

# HEIMATKÜCHE

## *vegan*

Über 60 Gerichte  
von Käsespätzle  
bis Apfelkuchen

riva

Patrick Rosenthal

Patrick Rosenthal

# HEIMATKÜCHE vegan

Trage dich jetzt unter  
[www.vegetarisch-und-vegan.de](http://www.vegetarisch-und-vegan.de)  
für unseren Newsletter ein und  
erhalte kostenlose Rezepte und Infos  
zu neuen Veröffentlichungen!

Patrick Rosenthal

**HEIMATKÜCHE**  
**vegan**

Über 60 Gerichte von Käsespätzle bis  
Apfelkuchen

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Dr. Frauke Bayer

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: Patrick Rosenthal

Satz: Satzwerk Huber, Germering

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-2055-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1816-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1817-3



Weitere Informationen zum Verlag findest du unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachte auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# INHALT

## Vorwort

## Vegane Alternativen

### Frühstück und Abendbrot

Scrambled Tofu

Leberwurst

Mettbrötchen

Frühstücksspeck

Obazda

Hafermilch

Veganer Schmelzkäse

Bauernfrühstück

No-Chicken-Blumenkohl-Nuggets

Leberkässemmel

Veganer Lachs

Rote-Bete-Aufstrich

Auberginenaufstrich

Kürbis-Tomaten-Aufstrich

Eggs Benedict

## **Hauptspeisen**

Gefüllte Paprika

Gefüllte Wirsingkugeln mit Couscous

Cremige Bauernpfanne

Paprika-Gulasch

Spaghetti Bolognese

Reibekuchen

Apfelkompott

Käsespätzle

Semmelknödelauflauf mit Champignon-Rahm-Soße

Zwiebelkuchen

Würstchengulasch

»Kein Hühner-Frikassee«

Gyros

Vegane Currywurst

Vegane Mayonnaise

Kartoffelpüree mit Bratensoße

Pellkartoffeln mit Quark

Bayrisch Kraut

Maultaschen

## **Pflanzliche Schnitzel**

Schnitzel - der Klassiker

Wiener Schnitzel

Tofu-Schnitzel

Blumenkohl-Schnitzel  
Kohlrabi-Schnitzel  
Jägerschnitzel-Soße  
Paprikasoße ungarische Art

## **Süßes**

Milchreis  
Arme Ritter  
Apfelpfannkuchen  
Streusel-Apfelkuchen  
Germknödel mit Vanillesoße und Mohn  
Vegane Vanillesoße  
Banana-Split  
Kaiserschmarrn  
Grießbrei mit Kirschen  
Gefüllte Berliner  
Omas Apfelstrudel

## **Suppen und Eintöpfe**

Bohneneintopf  
Omas Wursteintopf  
Erbsensuppe  
»Hühner«-Suppe  
Kartoffelsuppe mit Würstchen  
Schnibbelbohnen-Suppe  
Vegane »Hühnerbrühe«

Deftiger Linseneintopf

Kürbissuppe

Hack-Lauch-Suppe

Rote-Bete-Suppe

## **Salate**

Grüner Bohnensalat

Eiersalat

Gurkensalat

Kartoffelsalat



# VORWORT

Ernährt er sich jetzt vegan? Nein, tut er nicht.

Also in diesem Sinne: Nein, tue ich nicht, aber immer öfter. Nicht weil es »Trend« ist, sondern weil mir unglaublich viele Speisen, die vegan zubereitet worden sind, einfach viel besser schmecken als die traditionellen Varianten mit Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Eiern und Co. Ist so!

Ich möchte auch gar nicht anfangen, über den gesundheitlichen Aspekt und Dinge wie Tierwohl oder Klimaschutz zu schreiben. Du hast einen Grund, warum du dieses Buch in der Hand hältst und hoffentlich viele Rezepte ausprobieren wirst. Das reicht mir.

Wie ich dazu gekommen bin? Als Kochbuchautor und Food-Fotograf ist Ernährung 24/7 bei mir im Kopf vorhanden. Aber ihr kennt sicherlich das Sprichwort »Der Schuster hat die schlechtesten Schuhe«, oder? Also habe ich mich irgendwann hingesetzt und meine Ernährung beziehungsweise mein Essverhalten begutachtet. Und je mehr ich mich mit Essen beschäftigte, desto sensibler bin ich mit diesem Thema umgegangen und wollte immer mehr wissen und ausprobieren. Ich kann mich noch gut an meine viermonatige zuckerfreie Ernährungsumstellung erinnern: Kopfschmerzen und das Verhalten eines Süchtigen auf Entzug. Meinem Körper hat es aber ziemlich gutgetan. Heute esse ich zwar wieder gerne süß, aber in Maßen. Da sich auch der Geschmackssinn verändert hat, sind mir viele

Lebensmittel, die ich mir vorher reingezogen habe, mittlerweile einfach zu süß.

