

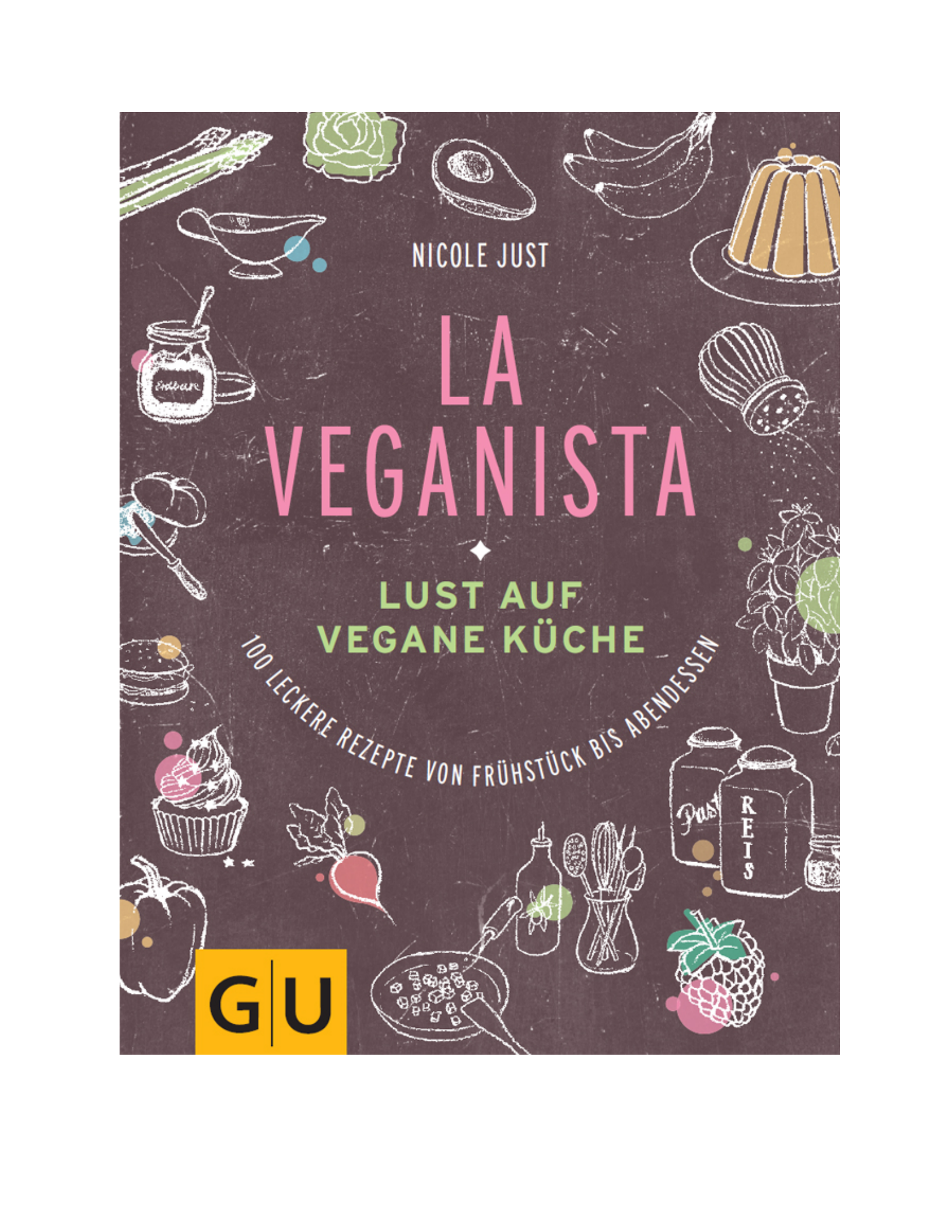


DAS eBook-PAKET

# LA VEGANISTA

KOCHEN & BACKEN  
GANZ OHNE TIER

**GU**



NICOLE JUST

# LA VEGANISTA

◆  
LUST AUF  
VEGANE KÜCHE

100 LECKERE REZEPTE VON FRÜHSTÜCK BIS ABENDESSEN

**GU**



**LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,**

die vegane, also rein pflanzliche Ernährung hat ihr muffiges »Körnerküchen«-Image längst abgelegt. Was noch vor wenigen Jahren allenfalls Insider interessierte, ist heute nicht nur in den Städten Trend. Wer aufmerksam hinschaut, entdeckt um sich herum schon einige Veganistas: offene, moderne und tolerante Menschen mit einer Vorliebe für pflanzliche Ernährung und bewussten Lifestyle ohne Verzicht.

Aber wie funktioniert das Leben ohne Fleisch, Eier und Milchprodukte? Diese Frage habe ich mir vor einigen Jahren auch noch gestellt. Als Enkelin eines Metzgers gehörte Fleisch für mich einfach dazu: täglich, in großen Mengen und am liebsten »medium rare«. Mit Mitte zwanzig stieß ich zufällig auf ein Buch über Veganismus – und las es in einem Zug durch. Die Lektüre bewegte etwas in mir, und ich entschied mich spontan für ein veganes Experiment. »Zwei Wochen sollten wohl zu schaffen sein!«, überlegte das Metzgerskind in mir. Schon nach wenigen Tagen war völlig klar: Das ist mein neuer Lebensstil!

Die eingangs erwähnte Frage nach dem »Wie« stellt sich seither nicht mehr: Vegan essen funktioniert einfach! Ich habe mich nie besser, wacher, energiegeladener und zufriedener gefühlt. In den ersten Monaten meines Vegan-Seins entdeckte ich die kulinarische Welt für mich noch einmal neu: so viele neue Lebensmittel, Geschmacksrichtungen und Zubereitungsmethoden – und ich saugte jede Information auf.

