

FOOD-STYLING
Johannes Schalk

FOOD-FOTOS
Simon Vollmeyer

PORTRÄTS
Sandra Czerny

VEGAN FOR FUN

JUNGE VEGETARISCHE KÜCHE
VON ATTILA HILDMANN



VEGAN FOR FUN

„Jede vegane Mahlzeit hilft – dem Einzelnen und uns allen. Mir geht es darum, möglichst viele Menschen dafür zu begeistern.“

ATTILA HILDMANN

INHALT

[Vorwort](#)

[Viele gute Gründe](#)

[Vegan ist cholesterinfrei](#)

[Einfach zu ergänzen](#)

[Start Vegan](#)

[Mein veganes Leben](#)

[Wie alles anfing](#)

[Doktrinen sind](#)

[Mein Fitness-Konzept](#)

[Vegan 2.0](#)

[Rezeptteil](#)

[Kitchen Backstage](#)

[Richtig Satt](#)

[Veggie-Party](#)

[Vegan to Go](#)

[Leicht und lecker](#)

[Süße Belohnungen](#)

[Tipps](#)

[Beim Einkaufen](#)

[Vegan unterwegs](#)

[Was man IM Haus haben sollte](#)

[Webadressen zum Einkaufen und Weiterlesen](#)

[Index](#)

[Dank](#)

[Impressum](#)

VORWORT KEIN MACHTWORT

Wenn dieses Buch fertig ist, habe ich eine lange Reise hinter mir. Alles begann neben meinem Physikstudium. Aus meiner Leidenschaft, vegan zu kochen, wurde immer mehr eine Profession. Wenige Jahre später entstand mein erstes Kochbuch im Selbstverlag. Dazu recherchierte ich nächtelang im Internet, wie man Food-Fotos macht, kaufte mir von meinem Gesparten eine Spiegelreflexkamera, Blitze und Fototisch und begann, mich mit Printdesign zu beschäftigen. Der Erfolg von Vol. 1 war so überwältigend wie unerwartet. Es folgte Vol. 2, im Jahr 2010 vollendete ich die Trilogie mit Vol. 3, das vom Vegetarierbund als Kochbuch des Jahres ausgezeichnet wurde.

Wenn ich aber „Vegan for Fun“ nach Fertigstellung in den Händen halten werde, wird es für mich noch mal ein Meilenstein in meinem Leben sein, der mich berühren wird. Es ist mein erstes Buch, das mit jeder denkbaren professionellen Unterstützung gefertigt wurde, die man sich als Autor und Koch wünschen kann. Es ist das finale Produkt, für das ich stehe, die Quintessenz meines Schaffens: leichte vegane Rezepte, kurze Zutatenlisten und Genuss pur – modernes veganes Kochen ohne moralischen Zeigefinger.

Veganismus hat längst die Ecke vermeintlich kauziger Exoten verlassen und ist gerade im gesundheitsbewussten Amerika unaufhaltsam auf dem Vormarsch: Oscar-Preisträgerin Natalie Portman, Bill Clinton, Mike Tyson und auch Pamela Anderson – sie und viele andere bekannte Persönlichkeiten schwören mittlerweile auf vegane Ernährung. Aus der Ernährungsform einiger weniger ist eine Bewegung der Hollywood-Stars, Politiker und Athleten geworden, die sicher auch hier bald prominente Freunde gewinnen wird. Und die Wissenschaft legt die seriöse Grundlage mit den neuesten Studien über den Zusammenhang zwischen Zivilisationskrankheiten und tierischen Fetten sowie Regenwaldabholzung, Klimawandel und den ungezügelt wachsenden Tierfarmen.

Am Anfang des 21. Jahrhunderts stehen wir Menschen vor großen Herausforderungen: Die Bevölkerung wächst weiter, die Ressourcen werden knapper. Die grüne Lunge des Planeten schrumpft immer weiter – genau wie die Polkappen und die Käfige der Tiere in der Massentierhaltung. Viele von uns sind keine Aktivisten; ich zähle mich selbst auch nicht dazu, aber ich leiste gern mit meinen Rezepten einen Beitrag für eine bessere Welt, die wir unseren Kindern und Enkelkindern hinterlassen.

Viele Gründe sprechen für eine vegane Ernährung, aber der gesunde Genuss ist für mich sicher einer der attraktivsten: schmecken, riechen, fühlen! Es ist einfacher, als man denkt, den veganen Kochlöffel zu schwingen, und es macht vor allem eines: Spaß! Spaß, sich selbst etwas Gutes zu tun und dabei einen positiven Beitrag für eine bessere Welt zu leisten. Und es geht nicht um ganz oder gar nicht. Jeder Schritt in die richtige Richtung zählt: Eine Mahlzeit pro Tag oder in der Woche bewirkt – hochgerechnet auf Millionen Menschen – mehr, als man sich vorstellen kann. Ich bin mir sicher, dass dieses Buch viel bewegen kann. Denn es ist immer eine Frage des Wissens und des Angebots. Wenn man weiß, wie man sich lecker und cholesterolfrei ernähren kann, dann werden es auch viel mehr Menschen tun. Dieses Buch, das ihr in den Händen haltet, enthält mehr als zehn Jahre komprimierte Erfahrung und Know-how in Sachen vegane Ernährung und Rezeptentwicklung. Enjoy!





VIELE GUTE GRÜNDE

Vegane Küche hat gewichtige Vorteile – für uns alle. Neben der Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten sind es vor allem Aspekte wie Ressourcenschonung und Stoppen der Massentierhaltung, der Regenwaldabholzung sowie des Klimawandels – alles Dinge, die direkt mit unserer Ernährungsweise verbunden sind.

Man kann sich das kaum vorstellen, aber der Klimawandel und damit das Schmelzen der Polkappen wird primär durch Viehhaltung verursacht. Die UN sagen, es seien 18 Prozent am Gesamtanteil des Kohlenstoffdioxids, das Worldwatch Institute geht sogar von 51 Prozent aus. Selbst wenn man von 18 Prozent ausgeht, ist das mehr als der komplette Schiffs-, Auto- und Luftverkehr zusammengenommen. Das liegt an den Ausscheidungen der Kühne, die neben Kohlenstoffdioxid (CO₂) auch Methan (CH₄) enthalten – beides sind stark klimaschädliche Gase. Wir könnten morgen alle unsere Autos, Flugzeuge und Schiffe stehen lassen und dennoch wäre die Viehhaltung weiterhin der größte Klimakiller. Wenn die Eisbären könnten, würden sie sicher gegen die Viehhaltung auf die Straße gehen. Und auch der Regenwald, die grüne Lunge unseres Planeten, leidet massiv unter unserem hohen Fleischverzehr: Für Sojaplantagen werden große Flächen des Urwalds gerodet. Wir importieren Soja und verfüttern sie an unsere Nutztiere. Etwa 90 Prozent der europäischen Sojaimporte sind für die Tierhaltung bestimmt. Übrigens: Wer seine Sojaproducte im Bioladen kauft, kann sicher sein, dass er damit die Regenwaldrodung nicht unterstützt, denn diese werden überwiegend in Europa angebaut. Veganer Essen ist auch sehr ressourcenschonend: Für 1 Kilogramm Fleisch werden in der Produktion 25.000 Liter Wasser verbraucht. Der Umweg über das Tier kostet eben – Geld, Wasser, Zeit und Ressourcen! Und sind wir doch mal ehrlich: Keiner von uns findet doch die Zustände in der Massentierhaltung – ob Qualzüchtungen, enge Ställe, Tiertransporte oder Seuchen – unterstützenswert. Veganer Kochen setzt Zeichen, und bereits mit einem veganen Tag in der Woche schaut man über den Tellerrand – im wahrsten Sinne des Wortes!



VEGAN IST CHOLESTERINFREI

Wir leben in einem Land, das Millionen in die Behandlung von Herz-Kreislauf-Krankheiten investiert, da viele von uns unter den Langzeitschäden eines zu hohen Cholesterinspiegels leiden. Es ist tragisch, wie viele Menschen unter diesen Erkrankungen leiden müssen, und ich meine nicht nur die Patienten, sondern auch die Angehörigen. Eine, wenn nicht sogar die Hauptursache davon ist der übermäßige Genuss tierischer Lebensmittel, da sie reich an Cholesterin sind, das über einen längeren Zeitraum dafür sorgt, dass unsere Adern sich zusetzen. Der Herzinfarkt ist die Konsequenz. Ein wichtiger Grund, warum ich angefangen habe, mich vegan zu ernähren, war der Tod meines Vaters. Ich habe ihn sterben sehen, als wir den ersten Tag unseres Skiurlaubs in der Schweiz genießen wollten, und es war der dunkelste Tag meines ganzen Lebens. Mein Vater sagte immer, dass er das Leben und gutes Essen genießen wolle. Damals war ich auch noch kein Veggie und irgendwie ratlos. Verzweifelte Versuche, ihm das Frühstücksei am Sonntag verbieten zu wollen, hatten leider keinen nachhaltigen Erfolg.

Auch meine Cholesterinwerte waren schon in jungen Jahren zu hoch. Selbst als ich noch Vegetarier war und noch nicht Veganer, blieben sie konstant sehr hoch. Der Grund: Ich „verfeinerte“ jedes Gericht mit Unmengen Käse – Parmesan über die Pasta, französischer Ziegenkäse im Tomatensalat, Gruyère über das Kräuter-Tomaten-Baguette im Ofen. Man sagt, Obelix sei als Kind in den Zaubertrank gefallen. Ich muss als Kind sicher ins Käsefondue gefallen sein, anders kann ich mir die leidenschaftliche Liebe zu gutem Käse nicht erklären. Erst als ich dann den Käse und andere Milchprodukte wegließ – übrigens der schwierigste Schritt zum Veganer – und anfing, vegan zu leben, stabilisierten sich meine Cholesterinwerte auf einem unbedenklichen Niveau.

Cholesterin ist wichtig für unsere Gesundheit, aber es wird in ausreichendem Maß von unserem Körper selbst hergestellt. Und wer zu viel cholesterinhaltige Nahrung zu sich nimmt, erhöht sofort massiv sein Risiko, die üblichen Zivilisationskrankheiten zu bekommen. Reich an Cholesterin sind zum Beispiel Krabben, Fleisch, Wurst, Sahne, Käse und Innereien. Meine vegane Küche ist dagegen komplett cholesterinfrei. Heute sage ich: Es ist zu spät für meinen Vater, aber nicht für die Millionen, gar Milliarden Menschen auf der Welt, die ein Herzinfarktrisiko haben oder schon operiert wurden und nun Medikamente wie Betablocker einnehmen müssen. Es gibt einen Ausweg – er erspart uns Kosten, Trauer und schmeckt sogar ganz vorzüglich: die vegane Küche!



EINFACH ZU ERGÄNZEN

Eine ausgewogene vegane Ernährung mit wenig Industriezucker, vielen knackigen Salaten, Gemüse, Obst und Nüssen – ich bin übrigens ein Nussmus-Junkie – deckt nahezu alle Nährstoffe ab, die der Mensch braucht. Kritisch für den Veganer wird es beim Vitamin B12, das von Mikroorganismen gebildet wird und nicht in Pflanzen vorkommt. Auch eine ausreichende Menge an Vitamin D sollte jeder besonders in den Wintermonaten zu sich nehmen, da es von der Haut nur durch Sonneneinstrahlung gebildet wird. Die Eisenversorgung kann ebenfalls zu kurz kommen: Als ich am Anfang meiner veganen Reise noch „Puddingveganer“ war, mich also überwiegend von weißer Pasta, Limo und Sojaeis ernährte, wurden meine Haare zunächst dünner. Ich suchte nach einer Problemlösung, denn eine Glatze mit 25 fand ich nicht vorteilhaft.

Die Lösung war einfach die Zufuhr von mehr Eisen, das ein Schlüsselmineral für kräftige Haare ist. Linsen, Sesamsaat, Nüsse und Petersilie enthalten sehr viel davon – und in Kombination mit Vitamin C wird das Eisen noch besser vom Körper aufgenommen. Aus einfacher Pasta wurde bei mir Pasta mit Linsenbolognese, dazu ein Topping aus Petersilienpesto und ein Glas Orangensaft – eine solche Mahlzeit ist eine wirksame Eisenration.

Einige Nahrungsbestandteile sollte man also im Auge behalten, wenn man sich ausschließlich vegan ernähren möchte. Das gilt natürlich auch für Fleischesser, die sich nicht vollwertig ernähren.

Vieles kann man sehr einfach über angereicherte Produkte wie Cornflakes, Sojamilch oder Nahrungsergänzungsmittel zuführen. Selbstverständlich ist es nicht natürlich, auf Nahrungsergänzungsmittel zurückzugreifen, obwohl das die Mehrheit der Deutschen sowieso schon tut – sehr häufig, ohne es zu bemerken. Das fängt schon bei jodiertem Speisesalz an. Aber was ist heutzutage noch natürlich? Wir leben in einer hoch industrialisierten Welt mit mannigfaltigen Belastungen: Abgase, Feinstaub, eine höhere UV-Strahlen-Belastung durch die schwindende Ozonschicht und Convenience-Food, das arm an Vitaminen und Mineralstoffen ist.

Selbst unseren Fensterpflanzen gönnen wir ja mal eine „Multivitamintablette“ in Form von Dünger. Das Gleiche ist im stressigen Alltag auch für mich ab und zu ratsam. Ich bin der Meinung, dass ich lieber jetzt mal eine Vitamintablette ergänze, als später auf Mittel gegen die Folgen der typischen Krankheiten unserer zivilisierten Welt wie etwa Schlaganfall und Herzinfarkt angewiesen zu sein, die in direktem Zusammenhang mit tierischen Fetten stehen.

Darüber hinaus leistet eine vegane Ernährung eine wertvolle Hilfe dabei, das Krebsrisiko zu senken. Wissenschaftlich anerkannte Antikrebs-Lebensmittel wie Kohlgemüse, Tomaten, grüner Tee, Sojaprodukte, Kurkuma und Beeren sind inzwischen Teil meines wöchentlichen Speiseplans.

Ich beschäftige mich gern und viel mit wissenschaftlicher Literatur zum Thema Ernährung, und der Tenor ist immer wieder: mehr Gemüse und Obst, da sie reich an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen sind, weniger Fleisch und tierische Fette. Ob nun aus Gründen des Anti-Agings, der Krebsprävention oder der Stärkung des Immun- und Herz-Kreislauf-Systems bleibt jedem selbst überlassen. Die jeweils neuesten Erkenntnisse über Lebensmittel sind dabei allerdings durchaus etwas wechselhaft. Ich befürchte aber nicht, dass mein Arzt mir irgendwann sagt: „Attila, die neuesten Studien weisen darauf hin, dass man mehr Fleisch und tierische Fette essen soll. Ich schreib‘ dir jetzt mal eine Currywurst täglich auf, damit du schnell gesund wirst.“

START VEGAN

Es ging mir nie darum, ein besserer Mensch zu sein als andere, nur weil ich mich anders ernähre. Ganz ohne weltverbessernde Ideologien und Ansprüche fällt es auch viel leichter, das Projekt, vegan und gesünder zu essen, zu beginnen.

Am Anfang sollte die Lust am bewussten Leben stehen. So gehe ich inzwischen leidenschaftlich gern bewusst einkaufen. Ich gebe zu, ich bin inzwischen fast ein Shopping-Victim. Allerdings nicht auf Kleidung bezogen. Ich shoppe und schmökere inzwischen unheimlich gerne im Bioladen und auf dem Markt. Dort entdecke ich zum Beispiel ständig neue Tofu- und Nussmus-Variationen oder finde Gemüse- und Obstsorten, die meinen Speiseplan immer weiter bereichern.

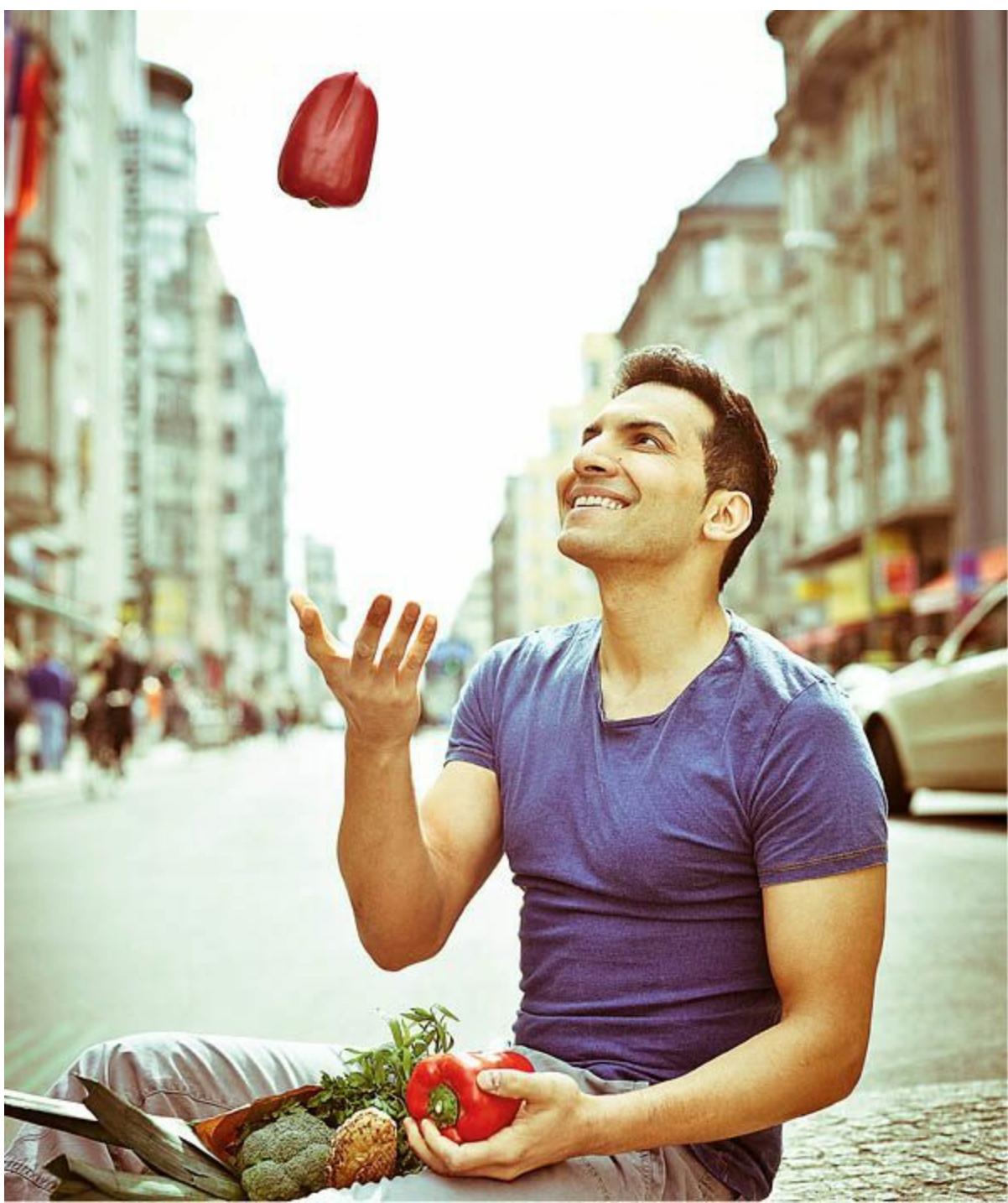
Nehmt euch doch mal einen ganzen Tag Zeit – sagen wir einen Samstag, der ist so schön entspannt – und esst an diesem Tag ganz bewusst vegan. Da heißt es, Neues auszuprobieren und sich ganz locker an die Thematik heranzutasten. Beginnt den Tag vielleicht mit einem Müsli mit frischen Früchten und Sojamilch im Kaffee. Ein Brötchen mit Marmelade oder veganer Haselnusscreme passt genauso. Natürlich gibt es auch jede Menge deftige vegane Brotaufstriche. Das Abenteuer sollte ganz entspannt starten.

Überlegt euch dann, was ihr besonders gern zu Abend esst und ob es dazu vielleicht eine vegane Alternative gibt, die genauso lecker und vielleicht sogar gesünder ist. Genießt bereits das Einkaufen, die Zubereitung und die Aussicht, mal einen Tag richtig gesund zu leben!

Es geht nicht darum, unbedingt zu 100 Prozent vegan zu essen, sondern einfach darum, einen Anfang zu machen. Man mag vielleicht meinen, dass man damit nichts bewirkt. Das stimmt aber ganz und gar nicht: Für die eigene Gesundheit erreicht man schon eine Menge, wenn man nur einen Tag in der Woche vegan isst: Damit werden etwa 15 Prozent Cholesterinaufnahme in einer Woche gespart, und der Körper wird entsprechend durch weniger tierische Abbauprodukte belastet.

Würden das alle Erdbewohner machen, wäre es auch eine immense Ressourcenschonung und vermutlich wirksamer als alles verbissene Weltverbesserertum auf einmal. 15 Prozent sind nun mal sehr viel mehr als nur der viel zitierte Tropfen auf dem heißen Stein. Und es bleibt eigentlich niemandem mehr verborgen, dass gerade der exzessive Fleisch- und Milchproduktion konsum weltweit zur ständigen Erweiterung landwirtschaftlicher Nutzflächen führt, um das Futter für die Tiermast zu ernten – mit ständig schlimmer werdenden Folgen für die Umwelt durch Abholzung, Überdüngung und Methangasausdünstungen von Weidevieh.

Und vielleicht bleibt es bei euch dann auch nicht bei einem Tag in der Woche. Vielleicht werden es zwei feste Tage in der Woche oder – man mag gar nicht daran denken – vielleicht drei, vier oder irgendwann sogar sieben.



MEIN VEGANES LEBEN



WIE ALLES ANFING

Jede Erfolgsgeschichte beginnt irgendwann ganz klein. Dass ich jemals als veganer Koch bekannt werden würde, hätte ich sicher nie gedacht. Ich komme aus einer Familie, die gutes Essen sehr geschätzt hat. Meine Mutter war Au-pair in Frankreich und zog meinen Bruder und mich mit guter französischer Küche auf. Mein Vater war Ingenieur und mied die Küche wie die Hölle. Er war es, der mir schon als Kind ans Herz legte, Koch zu werden. Für mich kam das aber erst mal gar nicht infrage, ich schwelgte lieber in Astronauten- oder Pilotenträumen.

Vegetarismus oder gar Veganismus spielte für mich in den ersten 19 Jahren meines Lebens keine Rolle. Ich wusste, dass es Vegetarier gab, hatte aber nicht viele kennengelernt, geschweige denn mich für das Thema interessiert. Warum auch – es schmeckte mir gut und der lila Kuh auf der Alp ging es ja schließlich prächtig.

Zu Abiturzeiten traf ich unverhofft einen alten Freund wieder. Wir verabredeten uns für einen Filmabend – und er drückte mir nach fünf Minuten ein kleines Heft über Vegetarismus in die Hand und fing an, darüber zu erzählen, wie gut vegetarische Ernährung für ihn, den Planeten und die Tiere sei. Überrascht nahm ich seine Verwandlung wahr. Es interessierte mich sehr; er erzählte alles ohne erhobenen Zeigefinger und zog mich damit in den Bann der vegetarischen Ernährung. Manchmal spielt das Leben so: Es sind Begegnungen, kurze Gespräche, die den Lauf unseres Lebens in Richtungen umlenken, die wir niemals erahnt hätten. Wir stiegen am Bahnhof Zoo aus, um uns im Zoopalast einen Film anzuschauen, und ich sagte, als wir aus dem Auto ausstiegen: „Ey, Ahmed, ich hab Hunger. Lass mal ‘nen Döner essen!“ Ouch! Er guckte mich an und sagte: „Hey, Attila, jetzt hab‘ ich dir so viel über die negativen Folgen von Fleischkonsum erzählt und du willst dir einen Döner reinziehen?“ Wir tauschten nachdenkliche Blicke – und ich sagte darauf: „Gut, ich mach’s, ich bin ab heute Vegetarier!“ Für diesen ersten Tag hieß es: keinen Döner, dafür Falafel – auch gut!



Als Fleischesser wog ich 105 Kilo: antriebsarm und zu dick.



Heute – als Veganer – wiege ich 70 Kilo: austrainiert und voller Tatendrang.

Erst am nächsten Tag ahnte ich, was ich mir da aufgebürdet hatte. Kein Döner mehr, kein Brathähnchen, Big Mac oder Steak – unvorstellbar! Und egal, von welcher Seite ich mich diesem Gedanken näherte, er blieb unvorstellbar.

Die einsetzende Panik beruhigte sich, als ich mich im Reformhaus mit Brotaufstrichen eindeckte. Das Angebot schien ja doch ganz passabel zu sein. Wir haben in der Nähe des Hauses meiner Familie ein Reformhaus, in dem ich schon mit meiner Mutter als kleiner Bengel einkaufen ging und mich immer über diese kostenlosen Hautcreme-Proben gefreut hatte, den aromatischen Duft von Rosinen-Vollkornbrötchen oder die freundlichen Mitarbeiter, die meine Mutter immer in einen stundenlangen (so kam es mir jedenfalls vor) Plausch verwickelten. Es war eine andere Welt.

