

Heute lieber mal vegan

Sehnsuchtsrezepte
für Neugierige

natürlich
ohne künstliche
Ersatzprodukte

MAŁGOSIA KAZISZYN
& MADELEINE BLECHER
plants.food.mind



KNEIPP
VERLAG WIEN

Inhalt

REZEPTE:

Klassiker

Deftiges Sojagulasch
Würzige Tofubällchen in Bratensauce
Wie-Fisch Frikadellen
und mehr

REZEPTE-SPECIAL:

Buffet

REZEPTE:

Kindheits- erinnerungen

Sauerkrautpuffer
Kartoffel-Paprika Eintopf
Buchteln mit Vanillesauce
und mehr

Einleitung – Warum wir vegan leben
Tipps für deinen Vorratsschrank
Überraschenderweise nicht vegan
Schon immer vegan
Vegan für die Gesundheit?
Vegan Backen –
Tipps aus unserer Konditorei



REZEPTE-SPECIAL:

Sommer Menü



REZEPTE:

Fernweh

Okoy (Philippinische Gemüsepuffer)

Pierogi (Polnische Teigtaschen)

Tofu in Orangensauce

und mehr

REZEPTE-SPECIAL:

Winter Menü

REZEPTE:

Coffee Table

Zimtschnecken

Mohn-Käsekuchen

Schoko-Babka

und mehr

*Hinweis: Die Texte wurden für dieses Reisemuster gekürzt.
Es handelt sich um durchgesehene, aber nicht lektorierte sowie
korrigierte Fassungen, die sich von der Buchhandelsausgabe
wesentlich unterscheiden können.*

© Kneipp Verlag Wien / Styria Buchverlage, Wien



Deshalb kochen wir heute lieber vegan

Hey, wir sind Malgosia und Madeleine und uns verbindet die gemeinsame Leidenschaft für veganes Kochen und Backen. Im letzten Jahr haben wir unsere vegane Konditorei eröffnet und verfolgen das Ziel, vegane Torten, Cupcakes und Desserts herzustellen, die optisch und geschmacklich nicht von klassischen Produkten unterschieden werden können. Wir möchten den vollen Genuss, aber ohne tierische Inhaltsstoffe. Und genau das Gleiche möchten wir mit diesem Kochbuch vermitteln.

Kennengelernt haben wir uns im Studium des Wirtschaftsingenieurwesens und sind seitdem befreundet. Wir haben polnische und philippinische Wurzeln und die Einflüsse beider Kulturen wirst du an mancher Stelle in diesem Buch wiederfinden.

Aufgewachsen sind wir beide in Familien, in denen es ganz normal war, mit tierischen Produkten zu kochen. Sowohl die polnische als auch die philippinische Küche ist vollgepackt mit tierischen Zutaten – und viele dieser Produkte haben wir geliebt!

Nichts muss bleiben, wie es ist

Wir waren sehr lange in dem Glauben, dass Kühe Milch geben, weil sie Kühe sind. Und dass man für die gute Bindung eines Rührkuchens Eier und für die Cremigkeit eines Risottos Parmesan benötigt. Wir haben das lange nicht hinterfragt, weil wir einerseits so aufgewachsen sind und es Gewohnheit war und weil es andererseits auch bequem war. Immerhin mussten wir dadurch nicht unseren Alltag umkrempeln, um eine neue Ernährungsform umzusetzen.

Mit der Zeit hat sich unser Bewusstsein gewandelt. Als Erstes haben wir Fleisch von unserem Speiseplan gestrichen. Die Fleischproduktion mit allem, was damit zusammenhängt, konnten wir nicht länger unterstützen. Doch je mehr wir uns dann auch über die Herstellung von Milchprodukten und Eiern informierten, umso deutlicher wurde, dass damit mindestens genauso viel Leid erzeugt wird. Für uns wurde klar, dass es einen anderen Weg geben muss, als aus Gewohnheit oder „weil es immer schon so war“ weiter tierische Produkte zu essen.

Wir haben mittlerweile beide seit mehreren Jahren tierische Produkte komplett vom Speiseplan gestrichen und in den letzten Jahren viele vegane Rezepte entwickelt, mit denen es dir leicht fallen wird, ohne die Verwendung von tierischen Zutaten zu kochen. Viele dieser Rezepte haben wir seit dem Jahr 2020 auf unserem Foodblog www.plantsfoodmind.com/blog veröffentlicht.

Erste Schritte

Wenn man sich die ersten Gedanken über eine pflanzenbasierte Ernährung macht, kommt es einem oft so vor, als würde man kaum noch etwas anderes als Salat essen können. Und es scheint, als gäbe es sehr viele Lebensmittel, auf die verzichtet werden muss, und sehr wenig Abwechslung auf dem Teller.

