

HILDEGARD MÖLLER

VEGAN OHNE SOJA

Leckeres mit Wow-Effekt

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT



TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Würzwunder homemade

- 4 Satt und glücklich ohne Soja
- 64 Deftige Brotzeit

Umschlagklappe hinten:

Easy aufgepeppt
Süße Aufstriche

6 HAPPY BREAKFAST

- 8 Apfel-Walnuss-Brot
- 10 Herzhaftes Frühstücksgröstl
- 11 Birnen-Cranberry-Porridge
- 12 Quinoa-Pancakes
- 14 Hafer-Nuss-Granola mit Heidelbeeren
- 16 Amarant-Müsliriegel
- 16 Hirsebowl mit Bananenstück
- 17 Lift Me Up
- 17 Sunny Morning

18 VORNEWEG UND ZWISCHENDURCH

- 20 Bratkartoffelsalat mit Buchweizenpops
- 22 Asia-Waldorfsalat mit Kokosdressing
- 23 Grillpaprika-Sandwich
- 24 Quinoa-Tacos mit Mango-Guacamole
- 26 Kartoffel-Smash mit Brokkoli-Aioli
- 27 Rotkohl-Tabouleh
- 28 Zucchini-sticks mit Apfel-Minze-Raita
- 30 Schmorapfel-Zwiebel-Suppe
- 31 Kartoffelsuppe mit Knuspermandeln

32 SUPER SATTMACHER

- 34 Süßkartoffelspieße mit Couscous
- 36 Paprikaquiche mit Amarantkruste
- 38 Zucchini-Avocado-Pasta**
- 40 Bohnen-Pattys mit Espresso-BBQ-Sauce
- 42 Röst-Blumenkohl mit Steinpilzöl
- 44 Wraps mit Linsen und Kohl
- 46 Rote-Bete-Gewürzreis mit Ofenkohlrabi
- 48 Pasta mit Ofentomaten-Sugo
- 49 Buchweizen-»Risotto« mit Cranberrys
- 50 Auberginen-Cannelloni

52 SÜSSE SCHMUCKSTÜCKE

- 54 Schoko-Pancakes
- 55 Brownies
- 56 Schwarzwälder Kirschtörtchen im Glas
- 58 Mandel-Pannacotta mit Pflaumen
- 59 Himbeer-Crumble-Schnitten mit Nüssen

- 60 Register
- 62 Impressum

COVER-
REZEPT



HAFER-NUSS-GRANOLA MIT HEIDELBEEREN

So kernig, so lecker und so appetitlich anzusehen! Mit diesem Fitmacher aus Nüssen, Trockenfrüchten und Beeren kommen Sie locker durch den Tag.

- 400 g Heidelbeeren
- 4 EL Haselnusskerne
- 4 getrocknete Datteln
(ohne Stein)
- 1 EL vegane Margarine
(sojafrei)
- 100 g feine Haferflocken
- 6 EL Agavendicksaft
- 12 EL Mandeldrink
- 8 EL Mandel-Sahneersatz
- 4 Zweige Minze
(nach Belieben)

Zum Energietanken

Für 4 Personen |
20 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 335 kcal,
6 g EW, 13 g F, 45 g KH

1 Die Heidelbeeren in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Haselnusskerne mit einem Messer klein hacken. Die Datteln in kleine Stücke schneiden.

2 Eine Pfanne erhitzen. Die Margarine hineingeben und zerlassen. Haferflocken, Haselnüsse und 3 EL Agavendicksaft dazugeben und unter Rühren kurz anrösten. Vom Herd nehmen. Die Datteln untermischen. Die Flockenmischung kann in einem sterilen Twist-off-Glas bis zu 1 Woche aufbewahrt werden.

3 Für die Dekoration 4 EL Heidelbeeren beiseitestellen. Die restlichen Heidelbeeren mit dem restlichen Agavendicksaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer grob pürieren, sodass noch Stückchen erkennbar sind.