Nach 19 Jahren französischer Küche und ganz ungeniertem Junkfood-Genuss sollte ich wohl wieder zu einer gesunden Ernährung und dem Bioladen meiner Kindheit zurückfinden. Und „Junkfood-Erfahrungen“ war eher eine Untertreibung: Ich liebte die Burgerketten. Meine ersten eigenen Kocherfahrungen machte ich dann auch konsequenterweise mit Tütenküchen und Fertigsoßen für Pasta.

Meine Mutter machte sich natürlich viele Sorgen, ob ich mit der neuen veganen Ernährung denn wirklich gesund bleiben würde und wie man meinen Speiseplan verbessern und ergänzen könnte. Sie hielt das aber dann doch für eine kurze Phase, die bald vorbeigeht. Aber ich hielt durch, und es wurde Tag für Tag angenehmer. Auch spürte ich, dass ich plötzlich leichter und energiegeladener war – es fühlte sich echt gut an!

Nach einigen Monaten wusste ich viel mehr über vegane Ernährung. Für Kuhmilchprodukte nimmt man einfach pflanzliche Alternativprodukte: Soja-, Hafer- oder Reismilch, Sojajoghurt und italienisches Reismilcheis. Damals war die Auswahl zwar noch nicht groß und es gab keine Sojamilch in Supermärkten, aber ich bekam die Sachen dann im Bioladen. Und heute ist es einfacher denn je.

Am Anfang stand für mich vor allem der Tierschutz im Mittelpunkt: Die Käfighaltung fand ich unerträglich, dass für die Milchproduktion Kühe geschwängert werden müssen und deren Kälber als ein Überschussprodukt angesehen werden, fand ich makaber.

Aber im Laufe der Jahre kamen weitaus mehr wichtige Aspekte ins Spiel: Gesundheit, Klima, Umwelt, Armut in der dritten Welt und mein Cholesterinspiegel, der sich auf einem schlechten Niveau eingependelte, weil ich zu viele Milchprodukte und Eier aß.

Nach dem Abitur ging es an die Uni und als Ausgleich zur anstrengenden Kopfarbeit fand ich mich immer häufiger in der Küche wieder. Es machte Fun, ich hatte immer Gutes zu essen, obwohl das Budget knapp war und ich unter dem Hartz-IV-Satz lag. Dennoch war sogar Geld drin, um vegane Schokotorten zu backen und damit auf Partys Ahs! und Ohs! zu ernten.

Irgendwann kam für mich der Punkt, an dem ich mein Wissen teilen wollte. Ich wollte mitteilen, dass es Klischees sind, die man über Vegetarier und Veganer im Kopf hat – war ich doch selbst mit massiven Vorurteilen gegen vegane Ernährung belastet, die sich erst nach meinen veganen Kochversuchen in Luft auflösten. Auf eine allererste eigene Rezeptseite folgten sieben Jahre später meine Kochbücher. Und auf deren Veröffentlichung folgten Bühnenshows, Sponsorenverträge, Interviews und TV-Auftritte. Jetzt ist mein viertes Kochbuch – „Vegan for

Fun“ – fertig, und ich habe ein gutes Gefühl, dass es noch mal viel in Gang setzen kann: für den Planeten und für meine Karriere! Ich bin gespannt, wie es weitergeht!



DOKTRINEN SIND OUT

Ich war schon lange Zeit Vegetarier. Bei meinen ersten Recherchen zum Thema „Veganismus“ stolperte ich dann regelmäßig über erschreckende Veganer-Websites. Dort wurden Fleischesser und erstaunlicherweise auch Vegetarier wild als „Mörder“ beschimpft, und durch viele prominent platzierte Sätze klang militante Aggression.

Mein Reflex war sozusagen vorprogrammiert: Ich bekam massiv Lust, bei meinem LieblingsItaliener vorbeizuschauen, um Pizza Hawaii mit extra Käse oder Tagliatelle mit viel Sahnesoße zu bestellen. Wenn ich als Vegetarier nach der Meinung dieser „Nahrungs-Extremisten“ nichts verbesserte, warum sollte ich mich dann weiter zurückhalten? So meine damalige Denke! Dennoch hielt es mich nicht davon ab, das Thema weiter spannend zu finden. Die Argumente lagen auf dem Tisch: gut fürs Klima, gut für die Tiere und die Gesundheit. Meinen eigenen Veganismus beschränkte ich zunächst erst mal nur auf die Ernährung.

Ich kaufe manchmal auch heute Schuhe mit Lederanteilen, wenn ich im Sneakers-Store bin, da die Auswahl veganer Schuhe noch sehr begrenzt ist. Wenn ich solche Aussagen im Radio oder TV mache, empören sich regelmäßig einige besonders kampflustige Veganer. Ein Teilerfolg scheint ihnen noch gefährlicher als der Totalausfall. Ich finde, man kann einen Menschen nicht auf Lederschuhe oder seine Essgewohnheiten reduzieren, und einige extreme Veganer tun das nun mal. Ich war auch nie der Typ, der sich von kunstblutverschmierten und mit Megafon bewaffneten Tierschutzaktivisten in der Fußgängerzone überzeugt gefühlt hat. Wenn ich erwachsene Menschen in Kuhkostümen sehe, die „Fleisch ist Mord“-Plakate hochhalten, schmunzle ich auch heute manchmal innerlich und frage mich, was man damit bezwecken möchte. Die paar Hate-Mails in meinem Postfach kamen bisher auch nur von Veganern. Bis dato hat sich kein Fleischesser darüber beschwert, dass ich versuche, leichte und leckere cholesterinfreie Alternativen anzubieten.

Besonders unglücklich bin ich über dieses „Ich bin ein besserer Veganer als du“-Phänomen. Da wird man fast wie bei einer Sekte bei einem Überzeugungscheck genau unter die Lupe genommen, wo noch unvegane Dinge im Haushalt stehen oder ob noch Daunendecken, Schafwollpullover oder Lederschuhe im persönlichen Besitz sind. Wer hier noch Zugeständnisse machen muss, ist eines Veganers nicht wert. Das wäre so, als wenn man von Atomkraftgegnern als Erstes verlangen würde, gleich morgen alle vorhandenen Energiefresser samt Glühbirnen, Autos und Kühlschränke wegzuschmeißen.

Im Sinne des Erfolgs sage ich: Es geht viel besser ungezwungen und mit Spaß an der Sache. Man sagt zu Recht, dass jede noch so lange Reise mit einem kleinen Schritt beginnt. Welches Ziel man verfolgt und ob man Pausen beim Reisen einlegt, sollte jedem selbst überlassen sein! Ob ich jemals wieder Fleisch und andere tierische Produkte essen werde – ich weiß es nicht und möchte mich darauf nicht festlegen. Mir geht es wunderbar mit der veganen Küche und ich fühle mich rundum wohl. Und ich tue es für mich, für eine bessere Welt und lasse mich nicht vor irgendeinen Karren spannen.

Aber um das ganz klar zu sagen: Grundsätzlich ist mir jeder Veganer und Vegetarier mit seiner Lebensweise erst mal sehr sympathisch und verdient viel Respekt dafür, dass er verantwortungsvoll mit unseren Ressourcen umgeht.



MEIN FITNESS-KONZEPT

Ich halte nicht viel von Muckibuden, synthetischen Eiweißshakes und Stiernacken. Trainiere, ohne dich zu überfordern, iss knackig und bunt und gib deinem Körper genug Zeit, zu regenerieren. Mein Fitnesstraining dient primär meinem Wohlbefinden: Nichts empfinde ich angenehmer, als mich nach einem morgendlichen Waldlauf mit ein paar zwischengeschobenen Sit-ups und Liegestützen unter eine heiße Dusche zu stellen und danach mit einem leckeren Pancake-Frühstück den Tag zu beginnen.

Sehe ich mich in Fitnessforen um, staune ich über die Zwanghaftigkeit, mit der dort über Essen und Training gesprochen wird. „Wie viel Fleisch muss ich essen, damit ich auf meine x Gramm Eiweiß komme?“ Mal unabhängig davon, dass wir in westlichen Ländern überwiegend zu viel Eiweiß zu uns nehmen, das unsere Nieren belastet, kann ich mit dem Wort „muss“ nicht viel anfangen. Ich esse, wenn ich Hunger habe, manchmal auch nur bei Appetit.

Schon die Kids hängen heute viel zu viel vor dem PC, sind oft adipös (internetsüchtig und adipös war ich übrigens auch mal) und bekommen ihre ersten Haltungsschäden. Bewegung und Sport sind daher unverzichtbar. Es muss ja nicht gleich die Vorbereitung auf einen Marathon sein. Am besten ganz einfach damit anfangen. Der Spaß an der Steigerung kommt irgendwann ganz von selbst.

Wichtig ist mir heute ein gutes Ausdauertraining: mehrfach pro Woche schwimmen, Rad fahren oder laufen und ein- bis zweimal ein Gewichtstraining. Mit 12 bis 15 Wiederholungen sind auch Frauen gut bedient und brauchen sich nicht zu sorgen, dass sie bald wie „Arni“ aussehen. Ich gebe mir nach meinen Trainingseinheiten so lange Zeit, bis mein Körper wieder richtig Lust verspürt, sich zu verausgaben. So bin ich in der Lage, ständig meine Leistungen zu verbessern.

Ganz wichtig ist, dass man alles ganz locker beginnt, damit der Körper sich daran gewöhnen kann. Maßvoll und mit Freude essen und trainieren erhält die Gesundheit!



VEGAN 2.0 FACEBOOK & COMMUNITYS

Das Internet ist doch etwas Feines, wenn man es produktiv zu nutzen weiß. Es gibt viele hilfreiche und informative Internetseiten wie etwa die des Vegetarierbunds Deutschland. Auch wenn der Name es nicht verrät, setzt er sich neben der Verbreitung vegetarischer Speisen sehr für eine vegane Ernährung ein. Sebastian Zösch, derzeit Geschäftsführer und ein guter Freund, mit dem ich schon des Öfteren den Kochlöffel geschwungen habe, ist auch Veganer durch und durch.

Man findet den Vegetarierbund auch auf Facebook und kann sich dort aktiv beteiligen. Und wem das nicht genug ist, der kann eine eigene Facebook- oder MySpace-Gruppe gründen oder ein tolerantes Forum für Veganer und Veganinteressierte eröffnen – davon gibt es leider noch wenige bis keine. Übrigens: Über die eigenen Erfahrungen mit Veganismus zu bloggen oder zu twittern ist auch sehr interessant!



REZEPTTEIL

KITCHEN BACKSTAGE

Als ich vor Jahren beschloss, nur noch vegan zu essen, war ich etwas enttäuscht von den Rezepten, die ich im Internet und in einigen Kochbüchern fand – selbst von vegetarischen Kochbüchern, die ja wenigstens noch den Käse-Sahne-Quark-oben-drauf-Bonus haben, der vieles schmackhafter macht.

Über die Jahre entwickelte ich meine eigenen Rezepte, und das hat in vielen Fällen viel Zeit gebraucht: Meine Bolognese zum Beispiel ist bei allen Freunden sehr beliebt und inzwischen ein echtes Highlight veganen Kochens. Blicke ich heute zurück, transformierte sich die Soße über die Jahre von einer wabbeligen Tofu-Tomaten-Suppe zu einer wirklich gut schmeckenden Bolognese. So ist das eben: Alles braucht Zeit!

Gern verrate ich meine Tricks und meine Erfahrungen, denn viele Anfängerfehler lassen sich ganz einfach vermeiden. Fangen wir beim **TOFU** an, der wirklich unverzichtbar ist. Benutzt man Tofu als Hackfleisch, kann man ihn mit einer Gabel zerstampfen und sollte ihn unbedingt separat in reichlich Olivenöl anbraten – nur so verschwindet die wabbelige Konsistenz. Macht man damit zum Beispiel Chili oder Bolognese, gibt man erst den Tofu in die Pfanne und lässt ihn 10 Minuten anbraten. Erst dann kommen die Zwiebeln dazu und weitere Zutaten wie Tomaten, frische Kräuter und vor allem Rotwein, viel Rotwein! Ich habe das lange Jahre andersherum gemacht, aber Tofu benimmt sich nun mal nicht wie Rinderhack. Das Geniale sind aber seine Transformationseigenschaften. Tofu ist ein wahrer Allesköninger. Viele Menschen stören sich am neutralen Geschmack, aber genau das ist einer der Vorteile dieses weißen Wunderblocks, der übrigens alle acht essenziellen Aminosäuren enthält! Man kann ihn süß zubereiten, herhaft, italienisch, indisches, amerikanisch oder deutsch – und erhält als Belohnung nach dem Würzen ein mannigfaltiges Geschmackserlebnis.

Auch suchte ich lange nach einer leckeren, ebenbürtigen Alternative zu Sahneis. Mit **SOJASCHLAGSAHNE** gelingt das schon sehr gut, aber das absolute Highlight ist mein Cashew-Vanille-Eis, das gesünder und tatsächlich auch sojafrei ist und trotzdem unglaublich cremig schmeckt. Es ist in 2 Minuten zuzubereiten – die Zeitangabe ist kein Scherz! Grundvoraussetzung ist allerdings ein extrem kräftiger Mixer mit einem Stößel, der dafür sorgt, dass beim Mixen nichts an der Wand hängen bleibt. Davor benutzte ich jahrelang einen sehr starken Mixer ohne Stößel und hatte ständig das Problem, dass mir Erdnüsse, Pistazien und andere feste Zutaten am Rand kleben blieben. Jedes Mal musste ich das Gerät erst ausschalten, abschaben und wieder anschalten. Eines Tages kratzte ich beim Mixen (Nicht nachmachen!) mit einem Löffel die Seiten ab und ließ ihn aus Versehen fallen. Man kann beruhigt sein: Wie man sieht, habe ich noch beide Augen, aber der Löffel durchschlug den Mixbehälter aus Glas und flog 5 Meter weiter in die andere Küchencke. Dann doch lieber einen Mixer mit Stößel. Das Cashew-Vanille-Eis hat eine cremige Konsistenz wie Kuhmilch-Vanille-Eis, und man kann es sehr gut tunen, etwa mit gehackter Schokolade, karamellisierten Walnüssen oder – für die ganz Mutigen – mit Matcha-Grüntee.

Ich gebe ja zu, ich liebe Junkfood. Mit Pommes rot-weiß oder Tofunuggets mit krosser Panade, serviert mit einer Remoulade, kann man mich zu jeder Schandtat bringen. Lange fragte ich mich jedoch, wie man eine vegane **MAYONNAISE** oder Remoulade herstellen kann. Irgendwann stellte sich die Frage nicht mehr, denn es gibt tatsächlich sehr gute rein pflanzliche Mayonnaise auf dem Markt, zum Beispiel im Bioladen oder in einigen Drogeriemärkten. Als ich dann allerdings für

1.000 Studenten bei Aktionswochen in Mensen kochte, musste ich mir etwas einfallen lassen, wie man sie in großen Mengen möglichst günstig selbst herstellen kann. Die Grundzutaten sind pflanzliche Milch, mildes Rapsöl, Senf, Meersalz, schwarzer Pfeffer und Zitronensaft. Die Schlüsselzutat stellt **GUARKERNMEHL** dar, ein rein pflanzliches Verdickungsmittel, das beispielsweise in der Industrie bei Light-Produkten Verwendung findet. Ein kleiner Teelöffel davon – und ein halber Liter vegane Mayo steht wie eine Eins. So war es mir auch möglich, meine geliebte Big-Mac-Soße aus Junkfood-Tagen herzustellen, denn dafür ist dieses Grundrezept super geeignet.

Als ich im Juli 2010 für einen Test in der Sendung „Galileo“ bei ProSieben Tofu für die „Munich Cowboys“ so zubereiten sollte, dass er wie Fleisch schmeckt und als Burger auf einem Grill nicht zerfällt, benötigte ich auch einige Wochen für das Finetuning des Rezepts. Die Tofubuletten schmeckten leicht fleischig durch ein gutes Bio-Grillgewürz, Senf, Zwiebeln und frische Kräuter und hielten auf dem Rost durch zugegebenes **JOHANNISBROTKERNMEHL** zusammen. Übrigens haben die Footballer nicht gemerkt, dass es Tofu war, und hielten ihn für konventionelles Fleisch. Bei dem dazu parallel gegrillten Fleischburger tippten sie auf Biofleisch. Auch wieder ein Beweis für die Wandlungsfähigkeit pflanzlicher Produkte. Man muss halt nur etwas in die Trickkiste greifen!



RICHTIG SATT

Oft sehe ich Panik in den Augen anderer, wenn ich mich als Mensch zu erkennen gebe, der sich vegan ernährt. Ich habe das Gefühl, viele rechnen mit missionarischem Bekehrungseifer und Vorwürfen. Solche Stereotype sind leider allzu verbreitet. Und ich gebe zu, mir ging es genauso, als ich noch Fleisch aß. Eine meiner Freundinnen war Vegetarierin, und als sie bei meiner Familie zum gemeinsamen Kochen und anschließendem Essen eingeladen war, bereitete sie sich einen Möhreneintopf zu und ich kochte für meine Familie und mich Putenkeule mit Knödeln und Rotkohl. Etwas mitleidig schaute ich beim Essen auf ihren Teller und war froh, dass ich in das saftige Fleisch beißen konnte.

Dass ich jemals Veganer werden würde, kam, nachdem ich die traurigen Möhrenscheiben im Eintopf meiner Freundin begutachtete, auf gar keinen Fall infrage. Was soll man denn auch als Veganer essen: Fleisch fällt weg, Fisch, Eier, Milchprodukte, manche essen auch keinen Honig.

Was bleibt denn noch übrig? Man kann doch nicht den ganzen Tag nur Obst und Gemüse essen? Und satt wird man davon bestimmt auch nicht! So habe ich jedenfalls früher gedacht, bis ich die Leidenschaft für das vegane Kochen entdeckt habe. Die folgenden Rezepte sind jedoch so lecker und gehaltvoll, dass ihr nichts vermissen werdet. Und faden Möhreneintopf braucht wirklich niemand zu befürchten!

ATTILAS SPAGHETTI TOFUBOLOGNESE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

250 g Tofu
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 ml Olivenöl
4 EL Tomatenmark
150 ml trockener Rotwein
250 g Hartweizenspaghetti
Meersalz
150 g passierte Tomaten
1–2 TL Agavendicksaft (oder Rohrzucker)
1 TL getrockneter Oregano
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Basilikum
50 g Pinienkerne
50 g Hefeflocken

ZUBEREITUNG 25 Minuten

Tofu mit einer Gabel zerbröseln. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin ca. 5 Minuten unter häufigem Rühren anbraten. Zwiebeln zugeben und 2 Minuten braten, danach Knoblauch zugeben und weitere 2 Minuten braten.

Tomatenmark hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren anschwitzen. Mit **Rotwein** ablöschen und 4 Minuten einkochen lassen. **Spaghetti** nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen. Inzwischen **passierte Tomaten**, **Agavendicksaft** und **Oregano** zufügen. 3 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Basilikum** waschen, trocken schleudern, die Blättchen grob hacken und unter die Soße rühren. Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen, mit Bolognese auf Teller verteilen. **Pinienkerne** 3 Minuten in einer Pfanne anrösten und anschließend $\frac{2}{3}$ der Pinienkerne mit **Hefeflocken** und etwas Meersalz im Mixer zu einem Pulver zerkleinern. Über die Pasta streuen und mit den restlichen Pinienkernen garnieren.

AH! „Regel Nummer eins für Tofu: gut anbraten, damit die wabbelige Konsistenz verschwindet. Aufgepasst: Bei diesem Rezept ist die richtige Reihenfolge essenziell. Gibt man zuerst Rotwein statt Tomatenmark zum Tofu, wird die Soße violett und nicht rot!“



TEX-MEX-BURGER MIT GUACAMOLE UND SALSA

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Für die Tofubuletten:

300 g Tofu
2 Zwiebeln
 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
50 g Maiskörner (Dose)
50 g Kidneybohnen (Dose)
60 g Paniermehl
2 gestr. TL Meersalz
2 TL Paprikapulver
2 TL Tomatenmark
1 gestr. TL Johannisbrotkernmehl (Bioladen)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
70 ml Pflanzenöl

Für die Salsa:

2 Tomaten (ca. 250 g)
200 g Kidneybohnen (Dose)
2 EL gehackte Korianderblätter
2 EL Tomatenmark
2 EL Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Guacamole:

1 Avocado
1 TL frisch gepresster Zitronensaft
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

Salat nach Belieben
2 Sesam-Burgerbrötchen
30 g Tortillachips

ZUBEREITUNG 60 Minuten

Für die Burger **Tofu** mit einer Gabel zerdrücken. **Zwiebeln** schälen. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, mit den Zwiebeln im Mixer pürieren. **Mais** und **Kidneybohnen** abbrausen und abtropfen lassen. Alle Zutaten für die Burger, bis auf das **Pflanzenöl**, 2 Minuten gut durchkneten und zu 3 flachen Burgern (je flacher, desto krosser das Ergebnis) formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Burger bei starker Hitze von beiden Seiten 2 Minuten braten. Dann die

Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren und die Burger von beiden Seiten jeweils weitere 4 Minuten goldbraun braten. Für die Salsa **Tomaten** waschen und in kleine Würfel schneiden. Mit den anderen Zutaten für die Salsa mischen. Für die Guacamole die **Avocado** schälen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch im Mixer mit dem **Zitronensaft** pürieren. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. **Salatblätter** waschen, trocken schleudern. **Sesam-Burgerbrötchen** aufschneiden und kurz toasten. Die unteren Brötchenhälften zuerst mit Salat und den Burgern belegen. Salsa, **Tortillachips** und Guacamole daraufgeben und mit den oberen Brötchenhälften abdecken.

AH! „Das TV-Magazin ‚Galileo‘ stellte mir mal die Aufgabe, einem Football-Team vor laufenden Kameras Tofuburger als Fleischburger unterzujubeln.

Johannisbrotkernmehl war die Lösung meines Problems – es verleiht der Masse eine fleischähnliche Konsistenz. Die Footballer hielten tatsächlich meine Tofuburger für konventionelles Fleisch. Es ist eben alles eine Frage der Würze und der Zutaten.“



DÖNER

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Für den Döner:

200 g Seitan (Bioladen)
50 ml Olivenöl
2 TL Grill- und Pfannengewürz (Bioladen)
Meersalz
½ Fladenbrot
¼ Lollo-bionda-Salat
100 g Rotkohl
1 Zwiebel
1 Tomate
¼ Gurke

Für die Soße:

100 g Sojajoghurt (Bioladen)
1 TL Currysauce
1 TL Paprikapulver
2 TL Tomatenmark
2 EL vegane Mayonnaise (Bioladen, Reformhaus oder siehe Rezept „Kartoffelsalat“)
1 EL Agavendicksaft (Bioladen)
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
Meersalz

ZUBEREITUNG 15 Minuten plus 10 Minuten Backzeit

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Seitan** in hauchdünne, ca. 3 cm lange Scheiben schneiden. **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, Seitan etwa 3 Minuten darin von beiden Seiten anbraten. Nicht zu lange braten, da Seitan schnell zu hart wird. Mit **Grill- und Pfannengewürz** und Meersalz abschmecken. **Fladenbrot** im heißen Backofen 10 Minuten knusprig backen. Inzwischen **Lollo-bionda-Salat** waschen, trocken schleudern, zerzupfen. **Rotkohl** waschen und in feine Streifen hobeln. **Zwiebel** schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. **Tomate** waschen, **Gurke** schälen, beides in feine Scheiben schneiden. Alle Zutaten für die Soße mischen. Fladenbrot halbieren, waagerecht aufschneiden und auf den Innenseiten mit etwas Soße bestreichen. Einige Salatblätter auf die unteren Fladenbrothälften legen, dann Rotkohl, Seitan, Tomaten- und Gurkenscheiben sowie Zwiebelringe darauflegen. Die restliche Soße darüberträufeln und das Fladenbrot zuklappen.

