

Herzhaftes

FÜR ALLE

Vegane, glutenfreie, vollwertige
Rezepte für (fast) alle

Jana Kästner

Impressum

© 2021 Vegan Monster Verlag, Gudensberg

1. Auflage, 2021

Redaktion:

Vegan Monster Verlag, Gudensberg
Jana Kästner
Vegan Monster UG (haftungsbeschränkt)
Schwimmbadweg 4
34281 Gudensberg

www.VeganMonsterVerlag.de

Umschlaggestaltung und Satz: Jana Kästner
Fotografie: Jana Kästner
Texte und Rezepte: Jana Kästner
Korrektur: Ilona Grothe, Karola Rahn, Maria Rohmann

Druck: dieUmweltDruckerei GmbH, Hannover www.dieUmweltDruckerei.de

ISBN: 978-3-98595-039-3

Klimaneutral gedruckt auf 100% recyceltem Papier

Vertrieb durch Nova MD GmbH, Vachendorf

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin.

Die in dem Buch wiedergegebenen Informationen wurden mit größter Sorgfalt der Autorin nach bestem Wissen erarbeitet und wiedergegeben. Sie basieren auf den persönlichen Erfahrungen der Autorin. Unter Berücksichtigung des Produkthaftungsrechts wird darauf hingewiesen, dass inhaltliche Fehler, trotz größter Sorgfalt, nicht ausgeschlossen werden können. Die Verwendung der im Buch enthaltenen Rezepte und Informationen erfolgt auf eigenes Risiko. Es liegt in der Verantwortung des Lesers/der Leserin, die aufgeführten Zutaten nach Verträglichkeit zu überprüfen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Korrekturhinweise sind jederzeit willkommen und werden gern berücksichtigt.

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



klimaneutrales Druckerzeugnis | durch CO₂-Ausgleich | www.natureoffice.com/DE-275-KYBF8AK

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Vorwort & Dank..... | 5 |
| Anmerkungen | 6 |
| Zutaten..... | 7 |
| Tipps für Vorbereitung..... | 8 |
| Tipps für Zubereitung..... | 9 |
|  Aufschnitte & Aufstriche..... | 10 |
|  Dressings & Dips..... | 42 |
|  Burger & Bratlinge | 62 |
|  Brot, Brötchen & Gebackenes..... | 86 |
|  Soßen & Gekochtes..... | 134 |



Vorwort & Dank



Es ist soweit! Die Zeit des Wartens ist vorbei und ich freue mich, mein neues Buch vorstellen zu können.

Während es sich im letzten Buch rund um Süßes drehte, steht nun das Herzhafte im Mittelpunkt.

In den letzten Jahren ist viel geschehen in meinem Leben. Unter anderem kam die Diagnose Hashimoto, was zunächst schon ein Schock war. Mit der Unterstützung holistischer Ernährungsberatung habe ich nun eine Liste von Nahrungsmitteln erarbeitet, die ich momentan meide (neben Gluten und Milchprodukten), um meinem Körper Entlastung zu geben.

Für mich stehen jetzt auch Soja und Öl (vor allem Sonnenblumenkernöl) auf der Liste der zu vermeidenden Zutaten. Deswegen befinden sich in diesem Buch nicht nur vegane und glutenfreie Rezepte, die meisten sind auch ohne Soja und ohne Öl, oder sie enthalten eine ölfreie Option.

Dabei war es mir sehr wichtig zu zeigen, dass es selbst mit solchen Einschränkungen immer noch möglich ist, eine farbenfrohe und abwechslungsreiche Vielfalt zu essen. Ich gebe mir Mühe, die Rezepte so allergiefreundlich wie möglich zu gestalten, oder alternative Zutaten anzubieten.

In diesem Buch findest du nicht nur die besten herzhaften Rezepte vom Blog, sondern eine ganze Reihe von neuen, aufregenden, exklusiven Rezepten.

Wie auch auf meinem Blog **TheVeganMonster.de** lege ich Wert auf vollwertige, möglichst wenige Zutaten und einfach umzusetzende Rezepte.

Vielen Dank an meine Familie, die mich wieder besonders motiviert und unterstützt hat. Und an Herrn Vegan Monster, der weiterhin meine Kreationen testet und sich mit der einen oder anderen leicht verwüsteten Küche geduldig abfindet.

