

Roxy Pope &
Ben Pook
von **SO VEGAN**

VEGAN

So easy!

100 Expressgerichte,
die wirklich schnell
auf dem Tisch stehen

riva

Roxy Pope &
Ben Pook

von **SO VEGAN**

VEGAN

So easy!

100 Expressgerichte,
die wirklich schnell
auf dem Tisch stehen



Roxy Pope &
Ben Pook

von **SO VEGAN**

VEGAN

So easy!

100 Expressgerichte,
die wirklich schnell
auf dem Tisch stehen

riva

WELTKOMMEN BEI »SO VEGAN«

6 ————— 15

HÖCHSTENS 15 MINUTEN

17 ————— 69

15–30 MINUTEN

71 ————— 139

MİNDESTENS 30 MINUTEN

141 ————— 179

DESSERTS

181



209

NÄHRWERTTABELLE

210



215

REGISTER

216



221

DANKSAGUNG

222



223

WILLKOMMEN BEI »SO VEGAN«

Wir sind Roxy und Ben alias SO VEGAN – ein Paar, das seine Energie aus pflanzlicher Nahrung schöpft. Wir sind schlicht davon überzeugt, dass sich das Essen, für das wir uns entscheiden, positiv auf unsere Gesundheit und auf den Planeten auswirken kann. Aber kein x-beliebiges Essen. Wir reden von veganen Gerichten, die mit minimalem Aufwand sehr viel Geschmack bieten.

Wie viele andere auch denken wir fast ständig ans Essen. Wir wachen morgens auf und überlegen, mit welchen Köstlichkeiten wir uns an diesem Tag verwöhnen werden. Ein Grund dafür ist vermutlich, dass wir einen großen Teil der Wachstunden in der Küche verbringen. Vor allem aber sind wir überzeugt davon, dass Kochen ein Hobby ist, das Spaß bereiten kann und sollte! Wir Menschen verbringen damit eine Menge Lebenszeit, es gibt also keinen Grund, warum wir nicht versuchen sollten, das Beste draus zu machen.

Nur allzu oft wird allerdings so getan, als sei es kompliziert und zeitaufwendig, nahrhafte vegane Kost zuzubereiten, und dann fällt es schwer, sie zu genießen. Deswegen findest du in diesem Buch 100 supereinfache Gerichte zum Mittag- oder Abendessen, inklusive einiger Desserts, die dir das Leben erheblich erleichtern werden. Es geht um unkomplizierte und schnelle Mahlzeiten, die nicht nur dir und dem Planeten guttun, sondern ganz einfach Spaß bereiten.

Mit diesem Gedanken im Sinn haben wir entschieden, das Buch entsprechend der Zubereitungszeit eines Gerichts in vier Kapitel zu unterteilen: »Höchstens 15 Minuten«, »15–30 Minuten«, »Mindestens 30 Minuten« und »Desserts«.

Wir wünschen uns, dass du dieses Buch aufschlägst und rasch Gerichte findest, die sich nahtlos in dein geschäftiges Leben einfügen. So kannst du deine Rezepte leicht planen und weißt, wie lange es dauert, sie zu kochen. Du brauchst ein superschnelles Abendessen für werktags? Schau direkt im Kapitel »Höchstens 15 Minuten«. Freunde oder Verwandte sollen am Sonntag beeindruckt werden? Sieh bei »Mindestens 30 Minuten« nach. Außer den Desserts sind alle Rezepte leckere Mahlzeiten, die Mittag- oder Abendessen sein können, oft sogar beides.

Unsere Kochphilosophie folgt ein paar simplen Grundsätzen: Wir möchten Menschen anregen, veganes Essen zu kochen, das leicht zu beschaffen und nahrhaft ist – und schmecken soll es auch. Diese Leitprinzipien sind der Rahmen, der all unsere Rezepte prägt, du kannst also viele bezahlbare Gerichte erwarten, bei denen dir das Wasser im Mund zusammenläuft, deren Zutaten einfach zu bekommen sind und die oft sehr proteinhaltig sind oder problemlos glutenfrei zubereitet werden können.

Und wir haben dieses Buch erarbeitet, weil es noch nie wichtiger war, mehr pflanzliche Kost zu essen. Viele Studien haben gezeigt: Wenn wir die Menge an Fleisch und Milchprodukten, die wir verzehren, reduzieren und sie durch pflanzliche Nahrungsmittel ersetzen, kann uns das im Kampf gegen die Klimakrise ein großes Stück weiterhelfen. Unsere Plattform – SO VEGAN – gibt es, weil wir dir die Tools an die Hand geben möchten, mit denen du dieser Herausforderung begegnest. Dieses Buch ist der nächste Schritt in dieser Mission.

