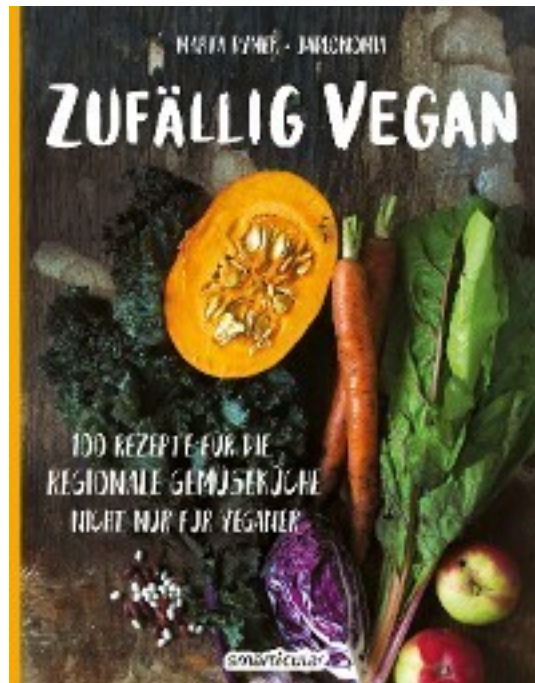


MARTA SZMIDT - BARUCHOWITZ

ZUFÄLLIG VEGAN

100 REZEPTE FÜR DIE
REGIONALE GEMÜSERÜCHE
NICHT NUR FÜR VEGANER

smantecook



Marta Dymek
Zufällig vegan

«Автор»

Dymek M.

Zufällig vegan / M. Dymek — «АВТОР»,

Was haben Spaghetti Napoli, Vollkornbrot, Bayerischer Kartoffelsalat und Hummus gemeinsam? Sie alle schmecken einfach köstlich, und sie alle sind rein zufällig vegan! Genau wie dieses Buch: Es enthält 100 außergewöhnliche Rezepte für eine gesunde, abwechslungsreiche, pflanzliche Ernährung mit dem gewissen Etwas – pragmatisch, ohne Hype, ohne Ersatzprodukte und ohne Verzicht auf Geschmack.
Regional und saisonal: Mehr regionale pflanzliche Lebensmittel in den Speiseplan zu integrieren, bringt enorme Vorteile mit sich, sowohl für die Umwelt als auch für die Gesundheit und die Qualität der eigenen Nahrung.
Pflanzliche Kost, pragmatisch – ohne Hype: Wir müssen nicht alle unbedingt Veganer werden, und kleine Schritte sind besser als keine Schritte. Wer nur ab und zu Fleisch oder Käse weglässt, weil ein Gericht auch ohne ganz köstlich schmeckt, tut sich und unserem Planeten schon einen großen Gefallen.
Regionale Gemüseküche ohne Ersatzprodukte und exotische Superfoods: Im Gegensatz zu manch anderem Kochbuch sind für die pflanzenbasierten Rezepte in diesem Buch weder exotische Superfoods noch teure Spezialzutaten oder Ersatzprodukte notwendig. Wer Hülsenfrüchte, Grützen, Hirse, allerlei Kräuter und Gewürze für sich entdeckt, wird feststellen, dass sich damit fast genauso einfach kochen lässt wie mit Fertigprodukten, zudem auch noch viel gesünder und schmackhafter.

© Dymek M.

© АВТОР

Содержание

INHALT	6
VORWORT	10
EINHEITEN	12
WARUM PFLANZLICHE KÜCHE?	15
SPEISEKAMMER EINES PFLANZENESSERS	16
KÜCHENAUSRÜSTUNG	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

MARTA DYMEK ● JADŁONOMIA

Herausgeber: smarticular Verlag

ISBN Softcover: 978-3-946658-36-8

ISBN Hardcover: 978-3-946658-37-5

ISBN E-Book mobi: 978-3-946658-38-2

ISBN E-Book epub: 978-3-946658-39-9

smarticular Verlag ist ein Imprint der Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt)

Copyright der deutschen Übersetzung © 2019 Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt),

Berlin

smarticular® ist eine Marke der Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt)

2001

© Copyright by Marta Dymek, 2014

Originally published in 2014 under the title „*Jadłonomia*“ by Wydawnictwo Dwie Siostry,

Warsaw.

