

Ingrid & Alexander Neukert

Einfach mal vegan

Küchenzauber –
frisch und vollwertig



unkompliziert und
schnell zubereitet

pala
verlag

Ingrid & Alexander Neukert

Einfach mal vegan

Ingrid & Alexander Neukert

Einfach mal vegan

Küchenzauber – frisch und vollwertig,
unkompliziert und schnell zubereitet

illustriert von Karin Bauer



pala
verlag

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser!	7
Was wir mit diesem Kochbuch wollen	7
Mehr wagen und erleben	10
Riechen, schmecken, berühren	10
Selbst kochen	12
Einfachheit	13
Natürlich frisch	13
Aus ökologischem Anbau	14
Natürliches Wohlfühlgewicht	15
Gesund leben	16
Womit wir gute Erfahrungen gemacht haben	18
Pasta	20
Pesto und Antipasti	46
Brotaufstriche und Brotbelag	58
Salate	78
Köstliches aus nah und fern	96
Brot und Brötchen	118
Suppen	130



Inhalt

Gemüse, Bratlinge und Kartoffeln	146
Backofengerichte	160
Grundrezepte	184
Die Autoren	190
Zum Weiterlesen	191
Rezeptindex	192

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir heißen Sie herzlich willkommen bei der Lektüre von unserem Buch »Einfach mal vegan«! Als wir es schrieben, überlegten wir, wen das Geschriebene wohl interessieren könnte. Vielleicht gehören Sie zu einer der folgenden Gruppen?

In Gruppe eins findet sich der erfahrene Veganer, der schon viel kennt und einfach auf der Suche nach neuen Rezepten ist. Zu Gruppe zwei gehören diejenigen, die aus weltanschaulichen Gründen, zum Beispiel Tierschutz, Umweltschutz oder Einsatz gegen den Hunger in der Welt, vegan leben wollen, aber noch nicht so recht wissen, wie sie es anfangen sollen. Zur dritten Gruppe zählen all diejenigen, die aus gesundheitlichen Gründen eine andere Form der Ernährung suchen, vielleicht sogar suchen müssen. Dazu kommt die wachsende Gruppe derjenigen, die einfach mal etwas Neues ausprobieren und die Vielfalt ihres Speisezettels vergrößern möchten. Oder gehören Sie am Ende etwa zu denjenigen, die das Buch geschenkt bekamen und erst einmal im Bücherschrank versteckten?

Keine Sorge, Sie sind uns alle herzlich willkommen! Und übrigens: Sobald Sie erst einmal aus unserem Kochbuch drei Brotaufstriche, drei Pizzas, drei Pastagerichte und drei Ofengerichte ausprobiert haben, sind Sie von der veganen Küche sowieso fasziniert! Ganz gleich, ob Sie sich sonst anders ernähren oder immer vegan essen wollen.

Was wir mit diesem Kochbuch wollen

Dieses Kochbuch soll eine inspirierende Anregung sein, ausgetretene Pfade zu verlassen und in die Welt der leckeren veganen Küche hineinzuschnuppern. Sie brauchen dafür nicht gleich zum Veganer zu werden. Uns geht es vielmehr darum, Ihnen mit unserem Kochbuch einen Weg zu zeigen, wie Sie sich auf köstliche Weise gesund ernähren können.

Großen Wert haben wir bei der Zusammenstellung auf die Alltagstauglichkeit der Rezepte gelegt. Alle Gerichte lassen sich deshalb schnell und unkompliziert zubereiten. Wichtig war





uns ebenso ein breit gefächertes Angebot an Rezepten: Hier finden alle etwas für ihren Geschmack – sowohl erfahrene Veganer wie auch Einsteiger, Kinder und Skeptiker (oft Männer, die bisher dachten, dass es ohne Fleisch nicht geht) – sogar unser Kater Max ließ sich manchmal dazu hinreißen, Grünkernsuppe aus einem unbewachten Teller zu schlecken.

Uns ist ganz wichtig, jeden zu respektieren, auch denjenigen, der anders denkt und sich anders ernährt. Wir behaupten nicht, dass die vegane Ernährung die einzige Möglichkeit darstellt, sich gesund zu ernähren. Vielmehr wollen wir die Freude und die eigenen guten Erfahrungen weitergeben, die wir mit der veganen Art zu essen mittlerweile schon über 17 Jahre gemacht haben.

