

Sébastien Kardinal

Meine kleine
vegane
METZGEREI

Fotos & Styling: Laura Veganpower

Aus dem Französischen von Petra Wucher

HANS-NIETSCH-VERLAG

Inhalt



Einführung in die Welt der Fleischersatzprodukte	10
Kleine Warenkunde	12
Küchengeräte & hilfreiche Kochutensilien	17

Meine kleine Wurstküche

Merguez	22
Schüsselpastete	24
Chorizo	26
Kochschinken	28
Bratwürste	30
Rillette – Ein deftiger Brotaufstrich	32
Landjäger	34

Die Klassiker

Pfeffersteak	38
Rouladen	40
Schnitzel in Senfsauce	42
Knoblauchbraten	44
Grill-Spießchen	46
Morchel-Ballotines	48
Tatar	50
Hackbällchen	52

Internationale Spezialitäten

Zwiebel-Ragout	56
Japanische Yakitori-Spießchen	58
Hamburger	60
Bolognese-Sauce	62
Wiener Schnitzel	64
BBQ-Spareribs	66
Irish Stew	68
Golden Nuggets	70
Orientalische Köfte	72
Tandoori-Fleisch	74

Bezugsquellen	76
Dank	76

Einführung in die Welt der Fleischersatzprodukte



„Auf Fleisch könnte ich nie verzichten, es schmeckt mir einfach zu gut.“ Wie oft müssen Vegetarier diesen Satz hören! Er wird Ihnen immer wieder von Fleischliebhabern entgegengehalten, wenn es um den Verzicht auf tierische Produkte geht. Und in der Tat herrscht in weiten Teilen der Bevölkerung bis heute das Bild vom asketischen, freud- und genusslosen Vegetarier vor. Doch Probieren geht über Studieren! Die Skeptiker werden zu ihrer Überraschung bald feststellen, dass sich die vegane Küche in letzter Zeit deutlich verbessert hat und weit mehr bietet als langweiligen Vollkornreis mit gedämpftem Gemüse. Bioläden und Reformhäuser führen heutzutage ein vielfältiges Sortiment an rein pflanzlichen Würstchen, Steaks und Schnitzeln. Denn längst haben die Hersteller eine große Bandbreite neuer Produkte entwickelt, die dem Fleisch in Textur und Geschmack, aber auch im Proteingehalt sehr nahekommen.

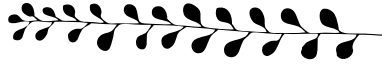
Das Kochen mit Fleischersatz ist kein Phänomen unserer Zeit – bereits vor 2000 Jahren

verarbeiteten buddhistische Mönche im alten China Glutenmehl zu Seitan und begründeten damit eine vegetarische Esskultur. Nach Europa kam der Vegetarismus erst in den 1970er-Jahren, als die makrobiotische Ernährungsweise immer mehr Anhänger fand. Seither hat sich im Bereich der vegetarischen und veganen Ernährung einiges weiterentwickelt und viele Fleischersatzprodukte sind heute aus unserer Küche gar nicht mehr wegzudenken.

Natürlich können Sie ganz einfach in den Bioläden gehen und dort Ihre Fleischersatzprodukte kaufen. Wenn Sie sich aber lieber selbst ans Werk machen, dann finden Sie in *Meine kleine vegane Metzgerei* 25 originelle Rezepte und viele Tipps für die Zubereitung von Fleischersatz. Das „vegane Metzgern“ macht großen Spaß, schmeckt lecker und ist dazu noch sehr gesund. Lassen Sie sich überzeugen: Meine veganen Fleisch- und Wurstgerichte sind ein wahrer Augen- und Gaumenschmaus!

Um besonders leckere, gesunde und aromatische Speisen zuzubereiten, sollten Sie alle Zutaten frisch, saisonal, aus regionalem Anbau und in Bio-Qualität einkaufen!

Kleine Warenkunde



Glutenmehl

Glutenmehl, auch „Weizengluten“ genannt, bleibt zurück, wenn man den Stärkeanteil im Mehl mehrfach mit viel Wasser herauswäscht und -knetet. Dieses Gluten (Klebereiweiß) ist vor allem in Weizen und Dinkel in großen Mengen enthalten. Glutenmehl können Sie selbst aus Weizenmehl herstellen oder in Pulverform im Bioladen (z. B. als *Seitan Fix*) kaufen. Das äußerst quellfähige Mehl schmeckt neutral, erst Gewürze und Kräuter verleihen ihm Geschmack.

Menschen, die unter Glutenintoleranz oder Zöliakie (chronische Darmentzündung) leiden, vertragen Glutenmehl leider nicht.

