

Clémence Catz

VEGETARISCH **Das Kochbuch**



.....
**Know-how, Basics
und Außergewöhnliches**
.....

Aus dem Französischen von Regine Schmidt

HANS-NIETSCH-VERLAG

INHALT

Einführung: Neun Fragen an die Autorin 6

Das Know-how: Küchenhelfer im Einsatz

- Der Entsafter – Ein (Fast-)Alleskönner 10
- Der Dörrautomat – Für die Extraportion Vitalstoffe 16
- Die elektrische Kaffeemühle – Eine Alternative zum Hochleistungsmixer 22
- Der Gemüsehobel – Unglaublich vielseitig 28
- Die kleine Pfanne – Für ein perfektes Röstaroma 34

Die Basics: Selbst gemacht

- Hülsenfrüchte zubereiten 40
- Sprossen ziehen 48
- Seitan herstellen 56
- Vegane Milch zubereiten 62
- Tofu herstellen 68
- Nuss- & Samenmuse zaubern 76
- Milchkefir zubereiten 84
- Gemüse fermentieren 92
- Vegane Mayonnaise mixen 98
- Vegane Béchamelsauce kochen 102
- Veganen Käse zubereiten 110

Veganen Joghurt herstellen 118
Gemüse-„Abfälle“ verwerten 124
Gomasio herstellen 132

Wissenswertes, Küchentipps & Gerichte – von Klassisch bis Außergewöhnlich

Bratlinge aus Getreide 140
Vegetarische Rillettes 146
Vegetarische Terrinen und Pasteten 152
Gefüllte Kürbisse 160
Veggie-Burger 170
Müsliriegel komponieren 182
Kochen mit ätherischen Ölen 190
Kochen mit Blütenwasser 198
Frische Algen zubereiten 202
Kochen mit getrockneten Algen 212
Kochen mit Agar-Agar 214
Backen ohne Butter 222
Backen ohne Eier 236

Anhang

Rezeptregister 248
Glossar 251
Bezugsquellen 252
Literaturempfehlungen 252

Einführung

NEUN FRAGEN AN DIE AUTORIN

Was ist gemeint mit „Know-how“ und „Basics“ der vegetarischen Küche?

Die vegetarische Küche ist spielerisch und einfallreich; sie bietet originelle Varianten zu den großen Klassikern (vegane Béchamelsauce und Mayonnaise, veganer Käse ...) und Küchentechniken wie z. B. das Keimen oder Fermentieren. Wenn Sie Fleisch weglassen, essen Sie mehr Getreide und Hülsenfrüchte, um den Proteinbedarf zu decken. Sie verwerten möglichst alles, um nichts zu vergeuden, und verwenden am besten nur regionale und saisonale Lebensmittel. Außerdem werden Sie bislang vielleicht unbekannte Zutaten, wie Nussmuse, Algen oder Seitan, entdecken und neue Grundrezepte kennenlernen (Getreidebratlinge, pflanzliche Brotaufstriche u. v. m.).

Warum bereiten Vegetarier so viele Basisprodukte selbst zu? Weil sie schwer zu beschaffen sind?

Die meisten Zutaten der vegetarischen Ernährung bekommt man problemlos im Bioladen oder Reformhaus. Wenn Vegetarier ihre Basisprodukte gern selbst herstellen, dann vor allem, damit sie es selbst in der Hand haben, was auf ihren Teller kommt: biologische und/oder fair gehandelte Lebensmittel aus regionaler Herkunft und von hoher Qualität ...

Eine hausgemachte Mandelmilch ist nicht zu vergleichen mit einer gekauften, selbst in Bio-Qualität, und man kann sicher sein, dass nur genau zwei Zutaten darin enthalten sind: Mandeln und Wasser.

Macht es nicht einfach auch Spaß, seine Basics selbst herzustellen?

Sprossen zu ziehen, Kefir herzustellen oder Früchte zu trocknen hat etwas Spielerisches, das selbst Kindern viel Freude macht – es scheint ja ein bisschen wie Zauberei. Außerdem ist es sehr befriedigend, wenn man verkünden kann, beispielsweise die Mandelmilch oder das frische Mehl selbst hergestellt zu haben. Aber das Wichtigste scheint mir, dass man beim Selbstmachen die Rezepte ganz nach Lust und Laune, je nach Jahreszeit und nicht zuletzt nach dem Inhalt des Vorrats- und des Kühlschranks abwandeln kann.

Ist es nicht kompliziert oder umständlich, alles selbst zuzubereiten?

Die vegetarische Küche ist sehr einfach, insbesondere weil sie sich bemüht, nur wenige Zutaten pro Rezept zu verwenden. Man muss nur den Dreh raus haben! Für einen Getreidebratling oder Veggie-Burger etwa braucht man nur die Zutaten zu vermischen, zu binden und den Burger in der Pfanne zu braten.

