

MARTINA KITTLER

EXPRESSKOCHEN VEGAN

Auf die Plätze, fertig, satt!

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:
Alles Soja – oder was?

- 4 Schnell was Veganes
- 6 Vegane Basics
- 64 Klassische Saucen

Umschlagklappe hinten:
Süße Saucen
5 Vegane Würzwunder

8 SNACKS & KLEINE SATTMACHER

- 10 Gemüse-Wraps mit Lupinenfilet
- 12 Tofu-Rosso-Aufstrich
- 12 Kräuter-Cashew-Pasté
- 13 Möhren-Hummus
- 13 Maronen-Gemüse-Aufstrich
- 14 Avocado-Crostini mit Gomasio
- 15 Auberginen-Bruschetta
- 16 Glasierter Tempeh auf Glasnudeln
- 18 Linsen-Lauch-Frikadellen
- 19 Ofenzucchini mit Kürbiskern-Dip

20 FEINE SALATE & SUPPEN

- 22 Blattsalat mit Seidentofu-Dressing
- 24 Kohlrabi-Tofu-Carpaccio
- 25 Rotkohl-Orangen-Salat
- 26 Linsensalat mit Räuchertofu-Chips
- 28 Bulgursalat mit scharfen Möhren
- 30 Ratatouillesuppe
- 31 Miso-Nudelsuppe mit Gemüse
- 32 Erbsenschaumsuppe mit Mandeln

34 LECKERE HAUPTGERICHTE

- 36 Gegrillter Tofu mit Peperonata
- 38 Möhren-Haselnuss-Spaghetti
- 39 Drei-Tomaten-Pasta mit Spargel
- 40 Tofu-Saté mit Zuckerschotenhirse
- 42 Grünes Gemüsecurry
- 43 Chili con Seitan
- 44 Kichererbsenschnitzel mit Kürbisgemüse
- 46 Zitronen-Polenta mit Rahmpilzen
- 48 Asia-Nudeln mit Bohnen-Miso-Sauce
- 49 Spinat-Gewürz-Reis

50 SÜSSE LIEBLINGE

- 52 Mango-Himbeer-Schichtspeise
- 54 Exotische Fruchtspieße mit Kokoscreme
- 55 Sommerfrüchte-Crumble
- 55 Heidelbeer-Mandel-Sorbet
- 56 Schokoladenpudding

- 58 Vanillereis mit Zimtucker
- 59 Pancakes mit Apfelsirup

- 60 Register
- 62 Impressum



LINSENSALAT MIT RÄUCHERTOFU-CHIPS

Der fruchtig-würzige Salat mit Äpfeln und roten Linsen ist knackfrisch, Rapsöl macht ihn herrlich nussig und krosser Räuchertofu on top sorgt für Extrageschmack – einfach genial!

- 200 g rote Linsen
- Salz
- 200 g Salatmischung
(z. B. Feldsalat, Radicchio,
Pflücksalat; Kühlregal)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 grüner Apfel
- 6 EL Apfelessig
- Pfeffer
- 2 EL Apfeldicksaft
- 100 ml Gemüsebrühe
- 4 EL kalt gepresstes Rapsöl
- 200 g Räuchertofu
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Alfalfa-Sprossen

Vitaminbombe

Für 4 Personen |
30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 395 kcal,
24 g EW, 19 g F, 31 g KH

- 1 Die Linsen in kochendes Salzwasser geben und bei milder Hitze zugedeckt 7–8 Min. garen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.
- 2 Inzwischen die Salatmischung verlesen, abbrausen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in Ringe schneiden. Den Apfel waschen, achteln, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden.
- 3 Den Essig mit Salz, Pfeffer, Apfeldicksaft, Brühe und Rapsöl in einer kleinen Schüssel verquirlen. Die Salatmischung auf vier Teller verteilen. Linsen, Frühlingszwiebeln und Apfel mischen und obenauf setzen. Die Vinaigrette über den Salat träufeln.
- 4 Den Tofu trocken tupfen und quer in sehr dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofuscheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten in ca. 2 Min. goldbraun braten. Herausnehmen und auf dem Salat anrichten. Die Sprossen kurz abbrausen, abtropfen lassen und zum Schluss darüberstreuen.

