

VEGAN

Bianca Zapatka

Foodporn

100 einfache und köstliche Rezepte



riva

SPIEGEL
Bestseller

Bianca Zapatka

VEGAN
Foodporn

100 einfache und köstliche Rezepte

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

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.

Originalausgabe

13. Auflage 2022

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

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.

Vielen Dank an Küche24 in Herford für die Unterstützung.

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Bilder: S. 3, 14, 15, 35, 247: Christoph Wieboldt

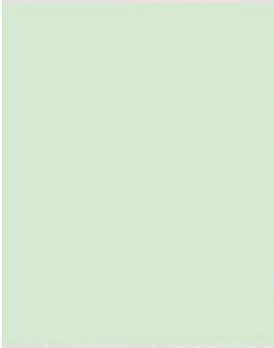
Umschlagabbildungen und alle anderen Bilder im Innenteil: Bianca Zapatka
Layout: Katja Muggli
Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding
eBook: ePubMATIC.com

ISBN Print 978-3-7423-1145-0
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0804-4
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0805-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



VORWORT

MEINE VEGANE KÜCHE

BASICS

FRÜHSTÜCK

HAUPTGERICHTE

FINGERFOOD

KLASSIKER VEGAN

LEICHTE GERICHTE

KUCHEN

DESSERTS





Vorwort

Über vegane Ernährung gibt es viele Vorurteile: einseitig, langweilig, kompliziert, fade, teuer, einfach nicht lecker. Nichts davon ist wahr! Heutzutage muss man als Veganer nicht auf Genuss und Vielfalt verzichten, denn beinahe jedes leckere Gericht lässt sich problemlos »veganisieren«. Und pflanzliche Lebensmittel sowie Alternativen zu Fleisch, Eiern und Milchprodukten sind überall und preisgünstig erhältlich.

In diesem Buch möchte ich dir nicht nur zeigen, wie einfach und schnell man köstliche vegane Gerichte zaubern kann, sondern auch, wie du aus diesen einfachen Rezepten einen wahren Gaumenschmaus machst, der Herz und Magen gleichermaßen erfreut und noch dazu ein optisches Highlight ist, das jedem das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Eines ist mir dabei besonders wichtig: Man muss kein Veganer sein, um ab und zu ein veganes Gericht auszuprobieren. Dieses Buch ist für alle, die Freude am Kochen und Essen haben, nicht nur für Veganer!

»Wow, und das ist vegan?!« Diese Reaktion höre ich so oft von Menschen, die Bilder meiner Rezepte sehen. Und mit diesem Buch zeige ich dir, wie auch du auf deinem Teller einen Vegan Foodporn kreierst, der alle zum Staunen bringt.

Liebe Grüße
Deine

Bianca

Meine vegane Küche

Eier beim Backen und Kochen ersetzen

Wenn du vegan backen und kochen möchtest, ist es wichtig, das Ei zu ersetzen. Eier sind nämlich nicht nur hervorragende Bindemittel für Soßen, Puddings und Pancakes, sie machen Gebäck, wie z. B. Kuchen, auch schön locker und luftig. Es ist daher nicht ratsam, das Ei einfach wegzulassen, aber es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, wie du es ersetzen kannst. Welchen Ei-Ersatz du letztendlich wählst, hängt jedoch von dem jeweiligen Gericht ab, denn nicht alle Möglichkeiten sind für jedes Rezept gleich gut geeignet.



Leinsamen und Chiasamen

Gemahlene Leinsamen und Chiasamen sind ein hervorragendes Bindemittel und können als Ei-Ersatz in Kuchen, Waffeln, Pancakes, Nudelteig, veganen »Fleischbällchen« und vielem mehr zum Einsatz kommen.

Um 1 Ei zu ersetzen, verrührst du 1 EL gemahlene Leinsamen (oder Chiasamen) mit 3 EL Wasser. Dann lässt du die Mischung etwa 5 Minuten quellen und fertig.

Stärkemehl

Stärkemehl, wie z. B. Maisstärke oder Kartoffelmehl, kann man besonders vielseitig beim Kochen und Backen einsetzen, da es zum einen als Binde- und zum anderen als Verdickungsmittel wirkt. Es eignet sich sowohl für süße Gerichte, wie Pudding oder Käsekuchen, als auch für Herzhaftes, wie für meine Potato Cakes oder zum Andicken von Soßen. Um 1 Ei zu ersetzen, vermengt man 2 EL Mais- oder Kartoffelstärke mit 3 EL Wasser.

Essig plus Natron

Diese Mischung eignet sich vor allem zum Backen von fluffigem Kuchen. Sobald Essig und Natron miteinander vermischt werden, bilden sich nämlich Bläschen (ähnlich wie bei Mineralwasser), die sich beim Backen sogar noch vergrößern und so für einen weichen, luftigen Kuchen sorgen. Und keine Sorge, den Essig schmeckt man später nicht heraus. Generell gilt: 1 Ei lässt sich durch 1 EL Essig mit 1 TL Natron ersetzen.