Ist hausgemacht auch kostengünstig?

Es ist immer preiswerter, ein Grundprodukt selbst zu verarbeiten. Je nach Zutat ist der Sparvorteil größer oder kleiner: Bei Sprossen, Joghurt oder Kefir macht es einen deutlichen Unterschied. Ebenso sinnvoll ist es, Erdbeeren und Himbeeren selbst zu trocknen, da getrocknete Beeren im Handel sehr teuer sind. Für einige Basisprodukte muss man allerdings viel Zeit investieren: Um z. B. weißes Mandelmus herzustellen, müssen Mandeln eingeweicht, geschält und lang püriert werden, mit Ruhezeiten dazwischen. Und bis Dörr Obst fertig ist, trocknet es viele Stunden im Dörrautomaten. Wie wichtig Ihnen der Preisvorteil im Verhältnis zum Zeitaufwand ist, müssen Sie also selbst abwägen.

Lohnt sich die Anschaffung von High-tech-Küchengeräten?

Wenn Sie es sich leisten können, investieren Sie am besten in einen Entsafter und einen guten Mixer – beides ist außerordentlich hilfreich. Ein Dörrautomat hingegen lässt sich ohne Weiteres durch den Backofen ersetzen: Auch hierin lässt sich Obst bei knapp über 40 °C (niedrigster Temperatur im Backofen) trocknen. Die alltäglichen „kleinen Küchenhelfer“ (elektrische Kaffeemühle, Gemüsehobel) sind nicht sehr teuer und rentieren sich schnell. Diese sollten Sie sich als Erstes zulegen.

Gibt es Küchentechniken, ohne die Sie gar nicht mehr auskommen?

Alles, was nur wenig Zeit braucht und bares Geld spart, möchte ich in meinem Alltag nicht mehr missen: Gomasio, Sprossen und Seidentofu bereite ich selbst zu. Samen röste ich immer, bevor ich sie verwende. Auf meiner Spüle steht häufig eine Schale mit frischen Algen zum Entsalzen und meine ätherischen Öle sind stets griffbereit. Aber was mir am meisten am Herzen liegt, ist das

Know-how, wie man ein Lebensmittel durch ein anderes ersetzt, z. B. die Butter im veganen Gebäck oder die Eier in einer veganen Mayonnaise. Nichts macht so viel Spaß, wie ein klassisches Rezept abzuwandeln, um daraus ein Gericht zu zaubern, das lecker schmeckt und mit gesundheitlichen Vorzügen punkten kann!

Welche Zutaten gehören dazu?

Wenn Sie einmal auf den Geschmack gekommen sind, wollen Sie auf vegane Milch, Nuss- und Mandelmus und diverse Getreidemehle nicht mehr verzichten. Legen Sie sich außerdem einen Vorrat an Getreide, Nüssen, Kernen (Mandeln, Cashewkerne, Pistazien), Ölsaaten und ätherischen Ölen an. Und kaufen Sie Ihr Obst und Gemüse der Saison entsprechend ein!

Welche Küchenhelfer verwenden Sie am häufigsten?

Meine elektrische Kaffeemühle, die ich als Getreidemühle zweckentfremde! Mit ihr mahle ich Mehle, stelle ich Gomasio oder die unentbehrliche Leinsamenpaste her (siehe Seite 243). Mein Mixer wird auch sehr beansprucht, ebenso meine gusseiserne Minipfanne, die zum Kurzrösten immer auf dem Herd stehen bleibt. Fast täglich setze ich meinen Gemüsehobel ein, um Rohkostchips oder Gemüsetagiatelle zu zaubern. Entsafter und Dörrautomaten benutze ich nicht so häufig, obwohl es wirklich praktische Geräte sind.

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

Der Entsafter

EIN (FAST-) ALLESKÖNNER

Zwar ist er nicht gerade billig, dennoch ist der Entsafter das Lieblingsgerät der Rohkost-Freunde. Er kann tatsächlich noch viel mehr als nur Saft produzieren!

Viele halten seinem Lockruf monate-, ja sogar jahrelang stand, bis sie ihm schließlich erliegen. Dann thront das erstaunliche Gerät meist auf der Arbeitsfläche, um jederzeit für die Zubereitung von Obst- und Gemüsesäften, Nussbutter oder Babybreien eingesetzt werden zu können. Schon bald erweist sich der Entsafter als wahrer Verbündeter im Alltag, zumal er einfach im Gebrauch ist, robust und viel leichter zu pflegen, als man glaubt.

WAS IST EIN ENTSAFTER?

Ein moderner Entsafter ist ein Gerät, das mithilfe von – mechanischem oder manuellem – Druck bei niedriger Drehzahl den Saft aus Obst und Gemüse presst, etwa wie bei einer Zitruspresse. Im Gegensatz zu einem Mixer, der die Früchte zerhackt und Schale, Fruchtfleisch und Pflanzenfasern (manchmal auch die Kerne) zusammen in Püree verwandelt, trennt der Entsafter das Fruchtfleisch vom Saft. Dadurch kann unser Organismus die wertvollen Nähr- und Vitalstoffe von frischem

Obst und Gemüse direkt aufnehmen, ohne dabei durch zu viele Ballaststoffe behindert zu werden.