Übersetzung: Magdalena Surma

Urheberrecht

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Haftungsausschluss

Alle Rezepte und Tipps in diesem Buch wurden nach bestem Wissen erstellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Rezepte, Anleitungen und Tipps kann jedoch keine Haftung übernommen werden. Des Weiteren wird keine Haftung übernommen für fehlerhafte Zubereitung und Anwendung, auch nicht für Gesundheitsschäden durch unsachgemäße Handhabung. Die Anwendungen und Rezepte in diesem Buch bieten keinen Ersatz für eine therapeutische oder medizinische Behandlung, im Zweifelsfall sollte ein Arzt zu Rate gezogen werden.

INHALT

EINLEITUNG

Vorwort

Einheiten

Warum pflanzliche Küche?

Speisekammer eines Pflanzenessers

Küchenausrüstung

KNOLLEN UND WURZELN

Gebackene Karotten

Salat aus gebackenen Karotten

Karottenkuchen

Petersilienwurzelsuppe

Selleriepastete

Sellerie-Cremesuppe

Lieblingsburger

Rote-Bete-Carpaccio

Rote-Bete-Cremesuppe

Rote-Bete-Kuchen

Pastinaken-Cremesuppe

Gebackene Topinambur-Knollen

Kurkumawurzel-Aufguss

KOHL

Indische Kohlsuppe

Rotkohl mit Dattelsirup und Granatapfelkernen

Gebackene Kohlrouladen

Grünkohlchips

Grünkohlsalat mit Apfel

Grünkohlsalat mit Tahina und Sriracha-Sauce

Rosenkohl mit Süßkartoffeln

Wintersuppe

Liebstockel-Kohlrabi

Pesto aus Brokkoli

Brokkoli-Cremesuppe

Aloo Gobi

Blumenkohl-Couscous

Blumenkohl-Mais-Chowder

Cremesuppe aus gebackenem Blumenkohl

ZWIEBELN, KNOBLAUCH UND LAUCH

Fladenbrote

Rote-Zwiebel-Suppe

Aufstrich aus gebackenem Knoblauch

Lauchpuffer

Lauchcremesuppe

BLÄTTER UND KRÄUTER

Kalte Salatsuppe

Spinatsalat

Limonade

Bruschetta

Rucola-Pflaumen-Salat

Taboulé

Marokkanischer Tee

Rosmarintee

Selbst gemachtes Pesto

KÜRBIS

Kürbiskuchen

Kürbisplinsen

Zimtkranz

Cannelloni

Die einfachste Pasta

Kürbiscremesuppe

Gefüllte Zucchini

Zucchini-Spaghetti

Zitronige Zucchini-puffer

Zitronige Zuchinisuppe

TOMATEN, PARIKASCHOTEN UND AUBERGINE

Tomatensuppe

Pasta des unartigen Mädchens

Spaghetti mit Tofubällchen in Tomatensauce

Focaccia

Cremsuppe

Chili sin Carne

Soba-Nudeln

Baba Ghanoush

Auberginen-Erdnuss-Curry

Auberginenauflauf

Moussaka

GEMÜSE

Suppe aus Ogórki Małosolne

Gurken mit Sesam

Spargel-Cappuccino

Erbsencremesuppe

Brotaufstrich aus zitronigen Erbsen

Dicke Bohnen nach libanesischer Art

Gebackene Dicke-Bohnen-Schoten

Fenchelsalat mit Apfel

Gebackener Fenchel

Brechbohnen-Curry

PILZE

Burger

Lasagneblätter

Buchweizensalat mit Pfifferlingen

Flecksuppe aus Austernpilzen

Gegrillte Austernpilze

Tom Kha

Oma Marias Suppe

HÜLSENFRÜCHTE

[Gebratene Linsen](#)

[Linsenpastete mit Cranberrys](#)

[Linsenpastete mit Salzgurken](#)

[Linsensuppe](#)

[Piroggen mit Linsen](#)