Wir werden oft gefragt: „Was könnt ihr denn dann überhaupt noch essen, wenn ihr vegan seid?“ Es ist für viele unvorstellbar, dass man ohne tierische Produkte vielseitig und vor allem gut essen kann. Und wir geben zu, die Umstellung war für uns am Anfang auch schwierig. Wir haben etwas Zeit gebraucht, um Rezepte abzuändern oder neu zu entwickeln. Aus diesem Grund ist dieses Buch entstanden: Es soll es dir leichter machen, vegan zu kochen, und dafür sorgen, dass du weder auf guten Geschmack noch auf Abwechslung auf dem Teller verzichten musst.

Bevor wir mit den Rezepten starten, geben wir dir auf den nächsten Seiten einen Überblick über ein paar Zutaten, die wir seit unserer Ernährungsumstellung immer zu Hause haben. Diese findest du natürlich auch in unseren Rezepten wieder und wirst überrascht sein, wie vielfältig sich die Produkte in den unterschiedlichen Gerichten einsetzen lassen.

Im Rezeptteil findest du häufig Tipps für die Zubereitung oder Alternativen, mit denen die Gerichte etwas abgewandelt werden können. Bei der Auswahl der Rezepte haben wir darauf geachtet, dass die Zutaten in den gängigen Supermärkten verfügbar sind. Neben vegan abgewandelten Klassikern findest du in diesem Buch sicher auch Rezepte, die für dich völlig neu sind – dafür sorgen schon alleine unsere kulturellen Einflüsse in Form von polnischen und philippinischen Rezepten. Lass dich überraschen!

Viel Freude beim Stöbern, Kochen und Genießen!

Tipps für deinen Vorratsschrank

Zu Beginn einer veganen Ernährungsumstellung hat man oft das Gefühl, dass man nichts Geringeres als sein gesamtes bisheriges Leben auf den Kopf stellt. Zwar findet man Rezepte und ist motiviert, diese nachzukochen, aber beim Blick auf die Zutatenliste schwindet die Motivation schnell wieder. Aus diesem Grund möchten wir dir in diesem Kapitel Zutaten vorstellen, die dir die Zubereitung vieler Rezepte erleichtern und mit denen du immer einen guten Grundstock im Haus hast.

Wie du sehen wirst, sind diese Zutaten nicht spezifisch vegan und vor allem keine hochverarbeiteten Ersatzprodukte. Es ist nicht so, dass wir selbst überhaupt keine Ersatzprodukte für Fleisch oder Käse essen. Ab und zu lieben wir es, vegane Burger zu grillen, veganes Hack zu verwenden oder einen Auflauf mit veganem Käse zu bestreuen. Aber im Alltag verzichten wir auf diese Produkte.

Bei den Ersatzprodukten gibt es große qualitative Unterschiede. Es gibt mittlerweile viele gute Produkte auf dem Markt, aber leider auch einige weniger gute – probiere nach und nach aus, was dir schmeckt und mit welchen Produkten du gut zurechtkommst. Da wir in diesem Buch keine Marken empfehlen möchten, wirst du weder in den Tipps zum Vorrats schrank als auch in den Rezepten empfohlene Ersatzprodukte für Fleisch oder Käse finden.

Es ist kein Muss, bestimmte Produkte immer vorrätig zu haben. Wir haben aber die Erfahrung gemacht, dass es uns den Alltag erleichtert und die Hürde, frisch zu kochen, deutlich niedriger macht!

AHORNSIRUP

Die meisten kennen Ahornsirup in Verbindung mit Pancakes. Wir kannten den Sirup zwar schon, bevor wir uns vegan ernährt haben, haben ihn allerdings kaum verwendet. Erst später wurde uns klar, dass er so einiges zu bieten hat. Beispielsweise eignet er sich perfekt, anstelle von Eigelb, zum Einpinseln von Gebäck. (...)

APFELESSIG

Apfelessig wird vieles nachgesagt, sicher ist jedoch, dass er nicht nur geschmacklich, beispielsweise als Zutat in Dressings, gute Arbeit leistet! Beim Backen zeigt sich eine weitere wunderbare Verwendungsmöglichkeit: In Kombination mit Natron sprudelt es richtig auf und sorgt damit für eine schön fluffige Konsistenz. (...)

HEFELOCKEN (ODER AUCH NÄHRHEFE)

Hefeflocken gelten als DAS Gewürz in der veganen Ernährung, denn mit ihrem spezifischen Aroma sorgen sie für einen käse-ähnlichen Geschmack. Hefeflocken werden deshalb oft als Ersatz für Parmesan eingesetzt, beispielsweise in unserem Risotto oder dem Basilikumpesto. (...)