Lass dieses Buch also deine Toolbox sein, gut gefüllt mit praktischen Rezepten. Sie helfen dir, gesünder zu essen und zugleich den Planeten zu schonen. Und dabei genießt du eines der schönsten Vergnügen im Leben: das Kochen.



GRUNDLEGENDE VERÄNDERUNGEN DER LETZTEN JAHRE

Bezogen auf das Private: Wir haben eine Familie gegründet! SO VEGAN hat nun zwei Mini-Mitglieder, die auf die Namen Maya und Esi hören – und unseren Projekten immer gern die Show stehen. Außerdem sind wir in ein neues Küchenstudio in Peckham im Südosten Londons umgezogen. Dort wurden alle Rezepte für dieses Buch entwickelt. Und schließlich haben wir unsere eigene SO-VEGAN-Rezepte-App gestartet, die von unserer wundervollen Community sehr gut angenommen wird.

Mit Blick auf den größeren Zusammenhang hat sich in der Welt um uns herum ebenfalls viel verändert. Die Gesellschaft ist immer noch dabei herauszufinden, wie man sich am besten von der Pandemie erholt, und wir stecken mitten in einer Krise der Lebenshaltungskosten, wodurch viele Menschen Gefahr laufen, in existenzielle Probleme zu geraten.

Gerade jetzt gibt es viel Unsicherheit. Doch Kochbücher sind ja faszinierenderweise oft nicht nur Momentaufnahmen, sondern sie zeigen auch nützliche Wege auf, wie wir einige Hürden angehen können, vor denen wir stehen. Wir sind zutiefst überzeugt, dass auch VEGAN: SO EASY ein solches Kochbuch ist.

Als wir im Jahr 2016 mit SO VEGAN begannen, hatten wir nicht wirklich bedacht, welche Art von Essen es sein sollte – wir wollten einfach leckere vegane Mahlzeiten kreieren. Instinktiv haben wir auch Rezepte entwickelt, die leicht zuzubereiten waren. Warum? Weil wir selbst immer genau so gekocht haben. Wir sind vom Essen völlig begeistert. Das heißt aber nicht, dass wir mehr Zeit in der Küche verbringen wollen als notwendig, vor allem nicht nach einem langen Arbeitstag.

Machen wir einen Sprung in die Gegenwart: Unsere Einstellung hat sich nicht verändert. Jetzt allerdings treibt uns die Mission an, die Welt gesünder und glücklicher zu machen. Soweit es uns betrifft, schließt dies ein, schmackhaftes, nahrhaftes veganes Essen für alle Menschen verfügbar zu machen.

Auf diesen Seiten wirst du also Rezepte entdecken, die nicht nur praktisch und bezahlbar sind, sondern die deinem Körper auch viele der Nährstoffe geben, die er braucht, damit du dich gut fühlst. Es sind einfache Gerichte aus Zutaten, die du in deinem heimischen Supermarkt bekommen kannst, nicht in rätselhaften und teuren Geschäften.

Diese Verfügbarkeit ist uns am allerwichtigsten. Es geht darum, Barrieren abzubauen und viele Menschen zu ermutigen, weniger Fleisch- und Milchprodukte zu verzehren und stattdessen auf mehr vegane Lebensmittel umzustellen. Das ist mit Abstand eine der wirkungsvollsten Möglichkeiten, wie wir positiv auf den Planeten einwirken können.

Außerdem wirst du ein paar Rezepte für Familien finden, in denen kleine Mänder zu füttern sind – und wir bemühen uns, dies in den Beschreibungen unter den Rezepttiteln hervorzuheben. Wir selbst versuchen, möglichst oft als Familie gemeinsam zu essen, auch wenn es manchmal umständlich ist. Einige unserer Familien-Lieblingsessen haben in dieses Buch gefunden, zum Beispiel unsere Tomaten-Fenchel-Makkaroni-Suppe (Seite 165) und das Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry mit Kurkuma (Seite 103).

Hoffentlich spürst du beim Blättern durch diese Seiten, wie viel Spaß uns die Arbeit an dem Buch bereitet hat. Aus mehreren Gründen haben wir in den letzten Jahren ausgiebig über die Dinge nachgedacht, die uns am wichtigsten sind. Ständig werden wir daran erinnert, was für eine bedeutsame Rolle das Essen in unseren gemeinsamen Erfahrungen spielt, und genau deswegen finden wir darin so viel Freude.

Esskultur – ob man zu Hause um einen Esstisch sitzt, beim Lieblings-Take-away etwas bestellt oder die Welt bereist, um neue Küchen kennenzulernen – bringt Menschen in einer Art und Weise zusammen, die sich heute so kostbar anfühlt wie lange nicht mehr.

