

Patrick Rosenthal

HEIMATKÜCHE *vegan*

Über 60 Gerichte
von Käsespätzle
bis Apfelkuchen

riva

© 2022 des Titels »Heimatküche vegan« von Patrick Rosenthal (ISBN 978-3-7423-2055-1) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de





VORWORT

Ernährt er sich jetzt vegan? Nein, tut er nicht.

Also in diesem Sinne: Nein, tue ich nicht, aber immer öfter. Nicht weil es »Trend« ist, sondern weil mir unglaublich viele Speisen, die vegan zubereitet worden sind, einfach viel besser schmecken als die traditionellen Varianten mit Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Eiern und Co. Ist so!

Ich möchte auch gar nicht anfangen, über den gesundheitlichen Aspekt und Dinge wie Tierwohl oder Klimaschutz zu schreiben. Du hast einen Grund, warum du dieses Buch in der Hand hältst und hoffentlich viele Rezepte ausprobieren wirst. Das reicht mir.

Wie ich dazu gekommen bin? Als Kochbuchautor und Food-Fotograf ist Ernährung 24/7 bei mir im Kopf vorhanden. Aber ihr kennt sicherlich das Sprichwort »Der Schuster hat die schlechtesten Schuhe«, oder? Also habe ich mich irgendwann hingesetzt und meine Ernährung beziehungsweise mein Essverhalten begutachtet. Und je mehr ich mich mit Essen beschäftigte, desto sensibler bin ich mit diesem Thema umgegangen und wollte immer mehr wissen und ausprobieren. Ich kann mich noch gut an meine viermonatige zuckerfreie Ernährungsumstellung erinnern: Kopfschmerzen und das Verhalten eines Süchtigen auf Entzug. Meinem Körper hat es aber ziemlich gutgetan. Heute esse ich zwar wieder gerne süß, aber in Maßen. Da sich auch der Geschmackssinn verändert hat, sind mir viele Lebensmittel, die ich

mir vorher reingezogen habe, mittlerweile einfach zu süß.

Und irgendwann bin ich auf einige vegane Speisen gestoßen. Die Klassiker wie veganes Eis (was mir oft viel besser als »normales« Eis schmeckt) und veganer Frischkäse waren ausschlaggebend, einfach mal mehr zu probieren. Und da ich wissen wollte, wie es ist, sich »so richtig« vegan zu ernähren, habe ich mich hingesetzt und viele tolle Rezepte ausprobiert, die ich euch nicht vorenthalten möchte. Ich mag es oft lieber deftig auf dem Teller, so war schnell klar, dass es Heimatküche sein muss, die ich versuche zu veganisieren. Schmecken vegane Käsespätzle oder ein veganes Würstchengulasch wirklich wie bei Mutttern? Probiere es aus. Von mir gibt es jedenfalls ein ganz klares »JA!«.

Jeder kennt wenigstens ein Gericht aus der Kindheit oder seiner Heimat, welches er mit Heimatküche verbindet, oder? Je nach Generation haben sich die verschiedenen Interpretationen von Heimatküche verändert. Früher waren es meist Gerichte, die die ganze Familie satt machen mussten. Am besten mit Zutaten, die man selber anbauen oder mit denen man Reste verwerten konnte. Kein Wunder also, dass Eintöpfe und Suppen so beliebt waren. Bei mir waren es die Gerichte, die Mama meist samstags kochte. Der Geruch und der Geschmack dieser Leckerbissen aus der Kindheit – das ist für mich Heimat.

Heute haben sich die Speisen hinter dem Wort »Heimatküche« vermischt. Je nach Region und Alter sind es in Bayern Knödel, im Schwabenlände Spätzle, in Hessen Grieß und in Berlin auch mal die Currywurst. Aber denken wir mal weiter: Viele von uns sind auch mit Spaghetti Carbonara und einer deftigen Lasagne aufgewachsen. Und Mama hat sie mit so viel Liebe gemacht, dass du heute noch beim Anblick einer Lasagne Heimatgefühle nach Oer-Erkenntnis (wo auch immer das ist) bekommst. Also seid gespannt auf die vegane Heimat-

küche, die ganz unkompliziert zuzubereiten ist. Ihr werdet rasch merken: Vegan bedeutet nicht Verzicht, sondern eine neue Geschmacksrichtung, die man schnell lieben wird.