Ein moderner Presswalzen-Entsafter schonnt das Pressgut und liefert Säfte von ausgezeichneter Qualität, die 3- bis 4-mal so viele Nähr- und Vitalstoffe enthalten wie die aus einem klassischen Zentrifugal-Entsafter. Durch dessen hohe Drehzahl kommt es zur Erhitzung und Oxidation, was einen enormen Verlust von Vitalstoffen zur Folge hat. Zudem ist sein Filter viel umständlicher zu reinigen. Ein weiterer Pluspunkt des Presswalzen-Entsafters: Er kann auch das härteste rohe Gemüse (Karotte, Kürbis) zerkleinern und selbst faserige Sorten (Stangensellerie, Blattgemüse, Wildkräuter) verarbeiten. Auch Getreidegrassaft (der Renner für die Detox-Kur; siehe Kasten, Seite 13 rechts) oder Saft aus Sprossen (den Sie am besten mit milderer Säften mischen) lassen sich problemlos herstellen. Je nach Geschmack und Jahreszeit können Sie nach Herzenslust kombinieren – damit erhalten Sie eine Vielfalt an Geschmacksrichtungen und Vital-



stoffmischungen. Die Säfte sind nicht nur lecker, sondern auch noch ausgesprochen gesund!

UND WIE FUNKTIONIERT DIESES GERÄT?

Die Bedienung des Entsafters ist ganz einfach: Man wäscht das Obst und Gemüse, schneidet größere Exemplare in Stücke (Schälen ist nicht nötig, außer bei Knoblauch, Zitrusfrüchten, Kiwis, Melonen und Zwiebeln) und gibt diese in den Einfülltrichter. Das Pressgut wird je nach Gerät von ein oder zwei Presswalzen (aus Metall oder Kunststoff) eingezogen und dann zerdrückt. Der Saft wird anschließend durch ein sehr feines Sieb gepresst, bevor er in den Saftbehälter läuft. Man braucht ihn nur noch in ein Glas umzufüllen! Die Pressrückstände, der sogenannte Trester, landen in einem Extrabehälter. Diese Rückstände sind in der Regel trocken und ziemlich geschmacksneutral, doch wenn Sie wollen, können Sie sie noch als Zutat in Cookies oder vegetarischen Bällchen verwenden.

Die Reinigung des Entsafters ist ganz einfach, da er nur aus wenigen Teilen besteht: Diese taucht man in Spülwasser, trocknet sie ab und setzt sie wieder ein; das Sieb bürstet man kurz ab, um hartnäckige Fasern zu entfernen. Wenn Sie nichts antrocknen lassen und sich gleich nach der Benutzung darum kümmern, sind Sie in 3 Minuten fertig.

Da ein Entsafter schwer und ziemlich voluminös ist (etwa so groß wie eine kleine Nähmaschine), empfehle ich Ihnen, ihn immer auf der Arbeitsfläche stehen zu lassen, damit Sie ihn jederzeit einsetzen können.

WAS DER ENTSAFTER NOCH ALLES KANN

Ein Entsafter kann mehr als nur Saft zubereiten: Die meisten Modelle bieten auch eine Zerkleinerungsfunktion an (man tauscht lediglich den Siebeinsatz gegen einen Pürier-einsatz aus), mit dem man Nussmuse, vegane Butter, Gemüseaufstrich, Hummus, Guacamole, Babynahrung, Express-Eis aus Zucker und tiefgefrorenen Früchten und sogar frische Nudeln oder Mehl selbst herstellen kann. Diese Möglichkeiten bieten Zentrifugal-Entsafter und auch die meisten Mixer nicht, da sie nicht robust genug sind. Das ist doch ein guter Grund für eine etwas größere Investition – die meisten Presswalzen-Entsafter sind nämlich leider nicht ganz preiswert.

WELCHES GERÄT IST DAS RICHTIGE?

Gute Entsafter bekommt man nicht im Supermarkt, man findet sie manchmal in Naturkostläden und natürlich auf Fachmessen. Den besten Überblick bekommen Sie aber auf den Websites der Anbieter, die mitunter auch mit preisreduzierten Angeboten locken. Jedes Jahr werden neue Modelle vorgestellt, mittlerweile auch vertikale Entsafter wie etwa der *Omega Juicers VSJ843* oder der *SlowStar* von *Tribest* oder Handentsafter wie der *Z-Star* von *Tribest* (ideal bei nicht so häufiger Verwendung oder fürs kleine Budget). Informieren Sie sich am besten im Internet – dort können Sie in Ruhe vergleichen und das passende Modell für Ihre speziellen Bedürfnisse finden (siehe auch Bezugsquellen, Seite 252).

