

Lisa Pflieger



# Vegan regional saisonal

EINFACHE REZEPTE FÜR JEDEN TAG

Ulmer

Lisa Pflieger

Vegan  
regional  
saisonal



Lisa Pflieger

# Vegan regional saisonal

EINFACHE REZEPTE FÜR JEDEN TAG



Ulmer



## Das steckt im Buch

Das „Experiment Selbstversorgung“ 6

Vegan ohne Schnickschnack 8

Warum noch ein veganes Kochbuch? 10

Meine Grundrezepte ...

... aus Getreide 16

... Salatdressings 22

... mit Obst und Gemüse 24

Hinweise zu den Rezepten 27



## Frühling 28



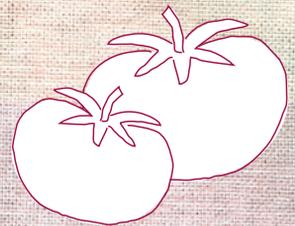
Suppe & Salat 30

Hauptgerichte 40

Ostermenü 50

Brotzeit & Snacks 52

Süßes 58



## Sommer 66

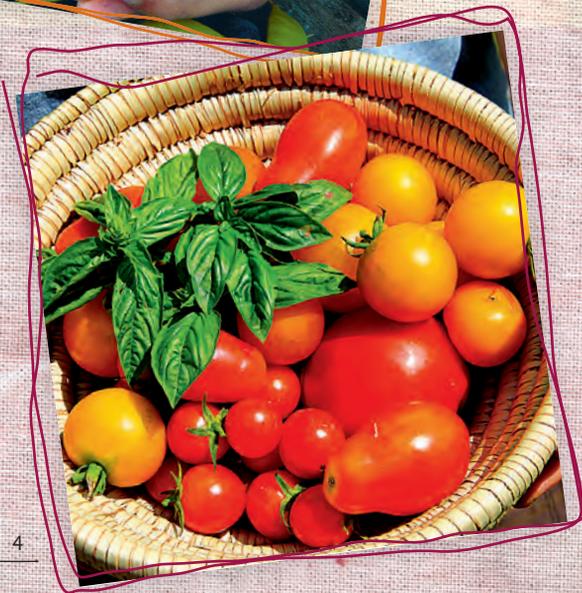
Suppe & Salat 68

Hauptgerichte 78

Grillparty 86

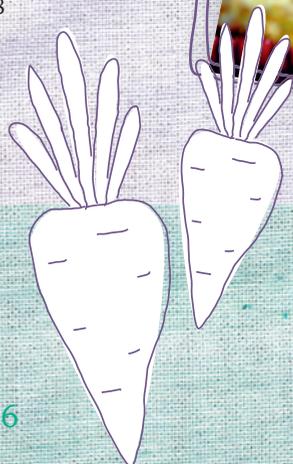
Brotzeit & Snacks 88

Süßes 96



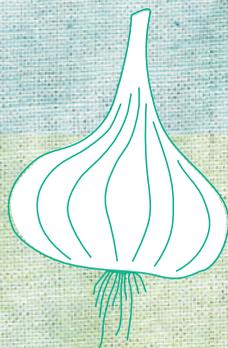
# Herbst 104

- Suppe & Salat 106
- Hauptgerichte 114
- Brotzeit & Snacks 128
- Süßes 138



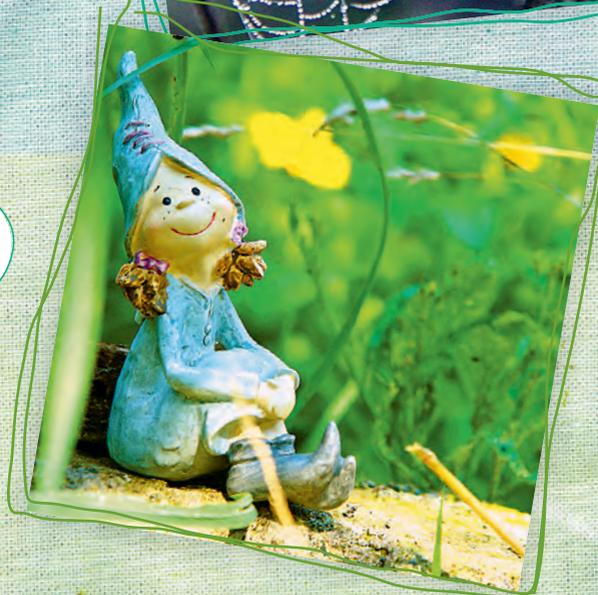
# Winter 146

- Suppe & Salat 148
- Hauptgerichte 158
- Brotzeit & Snacks 168
- Weihnachtsmenü 176
- Süßes 178



