

Vegan & lecker

60 Rezepte für jeden Tag

Dunja Gulin

Fotos von William Reavell

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Aus dem Englischen übersetzt
von Renate Christ

Alle Rechte vorbehalten
© der deutschen Ausgabe 2015 Jan Thorbecke
Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem Titel
„The Vegan Pantry“ 2014 erschienen bei
Ryland Peters & Small, London
© Text Dunja Gulin, Design und Fotografie
Ryland Peters & Small 2014

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Gedruckt in China
ISBN 978-3-7995-0580-2





Inhalt

- 7 Einführung
- 10 Grundlagen
- 29 Frühstück und Brunch
- 47 Hauptgerichte
- 69 Vorspeisen, Snacks und Pausenmahlzeiten
- 83 Salate
- 97 Saucen und Dips
- 111 Suppen und Eintöpfe
- 125 Etwas Süßes
- 142 Register



Einführung

Ich weiß, dass die Einführungen in meinen Büchern etwas länger sind als üblich, aber ich bin davon überzeugt, dass Ihnen das Kochen und die Auswahl der Zutaten viel leichter fallen, wenn Sie das Prinzip meiner Rezepte begreifen. Auch werden Sie das Gefühl haben, dass Sie nicht einfach nur den Rezepten folgen, sondern die Bausteine verstehen, mit denen Sie Ihre eigenen Gerichte kreieren können, ohne Angst haben zu müssen, dass etwas schief geht.

Meine Reise zu gesundem Essen begann als Teenager und führte mich zu vegetarischen, veganen und makrobiotischen Rezepten, die ich probierte und liebte. Während meines Studiums fand ich die Zeit, Kochkurse zum Thema „Natürliches Kochen“ zu besuchen, bei denen es hauptsächlich um makrobiotisches Essen ging. Nach meinem Universitätsabschluss führte mich meine Begeisterung für gesundes Kochen hin zu meiner Leidenschaft: verschiedene Kochweisen und -philosophien miteinander zu kombinieren, um eine gesunde Koch- und Ernährungsweise zu schaffen mit dem Ziel, das Beste zu essen, was die Natur zu bieten hat, basierend auf persönlicher Einstellung und gesundem Menschenverstand. Deshalb ist dieses Kochbuch in Wirklichkeit eine Verschmelzung verschiedener Kochweisen (vegan, makrobiotisch und roh), die sich meiner Meinung nach ganz toll ergänzen und für Ausgewogenheit in meiner Ernährung sorgen. Selbstverständlich enthält dieses Buch ausschließlich rein vegane Rezepte, was aber nicht bedeutet, dass Sie ein strenger Veganer sein müssen, um sie zu genießen.

Manche Leute glauben, dass sie allein davon gesund bleiben, dass sie tierische Produkte meiden. Leider muss ich dem widersprechen. Es gibt eine Reihe veganer Lebensmittel – weißes Brot, raffiniertes Zucker, Margarine und texturiertes Soja (Sojafleisch) –, die auf lange Sicht negative Auswirkungen auf die Gesundheit

haben können, wenn man sie häufig zu sich nimmt. Es müssen also noch andere Kriterien auf ein Lebensmittel zutreffen, damit es als gesund bezeichnet werden kann, als nur das eine, dass es vegan ist. Es muss auch so naturbelassen wie möglich sein, weil naturbelassene Lebensmittel um ein Vielfaches nahrhafter sind.

Unser Körper ist immer darauf bedacht, eine gewisse Balance zu erreichen. Nach übermäßigem Fleischkonsum verlangt der Körper zum Beispiel nach Eiscreme, und auf einen salzigen Cheeseburger muss süße Limonade folgen. Irgendwann ist der Körper jedoch durch diese abwechselnden Extreme so erschöpft, dass ernsthafte Gesundheitsprobleme auftreten können.

