

*Vegan kochen*  
*300 Lieblingsrezepte*



Beate Mihály · Stefanie Krause · Maria Mihály

# *Vegan kochen* *300 Lieblingsrezepte*

Suppen & Eintöpfe, Gemüse- & Pfannengerichte,  
Aufläufe, Pizzen, Soßen & Dips sowie  
Desserts mit Herz zubereiten und genießen



**HANS-NIETSCH-VERLAG**

© Hans-Nietsch-Verlag 2014

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Redaktion: Martina Klose

Textbearbeitung und Lektorat: Susanne Noll

Korrektorat: Petra Zwerenz

Coverdesign: Kurt Liebig

Illustrationen Cover und Innenteil: Caroline Heinecke

Satz: Kurt Liebig, Sandra Roth

Druck: Dimograf Sp z o.o., Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-334-9

## Dank

Es ist uns ein großes Bedürfnis, all denen zu danken, die dazu beigetragen haben, dass wir dieses Kochbuch schreiben konnten.

Den vielen ungenannten Helferinnen und Helfern, die bei den Seminaren in der Küche ihren freiwilligen Dienst taten, haben wir zahlreiche wertvolle Anregungen zu verdanken. Vor allem bei der Umstellung von der herkömmlichen vegetarischen Ernährung auf die vegane Kost waren die Erfahrungen von Profis sowie Hobbyköchinnen und -köchen von unschätzbarem Wert. Einige davon hatten über Jahre hinweg Anteil an der Entwicklung der professionellen Kochkünste, die in unserem Seminarhaus nun sehr erfolgreich eingesetzt werden.

Unser besonderer Dank gilt deshalb Erika, Renate, Brigitte, Robert, Horst, Moni, Paul und Dorothea für ihre hilfreiche Unterstützung – ohne sie wäre dieses Buch kaum möglich gewesen.

# Inhalt

Zum Geleit	8	<b>Suppen &amp; Eintöpfe</b>	<b>86</b>
Vorwort	10	Deftige Suppen & Eintöpfe	87
<b>Allgemeines vorab</b>	<b>13</b>	Süße Suppen & Breie	113
Wir empfehlen	13		
Abkürzungen	15	<b>Snacks &amp; kleine Gerichte</b>	<b>118</b>
Arbeitsgeräte und Utensilien	15	Kleine Knabbereien	118
Kräuter und Gewürze	17	Pfannkuchen, Waffeln & Co.	121
Grundzutaten für veganes Kochen	22	Bratlinge, Puffer & Co.	128
Tipps und wichtige Hinweise	23	Brot, Fladen & Co.	133
Tierische und herkömmliche Produkte ersetzen	34	Toasts & Ohne-Eier-Kuchen	141
Ersatzprodukte verwenden	37	Fingerfood	145
Wenn Sie nicht abwägen wollen ...	42	<b>Gemüsegerichte</b>	<b>148</b>
2-Wochen-Plan für den Einstieg	43	Einfache Gemüsegerichte	151
		Gebackenes Gemüse	179
<b>REZEPTE</b>		<b>Hülsenfrüchte</b>	<b>200</b>
<b>Salate, Dressings &amp; Dips</b>	<b>46</b>	Erbsen, Bohnen & Linsen	201
Dressings, Dips & Grillsoßen	48		
Frischkostsalate	58	<b>Deftige Köstlichkeiten</b>	<b>205</b>
Gekochte Salate	70	Ragouts & Gulasch	205
Knackige Zugaben	83	Geschmortes Gemüse	217

<b>Gebratenes</b>	<b>222</b>	<b>Süße Hauptgerichte</b>	<b>316</b>
Alles aus Seitan	223	Süße Aufläufe	316
Bratlinge & Klöpse	226	Süße Teiggerichte	319
<b>Soßen – deftig &amp; leicht</b>	<b>238</b>	<b>Grillspezialitäten</b>	<b>323</b>
		Spieße	323
<b>Beilagen</b>	<b>254</b>	<b>Desserts</b>	<b>327</b>
Kartoffeln & Co., gebraten und gebacken	256	Süße Früchte	328
Pürees	261	Cremespeisen	331
Risottos	268	Eis	335
Klöße	271	Süße Soßen	336
Beilagen vom Blech	278		
<b>Pfannengerichte</b>	<b>281</b>	<b>Aufstriche, Aufschnitte &amp; Pasteten</b>	<b>338</b>
Gemüsepfannen	281	Herzhafte Aufstriche & Aufschnitte	338
Kartoffel- & Nudel- Pfannen	284	Pasteten	353
		Süße Aufstriche	356
<b>Aufläufe</b>	<b>288</b>	<b>Haltbar Gemachtes</b>	<b>362</b>
Kartoffelaufläufe	289		
Nudelaufläufe	293	<b>Anhang</b>	370
<b>Pizzen &amp; pikante Kuchen</b>	<b>299</b>	Register der Rezepte	370
Grundrezepte	299	Literaturempfehlungen	376
Pizzen	302	Über die Autorinnen	378
Pikante Kuchen	310		

