

Roxy Pope | Ben Pook

5 *Vegan mit* ZUTATEN

© des Titels »Vegan mit 5 Zutaten« (ISBN 978-3-7423-0942-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels »Vegan mit 5 Zutaten« (ISBN 978-3-7423-0942-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

VEGAN MIT 5 ZUTATEN **IST EIN KOCHBUCH** **FÜR ALLE, NICHT** **NUR FÜR VEGANER.**

Es ist ein moderner Leitfaden für die vegane Küche, vollgepackt mit unkomplizierten und unwiderstehlich leckeren veganen Rezepten, die jeweils nur 5 Zutaten erfordern.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, die Einstellung der Menschen veganem Essen gegenüber völlig zu revolutionieren und ein für alle Mal zu beweisen, dass jeder leckere pflanzliche Mahlzeiten zu Hause kochen kann (gut für die Umwelt ist es noch dazu).

Während der vergangenen drei Jahre trugen wir unser Anliegen mit Pflanzen-Power in die Welt. Unsere Rezepte haben Hunderte Millionen Menschen erreicht. Alles, was wir in dieser Zeit gelernt haben, findest du hier in diesem Buch.

Wir wollen mit dem weit verbreiteten Mythos aufräumen, dass veganes Essen kompliziert oder teuer sei. Mit diesem Buch ist es jetzt für alle einfacher als je zuvor, mehr Pflanzliches zu essen. Egal, ob du bereits Vollzeitveganer oder neugieriger Fleischesser bist oder vielleicht an einer wachsenden Bewegung wie dem Veggieday oder dem Meat free Monday teilnimmst – *Vegan mit 5 Zutaten* zeigt dir, wie man einfache, budgetfreundliche Rezepte zubereitet, die ganz ohne Fleisch oder Milchprodukte auskommen. Wir reden hier von Rezepten, auf die du immer wieder gerne zurückgreifen wirst. Lieblingsrezepte, die nie langweilig werden. Wir reden von herzhaften, selbst gekochten Mahlzeiten, für die du nicht stundenlang den Supermarkt durchstreifen musst, um die unzähligen Zutaten zu suchen.

Wir reden von klassischen Rezepten und beliebten Geschmackskombinationen, die auch nach einem langen, stressigen Arbeitstag im Nu fertig sind.

Dieses Kochbuch feiert veganes Essen. Hier findest du mehr als 100 sorgfältig kreierte Rezepte – darunter leichte und gesunde Mahlzeiten, herzhaftes zum Abendessen, geniale Desserts und Nahrhaftes für Zwischendurch für jede Gelegenheit und für Alltagsköche entwickelt.

Wir stehen mit Herz und Seele hinter diesem Kochbuch und hoffen sehr, dass du genauso viel Spaß beim Kochen hast, wie wir beim Schreiben.

Roxy und Ben, aka *So Vegan*







© des Titels »Vegan mit 5 Zutaten« (ISBN 978-3-7423-0942-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

Wie die meisten Leute hätten wir nie gedacht, dass wir eines Tages Veganer sein würden.

In unseren beiden Familien waren Fleisch und Milch immer der Mittelpunkt der Mahlzeit, während die bescheidenen Pflänzchen zur Seite geschoben wurden. Bis vor einigen Jahren waren wir der Überzeugung: Veganes Essen ist meistens geschmacklos und langweilig.

Das nahmen wir jedenfalls an, bis wir das Veganein selbst ausprobierten. Wir wollten etwas bewegen und uns wurde klar, dass eine Veränderung unserer Ernährungsweise einen sofortigen, positiven Einfluss auf den Planeten und alles, was auf ihm lebt, haben würde. Das war der Moment, der alles veränderte.

Wir wurden vegan. Das führte dazu, dass wir uns aufs Neue ins Essen verliebten, und wir wollten diese Leidenschaft mit so vielen Menschen wie möglich teilen. Kurze Zeit später entstand unser Blog *So Vegan*. Seitdem testen, entwickeln und filmen wir Rezepte, damit die ganze Welt sie sehen kann, in unserer gemütlichen Wohnung im Süden Londons.

Es ist unglaublich, dass wir jetzt mehr als eine Million großartige Follower auf der ganzen Welt haben. Es fällt uns wirklich schwer, in Worte zu fassen, wie stolz wir sind, dass so viele Menschen unsere Rezepte zu Hause nachkochen und unsere Leidenschaft für veganes Essen teilen.

Dieses Kochbuch ist allen gewidmet, die uns unterstützt haben, an unsere Message glauben und eine Leidenschaft dafür haben, eine von Pflanzen-Power angetriebene Zukunft aufzubauen.

Danke an alle, die mitgeholfen haben, dieses Buch möglich zu machen.