[Linsen](#)

[Hummus](#)

[Falafel](#)

[Zucchini-Pakora](#)

[Waldpilzpastetchen](#)

[Bohnenschmalz](#)

[Bohnendip](#)

[Erbsensuppe](#)

TOFU UND TEMPEH

[Rührtofu](#)

[Vietnamesisches Baguette](#)

[Eierlose Eierpaste](#)

[Fischlose Fischpaste](#)

[Tofu in Rauchtee](#)

[Gulasch aus gebackenem Gemüse](#)

[Veganer Schoko-Käsekuchen](#)

[Belegte Brote](#)

[Gulasch aus Tempeh und Süßkartoffeln](#)

TROCKENOBST, SAMEN UND GETREIDE

[Mandelcreme](#)

[Cashewquark](#)

[Süße Kugeln](#)

[Rohkost-Schokoriegel](#)

[Selbst gemachte Haselnusscreme](#)

[Pflanzenmilch](#)

[Brotaufstrich aus Sonnenblumenkernen](#)

[Haferbrei](#)

[Buchweizenbrei](#)

[Latte-Macchiato aus Getreide](#)

GRUNDREZEPTE

[Gemüsebouillon](#)

[Die besten Burger Buns](#)

[Die einfachsten Burger Buns](#)

[Selbst gemachtes Naan](#)

[Selbst gemachter Ketchup](#)

[Selbst gemachte vegane Mayonnaise](#)

[Veganer Mandelparmesan](#)

[Rote-Bete-Pulver](#)

[Karottenpulver](#)

[BBQ-Sauce](#)

[Rhabarberpulver](#)

[Püree aus Roter Bete](#)

[Kürbispüree](#)

[Vegane Fischsauce](#)

[Tahinasauce](#)

[Zatar](#)

[WEITERFÜHRENDE RESSOURCEN](#)



Einleitung

VORWORT

Was haben Spaghetti Napoli, Vollkornbrot, Bayerischer Kartoffelsalat und Hummus gemeinsam? Sie alle schmecken einfach köstlich, und sie alle sind rein zufällig vegan! Pflanzliche Lebensmittel gehören so selbstverständlich zu unserer heimischen Küche dazu, dass es beinahe verwunderlich ist, wieso dafür ein neues Wort – *vegan* – erfunden werden musste. Jeder von uns hat sich wohl schon mal bewusst oder unbewusst ein rein pflanzliches Gericht schmecken lassen.

Wie kommt es dann, dass um diese Ernährungsform mancherorts ein regelrechter Glaubenskrieg entbrannt zu sein scheint? Ohne Frage: Mehr pflanzliche Lebensmittel in den Speiseplan zu integrieren, bringt enorme Vorteile mit sich. Denn sie sind zumeist regional verfügbar, sind gesund und verbrauchen weniger Landwirtschaftsfläche, Wasser und andere Ressourcen als tierische Lebensmittel. Aber auch, wer ein Zeichen gegen industrielle Massentierhaltung setzen möchte, entscheidet sich öfter für die regionale Gemüseküche.

Dennoch glauben wir, dass niemand perfekt ist – und es auch nicht sein muss. Kleine Schritte sind besser als keine Schritte, und wer nur ab und zu Fleisch oder Käse weglässt, weil ein Gericht auch ohne ganz köstlich schmeckt, tut sich und unserem Planeten schon einen großen Gefallen. Deshalb möchten wir auch niemanden vom Veganismus überzeugen, schon gar nicht „missionieren“. Stattdessen wollen wir ermutigen, das eine oder andere pflanzliche Gericht einfach mal zu probieren – weil es schmeckt!

Dass die pflanzliche Küche mit überwiegend regionalen Lebensmitteln einerseits und eine vollwertige Ernährung mit außergewöhnlichen, abwechslungsreichen Aromen andererseits kein Widerspruch sind, zeigt die polnische Köchin, Autorin und Foodbloggerin *Marta Dymek*. Ihr erstes Buch *Jadłonomia* veranschaulicht dieses Prinzip auf so raffinierte Weise mit einfachen, fast ausschließlich regionalen Zutaten, dass es uns sofort überzeugt hat. Sie zeigt darin, dass selbst in einem Land mit einer traditionell sehr fleischlastigen Küche viele köstliche Gerichte ohne Tierprodukte möglich sind. Die darin enthaltenen 100 Rezepte sind einfach *smarticular*, weshalb wir Anfang 2019 beschlossen haben, das Buch mit Martas Hilfe ins Deutsche zu übersetzen.