Cremiges Pilzrisotto

- 1.** Die getrockneten Steinpilze mit 100 ml kochendem Wasser aufgießen und bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.
- 2.** Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Pilze putzen und in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden. Ein paar Scheiben der Pilze für das Topping beiseitestellen. Das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und Zwiebel sowie Knoblauchwürfel darin bei kleiner Hitze glasig dünsten. Den Risottoreis hinzugeben und 1–2 Minuten anschwitzen. Den Wein ablöschen und gut umrühren.
- 3.** Die eingeweichten Steinpilze abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen. Die Pilze fein würfeln und zusammen mit dem Einweichwasser zum Reis geben. Etwas heiße Brühe dazugeben und dabei weiterrühren. Wichtig ist, immer nur so viel Brühe hinzugeben, bis der Reis gerade so bedeckt ist. Wenn die Brühe annähernd verkocht ist, nach und nach mehr Brühe aufgießen und zwischendurch das Rühren nicht vergessen. Das ist für die cremige Konsistenz wichtig!
- 4.** Während der Reis gart und die Brühe immer wieder langsam verkocht, die Petersilie waschen und fein hacken.
- 5.** Für das Topping eine kleine Pfanne mit etwas Öl oder pflanzlicher Butter aufstellen und die beiseitegestellten Pilze darin von beiden Seiten anbraten und leicht salzen.
- 6.** Wenn der Reis noch etwas bissfest ist, das Cashewmus unterrühren. Nachdem das Risotto eine cremige Konsistenz erreicht hat, die Hefeflocken hinzugeben, mit Salz abschmecken und sowohl Petersilie (etwas zum Bestreuen zurückbehalten) als auch die vegane Butter oder das Olivenöl unterrühren.
- 7.** Das Risotto auf zwei Teller verteilen und mit gebratenen Pilzen sowie etwas Petersilie toppen.

Die Brühe sollte heiß sein!
Kalte Brühe unterbricht den Garprozess,
wodurch der Reis hart bleiben könnte.

ZUBEREITUNGSZEIT:

45 Minuten

PORTIONEN: 2

5 g getrocknete Steinpilze

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

250 g braune Champignons
(alternativ Kräuterseitlinge)

2 EL Olivenöl

125 g Risottoreis

100 ml Weißwein

400 ml heiße Gemüsebrühe

2 Stiele Petersilie

1 EL Cashew- oder helles
Mandelmus

1 EL Hefeflocken

½ TL Salz

10 g vegane Butter

(alternativ 1 EL Olivenöl)

TOPPING:vegane Butter oder
Olivenöl zum Braten

1 Prise Salz

Mousse au Chocolat

ZUBEREITUNGSZEIT:

20 Minuten

KÜHLZEIT: 3 Stunden

PORTIONEN: 4

100 g vegane Zartbitter-Schokolade
1 Glas Kichererbsen
(Füllmenge 350 g,
es wird nur die Flüssigkeit
aus dem Glas benötigt)
ein paar Tropfen Zitronensaft
4 EL Puderzucker

1. Die Schokolade hacken, dann unter Rühren über einem Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen.
2. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit (Aquafaba) auffangen und in eine Rührschüssel geben.
3. Aquafaba mit einem Rührgerät aufschlagen. Wenn es langsam beginnt schaumig zu werden, ein paar Tropfen Zitronensaft und löffelweise den Puderzucker dazugeben und weiter aufschlagen. Es dauert ungefähr 10 Minuten, bis eine feste, schaumige Masse entsteht, die an Eischnee erinnert.
4. Die abgekühlte flüssige Schokolade vorsichtig unter die aufgeschlagene Masse heben, bis sie gleichmäßig verteilt ist. Es ist absolut normal, dass die Mousse dabei etwas einfällt.
5. Die Mousse au Chocolat in Dessertschälchen füllen und für mindestens 3 Stunden kühl stellen. Sie ist ein perfekter Nachtisch, wenn du Gäste erwartest und schon etwas vorbereiten möchtest.





Scharfe Chili-Oil-Nudeln

- 1.** Die Knoblauchzehen abziehen, fein reiben und die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Ein paar dunkelgrüne Ringe beiseitelegen, sie werden später auf das fertige Gericht gestreut.
- 2.** Brokkoli in kleine Röschen teilen und die Karotten schälen, dann in feine Streifen schneiden.
- 3.** Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Chiliflocken darin kurz anbraten. Brokkoli und Karotten dazugeben und 3–4 Minuten mitbraten.
- 4.** Mie-Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Wasser bissfest garen.
- 5.** Sojasauce und Reisessig in die Pfanne geben, kurz unterrühren und die Hitze reduzieren.
- 6.** Mie-Nudeln nach Ende der Kochzeit abgießen und direkt in die Pfanne geben. Alles kurz vermengen, auf Teller verteilen und mit Sesam und den beiseitegestellten Frühlingszwiebelringen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

25 Minuten

PORTIONEN: 2

2 Knoblauchzehen

2 Frühlingszwiebeln

150 g Brokkoli

100 g Karotten

3 EL Rapsöl

(alternativ Sonnenblumenöl)

2–3 TL Chiliflocken

250 g Mie-Nudeln

6 EL helle Sojasauce

3 EL Reisessig

1 TL Sesamsaat

Man kann dieses Gericht natürlich auch um einiges milder genießen. Wer sich nicht sicher ist, wie scharf es sein soll, einfach mit 1 TL Chiliflocken beginnen und gegebenenfalls nachwürzen.