ERBSENSTAMPF AUF TOAST

Für 2 Portionen

240 g TK-Erbsen
1 Knoblauchzehe
½ unbehandelte Zitrone
1 Handvoll frische Minzeblätter zzgl.
etwas mehr zum Garnieren
4 dicke Scheiben Sauerteigbrot

Vergiss Avocados. Hier ist unser neues Lieblingsrezept, wenn wir uns morgens einen feinen Toast gönnen möchten. Dieser Toast ist gesund, frisch und farbenfroh, aber, was am allerwichtigsten ist: Er sieht auf Instagram genauso gut aus! Wir haben ein Riesenglück, denn unsere Bäckerei in Camberwell backt das beste Sauerteigbrot der Welt (im Ernst) und es ist das perfekte Brot für diesen minzigen Erbsenstampf.

Die Erbsen in einer kleinen Schüssel mit heißem Wasser übergießen und für 10 Minuten beiseitestellen.

Den Knoblauch schälen. Saft aus der halben Zitrone auspressen. Den Zitronensaft mit der frischen Minze, je 1 großzügigen Prise Salz und frisch gemahlenem Pfeffer und ½ Esslöffel nativem Olivenöl extra in die Küchenmaschine geben.

Die Erbsen abtropfen lassen und ebenfalls in die Küchenmaschine füllen. Dann alles mit der Pulse-Funktion glatt pürieren. Es kann sein, dass die Masse am Rand des Behälters kleben bleibt, dann einfach wieder nach unten streichen, damit die Zutaten gleichmäßig püriert werden.

Das Brot schön knusprig toasten. Die Erbsenmischung auf den Toastscheiben verstreichen, mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen, mit nativem Olivenöl extra beträufeln und schließlich mit frischen Minzeblättern garnieren. Lecker!



VEGAN MIT 5 ZUTATEN

© des Titels »Vegan mit 5 Zutaten« (ISBN 978-3-7423-0942-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels »Vegan mit 5 Zutaten« (ISBN 978-3-7423-0942-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

BOLOGNESE

Für 2 Portionen

4 gefrorene vegane Würstchen
200 g Pappardelle (oder Tagliatelle)
100 ml veganer Rotwein
1 Dose Tomaten (400 g)
1 EL Misopaste aus braunem Reis

Es ist so einfach, sich in diese Bolognese zu verlieben! Sie steckt voller intensiver Aromen, ist simpel in der Zubereitung und gibt dir den perfekten Grund, eine gute Flasche Wein aufzumachen. Wir kommen immer wieder auf dieses Gericht zurück. Vielleicht liegt es daran, dass es uns an die Spaghetti Bolognese erinnert, die wir als Kinder gegessen haben. Nur ist dieses Rezept viel besser.

Die Würstchen in der Mikrowelle auftauen oder für einige Stunden bei Raumtemperatur auftauen lassen. Sobald sie aufgetaut sind, in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.

Die zerdrückten Würstchen bei mittlerer Hitze 10 Minuten in einer Pfanne braten, bis die Krümel knusprig werden, dabei gelegentlich umrühren. Öl sollte nicht erforderlich sein, aber je nach Marke einen kleinen Spritzer Olivenöl in die Pfanne geben, um ein Ankleben der Würstchen zu verhindern.

Währenddessen die Nudeln nach Packungsanweisung in einem Topf mit Salzwasser kochen.

Die Würstchenkrümel mit dem Rotwein ablöschen und einige Minuten köcheln lassen, damit der Alkohol verkocht. Die Dosentomaten und die Misopaste unterrühren. Die Sauce 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Sauce mit 1–2 großzügigen Prisen frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Zusätzliches Salz sollte nicht nötig sein, da die Misopaste bereits recht salzig ist. Zum Schluss noch einmal umrühren und dabei größere Tomatenstücke mit der Rückseite des Kochlöffels zerdrücken.

Die Nudeln abgießen, dann mit der Sauce vermischen. Vor dem Servieren mit etwas nativem Olivenöl extra beträufeln. Einfach und lecker.

Tipp

Veganen Wein gibt es in vielen Supermärkten, er ist aber nicht immer als vegan ausgezeichnet. Im Internet gibt es zahlreiche Ressourcen, mit deren Hilfe du herausfinden kannst, welche Weine für Veganer geeignet sind.





PFANNENPIZZA

Anfangs dachten wir, das Schlimmste sei es, als Veganer auf Pizza verzichten zu müssen. Dann wurde uns klar, dass wir sie einfach selbst machen können! Diese klassische Pfannenzpizza ist ein Genuss, der satt und zufrieden macht.

