

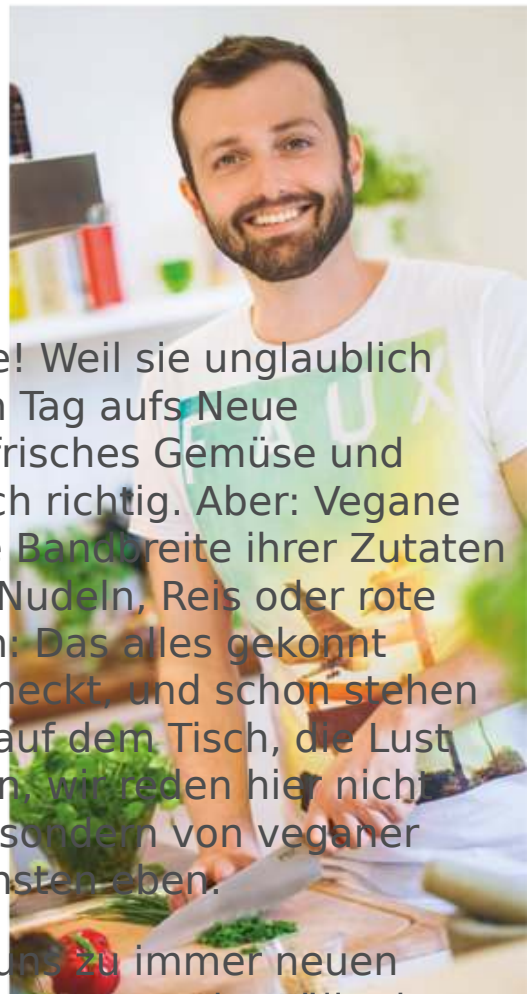
NICOLE JUST | MARTIN KINTRUP

VEGAN

VOM FEINSTEN



G|U



VORWORT

Wir lieben die rein pflanzliche Küche! Weil sie unglaublich bunt und vielfältig ist und uns jeden Tag aufs Neue überrascht. Wer dabei jetzt an viel frisches Gemüse und knackigen Salat denkt, liegt natürlich richtig. Aber: Vegane Küche kann noch viel mehr, und die Bandbreite ihrer Zutaten geht über Gemüse weit hinaus. Ob Nudeln, Reis oder rote Linsen, ob Tofu, Seitan oder Tempeh: Das alles gekonnt kombiniert und spannend abgeschmeckt, und schon stehen kleine, rein pflanzliche Kunstwerke auf dem Tisch, die Lust auf mehr machen. Sie merken schon, wir reden hier nicht darüber, irgendwie satt zu werden, sondern von veganer Küche auf hohem Niveau – vom Feinsten eben.

Die pure Lust auf Genuss inspiriert uns zu immer neuen Kreationen. Wir schöpfen dabei nicht nur aus der Fülle der pflanzlichen Zutaten, sondern auch aus den unterschiedlichsten Küchen der Welt, denn vegan gekocht

wird rund um den Globus, und zwar schon immer. Und so lassen wir uns von der heimischen Küche ebenso wie von mediterranen, orientalischen und asiatischen Einflüssen beflügeln.

Übrigens: »Vom Feinsten« darf auch mal schnell und unkompliziert sein, nur eines auf gar keinen Fall – langweilig. Darum kommen Pilze auch mal geräuchert daher, und deftiges Sauerkraut wird mit feiner Vanille aromatisiert.

Ob Ihnen der Sinn nach Paté-Praline auf Birnen-Ingwer-Relish, getrüffelten Rote-Bete-Röllchen mit Meerrettichreisfüllung oder Pinto-Dal mit Chili-Koriander-Kraut steht – unsere edle Gemüseküche bietet zu jeder Jahreszeit absolute Frische und spannende Kombinationen. Und apropos Kombinationen: Lassen Sie sich von den Menüvorschlägen am Endes des Buches zu einer aufregenden Reise durch die feine Welt der veganen Küche verführen! Sie lohnt sich – versprochen.

Viel Spaß beim Entdecken, Kochen und Genießen wünschen Ihnen

Nicole Just Martin Klump



SERVICE

WÜRZMITTEL UND KRÄUTER VEGANE GESCHMACKSBOOSTER SALZIGES



Würzsalze lassen sich mit getrockneten Kräutern, Blüten oder Gewürzen leicht selbst machen. Verwenden Sie hochwertige Salzflocken (z. B. Fleur de Sel oder das graue Sel gris).



