

Philip Hochuli

VEGAN

DIE PURE KOCHLUST



Junge
vegane Küche
genial
unkompliziert

A T VERLAG

© 2014

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Nicola Härms, Rheinbach

Fotos: Alexandra Schubert, ((Kronach oder www.dasauge.de))

Gestaltung und Satz: AT Verlag

Bildaufbereitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Printer Trento, Trento

Printed in Italy

ISBN 978-3-03800-799-9

www.at-verlag.ch

Inhalt

6	Vorwort
8	Vegan einkaufen
9	Vegan unterwegs
12	Meine drei Wegweiser für die Küche
13	Bevor es losgeht
13	Infos zu einigen wichtigen Zutaten
14	Allergiker-Info
16	Snacks, Salate, Vorspeisen
47	Vielfältiges Gemüse
59	Hauptgerichte
125	Süße Verführungen
159	Basics
166	Rezeptregister
168	Zum Autor

Vegan einkaufen

Der Spaß am Kochen endet dort, wo die Zutaten mühsam in mehreren Läden oder sogar übers Internet zusammengesucht werden müssen. Nach diesem Credo gestalte ich auch meine Rezepte. 95 Prozent der Zutaten, die in diesem Buch zum Einsatz kommen, findet man in fast jedem Supermarkt. Beim Einkaufen im Supermarkt lohnt es sich, vor allem zu Beginn, wenn man mit dem veganen Angebot noch nicht vertraut ist, die Zutatenliste gewisser Produkte zu prüfen. Gerade Margarine, Schokolade, Kekse, Currypasten oder Müsli enthalten häufig nicht-vegane Bestandteile. Doch bald ist man mit den Produkten vertraut und der Einkauf wird zur Routine. Nussmuse, reine Edelhefe, Seitan, Räuchertofu guter Qualität und Tamari sind Zutaten, die (noch) nicht in allen Supermärkten angekommen sind. Man findet sie in Bioläden und Reformhäusern. Gerade bei Nussmusen und Edelhefe, die zu den «Must-haves» der veganen Küche gehören, aber auch bei Tamari besteht der große Vorteil darin, dass sie sich beinahe beliebig lange auch ungekühlt halten. Ich besorge mir daher im Bioladen jeweils gleich ein Kilogramm weißes Mandelmus und einen Liter Tamari, was dann für einige Wochen ausreicht.

Vegan unterwegs

Vegan unterwegs zu sein kann sich als Herkulesaufgabe herausstellen, obwohl sich das Angebot in Restaurants, Kantinen und Supermärkten rasant ausweitet. Für alle, die nicht hungern oder auf nicht-vegane Alternativen ausweichen möchten, hier ein paar Tipps. Besonders leckere Sandwiches lassen sich mit Tofu, unterschiedlichen Pestos und etwas frischem Gemüse zubereiten. Mein persönlicher Favorit: Räuchertofu guter Qualität in dünne Scheiben schneiden, in einer Pfanne in Öl beidseitig leicht anbraten und mit Basilikum- oder Tomatenpesto sowie etwas Salat, Gurken oder Karottenstreifen als exquisites Sandwich genießen. Wenn es schneller gehen soll, reicht es auch, einfach einen guten Räuchertofu roh in dünne Scheiben zu schneiden und mit Pesto nach Wahl zwischen zwei Brotscheiben zu packen. Diverse Tofu- und Aufschnittsorten sowie unzählige leckere vegane Brotaufstriche findet man übrigens in Bioläden. Worauf ich persönlich sehr gerne zurückgreife, sind Salate und Wraps. Ein lecker-leichter Brokkolisalat mit einer guten Scheibe Brot oder ein Coleslaw mit der perfekten veganen Mayonnaise lassen bereits kaum mehr Wünsche offen. Einen Wrap mit Resten vom Vorabend zu füllen ergibt einen simplen schmackhaften Lunch. Und auch die Chili-Wraps von Seite 62 eignen sich ideal für unterwegs.

