



Katharina Seiser

IMMER SCHON *vegan*

*Traditionelle Rezepte
aus aller Welt*

Brandstätter 

ÜBER DIESES BUCH

Katharina Seiser hat einen wahren veganen Schatz gehoben: über **70** köstliche und immer schon rein pflanzliche Rezepte aus mehr als **20** Ländern.

Zubereitet mit echten, bei uns erhältlichen Lebensmitteln, ohne Ersatzprodukte und Imitate. Erfrischender libanesischer Brotsalat, knuspriger vietnamesischer Zitronengras-Tofu, italienischer Traubenkuchen und viele andere Köstlichkeiten sind nach **5** Saisonen geordnet und so beschrieben, dass sie sicher gelingen. Dazu verrät die Kulinarik-Expertin in **11** Genuss-Notizen, wie der Geschmack ins Essen kommt – von sauer, duftig und knusprig über scharf bis umami.

IMMER SCHON VEGAN

Katharina Seiser

Fotografien von Vanessa
Maas

Katharina Seiser

IMMER

SCHON

vegan

*Traditionelle Rezepte
aus aller Welt*

Brandstätter 

INHALT

AM ANFANG

Vorwort

GESCHMACK

Wie der Geschmack ins Essen kommt

duftig

knusprig/weich

heiß/kalt

süß

sauer

salzig

scharf

umami

bitter

fett

würzig

FRÜHLING

KALT

Ananas-Avocado-Salat

Süßkartoffelsalat mit Salzzitrone

WARM

Linsen-Zitronen-Suppe mit Mangold

Spargel mit Kerbelvinaigrette

Knusprige Mangoldtaschen
Wildkräuterpastete
Frühlingszwiebel-Fladen
Knuspriger Zitronengras-Tofu
Artischocken mit Vinaigrette
Artischocken mit Favabohnen
Spinat mit Kichererbsen

sÜSS

Orangenflammeri
Klebreis mit Mango
Nusstaschen mit Blütensirup

SOMMER

KALT

Erfrischender Brotsalat
Bulgursalat mit Kräutern
Kühler Seidentofu mit Zitrusauce
Gazpacho
Weiße-Bohnen-Salat mit Tomaten
Süß-saurer Sommergemüsesalat
Sommerrollen mit Erdnussdip
Gegrillte Paprika mit Salzzitrone und Kapern

WARM

Lauch-Karotten-Ragout mit Dill
Mangold mit Safran-Rosinen und Pinienkernen
Kokosbohnen mit Chapati

sÜSS

Kaffee-Granita
Aprikosenröster mit Estragon
Frische Früchte

HERBST

KALT

Käferbohnsalat
Auberginenröllchen mit Walnüssen
Karottensalat mit Kreuzkümmel und Zitrone
Gefüllte Paprika

WARM

Patatas bravas
Kürbis-Curry mit Kokos-Roti
Gerösteter Blumenkohl mit Tarator
Scharf-saure Tomatensuppe
Fischduft-Auberginen
Überbackene Miso-Auberginen
Kohlfleckerl

SÜSS

Gewürzbirnen in Rotwein
Gefüllte Bratäpfel
Traubenkuchen mit Rosmarin

WINTER

KALT

Orangen-Fenchel-Salat
Rote Rüben mit Granatapfel

Linsensalat mit Apfel und Dijondressing

WARM

Rote-Bohnen-Ragout mit Walnüssen

Erdnusseintopf mit Süßkartoffeln

Piroggen mit Sauerkraut-Pilz-Füllung

Schwarzkohlsuppe mit weißen Bohnen

Kartoffel-Kibbeh mit Walnusszwiebeln

Linsen mit Nudeln und karamellisierten Zwiebeln

Knusprige Kartoffellaibchen mit 2 Chutneys

Kartoffel-Erbesen-Curry

SÜSS

Orangensalat mit Zimt und Orangenblütenwasser

Süßer Kürbis-Safranzopf

Orangen-Olivenöl-Kekse

JEDERZEIT

KALT

Rauchige Auberginencreme

Guacamole

Schwarze Olivenpaste

Scharfe Karottencreme

Arabisches Fladenbrot mit Za'atar und Dukkah

WARM

Gedämpfte & gebratene Teigtaschen

Knoblauchpilze auf Röstbrot

Pizza marinara

Kushari

Scharfer Cashew-Limetten-Reis
Gemüsecurry mit Kichererbsensauce
Gebackene Riesenbohnen in Tomatensauce
Misosuppe, Reis und eingelegtes Gemüse