Nun, was passiert, wenn Sie tierische Produkte weglassen, aber weiterhin stark industriell verarbeitete Lebensmittel zu sich nehmen? Höchstwahrscheinlich entsteht ein Ungleichgewicht! Es ist eigentlich ganz einfach: Im Zusammenhang mit Ihrer Entscheidung, vegan zu leben, müssen Sie auch Ihre Auswahl anderer Lebensmittel hinterfragen, bestimmte Ersatzprodukte verwenden und industriell verarbeitete Lebensmittel aus Ihrer Ernährung verbannen, um gesund zu bleiben. Auf den folgenden Seiten verrate ich Ihnen, wie Ihnen das gelingen kann.

Ich hoffe, Sie genießen diese wunderbare Reise, bei der ich Ihnen über die Schulter schauen und Ihnen Tipps und Tricks verraten werde, falls einmal etwas schief geht, denn:

„Niemand, der kocht, kocht allein. Selbst die einsamste Köchin ist in ihrer Küche umringt von Generationen von Köchen der Vergangenheit, den Ratschlägen und Menüs von Köchen der Gegenwart und der Weisheit von Kochbuchautoren.“ (Laurie Colwin)

Ganz von vorn beginnen

Es ist ein äußerst befriedigendes Gefühl zu wissen, dass die Lebensmittel, die man täglich zum Kochen verwendet, direkt aus der Natur kommen. Ihren Körper mit reinen, natürlichen Lebensmitteln zu ernähren, ist die beste Investition, die Sie tätigen können, und bringt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung Gesundheit und Freude auf vielen verschiedenen Ebenen.

Organisieren Sie sich

Vielleicht kennen Sie Menschen, die im Nullkommanichts ein Festessen auf die Beine stellen und den Eindruck erwecken, Kochen sei die einfachste Sache der Welt. Nun, das bestgehütete Geheimnis aller begabten Küchenchefs und Köche ist eine gute Vorbereitung! Lassen Sie Ihre Lebensmittel einweichen, dampfgaren oder keimen, während Sie duschen, putzen, bügeln, lesen oder mit Ihren Kindern spielen – nicht alle Abläufe beim Kochen müssen ständig überwacht werden. Auf diese Weise haben Sie nicht das Gefühl, dass Kochen zu viel Zeit kostet. Das Schlimmste ist, hungrig nach Hause zu kommen und nichts vorbereitet zu haben, weil das zu einem Besuch in der Bäckerei gegenüber oder zum unvermeidlichen Anruf beim Pizzaservice führt. Versuchen Sie also immer gegartes Getreide oder gegarte Bohnen im Kühlschrank zu haben oder Proteine wie Seitan, Tofu oder Tempeh, die Sie ganz einfach in schnelle und gesunde Mahlzeiten verwandeln können, indem Sie ein bisschen frisches Gemüse und etwas Öl hinzufügen und das Ganze erwärmen. Ich sage meinen Studenten immer, dass Organisationsfähigkeit

genauso wichtig ist wie Kochkenntnis – eine gute Planung ist schon die halbe Arbeit!

Selbst wenn Sie einen recht vollen Terminkalender haben und gelegentlich zu Konserven greifen, um den Kochvorgang zu beschleunigen, sollten Sie bedenken, dass auch die hochwertigsten Bio-Lebensmittel aus der Dose viel von ihren Vital- und Nährstoffen verloren haben. Eine gute Möglichkeit, um sicherzustellen, dass Sie die richtige Menge an Nährstoffen erhalten und gleichzeitig Ihre tägliche Zeit in der Küche reduzieren, ist es, ein paar Lebensmittel vorzuzukochen, wenn Sie die Zeit dazu haben, und sie als Basis für Ihre Gerichte zu verwenden, wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen. Getreide und Hülsenfrüchte halten, wenn man sie separat kocht, im Kühlschrank 2–4 Tage lang. So können Sie im Voraus planen.

