



HELENE HOLUNDER

MEINE
FAMILIE
ISST
VEGAN

Rezepte für mehr
vegan im Alltag

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2016 Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG,

Ostfildern

www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: Firmengruppe APPL, Wemding

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-1040-0 (Print)

ISBN 978-3-7995-1047-9 (eBook)

INHALT

- 6** Vorwort
- 8** Aufstriche & Dips
- 24** Frühstücksfreuden
- 46** Suppen, Salate und andere Sattmacher
- 82** Kuchen, Desserts & Co.
- 134** Basic-Rezepte

- 135** Register
- 136** Die Autorin



VORWORT

Vegan essen mit der ganzen Familie? Meine Kinder Jo und Toni, der allerliebste Ehegatte und manchmal auch Oma und Opa werden von mir bekocht, seit über 10 Jahren täglich und vegan! In einer Familie treffen ja oft unterschiedliche Geschmacksvorlieben, manchmal auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien, besondere Diätanforderungen (z.B. der Omas und Opas) oder eben die Entscheidung für eine bestimmte Ernährungsform aufeinander. So ist das auch bei uns. Die Frage: „Was kann man da noch gemeinsam essen?“ ist in vielen Familien manchmal schwierig zu beantworten. Unsere Familie z.B. besteht aus Vegane-rinnen und Teilzeitveganern, mein Sohn hat eine Nuss-allergie, der Opa soll sich cholesterinarm ernähren. Da ist es gar nicht so einfach, etwas für alle zu finden! Aber es gibt sie, die veganen Rezepte, die alle mögen!

Um gerade in den Familien die Lust und die Neu-gierde auf veganes Essen zu wecken, startete ich 2013 meinen Foodblog „Helene Holunder“! Die besten Gerichte des letzten Jahres und viele neue Rezepte zum Nachlesen und Nachkochen habe ich nun für dieses Buch zusammengestellt.

Durch unser zeitweiliges Leben in Kalifornien, in dem die Nähe zu Mexico einerseits und die gesundheitsbewusste Ernährung der Kalifornier andererseits veganes Essen unproblematisch machte, sind viele unserer Lieblingsrezepte „amerikanisch vegan beeinflusst“, aber in Norddeutschland gekocht! Ich freue mich, wenn Helenes Rezepte dazu inspirieren, „öfter mal vegan für alle“ zu kochen!

Wenn nicht anders angegeben, beziehen sich die Rezeptmengen auf den Hunger von vier Personen. Kalorienangaben sucht man in diesem Buch vergeblich, denn ich vertrete die Auffassung, dass ein tägliches Zählen der zugeführten Kalorien in vielen Fällen ein

gesundes Essverhalten negativ beeinflussen oder sogar ein krankhaftes Essverhalten begünstigen kann.

Die Rezeptzutaten sind immer vegan, auch wenn dieser Hinweis in den Zutatenlisten nicht explizit ausgewiesen wird (z.B. bei Margarine oder Käse und Frischkäse).

Wir versuchen, möglichst regionale Produkte aus biologischem Anbau einzukaufen. Hilfreich und zeitsparend ist für uns als Familie eine Gemüsekiste, die von einem Anbieter aus dem Umland wöchentlich geliefert wird. Manchmal muss ich allerdings doch einen Besuch in der nächsten Stadt zum Anlass nehmen, spezielle Lebensmittel dort einzukaufen, da sie in unserer Kleinstadt nicht erhältlich sind (z.B. weiße Reismilch- oder Lupinenschokolade). Und natürlich habe auch ich schon Produkte aus dem Internet bestellt. Aber diese Einkäufe werden seltener, denn in den letzten Jahren hat sich das Angebot sogar in unserem ländlichen Umfeld sehr verbessert!

