitete Produkte kaufen – vor allem Hülsenfrüchte bleiben dann jahrelang genießbar. Und während beispielsweise ganze Leinsamen monatelang haltbar sind, werden ihre geschroteten Kollegen ganz schnell ranzig (gleiches gilt für Nüsse und andere Saaten). Da lohnt es sich, etwas Geld in einen Blitzhacker zu investieren und kleinere Portionen selbst zu schroten.

Die Haltbarkeit von Nüssen und Saaten profitiert übrigens sehr, wenn sie dunkel, trocken und möglichst kühl (aber

nicht im Kühlschrank) gelagert werden. Ein Küchenschrank oder eine Aufbewahrungsbox im kühlen Vorratsraum sind ideal. Würzhefeflocken sind aufgrund der enthaltenen B-Vitamine ganz besonders lichtempfindlich (genau wie der Mineralstoffmix auf >) und werden am besten in einem dunklen Glas aufbewahrt.

Dazu setze ich auf saisonales Obst und Gemüse – wenn möglich in Bioqualität und regional. Gerade saisonales Gemüse ist deutlich günstiger und obendrein besser für die Umwelt. Wenn das Budget keine Bioware hergibt, kann je nach Gemüse- und Obstsorte entschieden werden: Karotten, Kartoffeln und Kohl sind weit weniger belastet als so mancher Blattsalat, Pilze oder Paprika. Bei der Auswahl helfen Listen aus dem Internet – Stichworte sind hier *dirty dozen* und *clean fifteen*. Wer die im Hinterkopf hat, kann je nach Geldbeutel seine eigenen Schwerpunkte setzen.

VEGAN GUT VERSORGT

In Sachen gesunder und ausgewogener Ernährung im Alltag verweise ich gerne auf die vegane Ernährungspyramide. Die gibt einen tollen Überblick, in welchen Mengen bestimmte Lebensmittel gegessen werden sollten: Je weiter unten ein Lebensmittel steht, desto häufiger darf und sollte es verzehrt werden. Wer sich daran orientiert, versorgt den Körper schon mal mit allen wichtigen Nährstoffen.



Vegane Ernährung mit voller Nährstoffpower? Die vegane Ernährungspyramide gibt Orientierung!

VEGANISTA-TIPP

DIE VEGANE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Unten oft und oben selten: Diese Pyramide zeigt auf einen Blick, wie ein ausgewogener Speiseplan aussehen sollte. Basis einer jeden Ernährungspyramide (egal, ob vegan oder nicht) sind kalorienarme Getränke wie Wasser und Tee. Speziell für die vegane Ernährung empfehle ich kalziumreiches Mineralwasser, um schon einen Großteil der Kalziumversorgung abzudecken. Es folgen Gemüse und Obst als Lebensmittel mit hoher Nährstoff- und niedriger Kaloriendichte und vor allem reichlich Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen. Letztere besitzen viele gesundheitsfördernde Effekte und kommen – wie der Name schon sagt – nur in Pflanzen vor. Meine Empfehlung: Täglich 2–3 Portionen Obst – darunter idealerweise eine Portion Beeren – und 3–5 Portionen Gemüse, davon möglichst viel grünes (Blatt-)Gemüse. Darüber stehen

Vollkorn- und Pseudogetreide, (Vollkorn-)Reis sowie Kartoffeln. Es folgen Hülsenfrüchte wie Linsen, Soja, Bohnen, Nüsse und Samen sowie Erzeugnisse aus diesen Produkten – z. B. pflanzlicher Joghurt, Pflanzendrinks, Nussmus usw. Auf der vorletzten Ebene stehen hochwertige pflanzliche Öle und Fette. Ich empfehle Rapsöl zum Braten und native Öle für kalte Gerichte. Einmal am Tag sollte außerdem eine Portion DHA- und EPA-reiches Algenöl (oder Kapseln auf Algenbasis) dabei sein. Algen sind die natürliche Quelle für diese wichtigen Fettsäuren, ohne den Umweg über Fisch. Die oberste Ebene der veganen Pyramide gleicht dann wieder der herkömmlichen: Zuckerhaltiges und Alkohol bitte nur selten.