Haselnüsse und Mandeln

Haselnüsse und Steinfrüchte wie Mandeln können zusammen mit anderen Zutaten zu einem raffinierten, nährstoffreichen und aromatischen Fleischersatz verarbeitet werden. Ihre Fette verleihen meinen veganen Kreationen eine angenehme Konsistenz. Außerdem leisten ihre wertvollen Mikronährstoffe einen wichtigen Beitrag zur gesundheitsbewussten Ernährung!

Hülsenfrüchte

Die häufigsten Vertreter dieser wertvollen Protein- und Mineralstofflieferanten sind Kichererbsen, weiße oder rote Bohnen, verschiedene Sorten von Linsen und vor allem Sojabohnen. Sie können auf ganz vielfältige Art und Weise zubereitet und mit vielen anderen Zutaten kombiniert werden. So lässt sich beispielsweise aus Linsen und Weizengluten mit Kräutern und Gewürzen eine unglaublich leckere Wurst zaubern. Die meisten getrockneten Hülsenfrüchte müssen vor ihrer Verarbeitung eingeweicht und gekocht werden, oft findet man sie in den Geschäften aber schon gebrauchsfertig im Glas.

Panko-Mehl

Panko-Mehl ist ein traditionelles japanisches Paniermehl. Es ist nicht nur heller als unser Paniermehl, sondern auch gröber und ergibt deshalb eine wunderbar lockere und knusprige Panade. Sie finden das japanische Paniermehl normalerweise in gut sortierten Asia-Läden, es kann aber auch durch normale Semmelbrösel oder Paniermehl ersetzt werden.

Seitan

Dieser eiweißreiche Fleischersatz wird auf der Grundlage von Glutenmehl hergestellt. Dazu wird dieses Mehl mit Wasser zu einem schwammartigen Teig verknetet. Anschließend wird die Teigmasse in die gewünschte Form gebracht und in einem würzigen Sud etwa ½ Stunde gekocht oder gedämpft, wodurch Seitan seine fleischartige Textur und Geschmack erhält. Vor der Zubereitung als Ragout, Schnitzel oder Braten wird es 2 Tage im Sud im Kühlschrank aufbewahrt, damit sich dessen Geschmack im Seitan gut entfalten kann. Natürlich können Sie Seitan auch im Bioladen verzehrfertig im Glas kaufen.

Seitan ist eine wunderbare Alternative zu Fleisch – aber leider für Menschen, die unter Glutenintoleranz oder Zöliakie (chronische Darmentzündung) leiden, ebenfalls nicht geeignet.

Sojacreme

Diese rein pflanzliche Sojasahne besteht aus Sojadrink, pflanzlichem Öl sowie natürlichen Emulgatoren und Stabilisatoren. Die Mischung dieser Zutaten sorgt dafür, dass man am Ende eine cremig-sahnige Flüssigkeit bekommt, die in ihrer Konsistenz der Sahne aus Kuhmilch ziemlich ähnelt und in der Küche auch ganz ähnlich verwendet werden kann.

Soja-Fleischersatz

Für Soja-Fleischersatz wird zunächst Sojamehl ausgepresst, um seinen Fettanteil zu reduzieren. Anschließend wird das fettarme Sojamehl gepufft, wodurch eine fleischähnliche Konsistenz entsteht. Diese Form von „Sojafleisch“ können Sie in sehr unterschiedlicher Form kaufen – von Sojagranulat über feine, mittlere und grobe Sojaschnetzel und Sojawürfel bis hin zu Sojamedallions und Sojasteaks. Um dem Soja-Fleischersatz wieder Flüssigkeit zuzuführen, muss er vor der Zubereitung eingeweicht werden – am besten in einer pikanten Gemüsebrühe. Nach dem Garen ist er in der Textur weißem Geflügel- oder Kaninchenfleisch sehr ähnlich. Der Geschmack des Sojafleisches hängt allein von den Würzmitteln ab, die dem Einweichwasser zugegeben werden. Soja-Fleischersatz erhalten Sie im Bioladen und im Reformhaus.

Tapioka

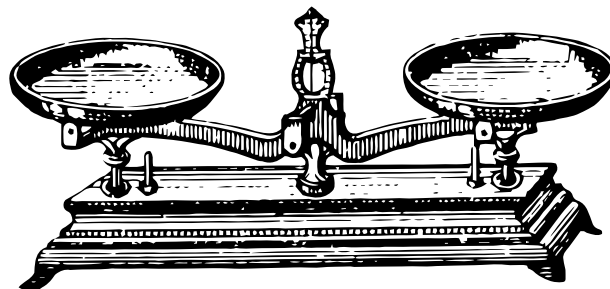
Dieses geschmacksneutrale Stärkemittel wird aus der Wurzel des Maniokstrauchs in einem relativ aufwendigen Verfahren gewonnen. Bei uns ist es in Flockenform oder als weiße Kügelchen (Perltapioka) erhältlich. Es wird in Brasilien sowie in einigen afrikanischen und asiatischen Ländern oft zur Herstellung von Süßspeisen verwendet, eignet sich aber auch hervorragend zum Binden von Suppen und Saucen. Tapioka ist sehr gut verträglich, da es frei von Gluten ist und Allergien dagegen nicht bekannt sind. Sie finden es in Asia-Läden, in Bioläden und Reformhäusern.