Und irgendwann bin ich auf einige vegane Speisen gestoßen. Die Klassiker wie veganes Eis (was mir oft viel besser als »normales« Eis schmeckt) und veganer Frischkäse waren ausschlaggebend, einfach mal mehr zu probieren. Und da ich wissen wollte, wie es ist, sich »so richtig« vegan zu ernähren, habe ich mich hingesezt und viele tolle Rezepte ausprobiert, die ich euch nicht vorenthalten möchte. Ich mag es oft lieber deftig auf dem Teller, so war schnell klar, dass es Heimatküche sein muss, die ich versuche zu veganisieren. Schmecken vegane Käsespätzle oder ein veganes Würstchengulasch wirklich wie bei Müttern? Probiere es aus. Von mir gibt es jedenfalls ein ganz klares »JA!«.

Jeder kennt wenigstens ein Gericht aus der Kindheit oder seiner Heimat, welches er mit Heimatküche verbindet, oder? Je nach Generation haben sich die verschiedenen Interpretationen von Heimatküche verändert. Früher waren es meist Gerichte, die die ganze Familie satt machen mussten. Am besten mit Zutaten, die man selber anbauen oder mit denen man Reste verwerten konnte. Kein Wunder also, dass Eintöpfe und Suppen so beliebt waren. Bei mir waren es die Gerichte, die Mama meist samstags kochte. Der Geruch und der Geschmack dieser Leckerbissen aus der Kindheit – das ist für mich Heimat.

Heute haben sich die Speisen hinter dem Wort »Heimatküche« vermischt. Je nach Region und Alter sind es in Bayern Knödel, im Schwabenländle Spätzle, in Hessen Grieß und in Berlin auch mal die Currywurst. Aber denken wir mal weiter: Viele von uns sind auch mit Spaghetti Carbonara und einer deftigen Lasagne aufgewachsen. Und

Mama hat sie mit so viel Liebe gemacht, dass du heute noch beim Anblick einer Lasagne Heimatgefühle nach Oer-Erkenschwick (wo auch immer das ist) bekommst. Also seid gespannt auf die vegane Heimatküche, die ganz unkompliziert zuzubereiten ist. Ihr werdet rasch merken: Vegan bedeutet nicht Verzicht, sondern eine neue Geschmacksrichtung, die man schnell lieben wird.

Kochen ist auch Experimentieren. Und das Tolle daran ist, dass du immer deinen eigenen Geschmack mit einbringen kannst. Du bekommst mit der Zeit einfach ein Gefühl für die richtigen Zutaten. Beim Kochen ist es erlaubt, sich auch mal nicht akribisch an ein Rezept zu halten. Das macht richtig Spaß.

# VEGANE ALTERNATIVEN

## Vegane Sahne und Milch

Auch wenn sich zum Beispiel die Hafermilch nicht mehr Milch nennen darf, sondern nur noch »Drink« als Zusatz verwenden darf, nenne ich in diesem Buch bei veganen Milchalternativen diese auch weiterhin Milch, denn schließlich darf sich die Kokosmilch auch weiterhin Milch nennen.

Es ist unglaublich, wie viele Alternativen es mittlerweile in den Supermärkten gibt.

Sahne gibt es aus Sojabohnen, Hafer, Mandeln oder Kokosnüssen.

Aber auch süße Schlagsahne darf nicht fehlen. Sie lässt sich wie »normale« Sahne perfekt aufschlagen. Mittlerweile findet man sogar fertige vegane Sprühsahne in den Regalen.

Bei der Milch ist das Sortiment noch viel größer. Die gängigsten Sorten bestehen aus Soja, Mandel, Reis und Hafer. Alternativ gibt es aber auch Sorten aus Dinkel, Quinoa, Hirse, Lupinen, Erbsen und Hanf. Aber auch Nussmilch aus Cashew, Haselnuss und Macadamia sind zu finden.

Beim Backen benutze ich gerne Hafer- oder Mandelmilch. Für Puddings eher Soja-, Cashew- oder Kokosmilch.

Zum Kochen hat sich für mich die Hafermilch als beste geschmackliche Alternative zu Kuhmilch entpuppt.

Und wer gerne Latte macchiato, Milchkaffee und Cappuccino trinkt, der wird die Mandelmilch lieben. Sie lässt sich auch besonders gut aufschäumen.

Im Kapitel »Frühstück« findest du auch ein Rezept, wie du Hafermilch ganz einfach selber machen kannst.

