

MARTINA KITTLER

EXPRESSKOCHEN VEGAN

Auf die Plätze, fertig, satt!

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

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.

MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



VEGAN GENIESSEN AUF DIE SCHNELLE

Wer nicht wagt, der nicht gewinnt! Es gibt Menschen, die denken bei veganer Küche nur an Verzicht auf Genuss. Schade! Weil Kochen ohne Fleisch, Eier und Milchprodukte genau das Gegenteil von Langeweile und Eintönigkeit ist. Es kann dazu anregen, einfach mal etwas Neues auszuprobieren, mit Aromen zu experimentieren

und die Vielfalt des Speiseplans mit flotten Ideen zu bereichern. Sie brauchen nicht gleich zum Veganer zu werden – vielmehr möchte ich Ihnen – einen anderen Weg zu einem gesunden Essen aufzeigen.

Keine Frage: Wer rein pflanzlich kochen will, muss ein bisschen planen. Aber das ist leicht: Alles gibt es im Supermarkt oder Bioladen. Sahne bekommt man auch aus Hafer oder Soja, statt Butter nimmt man einfach Öl. Und Kichererbsenmehl bindet statt Ei die Frikadellen. Die Rezepte sind lecker, leicht nachzukochen und in maximal 30 Minuten auf dem Tisch. Angefangen von Gemüse-Wraps mit Lupinenfilet über Linsensalat mit krossen Räuchertofu-Chips bis zu Kichererbsenschnitzeln und Chili con Seitan – Veganes lässt keine Wünsche offen! Sie finden alles von Snacks, Salaten, Suppen und Hauptgerichten bis zu süßen Ideen. Außerdem viele praktische Tipps zu pflanzlichen Alternativen. Schnuppern Sie mal rein in die vegan-tastische Welt!

Justina Kitzler

SCHNELL WAS VEGANES!

Wenn es beim veganen Kochen fix gehen soll, kann man jede Hilfe brauchen. Mit modernen Produkten, Toprezepten und Zeitmanagement sparen Sie Zeit – und gewinnen viel Genuss.



Blitzküche und Lust auf veganen Genuss? Geht das zusammen? Aber ja! Jeder, der gerne kocht, braucht Rezepte, die schnell zubereitet sind – unkomplizierte Gerichte für jeden Tag, die den Alltag bereichern. Damit wir uns richtig verstehen: Auch vegane Blitzrezepte benötigen Zeit. Also, nicht einfach Tofuwürstchen raus aus der Packung, braten, fertig. Sondern richtig kochen. Dazu gehören passende Zutaten, praktisches Zubehör und die perfekte Zubereitung. Spätestens bei Tisch werden Sie merken: Genuss ist keine Frage der Zeit!

LUST AUF VEGANEN GENUSS

Egal, ob Sie strikt vegan kochen, es ausprobieren oder ab und zu »ohne Tier« genießen wollen: Es ist ganz einfach, sich rein pflanzlich zu ernähren und hat nichts mit kulinarischem Verzicht zu tun. Im Gegenteil: Sie gewinnen. Ihnen eröffnen sich neue aufregende Geschmackserlebnisse.

Veganes schmeckt köstlich, ist ohne großen Aufwand zubereitet, leicht und gesund. Und ganz nebenbei profitieren davon auch noch Mensch, Tier und Umwelt. Als Vegan-Einsteiger brauchen Sie nur ein wenig Experimentierfreude und Lust auf Neues. Wenn Sie zum Beispiel am Herd stehen und eine Hollandaise ohne Ei aufschlagen. Oder im Bioladen Produkte wie Mandelmus oder getrocknete Goji-Beeren entdecken. Fleisch, Eier und Milchprodukte lassen sich leicht durch pflanzliche Alternativen ersetzen. Hafer-, Soja- und Reisdinks oder Mandelmus bereichern den Speiseplan ebenso wie Tofu, Seitan und Lupinenfilet. Und ein Pfannkuchen gelingt mit angerührtem Stärke- oder Sojamehl auch ohne Ei. Wer Süßes liebt, kann Kokoscreme, Seidentofu-Desserts und Pudding naschen.

AUGEN AUF BEIM EINKAUF!

