

MARTIN KINTRUP

VEGAN

für Faule



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino 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, 2014

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2014


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: Redaktionsbüro Christina Kempe. München

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Nina Burian

 ISBN 978-3-8338-4355-6

3. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Coco Lang

Fotos: Coco Lang, Autorenfoto: Food & Nude Photography

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-43556 06_2020_01

Aktualisierungen 2020/011

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

 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)

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben 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 Gebrauchsanweisung.

BEQUEM, VEGAN – LECKER!

Die vegane Küche boomt! Gehören auch Sie zu den zahlreichen Neueinsteigern?

Dann sind Sie bestimmt überrascht, wie vielseitig und abwechslungsreich sich die rein pflanzliche Küche heute präsentiert. Von wegen »Körnerfresser«: **Kreative Köche** haben mit internationalen Einflüssen unendlich viele bunte, aromatische und **genussreiche Gerichte** entwickelt, die einen echten Trend ausgelöst haben und richtig **Lust auf veganen Lifestyle** machen.

Ein Aspekt der rein pflanzlichen Küche hat sich allerdings noch nicht herumgesprochen: **Sie kann auch faul sein!** Aufwendige Zubereitungen mit exotischen Zutaten sind kein Muss, den Weg in Reformhaus und Bioladen oder Bestellungen im veganen Onlineshop können Sie sich getrost sparen. **Mit Produkten aus Super- und Drogeriemarkt** und etwas Know-how lässt sich ebenso gut **ausgewogen** und **vegan**, aber insbesondere **schnell** und **lecker** kochen.

Vor allem gut sortierte **Drogeriemarktketten mit Bio-Ecke** ergänzen mit ihrem Lebensmittelangebot die klassischen Supermarktartikel perfekt. Hier sind **vegane Lebensmittel wie Tofu, Getreide, Nüsse, Hülsenfrüchte und Mandelmus** (allesamt wichtige Eiweißspender) in großer Auswahl erhältlich – und das meist sogar in **Bio-Qualität**.

Apropos Eiweiß: Wir haben alle Rezepte in diesem Buch so konzipiert, dass **Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse & Co.** extra üppig verwendet werden. So ist eine **ausreichende Eiweißversorgung garantiert**.

Nebenbei bleiben wir den **typischen Attributen der faulen Küche** treu: **Jedes Rezept ist in weniger als 30 Minuten zubereitet!** Endlose Schnibbelei vermeiden wir, indem wir auch mal auf **Gemüse, Früchte und Kräuter aus der Tiefkühltruhe** zurückgreifen.

Sind Sie nun auch neugierig auf die bequeme Seite der veganen Küche? Dann ran an die Töpfe, fertig, los!

BEQUEMMACHER



BEQUEME LEBENSMITTEL AUS DEM SUPERMARKT ...

... sind die beste Basis für eine rein pflanzliche, faule Küche. Ganz besonders beliebt sind die folgenden Produkte ...

... aus der Gemüsecke: Für Veganer kann es gar nicht genug Obst und Gemüse geben. Sehr pflegeleicht sind Champignons, Zucchini, Auberginen, Tomaten und Kartoffeln, äußerst bequem sind bereits geputzte kleine Snack-Möhren. Auch Knoblauch, Kräuter, fertiger Blattsalat-Mix und Avocados wandern gerne in den Einkaufskorb.

... aus Glas oder Dose: Hier locken eingelegte Artischockenherzen, Kapern, Oliven, getrocknete Tomaten (in Öl) und Dosentomaten, Essiggurken oder auch Rote Beten. Apfelkompott, Ananaswürfel und Mangostücke sind

gern gesehene Fruchtkonserven. Gegarte Kichererbsen, Bohnen und Linsen sowie Senf und Limettensaft machen das Veganerleben ebenfalls leichter.

... aus der Körnerecke: Echt fixe Favoriten sind Instant-Polenta und Instant-Couscous, rote Linsen sowie 5-Minuten-Milchreis und 15-Minuten-Risottoreis.

... aus dem Kühlregal: Fertig ausgerollter Filo- oder Yufkateig und Pizzateig, Sojaprodukte wie Tofu, Räuchertofu, vegane Grillwürstchen, Sojajoghurt, -milch und -sahne sind rasch und ohne großen Aufwand einsatzbereit. Rote Grütze und Kirschgrütze sind fruchtige Highlights.

... aus dem Tiefkühlfach: Absolutes Basic ist das »Zwiebel-Duo« – bereits klein gewürfelte Zwiebeln in Rot-Weiß. TK-Kräuter(mischungen) stehen frischen Kräutern im Aroma kaum nach und können zudem sofort verwendet werden. Suppen- und Kaisergemüse, Blattspinat und Erbsen sind bequem portionierbar, ebenso wie TK-Beerenmischungen oder -Himbeeren.