4 Zum Servieren die Flockenmischung in 4 Gläser verteilen. Je 3 EL Mandeldrink darübergießen, die pürierten Heidelbeeren darauf verteilen und zum Schluss je 2 EL Mandel-Sahneersatz daraufgeben. Mit den beiseitegestellten Heidelbeeren und nach Belieben mit Minzezweigen dekorieren.

VARIANTE

MÜSLI MIT CASHEWGHURT

Das Müsli können Sie auch sehr gut mit Cashewghurt zubereiten, der in gut 4–5 Std. fertig ist. Für 300 g Cashewghurt 20 g Cashewkerne 4 Std. in kaltem Wasser einweichen. 1 ½ EL Flohsamenschalen in einem Mixer fein mahlen. Die Cashewkerne abgießen und hinzufügen. 2 Äpfel (ca. 250 g) schälen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel mit 4 TL Zitronensaft, 1 EL Mandelmus und 250 ml Wasser in den Mixer geben. Alles fein und cremig pürieren.





SUPER SATTMACHER

Heißhunger auf sojafreie Veggie-Küche, die rundherum satt macht und dabei ganz einfach nachzukochen ist? Neben den ultimativen Dauerbrennern »Pasta mit Ofentomaten-Sugo« und »Bohnen-Pattys mit Espresso-BBQ-Sauce« gibt es noch viele andere köstliche Überraschungen zu entdecken.



WRAPS MIT LINSEN UND KOHL

Die gerollten Fladen mit dem grünen Erbsenpüree sind für sich schon der Knaller. Absolut unschlagbar finde ich sie in der Kombination mit schwarzen Beluga-Linsen und Kohl.



600 g TK-Erbesen
150 g schwarze Linsen
(Beluga-Linsen)
Salz
1 EL Garam Masala
(aus dem Asienladen)
je 200 g Rot- und Weißkohl
1 EL abgeriebene Bio-
Zitronenschale
2 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
1 EL Tahin (Sesammus)
1 EL Agavendicksaft
60 ml Apfelsaft
Pfeffer
8 Zweige Minze
4 große Tortilla-Wraps
(Fertigprodukt)
8 EL vegane Mayonnaise
(sojafrei)

Unverschämt lecker

Für 4 Personen |
50 Min. Zubereitung |
25 Min. Kochen
Pro Portion ca. 600 kcal,
25 g EW, 19 g F, 78 g KH

1 Die Erbsen in einem Sieb auftauen lassen. Den Backofen auf 70° vorheizen. Die Linsen in einem Topf in 400 ml Wasser zugedeckt in ca. 20 Min. weich kochen. ½ TL Salz dazugeben und 5 Min. weiterkochen. Linsen in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Garam Masala mischen und im Ofen warm halten.

2 Vom Rot- und Weißkohl jeweils die äußeren Blätter entfernen. Den Kohl waschen und in sehr dünne Streifen hobeln oder schneiden, dabei jeweils den Strunk entfernen. Kohlstreifen in einer Schüssel mit 1 TL Salz bestreuen und 3–4 Min. mit den Händen kräftig durchkneten. Die Zitronenschale und den -saft mit Öl, Tahin, Agavendicksaft und Apfelsaft verrühren. Die Sauce mit dem Kohl vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Erbsen mit 200 ml Wasser in einen Topf geben und zugedeckt ca. 3 Min. kochen. Dann im Garwasser mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, hacken und unter das Erbsenpüree mischen. Das Püree warm halten. Die Tortilla-Wraps nach Packungsangabe auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen erwärmen.

4 Zum Servieren die Fladen mit dem Erbsenpüree bestreichen. Die Linsen darauf verteilen, mit Mayonnaise bestreichen und mit dem Kohlsalat belegen. Dabei rundum 1–2 cm Rand frei lassen. Die Ränder der Fladen jeweils seitlich und unten über der Füllung einschlagen, dann die Fladen von einer Seite beginnend aufrollen. Nach Belieben die geschlossene, untere Hälfte in Butterbrotpapier einwickeln, um die Wraps besser halten zu können.



