

Carlo Cao

**PARTY  
FOOD**  
*vegan*

Tragen Sie sich jetzt unter  
[www.vegetarisch-und-vegan.de](http://www.vegetarisch-und-vegan.de)  
für unseren Newsletter ein und erhalten  
Sie kostenlose Rezepte und Infos  
zu neuen Veröffentlichungen



Eryngi

Portabellini

S

# Einführung

---

Dieses Buch ist für dich, wenn du Veganer, Omnivore, Flexitarier, Vegetarier oder Pescetarier bist. Einfach gesagt, ist dieses Buch für jeden, der leckere pflanzliche Rezepte ausprobieren möchte.

Willst du Freunde zum Essen einladen und einer von ihnen ist Veganer? Oder bist du Vegetarier und möchtest eine Food-Party für deine Familie schmeißen? Oder bist du ein »Alles-Esser« und möchtest einfach ein paar neue Gerichte ausprobieren? Dann ist dieses Buch genau das, wonach du suchst!

Es spielt keine Rolle, ob du in der Stadt oder in einem Vorort wohnst. Ich habe dieses Buch mit einem klaren Ziel erstellt: köstliche pflanzliche Rezepte mit Zutaten zu kreieren, die wir alle kennen und die überall leicht zu bekommen sind. Mit Ausnahme von vier bis fünf Rezepten, die ich aus zwei Gründen in dieses Buch integriert habe: Zum einen sind sie zu gut, um nicht in meinem ersten Buch zu erscheinen. Zum anderen sind die verwendeten Zutaten, obwohl sie nicht alltäglich sind, online erhältlich.

Ich hoffe von ganzem Herzen, dass meine Rezepte dir dabei helfen, unvergessliche Brünche, Mittagessen oder Abendessen zu gestalten. Ich wünsche mir, dass die auf diesen Seiten enthaltenen Gerichte jeden Gast, der an deinem Tisch sitzt, zum Träumen bringt.

Dieses Projekt entstand während einer Pandemie, die uns dazu zwang, jede Art von gesellschaftlichem Beisammensein zu vermeiden. Noch nie zuvor war mir so klar, was für ein Luxus es ist, geliebte Menschen zum Essen einzuladen, an einem Tisch zu versammeln, stundenlang zu lachen, an gutem Wein zu nippen, über dies und das zu plaudern – und vor allem: mit Liebe zubereitetes Essen zu genießen.

Dieses Buch feiert das Zusammensein. In der Hoffnung, dies bald auch tun zu können, wünsche ich dir und deinen Gästen: *Buon appetito!*

Carlo



# Früchte, Gemüse und Hülsenfrüchte

---

Wie du sehen wirst, enthalten fast alle Rezepte Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte. Bei Obst und Gemüse empfehle ich dir dringend, wenn du es dir leisten kannst, mit frischem, biologischem, saisonalem Obst und Gemüse zu kochen. Das hat mehrere Gründe: Es schmeckt besser, benötigt keine großen Mengen an Zusatzstoffen und ist nachhaltiger für die Umwelt!

Am besten kaufst du auf dem Markt ein, wo das Gemüse nicht in Plastik und umweltschädlichen Verpackungen eingeschweißt ist und wo die überwiegende Mehrheit der Obst- und Gemüsesorten saisonal verkauft wird.

Bei Hülsenfrüchten empfehle ich, Bio-Ware zu kaufen und sie am Tag vor der Verwendung in Wasser einzuweichen und im Kühlschrank aufzubewahren. Solltest du Probleme mit der Verdauung haben, kannst du die Hülsenfrüchte zusammen mit einem etwa 5 cm langen Streifen Kombu-Alge kochen (gibt es in asiatischen Ländern oder in Bio-Märkten). Das erleichtert die Verdauung und reduziert Blähungen.

Wenn dir für die Zubereitung nur wenig oder keine Zeit zur Verfügung steht, entscheide dich für Bio-Hülsenfrüchte aus der Dose. Spüle sie einfach vor dem Gebrauch gut ab, um überschüssiges Salz zu entfernen.

# Zutaten, die du vielleicht (noch) nicht kennst

---

Wie bereits am Anfang dieses Buches erwähnt, habe ich versucht, alle Rezepte mit »normalen« Zutaten zu kreieren, die jeder kennt. Trotzdem gibt es eine Handvoll Gerichte, die eine spezielle Zutat erfordern, die du vielleicht nicht kennst oder von der du nicht weißt, wo du sie kaufen kannst. Hier hast du eine Liste, die dir helfen wird:

**Agar-Agar-Pulver:** Es handelt sich um eine pflanzliche Gelatine. Du findest sie in Reformhäusern, in großen Supermärkten und im Internet. Beachte, dass ich immer Agar-Agar-Pulver und nicht Agar-Agar-Flocken verwende.

**Aquafaba:** Das ist nichts anderes als die Flüssigkeit, in der Kichererbsen aus der Dose eingelegt sind. Aquafaba wird als Eiweißersatz vor allem für die Zubereitung von Desserts benutzt.

