

# PARTY FOOD

*vegan*



Über 70 sensationelle Gerichte  
für eine unvergessliche Feier

riva

Carlo Cao

**Carlo Cao**

**PARTY**

**FOOD**

***vegan***

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

**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)

**Wichtiger Hinweis**

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 der Autor 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

1. Auflage 2021

© 2021 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.

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Abbildungen: Carlo Cao

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)  
eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-1634-9  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1332-1  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1333-8



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

Einführung

Über mich

Früchte, Gemüse und Hülsenfrüchte

Zutaten, die du vielleicht (noch) nicht kennst

Küchengeräte

Fingerfood

Cremiger Cashew-Käse

Hummus alla Carlo

Kopfsalat-Häppchen mit Cannellinibohnen und Zhoüg-Soße

Pita-Häppchen mit Linsenbällchen und Avocadocreme

Buchweizenzopf mit Salbeipesto

Karottenlachs auf Knusperbrot

Fajitas mit gebackenem Gemüse und Avocadocreme

Passionsfrucht-Cupcakes mit Bourbonvanille-Frosting

Italienische Lieblingsgerichte aus meiner Kindheit

Olivenöl-Focaccia mit Rosmarin und Salzflocken

Caponata di Melanzane

Piadina mit Cashew-Sauerrahm, scharfem Pesto und gerösteten Tomaten  
Ravioli mit Cashewcreme-Füllung und Zitronen-Thymian-Brotknusper  
Spinat-Grünkohl-Lasagne mit Kartoffel-Béchamel und Kräutern  
Pizza-Plausch  
Pizzoccheri alla Carlo  
Kürbisgnocchi mit Brokkolicreme  
Pasta-Plausch  
Torta Pasqualina  
Zucchinirollchen mit Pesto alla Siciliana  
Torta della Nonna  
Tiramisù  
Kokos-Pannacotta mit Himbeer-Coulis und Schlagrahm  
Espresso-Amaretto-Granita mit Kokos-Schlagrahm

## Klassiker mal anders

Blumenkohl-Wings mit Kräuterbutter und Chilisoße  
Patatas Bravas mit Cashew-Alioli  
Tortilla de Patatas  
Spinat-Pide mit Kartoffelcreme  
Gebratene chinesische Teigtaschen mit Gemüsefüllung  
Linsenburger mit Buttermilch-Zwiebelringen und Curry-Knoblauch-Soße  
Champignon-Gulasch mit Rosmarin-Kartoffelstock  
Bierpaniertes Tofufilet mit Knusperpommes und Sauce tartare  
Curry-Ramen-Suppe mit gebratenem Gemüse und Shiitake-Pilzen  
Linsen-Babyspinat-Hackbraten mit Blätterteigkruste  
Fondue

Bananenbrot  
Kürbis-Cheesecake mit Kokos-Schlagrahm  
Aquafaba-Pavlova mit karamellisierten Thymian-Pfirsichen  
Schokoladentorte mit Kakaocremerfüllung  
Banoffee-Pie im Glas  
Crème brûlée  
Apfelstreusel-Tarte-Tatin

## Ausgefallenes

Gebackene Karotten mit Balsamico-Glasur und Zitronenknusper  
Zucchini-Schnittlauch-Hirsekräpfen mit Cashew-Sauerrahm  
Kung Pao alla Carlo mit frittiertem Tofu  
Blumenkohl-Quinoa-Frikadellen mit Tikka-Masala-Soße  
Zürcher Geschnetzeltes aus Kichererbsen mit Polenta  
Gebratener Kimchi-Reis mit Kale-Chips, gerösteten Seitlingen und Avocado  
Blaubeertorte mit Kokos-Vanille-Eis  
Schokopudding-Cake  
Salzige Schokomousse  
Schokoladen-Glace mit gesalzener Pekan-Butter  
Karamellierte Zitronentorte  
Weiße Schoko-Matcha-Torte

## Last minute

Muhammara alla Carlo  
Gebratene Zucchini mit Petersilie, Knoblauch und Pinienkernen  
Süßkartoffelpommes mit Cashew-Alioli  
Rote-Bete-Chips  
Grünkohlchips

Geröstete Kichererbsen

Gebratene Pimientos de Padrón

Gebratener Tofu mit koreanischer Chiliflockensoße

Frittierte Champignons in Panko-Kräuter-Kruste

Bierrisotto mit Cashew-Rahm und gerösteten Eierschwämmli

Pastéis de Nata

Dank ...



