

NICOLE JUST

LA VEGANISTA

◆
LUST AUF
VEGANE KÜCHE

100 LECKERE REZEPTE VON FRÜHSTÜCK BIS ABENDESSEN

G|U



SERVICE

- 5 Vorwort
- 10 Willkommen in der Welt der Veganistas: Das Einmaleins der veganen Küche
- 12 Vegane Tauschbörse Teil 1
- 14 Vegane Tauschbörse Teil 2
- 16 Grundrezept: Seitan
- 186 Zum Nachschlagen: Zutaten der veganen Küche
- 188 Register
- 192 Impressum



GUTEN MORGEN! VEGAN FRÜHSTÜCKEN

Vom Morgenmuffel zum Gern-aufsteher: Mit meinen Frühstücksideen locke ich alle aus den Federn. Denn ob Green-Power-Smoothie, Rührtofu oder Vanilla Pancakes - der Tag fängt in jedem Fall gut an!

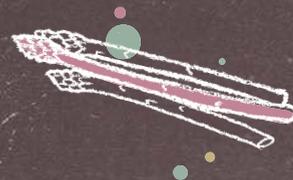
SEITE 21



FÜR VORNEWEG, ZWISCHENDURCH & UNTERWEGS

Backkartoffelsalat, »Gyros«-Wraps oder Sandwich »Hawaii« - die machen mich satt und glücklich, wenn ich hungrig unterwegs bin und meine eigene Küche gerade nicht in Reichweite ist.

SEITE 41



AUFGEKOCHT!

VEGAN SCHLEMMEN

Kommen Sie mit auf eine Reise in die »Haute cuisine végétalienne«. Die Stationen: glasierter Tempeh, getrüffelte Ravioli und Schwarzwurzelragout - ein Ausflug mit Genussgarantie!

SEITE 127



SATT UND ZUFRIEDEN:

HAUPTGERICHTE FÜR JEDEN TAG

Meine Spezialität: Rouladen und Königsberger Klopse - auf die vegane Art, versteht sich.

Mein deftiges, sämiges »Gulasch« hat sogar meinen Opa, den Metzger, überzeugt!

SEITE 73



HMM, SÜSS!

DESSERTS UND GEBÄCK

Auf meinem Kuchenbüfett fehlt es an nichts: Mit den richtigen Zutaten gelingen (und schmecken!) Käsekuchen, Zwetschgenkuchen und die große Torte nämlich auch ohne Eier, Milch & Co.

SEITE 151

VEGANE TAUSCHBÖRSE TEIL 1

VEGANE KÜCHE IST GLEICH NUR GEMÜSE? VON WEGEN!
NIEMAND, DER SICH REIN PFLANZLICH ERNÄHRT, MUSS HEUTE AUF DAS »MOUTHFEELING«
VERZICHTEN, DAS DER BISS IN EINE KNACKIGE WURST VERSCHAFFT.
DANK SOJASCHNITZEL UND CO. WIRD DER EINSTIEG IN DIE VEGANE KÜCHE GANZ LEICHT,
DENN: LIEBLINGSGERICHTE VON FRÜHER DÜRFEN ES EINFACH BLEIBEN!



DER KLASSIKER: TOFU

Seien wir ehrlich: Naturtofu schmeckt nach nichts – aber das ist seine größte Stärke!
Denn er kann unglaublich vielfältig eingesetzt werden, ob in Desserts oder in herzhaften
Gerichten. Wichtig für Letztere: Den Tofu gut anbraten und beherzt würzen. Oder gleich zu
Räuchertofu greifen. Der schmeckt übrigens auch perfekt aufs Brot. Abwechslung auf den
Teller (und in den Eintopf) bringen außerdem knackige Tofuwürstchen. Auch für Süßspeisen
gibt es eine Tofu-Lösung: cremig-weicher Seidentofu. Püriert wird er zum veganen Quark.



WAS SOJA NOCH KANN

Texturiertes Sojaeiweiß – klingt komisch?
Schmeckt aber super! Zum Beispiel in Form von
Sojaschnitzeln, -würfeln oder -medaillons. Auch
hier gilt: je mehr Würze, desto besser. Und im
Handumdrehen gibt's Burger, Gulasch und Steak,
allesamt vegan natürlich. Ob Tofu oder Soja-
schnittel: Achten Sie bei allen auf kontrolliert
biologischen Anbau der verwendeten Sojabohnen.