Marokkanischer Tomaten-Gurken-Salat mit frischer Pfefferminze

Für 2–3 Portionen

375 g Tomaten, gewürfelt

¾ Salatgurke, gewürfelt

Salz

2½ EL Zitronensaft

¾ TL gemahlener Kreuzkümmel

2–3 Prisen Zucker

3 EL Olivenöl

Pfeffer aus der Mühle

nach Belieben 6–8 schwarze Oliven

3–4 Zweige frische Pfefferminze,
gehackt

- Die Tomaten- und die Gurkenwürfel miteinander vermengen. Kräftig salzen und 20–30 Minuten ziehen lassen. Das entstandene Wasser vollständig abgießen.
- Für das Dressing Zitronensaft, Kreuzkümmel, Zucker, Olivenöl und Pfeffer gründlich verrühren.
- Das Dressing, die frisch gehackte Pfefferminze und nach Belieben die Oliven kurz vor dem Servieren zu den Tomaten- und Gurkenwürfeln geben und alles gut miteinander vermischen. Mit Salz abschmecken und servieren.

Tipp: Dazu passen frisches Fladenbrot und Tzatziki.



Philips Cocktailsauce

Ideal mit Gemüsestäbchen oder Chips
zum Apéro oder klassisch zu Pommes, Falafel
oder (veganem) Döner.

100 g Mayonnaise (siehe Seite 163)

1–2 EL Wasser

15 g Tomatenmark

25 g Ketchup

½ Knoblauchzehe, gepresst

1 TL Zitronensaft

½ TL Zucker

**¾ TL Paprikapulver, mild oder
scharf**

¼ TL Salz

**je 1 Msp. gemahlener Koriander,
gemahlener Kreuzkümmel,
gemahlener Zimt und Chilipulver**

1 TL frischer oder

½ TL getrockneter Dill

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
Wenn möglich, vor dem Servieren etwas ziehen lassen.



Pfannkuchen-Festival

Für 2–3 Portionen

Pfannkuchen (2–4 Stück):

300 ml Sojamilch

125 g helles Mehl

1 TL Zitronensaft

oder Weißweinessig

2 EL neutrales Pflanzenöl

1 Prise Salz

Öl zum Braten

Füllungen:

½ Portion Champignon-»Rahmsauce« (siehe Seite 75)

½ Portion Mandel-»Rahmspinat« (siehe Seite 56)

Bolognese:

150 g schnittfester Tofu

2 EL neutrales Pflanzenöl

½ Zwiebel, fein gehackt

½ Knoblauchzehe, fein gehackt

50 g Karotte, ganz fein gewürfelt

**50 g Sellerieknolle, geschält
und ganz fein gewürfelt**

60 g Tomatenmark

50 ml Rotwein

¾ TL Gemüsebouillonpulver

150 ml Wasser

½ TL getrockneter oder

1 EL frischer Oregano

½ TL getrocknetes oder

1 EL frisches Basilikum

1 Prise gemahlener Zimt

Salz, Pfeffer aus der Mühle

- Für die Pfannkuchen alle Zutaten mit dem Schwingbesen verquirlen und den Teig wenn möglich 10 Minuten ruhen lassen.
- Eine beschichtete Bratpfanne mit Öl einpinseln und bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. Den Teig nochmals verquirlen und die gewünschte Menge mit einer Schöpfkelle in der Pfanne verteilen (nicht ganz bis an den Rand, sodass man mit dem Gummischaber noch problemlos unter den Pfannkuchen gelangen kann). Den Pfannkuchen 2–5 Minuten braten, dann wenden und von der anderen Seite weitere 2–5 Minuten braten.
- Für die Bolognese den Tofu mit den Fingern fein zerbröseln. Das Öl erhitzen und den Tofu darin auf mittlerer bis hoher Stufe 6–8 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.
- Die Zwiebel, den Knoblauch, die Karotte und den Sellerie zugeben und 3 Minuten mitbraten. Das Tomatenmark zugeben, unterrühren und weitere 2–3 Minuten braten. Rotwein, Gemüsebouillonpulver, Wasser sowie Kräuter und Zimt zugeben und alles 5–7 Minuten ohne Deckel bei mittlerer Hitze kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Pfannkuchen mit einer Füllung nach Wahl füllen und aufrollen.