Am meisten fasziniert mich bis heute die Tatsache, dass ich nahezu alle Klassiker der Hausmannskost auch vegan genießen kann. Das war mir wichtig, denn ich wurde zum Fleischessen erzogen. Sowohl Geschmack als auch Konsistenz von Fleisch haben meine Vorlieben beim Essen geprägt, und ich weiß, dass ich damit nicht allein bin. So begann ich als Neu-Veganista nach Alternativen zu suchen.

Meine Lieblingsrezepte aus den vergangenen Entdeckerjahren habe ich für Sie in diesem Buch zusammengetragen. Neben Klassikern der Fleischküche, die ich in Anlehnung an die traditionellen Rezepte meiner Familie vegan interpretiert habe, finden Sie Ideen für besondere Anlässe, aber auch vegane Alltagsgerichte, die selbst nach einem stressigen Tag noch leicht von der Hand gehen. Und selbstverständlich gibt es bei La Veganista auch Desserts, Kuchen und Torten! Im Serviceteil des Buches verrate ich Ihnen außerdem einfache Tauschtricks für das Backen und Kochen mit pflanzlichen Produkten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß auf Ihrer ganz persönlichen Entdeckungsreise, viele Inspirationen und am Ende vielleicht eine ganz neue Sichtweise auf einige scheinbar fest verankerte Ernährungsgewohnheiten.

Ihre Nicole Just



## SERVICE SO GEHT VEGAN

### KNOW-HOW FÜR DIE VEGANE KÜCHE

MAN KANN NATÜRLICH AUCH IN DIE KÜCHE GEHEN UND GLEICH LOSKOCHEN. DAS IST BEI VEGANISTAS NICHT ANDERS ALS BEI ALLEN ANDEREN KOCH- UND ESSBEGEISTERTEN. WER ABER WISSEN WILL, WIE SICH EIER ERSETZEN LASSEN UND WAS STATT FLEISCH INS GESCHNETZELTE SOLL, LIEST HIER WEITER.



