

VEGAN DAILY

SURDHAM GÖB



Vegane Küche für jeden Tag

A T VERLAG

A photograph of a person lying horizontally on a thick tree branch. The person is wearing a light-colored, short-sleeved shirt and light-colored trousers. They are positioned as if they are floating or lying on the branch. The background is a dense forest with vibrant green leaves, and the foreground shows a field of tall grass. The lighting is bright and natural, suggesting a sunny day.

© 2014

AT Verlag, Aarau und München

Assistenz: Philip Dahlmann, Steffi Neff, Bettina Ebert

Icons: Nina Himmer, München

Lektorat Rezepte: Regina Rautenberg, Nützen

Grafische Gestaltung und Satz: AT Verlag, Aarau

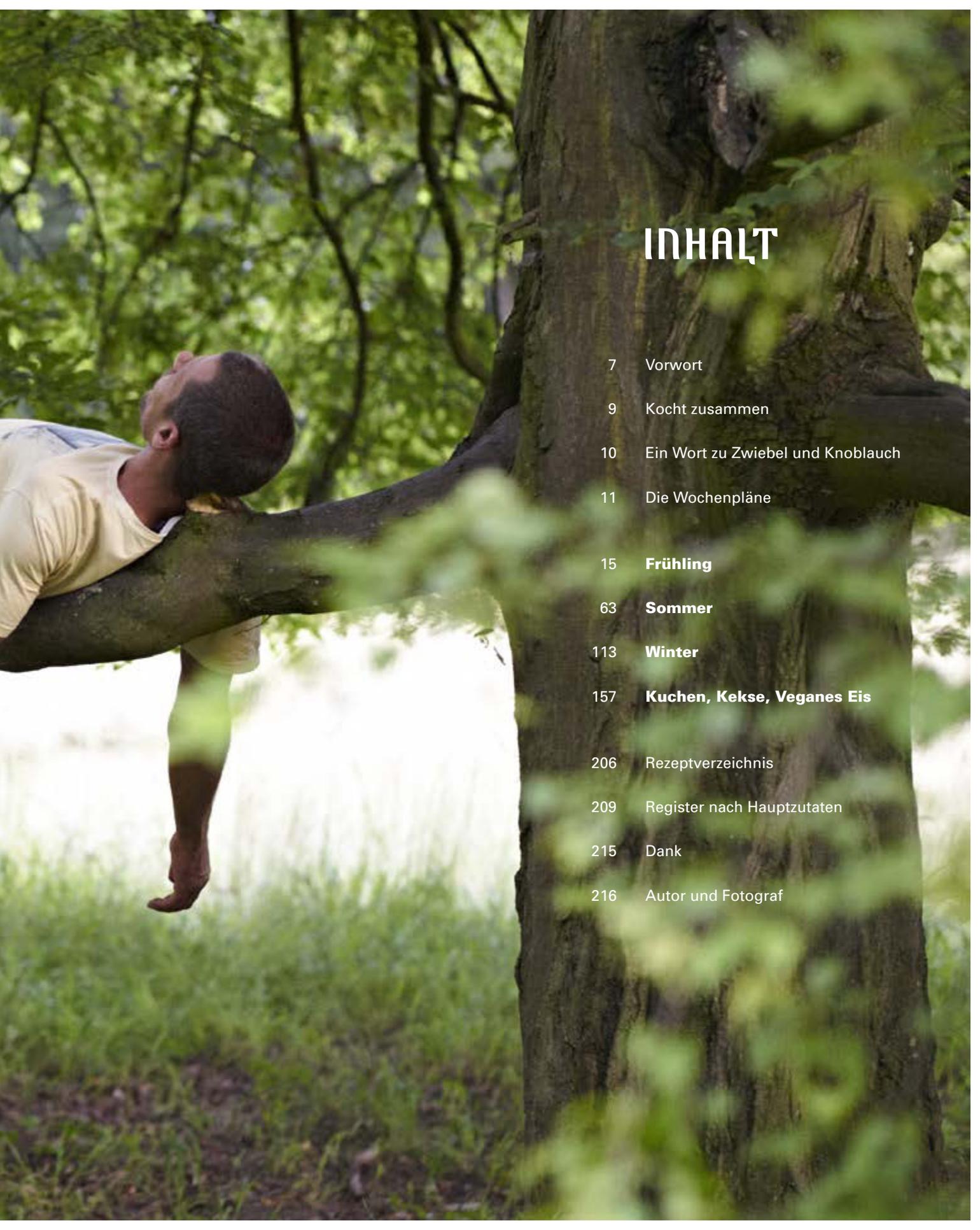
Bildaufbereitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Andersen Nexö, Leipzig

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-821-7

www.at-verlag.ch



INHALT

- 7 Vorwort
- 9 Kocht zusammen
- 10 Ein Wort zu Zwiebel und Knoblauch
- 11 Die Wochenpläne

- 15 **Frühling**
- 63 **Sommer**
- 113 **Winter**
- 157 **Kuchen, Kekse, Veganes Eis**

- 206 Rezeptverzeichnis
- 209 Register nach Hauptzutaten
- 215 Dank
- 216 Autor und Fotograf



Längere Wartezeit (Einweichen, Quellen, Ziehenlassen usw.) über Nacht bzw. Vorbereitung am Vortag.



