

Mélanie Mardelay

# Vegan

## SCHNELL & EINFACH



riva

---

# Vorwort

---

Dieses Buch wird dir helfen, etwas Unbezahlbares zu sparen: Zeit.

Wenn wir uns zugunsten von Tieren, unserer Gesundheit und unseres Planeten besser ernähren wollen, entscheiden wir uns dafür, mehr selbst zu kochen. Das bringt Herausforderungen mit sich: Wir müssen uns organisieren, verbringen mehr Zeit am Herd und müssen mehr Geschirr abwaschen. Das muss nicht unbedingt so sein. Wenn wir Lust haben, können wir raffinierte Gerichte zubereiten, die stundenlang schmoren müssen. Aber wenn die Zeit knapp ist, können wir köstliche Gerichte wählen, die in weniger als 30 Minuten fertig sind. Nur solche Rezepte hat Mélanie Mardelay für dieses Buch zusammengestellt.

Seit Jahren beschäftigt Mélanie sich damit, die vegane Küche alltagstauglicher zu machen, um ethisches Denken mit den Anforderungen des Alltags vereinbar zu machen. Ihre Tipps, E-Books, Meal-Prep-Ideen und ihr digitales Magazin *Le Coup de fouet!* begeistern

bereits Tausende von Menschen. Eine so große Fangemeinde kann sich nicht irren. Mit Mélanie lernt man nicht nur bewährte vegane Rezepte kennen, sondern bekommt auch wertvolle Tipps für die Organisation der Küche.

Mich begeistert an Mélanies Rezepten vor allem der vielseitige Ansatz. Die Gerichte sind einfach und schnell nachzukochen, sie sind kreativ und lassen viel Spielraum für individuelle Variationen. Die Zutaten sind erschwinglich und unter ökologischen Gesichtspunkten (Saisonalität, regionale Produkte, Bioqualität usw.) zusammengestellt.

Das Hauptanliegen dieses Buchs besteht darin, die vegane Küche wirklich jedem schmackhaft zu machen. Dafür braucht es vor allem einfache Rezepte, die gelingsicher und alltagstauglich sind – also rundum praktische Rezepte. Ich wünsche diesem Buch, dass es einen festen Platz in deiner Küche findet und bald die Zeichen trägt, an denen man ein gutes Kochbuch erkennt: Lesezeichen, Randnotizen, ein paar Flecken ...

marie  
LAFORÊT



© 2023 die drei süssgen schneel & erdich von Melanie Kerdela / ISBN 978-3-7423-2247-0 by riva Verlag,  
München Verlagsgesellschaft, München, alle Rechte vorbehalten unter: www.riva.de



---

# Willkommen

---

Seit 2014 beschäftige ich mich intensiv mit der veganen Küche, anfangs mit Menüs für Empfänge. Damals gab es noch keine spezifische Ausbildung, und die wenigen Blogs (darunter auch mein eigener) steckten noch in den Kinderschuhen. Viele Menschen hatten von der veganen Ernährung ganz falsche Vorstellungen. Sie setzten sie mit einer Diätküche gleich, die »light« ist, wenig sättigt, viele importierte Produkte enthält und einer wohlhabenden Klientel vorbehalten ist.

Mit meinem Blog und mit diesem Buch möchte ich zeigen, dass man durchaus mit beiden Beinen auf dem Boden stehen und dennoch bewusst – und gut – essen kann. Ich setze dabei nach Möglichkeit auf biologische, regionale Zutaten, und auf Rezepte, die auch Ungeübte mit geringem Zeitaufwand zubereiten können. Ich bin überzeugt davon, dass der Weg zu einer pflanzlichen Ernährung wirklich jedem offensteht, wenn man nur die richtigen Strategien kennt.

Solche Strategien möchte ich dir mit diesem Buch an die Hand geben.

Vegan zu essen bedeutet, auf Produkte tierischen Ursprungs vollständig zu verzichten. Zusätzlich kann man sich noch entscheiden, regional, biologisch, haus-

gemacht, abfallfrei usw. zu kochen. Aber all diese Optionen sind kein Muss, und wer sich dagegen entscheidet, muss kein schlechtes Gewissen haben.

Ja, man kann sich vegan ernähren, indem man im Supermarkt einkauft, Konserven und Tiefkühlprodukte verwendet und auf Fleischersatz zurückgreift.

Ja, man kann sich vegan ernähren, auch wenn man nicht gern kocht, (vermeintlich) nicht kochen kann oder nur sehr wenig Zeit zum Kochen hat.

Ja, man kann sich vegan ernähren, ohne eine Fülle von importierten Produkten wie Avocados, Mangos, Jackfruit, Cashews, Chiasamen und Quinoa zu konsumieren.

