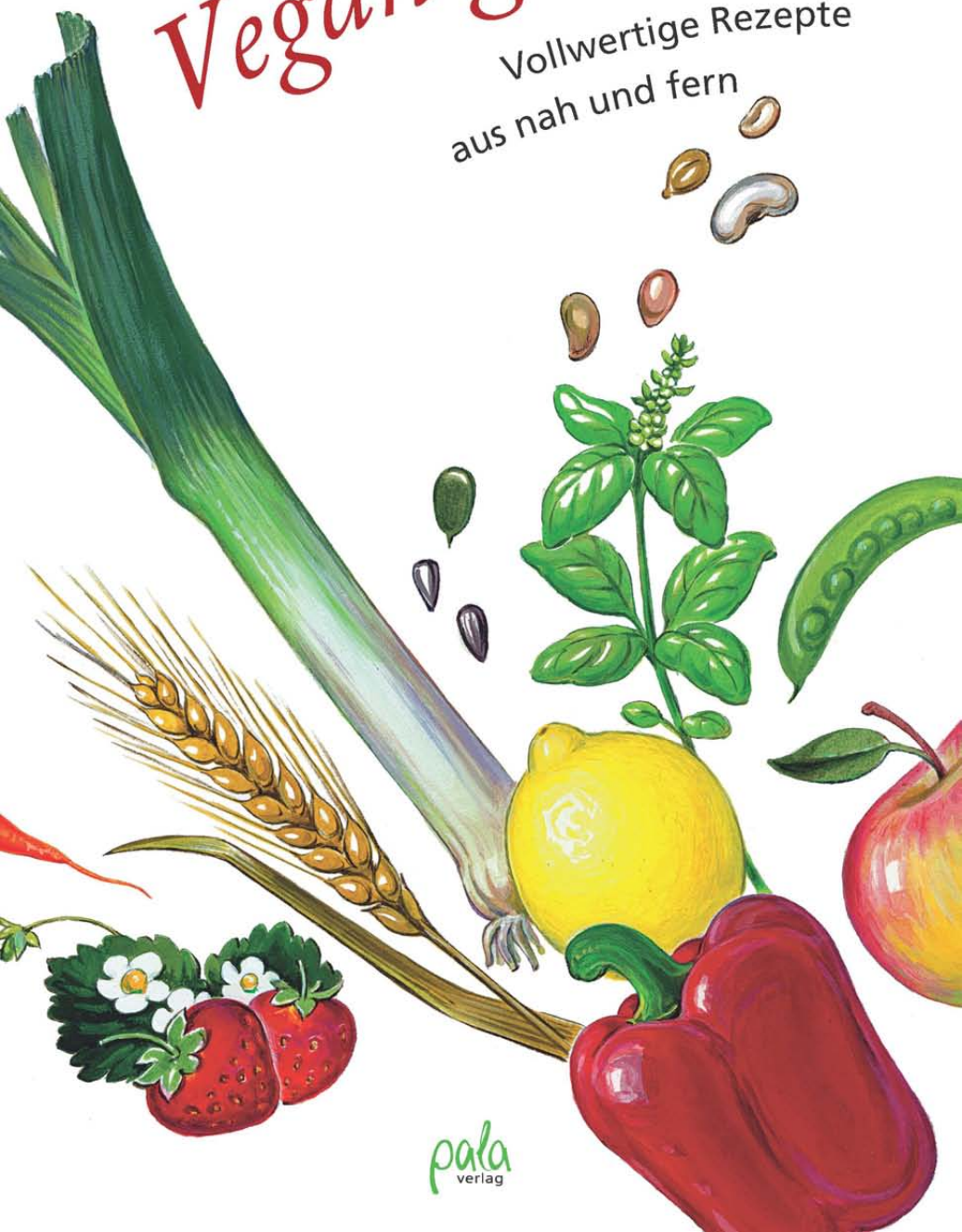


Suzanne Barkawitz

# Vegan genießen

Vollwertige Rezepte  
aus nah und fern



pala  
verlag

---

Suzanne Barkawitz

**Vegan genießen**

---

Suzanne Barkawitz

## Vegan genießen

Vollwertige Rezepte aus nah und fern

---

# Inhalt

<b>Vegan genießen!</b> .....	<b>7</b>
<b>Was ist Veganismus?</b> .....	<b>9</b>
Woher kommt der Begriff »vegan«? .....	10
Veganismus heute .....	10
<b>Warum vegan?</b> .....	<b>12</b>
Ethische und religiöse Gründe .....	13
Ökonomische Gründe .....	15
Ökologische Gründe .....	17
Gesundheitliche Gründe .....	18
<b>Tierische Lebensmittel: Essen mit Reue</b> .....	<b>20</b>
Fett: kalorienbombige »Nervennahrung« .....	20
Ballaststoffe: kein überflüssiger Ballast .....	22
Schadstoffe: Weniger ist mehr .....	23
Zivilisationskrank?! Ernährungsbedingte Krankheiten .....	26
<b>Pflanzliche Nahrungsmittel: die grüne Macht</b> .....	<b>31</b>
Genießen ohne tierische Lebensmittel? .....	31
Ernährungsrichtlinien als Orientierungshilfen .....	31
Mineralstoffe: auch in Pflanzen reichlich vorhanden .....	33
Vitamine: Gemüse ist Trumpf .....	37
Eiweiß: die Legende von einem »Stück Lebenskraft« .....	41
<b>Was kommt in den Topf? – die besonderen Zutaten der veganen Kochkunst</b> .....	<b>43</b>
Sojaprodukte und Seitan .....	44
Meeresgemüse .....	46
Hülsenfrüchte .....	48
Getreide .....	50
Süßungsmittel .....	51
Gewürze .....	54
Austauschmöglichkeiten für Zutaten aus tierischen Lebensmitteln .....	62

**Rezepte ..... 66**

Einige Hinweise vorab ..... 66

Frühstück ..... 69

Brotaufstriche – süß und pikant ..... 77

Suppen ..... 85

Schnelle Gerichte ..... 95

Hauptgerichte ..... 111

Chutneys, Saucen, Dips und mehr ..... 141

Pikantes Gebäck ..... 151

Kuchen und andere Süßigkeiten ..... 163

Desserts ..... 173

Getränke ..... 181

**Adressen ..... 187**

Kontakte, Informationen ..... 187

Bezugsquellen ..... 188