# Service 188

- Bezugsquellen 189
- Zum Weiterlesen 189
- Rezepte schnell finden 190



# Das „Experiment Selbstversorgung“

Es freut mich sehr, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst. Es war immer mein Traum, ein Kochbuch zu schreiben – und nun erfüllt er sich viel früher, als erwartet.

Als Jugendliche suchte ich unermüdlich nach Rezepten und Inspirationen, denn ich begann schon relativ früh, mich vegan zu ernähren. Mit 15 kam ich spät abends von einem Konzert nach Hause und wollte über eine Band recherchieren, die im Vorprogramm auftrat. Ein kleiner blinkender Button fragte: „Warum vegan?“ Ich fragte mich in diesem Moment nicht nur warum, sondern auch: „Was ist das überhaupt?“ Noch in dieser Nacht entschied ich mich, nie mehr Fleisch zu essen. Viele Fakten über Tierhaltung, Ökologie und Menschenrechte hatten mich im Nu überzeugt, dass der Schritt zur veganen Ernährung für mich nur folgerichtig sein konnte. Mit 16 konnte ich ihn dann tun: Mit mehr Übung im Kochen schaffte ich es, mich auch noch von Milch und Käse zu verabschieden.





Seitdem habe ich richtig Freude am Kochen: Ich entdecke immer wieder neue Produkte, das Angebot wird ständig größer. Heute bekomme ich sogar bei unserem Mini-Nahversorger im nächsten Dörfchen problemlos Sojamilch, Tofu und veganes Joghurt. Vegan zu essen bedeutet für mich keinen Verzicht.

Etwa 2008 begann ich mich dann tiefer für Selbstversorgung, Natur und Gemeinschaft zu interessieren. Auf einen Schlag war ich gefesselt von der Idee, mich selbst mit Lebensmitteln zu versorgen und aus einer unendlichen Vielfalt aus Sorten und Geschmäckern zu schöpfen. Davon kann man ja selbst im Biomarkt nur träumen! Gesagt, getan. Damals begleiteten mich für viele Jahre Michael und einige Freunde auf Zeit, beim „Experiment Selbstversorgung“. Auf dem gleichnamigen Blog [www.experimentselbstversorgung.net](http://www.experimentselbstversorgung.net) berichten wir bis heute über unsere Erfahrungen, Ideen und Erkenntnisse. Es ist eine spannende Reise, bei der ich täglich dazulerne. Was kann man eigentlich alles anbauen? Wie viel ist möglich, um an eine Vollversorgung aus der Natur heranzukommen? Dieser Wunsch brachte bald eine Aufgabe mit sich: „Was kocht man mit dem, was der Garten und die Saison bieten?“ Anfangs war das gar nicht so einfach, wenn man gewohnt ist, dass Salat, Tomaten und Gurken das ganze Jahr im Supermarkt zur Verfügung stehen. Zwar koche ich gerne und viel, aber trotzdem wusste ich mit Kraut, Roter Bete und Rettich nicht viel Kreatives anzufangen. Was folgte, ist eine bis heute andauernde Experimentierphase der Kreativität und der Vereinfachung. „Weniger ist oft mehr“ und „Keep it simple“ sind dabei meine Leitlinien.

Ergebnis ist nun dieses Kochbuch mit einer Sammlung an abwechslungsreichen, schmackhaften und möglichst einfach gehaltenen Rezepten. Ich hoffe, dass einige Inspirationen für dich dabei sind und du mit dem einen oder anderen Gemüse eine neue Bekanntschaft schließt. Lass dich überraschen, was man beispielsweise auch im Winter – einer sehr karg anmutenden Zeit – so alles mit frischem Gemüse zaubern kann oder welche Wildpflanzen du in deinen Speiseplan einbauen kannst.

Viel Freude beim Kochen, Experimentieren und Weiterentwickeln wünscht dir

Hast du Feedback, Anregungen oder Wünsche zu diesem Buch? Ich freue mich über Post von dir!