## Zum Geleit

Ich beglückwünsche Sie, liebe Leserinnen und Leser! Mit diesem Kochbuch halten Sie einen wirklichen Schatz in Händen, der Ihnen hilft, veganes Kochen zu lernen und alle dafür erforderlichen Grundlagen zu verstehen. Die Autorinnen haben eine Fülle von Material zusammengetragen, sodass Sie Monate brauchen werden, alle Rezepte und Varianten auszuprobieren.

Viele glauben immer noch, eine rein pflanzliche Ernährung – ohne Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte – müsse eintönig und langweilig sein. Deshalb bleiben sie bei ihren alten Essgewohnheiten; sie möchten nicht auf den liebgewonnenen, vertrauten Geschmack verzichten. Genau hier setzt dieses Kochbuch an: Denn hier muss niemand auf etwas verzichten, im Gegenteil: Durch die Umstellung auf das Vegane erfährt das Gewohnte und Altvertraute eine unerwartete geschmackliche Aufwertung.

Vegane Kost ist leichter verdaulich, man kann sich satt essen, bleibt dabei schlank und fördert auf genussvolle Art und Weise die Gesunderhaltung des Körpers. Das allein macht sie so attraktiv und erklärt, warum sich ihr immer mehr Menschen zuwenden.

Durch die Art, wie die Autorinnen kochen, wurden viele Menschen zu Vegetariern bzw. Veganern. Denn sie durften erleben, wie schmackhaft diese Ernährung sein kann. Anfangs probierten die Autorinnen vieles aus und bereiteten für unsere Seminargäste auch aufwendige Speisen aus anderen Kulturkreisen zu. Alle waren begeistert und genossen das sehr, doch die wenigsten wollten in ihrem Alltag die vertrauten Speisen gegen das Ungewohnte, oftmals Exotische, tauschen.

Also gingen die Autorinnen recht bald dazu über, Hausmannskost in die vegane Küche zu übertragen – mit einem Riesenerfolg. Gerade Männer, die nicht gerne auf deftige Mahlzeiten verzichten, sind immer wieder begeistert, dass das mit reiner Pflanzenkost möglich ist. Ob Getreideklopse, Kohlrouladen, Gemüseburger oder würzige Aufläufe – all das nehmen Vegan-Neulinge besonders gut an. Räumt es doch mit den Vorurteilen auf, Veganer ernährten sich nur von Blättern und



Kräutern. Natürlich erhöht sich bei „fortgeschrittenen“ Veganern der Rohkostanteil immer mehr, doch vor allem in der Umstellungszeit ist die „deftige Phase“ besonders wichtig. Sie hilft, das Neue zu stabilisieren und beizubehalten.

Wer das Grundprinzip des veganen Kochens verstanden hat, kann mit äußerster Kreativität die feinsten Mahlzeiten zaubern – und das in Hülle und Fülle. Und genau darauf legen die Autorinnen bei ihren Rezepten auch großen Wert: Ob bei Soßen, Aufläufen, Salaten, Gemüsegerichten, Suppen oder Süßspeisen – die meisten Rezepte lassen sich vielfältig abwandeln, leicht nachkochen und laden dazu ein, der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen.

Langjährige Forschungs- und Teamarbeit, die geballte Erfahrung praktischer Anwendung und unzählige Feedbacks von Menschen, die diese Speisen probiert haben, sind in diesem Buch enthalten und begründen seinen Wert. Hier finden Sie wichtige Informationen und Anleitungen, wie Sie Ihre Ernährung umstellen oder welche veganen Produkte die herkömmlichen ersetzen können, sowie jede Menge Insider-Tipps, die das Kochen und die Zubereitung von leckerer, lebendiger und abwechslungsreicher Nahrung zu einem wahren Vergnügen machen.