In diesem Buch stelle ich meine Alltagsküche vor. Es sind Gerichte, die ich regelmäßig für mich und meine Kinder koche, aber immer mit einem kleinen Extra: einer zusätzlichen Sauce, einem besonderen Gewürz, einem anderen Gemüse. Solche kleinen Variationen sind wichtig, damit wiederkehrende Speisen nicht langweilig werden. Besonderen Wert lege ich darauf, dass die Gerichte schnell fertig sind, denn auch in ein paar Minuten kann man eine ganze Menge über die interessante Vielfalt der pflanzlichen Küche lernen.

**Mélanie**



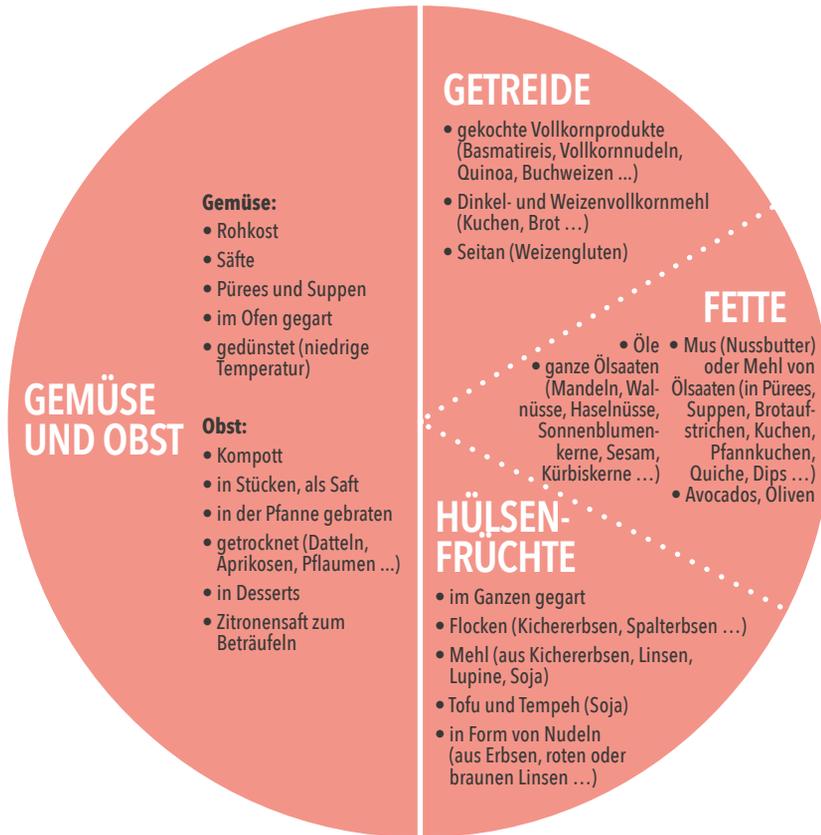
---

# EINLEITUNG

---

# Einleitung

## BAUKASTEN FÜR AUSGEWOGENE VEGANE GERICHTE



### Wichtige Nährstoffe

▲ **OMEGA-3-FETTSÄUREN** Die preiswertesten Quellen sind Rapsöl und geschrotete Leinsamen.

▲ **VITAMIN B12** Unerlässlich für Vegetarier und Veganer. Die empfohlenen Mengen liegen bei 4 Mikrogramm pro Tag oder 28 Mikrogramm bei wöchentlicher Einnahme.

▲ **VITAMIN D** Die Einnahme wird im Herbst und Winter für alle Menschen empfohlen, unabhängig von der Ernährungsweise. 800–1000 Einheiten pro Tag, Personen über 50: 1000 Einheiten pro Tag.

▲ **JOD** Wöchentlich Algen (Kombu und Kelp haben den höchsten Jodgehalt) in Brühen oder Tatar, Flocken auf Salaten, in Pestos oder als Nahrungsergänzungsmittel

▲ **EINWEICHEN:** Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Ölsaaten sollten eingeweicht werden, um Phytinsäure zu neutralisieren, denn sie behindert die Aufnahme vieler Nährstoffe wie Eisen, Kalzium, Magnesium und Zink. 1 Stunde Einweichzeit sollte mindestens eingeplant werden.

# DER VORRATSSCHRANK FÜR EILIGE

Wer bei der Zubereitung von Mahlzeiten Zeit sparen möchte, sollte auf qualitativ hochwertige Produkte setzen, die viel Geschmack bieten und nicht stundenlang garen müssen, um ein gutes Ergebnis zu erzielen. Wenig Zeit und wenige, aber gute Zutaten - das ist das Motto der Expressküche!