# Einführung

Dieses Buch ist für dich, wenn du Veganer, Omnivore, Flexitarier, Vegetarier oder Pescetarier bist. Einfach gesagt, ist dieses Buch für jeden, der leckere pflanzliche Rezepte ausprobieren möchte.

Willst du Freunde zum Essen einladen und einer von ihnen ist Veganer? Oder bist du Vegetarier und möchtest eine Food-Party für deine Familie schmeißen? Oder bist du ein »Alles-Esser« und möchtest einfach ein paar neue Gerichte ausprobieren? Dann ist dieses Buch genau das, wonach du suchst!

Es spielt keine Rolle, ob du in der Stadt oder in einem Vorort wohnst. Ich habe dieses Buch mit einem klaren Ziel erstellt: köstliche pflanzliche Rezepte mit Zutaten zu kreieren, die wir alle kennen und die überall leicht zu bekommen sind. Mit Ausnahme von vier bis fünf Rezepten, die ich aus zwei Gründen in dieses Buch integriert habe: Zum einen sind sie zu gut, um nicht in meinem ersten Buch zu erscheinen. Zum anderen sind die verwendeten Zutaten, obwohl sie nicht alltäglich sind, online erhältlich.

Ich hoffe von ganzem Herzen, dass meine Rezepte dir dabei helfen, unvergessliche Brunches, Mittagessen oder Abendessen zu gestalten. Ich wünsche mir, dass die auf diesen Seiten enthaltenen Gerichte jeden Gast, der an deinem Tisch sitzt, zum Träumen bringt.

Dieses Projekt entstand während einer Pandemie, die uns dazu zwang, jede Art von gesellschaftlichem Beisammensein zu vermeiden. Noch nie zuvor war mir so klar, was für ein Luxus es ist, geliebte Menschen zum Essen einzuladen, an einem Tisch zu versammeln, stundenlang zu lachen, an gutem Wein zu nippen, über dies und das zu plaudern - und vor allem: mit Liebe zubereitetes Essen zu genießen.

Dieses Buch feiert das Zusammensein. In der Hoffnung, dies bald auch tun zu können, wünsche ich dir und deinen Gästen: *Buon appetito!*

Carlo

# Über mich

Ich kann es immer noch nicht glauben: Mein erstes Buch ist endlich fertig! Ich habe monatelang gekocht, neue Rezepte getestet und Tausende von Fotos gemacht. Es steckt viel Herzblut in diesem Buch und ich hoffe, du wirst es genauso sehr lieben wie ich.

Wer bin ich? Mein Name ist Carlo Cao, ich bin 28 Jahre alt und aufgewachsen in den Schweizer Bergen, genauer gesagt in einem kleinen Tal namens Poschiavo. Kochen war schon immer eine meiner größten Leidenschaften. Tatsächlich kochte ich im Alter von zwölf Jahren schon für meine ganze Familie, da meine Mutter arbeitete und meine älteren Schwestern auf weiter entfernte Schulen gingen als ich.

Später erwog ich kurzzeitig, Koch zu werden, gab diesen Wunsch aber auf, um an der Universität Zürich Philologie und Pädagogik zu studieren. Auf halbem Weg meines Studiums, während ich 2017 ein Jahr in Barcelona studierte, bekam ich meine erste Kamera und begann, meine Rezeptideen zu fotografieren und auf Instagram zu posten. Im selben Jahr wurde ich Veganer und beschloss, mit meinem Kanal zu zeigen, dass vegane Küche nicht nur aus Salaten besteht, sondern aus vielen tollen Gerichten. So wurde @vegaliciously geboren und nun, dreieinhalb Jahre später, folgen mir und meinen Kreationen mehr als 150.000 Menschen auf Instagram.

Im Jahr 2018 habe ich mein Masterstudium abgeschlossen und widme mich seitdem ausschließlich dem Kochen. Ich kreierte Rezepte, die ich in meinen sozialen Netzwerken und auf meinem Blog veröffentliche.

Aber nun zurück zum Buch: Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren dieser Rezepte. Mach sie dir zu eigen, spiele mit ihnen, passe sie an deinen Geschmack an – und das Wichtigste: Bereite sie mit Liebe zu und genieße sie!