Kurze Koch- und Zubereitungszeit von 5 bis 20 Minuten; zusätzliche Wartezeiten durch Abkühlzeit im Kühlschrank können hinzukommen.



Mittlere Koch- und Zubereitungszeit von 20 bis 35 Minuten; zusätzliche Wartezeiten können hinzukommen (siehe oben).



Etwas längere Koch- und Zubereitungszeit von 35 bis 50 Minuten; zusätzliche Wartezeiten können hinzukommen (siehe oben).



Aufwendigere Rezepte mit einer Koch- und Zubereitungszeit von 1 Stunde und mehr.



Das Rezept kann voll nach Rohkostrichtlinien zubereitet werden, also ohne Erhitzen über 42 Grad Celsius. Zutaten wie Agavendicksaft, Cashewkerne u. a. können je nach Produkt bei der Herstellung auch höheren Temperaturen ausgesetzt gewesen sein.



Glutenfrei



Zuckerfrei



Sojafrei



Nussfrei

Alle verwendeten Zutaten stammen aus biologischem Anbau.

VORWORT

Mit meinen ersten beiden Büchern wollte ich zeigen, dass eine vegane Ernährung keineswegs Verzicht bedeuten muss, sondern vielmehr eine große Palette an interessanten Zutaten bietet. Sie sollen Inspirationen geben, die Kreativität anregen, auch exotische Speisen vorstellen, die ich auf meinen Reisen und während meiner Lehr- und Wanderjahre kennenlernen durfte. Alle meine Erfahrungen, die ich mir in einer nun schon sehr langen Auseinandersetzung mit diesem Thema, in der Bewirtung in Restaurants und Retreats erworben habe, sind in meine Bücher eingeflossen.

Das vorliegende Buch möchte euch nun vor Augen führen, wie man sich täglich selbst aus frischen Zutaten eine schmackhafte vegane Küche zubereiten kann, und dies auch und insbesondere in einem hektischen und intensiven Alltag mit wenig Zeit zum Einkaufen und Kochen. Es ist ein Buch für alle, die nicht allzu viel Zeit haben und für die alles ganz praktisch sein muss. Vegane Alltagsküche »at it's best«!

Dabei spielen Ordnung und Struktur eine wichtige Rolle. In einer Zeit, in der Individualität großgeschrieben wird, mag der eine oder andere dies wohl zunächst als Einschränkung empfinden. Doch, richtig verstanden, vermittelt eine Struktur eine große Kraft, eröffnet Freiräume und erlaubt, die Individualität auf eher noch schönere Weise zu entfalten. Es muss gar kein Aufwand betrieben werden, um individuell zu erscheinen. Es ist wie mit dem Ablauf eines Meditations-Retreats: Alles ist hier eingeteilt und ritualisiert – der Schlaf, die Essenszeiten, oft auch die Menge des Essens, wo man was zu tun hat. Auf diese Weise trägt einen die Struktur durch den ganzen Tag, und diese (scheinbare) Rigidität birgt eine ungeheure Freiheit in sich, da dadurch die Gedanken und Gefühle absolut frei sind.

Wie ist dieses Buch zu verwenden? Die Rezepte dieses Buches sind zu drei exemplarischen Wochenplänen für Frühjahr, Sommer und Winter, mit jeweils Frühstück, Mittag- und Abendessen, zusammengestellt (aufgrund des Produkteangebots ist der Herbst teilweise vom Sommerkapitel, teilweise vom Winterkapitel abgedeckt). Die Wochenpläne sind so konzipiert, dass sie jeweils über den ganzen Tag eine ausgewogene Ernährung ergeben, dass die Gerichte gut zusammenpassen und sich auch Vorbereitungen für die folgenden Tage einfach unterbringen lassen. Solange man sich unsicher fühlt, halte man sich am besten an die Rezepte und die vorgegebene Ordnung und probiere sie erst einmal aus. Sobald man etwas Routine entwickelt und verstanden hat, wie es funktioniert, kann man anfangen zu variieren, zu experimentieren, umzustellen und seiner Fantasie und seinem Geschmack Freiräume lassen – auf diese Weise bleibt die Küche stets lebendig.