Kochen ist wie ein Puzzlespiel: Jeder Teil des Kochprozesses ist wie ein kleines Puzzleteil, und mit Geduld und Erfahrung sind Sie irgendwann in der Lage, wunderschöne und kreative Gemälde auf Ihren Teller zu zaubern, die Sie mit allen Sinnen genießen können!



Tofu-Rührei

Ich kenne niemanden, der diese leckere Art, Tofu zu verwenden, nicht mag. Vor allem ehemalige Eier-Liebhaber mögen das Gericht besonders gerne, weil es in Aussehen und Geschmack normalem Rührei sehr ähnlich ist. Ehrlich gesagt schmeckt es viel besser als Rührei. Da Sie viele verschiedene Arten von Gemüse, Kräutern und Gewürzen verwenden können, ist dieses Rezept hier nur ein Vorschlag für den Frühling, wenn es Spargel im Überfluss gibt. Ich bereite das Gericht immer in einem großen gusseisernen Wok zu, aber man kann auch eine normale Pfanne mit dickem Boden verwenden.

150 g frische Shiitake-Pilze
4 EL Olivenöl
120 g Zwiebeln, halbiert und
in dünne Scheiben
geschnitten
½ TL Meersalz
80 g geputzter grüner Spargel,
diagonal in Stücke
geschnitten (bei wildem
Spargel nur die weichen
Spitzen verwenden)
2 EL Tamari
½ TL Kurkumapulver
300 g frischer Tofu, mit der
Gabel zerdrückt
4 EL Wasser bei Bedarf
1 TL dunkles Sesamöl
½ TL getrockneter oder 2 EL
frischer Basilikum
Zerstoßener schwarzer Pfeffer

2-3 Portionen

Die Pilze zunächst der Länge nach halbieren, dann in feinere Spalten schneiden. Olivenöl, Zwiebeln und Salz in den Wok oder die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten, währenddessen kräftig rühren, damit nichts anhängt.

Pilze, Spargel, Tamari und Kurkuma hinzufügen und mit zwei Holzlöffeln weiter rühren. Wenn die Pilze ein bisschen Tamari aufgenommen haben, die Hitze erhöhen, den Tofu hinzufügen und unter Rühren weitere 1-2 Minuten braten. Der Tofu sollte jetzt eine einheitliche gelbe Farbe haben. Jetzt können Sie etwas Wasser hinzufügen, um das Ganze saftiger zu machen, und ein paar Minuten weitergaren. Ob Sie Wasser benötigen oder nicht, hängt vom Tofu ab – weichere Sorten sind recht feucht und brauchen auch gegen Ende des Garprozesses kein Wasser.

Sesamöl und Basilikum untermischen, mit Pfeffer würzen und warm mit einem leckeren Salat und ein paar Scheiben getoastetem, selbst gebackenem Brot servieren.



Tofu-Curry und Chapatis

Das ist mein absolutes Lieblings-Curry! Sie sollten den Tofu auf jeden Fall zuvor marinieren und frittieren, weil das hinsichtlich Geschmack und Konsistenz sehr viel ausmacht. Ich koche das Gericht oft für Gäste und alle sind gleich hin und weg.

290 g frischer Tofu, in 2 cm große Würfel geschnitten
5 EL Sonnenblumen-, Kokos- oder Olivenöl
180 g Zwiebeln, gewürfelt
2 EL frischer Ingwer, fein gerieben
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 TL Currypulver (oder Currypaste)
1–2 Msp Chilipulver
1 TL Kurkumapulver
1 EL Tomatenmark
½ TL Meersalz
300 ml Wasser
1 TL Kuzu, Pfeilwurzelmehl oder Speisestärke
2 EL Koriandergrün, Petersilie oder Schnittlauch, frisch gehackt, zum Garnieren

Chapatis

150 g Vollkorn-Weizenmehl
150 g Weizenmehl Type 405
½ TL Meersalz
2 EL Sonnenblumenöl
140 ml lauwarmes Wasser