Und natürlich auch ein herzliches Dankeschön an all meine Leser*innen. Eure Kommentare, Tipps und Fragen haben mich stets ermutigt, diesen Weg weiter zu gehen.

Viel Spaß beim Nachkochen, Ausprobieren und Genießen.

Alles Liebe

Jana



Anmerkungen

Küchengeräte

Mixer

Die meisten meiner Rezepte verlangen nach einem Hochleistungsmixer und in manchen Fällen ist ein kraftvoller Mini-Mixer die bessere Wahl. Eine Küchenmaschine ist nicht notwendig. Für mich ist der Hochleistungsmixer eine exzellente (und unersetzbare) Hilfe in der Küche. So viele leckere Kreationen lassen sich damit einfach und in kürzester Zeit zubereiten. Auf meinem Blog TheVeganMonster.de kannst du meine persönliche Empfehlung nachlesen.

Heißluftfritteuse/Backofen

Beim Backen ohne Öl kann eine Heißluftfritteuse sehr hilfreich sein. Sie ermöglicht eine recht knusprige Kruste ohne Öl, wobei etwas untergemischtes pflanzliches Fett in Form von beispielsweise Nuss- oder Kernmus von Vorteil ist. Viele Rezepte lassen sich auch im Backofen zubereiten.

Pfanne

Es gibt mittlerweile einige hochwertige Non-Stick Pfannen auf dem Markt, die ganz ohne Öl auskommen.

Küchenzubehör

Für die Zubereitung der Rezepte in diesem Buch benötigst du neben ein paar Rührschüsseln, Topf, Pfanne (siehe Anmerkung oben), eine Muffinform, Backblech, eine 21 cm Kastenform, Sieb, Kartoffelstampfer, Gemüsereibe, Auflaufform, 28 cm Tarteform.

Koch- und Backzeiten

Die angegebenen Koch- und Backzeiten basieren auf den Erfahrungen mit meinen Haushaltsgeräten. Passe diese Zeiten gegebenenfalls an deine Geräte an.

Allergiehinweis

Hast du Allergien und Unverträglichkeiten, gehe bitte sicher, dass du die aufgelisteten Zutaten verträgst. Vermeide die Verwendung aller Zutaten, welche eine Reaktion auslösen und dein Wohlergehen gefährden könnten.

Mengenangaben

Die im Buch verwendeten Mengenangaben sind hauptsächlich Gramm und Milliliter. Desweiteren gilt:

1 Esslöffel = 15 ml

½ Teelöffel = 2,5 ml

1 Teelöffel = 5 ml

¼ Teelöffel = 1,25 ml

Rezept-Symbole

Um den Überblick zu erleichtern, findest du im Buch folgende Symbole:



Einweichzeit



Ruhezeit



Vorbereitungszeit



Zubehör



Koch-/Backzeit

Lass dich inspirieren

Viele meiner Rezepte kannst du als Grundlage für deine eigenen Kreationen und Abwandlungen verwenden.

Hast du das Grundprinzip erst einmal verinnerlicht ergeben sich viele weitere Möglichkeiten. Lass deiner Fantasie freien Lauf...

Zutaten



Zutaten

Die meisten meiner Zutaten sind einfache, vollwertige Lebensmittel, wobei ich großen Wert auf biologisch Angebautes lege. Mit Hilfe von Bioladen-Kollektiven und Mitgliederläden, sowie dem Einkauf von größeren Mengen, können sich Kosten sparen lassen.

Agar Agar

Beim Arbeiten mit Agar Agar ist es wichtig, Pulver zu verwenden und nicht Flocken. Auch gibt es Produkte auf dem Markt, die nur einen Teil Agar Agar enthalten, was ein anderes Ergebnis liefert. Zudem ist es äußerst wichtig, mit den richtigen Messlöffeln zu arbeiten, damit es nicht zu fest oder zu weich wird (Siehe auch Seite 6 Mengenangaben).