## PFLANZLICHE PROTEINLIEFERANTEN

In diese Gruppe fallen viele verschiedene Lebensmittel. Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Lupinen) und Getreide (Buchweizen, Weizen, Reis, Mais) gehören dazu, auch aus der Dose. Besonders proteinreich sind Produkte auf Sojabasis, beispielsweise Tofu (aus dem Kühlregal), aber auch Sojaschnetzel als Fleischersatz (in Bioläden und

Drogerien) sowie Tempeh (in asiatischen Lebensmittelgeschäften und Bioläden). Erbsenprotein gewinnt immer mehr an Bedeutung und ist ebenfalls leicht zuzubereiten. Scheue dich nicht, auch einmal bislang unbekannte Produkte zu kaufen. Für viele findest du in diesem Buch praktische Zubereitungstipps.

## *Tofu vorbereiten Schritt für Schritt*

### FÜR 1 PAKET FESTEN TOFU (NATUR)

- 1** Den Tofu aus der Verpackung nehmen und gegebenenfalls die Blöcke trennen.
- 2** Den Tofu auf Küchenpapier oder ein sauberes Geschirrtuch legen. Mit Küchenpapier oder dem anderen Ende des Geschirrtuchs bedecken, ein Schneidebrett darauflegen und mit einem Gewicht beschweren.
- 3** 10 Minuten warten. Inzwischen eine Marinade, eine Sauce oder eine Beilage zubereiten.
- 4** Den Tofu freilegen und in Würfel oder Streifen schneiden, alternativ einfach mit den Händen grob zerpfücken.
- 5** Marinieren oder sofort mit einer würzigen Sauce zubereiten.

Tofu ist von Natur aus sehr mild, darum sollte er unbedingt mit kräftigen, aromatischen Zutaten gegart werden. Durch das Ausdrücken vor dem Kochen wird die Lake herausgepresst und der Tofu kann die Marinade besser aufnehmen. Du kannst Tofu dann in der Pfanne oder im Wok anbraten, in einer aromatischen Brühe kochen, ihn wie Rührei zubereiten (siehe S. 92), im Ofen garen, mit Kräutern und Gewürzen zu einem cremigen Aufstrich verarbeiten, frittieren oder panieren.

## FETTE

Ich empfehle ein **gutes Olivenöl** zum Kochen und ein Omega-3-reiches **Rapsöl** für Salate und Dressings. Die Auswahl veganer **Margarine** wird immer größer. Kaufe ein Produkt, das aus **kalt gepresstem Öl** hergestellt wurde.

Wertvolle gesunde Fette stecken auch in **Mus aus Nüssen oder Ölsaaten** (Tahini, Mandelmus, Erdnussmus usw.). Du findest in diesem Buch verschiedene Rezepte mit diesen Zutaten.

## PFLANZENDRINKS

Die Auswahl pflanzlicher Milchalternativen wird immer größer, der Geschmack kann aber von Marke zu Marke stark variieren. **Sojadrink** ist ein relativ standardisiertes Produkt und man kann bei der Auswahl nicht viel falsch machen. Ich verwende vorzugsweise Sojadrink, der aus hiesigen Sojabohnen hergestellt ist. Er eignet sich gut als Ersatz

für Kuhmilch, ist reich an Proteinen, hat eine sehr gute Bindekraft und ist ideal für Gebäck. Alternativ kannst du auch **Mandel- oder Haferdrink** verwenden. **Reisdrink** hingegen ist für Backwaren absolut ungeeignet, da er nur eine sehr geringe Bindekraft besitzt. Er kann aber für Cremes und Getränke verwendet werden.

## GEWÜRZE UND CO.

Auf **Hefeflocken** möchte ich keinesfalls verzichten. Dieses Hefeprodukt ist oft mit Gerstenmalz angereichert und hat dadurch einen milden Käsegeschmack. Die Flocken, auch als Nährhefe bekannt, sind in Bioläden, Reformhäusern oder in der Bioabteilung von Supermärkten erhältlich. Hefeflocken können über Salate, Nudelgerichte, Quiches oder auch Gratins gestreut werden und eignen sich gut zum Würzen verschiedener Saucen.

Eine gute Auswahl hochwertiger **Gewürze** ist mir wichtig, um einfache Rezepte geschmacklich abwandeln zu können. Ich kaufe vorzugsweise kleine

Mengen, weil Gewürze zwar nicht verderben, aber nach dem Öffnen der Verpackung schnell an Aroma verlieren. Ich empfehle ein Sortiment aus **Curry, Kreuzkümmel, Rauchpaprika, Chili** und **Kurkuma**. Pikante Gewürzmischungen wie **Ras el-Hanout** oder **Garam Masala** sind eine gute Ergänzung.