2–3 Portionen

Für die Zubereitung des Tofus siehe S. 23. Statt der 2 Teelöffel Kräuter oder Gewürze Ihrer Wahl fügen Sie 1 Teelöffel Currypulver, ½ Teelöffel gemahlene Koriander und ½ Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel hinzu. Nach Rezept marinieren und frittieren.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie duften. Alle Gewürze, das Tomatenmark und das Salz hinzufügen und unter Rühren leicht bräunen lassen. Die marinierten und frittierten Tofuwürfel unterrühren, dann das Wasser hinzufügen und den Deckel auflegen. Zum Kochen bringen, nochmals umrühren, die Hitze reduzieren und 5–10 Minuten lang kochen lassen. Ggf. noch etwas Wasser hinzufügen. Zum Schluss Kuzu, Pfeilwurzelmehl oder Speisestärke mit ein wenig kaltem Wasser verrühren, zum Curry geben und unter Rühren nochmals aufkochen lassen. Garnieren Sie das Curry mit den Kräutern und servieren Sie dazu Basmatireis und/oder Chapatis.

Für die Chapatis Mehle, Salz und Öl in einer Schüssel mit einem Schneebesen vermischen. Das Wasser nach und nach hinzufügen und so lange kneten, bis ein glatter, mittelfester, formbarer Teig entsteht (je nach Bedarf kann ein bisschen mehr Mehl oder Wasser hinzugefügt werden). Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 15 Minuten lang ruhen lassen.

Den Teig in 10 gleich große Portionen teilen und auf einer Arbeitsfläche zu glatten Kugeln formen. Die Teigkugeln mit Mehl bestäuben und mit einem Nudelholz zu runden Fladen mit 13 cm Durchmesser ausrollen. Bei Bedarf mit noch mehr Mehl bestäuben, damit der Teig nicht festklebt.

Eine Pfanne auf mittlerer Stufe heiß werden lassen. Einen Teigfladen in die Pfanne legen und umdrehen, sobald auf der Oberseite „Beulen“ entstehen. So lange braten, bis wieder Beulen entstehen, ein letztes Mal umdrehen und noch kurz in der Pfanne lassen. Nicht braun werden lassen. Das Chapati mit Ofenhandschuhen an den Rändern behutsam nach unten drücken, dann sollte es in der Mitte aufgehen. Die restlichen Chapatis auf dieselbe Weise backen. Sofort servieren.



Polenta-Flammkuchen

In jedem meiner Kochbücher gibt es mindestens ein Rezept mit Polenta, und dieses Buch ist keine Ausnahme! Dieses optisch ansprechende Gericht ist knusprig, steckt voller sommerlicher Aromen und ist geradezu ein Gedicht für Ihre Geschmacksknospen. Aussehen und Konsistenz erinnern mich an den Flammkuchen, den ich zum ersten Mal in einem kleinen Strandlokal auf Helgoland probiert habe. Dies hier ist meine glutenfreie und vegane Version, die Ihnen hoffentlich schmeckt!

750 ml Wasser
½ TL Meersalz und zusätzlich zum Würzen
160 g Polenta
100 g Zucchini, geraspelt
50 g Zwiebeln, fein gewürfelt
70 g geräucherter Tofu, fein gerieben
Zerstoßener schwarzer Pfeffer
2-3 feste Tomaten
Olivenöl zum Beträufeln und Servieren
½ TL getrockneter Basilikum
Frisches Basilikum zum Garnieren
Eine 35 x 25 cm große Auflauf- oder Backform, gut geölt

2-3 Portionen

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Wasser zum Kochen bringen, ½ Teelöffel Meersalz hinzufügen und die Polenta mit einem Schneebesen einrühren. Die Hitze reduzieren und die Polenta zugedeckt 15 Minuten lang kochen lassen. Sie muss nicht umgerührt werden.