BEQUEME LEBENSMITTEL AUS DEM DROGERIEMARKT ...

... bieten die perfekte Ergänzung zum Supermarktsortiment – vor allem, wenn es ein gut sortierter Drogeriemarkt mit Bio-Ecke ist. Dort lassen sich jede Menge passende Zutaten entdecken, die den veganen Speisezettel bereichern, so etwa ...

... Asia-Produkte: Rote und gelbe Currypaste verleihen jedem Gericht im Handumdrehen eine feine Schärfe und fruchtiges Mangochutney eine würzig-süßliche Note. Instant-Wok-Nudeln sind blitzschnell gegart – gleich mit den anderen Zutaten in einem Topf.

... Süßes & Co.: Zu Ahornsirup und Agavendicksaft als flüssige Zuckeralternative greifen, in Bio-Qualität gibt es braunen Rohrohrzucker und vegane Zartbitterschokolade mit mind. 50 % Kakaoanteil.

... Nüsse & Co.: Mit von der Partie sind hier Knackiges wie Nüsse (auch mal geröstet und gesalzen), Mandeln, fertige Nussmischungen, Kürbiskerne und ungeschälte Sesamsamen sowie Kokoschips und Cremiges wie Sesam-, Erdnuss- oder Mandelmus.

... Getreideprodukte: Schnell einsatzbereit sind Frühstücksflocken (z.B. Hirseflocken) und fertige Müslimischungen, knusprige Reis- und Maiswaffeln.

... Fruchtiges: Ob getrocknete Apfelchips, Cranberrys oder Rosinen – sie sind vielfältig verwendbar und gehören unbedingt in die vegane Küche, ebenso Fruchtsäfte wie Sanddorn- oder Holundersaft.

ECHT VEGAN



REIN PFLANZLICHE LEBENSMITTEL ...

... gibt es zahlreiche, aber man erkennt sie leider nicht immer auf den ersten Blick. Informieren Sie sich gegebenenfalls beim Hersteller, Händler oder im Internet, ob das Produkt echt vegan ist. Oft reicht auch schon ein Blick auf die Liste der Inhaltsstoffe, die auf der Packung angegeben sind. Enthält das Produkt Bestandteile tierischer Herkunft, einfach Currypaste, Schokolade & Co. eines anderen Herstellers auswählen.

Gemüsebrühe: Enthält häufig Milchzucker oder produktionsbedingt Spuren von Ei. Wir verzichten komplett darauf und verwenden stattdessen rein pflanzliches Bio-Kräutersalz.

Nudeln: Können Ei enthalten. Italienische Pasta wird meistens nur aus Hartweizen, Wasser und Salz hergestellt

und ist somit vegan.

Margarine: Enthält häufig Stoffe tierischen Ursprungs, z.B. Vitamin D aus Wollfett. Wir verzichten darauf fast vollständig und verwenden stattdessen Öl – auch zum Backen.

Obst- und Gemüsesäfte, Essig, Wein: Von Natur aus rein pflanzlich, im Verarbeitungsprozess kann aber z.B. Gelatine zur Schönung verwendet werden. Davon sind natürlich auch Produkte betroffen, in denen die genannten Lebensmittel enthalten sind, etwa in Senf oder in eingelegtem Gemüse. Ob Schönungsmittel verwendet werden, muss allerdings in Deutschland nicht deklariert werden – bitte direkt beim Hersteller nachfragen oder im Internet informieren.

Asiatische Gewürzpasten: Enthalten häufig Garnelenextrakt.

Grillwürstchen: Seitan- und Tofuwürstchen sind rein pflanzlich, sie werden explizit für Veganer produziert. Quornwürstchen – Quorn ist eine eiweißreiche Masse, die aus fermentierten Pilzen hergestellt wird – enthalten dagegen manchmal Milcheiweiß.

Raffinierter Zucker: Bei der Herstellung darf Tierkohle eingesetzt werden, in Deutschland ist diese Praxis allerdings nicht mehr verbreitet. Wer trotzdem auf Nummer sicher gehen will, kann auf braunen Rohrohrzucker zurückgreifen oder – wie wir – flüssige Zuckeralternativen wie Ahornsirup oder Agavendicksaft verwenden.

Schokolade: Viele Sorten enthalten Milchbestandteile. Schokoladen ab 50 % Kakaoanteil gibt es auch rein pflanzlich.

Fertiggebäck: Kann tierische Fette, Ei oder Milchbestandteile enthalten.