Mehle

Es gibt mittlerweile eine große Auswahl an glutenfreien Mehlen und Mehlmischungen. Ich arbeite aber hauptsächlich mit Reis- und Buchweizenmehl. Hin und wieder kommt noch etwas Speisestärke, Maismehl, Lupinen- oder Kichererbsenmehl hinzu. Mit diesen wenigen Mehlen lassen sich viele leckere, glutenfreie Kreationen zaubern. Verträgst du diese nicht, verwende bitte entsprechende Alternativen.

Ei-Alternativen

Beim Kochen und Backen verwende ich hauptsächlich Flohsamenschalen, um die Bindung zu verbessern. Du kannst auch gemahlene Leinsamen oder Chiasamen verwenden.

Öle

Während die meisten meiner Rezepte ölfrei sind, verwende ich in manchen Öl. Hierbei empfehle ich wenn möglich hochqualitatives, kaltgepresstes Kokosöl oder Olivenöl in Bio-Qualität.

Wasser

Möchtest du beim Kochen komplett auf Öl verzichten, kannst du auch etwas Wasser verwenden, um zum Beispiel Zwiebeln zu glasieren. Eine hochwertige Non-Stick Pfanne ist hierbei sehr zu empfehlen.

Milch-Alternativen

Mittlerweile gibt es ja zumindest in Europa eine riesige Auswahl an Alternativen für typische Milchprodukte. Meine Optionen hier in Neuseeland sind leider etwas beschränkt, deshalb findest du auch in diesem Buch kaum fertige pflanzliche „Milchprodukte“ in der Zutatenliste.

Süßungsmittel

Es gib viele Alternativen für Industriezucker. Ich bevorzuge Datteln und Kokosblütenzucker. Datteln und andere getrocknete Früchte geben vielen Rezepten Fülle und Cremigkeit. Bezüglich Datteln empfehle ich die Sorte Deglet Nour, bevorzugt in Rohkostqualität ohne Zuckerzusatz. Kokosblütenzucker lässt sich auch einfach mit anderen Süßungsmitteln ersetzen.

Salz

Beim Kochen verwende ich gern rosa Himalaya Salz oder Meersalz. Solltest du klassisches Tafelsalz verwenden benötigst du wahrscheinlich etwas weniger.

Fair-Trade

Manche Zutaten wie zum Beispiel Cashewkerne und Gewürze sind bekannt für ihren erhöhten ökologischen Fußabdruck und fragwürdige Arbeitsbedingungen bei Ernte und Verarbeitung. Wenn möglich, empfehle ich auf Fair-Trade Produkte zu achten. Da schmeckt es gleich noch etwas besser.

Tipps für die Vorbereitung

Zutaten vorbereiten

Bei Rezepten mit vielen Zutaten lohnt es sich, diese vorher zusammen zu tragen, um sicher zu gehen, dass alles vorhanden ist. Außerdem lässt es sich damit leichter arbeiten und es reduziert die Gefahr, dass etwas vergessen wird.

Einweichen von Nüssen, Kernen und Hülsenfrüchten

Das Einweichen von Nüssen, Kernen und Hülsenfrüchten macht diese leichter verträglich und kann auch Anti-Nährstoffe wie Phytinsäure und Gerbstoffe reduzieren.

Bei manchen Rezepten ist das Einweichen essentiell.

Bei Hülsenfrüchten kannst du noch einen Schritt weiter gehen und diese ankeimen lassen.



Anleitung fürs Ankeimen

Für das Ankeimen von Hülsenfrüchten und anderen Zutaten, wie zum Beispiel Buchweizen, benötigt es mehrere Schritte.

Schritt 1: Weiche die Zutat deiner Wahl zunächst für mehrere Stunden in einem Gefäß mit Wasser ein. Abhängig von der Sorte kann das zwischen 4 und 12 Stunden dauern. Genaue Einweich- und Keimzeiten kannst du auf meinem Blog finden.

