



Jérôme Eckmeier

# VEGAN

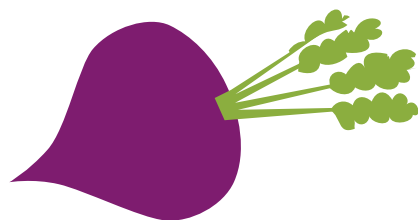
TUT GUT – SCHMECKT GUT!





# INHALT

Vorwort	6
Die Top Ten der Veggie-Community	7
Jérôme Eckmeier: Meine vegane Küche	8
Vegan für Kinder	9
<b>VEGAN TO GO – SCHNELL GEMACHT</b>	10
<b>LIEBLINGSGERICHTE VEGANISIERT – DEFTIGES FÜR ECHTEN HUNGER</b>	42
Vegan für Anfänger: So gelingt die Umstellung	72
<b>WENN DIE KASSE KNAPP IST – EINFACH UND LECKER</b>	74
Soja & Co	110
<b>WENN SIE BEEINDRUCKEN WOLLEN – REZEPTE FÜR PARTY UND GÄSTE</b>	112
<b>SÜSSE SACHEN – DESSERTS UND GEBÄCK FÜR SCHLECKERMÄULER</b>	148
<b>ANHANG</b>	182
Grundrezepte	182
Vegan grillen	186
Vegane Basics: Das gehört in den Vorratsschrank	188
Einfach veganisiert	188
Einkaufstipps	189
Register	190
Impressum	192





# ASIATISCHE GEMÜSE-TOFU-PFANNE MIT KOKOSMILCH

## Für 4 Personen

250 g	Tofu (natur)
2	Möhren
je 1	rote und gelbe Paprika- schote, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernt
1	Zucchini
200 g	Brokkoli
1 Stück	Ingwerwurzel (30 g)
1	rote Chilischote, Samen entfernt
1 Stängel	Zitronengras
1	mittelgroße Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Rapsöl
½ TL	gemahlene Kurkuma
1 EL	Rohrohrzucker
100 g	grüne Bohnen
100 g	Zuckerschoten
	frisch gepresster Saft von 1 Orange
200 ml	Kokosmilch
	Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Spritzer	Limettensaft



## Zubereitung: 30 Minuten

1 Den Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhren schälen und mit den Paprika in Streifen, die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen. Den Ingwer schälen und mit der Chilischote und dem Zitronengras (nur den weißen Teil) fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

2 In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und den Tofu darin rundherum scharf anbraten. Zwiebeln, Ingwer, Zitronengras und Kurkuma dazugeben und bei etwas niedrigerer Hitze anschwitzen. Den Zucker einstreuen und leicht karamellisieren lassen. Bis auf die Zuckerschoten das Gemüse mit der Chilischote und dem Knoblauch hinzugeben und unter Rühren 2–3 Minuten braten.

3 Die Zuckerschoten hinzufügen, den Orangensaft mit der Kokosmilch angießen und alles ein wenig einkochen lassen, bis das Gemüse gar ist. Mit Salz und Pfeffer sowie Limettensaft abschmecken.

4 Die Gemüse-Tofu-Pfanne auf Teller verteilen und mit einer Portion Basmatireis servieren.

# MAULTASCHEN

**Ergibt 12 Stück**

## Für den Teig

- 300 g Weizenmehl (Type 405)
- 300 g Hartweizengrieß
- 2 EL Sonnenblumenöl

## Für die Füllung

- 400 g Kartoffeln
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Handvoll Walnuskerne, gehackt
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 300 g Spinat
- 1 Prise Zucker
- 1 Msp. geriebene Muskatnuss
- 1 TL Salz
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Margarine

## Außerdem

- 2-3 Zwiebeln
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Schnittlauchröllchen

## Zubereitung: 25 Minuten

**1** Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Grieß vermischen. Öl und 300 ml Wasser zufügen und alles zu einem festen Teig verkneten. Bei Bedarf mehr Mehl zugeben. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen.

**2** In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und

in der Gemüsebrühe garen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und zusammen mit den Walnüssen in Öl anschwitzen. Spinat dazugeben, Deckel auflegen und die Blätter 2 Minuten zusammenfallen lassen. Mit Zucker, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit der Margarine mit dem Stabmixer pürieren.

