

Bianca Zapatka

VEGAN & Easy

70 genial einfache
und leckere Rezepte

riva

SPIEGEL
Bestseller

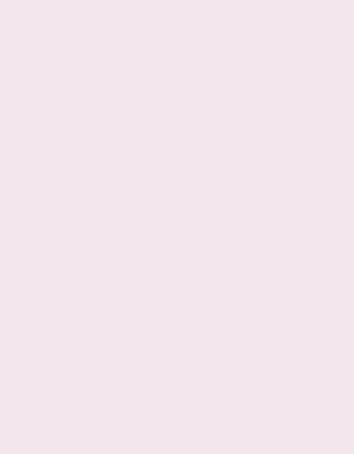
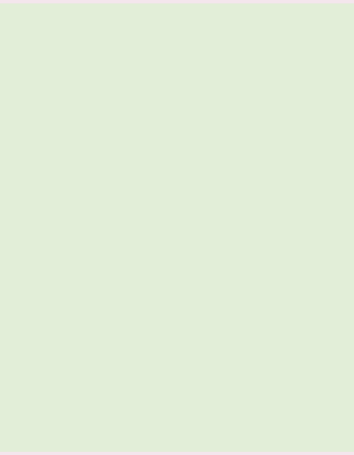
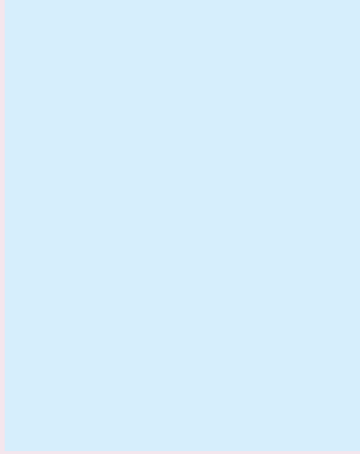
Bianca Zapatka

VEGAN

& Easy

70 genial einfache
und leckere Rezepte

riva





EINLEITUNG 4

BASICS 7

FRÜHSTÜCK 23

PASTA UND GNOCCHI 47

REIS UND LEICHTE GERICHTE 71

HERZHAFTES AUS DEM OFEN 97

SUPPE, Eintopf, CURRY 119

SNACKS, BEILAGEN UND
HEALTHY FAST FOOD 145

SÜSSES UND DESSERTS 175

KUCHEN UND MUFFINS 203

INDEX 236

Einleitung

Du kannst nicht genug von *Vegan Foodporn* bekommen und hast schon die Rezepte aus meinem ersten Bestseller ausprobiert? Dann werden dir mit Sicherheit auch diese Gerichte leicht gelingen und köstlich schmecken! Eine Einkaufsliste für eine vegane Grundausstattung an Lebensmitteln findest du in meinem ersten Buch *Vegan Foodporn*. Ansonsten sind aber auch alle Zutatenlisten bei den jeweiligen Rezepten angegeben, damit du bestens vorbereitet bist! Du hast alles parat? ... Dann kann es ja losgehen!

Was bedeutet easy?

Wie bei so vielen Dingen im Leben bedeutet auch »einfach« für jeden etwas anderes. In Bezug auf Rezepte ist für die einen alles einfach, was grundsätzlich schnell geht. Anderen fällt das Kochen leicht, wenn ein Rezept nur wenige Zubereitungsschritte erfordert und unkompliziert beschrieben wird. Und dann gibt es diejenigen, die alle Rezepte einfach finden, die nur wenige Zutaten erfordern, sodass man nicht viel besorgen muss.

Übung macht den Meister

Mir persönlich fallen alle Gerichte leicht, die ich schon öfter ausprobiert habe. Übung macht ja bekanntlich den Meister und so ist es auch beim Kochen und Backen. Also – wieso dann nicht mal etwas Neues ausprobieren? Ich bin mir sicher, dass du auch alles genauso easy finden wirst wie ich!

Ganz easy selbst gemacht

Wenn du mir schon länger auf Instagram folgst oder meinen Blog abonniert hast, dann weißt du vielleicht bereits, dass ich grundsätzlich am liebsten alles selbst mache. Egal, ob Gnocchi, Nudeln oder Pizzateig – selbst gemacht schmeckt einfach am besten! Außerdem ist es eine gute Möglichkeit Geld zu sparen, man weiß, welche Zutaten enthalten sind, und wenn man erst einmal eine Routine entwickelt hat, kann sogar »selbst gemacht« echt »easy« sein!

Wenig Zeit? Kein Problem!

