

Inhalt

Vorwort 9

Das Team 12

Einführung in die ukrainische Kulinarik 14

Kernelemente ukrainischer Küche 17

Der Brotkorb Europas 18

Borschtsch – das ukrainische Nationalgericht 21

Das Konzept des Meal-Sharings 25

Warenkunde aus ernährungswissenschaftlicher Sicht 30

Öle und Fette 33

Getreide und Mehl 40

Umami-Gewürzzubereitungen 44

Sprossen und Microgreens 50

Rezepte – Ukrainische Klassiker veganisiert 56

Basics: Pasten, Dips, Saucen und mehr 58

Aquafaba-Schnee 61

Auf Salz gegarte Rote Bete 62

Vegane Mayonnaise 62

Röstzwiebeln 63

Gemüsebrühe-Paste 65

Vegane Ponzu-Sauce 66

Oliven-Kapern-Paste 67

Geräuchertes Öl 67

Bilochka-Salat 69

Auberginen-Ikra 70

Adjika 71

Gepickeltes Gemüse 73

Salate und Suppen 74

Gebratenes Sauerkraut mit Paprika und Trauben **77**

Schmorgurken-Salat **79**

Buchweizen-Tomaten-Salat **81**

Kartoffel-Erbсен-Salat mit weißem Spargel **83**

Rote-Bete-Tatar **85**

Rote-Bete-Salat »Schuba Art« **87**

Salat von gepickelten Beten **88**

Rotkohlsalat mit Roter Bete und Cranberries **89**

Salat »Olivier« **91**

Gebratener Krautsalat **93**

Rote-Bete-Holunder-Kaltschale **95**

Borschtsch **97**

Buchweizensuppe **99**

Bograch **101**

Kartoffel- und Getreidegerichte 102

Varenyky **105**

Kartoffel-Zrazy **107**

Grechanyky **109**

Gretschnewaja Kascha **111**

Oladky mit
Rote-Bete-Dip **113**

Pfannbrot mit
Gewürzbutter **115**

Halušky mit Birne
und Erbsen **117**

Buchweizen-
Arancini **119**

Deruny mit
Apfel-Chutney und
Feldkaviar **121**

Gemüse-Plov **123**

Herzhaftes Banosh **125** Süßsaure Apfel-
Zwiebel-Kascha **127**

Gemüse- und Hülsenfruchtgerichte **128**

Tofu »Soljanka
Art« **131**

Golubtsy **133**

Ofenpastinake mit
Dill-Chimichurri **135**

Weiß-Bohnen-Ragout
mit Räuchertofu **137**

Gefüllte Paprika nach
ukrainischer Art **139**

Gebackener Blumen-
kohl **141**

Knollensellerie-
Schaschlikspieße mit
Adjika-Dip **143**

Gebratener Baby-
Brokkoli mit Birnen-
ragout **145**

Rote Bete
Stroganoff **147**

Gebrannter Spitzkohl
mit Birnen-Walnuss-
Mayonnaise **149**

Erbsenflan mit
Rettichsalat **151**

Gebäck und Süßes 152

Pyrizhky 155

Pampuschky 157

Bublyky-
Kastenbrot 159

Kalyta 161

Nussbruch 163

Schokoladen-
kekse 165

Nussmakronen 167

Oladky 169

Nalysnyky 171

Kirschgrütze
mit Tonkabohnen-
Joghurt 173

Süße Varenyky 175

Holunder-Zitronen-
Granita auf Beeren-
Estragon-Salat 177

Sauerkirsch-Birken-
Pudding mit Erdbeer-
Minze-Salat 179