Kochen ist auch Experimentieren. Und das Tolle daran ist, dass du immer deinen eigenen Geschmack mit einbringen kannst. Du bekommst mit der Zeit einfach ein Gefühl für die richtigen Zutaten. Beim Kochen ist es erlaubt, sich auch mal nicht akribisch an ein Rezept zu halten. Das macht richtig Spaß.

VEGANE ALTERNATIVEN

Vegane Sahne und Milch

Auch wenn sich zum Beispiel die Hafermilch nicht mehr Milch nennen darf, sondern nur noch »Drink« als Zusatz verwenden darf, nenne ich in diesem Buch bei veganen Milchalternativen diese auch weiterhin Milch, denn schließlich darf sich die Kokosmilch auch weiterhin Milch nennen.

Es ist unglaublich, wie viele Alternativen es mittlerweile in den Supermärkten gibt.

Sahne gibt es aus Sojabohnen, Hafer, Mandeln oder Kokosnüssen.

Aber auch süße Schlagsahne darf nicht fehlen. Sie lässt sich wie »normale« Sahne perfekt aufschlagen. Mittlerweile findet man sogar fertige vegane Sprühsahne in den Regalen.

Bei der Milch ist das Sortiment noch viel größer. Die gängigsten Sorten bestehen aus Soja, Mandel, Reis und Hafer. Alternativ gibt es aber auch Sorten aus Dinkel, Quinoa, Hirse, Lupinen, Erbsen und Hanf. Aber auch Nussmilch aus Cashew, Haselnuss und Macadamia sind zu finden.

Beim Backen benutze ich gerne Hafer- oder Mandelmilch. Für Puddings eher Soja-, Cashew- oder Kokosmilch.

Zum Kochen hat sich für mich die Hafermilch als beste geschmackliche Alternative zu Kuhmilch entpuppt.

Und wer gerne Latte macchiato, Milchkaffee und Cappuccino trinkt, der wird die Mandelmilch lieben. Sie lässt sich auch besonders gut aufschäumen.

Im Kapitel »Frühstück« findest du auch ein Rezept, wie du Hafermilch ganz einfach selber machen kannst.

Ob du dich vegan oder omnivor ernährst, pflanzliche Milchalternativen liegen im Trend und gelten als gesund. Achte aber darauf, dass einige Milchalternativen gesüßt sind und du so unnötig Zucker aufnimmst.

Hier die wohl bekanntesten Milchalternativen und ihr Verwendungszweck:

Sojadrink

Sojamilch ist vielseitig einsetzbar und es gibt sie in vielen verschiedenen Ausführungen. Als pure Milch, als Lightversion oder auch in anderen Geschmacksrichtungen wie Schoko oder Vanille. Man kann sie wunderbar pur trinken.

Der Eiweißanteil ist in Sojamilch besonders hoch und die ungesättigten Fettsäuren in der Sojamilch sind perfekt für das Herz-Kreislauf-System. Aber Achtung: Wer an Gicht leidet, sollte

Sojamilch nur in Maßen trinken, da sie viele Purine enthält.

Mandeldrink

Mandelmilch schmeckt leicht süßlich und wird oft zum Backen oder für Desserts genutzt. Ich liebe sie in der Zubereitung von Eis, weil sie einen leichten Marzipangeschmack hat. Auch in der ungesüßten Variante hat sie noch einen leicht süßlichen Geschmack.

Mandelmilch enthält Vitamin B2, welches wichtig für Stoffwechsel und Hormonhaushalt ist.

Hafermilch

Unter den Pflanzendrinks ist Hafermilch am leichtesten erhältlich und passt perfekt in den Kaffee, ist aber auch für warme Porridges und zum Kochen geeignet.

Hafer enthält Ballaststoffe, die lange satt machen.

Reisdrink

Reismilch ist im Geschmack ähnlich wie die Mandelmilch auch etwas süßlich, aber ansonsten eher geschmacksneutral und deswegen vielseitig einsetzbar.

Reismilch ist sehr bekömmlich und eignet sich bei Laktose- oder Glutenunverträglichkeiten.

