

Heike Kügler-Anger

Milchfrei und schnell gekocht

Köstliche vegetarische Rezepte
bei Laktose-Intoleranz und Milchallergie



Zubereitungszeit
maximal
30 Minuten

Heike Kügler-Anger
Milchfrei und schnell gekocht

Heike Kügler-Anger

Milchfrei und schnell gekocht

**Köstliche vegetarische Rezepte
bei Laktose-Intoleranz und Milchallergie**

pala
verlag

Inhalt

Mir geht es (wieder) gut!	7
Und wie geht es Ihnen?	8
Fix fertig, fix lecker	9

Wenn die Milch nicht munter macht:

Laktose-Intoleranz und Milchallergie	10
---	----

Dieses Kribbeln im Bauch 10 | Was bedeutet laktoseintolerant? 10 | Ist Laktose-Intoleranz erblich? 11 | Wie finde ich heraus, ob ich laktoseintolerant bin? 12 | Bei einer Allergie macht Milcheiweiß Probleme 13 | Milchallergie im Kleinkind- und Erwachsenenalter 14 | Ohne genaue Diagnose kein Verzicht auf Milch 15 | Die Diagnose steht: Und was nun? 16

Milchfrei kochen und essen	18
---	----

Die Macht der milchfreien Gedanken 18 | Kritisches Auge sei wachsam! 19 | Schritt für Schritt zum Erfolg 21 | Auch ohne Milch fit und gesund 24 | Milch und Gesundheit 24 | Kalzium aus pflanzlichen Quellen 24 | Versorgung mit Vitamin B₁₂ 25

Milch ohne Muh – pflanzliche Ersatzprodukte	27
--	----

Sojadrink 27 | Reisdink 28 | Haferdrink 29 | Mandelmilch 29 | Kokosmilch 30 | Soja- und Hafersahne 30 | Sojajoghurt 31 | Tofu 31 | Butterersatz 32 | Käse-Ersatzprodukte 33 | Laktosefreie Milchprodukte 34

Gut geplant ist halb gekocht	35
---	----

Flinke Vitalküche gegen Fast-Food-Einerlei 35 | Geschmack beginnt im Einkaufswagen 36 | Von lahmen Eseln und flinken Küchenhelfern 36 | Das clevere Hamsterprinzip 40 | Wie lange sind die Lebensmittel haltbar? 41 | Wenn die Bohnen plötzlich Beine bekommen 43 | Die tiermilchfreie Vorratskammer 44 | Schnelligkeit ist keine Zauberei 48

Zu den Zutaten	52
Avocado 52 (Edel-)Hefeflocken 52 Hülsenfrüchte 53	
Johannisbrotkernmehl 54 Ketjap Manis 55 (Meer-)Salz 55	
Miso 56 Reis 56 Schwarze (Zuckerrohr-)Melasse 57	
Tahin 58	

Hinweise zu den Rezepten	59
---------------------------------------	----

Rezepte

Salate und Beilagen	62
Suppen und Eintöpfe	82
Dressings, Cremes und Würzmittel	101
Aus Pfanne, Wok und Schmortopf	118
Reis, Pizza und Pasta	140
Ofengerichte	161
Blitzgerichte	180
Desserts und Süßspeisen	192
 Die Autorin	211
Rezeptverzeichnis	212

Schritt für Schritt zum Erfolg

Aller Anfang ist schwer, auch wenn man seine Ernährung komplett auf den Kopf stellen, und von nun an auf Milchprodukte teilweise oder völlig verzichten soll. Im Wust der Warnungen, Vorschriften, Empfehlungen und Hinweise, die einem mit auf den milchfreien Weg gegeben werden, glaubt mancher gar schier zu ersticken. Damit Sie wieder frei durchatmen können, empfiehlt es sich, diesen Weg in mehrere kleine Teilabschnitte zu gliedern. Wenn Sie sich in mäßigem Tempo mit nur leichtem Gepäck, Stück für Stück dem Ziel nähern, fällt Ihnen das Durchhalten leichter und Sie haben noch Puste, sich um die vielen anderen wichtigen und schönen Dinge des Lebens zu kümmern.