[hallo@lisapfleger.net](mailto:hallo@lisapfleger.net)

# Vegan ohne Schnickschnack

Kochtopf, Liebe, ein paar gute Zutaten – was du sonst noch für die Rezepte in diesem Buch brauchst und wo du es bekommen kannst, erfährst du in diesem Kapitel. Die Devise lautet: Weniger ist mehr – dafür lieber auf gute Qualität achten.





# Warum noch ein veganes Kochbuch?

Schon lange hatte ich den Wunsch nach einem Kochbuch, das mit rein regionalen und ausschließlich veganen Zutaten auskommt. Schließlich habe ich den Traum, mich selbst zu versorgen, und wollte mich auch der Umwelt zuliebe nach Alternativen zu Reis, Banane, Kokosmilch und Hawaiitoast mit veganem Käse und Ananas umsehen. All diese Produkte kommen ja entweder von weit her oder sind stark verarbeitete Fertigprodukte.

Doch was kocht man ohne all diese Leckereien? Eine nicht weniger wichtige Frage war: Was koche ich außerhalb der Saison von Allerwelts-Zutaten wie Tomaten, Zucchini, Paprika? Klar, es gibt ein paar klassische Gerichte mit Weißkohl oder Karotten – aber früher griff ich doch immer wieder zu Tomaten und Zucchini im Winter. Weil sie eben immer verfügbar sind ...

Mangels Kochbuch und weil ich ein spontaner Kreativkoch bin, habe ich dann begonnen, nur noch regionale Zutaten der Saison einzukaufen und versucht, etwas daraus zu zaubern. Plötzlich schienen die Möglichkeiten gar nicht mehr so eingeschränkt! Es ist wirklich spannend, mit den eher unscheinbaren Gemüsesorten zu arbeiten und Süßspeisen mit Äpfeln oder Trockenfrüchten immer wieder neu zu erfinden. Fest steht, ich lerne ständig dazu, mit gewissen Zutaten umzugehen und sie kreativ einzusetzen. Und ich liebe diese Entdeckungsreise. ☺ Was also ist jetzt das Besondere an diesem Kochbuch? Es vereint die vegane Ernährungsweise mit ausschließlich regionalen Zutaten. Dadurch kommen nur Lebensmittel zum Einsatz, die gerade bei uns Saison haben.

Und alle Rezepte habe ich selbst mehrfach gekocht, sodass meine ganz persönlichen Erfahrungen und Tipps in das Buch einfließen konnten.

## Was ist denn eigentlich „vegan“?

Eine vegane Lebensweise ist der Versuch möglichst gewaltfrei zu leben und Leid zu vermeiden. Veganer und Veganerinnen streichen daher sämtliche tierische Produkte von ihrem Speiseplan wie Fleisch, Milchprodukte, Eier und so weiter.

## Und warum „regional“?

Die wichtigsten Argumente sind für mich zum einen der Klima- und Umweltschutz. Neben dem hohen CO<sub>2</sub>-Ausstoß, der durch Transporte, beispielsweise von Ananas mit dem Flugzeug, entsteht, belastet der Verkehr durch Feinstaub, Straßenbau etc. generell die Umwelt. Zum anderen finde ich es wichtig, zu wissen, wie meine Lebensmittel produziert werden. Und je nachdem, welche Quelle deines Vertrauens du hast, kannst du die Höfe sogar besichtigen! In kleinen regionalen Bauernläden und bei so manch anderen Bezugsquellen (Seite 189) ist außerdem das Risiko, versehentlich mal zu Äpfeln aus Neuseeland zu greifen, schon mal minimiert bis ausgeschlossen. Ich greife genau auf solche kleinen Strukturen gerne zurück. Supermärkte mit ihren riesigen Infrastrukturen sind extrem komplex und zumindest für mich undurchschaubar geworden.

Und nicht zuletzt wird die Qualität durch kurze Transportwege positiv beeinflusst, da die Früchte reifer geerntet werden können. Regional heißt allerdings nicht per se immer umweltfreundlich: Auch für regionalen Anbau im Gewächshaus wird viel Energie eingesetzt, um beispielsweise die Ernte zu verfrühen.

### Welche Zutaten sind überhaupt regional?

Nun aber zu einem kleinen Überblick, welche Zutaten du üblicherweise aus regionalem Anbau erwerben kannst.