EIN PAAR SAFTIGE IDEEN ...

Der Vitaminreiche:

Honigmelone und Alfalfa-Sprossen

Der Energiespender:

Apfel, Karotte und Ingwer

Der Detox-Spezialist:

Apfel, Zitrone und Weizengras

Der Erfrischende:

Gurke, Melisse und spritziges Mineralwasser

Schnelles Himbeereis

Für 2 Personen

1 große Banane • 125 g Himbeeren •
1 TL Agavendicksaft • 1 EL weißes
Mandelmus

Am Vortag die in dünne Scheiben geschnittene Banane und die Himbeeren in einem Gefrierbeutel ins Gefrierfach geben. Zunächst den Entsafter mit dem Püriereinsatz bestücken, dann die noch gefrorenen Früchte einfüllen und verarbeiten (oder einfach im Mixer pürieren). Anschließend mit Agavendicksaft und weißem Mandelmus verrühren. Sofort servieren!

Detox mit Weizengras – blutreinigend und belebend

Eine Kur mit Weizengrassaft ist ein ausgezeichnetes Mittel, um Vitalstoffe wie Mineralstoffe, Vitamine und vor allem Chlorophyll zu tanken. Dieser Pflanzenfarbstoff regt die Blutbildung an und entgiftet die Leber. Aus den Weizenkeimen sprießt in wenigen Tagen das chlorophyllhaltige Weizengras, das nach etwa 10 bis 12 Tagen geerntet werden kann. Im Entsafter können Sie daraus Ihren Saft zubereiten.

Trinken Sie 3 Wochen lang jeden Morgen auf nüchternen Magen 30 bis 50 Milliliter (da der Geschmack sehr intensiv ist, mischen Sie ruhig etwas Apfel- oder Karottensaft dazu). Um diese Ausbeute zu erzielen, müssen Sie 30 bis 40 Gramm Samen zum Keimen bringen. Die wohltuende Wirkung wird Ihnen insbesondere bei jedem Jahreszeitenwechsel zugutekommen, bei Verdauungsproblemen oder einfach, wenn Sie einmal eine Extraportion Energie brauchen.

Hinweis: Bei der Einführung des Begriffs „Vitalstoffe“ (1935) verstand man darunter Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie essenzielle Aminosäuren und ungesättigte Fettsäuren. Später rechnete man auch noch die Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe dazu. In diesem Buch sind all diese Inhaltsstoffe unter „Vitalstoffe“ zusammengefasst – im Unterschied zu den Makronährstoffen Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten.



Sonnenblumen-Paprika-Aufstrich

Für 1 große Schale

80 g Sonnenblumenkerne • 50 g Cashewkerne • 1 kleine rote Paprika • 1 EL weißes Mandelmus • Saft von ½ Zitrone • 2 TL gemahlener Kreuzkümmel • Salz, Pfeffer

- 1 Am Vorabend die Sonnenblumen- und Cashewkerne in reichlich Wasser einweichen.
- 2 Am Tag selbst die Kerne abspülen und abtropfen lassen. Die Paprika waschen, von Kernen und weißen Teilen befreien. Alles zusammen in den Entsafter (mit Püriereinsatz) füllen. Cremig pürieren.
- 3 Mit weißem Mandelmus, Zitronensaft und Kreuzkümmel mischen. Salzen, pfeffern und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.



Als Dip zum Aperitif ist dieser frische, leichte Aufstrich ein wahrer Augen- und Gaumenschmaus!



Der Dörrautomat

FÜR DIE EXTRA- PORTION VITALSTOFFE

Der Dörrautomat gehört zu den wichtigsten Helfern in der Bio-Küche: Mit seiner Hilfe steht Ihnen zu jeder Jahreszeit leckeres Obst und Gemüse zur Verfügung, das Sie in allen möglichen Gerichten – ob süß oder herzhaft – verarbeiten können. Und wenn Sie abenteuerlustig sind und etwas Neues wagen wollen, können Sie sich auch ruhig einmal ans rohköstliche Kochen und Backen heranwagen ...

WAS IST EIN DÖRRAUTOMAT?

Ein Dörrautomat ist ein elektrisches Gerät, das warme Luft in übereinandergestapelte, mit Obst- und Gemüsescheiben belegte Trockengitter bläst. Wenn das Wasser entzogen ist, hält sich das Dörrgut monatelang unverändert, ohne dass es Nähr- und Vitalstoffe verliert. Es gibt Dörrautomaten mit verschiedener Leistungsfähigkeit, mit mehr oder weniger, mit runden oder eckigen Trockengittern, als Stapel- oder Einschubsystem (siehe Bezugsquellen, Seite 252). Je nachdem unterscheiden sich die Anschaffungskosten erheblich und reichen von „erschwinglich“ bis (bei Profimodellen) „sehr kostspielig“. Wenn Sie täglich getrocknetes Obst und Gemüse naschen oder verarbeiten, rentiert sich die Anschaffung jedoch schnell – vor allem bei hochwertigen Lebensmitteln wie roten Beeren oder Pilzen, die getrocknet im Handel wirklich teuer sind.