Da für den Reisanbau viel Wasser benötigt wird, ist hier die Ökobilanz allerdings nicht so überzeugend.

Haselnussdrink

Milchalternativen auf Nussbasis sind perfekt zum Kochen und Backen, aber auch etwas teurer. Ich nutze sie gerne gekühlt pur oder im Kaffee.

Nüsse enthalten wichtige Nährstoffe wie Vitamin E, Zink oder Magnesium. Da man Nüsse auch in Europa anbauen kann, kann sich auch die Ökobilanz sehen lassen.

Kokosmilch

Kokosmilch ist ein toller Sahneersatz und eignet sich nicht nur für Desserts und die Eisherstellung hervorragend, sondern gibt auch Currys erst den richtigen Geschmack. Ich achte beim Kauf gerne darauf, dass diese nicht aus Thailand kommt, da für die Kokosnussernte meist Affen versklavt und misshandelt werden.

Hanfmilch

Hanfdrinks aus Hanfsamen sind noch recht neu auf dem Markt und eignen sich durch das nussige Aroma besonders gut für Desserts.

Erbendrink

Erbendrinks überzeugen mit wenig Kalorien und viel Eiweiß.

Fleischersatz

Ob Discounter oder Supermarkt, das Angebot von Fleischersatzprodukten ist riesig.

Während man sich früher »abmühen« musste, aus Seitan und Co. selber Würstchen und Schnitzel herzustellen, haben die Supermarktregale mittlerweile fast alle Formen und Ausführungen in der veganen Version vorrätig. Hier meine Lieblinge:

Tofu

Tofu ist der Klassiker, denn er kann mit verschiedenen Marinaden gewürzt werden. Räuchertofu ist etwas fester und kann auch gut als Gulasch- oder Speckersatz verwendet werden.

Tempeh

Tempeh wird aus fermentierten Sojabohnen hergestellt, hat eine feste Konsistenz und lässt sich daher gut braten und frittieren.

Sojafleisch

Sojafleisch gibt es in allen Variationen. Es ist ziemlich geschmacksneutral und wird meist in Gemüsebrühe eingeweicht.

Das Sojafleisch ist durch seine Konsistenz dem Fleisch sehr ähnlich und damit perfekt für Gerichte wie Bolognese, Gulasch oder auch als Steak auf dem Grill geeignet.

Seitan

Seitan besteht zu 100 Prozent aus Weizen-eiweiß, da es aus Gluten hergestellt wird, und

kommt der Konsistenz von Fleisch unglaublich nah. Seitan ist bissfest und faserig. Mittlerweile bekommst du schon Fake Chicken und Fake Seitan im Asia Shop in der Dose.

Getreide

Getreidesorten wie Grünkern, Bulgur oder Haferflocken können perfekt für Frikadellen und Chili sin Carne verwendet werden.

Jackfruit

Jackfruit gibt es mittlerweile in Dosen in Supermärkten zu kaufen. Sie ist geschmacksneutral und perfekt für Pulled Pork und auch Hühnerfrikassee geeignet.

Bohnen und Linsen

Schwarze Bohnen und Kidneybohnen eignen sich super als Basis für Bratlinge und Leberwurst. Linsen können ebenso zu Pattys verarbeitet oder auch als Hackersatz verwendet werden.

Süßlupine

Die Süßlupine ist ein wahrhaftes Wunder, denn sie kann ebenso für süße Speisen wie für herzhaftere Gerichte verwendet werden.

Pilze

Pilze sind ein hervorragender Fleischersatz. Ich liebe den Portobello-Pilz als Fleischersatz für meinen Burger.

Veganer Käseersatz

Ich gebe zu, dass ich am Anfang nur schwer auf Käse verzichten konnte. Mittlerweile gibt es viele tolle vegane Ersatzprodukte, die es auch immer wieder in meinen Kühlschrank schaffen. Noch besser: Käse selber herstellen.

Die veganen Käseersatzprodukte basieren auf unterschiedlichen Rohstoffen. Hefe gibt den meisten veganen Käsesorten den »käsigen« Geschmack.

Veganer Frischkäse besteht meist aus Sojaprotein und pflanzlichen Fetten und/oder Mandeln und Cashewkernen.