Die Zucchini raspel etwas salzen, 5 Minuten ziehen lassen und anschließend so viel Flüssigkeit wie möglich herausdrücken. Zwiebeln, Zucchini und Tofu unter die gegarte Polenta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Polentamasse in die geölte Auflauf- oder Backform füllen, die Oberfläche glatt streichen. Die Tomaten in 5 mm dicke Scheiben schneiden und überschüssigen Saft und Kerne entsorgen. Die Tomatenscheiben in einer Schicht auf die Polenta legen und mit Olivenöl beträufeln, mit Salz, getrocknetem Basilikum und Pfeffer nach Belieben bestreuen. 20-25 Minuten lang backen, bis die Polenta goldbraun ist und die Tomatenscheiben gut durch sind. Etwas abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden und mit frischem Basilikum, einem großen Schuss Olivenöl und ein wenig intensiver oder „falscher“ Tomatensauce (S. 99 bzw. 100) servieren.

Sie können dieses Rezept variieren, indem Sie die Polenta statt mit Tomaten mit in dünne Scheiben geschnittenen Zucchini, Paprika oder Auberginen belegen. Bon appétit!





Pinkfarbener Quinoasalat mit Fenchel und Arame

Wenn man an jedem Tag der Woche einen Teller voller lebendiger Farben genießt, dann hält einen das innerlich und äußerlich gesund. Für diejenigen, die rohe Rote Bete nicht so gern mögen: Ich verwende nur eine kleine Menge davon, die man kaum schmeckt, die dem Salat aber eine beeindruckend leuchtende Farbe verleiht.

- 170 g Quinoa
- ¼ TL Salz
- 130 g Fenchel, in dünne Scheiben geschnitten
- 3 EL Zitronensaft
- 20 g getrocknete Arame-Streifen
- 1 TL Tamari
- ½ kleine Rote Bete, fein gerieben
- 1 EL Umeboshi-Essig
- 3 EL Sesamöl
- 3 Frühlingszwiebeln, klein geschnitten
- 2 EL Sonnenblumenkerne, ohne Fett geröstet (optional)

2 Portionen

400 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Quinoa waschen, gut abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz ins kochende Wasser geben. Die Hitze reduzieren und 20 Minuten lang zugedeckt köcheln lassen, bis das Wasser vollständig verdampft ist.

Den in Scheiben geschnittenen Fenchel in eine Schüssel geben, 2 Esslöffel Zitronensaft und ½ Teelöffel Salz hinzufügen und mit den Händen gut drücken, bis der Fenchel anfängt, Wasser abzugeben.

Um die Arame zu garen, die Streifen in einen kleinen Topf geben, 450 ml Wasser hinzufügen und ohne Deckel aufkochen. Die Hitze reduzieren, den Deckel halb auflegen und die Arame 15 Minuten lang kochen lassen. Überschüssiges Wasser abgießen, Tamari hinzufügen und unter kräftigem Rühren bei milder Hitze verdampfen lassen.

Die geriebene Rote Bete in einer großen Salatschüssel mit dem Essig vermischen, der die Farbe noch intensiviert. Gekochten Quinoa, restlichen Zitronensaft, 4 Esslöffel gekochte Arame und das Öl hinzufügen. Fenchel und Frühlingszwiebeln erst unmittelbar vor dem Servieren untermischen. Bei Bedarf mit Salz und Zitronensaft nachwürzen. Zum Schluss mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Grüne Cremesuppe

Auf unseren Tellern kann es niemals genug grüne Farbe geben! Wenn Brennnesseln Saison haben (im Frühling und im Herbst), bereite ich sehr gern eine leuchtend grüne Brennnesselsuppe zu, aber anderes Gemüse ist auch gut geeignet, z. B. Mangold, Spinat, junger Grünkohl, Bärlauch und Brokkoli. Ihre Cremigkeit bekommt die Suppe durch Avocado, aber man kann auch gegarte Kartoffeln, ein paar Löffel Soja-/Hafermilch oder einen Teelöffel in Wasser aufgelöstes Verdickungsmittel nehmen.