Website: [www.carlocao.com](http://www.carlocao.com)

Instagram: @vegaliciously

Pinterest: vegaliciously

YouTube: carlo cao

TikTok: carlo cao

# Früchte, Gemüse und Hülsenfrüchte

Wie du sehen wirst, enthalten fast alle Rezepte Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte. Bei Obst und Gemüse empfehle ich dir dringend, wenn du es dir leisten kannst, mit frischem, biologischem, saisonalem Obst und Gemüse zu kochen. Das hat mehrere Gründe: Es schmeckt besser, benötigt keine großen Mengen an Zusatzstoffen und ist nachhaltiger für die Umwelt!

Am besten kaufst du auf dem Markt ein, wo das Gemüse nicht in Plastik und umweltschädlichen Verpackungen eingeschweißt ist und wo die überwiegende Mehrheit der Obst- und Gemüsesorten saisonal verkauft wird.

Bei Hülsenfrüchten empfehle ich, Bio-Ware zu kaufen und sie am Tag vor der Verwendung in Wasser einzuweichen und im Kühlschrank aufzubewahren. Solltest du Probleme mit der Verdauung haben, kannst du die Hülsenfrüchte zusammen mit einem etwa 5 cm langen Streifen Kombu-Alge kochen (gibt es in asiatischen Läden oder in Bio-Märkten). Das erleichtert die Verdauung und reduziert Blähungen.

Wenn dir für die Zubereitung nur wenig oder keine Zeit zur Verfügung steht, entscheide dich für Bio-Hülsenfrüchte aus der Dose. Spüle sie einfach vor dem Gebrauch gut ab, um überschüssiges Salz zu entfernen.

# Zutaten, die du vielleicht (noch) nicht kennst

Wie bereits am Anfang dieses Buches erwähnt, habe ich versucht, alle Rezepte mit »normalen« Zutaten zu kreieren, die jeder kennt. Trotzdem gibt es eine Handvoll Gerichte, die eine spezielle Zutat erfordern, die du vielleicht nicht kennst oder von der du nicht weißt, wo du sie kaufen kannst. Hier hast du eine Liste, die dir helfen wird:

**Agar-Agar-Pulver:** Es handelt sich um eine pflanzliche Gelatine. Du findest sie in Reformhäusern, in großen Supermärkten und im Internet. Beachte, dass ich immer Agar-Agar-Pulver und nicht Agar-Agar-Flocken verwende.

**Aquafaba:** Das ist nichts anderes als die Flüssigkeit, in der Kichererbsen aus der Dose eingelegt sind. Aquafaba wird als Eiweißersatz vor allem für die Zubereitung von Desserts benutzt.

**Kokosmilch:** Ich benutze grundsätzlich (für Schlagrahm und auch für herzhaftere Speisen) eine vollfette Kokosmilch mit einem Fettanteil von 17,4 %. Sie ist wunderbar cremig.

**Koreanische Chiliflocken:** Das sind grob gemahlene sonnengetrocknete rote Chilischoten, die aber nicht wirklich scharf sind. Du findest sie in asiatischen Läden oder online.

**Nährhefe:** Das ist eine deaktivierte Hefe, die einen käsigen und nussigen Geschmack hat. Ich verwende sie zur Herstellung von veganem Käse. Sie ist in Reformhäusern oder online erhältlich.

**Panko:** Diese spezielle Art Paniermehl wird in der japanischen Küche verwendet. Ich ziehe es dem traditionellen Paniermehl vor, weil es knuspriger ist und nicht so viel Fett absorbiert. Du kannst es in Supermärkten, Reformhäusern oder in asiatischen Läden bekommen.

**Raffiniertes Kokosöl:** Dieses Pflanzenfett ist heutzutage in jedem Supermarkt zu finden. Ich verwende es oft für die Zubereitung von Desserts, weil es Struktur gibt und völlig geschmacksneutral ist.

**Salzflocken** (frz. »Fleur de Sel«): Salzflocken sind nichts anders als Meersalz, welches in Flockenform verkauft wird. Die Flocken sind feucht, leicht und haben einen delikaten Geschmack. Sie werden in Reformhäusern und in großen Supermärkten verkauft und können durch frisch gemahlenes Salz ersetzt werden.