Für Pizza rühre ich mir als Streukäse mit 2 EL veganer Margarine und 200 ml Sojasaure in einem Topf auf mittlerer Hitze eine dicke Masse an und verfeinere sie mit Hefeflocken.

Meinen veganen Parmesan stelle ich immer selber her: Für 100 g Parmesan nimmst du 85 g Cashewkerne, 15 g Hefeflocken, ½ TL Salz und ¼ TL Knoblauchpulver und gibst alles in einen Standmixer. Nicht zu lange mixen, da sonst das Öl aus den Cashews austritt und die Masse klumpig wird.

Veganer Ei-Ersatz

Auch wenn es in den Supermärkten immer mehr Ei-Ersatzprodukte gibt, versuche ich meist, Eier durch folgende Alternativen zu ersetzen:

- Zarte Haferflocken eignen sich gut als Bindemittel.

- Je 1 EL Leinsamen und Chiasamen in 3 EL Wasser aufgequollen (für circa 15 Minuten) eignen sich hervorragend als Bindemittel von veganen Fleischbällchen und Burger-Pattys.
- Johannisbrotkernmehl dickt Flüssigkeiten auch kalt und eignet sich zum Verdicken von Süßspeisen wie Cremes, Puddings und Eis, aber auch von Soßen und Suppen.
- 2 EL Tomatenmark können ein Ei ersetzen.
- Kartoffel-, Mais- und Tapiokastärke können als Bindemittel für Soßen und Pudding verwendet werden. Vermische 1 EL Tapiokastärke mit 3 TL Wasser, um ein Ei zu ersetzen.
- 5 EL pürierter Seidentofu ersetzt ein Ei und kann gut zum Backen verwendet werden.
- Verrührt mit Wasser kann Kichererbsenmehl für Omeletts und Quiches verwendet werden. Für ein Ei 3 EL Kichererbsenmehl mit 3 EL Wasser verrühren, bis eine Paste entstanden ist.
- Veganer Eischnee aus Aquafaba für Schokoküsse, Baiser und Mousse au Chocolat. Das Abtropfwasser der Kichererbsen ist ein tolles natürliches Nebenprodukt. Mit einem Handrührgerät muss Aquafaba etwa 10 Minuten lang aufgeschlagen werden, bis es zu einer festen weißen Masse wird. Ein Eigelb mit 1 EL Aquafaba, ein Eiweiß mit 2 EL Aquafaba ersetzen.
- Zum Backen kannst du ein Ei mit ½ Banane ersetzen.
- 1 EL Sojamehl verrührt mit 2 EL Mineralwasser können ebenso ein Ei ersetzen.

Veganer Honigersatz

Auch Honig kann durch Agavendicksaft, Ahornsirup, Reis- oder Dattelsirup ersetzt werden. Sie schmecken alle unterschiedlich lecker und du wirst schnell deinen Liebling finden.

Vegane Fischalternativen

Fisch kann man mittlerweile auch gut ersetzen, denn Algen geben vielen Gerichte eine besonders leckere Note und ein leichtes Aroma nach Meer. Dazu sind sie auch noch reich an wertvollen Mineralstoffen, Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren.

Tofu kann gut in einer veganen Fischbrühe eingelegt und danach weiterverarbeitet werden.

Die Fischbrühe kannst du ganz einfach herstellen. Für 1½l Brühe benötigst du 10g getrocknete Kombu-Algen, 15g getrocknete Shiitakepilze, 5g getrocknete Wakame-Algen und 5g Maitakepilze. Diese gießt du mit 1½l kaltem, stillem Mineralwasser auf und lässt die Mischung über Nacht ziehen. Dann die Pilze klein schneiden und alles in einen Topf geben und 1 Stunde bei mäßiger Hitze (darf nicht kochen) sieden lassen. Sobald 90°C erreicht werden, die Kombu-Algen herausnehmen, kurz aufkochen lassen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Dann abseihen.

Vegane Butteralternativen

Butter und Schmalz kannst du durch Pflanzenöl ersetzen. Aufs Brot kommen pflanzliche Margarine oder vegane Butter.