sÜSS

Kokospudding mit Banane
Safran-Reispudding mit Rosenwasser

ZUM SCHLUSS

Tipps für Einkauf & Küche
Glossar
Register
Literatur
Dank & Team
Impressum

WAS DIE SYMBOLE BEDEUTEN

-  steht in etwa einer halben Stunde auf dem Tisch
-  gelingt auch mit wenig Übung
-  wird im Glossar auf S. 162/163 erläutert

AM ANFANG

Der Anlass für dieses Buch war mein Selbstversuch „Wie schmeckt vegan?“ im Auftrag eines Frauenmagazins. Dafür habe ich mich Anfang 2014 durch die vielen veganen Kochbücher auf dem deutsch- und englischsprachigen Markt gewühlt. Und war vor den Kopf gestoßen. Denn keines kam ohne Ersatzprodukte aus. Vegane Sahne, Margarine, Fleischimitate und veganer Käse sind für mich keine echten Lebensmittel. Sie sind hoch verarbeitete Produkte aus industrieller Fertigung, deren lange Zutatenlisten inklusive Aromen mir keine Lust aufs Essen machen, weit entfernt von dem, was für mich selbstbewusste, souveräne Ernährung bedeutet. Ich empfand das als Beleidigung meines Geschmackssinns. Und das, obwohl ich die Idee des Veganismus sympathisch und wichtig finde: das Tierwohl zu thematisieren, das im Zuge der Fließbandproduktion von Nahrungsmitteln mit wegrationalisiert wurde. Ich bin nach wie vor weder Vegetarierin noch Veganerin. Aber ich bin überzeugt, dass jede Mahlzeit ohne Tier eine sinnvolle ist, vorausgesetzt, sie schmeckt richtig gut. Das tut sie dann, wenn die Zutaten zu vollem Geschmack reifen durften, wofür die Bio-Landwirtschaft eine gute Voraussetzung ist. Übrigens auch fürs Tierwohl, denn Bio-Tiere müssen besser gehalten werden.

Am zweiten Tag meines Selbstversuches hatte ich die Idee zu diesem Buch. Ich haderte gerade mit Frühstück ohne Butter und Kuchenteig ohne Ei, als mir klar wurde: Am besten haben mir Gerichte geschmeckt, die immer

schon vegan waren. Sei es frisch gestochener Spargel mit Vinaigrette im Frühling, eine vor Aromen berstende sizilianische Caponata im Sommer oder ein scharfes Gemüsecurry im Winter. Das sind über Generationen hinweg tradierte Gerichte, verortbare, verankerte, erinnerte Rezepte ohne alles Unnütze. In diesem Moment wusste ich, dass es da draußen noch viel mehr davon geben muss.

Bei der Recherche für „immer schon vegan“ bin ich auf Hunderte Schätze gestoßen, die schon immer rein pflanzlich waren. Ob aus religiösen Gründen, aus kulinarischer Tradition oder wegen mangelnder Verfügbarkeit von Zutaten und der dadurch geförderten Kreativität, geschmacklich überzeugende Alltagsgerichte zu entwickeln.

In diesem Buch habe ich über 70 solche Rezepte aus mehr als 20 Ländern versammelt. Einziges Auswahlkriterium: Sie mussten schmecken. Sortiert habe ich sie in fünf Jahreszeiten, die sich bei meiner Vegetarisch-Reihe bewährt haben: Frühling, Sommer, Herbst, Winter und Jederzeit. Es gibt Kaltes, Warmes und Süßes. Zum Großteil sind es einfache, bodenständige Speisen, die froh und satt machen, würzig und reichhaltig schmecken. Alle Gerichte haben eine Geschichte. Ich habe versucht, ihre Essenz zu erfassen und sie so zu präsentieren, dass Sie Lust bekommen, sie zuzubereiten. Wichtige Infos zum Einkauf und für die Küche finden Sie auf S. 161.