Und genau so soll es sein: Kochen Sie mit Freude und Liebe, dann wird Ihr Körper dankbar darauf reagieren – mit Wohlbefinden, Vitalität und Leichtigkeit. Machen Sie sich dieses Geschenk, sooft es geht, und erfreuen Sie sich Ihres Lebens!

***Horst Lischke***

Seminarzentrum „Neue Erde“

Lonau, im August 2014



# Grundzutaten für veganes Kochen

## **Beilagen**

*Amaranth*

*Hirse*

*Kartoffeln*

*Quinoa*

*Reis*

## **Fette**

*Kokosfett, -öl*

*Kürbiskernöl*

*Margarine*

*Olivenöl*

*Rapsöl*

*Sonnenblumenöl*

## **Mehle und verwendete Körner**

*Buchweizen*

*Dinkel*

*Dinkel(vollkorn)mehl* (Kamut, Hafer, Buchweizen, Gerste ...); ersatzweise können auch andere Getreidemehle des gleichen Ausmahlungsgrads verwendet werden, z. B. Dinkel statt Weizen und umgekehrt. Generell unterscheiden sich die Mehle im Geschmack, in den Kleberanteilen und deshalb auch in der Anwendung.

*Haferflocken (auch frisch geflockt)*

*Kartoffelmehl*

*Maismehl*

*Reismehl*

*Stärkemehl*

*Weizenmehl (Type 1050)*

## **Salze**

*Meersalz*, ohne Zusätze

*Steinsalz*, ohne Zusätze

## **Süßungsmittel**

*Agavendicksaft*

*Rohrohrzucker/Rohrzucker*

*Sirupe* (z. B. Ahorn-, Rüben-, Palm-, Mais- und Reissirup)

*Kokosblütenzucker/-nektar*

*Vollrohrzucker*

*Xylit* (Birkenzucker)

## Tipps und wichtige Hinweise

### Gemüse lagern

Am besten frisches Obst und Gemüse sofort aufbrauchen. Da dies jedoch selten gelingt, hier ein paar Hinweise zur bewährten Lagerung:

**Avocado und Tomaten** zum Nachreifen bei Zimmertemperatur und bei vollständiger Reife (um den Reifeprozess zu verzögern) in einem kühlen Raum oder im Kühlschrank lagern.

**Bohnen und Chicorée** in einem kühlen (5 bis 7 °C), dunklen Raum in einer lichtundurchlässigen Kiste mit Papier oder einem feuchten Tuch zugedeckt (berührt nicht das Gemüse!) lagerbar.

**Chinakohl** in einem kühlen, dunklen Raum bei 5 bis 7 °C einzeln mit Papier umwickelt, hochkant in eine Kiste stellen.

**Feldsalat und Rucola** in einer Papiertüte oder in einer Plastikdose mit leicht geöffnetem Deckel Kühlschrank 4 Tage haltbar.

**Fenchel, Frühlingzwiebeln, Maiskolben, Brokkoli, Radieschen** ohne Grün im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.

**Salatgurke, Paprikaschoten, kleine, zarte Zucchini, Auberginen, Kohlrabi, Spitzkohl, Blumenkohl und Rosenkohl** in einem kühlen, dunklen Raum bei 5 bis 7 °C in separaten Kisten oder im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

**Kartoffeln** in einem kühlen, dunklen Raum bei 5 bis 7 °C in dunklen (zugedeckten) Kisten mehrere Monate lagerbar.

**Knoblauch und Zwiebeln** luftig, trocken, dunkel und kühl (am besten in einer Papiertüte) lagern.

**Kräuter** am besten immer frisch verwenden. Zur Lagerung in Küchenpapier einschlagen und dann in einer geschlossenen Folientüte im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Alternativ die Stängelenden abschneiden und in einem Glas mit wenig Wasser kühl stellen, eventuell lose eine Folientüte darüberstülpen.

**Kürbis und große, feste Zucchini** bei 10 bis 15 °C lagern.

**Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel, schwarzer Rettich** so kühl wie möglich, in eine Kiste mit Sand eingegraben (frostfrei) oder in einer Papiertüte mit Plastiktüte drum herum im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

**Pilze** in einem luftdurchlässigen oder leicht geöffneten Behälter im Kühlschrank oder in einem kühlen Raum (5 bis 7 °C) lagern.