Das Kochen der vorliegenden Rezepte funktioniert in Helenes Küche mit der „normalen“ Küchenausstattung – allerdings gibt es zwei Ausnahmen: Ein leistungsstarker Pürierstab und ein wunderbarer Hochleistungsstandmixer helfen mir bei der Zubereitung von Nussmus, Eis, Cremes usw.

Da wir eine Vorliebe für die süßen Seiten des Lebens haben, spielen Kuchen und Desserts in diesem Buch eine große Rolle. Aber auch die Themen Frühstücksfreuden, Aufstriche und Dips, Hauptgerichte mit Suppen, Salaten und Sattmachern kommen nicht zu kurz. Dazu gibt es die ein oder andere Plauderei aus dem Familienleben!

Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen wünscht euch
HELENE HOLUNDER

AKTUELLE REZEPTE FINDET IHR AUCH AUF WWW.HELENE-HOLUNDER.DE

MOHN-MANDEL- MAYONNAISE

Diese Mayonnaise schmeckt zu vielen Gerichten. Wir mögen sie z.B. zu gebackenen Kartoffeln oder zu Möhrensticks!

ZUTATEN

100 ml Sojamilch
1 EL Zitronensaft
Maiskeimöl
1 EL Mohn, gemahlen
½ TL Senf
1–2 Tropfen Bittermandelöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Sojamilch mit dem Zitronensaft verrühren und kurz ruhen lassen, bis die Sojamilch andickt (ca. 1 Minute), dann mit dem Pürierstab aufmixen. Während des Mixens das Öl in regelmäßigem Strahl hinzufließen lassen. Die Mayonnaise wird langsam cremig und dickt an. Wenn sie die gewünschte Konsistenz hat, den Mohn unterrühren und die Mayonnaise mit Senf, Bittermandelöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP → *Wer den Eigengeschmack mag, kann 1 TL veganen Eigelbersatz (Reformhaus oder Bioladen) unterrühren. Notwendig ist dies nicht, er imitiert nur den Eigengeschmack. Ich mag die Mayo lieber ohne den Ersatz – aber das ist natürlich Geschmackssache! Lässt man Mohn und Bittermandelöl weg, schmeckt die Mayonnaise klassisch lecker z.B. zu Pommes frites oder Nudelsalat!*



GEMÜSE-KICHERERBSEN- PUFFER MIT MANGO-MAYONNAISE

Oma Helene buk Puffer einmal im Monat. Dafür schälte sie stundenlang Kartoffeln und kochte Apfelmus als Beilage. Wir liebten ihre Kartoffelpuffer. Nach diesem Rezept entstehen zwar auch Puffer, allerdings hätte Oma niemals diese „neumodischen“ Gewürze verwendet und Kichererbsen und Kokosflocken wären ebenfalls nicht in ihrem Teig gelandet. Nun, aber wir lieben auch diese Puffer!

PUFFER

1 Dose (400 g) Kichererbsen
60 g Reismehl
2 TL Schwarzkümmelsamen
2 TL Fenchelsamen, im Mörser grob zerstoßen
1 TL Koriandersamen, im Mörser grob zerstoßen
1 TL Chiliflakes
1 EL Salz
½ EL Backpulver
60 g Kokosflocken
1 Zwiebel
100 g Möhren oder Zucchini
125 g Koriandergrün
Kokosöl zum Anbraten

MANGOMAYONNAISE

1 Dose Mango
4 EL Olivenöl
Salz
Chiliflakes

ZUBEREITUNG

Für die Puffer die Kichererbsen mit der Flüssigkeit aus der Dose, das Reismehl, die Schwarzkümmel-, Fenchel- und Koriandersamen, die Chiliflakes, das Salz und das Backpulver mit dem Pürierstab verrühren.