# WILLKOMMEN IN DER WELT DER VEGANISTAS

## DAS EINMALEINS DER VEGANEN KÜCHE

Warum auch immer Sie vegan kochen möchten, Sie werden ganz schnell merken: Sie müssen dazu kein Kochprofi sein und auch kein Ernährungsexperte. Die einzigen beiden Voraussetzungen, die Sie mitbringen sollten: Lust auf Neues und Spaß am Experimentieren. Zum Beispiel wenn Sie auf dem Wochenmarkt Gemüsesorten ganz neu oder wiederentdecken. Oder wenn Sie im Bioladen erstaunt feststellen, dass es im Kühlregal eine breite Palette spannender pflanzlicher Produkte gibt, die ganz neue Geschmackswelten eröffnen – und zwar jenseits von »schmeckt wie Fleisch«.

Darum lautet das Einmaleins der veganen Küche: Augen auf und ran an den Topf – es gibt viel zu entdecken! Hätten Sie zum Beispiel gedacht, dass man ganz ohne Eier fluffigen Kuchen backen kann? Und dass man aus Cashewkernen und Mandeln eine Creme zaubern kann, die sich verwenden lässt wie Ricotta? Im Folgenden bekommen Sie nicht nur die entscheidende Portion Know-how für perfektes Gelingen, sondern auch viele Anregungen für kreatives Kochen. Lesen Sie los!

Nur eins noch: Wundern Sie sich nicht, wenn Sie anderen Leuten begeistert von Ihren veganen Kochexperimenten erzählen und als Antwort nur ein fassungsloses »Aber wo kriegst du denn dann genügend Proteine (oder: Eisen) her?« zu hören bekommen. Das Vorurteil, dass Veganer mangelernährte, hohläugige Wesen sind, ist offenbar nicht

totzukriegen. Antworten Sie einfach gelassen: »Na, aus pflanzlichen Quellen natürlich!« Klar ist allerdings, dass Sie diese Quellen nicht anzapfen, wenn Ihre vegane Ernährung nur aus Pommes mit Ketchup besteht. Aber wer gemüsereich und mit einer gesunden Neugier auf die Vielfalt veganer Lebensmittel kocht, wird sich mit Sicherheit vitaler und gesünder fühlen (und es auch sein) als so mancher Nichtveganer.



*Es gibt jede Menge Tofusorten – geradezu perfekt fürs vegane Ausprobieren.*

## **DAS EI DER VEGANISTA**

Ob beim Kochen oder Backen: Eier erscheinen auf den ersten Blick völlig unverzichtbar. Die gute Nachricht: Sie sind es doch! Zum Panieren tauschen Sie das Ei einfach gegen 1 TL Mehl oder Stärke, verquirlt mit 2–3 EL Sojamilch oder Wasser, aus. Wenden Sie Sojaschnitzel oder Gemüsescheiben zunächst in Mehl, dann in der aufgelösten Stärke und zum Schluss in Paniermehl. Oder steht Ihnen der Sinn nach Spätzle? Die gelingen hervorragend mit 1 gehäuften TL Sojamehl pro verwendetem Ei.



Auch auf Quiches müssen Veganistas nicht verzichten. Ersetzen Sie das Ei im Teigboden einfach durch 1 zusätzlichen TL Backpulver und die Eier in der Füllung durch pürierten Seidentofu. Übrigens: Wegen seiner puddingartigen Konsistenz eignet der sich (evtl. gemischt mit festem Tofu) perfekt, wenn es darum geht, eine Ei-ähnliche Konsistenz zu erreichen. Also ist auch das Sonntagsfrühstück mit Rührei (s. Rezept [≥](#)) gerettet! Das übrigens auch noch nach Ei *schmeckt*, wenn Sie es mit etwas Kala Namak bestreuen. Diese indische Salzspezialität, auch Schwarzsatz genannt, »schwefelt« ein bisschen und verleiht Gerichten dadurch den typischen Ei-Geschmack. Auch Kichererbsen und Avocados leisten in der veganen Küche diesen Dienst. Probieren Sie selbst: Bestreichen Sie 1 Scheibe Brot mit ½ zerdrückten Avocado, bestreuen Sie das Ganze mit etwas Kala Namak – und Sie haben den besten Beweis, dass es kein Ei braucht, um nach Ei zu schmecken!