Tempeh

Bei der Herstellung von Tempeh werden Sojabohnen geschält, gekocht und dann mit einer Edelschimmelpilzkultur (*Rhizopus oligosporus*) geimpft. Durch das Fermentieren entsteht eine schnittfeste Masse. Diese traditionelle Zutat der indonesischen Küche hat einen milden, ganz eigenen Geschmack. Tempeh wird meist zu veganen Würstchen oder Schnitzeln verarbeitet und im Bioladen vakuumverpackt angeboten. Es ist auch geräuchert erhältlich. Wie Tofu schmeckt auch Tempeh am besten, wenn man es vor der Zubereitung in einem würzigen Sud mariniert. Tempeh erhalten Sie im Bioladen und im Reformhaus.

Tofu

Der Klassiker unter den Fleischersatzprodukten ist der Tofu, der aus Sojabohnen erzeugt wird und in der Regel als weißer Block erhältlich ist. Er kann je nach Herstellungsart sehr fest oder cremig weich (Seidentofu) sein. In seiner Urform ist Tofu relativ geschmacksneutral und sollte daher immer gut gewürzt werden. Im Handel findet man das Sojaprodukt in unzähligen Geschmacksrichtungen – vom Kräuter- bis zum Räuchertofu.



Würzmittel

Fleischersatzprodukte schmecken recht fade, wenn sie nicht gewürzt werden. Deshalb spielen Kräuter und Gewürze eine besonders wichtige Rolle in der veganen Fleischküche. Erst Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel, Paprika und Chili sorgen für ein ausgewogenes Aroma, ohne dass ein Gewürz besonders hervorsticht. Wenn Sie sich mit den unterschiedlichen Gewürzen eingehend beschäftigen, werden Sie sich beim Würzen bald sicherer fühlen. Unangenehme Überraschungen können Sie vermeiden, indem Sie neue Gewürze zuerst einmal vorsichtig in einem Probegang testen. Ich möchte Ihnen hier einige der Würzmittel vorstellen, die ich besonders oft und gern verwende.

Dijon-Senf: In der Regel verwende ich für Saucen und Dressings, zu Würstchen und zum Fleisch den scharfen Senf aus Dijon. Er wird aus den Samenkörnern des braunen oder des schwarzen Senfs und dem Saft von unreifen Trauben hergestellt. Dijon-Senf ist besonders gut zum Kochen geeignet, da die Samenkörner nicht entölt werden.

Garam Masala ist eine traditionelle indische Gewürzmischung aus Kardamom, Zimt, Gewürznelken, schwarzem Pfeffer, Kreuzkümmel und einigen anderen exotischen Gewürzen. Sie ist für indische Currys und Tandooris eine unverzichtbare Zutat (Bezugsquellen siehe Seite 76).

Harissa: Die scharfe Gewürzmischung aus dem Maghreb ist sowohl als Paste als auch in Pulverform erhältlich (Bezugsquellen siehe Seite 76). Harissa besteht u. a. aus frischem Chili, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Knoblauch, Salz und Olivenöl, wobei die Zusammensetzung regional verschieden ist.

Liquid Smoke (Flüssigrauch): Bei der Herstellung von Liquid Smoke (Bezugsquelle siehe Seite 76) wird Rauch, der beim Verbrennen von Holz (vor allem von Hickory-Holz) entsteht, kondensiert, gereinigt und in Flaschen abgefüllt. Es sollte keine Farb- oder andere Zusatzstoffe enthalten!

Das können Sie am besten durch den Kauf eines Konzentrats vermeiden – denn oft sind die mit Wasser verdünnten Produkte auch mit Zusatzstoffen versetzt.

Meaux-Senf: Dieser eher rustikale, aber dennoch sehr delikate Senf kommt ursprünglich aus der französischen Stadt Meaux. Zu seiner Herstellung werden grob gemahlene oder ganze Senfkörner, Essig sowie eine fein abgestimmte Mischung aus Kräutern und Gewürzen verwendet. Er passt hervorragend zu kalten, gebratenen oder gegrillten veganen Würsten oder Fleischgerichten.

Mirin: Dieser süße japanische Reiswein erhält seinen typischen Geschmack durch Klebreis, der mit einem Pilz geimpft wurde. Er enthält etwa 14 Prozent Alkohol. Normalerweise wird Mirin nur zum Würzen verwendet. Sie werden Mirin in jedem Asia-Laden finden.