Sweet and Smoky Mustard-Bolognese



Für 2 Portionen

200 g Räuchertofu

2 EL neutrales Pflanzenöl

1 Zwiebel, fein gehackt

**70 g milder oder mittelscharfer
Senf (ohne Körner)**

½ EL edelsüßes Paprikapulver

**1 säuerlicher Apfel (150 g,
z. B. Braeburn), geraspelt**

200 ml Wasser

1 TL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe, gepresst

250 g Pasta ohne Ei nach Wahl

Salz

- Den Räuchertofu mit den Fingern fein zerbröseln. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und den Tofu darin 4–6 Minuten auf mittlerer Stufe braten. Die Zwiebel beifügen und 2–3 Minuten mitbraten.
- Dann Senf, Paprikapulver, Apfelraspel, Wasser, Zitronensaft und Knoblauch zugeben und alles ohne Deckel 2–3 Minuten kochen.
- Die Pasta in siedendem Salzwasser nach Packungsanleitung kochen, abgießen und abtropfen lassen. Die Pasta mit der Bolognese anrichten und servieren.



Cappuccino-Muffins mit Mandelsahnehäubchen

Für 9–12 Stück

Muffins:

325 g helles Mehl

1 Päckchen Backpulver (17 g)

1 Päckchen Vanillezucker (8 g)

1 Prise Salz

120 g Zucker

2 TL Instant-Kaffeepulver

2 EL heißes Wasser

175 ml Sojamilch

120 ml neutrales Pflanzenöl

Mandelrahm:

80 g Kokosfett

1 EL weißes Mandelmus

1 EL Zucker

50 ml Wasser

1 TL Zitronensaft

Außerdem:

Kakaopulver zum Bestreuen

- Für die Muffins die trockenen Zutaten außer dem Kaffeepulver in eine Schüssel geben und vermischen.
- Das Kaffeepulver vollständig in dem heißen Wasser auflösen und mit der Sojamilch und dem Öl zu den trockenen Zutaten geben. Alles gut vermischen.
- Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.
- Muffin-Papierförmchen in die Mulden eines Muffinblechs geben. Dann den Teig in die Mulden geben und glatt streichen.
- Die Muffins im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen (siehe Tipp Seite 136).
- Für den Mandelrahm das Kokosfett in einem Topf langsam schmelzen lassen. Das Mandelmus zugeben und etwa 1 Minute leicht anbraten. Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit dem Schwingbesen gut verrühren. Nur noch kurz kochen lassen.
- Den Mandelrahm vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Zum Festwerden eventuell einige Zeit in den Kühlschrank stellen.
- Den Mandelrahm mit einem Spritzbeutel auf den ausgekühlten Muffins verteilen und mit etwas Kakaopulver bestreuen.



Vanille-Dampfnudeln an Zimt-Rotwein-Zwetschgen

Für 2 Portionen

Vanille-Dampfnudeln:

200 ml Sojamilch

10 g frische Hefe

150 g helles Mehl

30 g Zucker

¼ TL Salz

1½ EL pflanzliche Margarine

2 EL weißes Mandelmus

Mark von ½ Vanilleschote

(siehe Tipp)

Puderzucker zum Bestreuen

Zimt-Rotwein-Zwetschgen:

80 g Zucker

100 ml Rotwein

400 g Zwetschgen, geviertelt

1 Zimtstange

Mark von ½ Vanilleschote

- Für die Dampfnudeln 75 ml Sojamilch leicht erwärmen (nur lauwarm, nicht heiß) und die Hefe darin vollständig auflösen. Das Mehl mit Zucker und Salz mischen. Die aufgelöste Hefe zugeben und alles kräftig zu einem glatten Teig kneten, der nicht mehr an den Fingern klebt. Falls der Teig zu trocken ist, noch etwas Sojamilch zugeben. Aus dem Teig vier Kugeln formen.
- Die Margarine in einem Topf zerlassen. Die Dampfnudeln hineinlegen und auf der warmen, aber ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.
- Die restliche Sojamilch mit dem Mandelmus und dem Vanillemark gut vermischen, bis sich das Mandelmus vollständig aufgelöst hat. Die Vanillemilch über die Dampfnudeln gießen und alles bei kleiner bis mittlerer Hitze, ohne den Deckel zu heben, 20–25 Minuten kochen. Am Boden des Topfes sollte sich eine goldbraune Kruste bilden.
- In der Zwischenzeit für die Zimt-Rotwein-Zwetschgen den Zucker in einem Topf schmelzen und karamellisieren lassen, bis eine goldbraune Flüssigkeit entsteht. Dann sehr vorsichtig der Reihe nach den Rotwein, die Zwetschgen, die Zimtstange und das Vanillemark zugeben und alles auf kleiner bis mittlerer Stufe bei halb offenem Deckel 10–12 Minuten einkochen lassen.
- Die Dampfnudeln zusammen mit der am Boden entstandenen Schicht vorsichtig aus dem Topf schaben und auf Tellern mit den noch warmen Zwetschgen anrichten. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Tipp: Das Mark einer Vanilleschote erhält man am besten, indem man die Schote längs aufschneidet und dann das Mark mit einem Messer vorsichtig herauskratzt.