Auf jeden Fall sollten Sie sich für den Dörrautomaten auch spezielle Dörrfolien zu-legen (siehe Bezugsquellen, Seite 252): Sie sind wiederverwendbar und antihaf-beschichtet und ersparen Ihnen langwierige Reinigungsarbeiten. Natürlich können Sie stattdessen auch Backpapier verwenden; al-lerdings ist das weniger ökologisch. Falls Ihr Dörrautomat die warme Luft nach oben oder unten bläst, müssen Sie unbedingt darauf achten, dass die Luft trotzdem gut zirkulie-ren kann – möglicherweise müssen die Folien in Stücke geschnitten werden. Diese Vorsichtsmaßnahme ist dagegen unnötig, wenn die Luft seitlich eingeblasen wird.

WARUM WIRD BEI NIEDRIGER TEMPERATUR GETROCKNET?

Für Rohkostler gilt ein Lebensmittel als roh, solange es nicht über 42 °C erhitzt wird. Bei höheren Temperaturen werden die Enzyme zerstört, die alle biochemischen Vorgänge – von der Verdauung bis zur Zellerneuerung – in unserem Organismus ermöglichen und damit für unsere Gesundheit verantwortlich sind. Weniger strenge Rohkostler halten auch 48 °C für gerade noch vertretbar, denn erst darüber sind auch die Vitamine, Mineral-stoffe und Fettsäuren an der Reihe. Deshalb lehnen Anhänger der rohköstlichen Lebens-weise Kochen und Backen ab und plädieren stattdessen für eine langsame Trocknung bei niedriger Temperatur, wie es der Dörrautomat mit einer Thermostat-einstellung erlaubt. Ob Sie dabei die 42 °C oder 48 °C nicht über-schreiten wollen, bleibt natürlich Ihnen über-lassen.

Wenn Sie Trockenobst und -gemüse fertig kaufen, müssen Sie unbedingt auf Rohkost-Qualität achten, denn selbst Produkte in Bio-Qualität werden oft bei 70 °C getrocknet –

ganz zu schweigen von den Pestiziden und chemischen Zusatzstoffen bei konventionel-len Lebensmitteln. Es ist viel gesünder und auch sparsamer, sich frisches Bio-Obst zu besorgen und selbst zu dörren! Vielleicht können Sie sogar Früchte aus eigener Ernte verarbeiten oder wenigstens preisreduzierte Produkte am Ende des Markttags erstehen. Wählen Sie stets reifes Obst und Gemüse der Saison – auch getrocknet wird es noch aro-matischer schmecken!

UND WIE LANG DAUERT DAS?

Die Dörrzeit variiert nach Temperatur, dem verwendeten Gerät und der Größe der Obst-bzw. Gemüsescheiben, die gedörrt werden sollen. Als Faustregel gilt: Je mehr Wasser eine Frucht oder ein Gemüse enthält und je dicker das Stück ist, desto länger dauert es. Schneiden Sie Ihr Obst und Gemüse in kleine Stücke oder dünne Scheiben und achten Sie darauf, dass sie keinesfalls übereinander-liegen. So halten Sie die Trocknungszeit und damit Ihren Stromverbrauch in Grenzen, denn manche Lebensmittel brauchen mit-unter mehrere Tage, um richtig zu trocknen! Zum Glück verbraucht ein Dörrautomat nicht sehr viel Energie (siehe unten). Dennoch sollten Sie Ihr Dörrgerät nur einschalten, wenn alle Dörrgitter komplett belegt sind – daher ist es von Vorteil, sich für ein Gerät mit mehreren Einschüben zu entscheiden.

Berechnung der Stromkosten Ihres Dörrautomaten: Leistung des Geräts (Kilowatt) x Preis für die Kilowatt-stunde x Trocknungszeit in Stunden

Als Anhaltspunkt: Rechnen Sie mit etwa 10 Stunden Trockenzeit für Apfelviertel (etwas mehr für ein knuspriges Ergebnis), etwa 15 Stunden für Tomatenhälften, 5 bis 6 Stunden für kleine Pilze, 10 Stunden für Erdbeeren und rund 20 Stunden für Trauben. Gewürzkräuter brauchen 3 bis 4 Stunden. Für Fruchtleider (aus pürierten Früchten, dünn ausgestrichen) rechnen Sie mit etwa 10 Stunden bei niedriger Temperatur.