Die Zubereitung mancher Gerichte benötigt allerdings oft etwas Zeit – auch, wenn sie grundsätzlich einfach ist. Daher finde ich es auch vollkommen in Ordnung, wenn man mal zu gekauften Teigwaren greift. Daher findest du in diesem Buch oft einen Hinweis für eine Alternative, sodass du auch zeitaufwendigere Rezepte schneller zubereiten kannst!

Vorbereitung

Einzelne Komponenten lassen sich auch gut vorbereiten. Zum Beispiel kannst du einen Mürbeteig für eine Quiche oder Tarte bereits am Vortag zubereiten und über Nacht in den Kühlschrank legen. Auch Hefeteig kannst du direkt nach dem Kneten bis zu 24 Stunden im Kühlschrank lagern und somit prima vorbereiten. Sogar ganze Gerichte wie eine Lasagne könntest du bereits am Vortag schichten, sodass du sie am nächsten Tag nur noch backen musst. Bei Füllungen für

verschiedene Speisen oder Teigmassen, etwa für Zucchini-Kichererbsen-Burger (S. 155), bietet sich ebenfalls eine vorzeitige Zubereitung an. Nach dem Abkühlen sind sie nämlich weniger feucht und lassen sich somit besser verarbeiten und formen. Im Notfall kann man aber immer noch ein wenig Mehl hinzufügen, dann sollte auch nichts mehr schiefgehen!

Zutaten variieren

Ich verwende kaum stark industriell verarbeitete Nahrungsmittel, wie etwa vegane Fleischersatzprodukte. Dafür gibt es bei mir öfter Pilze, denn die haben eine fleischige Konsistenz und ein köstliches Aroma. Du kannst bei meinen Rezepten aber grundsätzlich die Gemüsesorten nach Belieben variieren oder auch Hülsenfrüchte, z. B. Linsen oder Kichererbsen, als Proteinquelle hinzufügen. Es wäre nämlich wirklich schade, wenn du ein Gericht nicht ausprobierst, nur weil du eine Zutat vielleicht nicht magst oder nicht zu Hause hast. Ich wandle meine Grundrezepte auch hin und wieder ab, und dabei entstehen sogar oft tolle neue Rezeptideen!

Mein Pasta-Tipp!

Mein Geheimtipp für cremige Soßen ist das Kochwasser von Nudeln oder Kartoffeln nach dem Abgießen aufzufangen und dann unter die Soße zu mischen. Durch die ausgetretene Stärke der Pasta bindet die Flüssigkeit nämlich ganz schnell, sodass jede Soße schön dick und cremig wird! Und wenn du deiner Pasta das »gewisse Etwas« verleihen möchtest, dann vermenge sie nach dem Abgießen einfach mit etwas Olivenöl. Auf diese Weise kleben die Nudeln nach dem Kochen nicht zusammen und die Pasta erhält ein fruchtiges italienisches Aroma!

Vegane Käse-Alternativen

Wenn der Großteil der Ernährung aus unverarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln besteht, kann man ruhig einmal zu veganem Käse aus dem Kühlregal greifen. Meine vegane Käsesoße kann man aber auch im Handumdrehen selber machen und als Käseersatz für jegliche Speisen verwenden. Ob zu Nudeln, Gemüse oder zum Überbacken – diese »Käsesoße« ist wirklich vielseitig! Zum Überbacken eignet sich jedoch auch der Hefeschmelz (S. 108: Kartoffel-Brokkoli-Auflauf) oder eine Béchamelsoße (S. 105/106: Linsen-Zucchini-Lasagne) als schnellere Alternative.

Alles auf Vorrat

Ich bin ja grundsätzlich ein großer Fan davon, einzelne Komponenten aus meinen Rezepten im Voraus zuzubereiten. Insbesondere Soßen, frische Pestos, Dips oder vegane Käse-Alternativen kann man prima ein paar Tage in verschlossenen Gläsern im Kühlschrank lagern. Diese Zutaten habe ich meistens in meinem Kühlschrank vorrätig: vegane Sour Cream, veganer Parmesan, meine geliebte vegane Käsesoße und würziger Tofu-Feta oder zart schmelzende Mini-Mozzarella-Bällchen. Da einiges hiervon den »Basics« aus meinem ersten Buch ähnelt, aber diese »Must-haves« einfach nicht wegzudenken sind bzw. nur schwer ersetzt werden können, gibt es meine liebsten fünf Basic-Rezepte gleich zu Beginn als Bonus zu den 70 restlichen Rezepten!