VEGANE ERNÄHRUNG

IST KEINE RAKETENWISSENSCHAFT



Kommen wir zu dem Vorurteil, bei veganer Ernährung sei ein Nährstoffmangel vorprogrammiert. Es ist so: In jeder Ernährungsform gibt es einige potenziell kritische Nährstoffe (nicht nur in der veganen!) – diese Nährstoffe sollte man kennen und auf die Versorgung besonders achten. In der veganen Ernährung sind das – Achtung, bitte merken! – Eisen, Jod, Kalzium, Selen, Zink, Vitamin D, Vitamin B2 und B12, Omega-3-Fettsäuren und Eiweiß.

Sie kommen zwar auch in pflanzlichen Lebensmitteln vor, können aber entweder im Vergleich zu Nährstoffen aus tierischen Quellen einfach schlechter aufgenommen werden oder kommen auf unserem westlich geprägten Speiseplan nicht in ausreichender Häufigkeit. Hier gilt es also, etwas umzudenken und die Nährstoffaufnahme zu optimieren. Einzige Ausnahme ist Vitamin B12, das muss bei der veganen Ernährung auf jeden Fall über entsprechende Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden. Hier gibt es aber mittlerweile eine große Auswahl an unterschiedlichen Präparaten.

Klingt irre kompliziert? Keine Sorge, das ist wirklich alles keine Raketenwissenschaft – wenn man ein paar Dinge im Hinterkopf hat und die Ernährung gut plant. Mit etwas Übung ist das auch im Alltag gar kein Problem. Im Basics-Kapitel habe ich ein paar hilfreiche Rezepte hinterlegt. Beispielsweise einen Mineralstoffmix (>), mit dem Selen, Jod und Vitamin B2 schon zu einem guten Anteil abgedeckt werden und der einfach zu allem passt. Oder einige fermentierte Köstlichkeiten, die sich positiv auf die Darmflora

auswirken (fermentiertes Gemüse >, fermentierte Cashew-Hafer-Creme >) – das hilft nämlich ungemein bei der Nährstoffaufnahme und unterstützt insgesamt das Immunsystem.



DER PERFEKTE VEGANE TELLER

Und ansonsten gilt: von allem ein bisschen. Der perfekte vegane Teller enthält Vollkorn- oder Pseudogetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse oder Saaten, ein hochwertiges pflanzliches Öl und natürlich Obst oder Gemüse. Ideal ist es, möglichst oft ein dunkelgrünes (Blatt-)Gemüse mit dabei zu haben, weil vor allem diese grünen Gemüsesorten wirklich tolle Kalziumquellen sind. (Weitere Kalziumquellen habe ich auf der gegenüberliegenden Seite aufgelistet.)

Außerdem kombiniere ich oft Sprossen zu allen herzhaften Gerichten. Die sind richtige Nährstoffbomben und lassen sich sehr leicht und günstig selbst ziehen – man braucht dafür

nur ein Sprossenglas, nichts weiter. Um die Aufnahme von etwa pflanzlichem Eisen und Zink zu verbessern, kann man Getreide, Nüsse und Hülsenfrüchte vor der Zubereitung einweichen. Und auch Pürieren oder Fermentieren trägt zur Nährstoffaufnahme bei ... mehr dazu auf >!



POTENZIELL KRITISCHE NÄHRSTOFFE

Eisen und Zink: Eisen und Zink sind auch in pflanzlichen Lebensmitteln reichlich vorhanden (Eisen in Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkorn- und Pseudogetreide, grünem Blattgemüse und Trockenfrüchten, Zink ebenso in Vollkorn- und Pseudogetreide, Kürbiskernen und Nüssen). Aber: Die Bioverfügbarkeit von Eisen aus pflanzlichen Quellen ist geringer als die aus tierischen. Koffein oder Alkohol hemmen die Aufnahme, Vitamin C dagegen fördert sie. Zum Frühstücksmüsli gibt's also Orangensaft statt Kaffee.

