

Miyoko Schinner

# Vegane Vorratskammer

111 Rezepte für eigene Nudeln,  
Brotaufstriche, Getränke und vieles mehr

Vorwort von Isa Chandra Moskowitz



MIYOKO SCHINNER

# Vegane Vorratskammer



MIYOKO SCHINNER

# Vegane Vorratskammer

111 Rezepte für eigene Nudeln,  
Brotaufstriche, Getränke und vieles mehr

VORWORT VON ISA CHANDRA MOSKOWITZ

FOTOGRAFIEEN VON EVA KOLENKO





# inhalt

**vorwort von patrick bolk IX**

**vorwort von isa chandra moskowitz X**

**einleitung XII**



**würzsoßen & aufstriche XVIII**

klassische mayonnaise ohne ei 2  
 zitronen-cashew-mayo 4  
 ölfreie mayo ohne ei 5  
 gelber senf 6  
 dijonsenf 7  
 ale-senf mit braunem zucker 8  
 grundrezept für ketchup 10  
 vegane austerensoße 12  
 teriyaki-soße 13  
 vegane fischsoße 14  
 spritzige barbecuesoße 16

worcestershire-soße ohne anchovys 17  
 rösttomaten und tomaten-„elixier“ 19  
 rösttomaten-pesto 22  
 das besondere italienische dressing 24  
 ranch-dressing 25  
 cremiges ölfreies caesar-dressing 27  
 not-tella (schoko-haselnuss-aufstrich) 28  
 obst-chutney 29  
 marmelade: die schummelmethode 30  
 trauben-wein-gelee 32  
 feigen-lavendel-marmelade 33

**frei von milch und ei 34**

cremige sojamilch, die gar nicht nach bohnen schmeckt 37  
 cashewmilch 39  
 mandelmilch und -kaffeesahne 40  
 cashewsahne 42  
 cashew- oder mandel-crème-fraîche 43  
 glorreiche butter ohne butter 44  
 leckerer, dicker pflanzlicher joghurt 46  
 köstliche angesäuerte sour cream 49  
 leinsamen-eiweiß 50  
 leinsamen-baiser 53  
 ölfreier schmelzfähiger „pepper jack“ 56  
 ölfreier schmelzfähiger „mozzarella“ 58  
 ölfreier schmelzfähiger „cheddar“ 59  
 mandel-„feta“ 60  
 gehobelter „parmesan“ 63  
 feierpunsch 64  
 die bessere schlagsahne 65



**das salz in der suppe** 66  
 die einzig wahre freiland-(ohne)-hühnerbrühe 69  
 es-geht-auch-ohne-rinderbrühe 70  
 schmeckt-nach-mehr-brühe 72  
 pilzbrühe 73  
 brillante bouillon 76  
 tomatensuppenkonzentrat 78  
 pilzsuppenkonzentrat 79  
 brokkolicremesuppenkonzentrat 80  
 mehresfrüchte-cioppino 81  
 vischsuppe 83  
 curry-kokos-suppe mit butternusskürbis 84

**nicht fisch, nicht fleisch** 86  
 echter tofu 88  
 frische yuba (tofuhaut) 91  
 kanadischer yuba-„speck“ 92  
 tempeh 93  
 zarter unfisch 96  
 unfischstäbchen 97  
 san-francisco-krabbenküchlein mit kapern 99

unhähnchenfilets 102  
 unchicken-nuggets oder buffalo-wings 104  
 unschweinefleisch 106  
 unrippchen 107  
 veggie dogs 110  
 italienische unwürstchen 111  
 geräucherte apfel-bier-unwürstchen 112  
 fabelhafte frühstücksschnittunwurst 114  
 saftige unsalami 116  
 unsteak 117  
 italienische fleischbällchen 121  
 der wahre unburger (oder: now and zen burger) 124