Dieses Buch will es euch möglichst einfach machen, eine ausgeglichene und frohe vegane Esskultur zu entwickeln.

Surdham

EIN WORT ZU ZWIEBEL UND KNOBLAUCH

Aufmerksamen Leserinnen und Lesern meiner Bücher ist sicher schon aufgefallen, dass ich in meinen Rezepten weder Zwiebeln noch Knoblauch, Schnittlauch oder Lauch verwende. Warum? In der internationalen Küche sind Zwiebel und oft auch Knoblauch die Standard-Basisgewürze, mit denen die allermeisten Zubereitungen beginnen. Und dies, ohne es zu hinterfragen, ohne zu beobachten, was im Körper und im Geist passiert.

Für mich geht es hier in allererster Linie um die kulinarische Wirkung: Zwiebel und Knoblauch sind mir zu scharf, zu intensiv, sie übertünchen oft den Grundgeschmack der Speisen. Dazu verändern sie schnell ihren Geschmack; frisch gegessen, ist Knoblauch gut, doch schon am nächsten Tag schmeckt er sehr streng. Und ist er etwas älter, bleibt der Geschmack lange im Mund und ist nach einigen Stunden immer noch da. Nach dem Essen von Zwiebeln ist zudem das Verlangen nach Süßem viel größer. Auch die körperlichen Ausdünstungen können durch Zwiebel- und Knoblauchgenuss unangenehm sein. Und stillende Mütter wissen von den Auswirkungen des Zwiebel- und Knoblauchgenusses ein Lied zu singen und verzichten aus Liebe zu ihren Babys gerne darauf.

Der Verzicht auf Zwiebel und Knoblauch ergibt einen leichteren, weicheren Geschmack im Mund; das Aroma von Kräutern und Gemüse bleibt im Mund und verschwindet wieder, ohne aufzustoßen.

Obwohl karamellierte Zwiebeln, gebackener Knoblauch, im Reis mitgekochte halbe Gemüsezwiebeln oder frischer, mit Salz verriebener Knoblauch zweifellos leckere Geschmacksverstärker sind, schätze ich doch die Vorteile und das Reinheitsgefühl durch den Verzicht auf sie höher ein. Und Geschmack lässt sich auch auf andere Art ganz einfach in das Essen bekommen; man muss nur die Produkte für sich sprechen und ihre wunderbaren Qualitäten und Aromen ausspielen lassen.

DIE WOCHENPLÄNE

FRÜHLING							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Reisbrei mit Obstsalat	Apfel-Zimt-Porridge mit Mandel-splittern	Schoko-crunchy mit Bananen, Blaubeeren und Cashewmilch	Green Smoothie	Quinoa mit Rosinen, Maulbeeren, Joghurt und frischem Obst	Karotten-Sauerteigbrot mit Pfeffermichel und gegrilltem Gemüse	Schoko-coissants oder Pain au Chocolat
Vorbereiten		Cashews einweichen und Zucchini dörren für Zucchini-Cashew-Suppe; Reis kochen für Semmelknödel	Sauerteig anrühren (1)	Sauerteig anrühren (2)	Kartoffel-Linsen-Teig für Mittagessen kochen; Sauerteig anrühren (3)	Strudelteig und Paprikasauce zubereiten	Brötchenteig für Semmeln vorbereiten; Sellerie-scheiben blanchieren
Mittag	Seitanröllchen mit Zucchini-salat	Zucchini-Cashew-Suppe	Gebackene Risotto-bällchen mit buntem Salat und Erdbeerdressing	Rote-Bete-Kokos-Suppe	Kartoffel-paddies mit Sambal und Avocado-Tomaten-Salat	Gemüse-strudel mit sämiger Paprikasauce	Semmeln mit Sellerie-schnitzel und Rucolasalat
Vorbereiten							Lupinenschrot für Abendessen einweichen
Abend	Risotto milanese mit Zucchini-Paprika-Gemüse und Chicorée	Mangold-rouladen mit Semmelknödeln, Bratensauce und Brokkoli	Spaghetti mit Champignonpesto, Buschbohnen und Tomaten-salat	Blumenkohl-Zitronen-Gemüse mit Korianderreis	Rosmarin-Ofen-kartoffeln mit Kräuterquark und Auberginen-Tomaten-Salat	Polenta mit Tofugulasch und Spinat-salat	Polenta e soni mit Lupinen-Bratlingen, Zucchini und Tomaten
Vorbereiten	Mandeln einweichen für Porridge	Cashews einweichen für Cashewmilch; Risottoreis kochen und abkühlen lassen		Sojajoghurt und Seidentofu für Kräuterquark mischen, abtropfen lassen	Sauerteigbrot formen, über Nacht gehen lassen	Vorteig für Pain au chocolat machen; Polenta und Kartoffeln für Sonntag-abend kochen, abkühlen lassen	