Schnell in den nächsten Bioladen um die Ecke laufen und vegane Produkte fürs Mittagessen kaufen? Das funktioniert. Inzwischen finden Sie auch im Supermarkt und Discounter zahlreiche Lebensmittel, die vegan sind – jegliches Gemüse,

Obst und Getreide, Bulgur, Hirse, Glasnudeln, Brötchen, Brot und Müslimischungen. Raschen Zugriff ermöglichen Produkte mit einem V-Label: Mit dem Vegan-Logo, zum Beispiel der Europäischen Vegetarier Union oder der Deutschen Veganen Gesellschaft, zeichnen Hersteller rein pflanzliche Produkte aus. Damit ist garantiert, dass sie keine tierischen Zutaten enthalten. Ansonsten bleibt nur der Blick aufs Etikett. Das sagt bei Bioware häufig mehr aus, da Biohersteller sämtliche Inhaltsstoffe angeben müssen. Wenn Sie unsicher sind: Lesen Sie beim Einkauf die Zutatenliste auf der Packung genau, um »tierische Nebenprodukte« aufzuspüren. In konventioneller Margarine findet man des Öfteren Molke und »andere Bestandteile wie Milchfett«. Nicht vegane Zutaten verbergen sich unter anderen in Wein, Säften und E-Stoffen. Wer es genau wissen will, holt sich bei der Spurensuche am besten Hilfe aus dem Netz. Vegane Blogger und Teilnehmer von Foren teilen dort ihre Erfahrungen mit.

IM VORAUS CLEVER PLANEN

Um in 30 Minuten ein leckeres veganes Gericht aufzutischen, braucht man Rezepte wie auf den nächsten Seiten. Genauso wichtig ist es aber, sich im Vorfeld gut zu organisieren. Hier gebe ich Ihnen Tipps, wie Sie sich das vegane Leben erleichtern.

- **Einkaufen mit Köpfchen:** Besorgen Sie sich einmal in der Woche haltbare Produkte in einem

Bioladen oder Supermarkt, in dem Sie möglichst alle Zutaten finden: Soja-, Mandel- und Reisdinks, Sahneersatzprodukte, auch Sojajoghurt, Margarine und diverse Pflanzenöle. Oder Sie lassen sich beliefern: Sie gehen einfach ins Internet und suchen unter »Vegane Produkte« und bestellen online oder per Telefon. Schon ein oder zwei Tage später steht Ihre vegane Schatzkiste vor der Tür. Ein Superservice für Vielbeschäftigte!

- Lieblingsprodukte bunkern: Legen Sie einen Vorrat von Lebensmitteln an, die in der Küche wenig Arbeit machen: Gemüse und Obst in der Tiefkühltruhe, Dosen mit Tomaten, Hülsenfrüchten (Kichererbsen, Linsen, Bohnen) und Mais im Vorratsschrank. Auch Pasta und Asia-Nudeln (ohne Ei!), Grieß, Flocken, Reis, Bulgur, Hirse, Trockenfrüchte, Nüsse und Kerne sollten trocken gelagert werden. Tofu, Tempeh und Seitan halten sich im Vakuumpack mindestens vier Wochen im Kühlschrank. Auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achten!

- Klug planen: Stellen Sie alle Zutaten bereit, bevor Sie loslegen. Dann geht die Arbeit flotter von der Hand. Beim Schneiden heißt es: eher große Stücke als Würfelchen und möglichst oft den Stabmixer, Blitzhacker und Handgeräte wie Gemüsehobel oder Spiralschneider einsetzen. Sie helfen im Turbotempo beim Schneiden, Mixen und Pürieren.

Der Austausch von Butter ist einfach: Mit rein pflanzlicher Margarine, Kakaobutter oder Kokosfett lassen sich Speisen anbraten, dünsten und backen. Natürlich eignen sich auch Pflanzenöle wie Oliven-, Raps- und Erdnussöl.

2 PFLANZENMILCH

Im gut sortierten Supermarkt und im Bioladen gibt es viele Alternativen zu Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch: Soja-, Reis-, Dinkel-, Hafer- und Hanfdrinks. Sie ersetzen die Milch im Müsli, beim Kochen oder Backen und im Kaffee. Mandel- und Kokosdrinks haben einen starken Eigengeschmack und sind eher für Süßspeisen und Desserts verwendbar.

3 PFLANZENSAHNE

Pflanzliche Sahne aus Soja, Hafer, Reis oder Kokos ist perfekt zum Verfeinern und Andicken. Soll ein Sahnetupfer das Dessert krönen? Dann nehmen Sie eine Vegansahne, die sich aufschlagen lässt.

4 SOJAJOGHURT

Mittlerweile hat fast jeder Supermarkt Sojajoghurt im Kühlregal stehen, naturbelassen oder mit Fruchtzusätzen. Erst testen: Manche Naturjoghurts schmecken nicht neutral, sondern leicht süßlich.

5 TOFU, SEITAN & CO.