Auch beim **Pfeffer** gilt, dass frisch gemahlene Körner viel aromatischer schmecken als gekauftes Pulver. **Ingwer** kann man getrocknet und gemahlen kaufen, aber frischer Ingwer hat ein intensiveres und frischeres Aroma. Man kann ihn gut im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren.

**Miso** musst du kennenlernen. Die Paste aus fermentierten Sojabohnen, Reis oder Gerste eignet sich ausgezeichnet zum Aromatisieren von Brühen und kann als Ersatz für gekörnte Rinder- und Geflügelbrühe verwendet werden. Helle, milde Misopaste gebe ich gern an Brühen und »Käsesaucen«. Weitaus kräftiger schmeckt schwarze Misopaste, die länger gereift ist. Sie eignet sich für kräftige Brühen, Gerichte mit Seitan oder die klassische japanische Misosuppe. Misopaste ist in asiatischen Lebensmittelgeschäften, in Bioläden und in der Asiaabteilung gut sortierter Supermärkte zu finden. Ich empfehle,

je ein kleines Glas helle und dunkle Misopaste zu kaufen. Beide halten sich im Kühlschrank lange.

Ein weiterer Klassiker der asiatischen Küche ist **Sojasauce**. Wähle ein Produkt ohne Zusatzstoffe! Es gibt Produkte mit unterschiedlichem Salzgehalt. Tamari ist eine glutenfreie Sojasauce, die auch von Menschen mit Zöliakie meist gut vertragen wird.

**Sahnealternativen** gibt es inzwischen aus Reis, Hafer, Hirse, Mandeln, Soja und anderen Grundstoffen. Ich bevorzuge Sojacreme, weil sie relativ preiswert ist und man sie fast überall kaufen kann.



# MEINE LIEBLINGSZUTATEN

---

## Tofu

Möglichst frischen Tofu aus dem Kühlregal kaufen, haltbare Produkte sind oft zäh.

- Räuchertofu mit Mandeln, Sesam, Oliven, Bärlauch
- Fester Tofu natur oder halbfester Tofu
- Milchsauer vergorener Tofu mit Tamari (Bioladen)

## Sojaschnetzel

Online und in gut sortierten Lebensmittelgeschäften erhältlich

## Sojadrink

Sojadrink mit Vanille (Bioladen)

Sojadrink natur

## Sojacreme

- Meist im 200- oder 250-Mililiter-Tetra-Pak (im gut sortierten Lebensmittelhandel, in Drogerien und in Bioläden erhältlich)
- Milchsauer vergorene Sojacreme (Bioladen)

## Veganer Käse

- Zum Überbacken: veganer Feta, veganer Cheddar in Scheiben (für große Oberflächen)
- Streichkäse: Brotaufstrich mit Knoblauch und feinen Kräutern (Bioladen)

## Algen

In asiatischen Supermärkten und gut sortierten Lebensmittelgeschäften erhältlich.

## Gewürze

Ich bevorzuge Gewürze und Gewürzmischungen, die besonders aromaintensiv sind. Zu finden sind sie in jedem Supermarkt oder Bioladen.

## Vegane Schokolade

Mittlerweile gibt es von vielen Herstellern Schokolade, Kakaopulver sowie Produkte zum Kochen und Backen (Tropfen) zu erschwinglichen Preisen.



© 2023 die Thule-Region schnell & einfach von Melanie Kerdig, ISBN 978-3-7423-2267-0 by rna Verlag,  
München Verlagsguppe GmbH, München, alle Rechte vorbehalten unter: www.rna-vg.de

# KÜCHENUTENSILIEN

---

Wer in der Küche Zeit sparen will, muss effizient arbeiten. Dabei ist gutes Werkzeug eine große Hilfe.

Gute **Messer** (die keine Unsummen kosten müssen, aber regelmäßig geschärft werden sollten) sowie ein **pflegeleichtes Brett** in einer Größe, auf der es sich bequem arbeiten lässt, sind die Basics.

Um Gemüse auch mal in Scheiben oder Julienne zu schneiden, ist ein **Gemüse-hobel** praktisch. Ein **Fingerschutz** hilft, Verletzungen an den scharfen Klingen zu vermeiden. So ein Gerät braucht nicht viel Platz und eignet sich für fast alle Gemüsearten.

Eine **Vierkantreibe** ist nützlich, um kleine Mengen Rohkost und Ingwer zu reiben, oder für Tofu, der für Croques oder Sandwiches verwendet werden soll.

