

**VEGAN
ROCKS YOU!**





REGINE & ANSGAR FREYBERG

VEGAN ROCK ⚡ YOU!

DAS KOCHBUCH

südwest



VEGAN BE HEROES JUST FOR ONE DAY ...

Generelle Tipps zum veganen Kochen

Kids Corner

AUFS BROT

Birnen-Limetten-Marmelade

Kräuter»butter«

Karotten-Lax

Rotes Pesto

Quickie-Hummus

Leberwurst aus Kidneybohnen

Farinata mit Zwiebelchutney

GEIL DANEBEN

Blumenkohlgratin mit Tomaten

Blumenkohl aus der Pfanne

Ganzer Blumenkohl mit Semmelbrösel»butter«

Krosse ofengebackene Quetschkartoffeln mit
Minz-Zaziki

Sesam-Brokkoli

Gratinierter Fenchel mit Béchamelsauce

Fenchel mediterran aus dem Ofen

Rösti

Stangenbohnen in Tomatensauce

Grüner Spargel aus dem Ofen mit Tomaten
und Ahornsirup

Kürbis oder Süßkartoffel aus dem Ofen
mit »Feta«

Rosenkohl mit Miso-Ahornsirup-Glace und
Pekannüssen

Kartoffelstampf Reloaded mit grünen
Tamari-Bohnen

6	Grünkohl oder Spinat mit weißen Bohnen	
8	und Knoblauch	49
11	Knollensellerie- und Kräuterseitling-Chips	51

13 SAFTIGE SALATE 53

15	Bayerischer Kartoffelsalat	55
16	Rote-Bete-Dattel-Salat mit Blütenmischung	56
17	Rote-Bete-Salat mit »Feta« und Minze	56
18	Pulled BBQ-Jackfruit mit Coleslaw	59
18	Blumenkohl-Taboulé mit Kapern und Minze	61
19	Spicy Asia Coleslaw mit Tamari-Tofu und Edamame	62
23	Kichererbsensalat mit »Feta« und Kräutern	65
	Nudelsalat mit Spinat-Basilikum-Pesto	67
	Belugalinsen mit Tahini-Miso-Dressing	69

25 SUPER SUPPEN 71

29	Tomatensuppe	73
	Blumenkohlsuppe	75
31	Brokkolisuppe	76
33	Indische Linsensuppe	79
35	Sauerampfersuppe	80
37	Smoked Kürbissuppe mit roten Linsen	83
38	Miso-Suppen-Allerlei (ohne Algen)	85
41	Wirsingintopf mit Räuchertofu und »Würstchen«	87

42 EINFACH HAUPTGANG 89

	Griechische Baked Beans	89
43	Easy Quiche Crust	92
	BBQ-Jackfruit und Kartoffel-Sellerie-Mash-Quiche	93
44	Tomaten-Pilz-Quiche mit Seidentofu	94
	Sommerrollen mit Erdnuss-Dip	96
47	Lemongrass-Dal mit viel Gemüse	100



Mildes Curry mit Kichererbsen und Gemüse	103	Lemon Poppy Seed Drizzle Cake	162
Semmelknödel mit Rotkohl und Pilzrahmsauce	105	Carrot Cake mit Cashew Frosting	165
Drummer's Linsen-Bolognese	109	Fluffige Waffeln	166
Lasagne	110	American Pancakes ohne Chichi	169
Spirulina-Hirse mit Ofengemüse	113	Quinoa-Amaranth-Crispies	170
Caponata	114		
Pasta con i ceci	117	YES, VEGAN	173
Chili sin Carne	119	Unsere persönlichen Vorteile	175
Kartoffelgratin mit »Speck«	120	Nährstoffe, Vitamine und Co.	177
Burritos mit Pico de Gallo y Guacamole	122	Weitere Vorteile veganer Ernährung	181
Artischocken mit zweierlei Dips	127	Tipps für alle, die in die vegane Küche einsteigen	182
Pizza ohne Käse	128	Berlin und on Tour	189
Flames-of-Fame-Flammkuchen	131	Liebling, unsere Kinder essen Fleisch!	191
Burger-Patties mit Burger-Sauce	132	SOS-Rezepte	192
		Omas Tipps und Tricks	194
<i>Grill and Chill: Wie du voll gechilled Gemüse grillst</i>	135		
		YOGA & ROCK'N'ROLL	197
SÜSSE SÜNDEN	141	Danke	203
ToViVee	144	Zutatenregister	206
Teff-Cookies	144	Impressum	208
Chocolate Chip Cookies mit Mandeln und Cashews	145		
Fanta-Kuchen	147		
Madeleines	147		
Mandel-Orangen-Kuchen	149		
Bananenbrot mit Schokolade und Mandeln	151		
Streuselkuchen	152		
Porridge	155		
Milchreis	156		
Best Start of the Day	159		
Overnight Oats	159		
All Year Lebkuchen	161		