ZUCCHINI-CASHEW-SUPPE

Für 4 Personen

150 g Cashewkerne
3 Zucchini
1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
500 ml Kokoswasser
(von grünen Kokosnüssen)
250 ml Wasser
2 EL Tahin (Sesampaste)
Saft von 1 Zitrone
1 Bund glatte Petersilie
Meersalz
2 Zweige Estragon

Diese Suppe kann an sehr heißen Tagen auch kalt serviert werden. Doch leichter für das Verdauungssystem ist sie bei Zimmertemperatur genossen. Das Schöne bei rohen Suppen ist, wie schnell sie fertig sind. Ein paar einfache Handgriffe am Abend zuvor, und schon hat man am nächsten Tag etwas Besonderes zu essen.

Die Cashewkerne über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Die Zucchini putzen, waschen und in 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden. Im Dörrgerät über Nacht oder im Backofen auf dem Rost bei kleinster Hitze 1 Stunde trocknen lassen (die Zucchini sollen dabei nicht die Farbe verlieren).

Die Cashewkerne abgießen und waschen. Den Ingwer schälen und hacken. Cashews, Zucchinischeiben, Kokoswasser, Wasser, Tahin, Zitronensaft und die gehackte Petersilie im Mixer zu einer feinen Suppe pürieren. Mit Meersalz abschmecken.

Den Estragon in die Suppe legen und erst kurz vor dem Servieren herausnehmen.





GEBACKENE RISOTTOBÄLLCHEN

MIT BUNTEM SALAT UND ERDBEERDRESSING

Für 4 Personen

Risottobällchen:

300 g Risottoreis
2 EL Olivenöl
600 ml kochendes Wasser
100 g Tofu
3 EL Hefeflocken
Meersalz
2 Romatomen
100 g Semmelbrösel
oder geriebene Mandeln
3 EL Olivenöl

Salat:

½ grüner Eichblattsalat
200 g Babyspinat
150 g Erdbeeren, 50 g davon
als Garnitur
Saft von ½ Zitrone
Saft von ½ Orange
2 EL Agavendicksaft
50 ml mildes Sonnenblumenöl
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Basilikum

In Sizilien kennt man die Arancini, frittierte, mit Mozzarella und Tomaten gefüllte Risottobällchen. Als ich als Elfjähriger mit meiner Familie auf der Durchreise auf der Insel war, habe ich mich mit diesen leckeren Bällchen vollgestopft und konnte von den kleinen runden Dingen kaum genug kriegen. Risottoreis klebt von allein schön zusammen, und man braucht nicht viel Zeit, um die Bällchen zu machen. Perfekt!

Risottobällchen Den Reis in heißem Olivenöl leicht anbraten, mit einer Tasse kochendem Wasser ablöschen. Unter ständigem Rühren nach und nach das restliche heiße Wasser zugeben und einkochen lassen. Ist das Wasser aufgebraucht und der Reis noch sehr al dente, den Risotto auf einem großen Teller ausbreiten und auskühlen lassen.

Den Tofu fein zerbröseln, mit den Hefeflocken mischen und salzen. Die Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und in 1 cm große Würfel schneiden. Mit der Tofumischung locker vermengen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Mit feuchten Händen ein Achtel des Risottos abnehmen, eine kleine Mulde hineindrücken und einen Esslöffel Füllung hineingeben. Verschließen, gut zusammendrücken und zu einem runden Bällchen drehen. In Semmelbröseln oder Mandeln wälzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Mit dem restlichen Risotto genauso verfahren. Die Bällchen mit dem Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen 12 Minuten golden backen.

Salat Die Salatblätter und den Spinat gut waschen, grob zerzupfen und trocken schleudern.

Die Erdbeeren waschen und putzen. Den Zitrusfrüchtesaft mit Agavendicksaft, Öl, 100 g Erdbeeren, Salz und Pfeffer in einem hohen schmalen Gefäß glatt pürieren. Die Basilikumblätter abzupfen, in feine Streifen schneiden, die restlichen Erdbeeren klein schneiden und beides unter das Dressing ziehen. Den Salat damit beträufeln.