Backpulver

Backpulver wird ebenfalls meistens als Treibmittel eingesetzt. Bei einigen Kuchenrezepten mit nur 1 Ei kann man dieses oft einfach weglassen und durch $\frac{1}{2}$ -1 TL Backpulver ersetzen.

Banane, Apfelmus oder Kürbispüree

Frucht- und Gemüsepürees machen den Teig zusätzlich etwas saftiger. Statt 1 Ei kannst du $\frac{1}{2}$ Banane oder 75 ml Apfelmus bzw. Kürbispüree verwenden.

Sojaprodukte

Da Sojabohnen, wie Eier, viel Lecithin enthalten, kann man auch sie gut als Ei-Ersatz verwenden.

- Sojamehl lässt sich prima für Rührkuchen oder Waffeln verwenden, damit der Teig schön soft wird. Generell gilt: 1 EL Sojamehl (vollfett) mit 2 EL Wasser verrührt ergibt 1-2 Eier.
- Seidentofu hat eine bindende Wirkung und eignet sich für Cremes und Füllungen, wie z. B. Käsekuchen. Um 1 Ei zu ersetzen, kann man ca. 50 g pürierten Seidentofu nehmen.
- Wenn man Sojamilch mit etwas Essig oder Zitrone vermischt, entsteht eine Art Buttermilch.
- Sojajoghurt bindet ebenfalls gut im Teig und macht den Kuchen schön saftig.
- Damit Gebäck, wie z. B. Blätterteig- oder Pizzataschen, eine schöne goldene Farbe bekommen, verwende ich gern eine Mischung aus 1 EL Sojasahne und 1 EL Öl plus 1 Msp. Kurkuma und bestreibe das Gebäck vor dem Backen damit.

Milchprodukte ersetzen

Milch kann durch viele pflanzliche Alternativen ersetzt werden, wie z. B.:

- Kokosnussmilch
- Hafermilch

- Reismilch
- Sojamilch
- Haselnussmilch
- Mandelmilch
- Cashewmilch



Nüsse einweichen

Warum ist es überhaupt nötig, Nüsse einzuweichen? Sie sind einer der wichtigsten Bestandteile der veganen Ernährung und haben einige Besonderheiten, die oft nicht bekannt

sind. In vielen Rezepten wird vorgeschrieben, die Nüsse mindestens 4 Stunden, am besten jedoch die ganze Nacht, einweichen zu lassen. Dies hat neben der besseren Konsistenz zum Mixen aber vor allem einen gesundheitlichen Grund: Die Ansammlung von Phytinsäure im Körper wird vermieden.

Für die meisten Menschen ist Phytinsäure nicht problematisch, denn sie essen über das Jahr verteilt nur geringe Mengen Nüsse. Falls du aber regelmäßig Nüsse verarbeitest, solltest du sie vor der Verwendung unbedingt einweichen! Phytinsäure wird von den Pflanzen zu ihrem eigenen Schutz produziert, in den Nüssen angereichert und gelangt über den Verzehr in unseren Körper, wo es wichtige Stoffe, wie Eisen und Zink, bindet und für uns unbrauchbar macht. Außerdem hemmt die Säure den Aufspaltungsprozess von Eiweiß. Die Phytinsäure kannst du jedoch ganz einfach durch das vorherige Einweichen der Nüsse neutralisieren.

Nüsse können bei Unverträglichkeiten ebenfalls ersetzt werden, beispielsweise durch sämtliche Produkte auf Sojabasis (wie Sojajoghurt, Sojaquark oder Tofu). Auch manche Kerne und Saaten eignen sich dafür. Hier ist noch wichtig zu beachten, dass z. B. Sonnenblumenkerne vor der Verwendung mit heißem Wasser bedeckt und über Nacht eingeweicht werden sollten, da sie härter als Nüsse sind. Bei weicheren Nüssen wie etwa Cashews genügt es, wenn man sie 3-4 Stunden einweicht.

Ich empfehle dennoch, die Nüsse lieber (aus den oben genannten Gründen) über Nacht einzuweichen. Wenn es mal schnell gehen muss, kann man sie auch einfach 15 Minuten kochen. So werden sie weicher und man kann sie besser cremig pürieren. Nach dem Einweichen oder Kochen

sollte man immer anschließend das Einweichwasser abgießen und die Nüsse mit frischem Wasser erneut abspülen.

Cashews eignen sich grundsätzlich hervorragend als Basis für cremige Soßen oder um eine Frischkäse- und Ricotta-Alternative herzustellen. Bei der Wahl der Nusssorte ist dir natürlich keine Grenze gesetzt: Du kannst auch Mandeln verwenden oder verschiedene Sorten mischen.

Die Rezepte im Kapitel »Basics« sind einfach zuzubereiten – sie finden auch oftmals Verwendung in meinen anderen Rezepten.