Misopaste: In einem aufwendigen Herstellungsverfahren werden Sojabohnen gekocht und mit Salz, Reis oder Gerste in Zedernholzfässern fermentiert. In Asien gibt es Miso in zahlreichen Geschmacksrichtungen und Farbabstufungen. Es ist reich an Eiweiß und B-Vitaminen und enthält etwa 1 Prozent Alkohol. Inzwischen finden Sie auch bei uns im Reformhaus, im Bioladen und im Asia-Laden eine gute Auswahl an Misopasten.

Pimentón d'Espelette: Diese Gewürzpa-prikasorte wird am Fuße der französischen Pyrenäen im baskischen Espelette angebaut (Bezugsquelle siehe Seite 76). Sie ist milder als ihre mexikanischen oder indischen Verwandten und wird wegen ihres einzigartigen Aromas sehr geschätzt. Das Pulver ist ein wesentlicher Bestandteil der baskischen Küche und sorgt für ein pikantes, fruchtiges Aroma.

Pimentón de la Vera (geräucherter Paprika): Für dieses Gewürzpulver aus der spanischen Extremadura (Bezugsquelle siehe Seite 76) werden Paprikaschoten über Eichenholzrauch getrocknet und zu feinem roten Pulver vermah-

len. Es gibt zwei Sorten, welche sich in Schärfe und Aroma unterscheiden: mild (*dulce*) und scharf (*picante*). Mittelscharfes Pulver (*agridulce*) wird aus einer Mischung der beiden Sorten hergestellt. Pimentón de la Vera verleiht Ihren Gerichten eine leicht rauchige Note und ist eine unverzichtbare Zutat für die spanische Wurstspezialität Chorizo.

Ras el-Hanout: Muskat, Rosenknospen, Zimt, Majoran, Anis, Chili, Lavendel, Ingwer, Gewürznelken, Kardamom, Pimentkörner, Koriander – das ist nur eine kleine Auswahl der bis zu 25 Zutaten, die für diese marokkanische Mischung verwendet werden. Ras el-Hanout gilt als Krönung der maghrebinischen Würzkompositionen (Bezugsquellen siehe Seite 76).

Sake: Dieser japanische Reiswein wird – anders als Mirin – nicht nur zum Würzen verwendet, sondern auch getrunken. Er ist weniger süß, dafür liegt sein Alkoholgehalt etwas höher, bei bis zu 20 Prozent. Sake können Sie in jedem Asia-Laden kaufen.

Sojasauce: Sojasauce gibt es in zwei Varianten: als Tamari (Bezugsquelle siehe Seite 76) oder als Shoyu. Tamari wird aus Sojabohnen, Meer-

salz und Wasser hergestellt, zur Herstellung von Shoyu wird außerdem noch Weizen dazugegeben. Ich verwende am liebsten Tamari, da diese Sauce etwas intensiver im Geschmack ist.

Tandoori: Diese indische Gewürzmischung wird als Paste oder Pulver angeboten. Sie ist eine Komposition einer Vielzahl von Gewürzen, u. a. von Chili, Koriander, Kreuzkümmel, Knoblauch, Ingwer, einem Hauch Zimt, Bockshornklee, Nelke, Lorbeer und sogar Anis. Normalerweise wird mit Tandoori-Paste Geflügelfleisch mariniert. Achten Sie darauf, dass Sie eine vegane Tandoori-Paste kaufen! Denn oft wird die Farbe durch die Zugabe von Karmin – eines Stoffes, der aus Schildläusen gewonnen wird – intensiviert (Bezugsquelle siehe Seite 76).

Würz-Hefeflocken: Die vegane Variante von Würz-Hefeflocken wird auf Melasse und nicht auf Molke gezüchtet. Bei der Verarbeitung entstehen gelbliche Flocken, die leicht nach Käse riechen und schmecken. Würz-Hefeflocken enthalten viele Proteine und Mikronährstoffe sowie Vitamin B₆. Vor allem in Suppen, Saucen und als Käseersatz auf veganen oder rohköstlichen Pizzen und Broten kommen sie hervorragend zur Geltung.



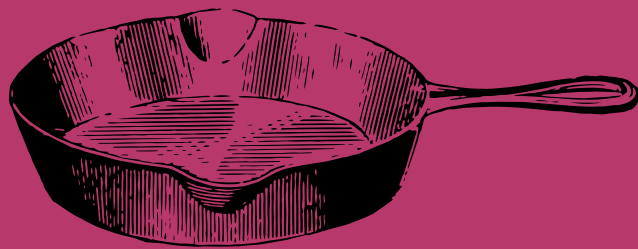
Einige Zutaten, die Sie immer vorrätig haben sollten ...