TIPP

Haben Sie mal Lust auf andere Früchte? Ich kombiniere Linsen auch sehr gerne mit Orangen: Die Früchte filetieren ich und verwende den abgetropften Saft für die Vinaigrette. Auch Birnen oder im Sommer Aprikosen bieten sich als fruchtige Alternative zum Apfel an. Den Feldsalat ersetze ich dann durch Portulak oder Rucola.



BULGURSALAT MIT SCHARFEN MÖHREN

Jedem sein Möhrchen! Scharf würzig mit Koriander und Pul biber, dazu in Tomatensaft gegarter Bulgur mit Paprika und Kräutern – so werden Sie leicht und lecker satt.

¼ l Tomatensaft
¼ l Gemüsebrühe
200 g Weizenbulgur
1 Bund Bundmöhren
(ca. 800 g)
8 EL Olivenöl
2 TL Korianderkörner
Salz | Pfeffer
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
1 Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie
4 EL Zitronensaft
2 EL Ahornsirup
½–1 TL Pul biber (scharfe Paprikaflocken)

Auch zum Mitnehmen

Für 4 Personen |
30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 445 kcal,
9 g EW, 21 g F, 50 g KH

1 In einem Topf den Tomatensaft und die Brühe aufkochen. Den Bulgur einrieseln lassen und kurz umrühren (Bild 1). Dann den Bulgur bei kleiner Hitze zugedeckt 10–12 Min. quellen lassen. Falls die Flüssigkeit nicht vollständig aufgesogen wird, den Bulgur nach der Quellzeit abgießen.

2 Inzwischen die Möhren putzen, das Grün bis auf einen kleinen Stiel abschneiden und beiseitestellen. Die Möhren unter fließend kaltem Wasser abbürsten und längs halbieren. 4 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Möhren darin bei mittlerer Hitze rundherum 2–3 Min. anbraten (Bild 2). Die Korianderkörner zerdrücken, zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 100 ml Wasser angießen und die Möhren zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. dünsten.

3 Währenddessen die Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen und klein würfeln. Den Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Paprika und Kräuter mit dem Bulgur, Zitronensaft und übrigem Öl mischen (Bild 3). Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Den Sirup unter die Möhren rühren und alles offen bei milder Hitze noch ca. 2 Min. kochen lassen. Zuletzt mit Pul biber bestreuen. Die Möhren mit dem Bulgursalat anrichten.

TIPP

Zur Abwechslung ersetze ich den Bulgur auch gerne durch Quinoa. Aber Achtung: Das winzige Inka-Korn gart länger als der Weizenschrot. Planen Sie ca. 20 Min. Quellzeit ein.



GEGRILLTER TOFU MIT PEPERONATA

Der Sommer kann kommen! Mit Knoblauch, Rosmarin und Olivenöl mariniert, dann scharf gebraten: Tofu nimmt gerne Aromen auf und ergibt mit Paprikagemüse eine tolle Mahlzeit.

2 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
Salz | Pfeffer
400 g Tofu natur
800 g rote, gelbe und orange
Paprikaschoten
2 Zwiebeln
1 Prise Zucker
1 Dose stückige Tomaten
(400 g)
4 Stiele Basilikum

Schmeckt nach Süden

Für 4 Personen |
30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 295 kcal,
14 g EW, 22 g F, 10 g KH

VARIANTE

GEGRILLTER TOFU MIT ZUCCHINI UND TOMATEN

Tofu wie beschrieben marinieren. 4 kleine Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. 500 g Kirschtomaten waschen. Tofu wie beschrieben braten, herausnehmen und warm halten. Übrige Marinade in der Pfanne erhitzen, Zucchini darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Tomaten ca. 5 Min. mitbraten. Gemüse mit 4 EL Aceto balsamico und 6 EL Gemüsebrühe ablöschen, salzen, pfeffern und über dem Tofu verteilen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Basilikum bestreuen.

1 Den Rosmarin abbrausen, Nadeln abzupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit 4 EL Öl in einer Schale mischen, salzen und pfeffern. Tofu trocken tupfen, in 1 cm breite Scheiben schneiden und rundherum mit der Marinade bestreichen. Mit Frischhaltefolie abgedeckt ziehen lassen.