**Rezeptindex ..... 191**

---

# Pflanzliche Nahrungsmittel: die grüne Macht

Unbestrittene Tatsache ist, dass VegetarierInnen und VeganerInnen sehr viel seltener an Übergewicht, Verstopfung, Bluthochdruck, koronarer Herzkrankheit, Diabetes oder Gallensteinen leiden. Ebenfalls schneiden sie statistisch besser ab, wenn es um die Risiken von Lungen-, Dickdarm-, Brust- und Bauchspeicheldrüsenkrebs geht. Zusätzlich zu diesen gesundheitlichen Vorteilen leiden Veganerinnen und Veganer deutlich seltener an Fettsucht, Gicht oder Fettstoffwechselstörungen.

Obwohl diese Vorteile kaum mehr bestritten werden, ist die Angst vor einer Mangelversorgung bei rein pflanzlicher Kost groß.

## Genießen ohne tierische Lebensmittel?

Pflanzen auf dem Teller – egal ob roh, gedünstet, gebacken, gebraten oder gekocht – können mehr als Krankheiten vermeiden helfen. Sie liefern wertvolle Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden sind. Das alles sind nahezu unschlagbare Argumente für eine vegane Ernährungsweise.

Die Umstellung der Ernährung wird jedoch häufig von Bedenken begleitet. Der Rat des Arztes und zahlreicher Informationsbroschüren, *weniger* Fleisch zu essen, hilft bei Beschwerden wenig weiter, denn häufig sind die Betroffenen mit der Ernährungsumstellung überfordert. Konkrete Tipps und Hinweise für eine genussvolle Alternative fehlen. Nicht der Verzicht sollte im Vordergrund stehen, sondern das Entdecken neuer Geschmackserlebnisse! Denn Verzicht bedeutet, dass man etwas, was man eigentlich unbedingt haben möchte, aus irgendeinem Grund ablehnt oder einfach nicht bekommt, und das ist frustrierend! Unbefriedigende Mahlzeiten wiegen da schwerer als jedes vernünftige Argument.

Eine vegane, vollwertige Mahlzeit ist keineswegs nur ein Ersatz. Und die neue Art zu kochen wird nicht nur Zunge und Gaumen erfreuen, sondern auch dem gesamten Körper wohlzutun!