**magie und pasta** 128  
 rustikale 15-minuten-pasta 130  
 glutenfreie vollkornreis-pasta 131



buchweizenpasta 132  
 die tomatensoßenmethodik 134  
 steinpilzbolognese 136  
 tartufosoße nach umbrischer art 138  
 wodka-soße 140

spinat-kapern-soße 141  
 maßgeschneiderter instant-mix für macaroni and cheese 143  
 cremige mac & cheese-soße 145  
 backofenpolenta 146

**das körnchen wahrheit** 148  
 Klassische pfannkuchen- und brötchenmischung 150  
 buchweizen-pfannkuchen- und waffelmischung 154



ölfreies gebackenes superfoodmüsli 157  
 gebackenes müsli 158  
 energieriegel 160  
 knusprige glutenfreie polenta-körner-cracker 162  
 zarte leinsamencracker 163  
 ihre lieblingscracker 165  
 focaccia 167  
 französisches baguette 168  
 kürbisbrötchen 171  
 grundrezept für süßen hefeteig 173  
 einfacher gekühlter pizzateig 176  
 schnelle maismehlpizza 177

**süße abschlüsse** 178  
 kuchen- und backmischung 181  
 schokoladenkuchen- und backmischung 184  
 französische buttercreme 188  
 französische schokoladen-buttercreme 190  
 lemon curd 192  
 custard 194  
 vanilleextrakt selbst gemacht 197  
 karamelloße 199  
 weiße schokolade 200  
 pflanzliche kondensmilch 201  
 grundrezept für eis 202  
 cremiges fettarmes vanille-hafer-softeis 205  
 cremiges fettarmes schoko-hafer-softeis 206  
 frisches fruchtsorbet 207  
 „slice and bake“ chocolate chip cookies 209  
 florentiner 210  
 schoko-mandel-polenta-kekse 211

**danksagungen** 212

**index** 214

**impressum** 223

**abbildungsverzeichnis** 223

**bezugsquellen** 224



## vorwort von patrick bolk

---

Vegan zu leben wird immer einfacher, denn vegane Produkte gibt es inzwischen so ziemlich überall zu kaufen, sogar beim Discounter um die Ecke. Warum also sollte man noch irgendetwas selbst herstellen? So dachte ich, als ich *Vegane Vorratskammer* das erste Mal in die Hand nahm. Und dann blätterte ich ein wenig, staunte, blätterte weiter – und war schließlich schlichtweg begeistert! Was Miyoko Schinner für dieses Buch kreiert und niedergeschrieben hat, ist fantastisch und beeindruckend. *Vegane Vorratskammer* zeigt nämlich nicht einfach nur – wie bereits so viele andere Bücher – wie man simple Pflanzendrinks, Seitan oder eine vegane Mayonnaise herstellen kann. Nein, Miyoko ist längst einige Schritte weiter und zeigt, wo der vegane DIY-Hammer wirklich hängt. Nicht selten dachte ich: Wie um alles in der Welt kann man das selbst herstellen? Vegane Baisers, schmelzfähiger veganer Käse – geht das überhaupt? Offensichtlich! Und ich bin völlig fasziniert von Miyokos offenbar grenzenloser Kreativität und ihrem Kochwissen.

Irgendwann drängt sich schließlich die Frage auf: Warum sollte ich fertige Produkte kaufen, die nicht nur häufig Zusatzstoffe und weniger hochwertige Zutaten enthalten und zudem jede Menge Verpackungsmüll mit sich bringen? Selbst gemacht ist gesünder und leckerer – und meistens auch noch deutlich günstiger! Miyoko missioniert nicht, sie motiviert. Sie treibt einen förmlich in die Küche, um dort den Vorratsschrank mit selbst hergestellten Produkten zu bestücken und zudem sein Kochhandwerk zu verbessern. Damit steigt der Spaß am Kochen und die Wertschätzung für das, was man am Ende isst – anstatt es gedankenlos zu kaufen und zu konsumieren.