Tonkasalz können Sie ganz einfach mischen: mit 1 gehäuften EL Salzflocken und 1 Msp. frisch geriebener Tonkabohne. Besonders zu süß-säuerlichen Gemüsen wie Tomate und Paprika oder zu Wurzelgemüse passt ihr vanilleähnliches Moschusaroma gut.



Kala Namak Dieses indische Salz riecht und schmeckt schwefelig. Es wird eingesetzt, um eine Eiartige Geschmacksnote zu erreichen, macht aber herzhaftere Gerichte auch schön rund. Vorsichtig dosieren! Sie bekommen es online oder in gut sortierten Asienläden.



Rauchsalz (auch Hickorysalz, Smoked Salt) verleiht gerade herzhaften Tofugerichten, aber auch Suppen und Dips eine deftige Note. Achten Sie beim Kauf (im Feinkost- oder Bioladen) darauf, dass es wirklich geräuchert und nicht nur mit Aromen versetzt wurde.



Sojasauce (japanisch »Shoyu«) wird durch Fermentation von Sojabohnen und Getreide (Tamari: nur Soja) gewonnen. Helle Sorten sind milder als dunkle, aber alle eignen sich für deftige, dunkle Saucen sowie zum Würzen von Tofu und Tempeh.

KRÄUTER



Salbei kennen wir oft nur in der gewöhnlichen Variante. Probieren Sie auch einmal fruchtigen Ananas- oder Honigmelonensalbei! Die Blätter schmecken in Salaten, Desserts und, in Eiswürfel eingefroren, in Getränken.



Koriander polarisiert: Würzig finden ihn die einen, seifig die anderen. Der Exot ist ein idealer Begleiter für fruchtig-scharfe Salsa, herzhaftes Dips und alle asiatisch sowie mexikanisch inspirierten Gerichte.



Schnittlauch sollten Sie unbedingt im Garten oder Topf selbst ziehen, denn nur so kommen Sie in den Genuss der violetten Blüten, die sich im Salat, aber auch in Suppen und auf Vorspeisen sehr gut machen.



Kerbel verfeinert Kräuter»butter« und viele Gemüsegerichte. Seine feinen Blätter verlieren schnell ihre ätherischen Öle, daher sollte Kerbel erst kurz vor dem Servieren geschnitten und zum Gericht gegeben werden.



Minze schmeckt nicht nur als Tee und in Desserts. Auch in herzhaften Gerichten, gerade orientalischen und asiatischen, setzt sie frische Akzente. Sie lässt sich gut mit Koriander und Thai-Basilikum kombinieren.

RÄUCHERN IM TOPF

Früher machte man Fleisch und Fisch haltbar, indem man beides über der Feuerstelle in den Rauch hängte. Heute, im Zeitalter der Kühlschränke, wird Geräuchertes hauptsächlich wegen des Aromas geschätzt - auch in der veganen Küche.

Gemüse, (ungegarter) Reis, Tofu, Tempeh, Nüsse, Saaten und sogar Salz lassen sich ganz wunderbar durch Rauch aromatisieren. Geräuchert setzen sie interessante Akzente in veganen Gerichten. Zum Glück lässt sich das Räuchern problemlos zu Hause bewerkstelligen, und zwar auch ohne eigenen Garten inklusive Räucherofen. Sie brauchen dazu lediglich einen Topf oder Wok mit gut schließendem Deckel.

Beim hier gezeigten Teeräuchern wird als Räuchermaterial grüner Tee verwendet – und zwar Bio-Tee, der nicht mit Pestiziden belastet ist und daher beim Erhitzen keine giftigen Dämpfe abgibt. Die moderaten Temperaturen von unter 85° C und der sparsame Einsatz des Räuchermaterials sorgen dafür, dass das Teeräuchern nicht so stark qualmt und riecht wie das traditionelle Räuchern im Ofen. Trotzdem gilt: Öffnen Sie das Fenster und schließen Sie die Türen zur restlichen Wohnung!