## Ernährungsrichtlinien als Orientierungshilfen

Für fast alles in unserem Alltag gibt es Empfehlungen und Vorschriften

**Empfehlungen für die Tageszufuhr für erwachsene Menschen zwischen 25 und 65 Jahren (nach DGE):**

	<b>Frauen</b>	<b>Männer</b>
Eiweiß (pro kg Körpergewicht)	0,8 g	0,8 g
Calcium	1000 mg	1000 mg
Magnesium	300 mg	350 mg
Eisen	15 mg	10 mg
Jod	200 µg	200 µg
Vitamin A	0,8 mg	1 mg
Vitamin D	5 µg	5 µg
Vitamin E	12 mg	14 mg
Vitamin K	60 µg	70 µg
Vitamin C	100 mg	100 mg
Vitamin B <sub>1</sub>	1,0 mg	1,2 mg
Vitamin B <sub>2</sub>	1,2 mg	1,4 mg
Vitamin B <sub>6</sub>	1,2 mg	1,5 mg
Vitamin B <sub>12</sub>	3 µg	3 µg
Niacin	13 mg	16 mg
Folsäure	400 µg (600 µg für Schwangere und Stillende)	400 µg
Biotin	30 – 60 µg	30 – 60 µg

und vieles mehr, das dazu geeignet ist, uns den Spaß zu verderben, und ein schlechtes Gewissen hinterlässt, wenn man sich nicht strikt daran hält. Dennoch gibt es Richtwerte, die zwar nicht für die tägliche Erstellung des Speiseplans geeignet sind, aber als Maßstab dienen können, um die rein pflanzliche Ernährung auf mögliche Schwachpunkte hin zu überprüfen (siehe Tabelle oben).

Nach Meinung von konservativen Mediziniern und fleischliebenden Laien sind Vegetarier – und erst recht Veganer – mit einigen dieser Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente unterversorgt. Dass solche Befürchtungen in fast allen Fällen unbegründet sind, soll im Folgenden verdeutlicht werden.

## Mineralstoffe: auch in Pflanzen reichlich vorhanden

### Eisen

Die Versorgung mit Eisen wird in der vegetarischen und in der veganen Ernährung viel diskutiert. Doch auch Mischköstler leiden häufig unter Eisenmangel.

Unverzichtbar am Aufbau des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin) beteiligt, ist Eisen ein lebenswichtiges Element. Frauen im gebärfähigen Alter sind häufig durch den allmonatlichen Blutverlust damit unterversorgt und Frauen, die zudem noch Blut spenden, sind besonders gefährdet.

Eine Eisenmangelanämie entsteht aber nur sehr selten durch zu wenig Eisen in der Nahrung, wie etwa bei extremer Unterernährung. Hauptgründe sind eher starke oder chroni-

Eine hervorragende Möglichkeit, die Eisenaufnahme zu erhöhen, ist die Kombination mit Vitamin C. Leider ist dieses wohl bekannteste Vitamin sehr hitzeempfindlich. Eine phänomenale Ausnahme sind dabei die *Nori-Algen*: Ihr Vitamin-C-Gehalt wird durch Erhitzen offensichtlich nicht beeinflusst.

Verschlechtert wird die Eisenaufnahme ganz wesentlich durch Kaffee oder schwarzen Tee, der gleichzeitig oder bis zu einer Stunde nach einer eisenhaltigen Mahlzeit getrunken wird.

### Besonders eisenhaltige pflanzliche Lebensmittel

(sortiert nach Gehalt)

Ingwer, Sesamsamen,  
Mohnsamen, Hirse, Amarant,  
Leinsamen, Weizenkeime  
(getrocknet), Quinoa, Linsen,  
Pistazienkerne, Kichererbsen,  
Sojabohnen, weiße Bohnen,  
Hafer, Roggen, getrocknete  
Aprikosen, Grünkern, Spinat,  
Kokosraspel, Portulak,  
Schwarzwurzeln

sche versteckte Blutverluste, mangelhafte Aufnahme aus der Nahrung oder unzureichende Ausnutzung des über die Nahrung angebotenen Eisens.

Viele pflanzliche Nahrungsmittel enthalten durchaus respektable Mengen dieses Mineralstoffs. Es lässt sich nicht leugnen, dass Eisen aus pflanzlicher Nahrung weniger gut aufgenommen wird als solches aus tierischen Lebensmitteln. Das spricht aber noch lange nicht dafür, dass nur tierische Lebensmittel die Eisenversorgung sichern können. Denn die Eisenaufnahme kann durch Kombination mit Vitamin C deutlich erhöht werden, sodass kein Mangel befürchtet werden muss.

Michael Klaper, Professor für Medizin in Chicago, schlägt vor, zweimal in der Woche gusseiserne Töpfe zum Kochen zu benutzen, was die Speisen deutlich mit Eisen anreichern soll.