AH! „Seitan ist ein beliebter Fleischersatz mit einer angenehmen Konsistenz. Es wird aus dem Eiweiß des Weizens hergestellt und stammt aus dem asiatischen Raum, wo es von vegetarisch lebenden Mönchen entwickelt wurde. Für diesen Döner ist es wirklich wie gemacht!“



BÄRLAUCHGNOCCHI MIT PILZEN IN MANDELCREME

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

200 g Kartoffeln
Meersalz
40 g Mehl (Type 1050)
1 gehäufter EL Maisstärke
 $\frac{1}{2}$ Bund Bärlauch
140 g Zuckerschoten
2 EL Pflanzenmargarine (Bioladen)
2 getrocknete Tomaten ohne Öl
1 rote Zwiebel
230 g Pilze der Saison (z. B. Champignons, Steinpilze, Pfifferlinge)
5 EL weißes Mandelmus (Bioladen)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Oreganoblätter

ZUBEREITUNG 40 Minuten

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abtropfen lassen, durch eine Kartoffelpresse drücken oder zerstampfen und zu einem Teig kneten. **Mehl** und **Maisstärke** unterheben. Der Teig muss fluffig sein, soll aber nicht an den Händen kleben. **Bärlauch** waschen, hacken, mit $\frac{1}{2}$ TL Meersalz zum Teig geben und unterkneten. Teig ca. 5 Minuten ruhen lassen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, Teig darauf 1 cm dick ausrollen, in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden und mit einem Gabelrücken etwas flach drücken. Gnocchi in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Inzwischen **Zuckerschoten** in Salzwasser 10 Minuten garen. Anschließend in der Pfanne in 1 EL **Margarine** anschwitzen. **Getrocknete Tomaten** in feine Streifen schneiden. Für die Pilze in Mandelcreme die **Zwiebel** schälen und fein hacken. **Pilze** putzen und in Scheiben schneiden. 1 EL Margarine in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Pilze dazugeben und ca. 5 Minuten anbraten. **Mandelmus** mit 120 ml kaltem Wasser anrühren und zu den Pilzen geben. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Gnocchi, Zuckerschoten, Pilze und getrocknete Tomaten auf Tellern anrichten und mit **Oreganoblättchen** garniert servieren.

AH! „Zuckerschoten sind sehr zart im Geschmack, und man muss sie nur kurz blanchieren. Aber aufpassen beim Einkaufen: nicht mit Erbsenschoten verwechseln!“



BAKED POTATOES MIT ZAZIKI UND THYMIANBOHNEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Für das Zaziki:

½ Salatgurke
3 Knoblauchzehen
500 g Sojajoghurt (Bioladen)
1 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Tofuspeckwürfel:

150 g Räuchertofu (Bioladen)
1 EL Olivenöl
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Baked Potatoes:

2 große Kartoffeln

Für die Thymianbohnen:

300 g frische grüne Bohnen
Meersalz
½ Bund Thymian
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG 45 Minuten plus 60 Minuten Grill- bzw. Backzeit

Für das Zaziki die **Gurke** schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. **Knoblauch** schälen und durch die Presse drücken. **Sojajoghurt** in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen cremig schlagen. **Olivenöl** und **Weißweinessig** unterrühren. Gurken und Knoblauch untermischen, salzen und pfeffern. Für die Tofuspeckwürfel den **Räuchertofu** in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Räuchertofu darin bei starker Hitze 3 Minuten anbraten, dabei hin und wieder wenden. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Für die Baked Potatoes die **Kartoffeln** gründlich waschen, in Alufolie wickeln und entweder direkt im Holzkohlegrill in die glühende Holzkohle oder im vorgeheizten Backofen bei 250 °C Ober-/Unterhitze ca. 60 Minuten garen. Die **Bohnen** waschen, putzen und in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen, anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen. **Thymian** waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. **Zwiebel** schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln 3 Minuten darin anbraten. Bohnen hinzufügen und weitere 4 Minuten braten. Thymian unterrühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

AH! „Auch Klassiker wie Zaziki gelingen mit rein pflanzlichen Produkten. Ich kaufe meinen Sojajoghurt im Bioladen, dort gibt es eine große Auswahl. Guten Appetit – oder auf Griechisch: Kali oreksi!“



ROTE

BRATKARTOFFELN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

800 g gekochte Kartoffeln (vom Vortag)

2 weiße Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

8 getrocknete Tomaten ohne Öl

6 EL Olivenöl

60 g Pinienkerne

4 TL Tomatenmark (60 g)

2 TL Agavendicksaft (Bioladen)

Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

½ Bund frisches Basilikum

ZUBEREITUNG 20 Minuten

Die kalten **Kartoffeln** in 3–5 mm dicke Scheiben schneiden. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen und in Scheiben schneiden. **Getrocknete Tomaten** in feine Streifen schneiden. **Olivenöl** in einer großen Pfanne erhitzen und Kartoffeln bei starker Hitze 4 Minuten braten, wenden und weitere 4 Minuten braten. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und **Pinienkerne** zugeben und 2 Minuten mitbraten. **Tomatenmark** und **Agavendicksaft** hinzufügen und 1 Minute braten, salzen und pfeffern. Sehr gut durchmischen, bis sich das Tomatenmark verteilt hat. Inzwischen **Basilikum** waschen, trocken schütteln, fein hacken. Die Bratkartoffeln damit bestreuen und servieren.

AH! „Wenn ich Kartoffeln vom Vorabend nehme, stelle ich sie über Nacht ungern in den Kühlschrank und lasse sie lieber draußen stehen, weil sie sonst einen komischen Beigeschmack annehmen. Mit frisch gekochten Kartoffeln geht das Rezept natürlich auch, aber man muss die Abkühlzeit mitrechnen, denn heiße Kartoffeln zu pellen macht nicht viel Spaß.“



ROTE UND GRÜNE KARTOFFELPUFFER MIT PAPRIKADIP

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Für den Paprikadip:

400 g Sojajoghurt (Bioladen)

1 rote Paprikaschote

1 TL Paprikapulver

2 EL Olivenöl

Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Kartoffelpuffer:

1 kg festkochende Kartoffeln

3 TL Kartoffelmehl

Meersalz

weißer Pfeffer aus der Mühle

1 rote Zwiebel

1 weiße Zwiebel

30 g getrocknete Tomaten ohne Öl

½ Bund Basilikum (alternativ glatte Petersilie)

mildes Rapsöl (Bioladen)

ZUBEREITUNG 35 Minuten

Für den Dip **Sojajoghurt** mit einem Schneebesen schaumig schlagen. **Paprikaschote** waschen, putzen und fein hacken. Mit den übrigen Zutaten unter den Sojajoghurt mischen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Für die Puffer die **Kartoffeln** schälen und auf einer Küchenreibe grob reiben. Mit **Kartoffelmehl** mischen, salzen und pfeffern. **Zwiebeln** schälen. Rote Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden, weiße Zwiebel fein hacken. **Getrocknete Tomaten** fein hacken. **Basilikum** waschen, trocken schleudern und fein hacken. Kartoffelmasse in 2 gleich große Portionen teilen. Für die roten Puffer getrocknete Tomaten und rote Zwiebel untermischen. Für die grünen Puffer weiße Zwiebel und Basilikum unterheben. **Rapsöl** in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel die Masse portionsweise in das Öl geben, flach drücken und die Puffer auf jeder Seite etwa 5 Minuten anbraten.

AH! „Die Puffer am besten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann sind sie leichter bekömmlich und noch etwas krosser!“





RICHTIG SATT

GEMÜSEPIZZA MIT PESTO

ZUTATEN FÜR 2 STÜCK

Für den Pizzateig:

- ½ Würfel frische Hefe
- 1 TL Rohrzucker
- 250 g Mehl (Type 550)
- ¾ bis 1 TL Meersalz

Für die Tomatensoße:

- ½ Bund Oregano
- ½ Bund Basilikum
- 125 ml passierte Tomaten
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Pizzabelag:

- ½ Zucchini
- ½ Aubergine
- 70 g Maiskörner (Dose)
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Rucola

Für das Pinienkern-Topping:

- 1 EL Pinienkerne
- 1 EL Hefeflocken (Bioladen)
- Meersalz

Für das Tomatenpesto:

4 getrocknete Tomaten

50 ml Olivenöl

ZUBEREITUNG 40 Minuten plus ca. 40 Minuten Geh- und 10 Minuten Backzeit

Für den Teig **Hefe** mit 125 ml lauwarmem Wasser, **Rohrzucker** und 2 EL **Mehl** vermengen und 10 Minuten gehen lassen. Meersalz und etwa $\frac{2}{3}$ des restlichen Mehls dazugeben und mit einem Handrührgerät oder mit der Hand gut durchkneten. Nach und nach restliches Mehl zugeben, bis sich der Teig gut vom Rand ablöst. Je nach verwendeter Mehlmarke und Klima können Wasser und Mehlmengen leicht variieren. Ist der Teig zu fest oder fällt er gar auseinander, bitte Wasser zufügen, ist er zu flüssig, bitte mehr Mehl zugeben. Der Teig ist perfekt, wenn er sich weich und leicht feucht anfühlt, aber nicht an den Fingern klebt. Mit einer eingeölte Klarsichtfolie zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20–40 Minuten gehen lassen, bis sich der Teig sichtbar vergrößert, am besten etwa verdoppelt hat. Inzwischen für die Tomatensoße die **Kräuter** waschen, trocken schütteln und fein hacken, gröbere Stiele entfernen. **Mit den passierten Tomaten** mischen, salzen und pfeffern. Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Pizzabelag **Zucchini** und **Aubergine** waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Mais** abtropfen lassen. Das Gemüse in einer Pfanne in **Olivenöl** 3 Minuten anbraten. **Rucola** waschen und trocken schleudern. **Pinienkerne**, **Hefeflocken** und 1 Prise Meersalz in einen Mixer geben und mixen. Den Teig halbieren, mit etwas Mehl bestäuben, auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz dünn zu 2 runden Pizzaböden ausrollen, diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mindestens 10 Minuten unter einem Tuch ruhen lassen. Tomatensoße dünn auf den Pizzen verteilen und mit Gemüse belegen. Im Ofen auf der untersten Schiene ca. 10 Minuten backen. Inzwischen für das Pesto im Mixer die **getrockneten Tomaten** mit dem Olivenöl durchmixen. Schafft es der Mixer nicht, die Tomaten zu einem Pesto zu zerkleinern, tun Stücke darin dem Geschmack keinen Abbruch. Pizzen aus dem Ofen nehmen, mit Rucola belegen, Tomatenpesto darüberträufeln. Wer auf dieser Pizza Parmesan vermisst, kann mit der Pinienkernmischung (Pinienkerne in einer Pfanne kurz anrösten, das steigert den Geschmack) einen sehr ähnlichen Effekt erreichen.

AH! „Auberginen sind oft etwas bitter. Wenn man sie nach dem Schneiden mit etwas Zitronensaft beträufelt und kräftig salzt, werden ihnen viele Bitterstoffe entzogen. Nach einer Stunde das Salz abspülen, dann wie beschrieben verarbeiten. Ich empfehle, die beiden Pizzen nacheinander zu backen.“



PIZZA SPINACI

ZUTATEN FÜR 2 PIZZEN

Für den Pizzateig:

½ Würfel frische Hefe
1 TL Rohrzucker
250 g Mehl (Type 550)
¾ TL Meersalz

Für das Topping:

150 g Cashewkerne
1 TL frisch gepresster Zitronensaft
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Tomatensoße:

frische Kräuter (z. B. Oregano, Basilikum)
125 ml passierte Tomaten
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Pizzabelag:

1 rote Zwiebel
80 g Babyspinat
30 g Pinienkerne
Meersalz
3 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG 30 Minuten plus ca. 40 Minuten Geh- und 10 Minuten Backzeit

Den Teig zubereiten wie bei der Gemüsepizza auf der Vorseite. Für das Topping **Cashewkerne** und 50 ml Wasser mit einem Pürierstab fein pürieren, **Zitronensaft** unterrühren, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Tomatensoße **Kräuter** waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Mit den **passierten Tomaten** mischen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Für den Belag **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden. **Babyspinat** gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig halbieren, zu 2 ovalen Fladen formen und auf das Blech legen. Die Tomatensoße darauf verteilen, dann Spinat, Zwiebeln und **Pinienkerne** daraufgeben, salzen und mit dem **Olivenöl** beträufeln. Im heißen Ofen etwa 10 Minuten backen. Anschließend das Topping auf den Pizzen verteilen, Salz und Pfeffer darüberstreuen.

AH! „Auch hier empfehle ich, die beiden Pizzen nacheinander zu backen. Damit der Spinat nicht zu sehr einfällt, kann man sie auch erst mal 5 Minuten ohne Spinat backen. Das hilft der Optik. Mittlerweile gibt es zudem leckeren Cashewkäse im Kühlregal des Bioladens, der auch super dafür geeignet ist.“



DON CANNELLONI MIT BASILIKUM

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Für die Füllung:

600 g Tofu
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum
50 ml Olivenöl
50 g Pinienkerne
2 gestr. TL Meersalz
8 EL Sojasahne (z. B. Soya Cuisine, Bioladen)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Tomatensoße:

400 ml passierte Tomaten
1 EL Olivenöl
1 EL Agavendicksaft (Bioladen)
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Béchamelsoße:

1 EL Pflanzenmargarine (Bioladen)
1 TL Mehl (Type 550)
150 ml Sojasahne (z. B. Soya Cuisine, Bioladen)
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Cannelloni:

200 g Mehl (Type 550)

ZUBEREITUNG 35 Minuten plus 30 Minuten Backzeit

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Füllung den **Tofu** mit einer Gabel zerdrücken. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Basilikum** waschen, trocken schütteln und fein hacken. **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin 8 Minuten bei starker Hitze anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und **Pinienkerne** dazugeben und unter Rühren 3 Minuten weiterbraten. Zum Schluss Basilikum, Meersalz und **Sojasahne** unterheben und kräftig pfeffern. Für die Tomatensoße **passierte Tomaten**, Öl und **Agavendicksaft** mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Béchamelsoße **Margarine** in einem kleinen Topf erhitzen. **Mehl** dazugeben und 2 Minuten anschwitzen. Sojasahne mit einem Schneebesen einrühren und andicken lassen, salzen und pfeffern. Für den Teig Mehl und 100 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Mithilfe einer Nudelmaschine zu länglichen Teigstücken ausrollen. Teigrechteck in Größe der Auflaufform schneiden. Teig mit Tofu belegen, einrollen und dicht nebeneinander in die Form legen. Tomatensoße gleichmäßig über die Cannelloni verteilen und mit Béchamelsoße toppen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

AH! „Damit die Pasta gar wird, muss die Tomatensoße die Cannelloni gut umhüllen. Sonst werden einzelne Teile trocken. Geschmacklich geht nichts über selbst gemachte Pasta, und das geht mit einer guten Nudelmaschine auch sehr fix.“



PASTA CARBONARA

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

100 g Räuchertofu (Viana Real Smoked Tofu, Bioladen)

250 g Pasta (z. B. Bandnudeln)

Meersalz

1 Zwiebel

½ Bund frische glatte Petersilie

3 EL Olivenöl

200 ml Soja- oder Hafersahne (Bioladen)

1 EL Pflanzenmargarine (Bioladen)

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG 15 Minuten

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Anschließend in ein Sieb gießen. Die **Zwiebel** schälen und fein hacken. Die **Petersilie** waschen, trocken schleudern und fein hacken. Tofuwürfel im heißen **Olivenöl** braten, bis sie leicht kross sind, Zwiebelwürfel dazugeben und 3 Minuten weiterbraten. Mit **Sojasahne** ablöschen, **Margarine** und $\frac{2}{3}$ der **Petersilie** dazugeben, salzen und pfeffern. Carbonara mit der Pasta mischen. Mit restlicher gehackter Petersilie und frischem Pfeffer aus der Mühle bestreut servieren.

AH! „Eine gute und neutrale Margarine ist für dieses Rezept sehr wichtig. Im Bioladen gibt es Margarine ohne gehärtete Fette, die sehr neutral und manchmal sogar leicht nach Butter schmeckt. Wer keine neutrale Margarine im Haus hat, nimmt lieber Olivenöl. Frischer Pfeffer aus der Mühle ist für dieses Rezept absolut essenziell – bitte auf gar keinen Fall dieses vorgemahlene Schießpulver aus dem Supermarkt nehmen – das verhunzt das Rezept!“



TAGLIATELLE MIT GRÜNEM SPARGEL IN SAFRAN-ORANGEN-CREME

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

250 g grüner Spargel
200 g Tagliatelle
Meersalz
1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ Bio-Orange
100 g weißes Mandelmus (Bioladen)
 $\frac{1}{2}$ TL Safranfäden
30 g getrocknete Tomaten ohne Öl

ZUBEREITUNG 45 Minuten

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel schräg in ca. 2,5 cm lange Stücke schneiden. **Tagliatelle** in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Den Spargel 8–10 Minuten in einem Topf garen, abgießen und beiseitestellen. **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 3 Minuten in heißem **Olivenöl** andünsten. Die Hälfte der **Orangenschale** abreiben und den Saft auspressen. **Mandelmus** und 130 ml kaltes Wasser mit einem Schneebesen verrühren. Mit Orangensaft und abgeriebener Orangenschale zu den Zwiebeln geben, die Hitze reduzieren, Spargel und Tagliatelle hinzugeben. Mit Meersalz und **Safran** abschmecken. **Getrocknete Tomaten** in feine Streifen schneiden und die Bandnudeln damit garnieren.

AH! „Safran ist sehr aromatisch und gilt als das teuerste Gewürz der Welt: Ein kleiner Beutel kostet im Bioladen um die 8 Euro. Die Schale von Orangen enthält übrigens viele Stoffe, die unseren Körper vor Krebs schützen können – aber vor allem wird das Gericht dadurch sehr aromatisch.“



RED PASTA MIT CHAMPIGNONCREME

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Für die Pasta:

200 g Mehl (Type 550)
100 ml Rote-Bete-Saft
Meersalz
1 EL Olivenöl

Für die Champignoncreme:

1 Zwiebel
250 g braune Champignons
 $\frac{1}{2}$ Bund Oregano
100 g weißes Mandelmus (Bioladen)
2 EL Olivenöl
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG 45 Minuten

Für die Pasta **Mehl** und **Rote-Bete-Saft** zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer länglichen Platte formen. Teig mit Mehl bestäuben, mehrmals mit der Nudelmaschine auswalzen (bis Stufe 5) und mit einem scharfen Messer gleichmäßig in etwa 2 cm breite Bandnudeln schneiden. In siedendem Salzwasser 2 Minuten garen, dann vorsichtig in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Wieder in den Topf geben und in **Olivenöl** schwenken. Für die Champignoncreme die **Zwiebel** schälen und fein hacken. **Pilze** putzen und in dünne Scheiben schneiden. **Oregano** waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. **Mandelmus** und 130 ml Wasser mit einem Schneebesen glatt rühren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin 2 Minuten dünsten, Pilze dazugeben und weitere 3 Minuten andünsten. Mandelmus dazugeben, Pfanne vom Herd nehmen, Oregano zugeben, salzen und pfeffern. Nudeln auf Teller verteilen und die Champignoncreme darübergeben.

AH! „Ich empfehle euch den Kauf einer guten, soliden Nudelmaschine. Dann werdet ihr bald zum Pasta-Profi, macht eure Spaghetti, Tagliatelle und Linguine selbst und alle staunen. Aber seid nicht so dumm, wie ich es war: nie die Nudelmaschine mit Wasser säubern. Ich habe es gemacht und sie ist mir verrostet.“



KARTOFFEL-STEINPILZ-RAVIOLI IN BROKKOLI-SAHNE

ZUTATEN FÜR 2–3 PORTIONEN

Für die Füllung:

400 g mehligkochende Kartoffeln

Meersalz

½ Bund glatte Petersilie

100 g Steinpilze (alternativ andere Pilze der Saison)

Olivenöl

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Ravioli:

200 g Mehl (Type 550)

Für die Soße:

250–300 g Brokkoli

Meersalz

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

250 ml Hafersahne (oder Sojasahne, z. B. Soya Cuisine, Bioladen)

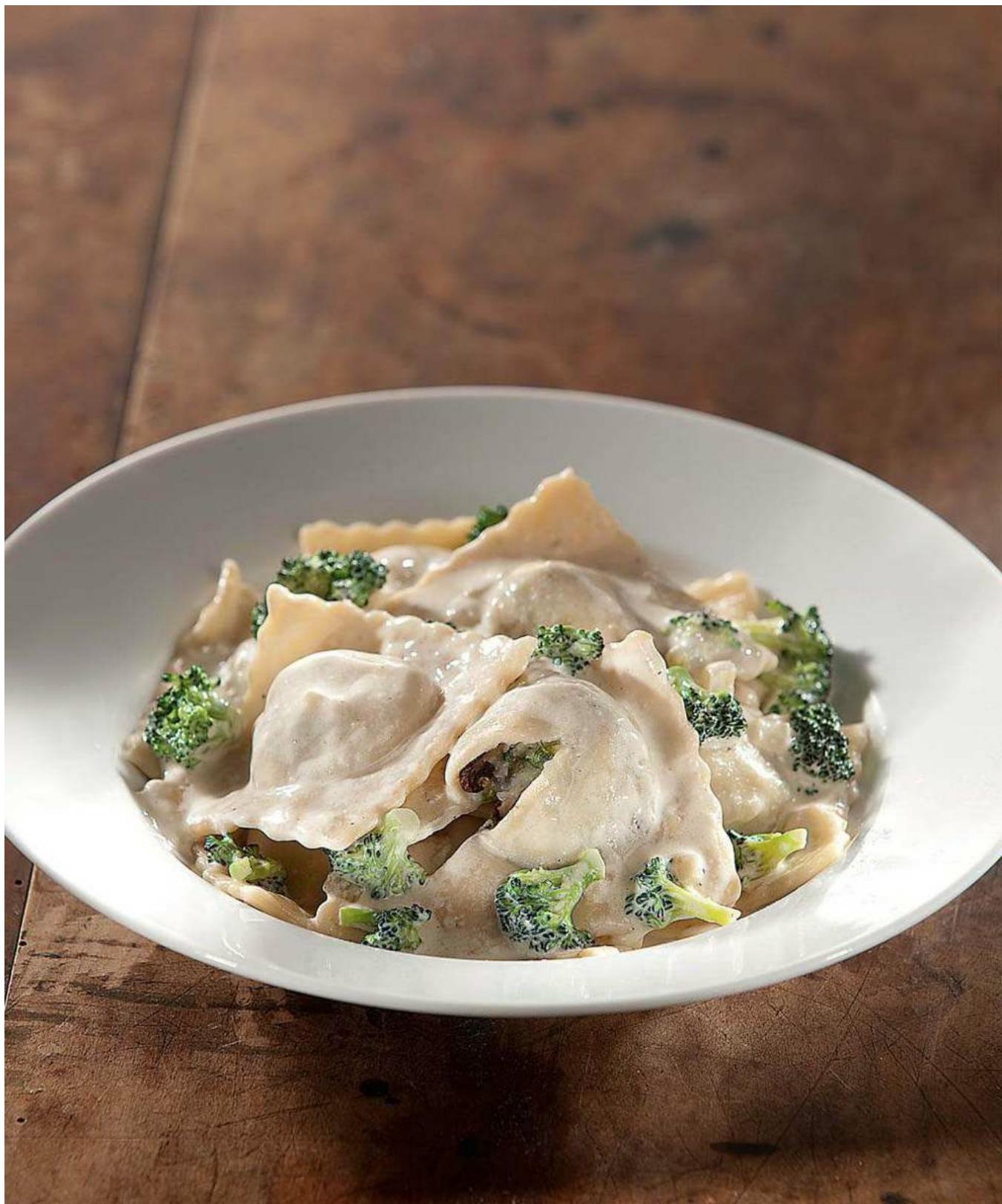
frisch geriebene Muskatnuss

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG 60 Minuten

Für die Füllung **Kartoffeln** schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser 12 Minuten weich kochen. 5 Minuten in ein Sieb gießen und ausdämpfen lassen, dann in einem Topf mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. **Steinpilze** putzen, waschen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, klein schneiden, in einer Pfanne in heißem **Olivenöl** 3 Minuten anbraten. Mit der Petersilie zu den Kartoffeln geben, gut mischen und kräftig mit Meersalz und Pfeffer würzen. Für die Ravioli **Mehl** mit 100 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten und zu einer länglichen Platte formen. Teig mit Mehl bestäuben und mehrmals mit der Nudelmaschine auswalzen (bis Stufe 5), bis 2 Teigplatten à 50 x 15 cm Größe entstanden sind. Eine Teigplatte auf eine bemahlte Arbeitsfläche legen. Kartoffelmasse teelöffelweise mit etwas Abstand zueinander (ca. 2–3 cm) in 2 Reihen auf dem Teig verteilen. Die zweite Teigplatte genau darauflegen und mit einem Raviolirad Ravioli ausschneiden. Den Teig an den Rändern mit den Fingern etwas andrücken, damit sich beim Kochen keine Luftblaschen bilden. Für die Soße **Brokkoli** waschen, in kleine Röschen schneiden und in Salzwasser 3 Minuten kochen. **Zwiebel** schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin 2 Minuten bei starker Hitze anbraten, mit **Hafersahne** ablöschen, 1 Minute mitkochen und mit **Muskat**, Pfeffer und Salz abschmecken. Brokkoli vorsichtig unterheben. Die Ravioli in reichlich siedendem Salzwasser 5 Minuten gar ziehen lassen. Sie sind gar, wenn sie nach oben steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben und kurz abtropfen lassen. Ravioli auf Tellern mit der Brokkoli-Sahne anrichten.