SO SCHMECKT'S NACH MEER

*Ob Partygamba oder Thunfisch
aus der Dose – für Veganer gibt's
inzwischen fast alles.*

Allerdings: Diese Fertigprodukte aus Soja- oder Weizen-
eiweiß sind industriell hochverarbeitet und können
Farbstoffe und Aromen enthalten. Natürlichen Meer-
geschmack dagegen bringen Algen – zum Beispiel
Kombu, das geröstet Suppen und Eintöpfe aufpeppt,
oder Nori, das sich eingeweicht fast überall mitkochen
und -backen lässt. Außerdem gibt es im Bioladen allerlei
mit Algen angereicherte Produkte, so auch Tofu.

SEITAN MACHT ALLE AN

Sieht aus wie Fleisch, schmeckt wie Fleisch: Seitan, angeblich von asiatischen Zen-Buddhisten entwickelt. Mit dieser veganen Wunderwaffe aus Weizeneiweiß (Gluten) können Sie fast jeden Klassiker der Fleischküche ohne Abstriche zubereiten – und das auch noch sehr kalorienarm. Sie bekommen Seitan fertig im Bioladen, können ihn aber auch ganz einfach selber machen. Wie's geht, steht auf Seite 16. PS: Wer Gluten nicht verträgt, verträgt leider auch Seitan nicht.



BRATWURST? BLUMENWURST!

Der Shootingstar in der veganen Küche ist die blau blühende Süßlupine. Ihre Samen sind ein ähnlich guter Eiweißlieferant wie die Sojabohne. Aber: Im Gegensatz zu dieser können Süßlupinen hierzulande angebaut werden, nämlich auf den kalkarmen Sandböden Nord- und Ostdeutschlands. In der Küche ist Lupine ebenso flexibel einsetzbar wie Soja. Sie bekommen sie beispielsweise in Form von Bratlingen, Würstchen und Geschnetzeltem im Bioladen.

TEMPEH SUPERSTAR

Tempeh, eines meiner absoluten Lieblingsprodukte, kommt ursprünglich aus Indonesien. So weit müssen Sie aber nicht reisen: Sie bekommen ihn in jedem Bio- oder Asienladen. Wie wird er gemacht? Klar, aus Sojabohnen. Eine Schimmelpilz-Impfung setzt den Fermentationsprozess in Gang, der die Bohnen sehr bekömmlich macht und für reichlich gut verwertbare Nährstoffe sorgt. In der Küche gilt: Tempeh immer gut anbraten oder frittieren und beherrzt würzen. Womit, entscheiden Sie: Ähnlich wie Naturtofu schmeckt auch Tempeh ziemlich neutral und nimmt aufgrund seiner Konsistenz jedes Gewürz dankbar an.



SOBANUDELSALAT

----- MIT GEFÜLLTEN TOMATEN -----

FÜR DIE GEFÜLLTEN TOMATEN

12 Kirsch-Strauchtomaten
Salz | 1 reife Avocado
Saft von 1/2 Zitrone
schwarzer Pfeffer aus der Mühle



FÜR DEN SALAT

250 g Sobanudeln (siehe Tipp)
2 rote Paprikaschoten
1 kleine Zwiebel (oder 1 Schalotte)
100 g Räuchertofu
2 Orangen
40 g Brunnenkresse
(oder 1 Kästchen Kresse)
2 EL Sprossen (z. B. Mungobohnen-,
Rote-Bete- oder Erbsensprossen)



FÜR DAS DRESSING

2 kleine Orangen
1 EL Agavendicksaft (siehe S. 186f.)
2 EL Sojasauce
2 EL kalt gepresstes Öl (z. B. Leinöl, Walnussöl)
1 EL Apfelessig
Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle



FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Pro Portion ca. 555 kcal, 18 g EW, 23 g F, 65 g KH

1 Für die gefüllten Tomaten die Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und die Samen mit einem Teelöffel entfernen. Die Tomaten auf einen Teller setzen und innen salzen. Die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Avocadofruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken, salzen, pfeffern und die Masse in die Tomaten füllen. Schwarzen Pfeffer darübermahlen und die Tomatendeckel wieder aufsetzen.

2 Für den Salat die Buchweizennudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und kalt abschrecken. Die Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel oder Schalotte schälen und fein würfeln. Den Tofu klein würfeln.