■ Schritt 1:

Informieren Sie sich. Machen Sie dabei jedoch keinen Informationsrundumschlag, indem Sie Tag und Nacht nur noch über Richtlinien, Büchern und Internetseiten brüten, sondern informieren Sie sich gezielt darüber, was für Ihre spezielle Form der Nahrungsmittelunverträglichkeit oder Allergie dienlich ist. Scheuen Sie sich nicht, Ihren Arzt mit gezielten Fragen zu »löchern«. Er wird Ihnen lieber Rede und Antwort stehen, als bei Ihnen heftige Beschwerden oder gar einen allergischen Schock zu riskieren!

■ Schritt 2:

Werden Sie zum »Etiketten-Fuchs«. Lernen Sie die Begriffe, hinter denen sich auf Zutatenlisten Milchprodukte verbergen, wie die Vokabeln einer Fremdsprache auswendig. In diesem Zusammenhang ist es nützlich zu wissen, dass auf Zutatenlisten die Zutaten mengenmäßig in absteigender Reihenfolge aufgeführt sind.

Am Anfang der Ernährungsumstellung wird sich der Zeitaufwand für Ihre täglichen Einkäufe dadurch ein wenig verlängern. Nach wenigen Wochen werden Sie jedoch feststellen, dass Sie sich zum »Etiketten-Profi« entwickelt haben, dem das Einkaufen wieder fix und zielgerichtet von der Hand geht.

■ Schritt 3:

Weichen Sie auf pflanzliche Ersatzprodukte aus. Probieren Sie so lange, bis Sie Ihre persönlichen Geschmacksfavoriten gefunden haben. Oft dauert es eine Weile, bis sich Ihre Geschmacksnerven an die etwas veränderten Geschmackseindrücke gewöhnt haben.

■ Schritt 4:

Informieren Sie Ihr privates und berufliches Umfeld darüber, was Sie essen können und was nicht. Zögern Sie nicht bei Speisen oder Zutaten, die für Sie unverträglich sind, ein freundliches, aber deutliches NEIN zu äußern. Bleiben Sie bei diesem Nein konsequent. Auch oder gerade dann, wenn Sie Angst haben, dadurch unhöflich zu wirken. Das »bisschen Sahne« im Kartoffelsalat mag für andere nur auf der Waage ausschlaggebend sein. Sie nehmen damit unter Umständen gesundheitliche Probleme auf sich.

■ Schritt 5:

Nehmen Sie **bei beruflichen oder privaten Anlässen**, die mit einem Essen verbunden sind und bei denen Sie vorher keine Absprache mit den Gastgebern oder der Restaurantküche treffen konnten, sicherheitshalber immer Ihr eigenes, kleines »Fresspaket« mit. Das verhindert, dass Sie den ganzen Abend mit knurrendem Magen vor einem leeren Teller sitzen müssen oder Sie sich mit den für die Dekoration gedachten Salatblättern begnügen müssen. Ihre Gastgeber werden Ihnen, sofern Sie ihnen die Gründe für Ihr ungewöhnliches Verhalten darlegen, nicht böse sein.

■ Schritt 6:

Bieten Sie **bei privaten Einladungen** an, für einen Teil der Speisen zu sorgen. Ein selbst gemachter Salat oder eine Suppe sind fix zubereitet und sorgen dafür, dass Sie, was das Essen betrifft, immer auf der sicheren Seite sind.

Bemessen Sie Ihr kulinarisches Mitbringsel jedoch nicht zu knapp, denn meist finden sich schnell andere »Mitesser«, die an neuen Geschmackserfahrungen und Rezepten interessiert sind.

■ Schritt 7:

Falls Sie **auswärts essen gehen**, weisen Sie nicht nur das Bedienungspersonal, sondern am besten gleich den Koch oder die Köchin auf Ihre speziellen Bedürfnisse hin. Und fragen Sie, bevor Sie sich über die bestellten Speisen hermachen, am besten noch einmal eindringlich nach.

Sofern Sie Restaurantbesuche planen können, empfiehlt es sich, vorher mit dem Personal abzusprechen, was für Sie möglich ist und was nicht.

■ Schritt 8:

Halten Sie, sofern Sie an einer schweren Milchallergie leiden, immer Ihre **Notfallmedikamente** bereit.

■ Schritt 9:

Werden Sie zum ambitionierten Hobby-Koch oder zur begeisterten Hobby-Köchin und **erweitern Sie Ihr Rezeptrepertoire**.

