

Vegan Basics



Alles, was man braucht, um ohne tierische Produkte gut zu kochen



Cornelia Schinharl

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.


Projektleitung: Sabine Sälzer

Lektorat: Christina Kempe

Korrekturat: Petra Bachmann

Covergestaltung: engels + partner GbR, Thomas Jankovic

eBook-Herstellung: Dana Wingsiefen

 ISBN 978-3-8338-4670-0

2. Auflage 2018

Bildnachweis

Coverabbildung: Thomas Jankovic

Illustrationen: Thomas Jankovic

Fotos: Alexander Walter, Thomas Jankovic, privat

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-4670 02_2015_01

Das vorliegende E-Book basiert auf der 2. Auflage der Printausgabe.

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

[f www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

Wichtiger Hinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanleitung.



Vegan kochen – kinderleicht

Einfach mal nichts vom Tier essen. Klingt doch eigentlich ganz simpel, dachten wir am Anfang. War es dann aber doch nicht. »Nichts vom Tier« heißt ja schließlich auch: keine Milch, keine Eier, keinen Käse und noch nicht einmal Honig. Da geht's uns an die Gewohnheit. Und das haben wir ja manchmal doch nicht so gern ...

Aber dann, nach den ersten Koch-Erfahrungen, ist es irgendwie doch einfach geworden, hat es immer mehr Spaß gemacht. Und wir haben Dinge herausgefunden, die wir nicht vermutet hatten. Dass der gebratene Reis ohne Ei irgendwie viel feiner schmeckt. Und die Pizza gar keinen Käse braucht. Dass alles so pur und rein auf den Teller kommt und zudem angenehm leicht ist.

Und gerade weil uns das alles richtig gut gefallen hat, haben wir uns entschlossen, ganz aufs Nachahmen zu verzichten: keinen Hackbraten aus Soja und auch keine Carbonara mit Räuchertofu, was es so oft in der veganen Küche gibt. Wir haben den Räuchertofu lieber mal als Carpaccio ausprobiert oder in ein Sandwich gepackt und aus dem Soja ein Ragout

mit ganz viel Gemüse gekocht. Nicht das Alte zu bewahren und nachzuahmen versucht, sondern das Neue ausprobiert. Dann nehmen wir nämlich nicht nur nichts vom Tier, sondern sind ganz nebenbei auch noch so natürlich wie möglich. Denn wir finden: Ganz egal, ob man Veganer, Vegetarier oder Allesesser ist – was wir essen, sollte erkennbar sein und bleiben.

Das ist immer wieder spannend, es schmeckt und es tut richtig gut! Dann mal los: vegan kochen – und zwar ganz einfach!



Know-how

Wir gehen einkaufen

Wo bekomme ich jetzt alles fürs vegane Kochen? Ist doch bestimmt kompliziert! Falsch gedacht. Das meiste finden wir einfach im Laden um die Ecke.



In jedem größeren Supermarkt gibt es inzwischen Tofu und Sojadrink zu kaufen. Linsen, Getreide und Nüsse findet man da sowieso, genauso wie Gemüse, Früchte, Pasta ohne Ei, und Schokolade, die auch fürs vegane Kochen taugt.

Wer es ein bisschen raffinierter haben möchte und einen Reis-Kokos-Drink bevorzugt statt den aus Sojabohnen, das spezielle Mus aus geschälten Mandeln oder eine Auswahl an verschiedenen Tofusorten, der muss allerdings schon in den Bioläden. Aber auch den hat ja fast jeder in erreichbarer Nähe. Und vieles kann man auch auf Vorrat kaufen. Oder im Internet bestellen.

Bio oder nicht?

Ein Skandalchen dort, eines da. Und schon kommen die Skeptiker in Fahrt und verkünden, wie wenig »Bio« bringt und wie unsicher es ist. Aber schwarze Schafe gibt es doch überall – eben auch unter den Biobauern solche, die vor allem an den Profit denken.

Wir lassen uns aber nicht davon abbringen: Wir finden »Bio« gut. Und noch besser kleine Produzenten, die ihr Gemüse vom Bauernhof in der Nähe anbieten, ob auf dem Markt oder im (Bio-)Laden. Das wird nämlich reif geerntet und hat deshalb reichlich Vitamine und Mineralstoffe intus und dazu auch noch kurze Transportwege hinter sich. Kommt es vom Öko-Landwirt, hat es natürlich wenig Schadstoffe im Gepäck, weil der weitgehend auf chemische oder synthetisch erzeugte Spritzmittel verzichtet und auch keine gentechnisch veränderten Samen verwendet.