Approved by kids:

»Unsere Kinder lieben dieses Gericht und empfehlen es dringend weiter.«

VEGAN BE HEROES JUST FOR ONE DAY ...



Schon wieder ein veganes Kochbuch, das mir eine vegane Ernährungsweise aufdrücken möchte?

Nö, dieses Mal nicht! Wir wollen dich ermuntern, es einfach mal zu versuchen! Und wenn es am Ende nur an einem Tag ist ... im Monat ... oder in der Woche. Egal! Hauptsache, du versuchst es.

Was viele nicht wissen – vegan ist einfach! So einfach wie Rockmusik, so begeisternd und mitreißend und mindestens so laut und powerful, wenn man an das Mindset und das Körpergefühl denkt, wenn man vegan isst.

Und dabei geht es einfach nur um Gemüse: wie easy es zu beschaffen, auszuwählen, aufzubewahren, zu verwerten und am Ende natürlich zu essen und genießen ist.

Die vegane Küche ist einfach, ehrlich und down to earth. So wie Rock. That's it!

Ganz wichtig: Es ist völlig okay, wenn du sonst lieber Fleisch, Fisch oder Sonstiges isst – genauso, wie es natürlich auch total okay ist, wenn du das nicht tust und schon länger auf tierische Produkte verzichtest. Was wir dir hier bieten, sind Speisen, Gerichte und vor allem Anregungen, die alle durchweg pflanzenbasiert sind und in den meisten Fällen sehr schnell und einfach zuzubereiten sind. Ob du sie als ganze Mahlzeit genießt oder als Beilage für dein Stückchen Fleisch oder Fisch, bleibt dir selbst überlassen.

Aber es gibt so viele Gründe, es einfach mal ohne tierische Produkte zu versuchen. Wir haben uns der Gesundheit wegen entschieden, vegane Ernährung auszuprobieren, und gemerkt, wie gut das uns und unserem Körper tut. Dass wir dabei die Umwelt schützen und maßgeblich zum Tierwohl beitragen, ist für uns eher ein willkommener Nebeneffekt, den wir aus tiefstem Herzen unterstützen. Vegane Ernährung ist unser Beitrag für eine bessere Welt.

Aber gezwungen wird hier niemand. Probieren geht über Studieren.

Regine isst, seit sie 15 Jahre alt ist, vegetarisch, Ansgar hat alles Mögliche an Ernährungsformen ausprobiert und stürzte nach einer wochenlang anhaltenden Paläo-Phase (die auf Fleischkonsum basiert) gleich ins nächste Experiment: 14 Tage tierfrei. Das war's. Die 14 Tage halten immer noch an – seit über fünf Jahren!

Glaub uns: Es ist nicht schwer! Und wenn es bedeutet, dass du nur an einem Tag pro Woche komplett auf tierische Produkte verzichtest, hast du etwas erreicht und dein Körper und deine Gesundheit werden sich freuen.

In Berlin haben sogar die Unis an vier von fünf Tagen in der Woche ein komplett fleischfreies Angebot auf dem Speiseplan – wie sie selbst verlauten lassen: für Tierwohl und Klimaschutz.