3 Die Orangen bis ins Fruchtfleisch schälen und die Fruchtfilets zwischen den Häutchen herausschneiden. Saft dabei auffangen und mit den Filets und den Paprika-, Zwiebel- und Tofuwürfeln zu den Nudeln geben.

4 Die Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schütteln (normale Kresse vom Beet schneiden). Die Sprossen in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abrausen und abtropfen lassen.

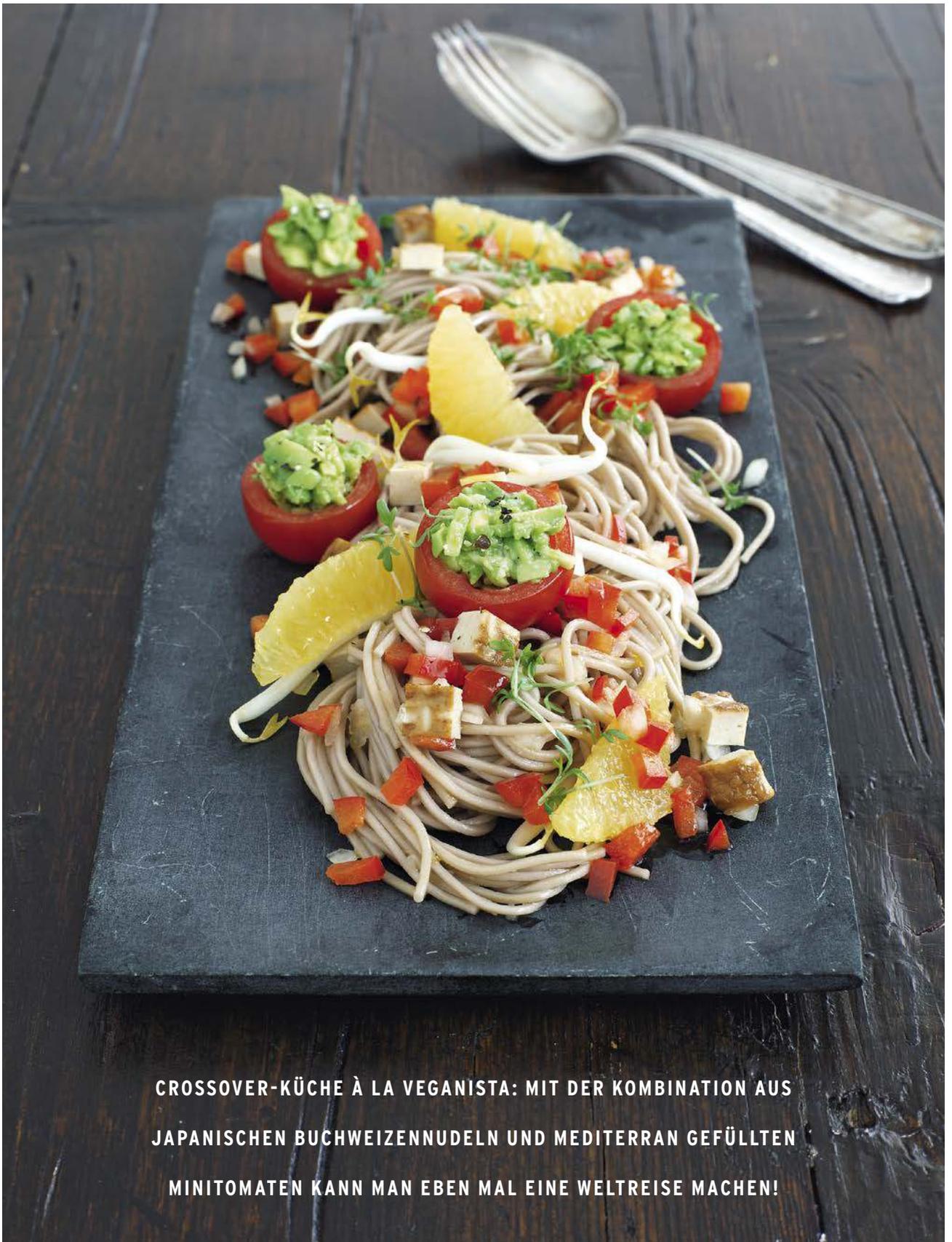
5 Für das Dressing die Orangen auspressen. Den Saft mit allen übrigen Zutaten verquirlen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Das Dressing zum Salat geben und alles gut vermischen. Zuletzt die Kresse und die Sprossen kurz unterheben. Den Salat zu den gefüllten Tomaten servieren.