So lassen sich beispielsweise alle Rezepte für Familienmitglieder und Gäste, die sich nicht von Fisch, Fleisch, Käse, Milch, Sahne oder Eiern trennen können oder wollen, leicht abwandeln und kombinieren. Und wer weiß: Vielleicht werden sie über den leckeren Geschmack mit der Zeit neugierig ...

Ja, natürlich würden wir am liebsten auch die Welt ein wenig positiv verändern. Unter uns: Haben Sie schon einmal von ihrer Sache überzeugte Idealisten kennengelernt, die das nicht vorgehabt hätten? Unsere Vision: Wenn sich die meisten von uns – neben anderem – vegan ernährten, gäbe es möglicherweise keine Massentierhaltung, keine Überdüngung der Felder und weltweit weniger Hunger. Sicherlich gibt es viele Gründe für letzteren und er wird nicht allein deshalb verschwinden, wenn wir uns vegan ernähren. Doch wenn wir – auch in begrenztem Rahmen – das uns Mögliche tun, können wir trotzdem Positives bewirken. Wir können anderen und uns viel schenken, wenn wir uns mit der Qualität unserer Nahrung beschäftigen.

Viel ließe sich zum Beispiel ebenso erreichen, wenn nicht 40 bis 50 Prozent der produzierten Nahrungsmittel aufgrund von Unwissenheit oder Gedankenlosigkeit hierzulande weggeworfen würden. So wird durchschnittlich ein Drittel des angebauten Obst und Gemüses gar nicht erst geerntet, weil es ästhetischen Erfordernissen oder Handelsnormen nicht entspricht. Und wir bezahlen dies alles nicht nur über den Warenpreis, sondern auch über Subventionen an die Produzenten mit.

Was wir nicht wollen: Dogmas, Zwang, schlechtes Gewissen, Überforderung, Frustration. Uns sind zufriedene Menschen, die gelegentlich etwas anderes essen, wenn sie große Lust darauf haben, lieber als Zeitgenossen, die frustriert ihr Salatblättchen knabbern. Essen Sie Ihr Eis im Sommer oder das Stück Sahnetorte ohne schlechtes Gewissen. Genießen Sie es! Provokant gesagt: Ein Schnitzel im Bauch ist besser, als ständig eines im Kopf zu haben! Sie spüren ohnehin selbst, was Ihnen gut tut und was nicht.

Pasta





Tagliatelle al limone

Erfrischendes aus der mediterranen Küche

für 2 bis 3 Personen

250 g Vollkorn-Tagliatelle

Meersalz

1 Zwiebel

½ TL Rosmarin (am besten frisch)

natives Olivenöl extra

1 Knoblauchzehe

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone (in Zesten)

etwas Wasser

frisch gepresster Saft einer halben Zitrone,

je nach Geschmack auch einer ganzen Zitrone

- Die Tagliatelle nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser bissfest garen.
- Währenddessen die Zwiebel schälen, klein würfeln und mit dem Rosmarin in der Pfanne anschwitzen. Verwenden Sie ruhig großzügig Olivenöl hierzu.
- Knoblauch schälen, klein schneiden und mit etwa ½ TL Meersalz und Pfeffer zur Zwiebel geben. Dann die mit dem Zestenreißer abgezogene Zitronenschale hinzugeben, kurz ziehen lassen, mit etwas Wasser ablöschen (sodass der Pfannenboden bedeckt ist) und etwas einkochen lassen.
- Die Pfanne von der Hitzequelle nehmen, den Zitronensaft hinzufügen und die bissfest gekochten und abgegossenen Tagliatelle mit allem gut vermischen.



Tip: Wenn Sie keinen Zestenreißer zur Hand haben, schälen Sie die Zitrone doch einfach vorsichtig mit einem scharfen Messer und hacken die Schale anschließend sehr fein.





Bärlauchpesto

Die Zutaten ergeben 350 bis 400 ml Pesto, für 2 bis 4 Personen.

2 – 3 EL Mandeln

1 gute Handvoll frischer Bärlauch

etwa ½ TL Meersalz

etwas frisch gemahlener Pfeffer

etwa 120 ml natives Olivenöl extra

- Die Mandeln in einem Topf mit kochendem Wasser übergießen und etwa 5 Minuten ziehen lassen – die Häute lassen sich dann leicht entfernen. Anschließend die Mandeln in einer Pfanne leicht bräunen.
- Mandeln und Bärlauch mit den Gewürzen nach und nach im Mixer (oder Mörser) fein zerkleinern, Öl nach und nach dazugeben. Beginnen Sie am besten mit den Mandeln. Es sollte eine dickflüssige Sauce entstehen.