KAROTTEN- SAUERTEIG-BROT

MIT PFEFFERMICHEL UND GEGRILLEM GEMÜSE

Für 8 Personen

Karotten-Sauerteigbrot:

- 300 ml lauwarmes Wasser
- ¼ Würfel frische Hefe
- ½ Päckchen Natursauerteig oder
- 25 g Sauerteig (siehe Seite 104)
- 250 g Dinkelmehl (Type 630)
- 250 g Vollkorndinkelmehl
- 1 TL Meersalz
- 2 EL Olivenöl
- 2 gehäufte EL Sonnenblumenkerne (25 g)
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Karotte

Pfeffermichel:

- 100 g pflanzliche Margarine (Alsan)
- 25 g getrocknete Pilze
- 1 Bund glatte Petersilie
- 50 g Hefeflocken (Naturata)
- 4 EL grüner Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 Msp. Chilipulver
- 1 Msp. Kurkuma
- Meersalz

Gegrilltes Gemüse:

- 2 Zucchini
- 10 braune Champignons
- 3 Karotten
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz
- 4 Tomaten
- Thymian, Salbei, Oregano, Petersilie

Brotbacken ist eine Kunst, die bis vor nicht allzu vielen Jahren in fast allen Haushalten betrieben wurde. Früher gab es einen großen Ofen am Dorfplatz, wo man sein Brot backen konnte. Heute kaufen wir Brot aus SB-Bäckereien, die teilweise Tiefkühlteiglinge aus China importieren, weil es billiger ist.

Wenn man in der Küche ein bisschen Platz zum Kneten und Backen hat, ist es ein Leichtes, sich auch zuhause frisches Brot zu backen.

Karotten-Sauerteigbrot Das Wasser in eine große Schüssel geben, die zerbröselte Hefe und den Sauerteig darin auflösen. Das Mehl einarbeiten und salzen. Olivenöl, Sonnenblumenkerne und Kreuzkümmel dazugeben. Die Karotte schälen, grob reiben und unterkneten. Die Schüssel fest verschließen und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig erneut auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten; er soll nicht einreißen oder aufbrechen. Einen Laib formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Das Ganze in eine große Plastiktüte geben, dabei darf der Beutel den Teig nicht berühren. Noch einmal 20 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Das Brot 10 Minuten anbacken, dann die Hitze auf 180 Grad reduzieren und das Brot weitere 40 Minuten fertig backen (das Brot ist gar, wenn es beim Klopfen auf den Boden hohl klingt). Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Pfeffermichel Die Margarine schmelzen. Die Pilze im Mixer zu Pulver mahlen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten in die Margarine einrühren und mit Salz abschmecken.

Gegrilltes Gemüse Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Zucchini waschen, putzen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und halbieren. Die Karotten schälen und der Länge nach vierteln. Das Gemüse mit Olivenöl und Salz vermengen und auf einem Backblech ausbreiten. Die Tomaten halbieren und dazwischensetzen. Das Gemüse im Ofen 8 Minuten backen. Herausnehmen, leicht auskühlen lassen und mit grob geschnittenen Kräutern garnieren. Lauwarm zu Brot und Aufstrich servieren.





NASI GORENG

MIT ORANGEN-TOFU UND KOHLRABI-APFEL-SALAT

Für 4 Personen

Nasi Goreng:

250 g Langkornreis
400 ml Wasser
4 EL Sonnenblumenöl
Meersalz
150 g Buschbohnen
1 Karotte
15 g Ingwer
1 kleine rote Chilischote
4 EL Tamari (Sojasauce)
1 EL Vollrohrzucker
1 EL Sambal Oelek
1 EL Tomatenmark
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund frischer Koriander

Orangen-Tofu:

400 g Tofu
3 EL Rapsöl
200 ml Orangensaft
80 ml Tamari (Sojasauce)
1 Orange

Kohlrabi-Apfel-Salat:

2 kleine Kohlrabi
2 Äpfel (z. B. Pink Lady)
Saft von 1 Zitrone
½ Bund glatte Petersilie
4 EL Distelöl
Meersalz
5 EL Kürbiskerne

Nasi Goreng heißt »gebratener Reis«. Eigentlich lässt sich dieses Gericht auch als eine Art Resteverwertung sehen. Bleibt also einmal Reis übrig oder wenn man extra schon für den nächsten Tag mehr gekocht hat, breitet man den Reis zum Auskühlen aus. Sonst verkleben die Körner, und es lässt sich dann nicht mehr ein schöner lockerer gebratener Reis machen. Anstatt mit Gemüse wird er in Indien zum Beispiel auch nur mit Kreuzkümmel angebraten und dann »Jeera Fried Rice« genannt.

Nasi Goreng Den Reis waschen, abgießen, mit dem Wasser aufsetzen und im geschlossenen Topf 10 Minuten kochen. Von der Herdplatte nehmen und weitere 10 Minuten quellen lassen. Mit 3 EL Öl und Salz würzen und zum Auskühlen auf einem Backblech ausbreiten.

Die Bohnen waschen, putzen und schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Karotte schälen und in dünne Stifte schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Das restliche Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin 5 Minuten anbraten. Den ausgekühlten Reis zugeben. Tamari, Zucker, Sambal Oelek und Tomatenmark einrühren und so lange braten, bis der Reis heiß ist. Die Kräuterblättchen in feine Streifen schneiden und kurz vor dem Servieren unter den Reis ziehen.