#### Obst und Gemüse

Verlasse dich dabei nicht nur auf das Herkunftsschild. „Aus heimischem Anbau“ bedeutet manchmal auch: aus dem beheizten Gewächs-

haus (Erdbeeren) oder aus dem Kühllager (Äpfel). Diese Intransparenz kannst du am besten umgehen, indem du auf Märkten oder in kleinen Bauernläden den unmittelbaren Kontakt zu den Produzenten suchst und einfach nachfragst.

#### Pilze

Aus heimischem Anbau findest du beispielsweise Champignons, Austernpilze, Kräuterseitlinge, Shiitake, ... Wildsammlungen gibt es natürlich auch, z. B.: Steinpilze, Eierschwammerl (Pfifferlinge), Parasol, ... Selber Sammeln ist schön – sofern man die Pilze sicher erkennt. ☺

#### Wildkräuter und Wildobst

Hier bleibt nur das selber Sammeln. Macht sowieso am meisten Spaß! Ein paar tolle Bestimmungsbücher schnappen und los geht's.



### Gewürze und Kräuter

Unsere wohl intensivsten Würzmittel sind Knoblauch und Zwiebel. Kümmel und Fenchel gedeihen bei uns gut. Ich habe auch noch Paprikapulver verwendet, obwohl es am ehesten in Ungarn angebaut wird – in meinem Fall ist das ja auch noch regional. Getrocknete, gemahlene Pilze sind der Hit! Versuch auch, kreativ zu werden und andere Geschmacksgeber zu verwenden: röste und mahle Samen (z. B. Leinsamen) und verwende Tomatenmark.

### Nüsse und Samen

Unsere heimische Flora hat einiges zu bieten: Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Mohn, Kürbiskerne, Popcornmais, Esskastanien, ... Vereinzelt sind auch Haselnüsse, Walnüsse und geröstete Sojabohnen aus regionaler Ernte zu bekommen.

### Getreideprodukte

Hast du schon mal Buchweizen, Hirse, Gerste, Hafer, Dinkel, Weizen, Maisgrieß (Polenta), Emmer oder andere probiert? Daraus lässt sich übrigens viel mehr zaubern als immer nur die üblichen Beilagen.

## Mein Tipp

Probiere auch mal verschiedene Samen von Wildkräutern! Zum Beispiel von Knoblauchsrauke, wilder Karotte oder Brennesseln.

### Essig und Öl

Essige und Öle lassen sich in regionalen Bauernmärkten relativ einfach bekommen. Ich verwende am liebsten Raps-, Sonnenblumen- und Kürbiskernöl. Es gibt aber weitere, besondere Öle in unseren Breiten: Lein-, Distel-, Mohn-, Hanf-, Traubenkernöl, ...

Apfelessig ist der Klassiker, den man fast überall regional bekommt. Dir wäre das zu langweilig? Wie wär's damit, Essig selbst zu aromatisieren? Das geht natürlich auch mit Öl (Seite 24)! Vielleicht findest du in deiner Region aber auch Schmankerl wie Pflaumen-, Birnen-, Kirschen- oder Quittenessig?

### Salz

Salzbergwerke gibt es sowohl in Deutschland und Österreich als auch in der Schweiz.



## Hülsenfrüchte

Viele Bohnen und Linsen kommen von weit her. Aber glücklicherweise finden sich auch immer öfter (wieder) Hülsenfrüchte aus regionalem Anbau: Erbsen, Tellerlinsen, Feuerbohnen, Sojabohnen ... Hör dich mal um.

## Wo bekomme ich was?

Natürlich bekommst du alle in den Rezepten verwendeten Zutaten auch in Supermärkten. Hier noch ein paar alternative Einkaufsmöglichkeiten, wo du regionale Nahrungsmittel bekommen kannst.

### Bioläden

Der Bioladen ist ein Klassiker, wenn du einen in deiner Nähe hast. Aber lass' dich nicht täuschen. Bio ist nicht immer gleich regional. Ein Blick auf das Etikett, um die Herkunft zu prüfen, lohnt sich auf jeden Fall.

### Bauernmärkte

Nicht auf jedem Markt werden ausschließlich lokale Produkte verkauft. Ich bin schon oft auf Märkten gelandet, wo ich mich dann über Tomaten im Februar wunderte. Oft haben da auch HändlerInnen einen Stand, die das Gemüse im Großhandel einkaufen. Da musst du einfach den (Bio-)Gemüsestand deines Vertrauens finden – „durchs Reden kommen d'Leut zam“, sagt man bei uns gerne.

