

Siri Barje

Die vegane **5** Zutaten Küche

Über 60 schnelle und leckere Rezepte

© 2021 des Titels »Die vegane 5 Zutaten Küche« (978-3-7423-1625-7) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

riva



GEMÜSE IM FOKUS

Jetzt kochen wir! Und zwar ganz viele grüne Gerichte. Vegan. Pflanzenbasiert.

Wenn ich an vegane Küche denke, denke ich an Gemüse im Überfluss. Mir fallen die verschiedensten Variationsmöglichkeiten ein: Gemüse in reichhaltigen, leckeren Soßen, in knackigen Salaten, in herrlich weiche Tortillas eingewickelt, kombiniert mit klebrigem warmem Reis. Ich wollte ein Buch schreiben, bei dem Gemüse im Fokus steht. Und hier ist es: *Die vegane 5-Zutaten-Küche*. Vegane Küche ist für mich mehr als Rohkost, Zucchini-Nudeln und Chia-Pudding. Dies ist ein Buch mit vielen köstlichen Gerichten, die zudem auch noch vegan sind.

Manch einem fallen bei veganer Küche automatisch Fleischersatzprodukte ein – und ich verstehe das! Essen macht einen großen Teil unserer Identität aus, und es gibt uns Sicherheit, wenn wir das essen, was wir gewöhnt sind. Bestimmt erleichtert es den Übergang zu einer veganen Ernährung, wenn Sie hin und wieder eine vegane Wurst in einem Wurst-Stroganoff oder veganes Hack in einer Bolognese verarbeiten. Dieses Buch enthält daher auch ein paar Rezepte mit Fleischersatz, doch bei den meisten steht nur Gemüse im Mittelpunkt: einfach lecker, in zahlreichen Variationen und meist schnell zubereitet.

Mein Buch soll außerdem vermitteln, dass vegane Küche nicht kompliziert sein und Unmengen an Zutaten benötigen muss, um zu schmecken. 5 Zutaten reichen in der Regel (und dazu ein paar Basiszutaten, zu denen kommen wir später noch). Als ich die Rezepte für dieses Buch entwickelt habe, war ich selbst oft verblüfft, wie etwas so Einfaches so gut sein kann. Es stimmt schon, was man sagt: Das Einfache ist oft das Beste. Ich weiß, ich reite gerne darauf herum, aber das sollten Sie im Hinterkopf haben, wenn Sie mein Buch lesen. Und wenn Sie z. B. in einem Rezept den Knoblauch weglassen möchten, dann nur zu! Fügen Sie auch Zutaten hinzu, wenn Ihnen danach ist. Vielleicht bekommen Sie keinen Grünkohl, dann nehmen Sie eine andere Kohlsorte. Oder ersetzen Sie Reis durch ein anderes Getreide.

Ich glaube daran, dass Kochen und Essen Spaß machen müssen und ohne erhobenen Zeigefinger auskommen sollten. Das prägt meine Art zu kochen. Probieren Sie Neues aus! Essen Sie, was Sie wollen. Vielleicht lassen sich Menschen von diesem Buch inspirieren, die gar keine Veganer sind. Kein Problem, ich bin es auch nicht. Ich liebe einfach nur Gemüse. Und jetzt geht es los!

BASISZUTATEN

Die Basiszutaten rechne ich nicht zu den eigentlichen 5 Rezeptzutaten, denn ich finde, die sollten Sie immer vorrätig haben. Es sind einfache und darüber hinaus sehr preiswerte Zutaten, ohne die Ihr Essen sicher kein Geschmackserlebnis wäre. Eigentlich ist die Regel hierfür ganz einfach: Sie müssen nur 5 Dinge im Kühlschrank und 5 Dinge im Küchenschrank haben. Bei mir sind diese Produkte immer vorrätig, denn ich könnte ohne sie gar nicht kochen. Sie werden sehen, dass sie auch für Sie bald unverzichtbar sein werden. Also, los geht's!