Basics



Cashew-Sour-Cream 10

Vegane Käsesoße 12

Tofu-Feta 14

Vegane Mini-Mozzarella-Bällchen 17

Veganer Parmesan 18

Easy-Tipps für Teig 19

Cashew-Sour-Cream

5 Min. + Einweichzeit

Für ca. 340g

150g Cashewnüsse
(roh und ungesalzen)
150ml Wasser
2EL Zitronensaft
1TL Apfelessig (oder
Weißweinessig, optional)
½TL Senf
1EL Hefeflocken (optional)
½TL Salz

1. Die Cashewnüsse über Nacht in kaltem oder (als eine schnellere Variante) 20–30 Minuten in heißem Wasser einweichen. Alternativ: 15 Minuten kochen.
2. Sobald die Cashewnüsse weich genug zum Pürieren sind, das Einweichwasser weggießen. Die Nüsse erneut mit frischem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und glatt pürieren.

Tipp

In ein sauberes, verschließbares Gefäß abgefüllt, hält sich die Cashew-Sour-Cream im Kühlschrank bis zu 1 Woche. Sie wird mit der Zeit immer dicker – zum Verdünnen einfach etwas ungesüßte pflanzliche Milch oder Wasser bis zur gewünschten Konsistenz unterrühren.



Vegane Käsesoße

15 Min.

Für 1 Glas

200 g Kartoffeln
 1 Karotte
 80 g Cashewnüsse
 300 ml Wasser (oder mehr
 nach Bedarf)
 1 TL Olivenöl (oder Rapsöl)
 1 Zwiebel (oder 2 TL Zwiebelpul-
 ver)
 3 Knoblauchzehen
 (oder 1 TL Knoblauchpulver)
 4 EL Hefeflocken (für den käsigen
 Geschmack)
 2 TL Senf (oder weiße Miso-Paste)
 1 TL Paprikapulver (optional)
 1 TL Salz (oder nach Belieben)
 2 TL Zitronensaft
 (oder weißer Essig)
 1 EL Tapiokastärke (optional)

1. Die Kartoffeln und die Karotte schälen und klein schneiden. Dann gemeinsam mit den Cashewnüssen und 300 ml Wasser in einen Topf geben. Etwa 10 Minuten kochen bzw. so lange, bis die Mischung weich genug zum Pürieren ist.

2. In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebel schälen, würfeln und mit einer Prise Salz ca. 3 Minuten anbraten. Dann den Knoblauch abziehen, hacken und hinzugeben. Eine weitere Minute braten. (Wenn du Zwiebel- und Knoblauchpulver verwendest, kannst du diesen Schritt auslassen.)

3. Sobald die Kartoffeln fertig gegart sind, den gesamten Topf-inhalt zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch, Hefeflocken, Senf, Paprikapulver, restlichem Salz und Zitronensaft vorsichtig in einen Mixer gießen und alles cremig pürieren. Dabei bei Bedarf mehr Wasser bis zur gewünschten Konsistenz hinzugeben. Die Soße anschließend abschmecken und evtl. nachwürzen.

4. Die Käsesoße kann sofort mit Pasta oder Gemüse oder einfach als Dip serviert werden. Wer es aber noch käsiger mag oder die Soße zum Überbacken verwenden möchte, kann noch 1 EL Tapiokastärke hinzumixen. Anschließend nochmals in den Topf gießen und unter Rühren 1–2 Minuten aufkochen, bis die Mischung eindickt und »käsig« ist.

Tipps und Variationen

- Ich verwende am liebsten Cashewnüsse, weil sie relativ geschmacksneutral sind. Du kannst sie aber auch durch andere Nüsse wie blanchierte Mandeln oder Macadamianüsse ersetzen.
- Eine nussfreie Variante lässt sich auch mit Sonnenblumenkernen oder Tahini (Sesammus) zubereiten. Allerdings wird sich dadurch der Geschmack verändern. Ansonsten wären auch veganer Frischkäse auf Sojabasis (statt Cashews) und ungesüßte Sojamilch (statt Wasser) eine gute nussfreie Option.
- Die Soße lässt sich prima im Voraus zubereiten, denn sie hält sich bis zu 1 Woche im Kühlschrank. Man kann sie aber auch einfrieren.



Tofu-Feta

5 Min. + Einweichzeit

Für 200g

200g fester Tofu
120ml Olivenöl
1 EL getr. Basilikum
1 EL getr. Oregano
1 TL getr. Thymian
2 Knoblauchzehen (gehackt)
1 ½ TL Meersalz
1 TL Paprikaflocken (optional)
1 TL ganze Pfefferkörner
(optional)

1. Den Tofu zunächst abtropfen lassen, dann trocken tupfen und in Würfel schneiden. Anschließend die Tofuwürfel in ein verschließbares Glas geben.
2. Restliche Zutaten für die Marinade miteinander verrühren. Dann die Marinade über die Tofuwürfel gießen und das Glas gut verschließen. Kräftig schütteln, sodass der Tofu gut mit der Marinade bedeckt ist. Den Tofu-Feta mindestens über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen (oder noch länger, denn je länger er ziehen kann, desto besser schmeckt er).