## Calcium

Calcium benötigt der menschliche Organismus u. a. zum Aufbau der Knochen und Zähne, jedem milch-hassenden Kind ist das bekannt, denn wer will nicht »groß und stark werden«? Calcium hat aber noch andere Funktionen. So spielt es eine große Rolle bei der Blutgerinnung, sorgt für eine normale Muskel-, Nerven- und Herzmuskelerregung und löst die Muskelkontraktionen aus.

Milch und Milchprodukte sind keinesfalls geeignet, der Osteoporose vorzubeugen – im Gegenteil. Eiweißüberschuss kann dem Körper Calcium aus den Knochen entziehen, sie werden porös und brüchig. Besonders Frauen fürchten sich vor diesem Knochenschwund, denn auch hormonelle Veränderungen wie die Wechseljahre, die Entfernung der Eierstöcke oder sogenannte *hormonelle Kontrazeptiva*, besser bekannt als *die Pille*, entziehen den Knochen Calcium. Auch Medikamente (z. B. Cortison) sowie Rauchen und Alkoholgenuß sind für den Calciumentzug mitverantwortlich.

Viel Bewegung an der frischen Luft ist dagegen eine sinnvolle Möglichkeit der Osteoporose-Prophylaxe: Calcium wird nämlich im Darm unter Mitwirkung von Vitamin D aufgenommen. Vitamin D wiederum entsteht aus seinen Vorstufen, sogenannten Provitaminen, in der Haut u. a. durch Einwirkung von UV-Strahlung.

### Besonders calciumhaltige pflanzliche Lebensmittel (sortiert nach Gehalt)

Sesamsamen, rohe Hagebutten, Mandeln, Haselnüsse, Amarant, Grünkohl, Sojabohnen, ungeschälter Leinsamen, getrocknete Feigen, Spinat, Kichererbsen, Brokkoli, Fenchel, weiße Bohnen, Mangold, Korinthen, getrocknete Aprikosen

Eine amerikanische Studie mit Frauen, die dreimal täglich einen Viertel-liter Milch tranken, zeigte, dass diese trotz des hohen Calciumgehaltes der Milch weiterhin Calcium aus den Knochen verloren und diese negative Bilanz beibehielten, als sie zusätzlich 1,5 Gramm, also mehr als das Anderthalbfache des täglichen Bedarfs in Tablettenform zu sich nahmen. Dieses überraschende Ergebnis war der Anlass zu weiteren Forschungen.

Als Grund für den Calciumverlust wird der hohe Eiweißgehalt der Milch vermutet. Diese hohe Eiweißkonzentration scheint für die geringe Calciumaufnahme verantwortlich zu sein.

Eiweiß kann nicht gespeichert werden, das heißt, dass das ganze aufgenommene Eiweiß, das über den eigentlichen Bedarf hinausgeht, gespalten und über die Nieren ausgeschieden wird. Nach einer Eiweißmahlzeit muss deshalb das Blut von dem Überfluss gereinigt werden. Das sind Eiweißabbauprodukte wie Ammoniak, Harnstoff und Harnsäure.

Die Nieren bekommen eine Menge zu tun, und mit der Ausscheidung von Abfallprodukten des Eiweißabbaus geht auch Calcium über die Nieren verloren.

Milch enthält zudem beträchtliche Mengen an gesättigten Fettsäuren, und ihre Phosphate sind in der Lage, die Calciumausscheidung zu erhöhen. Oft ist Milch nicht unerheblich mit Pestiziden verunreinigt. Nicht zu vernachlässigen ist zudem das Potential der Milch und ihrer Produkte, bei empfindlichen Menschen Allergien auszulösen.

### **Magnesium**

Magnesium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff. Es ist beteiligt an zahlreichen Enzymreaktionen, z. B. beim Abbau von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten. Es sorgt auch dafür, dass die Calciumkonzentration im Blut stabil ist. Ein Mangel macht sich u. a. durch Krämpfe – im günstigsten Fall nächtliche Waden- und Zehenkrämpfe, im ungünstigsten Fall epilepsieartige Krampfanfälle – bemerkbar. Aber auch bei dem *prämenstruellen Syndrom (PMS)*, von dem viele Frauen einige Tage vor der Regelblutung betroffen sind, scheint es eine Rolle zu spielen.