INFOS:

Je weiter ein Produkt verarbeitet wurde (z.B. Fertiggerichte, Gemüsebrühe, Tütensaucen), umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass in dem Produktionsprozess tierische Produkte zum Einsatz gekommen sind. Daher möglichst oft auf unverarbeitete Rohware zurückgreifen.

Viele Informationen und News zum Thema »Vegan« erhalten Sie auf der Internetseite der Veganen Gesellschaft Deutschland e. V. www.vegane-gesellschaft.org. Und auch auf www.vegan.de gibt es Tipps, Links und Foren zu veganer Ernährung.



FRÜHSTÜCK

Einfach happy in den Tag

DIE SCHNELLEN 4 FÜRS FRÜHSTÜCK



FRÜHSTÜCKSFLOCKEN & MÜSLIMISCHUNGEN

**Wichtige Energie- und Eiweißspender am Morgen | in
etlichen Varianten erhältlich | wenig oder nicht
gesüßte Sorten machen lange satt | sind leichter
verdaulich, wenn sie - wie beim Birchermüsli - vor
dem Verzehr eingeweicht werden | richtig knusprig im**

gerösteten Asia-Müsli ([≥](#)) | großstadtauglich als **Joghuccino-Müsli** und **Chai-Bircher-to-go** ([≥](#)) | herrlich wärmespendend an kalten Tagen im **Hirse-Hafer-Porridge** ([≥](#)) | als schnelles Frühstück im **Hafer-Nuss-Shake** ([≥](#)) | süßes Knuspermüsli taugt auch als Dessert im **Schoko-Himbeer-Crunch** ([≥](#)) | **Tipp:** fein als gesunde Knabberlei - Knuspermüsli.



ERDNÜSSE & ERDNUSSMUS

Als Hülsenfrucht die ideale Eiweißergänzung zu Getreideprodukten wie Brot und Müsli | passt daher perfekt ins **geröstete Asia-Müsli** ([>](#)) | unwiderstehlich als süßer Brotaufstrich mit Crunch-Effekt: **Schoko-Erdnuss-Creme** ([>](#)) | ist als Mus süßlich-cremige Basis von **Tomaten-Erdnuss-Suppe** ([>](#)) und **Erdnusssauce** ([>](#)) | können als Nüsse knackige Einlage für **Zitronengrassuppe** ([>](#)) sein | **Tipp:** Erdnussmus anstatt Mandelmus im **Mandel-Schoko-Fondue** ([>](#)) weckt Erinnerungen an einen recht berühmten Schokoriegel - und schmeckt unwiderstehlich!



GETROCKNETE CRANBERRYS

Verwandte von Heidel- und Preiselbeeren | erfreuen sich seit einigen Jahren auch hierzulande wachsender Beliebtheit | besonders gefragt: die zart gesüßten, getrockneten Beeren (auch so haben sie ein leicht herbes Aroma) | sind echte Energiebomben | eine fruchtige Ergänzung für ein geröstetes Asia-Müsli (≥) oder Hirse-Hafer-Porridge (≥) | verleihen dem Hafer-Nuss-Shake (≥) zusammen mit Bananen ein feines süßsauerliches Aroma | glänzen ebenfalls in herzhaften Gerichten als fruchtiges Highlight wie im Pilzgemüse (≥), im warmen Möhrensalat (≥) und im Linsendal mit Tofu

(≥) | gibt dem **Apfel-Marzipan-Strudel** (≥) den letzten Kick | **Tipp:** Cranberrys sind zusammen mit Mandeln ein ideales Brainfood bei der Arbeit.



SOJAMILCH

Pflanzliche »Milch« mit leicht süßlichem Geschmack | im Handel als »Sojadrink« erhältlich | etwa gleicher Eiweißgehalt wie Kuhmilch | häufig wird Calcium zugesetzt, da der natürliche Gehalt gering ist | kann durch Reis-, Hafer- oder Mandelmilch ersetzt werden (Ausnahme: bei Teigzubereitungen) | perfekt zum Servieren von Müslivariationen (≥ - ≥) | super zum Anrühren der Teige von Mandel-Pancakes (≥) und Kräuterpfannkuchen (≥) | auch Grießschnitten (≥), Polenta (≥) und Grießbrei (≥) werden damit zubereitet | Tipp: Kann erwärmt einfach mit einem Pürierstab

aufgeschäumt werden. Ergibt einen tollen Schaum für Soja-Latte-macchiato und Cappuccino. Dafür die Sojamilch unbedingt noch leicht salzen und süßen, sonst schmeckt der Schaum nicht.



GREEN-POWER-SMOOTHIE

Vitaminreicher Muntermacher