Aprikosen-Pfirsich-Galette

ZUBEREITUNGSZEIT:

25 Minuten

KÜHLZEIT: *30 Minuten*

BACKZEIT: *45 Minuten*

GRÖSSE: Ø *ca. 30 cm*

130 g kalte vegane Butter

230 g Weizenmehl Type 550

½ unbehandelte Zitrone

2 EL Zucker

1 Prise gemahlene Vanille

3 Pfirsiche

3 EL Aprikosenmarmelade

2 EL Ahornsirup

2 EL gehobelte Mandeln

1 EL Puderzucker

AUSSERDEM:

etwas Mehl zum Ausrollen

1. Für den Mürbteig die kalte Butter in Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Mehl in eine Schüssel geben. Mit den Fingern krümelig verreiben. Die Zitronenschale fein abreiben und mit Zucker und Vanille dazugeben. Nach und nach 3 Esslöffel kaltes Wasser zugeben und alles schnell zu einem glatten, festen Teig kneten. Dabei nur so lange kneten, bis sich der Teig verbunden hat. Den Teig in einem geschlossenen Behälter für 30 Minuten in den Kühlschrank geben.

2. In der Zwischenzeit die Pfirsiche waschen und in dünne Spalten schneiden. Den Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Backmatte auslegen.

3. Nach 30 Minuten den Teig aus dem Kühlschrank holen, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 2 mm dünn und rund ausrollen, dann vorsichtig auf das Backblech legen.

4. Die Pfirsichspalten auf dem Teig verteilen, dabei rundherum ca. 5 cm Rand frei lassen. Anschließend die Pfirsichstücke mit der Aprikosenmarmelade bepinseln. Den Rand auf die Pfirsiche umklappen. Den umgeklappten Rand mit dem Ahornsirup bepinseln und die gehobelten Mandeln darauf verteilen.

5. Die Galette für 40–45 Minuten auf mittlerer Schiene backen, bis sich der Rand leicht golden färbt. Anschließend aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Du magst keine Pfirsiche oder sie haben gerade keine Saison? Kein Problem! Du kannst sie perfekt durch Äpfel, Aprikosen oder Zwetschgen ersetzen!



Vegan für heute, morgen oder jeden Tag

Madeleine und Małgosia kochen vegan – aus Leidenschaft, für ihre Gesundheit, für den Planeten und weil es einfach schmeckt! Sie kochen zuhause und für ihre Community auf Instagram und ihrem Blog. Ihre vegane Wohlfühlküche bringt alle an einen Tisch: die vegane Schwiegertochter ebenso wie den Papa, der seine Hausmannskost liebt, oder die beste Flexitarier-Freundin.

In ihrem ersten Kochbuch verraten uns die beiden Food-Bloggerinnen nun ihre Lieblingsrezepte – von Kindheitserinnerungen und Klassikern bis hin zu Fernwehgerichten und Rezepten aus ihrer veganen Konditorei für den besten Kuchen bei großen und kleinen Festen. Ihre Rezepte sind immer simpel, vielseitig und frei von stark verarbeiteten und teuren Ersatzprodukten.



MADELEINE BLECHER und **MAŁGOSIA KAZISZYN** verbinden in ihrem erfolgreichen Food-Blog *plants.food.mind* ihre Liebe zu den Küchen ihrer asiatischen und polnischen Herkunft mit ihrem Wissen als vegane Ernährungsberaterinnen. Dieser besondere Mix aus Wohlfühlküche und den neuesten Foodtrends ist so bunt und aufregend wie die Lebensgeschichten dieser beiden Frauen. Ursprünglich aus der Wirtschaft kommend, leiten sie heute ihre eigene vegane Konditorei.

„Bunt, frisch & oberlecker!
Rezepte von Küchenklassikern, neu inspiriert,
bis hin zum Gemüse ganz neu gedacht.“

ALEXANDER FLOHR

Hier kocht Alex

Hardcover, reich bebildert
19 x 24,5 cm, 160 Seiten
Kneipp Verlag Wien
€ 27,-
Erscheint am 18. März 2024
Cover und Layout: Jefferson & Högerle

ISBN 978-3-7088-0847-5
www.styriabooks.at