Die Kokosflocken unterheben und die Masse ca. 10 Minuten quellen lassen. Die Zwiebel schälen und würfeln, das Gemüse waschen und raffeln sowie den Koriander hacken. Zum Schluss die Zwiebelstücke, das geraffelte Gemüse und das Koriandergrün unterrühren. Ist die Masse zu fest, evtl. etwas Wasser unterrühren. In einer Pfanne so viel Kokosöl erhitzen, dass der Boden ca. 0,5 cm hoch bedeckt ist. Jeweils 1 EL der Teigmasse in das Öl geben, etwas flach drücken und goldbraun ausbacken. Die Puffer auf Küchenpapier legen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Für die Mangomayonnaise in einem hohen Rührbecher die Mangostücke und das Olivenöl mit einem Pürierstab zu einer Mayonnaise aufschlagen, evtl. etwas Mangosaft aus der Dose unterrühren, falls die Mayo zu dickflüssig ist. Kräftig mit Salz und Chiliflakes abschmecken.

Die Puffer mit der Mangomayonnaise servieren!

TIPP → *Wer es schärfer mag, ersetzt die Chiliflakes durch eine frische Chilischote, ohne Kerne, fein gehackt.*



TAGLIATELLE MIT AVOCADOSAUCE

Freitagvormittag: „Hallo? Bist du dran? – Pause – Wir kommen dann gegen 13.45 Uhr zum Mittagessen!“ Diese Nachricht überbringt mir mein Anrufbeantworter.

Upps, meine Eltern werden nebst Kindern und dem allerliebsten Ehegatten in zwei Stunden am Tisch sitzen, ich bin allerdings jetzt im Büro, und der Kühlschrank ist ziemlich leer. Ich gönne mir noch eine Stunde Schreibtischarbeit und schaue dann mal, was die Vorräte so hergeben! Später entscheide ich mich für Nudeln mit Sauce!

ZUTATEN

500 g Tagliatelle
200 g frischer Rucola oder Spinat
250 g kleine Tomaten
3 Avocados
1 Knoblauchzehe
Saft von ½ Zitrone
ca. 50 ml Pflanzenmilch
3 Stiele Basilikum
Salz
Chiliflakes
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Die Tagliatelle nach Packungsanweisung zubereiten. Den Rucola oder Spinat waschen und verlesen. Die Tomaten waschen und in Hälften schneiden. Das Avocadofleisch, den Knoblauch, den Zitronensaft, die Pflanzenmilch, die Basilikumblätter (ein paar Blätter für die Dekoration zur Seite legen) im Hochleistungsstandmixer oder mit dem Pürierstab zu einer Sauce pürieren. Mit Salz und Chiliflakes herzhaft abschmecken.

Die Nudeln abgießen (etwas Nudelwasser aufbewahren) und in einer Schüssel mit dem Rucola oder dem Spinat und den Tomaten vermengen. Falls die Avocadosauce mittlerweile zu dickflüssig geworden ist, kann sie nun mit etwas Nudelwasser wieder cremig gerührt werden. Die Nudeln mit der Sauce servieren. Jede Portion mit Basilikumblättern und ein wenig fruchtigem Olivenöl toppen.



ZITRONEN- MOHNKUCHEN IM GLAS

Dieser Kuchen kann auf Vorrat gebacken werden, da er mehrere Wochen bei kühler Lagerung haltbar ist. Somit eignet es sich auch prima zum Verschenken! Allerdings vernaschten die Kids bei der letzten Backaktion am Wochenende noch warm jeweils den Inhalt eines Glases, beim nächsten Mal muss ich wohl das Rezept verdoppeln!

ZUTATEN

125 g Margarine
70 g Zucker
1 Prise Salz
200 g Weizenmehl (Type 450)
2 EL Sojamehl
1 TL Backpulver
ca. 90 ml Pflanzenmilch
150 g Mohnfülle (½ Rezept, siehe Seite 135)
1 Bio-Zitrone
Öl
Puderzucker für den Guss
ca. 3–4 Marmeladengläser mit Twist-off-Deckeln

ZUBEREITUNG

Das Backofengitter aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Margarine mit dem Zucker und dem Salz schaumig rühren. Das Weizenmehl, das Sojamehl und das Backpulver mischen und zusammen mit der Milch unter die Margarinemischung rühren. Den Teig in zwei Hälften teilen. Die eine Hälfte mit der Mohnfülle verrühren.

