



Herbert Walker

***Vollwertig
kochen und backen
mit Pfiff***

– ohne tierisches Eiweiß

pala
verlag

Herbert Walker

Vollwertig kochen und backen mit Pfiff
– ohne tierisches Eiweiß

Inhalt

Liebe Freunde der Vollwertküche	5
Warum eigentlich ohne tierisches Eiweiß kochen und backen?	6
Hinweise	13
Frischkorngerichte	16
Salate und Rohkost	21
Suppen	36
Bratlinge mit Beilagen	51
Kartoffelgerichte	63
Gemüse- und Pilzgerichte	68
Pikante Kuchen, Pizzen und Pfannkuchen	94
Hülsenfrüchte	113
Vollwertküche indisch inspiriert	119
Getreidegerichte	131
Süße Speisen	139
Desserts	146
Kleingebäck, süß und pikant	155
Brot, Brötchen und Fladen	170
Brotaufstriche	184
Obstkuchen	191
Hefekuchen und -gebäck	209
Süße Gemüsekekchen	216
Torten	221
Kleine Warenkunde	232
Über den Autor	233
Literaturhinweise	234
Rezeptindex	235

Frischkorngerichte

Es ist nicht entscheidend, *wann* Sie dieses Gericht zu sich nehmen, ob süß zum Frühstück oder als Dessert, ob pikant als Vorspeise oder zum Abendessen, wichtig ist allein, dass man regelmäßig mindestens drei Esslöffel Frischkorn isst.

Ich esse Frischkorngerichte, weil sie mir besonders gut schmecken. Dass sie außerdem gesund sind, ist ihr besonderer Vorzug.

Wenn Sie die verschiedenen Getreidearten wie Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse und Buchweizen mal einzeln, mal unterschiedlich gemischt verwenden, die Obst- und Gemüsesorten der Jahreszeit entsprechend wählen, den Feinheitsgrad des Schrotetes und die Einweichzeit variieren, auch mal gekeimtes oder geflocktes Getreide wählen, wird deutlich, wie abwechslungsreich dieses einfache Gericht sein kann. Bei so vielen Abwechslungsmöglichkeiten können Frischkorngerichte einfach nicht langweilig werden, vor allem, wenn Sie noch hin und wieder Obstsaft oder auch geschlagenen Tofu (siehe Seite 152) hinzufügen.



Süßes gekeimtes Frishkorngericht

Für 1 Person:

60 g Getreidekörner
kaltem Leitungswasser

Wasser

einige Stunden in
einweichen, dann Wasser abgießen, in eine
Keimbox geben und mit
übergießen, tagsüber ohne Wasser stehen
lassen, abends wieder begießen, mehrmals
wiederholen.

Nach 2 bis 4 Tagen, je nach Getreide,
bilden sich die Keime, und das Getreide
kann für Frishkorngerichte und Salate
verwendet werden.

Banane, Apfel
oder anderes Obst

zerkleinern und alles durchmischen.
Gegebenenfalls noch etwas

Obstsafte

hinzufügen.

Für alle, die Süßes nicht so mögen, folgen nun die nicht minder
schmackhaften pikanten Varianten.

Rohkostgetreidegericht

Für 1 Person:

60 g Getreide

1 Möhre
5 cm Lauchstange
Kräutersalz,
Pfeffer,

1 TL Zitronensaft

1 – 2 EL Öl

schroten und einweichen, wie im
Frishkorngericht (siehe Seite 17),
grob raspeln,
sehr fein schneiden, mit

und
gut vermischen und über das Getreide
und das Gemüse gießen.

Wenn Sie von früher her Mehl in Suppen oder Soßen satthaben, lassen Sie sich jetzt von Getreidesuppen überzeugen.

Sechs-Korn-Schrotsuppe

Je 1 EL Weizen, Hirse,	
Hafer, Roggen, Gerste	und
Dinkel	grob schroten, mit getrocknetem
Majoran	würzen, in der Pfanne ohne Fett
	kurz anrösten,
1 l Hefebühe	aufkochen, den Schrot mit dem
	Schneebesen schnell einrühren,
	gut 5 Minuten kochen, mit
Curry, Paprikapulver	und
Kräutersalz	abschmecken, eventuell mit frischem
Majoran	bestreut servieren.