AH! „Die Brokkoli-Röschen brauchen je nach Größe unterschiedlich lange. Versucht, sie einheitlich groß zu schneiden, und probiert ab und zu, ob sie schon gar sind. Brokkoli schmeckt mir überhaupt nicht, wenn er verkocht ist, also Vorsicht! Brokkoli sollte immer Biss haben.“



SOJAGULASCH

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

150 g Sojaschnetzel (Bioladen)
 Meersalz
 110 ml Pflanzenöl
 2 Zwiebeln
 2 rote Paprikaschoten
 ½ rote Chilischote
 2 Knoblauchzehen
 4 TL edelsüßes Paprikapulver
 ½ TL getrockneter Majoran
 gemahlener Kümmel
 1 EL Tomatenmark
 100 ml Rotwein
 abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
 1 ½ EL Agavendicksaft (Bioladen)
 3 EL Hafersahne (Bioladen)
 1 Bauernbrot

ZUBEREITUNG 45 Minuten

Sojaschnetzel 10 Minuten in heißem Salzwasser einweichen, dann auspressen und in einer beschichteten Pfanne in 60 ml Pflanzenöl ca. 8 Minuten bei starker Hitze anbraten. Inzwischen **Zwiebeln** schälen und in dünne Ringe schneiden. **Paprikaschoten** waschen, entkernen und in Streifen schneiden. **Chilischote** entkernen und fein hacken. **Knoblauch** schälen und fein hacken. Schnetzel aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebeln und Paprika in 50 ml Pflanzenöl 5 Minuten anbraten, Knoblauch und Chili zugeben und 2 Minuten mitbraten. Schnetzel, **Paprikapulver**, **Majoran** und 1 Msp. **Kümmel** dazugeben, 3 Minuten weiterbraten. **Tomatenmark** 2 Minuten darin anschwitzen. **Rotwein**, 300 ml Wasser, **Zitronenschale**, Salz und **Agavendicksaft** dazugeben, alles 5 Minuten sämig einkochen. Zum Schluss die **Hafersahne** dazugießen und 5 Minuten abkühlen lassen. Deckel von einem kleinen **Bauernbrot** abschneiden, Laib aushöhlen und das Gulasch darin servieren.

AH! „Trockensojaschnetzel ist sogenanntes texturiertes Sojaprotein. Es entsteht in einem aufwendigen Prozess, bei dem man der Sojabohne eine fleischige Konsistenz verpasst. Trockensoja gibt es in verschiedenen Formen: als Würfel, Schnitzel, Medaillons, Bolognese oder wie hier als Schnetzelform. Für eingefleischte Veggies genau das Richtige für den herzhaften Hunger! Bitte ausschließlich im Bioladen kaufen, da man bei Sojaprodukten besonders auf Qualität achten sollte.“



LAUCHQUICHE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN, FÜR 1 QUICHEFORM (Ø 24 CM)

200 g Mehl (Type 550)
200 g Vollkornmehl
2 TL Backpulver
Meersalz
220 g Pflanzenmargarine (Bioladen)
2 EL Rohrzucker
2–3 Stangen Lauch
100 g Räuchertofu (Viana Real Smoked Tofu, Bioladen)
50 ml Olivenöl
1 rote Chilischote
500 ml Soja- oder Hafersahne (Bioladen)
40 g Speisestärke
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG 30 Minuten plus 40 Minuten Backzeit

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Mehl** und **Vollkornmehl** mit **Backpulver**, 2 TL **Meersalz**, **Margarine**, **Rohrzucker** und 70 ml kaltem Wasser zu einem mürben Teig verkneten. **Lauch** putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. **Räuchertofu** in kleine Würfel schneiden und in heißem **Olivenöl** 5 Minuten anbraten. Den Lauch hinzugeben und 2 Minuten darin anbraten. **Chilischote** waschen, entkernen und fein hacken. **Soja-** oder **Hafersahne** mit **Speisestärke** mischen, Chili zugeben und kräftig mit Salz und **Pfeffer** würzen. Tofu und Lauch unter die Sahnehaltung rühren. Teig rund ausrollen (Ø ca. 26 cm) und in die Quicheform legen, am Rand hochdrücken. Die Lauchmischung hineinfüllen. Im heißen Backofen 40 Minuten backen und anschließend abkühlen lassen, damit die Quiche abbindet. Lauwarm servieren.

AH! „Eine herzhafte Quiche mit gesundem Lauch, der reich an den Vitaminen C und K ist und viel Folsäure, Kalium, Mangan, Magnesium und Eisen enthält.“



NASIGORENG

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

80 g frische Erbsen
Meersalz
30 g Cashewkerne
6 EL mildes Rapsöl (Bioladen)
400 g gekochter Basmatireis (vom Vortag)
½ TL Currysüppchen
½ rote Paprikaschote
½ gelbe Chilischote
1 mittelgroße rote Zwiebel
80 g Seitan (Bioladen)
1 EL Sojasoße

ZUBEREITUNG 25 Minuten

Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. **Cashewkerne** in einer Pfanne ohne Fett anrösten und aus der Pfanne nehmen. 3 EL Rapsöl in der Pfanne erhitzen und den **Reis** 7 Minuten bei starker Hitze anbraten, **Currysüppchen** darüberstäuben, umrühren und alles aus der Pfanne nehmen. **Paprika-** und **Chilischote** waschen, entkernen und in schmale Streifen schneiden. **Zwiebel** schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. **Seitan** in Streifen schneiden, in 2 EL heißem Rapsöl 3 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Paprika, Chili, Zwiebeln und Erbsen mit 1 EL **Rapsöl** in die Pfanne geben, ca. 3 Minuten anbraten. Reis und Seitan hinzugeben, mit **Sojasoße** und Salz würzen. In Schalen anrichten und mit Cashewkernen garniert servieren.

AH! „Cashewkerne enthalten neben der essenziellen Aminosäure Tryptophan viel Kupfer und Magnesium. Ich empfehle dazu einen heißen grünen Biotee, um sich das Asia-Feeling nach Hause zu holen.“



HALFMOON-SATÉ MIT WOKGEMÜSE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Für die Satésoße:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Erdnussbutter
- 150 ml ungesüßte Kokosmilch
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Agavendicksaft (Bioladen)
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft

Für das Wokgemüse:

- 250 g Reisnudeln (Bioladen)
- Meersalz
- 1 kleine Möhre
- je $\frac{1}{2}$ rote und gelbe Paprikaschote
- 50 g Chinakohl
- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- 1 Frühlingszwiebel
- 3 EL Sesamöl (Bioladen)
- 3 EL Sojasoße

Für die Halfmoon-Saté:

- 200 g Tempeh (Bioladen)
- 3 EL mildes Rapsöl (Bioladen)
- 2 EL Sojasoße
- Meersalz
- 2 Holzspieße
- Halbmond-Ausstecher (oder andere Formen)

Außerdem:

- 30 g Erdnüsse
- $\frac{1}{2}$ Chilischote
- $\frac{1}{4}$ Bund Koriandergrün

ZUBEREITUNG 45 Minuten

Für die Soße **Knoblauch** schälen, **Chilischote** waschen, entkernen, beides fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Chili und Knoblauch 1 Minute andünsten. Übrige Soßenzutaten dazugeben, umrühren und beiseitestellen. Für das Wokgemüse die **Reisnudeln** in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. **Möhre** schälen, diagonal in feine Scheiben schneiden. Übrige Gemüse waschen und putzen. **Paprikaschoten** entkernen. **Chinakohl** und Paprika in schmale Streifen, **Zucchini** in dünne Scheiben und **Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden. Sesamöl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, Gemüse ca. 4 Minuten bei starker Hitze anbraten.

Reisnudeln und **Sojasoße** dazugeben und 3 Minuten weiterbraten. Für die Halfmoon-Saté Halbmonde aus **Tempeh** aussstechen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Tempeh von jeder Seite 3 Minuten bei starker Hitze anbraten. Mit **Sojasoße** und Meersalz würzen. Halfmoon-Saté auf 2 Holzspieße stecken. **Erdbutter** grob hacken. **Chilischote** waschen, entkernen und in Streifen schneiden. **Koriander** waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alles mischen. Wokgemüse mit Spießen und Soße auf Tellern anrichten, Nuss-Koriander-Mischung darüberstreuen und servieren.

AH! „Tempeh ist aus fermentierten Sojabohnen mit leicht nussigem Geschmack – etwas gewöhnungsbedürftig. Jetzt liebe ich sowohl Konsistenz als auch Geschmack. Erhältlich im Bioladen.“



CRÊPES-ROULADEN MIT PILZ-WALNUSS-FÜLLUNG

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

230 g Steinpilze (alternativ braune Champignons oder Kräuterseitlinge)

2 rote Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

9 EL Olivenöl

130 g Walnusskerne

Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

85 g Mehl (Type 1050)

160 ml ungesüßte Sojamilch

mildes Rapsöl (Bioladen)

3 Strauchtomaten

1 orangefarbene Paprikaschote

Kresse

ZUBEREITUNG 30 Minuten

Für die Füllung **Steinpilze** putzen, eventuell waschen und fein hacken. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen und fein würfeln. 5 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin 2 Minuten andünsten, Knoblauch und Pilze dazugeben und unter Röhren ca. 5 Minuten braten. **Walnüsse** fein hacken, mit den Pilzen mischen, kräftig salzen und pfeffern. Für den Crêpe-Teig **Mehl**, **Sojamilch** und 1 Prise Meersalz mischen. Eine beschichtete Pfanne ganz dünn mit Rapsöl auspinseln. Teig mit einer Kelle in die Pfanne geben und gleichmäßig mit der Rückseite der Kelle dünn verstreichen. Auf jeder Seite ca. 2 Minuten goldgelb braten. So nacheinander 4 hauchdünne Crêpes herstellen. Für die Soße **Strauchtomaten** waschen, putzen und mit dem Schneidstab pürieren. **Paprikaschote** waschen, entkernen und fein würfeln. Paprika in 2 EL heißem Olivenöl 3 Minuten anbraten. Tomatenpüree und 2 EL Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Crêpes mit der Pilz-Walnuss-Mischung füllen, aufrollen und schräg in Stücke schneiden. Auf Tellern mit der Tomatensoße anrichten und mit Kresse garnieren.



TOFU MIT KRÄUTERKRUSTE UND HERZOGINKARTOFFELN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

400 g mehligkochende Kartoffeln

Meersalz

250 g Spitzkohl

6 EL mildes Rapsöl (Bioladen)

100 g Mandelmus (Bioladen)

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

½ Bund glatte Petersilie

1 Zweig Rosmarin

2 Scheiben Mischbrot

70 ml Olivenöl

200 g Tofu

2 EL Pflanzenmargarine (Bioladen)

frisch geriebene Muskatnuss

2 EL angeröstete Pinienkerne

Preiselbeerkonfitüre

ZUBEREITUNG 45 Minuten

Die **Kartoffeln** ca. 30 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen den **Spitzkohl** in dünne Streifen schneiden. 3 EL **Rapsöl** in einer Pfanne erhitzen, den Spitzkohl darin 5 Minuten anbraten. **Mandelmus** mit 120 ml Wasser verrühren und dazugießen. Hitze reduzieren und den Kohl mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. **Kräuter** waschen und trocken schleudern. Kräuter und **Brot** hacken und im Mixer mit 50 ml Olivenöl pürieren, kräftig salzen und pfeffern. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. **Tofu** in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. 3 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuscheiben von beiden Seiten je 5 Minuten braten. Die Kräutermasse auf den Scheiben verteilen, andrücken und auf ein Backblech legen. Kartoffeln pellen, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, mit **Margarine** mischen und mit **Muskat** und Meersalz abschmecken. Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel geben und auf ein gefettetes Backblech walnussgroße Rosetten spritzen. Beides ca. 10 Minuten im heißen Ofen garen. Die Herzoginkartoffeln sind fertig, wenn sie goldbraun sind. Herzoginkartoffeln mit Tofu, Spitzkohl, angerösteten **Pinienkernen** und etwas **Preiselbeerkonfitüre** servieren.

AH! „Tofu kann auch festlich sein! Hier eine Version mit einer herzhaften Kräuterkruste, die viel Würze mitbringt. Ein schönes Festtagsessen.“





VEGGIE-PARTY

Dieses Kapitel ist allen Party-People gewidmet – man muss die Feste eben feiern, wie sie fallen. Und auch als Veganer möchte man natürlich seinen Gästen etwas bieten. Auch wenn ich kein Missionar bin, sind gerade Events eine tolle Möglichkeit, das Image von veganem Essen etwas aufzupolieren.

Neben leckerem Fingerfood und leckeren Pasta- und Kartoffelsalaten kommen bei Gästen auch Minipizzen sehr gut an. Man kann den Teig vorbereiten, ausrollen und die kleinen Pizzen im Kühlschrank zwischen Backpapier stapeln. Eure Freunde können sie sich dann nach Wunsch belegen. Toppen kann man die backfrischen Pizzen statt mit Käse zum Beispiel mit Cashewcreme, Pinienkernparmesan oder Pesto – lecker, saftig und ganz ohne cholesteringeladenen Käse!

Für die Süßmäuler gibt es am besten eine große Schale Mousse au Chocolat oder Tiramisu. So kann sich jeder nach Belieben bedienen. Beides ist so beliebt, dass späte Gäste oft Pech haben und vor leeren Schalen stehen.

Natürlich grille ich gern mit Freunden. Einige meiner Freunde essen Fleisch und andere sind Veggies – ich habe mir angewöhnt, jeden so zu respektieren, wie er isst. Vorab bereite ich immer Salate und Dips vor, heize vor Partybeginn den Grill an, werfe mir meine Schürze um, bewaffne mich mit Grillzange und Aluschale und grille Champignons mit Kräuterfüllung, Schaschlikspieße aus knackigem Gemüse und Räuchertofu, vegane „Chicken“-Wings und „Hacksteaks“, BBQ-Tofu, Sesamfladen oder Teriyaki-Aubergine. Der krönende Abschluss sind gegrillte und karamellisierte Bananen mit Schokoladensoße und vegane Marshmallows. Manche Dinge sind so einfach und dennoch so lecker! Die Grillsaison kann also wieder kommen – und Hauspartys gibt es zum Glück übers ganze Jahr verteilt!

GEFÜLLTE TOMATEN MIT NUSS-JOGHURT-CREME

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

6 Rispetomaten (mittelgroß, farbig)
70 g Cashewkerne
150 g Sojajoghurt (Bioladen)
25 g getrocknete Tomaten ohne Öl
1 EL gehackte Oreganoblätter
1 EL gehackte Basilikumblätter
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG 25 Minuten

Von den **Rispetomaten** einen Deckel abschneiden. Tomaten mit einem Teelöffel vorsichtig aushöhlen – das Fruchtfleisch anderweitig verwenden. **Cashewkerne** im Mixer fein mahlen und mit **Sojajoghurt** mischen. **Getrocknete Tomaten** fein hacken. Getrocknete Tomaten, **gehackte Oregano-** und **Basilikumblätter** mit der Joghurt-Nuss-Mischung verrühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten damit füllen.

AH! „Cashewkerne sind sehr reich an Tryptophan, einer essenziellen Aminosäure. Unser Körper bildet daraus das ‚Glückshormon‘ Serotonin und macht uns happy.“



KARTOFFELSALAT

MIT MAYONNAISE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1,5 kg festkochende Kartoffeln

Meersalz

2 rote Zwiebeln

$\frac{1}{2}$ Bund Dill

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie

200 g Radieschen

100 ml mildes Rapsöl (Bioladen)

2 EL Weißweinessig

250 ml ungesüßte Hafermilch (Bioladen)

1 $\frac{1}{2}$ TL Guarkernmehl (Bioladen oder Reformhaus)

weißer Pfeffer aus der Mühle

300 g Gewürzgurken

ZUBEREITUNG 40 Minuten plus 2 Stunden Wartezeit

Kartoffeln ca. 25 Minuten in Salzwasser kochen. Sie sollten danach noch leicht fest sein. Heiß pellen, in Scheiben schneiden und abkühlen lassen. Inzwischen **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. **Dill** und **Petersilie** waschen und fein hacken, **Radieschen** waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. **Rapsöl**, **Weißweinessig**, **Hafermilch** und **Guarkernmehl** mit einem Pürierstab etwa 3 Minuten zu einer glatten Mayonnaise pürieren. Mit Meersalz und weißem Pfeffer abschmecken. **Gewürzgurken** in feine Scheiben schneiden. Sämtliche Zutaten in einer Schüssel vorsichtig mischen und ca. 2 Stunden durchziehen lassen.

AH! „Vegane Mayo ist wirklich sehr schnell gemacht und cremig. Und man braucht nur ein paar Zutaten. Man sollte sie immer frisch zubereiten und nicht zu lange im Kühlschrank aufbewahren, da sie dann nicht mehr so gut schmeckt.“



TORTILLACHIPS

MIT AVOCADOCREME UND SCHARFER SALSA

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Für den Teig:

100 g Maismehl
1 TL Meersalz
1 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver

Für die Salsa:

1 Zwiebel
½ rote Paprikaschote
¼ Chilischote
150 g Kirschtomaten
¼ Bund Koriandergrün
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
1 EL Agavendicksaft (Bioladen)
Saft von ½ Zitrone
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Avocadocreme:

1 Avocado
1 TL frisch gepresster Zitronensaft
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG 30 Minuten plus 10 Minuten Back- und 30 Minuten Kühlzeit

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Maismehl**, 165 ml kochend heißes Wasser und ½ TL Meersalz kurz aufquellen lassen und erst mit einer Gabel, später mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten (wie bei einem Mürbeteig). Mit einem Nudelholz zwischen zwei Lagen Backpapier hauchdünn (!) ausrollen. Oberes Backpapier abnehmen und das untere Backpapier mit dem Teig vorsichtig auf ein Backblech legen. **Olivenöl** mit ½ TL Meersalz und **Paprikapulver** verrühren, den Teig hauchdünn damit einpinseln. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 10 Minuten backen, dann 30 Minuten abkühlen lassen und mit einem scharfen Messer in Dreiecke schneiden. Für die Salsa **Zwiebel** schälen und fein hacken. **Paprika-** und **Chilischote** waschen und entkernen. Paprika in Würfel, Chili in feine Streifen schneiden. **Kirschtomaten** waschen und vierteln. **Koriander** waschen, trocken schleudern und die Blättchen fein hacken. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebeln, Paprika und Chili darin 4 Minuten anbraten. **Tomatenmark** und **Agavendicksaft** unterrühren und 1 Minute karamellisieren lassen. Kirschtomatenviertel 3 Minuten mitgaren. Koriander und **Zitronensaft** dazugeben, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Avocadocreme die **Avocado** halbieren, schälen und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch im Mixer mit dem Zitronensaft pürieren, mit Salz und

Pfeffer würzen. Avocadocreme und Salsa zu den Tortillachips servieren.

AH! „Bei diesem Rezept den Teig wirklich hauchdünn ausrollen und einpinseln. Macht man es richtig, bleibt etwas Öl-Paprika-Mischung übrig!“



KNUSPRIGE TOFUNUGGETS MIT SELBST GEMACHTEM CURRYKETCHUP

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Für die Tofunuggets:

65 g Mehl (Type 550)

1 TL Rohrzucker

1 TL Meersalz

100 g ungesüßte Cornflakes

400 g Tofu

500 ml Pflanzenöl

Für den Curryketchup:

Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

140 g Tomatenmark

2 EL Agavendicksaft (Bioladen)

1 TL Currysauce

2 EL Olivenöl

Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG 25 Minuten

Für die Nuggets das **Mehl** mit **Rohrzucker**, Meersalz und 90 ml Wasser zu einem glatten Teig verrühren. **Cornflakes** fein zerbröseln. **Tofu** in 1 cm dicke Scheiben schneiden, dann mit einem Messer in Nuggetform schneiden. Nuggets zuerst im Teig und anschließend in den Cornflakes wenden. **Pflanzenöl** in der Fritteuse oder einem kleinen Topf erhitzen. Das Öl ist heiß genug, wenn ihr ein Holzstäbchen ins Fett hält und Bläschen daran aufsteigen. Die Nuggets ca. 3 Minuten darin frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für den Curryketchup alle Zutaten mit 3 EL Wasser mischen. Zu den Nuggets servieren.

AH! „Wer die Nuggets nicht frittieren möchte, kann sie auch in 80 ml Pflanzenöl von allen Seiten in einer Pfanne anbraten, bis sie leicht goldbraun sind.“



OLIVEN-TOMATEN-FOCACCIA UND AUBERGINENDIP

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Für die Focaccia:

- ½ Würfel frische Hefe
- 1 TL Rohrzucker
- 250 g Mehl (Type 1050)
- 1 ½ TL Meersalz
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 getrocknete Tomaten ohne Öl
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g grüne Oliven (ohne Stein)
- 50 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- 1 EL Olivenöl
- grobes Meersalz

Für den Auberginendip:

- 1 große Aubergine (500 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- ½ Bund Basilikum
- 1 TL Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL frisch gepresster Zitronensaft

ZUBEREITUNG FOCACCIA 20 Minuten plus 40 Minuten Geh- und 35 Minuten Backzeit

Hefe, Rohrzucker und 3 gehäufte EL **Mehl** mit 125 ml warmem Wasser verrühren. 10 Minuten gehen lassen. Restliches Mehl und Meersalz zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Eventuell warmes Wasser einarbeiten, bis sich der Teig feucht anfühlt, aber nicht mehr an den Händen klebt. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Rosmarin** waschen, trocken schütteln, die Nadeln abpflücken und grob hacken. **Getrocknete Tomaten** in Streifen schneiden, **Knoblauch** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Arbeitsfläche mit reichlich Mehl bestäuben. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig zu einem runden Fladen mit etwa 2 ½ cm Dicke formen. Mit dem Finger in regelmäßigen Abständen Vertiefungen bis fast auf den Boden in den Teig drücken. Im heißen Ofen auf einem Blech etwa 35 Minuten backen. Knoblauch- und Tomatenscheiben mit 1 EL **Öl** vermengen. 5 Minuten vor Backende Knoblauch, Rosmarin, getrocknete Tomaten und **Oliven** auf die Focaccia geben und sanft andrücken. Mit grobem Meersalz bestreuen.

ZUBEREITUNG DIP 60 Minuten

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Aubergine** mit einer Gabel rundum einstechen, ein Backblech mit Backpapier belegen, Aubergine darauflegen. Im heißen Ofen etwa 45 Minuten

garen, dann abkühlen lassen. Aubergine längs halbieren, das Fruchtfleisch herausschaben. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Öl** in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch etwa 4 Minuten darin dünsten. **Basilikum** waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren und mit Meersalz, Pfeffer und **Zitronensaft** abschmecken.

AH! „Das Einstechen der Aubergine verhindert, dass sie im Ofen explodiert, was mir einmal passiert ist.“



VEGGIE-SCHASCHLIKSPIESSE MIT BASILIKUMDIP UND SCHARFER SALSA

ZUTATEN FÜR 4 SPIESSE (2 PORTIONEN)

Für die Schaschlikspieße:

- ½ Paprikaschote
- ½ Zucchini
- ¼ Aubergine
- 4 kleine Champignons
- 4 Kirschtomaten
- 4 kleine rote Zwiebeln
- 100 g Räuchertofu (Bioladen)
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- Meersalz
- 4 Holzspieße

Für den Basilikumdip:

- 50 g geschälte Mandeln
- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Olivenöl
- ½ TL Meersalz
- 5 schwarze Oliven ohne Stein
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft

Für die Salsa:

- 2 rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- ½ rote Paprikaschote
- 2 EL Olivenöl
- ½ rote Chilischote (ca. 2 cm)
- 2 gehäuften TL Tomatenmark
- 1 EL Agavendicksaft (Bioladen)
- 2 Strauchtomaten
- 4 EL Sojasoße
- 1 Prise Zimtpulver
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG 45 Minuten

Für die Schaschlikspieße das **Gemüse** waschen und putzen, **Zwiebeln** schälen, **Paprikaschote** entkernen. Alles in etwa gleich große Stücke schneiden, auch den **Räuchertofu** in passende Rechtecke schneiden, damit alle Zutaten auf dem Spieß gleichmäßig garen. Tofu und Gemüse

abwechselnd auf die Holzspieße stecken. **Olivenöl** mit **Paprikapulver** und etwas Meersalz verrühren. Spieße damit bestreichen und auf jeder Seite etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze auf dem Grill oder in der Grillpfanne grillen. Für den Basilikumdip die **Mandeln** etwa 1 Minute in der Pfanne ohne Fett rösten. **Basilikum** waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. **Knoblauch** schälen und mit den anderen Zutaten für den Dip im Mixer pürieren. Für die Salsa **Zwiebeln**, **Knoblauch** und **Ingwer** schälen. **Paprika-** und **Chilischote** waschen, entkernen und mit Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Paprika darin 3 Minuten andünsten. **Tomatenmark** und **Agavendicksaft** in die Pfanne geben, umrühren und 1 Minute karamellisieren lassen. **Strauchtomaten** waschen, fein hacken, mit den restlichen Zutaten und 2 EL Wasser in die Pfanne geben, 2 Minuten kochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schaschlikspieße mit Salsa und Dip servieren.