Auch das funktioniert, wenn man schrittweise vorgeht, einfacher als gedacht:

- Wählen Sie zunächst drei Ihrer bisherigen Lieblingsmahlzeiten aus, die sich relativ einfach zubereiten lassen. Ersetzen Sie alle darin vorkommenden Tiermilchprodukte durch pflanzliche Ersatzprodukte (Anregungen dazu ab Seite 27). Probieren und experimentieren Sie so lange, bis Sie mit den neuen, tiermilchfreien Resultaten zufrieden sind.
- Wählen Sie anschließend aus Ihrem bisherigen Rezeptfundus drei Rezepte aus, die auch ganz ohne die Zugabe von Milchprodukten auskommen können. Am besten eignen sich hierfür Reis- oder Nudelgerichte sowie Eintöpfe.
- Wählen Sie dann aus einem tiermilchfreien oder veganen Kochbuch (am besten natürlich aus diesem!) drei für Sie neue Gerichte aus und kochen Sie diese nach.

Wenn Sie diese Schritte durchgeführt haben, haben Sie mit einem Minimum an Veränderung neun für Sie sichere und schmackhafte Mahlzeiten in petto. Von hier aus lässt sich Ihr Repertoire beliebig erweitern.

Die Rezepte ab Seite 62 werden Ihnen mit Sicherheit dabei helfen.

■ Schritt 10:

Teilen Sie Ihr Wissen und Ihre Kochrezepte mit anderen Betroffenen. Dabei werden Sie feststellen, dass Teilen nicht Halbieren, sondern Vervielfachen bedeutet. Und schon bald werden Sie einen ganzen Schatz an nützlichen Tipps, wertvollen Anregungen und schmackhaften Kochrezepten angesammelt haben.

Milch ohne Muh – pflanzliche Ersatzprodukte

Für die Ernährung ohne Tiermilchprodukte gibt es eine ganze Reihe rein pflanzlicher Ersatzprodukte. Viele von ihnen sind inzwischen nicht mehr nur in Reformhäusern oder Naturkostläden zu beziehen, sondern finden sich auch in den Regalen der meisten Supermärkte. Noch nie war es so einfach, auf Tiermilchprodukte zu verzichten, wie heute! Möchte man ebenfalls auf gentechnisch veränderte Zutaten verzichten, sollte man aber darauf achten, dass alle Bestandteile der Ersatzprodukte aus kontrolliert biologischem Anbau stammen.

Für Neueinsteiger ergibt sich mitunter leicht die Qual der Wahl, sodass ich Ihnen hier einen Überblick über die wichtigsten Ersatzprodukte geben möchte. Für den Fall der Fälle sollten Sie es bei einem für Sie neuen Produkt jedoch nie unterlassen, die Zutatenliste einer kritischen Prüfung zu unterziehen!

Sojadrink

In der tiermilchfreien Ernährung steht Sojamilch nach wie vor an der Spitze der Beliebtheitsliste. Sie kommt jedoch, wie alle pflanzlichen Milchersatzprodukte, nicht als »Milch«, sondern als »Drink« in den Handel. Laut einer europaweiten Regelung muss Milch ausschließlich aus »normaler Eutersekretion« gewonnenes Produkt sein. Dieser Begriff darf bei anderen Lebensmitteln nicht verwendet werden.

Als Entdecker der Sojamilch gelten allgemein die Chinesen. Es bleibt fraglich, ob sie sich gut einhundertfünfzig Jahre vor Christus mit bürokratischen Spitzfindigkeiten über die Namensgebung belastet haben oder ob sie sich schlicht und ergreifend über ein neuartiges, sowohl nähr- als auch schmackhaftes und zudem relativ einfach herzustellendes Getränk gefreut haben. In der Herstellung hat sich, vom heutigen Einsatz vielfältiger technischer Feinheiten einmal abgesehen, seitdem wenig geändert: Sojabohnen werden zuerst geschält und dann in heißem Wasser blanchiert. Dann wird frisches Wasser hinzugefügt und die Bohnen werden im Einweichwasser vermahlen. Nachdem die festen Bestandteile herausgefiltert worden sind und die Flüssigkeit für zehn Sekunden ultrahocherhitzt wurde, ist sie fertig und kann verpackt in den Handel kommen.