Ob du dich vegan oder omnivor ernährst, pflanzliche Milchalternativen liegen im Trend und gelten als gesund. Achte aber darauf, dass einige Milchalternativen gesüßt sind und du so unnötig Zucker aufnimmst.

Hier die wohl bekanntesten Milchalternativen und ihr Verwendungszweck:

## **Sojadrink**

Sojamilch ist vielseitig einsetzbar und es gibt sie in vielen verschiedenen Ausführungen. Als pure Milch, als Lightversion oder auch in anderen Geschmacksrichtungen wie Schoko oder Vanille. Man kann sie wunderbar pur trinken.

Der Eiweißanteil ist in Sojamilch besonders hoch und die ungesättigten Fettsäuren in der Sojamilch sind perfekt für das Herz-Kreislauf-System. Aber Achtung: Wer an Gicht leidet, sollte Sojamilch nur in Maßen trinken, da sie viele Purine enthält.

## **Mandeldrink**

Mandelmilch schmeckt leicht süßlich und wird oft zum Backen oder für Desserts genutzt. Ich liebe sie in der Zubereitung von Eis, weil sie einen leichten Marzipangeschmack hat. Auch in der ungesüßten Variante hat sie noch einen leicht süßlichen Geschmack.

Mandelmilch enthält Vitamin B2, welches wichtig für Stoffwechsel und Hormonhaushalt ist.

## Hafermilch

Unter den Pflanzendrinks ist Hafermilch am leichtesten erhältlich und passt perfekt in den Kaffee, ist aber auch für warme Porridges und zum Kochen geeignet.

Hafer enthält Ballaststoffe, die lange satt machen.

## Reisdrink

Reismilch ist im Geschmack ähnlich wie die Mandelmilch auch etwas süßlich, aber ansonsten eher geschmacksneutral und deswegen vielseitig einsetzbar.

Reismilch ist sehr bekömmlich und eignet sich bei Laktose- oder Glutenunverträglichkeiten.

Da für den Reisanbau viel Wasser benötigt wird, ist hier die Ökobilanz allerdings nicht so überzeugend.

## Haselnussdrink

Milchalternativen auf Nussbasis sind perfekt zum Kochen und Backen, aber auch etwas teurer. Ich nutze sie gerne gekühlt pur oder im Kaffee.

Nüsse enthalten wichtige Nährstoffe wie Vitamin E, Zink oder Magnesium. Da man Nüsse auch in Europa anbauen kann, kann sich auch die Ökobilanz sehen lassen.

## **Kokosmilch**

Kokosmilch ist ein toller Sahneersatz und eignet sich nicht nur für Desserts und die Eisherstellung hervorragend, sondern gibt auch Currys erst den richtigen Geschmack. Ich achte beim Kauf gerne darauf, dass diese nicht aus Thailand kommt, da für die Kokosnussernte meist Affen versklavt und misshandelt werden.

## **Hanfmilch**

Hanfdrinks aus Hanfsamen sind noch recht neu auf dem Markt und eignen sich durch das nussige Aroma besonders gut für Desserts.

## **Erbsendrink**

Erbsendrinks überzeugen mit wenig Kalorien und viel Eiweiß.

## **Fleischersatz**

Ob Discounter oder Supermarkt, das Angebot von Fleischersatzprodukten ist riesig.

Während man sich früher »abmühen« musste, aus Seitan und Co. selber Würstchen und Schnitzel herzustellen, haben die Supermarktregale mittlerweile fast alle Formen und

Ausführungen in der veganen Version vorrätig. Hier meine Lieblinge:

## **Tofu**

Tofu ist der Klassiker, denn er kann mit verschiedenen Marinaden gewürzt werden. Räuchertofu ist etwas fester und kann auch gut als Gulasch- oder Speckersatz verwendet werden.

## **Tempeh**

Tempeh wird aus fermentierten Sojabohnen hergestellt, hat eine feste Konsistenz und lässt sich daher gut braten und frittieren.

## **Sojafleisch**

Sojafleisch gibt es in allen Variationen. Es ist ziemlich geschmacksneutral und wird meist in Gemüsebrühe eingeweicht.

Das Sojafleisch ist durch seine Konsistenz dem Fleisch sehr ähnlich und damit perfekt für Gerichte wie Bolognese, Gulasch oder auch als Steak auf dem Grill geeignet.

## **Seitan**

Seitan besteht zu 100 Prozent aus Weizen- eiweiß, da es aus Gluten hergestellt wird, und kommt der Konsistenz von Fleisch unglaublich nah. Seitan ist bissfest und faserig. Mittlerweile bekommst du schon Fake Chicken und Fake Seitan im Asia Shop in der Dose.