Natürlich ist es einfacher, wenn man einen Partner oder eine Partnerin hat, die einen tatkräftig unterstützt, neugierig ist und sich mit dir auf das Experiment »vegane Ernährung« einlässt. Zusammen fällt vieles leichter und macht auch mehr Spaß. Vor allem weil man verschiedene Phasen durchlaufen wird – die Ausprobier-Phase, in der sehr viel gekocht und getestet wird. Die Ausgeh-Phase, in der man merkt, dass man auch als Veganer*in sehr wohl noch am sozialen Leben teilnehmen kann und eigentlich in jedem Restaurant etwas findet. Und die Aussuch-Phase, in der man sich durch das neue vegane und aus Industrieprodukten bestehende Sortiment im Supermarkt durchprobiert. Zu zweit macht es einfach mehr Spaß!

Unsere Rezepte hier sind keine Sternkekühe, sondern einfach und bodenständig, sie lassen sich ohne viel

Aufwand zubereiten und haben vor allem den einen Nutzen: Sie sollen dir Anregungen geben, dass viel Geschmack und Potenzial in Gemüse steckt, und dir Mut machen, es einfach selbst zu probieren und deinen eigenen (veganen) Weg zu finden.

Bevor du nun anfängst zu schmökern und zu kochen: Es geht nicht darum, das »vegan sein« stoisch durchzuziehen, am Ende eventuell »zu scheitern« und wieder voll umzuschwenken. Nein, es geht darum, Freude am Essen und am Kochen zu haben, Spaß daran zu finden, mit Gemüse zu experimentieren, und zu merken, wie glücklich einen Brokkoli oder Kräuterseitlinge machen können. Und vielleicht am Ende des Tages zu merken, dass man sich in seinem eigenen Körper besser fühlt.

Selbst wenn es lediglich ein veganer Tag in der Woche ist – es lohnt sich!

Vegan be heroes, just for one day!

Wir wünschen dir viel Spaß, viel Freude und guten Appetit!

Regine & Ansgar

*PS: Wir wollen alle Menschen erreichen, jede*r soll sich angesprochen oder angeschrieben fühlen. Frauen, Männer und alle Menschen, die sich anders definieren. Trotzdem verzichten wir weitestgehend auf Gendersprache wie das Gendersternchen. Wir haben es in diesem Buch ganz unterschiedlich gehandhabt und die Ansprachen bunt durchgemischt. Mal findest du ein Sternchen, mal die männliche und die weibliche Form und mal nicht. Genau das ist nämlich das, was uns wichtig ist: bunte Vielfalt. Im Leben und auf dem Teller.*

GENERELLE TIPPS ZUM VEGANEN KOCHEN

Wenn man es herunterreduziert, stellen sich beim veganen Kochen zwei Herausforderungen: der Geschmack und die richtige Konsistenz. Und genau da gehen wir hier genauer drauf ein.

Bumm Bumm Bisch: Geschmack mit Schmackes

Beim Kochen mit Fleisch ist oft das Fleisch der Geschmacksbringer, das durch das Fett viel Würze mit in das Essen bringt. Das fällt bei veganer Ernährung natürlich erst mal weg. Wenn man hier zu Tofu oder anderen Fleischalternativen greift und eins zu eins denselben Effekt erwartet, wird man schnell enttäuscht. Doch die Geschmacksvariationen von Gemüse sind megavielfältig. Man muss nur damit arbeiten und sie herauskitzeln. Gewürztechnisch kann man sich hier total austoben und die Ansprüche an ein gut ausgestattetes Gewürzregal steigen. Sojasauce beziehungsweise Tamari, Miso, Senf oder auch (Thai-)Currypasten sind eine effektive Quelle für Geschmack. Auch Zutaten wie Ingwer, Kurkuma, Zwiebel oder Orange werden immer wieder zum Einsatz kommen. Sehr gut für den geschmacklichen Wumms funktionieren übrigens Hefeflocken, die einen käsigen Geschmack mit sich bringen und die man aus der tierischen Küche eigentlich so gar nicht kennt. Interessant ist auch Kala Namak, ein nach Schwefel riechendes Salz, das sehr an den Geschmack von Ei erinnert.