Wie der Geschmack ins Essen kommt, erzähle ich auf den nächsten Seiten. Und selbstverständlich werden Sie in diesem Buch kein einziges Ersatzprodukt finden. Wozu auch? Echte Lebensmittel sind die beste Grundlage für gutes Essen.

Viel Vergnügen!

A handwritten signature in green ink, appearing to read 'K. Seiser', with a vertical line through the 'K'.

Katharina Seiser

PS: Auf www.tierfreitag.com sammle ich mit Unterstützung vieler deutschsprachiger Blogger/innen appetitliche Pflanzenrezepte ohne Ersatzprodukte und vorbildliche Tierhaltungsprojekte zum Tierfreitag. Rund 500 Beiträge sind es bereits, jede Woche kommen neue dazu.

WIE DER GESCHMACK INS ESSEN KOMMT

Wenn uns etwas richtig gut schmeckt, haben wir meist keine Ahnung, warum. Wir schwelgen und fragen nach Geheimnissen. Wenn etwas misslingt, beginnen wir zu analysieren: Was war zu viel, was zu wenig, was passt nicht zusammen?

Geschmack ist ein komplexes System aus Riechen, Schmecken von süß, sauer, salzig, bitter und umami, Nervenreizen wie Schärfe und Temperatur sowie Konsistenz und Mundgefühl.

In den folgenden 11 Porträts nähere ich mich dem Geschmack so, wie wir üblicherweise essen. Die Augen erkennen Frische und Konsistenz und ob wir die Speise mögen könnten. Spannend wird es, wenn die Nase zum ersten Mal ins Spiel kommt, wenn wir beißen, fühlen, schmecken, schlucken, wieder riechen und sich im Idealfall eine Balance ausmachen lässt, die auch beim nächsten und übernächsten Bissen spannend bleibt.

Die Herausforderung beim Kochen besteht darin, diese Balance herzustellen. Ob Harmonie oder Kontrast: Hauptsache abwechslungsreich, sorgfältig und wohlwollend. Wenn dann auch die Laune bei Tisch passt, dann schmeckt's nicht nur, sondern tut auch gut.



DUFTIG

grün, grasig, waldig, fruchtig, zitrusfrisch, minzig, blumig, holzig, erdig, rauchig, nach Heu, Kräuter, Blüten, Gewürze, Ingwer, Zitruszesten, Früchte, Gemüse, Pandanblätter, Röstaromen



KNUSPRIG/WEICH

geröstetes Brot, geröstete Gewürze, knusprig braten, frittieren, Röstzwiebel, geröstete Nüsse, Schnitttechnik, Garzeit, Pürieren, Passieren, Emulgieren, Texturen, Biss



HEISS/KALT

abkühlen lassen, sofort servieren, heiß, lauwarm, ausgekühlt, bei Raumtemperatur, kühl, kalt, Konsistenz



SÜSS

Rübenzucker, Ahornsirup, Palmzucker, Rohrohrzucker, Apfeldicksaft, Granatapfelsirup, Balsamessig, Mirin, Miso, geschmorte Zwiebeln, Wurzelgemüse, Rote Rüben, Paprika, Kürbis, Kartoffeln, Getreide, Trockenfrüchte, Früchte, Vanille, Zimt, Anis



SAUER

Zitronen, Limetten, Pomeranzen, Grapefruits, Essig, Tamarinde, Sumach, Granatapfel, Kapern, Verjus, Weißwein, Tomaten, Früchte, Essiggurken



SALZIG

Meersalz, Fleur de Sel, Salzflöcken, Räuchersalz, Salzzitronen, Sojasauce, Miso, scharfe Bohnenpaste, schwarzer Reissessig, Kapern, Oliven



SCHARF

Chili, Ingwer, Meerrettich, Pfeffer, Piment, Gewürznelken, Senf, Zwiebel, Knoblauch, Kresse, Rucola, Bohnenkraut, Oregano, Thymian, Olivenöl



UMAMI

Tomaten, getrocknete Shiitakepilze, Algen, Walnüsse, Bohnen, Kartoffeln, Spinat, Mais, Sojasauce, Miso, scharfe Bohnenpaste, Salzzitronen, Kapern



BITTER

Karamell, Bittersalate, Zitrusfrüchte, Artischocken, Gurken, Spargel, Bockshornklee, Oregano, Salbei, Ysop, Kakao, Bitterschokolade, Walnüsse, Kaffee, Tee, Bier, Rotwein, Wermut, Tonic Water, Kräuterbitter