**Porree (Lauch)** von der Wurzel her (heller Teil) mit einem leicht feuchten Tuch umhüllen und mit einer Plastiktüte einschlagen, kühl oder ggf. im Kühlschrank lagern.

**Salatköpfe** in eine Plastiktüte legen, in die Tüte ausatmen (CO<sub>2</sub>- und stickstoffhaltig) und zubinden (auf diese Weise halten Salatköpfe 1 Woche). **Spargel und Schwarzwurzeln** in ein sauberes, leicht feuchtes Geschirrtuch einschlagen und mit einer Plastiktüte umhüllen, dunkel lagern.

**Spinat und Mangold** in einer Kiste in einem kühlen, dunklen Raum (5 bis 7 °C) oder in einer offenen Plastiktüte im Kühlschrank 5 bis 6 Tage haltbar.

**Topinambur** in einer Papiertüte mit einer Plastiktüte umhüllt im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

**Weißkohl, Rotkohl, Rote Bete, weißer Rettich, Süßkartoffeln und Knollensellerie** in einem kühlen, dunklen Raum bei 5 bis 7 °C in separaten Kisten mehrere Wochen lagern.

## Obst und Gemüse vorbereiten

Selbst wenn Sie nur Bioprodukte verwenden, ist es durch die Umweltbelastung und die vielen Stationen bis zum Endverbraucher notwendig, Obst und Gemüse gründlich zu waschen.

Im Allgemeinen erfolgt das **Waschen im Wasserbad** (lauwarmes Wasser und klares, kühles Wasser zum Nachspülen).

**Salate, Kräuter, Blattgemüse und empfindliche Gemüsearten, wie Pilze oder zartes Beerenobst** (z. B. Johannisbeeren, Erdbeeren etc.), gründlich im Wasserbad hin und her bewegen. Danach das Wasser wechseln. Schmutzige Stellen vorsichtig mit den Fingern im Wasser abreiben und mit klarem Wasser nachspülen.

**Glatte und krause Petersilie** unterscheidet sich zwar im Geschmack ein wenig, doch ist es reine Geschmackssache, welche Sie verwenden.

**Obst und Gemüse mit glatten Schalen, z. B. Äpfel, Birnen, Tomaten oder Zucchini**, im Wasserbad mit den Händen vorsichtig abreiben und noch einmal mit klarem Wasser nachspülen.

**Obst und Gemüse mit rauer Oberfläche** (aber auch durch Lagerung etwas runzlig gewordenes Obst oder Kartoffeln und Möhren) mit einer weichen Obst- oder Gemüsebürste im Wasserbad gründlich abbürsten und im klaren Wasser nachspülen.

**Blumenkohl und Brokkoli** sind manchmal von Raupen u. Ä. bewohnt. Bei Anzeichen dafür die geputzten Röschen kurz in Salz- oder Essigwasser liegen lassen (betrifft auch Kohl- oder Krautarten). Braune Stellen großzügig mit einem spitzen Küchenmesser entfernen.

Von **Bohnen** das Stielchen abschneiden und dabei den Faden abziehen.

**Erbsen** palen (aus der Schote herausholen) bzw. von

Bei **Zuckerschoten** das Stielchen abschneiden und den Faden abziehen.

**Kartoffeln** gründlich waschen oder abbürsten und vorzugsweise mit der Schale garen – am besten im Dampfgarer dämpfen (das ist auch ökonomischer). So kann bei frischer Ernte die Schale mitgegessen werden. Kartoffeln sind gute Basenlieferanten. **Grüne Stellen sowie Keime** an Kartoffeln sind sehr giftig, deshalb entfernen Sie diese stets gründlich.

**Knoblauch** wird am besten zerkleinert, indem man die Zehe in kleine Würfelchen schneidet und mit 2 Prisen Salz bestreut. Den zerkleinerten Knoblauch anschließend mit der Messerklinge zerdrücken, zusammenschieben und weiter zerdrücken, sodass ein Brei entsteht. (Das spart die Knoblauchpresse!)

**Porree (Lauch)** längs halbieren und unter leicht fließendem Wasser gründlich waschen, da sich zwischen den Blättern und über den Blattansätzen der meiste Schmutz ansammelt.