Im Gegensatz zu manch anderem Kochbuch sind für die pflanzenbasierten Rezepte in diesem Buch weder exotische Superfoods noch teure Spezialzutaten oder Ersatzprodukte notwendig. Stattdessen sind die meisten verwendeten Zutaten in der hiesigen Küche sowieso zu finden. Oder es handelt sich um wahre Schätze, mit denen schon unsere (Groß-)Eltern gekocht haben, die aber in Zeiten von Fix-Produkten und Fertiggerichten immer mehr in Vergessenheit geraten sind. Wer Hülsenfrüchte, Grützen, Hirse, allerlei Kräuter und Gewürze für sich entdeckt, wird feststellen, dass sich damit fast genauso einfach kochen lässt wie mit Fertigprodukten, zudem auch noch viel gesünder und schmackhafter.

Regionale Gemüseküche mit Herz und Verstand – wir nennen das *zufällig vegan!*

Die Rezepte in diesem Buch entsprechen genau unserer Vorstellung von einer gesunden, abwechslungsreichen, pflanzlichen Ernährung mit dem gewissen Etwas – pragmatisch, ohne Hype, ohne Verzicht auf Geschmack und ohne sich verbiegen zu müssen. Probiere es doch einfach mal aus – bestimmt wirst du genauso begeistert sein wie wir.

Immer auf dem neuesten Stand

Jeden Tag lernen wir dazu, und genau das ist es, was uns motiviert, das Ideenportal smarticular.net und unsere Bücher immer weiter zu verbessern. Es liegt aber in der Natur eines gedruckten Buches, dass nicht alle Informationen immer auf dem neuesten Stand sind. Deshalb empfehlen wir, dieses Buch mit den Vorteilen der Website zu kombinieren. Dies sind nur einige Möglichkeiten dafür:

Auf der Webseite smarticular.net/zufaelligvegan findest du aktuelle Informationen zu diesem Buch, kannst Anmerkungen, Lob oder Kritik hinterlassen, Fragen an uns stellen und Verbesserungen zum Buch nachlesen.

Im Kapitel [Weiterführende Ressourcen](#) gibt es weiterführende Informationen und Bezugsquellen, die das Buch noch nützlicher machen.

Selbstverständlich freuen wir uns, wenn dich andere Themen auf smarticular.net interessieren. Damit du immer auf dem Laufenden bleibst, empfehlen wir dir, unseren Newsletter zu abonnieren und uns in den sozialen Netzwerken zu folgen.

Wir wünschen dir viel Freude beim Ausprobieren und Genießen!

Das Team von smarticular.net

EINHEITEN

TL	Teelöffel, entspricht circa 5 Millilitern
EL	Esslöffel, entspricht circa 15 Millilitern
ml	Milliliter
L	Liter
g	Gramm
kg	Kilogramm
Msp.	Messerspitze
cm	Zentimeter



„Du isst wirklich kein Fleisch? Aber was isst du denn dann?“, hörte ich zum ersten Mal auf der Namenstagsfeier meiner Tante, nachdem ich mich als Teenager entschlossen hatte, Vegetarierin zu werden. Ähnliche Fragen hörte ich später auch oft von meiner Familie und Bekannten. Am Ende beschloss ich, einen Blog einzurichten – um zu zeigen, was ich esse.