Veganer werden bei bewusster Lebensmittelauswahl kaum unter ernährungsbedingtem Magnesiummangel leiden müssen. Wie das Eisen das Zentralatom im Hämoglobin

#### **Besonders magnesiumhaltige pflanzliche Lebensmittel** (sortiert nach Gehalt)

Sesamsamen, Mohnsamen, Amarant, Cashewkerne, Quinoa, Sojamehl (vollfett), getrocknete Weizenkeime, Sojabohnen, Mandeln, Hirse, ungeschälter Reis, Kichererbsen, Dinkel, Hafer, Weizen, Gerste

ist, so ist Magnesium das Zentralatom in Chlorophyll, dem grünen Blattfarbstoff.

### **Zink, Selen und Jod**

Zink ist ein Spurenelement, das in Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten vorkommt. Es ist ein essentielles Spurenelement und Bestandteil vieler Enzyme. Als solches sorgt es für die Wundheilung, das Funktionieren des Immunsystems und für geistige Beweglichkeit.

Selen sorgt als Radikalfänger für den Schutz vor Zellschädigungen. Damit hat es auch eine krebshemmende Wirkung.

Jod ist als essentieller Bestandteil der Schilddrüsenhormone in jodier-

#### **Besonders zinkhaltige pflanzliche Lebensmittel** (sortiert nach Gehalt)

Weizenkleie, Weizenkeime, Bierhefe, Sojamehl (vollfett), Hafer, Weizen, Linsen, Cashewkerne, Erbsen, Gerste, weiße Bohnen, Mais, Hirse, Sojabohnen, Roggen, Reis, Kichererbsen

tem Speisesalz (und damit in fast allen Speisen), Meersalz und Algen zu finden (siehe »Was kommt in den Topf?« Seite 43 ff). Es ist am reibungslosen Funktionieren des Kohlenhydrat-, Eiweiß-, und Fettstoffwechsels beteiligt, am Wachstumsprozess bei Kindern und an der Regulation des Fett- und Cholesterinspiegels im Blut.

**Besonders selenhaltige  
pflanzliche Lebensmittel**

(sortiert nach Gehalt)

Kokosnuss, Weizenkeime,  
Weizenkleie, Paranüsse,  
Sojabohnen, Rosenkohl, Mais,  
weiße Bohnen, Reis, Linsen,  
Gerste

**Besonders jodhaltige  
pflanzliche Lebensmittel**

(sortiert nach Gehalt)

Jodiertes Speisesalz, Meeresalgen,  
Feldsalat, Meersalz, Champignons,  
Brokkoli, Grünkohl,  
Erdnüsse, Möhren, Erbsen,  
Spinat, Cashewkerne, Ananas

Früher litt hierzulande die Bevölkerung dort, wo die Auswaschung der Böden groß und die Nord- und Ostsee mit ihrem Salzgehalt fern sind – und der Tisch noch überwiegend mit regionalen Lebensmitteln gedeckt war –, häufig unter einer sogenannten *Struma*, besser bekannt als Kropf. Heute gibt es keine regionalen Unterschiede mehr in der Kropfhäufigkeit, da die hauptsächliche Versorgung mit regionalen Lebensmitteln kaum noch üblich ist. Dennoch gilt Deutschland auch heute noch als Jodmangelgebiet.

Jod ist mit großer Vorsicht zu dosieren, der Bedarf liegt mit 180 – 200 µg sehr niedrig: Ein µg ist ein Millionstel Gramm. Jodtabletten sind Arzneimittel und gehören in die Hand eines oder einer »Heilkundigen«.

Der *Pschyrembel* – die »Bibel« der westlichen Schulmedizin – empfiehlt daher auch zur Prophylaxe des Jodmangelkropfs ganz lapidar nicht etwa Seefisch, sondern jodiertes Speisesalz.

Der gesundheitsbewusste Mensch braucht nun aber nicht damit anzufangen, seine Suppe zu versalzen, denn mit 10 g jodiertem Speisesalz wäre er schon fast mit Jod überversorgt; hinzu kommt noch der natürliche Gehalt in Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen. Auch Brot wird üblicherweise mit Meersalz oder jodiertem Salz gebacken. Sie können also ruhig weiterhin sparsam mit Salz umgehen, ohne einen Jodmangelkropf befürchten zu müssen.



## Frühstück

An einem gewöhnlichen Wochentag ist die Zeit morgens meist zu knapp und kostbar, um ein hingebungsvolles Frühstück zu zelebrieren. Niemals aber sollte zu wenig Zeit für einen Frischkornbrei oder ein Müsli sein. Wer Müsli ohne Milch und Joghurt für undenkbar hält, sollte es einmal mit Saft (übrigens eine prima Alternative in konventionellen Hotels), Sojatrunk oder Reisdink versuchen.