Sojadrink kann, wenn man den Aufwand nicht scheut, auch in der heimischen Küche von Hand zubereitet werden. Komfortabler ist die Zubereitung mit elektrischen Sojadrinkbereitern, die im gut sortierten Fachhandel, im Naturkost-Versand oder in Versandshops mit vegetarischem oder veganem Sortiment zu beziehen sind. Mit diesen Geräten lassen sich neben Sojadrinks auch andere Drinks auf Getreide- oder Nussbasis herstellen. Manche Geräte haben eine Zusatzfunktion, durch die der selbst gemachte Sojadrink zu Tofu weiterverarbeitet werden kann. Die Anschaffung dieser Geräte lohnt sich jedoch erst, wenn man tatsächlich sehr viel Sojadrink verbraucht.

Wenn man Sojadrink und Kuhmilch einer Nährstoffanalyse unterwirft, zeigt sich, dass der Sojadrink der Kuhmilch sehr nahe kommt. Zudem trumpft er durch seinen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Mineralstoffen und Isoflavonen auf. Dabei ist er cholesterin- und natürlich laktose- sowie milcheiweißfrei. Was ihm gegenüber der Kuhmilch fehlt, sind Kalzium und das lebenswichtige Vitamin B₁₂. Deshalb werden beide Stoffe vielen Sojadrinksorten inzwischen künstlich beigemischt.

Geschmacklich trennen sich beim Sojadrink wie auch bei anderen Pflanzenmilchsorten die Geister: Kritiker bemängeln, dass der Sojadrink ein wenig »bohlig« oder nach Getreide schmeckt. Wer in dieser Hinsicht sehr empfindlich ist, sollte verschiedene Sorten ausprobieren oder den Einstieg mit Vanillesojadrink wagen.

Sojadrink kann Kuhmilch in allen Anwendungsbereichen ersetzen, er kann pur oder gemischt als kaltes oder warmes Getränk genossen oder zum Kochen und Backen verwendet werden. Sogar Liebhaber von Cappuccino oder Latte macchiato müssen trotz Laktose-Intoleranz oder Milcheiweißallergie nicht länger auf den milchigen Geschmack verzichten, weil sich der Sojadrink problemlos aufschäumen lässt. Nur sehr heißen Kaffee oder Tee nimmt er manchmal übel und flockt aus. Diesen – rein optischen – Mangel kann man umgehen, indem man zuerst den Sojadrink und dann erst den Kaffee oder Tee in die Tasse gießt.

Reisdrink

Wer Abwechslung liebt oder auf Sojaprodukte allergisch oder mit Magen-Darm-Beschwerden reagiert, kann auf Getreidedrinks, beispielsweise Reisdrinks, ausweichen.

Bei der Herstellung des Reisdrinks werden Reiskörner fein gemahlen, gekocht und fermentiert. Im Anschluss werden die ungelösten Ballaststoffe abgefiltert und Sonnenblumenöl, Meersalz und als Emulgator Lezithin hinzugefügt. Durch die natürliche Stärke ist der Reisdrink leicht süß und sehr bekömmlich.

Im Soja-Reis-Drink werden Soja- und Reisdrink vermischt. Er ist daher etwas süßer und milder als der reine Sojadrink und kann vor allem bei der Herstellung von Süßspeisen zum Einsatz kommen.

Haferdrink

Kein anderes Getreide ist so nährstoffreich und ernährungsphysiologisch wertvoll wie Hafer. Seit gut zehn Jahren kommt er nicht nur als Korn in Backwaren oder als Flocke in Müslimischungen, sondern auch in flüssiger Form als Haferdrink auf den Markt. Das milchweiße Powergetränk wird aus geschrotetem Hafer unter der Zugabe von Wasser, Rapsöl und Meersalz hergestellt und weist eine feine, milde Eigensüße auf. Neben hochwertigem Eiweiß, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und wichtigen Mineralstoffen wie Kalzium enthält Hafer lösliche Ballaststoffe, die sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken können.

Auch wenn der Haferdrink ebenso wie Soja- oder Reisdrinks in der warmen und kalten Küche vielseitig einsetzbar ist, vermag er seine Herkunft nicht ganz zu leugnen: Ein leichter Geschmack nach Hafer bleibt bestehen. Dadurch eignet er sich allerdings besonders als flüssige Zugabe zu Haferflocken oder Müsli und gerade Haferkekse bekommen durch ihn ein wunderbares kerniges Aroma.

Andere Getreidearten wie Dinkel, Roggen, Gerste, Hirse und Einkorn eignen sich ebenso zur Herstellung von Getreidedrinks. Diese Sorten sind vor allem im gut sortierten Naturkost-Fachhandel zu finden.