Rezeptregister

- Apfel-»Milchreis« mit Walnuss-Zimt-Zucker 126
- Apfelstrudel mit Vanillesauce, klassischer 141
- Aprikosentarte 128
- Auberginenpfanne mit roten Linsen 98
- Auberginenkaviar 18
- Auflauf Toast-Hawaii-Style 88
- Baked Potatoes mit Kräuter-Sour-Cream 65
- Baklava 129
- Bananen-Schoko-Eis 131
- Bärlauchpesto 90
- Béchamelsauce 161
- Beeren-»Joghurt« 133
- »Biberli«, gefüllte 140
- Birnenrisotto 80
- Birnenwähe »Nutella«-Style 134
- Blättereigröllchen mit Cashew-Kräuter-Füllung »Feta-Style« 20
- Blueberry-Muffins mit Zimtkruste 136
- Blumenkohl-Bohnen-Gemüse, indisches 52
- Bolognese-Sauce 100
- Brokkoli, Birnel-, mit Sesam 50
- Brokkolisalat 28
- Cappuccino-Muffins mit Mandelsahnehäubchen 138
- »Capuns«-Auflauf mit Mangold und Kartoffeln 70
- Cashew-Gemüse-Curry 69
- Cashew-»Käse« 161
- Cashew-»Parmesan« 161
- Cheesecake, Strawberry- 143
- Chocolate-Chip-Cookies, Peanutbutter- 144
- Club-Sandwich mit Tofurella und frischem Basilikumpesto 22
- Cocktailsauce 42
- Couscous, Zitronen-Dil 98
- Couscous-Buletten 66
- Curry-Dream-Dressing 160
- Curry-Reissalat mit Früchten und gebratenem Tofu 23
- Dampfnudeln, Vanille- 156
- Eiscreme
- Bananen-Schoko-Eis 131
- Kokos-Stracciatella-Eiscreme 132
- Erbsensuppe mit Schnittlauch, kalte 34
- Erdbeer-Schoko-Traum mit karamellisierten Haferflocken 151
- Fenchel-Karotten-Gemüse, glasiertes 52
- Fenchel auf sommerlichem Tomatensugo, gebratener 81
- Gemüseburger 69
- Gemüsepizza 114
- Gourmet-Tofuwürfel 2.0 »Indian Style« 39
- Grillspieße 86
- Gurken-Raita 92
- Hausdressing 160
- Healthy-Lifestyle-Strawberry-Cheesecake 143
- Hokkaidokürbis mit Rosmarin auf Marronispeziale, glasierter 105
- »Käse« aus Edelhefe 162
- Kartoffeln
- »Capuns«-Auflauf mit Mangold und Kartoffeln 70
- Kartoffelgulasch mit Paprika und Pilzen 72
- Kartoffelstock 113
- Lauwarme Kichererbsenpfanne mit Gurken-Raita 92
- Orientalische Kartoffeln 96
- Tofu in »Bratensauce« mit Kartoffelstock 113
- Kichererbsenpfanne mit Gurken-Raita 92
- Kichererbsenrösti mit Zucchini 117
- Kohlrabi-Gemüse mit frischen Kräutern und Sour Cream 55
- Kokosmakronen 146
- Kokos-Stracciatella-Eiscreme 132
- Kräuterbutter 163
- Kuchenteig 164
- Langkornreis mit gebratenen Bananen, Seitan, Lauch und Erdnüssen 106
- Mandelmilch 164