Orangen-Tofu Den Tofu in gleichmäßige Rechtecke (2 x 1 cm) schneiden und mit Öl und Orangensaft in eine beschichtete Pfanne geben. Fängt der Tofu an festzukleben, etwas Tamari zugeben, bis der Tofu genug gesalzen ist. Die Sojasauce ganz einkochen lassen und den Tofu noch 3 Minuten anbraten.

Die Orange heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale abreiben. Dann mit einem Messer bis auf das Fruchtfleisch schälen, halbieren, den weißen Mittelstrunk und allfällige Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen und die Orangenstücke unterheben.

Kohlrabi-Apfel-Salat Die Kohlrabi schälen und auf dem Gemüsehobel hauchdünn aufschneiden. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse herausstechen und ebenfalls hobeln. Beides mit Zitronensaft, fein geschnittener Petersilie, Öl und Salz locker vermengen und 5 Minuten durchziehen lassen.

In einer beschichteten Pfanne die Kürbiskerne anrösten, bis die Kerne knistern. Über den Salat streuen.





KÜRBISSUPPE

MIT WEISSEM MISO UND BUCHWEIZENBRÖTCHEN

Für 4 Personen

Buchweizenbrötchen:

- 175 ml Wasser
- 2 EL goldene Leinsamen
- 2 EL Sesamöl
- 5 g frische Hefe
- 250 g Buchweizenmehl
- Meersalz
- ½ TL Koriandersamen

Kürbissuppe mit weißem Miso:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 Fenchelknolle
- 1 TL Kurkuma
- 1½ l Wasser
- 4 EL Kürbiskerne
- 6 EL weißes Miso (Shiro Miso)
- Meersalz

Buchweizen ist ein Gras und kein Getreide und hat somit wenig Kleberstoff. Das Brot wirkt daher bröckelig und ist schwer zu formen. Schmecken tut es aber wunderbar. Wichtig ist, Buchweizenmehl länger zu rühren, zu schlagen oder zu kneten als glutenhaltige Getreidesorten, da sich mit der Zeit doch so etwas wie ein Kleberstoff entwickelt und das Brot sich so besser formen lässt.

Buchweizenbrötchen Wasser, Leinsamen, Öl und Hefe mischen.

Das Mehl einarbeiten und am besten in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät 10 Minuten auf mittlerer Stufe rühren. Den Teig mit Salz und Koriander würzen. Den Teig in einer fest verschließbaren Schüssel 30 Minuten gehen lassen.

Anschließend den Teig noch einmal durchkneten, 4 kleine Fladen (ca. 2 cm dick) formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In einer großen Plastiktüte nochmals 20 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Fladen mit Wasser bepinseln und im Ofen 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter etwas ausdampfen lassen.

Kürbissuppe mit weißem Miso Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Den Fenchel waschen und putzen. Beides in 2 cm große Würfel schneiden. Das Gemüse mit der Kurkuma in einen kleinen Topf geben, mit Wasser knapp bedeckt langsam zum Kochen bringen und 10 Minuten kochen lassen.

Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne anrösten, bis sie knacken und knistern. Beiseitestellen.

Den Herd ausschalten und das Gemüse mit dem Pürierstab durchmischen. Die Suppe darf nun nicht mehr kochen. Das Miso in die Suppe geben und noch einmal pürieren, bis sich das Miso aufgelöst hat. Falls nötig noch etwas salzen.

Die Suppe in Schälchen anrichten, mit den Kürbiskernen dekorieren und mit dem Brot servieren.





BLAUBERRY PANCAKES

MIT CASHEWCREME

Für 4 Personen

Cashewcreme:

200 g Cashewkerne
50 ml Wasser
10 Acidophilus-Kapseln oder Saft
von ½ Zitrone
4 EL Reissirup

Pancakes:

200 g Buchweizenmehl
400 ml Reismilch
50 g Vollrohrzucker
1 TL Backpulver
4 EL Sonnenblumenöl
250 g frische Blaubeeren

Ein glutenfreies, sojafreies Frühstück ohne Zucker. Das ist öko, healthy und deluxe, alles auf einem Teller für die ganze Familie! Heute ist jedermanns Zeit knapp bemessen, und es soll immer alles schnell gehen. Doch zwischendurch tut es gut, die Bequemlichkeit zu überwinden und etwas Aufwand auf sich zu nehmen – für einen gesunden Körper, einen klaren Geist und vor allem viel Genuss.

Cashewcreme Am Vortag die Cashewkerne 4 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Abgießen und mit 50 ml Wasser, Acidophilus-Pulver oder Zitronensaft und Reissirup pürieren. Im Kühlschrank ohne Deckel über Nacht kalt stellen.

