

Clémence Catz

# Pasta Vegan



HEEL

Clémence Catz

**Pasta**  
**Vegan**

Clémence Catz

**Pasta**  
**Vegan**

**HEEL**

HEEL Verlag GmbH  
Gut Pottscheidt  
53639 Königswinter  
Tel.: 02223 9230-0  
Fax: 02223 9230-13  
E-Mail: [info@heel-verlag.de](mailto:info@heel-verlag.de)  
Internet: [www.heel-verlag.de](http://www.heel-verlag.de)

© der deutschen Ausgabe:  
2022 HEEL Verlag GmbH

First published in France under the title:  
Pasta vegan – En cuisine avec Marie Laforêt  
Copyright © 2020, Éditions Solar, un département d'Édi8  
ISBN 978-2-263-17188-8

Layout: Julia Philipps  
Fotografie: Chromostyle

Deutsche Ausgabe:  
Projektleitung: Hannah Kwella  
Übersetzung: Hanna Schmitz, [www.textsachen.eu](http://www.textsachen.eu)  
Lektorat und Korrektorat: Julia Voigtländer,  
[www.juliavoigtlaender.de](http://www.juliavoigtlaender.de)  
Satz und Umschlaggestaltung: Christine Mertens

Alle Rechte, auch die des Nachdrucks, der Wiedergabe in jeder Form und der Übersetzung in andere Sprachen, behält sich der Herausgeber vor. Es ist ohne schriftliche Genehmigung nicht erlaubt, das Buch und Teile daraus auf fotomechanischem Weg

zu vervielfältigen oder unter Verwendung elektronischer bzw.  
mechanischer Systeme zu speichern, systematisch  
auszuwerten oder zu verbreiten.

- Alle Rechte vorbehalten -

Printed in Latvia

ISBN 978-3-96664-341-2

eISBN: 978-3-96664-490-7

# INHALT

EINLEITUNG

GRUNDREZEPTE

---

KLASSIKER NEU ERFUNDEN

GESUND UND VITAMINREICH

INSPIRATIONEN AUS ALLER WELT

RAFFINIERT UND KREATIV

---

REZEPT-INDEX

# EINLEITUNG

# MEINE NUDELREZEPTE

## gesund und vegan

Pasta ist sättigend, günstig und echtes Seelenfutter – kein Wunder also, dass sie so beliebt ist und das fast überall auf der Welt. Ob in China, Italien, den USA (die berühmten Mac and Cheese) oder in Japan mit seinen köstlichen Soba-Nudeln: Es gibt Hunderte traditioneller Rezepte aus aller Herren Länder, von denen die meisten schon vor langer Zeit entstanden sind. Die erste Lasagne zum Beispiel, für die Fleisch und Stücke aus Teigwaren übereinandergeschichtet wurden, gab es wohl schon zu Beginn der Jungsteinzeit. Diesen Wurzeln treu geblieben ist Pasta bis heute oft ein einfaches und nahrhaftes Gericht mit Fleisch und/oder Käse.

Aber wussten Sie, dass Nudeln auch gesund und zu 100 % pflanzlich sein können, farbenfroh und abwechslungsreich angerichtet mit Cashewcreme oder Grünkohlpesto, Spargel-Tempura oder Miso-Mayonnaise? Dass Fleisch durch köstliche Produkte aus Soja, Hülsenfrüchten, Seitan oder Getreide ersetzt werden kann, die viel wichtiges Protein enthalten, und dass frische Algen oder Hefeflocken so zubereitet



werden können, dass sie wie Fisch schmecken? Dass ein Teller Pasta hervorragend zu saisonalem Gemüse passt, egal ob als Rohkost, klein gehackt, püriert, gebraten oder als sahnige Sauce? Dass man ganz einfach einen pflanzlichen Ricotta herstellen kann oder einen Parmesan aus Mandeln, mit viel Geschmack und Nährstoffen? Dass frische Nudeln aus Vollkornmehl oder ohne Gluten selbst gemacht und mit Zutaten aus dem Vorratsschrank ganz natürlich gefärbt werden können: mit Spinat, roter Bete, Fruchtsäften oder Superfood-Pulver? Dass es sogar möglich ist, Nudeln ohne Nudeln zuzubereiten, aus Gemüse und mit einem einfachen Sparschäler? Und vor allem: dass nichts köstlicher, kreativer und belebender ist als ein gutes veganes Nudelgericht?

