



Sue Quinn



*Easy
vegan!*



**140 Lieblingsrezepte
von Burger bis Schokokuchen**



Inhalt

+++

Einführung	7
Wie man Veganer wird	8
Prominente Veganer	12
Einkaufsliste	14
Wie man Rezepte veganisiert	16
Grundzubereitungen	20
Brunch	38
Vorspeisen & Snacks	64
Suppen & kalte Salate	98
Warme Salate & Beilagen	132
Reis & Nudeln	160
Warme Hauptgerichte	188
Süßes	216
Register	252

SECHS

vegane Käse

+++ +++

Diese Käsealternativen sind äußerst schmackhaft. Probieren Sie auch andere Gewürze aus, zum Beispiel frisch gehackte Kräuter, zerstoßenen schwarzen statt weißen Pfeffer, Chiliflocken oder Knoblauchpulver.



CHEDDAR

40 g Cashewkerne mindestens 4 Stunden in Wasser einweichen. Abtropfen lassen und abspülen. Mit 3 EL Nährhefe, ½ TL Sellarisalz, ½ TL Meersalz-flocken und je 1 Prise weißem Pfeffer und Senfpulver im Mixer zermahlen. In einem Topf 200 ml ungesüßte Sojamilch mit 4 TL Agar-Agar-Pulver und 1 EL Olivenöl verrühren und 5 Minuten köcheln lassen, bis die Masse dick ist. Mit 4 EL Zitronensaft zu der Nussmischung gießen und erneut mixen. In eine leicht eingeölte Auflaufform füllen, glatt streichen und zugedeckt kalt stellen, bis die Masse fest ist. Auf einen Teller stürzen.

Ergibt ca. 180 g.

RICOTTA

250 g festen Tofu (abgetropft und mit Küchenpapier abgetrocknet) mit 2 TL Zitronensaft, 2 TL Olivenöl, ½ durchgepressten Knoblauchzehe, ½ TL Meersalz-flocken und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer im Mixer nicht zu fein zermahlen. Zu lange gemixt wird die Masse teigig und der Ricotta sollte leicht körnig sein.

Ergibt ca. 250 g.

PARMESAN

In einer Pfanne 70 g Sesamsamen leicht rösten, bis sie goldbraun sind und aromatisch duften. Darauf achten, dass sie nicht verbrennen. Mit 3 EL Nährhefe und je 1 Prise feinem Meersalz und weißem Pfeffer im Mixer pürieren, bis die Mischung homogen ist. Luftdicht verschlossen aufbewahren.

Ergibt ca. 120 g.



ZIEGENKÄSE

160 g Cashewkerne mindestens 4 Stunden einweichen. Abtropfen lassen und gründlich abspülen. Mit 2 EL Wasser, 4 g probiotischem Pulver (aus der Apotheke oder dem Reformhaus) und 1 Prise feinem Meersalz im Mixer zu einer glatten Paste pürieren. In eine Schüssel umfüllen und mit Frischhaltefolie bedeckt für 12 Stunden an einen warmen Ort stellen. 2 EL Weißweinessig und 2 TL Nährhefe unterrühren und 24–48 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis sich die Masse verfestigt hat.
Ergibt ca. 200 g.



FRISCHKÄSE

40 g Cashewkerne mindestens 4 Stunden in Wasser einweichen. Abtropfen lassen, gründlich abspülen und im Mixer mit 300 g Seidentofu, 2 TL Agavennektar, 2 TL Zitronensaft, 1 TL Xanthan, ½ TL feinem Meersalz und 1 Prise weißem Pfeffer zermahlen, bis die Masse glatt ist. Kühl lagern.
Ergibt ca. 350 g.



KÄSESAUCE

In einem kleinen Topf 200 ml Gemüsebrühe und 1½ TL weiße Miso-Paste bei mittlerer Hitze verrühren, bis die Mischung glatt ist. Die Hitze reduzieren, je 1 TL Knoblauch- und Zwiebelgranulat sowie 120 g Cashewsahne (siehe Seite 26) unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 5 Minuten unter ständigem Rühren garen, bis die Sauce dick und cremig ist. Vom Herd nehmen, 60 g milchfreien Käse hineinreiben und unter Rühren auflösen.
Ergibt ca. 200 ml.

Pilz-Lasagne

Dies ist eine köstliche und gehaltvolle Lasagne. Die Bechamelsauce sollte beim Einschichten nicht zu dick sein. Nötigenfalls lässt sie sich mit etwas Wasser oder weiterem Steinpilzwasser verdünnen. Dazu passt ein knackiger grüner Salat.