Dabei nicht vergessen: Fett ist ein Geschmacksträger! Es ist ja gut, dass die vegane Küche von Haus aus eher fettarm ist, aber ohne Fett kein Geschmack. Scheu dich nicht, einfach mal Fett in Form von Öl oder veganer Butter reichlich dazugeben, und lerne, wie es den Geschmack intensiviert.

Das Wichtigste dabei: der eigene Geschmackssinn.

Man muss seinen eigenen Geschmackssinn schulen, um zu wissen, was der »Suppe« fehlt. Uns hat es dabei immer sehr geholfen, in »drei Säulen des Geschmacks« zu denken: süß, sauer, salzig.

Diese Geschmacksbasis braucht jedes Gericht.

Natürlich gibt es auch scharf, bitter und umami (herzhaft-intensiv, fleischig), das verstehen wir aber nicht als die Basis, sondern als eine Art zweite Ebene.

Versuche, deinen Geschmackssinn beim Kochen auf den Dreiklang »süß, sauer, salzig« zu sensibilisieren.

So gehört in eine Tomatensoße etwas Süßes oder in den Pancake Salz. Suppen lassen sich wunderbar mit Zitrone, Essig oder Senf abschmecken – auch wenn das in den Rezepten nicht konsequent drinsteht, probiere es doch einfach mal aus.

KLEINER TIPP: *Das Abschmecken kann man richtig üben, es kommt fast jedes Mal etwas anderes dabei raus. Wir wechseln uns deswegen auch oft ab. Das heißt, einer kocht, der andere schmeckt ab. Es ist echt erstaunlich, was dabei teilweise für aufregende Geschmacksrichtungen rauskommen!*

Natürlich sollte das »Geschmacksdesign« nicht erst beim Abschmecken stattfinden, sondern bereits beim Kochen berücksichtigt werden. Um bei dem Beispiel Tomaten zu bleiben, die sehr sauer sind, könntest du auch mit Zwiebeln die notwendige Süße hineinbringen. Brät man Gemüse scharf an, bringt es ganz andere Geschmäcker hervor, als wenn es gedünstet wird. Und genau das ist ja das Spannende an der veganen Küche: Man kann die

Geschmacksregler in alle verschiedenen Richtungen drehen – mal lauter, intensiver, mal leiser und zurückgenommener – wie in der Musik!. Hier kann man seiner Kochkreativität freien Lauf lassen und ausprobieren.

Die Erfahrung wird mit der Praxis wachsen, du wirst mit der Zeit immer besser und sicherer werden. Fordere dich selbst heraus, arbeite an deiner eigenen Geschmackswahrnehmung und denke stets an die drei Säulen. So gelingt dir jedes Gericht. Versprochen! Und lass dir nicht erzählen, dass vegane Küche geschmacklos sei. Das passiert nur, wenn der Koch oder die Köchin ohne Leidenschaft am Herd stand.

Keep it consistent: Die richtige Konsistenz erreichen

Bei der veganen Küche stehen wir oft vor der Frage: Wie bekomme ich die Sauce gebunden, den Teig fest? Es gibt eine ganze Batterie von Möglichkeiten, die gleichen Ergebnisse wie mit tierischen Zutaten zu erreichen.

Wir unterscheiden hier mal das Backen vom Kochen von Saucen oder Suppen:

Beim Backen von Kuchen, Waffeln oder Pancakes:

Ei-Ersatz beim Backen

1 EL Apfelessig + 1 TL Natron = 1 Ei

Apfelmark (nicht Apfelmus!): 3 EL Apfelmark = 1 Ei

½ Banane, zerdrückt = 1 Ei

1 EL Chiasamen + 3 EL Wasser mischen, 15 Minuten warten = 1 Ei

3 EL Seidentofu = 1 Ei

Grundsätzlich gilt: Brauchst du in deinem Gericht viele »Eier«, ist die Apfelmark-Variante die beste Wahl, da es um die Masse geht. Ist das »Ei« nur für die Klebefunktion im Gericht nötig, wie beispielsweise bei Pancakes, empfehlen

wir Apfelessig und Natron. Keine Angst! Es wird nicht nach Essig schmecken. Aber auch hier einfach ausprobieren und die eigene Lieblingsvariante herausfinden.