Mandelmilch

Schon Kleopatra schätzte den Geschmack und die gesundheitlichen Vorteile der Mandelmilch. Im Mittelalter diente sie an Fasten- oder Fischtagen als Ersatz für Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch und erlebt heute als sol-

Die tiermilchfreie Vorratskammer

Wollen wir das clevere Hamsterprinzip auf den Menschen übertragen, empfiehlt es sich, möglichst immer eine Reihe von Trockenvorräten, fertig gegarten Vorräten aus dem Glas sowie Vorräte aus Frisch- und Tiefkühlwaren im Haus zu haben.

Mit der folgenden Liste möchte ich Ihnen Vorschläge an die Hand geben, wie Sie Ihre vegetarische und tiermilchfreie Vorratskammer bestücken könnten. Selbstverständlich ist diese Liste weder als komplett noch als ausschließlich zu verstehen. Es steht Ihnen frei, sie nach Ihren persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen zu erweitern oder anzupassen. Denn was nützt es Ihnen, wenn Sie einen ganzen Sack Bulgur in der Vorratskammer stehen haben, den die ganze Familie (vom Hamster vielleicht einmal abgesehen) beharrlich verschmählt? Kaufen Sie stattdessen beim nächsten Sonderangebot lieber die Getreideprodukte in größeren Mengen, von denen Sie wissen, dass sie bei Ihren Lieben gut ankommen.

Für das gute Gefühl sowie die fixe Vorbereitung von Mahlzeiten sollten in Ihrer Vorratskammer nicht fehlen:

Nährmittel und Backzutaten

- verschiedene Mehlsorten (eine Auswahl aus Weizen-, Roggen-, Dinkel-, Mais-, Buchweizenmehl) und geröstetes Kichererbsenmehl
- ganze Getreidekörner (bei Bedarf zu Hause in der Getreidemühle mahlen; besser als gemahlenes Vollkornmehl, da dieses schnell ranzig wird)
- verschiedene Getreidearten, ob heimisch oder exotisch (eine Auswahl aus Dinkel, Grünkern, Hirse, Hafer, Amaranth, Quinoa), Instantcouscous oder Bulgur
- Nudeln in verschiedenen Formen und Größen
- unterschiedliche Reissorten (eine Auswahl aus Langkorn-, Rundkorn-, Basmati-, Risottoreis und Wildreis)
- Vollkornzwieback und Knäckebrot

- Getreideflocken und Frühstückscerealien
- Semmelbrösel
- Speisestärke, Johannisbrotkernmehl oder Reismehl
- abgepacktes, lagerfähiges Brot oder Brot in Dosen
- Backpulver und Trockenhefe
- Zartbitterschokolade

Getrocknete Hülsenfrüchte

- Linsen (eine Auswahl aus zum Beispiel braunen Teller- oder Pardina-Linsen, grünen oder Champagne-Linsen, schwarzen Beluga-Linsen und roten Linsen)
- gelbe Schälerbsen
- Kichererbsen
- Bohnen (eine Auswahl aus zum Beispiel roten Kidneybohnen, kleinen weißen Bohnen, schwarzen Bohnen, italienischen Borlotti-Bohnen, Wachtelbohnen)

Süßungsmittel

- Roh-Rohrzucker
- Honig und/oder Ahornsirup, Agavendicksaft, Birnendicksaft
- Zuckerrübensirup
- schwarze (Zuckerrohr-)Melasse

Vorräte aus Glas, Dose oder Tetrapack

- verschiedene Tomatenzubereitungen (eine Auswahl von zum Beispiel Tomatenmark, geschälten Tomaten, passierten Tomaten, in Öl eingelegten Tomaten, Tomatensaft)
- gegarter Mais
- gegarte Rote Bete
- Sauerkraut
- grüne und schwarze Oliven
- eingelegte Kapern
- eingelegte Gurken
- Konfitüre oder Fruchtaufstriche

Ersatz für Tiermilchprodukte

- Soja-, Reis- oder Haferdrinks
- Soja- oder Hafersahne
- Kokosmilch
- Tofu (natur) und Seidentofu
- hochwertige Pflanzenmargarine