## **DIE SOJAMILCH MACHT'S!**

Auch auf ihren Milchkaffee müssen Veganistas nicht verzichten: Hafer-, Dinkel- oder Sojamilch gibt's mittlerweile in fast jedem Supermarkt. Und nebenan im Bioladen finden sich zusätzlich milchfreie Sahne, veganer Frischkäse, Kokosmilch und Kokosmus. Sie alle machen Suppen und Saucen schön sämig. Ich persönlich finde Nussmus für diesen Zweck einfach genial! Die cremige Paste aus Haselnüssen, Erdnüssen, Mandeln, Cashews, Sesam oder Chufas eignet sich, mit Wasser glatt gerührt und nach Belieben gewürzt, ganz hervorragend als Sauce zu Gemüse, in Süßspeisen und als Dressing-Zutat. Pur schmeckt Nussmus auch super aufs Brot.



AVOCADO MIT KALA NAMAK – VOILÀ, SCHMECKT WIE EI!

Sie sehen: Vegan sein ist gar nicht schwer. Und eröffnet außerdem die Möglichkeit, ganz neue und spannende Produkte kennenzulernen. Das hat Sie noch nicht ganz überzeugt? Noch mehr zum Thema Zutatentausch lesen Sie auf den nächsten Seiten. Und danach: Ab in die Küche!

# VEGANE TAUSCHBÖRSE TEIL 1

VEGANE KÜCHE IST GLEICH NUR GEMÜSE? VON WEGEN! NIEMAND, DER SICH REIN PFLANZLICH ERNÄHRT, MUSS HEUTE AUF DAS »MOUTHFEELING« VERZICHTEN, DAS DER BISS IN EINE KNACKIGE WURST VERSCHAFFT. DANK SOJASCHNITZEL UND CO. WIRD DER EINSTIEG IN DIE VEGANE KÜCHE GANZ LEICHT, DENN: LIEBLINGSGERICHTE VON FRÜHER DÜRFEN ES EINFACH BLEIBEN!



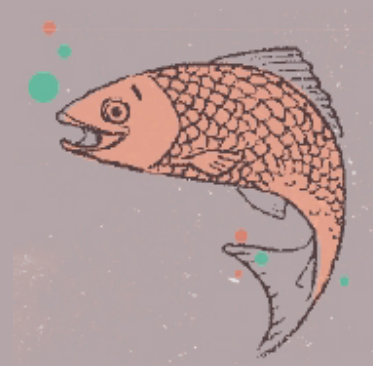
## **DER KLASSIKER: TOFU**

Seien wir ehrlich: Naturtofu schmeckt nach nichts – aber das ist seine größte Stärke! Denn er kann unglaublich vielfältig eingesetzt werden, ob in Desserts oder in herzhaften Gerichten. Wichtig für Letztere: Den Tofu gut anbraten und beherzt würzen. Oder gleich zu Räuchertofu greifen. Der schmeckt übrigens auch perfekt aufs Brot. Abwechslung auf den Teller (und in den Eintopf) bringen außerdem knackige Tofuwürstchen. Auch für Süßspeisen gibt es eine Tofu-Lösung: cremig-weicher Seidentofu. Püriert wird er zum veganen Quark.



## WAS SOJA NOCH KANN

Texturiertes Sojaprotein – klingt komisch? Schmeckt aber super! Zum Beispiel in Form von Sojaschnitzeln, -würfeln oder -medaillons. Auch hier gilt: je mehr Würze, desto besser. Und im Handumdrehen gibt's Burger, Gulasch und Steak, allesamt vegan natürlich. Ob Tofu oder Sojaschnitzel: Achten Sie bei allen auf kontrolliert biologischen Anbau der verwendeten Sojabohnen.