Im Laufe der Zeit wurde es mir immer wichtiger, selbst zu kochen. Um mich zu neuen, fleischlosen Gerichten inspirieren zu lassen, begann ich, um die Welt zu reisen. Zur gleichen Zeit wurde mein Blog immer beliebter – jeden Monat besuchten ihn mehrere Hunderttausend Menschen, und ich erhielt am Tag Dutzende E-Mails zu den dort veröffentlichten Rezepten. Also beschloss ich, meine bisherige Arbeit in einer Werbeagentur zu kündigen, um meine Zeit komplett der pflanzlichen Küche zu widmen. Am Anfang war es nicht einfach: Meine Eltern rauften sich die Haare, Freunde zeigten mir den Vogel,

und mein Freund musste mir Geld für die Miete leihen. Ich nahm unterschiedliche Tätigkeiten im Gastronomiebereich an: So kochte ich vegane Gerichte in einem besetzten Haus in der Nähe von Amsterdam, leitete eine Film-Catering-Firma und versorgte Filmstars auf dem Set, auf Bestellung bereitete ich fleischlose Pasteten und Bigos zu. Und obwohl ich manchmal aufgeben und an einen Arbeitsplatz am Schreibtisch zurückkehren wollte, glaubte ich unverändert daran, dass das, was ich tat, sinnvoll sei, denn immer mehr Menschen begannen, die pflanzliche Küche wertzuschätzen.

Heutzutage koche ich täglich, suche nach kulinarischen Inspirationen, erstelle weitere vegane Rezepte, verfasse Artikel für meinen Blog, organisiere Workshops und schreibe über Ernährung. Es ist meine Arbeit – und eine echte Freude! Ich hoffe, dass dank dieses Buches auch einige eingeschworene Fleischesser entdecken werden, wie einfach und lecker die pflanzliche Küche sein kann, und dass Vegetarier und Veganer immer seltener werden erklären müssen, was sie eigentlich essen.

Danksagungen

Dieses Buch wäre nicht ohne die Hilfe vieler Menschen entstanden. Dafür möchte ich mich bei ihnen bedanken. Meinem Freund, Szymon Boniecki, danke ich für die größtmögliche Unterstützung von Anfang bis Ende der Arbeit an diesem Buch. Meinen Eltern danke ich für ihre Geduld und dafür, dass sie die Tatsache akzeptieren, dass die vegane Küche mein Traumberuf ist. Magda Popławska danke ich, die ich zu Beginn meiner kulinarischen Reise getroffen habe und dank deren Großherzigkeit vieles möglich wurde. Letztendlich möchte ich mich ganz besonders bei Ewa Fligiel bedanken – sie weiß schon, wofür. Ich bin auch den Lesern meines Blogs dankbar. Ihr wisst wahrscheinlich nicht, dass es eure Kommentare und E-Mails waren, die mich dazu motivierten weiterzumachen, als ich anfangs, meine Kräfte zu verlieren.

WARUM PFLANZLICHE KÜCHE?

Die Gemüseküche ist eine Küche voller Blätter, Knollen, Wurzeln, Schoten, Nüsse, Kerne, Samen und Grützen. Es ist auch eine Küche ohne Fleisch, Fisch, Milcherzeugnisse und jegliche Produkte tierischen Ursprungs. Mit einem Wort: vegan. Vegan wird man aus ethischen, ökologischen, wirtschaftlichen oder gesundheitlichen Gründen. Aber um eine Gemüsespeise zuzubereiten, muss niemand bekennder Veganer sein, weil dieses Essen so einfach und lecker ist, dass es sich für jeden eignet. Daher spreche ich lieber über die pflanzliche und nicht die fleischlose Küche. Diese Art zu kochen ist für Veganer und Vegetarier geeignet, genauso aber auch für diejenigen, die einfach etwas Neues ausprobieren möchten. Vielleicht schmeckt es ihnen so gut, dass sie ernsthaft darüber nachdenken werden, sich in Zukunft rein vegetarisch oder vegan zu ernähren?

SPEISEKAMMER EINES PFLANZENESSERS

In der Gemüseküche werden die gleichen Zutaten wie in der traditionellen Küche verwendet. Sie braucht nur ein paar ergänzende Zutaten. Wenn du diese jedoch einmal gekauft und in deiner Speisekammer verstaut hast, genügt es, einen Gemüseladen in der Nachbarschaft zu besuchen, um ein erlesenes Abendessen zu zaubern. Einige dieser Zutaten kennst du sicherlich, unten findest du aber auch ein paar Worte zu den weniger bekannten Produkten und Gewürzen, die in diesem Buch verwendet werden.