- **Tipp:** Falls die Suppe einmal etwas länger stehen sollte, muss man Brühe nachgießen, da sie sehr schnell eindickt.

Hafer-Champignon-Suppe

100 g Hafer	in
1 l Wasser	aufkochen, 10 Minuten kochen und auf
	ausgeschalteter Platte 15 Minuten
	ausquellen lassen, dann
1 – 2 EL Pilzbrühe	zugeben, nochmals aufkochen.
200 g Champignons	in dünne Scheiben schneiden, Topf vom
	Herd nehmen, Pilze zugeben, mit
Kräutersalz, Muskat	und
Curry	würzen, kurz ziehen lassen, mit
gehackter Petersilie	bestreuen.

Bratlinge mit Beilagen

Bei den folgenden Hauptgerichten bringe ich Ihnen manchmal die Zusammenstellungen, die wir in der »Salatschüssel« servierten, hin und wieder verweise ich auf passende Beilagen, bei den restlichen Gerichten möchte ich an Ihre eigene Phantasie appellieren.

Bratlinge – oder Küchle, wie man bei uns sagt – werden in der Regel mit Eiern zubereitet. Bei den folgenden Rezepten zeige ich Ihnen, dass man ohne weiteres darauf verzichten kann, wenn man die Zutaten zum Beispiel gut knetet, die Bratlinge sehr sorgfältig formt oder andere Hilfsmittel verwendet, damit sie nicht auseinanderbrechen. Außerdem sollte man sie immer langsam bei mäßiger Hitze ausbacken.



Beginnen wollen wir mal mit den einfachsten Kühle.

Reiskühle

125 g Naturreis	in der
doppelten Menge	
Wasser	weich kochen, abkühlen lassen.
1 Möhre	fein raspeln,
1 kleine Zwiebel	fein hacken, mit dem Reis sowie
80 g Vollkorn-Paniermehl,	
1 EL körniger Hefebrühe,	
Salz,	
Curry	und
Piment	mischen, alles kräftig mit der Hand kneten,
	mit feuchten Händen sorgfältig Kühle
	formen, in
wenig Öl	langsam ausbacken.

Na, war doch ganz einfach.

- **Tipp:** Wenn Sie erhitztes Fett meiden oder zumindest daran sparen wollen, dann können Sie die Kühle auch auf einem leicht gefetteten Blech im Backofen backen. Es dauert etwas länger, bis sie gar sind, und sie bekommen keine solche Kruste wie beim Braten.

Auch wenn Sie einmal größere Mengen Kühle zubereiten wollen, ist der Backofen hilfreich, allerdings brate ich sie der Kruste zuliebe vorher oder hinterher in der Pfanne noch an.

Dinkel-Mandel-Kühle mit Apfelkartoffeln

300 g Dinkel	grob mahlen,
500 ml Gemüsebrühe	erhitzen, über den Getreideschrot geben,
20 g Hefe	dazu bröckeln, alles gut verrühren,
	30 Minuten quellen lassen.
100 g Mandeln	fein reiben, unter den Teig rühren,
Erdnussöl	erhitzen, einen Esslöffel Teig in die Pfanne
	geben, Kühle glatt streichen, bei mäßiger
	Hitze langsam ausbacken.

Dazu passen vorzüglich:

Apfelkartoffeln

750 g Kartoffeln	vierteln oder achteln,
500 ml Wasser	mit
1 Lorbeerblatt, Salz,	
Piment, Nelken und Pfeffer	aufkochen, Kartoffeln hineingeben,
	15 Minuten kochen,
500 g säuerliche Äpfel	vierteln, die Kerngehäuse entfernen,
	5 Minuten mitkochen, bis die
	Kartoffeln gar sind,
1 EL Honig	und
2 – 3 EL Apfelsaft	unterrühren, mit
Petersilie	bestreuen.