Für das Teeräuchern brauchen Sie:

- einen großen Topf (ca. 6–10 l), Wok oder Bräter, jeweils mit passendem Deckel
- einen Rost (z. B. den Grilleinsatz für die Mikrowelle oder ein rundes Kuchengitter)
- Alufolie
- 2–3 EL grünen Bio-Tee (z. B. Sencha)
- 2 Handvoll Räuchergut (z. B. Tofu* oder Tempeh* in Scheiben oder Würfeln, Nüsse, Pilze, Paprikaschoten in Streifen, ganze Jalapeño-Chilis)

Die Räucherzeiten betragen ungefähr:

- Champignons (ganz): 30 Min.
- Nüsse, Kerne und Saaten: 20 Min.
- Reis: 25 Min.
- Tempeh* oder fester Naturtofu* (am Stück): 45–50 Min.
- Salz: 35 Min.

TOPF UND DECKEL

Verwenden Sie einen Topf, Wok oder Bräter, in dem der Rost gut Platz hat. Achten Sie darauf, dass der Deckel gut schließt.



ALUFOLIE

Kleiden Sie den Topf vollständig mit Alufolie aus und wickeln Sie auch den Deckel damit ein.



RÄUCHERMATERIAL

Häufen Sie den Tee in der Mitte des Topfbodens auf und setzen Sie den Rost darüber.



RÄUCHERGUT

Verteilen Sie das Räuchergut auf dem Rost. Nüsse, Salz oder Reis geben Sie dazu am besten in Schälchen aus Alufolie.



RÄUCHERN

Den Topf auf höchster Stufe 3-4 Min. erhitzen, bis beim Öffnen des Deckels Räucherduft aufsteigt. Das Räuchergut bei schwächster Hitze je nach Größe 20-60 Min. räuchern, dabei den Deckel fest geschlossen halten.





MANGOSENF

60 g gelbe Senfkörner
1 Mango (ca. 350 g)
1 Schalotte
2 Stängel Estragon
1 EL vegane Margarine*
2 EL Rohrohrzucker
1 Lorbeerblatt
1 EL süßer Senf
Salz
1 EL Weißweinessig

Für ca. 500 g
35 Min. Zubereitung

1 Die Senfkörner in reichlich Wasser bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen, dann in ein feines Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in feine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Den Estragon

waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzapfen und fein hacken.

2 In einem Topf die Margarine erhitzen und die Schalotten darin farblos anschwitzen. Den Zucker mit 1 EL Wasser zugeben, bei schwacher Hitze schmelzen und sehr hellbraun karamellisieren. Die Mangowürfel unterrühren.

3 Vorgekochte Senfsamen, Lorbeer, süßen Senf und 1 gestrichenen TL Salz hinzufügen und die Mischung zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen. Den Lorbeer entfernen, den Estragon unterheben und den Senf mit Salz und Weißweinessig abschmecken. In ein Glas (à 450 ml) füllen und verschließen. Der Senf hält sich mehrere Wochen im Kühlschrank.



HASELNUSS-CHILI-TOPPING

150 g Haselnusskerne
1/2 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Hefeflocken*
1 Msp. Salz
1 kleine frische Chilischote
1 TL neutrales Pflanzenöl

Für ca. 200 g
10 Min. Zubereitung

- 1** Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern.
 - 2** Zwiebel, Knoblauch, Haselnüsse, Hefeflocken, Gewürze und Öl im Mixer oder in der Küchenmaschine fein zermahlen. Das Topping hält sich in einem verschlossenen Glas mehrere Wochen im Kühlschrank.
-

VARIANTE: NUSSTOPPING

Wer mag, ersetzt die Haselnüsse durch Mandeln, Cashewnüsse oder Pekannüsse. Das Topping erinnert ein wenig an Parmesan. Sie können damit Pastagerichte und gedünstetes Gemüse bestreuen.



TAHINCREME

1 kleine Zitrone
1 kleine Orange
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
150 g Tahin (Sesammus)
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für ca. 200 g
15 Min. Zubereitung

1 Die Zitrusfrüchte auspressen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Mischung mit einem Pürierstab fein pürieren.

2 Das Tahin hinzufügen und auf niedrigster Stufe weiterpürieren, dabei den Pürierstab immer wieder kurz ausschalten. Sobald die Masse heller geworden ist, die Tahincreme salzen, pfeffern, in ein Glas umfüllen und verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

HERB ODER MILD?