MEIN TAUSCHTIPP

Sobanudeln finden Sie in gut sortierten Bio- oder in Asienläden. Sie schmecken besonders nussig und sind schnell gar. Falls Sie keine finden können, bereiten Sie den Salat einfach mit Spaghetti zu.



**CROSSOVER-KÜCHE À LA VEGANISTA: MIT DER KOMBINATION AUS
JAPANISCHEN BUCHWEIZENUDELN UND MEDITERRAN GEFÜLLTEN
MINITOMATEN KANN MAN EBEN MAL EINE WELTREISE MACHEN!**

RÄUCHERTOFU-TÜRMCHEN

----- MIT MEDITERRANER GEMÜSEFÜLLUNG -----

FÜR DIE GEMÜSEFÜLLUNG

- 1 mittelgroße Aubergine
- 150 g Pastinake
- 1 rote oder gelbe Paprikaschote
- 2 Zwiebeln
- Salz
- 4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zitrone
- 3 TL Kapern
- 1 TL Tomatenmark



FÜR DIE TOFUTÜRMCHEN

- 1 Zitrone
- 2 reife Avocados
- Salz
- 4 Blöcke Räuchertofu (à 200 g)
- 4 EL Olivenöl



AUSSERDEM

- Backpapier für das Blech
- 2 TL rosa Pfefferbeeren (Schinus)
- Kapern zum Garnieren



FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
Pro Portion ca. 855 kcal, 43 g EW, 68 g F, 17 g KH.



MEIN BEILAGENTIPP

Als knackige Beilage passt der frische Fenchelsalat mit Orangendressing von S. 52.

1 Den Backofen auf 225° vorheizen (Umluft 200° ohne Vorheizen). Für die Gemüsefüllung die Aubergine waschen, putzen und vierteln. Die Pastinake putzen und schälen. Die Paprika putzen und waschen. Das vorbereitete Gemüse in mundgerechte Stücke teilen. Die Zwiebeln schälen und vierteln.

2 Das Gemüse auf einem Backblech mit Backpapier verteilen, mit 1 TL Salz bestreuen und mit dem Olivenöl beträufeln. Mit den Händen die Stücke im Öl wenden, sodass sie vollständig benetzt sind. Das Gemüse im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. rösten. In den letzten 5 Min. die Grillfunktion hinzuschalten, falls vorhanden.

3 Für die Tofutürmchen die Zitrone auspressen. Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch im Ganzen auslösen. (Das geht bei Hass-Avocados ganz einfach. Wenn Sie nur Avocados einer anderen, dünnschaligeren Sorte bekommen haben, schälen Sie sie einfach.) Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln und salzen.

4 Für die Gemüsecreme das Gemüse aus dem Ofen nehmen. Den Knoblauch schälen, die Zitronenhälfte auspressen. Das Gemüse mit Knoblauch, Zitronensaft, Kapern und Tomatenmark im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Die Masse soll noch ein wenig stückig sein.

5 Die Tofublöcke längs in je 4 Scheiben teilen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuscheiben darin 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

6 Auf vier Tellern jeweils abwechselnd Tofu, Gemüsecreme und Avocado schichten. Mit Avocado abschließen und mit rosa Pfeffer und Kapern garnieren.



WÜRZIGES
SCHICHTWERK

FRUCHTIG-WÜRZIG: SO LÄSST SICH DIE FÜLLUNG BESCHREIBEN,
DIE ZWISCHEN DEN HERZHAFTEN RÄUCHERTOFU-SCHEIBEN ÜBERRASCHT.
MEINE GÄSTE LIEBEN DIE MEDITERRAN ANGEHAUCHTE STAPELWARE.