**Schälen – ja oder nein?** Obst und Gemüse mit zarter und gesunder Schale sollte nicht geschält werden, da sich in und unter den Schalen die meisten Vitalstoffe befinden.

**Schwarzwurzeln** waschen, mit einem scharfen Messer die schwarze Schalenschicht abschaben und das untere und obere Ende etwas nachschneiden. Eventuell kleine Verästelungen abbrechen und einzeln putzen. Da der Schwarzwurzelsaft sehr schnell braun wird, die geschälten Wurzeln am besten mit klarem Wasser waschen und sofort in Kochwasser mit etwas Zitronensaft legen.

**Spargel** ist ein edles, empfindliches und sehr zartes Gemüse. Deshalb immer gut darauf achten, dass das Köpfchen nicht abbricht. Unter der zarten Schale befindet sich eine stabile Faserschicht, die vom Kopf her nach unten zunimmt. Es bedarf einiger Übung, Spargel sorgfältig, aber knapp zu schälen. Dafür das Messer unterhalb des Köpfchens ansetzen und es unterhalb der Faserschicht mit viel Gefühl nach unten ziehen. Spargel auf diese Weise ringsherum schälen.

**Zitrusfrüchte** sind in der Küche unverzichtbar, meist mit Fruchtfleisch und Schale. Diese unbedingt mit einer Gemüsebürste gründlich in lauwarmem Wasser abbürsten und kalt nachspülen.

**Zwiebeln** lassen sich leichter schälen, wenn sie kurz in warmes Wasser gelegt bzw. damit benetzt wurden.

## Speisen garen

**Naturreis** über Nacht quellen lassen, dann wird er am nächsten Tag schneller gar.

Für die meisten **Gemüsegerichte** oder andere Speisen empfehlen wir, die Gerichte zu Kochbeginn kurz aufzukochen (bis das Gemüse die Temperatur aufgenommen hat) und sie dann bei geringer Hitze gar köcheln zu lassen.

**Alle Speisen erst kurz vor dem Verzehr zubereiten**, damit sie so frisch wie möglich sind. Zu langes Kochen und Warmhalten

# Suppen & Eintöpfe

- Suppen sind leichte Mahlzeiten.
- Damit das Gemüse bissfest auf dem Teller landet, ist es wichtig, es rechtzeitig von der Kochstelle zu nehmen und möglichst zügig zuzubereiten, dabei das Nachgaren mit einbeziehen.
- Bei einer deftigen Suppe sorgt gut gewürzter, angebratener Räuchertofu sowie ein Teil des Gemüses, das angebraten oder einfach nur in etwas Margarine vor dem Kochen geschwenkt wird, für die nötige Würze und ein kräftiges Aroma. Dabei noch etwas Mehl unter das gebratene Gemüse rühren und mit Gemüsesud ablöschen.
- Selleriegrün gründlich waschen und zum Trocknen luftig am Stängel aufhängen. Es dient als Gewürz für Suppen.
- Petersilienwurzeln geben Suppen und Soßen Würze.
- Ein vorsichtiger Hauch scharfes Paprikapulver bringt eine angenehme Schärfe, wohltuende Wärme und Frische zugleich.
- *Wichtig für Allergiker:* Statt Suppen mit einer Mehlschwitze zu binden, pürierte/s Kartoffeln oder Gemüse verwenden.
- Die Konsistenz einer Suppe lässt sich durch die Wassermenge verändern.
- Ist eine Suppe zu würzig oder zu scharf geraten, kann das ebenfalls mit etwas mehr Wasser ausgeglichen oder etwas püriert werden.
- Frische, klein geschnittene Kräuter sind das Tüpfelchen auf dem „i“ jeder Suppe. Diese immer erst kurz vor dem Servieren dazugeben, um das frische Aroma zu erhalten (Ausnahmen: Bohnenkraut).
- Suppen können folgendermaßen verfeinert werden: Mit Sojasahne: Sie ist geschmacksneutral und hervorragend sahnig-cremig. Sojasahne vor dem Servieren in die Suppe geben und nicht mit aufkochen, da sie sehr schnell ausflockt. Mit ½ bis 1 Teelöffel Margarine oder Olivenöl: Fett vor dem Servieren unterrühren.