FETT

Olivenöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl, Haselnussöl, Kürbiskernöl, Arganöl, Leinöl, Sesamöl, Traubenkernöl, Kokosfett, Avocados, Walnüsse, Sesam, Tahin, Erdnüsse, Haselnüsse, Pinienkerne, Emulsion, Konsistenz



WÜRZIG


Kümmel, Kreuzkümmel, Fenchel, Muskatnuss, Piment, Safran, Koriander, Kardamom, Lorbeer, Pfeffer, Vanille, Zimt, Estragon, Koriandergrün, Bohnenkraut, Majoran, Oregano, Rosmarin, Thymian, Schnittlauch, Basilikum, Petersilie, Pilzpulver, Röstaromen, rauchig, Räucherpaprika, gegrillter Paprika, gegrillte Auberginen




DUFTIG

Der Geruchssinn war für mich schon immer der faszinierendste aller Sinne. Direkt mit Emotionen und Erinnerungen verbunden, entscheidet er mit über unser Wohlbefinden.

Wir riechen Essen und können seine Güte beurteilen, noch ohne es gesehen zu haben. Bevor wir einen Bissen zum Mund führen, arbeitet die Nase zusammen mit unserem Gehirn unter Hochdruck. Wir können Hunderte Kräuter, Blüten und Gewürze unterscheiden, sie Länderküchen, Urlauben und unseren persönlichen Vorlieben zuordnen. Kulinarische Düfte gibt es in den unterschiedlichsten Arten: grün, grasig oder waldig, fruchtig, zitrusfrisch, minzig, blumig, holzig, erdig, rauchig, nach Heu oder Röstaromen.

Für den ersten Eindruck einer Speise sind stark duftende **KRÄUTER** wie Petersilie und Dill, Majoran und Rosmarin, Basilikum und  *Minze* und viele andere zuständig, aber auch frische Gewürze wie **INGWER** und **ZITRUSZESTEN**. **BLÜTEN** wie Rosen-, Bitterorangen-, Lavendel- und Holunderblüten verdrehen uns geschwind den Kopf. Frisch geschnittene **GEMÜSE** wie Gurken und **FRÜCHTE** wie Äpfel haben einen bezaubernden, sehr flüchtigen Duft. Immerhin erfreut er uns bei der Arbeit in der Küche.

Manches, was unsere Nase betört, entsteht erst beim Garen.  **PANDANBLÄTTER** duften zum Beispiel frisch so gut wie gar nicht, beim Erhitzen mit Reis oder Kokosmilch wandert der unverwechselbare Geruch nach gekochtem Duftreis, frisch gebackenem Brot und exotischen Blüten

durch die ganze Wohnung. **RÖSTAROMEN** lassen während des Kochens die Küche duften, sind dann aber oft nicht die ersten in der Nase, sondern kommen später am Gaumen wieder dazu.

Gute Zutaten erkennt man auch daran, wie sie bei Hitzeeinwirkung duften. Wenn es in der Küche sehr gut und intensiv riecht, könnte das jedoch auch bedeuten, dass die duftende Potenz in dem Moment schon ihren Höhepunkt erreicht hat. Alles, was leicht flüchtig oder zart und für den ersten Eindruck wichtig ist, daher erst gegen Ende oder kurz vor dem Servieren beifügen.

KNUSPRIG/WEICH

Weich werden Speisen durch Garen, Zerkleinern oder Säuern meist von selbst. Ein einfaches Mittel, Spannung in cremige, weiche Speisen mit wenig Biss zu bringen, ist, sie um eine knackige, feste oder eben knusprige Dimension zu bereichern. Einfachstes Beispiel: Guacamole mit **TORTILLA-CHIPS** oder erfrischender Brotsalat (S. 57). Überraschendes Beispiel: knusprig-heiße Gewürze in scharf-saurer Tomatensuppe (S. 95) oder gleichzeitig gedämpfte und gebratene chinesische Teigtaschen (S. 141/142).