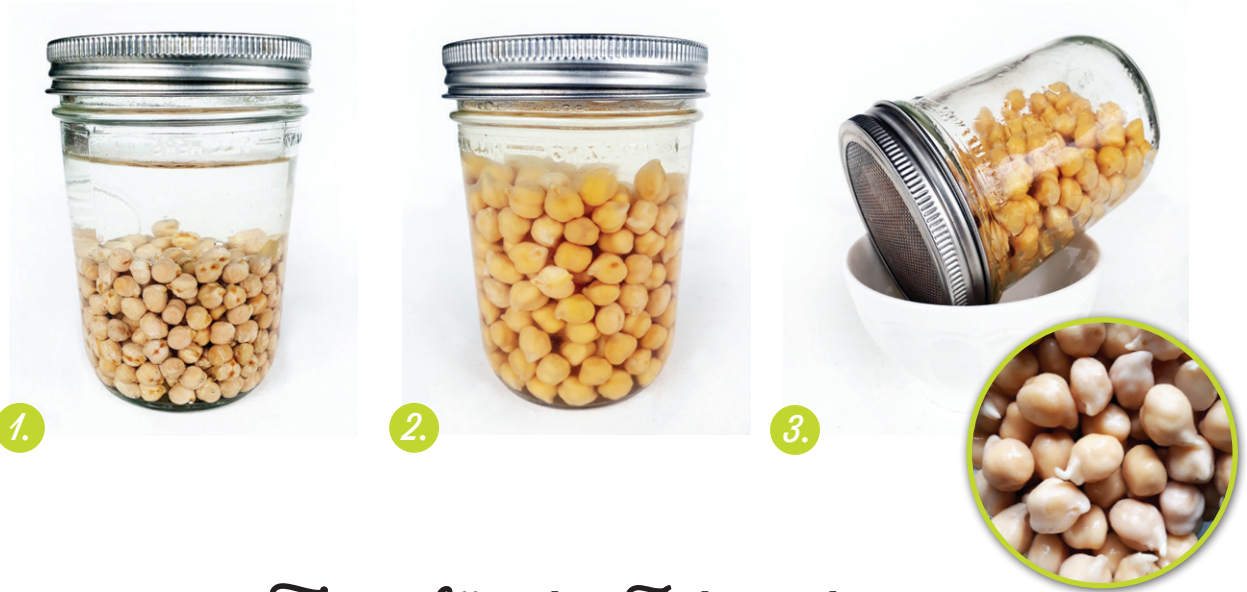
Schritt 2: Gieße das Wasser ab und spüle alles ab bevor du es abtropfen lässt. Hier eignet sich ein Keimglas sehr gut, dessen Deckel ein feinmaschiges Netz hat. Dieses Netz erleichtert das Abtropfen und lässt genug Sauerstoff heran. Das Glas am besten in einer kleinen Schüssel so ablegen, dass es nach unten zeigt und in die Schüssel abtropfen kann.

Schritt 3: Spüle die Keimlinge morgens und abends mit Wasser und lege das Glas wieder in die Schüssel bis die Keimlinge groß genug sind.

Schritt 4: Sind die Keimlinge fertig, bewahre sie in einem sauberen Gefäß im Kühlschrank auf und verzehre sie innerhalb weniger Tage.

Tipp: Größere Mengen können auch nach dem Einweichen in einem Sieb, mit einem sauberen Geschirrtuch abgedeckt, über einer Schüssel gelagert werden. Anschließend morgens und abends mit Wasser abspülen.

Tipp 2: Kichererbsen, Linsen und Buchweizen keime ich gern in größeren Mengen an, koche sie teilweise vor (ist vor allem bei Bohnen und Kichererbsen hilfreich), und friere sie anschließend ein, um sie bei Bedarf schnell zur Hand zu haben.



Tipps für die Zubereitung

Backtemperatur und -dauer

Die in diesem Buch angegebenen Backtemperaturen basieren auf einem elektrischen Herd mit Ober- und Unterhitze. Wärmeverteilung und Backzeit können bei anderen Geräten variieren. Mit einem **Ofenthermometer** lässt sich die Temperatur überprüfen.

Abdecken

Nach meiner Erfahrung ist es beim veganen und glutenfreien Backen sehr hilfreich, wenn während des Backens abgedeckt wird, vor allem wenn es zu schnell anbräunt. Hierzu eignet sich ein unbeschichtetes Backblech in der Schiene darüber, backofenfeste Glasdeckel wie auch ein Stück lose aufgelegtes Backpapier.

Ober- und Unterhitze

Glutenfreier Teig neigt dazu, etwas trockener zu sein. Deswegen empfehle ich, nicht mit Umluft, sondern mit Ober- und Unterhitze zu backen.