Vorsicht ist bei Brötchen geboten, denn sie enthalten oft Eier und/oder Milchprodukte; bei Brot sollte man sich nach den Zutaten erkundigen. In guten Naturkostläden kann man sich über die Inhaltsstoffe umfassend informieren.

Natürlich gibt es auch vegane Brotaufstriche zu kaufen.

Trotzdem ist Selbermachen immer noch die beste Wahl!

## Weizenbrötchen

### ***Ergibt 6 – 8 Brötchen***

*40 g Hefe*

*350 ml Wasser*

*600 g Weizenvollkornmehl*

*½ TL Roh-Rohrzucker*

*½ TL Salz*

*Sesam, Mohn, Kümmel oder  
Sonnenblumenkerne*

*Fett für das Blech*

Die Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen, mit 3 EL Mehl, dem Roh-Rohrzucker und dem Salz verrühren und mit einem feuchtwarmen Tuch abdecken. An einem warmen, zugfreien Ort 20 Minuten gehen lassen.

Dann das restliche Weizenvollkornmehl und den Rest des Wassers einarbeiten und 10 Minuten kneten. Anschließend den Teig wieder zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 250 °C vorheizen und ein kleines feuerfestes Gefäß mit kochendem Wasser hineinstellen. Nach der Ruhezeit den Teig noch einmal kurz kneten, zu einer Rolle formen und diese in sechs bis acht Stücke teilen. Nun jedes Stück zu einer Kugel formen und in Sesam, Mohn, Kümmel oder Sonnenblumenkernen rollen.

Die Brötchen auf ein gefettetes Backblech setzen und zugedeckt nochmals etwa 10 Minuten gehen lassen.

Im vorgeheizten Backofen bei 250 °C etwa 20 Minuten backen.

## Mandarinen-Ingwer-Marmelade

*3 kernlose Mandarinen,  
Clementinen o. Ä.  
2 TL Flohsamenhülsen  
1 TL frischer, fein gehackter Ingwer*

Die Mandarinen auspressen, die Flohsamenhülsen in den Saft rühren und den Ingwer hinzugeben. Die Marmelade ist nach etwa 30 Minuten Ruhezeit fertig.

## Veganer Käse

*2 EL weißes Mandelmus  
50 ml Sojatrunk  
1 TL Gemüsebrühpulver  
Würzhefeflocken*

Mandelmus in dem Sojatrunk cremig rühren und mit Gemüsebrühpulver und so viel Würzhefeflocken vermischen, bis eine dickflüssige, zähe Masse entstanden ist.

Dieser vegane Käse lässt sich natürlich auch nach Belieben würzen (siehe auch folgende Rezepte).

Durch das Kochen verlieren die Früchte in gewöhnlicher Marmelade einen Großteil ihrer Vitamine. Diese Variante funktioniert ganz ohne Erhitzen und deshalb auch ohne Vitaminverlust. Der Aufstrich sollte allerdings schnell verbraucht werden, da er leicht eintrocknet.

## Sämige Kartoffelsuppe

### **Für 2 – 3 Personen**

600 g Kartoffeln  
2 Stangen Lauch  
1 EL Olivenöl  
3 TL getrockneter,  
gehackter Schnittlauch  
1 l Wasser  
½ TL Salz  
evtl. frisch gehackter Schnittlauch  
zum Bestreuen

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, den Lauch der Länge nach aufschneiden und gründlich waschen, anschließend ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Olivenöl in einem Topf nicht zu heiß werden lassen und den Schnittlauch einige Sekunden darin anbraten. Lauch hinzugeben und mitbraten, bis er weich ist.

Dann die Kartoffelscheiben hinzufügen und 3 Minuten unter Rühren ebenfalls mitbraten.

Jetzt das Wasser angießen, salzen und alles etwa 20 Minuten leise köcheln lassen.

Schließlich die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab pürieren.

Noch einmal erhitzen, aber nicht mehr kochen.

Heiß servieren, eventuell mit frischem, gehacktem Schnittlauch bestreut.