Mandel-Rahmspinat 56
Marronispätzle 105
Mayonnaise 163
Meerrettichmousse 38
Nudelaufwurf mit Lauch und »Speck« 89
Ofengemüse mit Orangen-Hummus 122
Paprikasalat mit Datteln 28
Pastetchen, gefüllte 78
Peanutbutter-Chocolate-Chip-Cookies 144
Pfannengemüse, asiatisches 48
Pfannkuchen-Festival 76
Pizzabrot 36
Pizzateig 165
Polenta-Mini-Muffins, mediterrane 41
Rahmspinat 56
Reis
 Apfel-»Milchreis« mit Walnuss-Zimt-Zucker 126
 Aromatischer Langkornreis mit gebratenen Bananen, Seitan, Lauch und Erdnüssen 106
 Birnenrisotto 80
 Curry-Reissalat mit Früchten und gebratenem Tofu 23
 Sämiger Risotto mit Rucola, Erbsen und »Speck« 108
Riesenbohnen-Dip 32
Riesenspitzbub 148
Risotto mit Rucola, Erbsen und »Speck«, sämiger 108
Rote-Bete-Schnitzel in Kokospanade 118
Rote-Bete-Tzatziki mit frischer Minze 25
Rote-Linsen-Salat 33
Rote Linsen, winterliche 112
Salat
 Brokkolisalat 28
 Curry-Reissalat mit Früchten und gebratenem Tofu 23
 Paprikasalat mit Datteln 28
 Rote-Linsen-Salat 33
 Salatsaucen
 Curry-Dream-Dressing 160
 Italienische Salatsauce 161
 Mildes Zitronen-Olivenöl-Dressing 160
 Philips Hausdressing 160
 Thousand-Island-Dressing 160
 »Schinkengipfeli« 31
 Schokolade
 Bananen-Schoko-Eis 131
 Birnenwähe »Nutella«-Style 134
 Erdbeer-Schoko-Traum mit karamellisierten Haferflocken 151
 Kokos-Stracciatella-Eiscreme 132
 Peanutbutter-Chocolate-Chip-Cookies 144
 Schokoladenmousse 150
 Truffes 154
 Schokoladenmousse 150
 Sour Cream 162
 Spätzle 165
 Spinatknödel an Knoblauch-Salbei-Marinade 120
 Spinatwähe mit »Speckwürfelchen« 102
 Strudelteig 164
 Sweet and Smoky Mustard-Bolognese 100
 Sweet Falafel 152
 Szechuan Stir-Fry mit Tofu 95
 Teige
 Kuchenteig 164
 Pizzateig 165
 Strudelteig 164
 Thousand-Island-Dressing 160
 Tofu
 Aufwurf Toast-Hawaii-Style 88
 Bolognese-Sauce 100
 »Capuns«-Aufwurf mit Mangold und Kartoffeln 70
 Club-Sandwich mit Tofurella und frischem Basilikumpesto 22
 Curry-Reissalat mit Früchten und gebratenem Tofu 23

Gebratener Tofu in cremiger Erdnuss-
 Kokos-Sauce 84
 Gefüllte Zucchini 83
 Gourmet-Tofuwürfel 2.0 »Indian Style« 39
 Grillspieße 86
 Nudelaufwurf mit Lauch und »Speck« 89
 Sämiger Risotto mit Rucola, Erbsen
 und »Speck« 108
 »Schinkengipfeli« 31
 Spinatwähe mit »Speckwürfelchen« 102
 Sour Cream 162
 Sweet and Smoky Mustard-Bolognese 100
 Szechuan Stir-Fry mit Tofu 95
 Tofu in »Bratensauce« mit Kartoffel-
 stock 113
 Tofu-Stroganoff 60
 Tomaten-»Schinken«-Strudel 110
 Vegi-Chili-Wraps mit Avocadocreme 62
 Tomaten-Gurken-Salat mit frischer Pfeffer-
 minze, marokkanischer 26
 Tomaten-»Schinken«-Strudel 110
 Truffes 154
 Vanille-Dampfnudeln an Zimt-Rotwein-
 Zwetschgen 156
 Vanillesauce 141
 Wirzrouladen an Champignon-
 »Rahmsauce« 75
 Wraps, Chili-, mit Avocadocreme 62
 Zitronen-Olivenöl-Dressing, mildes 160
 Zitronen-Dill-Couscous 98
 Zucchini, gefüllte 83
 Zwiebelmett »plus« 44



Philip Hochuli geboren 1991, studiert
 Ökonomie in Zürich und ist seit drei Jahren
 Veganer. Er gibt Kochkurse, macht Kochshows,
 berät Restaurants und ist stark präsent in
 Printmedien, Radio und TV.

www.philiphochuli.com

Ebenfalls von Philip Hochuli:



Junge vegane Küche

Gesund, vielfältig und einfach lecker