Öle

In der veganen Küche wird nur pflanzliches Fett verwendet. Damit ist jedoch nicht das langweilig schmeckende Öl aus der Plastikflasche gemeint. Es ist eine gute Idee, einen Vorrat an kalt gepressten und heiß gepressten Ölen zu Hause zu haben, da diese beiden Ölsorten unterschiedlichen Zwecken dienen. Es lohnt sich auch, sich in einem Geschäft nach kalt gepressten Ölen mit verschiedenen Geschmacksrichtungen umzusehen. Denk dabei daran, dass es am besten ist, diese in einem dunklen Küchenschrank oder einem Kühlschrank aufzubewahren.

Heiß gepresste Öle

Da sie bei hohen Temperaturen gepresst und gereinigt (raffiniert) wurden, sind diese Öle für die heiße Küche perfekt geeignet. Bei den meisten von ihnen liegt der Rauchpunkt bei 180–220°C, weshalb sie sich zum Braten und Schmoren empfehlen. Sie haben jedoch ein schwaches Aroma und passen daher nicht zu Salaten. Am vielseitigsten einsetzbar sind Öle mit einem feinen Geschmack und einem möglichst hohen Rauchpunkt, beispielsweise Rapsöl, Reiskeimöl oder Traubenkernöl.

Kalt gepresste Öle

Diese Öle sollen nur kalt verwendet werden, da sie bei hohen Temperaturen zu rauchen beginnen, ihren Geschmack verlieren und gesundheitsschädlich werden. Kalt verwendet, haben sie eine erstaunliche Farbe, duften und verleihen den Gerichten einen einzigartigen Charakter: Mit einigen Tropfen gut gewähltem Öl wird die gebackene Rote Bete zu einer exquisiten Vorspeise, und ein Esslöffel Avocadoöl verleiht dem Tomatensalat ein Guacamole-Aroma. Einmal probiert, wirst du nach kalt gepressten Ölen schnell süchtig werden und wirst sie Rohkost, Salaten und Brotaufstrichen hinzufügen. Für den Anfang empfiehlt sich ein Kürbiskernöl – es schmeckt hervorragend zu allen gerösteten Gemüsen und als Ergänzung zu Suppen.

Hülsenfrüchte

Für Vegetarier und Veganer bilden Hülsenfrüchte die Hauptproteinquelle. Du musst dich nicht nur mit Soja zufriedengeben, die nicht den besten Ruf genießt, denn darüber hinaus stehen dir Erbsen, Bohnen, Kichererbsen und Linsen zur Auswahl. All diese Gemüsesorten kannst du in Packungen in Supermärkten oder unverpackt nach Gewicht auf Märkten, in Unverpackt-Läden und in kleinen Gemüseläden kaufen. Es ist außerdem empfehlenswert, zusätzlich Bohnen und Kichererbsen in der Dose vorrätig zu haben, denn obwohl diese nicht so gut schmecken wie die frisch zubereiteten, erweisen sie sich in Krisensituationen als nützlich: In wenigen Minuten gelingt es dir, aus ihnen einen Brotaufstrich oder ein Curry zuzubereiten.

Trockene Hülsenfrüchte

Um genießbar zu sein, müssen sie gekocht oder zusätzlich vorher noch eingeweicht und erst dann gekocht werden. Größere Hülsenfrüchte, etwa Kichererbsen oder Bohnen, sollten stets eingeweicht werden – dadurch verkürzt sich ihre Garzeit erheblich. Kleinere, wie Linsen oder halbe Erbsen, können sofort gekocht werden. Hülsenfrüchte werden 20–60 Minuten lang gekocht, am besten in einer großen Menge Wasser (in frischem Wasser, nicht im Einweichwasser) und in einem großen Topf, weil sie schnell schäumen und überkochen. Koche sie am besten ohne Salz – das geht schneller (am Ende kann dem Wasser eine Prise Salz hinzugefügt werden).