Wenn es um Saucen geht, kann man sehr gut ein Stück Seidentofu in die Sauce bringen und blenden (mixen). In der Pfanne binden wir Saucen gerne mit den veganen Sahne-Alternativen – hier am besten die Soja-Variante, weil sie am geschmacksneutralsten ist, oder Creme VEGA. Omas Mehlschwitze tut's natürlich auch! Dafür Mehl in zerlassener veganer Butter einrühren und mit Sojamilch aufgießen und erhitzen.

Als nachträgliche Saucenbinder eignen sich im Übrigen (wie auch in der tierischen Küche) die Klassiker Speisestärke, Kartoffelmehl oder auch neuere Produkte wie Tapiokastärke oder Johannisbrotkernmehl et cetera. Hier gibt es im gut sortierten Super- oder Biomarkt inzwischen vielfältige Produkte.

TIPP: Anstatt zum Beispiel die Kartoffelstärke nachträglich hinzuzufügen, kann man die Sauce auch gleich mit ein bis zwei klein geschnittenen Kartoffeln köcheln und so die Kartoffelstärke einbringen. Nach dem Blenden (Mixen) wird die Sauce wie von selbst sehr schön binden.

Probiere auch hier einfach die verschiedenen Produkte aus und habe keine Scheu, etwas falsch zu machen. Sicher wirst du schnell zwei bis drei Standardtricks favorisieren. Sei nicht ungeduldig beim Probieren oder enttäuscht, wenn die Konsistenz mal nicht von selbst so wird, wie du sie dir vorgestellt hast. Übung macht hier wie so oft den Meister(koch).



KIDS CORNER

Oft werden wir gefragt, was wir denn eigentlich unseren Kindern in die Schule mitgeben. Eigentlich nichts Besonderes, wir versuchen aber immer, Abwechslung in die Pausenbrotbox zu bekommen. Apropos, die richtige Brotbox ist schon einmal ein Anfang. Wir haben viel experimentiert, mit Tüten, ohne Tüten, Plastikbox ... schlussendlich sind wir bei einer Edelstahlbox gelandet, für die wir keine Butterbrottüte benötigen, alles an seinem Platz bleibt und nicht durcheinanderfällt. Sie sieht schön aus und schont die Umwelt. Und was in die Brotbox kommt und immer gerne gegessen wird, verraten wir jetzt.

Belegter Bagel: Belege doch einfach mal einen Bagel statt ein normales Brot mit Avocado oder veganem Frischkäse, frischen Tomaten und Sprossen. Deine Kinder werden Augen machen!

Rohkost: Äpfel, Karotten, Gurken, Paprika, Tomaten, Trauben und zur Beerenzeit Beeren ohne Ende. Das snacken die Kinder wahnsinnig gern.

Müsli mit »Joghurt«: Es gibt schöne Gefäße, mit denen Joghurt und Müsli getrennt voneinander transportiert und erst zum Verzehr zusammengemischt werden können. In den Joghurt selbst schneiden wir alles hinein, was an frischem Obst zur Verfügung steht. Getrocknete Früchte, Kakaonibs, und fertig ist das leckere Frühstück für die Schule.

Porridge: In einem Thermobehälter können die Kleinen das Porridge (Seite 155) sogar noch warm genießen. Zu Hause fertig machen, mit Zimt, Ahornsirup und frischem und getrocknetem Obst bedecken, Deckel drauf und fertig.