AH! „Salsa und Pesto vorzubereiten erleichtert die Arbeit. Die Spieße am besten bei mittlerer Hitze grillen, sonst werden sie zu schnell dunkel. Am besten eignet sich dazu der Rand des Grills. Die Kombination aus asiatisch angehauchter Salsa und dem mediterranen Basilikumdip ist ungewöhnlich, aber sehr lecker! Die Schärfe der Salsa kann man durch unterschiedliche Chilidosierungen seinen Vorlieben anpassen.“



CHILI

MIT AVOCADO-JOGHURT-TOPPING

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Für das Chili:

170 g Kidneybohnen (Dose)
 130 g Maiskörner (Dose)
 200 g Tofu
 2 Zwiebeln
 50 ml Olivenöl
 200 g Tomatenmark
 3 EL Agavendicksaft (Bioladen)
 330 ml passierte Tomaten
 1 EL getrockneter Oregano
 ½ TL Kreuzkümmel
 ½ TL Chilipulver
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 Meersalz

Für den Avocadojoghurt:

1 Avocado
 250 g Sojajoghurt (Bioladen)
 Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
 Meersalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

1 Frühlingszwiebel
 Tortillachips

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Kidneybohnen und **Mais** abspülen und kurz abtropfen lassen. **Tofu** mit einer Gabel zerbröseln. Die **Zwiebeln** schälen und grob hacken. Das **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebeln zugeben und 5 Minuten weiterbraten. **Tomatenmark** und **Agavendicksaft** hinzufügen, kurz karamellisieren lassen. **Passierte Tomaten**, Kidneybohnen, Mais, **Oregano**, **Kreuzkümmel**, **Chilipulver** und Pfeffer zugeben, weitere 2 Minuten kochen und salzen. Für den Avocadojoghurt **Avocado** halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado mit **Sojajoghurt** pürieren. **Zitronenschale** und -saft zugeben, salzen und pfeffern. **Frühlingszwiebel** waschen und in Ringe schneiden. Das Chili in Schalen füllen und mit je 2 EL Avocadojoghurt toppen. Mit **Tortillachips** und Frühlingszwiebeln garniert servieren. Dazu passt Reis oder krosses Baguette.

AH! „Chili sin Carne eignet sich wunderbar für Partys. Eine gute Würzung ist sehr wichtig, die Schärfe sollte individuell angepasst werden. Ich mache auf Partys einen

großen Topf mittelscharf und einen kleinen Topf für die ganz Harten – wer davon probiert, läuft rot an! Das gibt den Fun-Faktor auf Partys!“



VEGAN TO GO

Ich bin regelmäßig enttäuscht vom Angebot an unseren Tankstellen, Imbissen und Take-aways: mit Analogkäse (das freut eigentlich den Veganer) überbackene Pizzen und Croissants, belegte Brötchen, Kaffee! Dabei könnten beide Seiten von einem gesunden Angebot profitieren. So etwas wie mein Baguette mit aromatischem Petersilienpesto, würzigen Räuchertofu-Scheiben, hauchdünn geschnittenen Möhrenstreifen, Zimtpaprika und knackigem Salat. Ich warte sehnstüchtig auf den Tag, an dem ich an der Tankstelle so etwas kaufen kann: „Guten Morgen! Ein veganes Pestobaguette bitte und einen Matcha-Latte-Shake [...] Nein, nicht das Cashewbutter-Baguette, sondern das mit Pesto und Räuchertofu [...] Liegt da neben dem Basilikum-Tofu-Mehrkornbrötchen [...] Den Matcha-Shake bitte eiskalt. Danke, was macht das?“

Seien wir zuversichtlich: Es wird sicher nicht mehr so lange dauern. Manche Dinge ändern sich eben nicht von heute auf morgen. Und die Idee ist doch klasse: gesundes Snackfood, das uns für den Tag Energie spendet, satt macht und schlank hält – und einen positiven Beitrag für unseren Planeten leistet. Bis dahin begnügen wir uns allerdings damit, selbst den Kochlöffel oder das Brotmesser zu schwingen. Mein Tipp für den Workflow: am Abend vorher kurz die Gerichte und Snacks vorbereiten. So ist alles griffbereit, wenn es am nächsten Morgen wieder mal hektisch ist. Empfehlenswert: Im Internet kann man luftdichte Container kaufen – da läuft selbst die vorgekochte Suppe nicht aus. Und aus Umweltgründen sollte man auf Klarsicht- statt Alufolie setzen, da Unmengen an Energie für die Aluminiumproduktion benötigt werden. Klarsichtfolie eignet sich zwar nicht immer, aber ein Sandwich lässt sich sehr gut darin einwickeln und erzeugt doch gleich noch mehr neidische Blicke: vegan to go – oder: „Ich lass‘ es mir und dem Planeten auch unterwegs gut gehen.“

Ganz nebenbei spart die Selbstversorgung auch eine Menge Geld: Ein ganzes Blech „Best Müsliriegel in Town“ hält ein paar Tage vor und ist sehr günstig selbst herzustellen. Auch eine große Schale Kartoffelsalat ist lecker, gesund, gut haltbar und ebenfalls sehr preiswert. Trotzdem wäre es hilfreich, wenn ihr jedes Mal an Snackstationen nach veganem Essen fragt – sonst ändert sich nie was.

BEST MÜSLIRIEGEL IN TOWN

ZUTATEN FÜR CA. 24 RIEGEL

250 g Haferflocken
 100 g gehackte Haselnüsse
 80 g getrocknete Bananen
 60 g Cornflakes
 150 ml Agavendicksaft (Bioladen)
 4 EL Sojasahne (z. B. Soya Cuisine, Bioladen)
 ½ EL Rohrzucker
 2 TL gemahlene Vanille (Bioladen)
 2 EL Mehl
 Meersalz
 200 g Zartbitterschokolade (50 % Kakaoanteil)

ZUBEREITUNG 20 Minuten plus 13 Minuten Back- und 30 Minuten Kühlzeit

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Haferflocken** und **Haselnüsse** in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 10 Minuten anrösten. **Getrocknete Bananen** grob hacken und die **Cornflakes** zerbröseln. Vorbereitete Zutaten mit **Agavendicksaft**, **Sojasahne**, **Rohrzucker**, **Vanille**, **Mehl** und 2 Prisen Meersalz gut durchmixen. Circa 5 mm dick auf einem mit Backpapier belegten Backblech (ca. 40 x 36 cm) verteilen. Ein Stück Backpapier in der Teiggröße auf den Teig legen, mit einem Nudelholz oder den Händen glatt streichen und gut anpressen, damit der Teig zusammenhält. Masse mit Backpapier abgedeckt im heißen Ofen ca. 13 Minuten backen. 30 Minuten abkühlen lassen. **Zartbitterschokolade** über dem Wasserbad schmelzen. Dafür in einem Topf etwas Wasser zum Kochen bringen. Die Schokolade in einer Metallschüssel über dem Wasserbad bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Metallschüssel darf das Wasserbad nicht berühren. Teig in ca. 12 x 5 cm große Riegel schneiden und einzeln in die Schokolade tauchen, anschließend auf Backpapier trocknen lassen.

AH! „Beim Rezeptnachkochen und Probieren im Verlag war dieses Rezept einer der ausgemachten Lieblinge.“



CASHEWDREAM-CIABATTA

ZUTATEN FÜR 1 CIABATTA (2 PORTIONEN)

1 Ciabatta
5 EL Cashewmus (Bioladen)
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
30 g Babyspinat
1 Avocado
20 g Rote-Bete-Sprossen (Bioladen)

ZUBEREITUNG 15 Minuten

Ciabatta längs aufschneiden und die Innenseiten beider Hälften mit **Cashewmus** bestreichen. Mit Meersalz und Pfeffer bestreuen. **Babyspinat** waschen, Stängel entfernen, trocken schleudern. **Avocado** schälen, halbieren und den Stein entfernen. Avocado in feine Scheiben schneiden. **Rote-Bete-Sprossen** waschen und abtropfen lassen. Auf der unteren Ciabattahälfte zuerst Spinat, dann Avocadoscheiben und Sprossen verteilen. Die obere Ciabattahälfte darauflegen und servieren.

AH! „Cashewmus bitte nicht mit Cashewcreme verwechseln! Die Creme ist gesüßt, das Mus ist geschmacksneutral und kann auch bei herzhaften Zubereitungen wie dieser verwendet werden. Ich will mir gar nicht ausmalen, wie dieses Baguette mit der süßen Creme schmecken würde ... Wie dem auch sei: Dieses Baguette ist sojafrei, enthält viele gesunde Fette, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe und gibt euch genug Energie für den Tag – lecker.“



SUPER-EASY-BAGUETTE MIT RÄUCHERTOFU, MÖHRE UND PESTO

ZUTATEN FÜR 1 BAGUETTE (2 PORTIONEN)

1 Bund glatte Petersilie
 70 ml Olivenöl
 60 g Mandeln
 Saft und Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
 Meersalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 150 g Räuchertofu (Bioladen)
 1 Paprikaschote
 Zimtpulver
 1 Möhre
 80 g Rucola
 1 Vollkornbaguette

ZUBEREITUNG 15 Minuten

Für das Pesto **Petersilie** waschen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Mit 50 ml **Olivenöl**, **Mandeln**, Saft und abgeriebener Schale der **Zitrone**, Meersalz und Pfeffer in einem Mixer fein pürieren. **Räuchertofu** in 3 mm dicke Streifen schneiden und in einer Pfanne im restlichen Öl von beiden Seiten knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen. **Paprikaschote** waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. In die heiße Pfanne geben, 1 Minute anbraten. Mit 1 Prise **Zimt**, Salz und Pfeffer würzen. **Möhre** schälen und mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. **Rucola** waschen und trocken schleudern.

Vollkornbaguette waagerecht aufschneiden und die Innenseiten beider Hälften mit Pesto bestreichen. Unterseite zuerst mit Rucola, dann mit Paprika, Räuchertofu und Möhrenstreifen belegen, obere Baguettethälfte darauflegen, fertig.

AH! „Dieses Baguette geht unglaublich fix und ist ein gesunder Snack für zwischendurch. Toll für Schule, Uni oder Arbeit und unterwegs. Die Möhre macht den Crunch!“



BLOODY-HARRY-SANDWICH

ZUTATEN FÜR 3 SANDWICHES

Für die Sandwiches:

300 g Tofu
 3 EL Olivenöl
 Meersalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 einige Blätter Lollo-bionda-Salat
 2 Strauchtomaten
 4 Gewürzgurken
 9 Scheiben Toastbrot

Für die Basilikumsoße:

½ Zwiebel
 80 g vegane Mayonnaise (ohne Ei, Bioladen)
 40 g Tomatenmark
 1 EL Agavendicksaft (Bioladen)
 2 EL frisch gehacktes Basilikum
 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
 abgeriebene Schale von ¼ Bio-Zitrone
 Meersalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG 30 Minuten

Tofu in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden und rund ausschneiden. **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, den Tofu auf jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. **Lollo-bionda-Salat** und **Strauchtomaten** waschen. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. **Gewürzgurken** abtropfen lassen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Für die Soße **Zwiebel** schälen und fein hacken. Mit **Mayonnaise**, **Tomatenmark**, **Agavendicksaft**, **Basilikum**, **Zitronensaft** und **-schale** mischen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Wer etwas mehr Zeit hat, kann auch selbst eine vegane Mayonnaise herstellen. Die Toastscheiben rund ausschneiden. Anschließend die Sandwiches folgendermaßen belegen: 3 Toastscheiben mit etwas Salat und Basilikumsoße belegen, darauf je 1 Toastscheibe, Gewürzgurken, Tofutaler, Tomatenscheiben und noch mal Basilikumsoße schichten. Mit einer weiteren Toastbrotscheibe abschließen.

AH! „Dieses Sandwich ist schnell gemacht, schön fluffig (es muss nicht immer Vollkorn sein) und schmeckt würzig. Ich toaste das Brot in diesem Fall absichtlich nicht – genau wie die Amerikaner, die unangefochtenen Weltmeister schmackhafter Sandwiches –, da es ein besseres Mundgefühl gibt. Je nach Belieben können die Toastscheiben auch in klassischer Sandwich-Dreiecksform serviert werden.“



TÜRKISCHE PIZZA MIT MINZE-JOGHURT-DIP

ZUTATEN FÜR 4 PIZZEN

Für den Teig:

¾ Würfel frische Hefe
1 gestr. TL Rohrzucker
250 g Mehl (Type 1050)
1 gestr. TL Salz

Für den Belag:

200 g Tofu
50 ml Olivenöl
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g Tomatenmark
1 EL Rohrzucker
100 ml trockener Rotwein
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Zimtpulver
50 g Pinienkerne

Für den Minze-Joghurt-Dip:

500 g Sojajoghurt (Bioladen)
frische Minze (nach Geschmack)
Saft und abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Füllung:

einige Salatblätter
½ Gurke
2 Tomaten
1 Zwiebel

ZUBEREITUNG 30 Minuten plus 45 Minuten Geh- und 5 Minuten Backzeit

Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Teig **Hefe**, **Rohrzucker** und 140 ml lauwarmes Wasser mischen, an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. **Mehl** und Meersalz zugeben und zu einem homogenen Teig verkneten. Weitere 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Inzwischen **Tofu** mit einer Gabel zerdrücken. **Olivenöl** in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen, den Tofu darin 6 Minuten anbraten. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. Beides zum Tofu geben, 3 Minuten weiterbraten. **Tomatenmark** und Rohrzucker unterrühren und 2 Minuten karamellisieren lassen. Mit **Rotwein** ablöschen und 3 Minuten einkochen lassen. Mit Meersalz, Pfeffer und 1 Msp. **Zimt** würzen. **Pinienkerne** unterheben. Teig

vierteln, auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn zu runden Fladen ausrollen. Auf mit Backpapier belegte Backbleche legen, je 3 EL vom Tofubelag auf jeder Pizza verteilen und mit den Händen in den Teig drücken. Im Backofen etwa 5 Minuten backen. **Sojajoghurt** mit einem Schneebesen cremig rühren. **Minze** waschen, trocken schütteln, fein hacken, mit abgeriebener **Zitronenschale** und **-saft** sowie Olivenöl unter den Joghurt heben, salzen und pfeffern. **Salat, Gurke, Tomaten** waschen. Gurke und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. **Zwiebel** schälen, in Ringe schneiden. Fladen mit Salat, Gurken, Tomate und Zwiebeln belegen, Dip darauf verteilen, die Fladen einrollen und mit Butterbrotpapier umwickelt servieren.



LEICHT UND LECKER

Gesund schlemmen ohne schlechtes Gewissen? Man mag meinen, dass das ein Ding der Unmöglichkeit bleibt. Die Diätvorschläge sind dabei wie wechselnde Modetrends: Heute ist es Atkins mit viel Eiweiß und Fleisch, morgen die Kohlsuppendiät, die garantiert schnell helfen soll. Vor ein paar Jahren brachte ich noch mehr als 105 Kilo auf die Waage und versuchte mit verschiedenen Diäten abzunehmen. Ich erinnere mich an meine Gemüsesaftdiät. Nach 48 Stunden hielt ich es nicht mehr aus und gönnte mir erst mal einen großen Teller Pasta und Speckstreifen. Das Ergebnis war natürlich wie erwartet: kein Gramm abgenommen.

Kurze Zeit später begann ich, mich vegan zu ernähren. Die Pfunde purzelten nach und nach wie von selbst. Die Vorteile dieser Ernährungsform beim Abspecken liegen klar auf der Hand: Durch pflanzliche Nahrung nimmt man automatisch viel mehr Ballaststoffe zu sich, weniger gesättigte Fettsäuren und mehr Vitamine. Dadurch ist man länger satt. Bei Getreideprodukten empfehle ich deshalb zumindest zum Abnehmen Vollkornmehl, da es länger satt macht. Empfehlenswert bleibt es eigentlich immer, da es auch mehr Mineralstoffe und Vitamine als Auszugsmehl enthält. Trotzdem würde ich heute niemals auf meine Spaghetti aus Hartweizen verzichten, dafür mag ich sie zu gern. Auch zu einem Baguette gibt es keine Vollkornalternative, wenn es denn Baguette sein soll. Aber Vollkornprodukte von heute sind in vielen Fällen geschmacklich eine echte Alternative geworden.

Je mehr man sich mit diesem Thema befasst, umso besser schmeckt einem die vegane Ernährung. Mein erstes Salatdressing bestand damals noch aus fertiger Salatmischung und Öl – schrecklich! Über die Jahre habe ich viele leckere Salatrezepte entwickelt, die einfach und schnell gemacht, aber dennoch raffiniert sind und einen Salat zu einer echten Hauptmahlzeit werden lassen. Auch Shakes und Smoothies sind für mich unverzichtbare Bestandteile meiner Ernährung geworden – frisches Obst, Agavendicksaft und Eiswürfel in den Mixer, anmachen und fertig! Obst als eiskalter Smoothie schmeckt einfach genial. Damit komme ich locker auf meine 5 Portionen Obst am Tag, wie es zum Beispiel die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt.

MAKI-SUSHI

ZUTATEN FÜR 6 ROLLEN À 6 STÜCK (CA. 3 PORTIONEN)

Für den Reis:

250 g Sushireis (Bioladen)

½ TL Meersalz

½ EL Agavendicksaft (Bioladen)

1 EL Weißweinessig

Für die Füllung:

1–2 Möhren

½ Gurke

1–2 Avocados

200 g Räuchertofu (Bioladen)

Öl zum Anbraten

etwas Sojasoße

Außerdem:

6 Noriblätter

schwarzer Sesam

Bio-Wasabipaste (Bioladen)

eingelegte Bio-Ingwerscheiben (Bioladen)

ZUBEREITUNG 30 Minuten

Sushireis in einem Topf mit kaltem Wasser waschen, dann in einem Sieb gründlich abtropfen lassen. Anschließend mit 500 ml Wasser (abweichende Herstellerangaben beachten) und etwas Meersalz zurück in den Topf geben, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen, bis der Reis weich ist. Sushireis soll klebrig sein! Mit **Agavendicksaft** und **Weißweinessig** mischen. Für die Füllung **Möhre** und **Gurke** schälen. Beides in Stifte schneiden. **Avocado** halbieren, schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in Stifte schneiden. **Räuchertofu** in Stifte schneiden und in einer Pfanne von beiden Seiten in **Öl** mit etwas **Sojasoße** etwa 4 Minuten anbraten. Ein **Noriblatt** auf eine Sushi-Bambusmatte legen. $\frac{2}{3}$ des Reises gleichmäßig etwa 5 mm dick darauf verteilen. Am oberen Rand 2 cm freilassen und mit Wasser anfeuchten. Je des Reises gleichmäßig etwa 5 mm dick darauf verteilen. Am oberen Rand 2 cm freilassen und mit Wasser anfeuchten. Je $\frac{1}{6}$ Möhre, Gurke, Avocado und Räuchertofu in die Mitte legen und das Noriblatt mithilfe der Bambusmatte fest einrollen. Das angefeuchtete Ende andrücken. Die Rolle mit einem sehr scharfen Messer in 6 Stücke schneiden. Mit den übrigen Noriblättern ebenso verfahren. Maki-Sushi anrichten, mit **Sesam** bestreuen. Sojasoße, **Wasabipaste** und eingelegten **Ingwer** extra dazu servieren.

AH! „Es lohnt sich, verschiedene Noriblätter auszuprobieren, weil sie sehr unterschiedlich sind.“



GEMÜSE-KOKOS-CURRY MIT BASMATIREIS

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

150 g Basmatireis
Meersalz
1 Möhre
150 g Zuckerschoten
1 rote Chilischote
80 g Mungobohnensprossen
3 EL mildes Rapsöl (Bioladen)
1–2 EL Sojasoße
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 cm frischer Ingwer
1 TL Currysüppchen
250 ml Kokosmilch
1 TL Agavendicksaft (Bioladen)
 $\frac{1}{4}$ Bund Koriandergrün

ZUBEREITUNG 30 Minuten

Den **Basmatireis** nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser kochen. Inzwischen **Möhre** schälen und in dünne Stifte schneiden. **Zuckerschoten** waschen und in kochendem Salzwasser blanchieren. **Chilischote** waschen, entkernen und in dünne Ringe schneiden. **Mungobohnensprossen** waschen und abtropfen lassen. 2 EL **Rapsöl** in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen und das Gemüse bei starker Hitze 3 Minuten anbraten. **Sojasoße** dazugießen, Pfanne bzw. Wok vom Herd nehmen. Für die Soße **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Ingwer** schälen und fein hacken. 1 EL **Rapsöl** in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer mit **Currysüppchen** 2 Minuten anbraten. **Kokosmilch** und **Agavendicksaft** dazugießen, 2 Minuten weiterkochen und mit Meersalz abschmecken. **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blättchen fein hacken und unter den Reis heben. Reis auf Tellern mit Gemüse und Soße anrichten und servieren.

AH! „Ein asiatisch angehauchtes Reis-Gemüse-Gericht – leicht, etwas scharf und lecker! Wichtig: Nicht jedem schmeckt Koriander. Wenn man ihn allerdings sparsam dosiert, ist er sehr lecker. Alternativ geht auch Petersilie.“



SPINAT- QUINOA-PFANNE

ZUTATEN FÜR 1–2 PORTIONEN

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
150 g Quinoa (Bioladen)
175 ml trockener Weißwein
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
60 g Babyspinat
70 g Mandeln

Außerdem:

getrocknete Aprikosenstücke
Rosinen

ZUBEREITUNG 25 Minuten

Zwiebel und **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Olivenöl** in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin etwa 2 Minuten andünsten. **Quinoa** dazugeben und 2 Minuten bei starker Hitze weiterdünsten. Mit **Weißwein** ablöschen und unter ständigem Rühren bei starker Hitze ca. 4 Minuten einkochen. 300 ml Wasser hinzugießen und kurz aufkochen lassen. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und Quinoa unter stetigem Rühren weitere 10–15 Minuten köcheln lassen. Das Quinoa ist fertig, wenn innen kein weißer Kern zu sehen ist, es aber noch leicht bissfest ist. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Inzwischen den **Babyspinat** waschen, kurz abtropfen lassen, in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen. **Mandeln** grob hacken und hinzufügen. Spinat-Quinoa-Pfanne in Schalen servieren. Verfeinern lässt sich das Ganze mit **getrockneten Aprikosenstücken** oder **Rosinen**. Letztere sind zwar nicht mein Ding, aber viele mögen sie halt.

AH! „Quinoa, auch Inkakorn genannt, kann man wie Reis verwenden. Es hat ein sehr angenehmes Mundgefühl. Der Gehalt an Eiweiß, Magnesium und Eisen übertrifft sogar den gängiger Getreidearten. Die Inkas verwendeten Quinoa unter anderem gegen Halsschmerzen. Übrigens: Dass Spinat so reich an Eisen ist, ist ja bekanntlich durch einen Kommafehler begründet. Aber das gleicht das Inkakorn aus. Und wenn das auch nicht stimmen sollte – wie beim Spinat –, so schmeckt es trotzdem lecker!“



COUSCOUSSALAT

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1 Zwiebel
1 rote Paprikaschote
 $\frac{1}{2}$ rote Chilischote (nach Belieben)
2 Avocados
 $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
 $\frac{1}{4}$ Bund Minze
200 g Couscous
3 EL Olivenöl
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Zitronen- oder Orangensaft (nach Belieben)

ZUBEREITUNG 20 Minuten

Zwiebel schälen und fein hacken. **Paprika-** und **Chilischote** waschen und entkernen. Paprika in kleine Würfel, Chili in dünne Scheiben schneiden. **Avocados** halbieren, schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. **Kräuter** waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. **Couscous** nach Packungsanweisung zubereiten. Mit den vorbereiteten Zutaten und **Olivenöl** mischen, mit Meersalz, Pfeffer und einem Spritzer **Zitronen-** oder **Orangensaft** abschmecken.

AH! „Perfekt zum Mitnehmen an den Baggersee, in die Uni oder ins Fastfood-Restaurant, wo man ihn einfach in einem unbeobachteten Moment in eine der Plastikschalen umfüllt :-), um nicht aufzufallen.“



SPARGELSALAT MIT AHORNSIRUP-SENF-DRESSING UND RUCOLA

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

200 g weißer Spargel
Meersalz
Saft und Schale von 1 ½ Bio-Orangen
zusätzlich 3 ganze Orangen
2 TL mittelscharfer oder Dijon-Senf
4 EL Olivenöl
2 TL Ahornsirup
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Rucola
50 g Walnusskerne

ZUBEREITUNG 15 Minuten

Den **Spargel** schälen und die holzigen Enden abschneiden. In einem mittelgroßen Topf 800 ml Wasser mit 1 TL Meersalz und Saft und Schale von 1 **Bio-Orange** aufkochen. Spargel darin ca. 12 Minuten bei starker Hitze garen. Inzwischen bei 3 **Orangen** mit einem scharfen Messer die Schale bis auf das Fruchtfleisch vollständig wegschneiden. Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Für das Dressing den Saft von ½ **Bio-Orange** auspressen, mit **Senf**, **Olivenöl** und **Ahornsirup** mischen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Spargel abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden. **Rucola** waschen und trocken schleudern. Spargel und Rucola vorsichtig mit **Walnüssen**, Orangenfilets und Dressing vermischen. Dazu passt Ciabatta.