Rezept für 1 mittelgroße Pizza

230 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
1 EL Trockenbackhefe
1 kleine Handvoll frisches Basilikum zzgl. etwas mehr zum Garnieren
150 g Tomatenmark
150 g veganer Mozzarella

Mehl, Hefe und $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz in einer großen Rührschüssel vermischen und in der Mitte eine Mulde bilden. 150 ml lauwarmes Wasser und 1 Esslöffel Olivenöl in die Mulde gießen, dann alles mit einem Löffel verrühren, bis eine klebrige Kugel entsteht.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen und 5 Minuten kneten. Dabei nach und nach mehr Mehl einarbeiten, damit der Teig nicht an den Händen oder auf der Arbeitsfläche klebt.

Den Teig in eine leicht geölte Schüssel legen, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort mindestens 1 Stunde gehen lassen. Der Teig sollte in der Zeit sein Volumen verdoppeln.

Den Backofen auf 240 °C (220 °C Umluft) vorheizen.

Den Teig herausnehmen und einige Male die Luft herausdrücken. Dann auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen und zu einem Kreis mit 35 cm Durchmesser ausrollen. Eine ofenfeste Bratpfanne mit 25 cm Durchmesser dünn einölen. Den Pizzateig so in die Pfanne legen, dass der Boden bedeckt ist und der Teig etwas über den Rand ragt.

Das Basilikum grob hacken. Basilikum, Tomatenmark, 80 ml kaltes Wasser, 2 Teelöffel Apfelessig und je 1 großzügige Prise Salz und frisch gemahlener Pfeffer in eine kleine Schüssel geben. Zu einer Sauce verrühren und anschließend auf dem Pizzaboden verstreichen. Teig, der über den Rand der Pfanne ragt, abschneiden und den Teigrand nach unten falten, sodass die Pizza einen dicken Rand bekommt.

Den Mozzarella in Scheiben schneiden und gleichmäßig auf der Pizza verteilen. Die Pizza 15–25 Minuten backen, bis die Kruste braun wird.

Abschließend mit nativem Olivenöl extra beträufeln, etwas Pfeffer auf die Pizza mahlen und mit einigen Basilikumblättchen garnieren.

Tipp

Verwende unbedingt frische Trockenhefe! Zu alte Hefe wird inaktiv, dadurch geht der Teig nicht auf.





© des Titels »Vegan mit 5 Zutaten« (ISBN 978-3-7423-0942-6)

2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.

Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>





Zubereitung:
15 Minuten

Backzeit:
keine

Desserts — 165

BANOFFEE- DESSERTS

Für 4 Portionen

1 Dose vollfette Kokosmilch (400 ml)
200 g Medjool-Datteln
8 vegane Haferkekse
2 reife Bananen
20 g vegane dunkle Schokolade

Wir sind beide große Fans des klassisch britischen »Banoffee Pie« und waren einfach nicht bereit, als Veganer darauf zu verzichten! Das unwiderstehlich leckere Karamell kreieren wir hier mit Medjool-Datteln. Serviert wird dieses Dessert in hübschen Gläschen – die ideale Nachspeise für Dinnerpartys.

Die Kokosmilchdose öffnen und prüfen, ob sich die dicke Kokosmilch oben abgesetzt hat. Wenn nicht, die Dose in den Kühlschrank stellen, währenddessen mit den nächsten Schritten des Rezepts beginnen.

Die Datteln entkernen. In eine kleine Schüssel geben, mit heißem Wasser überbrühen und 10 Minuten einweichen.

Die Kekse in der Küchenmaschine zerkleinern, bis nur noch wenige größere Stücke übrig sind. 1 kleine Handvoll der Kekskrümel zum Garnieren beiseitestellen, den Rest gleichmäßig auf 4 kleine Gläschen verteilen. Anschließend die Küchenmaschine auswischen.

Die Datteln abtropfen lassen und das Einweichwasser auffangen. Die eingeweichten Datteln, 4 Esslöffel der Einweichflüssigkeit und 1 Prise Salz in die Küchenmaschine geben. Pürieren, bis die Masse sehr glatt ist, wie Karamell. Dabei hin und wieder die Masse vom Rand des Behälters nach unten schieben, damit alles gleichmäßig püriert wird. Je ein Viertel des Dattel-Karamells in jedes Glas füllen.

Die Bananen schälen und in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Eine Hälfte der Bananenscheiben in die Gläser legen, die andere Hälfte für eine zweite Schicht aufheben.

Die dicke Sahne der Kokosmilch abschöpfen und in eine Rührschüssel geben. Das Kokoswasser für deinen nächsten Smoothie aufbewahren. Die Sahne mit einem Schneebesen oder Löffel leicht und fluffig schlagen. Dann 1 gehäuften Esslöffel Kokosmilch in jedes Glas füllen und die Oberfläche mit einem kleinen Löffel glätten.

Eine zweite Schicht Bananenscheiben darauflegen, dann die dunkle Schokolade fein hacken und mit den Kekskrümeln auf die Desserts streuen. Sofort servieren.



© des Titels »Vegan mit 5 Zutaten« (ISBN 978-3-7423-0942-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

VEGAN MIT 5 ZUTATEN