## Sämige Maissuppe

### **Für 2 – 3 Personen**

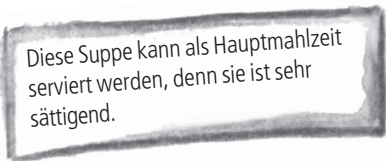
150 g Maiskörner  
Wasser zum Einweichen  
1 Zwiebel  
1 EL vegane Pflanzenmargarine  
1 TL Weizenvollkornmehl  
750 ml Sojatrunk  
1 EL Gemüsebrühpulver  
½ TL geriebene Muskatnuss

Die Maiskörner über Nacht, mindestens aber zwölf Stunden, einweichen. Das Wasser auf 400 ml auffüllen, aufkochen lassen und den eingeweichten Mais auf kleiner Flamme darin 90 Minuten kochen. Anschließend mit dem Pürierstab pürieren.

Die Zwiebel schälen und klein hacken. In einem hohen Topf die Margarine bei geringer Hitze schmelzen und die Zwiebelstücke darin anbräunen. Vollkornmehl unter Rühren zugeben.

Zum Schluss den pürierten Mais, Sojatrunk, Gemüsebrühpulver und Muskat zugeben und alles gut verrühren.

Vorsichtig kurz aufkochen lassen und die Suppe auf kleiner Flamme 20 Minuten kochen.



Diese Suppe kann als Hauptmahlzeit serviert werden, denn sie ist sehr sättigend.

## Spaghetti à la Tofubolognese

### **Für 2 – 3 Personen**

2 l Wasser  
1 TL Salz  
200 g Vollkorn-Spaghetti  
eventuell etwas vegane  
Pflanzenmargarine

### **Für die Sauce:**

250 g Räuchertofu  
2 mittelgroße Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
2 TL getrocknetes Basilikum  
je ½ TL Rosmarin, Salbei,  
Thymian und Oregano  
200 g Tomatenmark  
400 ml Wasser

Für die Sauce den Räuchertofu unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen bzw. ausdrücken und anschließend zerbröckeln.

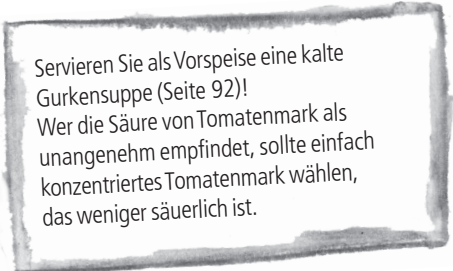
Nun die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf nicht zu stark erhitzen. Es darf nicht so heiß wer-

den, dass es raucht. Hitze reduzieren und die getrockneten Kräuter in dem Öl einige Sekunden anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und ebenfalls für einige Minuten braten. Als Nächstes die Tofubröckchen hinzufügen, kurz braten, dann Tomatenmark untermischen und schließlich das Wasser angießen. Alles sorgfältig vermischen, kurz aufkochen lassen und die Hitze wieder reduzieren. Die Sauce darf nicht mehr kochen. Bei einer gusseisernen Platte eventuell einen Drahtuntersetzer auf die Platte legen, damit der Topf nicht zu heiß wird.

Das Wasser mit dem Salz für die Spaghetti zum Kochen bringen, die Spaghetti hineingeben und 5 – 8 Minuten sprudelnd kochen lassen. Wasser durch ein Sieb abgießen, die Nudeln mit kaltem Wasser abschrecken und zurück in den warmen Topf geben.

Eventuell kann noch etwas Margarine unter die Spaghetti gemengt werden.

Sofort mit der Sauce servieren.



Servieren Sie als Vorspeise eine kalte Gurkensuppe (Seite 92)!  
Wer die Säure von Tomatenmark als unangenehm empfindet, sollte einfach konzentriertes Tomatenmark wählen, das weniger säuerlich ist.



## Süßer Erbsentopf

### Für 2 – 4 Personen

200 g geschälte halbe gelbe Erbsen  
(Channa-Dal)

600 ml Wasser

1 TL Salz

4 Lorbeerblätter

6 mittelgroße Tomaten

1 EL vegane Pflanzenmargarine

1 EL Erdnussöl

½ TL Kreuzkümmelsamen

2 EL frisch geriebener Ingwer

½ TL Asafoetida

4 EL getrocknete Kokosraspel

1 EL Roh-Rohrzucker

2 TL Melasse

Die halben Erbsen drei bis vier Stunden einweichen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Dann das Wasser mit dem Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Erbsen mit den Lorbeerblättern hineingeben. Auf mittlerer Flam-

me in einem halb geschlossenen Topf 30 – 40 Minuten kochen lassen; dabei gelegentlich den Schaum abschöpfen, der sich an der Oberfläche bildet. Nun den Deckel abnehmen, umrühren und auf kleinster Flamme 10 Minuten weiterköcheln lassen. Die Tomaten waschen, von den Stielen ansätzen befreien, achteln und zusammen mit der Margarine in die Suppe geben. Jetzt den Topf wieder abdecken.

