

MARTIN KINTRUP

VEGAN KOCHEN

100% Genuss, 0% Tier

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:
Vegane Stars

- 4 Vegan for life
- 5 Die besten Eiweißquellen
- 6 Mandel-Macadamia-Mus
- 7 Cashew-Kokos-Joghurt
- 64 Smoothies

Umschlagklappe hinten:
Achtung beim Kauf von ...
Party, Party!

8 START IN DEN TAG

- 10 Geröstetes Dinkelmüsli
- 11 Amaranth-Tonka-Porridge
- 12 Dinkel-Multikern-Brot
- 14 Tomaten-Cashew-Aufstrich
- 14 Kichererbsen-Aufstrich
- 15 Kräuter-Labneh
- 15 Choco-Coco-Creme
- 16 Rührtofu-Brote

18 VORWEG UND AUF DIE HAND

- 20 Avocado-Cashew-Schiffchen
- 22 Mini-Kartoffelknödel mit Spitzkohl
- 24 Linsenbällchen mit Mangodip
- 25 Knusperpargel mit Bärlauchmayo
- 26 Kichererbsensalat mit Hummus
- 28 Feldsalat mit Tofu
- 28 Avocado-Linsen-Salat
- 29 Rübchensalat
- 29 Warmer Süßkartoffelsalat
- 30 Ananas-Kürbis-Cremesuppe
- 31 Möhren-Mandel-Cremesuppe

32 HAUPTSACHE VEGAN

- 34 Grünkernrösti mit Rahmgemüse
- 36 Bohneneintopf mit Räuchertofu
- 37 Linsen-Tomaten-Eintopf
- 38 Spaghetti mit Tempeh-Bolognese
- 40 Polenta-Lasagne mit Auberginen
- 42 Kürbis-Couscous mit Tofu
- 43 Orientreis mit Granatapfelsalsa
- 44 Sauerkraut-Curry
- 45 Linsenbällchen-Masala
- 46 Tex-Mex-Burger
- 48 Seitan-Burritos

50 SWEET DREAMS

- 52 Kokos-Grießpudding mit Mango
- 53 Amaranthpudding mit Obstsalat
- 54 Macadamia-Tiramisu
- 56 Mohnküchlein mit Waldbeergrütze
- 58 Schoko-Knusper-Törtchen
- 59 Mandel-Nuss-Pralinen
- 60 Register
- 62 Impressum



MINI-KARTOFFELKNÖDEL MIT SPITZKOHL

Hier greift das Kindchenschema: Was in Groß eher deftig daherkommt, löst in Miniaturversion garantiert pure Verzückung aus!



Für die Knödel:
550 g festkochende Kartoffeln
Salz

50 g Speisestärke

Für Spitzkohl und Brösel:

400 g Spitzkohl

1 säuerlicher Apfel

(z. B. Elstar)

150 g Pfifferlinge

3 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

2 TL Zucker

1 EL Aceto balsamico bianco

100 g Hafersahne

Salz

Pfeffer

100 g Semmelbrösel

Alpenklassiker

Für 4 Personen |

1 Std. 20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 415 kcal,

9 g EW, 17 g F, 56 g KH

1 Für die Knödel 400 g Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser bei schwacher Hitze zugedeckt 25–30 Min. garen. Danach abgießen und ausdampfen lassen.

2 Die restlichen Kartoffeln schälen und fein reiben. Die gegarten Kartoffeln pellen und mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel fein zerdrücken. Geriebene Kartoffeln und Speisestärke zugeben. Mit Salz würzen und die warme Kartoffelmischung mit den Händen gut verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 8 Knödel formen und 10 Min. ruhen lassen.

3 Für den Spitzkohl den Kohl zerpfücken, grobe Blattrippen und den Strunk entfernen. Die Blätter waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Apfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Hälften klein würfeln. Pilze putzen und mit einem Küchentuch trocken abreiben, große Exemplare klein schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

4 In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen. Die Knödel darin bei schwacher Hitze in 15–20 Min. gar ziehen lassen.

5 Inzwischen für den Spitzkohl in einem zweiten Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Spitzkohl, Apfel, Pilze und ein Drittel vom Knoblauch darin andünsten. Mit Zucker bestreuen und etwas karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen, die Hafersahne dazugießen, aufkochen und das Gemüse bei schwacher Hitze 5 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

6 In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Die Semmelbrösel und den restlichen Knoblauch darin hellbraun anrösten. Mit Salz würzen. Die Knödel aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und in den Bröseln wälzen. Das Gemüse auf vier Tellern anrichten und die Knödel daraufsetzen.