Milchreis: Bereite gleich mehrere Milchreis-Gläser (Seite 156) mit verschiedenen Toppings, Marmelade oder Zimt und Zucker vor. Dann hast du morgens gar keine Arbeit. Kinder lieben Milchreis to go!

Pizza vom Vortag: Pizza vom Abend vorher? Perfekt. Kalte Pizza – das geht schnell und die Kinderaugen und -münder werden riesengroß.

Aufbackbrezeln: Ja, auch das ist eine gute Alternative für die Kinder. Die Teiglinge brauchen oft nur 12 Minuten im Backofen und sind Montagmorgens oft die Pausenretter in der Not, wenn der Kühlschrank vom Wochenende noch leer ist.

Edamame mit Schale: Das Beste überhaupt – entweder am Abend vorher schon zubereiten oder morgens einfach die gefrorenen Edamame kurz in heißes Wasser geben, abspülen, etwas Salz dazugeben – fertig! Wetten, deine Kinder werden auf dem Pausenhof in Scharen von Klassenkamerad*innen umgarnt?

Nüsse und getrocknete Früchte: Es ist immer schön, ein kleines Extradöschen mit Nüssen, Mandeln und getrocknetem Obst wie Cranberrys, Bananenchips, Rosinen, Aprikosen oder Datteln mitzugeben – je nachdem, was dein Kind gerne snackt. Gesund und lecker!

- BIRNEN-LIMETTEN-MARMELADE** ▶ 15
- KRÄUTER»BUTTER«** ▶ 16
- KAROTTEN-LAX** ▶ 17
- ROTES PESTO** ▶ 18
- QUICKIE-HUMMUS** ▶ 18
- LEBERWURST AUS KIDNEYBOHNEN** ▶ 19
- FARINATA MIT ZWIEBELCHUTNEY** ▶ 23



AUFS BROT





BIRNEN-LIMETTEN-MARMELADE

Zubereitungszeit: **10 Minuten** // Kochzeit: **20 Minuten**

Alle paar Jahre wirft unser Birnenbaum im Garten so viele Birnen ab, dass wir gar nicht wissen, wohin mit all der Ernte. Dieses Rezept entstand also quasi aus purer Verzweiflung, ist aber sofort zu unserem absoluten Favoriten unter den Marmeladen avanciert. Süß und sauer zugleich, mit einer leichten Vanillernote!

10 Birnen, geschält, entkernt, gewürfelt (ergibt etwa 900 g Birnenwürfel)

1 Apfel, geschält, entkernt, gewürfelt

Gelierzucker (optional: Gelier-Xylit) im Obst/Zucker-Verhältnis 1:2 (900 g:450 g) oder 1:3 (900 g:300 g)

½ EL Vanilleessenz (oder mehr!)

Saft von 3–4 Limetten (je nach Bedarf)

Zeste von 3 Limetten

DU BENÖTIGST: **3–4 saubere Marmeladengläser mit Deckel**

Zur Vorbereitung alle leeren Marmeladengläser und Deckel mit heißem Wasser gründlich ausspülen und kopfüber auf einem Küchenhandtuch bereitstellen.

Die Zutaten in einen großen Topf geben und alles langsam erhitzen. Je flüssiger die Konsistenz wird, desto höher kann die Temperatur gedreht werden. Alles einmal komplett zum Kochen bringen, sodass die Marmelade zu blubbern beginnt. Achtung: Es kann leicht spritzen. Nach circa 4 Minuten die Temperatur reduzieren.

Um zu überprüfen, ob die Marmelade fest genug ist, einen Löffel der heißen Marmelade entnehmen, auf einen Unterteller oder in ein kleines Schälchen geben und für einen Moment in den Kühlschrank stellen. Dann den Unterteller

oder das Schälchen leicht auf die Seite kippen und überprüfen, ob die Marmelade noch flüssig ist. Diesen Vorgang wiederholen, bis sie fest ist.