Ein guter **Sparschäler** mit einer scharfen Klinge ist unerlässlich.

Ein **Stabmixer** und/oder eine **Küchenmaschine** erleichtern die Zubereitung von Füllungen, Gehacktem, Saucen und Suppen. Der Stabmixer ist ideal für flüssige und sehr cremige Zubereitungen oder für die Herstellung von Füllungen. Eine Küchenmaschine eignet sich – je nach Zubehör – zum Pürieren von Lebensmitteln, zum Herstellen von Füllungen und Teig oder zum Raspeln und Schneiden größerer Mengen Gemüse.

Beim Kochen lohnt es sich, etwas größer zu denken. Ich empfehle neben Pfannen und Töpfen in gängigen Größen einen größeren Kochtopf mit Deckel oder einen **Schmortopf** oder **Bräter**. So einen großen Topf kann man (mit einem entsprechenden Einsatz) zum Dämpfen verwenden. Man kann gut in ihm rühren, ohne dass etwas überschwappt, oder bei Bedarf die Mengen eines Rezepts verdoppeln. In Töpfen mit einem dicken Boden brennen Speisen nicht so leicht an.

## TIPPS ZUM ZEITSPAREN

---

Die Arbeitsschritte in den Rezepten sind einfach und logisch aufgebaut. Das ist meiner Meinung nach eine Grundvoraussetzung für zügiges und organisiertes Arbeiten in der Küche.

**Alles bereitlegen, was benötigt wird.** (Wer schon einmal ein Gemüse oder Gewürz holen musste, während etwas in der Pfanne verbrannt ist, hebe die Hand!) Es ist wirklich wichtig, alles griffbereit zu haben, um mehrere Arbeitsschritte flink nacheinander oder gar gleichzeitig erledigen zu können.

**Erst schälen und schneiden, dann kochen.** Auch das erleichtert den eigentlichen Kochvorgang erheblich. Nun schnippeln nicht alle gleich schnell, sodass die Zubereitungszeiten von Person zu Person leicht variieren können. Die Garzeiten sind aber immer gleich. Es wäre doch ärgerlich, wenn die Zwiebeln schwarz werden, weil die Karotten noch nicht fertig geschält sind!

Die ultimative Schnellküche besteht darin, ein bereits fertiges Gericht lediglich aufzuwärmen. Darum empfehle ich, besonders gut dafür geeignete Gerichte gleich in **doppelter Menge** zu kochen, damit du bei Bedarf immer eine Portion griffbereit hast.



© 2023 der Thins-Kleber schießt eifach von Melanie Mandelg (ISBN 978-3-7423-22-47-0) by ma Media, München-Verlagsgruppe GmbH, München. Weitere Informationen unter [www.mvg.de](http://www.mvg.de)

# MEINE LIEBLINGSREZEPTE

---

Wir alle haben unsere Kochgewohnheiten und Vorlieben, und das ist auch in Ordnung, doch manchmal sollte man durchaus etwas Neues ausprobieren, damit der Speisezettel nicht langweilig wird. Hier verrate ich, welche Rezepte ich am häufigsten für mich und meine Familie zubereite.

## Wohlfühlgerichte

- Spaghetti mit Schalottencreme mit Estragon und Weißwein (S. 50)
- Knoblauchbrot (S. 144)
- Süßkartoffel-Karotten-Püree mit gerührtem Tofu (S. 92)
- Auberginenschnitten mit Zatar (S. 148)
- Himbeermuffins mit Schokolade (S. 158)

## Für Gäste

- Nudelsalat mit Artischocken und getrockneten Tomaten (S. 106)
- Ajo blanco (S. 28)
- Tomatencreme im Gläschen (S. 32)
- Tempeh mit Ahornsirupglasur (S. 118)
- Buchweizenröllchen mit Käse und Karotte (S. 42)

## Internationale Küche

- Gemüse-Pilaw mit Tandoori-Gewürzen (S. 96)
- Palak Paneer mit Tofu (S. 90)
- Gebratener Tofu mit Ananas (S. 122)
- Sesamsauce (mit Reis oder als Dip zu Rohkost, S. 54)
- Pikante Wokgerichte mit Gemüse (z. B. S. 130)

## Zum Mitnehmen

- Auberginenschnitten (S. 148)
- Herzhafte Proteinpfannkuchen (S. 34) mit einem schönen Salat
- Würzige Nüsse und Kerne aus dem Ofen (S. 22)
- Gegrillte Tortillas mit weißen Bohnen und getrockneten Tomaten (S. 116)
- Croques mit Hummus und Ratatouille (S. 24)