- **Tipp:** Kochen Sie die Äpfel nicht zu lange mit, sonst kann es passieren, dass Sie gefragt werden: »Wo bitte sind denn die Äpfel?«

Gewürzte Blumenkohlröschen

1 Blumenkohl	in nicht zu kleine Röschen teilen.
2 EL Öl,	
1 TL Kreuzkümmel,	
¼ TL Chilipulver,	
1 TL Kurkuma,	
Kardamom,	
Nelken,	
Zimt,	
1 TL Honig	und
1 EL Zitronensaft	in etwas Wasser zu einer Paste verrühren,
½ TL Kreuzkümmel	dazugeben, Röschen darin wenden,
	ca. 20 Minuten durchziehen lassen.
2 EL Öl	erhitzen, Röschen darin anbraten, Topf
	schließen, im Backofen bei 180 °C
	15 bis 20 Minuten backen, dann die Hitze
	auf 120 °C reduzieren, weitere 30 Minuten
	backen, warm servieren.

Spinat indisch

	Von
1 kg Spinatblättern	die dicken Stiele abschneiden.
2 EL Erdnussöl	sehr heiß werden lassen,
1 TL Senfsamen	und
1 – 2 getrocknete	
ganze Chilischoten	ins Fett geben, kurz anrösten.
1 Zwiebel	klein schneiden, dazugeben, nach
	einigen Minuten den Spinat hinzufügen.
	Deckel schließen, kurz dünsten, dann die
	Hitze verringern, Deckel öffnen, Flüssigkeit
	etwas verdunsten lassen, mit
Kräutersalz	abschmecken.

Äpfel kann man sehr gut für die verschiedensten Desserts verwenden, hier zwei Beispiele:

Apfelpiroggen

500 g Weizen oder Dinkel	sehr fein mahlen, mit
20 g Hefe,	
1 EL Honig,	
2 EL Öl	und
knapp 250 ml Wasser	einen Hefeteig bereiten, gut kneten und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
	Teigstücke abnehmen, rund auswellen (Ø 10 cm).
300 g Äpfel	grob raspeln, mit
Zimt,	
Vanille	und
Zitronensaft	mischen.
	Auf die eine Teigplattenhälfte 2 bis 3 EL geraspelte Äpfel geben, die andere Hälfte darüberschlagen.
	Die Piroggen auf ein leicht gefettetes Backblech legen, bei 200 °C 20 bis 25 Minuten backen.

- **Tipp:** Da die Piroggen nicht nur warm, sondern auch kalt ausgezeichnet schmecken, mache ich immer gleich die doppelte Menge. Wenn trotzdem mal etwas übrig bleibt: Sie eignen sich auch gut zum Einfrieren.

Nun noch zwei leckere Obstdesserts, das erste geht ganz schnell und schmeckt phantastisch:

Frisches Rhabarberkompott

200 g Rhabarber	schälen, in Stücke schneiden, ebenso
1 Apfel	und
1 Banane	mit dem
Saft einer halben Zitrone	und
1 – 2 EL Honig	pürieren und sofort servieren.

- **Tipp:** Das Kompott eignet sich auch als Beilage zu Pfannkuchen.

Melonenkörbchen

1 Honigmelone	vierteln, mit dem Löffel Kerne herauslösen, Melonenviertel unten vorsichtig flach schneiden, damit sie stehen bleiben.
1 – 2 Bananen	pürieren, mit
1 TL Zitronensaft,	
1 TL Honig	und
400 g roten Träuble	mischen, auf die Melonenviertel geben, mit
Zimt	und
Nelkenpulver	bestreuen und mit geschlagenem Tofu (siehe Seite 152) garnieren.

Für alle Nichtschwaben: Träuble sind keine kleinen Trauben, sondern Johannisbeeren.

Kleingebäck, süß und pikant

Wir alle sind seit Jahren oder Jahrzehnten von bestimmten Geschmacksrichtungen geprägt. Und gerade wenn man sich auf die Vollwerternährung umstellt, ist es ratsam, Neues auszuprobieren. Denn auf diese Weise vergleicht man nicht immer alles automatisch mit dem Gewohnten und ist offener für ganz neue Geschmackserlebnisse. Aus diesem Grund geht es im folgenden Kapitel ganz international zu. Die Rezepte kommen aus England, aus der Schweiz, aus Indien und der Türkei, aber auch Einheimisches, zum Beispiel ein Rezept aus Franken, kommt nicht zu kurz.



Ebenso wie Shortbread kommen auch Scones und Ingwerplätzchen aus England.