Die Zitronenschale abreiben. Den Saft einer halben ausgepressten Zitrone und die abgeriebene Schale unter die andere Hälfte des Teiges mischen. Beide Teighälften sollten eine ähnliche Konsistenz haben und schwer reißend vom Löffel fallen. Eventuell noch etwas Pflanzenmilch unter eine Teighälfte rühren.

Den Boden der gereinigten Gläser mit Öl ausfetten. In jedes Glas etwa 2 EL vom Mohn Teig löffeln, dann darauf 2 EL Zitronenteig geben usw. Die Gläser sollten zu zwei Dritteln gefüllt werden.

Das kalte Backofengitter mit den Gläsern auf die untere Schiene des Backofens schieben, die Kuchen ca. 20 Minuten backen.

Sofort nach dem Backen die Gläser mit den zuvor heiß gespülten Twist-Off-Deckeln gut verschließen.

Da ist ja noch eine halbe Zitrone übrig ... Jetzt kommt der fast wichtigste Teil: Der Zitronenguss! Ich gehe davon aus, dass ihr ein Glas nach dem Abkühlen öffnen werdet, um den Inhalt zu vernaschen. Also rührt etwas Puderzucker mit Zitronensaft glatt, öffnet das Glas und gießt den Guss hinein. Löffelchen schnappen – Guten Appetit!

TIPP → *Als Mitbringsel könnt ihr z.B. einen Kuchen im Glas mit einem Tütchen Puderzucker und einer Zitrone für den Guss nebst Beschriftung schön verpacken!*



REGISTER

- 28 Acai Bowl
- 11 Äpfel mit Karamelldip
- 130 Apfelmus und Helenes Schichtspeise
- 121 Apfelrollen

- 124 Baklava
- 69 Birne „Helene Holunder“
- 64 Blumenkohlröschen vom Blech mit Zitronensauce

- 112 Cheesecake aus Cashewnüssen mit Beeren
- 84 Churros
- 134 Clotted Cream
- 22 Cranberry-Chutney
- 96 Cream Tea mit Ingwer-Möhren-Scones, Clotted Cream und Lemon Curd

- 106 Donauwellen
- 87 Donuts in zwei Varianten

- 48 Erbsensuppe mit Minze
- 17 Erdbeerfruchtaufstrich mit Chiasamen
- 129 Erdnussriegel zum Löffeln

- 34 French Toast Roll Ups
- 36 Frühstücksmuffins
- 33 Frühstückspizza
- 122 Fruit Crisp

- 53 Geeistes Gurkensüppchen mit Pimpernelle
- 58 Gemüseguglhupf mit Orangensauce oder „Das Gemüseversteck“
- 62 Gemüse-Kichererbsen-Puffer mit Mango-Mayonnaise
- 72 Glasnudelsalat mit Erdnüssen und Mango
- 44 Goldene Milch
- 21 Guacamole ohne Jalapeños, Zwiebeln und Koriandergrün
- 61 Grüner Spargel auf Filoteig mit deftiger Kokosnusscreme
- 53 Gurkensüppchen mit Pimpernelle, geeistes

- 14 Haselnusscreme
- 134 Hefeteig „Helenes Favorit“
- 126 Helenes Holunderblütensirup
- 126 Helenes Holunderblütensorbet
- 130 Helenes Schichtspeise
- 104 Himbeertarte mit Marzipanfüllung
- 27 Homemade Granola