Jod: Für die Jodversorgung am besten ausschließlich jodiertes Speisesalz verwenden (außer beim Fermentieren von Lebensmitteln wie auf >). Eine gute Quelle sind außerdem Algen: Ich verwende gern Noriflocken, die ich aus Noriblättern (ja, die für Sushi!) selbst herstelle.

Kalzium: Die kalziumreichsten pflanzlichen Lebensmittel sind Mohn, Sesam, Mandeln, Haselnüsse, Amaranth und Grünkohl. Auch Trockenfrüchte und dunkelgrünes (Blatt-)Gemüse sind tolle Quellen.

Selen: Dieses Spurenelement ist in regionalen Böden kaum zu finden, es wird dem Tierfutter beigemischt. Die vegane Variante: überregionale Produkte, allen voran die Paranuss, aber auch Linsen, Reis und Champignons aus Regionen mit höherer Selenkonzentration im Boden. Alternativ tut´s auch ein Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform.

Vitamin B2 (Riboflavin): Besonders viel davon steckt in Kürbis- und Sonnenblumenkernen, Sesam, Vollkorn- und Pseudogetreidesorten sowie in Würzhefeflocken – alles im Mineralstoffmix (>) enthalten.

Omega-3-Fettsäuren: Hier geht es um die Versorgung mit langkettigen Fettsäuren, nämlich Omega-3 und Omega-6. Da Omega-6-Fettsäuren in Lebensmitteln dominieren, aber das Verhältnis zu Omega-3 ausgewogen sein sollte, müssen wir das im Auge behalten. Am besten über eine gute Auswahl von Ölen: Lein-, Walnuss-, Hanf- und Chiaöl sowie bestimmte Mikroalgen. Gerade die Mikroalgen – erhältlich als Kapseln oder Algenöl – enthalten die für uns wichtigen Omega-3-Formen DHA und EPA.

Protein: Keine Angst vor Eiweißmangel! Jedes vollwertige pflanzliche Lebensmittel enthält auch Eiweißbausteine. Aus diesen Aminosäuren bildet der Körper Eiweiß. Damit alle

essenziellen Aminosäuren aufgenommen werden, setze ich auf geschickte Kombination verschiedener pflanzlicher Proteinquellen: Mais und Bohnen, Vollkornbrot mit Nussmus und Hummus oder Kartoffeln mit Linsen und Mandelmus-Sauce ergänzen sich beispielsweise in Sachen Proteine gegenseitig.



VORBEREITUNG MACHT ALLES EINFACHER



Ich bin selbst berufstätige Mutter und weiß nur zu gut, wie es ist, wenn man abends völlig kaputt und hungrig auf die Couch fällt und eigentlich noch das Kochen ansteht. Um mir Frustration zu sparen und meine Energie sinnvoll einzuteilen,

verrate ich hier meine liebsten Küchenhacks – die machen das Leben wirklich einfacher!

DAS PRINZIP »GROSSER TOPF«

Wenn ich koche, dann als wäre ich das Familienoberhaupt einer Großfamilie! Töpfe rausholen, Gemüse schnibbeln, Bohnen kochen... das sind alles Handgriffe, bei denen es zeitlich nicht besonders ins Gewicht fällt, ob man Minimengen zubereitet oder gleich den größten Topf aus dem Schrank holt. Was übrig bleibt, friere ich portionsweise ein. Suppe wird auch gern mal eingekocht und ein bisschen was bleibt für den nächsten Tag im Kühlschrank. Das funktioniert mit so vielen Gerichten wie Suppen, Pastasaucen, Currys und Gemüsetöpfen ... Die meisten Gemüsesorten vertragen den Tiefkühler auch gut, nur Kartoffeln nicht: Die verlieren beim Auftauen ihre Konsistenz und werden wässrig. Bei pürierten Suppen macht das natürlich nix. Ansonsten einfach weglassen und frisch dazugeben, wenn das Gericht aufgetaut ist.