**Weinstein-Pulver:** Diese Säure wird z. B. für die Zubereitung des Desserts »Pavlova« (siehe Seite 99) benötigt. Sie wirkt als Stabilisator und verhindert, dass die Pavlova zusammenfällt und hält sie weiß und glänzend. Weinstein-Pulver gibt es in Reformhäusern oder online.

**Xanthangummi-Pulver:** Das ist ein Verdickungsmittel, das auch für die Zubereitung von Pavlova benötigt wird, damit sie im Ofen ihre Form behält. In Reformhäusern oder online erhältlich.



ORGANIC  
Pepper  
Padron  
R100/kg

# Küchengeräte

Ich habe nicht viele Geräte in meiner Küche, aber es gibt ein paar, die meiner Meinung nach unverzichtbar sind.

Beginnen wir mit den Must-haves: einer Küchenmaschine, einem Hochgeschwindigkeitsmixer und einem Handmixer.

Die **Küchenmaschine** ist praktisch, um Gemüse zu zerkleinern und Teig herzustellen. Eine in der Küche zu haben, ist grundlegend für die Zubereitung vieler Gerichte in diesem Buch, aber vor allem erlaubt sie uns, die Zubereitungszeit erheblich zu reduzieren.

Ein guter **Hochgeschwindigkeitsmixer** ist für die Herstellung von Nusssoßen sehr wichtig. Nur ein Hochgeschwindigkeitsmixer kann Nüsse in ein Püree verwandeln, was auch die Grundlage für die Zubereitung von veganem Käse ist.

Ein **Handmixer** ist wichtig, um Zutaten zu vermischen, aber vor allem für die Zubereitung von Kokos-Schlagrahm. Dieser kann nicht von Hand geschlagen werden und ist eine Hauptzutat vieler Desserts in diesem Buch.

Kommen wir nun zu den Nice-to-haves: Eismaschine und Nudelmaschine.

Mit der **Eismaschine** lassen sich gut Eis und Parfaits herstellen, aber sie ist nicht unbedingt nötig. In der Tat

kannst du auch ohne dieses Gerät ein leckeres Eis zubereiten.

Die **Pastamaschine** ist ein wunderbares Werkzeug, mit dem du einen Teig schnell flach drücken und Nudeln wie Ravioli oder Lasagneblätter im Handumdrehen zubereiten kannst. Die handbetriebenen Geräte sind günstig und halten ein Leben lang - ich sage das aus Erfahrung, denn ich benutze die Maschine meiner Großmutter, die etwa 40 Jahre alt ist.



ORGANIC  
Radish  
- Sparkler  
- Cherry Belle  
- French breakfast  
R20/bunch

ORGANIC  
Leeks  
R20/bunch

ORGANIC  
Broccoli  
R15/kg

ORGANIC  
Yellow  
peppers  
each

ORGANIC  
Jalapeno  
R2.00/kg

ORGANIC NON-GENETIC  
Chillies  
Cayenne  
- Red  
- Green  
R200/Lb



# Fingerfood

**In diesem Kapitel findest du viele Rezepte, mit denen du ein abwechslungsreiches und absolut leckeres Buffet zusammenstellen kannst. Lass dich inspirieren und viel Spaß beim Kochen!**

# Cremiger Cashew-Käse

**Für 3 Laibe | Vorbereiten: 30 Minuten | Zubereiten: 1 Stunde 30 Minuten |  
Ruhen: 16 Stunden**

Dieser Käse ist die perfekte Vorspeise. Ich serviere sie immer mit knusprigem Brot, 1 Spritzer Olivenöl und etwas schwarzem Pfeffer – und meine Gäste geraten regelmäßig ins Schwärmen. Normalerweise bereite ich 3 Laibe zu. Was nicht sofort verbraucht wird, friere ich in einem luftdichten Behälter für andere Gelegenheiten ein.

**300 g rohe Cashewkerne  
2 EL Nährhefe  
100 ml kaltes Wasser  
1 TL Salz  
2 EL ungesüßter Sojajoghurt**

1. Cashewkerne in kochendem Wasser 30 Minuten lang kochen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
2. Cashewkerne zusammen mit Nährhefe, Wasser und Salz in einer Küchenmaschine glatt pürieren.
3. Die Masse in eine saubere Glas- oder Plastikschüssel geben, Joghurt hinzufügen und gut mischen. Die Masse mit Frischhaltefolie bedecken und 16 Stunden bei Raumtemperatur fermentieren lassen.