Ich zeige Ihnen in diesem Buch 50 sehr unterschiedliche Rezepte, die Sie mit den wunderbaren Zutaten zubereiten können, die die Natur uns in der jeweiligen Jahreszeit schenkt. Außerdem einige Rezepte für frische Pasta, Grundrezepte und köstliche Toppings für noch mehr Genuss. Sie werden auf den folgenden Seiten die großen italienischen Klassiker in neuen veganen Interpretationen entdecken, supergesunde Rezepte voller Farben und Vitamine, Inspirationen aus aller Welt – von asiatischen Nudeln über die französischen Crozets Savoyards bis hin zu einer neuen Interpretation der Moussaka – sowie kreative und

raffinierte Ideen für abenteuerlustige Köchinnen und Köche und begeisterte Gäste.

# Welche Nudeln passen wozu?

Es gibt so viele unterschiedliche Nudelsorten, dass es manchmal schwierig ist zu entscheiden, welche Pasta für welches Rezept besonders geeignet ist. Hier bekommen Sie also eine kleine Gebrauchsanweisung nach Kategorien, damit Sie alle Rezepte aus diesem Buch mit den Nudelsorten zubereiten können, die Ihr Lieblingssupermarkt anbietet – oder die Ihre Nudelmaschine herstellen kann. Fühlen Sie sich frei, die Rezepte nach Lust und Laune anzupassen: Wenn Sie die Spaghetti Carbonara lieber mit Penne zubereiten möchten, werden sie trotzdem sehr gut schmecken. Dennoch ein Hinweis: Bei asiatischen Nudeln ist manchmal eine besondere Art der Zubereitung zu beachten, auf die ich dann im Einleitungstext oder im Kasten unter dem Rezept entsprechend eingehe.

Ich persönlich habe immer eine kleine Auswahl verschiedener Pastasorten im Vorratsschrank, genauso wie einige Packungen Udon- oder Soba-Nudeln, um für alle Fälle gerüstet zu sein. Natürlich können Sie auch glutenfreie Nudeln verwenden oder aromatisierte Nudeln!

- Frische Pasta (vor allem Tagliatelle oder Linguine) passt perfekt zu leichten Saucen.
- Kurze Pasta (Penne, Fusilli, Farfalle) eignet sich gut für saucige Gerichte oder Gerichte mit Gemüsestücken, die man mit der Gabel isst.
- Lange, breite Nudeln wie Bandnudeln sind ideal für sahnige Saucen.
- Kurze Nudeln mit lustigen Formen (Orechiette, Conchigliette, Trofie) eignen sich hervorragend für Salate, weil man sie gut mit der Gabel essen kann – und je kleiner die Gemüsestücke im Salat, umso kleiner sollten auch die Nudeln sein.
- Für gefüllte Nudeln verwenden Sie Cannelloni oder große Conchiglioni – beim Anrichten von letzteren müssen Sie vorsichtig sein, sie sind ein bisschen empfindlich.
- Für Aufläufe können Sie zwischen den Makkaroni der berühmten „Mac and Cheese“, kurzen Röhrchennudeln oder anderen kurzen Sorten variieren.
- In Suppen sind Mini-Nudeln (Fadennudeln, Vermicelli, Buchstabennudeln, Risoni) immer eine gute Wahl. Sie können sich aber auch bei den asiatischen Nudeln bedienen und Udon-Nudeln, Ramen oder Reismudeln verwenden.

- Letztere schmecken vor allem köstlich in Wokgerichten mit Gemüse und Tofu und/ oder einer leichten Sauce aus Tamari oder kalt abgeschreckt im Salat.
- Nicht zu vergessen die Lasagneblätter – ohne Konkurrenz in ihrer Kategorie, aber ersetzbar durch sehr feine oder vorgegarte Gemüsescheiben (Gurke, Zucchini, Kürbis).
- Und zuletzt eine Sonder-Kategorie: Zu den etwas empfindlicheren Nudeln aus Gemüse reichen Sie am besten eine nicht zu schwere Sauce und fein gehackte Gewürze, genauso wie zu Nudeln auf Basis von Algen (Konjak, Kelp, Meeresspaghetti).