Ich bin eine große Liebhaberin knusprigen Essens. Schon das Wort ist verheißungsvoll, es knirscht und knackt und kracht. Etwas zum Beißen zu haben ist für mich immer positiv besetzt. Erreichen lässt sich das durch knusprig **GERÖSTETES BROT, FRITTIEREN**, abgetropfte **RÖSTZWIEBELN**, trocken geröstete **NÜSSE** und **GEWÜRZE**, aber auch durch **SCHNITTTECHNIKEN** und achtsames Garen bei Gemüse, durch den richtigen Zeitpunkt des Hinzufügens und Servierens. Beim Braten in der Pfanne und beim Backen im Ofen verhilft Geduld zu einer schönen **KRUSTE**.

Im Gegensatz dazu entstehen geschmeidige Texturen durch sorgfältiges **PÜRIEREN** und **PASSIEREN**, durch gründliches **EMULGIEREN** wie bei Salatdressings, durch die richtige Temperatur und auch bei weich in weich durch kleine Überraschungen. Der Kokospudding (S. 156) ist ein gutes Beispiel, wie in Asien mit Texturen gespielt wird: Die Tapiokaperlen sind an sich geschmacklos, verleihen aber einen elastischen Biss, der zusätzlich verhindert, dass man Desserts wie dieses auf einen Sitz hinunterschluckt. Das

verlängert den Genuss und die Entwicklung von Aromen im Mund.

Machen Sie sich einmal den Spaß und analysieren Sie Ihre Lieblingsgerichte auf ihre Konsistenzen hin. Geschmack ist weit mehr, als Geschmackspapillen und der Riechnerv ohnehin schon zu leisten vermögen.



HEISS/KALT

Es muss nicht alles brennheiß auf dem Tisch stehen. Eiskalt aus dem Kühlschrank schmecken nur wenige Speisen. Zwischen diesen beiden Polen bewegt sich gutes Essen.

Mich erstaunt immer wieder, wie wichtig die richtige Temperatur für den Eindruck ist, den eine Speise macht. Bei Gemüsegerichten gilt fast immer: Ruhig nach dem letzten Abschmecken einige Minuten – bei stoischem Gemüt auch ein wenig länger – **ABKÜHLEN** lassen, das wirkt oft geschmackliche Wunder. Knusprig Gebackenes muss dagegen rasch und somit **HEISS** auf den Tisch, weil es sonst weich wird und seinen Reiz verliert.

In den Wahnsinn treiben kann man mich mit lauwarmen Suppen. Da kann ich beim Essen richtig unleidlich werden. Heiß: gut. Kalt: ja, wenn's draußen heiß ist. Deshalb gebe ich bei Rezepten auch gerne an, wie die Speise am besten serviert wird: sofort und dampfend heiß, nach einer kleinen Abkühlpause, ganz **AUSGEKÜHLT** bei Raumtemperatur oder sogar im Kühlschrank **DURCHGEKÜHLT**.

Mit der Temperatur verändert sich auch die **KONSISTENZ**: Beim Abkühlen werden Saucen meist dicker. Das kann erwünscht sein (beim Dattel-Tamarinden-Chutney S. 125 z.B.) oder auch nicht (wenn das Rote-Bohnen-Ragout S. 114 warm gegessen wird).

Warme Speisen riechen deutlich intensiver als kalte. Aus dem gleichen Grund schmeckt man kalt zu servierende



Speisen in der Regel auch intensiver ab. Die Kälte reißt Duft, Salz und Süße an sich.

Schärfe und Hitze schaukeln sich gegenseitig hoch. ☺
Minze erweckt dank des in ihr enthaltenen Menthols einen kühlenden Eindruck.

SÜSS

Süß als dominierende Geschmacksrichtung eines Gerichtes halte ich für überschätzt. Mich stört Süße nicht wegen ihrer Kalorien, sondern weil sie sich gefällig breit macht und anderen, zarteren Geschmäckern den Platz wegnimmt.

Andererseits brauchen gerade Süßspeisen oft eine gewisse Süße, sonst kommen sie uns nicht befriedigend vor, sondern unfertig und leer. Und die Prise Zucker ist in vielen Küchenrichtungen der Welt auch in pikanten Gerichten fest verankert, denken Sie nur an die Wiener, die chinesische oder die türkische Küche. Süße hilft außerdem, nicht perfekt reife Gemüse und Früchte auszugleichen, Speisen generell abzurunden.