Teig Rühren

Bei meinen Rezepten verwende ich prinzipiell nur einen Kochlöffel zum Verrühren von Teig. Ein elektrisches Rührgerät ist nicht nötig.

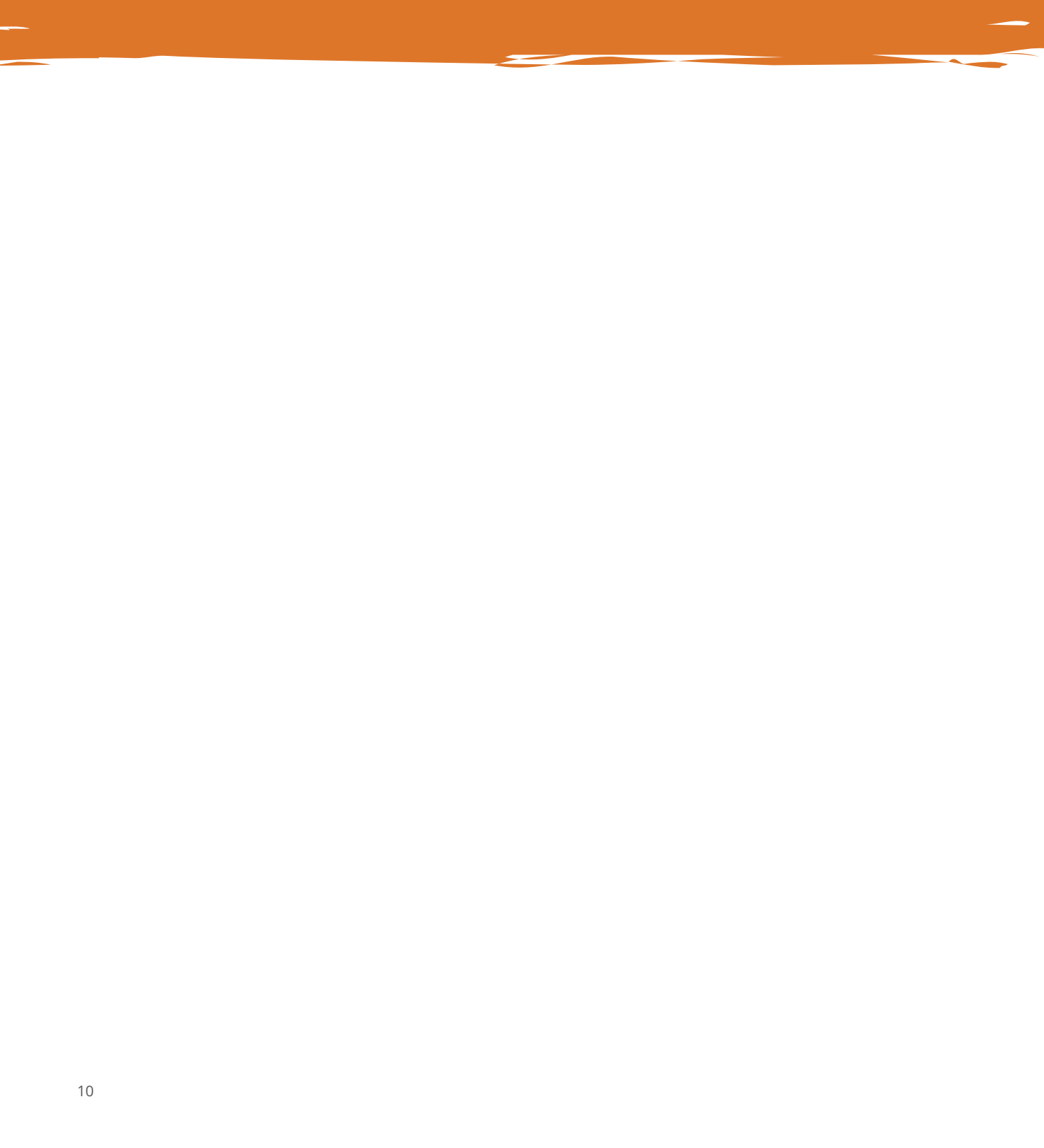
Fermentieren

Beim Fermentieren ist es wichtig, dass du extra sauber arbeitest, um keine unerwünschten Keime in das Essen zu bekommen. Saubere Hände und Arbeitsgeräte sind genauso wichtig wie sterile Gläser.