# Deftige Suppen & Eintöpfe

## Spargelbrühe

(für 4 Personen)

### Zutaten

Spargelschalen von  
ca. 2 kg Spargel  
etwas Salz  
1 Prise Rohrohrzucker  
10 g Margarine  
ca. 2 l Wasser  
etwas Petersilie  
etwas Sojasahne

### Zubereitung

Spargelschalen mit Salz, Rohrohrzucker und 1 Messerspitze Margarine (schützt vorm Überkochen) mit dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und mindestens 40 Minuten flott auskochen lassen, dabei öfters umrühren. Das Wasser ist jetzt trüb. In der Zwischenzeit Petersilie vorsichtig waschen und fein hacken. Spargelschalen abgießen, dabei das Spargelwasser auffangen und wieder in den Topf geben. Etwas Sojasahne, die restliche Margarine und die frisch gehackte Petersilie zum Spargelwasser geben. Die Spargelbrühe nochmals abschmecken und in Suppentassen heiß servieren.

**Tipp:** Diese Spargelbrühe kann als Grundlage für andere Gemüsesuppen u. v. m. dienen.



## Zutaten

300 g Spargel  
ca. 1½ l Wasser  
10 g Margarine  
½ Bund Petersilie  
1 Prise Rohrohrzucker  
etwas Salz  
1 TL Zitronensaft  
125 ml Sojasahne

## Zubereitung

Spargel abwaschen und dünn, aber nicht zu dünn schälen (die leicht holzige Faserschicht unter der Schale mit entfernen). Spargel in schräge Stücke schneiden und in wenig Wasser mit 1 Messerspitze Margarine (schützt vorm Überkochen) bissfest kochen.

In der Zwischenzeit Petersilie vorsichtig waschen und klein schneiden. Restliches Wasser erhitzen. Heißes Wasser zum Spargel gießen und alles in einen Mixer geben. Die restliche Margarine dazugeben und mild mit Zucker, etwas Salz und Zitronensaft lieblich würzen.

Die Spargelsuppe schaumig pürieren, evtl. noch einmal aufwärmen. Sojasahne und klein geschnittene Petersilie unterrühren (nicht noch einmal kochen!) und die Spargelcremesuppe servieren.

**Tipp:** Noch aromatischer wird die Suppe, wenn Sie statt des Wassers die gleiche Menge Spargelschalenwasser oder Kochwasser vom Spargelgemüse verwenden.

## Zutaten

1,2 kg Kartoffeln  
ca. 100 g Möhren  
1 Scheibe Knollensellerie  
1½ l Wasser, heiß  
250 g Räuchertofu  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 Msp. Piment,  
gemahlen  
etwas Olivenöl  
¼ Stange Porree (Lauch)  
1 mittelgroße Zwiebel  
½–1 Knoblauchzehe  
etwas Petersilie  
etwas Kokosfett  
1 Msp. Paprikapulver  
scharf  
1 TL Senf  
125 ml Sojasahne

## Zubereitung

Kartoffeln, Möhren und Sellerie putzen, schälen und waschen. Kartoffeln und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Möhren halbieren oder vierteln und in etwa ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln mit Möhren und Sellerie mit dem heißen Wasser bedeckt bissfest garen.

Tofu in etwa 1 Zentimeter große Würfel schneiden. Tofuwürfel in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Piment und Olivenöl mischen und marinieren.

Porree putzen, die Stange längs halbieren und gründlich waschen. Porree in Ringe schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit dem Messer zerdrücken. Petersilie vorsichtig waschen und klein schneiden.

Kokosfett in einer Pfanne zerlassen. Tofuwürfel darin unter Wenden braten, bis sie knusprig sind. Zwiebelwürfel und Knoblauch hinzufügen und mit Paprikapulver würzen. Wenden und beiseitestellen.

Einen Teil des bissfesten Gemüses nach Belieben kurz mit dem Pürierstab pürieren. Dann Porreestreifen, Senf und Tofuwürfel in die Suppe geben und gut unterrühren, damit der würzige Tofu sein Aroma abgeben kann. Sojasahne und die fein gehackte Petersilie unterrühren.

## Zutaten

1,2 kg Tomaten  
1 große Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
50–60 g Margarine  
1 EL Mehl  
½–1 l Wasser  
2–3 Lorbeerblätter  
½ TL Oregano, gerebelt  
2 Msp. Thymian,  
gerebelt  
½ Bund Petersilie  
2 Stängel Basilikum  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Paprikapulver  
scharf  
1 Prise Zucker,  
nach Belieben

## Zubereitung

Tomaten waschen, vierteln und die Stängelansätze herausschneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Petersilie und Basilikum vorsichtig waschen und fein hacken.