AH! „Frischen Spargel bekommt man von Ende April bis etwa Ende Juni. Frisch ist er, wenn er quietscht, wenn man die Stangen aneinanderreibt. In feuchtem Zeitungspapier bleibt er länger frisch.“



TOFU-CHEFSALAT

MIT AVOCADODRESSING

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

100–200 g Tofu
 3 EL mildes Rapsöl (Bioladen)
 50 g Erdnussbutter (Bioladen)
 2 EL Agavendicksaft (Bioladen)
 50 ml Sojasoße
 scharfes Chilipulver (nach Belieben)
 ½ TL Currysauce
 150 g Bio-Mixsalat (z. B. Feldsalat, Rucola, Radicchio)
 1 Möhre
 6 Kirschtomaten
 1 Avocado
 1 Knoblauchzehe
 5–8 EL Olivenöl
 Saft von ½ Zitrone
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 Meersalz
 40 g Cashewkerne

ZUBEREITUNG 15 Minuten

Tofu erst in Scheiben, dann in 1 cm dicke Sticks schneiden. **Rapsöl** in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin 5–8 Minuten bei starker Hitze anbraten – das Öl soll aber nicht rauchen! **Erdnussbutter**, **Agavendicksaft**, **Sojasoße**, **Chili-** und **Currysauce** zu einer gerade noch flüssigen Würze mischen. In die Pfanne zum Tofu geben, Temperatur sofort herunterschalten, gut mischen und ca. 30 Sekunden karamellisieren lassen. Tofusticks auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen. **Salat** waschen und trocken schleudern. **Möhre** schälen und raspeln. **Kirschtomaten** waschen und vierteln. Für das Dressing **Avocado** halbieren, schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. **Knoblauch** schälen und durchpressen. **Olivenöl** mit **Zitronensaft**, Knoblauch und Avocado mischen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Salat, Möhre und Tomaten mit dem Dressing mischen, mit Tofusticks und **Cashewkernen** garnieren. Dazu schmeckt Brot.

AH! „Für dieses Rezept braucht man einen guten bissfesten Tofu – zum Beispiel von Viana. Wie viele Tofusticks man mag, entscheidet jeder selbst. Die Tofusticks sollten ausgekühlt sein. Sie schmecken auch zwischendurch als Snack hervorragend.“



BROTAUFSTRICHE

A. KICHERERBSEN-TOMATEN-AUFSTRICH

ZUTATEN FÜR 1 GLAS (CA. 200 ML)

200 g Kichererbsen (Dose)

80 g Tomatenmark

3 EL Olivenöl

1 TL getrockneter Oregano

1 gestr. TL Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG 10 Minuten

Kichererbsen abtropfen lassen. In einer Pfanne das Tomatenmark in heißem Olivenöl 3 Minuten anrösten. Kichererbsen, Tomatenmark, Oregano, Meersalz und 50 ml Wasser fein pürieren. Mit Pfeffer abschmecken.

B. SONNENBLUMENKERN-KRESSE-AUFSTRICH

ZUTATEN FÜR 1 GLAS (CA. 150 ML)

150 g Sonnenblumenkerne

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 gestr. TL Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Beet Kresse

ZUBEREITUNG 5 Minuten

Sonnenblumenkerne im Mixer mit 130 ml Wasser, Zitronensaft und Meersalz pürieren. Mit Pfeffer abschmecken. Kresse vom Beet schneiden, fein hacken und unterrühren.

C. ERBSEN-MINZE-AUFSTRICH

ZUTATEN FÜR 1 GLAS (CA. 300 ML)

250 g Erbsen (Tiefkühlprodukt)

Meersalz

50 g Pinienkerne

1 rote Zwiebel

7 EL Olivenöl

½ Bund frische Minze

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG 15 Minuten

Erbsen in kochendem Salzwasser 7 Minuten garen. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett 3 Minuten anrösten, aus der Pfanne nehmen. Zwiebel schälen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin 3 Minuten andünsten. Minze waschen,

trocken schütteln und fein hacken. Mit Erbsen, 5 EL Olivenöl und 1 gestr. TL Salz pürieren, pfeffern, anschließend Zwiebeln und geröstete Pinienkerne untermischen.



MATCHA-SHAKE

- A. MATCHA-SHAKE
- B. POWER-SHAKE
- C. ATTILAS ENERGYDRINK

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

500 ml Hafermilch (Bioladen)
3 EL Agavendicksaft (Bioladen)
1 gestr. TL Matcha (gemahlener grüner Tee, Bioladen oder Internet)
 $\frac{1}{2}$ TL gemahlene Vanille (Bioladen)
2 Kugeln Cashew-Vanille-Eis

ZUBEREITUNG 5 Minuten plus 10 Minuten Gefrierzeit

Alle Zutaten im Mixer gründlich mixen, in Gläser füllen und 10 Minuten in den Gefrierschrank stellen. Je 1 Kugel **Cashew- Vanille-Eis** dazugeben und sofort servieren.

AH! „Matcha ist fein gemahlener grüner Tee, der sehr reich an Antioxidantien ist. Mit heißem Wasser aufgeschäumt war er das Kultgetränk der Samurai, die sich damit auf ihre Schlachten vorbereiteten, denn Matcha stärkt die Konzentration. Hier, in meiner westlicheren Variante als Shake, macht er fit für ‚Schlachten‘ im Büro.“



POWER-SHAKE

ZUTATEN FÜR 2–3 PORTIONEN

200 g gefrorene Bananen
200 g gefrorene Blaubeeren
200 g gefrorene Himbeeren
600 ml Hafermilch (Bioladen)
1 ½ TL gemahlene Vanille (Bioladen)
150 g Seidentofu (Bioladen)
3–6 EL Agavendicksaft (Bioladen)
Früchte der Saison
2 kleine Spieße

ZUBEREITUNG 5 Minuten

Die gefrorenen **Früchte** getrennt voneinander mit je 200 ml **Hafermilch**, ½ TL **Vanille** und 50 g **Seidentofu** im Mixer fein pürieren und mit je 1–2 EL **Agavendicksaft** süßen. **Früchte der Saison** waschen bzw. verlesen, in gleich große, mundgerechte Stücke schneiden und aufspießen. Alle 3 Shakes in 2 Gläsern schichten und mit den Fruchtspießen garnieren.

AH! „Ein gesunder Proteinshake, dekorativ in drei verschiedenen Schichten ins Glas gefüllt, der viele Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien mitbringt, die den Körper vor freien Radikalen schützen.“

ATTILAS ENERGYDRINK

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

5 g frischer Ingwer
1 Bio-Zitrone
3 Beutel grüner Tee
100 ml Agavendicksaft (Bioladen)
Eiswürfel

ZUBEREITUNG 15 Minuten

Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit einem Sparschäler die Hälfte der Zitronenschale dünn abschälen und den Saft aus der Zitrone pressen. 500 ml Wasser in einem Topf aufkochen, dann den Topf vom Herd nehmen, die Teebeutel in den Topf hängen und die übrigen Zutaten hineingeben. 10 Minuten ziehen lassen, den Tee durch ein Sieb in einen anderen Topf abgießen und abkühlen lassen. Mit Eiswürfeln servieren.

AH! „Dieser Drink gibt mir langanhaltende Power für den Tag und mein Workout.“



SÜSSE BELOHNUNGEN

Ich bin eine unverbesserliche Naschkatze, fast schon ein Schokoholic! Ein Tag ohne etwas Schokoladiges ist für mich kaum zu ertragen! Aber wie heißt es so schön: erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Wer sich etwas sportlich betätigt, viel arbeitet oder unterwegs ist, darf sich auch mal belohnen, zum Beispiel mit einer schnell gemachten und cremigen Mousse au Chocolat, Birnenstrudel mit Pistazienpesto, Tiramisu oder einem Snicky-Bar mit Erdnuss, Keks und Schokoladentopping – alles Rezepte auf den folgenden Seiten.

Gar nicht leicht zu glauben ist, dass diese Rezepte vegan sind. Aber Kakaobutter ist und bleibt vegan, auch wenn der Name etwas zweideutig klingt. Übrigens enthält Schokolade viele gute Inhaltsstoffe, die eine stimmungsaufhellende Wirkung haben, und ist reich an Antioxidantien, die unseren Körper vor freien Radikalen schützen.

Schlemmen und Sündigen sollten schon drin sein, wenn man sich tierische Produkte versagt. Etwas weniger sündig wird es übrigens, wenn man gesündere Süßungsmittel wie Rohrzucker, Apfel- oder Agavendicksaft einsetzt. Ein klarer Pluspunkt süßer veganer Belohnungen ist, dass sie oft fettärmer sind. So hat Sojaschlagsahne beispielsweise nur ca. 11 Prozent Fettanteil. Kuhsahne schneidet da mit 30 Prozent Fettanteil weitaus schlechter ab und enthält zudem viele gesättigte Fettsäuren und viel Cholesterin. Als ich bei unserem Food-Fotoshooting diesen Vorteil erwähnte, schlussfolgerte Simon, unser Food-Fotograf, spontan: „Na, dann kann ich ja jetzt endlich die dreifache Menge Mousse au Chocolat essen!“ Ganz so ist es natürlich nicht gemeint.

Tatsächlich liegt in der Fettbilanz aber ein Grund, warum Menschen mit veganer Ernährung auf Dauer viel leichter zu ihrem Wunschgewicht zurückfinden.

ATTILAS CREMESCHNITTE

ZUTATEN FÜR CA. 10 STÜCK

Für den Teig:

200 g Mehl (Type 550)
150 g Rohrzucker
60 g Bio-Kakao
80 g weiche Pflanzenmargarine (Bioladen)
2 EL Sojamehl (Bioladen)
2 TL Backpulver
1 Prise Meersalz
250 ml Sojadrink

Für die Cremefüllung:

300 ml Sojaschlagsahne (z. B. Soyatoo!, Bioladen)
40 g Sahnesteif
80 g Zucker
2 TL frisch gepresster Zitronensaft

ZUBEREITUNG 15 Minuten plus 8 Minuten Back- und 15 Minuten Kühlzeit

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten für den Teig mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Teig mit einem Spachtel 3 mm dick auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen, im heißen Backofen ca. 8 Minuten backen, anschließend 15 Minuten abkühlen lassen. Für die Cremefüllung **Sojaschlagsahne** mit **Sahnesteif** steif schlagen, den **Zucker** dabei einrieseln lassen. **Zitronensaft** unterrühren. Den Teigboden halbieren. Die eine Hälfte gleichmäßig mit der Cremefüllung bestreichen, den anderen Boden daraufsetzen und mit einem scharfen Messer ca. 10 gleich große Schnitten schneiden.

AH! „Die Cremeschnitten am besten im Kühlschrank aufbewahren, damit die Creme fest bleibt. Wenn sie es denn bis dahin überleben. Ich weiß wirklich nicht, an welchen süßen Snack aus meiner Kindheit mich das Rezeptfoto erinnert. Da war doch mal was

...“



BIRNENSTRUDEL

MIT PISTAZIENPESTO

ZUTATEN FÜR 1 STRUDEL

190 g Mehl (Type 550)
 6 EL Pflanzenöl
 1 Prise Meersalz
 4 Birnen
 5 EL Semmelbrösel
 120 g geschmolzene Pflanzenmargarine (Bioladen)
 5 EL Rohrzucker
 100 g getrocknete Cranberrys (alternativ Rosinen)
 80 g Pistazienkerne
 70 g Mandelsplitter
 70 g Agavendicksaft (Bioladen)
 Puderzucker
 Sojaschlagsahne (z. B. Soyatoo!, Bioladen)

ZUBEREITUNG 30 Minuten plus 10 Minuten Geh-, 25 Minuten Back- und 20 Minuten Kühlzeit
 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Mehl**, **Pflanzenöl**, Meersalz und 75 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. 10 Minuten ruhen lassen. **Birnen** schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Birnenviertel in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. **Semmelbrösel** in 50 g geschmolzener **Margarine** goldgelb braten. Inzwischen Birnen, Semmelbrösel, **Rohrzucker**, **Cranberrys**, 30 g **Pistazien** und **Mandelsplitter** mischen. Teig hauchdünn zu einem großen Rechteck (ca. 55 x 45 cm) ausrollen und auf Backpapier legen. Füllung auf der Längsseite des Teigs ca. 5 cm breit verteilen. An den Seiten 3 cm freilassen. Teigstellen ohne Füllung großzügig mit der übrigen geschmolzenen Margarine bestreichen. Die Teigseiten nach innen einklappen und das Ganze vorsichtig zu einem Strudel aufrollen. Eventuell den Teig noch mal mit Margarine bestreichen. Im heißen Backofen 25 Minuten backen. Inzwischen für das Pesto 50 g Pistazien im Mixer grob zerhacken und mit **Agavendicksaft** mischen. Birnenstrudel abkühlen lassen, mit **Puderzucker** bestäuben und längs mit Pesto bestreichen. Mit **Sojaschlagsahne** servieren.

AH! „Strudel am besten frisch nach dem Backen genießen und mit gekühlter Sojaschlagsahne oder veganem Vanilleeis servieren – die Kombination aus warmem Strudel und kalter Sahne oder Eis ist einfach unschlagbar. Geschälte Bio-Pistazien in größeren Verpackungen gibt es günstig im Internet. Ich habe immer einen Kilo-Vorrat zu Hause: für Pistazieneis, Pistazienbutter – oder wie hier Pesto ...“



CRÈME BRULÉE KLASSISCHE CRÈME BRULÉE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 ml Sojamilch
1 ½ Pckg. Vanillepuddingpulver
9 EL Rohrzucker
300 ml kalte Sojaschlagsahne (z. B. Soyatoo!, Bioladen)

ZUBEREITUNG 25 Minuten plus 45 Minuten Kühlzeit

100 ml **Sojamilch** mit **Vanillepuddingpulver** und 5 EL **Rohrzucker** glatt rühren. Die restliche Sojamilch in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und die Puddingmischung mit dem Schneebesen einrühren. Unter Rühren erneut kurz aufkochen, den Pudding abkühlen lassen, anschließend 30 Minuten kühl stellen. **Sojaschlagsahne** steif schlagen und löffelweise unter den Pudding heben. Die Creme in 4 flache Schälchen (\varnothing 8 cm) füllen und oben mit einem Löffel glatt streichen. Je 1 EL Rohrzucker gleichmäßig darüber verteilen und mit einem Gasbrenner karamellisieren.

AH! „Dieses Rezept habe ich das erste Mal ausprobiert, nachdem ich ‚Die fabelhafte Welt der Amélie‘ gesehen hatte – und es funktionierte auf Anhieb.“

DUNKLE KOKOS-CRÈME-BRULÉE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 ml Kokosmilch

5 ½ gehäufte EL Rohrzucker

½ Pckg. Vanillepuddingpulver

300 ml kalte Sojaschlagsahne (z. B. Soyatoo!, Bioladen)

80 g veganer dunkler Schokoladenaufstrich (z. B. Samba Dark)

ZUBEREITUNG 25 Minuten plus 45 Minuten Kühlzeit

50 ml **Kokosmilch** und 1 ½ gehäufte TL **Rohrzucker** mit dem **Vanillepuddingpulver** glatt rühren. Die restliche Kokosmilch in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und die Puddingmischung mit dem Schneebesen einrühren. Unter Rühren erneut kurz aufkochen, den Pudding abkühlen lassen und anschließend 30 Minuten kühl stellen. **Sojaschlagsahne** steif schlagen und mit dem **Schokoladenaufstrich** in den gekühlten Pudding rühren. Die Creme in 4 flache Schälchen (Ø 8 cm) füllen und oben mit einem Löffel glatt streichen. Je 1 EL Rohrzucker gleichmäßig darüber verteilen und mit einem Gasbrenner karamellisieren.



CRUMBLE IN THE JUNGLE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1 Vanilleschote

150 g kalte Sojaschlagsahne (z. B. Soyatoo!, Bioladen)

300 g Sojajoghurt (Bioladen)

8 EL Agavendicksaft (Bioladen)

300 g gemischte Beeren (z. B. Him-, Blau-, Brom- oder Johannisbeeren, ersatzweise Tiefkühlbeeren)

6 vegane Vanilledoppelkekse (Bioladen)

Minzeblätter

ZUBEREITUNG 15 MINUTEN

Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Eiskalte **Sojaschlagsahne** steif schlagen, **Sojajoghurt**, Vanillemark und 2 EL **Agavendicksaft** vorsichtig unterheben. **Beeren** verlesen, waschen, Johannisbeeren von den Rispen streifen. Beeren mit 6 EL Agavendicksaft mischen und 5 Minuten marinieren lassen. **Vanilledoppelkekse** in einen Plastikbeutel geben, verschließen und mit einem Nudelholz zerbröseln. Keksbrösel, Beeren und Sahnejoghurt abwechselnd in Gläser schichten, mit Beeren abschließen. Mit **Minzeblättern** garnieren.

AH! „Agavendicksaft ist ein rein pflanzliches Süßungsmittel mit einem sehr niedrigen glykämischen Index.“



DONAUWELLE

ZUTATEN FÜR 1 BACKBLECH (CA. 20 STÜCKE)

1 l Hafermilch (Bioladen)
 3 Pckg. Vanillepuddingpulver
 450 g Rohrzucker
 150 ml kalte Sojaschlagsahne (z. B. Soyatoo!, Bioladen)
 2 Gläser Schattenmorellen
 250 g weiche Pflanzenmargarine (Bioladen)
 Meersalz
 500 g Mehl (Type 550)
 15 g Backpulver 4 EL Sojamehl (Bioladen)
 5 EL Kakaopulver
 250 g Zartbitterschokolade (50 % Kakaoanteil)

ZUBEREITUNG 45 Minuten plus 30 Minuten Back- und 2 Stunden Kühlzeit

100 ml **Hafermilch** mit **Vanillepuddingpulver** mischen. Restliche Hafermilch mit 250 g **Rohrzucker** aufkochen, Puddingmischung mit einem Schneebesen einrühren, kurz aufkochen. Beiseitegestellt abkühlen lassen und gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet. Den kalten Pudding 15 Minuten in den Gefrierschrank stellen. **Sojaschlagsahne** aufschlagen und löffelweise unter den kalten Pudding heben. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Schattenmorellen** in einem Sieb abtropfen lassen. **Margarine** mit 200 g Rohrzucker schaumig schlagen, 1 Prise Meersalz, **Mehl**, **Backpulver**, **Sojamehl** und 290 ml Wasser dazugeben und mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verkneten. Backblech mit Backpapier belegen und die Hälfte des Teigs gleichmäßig darauf verstreichen. **Kakaopulver** unter den restlichen Teig rühren und auf den hellen Teig streichen. Mit einer Gabel Kreise durch den Teig ziehen, um eine Marmorierung zu erhalten. Kirschen auf dem Teig verteilen und leicht eindrücken. Teig ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene im heißen Backofen backen. 1 Stunde abkühlen lassen. Vanillecreme auf dem Teig verteilen, 20 Minuten kühl stellen. **Schokolade** mit einem Messer grob hacken, über einem Wasserbad bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Dafür in einem Topf etwas Wasser zum Kochen bringen. Die Schokolade in einer Metallschüssel über dem Wasserbad bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Schüssel darf das Wasserbad nicht berühren. Schokolade mit einem Löffel oder Küchenschaber auf der Creme verteilen und mit einer Gabel ein Wellenmuster ziehen, erneut 10 Minuten kühl stellen.

AH! „Man kann statt der Pudding-Sahne-Creme auch eine richtige vegane Buttercreme mit neutraler Bio-Margarine machen. Mir ist das aber oft einfach zu fettig, deshalb bevorzuge ich die leichtere Variante. Durchgekühlt im Kühlschrank schmeckt die Donauwelle besonders lecker und darf auf keiner Sommerparty fehlen.“



ATTILAS RÜBLITORTE

ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM (Ø 22 CM)

300 ml kalte Sojaschlagsahne (z. B. Soyatoo!, Bioladen)

300 g Rohrzucker

300 g Möhren

180 g Mehl (Type 550)

300 g gemahlene Mandeln

20 g Backpulver

abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

Meersalz

½ TL Zimtpulver

¼ TL gemahlene Nelken

1 Marzipandecke (Supermarkt)

evtl. 150 g Marzipanrohmasse und Bio-Lebensmittelfarbe (orange und grün, für die Deko)

ZUBEREITUNG 15 Minuten plus 60 Minuten Back- und ca. 90 Minuten Kühlzeit

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die kalte **Sojaschlagsahne** in einer großen Schüssel steif schlagen. Den **Rohrzucker** unter Rühren einrieseln lassen. Die **Möhren** schälen und fein reiben. **Mehl, Mandeln, Möhren, Backpulver, Zitronenschale**, 2 Prisen Salz, **Zimt** und **Nelken** mit einem Schneebesen vorsichtig unter die Sahne heben, damit die Sahne ihr Volumen behält und der Kuchen schön fluffig wird. Eine Springform mit Backpapier auslegen und den Teig hineinfüllen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 60 Minuten backen. Nach 35 Minuten Backzeit die Springform mit Alufolie abdecken und fertig backen. Anschließend 90 Minuten abkühlen lassen. Kuchen aus der Springform lösen und mit einer Marzipandecke belegen, an den Rändern andrücken. Aus **Marzipanrohmasse** und **Lebensmittelfarbe** grünes und orangefarbenes Marzipan herstellen, daraus kleine Möhren formen und damit der Rüblitorte noch den „Final Touch“ verleihen – Bugs Bunny wäre stolz!

AH! „Die Möhren in der Torte enthalten viel Provitamin A und sind deshalb gut für die Augen. Die Marzipanmöhren auf der Torte enthalten jedoch vor allem leckere Kalorien – sind aber auch gut für die Optik.“



ERDBEERTORTE

ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM (Ø 23 CM)

Zutaten für Biskuitboden:

300 ml kalte Sojaschlagsahne (z. B. Soyatoo!, Bioladen)

1 Vanilleschote

300 g Mehl (Type 550)

100 ml mildes Rapsöl (Bioladen)

2 TL Backpulver

1 Prise Meersalz

1 EL Sojamehl (Bioladen)

200 g Rohrzucker

70 ml Sojamilch

Für die Creme:

900 ml Sojaschlagsahne (z. B. Soyatoo!, Bioladen)

4 Pckg. Sahnesteif

Für die Füllung:

1 Pckg. roter Bio-Tortenguss

3 EL Rohrzucker

500 g Erdbeeren

Außerdem:

130 g Mandelblättchen

ZUBEREITUNG 30 Minuten plus 40 Minuten Back- und 50 Minuten Kühlzeit (Biskuitboden eine Nacht abkühlen lassen)

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Sojaschlagsahne** mit einem Mixer aufschlagen. **Vanilleschote** längs mit einem Messer halbieren, Mark auskratzen und hinzufügen. Einige Minuten kühl stellen. Anschließend die restlichen Zutaten für den Biskuitboden löffelweise unterheben und jeweils vermengen. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen und im heißen Backofen auf mittlerer Schiene 40 Minuten backen. 10 Minuten vor Backende mit Backpapier abdecken. Gut abkühlen lassen – am besten über Nacht! Den Biskuitboden nach dem Abkühlen einmal waagerecht halbieren. Den unteren Boden wieder zurück in die Springform legen. Für die Creme **Sojaschlagsahne** mit **Sahnesteif** steif schlagen und 30 Minuten kalt stellen.

Tortenguss mit 250 ml Wasser und **Rohrzucker** in einem Topf anrühren, nach Packungsanweisung kochen. Ca. 6 **Erdbeeren** für die Deko lassen. Die restlichen **Erdbeeren** waschen, putzen und halbieren, auf dem unteren Biskuitboden verteilen und den fertigen Tortenguss darübergießen. Das Ganze 20 Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen. Den Springformrand entfernen und $\frac{1}{3}$ Creme gleichmäßig auf den Erdbeeren verteilen. Den oberen Boden darauflegen und mit der Hälfte der restlichen Creme die Torte auf der Oberseite und am Rand gleichmäßig bestreichen. Die restliche Creme in den Spritzbeutel geben und 12 Sahnetupfen auf die Torte spritzen. Die restlichen Erdbeeren halbieren, auf die Sahnetupfen setzen. **Mandelblättchen** in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Abkühlen

lassen und gleichmäßig an den Tortenrändern andrücken.

AH! „Variiert die Menge an Sahnesteif und nehmt nur so viel, wie ihr für richtig haltet. Manche mögen die Creme etwas schnittfester, andere mögen sie lieber locker.