Gläser kannst du mit heißem Wasser sterilisieren, indem du sie vorsichtig Stück für Stück mit frisch gekochtem Wasser auffüllst.

Alternativ erhitze sie in einem Topf mit Wasser bis es kocht. Dann ein paar Minuten stehen lassen. Nimm die Gläser dann mit Zangen aus dem Topf und lass sie etwas abtropfen.

Die Deckel lassen sich in kochendem Wasser sterilisieren. Derzeit sind jedoch nur Schraubdeckel mit blauem Ring als Dichtung ohne Weichmacher.



Aufschnitte & Aufstriche

| | |
|---|----|
| Sonnenblumenkern-Tomaten-Aufstrich..... | 12 |
| Walnuss-Aufstrich..... | 14 |
| Pilz & Linsen-Aufstrich..... | 16 |
| Feuriger Jackfruit-Aufschnitt | 18 |
| Linsen-Bohnen-Aufschnitt..... | 20 |
| Sonnenblumenkern-Aufschnitt..... | 22 |
| Paprika-Aufschnitt..... | 24 |
| Gelbe-Erbesen-Kürbis-Aufstrich..... | 26 |
| Paprika-Bohnen-Aufstrich/Dip..... | 28 |
| Zucchini-Chutney..... | 30 |
| Mandel-Cashew wie „Frischkäse“ | 32 |
| Mandel-Laibchen..... | 34 |
| Lupinen wie „Reibekäse“ | 36 |
| Einfacher „Käse“ | 38 |
| Mandeln wie „Parmesan“ | 40 |



Sonnenblumenkern-Tomaten-Aufstrich

Sonnenblumenkerne eignen sich sehr gut für Brotaufstriche. Kombiniert mit Tomaten, Kräutern und Gewürzen ergibt es einen herzhaften Aufstrich mit sommerlichen Geschmacksnoten.



4-6 Stunden



20-30 Minuten



Hochleistungsmixer, Mini-Mixer oder Stabmixer

Ergibt ca. 300 g:

- 110 g Sonnenblumenkerne*
- 10 getrocknete Tomaten, 1 bis 2 Stunden in Wasser einweichen, dann abtropfen
- 160 g Passata (passierte Tomaten)
- 1 gehäufte TL Basilikum, getrocknet
- 2-3 TL Paprika, edelsüß
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- ein paar Prisen Chili

* 4-6 Stunden in Wasser einweichen, dann abspülen und abtropfen

Zubereitung:

1. Zuerst die Sonnenblumenkerne in Wasser ca. 4 Stunden einweichen lassen. Dann abspülen und abtropfen. Die getrockneten Tomaten auch für ein paar Stunden in Wasser einweichen und dann abtropfen.
2. Mixe nun alle Zutaten in einem kraftvollem Mixer oder mit einem Stabmixer cremig. Das Ganze in einem luftdichten Gefäß aufbewahren und innerhalb von wenigen Tagen aufbrauchen.
3. Schmeckt auch gut mit anderen Kräutern und Gewürzen. Zum Beispiel Thymian, Oregano, Knoblauch, geräuchertem Paprika etc.

Walnuss-Aufstrich

Herzhaft und großzügig verfeinert mit Kräutern und Gewürzen ergeben Walnüsse in diesem Rezept eine besonders geschmackvolle Kreation. Dieser Aufstrich schmeckt auch sehr gut mit den kernigen Crackern (siehe Seite 101) und lässt sich sehr schnell und einfach zubereiten.



4 Stunden



10-20 Minuten



Topf, Stabmixer

Ergibt ca. 150 g:

- 120 g Walnüsse*
- ½ kleine Zwiebel**
- etwas Öl oder Wasser
- 5-10 frische Salbeiblätter
- 2 EL Sojasoße (oder Kokos-Aminos)
- 1 Prise Chili
- 5 Tropfen Flüssigrauch

* ca. 4 Stunden in Wasser einweichen, dann abspülen und abtropfen

** oder ½ TL Zwiebelpulver und auf Schritt 1 verzichten wenn es schnell gehen soll

Zubereitung:

1. Schäle und hacke die Zwiebel. Dünste sie anschließend in Öl oder Wasser in einem Topf an. Lass sie abkühlen.**
2. Gib nun alle übrigen Zutaten hinzu und mixe alles mit einem Stabmixer cremig.
3. Bewahre den Walnussaufstrich in einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank auf und verbrauche ihn innerhalb von drei bis vier Tagen.