Tipp

Du kannst die Zutaten der Marinade nach Geschmack variieren. Auch 1 TL helle Miso-Paste, 2–3 EL Hefeflocken oder Sojasoße sind eine würzige Ergänzung. Für einen säuerlichen Geschmack etwas Essig oder Zitronensaft hinzufügen.





Vegane Mini-Mozzarella-Bällchen

35 Min. + Einweichzeit
Für 50 Stück

150 g Cashewnüsse
250 g Sojajoghurt
(ungesüßt)
1 ½ TL Salz
2 EL Hefeflocken (optional)
1 Spritzer Zitronensaft
(optional)
3 EL Tapiokastärke
1 EL Agar-Agar
(reines Pulver)
120 ml Wasser

1. Die Cashewnüsse 10 Minuten in Wasser weich kochen (oder über Nacht in Wasser einweichen). Anschließend abgießen und mit frischem Wasser abrausen.

2. Dann die abgetropften Cashewnüsse mit dem Sojajoghurt, Salz (und nach Belieben mit Hefeflocken und Zitronensaft) in einen Mixer geben und cremig mixen. Die Tapiokastärke hinzugeben und untermischen, sodass alles gut miteinander vermengt ist. Anschließend die Cashewcreme sofort in eine Schüssel umfüllen und den Mixer mit einem Silikon-Teigschaber auskratzen.

3. Das Agar-Agar in einem kleinen Topf mit 120 ml kaltem Wasser auflösen. Langsam aufkochen lassen und unter ständigem Rühren 2–3 Minuten köcheln (oder gemäß der Packungsanweisung).

4. Die Cashewcreme in den Topf geben und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Masse sehr zäh wird.

5. Eine große Schüssel mit eiskaltem Wasser bereitstellen. Mit einem Kugelausstecher Mozzarella-Bällchen aus dem Topf nehmen und vorsichtig ins Eiswasser geben. (Die Masse klebt sehr an den Fingern, daher sollte man einen zusätzlichen Teelöffel oder einen weiteren Kugelformer zur Hilfe nehmen).

Fortsetzung auf der
nächsten Seite ►



Tipps und Variationen

- Die Tapiokastärke verleiht dem Mozzarella eine zähe Konsistenz, wie bei echtem Käse, sodass sich diese Zutat nicht durch andere Stärke ersetzen lässt.
- Der vegane Mozzarella eignet sich auch zum Überbacken, denn er schmilzt, wenn er erhitzt wird.

6. Kurz im Eiswasser lassen, bis der Mozzarella fest geworden ist. Danach die Bällchen in einen verschließbaren Behälter legen und mit Salzwasser begießen. So halten sie sich im Kühlschrank bis zu 1 Woche.

Veganer Parmesan

5 Min.
Für 200 g

150 g Cashewnüsse
4 EL Hefeflocken
1 TL Meersalz
½ TL Knoblauchpulver

1. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine (oder Mühle) geben und so lange mixen, bis eine parmesanähnliche Konsistenz entsteht. Anschließend in ein sauberes, verschließbares Glas füllen und bis zu 3–4 Wochen im Kühlschrank lagern.



Easy-Tipps für Teig

Mit Mürbeteig und Hefeteig lassen sich viele tolle Leckereien zaubern! Leider denken viele, dass die Herstellung ziemlich aufwendig ist, dabei benötigen beide Teige nur wenige Grundzutaten und ein wenig Knetarbeit. Wenn du dich erst einmal dazu aufgerafft hast, es auszuprobieren, wirst auch du merken, dass es gar nicht schwierig ist. Um dir die »Angst« zu nehmen, liste ich hier einige Tipps und Tricks auf, wie du die Teige richtig vorbereiten kannst und was zu beachten ist, sodass nichts schiefgehen kann.

Mürbeteig

Mürbeteig ist ein sehr pflegeleichter Teig, der sich super vorbereiten und aufbewahren lässt. Er ist einfach und schnell gemacht, denn man braucht die Zutaten lediglich kurz zusammenkneten. Wichtig ist nur, dass man kalte Zutaten verwendet und den Teig nach dem Kneten ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lässt. Dadurch wird er fester und man kann besser mit ihm arbeiten. Andernfalls ist der Teig sehr klebrig und somit schwierig auszurollen. Fest in Folie eingewickelt, kann man ihn sogar bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder bis zu 3 Monate einfrieren. Zum Auftauen dann einfach über Nacht in den Kühlschrank legen.