- 5 Handvoll grünes Blattgemüse (Mangold, Spinat, Grünkohl, Brennnesseln etc.)
- 1 Pr Meersalz
- 150 g reifes Avocadofruchtfleisch
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Umeboshi-Essig
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Portion glutenfreie Croûtons (S. 27)

3 Portionen

1 l Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Das Gemüse sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Bei Grünkohl die harten Mittelrippen entfernen. Das Gemüse ins kochende Wasser geben und zugedeckt 1–4 Minuten lang kochen. Die Garzeit hängt von der Gemüsesorte ab; das leuchtende Grün sollte erhalten bleiben.

Alle anderen Zutaten hinzufügen, alles im Mixer pürieren. Probieren und bei Bedarf nachwürzen.

Sofort mit frisch gerösteten glutenfreien Croûtons (S. 27) servieren.



Panna cotta

Der italienische Name dieser Süßspeise bedeutet übersetzt „gekochte Sahne“, und genau das ist es auch: gekochte Milch und Sahne, eingedickt mit Gelatine. Ich verwende natürlich pflanzliche Milch und Sahne sowie das aus einer Alge gewonnene großartige Geliermittel Agar-Agar. Dies ist ein sehr leichtes und cremiges Dessert, für dessen Zubereitung man nur ein paar Minuten benötigt – und ein bisschen Geduld, während es im Kühlschrank fest wird.

220 ml Vanille-Hafermilch
220 ml Hafersahne
1 gehäufter TL Agar-Agar-Flocken
1 Msp Bourbon-Vanillepulver
60 ml Agavensirup

Sauce

3 EL Haselnussbutter
1 TL Kakaopulver
2 EL Agavensirup
Etwas Nussmilch (S. 16) oder Wasser, falls nötig

3 Portionen

Hafermilch und -sahne in einem Topf vermischen und das Agar-Agar hinzufügen. Einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und die Mischung 5 Minuten lang kochen lassen, bis sich das Agar-Agar aufgelöst hat und keine Flocken mehr erkennbar sind. Vanillepulver und Agavensirup mit dem Schneebesen unterrühren und die Mischung noch einmal aufkochen lassen. In Förmchen füllen und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Aus den Förmchen auf Teller stürzen. Falls nötig, mit einem Messer um den Rand fahren, um die Panna cotta zu lösen.

Für die Sauce die ersten 3 Zutaten so lange miteinander verrühren, bis eine glatte und nicht zu dickflüssige Sauce entsteht. Wenn man sie über die Panna cotta gießt, sollte sie langsam an den Seiten herunterlaufen. Nötigenfalls mit ein wenig Nussmilch oder Wasser verdünnen.

Hafermilch und -sahne können problemlos durch Sojamilch und -sahne ersetzt werden. Wenn Sie vorhaben, die Panna cotta aus selbst gemachter Nussmilch (S. 16, Haselnussmilch eignet sich für dieses Rezept am besten) zuzubereiten, sollten Sie bedenken, dass selbst gemachte Nussmilch weniger intensiv im Geschmack ist und weniger Fett enthält, sodass die Panna cotta damit etwas wässriger schmeckt als mit gekaufter Milch. Außerdem besteht bei selbst gemachter Nussmilch die Tendenz, dass sich die festen von den flüssigen Bestandteilen trennen, während das Dessert im Kühlschrank kalt wird, sodass am Ende die Oberseite durchsichtig sein wird, der untere Teil eher milchig. Trotzdem ist das dann Ihre eigene Panna cotta, bei der Sie alles selbst gemacht haben! Die Sauce sollten Sie nicht weglassen, sie sorgt für noch mehr Nussaroma und zusätzliche Süße.