Im Vorratsschrank

1. Olivenöl

Zum Würzen und für Dressings! Aber ich träufle es auch über ein leckeres Pasta-Gericht oder eine Suppe, das sieht gut aus und schmeckt toll. Zum Braten verwende ich Olivenöl selten, denn es verträgt keine allzu große Hitze. Nur bei italienischen Gerichten brate ich in Olivenöl, z. B. für eine Pasta-Soße oder einen Eintopf. Ein gutes Öl kostet etwa 8 bis 10 Euro.

2. Rapsöl

Meine Allzweckwaffe. Mein bester Freund in der Küche und täglich im Einsatz. Ich nehme immer Bio-Rapsöl, aber konventionelles geht natürlich auch: zum Braten, Frittieren und für Mayonnaise. Sie sollten raffiniertes Öl nehmen, nicht das kalt gepresste, denn das schmeckt immer etwas herber. Das raffinierte ist das ganz normale Rapsöl, das Sie in jedem Supermarkt bekommen. Sie können es auch durch Sonnenblumenöl ersetzen.

3. Essig

Ich verwende immer Weiß- oder Rotweinessig. Damit ist man für jede Küche gerüstet. Essig kommt in Suppen, Dressings, Soßen, in Wokgerichte – er passt überall, wo ein wenig Säure fehlt. Wenn Sie gerade keine Zitronen zur Hand haben, nehmen Sie einen Schuss Essig. Sie können damit auch Wein in einem Rezept ersetzen, aber die Menge müssen Sie dann natürlich erheblich reduzieren. Als Faustregel gilt: etwa 1 EL Essig für 100 ml Wein. Wenn ich in den Rezepten Essig aufführe, meine ich Weiß- oder Rotweinessig. (Balsamico bitte nur verwenden, wenn er auch explizit im Rezept genannt ist.)

4. Japanische Sojasoße

Umami! Salz! Wo Sie Salz verwenden, können Sie auch japanische Sojasoße nehmen. Denn sie passt nicht nur zur asiatischen Küche. Umami, jene fünfte Geschmacksrichtung, die man als den – in Sojasoße so reich-

lich enthaltenen – »fülligen« Geschmack beschreiben kann, braucht man eigentlich in allen Gerichten. Wenn ich in den Rezepten Sojasoße nenne, meine ich die japanische Variante. Sie ist heller und nur aus Sojabohnen und Weizen hergestellt, im Gegensatz zu Mushroom Soy (chinesische Sojasoße), die aus Pilzen gemacht wird, viel dickflüssiger und dunkler ist und ganz anders schmeckt als japanische Sojasoße.

5. Salz und Pfeffer

Salz und schwarzer Pfeffer dürfen in Ihrer Küche nicht fehlen! Diese beiden fasse ich beim Zählen als eine Zutat zusammen, weil ich denke, dass jeder sie in der Küche vorrätig hat. Genaue Mengen gebe ich bei Salz und Pfeffer nicht an, denn Sie sollen das Essen ja nach Belieben abschmecken. Und die Geschmäcker sind in puncto Würze sehr verschieden. Finden Sie also Ihren eigenen Weg! Ich verwende normales jodhaltiges Feinsalz zum Kochen, Salzflocken kommen zum Nachwürzen auf den Tisch. Schwarzen Pfeffer gibt es bei mir nur aus der Mühle, aber natürlich können Sie auch gemahlene Pfeffer verwenden.

Im Kühlschrank

1. Knoblauch

Mit Knoblauch schmeckt alles ein wenig besser. Eine unentbehrliche Würze für veganes Essen, mal scharf und intensiv, mal mild und dezent. Versuchen Sie, Bio-Knoblauch zu bekommen und bewahren Sie ihn im Kühlschrank auf, dort hält er ewig.

2. Dijonsenf

Unentbehrliche Würze für Dressings, Soßen und Eintöpfe. Dijonsenf erinnert mich an meine Kindheit, denn er hatte immer einen festen Platz in unserer Küche. Mit seinem Weißweinaroma fügt er dem Essen eine angenehme Säure zu.