Pancakes Buchweizenmehl, Reismilch, Zucker und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig schöpfkellenweise in eine beschichtete Pfanne mit wenig Öl geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 3 Minuten backen.

Die Blaubeeren waschen und trocken tupfen. Die Pfannkuchen jeweils mit einem Esslöffel Cashewcreme und Blaubeeren genießen.





BIRNEN-MOHN-KUCHEN

Für 1 Springform
von 26 cm Durchmesser,
ergibt 12 Stücke

Teig:

100 g pflanzliche Margarine (Alsan)
100 g Rohrohrzucker
250 g Dinkelmehl (Type 630)

Füllung:

3 Birnen (z. B. Williams Christ)
Saft von ½ Zitrone
400 ml Sojasahne (Cresoy)
500 g Sojajoghurt
80 g Rohrohrzucker
2 Päckchen Vanillepuddingpulver
1 TL Agar-Agar
100 g Dampfmohn

Wenn man geschlagene Sojasahne in eine zu backende Teigmasse gibt, passiert meistens eins: Der Kuchen geht ein bisschen auf, die Oberfläche schaut wunderbar glatt und fluffig aus. Doch 10 Minuten nachdem man den fertig gebackenen Kuchen aus dem Ofen genommen hat, sinkt er ein. Die Creme kühlt zu schnell aus, so schnell, dass die Bindemittel nicht mitkommen. Lässt man den Kuchen aber noch für 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen stehen, ohne die Tür zu öffnen, hält sich die in der Sahne enthaltene Luft im Kuchen.

Teig Margarine, Zucker und Dinkelmehl mit den Knethaken der Küchenmaschine zu einem bröseligen Teig verarbeiten. Den Teig in die ein-gefettete Springform füllen und zuerst den Rand 3 cm hoch locker andrücken, dann die restlichen Krümel auf dem Boden gleichmäßig verteilen und leicht andrücken.

Füllung Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und die Viertel noch einmal der Länge nach halbieren. Die Birnenstücke in Zitronensaft legen. Die Sojasahne in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät steif schlagen. Den Sojajoghurt mit Zucker, Puddingpulver und Agar-Agar zu einer glatten Creme aufschlagen. Zuerst die Hälfte der Sojasahne unterheben und dann die andere Hälfte unterziehen. So gelangt mehr Luft in die Creme.

Fertigstellen und backen Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Auf den Tortenboden eine Schicht Vanillecreme geben, die Birnen darauf verteilen. Mit der restlichen Vanillecreme bedecken und abschließend mit dem Dampfmohn großzügig bedecken. Im Ofen 50 Minuten backen und dann weitere 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen bei geschlossener Tür ruhen lassen.

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und mit einer Teigkarte vom Formenrand lösen. Den Springformrand öffnen und den Kuchenboden mit einer Konditorplatte vom Boden der Springform lösen. Die Springform wieder schließen und den Kuchen in der Form vollständig auskühlen lassen.



REZEPTVERZEICHNIS

FRÜHSTÜCK

- Apfel-Zimt-Porridge mit Mandelsplintern 22
- Baguettebrötchen mit Rote-Bete-Aufstrich und Kräuterseitlingen 126
- Bananen-Shake mit Chocolate Chips 64
- Blueberry Pancakes mit Cashewcreme 150
- Breakfast Burrito mit Bohnen, Spitzkohl und Tomaten 138
- Dinkel-Bananen-Porridge mit Pekannüssen 114
- Erdbeer-Cashew-Shake 76
- Green Smoothie 34, 96
- Karotten-Sauerteigbrot mit Pfeffermichel und gegrilltem Gemüse 46
- Kokos-Chia-Pudding mit Beerenmix 90
- Mango-Blutorangen-Salat mit Amarant-Pops 70
- Pain au Chocolat 56
- Quinoa mit Rosinen, Maulbeeren, Joghurt und frischem Obst 40
- Reisbrei mit Obstsalat, geröstetem Sesam und Datteln 16
- Reis-Idli mit Tomaten-Vanille-Sauce und gebratenem Kürbis 144
- Reispäckchen mit Kokosflocken und Bananen 132
- Roggensauerteigbrot mit Tahin und getrockneten Tomaten 104
- Schokocroissants 54
- Schokocrunchy mit Bananen, Blaubeeren und Cashewmilch 28
- Vanille-Blaubeer-Joghurt mit gerösteten Kokosflocken 120
- Walnussbrötchen mit Seitan, gebratenen Pilzen und Tomaten-Feldsalat 84
- Zopf mit Erdbeer-Vanille-Kompott 102