Möchten Sie Ihrem Trockenobst und -gemüse später wieder Feuchtigkeit zuführen, bedecken Sie das Dörrgut in einem Behälter mit frischem Wasser (oder lauwarmem Tee) und lassen Sie es zugedeckt ein paar Stunden oder über Nacht einweichen. Sie können es aber auch direkt beim Kochen verarbeiten: getrocknete Karotten in einer Suppe oder Brühe, Pilze in einem Risotto, Feigen oder Rosinen in Apfelkompott ... Beachten Sie aber, dass sich manches Dörrgut dafür besser eignet als anderes: Pilze ja, Bananen nein!

EIN PAAR ROHKÖSTLICHE IDEEN

Das fertige Trockenobst und -gemüse bewahren Sie in luft- und feuchtigkeitsdichten Gläsern auf. Dann kann es einfach so als gesunder, energiereicher Snack genascht werden oder in Ihre gewohnten Speisen wandern.

Ein paar Vorschläge: Vanillekuchen mit Pistazien und getrockneten Erdbeeren; Cookies mit getrockneten Feigen und Walnüssen; Risotto mit getrockneten Pilzen; Pasta mit getrockneten Tomaten und Zucchini; Müsli mit Haferflocken, Banane und getrockneten Preiselbeeren; exotischer Obstsalat aus frischen und getrockneten Früchten. Bedenken Sie aber: Wenn Sie in den Genuss all ihrer guten Eigenschaften kommen wollen, dürfen Sie die Trockenfrüchte nicht mitkochen!

Genussfreudige Rohköstler haben zudem zahlreiche Rezepte erfunden, die nur aus getrockneten Lebensmitteln bestehen. Beim „Gebäck“ stehen Brownies und süße oder salzige „Biscrus“ (knusprige Kekse bzw. Cracker) hoch im Kurs, bestehend aus Nüssen, Ölsaaten und Trockenobst; einigen dient noch Leinsamenpaste als Bindemittel (siehe Seite 243). Sie können sich natürlich auch an die Zubereitung von Brötchen aus gekeimtem Korn (die berühmten Essener Brötchen), rohköstliche Pizza oder, schlicht und einfach, Gemüsechips wagen. Und was die Desserts betrifft: Sie brauchen überhaupt nicht gesüßt zu werden – Trockenfrüchte sind schon süß genug!

Erdbeer-Ingwer-Fruchtleder

Für 15 Schnecken

250 g Erdbeeren • 40 g heller Rohrzucker • 1 gehäufte TL frischer Ingwer, fein gerieben • 1 EL Zitronensaft

Die Erdbeeren waschen und entstielen. Zusammen mit Zucker, Ingwer und Zitronensaft im Mixer verarbeiten. Das Fruchtpüree mit einem Spatel gleichmäßig auf 1 oder 2 mit Dörrfolie (oder Backpapier) ausgelegten Trockengittern verstreichen. Im Dörrautomaten etwa 10 Stunden bei 42 °C (höchstens bei 48 °C) trocknen. Einige Stunden ruhen lassen, bis die Fruchtplatten geschmeidig sind; sie sollten dann eine ledrige Konsistenz haben. Von der Folie abziehen, in Streifen schneiden und zu Schnecken rollen. Als gesunde Nascherei einfach so essen oder vor dem Einrollen noch bestreichen, z. B. mit Quark, Mandelmus ... Hält sich 3 Monate.

.....
Gut zu wissen: Für die Herstellung von Fruchtleder eignen sich am besten rote Beeren, Quitten, Äpfel, Birnen und Kiwis.
.....

Im Backofen trocknen

Sie brauchen nicht unbedingt ein Dörrgerät, um Dörrobst oder Rohkostchips herzustellen, Sie können Ihr Obst und Gemüse auch in Ihrem Backofen auf niedrigster Stufe (bei 42 bis 48 °C) trocknen.

Legen Sie in diesem Fall Ihre Obst- und Gemüsescheiben auf einen Gitterrost, damit die Luft zirkulieren kann und das Dörrgut auch von unten trocknet. Zusätzlich sollten Sie die Backofentür mit einem eingeklemmten Holzlöffel einen Spalt offen halten. Das Trocknen dauert (außer bei einem Umluftofen) länger als bei einem Dörrautomaten. Im Sommer können Sie auch die Sonnenwärme zum Trocknen nutzen!



1



2

Essener Brötchen aus Einkorn mit Banane

Für 6 Brötchen

200 g Einkorn • 2 EL Leinsamen • 80 g getrocknete Bananen, in Stücke gebrochen • 1–4 EL Wasser

- 1 Einkorn abspülen und etwa 3 Tage keimen lassen, bis der weiße Keimling erscheint (siehe Seite 48 ff.), dann erneut gut durchspülen.
- 2 Den Leinsamen fein mahlen, mit Bananen, dem gekeimten Getreide und 1 Esslöffel Wasser vermengen.
- 3 Im Mixer zu einer stückigen Paste pürieren. Nach Bedarf 2 bis 3 Esslöffel Wasser dazugeben. Flache, kleine Fladen formen, auf das Trockengitter des Dörrautomaten setzen und 12 bis 24 Stunden trocknen lassen. Halten sich im Kühlschrank 8 Tage.