3. Tomatenmark

Tomatenmark erzeugt einen konzentrierten Tomatengeschmack und lässt sich dabei leichter verarbeiten als gehackte Tomaten. Am besten immer ein paar Minuten anbraten, bevor Sie Flüssigkeit hinzufügen.

4. Vegane Butter

Von veganer Butter habe ich immer ein Päckchen im Kühlschrank. Sie hält nämlich sehr lange und verleiht den Gerichten einen etwas runderen, fülligeren Geschmack als Rapsöl.

5. Gemüsebrühe

Ich verwende sowohl flüssige als auch gekörnte Gemüsebrühe: gekörnte in Würfelform für Suppen und Bouillons, flüssige aus der Flasche als Würze für Soßen und Eintöpfe.



VEGANE PRODUKTE, ZUTATEN UND GEWÜRZE

Im Folgenden erfahren Sie etwas über meine Lieblingswürzmittel, einfache Ernährungstipps und pflanzliche Alternativen für Milchprodukte.

Nährhefe

Nährhefe sind Hefeflocken voller Umami. Sie erinnern in wenig an Parmesan. Die perfekte Würze für viele vegane Gerichte – einfach über Pasta und Suppen streuen. Erhältlich in gut sortierten Lebensmittelgeschäften und Reformhäusern.

Miso

Sojabohnenpaste! Fermentiert! Geschmacksexplosion! Miso ist ein toller Geschmacksträger für alles – von Suppen und Soßen bis hin zu Mayonnaise. In der japanischen Küche unersetzlich und ein Muss in Ihrem Kühlschrank. Kaufen Sie im Asialaden echte japanische Miso-Paste im Beutel. Ich schneide nur eine Ecke des Beutels ab und verwahre ihn im Kühlschrank. Miso hält sich ewig! Tipp: Würzen Sie eine Tüte Asia-Fertignudeln mit 1 EL Miso.

Tofu

Eine Lieblingszutat! Richtig zubereitet, schmeckt Tofu himmlisch! Und steckt dabei auch noch voller Proteine. Tipp Nr. 1: Versuchen Sie, so viel Flüssigkeit wie möglich aus dem Tofu zu pressen, indem Sie ihn für 10 Minuten in ein Küchenhandtuch wickeln und mit einem Gewicht beschweren. Dann lässt er sich leichter verarbeiten. Tipp Nr. 2: beim Braten keine Angst vor starker Hitze.

Er soll doch Farbe bekommen! Damit er schön knusprig wird, vor dem Braten mit Maisstärke bestreuen. Tipp Nr. 3: Marinieren Sie ihn direkt nach dem Braten. Wenn der Tofu in einer Marinade abkühlt, nimmt er die Aromen am besten auf.

Vegane Mayonnaise

Gibt es in den meisten Supermärkten im Glas. Oder Sie bereiten sie selbst zu, z. B. nach dem Rezept auf Seite 44.

Veganer Käse

Es gibt viele verschiedene vegane Käsesorten, von Parmesan über Mozzarella bis zu Schimmelkäse. Probieren Sie aus, welcher Ihnen am besten schmeckt. Ich mag den »Cheddar Block« von Violife. In den Rezepten verwende ich ausschließlich diesen Käse.

Pflanzenbasierte Alternativen für Milchprodukte

Es gibt jede Menge pflanzenbasierte Möglichkeiten. Da bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als zu experimentieren. Denken Sie daran: Was zum Kaffee passt, eignet sich vielleicht nicht für die cremige Soße. Es gibt Milch, Butter, Sahne, Crème fraîche, Frischkäse und Joghurt. Im Buch habe ich nicht ausgeführt, welche Sorten ich verwende, denn nicht alle sind überall zu bekommen

und jedes Produkt schmeckt anders. Trotzdem kommt hier eine Liste meiner bevorzugten pflanzlichen Ersatzprodukte:

Crème fraîche: haferbasiert

Frischkäse: hafer- oder sojabasiert

Sahne: sojabasiert, zum Kochen und Backen

Milch: haferbasiert

Butter: milchfrei

Joghurt: sojabasiert

Verarbeitete Lebensmittel

Es gibt Unmengen an veganen verarbeiteten Lebensmitteln auf dem Markt, tiefgekühlt und frisch. Unten folgt eine Liste meiner Lieblingsprodukte. In der Regel mag ich die tiefgekühlten Varianten lieber, denn sie sind einfach zu handhaben, schnell und leicht verfügbar.