## **SO SCHMECKT'S NACH MEER**

*Ob Partygamba oder Thunfisch aus der Dose – für Veganer gibt's inzwischen fast alles.*

Allerdings: Diese Fertigprodukte aus Soja- oder Weizeneiweiß sind industriell hochverarbeitet und können Farbstoffe und Aromen enthalten. Natürlichen Meergeschmack dagegen bringen Algen – zum Beispiel Kombu, das geröstet Suppen und Eintöpfe aufpeppt, oder Nori, das sich eingeweicht fast überall mitkochen und -backen lässt. Außerdem gibt es im Bioladen allerlei mit Algen angereicherte Produkte, so auch Tofu.



## SEITAN MACHT ALLE AN

Sieht aus wie Fleisch, schmeckt wie Fleisch: Seitan, angeblich von asiatischen Zen-Buddhisten entwickelt. Mit dieser veganen Wunderwaffe aus Weizeneiweiß (Gluten) können Sie fast jeden Klassiker der Fleischküche ohne Abstriche zubereiten – und das auch noch sehr kalorienarm. Sie bekommen Seitan fertig im Bioladen, können ihn aber auch ganz einfach selber machen. Wie's geht, steht auf [Z](#). PS: Wer Gluten nicht verträgt, verträgt leider auch Seitan nicht.





## **BRATWURST? BLUMENWURST!**

Der Shootingstar in der veganen Küche ist die blau blühende Süßlupine. Ihre Samen sind ein ähnlich guter Eiweißlieferant wie die Sojabohne. Aber: Im Gegensatz zu dieser können Süßlupinen hierzulande angebaut werden, nämlich auf den kalkarmen Sandböden Nord- und Ostdeutschlands. In der Küche ist Lupine ebenso flexibel einsetzbar wie Soja. Sie bekommen sie beispielsweise in Form von Bratlingen, Würstchen und Geschnetzeltem im Bioladen.



## TEMPEH SUPERSTAR

Tempeh, eines meiner absoluten Lieblingsprodukte, kommt ursprünglich aus Indonesien. So weit müssen Sie aber nicht reisen: Sie bekommen ihn in jedem Bio- oder Asienladen. Wie wird er gemacht? Klar, aus Sojabohnen. Eine Schimmelpilz-Impfung setzt den Fermentationsprozess in Gang, der die Bohnen sehr bekömmlich macht und für reichlich gut verwertbare Nährstoffe sorgt. In der Küche gilt: Tempeh immer gut anbraten oder frittieren und beherzt würzen. Womit, entscheiden Sie: Ähnlich wie Naturtofu schmeckt auch Tempeh ziemlich neutral und nimmt aufgrund seiner Konsistenz jedes Gewürz dankbar an.

# VEGANE TAUSCHBÖRSE TEIL 2

VEGANISTAS SIND CLEVERE NASCHKATZEN: OB BEIM BACKEN ODER IN DER DESSERTKÜCHE, SIE TAUSCHEN EIER, MILCH UND GELATINE EINFACH AUS - UND KEINER MERKT'S.

WENN ICH ZUM BEISPIEL MEINEN KÄSEKUCHEN AUF DEN KAFFEETISCH STELLE, GIBT'S IMMER DIE GLEICHEN ZWEI REAKTIONEN IN IMMER DER GLEICHEN REIHENFOLGE: »WOW, WIE LECKER!« UND: »WAS, DA IST ECHT KEIN FRISCHKÄSE DRIN?«