Pflanzliche Proteinquellen

Der von Kritikern der veganen Ernährung vielfach heraufbeschworene Proteinmangel lässt sich mit bestimmten Lebensmitteln ganz leicht umgehen. Die

nachfolgenden Produkte sind nämlich wahre pflanzliche Proteinbomben und werden dir dabei helfen, einen ausgewogenen Nährstoffhaushalt beizubehalten:

- Kichererbsen
- Linsen
- Bohnen
- Erbsen
- Soja
- Brokkoli
- Haferflocken
- Amaranth
- Quinoa
- Canihua
- Buchweizen
- Lupine
- Hanf
- Chiasamen
- Spirulina-Algen



Fette und Öle

Fette und Öle sind sehr wichtig für deine Gesundheit, denn ein Mangel an guten Fettsäuren lähmt zahlreiche vitale Funktionen. So sind Fette z. B. für die Aufnahme der

fettlöslichen Vitamine A, D, E und K notwendig. Sie sind für die Funktion von Enzymen und Hormonen unerlässlich und verringern zusätzlich Schwankungen. Doch nicht alle Öle eignen sich zum Braten, denn besonders diejenigen, die reich an Omega 3 sind, wie z. B. Leinöl, entwickeln bei zu großer Temperatur Schadstoffe, da sie dann oxidieren. Ein Vorrat an einer kleinen Auswahl von guten und gesunden Ölen ist auf jeden Fall empfehlenswert. Achte bei der Lagerung der Öle darauf, dass sie bei Zimmertemperatur an einem dunklen Ort (beispielsweise im Schrank) gelagert werden und gut verschlossen sind, da sie sonst ihr Aroma verlieren.

Folgende Öle eignen sich hervorragend zum Zubereiten von veganen Gerichten:

- Avocadoöl
- Olivenöl
- Walnussöl
- Leinöl
- Distelöl

Öle, die sich zum Braten eignen:

- Rapsöl
- Kokosöl
- Erdnussöl
- Walnussöl
- Sojaöl
- Sesamöl



Einkaufsliste: vegane Must-haves

Hier findest du eine Übersicht von Produkten, die auf keinen Fall in deinem Vorratsschrank fehlen sollten, denn sie bilden die Basis vieler veganer Rezepte. Gewürze, Getreide und

konservierte Lebensmittel sind lange haltbar und können auf Vorrat eingekauft werden. Schnell verderbliche Zutaten, wie z. B. frisches Gemüse oder Obst, sollten jedoch immer frisch besorgt werden. Es bietet sich aber auch an, einen Vorrat an Tiefkühlgemüse im Gefrierschrank anzulegen.

Gewürze:

- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Currypulver
- Kurkuma

Würzmittel:

- Hefeflocken
- Tomatenmark
- Senf
- Gemüsebrühe

Frische Zutaten mit längerer Haltbarkeit:

- Knoblauch
- Zwiebeln
- Karotten
- Kartoffeln
- Kürbis
- Kohl
- Kernobst (z. B. Äpfel)
- Sojasoße
- Vanilleextrakt

Frische Zutaten mit kurzer Haltbarkeit:

- Salat
- Tomaten
- Gurken
- Pilze
- Spinat
- Kräuter
- Bananen
- Beeren
- Zitronen
- Orangen
- Avocados
- Paprikaschoten
- Brot



Konservierte Lebensmittel:

- Kichererbsen
- Bohnen
- Mais

- Tomaten (passiert, stückig)
- Kokosmilch
- Sojamilch oder andere Milchalternativen
- Ahornsirup
- Agavensirup
- Apfelessig
- Kokosöl
- Rapsöl
- Olivenöl

Getrocknete Lebensmittel:

- Mehl
- Zucker
- Reis
- Quinoa
- Trockenobst (z. B. Datteln oder Feigen)
- Leinsamen
- Maisstärke
- Puddingpulver
- Trockenhefe
- Backpulver
- Natron
- Tortillas
- Nudeln
- Pinienkerne
- Sesam
- Nüsse (z. B. Cashews oder Mandeln)

Tiefkühllebensmittel:

- Beeren
- Gemüse (z. B. Erbsen, Spinat oder Brokkoli)
- vorbereiteter Pizzateig

Für den Kühlschrank:

- Soja- oder Kokosjoghurt
- Sojaquark
- veganer Käse (z. B. Mozzarella)
- Tofu
- Nussmus
- veganer Parmesan
- vegane Butter



Gluten

Alle meine Rezepte können auch ganz einfach glutenfrei zubereitet werden. Im Handel gibt es glutenfreie Mehlmischungen, die das verwendete Weizenmehl 1:1

ersetzen können. So kannst du z. B. meine Kuchenrezepte und selbst gemachte Pasta ohne Gluten zubereiten. Durch die eben angesprochene Produktvielfalt findest du sogar glutenfreie Lebensmittel wie Paniermehl, Tortillas, Nudeln, Toast und vieles mehr.

Gleiches gilt übrigens auch für den Zucker! Gern kannst du bei meinen Rezepten den normalen weißen Zucker durch braunen oder Kokosblütenzucker ersetzen. Weitere Alternativen, die ebenfalls gut funktionieren, sind z. B. Agavensirup, Ahornsirup, Dattelsirup, Kokosblütensirup, Xylit, Erythrit oder Stevia.