Die benötigte Menge pro Person ist sehr individuell – ich schlage Portionsgrößen vor, die ich als „mittelgroß“ bezeichnen würde. Passen Sie die Mengen gern an Ihre Bedürfnisse an.



# SIEBEN REGELN

## für das Gelingen von frischer (und veganer) Pasta

Es ist nicht kompliziert, leckere frische Pasta herzustellen, vor allem nicht, wenn man gute Zutaten verwendet und ein paar Tipps beherzigt. Das Ergebnis ist unverwechselbar und Sie können die Form, die Farbe oder den Geschmack Ihrer Nudeln ganz individuell nach Ihren Wünschen verändern: eine Messerspitze Safran für eine hübsche Farbe, abgeriebene Zitronenschale oder einen Teelöffel getrockneten Estragon für einen außergewöhnlichen Geschmack ... oder Lasagneblätter, deren Größe genau auf Ihre Auflaufform abgestimmt ist! Einige Grundregeln, die Sie bei der Herstellung beachten sollten:

### **1. Das richtige Mehl auswählen**

Handgemachte Pasta wird in der Regel aus Hartweizengrieß hergestellt – in Italien sehr beliebt, weil er den Nudeln eine gewisse Stabilität verleiht und das Kochen al dente möglich macht, das wir so sehr

lieben. Sie können ihn natürlich durch Weißmehl ersetzen oder durch eine Halb-halb-Mischung. Ich bin allerdings ein Fan von Vollkornmehl und alten, unveränderten Mehlsorten, die nicht nur ökologischer und gesünder, sondern auch viel geschmackvoller sind! Ich entscheide mich deshalb bei meinen traditionellen Rezepten oft für das wunderbare Einkornmehl und bediene mich für die anderen Rezepte am großen Spektrum der glutenfreien Getreidesorten. Man muss dabei ein paar Tricks anwenden und natürliche Bindemittel im Teig ergänzen (Leinsamen oder Chiasamen, Stärke, Flohsamen), aber für das geschmacklich tolle Ergebnis lohnt sich die Mühe auf jeden Fall. Wenn Sie lieber bei Weizenmehl bleiben möchten (und sei es nur für den Anfang), empfehle ich Ihnen die Type 1050 oder Ruchmehl, aus dem Sie tolle Nudeln mit einem geringen Vollkornanteil herstellen können. Verwenden Sie vorzugsweise ein Mehl aus einer Mühle, die in Ihrer Nähe liegt und Getreide von guter Qualität vermahlt – so arbeiten Sie mit einem frischen Mehl, das sehr viel Geschmack und Nährstoffe enthält. Wenn das nicht möglich ist, kaufen Sie Ihr Mehl im Bioladen und am besten lose, damit es nicht schon mehrere Monate verpackt in einem Regal lag. Aus diesem zuletzt genannten Grund rate ich von Mehlen aus dem Supermarkt ab.



## **2. Einen guten Teig ohne Ei herstellen**

Für „klassische“ frische Pasta rechnet man in der Regel ein Ei auf 100 g Weizenmehl. Für die vegane Version ersetzt man das Ei durch die gleiche Menge Wasser, also ungefähr 50 g. Das Wasser ist vorzugsweise lauwarm oder hat Zimmertemperatur und wird nach und nach zum Teig gegeben und eingearbeitet. Sobald sich der Teig verbindet, fügt man Olivenöl hinzu und knetet 5 bis 10 Minuten mit der Hand oder der Küchenmaschine. Das Ergebnis ist ein geschmeidiger, aber relativ fester Teig, der nicht klebt und ein bisschen an Modelliermasse erinnert. Haben Sie keine Scheu, noch etwas Wasser oder Mehl hinzuzufügen, wenn Sie es beim Kneten für nötig halten – die Feuchtigkeit des Teigs kann je nach Mehlsorte, Zimmertemperatur und Verarbeitungsweise (Hand oder Küchenmaschine) variieren. Das gilt besonders, wenn sie glutenfreies Mehl verarbeiten. Und man gibt niemals Salz in den Teig, sonst wird man mit weißen Pünktchen auf der Teigoberfläche bestraft. Nur das Kochwasser wird gesalzen!