2 Paprika halbieren, putzen, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Im übrigen heißen Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Min. andünsten. Paprika dazugeben und ca. 3 Min. mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tomaten zufügen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. schmoren, abschmecken.

3 Inzwischen eine Grillpfanne gut heiß werden lassen. Die Tofuscheiben aus der Marinade nehmen, kurz trocken tupfen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten in 5–6 Min. braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Basilikumblätter abzupfen, abreiben, grob zerplücken und auf das Paprikagemüse streuen. Den Tofu mit dem Gemüse anrichten. Dazu schmeckt Ciabatta.



MANGO-HIMBEER-SCHICHTSPEISE

Fruchtig-frisches Mangopüree mit Himbeeren, abwechselnd geschichtet mit sahniger Seidentofu-Creme und knusprigen Haferkekzen. Da geht beim Löffeln die Sonne auf!

- 1 vollreife Mango
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Agavendicksaft
- 1½ TL pflanzliches Bindemittel
(z. B. Guarkernmehl)
- 200 g Himbeeren
- 200 g Seidentofu
- 200 ml Sojasahne
(zum Aufschlagen)
- 4 EL Puderzucker
- ½ TL abgeriebene
Bio-Limettenschale
- 100 g vegane Haferkekse
(z. B. Schwedische; Tipp)

Cool für Gäste

- Für 4 – 5 Personen |
- 25 Min. Zubereitung
- Pro Portion (bei 5) ca. 265 kcal,
- 6 g EW, 10 g F, 35 g KH

- 1 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch zuerst vom Stein und dann in grobe Stücke schneiden. Mit Limettensaft, Agavendicksaft und ½ TL Bindemittel in ein hohes Rührgefäß geben und alles mit dem Stabmixer glatt pürieren. Die Himbeeren verlesen, falls nötig, kurz abbrausen und trocken tupfen. 50 g Beeren beiseitestellen, die übrigen unter das Mangopüree heben.
- 2 Den Seidentofu abgießen und mit der Sojasahne, dem übrigen Bindemittel und dem Puderzucker mit den Schneebes des Handrührgeräts steif schlagen. Die Limettenschale unterheben.
- 3 Die Kekse mit einem großen Messer oder im Blitzhacker grob zerbröseln. 1 EL Keksbrösel beiseitestellen, den Rest auf Dessertgläser verteilen. Früchte und Seidentofu-Sahne nacheinander in die Gläser schichten, dabei mit dem Mangopüree beginnen und mit Sahne abschließen. Mit den restlichen Himbeeren und Keksbröseln garniert servieren. Das Dessert lässt sich auch prima vorbereiten. Die Zutaten einschichten, zugedeckt im Kühlschrank 2 – 4 Std. aufbewahren. Erst kurz vor dem Servieren mit Himbeeren und übrigen Keksbröseln garnieren.

TIPP

Studieren Sie beim Einkauf genau die Zutatenlisten! Nicht alle Haferkekse sind frei von Inhaltsstoffen tierischen Ursprungs. Nicht vegane Zutaten verbergen sich zum Beispiel hinter »Volleipulver«. Wenn Sie im Supermarkt oder Discounter nicht fündig werden, können Sie alternativ Kokos-Zwieback oder vegane Kokos-Kekse aus dem Bioladen für die Schichtspeise verwenden.





FLOTT, FEIN, VEGAN!

Schnell und vegan, das passt ganz wunderbar zusammen.

Der Beweis: Unsere Familienküche im Eiltempo, frisch gekocht und völlig ohne tierische Produkte. Als kleine oder große Mahlzeit, als Snack oder zum Sattessen, herzhaft oder süß – die ganze Familie wird damit wunschlos glücklich.

Vegan kochen aus dem Handgelenk: So einfach geht's!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Variantenreich: Frischer Wind für die Alltagsküche

Neu entdecken: Vegane Würzwunder



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-3963-4



9 783833 839634



PEFC
PEFC001130

€ 8,99 [D]
€ 9,30 [A]

www.gu.de

G|U