3

Da Essener Brot aus Keimlingen hergestellt wird, hat es einen unvergleichlich hohen Vitamin-
gehalt. Die in Zucker verwandelte
Stärke verleiht dem Brot ein
angenehm süßes Aroma.



Seitan

HERSTELLEN

Seitan sieht aus wie Fleisch, schmeckt wie Fleisch und wird wie Fleisch zubereitet ... ist aber zu 100 Prozent pflanzlich und cholesterinfrei! Im Bioladen können Sie Seitan fertig kaufen – in mehr oder weniger guter Qualität. Machen Sie Ihren Seitan doch besser selbst – dann können Sie seinen Geschmack variieren und schonen außerdem Ihren Geldbeutel, denn die Zutaten kosten fast nichts.

Die Grundzutat von Seitan ist Weizengluten (Klebereiweiß), ein Proteinkonzentrat, das zurückbleibt, wenn man Kleie und Stärke aus dem Mehl herauswäscht*. Sie können es als Glutenmehl fertig abgepackt im Bioladen kaufen. Sie brauchen das Mehl dann nur mit Wasser zu einem Teig zu verkneten, zu würzen und in reichlich Gemüsebrühe zu garen, bevor es wie Fleisch zubereitet wird. Da Seitan an sich geschmacksneutral und etwas gummiartig ist, sollten Sie bei der Zubereitung nicht mit Gewürzen geizen und unbedingt ein paar Regeln einhalten, um einen zarten, wohl-schmeckenden Seitan zu erhalten ...

DEN SEITAN ZUBEREITEN ...

Bevor Sie das Glutenmehl mit Wasser anrühren, vermischen Sie es mit verschiedenen trockenen Zutaten, um ihm Geschmack zu

verleihen und die Zähigkeit zu nehmen: Stärke (Kartoffel, Mais, Pfeilwurzel) oder Mehl (z. B. aus Vollkornreis) macht es geschmeidiger, Hefeflocken geben ihm einen zarten Pilzgeschmack und Gewürze wählen Sie nach Belieben (auch beim Kochen können Sie noch würzen): Quatre-épices, Kreuzkümmel, Curry, Paprika ... Man kann auch etwas Mandel- oder Haselnussmehl dazugeben, damit es weicher und lockerer wird.

Anschließend vermengen Sie die Mehlmischung mit kräftiger Gemüsebrühe, pikant gewürzt mit etwas Tamari (besser geeignet als das mildere Shoyu), und Olivenöl für die Geschmeidigkeit. *Achtung:* Gießen Sie die Flüssigkeit auf einmal zu und rühren Sie sie ein! Salzen ist unnötig, Tamari und Brühe enthalten genug Salz.

Nach einer kurzen Ruhezeit kneten Sie den Teig 5 bis 10 Minuten: Je länger, desto weniger zäh wird das Ergebnis. Falls Sie eine

* Für Menschen, die unter Glutenintoleranz oder Zöliakie (chronischer Darmentzündung) leiden, ist Seitan daher nicht geeignet.

Küchenmaschine mit Knethaken oder einen Brotbackautomaten besitzen, benutzen Sie sie bzw. ihn ruhig. Sobald der Teig homogen ist, schneiden Sie ihn in größere oder kleinere Stücke: kleine Stücke für ein Schmor- oder Eintopfgericht, große Scheiben für ein veganes Steak. Beachten Sie, dass sich beim Kochen das Volumen verdoppelt. Ich empfehle auch, die Seitanstücke in etwas Mehl oder Hefeflocken zu wenden, damit sie beim Kochen oder Braten nicht aneinanderkleben.

... UND ANSCHLIESSEND KOCHEN UND BRATEN

Das Geheimnis eines zarten Seitan ist das Garen: Je länger und sanfter er gegart wird, desto weniger zäh wird das Resultat. Nehmen Sie reichlich Gemüsebrühe, fügen Sie Tamari und (nach Geschmack) aromatische Kräuter, Knoblauch und Gewürze hinzu und geben Sie Ihre Seitanstücke hinein. Je nach Größe 15 Minuten bis 1 gute Stunde köcheln lassen. Anschließend die Brühe abgießen und den Seitan weiterverarbeiten.

- **Kleine Stücke** eignen sich gut für einen veganen „Caesar Salad“ oder lassen sich mit Tomaten- und Paprikastücken zu hübschen Spießern zusammenstellen. Sie können sie auch mit kleinen Zwiebeln, Gemüse und Pilzen oder mit einer Teriyaki-Sauce (aus Honig und Sojasauce) in der Pfanne braten oder als Curry, Tajine, à la bourguignonne oder als Frikassee schmoren. Paniert können Sie auch Nuggets daraus machen, die Sie in Döner-Fladen oder in Tortilla-Wraps stecken ...
- **Scheiben** braten Sie einfach in der Pfanne und servieren sie mit etwas Senf oder als Veggie-Burger ...