Würzmittel

- Sojasauce
- Hefeflocken
- Essig (zum Beispiel Weißwein- und Rotweinessig, Sherry-Essig, Apfelessig, Aceto Balsamico)
- kaltgepresste Öle (zum Beispiel Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl, Kürbiskernöl, Sesamöl, Walnussöl; Sorten, die Sie seltener verwenden, möglichst in kleinen Flaschen kaufen)
- Gewürze wie Meersalz (grob und fein), Pfeffer (schwarz, weiß, rot oder gemischt), Muskatnuss, Kreuzkümmel, Zimt, Vanillezucker
- Senf in verschiedenen Stärken
- Miso
- Tahin (Sesammus)
- gekörnte Gemüsebrühe
- verschiedene Kräuter, frisch, getrocknet oder tiefgekühlt (zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum, Majoran, Oregano, Thymian, Rosmarin, Estragon, Kerbel oder auch Kräutermischungen)

Nüsse, Samen, Kerne und Trockenobst

- geschälte und gemahlene Mandeln
- geschälte Walnüsse
- Sonnenblumenkerne
- Pinienkerne
- Rosinen oder Sultaninen
- getrocknete Cranberrys

Lagerfähiges Obst und Gemüse nach Saison

- Äpfel, Birnen
- Bananen
- Grapefruits, Clementinen, Orangen, Zitronen und Limetten
- Kartoffeln
- Karotten
- Knoblauch und Speisezwiebeln
- verschiedene Kohlsorten

Frischvorräte für Kühlschrank und Tiefkühltruhe

(zusätzlich zu den bereits erwähnten Milchersatzprodukten)

- Eier
- Blätterteig
- tiefgefrorenes Obst ohne Zusätze (zum Beispiel Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Kirschen)
- tiefgefrorenes Gemüse ohne Zusätze (zum Beispiel Erbsen, Karotten, grüne Bohnen, Brokkoli, Blattspinat)
- tiefgefrorene Kräuter (sortenrein oder als Kräutermischung ohne Zusätze)
- Brot, Gebäck
- selbst gekochte und selbst eingefrorene Vorräte



Avocado-Grapefruit-Salat mit geröstetem Baguette

 15 Minuten kleine Rührschüssel

4 dicke Scheiben Baguette

4 TL Olivenöl

4 reife Avocados

2 rosa Grapefruits

1 EL grobkörniger Senf

3 EL Olivenöl

1 EL Weißweinessig

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

4 EL gehackte Mandeln

- Das Baguette im Backofen oder auf dem Toaster sehr kross rösten und mit dem Olivenöl beträufeln.
- Die Avocados schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mundgerecht würfeln.
- Von den Grapefruits die Schale und das weiße Häutchen gründlich weg-schneiden, dann die Grapefruits in Spalten und diese in Würfel schneiden. Die Avocado- und die Grapefruitwürfel miteinander vermischen.
- Aus dem Senf, dem Olivenöl und dem Weißweinessig ein Dressing anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Dressing über den Salat träufeln und gut vermischen.
- Den Salat auf vier Tellern verteilen und jede Portion mit einem Esslöffel gehackter Mandeln überstreuen. Die gerösteten Baguettescheiben dazu servieren.



Gelber Eintopf mit Gartengemüse

30 Minuten



großer Kochtopf

1 EL Rapsöl
1 Zwiebel
2 EL *fein gehackter Ingwer*
2 Karotten
2 Kartoffeln
250 g gelbe Linsen
650 ml *kochend heißes Wasser*
1 rote Paprika
2 Stangen Staudensellerie
2 EL Sojasauce
1 EL Aceto Balsamico
1 TL *mildes Paprikapulver*
1 TL *gemahlene Kurkuma*
3 EL *fein gehackte krause Petersilie*
rote, scharfe Chilisauce
Meersalz

- Das Rapsöl erhitzen und die fein gehackte Zwiebel und den Ingwer darin bei hoher Temperatur kurz anschwitzen.
- Die Karotten und die Kartoffeln schälen sowie würfeln und zu der Zwiebel geben.
- Die gelben Linsen ebenfalls unterrühren.
- Alles drei bis vier Minuten anschwitzen, dann mit dem kochend heißen Wasser übergießen, gut umrühren, den Deckel auflegen und fünf Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit die Paprika würfeln und den Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden.
- Beides in den Topf geben und den Eintopf mit der Sojasauce, dem Aceto Balsamico, dem Paprikapulver und der Kurkuma würzen.
- Den Eintopf mit geschlossenem Deckel weitere zehn Minuten köcheln lassen.
- Kurz vor dem Servieren die Petersilie unterrühren und den Eintopf mit ein paar Spritzern Chilisauce sowie eventuell mit noch etwas Salz abschmecken.