Einfach beim Aufschlagen nach und nach das Sahnesteif zur Sahne geben und zwischendurch probieren. Veganen roten Tortenguss ohne roten Läusefarbstoff findet ihr im Bioladen.“



MANDARINEN-JOGHURT-TORTE

ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM (Ø 23 CM)

Zutaten für Biskuitboden:

300 ml Sojaschlagsahne (z. B. Soyatoo!, Bioladen)

1 Vanilleschote

300 g Mehl (Type 550)

100 ml mildes Rapsöl (Bioladen)

2 TL Backpulver

1 Prise Meersalz

1 EL Sojamehl (Bioladen)

200 g Rohrzucker

70 ml Sojamilch

Für die Füllung:

700 g Mandarinen (Dose)

1 kg Sojajoghurt (Bioladen)

3 EL Rohrzucker

4 gestr. TL Agar-Agar (Bioladen)

Außerdem:

100 g Mandarinen (Dose)

ZUBEREITUNG 30 Minuten plus 40 Minuten Back- und 2 Stunden Kühlzeit (Biskuitboden eine Nacht abkühlen lassen)

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Sojaschlagsahne** mit einem Mixer aufschlagen. **Vanilleschote** längs mit einem Messer halbieren, Mark auskratzen und hinzufügen. Einige Minuten kühl stellen. Anschließend die restlichen Zutaten für den Biskuitboden löffelweise unterheben und jeweils vermengen. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen und im heißen Backofen auf mittlerer Schiene 40 Minuten backen. 10 Minuten vor Backende mit Backpapier abdecken. Abkühlen lassen – am besten über Nacht! Für die Füllung **Mandarinen** 10 Minuten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Teigboden waagerecht halbieren. Den Springformrand wieder um den unteren Teigboden legen. $\frac{3}{4}$ der Mandarinen auf dem Boden verteilen. **Sojajoghurt** und **Rohrzucker** mit einem Schneebesen verrühren. 200 ml des Mandarinensafts mit **Agar-Agar** in einem kleinen Topf kalt anrühren, aufkochen und 2 Minuten kochen lassen. Mit einem Schneebesen unter den Joghurt rühren und die Hälfte davon auf die Mandarinen geben. Das Ganze 20 Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen. Springformrand abnehmen, den oberen Teigboden darauflegen und die Torte auf der Oberseite und rundum mit der restlichen Joghurtcreme gleichmäßig bestreichen. Torte 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen und mit Mandarinen garniert servieren.

AH! „In den letzten Jahren hat sich bei den veganen Milch-Alternativprodukten viel getan. Es gibt eine breite Palette an Sojajoghurts. Probiert einfach mal aus, welche Sorte euch am besten schmeckt. Wer den Sojajoghurt für Zaziki nutzen möchte, sollte

vorsichtig sein: Bei einigen Marken ist der Sojajoghurt leicht mit Zucker und Vanille aromatisiert. Das schmeckt im Zaziki dann nicht so toll.“

MANDEL-WALNUSS-ECKEN

ZUTATEN FÜR CA. 6 STÜCK

60 g Walnusskerne
60 g Mandelblättchen
170 g Rohrzucker
100 g Zartbitterschokolade (50 % Kakaoanteil)

ZUBEREITUNG 30 Minuten

Walnüsse grob hacken. **Mandelblättchen** in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten, aus der Pfanne nehmen. **Rohrzucker** in die Pfanne geben und karamellisieren lassen. Wenn der Zucker geschmolzen ist, die Mandelblättchen und Walnüsse unterheben, zügig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gießen, gleichmäßig mit einem Kochlöffel verteilen und abkühlen lassen. Die Masse erkaltet schnell! Anschließend mit einem Messer mit geriffelter Klinge in 6 Dreiecke schneiden. **Zartbitterschokolade** in einem Wasserbad schmelzen. Dafür in einem Topf etwas Wasser zum Kochen bringen. Die Schokolade in einer Metallschüssel über dem Wasserbad bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Metallschüssel darf das Wasserbad nicht berühren. Die Nussecken zur Hälfte in die Schokolade dippen, auf einem Gitter oder auf Backpapier gelegt abkühlen lassen.

AH! „Die Größe der Ecken ist frei wählbar. Macht es so, wie ihr es am liebsten mögt!“



PANNA COTTA MIT KARAMELLSOSSE

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

700 ml Sojasahne (z. B. Soya Cuisine, Bioladen)

2 g Agar-Agar (Bioladen)

220 g Rohrzucker

1 TL gemahlene Vanille (Bioladen)

100 g Himbeeren

ZUBEREITUNG 30 Minuten plus 30–60 Minuten Kühlzeit

Für die Panna cotta 500 ml **Sojasahne**, **Agar-Agar**, 40 g **Rohrzucker** und **gemahlene Vanille** mit einem Schneebesen gründlich verrühren. In einem kleinen Topf vorsichtig unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen. Sofort in 8 hitzebeständige Förmchen (à ca. 80 ml Inhalt) füllen und im Kühlschrank 30–60 Minuten abkühlen lassen. Für die Karamellsoße restlichen **Rohrzucker** in einer Pfanne bei starker Hitze unter Rühren karamellisieren lassen. 200 ml **Sojasahne** dazugeben und so lange rühren, bis sich der karamellisierte Zucker aufgelöst hat. **Himbeeren** verlesen. Gläser aus dem Kühlschrank nehmen, kurz in heißes Wasser tauchen, damit sich die Panna cotta vom Glasrand löst und besser stürzen lässt. Mit Karamellsoße und Himbeeren anrichten.

AH! „Ich habe an diesem Rezept lange rumprobiert, bis ich das perfekte Ergebnis hatte: Man braucht exakt 2 Gramm Agar-Agar. Kein Gramm weniger oder mehr. Nimmt man zu viel, schmeckt es nicht. Am besten misst man das mit einer Feinwaage ab. Grober Richtwert: 2 Gramm sind 1 gestrichender Teelöffel. Bei diesem Rezept bitte keine aufschlagbare Sojasahne nehmen, sondern die Soya Cuisine zum Kochen von Provamel. Hafersahne geht auch gut – oder eine 50:50-Mischung.“



SCHOKO- CRANBERRY- CRUNCHIES

ZUTATEN FÜR CA. 15–20 STÜCK

200 g Zartbitterschokolade (50 % Kakaoanteil)
1 Vanilleschote
50 g Cornflakes
70 g getrocknete Cranberries

ZUBEREITUNG 25 Minuten

Zartbitterschokolade mit einem Messer grob hacken und über einem Wasserbad schmelzen. Dafür in einem Topf etwas Wasser zum Kochen bringen. Die Schokolade in einer Metallschüssel über dem Wasserbad bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Metallschüssel darf das Wasserbad nicht berühren. **Vanilleschote** längs aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Vanillemark und **Cornflakes** unter die geschmolzene Schokolade heben. **Cranberries** unterrühren. Mit 2 Teelöffeln ca. 2 cm große Crunchies abstechen und auf Backpapier auskühlen lassen.

AH! „Das perfekte Couch-Food, aber gesund noch dazu: Hochwertige Zartbitterschokolade enthält viele gute Stoffe, die uns gute Laune machen, und Cranberries sind sehr reich an Antioxidantien und Vitaminen. Wer keine Cranberries mag, kann auch Rosinen, gehackte Aprikosen oder Datteln nehmen.“



SCHOKOCROISSANTS UND SCHNELLE ERDBEERKONFITÜRE

ZUTATEN FÜR CA. 4 CROISSANTS

1 Pckg. TK-Bio-Vollkorn-Blätterteig (300 g, 6 Teigplatten, z. B. Moin Bio-Vollkorn-Blätterteig vegan, Bioladen)
100 g Zartbitterschokolade
(50 % Kakaoanteil)

Für 1 Glas Erdbeerkonfitüre (250 g):

250 g Erdbeeren
½ TL Agar-Agar (Bioladen)
100 ml Agavendicksaft (Bioladen)

ZUBEREITUNG 20 Minuten plus 30 Minuten Auftau-, 15 Minuten Back- und 30 Minuten Kühlzeit

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Blätterteig** ca. 30 Minuten auftauen lassen. Je 3 Teigplatten übereinanderlegen und mit einem Nudelholz dünn zu Rechtecken à 30 x 15 cm ausrollen. Beide Rechtecke diagonal durchschneiden, sodass Dreiecke entstehen.

Zartbitterschokolade mit einem großen Messer grob hacken. Auf den kurzen Seiten – mit etwas Abstand zum Rand – die Schokolade verteilen und den Teig von der Breitseite zur Spitze hin aufrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im heißen Backofen ca. 15 Minuten backen. Wer sich nicht so viel Arbeit machen möchte, kann die Blätterteigplatten auch so füllen und aufrollen, erhält dann aber etwas unformige Minicroissants, die dennoch sehr lecker schmecken. Für die Erdbeerkonfitüre **Erdbeeren** waschen, putzen und fein pürieren. **Agar-Agar** mit 1 EL Wasser anrühren und zu den Erdbeeren geben. Erdbeeren 5 Minuten unter Röhren kochen, mit **Agavendicksaft** nach Geschmack süßen und 30 Minuten abkühlen lassen. Die Konfitüre hält sich 1–2 Tage im Kühlschrank.

AH! „Wenn ihr die Spitzen der Croissants nach dem Einrollen etwas zur Seite nach innen verbiegt, bekommt ihr die klassische Croissantform hin. Dazu einen Soja-Cafe-Latte – und der Tag kann beginnen.“



ATTINELLO- PRALINEN

ZUTATEN FÜR CA. 36 STÜCK

300 g weiße Reismilchschorle (Bioladen oder Internet)

100 g gehackte geschälte Mandeln

40 g weißes Mandelmus (Bioladen)

60 ml Kokosmilch

40 g Kokosraspel

ZUBEREITUNG 20 Minuten plus 15 Minuten Kühlzeit

Reismilchschorle über dem heißen Wasserbad schmelzen. Dafür in einem Topf etwas Wasser zum Kochen bringen. Die Schokolade in einer Metallschüssel über dem Wasserbad schmelzen lassen. Die Metallschüssel darf das Wasserbad nicht berühren. **Mandeln**, **Mandelmus** und **Kokosmilch** mit einem elektrischen Handmixer gut unterrühren. Anschließend 15 Minuten kühlen stellen. Mit einem Teelöffel etwas Pralinenmasse abstechen und zu kleinen Kugeln formen. Pralinen in **Kokosraspeln** wenden.

AH! „Weiße Reismilchschorle ist nicht so einfach zu bekommen, ist aber ein unverzichtbarer Bestandteil vom Rezept. Ich kaufe sie online oder im Bioladen. Originalkommentar von Foodstylist Simon beim Fotoshooting: „Kann es sein, dass ich das schon mal irgendwo gesehen habe?“ Absolut keine Idee, woran ihn dieses Rezept erinnert ... ;)"



SNICKY-BAR

ZUTATEN FÜR CA. 36 STÜCK

Für den Keksbody:

150 g Mehl (Type 550)
1 TL Backpulver
100 g kalte Pflanzenmargarine (Bioladen)
50 g Rohrzucker
Meersalz

Für das Topping:

220 g Zartbitterschokolade (50 % Kakaoanteil)
400 g Erdnussmus (Crunchy, Bioladen)
70 g Agavendicksaft (Bioladen)
Meersalz
½ TL gemahlene Vanille (Bioladen)
100 g geschälte Erdnüsse

ZUBEREITUNG 15 Minuten plus 13 Minuten Back- und 85 Minuten Kühlzeit

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Keksbody **Mehl** und **Backpulver** auf eine Arbeitsfläche sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. **Margarine** würfeln und mit **Rohrzucker**, 1 Prise Meersalz und 2 EL Wasser in die Mulde geben. Die Zutaten zügig zu einem Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kühl stellen. Teig zwischen 2 Lagen Backpapier zu einem Rechteck (ca. 36 x 18 cm) ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene ca. 13 Minuten backen, anschließend 30 Minuten abkühlen lassen. Für das Topping die **Zartbitterschokolade** über einem Wasserbad schmelzen. Dafür in einem Topf etwas Wasser zum Kochen bringen. Die Schokolade in einer Metallschüssel über dem Wasserbad bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Metallschüssel darf das Wasserbad nicht berühren. Anschließend 10 Minuten abkühlen lassen und etwa $\frac{1}{3}$ Schokolade hauchdünn auf den Teig auftragen. **Erdnussmus** mit **Agavendicksaft**, 1 Prise Meersalz und **gemahlener Vanille** mischen. Zwischen 2 Lagen Backpapier auf die Größe des Keksbody ausrollen. Backpapier zunächst einseitig entfernen und die Nussmasse auf den Keksbody legen. Backpapier oben abziehen, geschmolzene Schokolade auf der Nussmasse verstreichen und gleichmäßig mit **Erdnüssen** bestreut 15 Minuten im Gefrierschrank abkühlen lassen. Dann mit einem scharfen Messer in 2 cm breite und 9 cm lange Riegel schneiden.

AH! „Ich bin ein Krümelmonster und finde die Kombination aus Erdnüssen und Schokolade einfach uneschlagbar. Der Keks gibt den richtigen Crunch. Wenn euch der Teig zu krümelig wird, könnt ihr noch 2–3 Esslöffel Wasser in den Teig geben, dadurch wird er weniger brüchig. Übrigens: Gemahlene Vanille ist die komplette Vanilleschote, die gemahlen wird (gibt's im Bioladen in kleinen Gläsern). Ist vielleicht preiswerter und bequemer, als eine Vanilleschote auszukratzen.“



MOUSSE BLACK 'N' WHITE MIT ERDBEEREN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g weiße Reismilchsahne (Bioladen oder Internet)

200 g Zartbitterschokolade (50 % Kakaoanteil)

600 ml kalte Sojaschlagsahne (z. B. Soyatoo!, Bioladen)

300 g Erdbeeren

2 Vanilleschoten

2 EL Rohrzucker

ZUBEREITUNG 25 Minuten plus 40 Minuten Kühlzeit

Weiße und dunkle **Schokolade** mit einem Messer klein hacken und getrennt voneinander über einem Wasserbad schmelzen. Dafür in einem Topf etwas Wasser zum Kochen bringen. Die Schokolade in einer Metallschüssel über dem Wasserbad bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Metallschüssel darf das Wasserbad nicht berühren. Anschließend 10 Minuten abkühlen lassen. Inzwischen die **Sojaschlagsahne** steif schlagen. Jeweils die Hälfte der Sahne mit einem Schneebesen unter die beiden flüssigen Schokoladensorten heben und 30 Minuten im Gefrierschrank fest werden lassen. **Erdbeeren** waschen, putzen und halbieren. **Vanilleschoten** längs aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Erdbeeren mit **Rohrzucker** und Vanillemark mischen und kühl stellen. Die Mousse aus dem Gefrierschrank nehmen, mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen und mit den marinierter Erdbeeren auf Desserttellern servieren.

AH! „Wer es wie auf dem Foto rechts schwarz-weiß mag, braucht weiße Reismilchsahne für die weiße Mousse. Die gibt es beispielsweise von Bonvita oder BioArt. Viele Bioläden haben sie nicht, obwohl sie lieferbar wäre. Deshalb empfehle ich euch, einen Vorrat im Onlineshop zu kaufen.“



ATTILAS TIRAMISU

ZUTATEN FÜR JE 4 PORTIONEN

Für die Vanillecreme:

1 ½ Pckg. Vanillepuddingpulver
5 EL Rohrzucker
500 ml Sojamilch
½ TL gemahlene Vanille (Bioladen)
300 ml kalte Sojaschlagsahne (z. B. Soyatoo!, Bioladen)

Klassisches Tiramisu:

ca. 150 ml kalter starker Kaffee (nach Belieben mit einem Schuss Amaretto, Marsala oder Weinbrand)
½ EL Rohrzucker
8 Scheiben Zwieback
50 g Zartbitterschokolade (50 % Kakaoanteil)

Erdbeertiramisu:

300 g Erdbeeren
5 EL Agavendicksaft (Bioladen)
½ TL gemahlene Vanille (Bioladen)
250 ml Sojamilch
8 Scheiben Zwieback
25 g Mandelblättchen

ZUBEREITUNG 45 Minuten plus 40 Minuten Kühlzeit

Für die Vanillecreme das **Puddingpulver**, **Rohrzucker** und 100 ml **Sojamilch** mischen. 400 ml Sojamilch in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen, angerührtes Puddingpulver und **gemahlene Vanille** einrühren. Erneut bei starker Hitze unter Rühren kurz aufkochen und anschließend 20 Minuten kühl stellen. Kühlenschrankkalte **Sojaschlagsahne** steif schlagen und löffelweise unter den Pudding heben. Creme erneut 20 Minuten kühl stellen. Für das klassische Tiramisu den **Kaffee** mit Rohrzucker süßen. 8 Gläser bereitstellen. **Zwiebackscheiben** maximal 20 Sekunden in Kaffee tunken. Vanillecreme und Zwieback abwechselnd in die Gläser schichten. Die **Zartbitterschokolade** über das Tiramisu hobeln und kühl stellen. **Erdbeeren** waschen und putzen. 250 g Erdbeeren mit 4 EL **Agavendicksaft** und gemahlener Vanille im Mixer pürieren. 8 Gläser bereitstellen. Sojamilch mit 1 EL Agavendicksaft verrühren. Zwiebackscheiben kurz darin tränken. Vanillecreme, Zwieback und Erdbeerpüree abwechselnd in die Gläser schichten. Restliche Erdbeeren und **Mandelblättchen** darauf verteilen.

AH! „Klassisch oder Erdbeere? Beide sind lecker, deshalb bereitet ihr erst die Vanillecreme zu und entscheidet euch dann für die eine oder andere Variante – oder macht einfach die doppelte Menge Vanillecreme und genießt beide Tiramisu gleichzeitig.“



PANCAKES MIT BEEREN UND CASHEW-VANILLE-EIS

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Für die Pancakes:

150 g Vollkornmehl
300 ml Sojamilch
2 TL Backpulver
Meersalz
4 Bananen
3 EL Pflanzenöl

Für das Eis:

2 Vanilleschoten
200 g Cashewmus (Bioladen)
15 Eismilchwürfel (190 g)
35 ml Agavendicksaft (Bioladen)
Meersalz
100 g Blaubeeren
100 g Erdbeeren
100 g Himbeeren
50 ml Ahornsirup

ZUBEREITUNG 20 Minuten

Vollkornmehl, Sojamilch, Backpulver und 1 Prise Meersalz mit einem Schneebesen mischen. 2 **Bananen** schälen, in kleine Stücke schneiden und unter den Teig heben. Eine beschichtete Pfanne dünn mit **Pflanzenöl** einpinseln. Den Teig portionsweise mit einer Kelle in die Pfanne geben und mit der Kellenunterseite glatt streichen. Pancakes auf jeder Seite ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Der Teig ergibt insgesamt ca. 8 Pancakes. Für das Eis **Vanilleschoten** längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Mit **Cashewmus, Eismilchwürfel, Agavendicksaft** und 1 Prise Meersalz in den Mixer geben und auf höchster Stufe mit dem Stößel in 1 Minute glatt pürieren, bevor es zu flüssig wird. Mit einem anderen Mixer kann man es ebenfalls probieren, muss dann aber immer wieder das Eis von den Seiten kratzen. Restliche Bananen schälen und in Scheiben schneiden. **Beeren** waschen bzw. verlesen. Pancakes abwechselnd mit den Früchten zu kleinen Türmchen schichten. 1 Kugel Eis darauflegen und mit **Ahornsirup** beträufeln.

AH! „Als Frühstück super geeignet. Ich habe Pancakes das erste Mal in Thailand beim Backpacking gegessen – und sie waren großartig!“





TIPPS



BEIM EINKAUFEN

Blicke ich zurück, glaube ich heute, dass ich verschiedene Phasen des veganen Essens durchlebt habe und dass das auch eine Sache meiner persönlichen Entwicklung war. Und in diesen Phasen änderte sich auch mein Einkaufsverhalten. So war ich am Anfang eher bemüht, alles so wie das tierische Original zu kochen, und achtete noch nicht besonders auf die Qualität meiner Produkte.

Für diese Phase war der ganz normale Supermarkt eine gute Anlaufstelle. Dabei war es mit dem richtigen Einkaufen jedoch oft schwierig, da viele der dort angebotenen Produkte versteckte tierische Inhaltsstoffe enthalten, wie etwa Milchpulver in der Margarine, Butterfett in der Zartbitterschokolade oder den roten Farbstoff aus toten Läusen im Erdbeereis, das sogenannte Cochenille. Dazu muss ich sagen, dass ich nicht wegen der Läuse Veganer geworden bin, sondern eher wegen schwergewichtiger Argumente wie Klimaschutz oder meine Gesundheit. Allerdings ist der Tote-Läuse-Farbstoff im Eis auch nicht gerade appetitlich – unabhängig vom Begriff vegan.

Angenehmer ist das Einkaufen dagegen im Bioladen, da die Produkte dort besser deklariert und die Zutatenlisten oft nicht so lang und kompliziert sind. Fundament einer veganen Ernährung sollten sowieso frisches Obst und Gemüse, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Nussmuse und Trockenfrüchte sein – da kann man beim veganen Einkaufen auch nicht viel falsch machen. Für alle, die im Alltag oder auf der Arbeit gern mal eine Tütensuppe, ein fertiges Nudelgericht für die Mikrowelle oder Ähnliches essen möchten, wird auf Bioprodukten immer häufiger „vegan“ deklariert, und mittlerweile gibt es eine Fülle an tollen veganen Fertiggerichten für den Hunger zwischendurch.

Hier nun die wichtigsten Tipps für veganes Einkaufen. Es geht mir dabei nicht um Werbung, auch wenn es zunächst so aussieht, sondern ich möchte Tipps für Produkte und Equipment geben, die einfach unerlässlich sind, wenn man gute Ergebnisse beim veganen Kochen erzielen möchte. Denn vieles mag sein wie in der herkömmlichen Küche – andere Dinge sind aber wirklich unüberschaubares Neuland:

„Kann Spuren von Milch (etc.) enthalten“ steht häufig auf Schokoladen und ist nur ein Allergikerhinweis. Es bedeutet, dass die vegane Schokolade zum Beispiel in demselben Raum produziert wurde, wo vielleicht eine offene Milchbüte stand, oder dass sie auf einer Maschine hergestellt wurde, bei der die vorherige Charge Milchschokolade war. Dadurch können sich minimale Mengen der einen mit der anderen Schokolade vermischt haben. Der Hersteller sichert sich durch diesen Satz gesetzlich ab. Ich kaufe solche Produkte mit gutem Gewissen.

VEGANE ALTERNATIVEN

SAHNE

Statt Sahne nehme ich am liebsten weißes Mandelmus, das ich mit Wasser anrühre. Mandeln sind sehr gesund, enthalten viel Kalzium und geben dem Gericht eine sehr aromatische, leicht süßliche Note. Man kann auch Alternativen wie etwa Soja- oder Hafersahne benutzen. Die Soyatoo! ist nach wie vor das einzige Produkt, das bio ist und gute Ergebnisse beim Aufschlagen bringt. Manche mögen den leichten Sojageschmack nicht. Man kann sie allerdings gut

aromatisieren, beispielsweise mit echter Vanille oder etwas Kakaopulver für eine 2-Minuten-Mousse-au-Chocolat. Für das Kochen eignen sich wunderbar andere pflanzliche Sahnealternativen, die sich allerdings nicht so nennen dürfen. Sie heißen Cuisine und Co. und basieren auf Hafer (von Oatly), Reis oder Soja (Provamel, Alpro).

FLEISCH

Wer den Übergang zu einer vegetarischen Ernährung vollzieht und auf deftigen, fleischähnlichen Geschmack nicht verzichten möchte, greift am besten auf Alternativen aus dem Bioladen zurück. Hier gibt es eine riesige Auswahl, wie etwa vegane Schnitzel, veganes Gyros, vegane Chicken-Nuggets und Tofuwürste. Diese Produkte kann man auch hervorragend im Sommer bei einer Grillparty verwenden – das Einpinseln mit Öl ist dabei besonders wichtig, sonst werden die Produkte etwas trocken. Der Vorteil dieser Alternativen ist natürlich, dass sie ökologisch und nachhaltig produziert werden und frei von ungesunden tierischen Fetten sind. Wer dennoch nicht gänzlich auf Fleisch verzichten kann, dem lege ich wenigstens Biofleisch ans Herz. Würden das ganz viele Menschen machen, gäbe es das Phänomen Massentierhaltung nämlich erst gar nicht.