Ganz nebenbei ernährt man sich auf diese Weise saisongerecht und bekommt vieles aus dem Freiland. Das hat ein weiteres Zusatzplus: Nitratreiches Gemüse wie Salat und Blattgemüse, aber auch Radieschen, Rettich und Rhabarber enthalten weniger Nitrat, wenn sie viel Sonnenlicht abbekommen und gut ausgereift sind.

Wer die Möglichkeit hat, sollte also regional angebautes Gemüse und Obst der Saison kaufen, zum Beispiel auf dem Wochenmarkt. Wer keinen in der Nähe hat, geht im Internet

auf die Suche nach einem Bio-Kisten-Anbieter. Dort bekommt man inzwischen fast alles - und das sogar noch ganz bequem ins Haus geliefert.



Das grüne Siegel

Pflicht ist es nicht, aber viele Anbieter drucken es mittlerweile freiwillig auf ihre Verpackungen: schon um ihre Produkte für jeden als vegan oder vegetarisch erkennbar zu machen. Ein grüner, zu einem »V« geformter Halm auf gelbem Grund ist das Label der Europäischen Vegetarier-Union für Lebensmittel, die keine tierischen Zutaten wie Kälberlab oder Gelatine enthalten. Vegan sind diese

allerdings nicht zwangsläufig. Deshalb steht auf veganen Produkten im Label zusätzlich »vegan«. Oder die Hersteller haben gleich etwas ganz Eigenes erfunden! Einfach mal danach Ausschau halten.

Achtung, Kleingedrucktes!

Wer kommt schon auf die Idee, dass in zartknusprigen Grissini statt Olivenöl Schweineschmalz steckt? Oder dass die Margarine nicht ausschließlich aus Pflanzen gemacht wird? Oder sich in der Currypaste Fischsauce verbirgt? Alles möglich, wissen wir inzwischen. Da hilft nur eins: Die Brille mitnehmen (manchmal müsste es fast eine Lupe sein, so winzig sind die Buchstaben) und die Zutatenliste genau studieren. Außer man hat einen veganen Laden in der Nähe. Da ist »tierfrei« garantiert!

Der gute Einkauf

Frisches

Gemüse und Obst am allerbesten möglichst frisch besorgen, beides verliert bei längerem Lagern nämlich schnell Geschmack und auch manche Inhaltsstoffe. Zu bekommen auf dem Wochenmarkt, im Gemüseladen des Vertrauens, im Bioladen mit wirklich frischem und regionalem Angebot, aus der Biokiste. Und Sprossen gibt's auch im Bioladen oder aus der Kiste.

Würziges

Alle Gewürze im gut sortierten Gewürzladen kaufen, wo man auch nach der Herkunft fragen kann. Und zudem gesichert ist, dass dort so viel verkauft wird, dass das Würzige auch noch würzig ist und sich das Aroma durch das Lagern nicht verflüchtigt hat. Kräuter gibt's auf dem Wochenmarkt oder noch besser aus dem Topf von der Fensterbank oder vom Balkon.

Veganes für den Kurzzeit-Vorrat

Tofu (auch Räuchertofu) und eventuell Lupinenfilets oder Seitan können im Kühlschrank einige Zeit gelagert werden. Am besten alles im Bioladen kaufen, weil es dort einfach die größte Auswahl gibt.

Veganes für den Langzeit-Vorrat

Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Amaranth, Couscous, Polenta, Quinoa, verschiedene Pastasorten und Glasnudeln, Seitan-Fix oder Seitan im Glas, Nussmus und Nüsse, diverse Milchalternativen, Kokosmilch, Currypaste, Sojasauce (am besten Tamari), Miso und Schokolade ebenfalls im Bioladen besorgen. Und

zwar in größeren Mengen, damit der Vorrat gesichert ist und nicht zu oft Nachschub benötigt wird.

17 vegane Lieblinge: die Basics fürs Feinmachen



Ingwer

Wann haben wir den eigentlich kennengelernt? Beim Inder im Curry? Oder doch beim Chinesen in der Suppe? Und als Tee gab es ihn auch zu trinken. Weil er nicht nur ein Gewürz ist, sondern auch ein Heilmittel, das das Immunsystem stärken soll, etwa wenn eine Erkältung im Anmarsch ist. Und gut für die Verdauung soll er auch sein. Eins ist dabei immer klar: Frisch muss der Ingwer sein, als Pulver kommt uns der nicht ins Haus! **Ideen:** in das Pesto

reiben • mit Margarine gemischt aufs Brot streichen • in feinen Streifen vorm Servieren auf Suppe, Asia-Reis oder -Nudeln streuen.