TIPP Lust auf Luxus? Dann noch 2 EL geröstete Pinienkerne unter das Gemüse heben oder 1–2 TL Trüffellöl darüberträufeln.

KICHERERBSENSALAT MIT HUMMUS

Glück ist, wenn mit diesem bunten Salat und dem mild-würzigen Dip gleich zwei meiner liebsten Kichererbsenrezepte auf einem Teller landen.

2 Dosen Kichererbsen
(à 265 g Abtropfgewicht)
3 Knoblauchzehen
100 g Tahin (Sesampaste;
aus dem Glas)
160 ml Zitronensaft
7 EL Olivenöl
3 TL Ahornsirup
1½ TL gemahlener
Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer
250 g Kirschtomaten
8 Stängel Petersilie
2 rote Zwiebeln
300 g Zucchini

Kulinarischer Orientexpress

Für 4 Personen |
45 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 455 kcal, 12 g
EW, 34 g F, 21 g KH

1 Für den Hummus 1 Dose Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Kichererbsen mit Knoblauch, Tahin, 100 ml Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, 1 TL Ahornsirup, 1 TL Kreuzkümmel und 150 ml Wasser fein pürieren. Den Hummus mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Ahornsirup abschmecken.

2 Für den Salat 1 Dose Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

3 Zucchini waschen, putzen und würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zucchini darin rundum hellbraun anbraten. Mit 1 EL Zitronensaft ablöschen und mit Salz würzen.

4 Für das Dressing den restlichen Zitronensaft und Ahornsirup mit 1 Msp. Kreuzkümmel verrühren. Das restliche Olivenöl unterschlagen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kichererbsen, Tomaten, Petersilie, Zwiebeln und Zucchini unterheben und den Salat 5 Min. ziehen lassen.

5 Jeweils einen großen Klecks Hummus auf vier Teller setzen und in die Mitte eine Mulde drücken. Den Salat darauf anrichten. Dazu passt knuspriges Fladenbrot.

TIPP

Für mehr Würze püriere ich noch ½ TL rosencharfes Paprikapulver mit dem Hummus. Und der Salat bekommt mehr Biss mit zusätzlich 50 g gerösteten Pinienkernen. Gerne fülle ich Hummus und Salat auch mal in Burritos (siehe S. 48).



SPAGHETTI MIT TEMPEH-BOLOGNESE

Würzige Italo-Asia-Crossover-Küche: Mit Tempeh, dem Neuzugang aus Indonesien, habe ich den italienischen Klassiker kräftig aufpoliert.

- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 200 g feines TK-Suppen-
gemüse
- 70 g getrocknete Tomaten
(in Öl)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Pck. italienische TK-Kräuter
- 800 g stückige Tomaten
(aus der Dose)
- Salz
- 200 g Tempeh
- 2 EL Sojasauce
- 4 TL Hefeflocken (aus dem
Bioladen)
- Pfeffer
- 50 g Hafersahne
- 1 EL Aceto balsamico
- 400 g Spaghetti

Saucenliebhaber auf neue Art

Für 4 Personen |
1 Std. Zubereitung
Pro Portion ca. 690 kcal,
25 g EW, 27 g F, 84 g KH

1 Den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln, ein Drittel davon beiseitelegen. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, den Knoblauch und das Suppengemüse darin ca. 10 Min. andünsten. Inzwischen getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein würfeln. Die Würfel nach 7 Min. zum Gemüse geben und mitdünsten.

2 Die Herdtemperatur erhöhen. Tomatenmark und Kräuter ins Gemüse rühren und kurz mitbraten. Tomaten und 400 ml Wasser dazugießen, salzen und aufkochen. Die Sauce bei schwacher bis mittlerer Hitze 30 Min. köcheln lassen.

3 Nach 15 Min. Kochzeit den Tempeh zerbröseln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und den Tempeh darin in ca. 8 Min. rundum knusprig braun braten. Restlichen Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Sojasauce zugießen und weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. 2 TL Hefeflocken kurz mit dem Tempeh in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Hafersahne und restliche Hefeflocken in die Sauce rühren und diese mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und mit der Bolognese auf vier Tellern anrichten. Den Tempeh darüberstreuen und servieren.