An einigen Standardzutaten führt bei der Zubereitung von veganem Fleischersatz kein Weg vorbei. Dazu gehören **Tamari**, eine **vegane Worcestersauce** (ohne Sardellen), **Gemüsebrühe** (als Pulver oder Würfel) sowie **Liquid Smoke**. All diese Würzmittel (Bezugsquellen im Internet siehe Seite 76) verleihen Ihren rein pflanzlichen Wurst- und Fleischprodukten ein wunderbares und raffiniertes Aroma.

Wo finde ich die richtigen Zutaten?

Fast alle Zutaten für die Rezepte in *Meine kleine vegane Metzgerei* erhalten Sie im Bioladen, im Reformhaus oder in der Bioabteilung Ihres Supermarktes. Natürlich können Sie ausgefallene Lebensmittel, Gewürze und Saucen auch im Internet bestellen. Doch nur einige wenige Zutaten und Gewürze müssen Sie bei Anbietern im Internet bestellen (Bezugsquellen siehe Seite 76).

*Meine
kleine
Wurstküche*



Merguez

In Frankreich darf diese maghrebische Spezialität bei keinem Grillfest fehlen. Meine veganen Merguez kommen natürlich ohne Lamm- oder Rindfleisch aus; sie werden aus roten Linsen und Glutenmehl hergestellt. Und die spezielle Gewürzmischung bringt den unverwundlich pikanten Geschmack!

Für 14 Merguez · Zubereitungszeit: 20 Minuten · Garzeit: 1 Stunde



Wurstmasse: 200 g rote Linsen plus 550 ml Wasser • 4 g Fenchelsamen • 4 g Koriandersamen • 4 g Kreuzkümmelsamen • 1 g frisch geriebene Muskatnuss • 4 g Paprikapulver edelsüß • 3 g Zwiebelpulver • 2 g Knoblauchpulver • 15 g feines Meersalz • 50 g Harissa (siehe Seite 14) • 2 TL kaltes Wasser • 15 ml Olivenöl • 50 ml Rote-Bete-Saft • 30 g Tomatenmark • 200 g Glutenmehl (siehe Seite 12) • 20 g Tapioka (siehe Seite 13) •

Zum Anbraten: 2–3 EL Olivenöl

Für die Wurstmasse 550 Milliliter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die roten Linsen darin bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser vollständig aufgesaugt ist.

Währenddessen für die Gewürzmischung die Fenchel-, Koriander- und Kreuzkümmelsamen im Mörser zu einem feinen Pulver zerstoßen. Muskat, Paprika-, Zwiebel- und Knoblauchpulver sowie Salz untermischen. Die Mischung mit 2 Teelöffeln kaltem Wasser zu einer Paste verrühren, Harissa dazugeben und alles noch einmal gut vermengen.

Die Gewürzpaste zu den gekochten Linsen geben und das Ganze mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten. Nun das Olivenöl, den Rote-Bete-Saft und das Tomatenmark unterrühren.

In einer Schüssel Glutenmehl und Tapioka vermischen. Das Linsenpüree nach und nach in die Mehlmischung einarbeiten und die Wurstmasse zu einem glatten Teig verkneten.

Aus dem Teig 14 etwa 1½ Zentimeter dicke und 20 Zentimeter lange Würste formen. Die Merguez in Frischhaltefolie einwickeln, an den Enden gut verschließen und 1 Stunde dampfgaren (siehe Seite 17). Danach die Folie umgehend entfernen und die Würste bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Merguez einige Minuten darin anbraten – so werden sie schön glänzend.

Tipps: Die Merguez schmecken herrlich zu einem Gemüse-Couscous. Außerdem machen sie sich ganz wunderbar in einem Wrap oder Sandwich mit Pommes frites und Harissa.

Selbstverständlich können Sie die Würstchen auch auf den Grill legen, sie werden Ihrem Barbecue einen Hauch Exotik verleihen.



Chorizo

Die spanische Chorizo können Sie sich mit einem guten Brot schmecken lassen, sie macht sich aber auch hervorragend auf einer Pizza oder in einer Paella. Ihren charakteristischen Geschmack verdankt diese Wurstspezialität dem geräucherten Paprikapulver namens Pimentón de la Vera, einer Gewürzspezialität aus dem Baskenland.

Für 2 Würste · Zubereitungszeit: 30 Minuten · Garzeit für die Paprikaschoten: 20 bis 25 Minuten · Garzeit für die Würste: 1 Stunde



4 rote Paprikaschoten • 1 Knoblauchzehe • 30 ml Olivenöl • 150 ml kaltes Wasser • 2 g frischer Thymian • 3 g Kreuzkümmelsamen • 300 g Glutenmehl (siehe Seite 12) • 15 g feines Meersalz • 15 g scharfes Pimentón de la Vera (siehe Seite 14) • 5 g mildes Pimentón de la Vera (siehe Seite 14)

Für die Wurstmasse zunächst die Paprikaschoten waschen, Strunk, Kerne und weiße Häutchen entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Paprikawürfel mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 20 Minuten garen. Anschließend mit dem kalten Wasser pürieren und zur Seite stellen.