## **3. Niemals die Ruhezeit überspringen**

Das ist ein unabdingbarer Schritt für gelungene frische Pasta, die so auch nach dem Kochen eine schöne, geschmeidige Konsistenz behält. Damit der Teig nicht austrocknet, bedecken Sie ihn mit Frischhaltefolie, und lassen Sie ihn anschließend 20 bis 30 Minuten auf der Arbeitsplatte ruhen. Da er keine Eier enthält, ist es nicht nötig, ihn in den Kühlschrank zu stellen, er würde dort eher zu fest werden. Wichtig: Wenn Sie einen Teil des Teigs weiterverarbeiten, bedecken Sie den Rest erneut mit Frischhaltefolie – oder bewahren Sie ihn in einem Gefrierbeutel auf –, damit er nicht austrocknet.

## **4. Eine Nudelmaschine benutzen**

Wenn Sie Tagliatelle oder Spaghetti herstellen möchten, werden Sie um eine Nudelmaschine nicht herumkommen. Dieses ganz einfache und günstige Gerät rollt den Teig nicht nur sehr dünn aus, sondern schneidet ihn auch zu schmalen oder breiten Streifen, mit den entsprechenden Aufsätzen sogar zu Ravioli oder weiteren Nudelformen. Wenn Sie lieber mit der Hand arbeiten, sollten Sie ein gutes Nudelholz haben (Sie werden trotzdem Schwierigkeiten haben, den Teig so dünn auszurollen wie die Maschine), ein Messer und sehr viel Geduld beim Zuschneiden. Verwenden Sie eine Nudelmaschine, beginnen Sie damit, den Teig in Portionen aufzuteilen und diese etwas flach zu drücken, bevor sie fünf- oder sechsmal mit größtem

Walzenabstand durch die Maschine gedreht werden. Sie können die Teigstücke nach jedem Durchgang zusammenfalten, damit das Gluten zu arbeiten beginnt und der Teig noch geschmeidiger und dehnbarer wird. Danach wird der Teig mehrmals durch die Maschine gedreht und der Walzenabstand dabei jedes Mal verringert, bis die gewünschte Dicke der Teigplatte erreicht ist (eine mittlere Stärke für Tagliatelle, so dünn wie möglich für Ravioli und ein kleines bisschen dicker für Lasagneblätter ...). Dann werden die Teigplatten halbiert, bevor sie mit dem entsprechenden Aufsatz in die richtige Form geschnitten werden (Tagliatelle, Spaghetti etc.). Bestäuben Sie die Teigplatten, wenn nötig, ruhig mit etwas Mehl, bevor Sie sie durch die Maschine drehen, und auf jeden Fall, bevor Sie sie zurechtschneiden, damit die Nudeln sich gut voneinander trennen und nicht zusammenkleben. Gut zu wissen: Die Nudelmaschine können Sie zum Ausrollen von allen Teigsorten verwenden – wenn Sie die asiatische Küche mögen oder orientalische Backwaren, lohnt sich die Anschaffung auf jeden Fall!



## **5. Frische Nudeln trocknen lassen**

Das ist ein wichtiger, aber nicht zwingend notwendiger Schritt, der verhindert, dass die frischen Nudeln aneinanderkleben, und ihnen nach dem Kochen eine schöne Konsistenz verleiht. In der Regel reichen 30 Minuten, danach werden sie leicht brüchig. Wenn Sie die Nudeln allerdings einige Tage aufbewahren möchten, sollten Sie 24 Stunden Trockenzeit einplanen und dann darauf achten, sie hinterher nur ganz vorsichtig weiterzuverarbeiten. Es ist nicht nötig, in einen Pastatrockner zu investieren, wenn Sie nicht jeden Tag frische Pasta herstellen – es reicht, als Trockenunterlage saubere Geschirrtücher auf der Arbeitsplatte auszulegen oder über die Lehne eines Stuhls zu hängen. Sie können auch einen sauberen und bemehlten Besenstiel über zwei Tische legen. Es gibt genügend Tricks!