Hack: Ich bevorzuge das formbare, tiefgekühlte Hack; am besten hat man es immer im Haus. Unbedingt in viel Öl braten, dann schmeckt es am besten. Normales Hackfleisch enthält viel Fett, bei der veganen Alternative müssen Sie es hinzufügen, damit der Geschmack passt.

Würste: Ich habe eigentlich immer tiefgekühlte Chorizo im Haus.

Vegane Bällchen: tiefgekühlt oder frisch

Schnitzel: tiefgekühlt!

Falafeln: tiefgekühlt!

Reis

Wenn ich Klebreis schreibe, meine ich Sushi-Reis. Aber Jasminreis funktioniert genauso gut. Basmatireis passt zu Eintöpfen und Currys, Arborio zu Risotto und Paella. Am liebsten mag ich Naturreis, den muss man zwar 40 Minuten kochen, aber er schmeckt

richtig nussig und lecker. Eigentlich können Sie alle Reissorten durch Naturreis ersetzen.

Protein

Natürlich müssen wir über Proteine sprechen. Viele meinen ja, Veganer würden davon nicht genug zu sich nehmen. Dabei sind sie in viel mehr Lebensmitteln enthalten, als man denkt. Veganer müssen daher nicht zu jeder Mahlzeit Bohnen essen. Im Folgenden habe ich eine Liste der proteinhaltigsten veganen Lebensmittel für Sie zusammengestellt:

Bohnen und Linsen

Kerne wie Kürbis- und Sonnenblumenkerne
grüne Erbsen

Hanfsaat

Nüsse

Tofu

Sojabohnen/Edamame

Andere Lebensmittel mit Proteinen

Grünkohl

Vollkornprodukte wie Pasta oder Brot

Mais

Reis

Brokkoli

Spinat

Kartoffeln

B12

B12 ist ein Vitamin, das wir zu uns nehmen müssen. Leider gibt es das fast nur in tierischen Produkten. Wenn Sie sich rein vegan ernähren, müssen Sie daher B12 zusätzlich zuführen.





Frühstück

Tomatenaufstrich mit Walnüssen	16
Pilzaufstrich mit Petersilie	19
Scrambled Tofu	20
Smoothie-Bowl mit Blaubeeren und Blumenkohl	23
Pfannkuchen mit Zucker und Zitrone	24
English Breakfast	27

und

Brunch

Tomatenaufstrich mit Walnüssen

1 Glas

400 g weiße Bohnen (aus der Dose)
6 getrocknete Tomaten
(aus dem Glas) +
2 EL von dem Einlegeöl
1 Bund Dill
30 g Walnusskerne
Schale von ½ Bio-Zitrone

Basiszutaten

2 EL Olivenöl
Salz und schwarzer Pfeffer



Alle Zutaten im Mixer zu einer Paste pürieren,
evtl. etwas Wasser hinzufügen.

Tipp: Der Aufstrich hält sich 1 Woche im
Kühlschrank, wenn die Schüssel sauber bleibt.





Der leckerste Aufstrich der Welt! Perfekt für ein Sandwich mit Gewürzgurken oder Radieschen, Tomaten oder Möhren.



Tipp: Die Pilze gleich zu Beginn salzen, dann verlieren sie schneller Flüssigkeit.



”

Als ich klein war, hat meine Mutter immer Hähnchenleberpastete zu Weihnachten gemacht. Ich liebte sie, wollte aber eine vegane Alternative. Voilà! Schmeckt auch hervorragend auf geröstetem Brot zum Drink. Im Kühlschrank hält sich der Aufstrich ca. 10 Tage.