MANDEL-PANNACOTTA MIT PFLAUMEN

1 Vanilleschote | 350 ml Mandeldrink |
400 ml Mandel-Sahneersatz | 10 EL Zucker |
1½ TL Agar-Agar | 300 g Pflaumen | ½ TL Zimt-
pulver | 80 ml Apfelsaft | 20 Wacholderbeeren
(aus dem Gewürzregal) | 1 EL Mandelkerne

Zart, cremig, crunchy

Für 4 Personen | 50 Min. Zubereitung |
2 Std. Kühlen

Pro Portion ca. 340 kcal, 3 g EW, 11 g F, 54 g KH

1 Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Mandeldrink und Sahneersatz, 5 EL Zucker, Vanilleschote und -mark in einem Topf aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 20 Min. ziehen lassen. Vanilleschote entfernen. Das Agar-Agar mit 6 EL Wasser verrühren und unter die Mandelmischung rühren. Kurz aufkochen und ca. 2 Min. köcheln lassen. Die Masse in vier Förm-

chen (à ca. 250 ml Inhalt) verteilen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank 2 Std. fest werden lassen.

2 Inzwischen die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Mit Zimt, Apfelsaft und 1 EL Zucker in einem Topf aufkochen und 4–5 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3 Einen Bogen Backpapier bereitlegen. Wacholderbeeren und Mandeln hacken. Restlichen Zucker in einer Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze hell karamellisieren. Wacholder und Mandeln unterrühren. Masse sofort auf das Backpapier gießen. Einen zweiten Bogen Backpapier darauflegen und die Masse mit dem Nudelholz flach rollen. Oberes Papier abziehen. Pannacottas auf Teller stürzen und das Kompott daneben verteilen. Krokant in Stücke brechen und daraufgeben.



HIMBEER-CRUMBLE-SCHNITTEN MIT NÜSSEN

150 g vegane Margarine (sojafrei) | 225 g Mehl |
100 g Zucker | 1 Pck. Vanillezucker | Salz |
75 g Haselnusskerne | 225 g TK-Himbeeren |
ca. 1 EL Puderzucker

Fürs Kaffeekränzchen

Für 4 Personen | 35 Min. Zubereitung |
30 Min. Backen | 15 Min. Abkühlen lassen
Pro Portion ca. 710 kcal, 9 g EW, 43 g F, 75 g KH

1 Die Margarine in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Mehl, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Die heiße Margarine mit den Knethaken des Handrührgeräts unterkneten, sodass grobe Streusel entstehen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2 Ein Drittel des Streuselteigs abnehmen und beiseitestellen. Den restlichen Streuselteig in vier

gleich große Portionen teilen. Jede Portion auf dem Backpapier mit den Fingern zu einem Boden von ca. 10 × 10 cm mit einem ½ cm hohen Rand formen. Den Backofen auf 175° vorheizen.

3 Die Haselnusskerne im Mixer fein hacken, 3 EL davon auf den Streuselböden verteilen. Die gefrorenen Himbeeren daraufgeben. Die restlichen Nüsse mit dem beiseitegestellten Streuselteig vermischen. Die Streuselmasse in groben Bröseln auf den Himbeeren verteilen. Im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen.

4 Die Himbeer-Crumble-Schnitten aus dem Ofen nehmen und 15 Min. abkühlen lassen. Zum Servieren jeweils dünn mit Puderzucker bestäuben und am besten noch warm genießen. Die Schnitten schmecken aber auch kalt.



VEGANE KÜCHE NEU ENTDECKT!

Soja-Schnitzel, Seitan-Döner, Tofu-Würstchen ... gäh! Lust auf eine abwechslungsreiche, bunte, ultra-leckere vegane Küche? Mit Gemüse, Kräutern, Hülsenfrüchten, Quinoa & Co. lässt sich allerhand Spannendes zaubern. Hirsebowl, Quinoa-Tacos mit Mango-Guacamole oder Mandel-Pannacotta machen garantiert alle satt und glücklich – ganz ohne Soja!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Absolut alltagstauglich: Unkomplizierte kreative Rezepte für jeden Tag

Easy aufgepeppt: Homemade-Würzwunder und -Toppings



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-5564-1



9 783833 05564 1



www.gu.de

GU