Thymian und Kreuzkümmel im Mörser fein zerstoßen und in einer Schüssel mit Glutenmehl, Salz sowie scharfem und mildem Pimentón de la Vera vermischen.

Die pürierte Paprika zur Mehl-Gewürz-Mischung geben und das Ganze mit den Händen oder in der Küchenmaschine mit dem Knethaken zu einem festen, aber dennoch geschmeidigen Teig verarbeiten.

Aus dem Teig 2 etwa gleich große Würste formen und diese fest in Frischhaltefolie einwickeln. Die Folie an den Enden mit einem Faden zubinden und die Würste anschließend in U-Form biegen.

Die Chorizos 1 Stunde dampfgaren (siehe Seite 17). Danach die Frischhaltefolie umgehend entfernen, die Würste auf eine Platte legen und mehrere Stunden abkühlen lassen.

Tipp: Meine Chorizos sind recht scharf, da ich mehr scharfes als mildes Pimentón verwende. Wenn Sie es nicht so feurig mögen, können Sie einfach 15 Gramm mildes und 5 Gramm scharfes Pimentón nehmen.



Die Klassiker



Pfeffersteak

Es ist wirklich ein Kunststück, aus pflanzlichen Zutaten ein Gericht zuzubereiten, das schmeckt und aussieht wie ein rosa gebratenes Rindersteak. Mein veganes Steak ist wunderbar saftig und mit einer pikanten Pfeffersauce schmeckt es gleich doppelt so gut.

Für 4 Personen · Zubereitungszeit: 25 Minuten · Garzeit: 1 Stunde



Steaks: 500 g Champignons • 1 Knoblauchzehe • 100 ml Rotwein • 50 ml Tamari (siehe „Sojasauce“, Seite 15) • 30 g helle Misopaste (siehe Seite 14) • 200 g Glutenmehl (siehe Seite 12) • 50 g gemahlene Mandeln • **Zum Anbraten:** 4½ EL Pflanzenöl • **Pfeffersauce:** ½ Zwiebel • 3 EL Pflanzenöl • 2 g Knoblauchpulver • 2 g getrockneter Thymian • etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • 30 ml Cognac • 30 g braune Misopaste (siehe Seite 14) • 15 ml Wasser • 100 g Sojacreme (siehe Seite 12) • etwas Meersalz • 3 g grüne Pfefferkörner

Für die Steaks die Champignons putzen und vierteln, die Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Beides in einer Pfanne bei geringer Hitze zugedeckt andünsten, bis die Champignons noch die Hälfte ihres Volumens haben. Unterdessen Rotwein und Tamari mit der hellen Misopaste verrühren, zu den Champignons gießen und die Flüssigkeit bei geringer Hitze auf die Hälfte einkochen. Das Ganze mit dem Pürierstab zu einer nahezu homogenen Masse verarbeiten und abkühlen lassen.

Das Glutenmehl, die gemahlene Mandeln sowie die Champignonmasse in einer Schüssel vermengen und gut durchkneten. Dabei den Teig immer wieder mit dem Handballen von außen nach innen einschlagen und zusammendrücken, bis der Teig glatt ist. Einen länglichen Laib daraus formen, fest in Frischhaltefolie einwickeln und 1 Stunde dampfgaren (siehe Seite 17). Die Folie entfernen und den Laib abkühlen lassen, anschließend der Länge nach 3-mal in 4 längliche, etwa 2 Zentimeter dicke Steaks schneiden.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin auf jeder Seite 3 Minuten anbraten.

Für die Pfeffersauce die halbe Zwiebel sehr fein hacken, das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin glasig andünsten. Knoblauchpulver, Thymian und schwarzen Pfeffer dazugeben und 3 Minuten bei geringer Hitze mitdünsten. Anschließend mit dem Cognac ablöschen. Die Misopaste mit dem Wasser verrühren und mit der Sojacreme ebenfalls dazugeben. Gut verrühren, einmal aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Nun die Pfeffersauce durch ein Sieb passieren und anschließend die grünen Pfefferkörner hineingeben.

Die heiße Pfeffersauce über die gebratenen Steaks geben und servieren.

Tipp: Bei diesem Rezept habe ich mich bewusst für eine lockere, mürbe Textur entschieden. Verwenden Sie deshalb zum Durchschneiden des Laibs ein sehr scharfes Messer und geben Sie gut acht, dass Ihre Steaks beim Schneiden und Braten nicht auseinanderbrechen



Schnitzel

in Senfsauce

Dass man aus weißen Bohnen Schnitzel zubereiten kann, mögen Sie kaum glauben. Aber noch erstaunlicher ist: Dieses Rezept kommt in Geschmack und Textur Putenschnitzeln so nahe, dass Sie damit auch Skeptiker überzeugen werden. Und das i-Tüpfelchen hier ist die würzige Senfsauce!

