

Nadja Kovalski

Vegan

**DEFTIG &
HERZHAFT**

70
kreative
Rezepte
für jeden
Tag

riva

© 2023 des Titels »Vegan deftig und herzhaft« von Nadja Kovalski (ISBN 978-3-7423-2409-2) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

VORWORT

Hey an alle lieben Menschen, die sich für mein erstes Kochbuch *Vegan – deftig und herzlich* entschieden haben. Mein Name ist Nadja Kovalski und ich bin leidenschaftliche Food-Fotografin und Bloggerin.

Auf meinem Instagram-Kanal *veganum.foodblog* kreierte ich seit 2020 vegane Rezepte. Dabei richten sich die deftigen Zutaten und Zubereitungsweisen an die Menschen, die aus ethisch-moralischen Beweggründen auf den Verzehr tierischer Produkte verzichten möchten. Diejenigen, die den Geschmack von Fleisch und Co. vielleicht sogar vermissen, weil sie mit ihm aufgewachsen sind oder weil Mischköstler-Gerichte ihre Kindheit begleitet haben. So ist es manchmal und legitimerweise auch schwer, alte Gewohnheiten einfach abzulegen.

Da ich genau zu dieser Sparte zähle und weiß, wie schwer es sein kann, einfach Nein zu sagen, habe ich mich entschieden, ein wenig herumzuexperimentieren und aus gesunden pflanzlichen Zutaten wie Tofu, Pilzen und Soja-Chunks Fleischersatz zu zaubern. Außerdem liebe ich das Veganisieren traditioneller Gerichte. Ob Königsberger Klopse, Spaghetti Bolognese oder ein einfaches Tomate-Mozzarella-Baguette – ich finde einen Weg, Speisen tierleidfrei zuzubereiten. In der Hoffnung, auch dir den Umstieg und die Umgewöhnung zu einer gesünderen, ethisch-moralisch korrekten

Lebensweise zu erleichtern und um dich teilhaben zu lassen an dem überwältigenden Mehrwert, den das Loslassen alter Gewohnheiten mit sich bringen kann, habe ich dieses Buch geschrieben.

Während meiner Reise bleibt mein Finger immer auf mich selbst gerichtet und will in keiner Situation missionierend auf Menschen zeigen, die sich anders entscheiden als ich. Ohne Zwang und gesellschaftlichen Druck darf eine derartig umfassende Entwicklung ihren Lauf nehmen. Die vegane Ernährung ist nicht nur ein gesundheitlicher, kostbarer Mehrwert. Sie bringt Vitalität, Lebenskraft, körperliche Flexibilität und emotionalen Reichtum. Sie schenkt dir spirituelle Erkenntnisse und lässt dich zu dem zurückkehren, was sich Liebe und Zusammenhalt nennt. Sie zeigt dir, was ein respektvoller Umgang miteinander bedeutet und führt Mensch und Tier wieder auf eine Ebene. Solch ein unübersehbarer Gewinn wird sich fast automatisiert und von allein verbreiten. Es braucht keinen Fingerzeig auf irgendjemanden, alles, was es braucht, sind köstliche Rezepturen, das Bewusstsein sowie die Bereitschaft, an sich selbst zu arbeiten und daran zu glauben, dass Veränderung machbar ist.

Alles Liebe und guten Appetit

Nadja





Lecker frühstücken

Tofu-Rührei

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

**ZUTATEN FÜR
4 PORTIONEN:**

250g Kirschtomaten
4 Knoblauchzehen
3 Frühlingszwiebeln
400g Tofu, Natur
2 EL Hefeflocken
1 TL geräuchertes
Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Kala Namak
200ml Haferdrink
3 EL Olivenöl
1 TL Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

1. Kirschtomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen und hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und hacken.
2. Tofu halbieren und eine Hälfte gemeinsam mit Hefeflocken, geräuchertem Paprikapulver, Knoblauchpulver, Kala Namak und Haferdrink in einem Standmixer zu einer feinen Masse pürieren.
3. Den restlichen Tofu mit den Fingern zerkrümeln.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin scharf anbraten. Die Kirschtomaten hinzugeben und 3 Minuten braten.
5. Das Meersalz einrühren und frischen Pfeffer aus der Mühle darüberstreuen. Tomaten mit einer Gabel oder einem Pfannenwender zerdrücken.
6. Die flüssige Tofu-Mischung hinzugeben und alles aufkochen lassen.
7. Den zerkrümelten Tofu und die Frühlingszwiebeln untermischen und bei geringer Hitze 3-5 Minuten garen.
8. Tofu-Rührei mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Vegane Leberwurst

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 rote Zwiebel
265 g Kidneybohnen
aus der Dose
1 EL Olivenöl
2 TL getrockneter Oregano
200 g Räuchertofu
30 ml Gemüsebrühe
1 TL geräuchertes
Paprikapulver
2 TL Sojasoße
1 TL Salz und Pfeffer
3 EL kalt gepresstes Kokosfett
3 EL frische Schnittlauch-
röllchen
1 TL getrockneter Majoran