Ich bevorzuge für Bolognese, Chili oder Chefsalatstreifen sehr festen Tofu, weil es hier schon primär darum geht, dass man ein fleischähnliches Mundgefühl hat. Wirklich stark gepresst und ohne wabbelige Konsistenz ist zum Beispiel Viana Real Nigari Tofu. Wenn man Tofu zu einer Creme verarbeiten möchte – etwa in einem Dessert –, eignen sich eher lockerere Varianten. Den Grad der Pressung kann man an der Anzahl der Luftbläschen erkennen: Weicher Tofu hat viele Luftbläschen, fester Tofu weniger. Am besten macht man seine eigenen Erfahrungen und nimmt zwei verschiedene Blöcke in die Hand und vergleicht. Absoluten Neulingen empfehle ich eher aromatisierte Tofuvarianten. Ganz oben in der Beliebtheitsskala steht der Viana Real Smoked Tofu, ein geräucherter Tofu, der sehr fest ist und sich wunderbar als Speckersatz eignet. Mit diesem Produkt kann man ganz schnell seine Angst vor Tofu oder schlechte Tofu-Erlebnisse vergessen. Manche mögen ihn roh, ich mag ihn gebraten sehr gern, beispielsweise als kleine Würfel oder hauchdünne Scheiben – dadurch wird er besonders kross. Interessant sind auch aromatisierte Tofuvarianten, etwa mit getrockneten Tomaten, Oliven oder Basilikum.

EI

Wer für Kuchenteig die Bindung von Ei benötigt, kann auf Sojamehl zurückgreifen. Eier binden durch das enthaltene Lecithin. Dieses findet man auch als Sojalecithin in Sojaprodukten. Das ist schon lange ein Industriestandard, wenn man auf die Zutatenlisten diverser Convenience-Produkte wie etwa Joghurts und Puddings schaut. Ebenfalls eine bindende Wirkung haben übrigens zerstampfte Bananen oder Apfelmus. Für Eischnee kann man Ei-Ersatzpulver (Bioladen, gut sortierte Supermärkte) benutzen, das man mit Wasser anröhrt und mit einem Schaumbesen schaumig schlägt, oder aufgeschlagene Sojaschlagsahne.

MILCH

Statt Kuhmilch nimmt man in der pflanzlichen Küche diverse Pflanzenmilchsorten wie etwa Sojamilch, Soja-Reis-Drink, Hafer-, Reis- oder Hirsemilch. Es gibt hier eine große Auswahl wie etwa Vanille, Schoko, Mokka, Chai oder Erdbeere. Auch hier gilt, dass nicht alle demselben Qualitätsstandard entsprechen. Wer einmal eine schlechte Erfahrung mit einer pflanzlichen Milch gemacht hat, sollte weiterprobieren, bis er eine Sorte gefunden hat, die ihn geschmacklich

überzeugt.

KÄSE

Veganer Käse ist bisher nur vereinzelt in Supermärkten erhältlich. Überwiegend wird er über diverse Onlineshops angeboten. Hier ist die Qualitätsspanne sehr groß. Der Geschmack reicht von ungewaschenen Käsefüßen über Plastik bis hin zu wirklich gut schmeckenden, herzhaften Alternativen zu Kuhmilchkäse. Meine Favoriten kommen aus der Schweiz – wie sollte es auch anders sein. Der No-Muh Chäs Rezent schmeckt fast wie echter Parmesan, der Cheezly Mozzarella eignet sich super für Pizza, der Velcano ist gut für Käsesoße. In den USA ist unter anderem Daiya sehr beliebt, der beim Schmelzen auch Fäden zieht. Neben geriebenem Käse für Pizza findet man auch pflanzlichen Käse am Stück oder Frischkäse-Alternativen. Da die Nachfrage nach cholesterinfreiem, veganem Käse in den vergangenen Jahren immens angestiegen ist, darf man hier auch auf die Zukunft hoffen.

BUTTER

Für Butter gibt es im Supermarkt wie im Bioladen oder Reformhaus guten Ersatz. Bei Margarine sollte man unbedingt darauf achten, dass sie keine gehärteten Fette enthält, da diese nicht gesund sind. Beachtet man das, ist Margarine gesünder als Butter.

HONIG

Zum Süßen nehme ich am liebsten Rohrzucker oder Agavendicksaft. Letzterer ist eine sehr gute Alternative zu Honig. Auch süß und vollwertig sind Apfeldicksaft oder Zuckerrübensirup. Auf Industriezucker sollte man aus gesundheitlichen Gründen weitestgehend verzichten.



VORSICHT

MAYONNAISE

Mayonnaise wird bekanntlich aus Eiern gemacht und ist folglich nichts für Veganer. Eifreie Mayonnaise findet man im Bioladen oder Reformhaus und in einigen Supermärkten im Trockenregal. Diese basiert auf Pflanzenöl mit Verdickungsmitteln. Es gibt sowohl Mayonnaise als auch Remoulade. Mit Sojamilch, Pflanzenöl, Essig und Guarkernmehl lässt sich ganz schnell eine eigene Mayonnaise kreieren. Wer Lust und Laune hat, sich einmal an einer selbst gemachten Mayonnaise zu probieren, der findet in diesem Kochbuch beim Kartoffelsalat ein Rezept.

GELATINE

Um Gelatine zu ersetzen, kann man Agar-Agar benutzen, das aus Algen hergestellt wird. Um frische Früchte zu eigener Marmelade einzukochen, kann man Pektin benutzen, das aus Äpfeln gewonnen wird und als Fertigmischung im Bioladen erhältlich ist, oder man benutzt Agar-Agar – beide erzielen tolle Ergebnisse! Auch Vitaminkapseln kommen nicht immer ohne Tier aus: Viele der in Apotheken angebotenen Kapseln, wie etwa für Vitamine oder Grüntee-Extrakt, werden ebenfalls aus Gelatine gemacht. Das ist natürlich eine Sache der persönlichen Entscheidung, ob man so etwas kauft oder nicht – interessant finde ich es allemal, wie weitreichend wir tierische Produkte nutzen.

KÄSEAUFSTRICHE UND FRUCHTQUARKS

Diese Produkte enthalten oft tierische Knochenbestandteile. Für alle, die sich nicht komplett vegan ernähren, sondern mit ein paar vegetarischen Tagen in der Woche beginnen, ist es sicher interessant zu wissen, dass viele der auf dem Markt angebotenen Frischkäsezubereitungen oder Fruchtquarksorten mit Gelatine, also den vermahlenen Knochen von Tieren, verfestigt werden. Auch die Cremes von Sahnetorten beim Bäcker werden oft mit Gelatine stabilisiert. Dabei gibt es das pflanzliche Verdickungsmittel Agar-Agar, das man dafür super verwenden könnte. Übrigens: Auch Gummibärchen enthalten Gelatine.

FERTIGPRODUKTE

Fertigprodukte wie zum Beispiel Rot- und Grünkohl enthalten manchmal Schweineschmalz: Sehr häufig wird bei konventionellen Produkten im Glas oder aus der Tiefkühltruhe für den angeblich herzhafteren Geschmack Schweineschmalz dazugegeben.

GOOD CHOICE



VEGAN UNTERWEGS

Es ist leider nach wie vor ziemlich schwierig, als Veganer – oder auch schon als Vegetarier – in Restaurants auf seine Kosten zu kommen. Ich habe schon viele Horrorgeschichten gehört und natürlich einige selbst erlebt, zum Beispiel auf der Hochzeit einer Freundin. In freudiger Erwartung auf unser speziell angekündigtes veganes Menü genossen wir die Zeit bei gutem Wein und guten Gesprächen mit den Hochzeitsgästen. Dann ging es los: Es gab Salat mit Sonnenblumenkernen ohne erkennbares Dressing, dazu Pasta mit garantiert nicht veganer Butter, geschwenkt in einer Soße, die aus ungewürzten, geschälten Tomaten aus der Dose bestand, und dazu separat Tiefkühlgemüse wie geriffelte Möhrenscheiben und Erbsen. Als ich den Teller wieder in die Küche brachte und fragte, ob man nicht einfach ein frisches Pesto machen könne, blaffte der Koch mich nur an: „Raus aus meiner Küche! Und Pesto ham wa nich!“ Das Dessert war nicht weniger bombastisch: Es gab eine Erdbeere, die fein aufgeschnitten war, und eine Ananasscheibe, die dasselbe Schicksal ereilt hatte.

Neben der Schwierigkeit, dass viele Köche leider nicht wissen, was vegan überhaupt bedeutet, sind viele der Gerichte auch nicht schmackhaft oder kreativ. Es gibt allerdings mittlerweile einige Restaurants in Deutschland und besonders in den Hauptstädten, die sich auf vegane Küche spezialisiert haben und die mich sehr zufriedenstellen. Aber das sind leider noch die Ausnahmen. Wichtig ist, klare Ansagen beim Bestellen zu machen und zu erklären, was vegan bedeutet: kein Fleisch, keine Milchprodukte, keine Eier. Man kann auch klar sagen, dass man etwas haben möchte, das nicht auf der Karte steht, oder einfach kombinieren – beispielsweise Pasta mit Pesto oder einer Tomatensoße, Rösti mit Salat, Nudeln mit Knoblauch und Olivenöl, Bruschetta oder angeschwitztes Gemüse und als Dessert ein Sorbet oder einen Fruchtsalat. Aber aufpassen: Es gibt sogar hier einige Schlingel, die in ihren Pizzateig Eier und Milch reinmogeln – da dreht sich jede echte italienische „Mamma“ im Grab um, denn das ursprüngliche Pizzateigrezept ist komplett vegan und besteht aus Mehl, Wasser, Hefe, Salz und gutem Olivenöl extra vergine.

Weil die Auswahl so minimal ist, gibt es nach wie vor viele Flexitarier: draußen vegetarisch, in den eigenen vier Wänden vegan. Verstehen kann ich das sehr gut! Oder ihr schlagt einfach gleich ein veganes Restaurant vor. Viele sind hinterher positiv überrascht – vor allem darüber, wie viel leichter man sich nach einer veganen Mahlzeit fühlt.





WAS MAN IM HAUS HABEN SOLLTE

In meiner Küche gibt es vor allem frisches Obst und Gemüse, Nussmuse, Pasta in allen erdenklichen Formen und Farben, Hülsenfrüchte (wahlweise trocken oder auch vorgekocht aus der Dose für den Last-Minute-Hummus), Antipasti-Variationen wie getrocknete Tomaten, eingelegte Artischockenherzen und Oliven, gute Öle wie mildes Rapsöl, Oliven-, Walnuss- und Kürbiskernöl und Grundprodukte wie Polenta (Maisgrieß), Reis und natürlich ganz viel von dem „Fleisch der Tofu-Tiere“.

Was gutes Equipment betrifft, empfehle ich, nicht zu viele verschiedene Geräte zu kaufen, sondern auf wenige und hochwertige Küchengeräte zu setzen. Ich habe jahrelang gekauft, ausprobiert und vieles weggeschmissen, weil die Sachen einfach nichts taugen. Wichtig ist ein gutes, scharfes Messer, das nicht zu groß ist. Ich habe einen Allrounder in meiner Küche, mit dem ich gleichzeitig größere Dinge schneiden, Zwiebeln schälen und auch Kräuter hacken kann. Und das Messer nehme ich sogar zu meinen TV-Auftritten mit – man weiß ja nie, was einen dort an schlechtem Equipment erwartet ...

MIXER

Ich habe schlechte Erfahrungen mit Billigmixern gemacht – sie sind mir regelmäßig durchgebrannt, als ich versucht habe, festere Sachen wie Nüsse zu pürieren. Da die vegane Küche oft aus Nusspasten und Pestos einen Nutzen zieht, empfehle ich euch, von Anfang an in einen Profimixer zu investieren. Wer zum Beispiel richtig leckeres Eis herstellen möchte, für das man nur Eiswürfel und Cashewnüsse benötigt (Rezept S. 166), der sollte sich unbedingt einen Hochleistungsmixer wie den Vitamix anschaffen. Der kostet zwar ein kleines Vermögen, aber man kann damit nicht nur Erdnussbutter, Sorbets und Cremeeis selbst herstellen, sondern auch Suppen und Shakes – ein echtes Powerhorse mit satten 2 Pferdestärken. Frei nach dem Motto: Mein Haus, mein Auto, mein Boot, mein 2-PS-Mixer!

SCHNELLKOCHTOPF

Neben viel frischem Obst und Gemüse sind Hülsenfrüchte eine wichtige Säule der veganen Ernährung. Für die Zubereitung empfehle ich einen kleinen Schnellkochtopf mit ca. 2,5 Litern Fassungsvermögen. So verkürzt sich mal eben die Kochzeit von Kichererbse von 3 Stunden im normalen Topf auf 25 Minuten im Schnellkochtopf – und das Ergebnis ist weitaus zarter.

SCHÄLER

Gerade beim veganen Kochen hat man viel mit Obst und Gemüse zu tun. Deshalb muss ein guter Schäler her, bevor man frustriert beim Möhrenschälen aufgibt und stattdessen lieber ein Steak in die Pfanne schmeißt. Ich habe viele Schäler ausprobiert, mein Favorit ist der „WMF Gemüseschäler Gourmet“.

FRITTEUSE

Ich bin bekennender Fastfood-Junkie – und mein zweiter Name ist „Big Mac“. Nach jahrelanger Suche nach einer gesünderen Form des Frittierens bin ich auf ein Gerät namens Tefal ActiFry gestoßen. Das ist eine Fritteuse, die mir mit 1 Esslöffel gutem Öl und 500 Gramm Kartoffeln knusprige Pommes zaubern kann. Die schmecken, ohne sich gleich auf den Hüften

niederzuschlagen.

SONSTIGES

Ich brate gern in Teflonpfannen, da dort nichts anbackt. Und natürlich sollte man eine Waage, ein Holzbrett zum Schneiden, einen funktionierenden Herd und Ofen haben – und einen schön geschmückten Altar, um „Vegan for Fun“ darauf auszubreiten, mit Kerzen, Blumenkette und dem ganzen Drumherum. Ach ja, Liebe zu gutem Essen, Kreativität und Genuss sind auch wichtige Dinge, die in einer Küche nie fehlen sollten!



WEBADRESSEN ZUM EINKAUFEN UND WEITERLESEN

Ich kaufe fast alles, was ich brauche, im Bioladen und kann es jedem nur ans Herz legen, sich selbst einmal in einem größeren Bioladen umzuschauen. Oft bietet es sich auch an, Mitglied in einem Bioladen zu werden, um von den Mitgliedspreisen zu profitieren. Die Auswahl ist immens, und es gibt neben den Grundprodukten, die jeder Veganer im Küchen- und Kühlschrank haben sollte, auch die speziellen Alternativprodukte wie veganer Joghurt, Käse, Eiscreme und vieles mehr.

Wer sich noch mehr mit Veganismus und gesunder Ernährung beschäftigen möchte, dem lege ich folgende Websites ans interessierte Neuveganer-Herz:

www.rapunzelshop.de Alle, die keinen Bioladen um die Ecke haben, können hier ganz bequem Nussmuse und Co. bestellen.

www.kochschule-berlin.de Hier gebe ich regelmäßig Kochkurse und drehe meine Shows.

www.vebu.de Immer auf dem Laufenden mit aktuellen News zu vegetarischen Themen. Unbedingt den Newsletter abonnieren!

www.keimling.de Hier kann man den Vitamix, meinen Lieblingsmixer, hochwertige Rawfood-Basics und vieles mehr bestellen.

www.midoritee.de Bezugsquelle für Grüntee-Spezialitäten wie Matcha.



INDEX



A

[Ahornsirup-Senf-Dressing](#)
[Attilas Cremeschnitte](#)
[Attilas Energydrink](#)
[Attilas Rüblitorte](#)
[Attilas Spaghetti Tofubolognese](#)
[Attilas Tiramisu](#)
[Attinello-Pralinen](#)
[Auberginendip](#)
[Aufstriche](#)
[Avocadocreme](#)
[Avocadodressing](#)
[Avocado-Joghurt-Topping](#)

B

[Baguette](#)
[Baked Potatoes mit Zaziki und Thymianbohnen](#)
[Bärlauchgnocchi mit Pilzen in Mandelcreme](#)
[Basilikumdip](#)
[Best Müsliriegel in Town](#)
[Birnenstrudel mit Pistaziengewürz](#)
[Bloody-Harry-Sandwich](#)
[Bolognese](#)
[Bratkartoffeln](#)
[Brotaufstriche](#)
[Burger](#)

C

[Cannelloni](#)
[Carbonara](#)
[Cashewdream-Ciabatta](#)
[Cashew-Vanille-Eis](#)
[Champignoncreme](#)
[Chili mit Avocado-Joghurt-Topping](#)
[Couscoussalat](#)
[Crème brûlée](#)
[Cremeschnitte](#)
[Crêpes-Rouladen mit Pilz-Walnuss-Füllung](#)
[Crumble in the Jungle](#)
[Crunchies](#)
[Curry](#)
[Curryketchup](#)

D

[Donauwelle](#)
[Don Cannelloni mit Basilikum](#)
[Döner](#)
[Dunkle Kokos-Crème-brûlée](#)

E

[Energydrink](#)
[Erbsen-Minze-Aufstrich](#)
[Erdbeerkonfitüre](#)
[Erdbeertorte](#)

F

[Focaccia](#)

G

[Gefüllte Tomaten mit Nuss-Joghurt-Creme](#)

[Gemüse-Kokos-Curry mit Basmatireis](#)

[Gemüsepizza mit Pesto](#)

[Gnocchi](#)

[Guacamole](#)

[Gulasch](#)

H

[Halfmoon-Saté mit Wokgemüse](#)

[Herzoginkartoffeln](#)

K

[Karamellsoße](#)

[Kartoffelpuffer](#)

[Kartoffelsalat mit Mayonnaise](#)

[Kartoffel-Steinpilz-Ravioli in Brokkoli-Sahne](#)

[Kichererbsen-Tomaten-Aufstrich](#)

[Klassische Crème brûlée](#)

[Knusprige Tofunuggets mit selbst gemachtem Curryketchup](#)

[Kokos-Crème-brûlée](#)

[Kräuterkruste](#)

L

[Lauchquiche](#)

M

[Maki-Sushi](#)

[Mandarinen-Joghurt-Torte](#)

[Mandelcreme](#)

[Mandel-Walnuss-Ecken](#)

[Matcha-Shake](#)

[Mayonnaise](#)

[Minze-Joghurt-Dip](#)

[Mousse Black 'n' White mit Erdbeeren](#)

[Müsliriegel](#)

N

[Nasigoreng](#)

[Nuggets](#)

[Nuss-Joghurt-Creme](#)

O

[Oliven-Tomaten-Focaccia und Auberginendip](#)

P

[Pancakes mit Beeren und Cashew-Vanille-Eis](#)

[Panna cotta mit Karamellsoße](#)

[Paprikadip](#)

[Pasta Carbonara](#)

[Pesto](#)

[Pizza](#)

[Power-Shake](#)

[Pralinen](#)

Q

[Quiche](#)

R

[Ravioli](#)

[Red Pasta mit Champignoncreme](#)

[Rote Bratkartoffeln](#)

[Rote und grüne Kartoffelpuffer mit Paprikadip](#)

[Rüblitorte](#)

S

[Safran-Orangen-Creme](#)

[Salsa](#)

[Sandwich](#)

[Saté](#)

[Schaschlikspieße](#)

[Schoko-Cranberry-Crunchies](#)

[Schokocroissants und schnelle Erdbeerkonfitüre](#)

[Shake](#)

[Snicky-Bar](#)

[Sojagulasch](#)

[Sonnenblumenkern-Kresse-Aufstrich](#)

[Spaghetti](#)

[Spargelsalat mit Ahornsirup-Senf-Dressing und Rucola](#)

[Spinat-Quinoa-Pfanne](#)

[Strudel](#)

[Super-Easy-Baguette mit Räuchertofu, Möhre und Pesto](#)

[Sushi](#)

T

[Tagliatelle mit grünem Spargel in Safran-Orangen-Creme](#)

[Tex-Mex-Burger mit Guacamole und Salsa](#)

[Thymianbohnen](#)

[Tiramisu](#)

[Tofubolognese](#)

[Tofu-Chefsalat mit Avocadodressing](#)

[Tofu mit Kräuterkruste und Herzoginkartoffeln](#)

[Tofunuggets](#)

[Torte](#)

[Tortillachips mit Avocadocreme und scharfer Salsa](#)

[Türkische Pizza mit Minze-Joghurt-Dip](#)

V

[Veggie-Schaschlikspieße mit Basilikumdip und scharfer Salsa](#)

W

[Wokgemüse](#)

Z

[Zaziki](#)

DANK

Ein großes Dankeschön an alle engagierten, hungrigen Mitarbeiter beim BECKER JOEST VOLK VERLAG, die sich als Versuchskaninchen zur Verfügung gestellt und alle Rezepte in diesem Buch nachgekocht haben. Daneben, dass ihr gut nachgekocht und gefuttert habt, wart ihr vor allem ein super Team und die professionelle Arbeit war sehr angenehm. Danke, MAMA, für deine liebevolle Unterstützung und dafür, dass du nicht nachtragend bist, dass ich dein Crêpe-Rezept geklaut und abgewandelt habe. Danke, DIMI, für deine Liebe, Sorgsamkeit und Unterstützung in den letzten Jahren. Wir sind gemeinsam durch dick und dünn gegangen – im wahrsten Sinne des Wortes! Ich bin sehr dankbar dafür, dass du da bist! Ein Dank geht auch an meine FREUNDE, die nach langen Fotoshootings fürs Kochbuch noch Nerven hatten, mit mir um Mitternacht Gespräche zu führen oder einen Falafel zu schlemmen. Danke, SIMON und JOHANNES: Das waren zwar vollgepackte, aber lustige Tage mit euch im Food-Fotostudio. Ich bewundere nach wie vor die ruhige Hand von Johannes beim Anrichten und den Humor von Simon – und die Nachsicht, wenn die Küche durch mich mal wieder wüst aussah! Danke, SANDRA, für die tollen Porträtaufnahmen – unsere Foto-Shootings waren wirklich sehr cool. Danke, STEPHANIE, für das Lektorieren der Rezepte – und sorry, dass du von Tiramisu-Mengenangaben wahrscheinlich Albträumehattest. Danke, JUSTYNA, für deine tollen Layout-Entwürfe. Das Cover sieht für mich immer noch nach Mallorca aus, obwohl – da waren wir doch gar nicht. Besonderen Dank an RALF, der mir mit seinem weisen Rat oft zur Seite stand – auch in Fragen, die nichts mit dem Kochen zu tun hatten. Dein Rezept für Tofu mit Steinpilz-Senf-Kruste nehmen wir hoffentlich in den Nachfolger. Danke, JOHANNA, CINDY, CLAUDIA, ANNE, ANDREA, MELANIE, ELLEN, ANDREAS und alle anderen fleißigen Helfer und Testköche im Verlag und im Freundeskreis, you rock! Danke, JÜRGEN, für unsere produktive Zusammenarbeit und dass du das richtige Gespürhattest, bei welchem Verlag ich besonders gut aufgehoben sei! Es kommt mir vor, als wenn es gestern gewesen wäre, dass wir mit Ralf und Justyna vom Verlag vegan essen waren und Vegan for Fun noch ein Luftschloss war. Danke für deine unermüdliche Ruhe bei unseren Startschwierigkeiten – ich freue mich auf unsere weitere Zusammenarbeit! Dank geht natürlich auch an das ganze Team von KICK MANAGEMENT und speziell an DIANA, KATHRIN, NINA, CHRISTIAN und natürlich GOETZ. Und sollte ich jemanden vergessen haben, bitte nicht böse sein, das kann ein Vitamin-B12-Mangel sein, der führt ja bekanntlich zu Gedächtnisschwierigkeiten. Eines habe ich durch mein Physikstudium schon sehr früh verstanden: Wir sind alle auf atomarer Ebene durch die magischen Effekte der Quantenmechanik verbunden – und stimmt die Chemie, bilden mehrere Teilchen auch einen starken Molekülverbund.



Bitte beachten Sie:
Die Nutzung der Park-
plätze und das Aus-
treten aus dem Park-
platz ist nur erlaubt
wenn die entsprechende
Parkzeit abgelaufen
ist. Bitte beachten Sie
die Länge der Plätze vor
dem Parken aufmerksam
zurücklegen.

IMPRESSUM

Vollständige E-Book-Ausgabe der im Becker Joest Volk Verlag erschienenen Originalausgabe (7. Auflage März 2013)

© 2011 – alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-95453-003-8

REZEPTE UND TEXT Attila Hildmann

FOOD-FOTOS Simon Vollmeyer

FOOD-STYLING Johannes Schalk

PORTRÄTS Sandra Czerny

LAYOUT, GESTALTUNG Dipl.-Des. Justyna Krzyzanowska für Makro Chroma Joest & Volk OHG,
Werbeagentur

LEKTORAT REZEPTE Dr. Stephanie Kloster (Ltg.), Bettina Snowdon

HERSTELLUNG [rombach digitale manufaktur](#)

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

www.bjvv.de

FOOD-STYLING
Johannes Schalk

FOOD-FOTOS
Simon Vollmeyer

PORTRÄTS
Sandra Czerny

VEGAN FOR FUN

JUNGE VEGETARISCHE KÜCHE
VON ATTILA HILDMANN