- **Gehackt** können Sie Ihren Seitan auch in einer Sauce bolognese oder einem Hackfleischauflauf verwenden oder Gemüse damit füllen.

HINWEISE ZUR HALTBARKEIT

Selbst gemachter Seitan hält sich in einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank einige Tage, nach Möglichkeit in Brühe, damit Aroma und Konsistenz erhalten bleiben. Einfrieren ist zwar möglich, aber dann wird er leicht feucht und verliert etwas Geschmack. Danach entweder einige Stunden im Kühlschrank oder 10 bis 15 Minuten im Backofen bei 120 °C (Umluft: 100 °C) auftauen lassen.

Gießen Sie die Brühe bitte nicht weg!

In der aromatischen Brühe können Sie den Seitan aufbewahren oder schmoren; Sie können eine Velouté, einen Risotto, eine Pasta-sauce damit würzen ... Oder Sie frieren sie in kleinen Portionen ein, z. B. in einem Eiswürfelbehälter oder in einzelnen Beuteln.



Selbst gemachter Seitan

Für etwa 700 Gramm Seitan

2½ l Kräuter- oder Gemüsebrühe • 150 g Glutenmehl • 50 g Mandelmehl • 30 g Pfeilwurzelsstärke • 30 g Hefeflocken • 1 EL Olivenöl • 100 ml + 2 EL Tamari • 3 EL Weizenmehl Type 550 • Gewürze nach Belieben (Quatre-épices, Paprika, Kreuzkümmel, Curry ...)

- 1 Die Brühe zubereiten. Das Glutenmehl mit Mandelmehl und Pfeilwurzelsstärke sowie den Hefeflocken vermischen. Das Olivenöl mit 2 Esslöffeln Tamari und 250 Millilitern Brühe verrühren, zügig in die Mehlmischung gießen und umrühren, bis eine stückige Masse entsteht. 15 Minuten ruhen lassen.
- 2 5 bis 10 Minuten kneten und zu einer glatten Kugel formen.
- 3 Die Teigkugel in Stücke schneiden, diese in Mehl wenden.

3

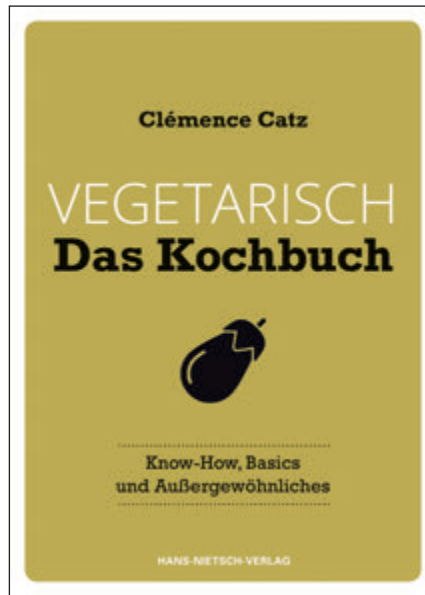


4 100 Milliliter Tamari und Gewürze in die restliche Brühe geben und die Seitanstücke darin je nach Größe 15 Minuten bis 1 Stunde köcheln lassen.



Als kalorienarme Proteinquelle ist Seitan aus der vegetarischen Küche nicht wegzudenken.





Clémence Catz
Vegetarisch – Das Kochbuch
Know-how, Basics und Außergewöhnliches

Alles, was Sie in der vegetarischen Bio-Küche wissen müssen, das erfahren Sie hier! Clémence Catz widmet sich in *Vegetarisch – Das Kochbuch* vor allem dem „Gewusst wie“, das vegetarisches Kochen zum gesunden Vergnügen macht. Das Wissen und die Techniken der erfahrenen Köchin sind auch für Einsteiger leicht erlernbar und werden in insgesamt mehr als 90 leckeren Rezepten der internationalen Küche umgesetzt.

Ein umfassendes Praxis-Einmaleins der vegetarischen Küche mit mehr als 30 Küchentechniken, Verarbeitungsmethoden, den wichtigsten Geräten und Grundzutaten. Mit insgesamt mehr als 90 einfachen bis raffinierten Rezeptideen aus der vegetarischen/veganen, teilweise rohköstlichen, internationalen Bio-Küche sowie vielen ansprechenden Fotos, die sowohl die Techniken und Tipps Schritt für Schritt als auch das Ergebnis darstellen.

Von Clémence Catz bereits in deutscher Sprache im Hans-Nietsch-Verlag erschienen: *Vegetarische Burger und Bällchen* (Frühjahr 2016)

252 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-406-3