1. Die Zwiebel schälen und hacken.
2. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und mit Wasser abspülen. Sanft mit einem Handtuch trocken tupfen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel mit dem Oregano zugeben und in 3 Minuten glasig braten.
4. Kidneybohnen, Räuchertofu, Brühe, Paprikapulver, Sojasoße, Salz, Pfeffer und Kokosfett in einem Standmixer zu einer feinen Masse pürieren.
5. Die Masse in eine Schüssel umfüllen. Schnittlauch, Zwiebeln und Majoran unterheben und Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Philippinisches Auberginen-Omelette

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

BACKZEIT: 35 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 2 Auberginen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund frische Petersilie

Für die Omelette-Masse:

- 180g Kichererbsenmehl
- 280ml Wasser
- 3 EL Sojajoghurt
- 50 ml Sojadrink
- 1 ½ TL Backpulver
- 1 TL Kala Namak
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL Pfeffer
- 2 EL Rapsöl

Außerdem:

- 1 Zitrone
- Ketchup (optional)

1. Den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Auberginen waschen, in den Ofen legen und 30-35 Minuten backen. Den Strunk auf jeden Fall drin lassen, so können sie später gut gewendet und in die Pfanne gehoben werden.
3. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Beides fein hacken.
4. Kichererbsenmehl, Wasser, Sojajoghurt, Sojadrink, Backpulver, Kala Namak, Kurkuma und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
5. Wenn die Auberginen weich sind, auf ein Brett legen und die Haut abziehen. Mit einer Gabel so platt drücken, dass sie aussehen wie 2 Steaks. Die Auberginen in der veganen Omelette-Mischung wenden.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen hineinlegen. Jeweils 1 Kelle von der veganen Omelette-Masse darübergießen und ein paar gehackte Frühlingszwiebeln auf die Auberginen streuen.
7. Die Auberginen wenden und so lange braten, bis sie leicht gebräunt sind und die Masse fest wird.
8. Zitrone halbieren und jedes Auberginen-Omelette mit Zitrone und Petersilie servieren. Optional Ketchup zum Dippen bereitstellen.





Deftige Bauernpfanne

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Kartoffeln
1 kleine rote Paprikaschote
1 rote Zwiebel
100 g Gewürzgurken
1 Bund frische Petersilie
3 EL veganer Butterersatz
1 TL geräuchertes
Paprikapulver
1 Prise gemahlene
Muskatnuss
140 g Kichererbsenmehl
1 TL Backpulver
1 Prise gemahlene Kurkuma
2 TL Kala Namak
80 g veganer Streukäse
2 EL veganer Quark
250 ml Wasser
1 TL Pfeffer

1. Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Dann in ein Sieb abgießen und grob in Stücke schneiden.
2. Paprikaschote waschen, putzen und klein würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Gurken längs halbieren und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
3. Butterersatz in einer Pfanne schmelzen und Kartoffeln darin 8 Minuten anbraten. Paprikawürfel, Zwiebel und Gurke hinzugeben und weitere 3 Minuten braten. Dann Paprikapulver und Muskat zufügen.
4. Währenddessen Kichererbsenmehl, Backpulver, Kurkuma, Kala Namak, veganen Streukäse, veganen Quark, Wasser und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen klumpenfrei vermengen.
5. Die Masse in die Pfanne gießen und bei reduzierter Hitze 2 Minuten andicken lassen. Kartoffelmischung mit einem Pfannenwender wenden und danach einen Deckel auf die Pfanne legen. Vorgang so lange wiederholen, bis die Kichererbsenmasse gut angedickt und schön gebräunt ist.
6. Zum Schluss die Petersilie unterheben.

Kichererbsen-Omelette

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
10 Kirschtomaten
7 Champignons
1 Frühlingszwiebel
1 Bund frische Petersilie
4 EL Rapsöl
50 g Pinienkerne
Salz und Pfeffer
220 g Kichererbsenmehl
380 ml Wasser
1 ½ TL Backpulver
3 TL Kala Namak
1 TL gemahlene Kurkuma
2 Handvoll veganer
Streukäse

Außerdem:

frisches Brot

1. Zwiebel schälen und hacken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin in 3 Minuten braun rösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.
3. 2 weitere EL Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel, Pilze, Frühlingszwiebel und Tomaten darin 3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Gemüse beiseitestellen.
4. Kichererbsenmehl, Wasser, Backpulver, Kala Namak, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Petersilie in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen klumpenfrei vermengen.
5. Das restliche Öl in derselben Pfanne erhitzen, 1 Suppenkelle Omelette-Masse hineingießen und bei reduzierter Hitze 3–5 Minuten braten, bis die Masse fest wird.
6. Omelette mit einem Pfannenwender wenden, ¼ des Gemüses, der Pinienkerne und des Streukäses in die Mitte setzen und weitere 2 Minuten braten.
7. Omelette über dem Gemüse zusammenklappen und mit frischem Brot servieren.
8. Den Vorgang für drei weitere Omelettes wiederholen.







Fleischersatz leicht gemacht