Bei jeder Gelegenheit, von den Rezepten und Fotografien bis zum Layout dieser Seiten, haben wir versucht, dieses Gefühl der Freude und Erfüllung mit einfließen zu lassen, so sehr es uns möglich war. Denn wir hoffen, dass das Buch dir bei solchen in Gemeinschaft erlebten Momenten nutzen wird. Es gibt nichts Wichtigeres als diese Zeiten.

Wenn wir anderen dieses Buch beschreiben, sagen wir oft, es feiere veganes Essen. Genauer gesagt könnte man vermutlich sagen, es feiert unsere Version von veganem Essen: herrlich nahrhaft, höllisch lecker und – du kannst es dir denken – supereasy.

Ganz herzlich grüßen dich,

ROXY UND BEN





WORAUF DU ACHTEN SOLLTEST

Du wirst im Buch auf die Hinweise am Seitenende stoßen. Wir kennzeichnen damit Rezepte, die eine gute Proteinquelle, glutenfrei oder tiefkühlgeeignet sind oder in nur einem einzigen Kochgerät zubereitet werden. Die Tags sollen dir helfen, die Kapitel schnell zu überfliegen und Mahlzeiten zu finden, die deinen Bedürfnissen entsprechen.

In unseren Rezepten werden viele gesunde Nahrungsmittel verwendet. Das bedeutet entweder, dass sie schon glutenfrei sind, oder dass sie mit einer oder zwei kleinen Anpassungen schnell glutenfrei sein können. Und wir erklären, wie das geht. Entsprechend können Bestandteile eines Gerichtes tiefkühlgeeignet sein oder nicht und daher erläutern wir, wo es notwendig ist, was du einfrieren kannst.

Für Gerichte mit der Kennzeichnung »1 Kochgerät« wird nur ein einziges Utensil zum Kochen oder Backen verwendet. In der Vorbereitung können dabei auch mehrere Schüsseln oder ein Mixer zum Einsatz kommen, aber wichtig ist, dass alles in nur einem Gefäß oder auf einem Blech gegart wird.

Wenn du die Nährwertinformation für ein Rezept erfahren möchtest (zum Beispiel den Proteingehalt oder die Kalorien pro Portion), schau hinten ins Buch. Dort findest du eine Tabelle, in der all dies detailliert für dich aufgelistet ist.

Wir sind seit acht Jahren vegan, das heißt, wir haben uns gründlich und wahrhaftig zum Tofu und seinen Möglichkeiten bekehrt. Du wirst diese unterschätzte Zutat in Nudelgerichten, Currys und sogar auf Toast entdecken. Wir verwenden fast immer extrafesten Tofu, der nicht gepresst werden muss, und verkürzen dadurch die Vorbereitungszeit. Bei den meisten extrafesten Sorten muss der Tofublock lediglich abtropfen, doch wenn dein Tofu weich und vollgesogen ist, musst du ihn 10 bis 20 Minuten unter einem schweren Gegenstand auspressen oder bis das meiste Wasser ausgetreten ist.

Vegane Joghurts und Sahne sind in den letzten Jahren sehr weit gekommen. Mittlerweile stehen einige Marken zur Auswahl, aber es ist nützlich, wenn man weiß, welche Ausführungen beim Nachkochen unserer Rezepte am besten sind. Generell lautet die Faustregel: Joghurt und Sahne auf Haferbasis sind normalerweise nicht so süß wie Versionen auf Sojabasis. Im Ergebnis finden wir, dass sie unseren Gerichten ein ausgewo-

generes Aroma verleihen, und nehmen unsere bevorzugte Wahl (Hafer oder Soja) jedes Mal als Vorschlag auf, wenn sie in unseren Rezepten auftauchen.

Sofern dein Budget es erlaubt, möchtest du vielleicht für einige qualitativ hochwertige Zutaten, die in diesem Buch häufig verwendet werden und die Gerichte wahrhaftig aufwerten, etwas mehr ausgeben. Es wurde schon viel über die Verwendung von hochwertigem Salz und Pfeffer gesagt und welcher großen Unterschied dies bewirkt. Wir nehmen am liebsten Meersalz und schwarzen Pfeffer frisch aus der Mühle.

Wenn wir mit Olivenöl kochen, verwenden wir eine raffinierte Version, die einen höheren Rauchpunkt hat, also nicht so schnell anbrennt. Wenn wir jedoch am Ende des Kochvorgangs Olivenöl hinzugeben, zum Beispiel in einem Salatdressing oder zum Bestreuen von Pasta, nehmen wir sehr gerne natives Olivenöl. Es ist nicht raffiniert und das Öl bewahrt viele feine Aromen, die ein Gericht komplett verwandeln können.

Doch wie bei all diesen Vorschlägen empfehlen wir zu verwenden, was du schon in der Küche hast und was dein Budget nicht sprengt.