Margarine in einem Topf zerlassen. Zwiebelwürfel darin anbraten. Mehl hinzugeben und unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es lichtbraun ist. Mit 1 Tasse Wasser ablöschen und Lorbeerblätter, Oregano, Thymian und Knoblauch dazugeben. Tomatenviertel hinzufügen, nach Belieben Wasser auffüllen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblätter aus der Suppe nehmen und die Tomatensuppe nach Belieben pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken, mit Zucker würzen und die fein gehackten Kräuter unterrühren.

**Tipps:** Knusprige Croûtons (Seite 85) dazu reichen. Im Winter können Sie anstelle der frischen Tomaten Tomatenpassata und -mark verwenden.

# Überbackene Crêpes mit Spinat-Pilz-Füllung

(für etwa 12 Stück)

---

## Zutaten

*Für die Crêpes*

200 g Mehl (Type 1050)  
350 ml Soja-/Haferdrink  
1 Prise Salz  
etwas Kokosöl

*Für die Spinatfüllung*

600 g junger TK-Blattspinat  
255 g Pilzscheiben  
(aus dem Glas)  
1 mittelgroße Zwiebel  
250 g Räuchertofu  
30 g Kokosfett  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

*Für die Pilz-Käse-Creme*

255 g Pilzscheiben  
(aus dem Glas)  
1 mittelgroße Zwiebel  
100 g Margarine  
70 g Mehl (Type 1050)  
350–400 ml Pilzflüssigkeit (aus dem Glas),  
nach Bedarf mehr  
2 TL Senf  
2 EL Hefeflocken  
2 EL Sojasahne  
3 EL Sojasoße

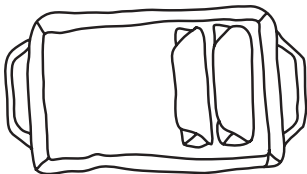
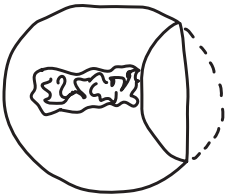
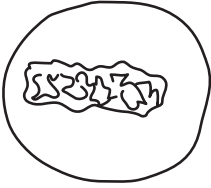
## Zubereitung

*Für die Crêpes* Mehl, Sojadrink und Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Etwas Kokosöl in einer Pfanne zerlassen und 1 Kelle Teig hineingeben. Diesen in der Pfanne verteilen, sodass ein hauchdünner Fladen entsteht. Sobald sich der Crêpe leicht vom Pfannenboden lösen lässt, vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden. Nur kurz von der zweiten Seite backen (*Achtung*: kurze Bräunungszeit!).

*Für die Spinatfüllung* Spinat in ganz wenig Wasser etwa 2 Minuten blanchieren, sodass er auftaut. Danach in einem Sieb abtropfen lassen, etwas ausdrücken und ohne Flüssigkeit in eine Schüssel geben.

Pilze in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Pilzflüssigkeit auffangen. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Räuchertofu in ganz feine Würfel schneiden. 15 Gramm Kokosfett in einer Pfanne zerlassen, die Hälfte der Zwiebeln darin glasig anbraten, Pilze hinzufügen und unter Rühren 3 bis 5 Minuten mitbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze zum Spinat geben.

Nochmals 15 Gramm Kokosfett in der Pfanne zerlassen. Restliche Zwiebeln mit Tofuwürfeln darin leicht braun anbraten und ebenfalls unter den Spinat mischen.



Für die Pilz-Käse-Creme Pilze in ein Sieb geben, Pilzflüssigkeit auffangen. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Margarine in der Pfanne zerlassen, Zwiebelwürfel darin glasig anbraten, Pilze hinzufügen und 3 bis 5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Mehl darüberstäuben und unter Rühren anschwitzen, bis es eine leicht goldbraune Farbe hat. Mit der Pilzflüssigkeit ablöschen, glatt rühren und aufkochen lassen, bis eine zäh fließende Masse entsteht. Von der Kochstelle nehmen und Senf, Hefeflocken, Sojasahne und Sojasoße unterrühren. Die Masse mit einem Stabmixer zu einer dickcremigen Soße pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spinatmischung längs in der Mitte der Crêpes verteilen, einen Rand frei lassen. 3 Esslöffel Pilz-Käse-Creme über den Spinat geben. Crêpes falten, wie links zu sehen ist.

