

HILDEGARD MÖLLER

VEGAN OHNE SOJA

Leckereres mit Wow-Effekt

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) undolino 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, 2016

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2016

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: Marline Ernzer

Lektorat: Karin Kerber

Korrekturat: Petra Bachmann

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Dana Wingsiefen

 ISBN 978-3-8338-5610-5

3. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Silvio Knezevic

Fotos: Janne Peters, Silvio Knezevic, Patricia Lomölder

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-5610 08_2016_02

Das vorliegende eBook basiert auf der 3. Auflage der Printausgabe

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

 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 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 Gebrauchsanweisung.

MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



ENDLICH VEGAN UND SOJAFREI!

Sie haben genug von Tofuwurst und Sojapudding? Und davon, dass alles irgendwie gleich schmeckt? Kein Problem - denn vegane Küche kann auch anders! Jenseits von Soja und Fleischimitaten zeige ich Ihnen mit neuen und spannenden Rezepten, dass veganes Kochen ganz einfach und unkompliziert funktioniert. Abwechslungsreich, raffiniert und mit einer ordentlichen Portion Genuss versteht sich! Mit herkömmlichen pflanzlichen Produkten, die sich in fluffige Pancakes, delikate Tartes oder eine feine Mandel-Pannacotta einbauen lassen. Mit aromatischen

Würzwundern, die Pasta, Risotto und Co. ganz easy aufpeppen, und mit knusprig-kernigen Toppings für Salate und Suppen.

Die Supermarktregale sind zwar prall gefüllt mit veganen Fleisch- und Milchersatzprodukten und die Liste an Fertigware wird immer länger, doch viele Menschen rümpfen bei Seitan, Tofu, Tempeh & Co. die Nase. Bei den Rezepten in diesem Buch steht nicht der Ersatz tierischer Produkte im Vordergrund, sondern das Entdecken, Experimentieren und Genießen mit Wow-Effekt. Natürlich alles ohne Soja!

Viel Spaß beim Entdecken der veganen Köstlichkeiten!

Hildegard Löwe



SATT UND GLÜCKLICH OHNE SOJA

Lassen Sie sich inspirieren und tauchen Sie ein in die Welt des tierfreien Genusses, die ganz ohne Soja und vegane Nachahmerprodukte wunderbar abwechslungsreich sein kann.

VEGANE PRODUKTE - NICHT IMMER GESUND!

Veggie-Nuggets, Tofu-Frikassee oder Soja-Hackbällchen: In größeren Supermärkten gibt es mittlerweile eine stattliche Anzahl an Produkten für Veganer. Für alle Fleischersatzprodukte aber gilt, dass mit höherem Verarbeitungsgrad auch der Energieverbrauch bei der Herstellung steigt. Und nicht nur das: Die Nachahmung von tierischen Produkten geht teilweise mit einem größeren Einsatz von Zusatzstoffen einher, sonst wäre deren Herstellung oft gar nicht möglich oder

die Verbraucher würden ihren Geschmack nicht akzeptieren. Meist gehören deshalb Verdickungsmittel, Stabilisatoren Farbstoffe und künstliche Aromastoffe dazu, wenn etwa die vegane Wurst so aussehen und schmecken soll wie das Original aus Fleisch. Oft enthalten die Produkte außerdem zu viel Fett, Zucker sowie Salz. Aufgrund ihrer starken Verarbeitung sollten Fleischimitate in der Alltagsküche daher eher eine Ausnahme bleiben.

VEGANE ZUTATEN IN HÜLLE UND FÜLLE

Auch ohne industriell gefertigte Ersatzprodukte ist die vegane Küche alles andere als langweilig und hat so viel mehr zu bieten als nur Getreidebratlinge und Gemüsepflanzen. Denn mit frischen und aufregenden Zutaten in raffinierten Kombinationen lässt sich so allerhand auf den Tisch zaubern: Salate und Suppen mit einem extra Upgrade aus würzigen Toppings, super Sattmacher mit Überraschungsgarantie und sündhafte leckere Desserts mit hohem Suchtfaktor! Mit einfachen und preiswerten Zutaten wie Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und Samen, Gemüse, Obst, Kräutern und Gewürzen können auch Veganer abwechslungsreich und kreativ kochen.

RAUS AUS DER SOJAFALLE

Als hochwertiger Eiweißlieferant kommt in der veganen Küche gern Soja in den unterschiedlichsten Zubereitungsformen auf den