**Kokosmilch:** Ich benutze grundsätzlich (für Schlagrahm und auch für herzhafte Speisen) eine vollfette Kokosmilch mit einem Fettanteil von 17,4 %. Sie ist wunderbar cremig.

**Koreanische Chiliflocken:** Das sind grob gemahlene sonnengetrocknete rote Chilischoten, die aber nicht wirklich scharf

sind. Du findest sie in asiatischen Läden oder online.

**Nährhefe:** Das ist eine deaktivierte Hefe, die einen käsigen und nussigen Geschmack hat. Ich verwende sie zur Herstellung von veganem Käse. Sie ist in Reformhäusern oder online erhältlich.

**Panko:** Diese spezielle Art Paniermehl wird in der japanischen Küche verwendet. Ich ziehe es dem traditionellen Paniermehl vor, weil es knuspriger ist und nicht so viel Fett absorbiert. Du kannst es in Supermärkten, Reformhäusern oder in asiatischen Läden bekommen.

**Raffiniertes Kokosöl:** Dieses Pflanzenfett ist heutzutage in jedem Supermarkt zu finden. Ich verwende es oft für die Zubereitung von Desserts, weil es Struktur gibt und völlig geschmacksneutral ist.

**Salzflocken** (frz. »Fleur de Sel«): Salzflocken sind nichts anders als Meersalz, welches in Flockenform verkauft wird. Die Flocken sind feucht, leicht und haben einen delikaten Geschmack. Sie werden in Reformhäusern und in großen Supermärkten verkauft und können durch frisch gemahlenes Salz ersetzt werden.

**Weinstein-Pulver:** Diese Säure wird z.B. für die Zubereitung des Desserts »Pavlova« (siehe Seite 99) benötigt. Sie wirkt als Stabilisator und verhindert, dass die Pavlova zusammenfällt und hält sie weiß und glänzend. Weinstein-Pulver gibt es in Reformhäusern oder online.

**Xanthangummi-Pulver:** Das ist ein Verdickungsmittel, das auch für die Zubereitung von Pavlova benötigt wird, damit sie im Ofen ihre Form behält. In Reformhäusern oder online erhältlich.



Zutaten, die du vielleicht (noch) nicht kennst

# Küchengeräte

---

Ich habe nicht viele Geräte in meiner Küche, aber es gibt ein paar, die meiner Meinung nach unverzichtbar sind.

Beginnen wir mit den Must-haves: einer Küchenmaschine, einem Hochgeschwindigkeitsmischer und einem Handmixer.

Die **Küchenmaschine** ist praktisch, um Gemüse zu zerkleinern und Teig herzustellen. Eine in der Küche zu haben, ist grundlegend für die Zubereitung vieler Gerichte in diesem Buch, aber vor allem erlaubt sie uns, die Zubereitungszeit erheblich zu reduzieren.

Ein guter **Hochgeschwindigkeitsmischer** ist für die Herstellung von Nusssoßen sehr wichtig. Nur ein Hochgeschwindigkeitsmischer kann Nüsse in ein Püree verwandeln, was auch die Grundlage für die Zubereitung von veganem Käse ist.

Ein **Handmixer** ist wichtig, um Zutaten zu vermischen, aber vor allem für die Zubereitung von Kokos-Schlagrahm. Dieser kann nicht von Hand geschlagen werden und ist eine Hauptzutat vieler Desserts in diesem Buch.

Kommen wir nun zu den Nice-to-haves: Eismaschine und Nudelmaschine.

Mit der **Eismaschine** lassen sich gut Eis und Parfaits herstellen, aber sie ist nicht unbedingt nötig. In der Tat kannst du auch ohne dieses Gerät ein leckereres Eis zubereiten.

Die **Pastamaschine** ist ein wunderbares Werkzeug, mit dem du einen Teig schnell flach drücken und Nudeln wie Ravioli oder Lasagneblätter im Handumdrehen zubereiten kannst. Die handbetriebenen Geräte sind günstig und halten ein Leben lang – ich sage das aus Erfahrung, denn ich benutze die Maschine meiner Großmutter, die etwa 40 Jahre alt ist.

ORGANIC  
Radish  
- Sparkler  
- Cherry belle  
- French breakfast  
R20/bunch

ORGANIC  
Leeks  
R20/bunch

ORGANIC  
Broccoli  
R100/kg

ORGANIC  
Yellow  
peppers  
each

ORGANIC  
Jalapeno  
R100/kg

ORGANIC NON-CERTIFIED  
Chillies  
- Red  
- Green  
R200/kg



# Fingerfood

---

In diesem Kapitel findest du viele Rezepte, mit denen du ein abwechslungsreiches und absolut leckeres Buffet zusammenstellen kannst. Lass dich inspirieren und viel Spaß beim Kochen!

# Cremiger Cashew-Käse

Für 3 Laibe | Vorbereiten: 30 Minuten | Zubereiten: 1 Stunde 30 Minuten |  
Ruhen: 16 Stunden

---

Dieser Käse ist die perfekte Vorspeise. Ich serviere sie immer mit knusprigem Brot, 1 Spritzer Olivenöl und etwas schwarzem Pfeffer – und meine Gäste geraten regelmäßig ins Schwärmen. Normalerweise bereite ich 3 Laibe zu. Was nicht sofort verbraucht wird, friere ich in einem luftdichten Behälter für andere Gelegenheiten ein.