HÖCHSTENS 15 MINUTEN

TOMATEN-BUTTERBOHNEN-SALAT MIT SUMACH

Sumach ist ein ungeheuer vielseitiges Gewürz mit zitrusartigem Aroma, und wenn wir es nicht in Salatdressings geben, verwenden wir es bei geröstetem Gemüse oder streuen es auf warme Fladenbrote. Falls du keine Fleischtomaten findest, gehen auch andere Tomaten – achte nur darauf, dass sie sehr reif sind. Dieser Salat ist fantastisch sowohl allein als leichte Mahlzeit oder als Bestandteil eines großen Essens.

EQUIPMENT: **GROSSE SCHÜSSEL / BACKBLECH**

FÜR **3–4 PORTIONEN** / VORBEREITUNG: **5 MINUTEN** / KOCHZEIT: **10 MINUTEN**

200 g Krustenbrot, gewürfelt
 Olivenöl
 Salz und Pfeffer
 3 Datteln, ohne Kern, gehackt
 1 EL Balsamicoessig
 2 TL Sumach
 3 Fleischtomaten (750 g),
 in dünne Scheiben
 geschnitten
 2 Schalotten, abgezogen, in
 dünne Ringe geschnitten
 1 Dose à 400 g Butterbohnen,
 abgossen und abgspült
 1 große Handvoll frische
 Minze (20 g), Blätter
 gezupft, sowie etwas mehr
 als Topping

- 1** Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 6) vorheizen. Die Brotwürfel mit einem Spritzer Olivenöl und je etwas Salz und Pfeffer in eine große Schüssel geben. Vermengen, dann auf ein Backblech geben und 10 Minuten backen oder bis sie goldbraun sind.
- 2** In derselben Schüssel 4 EL Olivenöl mit den Datteln, dem Essig und 1½ TL Sumach vermischen. Tomaten, Schalotten und Bohnen hinzugeben, dann die Minzeblätter klein zupfen und mit dem gebackenen Brot ebenfalls in die Schüssel geben. Den Salat behutsam mit den Fingern vermengen.
- 3** Auf einem großen Teller servieren und den restlichen ½ TL Sumach sowie ein paar zusätzliche Minzeblätter darauf verteilen.



CURRY MIT ZITRONENGRAS UND KOKOS

Dies ist unser Lieblingscurry, wenn wir in den wärmeren Jahreszeiten ein etwas leichteres Gericht möchten. Wer keine Küchenmaschine oder keinen Mixer hat, kann Mörser und Stößel verwenden oder die Zutaten einfach so fein wie möglich hacken. Spare nicht an den frischen Kräutern, denn sie geben diesem Gericht viele Aromen.

EQUIPMENT: **MIXER ODER KÜCHENMASCHINE / WOK ODER BRATPFANNE / TOPF**
FÜR **3 PORTIONEN** / VORBEREITUNG: **10 MINUTEN** / KOCHZEIT: **5 MINUTEN**

- 5 Knoblauchzehen, gehäutet
 - 1 Daumenlänge frischer Ingwer (30 g), geschält
 - 3 Stängel Zitronengras, ohne äußere Blätter, grob zerkleinert
 - 2 grüne Chilischoten
 - 1 große Handvoll frisches Thai-Basilikum oder gewöhnliches Basilikum (20 g) sowie etwas mehr zum Garnieren
 - 1 Bund frischer Koriander (30 g) sowie Koriander zum Garnieren
 - ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 - 2 Dosen Kokosmilch à 400 ml
 - Pflanzenöl
 - Salz und Pfeffer
 - 160 g Reismudeln
 - 150 g Zuckerschoten
 - 1 Karotte, geschält, in lange Streifen geschnitten
- 1** Für die grüne Paste Knoblauch, Ingwer, Zitronengras, 1 Chilischote (wer nicht gern scharf isst: ohne Kerne), Basilikum, Koriander und Kreuzkümmel mit 4 EL Kokosmilch in einen Hochgeschwindigkeitsmixer oder eine Küchenmaschine geben und zu einer glatten Masse verarbeiten.
 - 2** Einen Wok oder eine Bratpfanne auf hoher Stufe aufsetzen und etwas Öl darin erhitzen. Die grüne Paste hineingeben und 1 Minute braten, dann die restliche Kokosmilch zugießen und ein paar Minuten erwärmen, bis alles heiß ist. Kosten und nach Belieben großzügig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - 3** Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen.
 - 4** Zuckerschoten und Karottenstreifen in den Wok geben und 30 Sekunden kochen. Nun die Nudeln in Schüsseln füllen und das Curry darübergießen. Zum Schluss die zweite grüne Chilischote in Ringe schneiden und mit etwas Koriander und Basilikumblättern auf das Curry streuen.