Dressings, Cremes und Würzmittel

Avocado-Dijon-Dressing



15 Minuten

1 reife Avocado

Saft einer halben, kleinen Zitrone

2 TL Dijonsenf

100 ml Soja-, Reis- oder Haferdrink

2 EL Hefeflocken

2 EL fein gehackter Dill

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer



kleine Rührschüssel

Zitruspresse

- Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch auslöffeln.
- Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zermusen und den Rest der Zutaten unterrühren.
- Nach Belieben noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das Dressing schmeckt gut zu Tomaten- oder Gurkensalaten oder zu gemischten Salaten.

Wie alle Gerichte mit Avocado sollte es schnell verbraucht werden.

Bauernschmaus mit Ei

20 Minuten

1 große Zwiebel
 4 Scheiben altbackenes Weißbrot oder Toastbrot
 2 EL Olivenöl
 1 Bund krause Petersilie
 5 große Eier
 200 ml Soja-, Reis- oder Haferdrink
 100 ml Soja- oder Hafersahne
 1 TL mildes Paprikapulver
 ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
 1–2 Knoblauchzehen (nach Wahl)
 Meersalz
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



hochwandige Pfanne
 Rührschüssel
 Knoblauchpresse

- Die Zwiebel fein hacken.
- Das Brot mundgerecht würfeln.
- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die gehackte Zwiebel darin anschwitzen.
- Die Brotwürfel dazugeben und von allen Seiten anbräunen.
- In der Zwischenzeit die Petersilie kurz abbrausen, trockentupfen und fein hacken.
- Die Eier in eine Rührschüssel schlagen und verquirlen.
- Die Petersilie, den Sojadrink und Sojasahne sowie das Paprikapulver und die durchgepressten Knoblauchzehen unterrühren.
- Die Eiermasse zu den Brotwürfeln in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Temperatur so lange schmoren lassen, bis die Eier gestockt sind.
- Den Bauernschmaus mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Spaghetti mit Rote-Linsen-Bolognese

500 g Spaghetti
 Meersalz
 1 Zwiebel
 2 EL Olivenöl
 2 Stangen Staudensellerie
 2 Tomaten
 2 Karotten
 600 ml Tomatensaft
 200 g rote Linsen
 2 Knoblauchzehen
 2 TL Aceto Balsamico
 2 TL Roh-Rohrzucker
 1 TL getrockneter Rosmarin
 1 TL getrockneter Majoran
 1 TL getrockneter Oregano
 1 TL getrocknetes Basilikum
 frisch gemahlener weißer Pfeffer



30 Minuten



großer Kochtopf
 Pfanne mit hohem Rand
 Durchschlag
 Handreibe
 Knoblauchpresse

- Die Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen und warm halten.
- Die Zwiebel würfeln und im heißen Olivenöl in der Pfanne zwei Minuten anschwitzen.
- Den Staudensellerie und die Tomaten fein würfeln, die Karotten fein raspeln und alles zu den Zwiebeln in die Pfanne geben.
- Das Gemüse bei hoher Temperatur und häufigem Rühren drei bis vier Minuten anschwitzen, dann mit dem Tomatensaft ablöschen.
- Die Linsen unterrühren.
- Die durchgepressten Knoblauchzehen, den Aceto Balsamico, Zucker sowie die getrockneten Kräuter dazugeben.
- Die Sauce bei mittlerer Temperatur und gelegentlichem Rühren fünfzehn Minuten köcheln lassen.
- Die Sauce zum Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Spaghetti servieren.

Gratinierter Chicorée



30 Minuten

4 große Chicorée (etwa 800 g)

Öl für die Auflaufform

120 ml kochend heiße Gemüsebrühe

4 Tomaten

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer



Auflaufform

kleine Kochtopf

Für die Gratinsauce:

25 g Hefeflocken

3 EL geröstetes Kichererbsenmehl

1 TL Johannisbrotkernmehl

1 TL getrocknete Zwiebeln

½ TL getrockneter Thymian

1 TL getrockneter Majoran

2 EL Tahin

2 EL Tomatenmark

2 EL Weißweinessig

1 EL Rapsöl

1 TL scharfer Senf

250 ml kochend heißes Wasser

50 ml Soja-, Reis- oder Haferdrink

Meersalz

- Den Backofen auf 250 °C vorheizen.
- Die Chicorée vierteln (bei sehr dickem Chicorée sechsteln), den bitteren Strunk keilförmig herausschneiden und die Chicorée in eine rechteckige, gefettete Auflaufform schichten.
- Die Chicorée mit der Gemüsebrühe übergießen.
- Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und auf dem Chicorée verteilen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Chicorée mit Alufolie abdecken und bei 230 °C etwa zwanzig Minuten im Backofen garen.