## **6. Frische Nudeln (vor dem Kochen) aufbewahren**

Um die frischen Nudeln zu trocknen, sollten Sie 24 Stunden Trockenzeit einplanen (siehe Regel Nummer 5) und sie dann vorsichtig in einem luftdicht verschlossenen Behälter, den Sie mit trockenem Küchenpapier auslegen, verstauen. Achten Sie darauf, dass die Nudeln keine Feuchtigkeit mehr enthalten. So

können Sie sie ein paar Wochen aufbewahren. Eine weitere – und meiner Meinung nach einfachere – Möglichkeit ist, die Nudeln einzufrieren, lange Nudeln zum Beispiel in Form von gedrehten Nestern. Die Nester müssen Sie später nur ins kochende Wasser geben und 1 bis 2 Minuten länger als ungefrorene Nudeln kochen lassen.

## **7. So gelingt das Kochen**

Einige grundsätzliche Tipps: Verwenden Sie ausreichend Wasser und vergessen Sie nicht das Salz – man rechnet 10 g Salz für 100 g Nudeln in 1 Liter Wasser. Rühren Sie ein- oder zweimal vorsichtig mit der Gabel um, damit die Nudeln nicht zusammenkleben (Öl im Kochwasser ist hingegen absolut unnötig). Die Kochzeit für frische Nudeln ist sehr kurz, in der Regel etwa 3 Minuten.



# GRUNDREZEPTTE



# REZEPTE FÜR FRISCHE PASTA

## **Einkorn- TAGLIATELLE**

**Mit diesem einfachen, aber köstlichen Rezept kommen Sie in den Genuss der zahlreichen guten Eigenschaften des Einkorns - geringer Glutengehalt, gute Verträglichkeit, reich an Proteinen, Phosphor, Magnesium sowie Vitamin B -, aber auch der Al-dente-Konsistenz, zu der das Hartweizenmehl beiträgt. Bereiten Sie die Nudeln erst kurz vor dem Anrichten zu und genießen Sie sie sofort - mit Walnusspesto (siehe Rezept auf Seite 31) oder mit Haselnussöl und veganem Parmesan (siehe Rezept auf Seite 24).**

**3-4 Personen**

---

**Zubereitung: 25 Minuten**

**Ruhezeit: 30 Minuten**

**Kochzeit: 3 Minuten**

200 g Einkornmehl + etwas für die Teigplatte

100 g feines Hartweizenmehl

2 EL Olivenöl

**1.** Die Mehle in einer großen Schüssel mischen. 150 ml lauwarmes Wasser hinzufügen und alles mit dem Teigschaber verrühren, bis sich die Zutaten verbinden. Dann das Olivenöl dazugeben und den Teig 5 bis 10 Minuten mit der Hand oder der Küchenmaschine kneten. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten lang ruhen lassen.

**2.** Danach den Teig in sechs Stücke teilen, das erste etwas flach drücken und mehrere Male mit größtem Walzenabstand durch die Nudelmaschine drehen (siehe Seite 8). Dann nach jedem Durchgang den Walzenabstand verringern, bis zur Stufe von Tagliatelle (in der Regel 5 oder 6, beachten Sie die Gebrauchsanweisung der Maschine). Die Teigplatte mit Mehl bestäuben und vorsichtig durch den Tagliatelle-Aufsatz drehen. Mit den weiteren Teigportionen genauso verfahren.

**3.** Die Tagliatelle einzeln, ohne dass sie einander überlappen, 30 Minuten trocknen lassen, dann in

einem großen Topf mit kochendem Wasser 2 bis 3 Minuten kochen.



# **Echte**

## **KARTOFFEL-GNOCCHI**

**Dieses Rezept für echte Gnocchi enthält ganz einfach Kartoffeln und Mehl. Die drei Regeln, die unbedingt befolgt werden müssen: mehligkochende Kartoffeln (mit geringerem Wasseranteil) wählen, die gekochten Kartoffeln gut abtropfen und trocknen lassen und nur sehr wenig Mehl verwenden. Der Teig ist dann zwar schwieriger zu verarbeiten, aber die Gnocchi werden so viel besser!**

### **4 Personen**

---

**Zubereitung: 30 Minuten**

**Ruhezeit: 30 Minuten**

**Kochzeit: 30 Minuten**

1 kg mehligkochende Kartoffeln

250-300 g Mehl (Type 550) + ein wenig für die Arbeitsfläche

½ TL Salz Pflanzenöl