HÜLSENFRÜCHTE TIEFKÜHLEN

Apropos Tiefkühlen: Auch Hülsenfrüchte landen bei mir in der Tiefkühltruhe. Wenn man die selbst kocht, lässt sich ja so einiges an Abfall sparen. Das dauert allerdings echt lang, weil Linsen, Kichererbsen oder Bohnen ja vor dem Kochen auch noch eingeweicht werden müssen. Darum erledige ich so etwas gern mal sonntags, mit ein bisschen guter Musik im Ohr oder einer Serie im Hintergrund. Die gekochten Linsen, Bohnen oder Kichererbsen verpacke ich portionsweise in Frischhaltedosen oder Gefrierbeutel: 1-2 Portionen landen im Kühlschrank (und bleiben dort 1 Woche gut), den Rest friere ich ein. Hülsenfrüchte verlieren beim Tiefkühlen nur minimal an Konsistenz, dafür geht das Kochen damit dann super fix! Ich habe für so etwas übrigens einen elektrischen Schnellkochtopf. Da geht das Kochen noch einmal schneller

und der Platz auf dem Herd bleibt frei für die Zubereitung von anderen Basics, etwa Saucen.

SAUCEN UND BASICS VORBEREITEN

Die Cashewsauce auf >, eines meiner liebsten und wichtigsten Basics, koche ich immer gleich in mindestens der doppelten Menge. Ein Teil wandert auch hier wieder in den Kühlschrank, für unkomplizierte Ofennudeln (>), Kartoffelgratin (>) oder schnelle Pasta mit Knusperzwiebeln (>). Den Rest kann man wunderbar tiefkühlen, man muss sie dann vor dem Verwenden nur nochmals kurz mit dem Pürierstab durchmixen.

Auch Basics wie Reis und Hirse lassen sich toll vorbereiten, darum koche ich die auch meistens vor. Gut verpackt halten die sich mindestens 4 Tage im Kühlschrank. Und wenn es Kartoffelstampf zu essen gibt, dann bitte auch gleich einen großen Topf davon zubereiten! Mit den Resten überbacke ich am nächsten Tag gern Gemüse wie zum Beispiel die Gemüsepfanne (>).

OBST UND GEMÜSE –

AM BESTEN SAISONAL



Jedes Gericht schmeckt nur so gut wie seine Zutaten – knackig-frisches Obst und Gemüse sind in meiner Veganista-Küche daher unverzichtbar! Und weil sie frisch geerntet das beste Aroma haben, hier ein Überblick, wann es was gibt.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Apfel	○	○	○	○	○			◆	◆	◆	◆	○
Aprikose							◆	◆				
Aubergine							◆	◆	◆	◆		
Birnen								◆	◆	◆	○	○
Blumenkohl					◆	◆	◆	◆	◆	◆		
Bohnen, grüne							◆	◆	◆	◆		
Brokkoli						◆	◆	◆	◆	◆		
Champignons	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
Chicorée	◆	◆	◆	◆						◆	◆	◆
Eisbergsalat						◆	◆	◆	◆	◆		
Erbsen						◆	◆	◆				
Erdbeeren					◆	◆	◆					
Feldsalat	◆	◆	◆	◆						◆	◆	◆
Fenchel						◆	◆	◆	◆	◆	◆	
Frühlingszwiebeln					◆	◆	◆	◆	◆	◆		
Grünkohl	◆	◆									◆	◆
Gurke						◆	◆	◆	◆	◆		
Heidelbeeren						◆	◆	◆	◆			
Himbeeren						◆	◆	◆				
Johannisbeeren						◆	◆	◆				
Kartoffeln	○	○	○	○	○	◆	◆	◆	◆	◆	○	○