Fertigprodukte kommen bei mir schon lange nicht mehr in den Einkaufswagen, aber seit ich *Vegane Vorratskammer* gelesen habe, bin ich bis in die Haarspitzen motiviert, veganen Mozzarella, Mandel-Crème-Fraîche, geräucherte Apfel-Bier-Unwürstchen, Not-Tella oder kanadischen Yuba-Speck herzustellen. Und natürlich all die anderen unglaublichen Dinge, die Miyoko uns geschenkt hat. Ich muss jetzt los. In die Küche.

Patrick Bolk  
Autor und Blogger

## Vorwort von Isa Chandra Moskowitz

Ich bin ein großer Fan von Kochbüchern. Ich schreibe selbst welche, aber vor allen Dingen lese ich Kochbücher.

Ja, ich atme Kochbücher! Mein Haus besteht förmlich aus Wänden überquellender Kochbuchregale. Einige von ihnen sind völlig makellos und unberührt, andere stecken voller Haftnotizen und wieder andere wurden von meinen klebrigen Fingern erbarungslos malträtiert.

Einige davon hat Miyoko geschrieben.

Daher ist es hoffentlich nicht allzu merkwürdig, dass ich als Kochbuchautorin ein Vorwort zum Kochbuch einer anderen Autorin verfasse. Man könnte annehmen, dass wir uns gegenseitig sanft mit den Ellbogen aus dem Weg zu schubsen versuchen, um den besten Platz im Bücherregal zu ergattern, doch genau deshalb wollte ich dieses Vorwort schreiben.

Die vegane Küche hat eine viel weiter reichende Mission als etwa molekulare Gastronomie oder französische Küche. So wichtig diese gastronomischen Nischen kulturell und für unsere Gaumen auch sein mögen, wohnt ihnen doch nicht dieselbe Dringlichkeit inne. Denn die vegane Küche versucht eben – entschuldigen Sie bitte die Dramaturgie – die Welt zu retten.

Manchmal vergessen wir alles andere und die Rettung der Welt erhält Vorrang.

Ich kann es Ihnen nicht übelnehmen, wenn Sie tierische Produkte vom Speiseplan streichen und stattdessen im Supermarkt den Einkaufswagen mit Fleischalternativen füllen. Ich bin froh, dass es solche Produkte gibt! Allerdings möchte ich dem entgegenhalten, dass die Kultur und der Geschmack der veganen Küche genauso wichtig sind; wir können die Welt nicht retten, wenn wir diesen Zusammenhang nicht herstellen.

Veganes Essen genügt einfach nicht. Was wir brauchen, ist vegane Kochkunst.

Zum Glück steht uns dafür das gesamte Reich der Pflanzen zur Verfügung. Vegane Kochkunst hat die besten Voraussetzungen, zur nächsten großen Kochwelle zu werden, weil wir uns bei allen anderen Kulturen und Kontinenten bedienen können. Es sind zum Beispiel sämtliche Kräuter und Gewürze dieser Welt vegan. Das klingt viel-

leicht albern, aber denken Sie das nächste Mal daran, wenn Ihnen jemand zu erzählen versucht, dass veganem Essen Grenzen gesetzt seien.

Aber nicht nur wir Pflanzenfresser sollten unser Essen lieben, sondern es sollte auch allen anderen schmecken. Wenn ich kurz schamlos ehrlich sein darf: Es spielt genau genommen keine Rolle, ob es Veganern schmeckt. Was wirklich wichtig ist, ist, dass es allen anderen schmeckt.

Und da kommt Miyoko ins Spiel.

Das allererste Mal traf ich sie bei einem veganen Event in Portland (wo sonst?). Sie war ein Wahnsinnsanblick in Rock und High Heels, die ich mir niemals erlauben könnte! Das Outfit allein verlieh ihr eine eindrucksvolle Aura. Gleichzeitig jonglierte sie ein Tablett mit veganem Käse – und ich meine nicht „Keese“ oder so. Ich meine Käse! Gereifter, cremiger, stinkiger Käse mit Rinde und einem so vielschichtig leckeren Geschmack, dass einem die Sinne schwanden.