Tipp: Bärlauch gibt es leider nur im Frühling. Deshalb eignet sich dieses Pesto sehr gut, um den Bärlauch zu konservieren. Am besten frieren Sie das Pesto in einem Glas mit Schraubverschluss ein. Aufgetaut entfaltet der Bärlauch wieder sein ganzes Aroma.





Salbeiaufstrich

Mediterrane Köstlichkeit

Die Zutaten ergeben 250 bis 300 g Aufstrich.

1 Bund frischer Salbei

3 Knoblauchzehen

etwas kalt gepresstes Sonnenblumenöl

2 – 3 Prisen Meersalz

frisch gemahlener Pfeffer

150 g zimmerwarme reine Sonnenblumenmargarine

etwas frisch geriebener Muskat

- Die Salbeiblätter grob zerkleinern, 2 Knoblauchzehen schälen und in feine Querscheiben schneiden. Beide Zutaten mit etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne bei sanfter Hitze knusprig rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
- Dann den Salbei in einer Schüssel mit der zimmerwarmen Margarine, dem Muskat und der dritten geschälten, sehr fein geschnittenen Knoblauchzehe verrühren, abschmecken und den Aufstrich vor dem Servieren etwa 3 Stunden kalt stellen.





Sauerkrautsalat mit Adzukibohnen

Eine pikante Variante mit Paprika, einem Gemüse,
das genauso wie Sauerkraut viel Vitamin C enthält

für 4 bis 5 Personen

200 g getrocknete Adzukibohnen

Wasser zum Einweichen und Kochen der Bohnen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 gelbe Paprikaschote

250 g frisches Sauerkraut

2 – 3 Prisen Meersalz

etwas frisch gemahlener Pfeffer

1 TL edelsüßes Paprikapulver

frisch geriebener Muskat

1 Prise Currypulver

2 EL passierte Tomaten

etwa 10 EL natives Olivenöl extra

etwa 5 EL Balsamessig

1 Bund frische glattblättrige Petersilie

- Die Adzukibohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag in reichlich frischem Wasser etwa 30 Minuten sanft gar kochen, wobei die Bohnen noch Biss haben sollten. Bitte nicht salzen! Dann abgießen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abkühlen lassen.
- Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Die Paprika entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit Zwiebel und Knoblauch mischen. Das Sauerkraut, die Bohnen, die Gewürze (das Currypulver sollte nicht im Vordergrund stehen) und die passierten Tomaten dazugeben. Jetzt alles mit dem Olivenöl und Balsamessig gut vermischen.
- Die Petersilie grob schneiden und vor dem Servieren unter den Salat mischen. Abschmecken und servieren.





Artischocken alla romana

Artischocken in dieser Zubereitung sind eine römische Spezialität und werden oft als Vorspeise verzehrt.

für 2 Personen

½ Bund frische glattblättrige Petersilie

2 Knoblauchzehen

etwa ½ TL Meersalz

frisch gemahlener Pfeffer

etwa 100 ml mildes natives Olivenöl extra (Menge nach Geschmack)

4 kleine Artischocken

1 Zitrone

- Die Petersilie grob zerschneiden, den Knoblauch schälen, fein hacken und beide Zutaten in einer Schüssel mit etwa 3 Prisen Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und reichlich Olivenöl verrühren (dafür etwa die Hälfte der angegebenen Menge Öl verwenden).
- Die Stiele der Artischocken abschneiden und die Schnittstellen mit der halbierten Zitrone abreiben – der Saft verhindert, dass sich die Artischocken ins Bräunliche verfärben.
- Dann die äußeren, harten Blätter der Artischocken entfernen. Möchte man es ganz komfortabel haben, entfernt man alle äußeren Blätter bis zu denjenigen, bei denen sich der Fingernagel leicht eindrücken lässt (Nagelprobe). Liebt man Artischocken (wie wir), entfernt man nur die äußere Blattschicht und streicht die Blätter dann beim Essen mit dem Messer aus.
- Beim nächsten Schritt jeweils das obere Drittel des Artischockenkopfes abschneiden und die Blätter vorsichtig etwas nach außen aufbiegen. Im Innern der Artischocken befinden sich zum Teil besonders stachlige oder harte Blättchen und das sogenannte Heu (feine Härchen) am Artischockenboden – beides bitte entfernen. Tipp: Frische kleine Artischocken haben in der Regel zartes Heu, das nicht entfernt werden muss. Als Grundregel gilt: Lässt es sich mit einem Teelöffel abschaben, sollte man dies dann eben tun.
- Jetzt das Grün der Artischockenböden (wo der Stiel war) abschälen und die Artischocken in eine Schüssel mit Zitronenwasser geben (Saft der ausgepressten Zitrone). So bleibt die hellgrüne Farbe erhalten. Ebenso die Stiele schälen – Nagelprobe nicht vergessen – und in das Zitronenwasser geben.