Inzwischen das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Kreuzkümmelsamen darin für wenige Sekunden anrösten. Geriebenen Ingwer, Asafoetida und Kokosraspel dazugeben, unter ständigem Rühren 2 – 3 Minuten anrösten.

Nun die angebratenen Gewürze, Roh-Rohrzucker und Melasse in den heißen Eintopf geben. Gut mischen und noch 5 Minuten köcheln lassen. Mit Reis als Beilage servieren.

Melasse, das »schwarze Wunder«, erfreut sich immer größerer Beliebtheit bei unterschiedlichen Leiden. Sie ist enorm mineralstoffreich und soll auch bei Anämie, Erschöpfungszuständen, arthritischen Beschwerden und Schlaflosigkeit Linderung verschaffen. Äußerlich angewendet, schwören manche sogar auf ihre Heilwirkung bei offenen Wunden oder auch als Badezusatz.

## Mangoldgemüse

### **Für 2 – 3 Personen**

800 g Mangold

½ TL Fenchelsamen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200 g Kartoffeln

1 EL Sesam- oder Erdnussöl

½ TL Ajowansamen

1 TL Kurkuma

¼ TL Asafoetida

200 ml Wasser

1 TL Salz

Mangold waschen und die Stiele von den Blättern trennen. Blätter hacken und Stiele in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Fenchelsamen in einem Mörser zerstoßen und die Zwiebel schälen und klein hacken; den


Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden und die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Nun das Öl in einem Wok oder einem großen Topf erhitzen und die Fenchel- und Ajowansamen für 10 Sekunden anrösten, Zwiebelstücke zugeben und glasig braten, dann die Kartoffelwürfel zugeben.

Wenn die Kartoffeln zu bräunen beginnen, Knoblauchscheiben, Kurkuma und Asafoetida ebenfalls für 2 Minuten mitbraten.

Als Nächstes den Mangold sowie das Wasser hinzufügen. Alles bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf 20 Minuten schmoren. Mit Salz abschmecken.

Dazu schmeckt Reis.



Mangold ist ein Blattgemüse, das wie Spinat zubereitet werden kann. Es schmeckt milder als Spinat und auch die Stiele können mitverwendet werden. Allerdings ist sein Oxalsäuregehalt noch höher als bei Spinat. Oxalsäure bildet mit Mineralstoffen, wie z. B. Calcium, im Darm unlösliche Salze, die die Aufnahme dieser Mineralstoffe hemmen. Ab und zu genossen, ist Mangold völlig unbedenklich und erst ab 800 – 900 g pro Person kann ein bedenklicher Oxalsäurewert erreicht werden.

## Knoblauchbaguette

### ***Ergibt 4 Baguettes***

*6 Knoblauchzehen*  
*2 EL Olivenöl*  
*½ TL Thymian*  
*½ TL Oregano*  
*½ TL Salbei*  
*½ TL Rosmarin*  
*40 g Hefe*  
*350 ml lauwarmes Wasser*  
*½ TL Salz*  
*½ TL Roh-Rohrzucker*  
*600 g Weizenvollkornmehl*  
*Sesam, Mohn und*  
*Sonnenblumenkerne*  
*Fett für das Blech*

Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Olivenöl in einem kleinen Topf nicht zu stark erhitzen, die getrockneten Kräuter darin einige Sekunden anbraten, dann den Knoblauch für eine Minute dazugeben. Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Inzwischen die Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen. Salz, Roh-Rohrzucker und 2 EL Mehl zufügen und mit einem feuchtwarmen Tuch bedeckt 20 Minuten gehen lassen. Das restliche Mehl und den Rest des Wassers in den vorbereiteten Vorteig rühren und 10 Minuten kneten. Nun den Teig noch einmal zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. Dann die Knoblauch-Kräuter-Mischung unter den Teig kneten, vier Rollen formen und die Baguettes in

einer Mischung aus Sesam, Mohn und Sonnenblumenkernen wälzen. Anschließend auf ein gefettetes Backblech legen, abdecken und noch einmal 10 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 250 °C vorheizen und ein kleines, feuerfestes Gefäß mit kochendem Wasser hineinstellen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C etwa 20 Minuten backen.