Dann den Topf vom Herd nehmen und die Marmelade mithilfe einer Suppenkelle randvoll in die vorbereiteten Gläser füllen. Die Gläser sofort fest mit ihrem Deckel verschließen, auf den Kopf drehen und zur Seite stellen. Bitte Vorsicht: Die Marmelade ist wirklich heiß, deswegen am besten ein Küchenhandtuch bereithalten.

Wenn die Marmelade abgekühlt ist, die Gläser umdrehen. Sie können für mehrere Monate ungekühlt aufbewahrt werden.

KRÄUTER»BUTTER«



Zubereitungszeit: **10 Minuten**

Die Kräuter»butter« ist bei uns ein absoluter Renner, der bei keiner Brotzeit fehlen darf. Das Geschrei ist entsprechend groß, wenn sie leer ist. Wie gut, dass sie so leicht und schnell zu machen ist. Sie schmeckt natürlich auf frischem Brot am besten, aber auch auf Knäckebrot mit ein paar frischen Sprossen, Tomaten oder frischem Meerrettich macht die »Butter« einfach süchtig!

125 g Alsan (optional: andere vegane »Butter«) | **1 EL getrocknete Blütenmischung** (gibt es von vielen Herstellern im Handel) | **1 TL getrockneter Estragon** | **1 Prise Salz**

Zuerst die Alsan weich kneten. Dafür eignet sich ein möglichst breiter Küchenspachtel am besten, mit dem man den Butterblock auf einem großen Schneidebrett schichtweise abzieht, bis der ganze Block schön flach und breit verteilt ist. Dann alle restlichen Zutaten darüberstreuen und mit dem Spachtel einarbeiten. Das funktioniert am besten, indem die »Butter« von außen nach innen geklappt wird

und dann wieder alles mit dem Spachtel auseinandergezogen wird. Diesen Vorgang ein paarmal wiederholen, bis die Zutaten gleichmäßig eingearbeitet sind. Danach die Butter in einer kleinen Schüssel anrichten. Sie ist sofort genießbar, wobei der Blüten- und Kräutergeschmack erst nach ein paar Stunden zu seiner vollen Entfaltung kommt.





KAROTTEN-LAX

Vorbereitungszeit: **10 Minuten** // Kochzeit: **10 Minuten** // Einwirkzeit: **15 Minuten**

Der vegane Karotten-»Lachs« »geistert« nun ja schon seit einiger Zeit durchs Internet und auch was vegane Fischprodukte angeht, ist die Industrie ganz schön auf dem Vormarsch. Wir haben uns hier an einer eigenen, sehr unaufwendigen Kreation versucht. Probiere es selbst aus: zum Abendbrot, zum Lunch oder auch mal zum schicken Sonntagsfrühstück mit Champagner! So ein Karotten-Lax schmeckt natürlich nicht haargenau wie echter Lachs. Aber das eine sind eben marinierte Karotten und das andere geräuchertes Meerestier.

3 große Möhren | **1l Wasser** | **1 EL Ahornsirup** | **1 Noriblatt (Alge)** oder **2 EL Noriflocken** im Teesieb o. Ä. | **1 EL gemahlene Smoked Paprika** | **2 EL Tamari** | **1 Knoblauchzehe, geschält** | **2 TL Salz**

SERVIERVORSCHLÄGE: **Bagel mit veganem Frischkäse** | **frischem Dill** | **Kapern** | **frisch geriebenem Meerrettich**

Die Möhren mit einem Schäler, Messer oder einer Küchenmaschine in hauchdünne Scheiben schneiden.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Alle Zutaten hinzufügen und je nach Dicke der Karotten circa 15–20 Minuten köcheln lassen. Knoblauch und das Noriblatt können

ganz bleiben (oder du nutzt Flocken in einem Teesieb oder -beutel, damit du diese wieder entfernen kannst).

Den Herd ausschalten und mit Deckel alles circa 10–15 Minuten nachziehen lassen. Die Möhrenscheiben herausnehmen und abtupfen. Kompletต์ auskühlen lassen.