Pesto

Ein Dauerbrenner, der niemals langweilig wird. Vielleicht auch, weil es nicht mehr nur das ligurische Original mit Basilikum und Pinienkernen gibt, sondern auch sehr feine Pasten mit Bärlauch, Petersilie, Oliven, getrockneten Tomaten und vielem, vielem mehr. Selbst gemacht auch mal mit Rucola, Zitronenmelisse oder Koriander, mit Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen oder Haselnüssen probieren. Und für Veganer natürlich immer ohne Käse.

Ideen: auf knusprige Brotscheiben streichen • in die Salatsauce rühren • gut zu Tomaten • unter die Suppe mischen • zu gegrilltem Gemüse essen.



Trockenfrüchte

Fruchtsüße, Vitamine, Eiweiß, Mineralstoffe und Geschmack – alles in geballter Form. Zum Naschen, zum Mitnehmen und zum Kochen. Zu Hause sollte es immer einen Vorrat geben, am liebsten Feigen, Datteln, Aprikosen und Cranberrys. Am besten aus dem Bioladen und immer ungeschwefelt. **Ideen:** Datteln und Orangen mit Zwiebeln als Salat oder ohne Zwiebeln und gesüßt als Dessert • frischer Sauerkrautsalat mit Feigen • schön scharfe Tomatensuppe mit Datteln • Datteln oder Feigen mit Gemüse und Chili • Trockenfrüchte mit Schokoüberzug • Cranberrys im Smoothie oder Müsli.



Kräuter

Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kresse, Rucola und Basilikum gehören bei uns mittlerweile zum Küchenstandard. Beim Rosmarin, Thymian und Salbei aus Italien wird es auch bald soweit sein, ebenso wie beim Koriander aus Asien. Und für ganz besondere Geschmackserlebnisse gönnen wir uns schon mal Brunnenkresse, Sauerampfer und Borretsch. Weiter so, sagen wir, weil Kräuter viel Geschmack und feine Frische bringen. **Ideen:** alle zarten Kräuter mischen und als Salat essen • gehackt über Suppen und Saucen streuen • in die Marinade für Tofu und Gemüse mischen • Pesto daraus machen, auch mal nicht nur mit Basilikum.



Zitrone

Ohne die geht bei uns in der Küche gar nichts! Mindestens eine Zitrone sollte daheim sein, am liebsten bio, damit auch die Schale mitverwendet werden kann. Diese macht das Essen angenehm säuerlich und hat dazu viel Aroma. Für asiatische Würze darf es gerne auch mal eine Limette sein, deren Säure eine fast süßliche Note hat. **Ideen:** Saft statt Essig in Salatsaucen • Saft oder Schale in cremigen Saucen und unbedingt zu Kokosmilch • Zitronenscheiben in der Suppe mitkochen • Zitronenschale im Gemüseragout • Saft und Schale zu Hülsenfrüchten • Zitronenschale mit Zucker gemischt über Früchte streuen.



Sprossen

Ein neues Pflänzchen wollen sie werden. Einleuchtend, dass die Samen alles mobilisieren, was sie haben, wenn sie zu keimen beginnen. Und diese geballte Kraft kriegen dann wir, wenn wir sie über Salat oder Brot streuen. Dazu einen zarten Geschmack und sogar im Winter viele Vitamine und Mineralstoffe. Die Alfalfasprosse hat extra viel zu bieten und wurde deshalb zur Königin der Sprossen gekürt! **Ideen:** auf den Salat oder die Suppe streuen • mit in ein Sandwich packen • übers Wokgemüse geben oder auch ganz kurz mitgaren • in den Brotteig mischen • mit Seidentofu und Kräutern gemischt zu Kartoffeln servieren.



Avocado

Die hat's in sich: bis zu 30 % (gesundes) Fett, weshalb sie auch Butterfrucht heißt. Dazu B-Vitamine, Vitamin E und die Mineralstoffe Eisen, Kalzium, Kalium. Die butterartige Konsistenz des reifen Fruchtfleischs macht sie fein als Creme. Geerntet werden Avocados unreif, sie reifen später nach. Einfach so lang liegen lassen, bis sie auf Druck nachgeben. Besonders gut: die mit der dunklen warzigen Schale. **Ideen:** als Creme mit Kräutern und Zitrone auf dem Brot • als Salat mit Tomaten, Koriander und Chili • als Creme mit Ahornsirup, Zitronenschale und -saft mit Früchten zum Dessert.