Achtung beim Einkauf

Als ich anfang, dieses Buch zu schreiben, habe ich mir angewöhnt, mir bei Fertigprodukten genau anzuschauen, was drin ist. Ich war erstaunt – auch beim Restaurantbesuch.

Pommes frites zum Beispiel. Sie sollten aus Kartoffeln und gegebenenfalls Gewürzen bestehen. Fertig frittiert zählt man noch das Frittierfett hinzu. Im Restaurant werden Pommes frites auch mal in Schweine-/Butterschmalz frittiert. Einigen Tiefkühl-Pommes werden Milch-/Käsebestandteile zugesetzt oder sie enthalten nicht-vegane Zusatzstoffe, damit sie eine schöne gelbe Farbe erhalten oder knuspriger sind.

Auch bei Weinen lohnt es sich, auf die Bezeichnung vegan zu achten: Denn auch wenn Wein eigentlich nur aus der Vergärung von Trauben besteht, werden bei der Erzeugung oft Hilfsmittel wie Hühnereiweiß, Milchprodukte oder Gelatine benutzt.

In einigen Backwaren, besonders in Laugengebäck, ist Schweineschmalz enthalten. Auch salzige Snacks sollte man unter die Lupe nehmen. Häufig sind sie mit Aromen vom Wild oder aus Kälberlab gewürzt. Gelatine findet man auch oft in Müsliriegeln.









FRÜHSTÜCK UND ABENDBROT

Ein deftiges Frühstück und Abendbrot in vegan? Klar, das geht. Ein dickes Brot mit Leberwurst, knuspriger Frühstücksspeck und eine Bauernpfanne. Das geht alles. Und zwar so gut, dass selbst Fleischliebhaber keinen Unterschied bemerken werden.

Für alle US-amerikanischen Leser habe ich den über 125 Jahre alten Frühstücksklassiker »Eggs Benedict« neu interpretiert.
Für ein bisschen Heimatgefühl.

Und da zu einem richtigen Frühstück oder einer deftigen Brotzeit auch ein paar Brotaufstriche nicht fehlen dürfen, habe ich euch meine drei Lieblings-Brottaufstrich-Rezepte direkt mit aufgeschrieben.

Scrambled Tofu

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 TL Sesamöl
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Tomate
2 rote Paprika
2 Karotten
½ Bund Petersilie
¼ TL Kurkuma
400 g Tofu
½ TL getrocknetes
Basilikum
Salz
Pfeffer

1. Zwiebel würfeln, Knoblauchzehen fein hacken, Tomate fein würfeln.
2. Paprika würfeln, Karotten in Streifen schneiden und Petersilie hacken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Karotte zugeben und 5 Minuten unter Rühren anbraten.
4. Tomatenwürfel zugeben, unterrühren und 5 Minuten anschwitzen lassen.
5. Kurkuma zugeben und unterheben. Tofu zerbröseln und unterrühren, weitere 5 Minuten anbraten.
6. Petersilie unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Basilikum garnieren.



Leberwurst

ZUTATEN FÜR CIRCA 500 G

3 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Dose Kidneybohnen
(circa 400 g)
200 g Räuchertofu
2 EL Petersilie
2 TL Majoran
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
3 TL Senf

1. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel schälen, würfeln und andünsten.
2. Kidneybohnen abgießen und unter fließendem Wasser gut abspülen.
3. Zwiebeln und Kidneybohnen mit den restlichen Zutaten in einem Hochleistungsmixer pürieren. Dann aufs Brot streichen und mit etwas Schnittlauch garnieren.

TIPP:

Wer etwas mehr Säure möchte, kann
noch ½ TL Essig unterrühren.



Mettbrötchen

ZUTATEN FÜR 500 G METT

100 g Reiswaffeln
2 Zwiebeln
4 EL Tomatenmark
1 EL Sonnenblumenöl
2 EL Weißweinessig
1 Prise Zucker
½ TL Paprikapulver,
edelsüß
Salz
Pfeffer

1. Reiswaffeln grob zerbröseln und mit 300 ml Wasser übergießen und 5 Minuten einweichen lassen.
2. Zwiebeln fein würfeln und mit den restlichen Zutaten unter die Reiswaffelmischung geben.
3. Im Kühlschrank über Nacht gut durchziehen lassen.