ROTES PESTO

Zubereitungszeit: **5 Minuten**

Dieses Pesto funktioniert perfekt als Grundlage für Sandwiches. Rucola, Sprossen, frische Tomaten und Gurken obendrauf, und fertig! Sehr lecker. Das Pesto hält sich auch wunderbar für 10 Tage im Kühlschrank.

60 g Sonnenblumenkerne
60 g Kürbiskerne
200 g eingelegte, getrocknete Tomaten
125 g entsteinte, schwarze Oliven

BEI BEDARF: **Olivenöl** (wenn es zu trocken ist)
½ TL italienische Kräuter

Alle Zutaten mit einem Stabmixer oder in einem Blender (Mixer) grob zerkleinern, sodass die Masse streichfähig wird. Sollte es zu trocken sein, noch etwas Olivenöl hinzufügen.



QUICKIE-HUMMUS



Zubereitungszeit: **10 Minuten**

Ein veganes Kochbuch ohne Hummus? Geht gar nicht. Es ist nahrhaft und enthält viele wichtige Proteine und Eisen für uns Veganer und Veganerinnen. Dass es megalecker ist, müssen wir hier wohl nicht erwähnen. Selbst gemacht schmeckt es natürlich gleich noch viel besser. Wir essen es auf Brot oder dippen frisches Gemüse, Gewürzgurken und Cracker darin.

1 Dose Kichererbsen, mit Wasser abgebraust |
¾ TL Salz | **¼ TL Zucker** | **2 TL Zitronensaft** (optional:
 Limettensaft) | **120 g Tahini** | **¼–½ l Eiswasser**

ZUM SERVIEREN:

Olivenöl | **geröstete Pinienkerne** | **Granatapfelkerne** |
Kreuzkümmel | **gemahlener Paprika edelsüß**

Kichererbsen, Salz, Zucker und Zitronensaft im Blender (Mixer) kurz auf der untersten Stufe vermengen, die Konsistenz ist dann sehr stückig. Tahini hinzufügen und wieder auf der ersten Stufe mit dem Mixen beginnen, langsam unter Zugabe von Eiswasser weitermischen. Nach und nach höher schalten (je weicher die Masse wird, desto höher kann geschaltet werden), bis die richtige cremige Konsistenz erreicht ist. Die Konsistenz ist sehr wichtig und am Ende sollte es möglich sein, das Hummus auf höchster Stufe zu mixen.

Abschmecken und bei Bedarf mit Salz, Zitrone, Zucker oder Tahini nachwürzen.

Zum Servieren in einer schönen Schale anrichten und Olivenöl darüberträufeln. Wahlweise mit Pinienkernen, Granatapfelkernen und ein paar Gewürzen pimpen.

LEBERWURST AUS KIDNEYBOHNEN

Zubereitungszeit: **10 Minuten**

Wir waren mit der Familie in Texas – ein Landkreis in Mecklenburg-Vorpommern, bekannt für Rotwild und Bio-Rinder. Unser Gastgeber Joel sah es als sportliche Aufgabe an, auch uns Veganer zu beglücken, und somit stellte er neben seinen stolzen Fleischgerichten auch vegane Beilagen für uns hin. Vor allem eine der »Leberwürste« hatte es uns angetan und war immer als Erstes weg. Auf Nachfrage stellte sich heraus, dass der »Fleischesser« sich dieses Rezept selbst ausgedacht hat und sich einfach von seinem eigenen Geschmack hat leiten lassen!

1 TL Kokosöl

2 Zwiebeln, geschält, klein gewürfelt

1 Apfel, entkernt, gewürfelt

250 g Kidneybohnen (entspricht einer kleinen Dose)

1 TL Rauchsatz

1 TL geräuchertes Paprikapulver

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Belieben

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit der Hälfte der Apfelwürfel 5 Minuten andünsten.

Beides zusammen mit den Kidneybohnen, dem Rauchsatz und dem Paprikagewürz in einen Mixer geben und mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Silikonspachtel alles in eine kleine Schüssel geben und zum Schluss die andere Hälfte der Apfelwürfel einfach unter die Masse heben.