MITTAGESSEN

- Artischocken mit Kräutervinaigrette 106
- Blätterteigtaschen mit Kartoffel-Erbсен-Füllung 78
- Bruschetta mit frischen Tomaten und Basilikum, Avocadocreme und Auberginenkaviar 107
- Feigen mit Balsamicoreduktion, Schwarzwurzel-Grapefruit-Salat und Pfannenbrot 134
- Gebackene Risottobällchen mit buntem Salat und Erdbeerdressing 30
- Gemüsestrudel mit sämiger Paprikasauce 50
- Gerstengraupensuppe mit Räuchertofu und Vinschgauer 152
- Glücksrollen mit Sweet & Sour Sauce 72
- Gomasio-Brötchen mit veganem Feta und gebratenen Pfirsichen 92
- Grünkernbratlinge mit Dinkelsauerteigbrötchen, Champignonaufstrich und rotem Kopfsalat 122
- Kartoffel-Kerbel-Suppe 116
- Kartoffelpaddies mit Sambal und Avocado-Tomaten-Salat 42
- Kokos-Spinat-Suppe mit Tomaten-Koriander-Salat 66

Kürbissuppe mit weißem Miso und Buchweizenbrötchen 140
Paprika-Sellerie-Suppe 98
Puy-Linsen mit Sellerieschaum, Mangold und Karotten 146
Rote-Bete-Kokos-Suppe 96
Seitanröllchen mit Zucchini-salat 18
Semmeln mit Sellerieschnitzel und Rucolasalat 58
Toskanische Tomatencremesuppe mit Croûtons, Basilikum und Sahneschaum 128
Zucchini-Cashew-Suppe 24
Zucchini-Cremesuppe 86

ABENDESSEN

Basmatireis Kaschmir-Art mit Rosen-Tofu und Stangenbohnen 136
Blumenkohl-Zitronen-Gemüse mit Korianderreis 38
Bratkartoffeln mit grünem Spargel und Tofu Cacciatore 80
Couscous mit Rotwein-Tofu, Zucchini und Mango 142
Gebratene Spaghetti mit Tomatensauce und Fenchel-Tomaten-Salat 94
Kartoffelknödel mit Bratensauce und Rote Bete-Salat 130
Kokos-Süßkartoffelbrei mit Tofu-Teriyaki 148
Mangoldrouladen mit Semmelknödeln, Bratensauce und Brokkoli 26
Nasi Goreng mit Orangen-Tofu und Kohlrabi-Apfel-Salat 88
Paniertes Tempeh mit Bohnen, Tomaten-Auberginen-Gemüse und Kokosreis 154
Patate Anna mit Estragon-Tomaten, Kohlrabiblättern und roten Linsen 68
Pistazien-Goji-Reis mit gebratenem Tofu und Ingwer-Karotten 74
Pizza mit Kartoffel-Käse und Spinat-Himbeer-Salat 100
Polenta e soni mit Lupinen-Bratlingen, Zucchini und Tomaten 60
Polenta mit Tofugulasch und Spinatsalat 52
Quinoa mit gebackenen Schwarzwurzeln und Grünkohl-Meerrettich-Gemüse 118
Risotto milanese mit Zucchini-Paprika-Gemüse und Chicorée 20
Rosmarin-Ofenkartoffeln mit Kräuterquark und Auberginen-Tomaten-Salat 44
Spaghetti mit Champignonpesto, Buschbohnen und Tomatensalat 32
Süßer Reis mit Austernpilzen, Rote-Bete-Erdbeer-Salat und Zuckerschoten 110
Zitronen-Mango-Reis mit Blumenkohl und gelben Linsen 124

KUCHEN, KEKSE, EIS

- Apfel-Rhabarber-Kuchen mit Streuseln 178
- Bananen-Blaubeer-Torte mit Schokocreme 158
- Bananen-Zitronen-Eis 198
- Birnen-Mohn-Kuchen 168
- Chai Cookies 188
- Cherry Cheesecake 160
- Chocolate Cookie dough Icecream 204
- Dinkelplätzchen 190
- Ginger Apple Snaps 184
- Guglhupf 170
- Himbeersorbet (zuckerfrei) 196
- Peanutbutter Chocolate Cookies 180
- Pflaumenkuchen mit Vanillecreme 174
- Sanddorn-Vanillenougat-Kuchen 172
- Schokoladeneis 194
- Schoko-Mandel-Kekse 182
- Schoko-Tahin-Kuchen 176
- Vanilleeis mit kandierten Mandeln 192
- Vanille-Mandel-Kekse 186
- Versunkener Apfelkuchen 164
- Versunkener Apfelkuchen mit Rosinen (gluten- und zuckerfrei) 166
- Walnuss-Vanille-Eis (zuckerfrei) 200
- Zitronen-Kokos-Eis 202
- Zitronenkuchen 162

Die farbig markierten Rezepte sind gluten- und zuckerfrei.