Neben heimischem **BIO-RÜBENZUCKER** kommen bei mir häufig **AHORNSIRUP**, **PALMZUCKER** oder ganz dunkler, malziger **ROHROHZUCKER** zum Einsatz. Aber auch komplexere Süßungsmittel wie selbst eingekochter **APFELDICKSAFT** oder **GRANATAPFELSIRUP**, **APFELBALSAMESSIG** oder echter, alter **BALSAMICO**,  **MIRIN** oder  **MISO**. Geschmorte **ZWIEBELN** oder **WURZELGEMÜSE**, **ROTE RÜBEN**, **PAPRIKA** und **KÜRBIS** können erstaunlich starke Süßkraft entwickeln, ebenso **KARTOFFELN** und **GETREIDE**. **TROCKENFRÜCHTE** wie Rosinen und Datteln taugen für mich ebenso zum Süßen wie alle frischen **FRÜCHTE**, Zitronen und Limetten vielleicht einmal ausgenommen. Süße vermitteln auch **ZIMT**, **VANILLE** und **ANIS**.

Süß braucht immer einen Gegenpart. Sei es eine Frucht, die ihre Säure gleich selbst mitbringt, seien es

würzige Lauch- oder Kohlgewächse, seien es in den chinesischen Küchen z.B. Sojasauce, Miso oder Bohnenpasten – alles fermentierte Produkte aus der Sojabohne, die umamireich sind und besonders gern mit Süße kombiniert werden.

Süß hat noch eine große Stärke in der Küche: Es zähmt bitter. Gerade Bittersalate, ob roh, geschmort oder gebraten, wirken leicht gesüßt wesentlich charmanter.



SAUER

Man sollte ja keines seiner Liebkinder bevorzugen, aber: Sauer ist für mich die ungekrönte Königin der Geschmacksrichtungen. Verziehen Sie jetzt nicht das Gesicht! Oder doch, denn die geschmacksverstärkende Kraft, die in Zitrusaft, Essig und anderen Säurespendern sitzt, macht sie ja so reizvoll.

Gerade die Grundelemente der pflanzlichen Küche - Hülsenfrüchte, Getreide und nahrhafte Wurzelgemüse - profitieren am meisten von Säure. Sauer verwandelt Gerichte in schillernde Geschmackserlebnisse. Sauer gibt Bohnen und Linsen Kontra, wenn sie gar zu breit und breiig zu werden drohen. Sauer tanzt mit süß auf dem Gaumen. Sauer zähmt Fett genauso wie widerborstiges Grünzeug, denn es kann Zellstrukturen aufbrechen. Sauer macht im Frühling Lust auf mehr und auf kurze Ärmel, erfrischt im Sommer und verlängert ihn im Herbst. Und sauer macht in der kalten, dunklen Jahreszeit besonders froh.

Es kommt nur auf die richtige Art der Säure - und natürlich ihre Dosierung an. **ZITRUSFRÜCHTE** wie milde Meyer, reife sizilianische Femminello oder rosafleischige Zitronen, Limetten, Pomeranzen oder Grapefruits verbinden viel Fruchtsäure mit viel Aroma. **ESSIG** schmeckt in jedem Land anders, ich verwende Apfel- und Rotweinessig, hellen und dunklen ☞ *Reisessig*, Apfelbalsamessig, Balsamico und selbst angesetzte Kräuter- und Blütenessige. Weniger bekannte Sauermacher sind ☞ **TAMARINDE**, ☞ **SUMACH**, **GRANATAPFEL**, **KAPERN**, ☞ **VERJUS** und **WEISSWEIN**. **TOMATEN** enthalten ebenso reichlich Säure

wie Rhabarber, Berberitzen, Preiselbeeren, Äpfel und viele andere **FRÜCHTE. ESSIGGURKEN** und ihre Marinade verwende ich gerne für Salatdressing.

Lassen Sie mehr Säure in Ihre Töpfe und auf Ihre Teller! Wie immer in der Küche gilt es, sich dabei behutsam heranzuschmecken: Ein paar Tropfen können den Unterschied machen. Vorsicht ist bei der Kombination der beiden vorlauten Geschmäcker umami und sauer geboten: Speisen mit Sojasauce, Miso oder anderen fermentierten Sojaprodukten besonders behutsam säuern.