

# INHALT

## **Endlich schmeckt's auch fleischlos**

**7**

Die Evolution des Verzichts beim Essen .....	8
Fleischverzicht als sozialpolitisches Statement.....	9
Veganismus als Zeitgeist, Lebensinhalt und Sinnstiftung.....	11
Schluss mit den veganen Ernährungsmythen.....	12
Wichtige Zutaten der veganen Küche .....	14
Agar-Agar .....	15
Haselnuss .....	16
Kakao.....	17
Kokosnuss .....	18
Mandel.....	19
Salz.....	20
Sesam.....	22
Soja .....	23
Walnuss.....	25
Zucker.....	26

## **Die zehn besten veganen Gewürzmischungen**

**29**

Romantischer Franzose .....	30
Lässiger Italiener.....	31
Hantiger Germane.....	32
Wilder Mexikaner.....	33
Feuriger Ungar.....	34
Exotischer Inder.....	35
Prickelnder Chinese.....	36
Goscherter Wiener.....	37
Geheimnisvoller Araber.....	38
Kesser Römer.....	39

## **Vegane Gewürze von A – Z**

**41**

Ajowan .....	42
Anis .....	43
Asant.....	44
Bärlauch .....	45

Basilikum.....	46
Bockshornklee.....	47
Bohnenkraut.....	48
Chili.....	49
Currykraut.....	50
Dill.....	51
Galgant.....	52
Gewürznelke .....	53
Ingwer.....	54
Kaffirlimettenblatt.....	55
Kardamom.....	56
Knoblauch.....	57
Koriander.....	58
Kreuzkümmel.....	59
Kubebenpfeffer.....	60
Kümmel.....	61
Kurkuma .....	62
Langer Pfeffer.....	63
Lavendel .....	64
Lemongrass .....	65
Liebstöckel.....	66
Majoran.....	67
Meerrettich.....	68
Minze .....	69
Muskatnuss .....	70
Oregano .....	71
Paprika.....	72
Petersilie .....	73
Pfeffer.....	74
Piment.....	75
Rosmarin.....	76
Safran.....	77
Salbei .....	78
Schnittlauch .....	79
Selleriesamen.....	80

Senf.....	81
Sternanis.....	82
Süßholz.....	83
Szechuanpfeffer.....	84
Tasmanischer Pfeffer.....	85
Thymian.....	86
Tonkabohne.....	87
Vanille.....	88
Ysop.....	89
Zimt.....	90
Zitronenmelisse.....	91

## **Würzanwendungen im veganen Küchenalltag** 93

Amaranth: Orientalischer Amaranthsalat.....	96
Ananas: Scharfes Ananascurry.....	98
Äpfel: Bratapfel mit Vanillesoße.....	100
Artischocken: Artischocke im Thymianaufguss.....	102
Avocados: Avocado-Meerrettich-Creme.....	104
Blattspinat: Spinatfrikadellen .....	106
Blumenkohl: Gerösteter Blumenkohl.....	108
Brokkoli: Brokkoliauflauf.....	110
Champignons: Ofenchampignons mit Liebstöckelpesto .....	112
Erdbeeren: Pikante Erdbeeren mit Aromazucker.....	114
Fenchel: Gratinerter Fenchel aus dem Ofen .....	116
Grüne Bohnen: Grüne Bohnen indischer Art .....	118
Jungzwiebeln: Geschmorte Jungzwiebeln mit Karamell-Cashews .....	120
Kartoffeln: Kartoffel-Haferflocken-Reibekuchen.....	122
Kichererbsen: Kichererbsengemüse .....	124
Kohlrabi: Kohlrabiauflauf mit Tasmanischem-Pfeffer-Pesto .....	126
Kokosmilch: Tom-Kha-Gai-Kokossuppe.....	128
Kürbis: Kürbiscarpaccio.....	130
Lauch: Gemüsecurry.....	132
Linsen: Indisches Dal .....	134

Mais: Polentaterrine.....	136
Mais: Wraps mit Mais-Chili.....	138
Mandeln: Bärlauchmole.....	140
Mangold: Ingwer-Erdnuss-Mangold .....	142
Möhren: Rohkostsalat mit Erdnüssen.....	144
Nudeln: Griechische Schmetterlinge .....	146
Okraschoten: Spicy Okra-Curry.....	148
Pak Choi: Chinesischer Feuertopf.....	150
Paprika: Gegrilltes Paprikagemüse.....	152
Pastinaken: Pastinaken-Orangen-Suppe.....	154
Quinoa: Frühstücks-Porridge.....	156
Reis (Risottoreis): Currykraut-Risotto.....	158
Reis (Langkornreis): Pilaw .....	160
Reis (Basmatireis): Zitronen-Safran-Reis .....	162
Reis (Wildreis): Reisdessert.....	164
Romanesco: Lavendelspannaghetti mit Romanesco.....	166
Rosenkohl: Rosenkohl mit Knoblauchbröseln .....	168
Rote Bete: Rote Bete-Suppe mit Anis-Brotwürfeln.....	170
Sauerkraut: Kurkumakraut.....	172
Süßkartoffeln: Süßkartoffelwedges.....	174
Tofu: Erfrischende Thai-Nudelsuppe.....	176
Tomaten (Fleischtomaten): Bruschetta al pomodoro e basilico .....	178
Tomaten (Kirschtomaten): Kirschtomaten al forno .....	180
Tomaten (Rundtomaten): Gefüllte Couscous-tomaten.....	182
Weinblätter: Gefüllte Weinblätter.....	184
Weiße Bohnen: Crostini mit Bohnencreme.....	186
Weißenkohl: Krautfleckerl.....	188
Wirsingkohl: Süß-Saurer Kohlsalat.....	190
Zucchini: Gebratene Zucchini.....	192
Zwiebeln: Würzige Ofenzwiebeln.....	194
 Glossar Deutsch/Österreichisch.....	196
Quellenverzeichnis.....	196
Impressum.....	197
Autorenvita.....	198