- Wählen Sie zum Kochen am besten einen Kochtopf, in welchem die Artischocken stehend gerade Platz finden. Diese nun aus dem Zitronenwasser nehmen, leicht ausdrücken, mit der Petersilien-Knoblauch-Masse füllen und mit der Spitze nach unten in den Topf, also sozusagen auf den »Kopf«, stellen. Dann so viel Wasser zugießen, dass die Artischocken knapp zur Hälfte oder zu einem Drittel darin stehen. Zum Schluss das restliche Öl zugeben (Faustregel: $\frac{3}{4}$ Wasser, $\frac{1}{4}$ Öl – aber der persönliche Geschmack entscheidet). Mit etwa 2 Prisen Salz und Pfeffer würzen. Jetzt müssen die Artischocken etwa 45 Minuten bei geschlossenem Deckel sanft köcheln.
- Wichtig ist, dass man sie auf einem vorgewärmten Teller serviert und den wunderbar schmeckenden Sud beim Anrichten nicht vergisst. Am besten schmeckt dazu ein helles Brot, mit dem man die feine Artischockenbrühe auf tupfen kann!



Tipps: In Rom schwört man darauf, dass Artischocken helfen, guten von schlechtem Wein zu unterscheiden: Nach dem Artischockenessen schmeckt angeblich nur noch der gute! Und auch für alle Nicht-Italiener: Artischocken sind sehr gesund für Leber und Galle.





Vollkornfocaccia

Knusprig gebackenes Brot für alle Gelegenheiten

für ein Brot

600 g Dinkel

600 g Roggen

2 Würfel frische Hefe

750 ml lauwarmes Wasser

2 – 3 gehäufte TL Meersalz

etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

etwa 10 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl oder natives Olivenöl extra

5 EL Kürbiskerne

5 EL Sonnenblumenkerne

Fett für das Backblech (wir empfehlen dafür reine Pflanzenmargarine)

*eventuell Mohn, Sesamsamen, Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne
zum Bestreuen*

- Das Getreide am besten zur Hälfte fein mahlen, die andere Hälfte etwas gröber schroten. Während die Körner gemahlen werden, die Hefewürfel in eine kleine Schüssel bröseln und etwa 150 ml lauwarmes Wasser zugeben. Gut verrühren. Die Hefe stehen lassen, bis sie flüssig und leicht schaumig wird.
- Das gemahlene Getreide mit den Gewürzen und dem Öl vermischen und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Eine Vertiefung in das Mehl drücken, die Hefebüchse hineingeben und mit etwas Mehl verrühren, bis sich in der Schüsselmitte ein kleiner, feuchter Teig gebildet hat – der sogenannte Vor-teig. Diesen, nachdem die Schüssel mit einem feuchten Tuch abgedeckt wurde, 15 – 20 Minuten gehen lassen.
- Unter Zugabe des restlichen lauwarmen Wassers den ganzen Schüsselinhalt zu einer feuchten Masse verrühren. Der Teig muss viel feuchter sein als ein normaler Hefeteig, da der Schrot sonst nicht aufquellen kann. Zum Schluss die Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne daruntermengen. Dann die Schüssel an einen warmen, vor Zugluft geschützten Ort stellen (bei 23 °C kann der Teig optimal gehen). Hierzu haben wir noch eine besondere Variante: Die Schüssel morgens in der Bettdecke einpacken und sich selbst dazulegen – so erfahren Sie in optimaler Weise, wie entspannend Brotbacken sein kann.