Crêpes in ein leicht gefettetes tiefes Backblech legen und restliche Pilz-Käse-Creme darauf verteilen. Crêpes etwa 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze; 180 °C Umluft) überbacken, bis die Oberfläche bräunt und Blasen wirft.

# Aufstriche, Aufschnitte & Pasteten

## Herzhafte Aufstriche & Aufschnitte

### Vegane Schnittlauchbutter

(für 4 Personen)

#### Zutaten

1 Bund Schnittlauch  
½–1 Knoblauchzehe  
1 TL Salz,  
nach Belieben mehr  
250 g Margarine  
(*Alsan Bio*),  
zimmerwarm  
2 EL Olivenöl  
1 TL Zitronensaft,  
nach Bedarf  
2 Msp. Pfeffer

#### Zubereitung

Schnittlauch vorsichtig waschen und klein schneiden. Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit dem Messer zerdrücken. Schnittlauch mit Knoblauch und Salz in einer Schüssel gut vermischen und etwas ziehen lassen. Dann Margarine, Öl, Zitronensaft und Pfeffer dazugeben, mit einer Gabel gründlich verkneten und kühl stellen.

**Tipps:** Für eine besondere Geschmacksnote 2 bis 3 getrocknete Tomatenhälften hauchfein in Würfel schneiden und unter die Schnittlauchbutter kneten. Diese Butter lässt sich vielfältig variieren: Für **Dillbutter** 1 Bund fein gehackten Dill unterkneten und für **Kräuterbutter** fein gehackte gemischte Kräuter wie Basilikum oder Kapuzinerkresse, Petersilie und Schnittlauch.

## Vegane Meerrettichbutter

(für 4 Personen)

### Zutaten

250 g Margarine  
(*Alsan Bio*),  
zimmerwarm  
125 g scharfer Meerrettich (aus dem Glas),  
nach Belieben mehr  
oder weniger  
1 TL Salz  
etwas Zitronensaft

### Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich mit einer Gabel vermengen. Meerrettichbutter kühl stellen.

## Vegane Tomatenbutter

(für 4 Personen)

### Zutaten

3 Stängel Basilikum  
½–1 Knoblauchzehe  
250 g Margarine  
(*Alsan Bio*),  
zimmerwarm  
80 g Tomatenmark  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Chilipulver,  
nach Belieben  
etwas scharfer Ketchup,  
nach Belieben

### Zubereitung

Basilikum vorsichtig waschen. Blättchen von den Stängeln zupfen und klein hacken. Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit dem Messer zerdrücken. Basilikum mit Knoblauch, Margarine, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Chili und Ketchup in eine Schüssel geben und gründlich mit einer Gabel vermengen. Tomatenbutter kühl stellen.



**Beate Mihály, Stefanie Krause & Maria Mihály**  
**Vegan kochen**

**Suppen & Eintöpfe, Gemüse- & Pfannengerichte, Aufläufe, Pizzen, Soßen & Dips sowie Desserts mit Herz zubereiten und genießen**

Aus Respekt vor den Tieren, der Umwelt und der Natur, zur Förderung des eigenen Wohlbefindens und aus purer Freude am Kochen entwickelten die Autorinnen vegane Rezepte, die Gerichten aus der herkömmlichen Küche nachempfunden sind und diesen in nichts nachstehen, was ihren Geschmack anbelangt. Darüber hinaus sind sie nicht belastend für unseren Körper: ein wirklicher Genuss ohne Reue also!

Ein umfangreiches veganes Kochbuch mit 300 Rezepten aus der herzhaften und süßen herkömmlichen Küche, vegan interpretiert von drei überzeugten und versierten veganen Köchinnen. Hier findet der „bewusste“ Genießer alles, was er zum Thema „veganes Kochen“ wissen muss. Mit zahlreichen Tipps und Tricks zum Thema „veganes Kochen“ – für Anfänger, Hobbyköche und Profis geeignet.

Das zweite Buch der Autorinnen. Im Frühjahr 2014 ist Vegan backen erschienen.

*384 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-334-9*