ROULADEN

----- AUF VEGANE ART -----

FÜR DIE SAUCE

1 Zwiebel | 2 EL vegane Margarine (siehe S. 186 f.)
 3 EL Tomatenmark
 3 EL Weizenmehl
 900 ml Gemüsebrühe
 100 ml trockener Rotwein
 1 1/2 EL Agavendicksaft (siehe S. 186 f.)
 50 ml Gurkensud (von den Gewürzgurken)
 5 EL Sojasauce
 1 TL Grill-Gewürzmischung (siehe Tipp S. 104)
 Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE ROULADEN

8 große Sojasteaks (siehe S. 186 f.)
 2 Gewürzgurken
 1 kleine Zwiebel
 20 g Räuchertofu | 8 TL Senf
 6 EL neutrales Pflanzenöl + mehr nach Bedarf

AUSSERDEM

Holzzahnstocher oder Rouladennadeln
 5 EL Pflanzensahne (siehe S. 186 f.)

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
 Garzeit: ca. 45 Min.

Pro Portion ca. 375 kcal, 14 g EW, 22 g F, 23 g KH

1 Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Margarine in einem weiten Topf oder Bräter schmelzen. Das Tomatenmark hinzugeben und bei großer Hitze unter ständigem Rühren in ca. 4 Min. stark bräunen, aber nicht verbrennen lassen. Die Zwiebel hinzugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze in 1–2 Min. glasig werden lassen. Das Mehl hinzugeben und anrösten, bis es ebenfalls leicht braun ist und einen Duft von gerösteten Nüssen verströmt.

2 Alles mit Brühe und Wein ablöschen und mit dem Schneebesen rühren, bis keine Klümpchen mehr zu erkennen sind. Die Sauce mit Agavendicksaft, Gurkensud, Sojasauce, Grillgewürz und Salz würzen und mit geschlossenem Deckel ca. 20 Min. bei kleinster Hitze köcheln lassen.

3 Währenddessen die Rouladen vorbereiten. Dafür die Sojasteaks in einen weiten Topf legen, mit reichlich kochendem Wasser übergießen und 7–10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis sie weich sind. Danach abgießen, die Steaks kurz abkühlen lassen, sehr gut zwischen den Händen ausdrücken und mit Küchenpapier abtupfen. Sie sollen so trocken wie möglich sein. (Falls sie sehr dick sind, können Sie sie vorsichtig waagrecht halbieren. Dann reichen 4 statt 8 Sojasteaks.)

4 Die Gewürzgurken vierteln, die Zwiebel schälen und achteln. Den Räuchertofu in 8 dünne Scheiben schneiden. Jedes Steak mit 1 TL Senf bestreichen, quer mit jeweils 1 Scheibe Tofu, 1 Stück Gurke und 1 Zwiebelachtel belegen und zur Roulade rollen. Mit mehreren Zahnstochern oder Rouladennadeln verschließen.

5 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Rouladen darin bei großer Hitze anbraten, bis sie rundherum gebräunt sind. Das kann je nach Beschaffenheit der Pfanne (am besten eignen sich Eisenpfannen) und verbliebenem Wasser in den Steaks 5–10 Min. dauern. Zwischendurch – falls erforderlich – weiteres Öl zugeben.

6 Die gebräunten Rouladen in die köchelnde Sauce geben und alles ca. 45 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze weiterköcheln lassen. Zum Schluss die Sauce mit Pflanzensahne verfeinern und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.



FÜR DIESEN SONNTAGSSCHMAUS HABE ICH EIN ALTES FAMILIENREZPT VEGANISERT.



VÖLLIG KLAR: AUCH ZU VEGANEN ROULADEN PASSEN AM BESTEN GANZ KLASSISCH



SALZKARTOFFELN UND ROTKOHLE. DAS REZPT DAZU GIBT'S AUF SEITE 149.



LA VEGANISTA lebt in Berlin. Ihr Opa, der Metzger, fragt immer:
»Vegan?! Was kannst Du denn da noch essen?« Die Antwort:
»So viel, dass ich ein ganzes Kochbuch dazu geschrieben habe!«

Hier präsentiert sich La Veganistas Küche vielseitig,
genussvoll und unkompliziert – ganz nach dem Motto: Vegan ja,
Verzicht nein! Rouladen oder Gulasch kochen, Käsekuchen
oder Vanillekipferln backen – und das alles ganz ohne tierische
Produkte? La Veganista zeigt, wie es geht! Und beweist mit
jeder Menge neuer Kreationen umso mehr:

WER VEGAN KOCHT, ISST IMMER LECKER!

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-3310-6



9 783833 833106



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 16,99 [D]

€ 17,50 [A]

www.gu.de

G|U