Scones

250 g Weizen	fein mahlen, mit
Salz,	
2 TL Backpulver	und
30 ml Öl	vermischen.
	Nach und nach
150 ml Wasser	zugeben und zu einem glatten Teig kneten, 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Auf bemehlter Arbeitsfläche 1,5 cm dick ausrollen, runde Stücke mit einem Durchmesser von 5 cm ausstechen, auf ein gefettetes Backblech legen, 5 Minuten ruhen lassen.
	Mit
Wasser	bestreichen und bei 250 °C ca. 15 Minuten backen.
	In der Höhe halbieren, jede Hälfte mit
etwas Honig	bestreichen und servieren.

- **Tipp:** Hierzu noch zwei interessante Varianten: Lassen Sie den Honig weg und verwenden Sie eine Nusscreme oder wählen Sie einen pikanten Belag.

Ingwerplätzchen

270 g Weizen
60 g Honig,
100 ml Öl,
70 ml Wasser,
1 TL Ingwerpulver
oder frisch
geriebenem Ingwer,
Salz,
abgeriebener
Schale einer Orange
und Zitrone

fein mahlen, mit

zu einer bröseligen Masse mischen.

Die Hälfte eines Backbleches einfetten,
darauf die Hälfte der Teigmischung
verteilen, festdrücken.

Die zweite Hälfte der Mischung als Streusel
darüberstreuen, bei 220 °C ca. 25 Minuten
backen, leicht abkühlen lassen und in
ca. 3 × 5 cm große Plätzchen schneiden.

Besonders herzhaft schmeckt Brot, wenn wir Gewürze zugeben. Gut eignen sich neben Kümmel auch Fenchel und Koriander oder, wie im folgenden Rezept, Zwiebeln.

Zwiebelbrot

2 Zwiebeln

1 EL Öl

500 g Roggen

250 g Weizen

300 g Sauerteig

20 g Hefe

gut 1 EL Salz

600 – 700 ml Wasser

fein würfeln, in

anbraten und etwas anbräunen,
dann abkühlen lassen.

und

fein mahlen, mit

und

vermengen,

und

zugeben, alles etwa 10 Minuten kneten,
mit etwas Vollkornmehl bestäuben,
zudecken und an einem warmen
Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Dann die gebratenen Zwiebelwürfel
unter kräftigem Kneten einarbeiten,
Rundlaib formen, mit dem Teigschluss
nach oben (das heißt mit der glatten
Seite nach unten) auf ein Tuch legen
und einschlagen,

warm stellen und 25 Minuten ruhen lassen.

Backofen mit gefettetem Blech vorheizen,
Teigling mit Schluss nach unten aufs
Blech setzen,

die Oberfläche über Kreuz mit
einem Messer einschneiden und bei
250 °C ca. 10 Minuten backen,
dann bei 200 °C weitere 60 bis
70 Minuten backen.

Brotaufstriche

Jetzt kommen wir zu einem meiner Lieblingsthemen, zu den Brotaufstrichen, süß oder pikant. Doch obwohl ich diese Aufstriche häufig herstelle, habe ich das Problem, Ihnen hier nicht viele Rezepte aufschreiben zu können. Denn ich verwende als Grundlage Gemüse-, Hülsenfrüchte- oder Getreidegerichte, nehme ein bisschen mehr von allem und gebe, je nach Temperatur des Gerichts, feste oder flüssige Margarine dazu, würze nach Geschmack und püriere das Ganze. Fertig ist der Aufstrich, der jedes Mal anders schmeckt.

In der »Salatschüssel« habe ich teilweise auch Aufstriche verkauft, und wenn dann Gäste ganz begeistert waren und genau diesen Aufstrich noch einmal wollten, war dies nicht möglich.

Mein Vorschlag an Sie: Testen Sie einmal folgende Rezepte, und mit etwas Routine können Sie dann ebenso wie oben beschrieben verfahren.



