

Leseprobe aus:

Vegan!



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

PETA Deutschland e.V. (Hg.)

Vegan!

Einfach lecker und gesund

Die besten Rezepte für jeden Anlass

Rowohlt Taschenbuch Verlag

INHALT

20 JAHRE PETA DEUTSCHLAND E.V. — ENGAGEMENT, AUFKLÄRUNG UND ERFOLGE	7
VEGANE MENÜS FÜR JEDEN ANLASS	17
Vorspeisen	19
Hauptgerichte	35
Desserts	63
EINE KULINARISCHE WELTREISE	87
USA	89
Frankreich	103
Italien	115
Indien	137
China	153
Türkei	169
Afrika	183
VEGANE JAHRESZEITENMENÜS	197
Frühlingsmenüs	199
Sommermenüs	211
Herbstmenüs	221
Wintermenüs	231
ANHANG	243
Verwendete Abkürzungen	244
Register nach Rezepten	245
Glossar	249
Danksagung	253
Bezugsadressen / Fotonachweis	254



A white plate with two red tomatoes and a white paper napkin. The napkin has a logo of a windmill and the text 'ROBERT DER SINGEN MANUFACTURER' and 'CARBON'.

Vegane Menüs für jeden Anlass

Vorspeisen



LINSENTÖRTCHEN

mit Zitronen-Vinaigrette

Zutaten

Für die Linsentörtchen

50 g rote Linsen
1 Zwiebel
200 g Blattspinat
1 EL vegane Margarine
frisch geriebene Muskatnuss
Salz
Pfeffer
100 ml Pflanzendrink
2 EL Speisestärke
1 Msp. Agar-Agar
100 ml Gemüsebrühe
50 ml Hafer Cuisine
100 g runde Pumpernickel

Für die Zitronen-Vinaigrette

1 Zwiebel
50 g Sojajoghurt natur
Saft einer halben Bio-Zitrone
2 EL Kürbiskernöl

Linsen 20 Min. gar kochen und abkühlen lassen.

Zwiebel würfeln und mit Blattspinat in Margarine anschwitzen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pflanzendrink aufkochen. Speisestärke und Agar-Agar in kalter Gemüsebrühe auflösen, zum heißen Pflanzendrink geben und noch einmal aufkochen lassen. Hafer Cuisine unterrühren und mit Pfeffer und Muskat würzen.

Zwiebel würfeln und mit Sojajoghurt, Zitronensaft und Kürbiskernöl zu einer Vinaigrette verrühren, anschließend salzen und pfeffern.

Die Hälfte der runden Pumpernickel in kleine Dessert-Servierringe legen. Dann abwechselnd die Hälfte der Linsen, des Spinats sowie der Zitronen-Vinaigrette darauf verteilen, mit einem runden Pumpernickel bedecken und den Vorgang noch einmal wiederholen. Anschließend im Kühlschrank fest werden lassen.

Für 4 Personen
Garzeit: 25 Min.
Zubereitungszeit
insg.: ca. 90 Min.,
davon 40 Min. Kühlzeit
Schwierigkeitsgrad:
mittel

VIOLETTE CHIPS

mit Walnusspaste

Walnüsse fein hacken und mit Semmelbröseln, Gewürzen, Harissa, Zitronensaft, Agavendicksaft und Salz vermengen. Langsam das Öl hinzuträufeln und dabei alles glatt rühren. Die Walnusspaste 2 Stunden kalt stellen.

Karotten mit einem Sparschäler in dünne und zugleich möglichst breite Streifen hobeln. Die Karottenstreifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit etwas Olivenöl bestreichen und mit Meersalz bestreuen. Bei 180 Grad ca. 20 Min. backen. Die fertigen Chips leicht abkühlen lassen und zusammen mit der Paste reichen.

Für 4 Personen

Garzeit: 30 Min.

Zubereitungszeit
insg.: ca. 40 Min.
Zusätzlich Kühlzeit
2 Stunden.

Schwierigkeitsgrad:
leicht

Zutaten

Für die Walnusspaste

200 g Walnüsse

75 g Semmelbrösel

1 ½ EL gemahlene Kurkuma

2 EL Paprikapulver

1 EL Harissa

Saft einer Bio-Zitrone

50 ml Agavendicksaft

2 TL Salz

250 ml Sonnenblumenöl

Für die violetten Chips

8 violette Karotten

Olivenöl

Meersalz

PETA-Tipp

Die Paste gelingt auch mit anderen Nüssen, je nach Geschmack.





DREIERLEI POLENTA-EIER

mit jungen Karotten im Kressenest und Kerbelsoße

Die Polenta muss dreimal leicht verändert zubereitet werden. Hierfür 500 ml Gemüsebrühe aufkochen. 1 TL Kräuter der Provence dazugeben und kurz mitkochen lassen. 125 g Schnellkoch-Polenta einstreuen und mit dem Schneebesen 1 bis 2 Min. gut rühren, bis die Masse fest wird. Topf vom Herd nehmen, mit 2 Suppenlöffeln Eier formen, auf ein Blech legen und auskühlen lassen.

250 ml Gemüsebrühe und 250 ml Rote-Bete-Saft aufkochen lassen. 125 g Schnellkoch-Polenta einrühren. Weiter verfahren wie oben.

250 ml Gemüsebrühe und 250 ml Karottensaft aufkochen lassen. 125 g Schnellkoch-Polenta einrühren. Weiter verfahren wie oben. Die Polenta-Eier am besten über Nacht im Kühlschrank erkalten lassen.

Karotten waschen und einmal der Länge nach halbieren. In Salzwasser bissfest garen.

Margarine in einer beschichteten Pfanne zergehen lassen, Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen lassen, mit Hafer Cuisine ablöschen und kurz aufkochen. Je nach Geschmack mit Gemüsebrühe, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kerbel zur Soße geben und pürieren.

Aus der Kresse auf vier Tellern Nester formen. Polenta-Eier in Öl anbraten, mit den Karotten in die Kressenester setzen und mit Kerbelsoße servieren.

- Dieses Rezept stammt von *Körle und Adam*, dem feinen veganen Restaurant in Stuttgart-Feuerbach.

Zutaten

Für die Polenta-Eier

3-mal 125 g Schnellkoch-Polenta
1-mal 500 ml Gemüsebrühe
1 TL Kräuter der Provence
2-mal 250 ml Gemüsebrühe
250 ml Rote-Bete-Saft
250 ml Karottensaft
2 EL Sonnenblumenöl

Für die Karotten und die Kerbelsoße

1 Bund junge Karotten
50 g Margarine
1 EL Mehl
500 ml Hafer Cuisine
½ TL Gemüsebrühe
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 Bund Kerbel (oder andere Kräuter nach Geschmack)
200 g Kresse

Für 4 Personen

Garzeit:
10 bis 15 Min.

Zubereitungszeit
insg.: ca. 40 Min.

Optimalerweise
zusätzlich Kühlzeit
über Nacht.

Schwierigkeitsgrad:
mittel