Für 4 Schnitzel · Zubereitungszeit: 25 Minuten · Garzeit: 1 Stunde



Schnitzel: 240 g weiße gekochte Bohnen • 10 g feines Salz • 10 g Tapioka (siehe Seite 13) • 15 ml Olivenöl • 80 ml Sojamilch • 2 Gewürznelken • 100 g Glutenmehl (siehe Seite 12) •
Zum Anbraten: 1–2 EL Pflanzenöl • **Senfsauce:** 3 Stängel glatte Petersilie • 1 Schalotte • 2 EL Pflanzenöl • 60 ml Weißwein • 80 ml Sojacreme (siehe Seite 12) • 30 g Dijon-Senf (siehe Seite 14) • 20 g Meaux-Senf (siehe Seite 14)

Für die Schnitzel die gekochten weißen Bohnen pürieren, Salz, Tapioka, Olivenöl, Sojamilch und die fein zerstoßenen Gewürznelken dazugeben und mit einem Pürierstab oder im Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten. Anschließend das Glutenmehl einarbeiten und die Masse zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig zu einem länglichen Laib formen, in Frischhaltefolie einwickeln und 1 Stunde dampfgaren (siehe Seite 17). Die Folie umgehend entfernen, den Laib vollständig abkühlen lassen und dann der Länge nach 3-mal durchschneiden, sodass 4 Schnitzel gleicher Dicke entstehen. Diese in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl auf jeder Seite einige Minuten goldbraun anbraten.

Für die Senfsauce die Petersilienblätter von den Stängeln zupfen, fein hacken und beiseitestellen.

Die Schalotte fein würfeln und in einem Topf bei mittlerer Hitze in Pflanzenöl andünsten, mit der Hälfte des Weißweins ablöschen und einkochen. Den Topf vom Herd nehmen, Sojacreme, Dijon- und Meaux-Senf dazugeben und gut verrühren. Den restlichen Weißwein und die gehackte Petersilie unterrühren. Den Topf wieder auf den Herd stellen und die Sauce noch einmal 2 Minuten köcheln lassen.

Die heißen Schnitzel mit der Senfsauce übergießen und servieren.

Tipp: Sie können den Geschmack der Sauce variieren, indem Sie unterschiedliche Senfsorten verwenden. Wenn Sie es nicht so scharf mögen, sollten sie eine mildere Sorte verwenden. Mit einem extrascharfen Senf wird Ihre Sauce entsprechend pikant.



Internationale Spezialitäten



Zwiebel-Ragout

Ein wirklich köstliches, von der chinesischen Küche inspiriertes Gericht: Immer wenn ich im Bioladen dunkle Sojamedaillons sehe, bekomme ich Lust auf mein veganes Zwiebel-Ragout, das so einfach zuzubereiten ist und dabei raffiniert schmeckt.

Für 4 Personen · Zubereitungszeit: 35 Minuten



Ragout: 1 l Gemüsebrühe • 5 g getrocknete Pilze, gemahlen • 70 g dunkle Sojamedaillons (siehe „Soja-Fleischersatz“, Seite 13) • Saft von 1 Limette • 10 g Rohrzucker • 1 Spritzer Tamari (siehe „Sojasauce“, Seite 15) • 2 Zwiebeln • 100 ml Wasser • **Marinade:** 1 Knoblauchzehe • 15 g frischer Ingwer • 10 g Maisstärke • 50 ml Tamari (siehe „Sojasauce“, Seite 15) • **Zum Anbraten:** 3–4 EL Erdnussöl • **Zum Garnieren:** etwas frischer Koriander

Die Gemüsebrühe mit den (z. B. in einem Mixer) gemahlene Pilzen aufkochen lassen, die Sojamedaillons dazugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

Für die Marinade den Knoblauch schälen und durchpressen, den Ingwer schälen und fein reiben. In einer größeren Schüssel die Maisstärke mit Tamari, Knoblauch und Ingwer verrühren und zur Seite stellen.

Zum Fertigstellen des Ragouts die gekochten Sojamedaillons abseihen und gut ausdrücken, anschließend in die vorbereitete Marinade legen, mehrmals wenden und 15 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen den Limettensaft in einer kleinen Schüssel mit Zucker und 1 Spritzer Tamari verrühren, zur Seite stellen.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

In einem Wok das Erdnussöl erhitzen und darin die Zwiebelringe glasig andünsten. Das Wasser dazugießen und den Zwiebelsud einköcheln lassen, in ein Schälchen umfüllen und zur Seite stellen.

Erneut etwas Erdnussöl im Wok erhitzen und darin die Sojamedaillons mit der Marinade unter stetem Rühren scharf anbraten. Wenn sie goldbraun sind, den Limettensaft und die Zwiebelreduktion dazugeben.