**3** Den Teig noch einmal kräftig durchkneten und in 4 gleich große Portionen teilen. Jedes Stück auf der bemehlten Arbeitsfläche mit dem Rollholz oder der Nudelmaschine zu Platten (1-2 mm dick) ausrollen. Die Teigplatten zu insgesamt 24 gleich großen Rechtecken schneiden. In die Mitte von 12 Rechtecken jeweils 1-2 EL Füllung setzen. Diese mit der anderen Hälfte der Rechtecke bedecken und die Ränder mit den Zinken einer Gabel rundherum fest zusammendrücken.

**4** Salzwasser aufkochen, Maultaschen hineingleiten lassen und bei kleiner Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.

**5** Die restlichen Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Temperatur erhöhen und die Zwiebelringe bei starker Hitze goldbraun anbraten. In einer zweiten Pfanne die Maultaschen im restlichen Olivenöl knusprig anbraten. Maultaschen und Röstzwiebeln auf Tellern anrichten und mit Schnittlauchröllchen servieren.





### PROFI-TIPP:

Wenn es schnell gehen muss, lässt sich Seitan rasch aus einer Fertigmischung herstellen. Die ist im Bioladen, Reformhaus oder auch im Internet (etwa von Vantastic Foods) erhältlich.



# TEX-MEX-BOHNENEINTOPF

Ein deftiger Seelenwärmer, für den natürlich der Tex-Mex-Klassiker Chili con Carne Pate stand.

## Für 4 Personen

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 200g Seitan
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 kleine Dosen gehackte Tomaten (à 400g)
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Zuckerrübensirup
- 400ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Dose weiße Bohnen (180g Abtropfgewicht)
- 1 kleine Dose Kidneybohnen (180g Abtropfgewicht)
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL Cayennepfeffer (nach Belieben)
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL gehackte glatte Petersilie zum Bestreuen

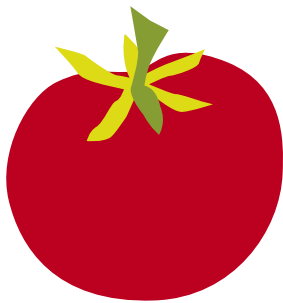
## Zubereitung: 45 Minuten

1 Die Kartoffeln gründlich abwaschen. Mit der Schale in ausreichend Salzwasser bei mittlerer Hitze 20 Minuten gar kochen. Abgießen, ausdampfen lassen, pellen, der Länge nach halbieren und warm halten.

2 Die Zwiebel schälen und mit dem Seitan in Würfel schneiden. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Seitanwürfel darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Mit den Dosentomaten auffüllen und den Senf mit dem Zuckerrübensirup dazugeben. Die Gemüsebrühe angießen, den Deckel auflegen, alles aufkochen und bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

3 Beide Bohnensorten in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Bohnen zum Eintopf geben und weitere 10 Minuten mitgaren. Den Eintopf mit Kreuzkümmel, nach Belieben Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Den Bohneneintopf auf Suppenteller verteilen, jeweils 2 Kartoffelhälften darauf anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.



# VEGAN

TUT GUT – SCHMECKT GUT!

Immer mehr Menschen möchten Tiere, Klima und Umwelt schonen und deshalb bewusst und fleischlos, aber dennoch gut essen.

Ob deftige Hausmannskost oder Feinschmeckermenüs – alles geht auch vegan. Das vermittelt VEBU-Chefkoch Jérôme Eckmeier erfolgreich in seinen Shows und Kursen, in seinem Blog und jetzt auch in diesem Kochbuch. Von Sauerbraten bis Käsefondue gibt's für Neueinsteiger Rezepte mit Fleisch- und Milchersatzprodukten. Aber natürlich auch jede Menge köstliche Gemüsegerichte wie Möhrenspaghetti mit Chili-Vanille-Sauce oder Wirsingauflauf mit getrockneten Aprikosen, die ohne Tofu, Seitan & Co. auskommen.



Rund 100 Rezepte für erfahrene Veganer, aber auch für Neueinsteiger, für Vegetarier, die einen Schritt weitergehen wollen, und für alle, die einfach ab und zu tierfreundlich genießen und trotzdem schlemmen möchten.



Besuchen Sie uns im Internet  
[www.dorlingkindersley.de](http://www.dorlingkindersley.de)

19,95 € [D] 20,60 € [A]

ISBN 978-3-8310-2449-0



9 783831 024490