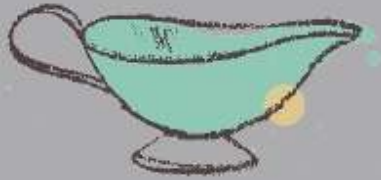
## **AGAR-AGAR!**

Was klingt wie ein martialischer Schlachtruf, ist in Wahrheit ein überaus geniales Geliermittel aus Rotalgen, das in der veganen Küche vielfältig einsetzbar ist: in Flans und Puddings, als Tortenguss, in Pasteten, Terrinen und und und. Als Faustregel gilt: 1 l Flüssigkeit geliert mit 10 g Agar-Agar schnittfest; und wenn Sie ein Rezept mit Gelatine »veganisieren« möchten, ersetzen Sie 6 Blatt Gelatine durch 5 g Agar-Agar. Das Pulver wird in die Flüssigkeit eingerührt und dann ca. 2 Min. aufgekocht. Und nicht erschrecken: Agar-Agar geliert erst nach dem Abkühlen.



## NEULING AUS ASIEN

Kudzu oder auch Kuzu wird aus den Knollen der »Pueraria lobata«, einer japanischen Kletterpflanze hergestellt, die auch unter dem Namen »Weltengrün« bekannt ist. Sie bekommen es in Klümpchen- oder Bröckchenform im Bioladen. Kudzu wird vor der Verwendung mit der Rückseite eines Kochlöffels zerdrückt und dann in Wasser aufgelöst. Zum Binden genügt es dann, das komplett gelöste Pulver in die warme Flüssigkeit einzurühren – es darf nicht gekocht werden. Übrigens: Das weiß-klumpige Pulver eignet sich auch wunderbar als Ei-Ersatz beim Panieren. Auch hier gilt: vorher in Wasser auflösen.



## **BINDET GUAR-ANTIERT!**

*Mein Favorit unter den Gelier- und Bindemitteln:  
Guarkernmehl aus den Samen der Guarbohne.*

Was ich so praktisch daran finde: Es bindet sowohl warm als auch kalt und taugt damit für die Vanillecreme von [≥](#) ebenso wie für eine wunderbar sämige Sauce hollandaise (siehe [≥](#)). Merke: 1 g Guarkernmehl, also ca. ½ TL, bindet 150 ml Flüssigkeit. Auf den Packungen wird es übrigens auch unter den Bezeichnungen Guar und Guarmehl gelistet.



## **VEGANE ZAUBER-EI**

Hätten Sie's gedacht? In herzhaftem Gebäck geben 2 EL Leinsamen (geschrotet und in 3 EL lauwarmem Wasser angerührt) so viel Bindung wie 1 Ei. Zusatzplus: Sie liefern obendrein wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Wenn es um die Lockerung von Kuchen-, Pfannkuchen- und Waffelteig geht, nehmen Sie pro Ei 1 gestrichenen TL

Backpulver. 1 Schuss Mineralwasser macht den Teig extra fluffig.

Auch Früchte sind veganer Ei-Ersatz: 3 EL Apfelmus oder ½ reife Banane ersetzen in Rührteigen 1 Ei und machen Muffins und Co. schön saftig und locker. Der Unterschied zwischen beiden: Banane schmeckt ein wenig heraus.

Mit Sojamehl und Speisestärke lässt es sich ebenfalls gut backen, und zwar mit 1 TL pro Ei. Was die beiden unterscheidet: Sojamehl wirkt bindend und lockernd, Stärke bindet nur. Auch zu beachten: Sojamehl verändert ein wenig den Geschmack. Darum verwende ich es nur, wenn maximal 1-2 Eier ersetzt werden müssen. Ganz bequem: fertiges Ei-Ersatzpulver aus Stärke, Tapioka und pflanzlichem Verdickungsmittel, mit dem Sie sogar »Eischnee« zaubern können.



**ABER BITTE MIT SAHNE!**

Dass Sie Butter durch pflanzliche Margarine ersetzen können, klingt vielleicht erst einmal banal, aber: Margarine ist nicht immer vegan, denn oft werden ihr Speisefettsäuren zugesetzt, die tierischen Ursprungs sein können. Darum Augen auf beim Einkauf! Für das Sahnehäubchen auf dem fertigen Kuchen gibt es pflanzliche Sahne (z. B. aus Soja, Reis oder Kokos).