### Bauernläden und Direktvermarktung

Wir sind auf einen Bauernladen in unserer Nähe gestoßen, in dem mehrere landwirtschaftliche Betriebe gemeinsam in einem kleinen, feinen Geschäft ihre Produkte vermarkten. In unserem gibt es glücklicherweise auch viele schmackhafte Bio-Produkte. Bestimmt findest du solch einen Laden auch in deiner Nähe. Neben den Läden gibt es auch Direktvermarkter, die nur ihre eigenen Produkte anbieten.

Für mich gibt es nichts Schöneres, als unser Getreide direkt vom Bauernhof zu holen und mit der Bäuerin zu plaudern.

### Biokiste

Eine sehr bequeme Variante ist die Biokiste. Sehr flexibel kann man sich wöchentlich oder vierzehntägig per Abonnement eine Kiste liefern lassen oder individuell bestellen.

### Supermarkt

Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass auch Supermärkte immer häufiger einen kleinen Anteil an regionalen Produkten anbieten. Allerdings ist bei der Kombination „regional und bio“ das Angebot dann oft klein.

### Food Coops (Lebensmittelkooperativen)

Wenn du keine DirektvermarkterInnen in deiner Nähe hast, organisier' dich doch in einer Gruppe. Aus Wien kenne ich diverse Food Coops, die bei Bäuerinnen und Bauern in größeren Mengen Obst, Gemüse und Getreideprodukte kaufen und dann untereinander aufteilen. Da es keinen Zwischenhandel gibt, bekommt der Hof faire Preise und du die Lebensmittel obendrein oft noch günstiger ([www.foodcoops.at](http://www.foodcoops.at)).

### Solidarische Landwirtschaft – CSA (Community Supported Agriculture)

Ein weiteres, sehr schönes Modell ist die solidarische Landwirtschaft. Eine „Community“ rund um einen landwirtschaftlichen Betrieb darf mitbestimmen, welches Gemüse angebaut werden soll. Dafür gibt es ein paar Termine, an denen am Bauernhof mitgeholfen wird, um die Ernte zu stemmen oder Unkraut zu jäten. Auch das Risiko wird zwischen Produzierenden und Konsumierenden aufgeteilt: Man zahlt im Vorhinein für eine ganze Saison. So muss der Hof bei Ernteaussfällen nicht draufzahlen und wenn es einen Ernteüberschuss gibt, bekommt man natürlich mehr für sein Geld.



### Aus dem eigenen Garten

Nicht zuletzt ist es natürlich am schönsten, Obst und Gemüse selbst anzubauen. Egal, ob dein Garten groß, klein oder auf dem Balkon angelegt wird: Frische, selbst gezogene Produkte bereichern das Essen ungemein – und das vor allem auf einer Herzensebene.

### Selbsterntefeld

Wenn du weder Garten noch Balkon hast, kannst du auf einem Selbsterntefeld Hand anlegen. Das macht nicht nur Spaß – du triffst dort auch Gleichgesinnte und kannst dich austauschen. Mit Dreck unter den Fingernägeln schmeckt's am besten!

### Aus Wald und Wiese

Vergiss nicht die Möglichkeit, Wildkräuter und Wildobst zu sammeln! Sie beinhalten ein Vielfaches an Nährstoffen und bringen dir die geballte Ladung an Vitaminen.

### Küchenwerkzeug – wenig Schnickschnack, dafür hohe Qualität

Für die Zubereitung der Rezepte in diesem Buch werden keine Küchenmaschinen oder allzu spezielle Geräte benötigt. Du wirst alle Rezept mit einer Grundausrüstung zubereiten können. Für mich sind diese Küchenwerkzeuge besonders nützlich:

#### Messer

Nichts nervt mich beim Kochen mehr als stumpfe Messer! Daher investiere ich lieber ein bisschen in gute Messer, beziehungsweise lasse lieber erst mal die in der Küche vorhandenen gut schleifen.

#### Schneidebretter

Sie sind für mich der zweitnervigste Faktor: zu kleine, rutschige Brettchen. Gegen das Rutschen hilft ein feuchtes Küchentuch, das unter das Brett gelegt wird.