Hülsenfrüchtepaste

100 g Hülsenfrüchte	in
200 ml Wasser	weich kochen.
1 kleine Zwiebel	fein hacken und in
1 EL Öl	anbraten.
1 kleine Möhre	in Stücke schneiden, mit den Zwiebeln
	zu den Hülsenfrüchten geben und
	einige Minuten mitkochen, mit
Majoran,	
Basilikum,	
Paprikapulver,	
Salz	und
Pfeffer	würzen.
	Wenn die Hülsenfrüchte weich sind
	und alles Wasser aufgesogen ist, mit
80 g Reformmargarine	in den Mixer geben und die Masse fein
	pürieren, gegebenenfalls nachwürzen.
	In ein Glas mit Schraubverschluss füllen
	und abkühlen lassen.
	Im Kühlschrank hält sich der Aufstrich
	einige Tage.

- **Tipp:** Am schnellsten geht es mit roten Linsen, mit braunen Linsen kann man fast den Geschmack und das Aussehen von Leberwurst erreichen, aber auch Mung- oder gelbe Sojabohnen sowie Kichererbsen eignen sich für den Aufstrich vorzüglich. Daran sollten Sie immer denken, wenn Sie diese Hülsenfrüchte für ein anderes Gericht vorbereiten.

Da Rezepte mit Mohn in der Familie meiner Frau und bei ihr sehr beliebt sind, möchte ich dieses Kapitel mit einem Mohnrezept beschließen – auch wenn ich diese Vorliebe nicht unbedingt teile.

Kärtner Mohnkuchen

500 g Weizen	fein mahlen, mit
40 g Hefe,	
40 g Honig,	
200 ml Mineralwasser,	
Vanille	und
Salz	zu einem Hefeteig verarbeiten.
	Nach und nach
60 ml Öl	und
abgeriebene Zitronenschale	einarbeiten, gut 10 Minuten kneten, 30 bis 40 Minuten gehen lassen.
200 g Mohn	mahlen, mit
30 g Honig	und
100 ml Wasser	aufkochen.
100 g Rosinen	zusammen mit
20 g Honig,	
Vanille, Zimt,	
Nelken	und
1 EL Orangensaft	in die Mohnmasse rühren, abkühlen lassen. Teig auf bemehlter Fläche 1 cm dick aus- wellen (auf einer Länge von ca. 25 cm). Füllung auf dem Teig verteilen, 2 cm Rand stehen lassen. Teig von einer Längsseite her einrollen. Eine entsprechende Kastenform einfetten. Die Teigrolle hineinlegen, weitere 20 Minuten gehen lassen. Teig mit lauwarmem Wasser bestreichen. Bei 200 °C ca. 45 Minuten backen.

- **Tipp:** Besonders interessant schmeckt der Kuchen, wenn man den Orangensaft durch Sanddorn ersetzt.

Süße Gemüsekekchen

Essen Sie gerne so richtig saftige Kuchen, die auch am nächsten oder übernächsten Tag noch gut schmecken? Dann sollten Sie an Gemüse denken, in erster Linie vielleicht an Möhren. Möhrenkuchen habe ich schon immer gerne gegessen, aber wie kann man fünf bis sechs Eier ersetzen?

Nun, zum Beispiel durch Phantasie und Mineralwasser.



Möhrenkuchen ist so einfach und geht so schnell, er ist also ideal, wenn man zum Beispiel für ein Fest schon einen Tag vorher etwas backen will.

Mein erster Versuch ist zwar gelungen, aber der Kuchen war sehr, sehr flach, denn da das Eivolumen weggefallen war, hatte ich zu wenig Masse. Dies habe ich bei den folgenden Mengenangaben aber berücksichtigt.

Möhrenkuchen

350 g Möhren	fein raspeln,
350 g Haselnüsse	fein reiben.
	Alles mit
100 g Vollkornbrösel	und
2 TL Backpulver	mischen.
150 g Honig,	
350 ml Mineralwasser,	
Zimt	und
1 EL abgeriebene	
Zitronenschale	dazugeben, alles gut verrühren und in eine gefettete Kuchenform geben. Bei 200 °C ca. 45 Minuten backen, etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen.
80 g Honig,	
80 ml Wasser,	
2 EL Kakao	und
2 g Bindobin	erhitzen, über den Kuchen verteilen und erkalten lassen.

Bei diesem Guss müssen Sie berücksichtigen, dass er mit Honig nicht so fest wird wie mit Fabrikzucker, der ja in der Vollwertküche nicht verwendet wird.