- | | | | |
|-----|---|-----|--|
| 76 | Kale Bulgur Chai Salad | 110 | Peanutbutter Pie |
| 11 | Karamell dip mit Fleur de Sel | 70 | Quinoa-Salat mit Zucchini vom Blech und karamellisierten Walnüssen |
| 11 | Karamellaufstrich | 94 | Rote-Bete-Küchlein mit herber Schokoladencreme |
| 103 | Kastenkuchen mit Heidelbeeren und Kokosfrosting | 109 | Sauerkraut-Schokoladentorte |
| 74 | Kichererbsensalat mit Minzjoghurt, warmer | 116 | Sesampralinen |
| 103 | Kokosfrosting | 32 | Sojajoghurt-Öl-Teig |
| 134 | Lemon Curd | 61 | Spargel auf Filoteig mit deftigem Kokosnusscreme, grüner |
| 13 | Macadamiacreme | 115 | Superschnelle Orangen-Schokoladentrüffel |
| 43 | Maisbrot | 51 | Süppchen vom Kohlrabi mit Estragon und Croûtons |
| 62 | Mango-Mayonnaise | 39 | Süßkartoffel-Brötchen |
| 118 | Marshmallow Amaranth Bars | 80 | Tagliatelle mit Avocadosauce |
| 67 | Mie-Nudel-Burger mit gegrillter Ananas und weißer Bohnencreme | 56 | Tomaten „Caprese“ |
| 44 | Milch, goldene | 88 | Umami-Chips |
| 135 | Mohnfülle | 74 | Warmer Kichererbsensalat mit Minzjoghurt |
| 18 | Mohn-Mandel-Mayonnaise | 54 | Weizenfladen |
| 54 | Möhren-Mango-Suppe mit Weizenfladen | 101 | Zitronen-Lavendel-Mürbchen |
| 40 | Monkey Bread – Helenes Version | 92 | Zitronen-Mohnkuchen im Glas |
| 91 | Mug Cake – der schnellste Kuchen der Welt | 79 | Zitronen-Zucchini-Pasta mit Artischocken und Spinat |
| 98 | Oma Helenes Keksteig | | |
| 133 | Orangen-Nektarinen-Gelee mit Vanillekokoscreme und Kokoschips | | |
| 115 | Orangen-Schokoladentrüffel, superschnelle | | |
| 30 | Overnight Carrots and Oats | | |

DIE AUTORIN

→ Die Foodbloggerin Helene Holunder kocht seit über 10 Jahren vegan. Getreu dem Motto „Öfter mal vegan für alle“ richtet sie sich mit ihren Rezepten an Familien und Lebensgemeinschaften, in denen unterschiedliche Geschmacksvorlieben, aber auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten und die Entscheidung für eine bestimmte Ernährungsform aufeinandertreffen. Fundiert durch Ökotrophologie und Ernährungslehre im Studium möchte sie über ihre Rezepte und Geschichten aus dem Familienalltag vermitteln, dass die Zubereitung leckerer Mahlzeiten aus veganen und zum großen Teil unverarbeiteten Zutaten Lebensqualität ist.

Helene lebt mit dem allerliebsten Ehegatten und ihren beiden Teenagern Jo und Toni in einem Dorf am Rande einer Kleinstadt zwischen Hamburg und Bremen. Sie liebt das Reisen und das Entdecken fremder Länder und Kulturen. Doch abgesehen von ihrer Heimat Norddeutschland kehrt Helene an einen Ort seit nunmehr 30 Jahren immer wieder zurück: Kalifornien. Wann immer die Möglichkeit besteht, tauscht sie das norddeutsche Wetter gegen den „endless summer“. 2013 hat die ganze Familie ein halbes Jahr in San Diego gelebt, gearbeitet und die Schule besucht. Durch die Nähe zu Mexico einerseits und die gesundheitsbewusste Ernährung der Kalifornier andererseits ist das Angebot an veganen Produkten und Gerichten dort sehr groß. Helenes Rezepte sind „amerikanisch vegan beeinflusst“, aber in Norddeutschland gekocht!