Konservierte Hülsenfrüchte

Dies sind gekochte Hülsenfrüchte in Dosen oder Gläsern. Am weitesten verbreitet sind rote und weiße Bohnen sowie Kichererbsen. Es reicht, sie abzuseihen und abzuspülen. Du kannst sie einem Salat hinzufügen oder schnell einen Brotaufstrich damit zubereiten, indem du sie mit Olivenöl und Gewürzen mixt.

Nüsse und Samen

Neben Hülsenfrüchten gehören Nüsse und Samen zu den besten Eiweißquellen in der pflanzlichen Küche, und sie sind außerdem eine reichhaltige Quelle für gesunde Fette. Dazu lassen sie sich auf unterschiedliche Weise zubereiten. Sie werden für [Pesto](#), [Cremes](#), [Quark](#) oder [Milch](#) verwendet, aber auch in Salaten schmecken sie gut. Es lohnt sich, gleich verschiedene Sorten zu kaufen, zum Beispiel Mandeln, Cashewkerne, Walnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne.

Grützen und Reis

Grützen sind eine ausgezeichnete Ergänzung zu Suppen, Eintöpfen und Salaten; außerdem sind sie preisgünstig und leicht erhältlich. Es lohnt sich, verschiedene Sorten auszuprobieren: Buchweizengrütze, Hirsegrütze, Gerstengrütze, Graupen, Bulgur oder Quinoa – deine Mahlzeiten werden dadurch abwechslungsreicher. Gewöhnlichen, weißen Reis kannst du durch gesünderen Vollkornreis ersetzen. Kaufe am besten keine Grütze in Kochbeuteln, da diese den Geschmack verderben. Vor dem Garen spüle sie immer mit kaltem Wasser, dann übergieße eine Portion Getreide mit zwei Portionen Wasser, gib eine Prise Salz hinzu und koche die Grütze bei schwacher Hitze, bis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen wurde. Soll die Grütze locker werden, empfiehlt es sich, sie zwei bis vier Minuten nach dem Aufkochen weiterkochen zu lassen, dann den abgedeckten Topf von der Kochstelle zu nehmen und ihn für 10–20 Minuten beiseitezustellen. Während dieser Zeit nimmt die Grütze den Rest des Wassers auf.

Gewürze und andere Zutaten

Eine gut sortierte Speisekammer enthält viele Gewürze und andere Zutaten. Je mehr von ihnen du sammelst, desto spannender sind die Gerichte, die du zubereiten kannst. Es lohnt sich wirklich, in Gewürze zu investieren!

Hefeflocken

Hefeflocken sind ein inaktives Hefepulver. Sie bilden die Quelle der fünften Geschmacksrichtung Umami, die typisch für Fleisch und Käse ist. In der veganen Küche dürfen sie daher nicht fehlen. Man fügt sie [Pesto](#), [Quark](#) oder [Parmesan aus Mandeln](#) hinzu, genauso lassen sie sich auch zum Würzen von Suppen, Aufläufen und Brotaufstrichen verwenden. Sie sind unter anderem in Bioläden erhältlich.

Sojasauce

Ähnlich wie Hefeflocken hat Sojasauce einen Umami-Geschmack und ist immer dann nützlich, wenn du dem Gericht eine ausgeprägte Salzigkeit verleihen möchtest. Füge pflanzlichem Bigos (einem polnischen Sauerkrauteintopf), Burgern oder Erbsensuppe etwas Sojasauce hinzu, und es wird schmecken wie bei Muttern. Verwende am besten natürlich fermentierte Sojasauce – du erkennst sie an wenigen Zutaten und einem milden Aroma.

Schwarzsatz (Kala Namak)

Ein wahrhaft magisches Gewürz aus Indien, das Gerichte nach gekochten Eiern schmecken lässt. Nur eine Prise davon reicht, um eine eierlose „[Eierpaste](#)“ zuzubereiten. Es kann Chutneys und Currysauces hinzugefügt werden; es gelingt damit auch, [vegane Mayonnaise](#) zu verfeinern. Lass dich nicht vom Namen täuschen: Schwarzsatz ist rosa.