Pilz & Linsen-Aufstrich

Diese Form von Brotaufstrich gehört mit zu den veganen Klassikern. Linsen sind vielseitig einsetzbar und enthalten einige wichtige Nährstoffe. Die Champignons reichern den herzhaften Geschmack zusätzlich an.



8 Stunden



10 Minuten



30 Minuten



Topf, Stabmixer

Ergibt ca. 250 ml:

- 1 kleine Zwiebel
- etwas Öl oder Wasser
- 100 g Champignons
- 120 g Linsen*
- 150 ml Wasser
- 1½ TL Majoran, getrocknet
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1-2 Prisen Chili (oder nach Geschmack)
- 10 Tropfen Flüssigrauch**
- Salz nach Geschmack

* ca. 8 Stunden in Wasser einweichen, dann abspülen und abtropfen

**alternativ geräucherter Paprika

Zubereitung:

1. Schäle und hacke zunächst die Zwiebel fein. Dünste sie dann mit Öl oder Wasser in einem kleinen Topf an.
2. Schneide die Pilze in Stückchen und gib sie in den Topf, wenn die Zwiebel gar ist. Dünste das Ganze für ein paar Minuten bis die Champignons beginnen, etwas zu schrumpfen.
3. Schütte die Linsen und das Wasser hinzu. Rühre die Kräuter darunter. Lass das Ganze bedeckt auf niedriger Hitze köcheln bis die Flüssigkeit aufgebraucht ist (ca. 20 Minuten).
4. Mixe die Masse nun mit einem Stabmixer cremig. Fülle den Aufstrich in ein Glas und bewahre ihn im Kühlschrank auf. Am besten innerhalb von ein paar Tagen aufbrauchen.

Feuriger Jackfruit-Aufschnitt

In diesem Aufschnitt befindet sich kein Hühnchen, auch wenn es vielleicht auf den ersten Blick so scheint. Jackfruit ist die magische Zutat in diesem Rezept. Der Aufschnitt hat dank dem Chili eine pikante Note, welche du je nach Geschmack anpassen kannst.



15 Minuten



20 Minuten



2 Stunden



Topf, hitzebeständige Form

Ergibt ca. 450 g:

- etwas Öl oder Wasser
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 300 ml Wasser
- 50 g rote Linsen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Paprika, edelsüß
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Koriander, gemahlen
- ½ TL Chili (oder nach Geschmack)
- ½ TL Salz (oder nach Geschmack)
- 120 g Jackfruit, abgetropft
- 50 ml Wasser
- 2 TL Agar Agar Pulver (nicht Flocken), siehe Seite 7

Zubereitung:

1. Dünste zunächst die gehackte Zwiebel in etwas Öl oder Wasser in einem kleinen Topf an.
2. Gib anschließend Wasser und Linsen hinzu und koche das Ganze bedeckt für ca. 15 Minuten oder bis die Linsen weich sind und sich etwas auflösen.
3. Rühre das Agar Agar Pulver in einer Tasse oder kleinen Schüssel mit den 50 ml Wasser an und stelle es bei Seite.
4. Gib nun die verbliebenen Zutaten, außer der Jackfruit, in den Topf und bringe das Ganze zum Kochen. Lass es dann für ein paar Minuten leicht köcheln.
5. Zerpflücke die Jackfruit in kleinere Stücke und gib sie mit in den Topf. Wenn es wieder köchelt, schütte die Agar Agar Mischung hinzu und koche es ca. drei Minuten.
6. Gib die Mischung anschließend in eine hitzebeständige Form und lass sie etwas abkühlen. Bewahre den Aufschnitt anschließend im Kühlschrank auf bis er fest ist. Am besten innerhalb von ein paar Tagen aufbrauchen.