TIPP

Für ein kräuteriges Aroma bestreue ich den Tempeh in der Pfanne gerne mit 2 EL gehackter Petersilie.





KOKOS-GRIESSPUDDING MIT MANGO

1 Bio-Zitrone | 400 g Kokosmilch | 100 g Zucker | ½ TL Agar-Agar-Pulver (aus dem Bioladen) | Zimtpulver | Salz | 60 g Hartweizengrieß | 1 reife Mango | 3 Minzeblätter | 4 Portionsförmchen (ca. 8 cm Ø, ersatzweise Sturzgläser)

Frischer Aromendreiklang

Für 4 Personen | 25 Min. Zubereitung | 2 Std. Kühlen
Pro Portion ca. 350 kcal, 4 g EW, 17 g F, 44 g KH

1 Für den Grießpudding die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Dann die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Kokosmilch mit 200 ml Wasser, 60 g Zucker, Agar-Agar und je 1 Prise Zimtpulver und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Grieß einstreuen und bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 5 Min. zu einer dicklichen Masse kochen lassen.

2 Die Masse vom Herd nehmen, die Zitronenschale unterrühren und mit 1–2 TL Zitronensaft abschmecken. Die Förmchen kalt ausspülen, die Grießmasse einfüllen und lauwarm abkühlen lassen. Dann ca. 2 Std. zugedeckt kühl stellen.

3 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch flach vom Stein schneiden und würfeln. 20 g Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mangowürfel und 2 EL Zitronensaft zugeben und 3 Min. köcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Minzeblätter waschen und trocken tupfen. Mit 20 g Zucker im Mörser fein zerreiben, bis sich der Zucker grün färbt.

4 Den Grießpudding auf vier Dessertteller stürzen und das Mangokompott rundum anrichten. Mit etwas Minzezucker bestreuen und servieren.



AMARANTHPUDDING MIT OBSTSATAT

200 g Amaranthkörner | 1 l Sojamilch | 6 Aprikosen | 2 EL Walnusskerne | 4 EL Granatapfelkerne | 60 g Zucker | Zimtpulver | 3 EL Speisestärke | 2 Pck. Bourbon-Vanillezucker | 1 Prise Salz | 300 g kalte aufschlagbare Sojasahne | 1 Pck. Sahnefestiger

Powerkorn auf Orienttrip

Für 4 Personen | 45 Min. Zubereitung | 12 Std. Quellen
Pro Portion ca. 755 kcal, 17 g EW, 29 g F, 104 g KH

1 Für den Pudding am Vorabend den Amaranth mit ausreichend Wasser bedecken und 12 Std. quellen lassen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Amaranth und Sojamilch in einem Topf aufkochen, dann bei schwacher Hitze zugedeckt 25 Min. köcheln lassen.

2 Inzwischen für den Obstsalat die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Walnusskerne grob zerkleinern. Aprikosenspalten, Nüsse, Granatapfelkerne und 1 EL Zucker mischen, mit 1 Prise Zimt würzen.

3 Stärke, Vanillezucker, restlichen Zucker, Salz und ½ TL Zimt mischen. Den Mix in den Amaranth rühren und ca. 2 Min. mitköcheln lassen. Die Puddingmasse im Topf lauwarm abkühlen lassen.

4 Die Sojasahne mit dem Handrührgerät leicht schaumig schlagen. Sahnefestiger einstreuen und weiterschlagen, bis die Sahne fest und schaumig ist. Die Schlagsahne unter die Puddingmasse heben. Den Pudding in vier Gläser füllen und den Obstsalat darauf anrichten.



YES, VE GAN!

Bunt, trendy und ganz einfach zu machen: So muss vegane Küche sein!
Für noch mehr »lecker!« kommen hier lauter neue Lieblingsrezepte ganz ohne Tier. Und weil Spaghetti mit Soja-Bolognese, Tex-Mex-Burger oder Macadamia-Tiramisu noch besser schmecken, als sie klingen, heißt es: Nichts wie ran an die Töpfe!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

So einfach geht's: Alle wichtigen Handgriffe in Step-Fotos

Lecker durch den Tag: Von Frühstück bis Abendessen



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-4308-2



€ 8,99 [D]
€ 9,30 [A]

www.gu.de

G|U