Das Ragout weitere 3 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen.

Zum Garnieren einige Korianderblätter klein zupfen und über das Zwiebel-Ragout streuen.

Tipps: Das Zwiebel-Ragout kann gut im Voraus zubereitet und später aufgewärmt werden. Als Beilage bietet sich weißer Reis oder frisches, in Sesamöl gebratenes Gemüse der Saison an.



BBQ Spareribs

Zuweilen wage ich mich in der Küche an die verrücktesten Kreationen heran. Auf meine veganen Spareribs bin ich wirklich stolz, denn sie sehen tatsächlich so aus wie der amerikanische Barbecue-Klassiker aus Schweinefleisch. Und seien wir mal ehrlich: Viele Fleischesser essen die Rippchen auch nur wegen der würzigen BBQ-Sauce, die man dazu genießt.

*Für 4 Personen · Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 15 Minuten plus 5 Minuten*



Spareribs: 1 l Gemüsebrühe • 4 große Sojasteaks (siehe „Soja-Fleischersatz“, Seite 13) • 3–4 Pastinaken • **BBQ-Sauce:** 1 Knoblauchzehe • 1 rote Paprikaschote • 1 milde Zwiebel • 15 ml Olivenöl • 100 ml Rotwein • 30 g Ketchup • 40 g Zucker • 2 EL vegane Worcestersauce (Bezugsquelle siehe Seite 76) • 2–3 Tropfen Liquid Smoke (siehe Seite 14) • 15 ml Ahornsirup • 3 g Pimentón de la Vera (siehe Seite 14) • 10 Tropfen Chilisauce • 15 ml Tamari (siehe „Sojasauce“, Seite 15) • 100 ml Wasser

Für die Spareribs die Gemüsebrühe erhitzen und darin die Sojasteaks 15 Minuten zugedeckt quellen lassen. Anschließend herausnehmen und gut ausdrücken. Die Pastinaken schälen und in etwa 5 Millimeter dicke Stifte schneiden.

Die Sojasteaks auf der schmalen Seite mit einem scharfen Messer in regelmäßigen Abständen tief einstechen und in jede Öffnung einen Pastinakenstift schieben (siehe Foto).

Für die BBQ-Sauce zunächst die Knoblauchzehe schälen und durchpressen, dann die Paprikaschote waschen, Strunk, Kerne und weiße Häutchen sorgfältig entfernen und das Gemüse in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Olivenöl glasig andünsten. Paprikawürfel und Knoblauch dazugeben, alles gut verrühren und bei geringer Hitze zugedeckt dünsten, bis die Paprikawürfel weich sind. Die

restlichen Zutaten bis auf das Wasser unterrühren, das Ganze weitere 15 Minuten köcheln lassen und anschließend glatt pürieren. Das Wasser dazugeben und die Sauce bei mittlerer Hitze im offenen Topf zu einer dickflüssigen Sauce einkochen.

Zum Fertigstellen der Spareribs die Sojafleisch-Stücke und die herausstehenden Enden der Pastinakenstifte rundum großzügig mit der Sauce einpinseln (für jedes Sojastück ungefähr 2 Esslöffel Sauce verwenden) und 15 Minuten marinieren lassen.

Den Grill einheizen und die Spareribs darauf ungefähr 5 Minuten nicht zu dunkel grillen. Nach der Hälfte der Zeit umdrehen.

Tipp: Wenn kein BBQ-Wetter ist oder Sie keinen Grill besitzen, können Sie die Spareribs natürlich auch ohne Fett in der Pfanne braten.



ATER

RECIPE
Dava



Sébastien Kardinal
Meine kleine vegane Metzgerei
Nährstoffreiche Gerichte aus der Algenküche

Auf dem Gebiet des Fleischersatzes hat sich – Gott sei Dank! – in den letzten Jahren einiges getan, und so finden wir heute im Bioladen eine erstaunliche Vielfalt an rein pflanzlichen Würstchen, Steaks und Schnitzeln. Längst hat die vegane Esskultur eine ganze Bandbreite neuer Produkte entwickelt und Tofu ist schon lange nicht mehr die einzige Zutat der Wahl. Mit Tempeh, Sojaproteinen, Hülsenfrüchten und Nüssen lässt sich verschiedenster Fleischersatz kreieren, der den herkömmlichen Fleischgerichten erstaunlich nahe kommt. Dabei geht es nicht allein darum, Fleisch in Textur, Geschmack und Aussehen zu imitieren – die verwendeten Sojaprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse liefern zudem eine Fülle an Vitalstoffen sowie Proteinen. Für den aromatischen, fleischähnlichen Geschmack sorgen u. a. Kräuter und Gewürze.

78 Seiten, Broschur, 978-3-86264-383-7