Geräuchertes Paprikapulver

Dieses in Spanien und Mexiko beliebte Gewürz hat eine besondere Bedeutung in der pflanzlichen Küche, da es den Gerichten einen angenehmen Rauchgeschmack und ebensolches Aroma verleiht. Mein Vater nennt es „Speckpulver“. Besonders gut passt es zu [Chili sin carne](#) und zu [Erbsensuppe](#).

Leinsamen

Die unauffälligen Leinsamen sind die Verbündeten aller veganen Backwaren, die Eier benötigen – in Verbindung mit warmem Wasser kleben sie den Kuchen genauso gut wie Eier. Ein Esslöffel Leinsamen, vermischt mit drei Esslöffeln warmem Wasser, entspricht einem Ei. Dann reicht es, nur noch einen Moment zu warten, bis die Leinsamen gequollen sind – und das „Ei“ ist fertig. Zum Mahlen von Leinsamen empfiehlt es sich, eine elektrische Kaffeemühle zu verwenden – sie kostet wenig und eignet sich auch, um Gewürze oder Nüsse zu mahlen.

Kichererbsenmehl

Ähnlich wie Leinsamen klebt auch Kichererbsenmehl den Teig gut zusammen. Es eignet sich für Backwaren, Pfannkuchen und pflanzliche Frikadellen. Man kann daraus auch einen klebrigen Teig zubereiten, der zum [Panieren von Gemüse](#) verwendet wird.

Erdnusscreme

Bekannt vor allem aus amerikanischen Filmen, eignet sich Erdnusscreme nicht nur als Brotaufstrich, sondern bereichert auch den Geschmack von Haferflocken, Currys und Saucen. Neben der beliebten Erdnusscreme kannst du Cashew-, Haselnuss- oder [Mandelcreme](#) verwenden oder sie selbst zubereiten.

Kokosmilch

Diese beliebte Zutat asiatischer Gerichte eignet sich hervorragend als Sahne für Suppen und Desserts. Achte bei der Auswahl der Kokosmilch auf die Liste der Inhaltsstoffe, denn am besten sollten nur Kokosnuss und Wasser enthalten sein. Hochwertige Kokosmilch findest du in Bioläden.

KÜCHENAUSRÜSTUNG

Du benötigst keine spezielle Ausrüstung für die vegetarische und vegane Küche. Ein scharfes Messer, eine gute Bratpfanne und einfache Töpfe genügen. Die einzigen Utensilien, in die es sich zu investieren lohnt, sind geeignete Mixer, denn ohne sie sind einige Rezepte nicht umsetzbar.

Stabmixer

Der beliebteste Mixer setzt sich zusammen aus einem Antrieb und einem langen Aufsatz, der mit einer kleinen Klinge endet. Er ist handlich und universell einsetzbar. Damit gelingt es dir, Suppe im Topf zu pürieren, Kichererbsen in Hummus zu verwandeln und jede andere Paste zuzubereiten. Verwende ihn jedoch nicht, um trockene Nüsse und Kerne zu zerkleinern, da diese ihn leicht beschädigen können.

Zerkleinerer

Dies ist ein kleiner, geschlossener Kunststoffbehälter, der an den Antrieb des Stabmixers angeschlossen wird. In der Mitte dreht sich eine kleine s-förmige Klinge. Dieser Mixer ist sehr nützlich in der veganen Küche, besonders um [Pesto](#) und [Nusscreme](#) zuzubereiten. Wenn du einen Stabmixer kaufen möchtest, stelle sicher, dass sich auch ein Zerkleinerer im Set befindet.

Standmixer

Dieser Mixer ist dazu gedacht, flüssige und halbflüssige Gerichte zu mischen, z. B. dünne Saucen, Shakes und Cocktails. Verwende den Standmixer nicht für dickflüssige Gerichte wie Pesto oder Hummus. Denn das Mixen würde nicht nur sehr lange dauern, sondern der Standmixer kann auch überhitzen, und außerdem brauchst du dann viel mehr Zeit, um die fertige Mixtur aus dem Gerät herauszuholen, als das Mixen insgesamt gedauert hat. Eine Ausnahme stellen die Hochgeschwindigkeitsmischer wie der amerikanische Vitamix dar.



Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.