Frühlingszwiebeln

Irgendwie eine Mischung aus Zwiebel und Schnittlauch. Herrlich frisch und auch roh ein Genuss. Vor allem im Grün haben sie eine Menge Geschmack und Frische.

Wahrscheinlich greifen wir deshalb so gern zu ihnen, wenn es um die Zwiebel geht. Ganz besonders gern, wenn Frühlingszwiebeln am unteren Ende rot sind. **Ideen:** der Länge nach vierteln, braten und mit etwas Sojasauce würzen • im Ofen unter den heißen Grillschlangen mit Olivenöl und grobem Salz garen • mit getrockneten Tomaten und Kräutern auf Pizzateig legen • mit Safran und Ahornsirup schmoren.



Nüsse & Kerne

Lieblinge aller Couch-Potatoes? Futter für Studenten? Brainfood? Ja, sie sind für alles da, bieten sie doch viel Gutes, nämlich Geschmack und gesunde Inhaltsstoffe (sogar das Fett). Noch besser: Nüsse und Kerne sind in so vielen unterschiedlichen Sorten zu haben, dass es uns mit ihnen niemals langweilig wird. Übrigens: auch Maronen gehören dazu! **Ideen:** rösten, mit Salz und Chili mischen, über den Salat streuen • mit Kräutern püriert als Brotaufstrich • püriert mit frischen und getrockneten Tomaten als Dip für Gemüse • mit Zucker karamellisiert über Früchte gestreut.



Räuchertofu

Nein, wie Speck schmeckt er nicht. Über rauchendem Wacholderholz tankt aber auch er ein besonderes Aroma, und das hat es uns angetan. Weil es ihn würzig macht und angenehm fest. Am feinsten schmeckt er pur, aber es gibt ihn auch mit Algen oder Pilzen. Einfach mal ausprobieren. So oder so kann man ihn kalt und warm genießen. **Ideen:** mit Tomaten, Gurken oder Salat aufs Brot packen • in dünnen Scheiben auf den Salat legen • in kleinen Würfeln auf die Suppe streuen • mit Bratkartoffeln goldbraun braten • mit Tomate fein püriert auf das Brot streichen.



Öl-Aroma

Von Oliven kennen wir es aus dem Mittelmeerraum, von Sesamsamen aus Asien und von Kürbiskernen aus der Steiermark. Dann wagen wir uns doch mal an Haselnussöl oder Walnussöl, an Leinöl oder an Rapsöl. Und nehmen unseren Liebling Olivenöl nicht nur zum Braten, sondern auch als eine Art Gewürz. Einfach vor dem Essen drüberträufeln. **Ideen:** Sesamöl über Salate aus Glasnudeln und über asiatisches Wokgemüse tröpfeln • das Kürbiskernöl über Räuchertofu, gebratenen Kürbis und grüne Bohnen gießen • Haselnuss- oder Walnussöl über die Suppe löffeln.



Senf

Ihn gibt es mild, süß, scharf oder extrascharf mit fein geriebenem Meerrettich, cremig oder grobkörnig, ganz pur oder mit Feigen oder Kräutern aromatisiert. Aus den gelben und / oder braunen Senfsamen, die erst nach dem Zerkleinern und Einweichen ihre Schärfe hergeben, wird er hergestellt. Der, den man im Bioladen erhält, ist eigentlich immer vegan. **Ideen:** vor dem Braten auf Tofu, Seitan oder Gemüsescheiben streichen • Marinaden mit Senf, Kräutern und Zitronenschale mischen • Senf und Ahornsirup für Salatsauce nehmen • fein cremige Saucen damit aromatisieren.



Frische Früchte

Sind in jeder Jahreszeit zu haben: Rhabarber und Erdbeeren im Frühling zum Aufwachen, Melonen im Sommer zum Erfrischen, Äpfel und Birnen im Herbst für den reifen, satten Geschmack und Orangen und Grapefruits im Winter fürs Immunsystem und das Gemüt! Allen gemeinsam: praktisch zum Mitnehmen und für zwischendurch, pur oder als schneller Smoothie. **Ideen:** Erdbeeren und Kräuter als Salat • mit Chili gewürztes Rhabarberkompott zu gebratenem Tofu • kleine Melonenschnitze im Salat • Melone als Smoothie oder Sorbet • ausgebackene Früchte mit (gemischten) Nüssen und Ahornsirup.