300 g rohe Cashewkerne  
2 EL Nährhefe  
100 ml kaltes Wasser  
1 TL Salz  
2 EL ungesüßter Sojajoghurt

1. Cashewkerne in kochendem Wasser 30 Minuten lang kochen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
2. Cashewkerne zusammen mit Nährhefe, Wasser und Salz in einer Küchenmaschine glatt pürieren.
3. Die Masse in eine saubere Glas- oder Plastischüssel geben, Joghurt hinzufügen und gut mischen. Die Masse mit Frischhaltefolie bedecken und 16 Stunden bei Raumtemperatur fermentieren lassen.
4. Den Cashew-Käse in 3 Portionen teilen und den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen.
5. Einen Metallring oder eine runde Keks-Ausstechform (Ø 7 cm) mit Olivenöl einfetten und auf ein Blatt Backpapier legen. 1 Portion Cashew-Käse in dem Ring aufschichten, dann flach streichen. Den Metallring vorsichtig entfernen und den Vorgang mit dem restlichen Käse wiederholen.
6. Das Backpapier anheben und die Laibe auf ein Backblech legen. Cashew-Käse 1 Stunde in der Mitte des Ofens backen. Dann kurz auskühlen lassen. Mindestens 1 Stunde vor dem Servieren im Kühlschrank zum Festwerden kalt stellen.
7. Der Cashew-Käse hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 3 Tage und kann auch eingefroren werden.



# Oliven-Cashew-Käse

---

120g schwarze Oliven  
(gehackt)

Cashew-Käse wie auf Seite 16 bis einschließlich Schritt 3 zubereiten. Danach Oliven mit der Cashew-Mischung vermengen und dem Rezept auf Seite 16 weiter folgen.

# Szechuanpfeffer-Cashew-Käse

---

2EL Szechuanpfeffer

Cashew-Käse wie auf Seite 16 bis einschließlich Schritt 3 zubereiten. Danach den Szechuanpfeffer mit der Cashew-Mischung vermengen und dem Rezept auf Seite 16 weiter folgen.

# Cashew-Käse mit getrockneten Tomaten

---

100g in Öl eingelegte  
getrocknete Tomaten  
(fein gehackt)

Cashew-Käse wie auf Seite 16 bis einschließlich Schritt 3 zubereiten. Danach getrocknete Tomaten mit der Cashew-Mischung vermengen und dem Rezept auf Seite 16 weiter folgen.

# Hummus alla Carlo

Für 4 Personen | Vorbereiten: 15 Minuten | Zubereiten: 40 Minuten | Ruhen: 12 Stunden

---

Ich liebe Hummus von ganzem Herzen. Es ist supereinfach zuzubereiten, es ist köstlich, es ist cremig, man kann es mit Focaccia servieren und jedem schmeckt es. Fast immer, wenn wir Gäste zum Abendessen haben, serviere ich Hummus – und es ist immer ein großer Hit.

150 g getrocknete Kichererbsen (oder 300 g aus der Dose)  
2 TL Natron  
1 Knoblauchzehe (geschält)  
2 EL Zitronensaft  
3 EL Tahini  
½ TL Kreuzkümmel  
100 ml kaltes Wasser  
100 ml Olivenöl\* + 1 EL mehr zum Garnieren  
Salz und Pfeffer  
½ TL Paprikapulver  
1 TL frischer Thymian  
½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Kichererbsen zusammen mit 1 TL Natron in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen.
2. Kichererbsen abtropfen und in einen großen Topf geben. 1 TL Natron hinzufügen, mit Wasser bedecken und bei starker Hitze zum Kochen bringen.
3. Auf niedriger Temperatur 40 Minuten köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind. Dann abtropfen und mit kaltem Wasser abspülen.
4. Knoblauch, Zitronensaft, Tahini und Kreuzkümmel in eine Küchenmaschine geben und glatt pürieren. Nach und nach das kalte Wasser dazugeben.
5. Kichererbsen hinzufügen, Olivenöl langsam dazugeben und weiterpürieren.
6. Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schüssel geben.
7. Mit 1 EL Olivenöl, Paprikapulver, Thymian und Pfeffer garnieren und mit Brot oder Focaccia servieren.

\* Je nach Kichererbsen-Sorte und gewünschter Konsistenz mehr oder weniger Olivenöl hinzufügen.

# Rote-Bete-Hummus

---

1 kleine Rote Bete  
1 EL Olivenöl

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Rote Bete schälen, vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
3. Mit dem Olivenöl beträufeln und in der Mitte des Ofens für 20 Minuten backen.
4. Hummus, wie auf Seite 19 beschrieben, zubereiten und unter Schritt 5 die Rote Bete hinzugeben.

# Erbsen-Hummus

---

150g tiefgekühlte Erbsen  
(aufgetaut)

Hummus, wie auf Seite 19 beschrieben, zubereiten und unter Schritt 5 die Erbsen hinzufügen.