Achtung: Zu langes Pürieren macht das Tahin bitter! Probieren Sie diese Creme doch auch einmal mit Cashewmus. Das schmeckt weniger herb.
Tahincreme schmeckt als Brotaufstrich und Dip zu kräftigen Gerichten wie dem Garam-Masala-Blumenkohl ([>](#)).*



DULCE DE LECHE

1 l Sojamilch*

300 g brauner Rohrzucker (am besten Mascobadozucker)

100 ml Agavendicksaft

1 ausgekratzte Vanilleschote

1 gestrichener TL Salz

1 1/2 TL Agar-Agar*

100 ml Hafersahne*

Für ca. 500 g

2 Std. Zubereitung

1 Die Sojamilch mit Zucker, Agavendicksaft, Vanilleschote und Salz in einem weiten Topf unter Rühren aufkochen. Die Mischung zunächst ca. 40 Min. bei mittlerer Hitze köcheln (Achtung, sie kocht leicht über!), danach 30–50 Min. bei schwacher Hitze sirupartig einkochen lassen. Nach 1 Std. die Vanilleschote entfernen. Gegen Ende der Kochzeit ständig rühren. Agar-Agar und Hafersahne glatt rühren und zugeben. Den Sirup unter Rühren weitere 10 Min. köcheln, heiß in zwei saubere Gläser (à 300 ml) füllen, gut verschließen und abkühlen lassen. Er hält sich verschlossen monatelang. Die Dulce de Leche angebrochen im Kühlschrank aufbewahren.

DULCE DE LECHE VERWENDEN

Dulce de Leche schmeckt als Brotaufstrich, aber auch in Desserts.



TAPENADE

1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone
100 g entsteinte
schwarze Oliven
40 g Kapern
1 EL Agavendicksaft*
70 ml Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für ca. 300 g
20 Min. Zubereitung

1 Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzapfen. Den Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Zitrone heiß waschen und trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

2 Oliven, Kapern, Petersilie und Knoblauch im Blitzhacker grob hacken und in eine Schüssel umfüllen. Agavendicksaft, Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft unterrühren.

3 Ein Drittel der Masse mit dem Olivenöl fein pürieren und wieder mit dem Rest mischen. Die Tapenade mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein sauberes Glas (à 300 ml) füllen, gut verschließen und kühl stellen. Sie hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche.

TAPENADE VERWENDEN

Tapenade schmeckt als mediterraner Dip oder Brotaufstrich (siehe Gebratener Zucchini-salat, [>](#)). Tipp: Beim Paprika-Fenchel-Strudel (siehe [>](#)) den Teig zunächst dünn mit Tapenade bestreichen, dann mit den restlichen Zutaten belegen. Oder bei der Spargel-Kartoffel-Tarte (siehe [>](#)) das Pesto durch Tapenade ersetzen.



ZITRONENGRASPASTE

10 Stängel Zitronengras (Asienladen)

2 Schalotten

30 g frischer Ingwer

100 ml neutrales Pflanzenöl

50 ml Reisessig (ersatzweise Aceto balsamico bianco)

Salz

Für ca. 300 g

25 Min. Zubereitung

1 Das Zitronengras putzen, die äußeren harten Blätter entfernen und nur die unteren 8 cm des zarten, unverholzten Innenteils verwenden. Das Zitronengras in feine Ringe schneiden. Die Schalotten und den Ingwer schälen und jeweils grob würfeln.

2 Zitronengras, Schalotten, Ingwer, Öl und Reisessig im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer feinen Paste pürieren und mit Salz kräftig würzen. In ein sauberes Glas (à 250 ml) mit Twist-off-Deckel füllen und kühl stellen. Die

Zitronengraspaste hält sich verschlossen im Kühlschrank 1-2 Wochen.

ZITRONENGRASPASTE VERWENDEN

Zitronengraspaste gibt Falafeln (siehe Tipp [➤](#)) eine besondere Note und würzt Frühlingszwiebel-Pfannkuchlein (siehe [➤](#)). Als Aromaspender in Sojaghurt gibt sie Wrap-Bites (siehe [➤](#)) den Frischekick. Auch zum Abschmecken von asiatischen Suppen und Currys auf Kokosbasis eignet sie sich wunderbar.