Wieso sollte Mürbeteig vorgebacken werden?

Da Mürbeteig am besten schmeckt, wenn er knusprig gebacken ist, sollte man ihn bei einigen Rezepten auf jeden Fall »blindbacken«, also vorbacken. Da das Fett in dem Teig durch die Ofenhitze weich wird, kann es schnell passieren, dass der Teig an den Seiten der Backform einsackt. Um dies zu vermeiden, wird der Mürbeteig mit getrockneten Hülsenfrüchten (z. B. Reis, Bohnen, Kichererbsen) beschwert – was aber auch gar nicht so kompliziert ist, wie es vielleicht aussehen mag. Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung mit Bildern findest du in dem Rezept für die Pannacotta-Tarte (S. 215).

Fortsetzung auf der
nächsten Seite ►



Für eine herzhafte Quiche (S. 111: Tomaten-Quiche) könnte man den Mürbeteig theoretisch auch samt Füllung backen, aber das Ergebnis wird dann weniger kross, da der Boden wegen der relativ feuchten Füllung nicht gut durchgebacken werden kann. Ich finde es in diesem Fall nicht so schlimm, aber das ist auch eine Geschmackssache. Anders ist es bei einem Gebäck, wo die Füllung fester und nicht so flüssig ist, wie bei der Blaubeer-Pudding-Tarte mit Streuseln (S. 207). Bei diesem Rezept benötigt man keine Trockengewichte, sodass man den Teig samt Füllung knusprig backen kann! Probier es doch mal aus, denn es ist wirklich einfacher, als du denkst!

Hefeteig

Hefeteig benötigt im Gegensatz zu Mürbeteig ein wenig mehr Aufwand, dafür wird er aber schön luftig und fluffig. Eigentlich ist es auch nur die Knetarbeit, die Arbeit macht, denn der Rest »geht« ja von allein.

Warum muss man Hefeteig kneten?

Das Kneten ist wichtig, weil hierbei das kleberbildende Gluten aufquillt und zäh wird. Der Hefeteig bekommt dadurch die Fähigkeit, Gase zu halten und aufzugehen. Damit gehen verschiedene enzymatische Vorgänge einher, die letztendlich dafür sorgen, dass der Hefeteig wachsen kann.

Wieso braucht der Hefeteig Ruhezeit?

Um zu wachsen, braucht der Hefeteig im Anschluss Ruhe. Die meisten Hefeteige mögen es warm, aber nicht zu warm – um die 40 °C wäre optimal. Sobald er sich verdoppelt hat, kann er für das gewünschte Rezept verwendet werden – das dauert in der Regel 30 Minuten bis 1 Stunde.

Hefeteig vorbereiten

Du kannst den Hefeteig aber auch prima am Vortag laut Rezept kneten. Anschließend sofort nach dem Zusammenkneten mit einem Geschirrtuch abdecken und in den Kühlschrank legen. Die Hefe vermehrt sich im Kühlschrank nämlich langsamer, sodass der Teig nicht so schnell wächst. Am nächsten Tag den Teig ca. 20–30 Minuten vor der Zubereitung bei Zimmertemperatur gehen lassen und für das gewünschte Rezept verwenden.



Hefeteig einfrieren

Vom Hefeteig mache ich meistens gleich eine größere Menge, die ich dann portionsweise einfriere. Ich finde es nämlich sehr praktisch, wenn ich immer schnell einen selbst gemachten Hefeteig parat habe. So kann man am Wochenende im Handumdrehen eine schnelle Pizza oder Pizza-Taschen mit indischer Samosas-Füllung (S. 149) zubereiten und jederzeit ein veganes Naan-Brot (S. 151) als Beilage zum Curry frisch in der Pfanne ausbacken!

So geht's!

Den Hefeteig einfach laut Rezept kneten. (Bei dem Naan-Brot wird er etwas anders hergestellt als bei dem Grundrezept auf S. 149.) Dann mit etwas Mehl bestäuben, in einen Gefrierbeutel oder in eine Gefrierdose legen und einfrieren. Bei $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ hält er sich ca. 6 Monate. Vor der Weiterverarbeitung den Teig entweder über Nacht im Kühlschrank oder abgedeckt in einer Schüssel auftauen lassen. Anschließend den Hefeteig wie gewohnt gehen lassen und für das gewünschte Rezept verwenden.