Ein Blick aufs Etikett verrät, ob sie sich steif schlagen lässt. Mit reiner Kochsahne bzw. »Kochcreme« geht das nämlich nicht. Für besonders standfeste Sahnetuffs wie bei Oma können Sie auf 200 ml vegane Sahne 1-2 Pck. Sahnefestiger zugeben.



# SEITAN

## GRUNDREZEPT

SEITAN KOMMT AUS ASIEN UND IST DER FLEISCHERSATZ SCHLECHTHIN. AN FAULEN TAGEN KAUFTE ICH IHN IM BIOMARKT. UND WARUM DANN SELBER MACHEN? WEIL SO VON FLACHEN »SCHNITZELN« BIS ZU KUGELRUNDEN »KLÖSSCHEN« ALLES MÖGLICH IST!

### DAS PFLANZENFLEISCH SCHLECHTHIN

300 g Glutenpulver (siehe [≥](#))  
1 Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
1 frische Chilischote  
2 Lorbeerblätter  
3 EL Sojasauce  
1 TL Fenchelsamen (nach Belieben)  
2 EL Agavendicksaft (siehe [≥](#))  
Salz

### AUSSERDEM

1 großes Glas mit Schraubdeckel (ca. 2,5 l Inhalt; beispielsweise ein großes Gurkenglas)

### FÜR CA. 700 G SEITAN

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Garzeit: ca. 50 Min.

Pro 100 g ca. 190 kcal, 35 g EW, 2 g F, 7 g KH



**1** Das Glutenpulver in einer Schüssel mit 300 ml Wasser vermengen und mit einem Schneebesen zu einem homogenen Teig verarbeiten. Den Teig dritteln, zu Klößen formen und kurz beiseitestellen.



**2** Die Zwiebel schälen und halbieren. Die Knoblauchzehen schälen. Die Chilischote waschen. In einem großen Topf 2,5 l Wasser aufkochen. Zwiebelhälften, Knoblauch, die ganze Chilischote und die übrigen Zutaten hinzugeben und die Brühe kräftig mit Salz abschmecken. Sie sollte leicht überwürzt sein, damit der Seitan möglichst viel Geschmack annimmt.





**3** Die Seitanklöße in das Glas geben und mit der kochenden Brühe übergießen. Das Glas locker verschließen (den Deckel nicht ganz aufschrauben) und zurück in den Topf stellen. So viel Wasser angießen, dass das Glas zu drei Vierteln im Wasser steht, und zum Kochen bringen. Danach auf mittlere Hitze reduzieren und 50 Min. köcheln lassen.



**4** Das Glas nach Ablauf der Garzeit vorsichtig herausnehmen (Achtung, heiß!) und die Brühe durch ein Sieb abgießen. Die Flüssigkeit aus dem Glas auffangen, sie kann für die nächste Portion Seitan noch einmal verwendet werden.



## MEINE PRAXISTIPPS

Der fertige Seitan hält sich, luftdicht in einem Gefrierbeutel verpackt, 2-3 Wochen im Kühlschrank und mehrere Monate im Tiefkühlfach. Er kann wie Fleisch verarbeitet werden und nimmt jede Würze dankbar auf: Verarbeiten Sie ihn, klein geschnitten und pikant gewürzt, zu »Gyros« oder Geschnetzeltem oder mixen Sie ihn in der Küchenmaschine klein und formen Sie Frikadellen daraus.



Alternativ zu Glutenpulver können Sie auch einfach Weizenmehl verwenden: Für 500 g Seitan 1 kg Weizenmehl (Type 405 oder 550) mit 1 l Wasser verkneten und 1 Std. ruhen lassen. Den Teig in einem Sieb unter fließendem Wasser so lange kneten und auswaschen, bis das Wasser klar bleibt und eine schwammige Masse entstanden ist. Diese Masse wird dann wie oben in Brühe gekocht, je nach Rezept in größere oder kleinere Stücke geschnitten und weiterverarbeitet.