- In der Zwischenzeit für die **Sauce** die trockenen Zutaten in einem kleinen Kochtopf miteinander verrühren.
- Die restlichen Zutaten bis auf das Wasser und den Sojadrink dazugeben und ebenfalls gut verrühren.
- Zuerst das Wasser und dann den Sojadrink dazugießen und so lange rühren, bis eine glatte Creme entstanden ist.
- Den Topf auf den Herd geben und die Sauce unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen.
- Die Temperatur etwas reduzieren und die Sauce unter weiterem Rühren zwei Minuten köcheln lassen.
- Falls gewünscht, die Sauce mit etwas Salz abschmecken.
- Die Sauce auf den Tomatenscheiben verteilen und glatt streichen.
- Das Chicorée gratin im Backofen bei 230 °C Oberhitze oder Grill noch drei bis vier Minuten überbacken.



Blitzfalafel mit Joghurtsauce



20 Minuten

Für die Falafel:

200 g gekochte Kichererbsen
 100 g geröstetes Kichererbsenmehl
 100 ml kaltes Wasser
 1 Zwiebel
 2–3 Knoblauchzehen
 Saft einer halben Zitrone
 2 EL fein gehackte Petersilie
 2 TL Tahin
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL gemahlener Koriander
 Meersalz
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 Oliven- oder Sojaöl zum Braten



Küchenmaschine
 mittelgroße Pfanne
 kleine Rührschüssel
 Knoblauchpresse
 Zitruspresse

Für die Joghurtsauce:


250 g Sojajoghurt
 1–2 EL Olivenöl
 1 EL Zitronensaft
 3 TL fein gehackte Salatkräuter
 2 TL Tahin
 Meersalz
 frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Für die **Falafel** alle Zutaten bis auf Salz, Pfeffer und das Öl zum Braten in den Mixbehälter der Küchenmaschine geben und gründlich zerkleinern.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit den Händen etwa fünfzehn kleine, runde Bratlinge formen und im heißen Öl von jeder Seite etwa vier Minuten braten.
- Während der Bratzeit die Zutaten für die **Joghurtsauce** zusammenrühren. Erst zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Falafel mit der Joghurtsauce und Fladenbrot servieren.

Feines Sesam-Mandel-Dessert

7–8 EL weißes Tahin
 4 EL Honig oder Ahornsirup
 4 EL Zitronensaft
 300 ml Soja-, Reis- oder Haferdrink
 2 TL Johannisbrotkernmehl
 8 EL gemahlene Mandeln
 2 MSP gemahlener Zimt
 4 TL Honig oder Ahornsirup
 2 TL Sesamsamen

 10 Minuten

 Kühlzeit



hochwandiges Rührgefäß
Pürierstab
Zitruspresse

- Das Tahin, den Honig, den Zitronensaft und den Sojadrink in ein hochwandiges Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer glatten Creme verarbeiten.
- Das Johannisbrotkernmehl, die gemahlene Mandeln und den Zimt unterrühren.
- Das Dessert in vier kleine Dessertschälchen füllen und **mindestens eine Stunde** oder auch über Nacht im Kühlschrank **durchkühlen lassen**.
- Vor dem Servieren jede Portion mit einem Teelöffel Honig beträufeln und einem halben Teelöffel Sesamsamen überstreuen.



Falls kein weißes Tahin zur Hand ist, kann auch Mandelmus verwendet werden.



ISBN (E-Book-pdf): 978-3-89566-623-0

ISBN der Print-Ausgabe: 978-3-89566-232-4

© 2007: pala-verlag,

2. korrigierte Auflage 2010

Am Molkenbrunnen 4, 64287 Darmstadt

www.pala-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag- und Innenillustrationen: Karin Bauer

Lektorat: Barbara Reis

Satz und Gestaltung: Verlag Die Werkstatt, Göttingen

www.werkstatt-verlag.de