Pilzaufstrich mit Petersilie

1 Glas

250 g Pilze nach Wahl

1 Zwiebel

100 ml Rotwein

50 ml vegane Sahne

1 Handvoll gehackte Petersilie

Basiszutaten

2 EL Rapsöl

1 EL Dijonsenf

Salz und schwarzer Pfeffer



- 1__ Pilze säubern, klein schneiden und in einer Pfanne ohne Fett braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
- 2__ Zwiebel schälen, hacken, mit dem Öl zu den Pilzen geben und 3 Minuten braten.
- 3__ Wein zufügen und 2 Minuten kochen lassen, damit der Alkohol sich verflüchtigt. Das Ganze zu einer festen Masse einkochen lassen.
- 4__ Sahne und Senf einrühren und einkochen lassen.
- 5__ Petersilie unter die Masse mischen.
- 6__ Leicht abkühlen lassen. Dann im Mixer zur gewünschten Konsistenz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Scrambled Tofu

2 Portionen

200 g schnittfester Tofu

4 Frühlingszwiebeln

1 TL gemahlene Kurkuma

65 g frischer Spinat

2 TL Nährhefe

Basiszutaten

2 EL Rapsöl

Salz und schwarzer Pfeffer



- 1__ Tofu zerbröseln und bei starker Hitze in einer Pfanne mit Öl braten.
- 2__ Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Etwas Zwiebelgrün beiseitestellen.
- 3__ Kurkuma und Frühlingszwiebeln zum Tofu geben und 1 Minute braten.
- 4__ Pfanne vom Herd nehmen, Spinat und Nährhefe unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5__ Mit Frühlingszwiebelgrün bestreuen.

20

”

Zu einem ausgiebigen Frühstück gehört Rührei einfach dazu. Vegan? KEIN PROBLEM.
Schmeckt sogar noch besser. Variation: Fügen Sie vegane Butter hinzu.





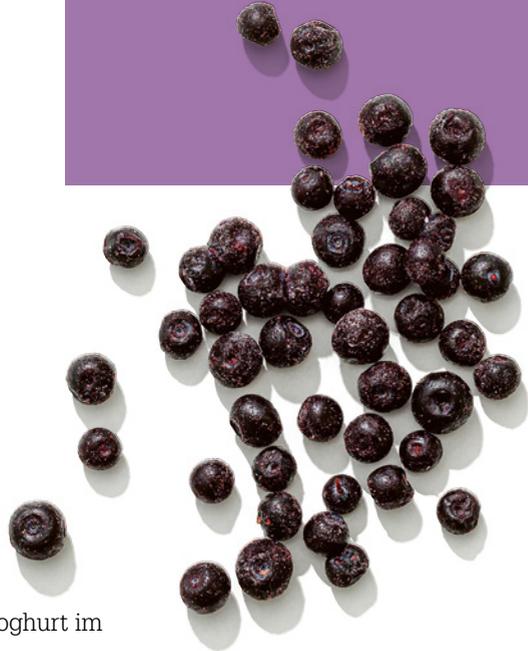
”

Mein Sohn sollte mehr Gemüse zu sich nehmen. Daher habe ich ein wenig tiefgekühlten Blumenkohl in den Mixer geworfen. Das schmeckt super! Es muss aber Tiefkühlware sein, da das Gemüse vor dem Einfrieren kurz blanchiert wurde. Mit rohem Blumenkohl funktioniert es nicht.

Smoothie-Bowl mit Blaubeeren und Blumenkohl

2 Portionen

120 g TK-Blaubeeren
40 g TK-Blumenkohl
200 g veganer Joghurt
(hafer- oder kokosbasiert)
1 EL Sonnenblumenkerne
1 TL Agavensirup



- 1__ Blaubeeren, Blumenkohl und Joghurt im Mixer pürieren!
- 2__ Mit Kernen und Agavensirup garnieren.