- Nachdem Sie dann mit dem Teig zusammen mindestens etwa 2 Stunden (besser sind 4 – 5 Stunden) geruht haben, diesen wie einen Pudding aus der Schüssel direkt auf ein gefettetes Backblech stürzen. Das Blech mit dem Brotteig in den auf 250 °C (Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Backofen schieben. Zuvor noch mit Wasser besprühen oder bepinseln. Das Brot kann natürlich auch noch mit Mohn, Sesamsamen, Kürbis- oder Sonnenblumenkernen bestreut werden – ganz nach Ihrem Geschmack.
- Das Brot bei dieser starken Hitze etwa 20 Minuten backen, dann die Temperatur auf 200 °C herunterschalten, um es noch etwa 80 Minuten (je nach Höhe) fertig zu backen. Achten Sie darauf, dass die Kruste nicht zu dunkel wird und machen Sie die **Zahnstocherprobe**: Stechen Sie, wenn Sie glauben das Brot sei fertig, hinein. Wenn sich der Holzspieß ohne klebrigen Teig wieder gut herausziehen lässt, ist das Brot fertig. Dieser Test funktioniert bei allen anderen Backwaren ebenso.



Wichtig: Stellen Sie während des Backens eine hitzebeständige Schüssel mit Wasser in den Backofen unter das Blech. So kann das Brot eine knusprige Kruste bilden und trocknet nicht aus. Nachdem Sie das Brot aus dem Backofen genommen haben, besprühen oder bepinseln Sie es mindestens zwei- bis dreimal mit Wasser – dadurch wird es noch knuspriger.

Haben Sie doch eine zu harte Kruste, besprühen Sie das Brot bis zum Erkalten immer wieder mit Wasser, und die harte Kruste verwandelt sich in eine knusprige.



Suppen





Scharfe Gemüsesuppe

Pikante Suppe, die alle Lebensgeister weckt.
Schmeckt besonders gut an kalten Wintertagen.

für 3 bis 4 Personen

1 Zwiebel

kalt gepresstes Sonnenblumenöl

500 g Karotten

300 g Lauch

1 Blumenkohl

1 TL Meersalz

frisch geriebener Muskat

1 – 2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (grob gemahlen)

1 TL getrocknete Kräuter der Provence

(Thymian, Rosmarin, Oregano, Majoran, Bohnenkraut)

1 Messerspitze Currypulver

1 l Wasser

1 Knoblauchzehe

2 EL frische Kräuter der Saison

- Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl anschwitzen.
- Das Gemüse ganz nach Ihrer Vorliebe zerkleinern und in Streifen, Würfeln, Röschen ... ganz wie Sie möchten dazugeben. Etwa 5 Minuten im Topf mitdünsten, würzen, mit dem Wasser ablöschen und etwa 15 Minuten kochen lassen.
- Den Knoblauch schälen, klein hacken, dazugeben, abschmecken, mit frisch gehackten Kräutern der Saison bestreuen, fertig.



Hefeteig

Die Zutaten ergeben etwa 700 g Hefeteig.

1 Würfel frische Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe

350 ml lauwarmes Wasser

500 g frisch gemahlenes Vollkornmehl (zum Beispiel Dinkel)

1 TL Meersalz

- Die frische Hefe mit der Hand etwas zerbröseln, in eine Schüssel geben und etwa eine Tasse des lauwarmen Wassers dazugeben. Etwa 15 Minuten stehen lassen. Unter wiederholtem Umrühren löst sich die Hefe auf.
- Das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salz vermischen, in der Mitte eine Vertiefung eindrücken, die Hefeflüssigkeit mit dem restlichen lauwarmen Wasser hineingeben und die Flüssigkeit mit dem Mehl zu einem glatten Teig verkneten, bis sich der Teig gut von den Händen und der Schüssel löst.
- Möchten Sie mit einem Vorteig arbeiten (was sich bei Teigen mit Vollkornmehl empfiehlt), geben Sie die aufgelöste Hefe in die Vertiefung zum Mehl, verrühren sie mit etwas Mehl zu einem kleinen Teig und lassen diesen abgedeckt an einem warmen Platz etwa 15 Minuten gehen. Danach mit diesem Vorteig, dem restlichen Mehl und Wasser den ganzen Teig wie beschrieben herstellen. Der Teig und das fertige Gebäck bekommen so noch mehr Lockerheit und Luftigkeit.
- Stellen Sie den glatt gekneteten Teig mit einem Tuch zugedeckt an einen warmen Ort (20 – 23 °C) und lassen Sie ihn dort etwa 1 Stunde gehen. Das Volumen des Teiges sollte sich währenddessen etwa verdoppeln.



Tipp: Wenn Sie für ein Rezept weniger oder mehr als 700 g Hefeteig benötigen, passen Sie bitte die Zutatenmengen für den Hefeteig an: Halbieren Sie zum Beispiel die Mengen, wenn Sie 350 g Teig brauchen. Übriger Teig lässt sich auch sehr gut einfrieren.