Für 4–6 Personen
Vorbereitung: 30 Minuten, plus 20 Minuten zum Einweichen
Garzeit: ca. 1 Stunde

40 g getrocknete Steinpilze
400 g vegane Lasagneplatten
3 EL raffiniertes Kokosfett oder Pflanzenmargarine
800 g gemischte frische Pilze, in Scheiben geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 kräftiger Spritzer Zitronensaft
2 EL gehackter Estragon
4 EL gehackte glatte Petersilie
Meersalzflocken
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

3 EL Nährhefe
200 g Cashewsahne (siehe Seite 26), verdünnt mit 100 ml veganem Weißwein oder Wasser

FÜR DIE BECHAMELSAUCE
750 ml ungesüßte Pflanzenmilch
50 g Mehl
75 g Pflanzenmargarine
geriebene Muskatnuss
Meersalzflocken
weißer Pfeffer

Die Steinpilze mit kochendem Wasser bedecken und 20 Minuten einweichen. Abtropfen lassen – das Einweichwasser zurückbehalten –, gut ausdrücken, hacken und beiseitestellen. Inzwischen die Lasagneplatten mit kochendem Wasser übergießen und 2 Minuten einweichen. Abtropfen lassen und nebeneinander auf eine Lage Küchenpapier oder auf ein sauberes Küchentuch legen.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Kokosfett oder Margarine in einer Pfanne erhitzen, sämtliche Pilze und den Knoblauch hineingeben und unter Rühren braten, bis die Pilze weich sind und ihren Saft abgeben. Zitronensaft, 3 EL Steinpilzwasser, Estragon, Petersilie sowie etwas Salz und Pfeffer zugeben und verrühren. Es sollten einige Esslöffel Flüssigkeit in der Pfanne sein. Falls nicht, noch ein wenig Steinpilzwasser zugießen und beiseitestellen.

Für die Bechamelsauce die Milch aufkochen. Inzwischen in einem Topf das Mehl in der Margarine bei mittlerer Hitze anschwitzen. Vom Herd nehmen und unter Rühren portionsweise die heiße Milch zugießen. Vor jeder weiteren Zugabe glatt rühren. Die Sauce zurück auf den Herd stellen, mit 1 Prise Muskatnuss, Salz und 1 Prise weißem Pfeffer würzen und unter Rühren köcheln lassen, bis sie sämig ist. Wird sie zu dick, mit etwas Wasser verdünnen.

Ein Viertel der Bechamelsauce in eine Auflaufform von 25 × 35 cm Größe gießen. Eine Schicht Lasagneplatten einlegen und die Hälfte des Pilzragouts darauf verteilen. Mit 1 EL Nährhefe bestreuen und mit der Hälfte der verdünnten Cashewsahne überziehen. Die restlichen Zutaten in gleicher Weise einschichten und mit Bechamel und Nährhefe abschließen.

Die Lasagne 30–40 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun und die Pasta gar ist.



Cremiges Gemüsecurry

Currypaste selbst zu machen klingt aufwendig, ist aber ganz simpel.

Die meiste Arbeit erledigt der Mixer, außerdem schmeckt sie viel aromatischer und frischer als gekaufte Paste. Diese fällt relativ mild aus, wer es gern etwas feuriger mag, kann eine weitere rote Chilischote und/oder mehr Chilipulver zugeben.



Für 4–6 Personen
Vorbereitung: 30 Minuten
Garzeit: 45 Minuten

FÜR DIE CURRYPASTE

- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- ½ TL Senfsamen
- 1 TL scharfes Chilipulver
- 1 EL scharf geräuchertes Paprikapulver
- 2 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer, grob gehackt
- 2 TL Garam masala
- 1 TL Meersalzflocken
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 rote Chilischoten, entkernt und fein gehackt

FÜR DAS CURRY

- 200 g Kartoffeln, 1 cm groß gewürfelt
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln (ca. 400 g), 1 cm groß gewürfelt
- 1 mittelgroße Aubergine (ca. 250 g), 1 cm groß gewürfelt
- 75 ml Pflanzenöl
- Meersalzflocken
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 350 ml passierte Tomaten (Passata)
- 400 ml Kokosmilch
- 1 mittelgroße Zucchini, längs halbiert und in 5 mm dünne Scheiben geschnitten
- gehacktes Koriandergrün zum Servieren

Für die Currypaste die Samen in einer Pfanne rösten, bis sie aromatisch duften. Die Senfsamen platzen, wenn sie so weit sind. Abkühlen lassen. Die restlichen Zutaten in einen kleinen Mixer oder in den Mörser geben, die abgekühlten Samen hinzufügen und alles zu einer Paste pürieren.

Den Ofen auf 200°C vorheizen. In einer ofenfesten Form Kartoffeln, Süßkartoffeln und Aubergine mit der Hälfte der Currypaste und 2 EL Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 30–40 Minuten im Ofen schmoren, bis das Gemüse weich ist.

Inzwischen das restliche Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln unter Rühren bei mäßig starker Hitze etwa 8 Minuten goldgelb anschwitzen. Die restliche Currypaste einrühren und weiter 4 Minuten anschwitzen. Passierte Tomaten und 150 ml Wasser zugießen und umrühren, bis sich das Öl abzusetzen beginnt. Die Kokosmilch zugießen und erneut salzen und pfeffern. Das geschmorte Gemüse und die Zucchini untermischen und alles noch einmal 5 Minuten erhitzen. Vor dem Servieren mit Koriandergrün bestreuen, dazu Basmatireis oder veganes Naan-Brot reichen.





Mit Rezepten für jeden Tag
einfach vegan genießen!

Burritos * Sandwiches
Suppen * Salate
Lasagne * Risotto * Curry
Quiches * Cupcakes
Kuchen * Eis



Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

19,95 € [D] 20,60 € [A]
ISBN 978-3-8310-2746-0



9 783831 027460