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Kirschen						◆	◆	◆				
Knollensellerie	○	○	○	○				◆	◆	◆	◆	○
Kohlrabi					◆	◆	◆	◆	◆	◆		
Kürbis	○	○						◆	◆	◆	◆	○
Lauch/Porree	◆	◆	◆	◆			◆	◆	◆	◆	◆	◆
Mairüben					◆	◆	◆	◆	◆			
Mais								◆	◆	◆		
Mangold					◆	◆	◆	◆	◆	◆		
Möhren	○	○	○	○	○	◆	◆	◆	◆	◆	○	○
Paprika							◆	◆	◆	◆		
Pastinaken	◆	◆	◆	○					◆	◆	◆	◆
Portulak	◆	◆	◆	◆			◆	◆	◆	◆	◆	◆
Quitten									◆	◆	◆	
Radieschen					◆	◆	◆	◆	◆	◆		
Rhabarber				◆	◆	◆						
Rosenkohl	◆	◆	◆							◆	◆	◆
Rote Bete	○	○	○	○			◆	◆	◆	◆	◆	○
Rotkohl & Weißkohl	○	○	○	○	○	◆	◆	◆	◆	◆	◆	○
Rucola				◆	◆	◆	◆	◆	◆			
Spinat			◆	◆	◆				◆	◆	◆	
Spitzkohl	○	○	○		◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
Staudensellerie							◆	◆	◆	◆		
Steckrüben	○	○	○						◆	◆	◆	◆
Tomaten							◆	◆	◆	◆		
Wirsing	◆	◆	○		◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
Zucchini						◆	◆	◆	◆	◆		
Zwetschgen							◆	◆	◆	◆		
Zwiebeln	○	○	○	○	○	○	◆	◆	◆	◆	○	○

◆ Hauptsaison

○ Lagerware aus regionalem Anbau



BASICS

VON SAUCEN, DIPS UND TOPPINGS



Bestimmte Dinge muss ich einfach immer im Kühl- oder Vorratsschrank haben. Cashewsauce, vegane Mayonnaise oder auch das Mineralstofftopping sind die Basis meiner Küche und finden immer wieder neue Verwendung. Deswegen beim Kochen am besten gleich die doppelte Menge zubereiten!



CASHEWSAUCE

OHNE DIE GEHT NIX

100 g Cashewkerne
200 g Möhren
200 g Kartoffeln
3 Knoblauchzehen
1 TL Speisestärke
1 EL Leinsamen
2 TL geräuchertes Paprikapulver
 $\frac{1}{3}$ TL gemahlene Kurkuma
300 ml Pflanzendrink

3 EL natives Olivenöl
4 EL Würzhefeflocken
1 TL Salz
3 Msp. frisch geriebene Muskatnuss

FÜR 800 ML

Einweichzeit: mind. 3 Std., besser über Nacht

Zubereitungszeit: 25 Min.

Kochzeit: 15 Min.

Pro Portion ca. 170 kcal, 6 g EW, 11 g F, 13 g KH

1. Die Cashews in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und zugedeckt mindestens 3 Std., besser über Nacht, einweichen lassen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und das Wasser wegschütten, die Cashewkerne einmal kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.
2. Für die Sauce die Möhren und Kartoffeln schälen, grob würfeln und in einem kleinen Topf knapp mit Wasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt in 10–15 Min. weich kochen. Danach abgießen, dabei 150 ml vom Kochwasser zurückbehalten. Den Knoblauch schälen und grob würfeln. Das gegarte Gemüse mit dem Kochwasser, dem Knoblauch und den übrigen Zutaten für die Sauce in ein hohes Mixgefäß geben und alles zu einer feinen, glatten Sauce pürieren.

VEGANISTA-TIPP

Die Sauce bereite ich immer gleich in der doppelten Menge zu. Eine Portion verwende ich sofort: für Kartoffelgratin (>) oder für meine Cheezy Ofennudeln (>). Die restliche Sauce bewahre ich bis zu 4 Tage im Kühlschrank oder bis zu 3 Monate im Tiefkühlfach auf. Nach dem Auftauen die Sauce aber bitte nochmals mit einem Schuss Pflanzendrink oder Gemüsebrühe