Ganz im Ernst; mit einem Bissen war mir klar: Das hier und nichts anderes wird die Welt retten. Denn wenn alle die Gelegenheit hätten, solche Köstlichkeiten zu genießen, würde niemand Nein sagen. Wir haben also ungemeines Glück, dass Miyoko uns mit diesem Buch Einblick in all ihre köstlichen Rezepte gewährt.

Mit *Vegane Vorratskammer* gelingen auch Ihnen vegane Gerichte von Weltklasse, ganz egal, wie viel Küchenerfahrung Sie haben. Das haben wir Miyoko zu verdanken, die nicht nur ein Händchen für den besten veganen Käse überhaupt hat, sondern auch eine Leidenschaft in ihre Rezepte legt, die auf Pflanzenfresser und Omnivore gleichermaßen überspringt und sie für großartige Gerichte begeistert, die gar nicht so schwierig zuzubereiten sind, wie man vielleicht denkt.

Miyoko ist ganz vorne mit dabei und macht vegane Kochkunst gesellschaftstauglich. Wo andere Köche und Köchinnen erschöpft die Schneebesen sinken lassen, weil ihnen das perfekte vegane Baiser einfach nicht gelingen will (ja, okay – ich spreche hier aus eigener Erfahrung), rührt Miyoko unermüdlich weiter bis zur leichten, fluffigen Perfektion.

Folgen wir ihrem Beispiel, mit den Rührschüsseln unterm Arm!

Mit besten Grüßen aus Omaha  
Isa Chandra Moskowitz

## einleitung

---

Zwischen meinem Elterndasein und einem hektischen Beruf geht es in meinem Leben drunter und drüber; viele von Ihnen werden das kennen. Seien wir ehrlich: Als Köchin liebe ich es, neue Gerichte zu kreieren, Lebensmittel zu entwickeln und extravagante Menüs für Dinnerpartys zuzubereiten. Dabei es ist nicht einmal einfach, jeden Abend eine Mahlzeit auf den Tisch zu bringen. Häufig ist es mir lästig, nur darüber nachzudenken, was ich abends koche. Als meine Familie Zuwachs bekam und das Leben komplizierter wurde, tat ich also das, was die meisten in dieser Situation tun: Ich kaufte mehr und mehr verpackte Fertiggerichte, darunter in erster Linie Dinge, die häufig als Grundzutaten angesehen werden: vegane Mayonnaise, Tomatensoße, Veggie-Burger und so weiter, aber manchmal sogar ganze tiefgekühlte Mahlzeiten wie Pizza und Veggie-Hühnchen. All das schien mir das Leben zwar zu erleichtern, doch Mutter Natur war weniger begeistert von den wachsenden Müllbergen aus Verpackungsmaterial, die wir am Abend vor der Müllabfuhr auf die Straße stellten. Auch unseren Geldbörsen, unserer Gesundheit und unserem Genuss am Essen taten wir keinen Gefallen.

Es drängte sich die Frage auf: Was, wenn ich die ganzen kommerziellen Produkte einfach nicht mehr kaufen und stattdessen meine eigenen kreieren könnte? Ich geriet in Panik – der Gedanke allein erschöpfte mich. Ich wusste, dass hausgemachte Speisen geschmacklich überlegen sind und die investierte Zeit und Mühe durchaus wert wären – doch ich hatte keine Zeit. Ich liebe „Slow Food“, aber ich will es eben schnell.

Doch je mehr ich darüber nachdachte, desto mehr wurde mir klar, dass ich über die Jahre bereits auf zahlreiche Tricks gestoßen war, die das Herstellen klassischer Gerichte immens vereinfachen. Ich kann natürlich nicht die Lorbeeren für all diese Tricks einheimsen, aber es gibt wirklich viele Methoden, die Zeit sparen und das Kochen erleichtern. Manchmal stellt sich sogar heraus, dass die „entscheidenden Schritte“ in einem traditionellen Rezept gar nicht so wichtig oder entscheidend sind. Zum Beispiel müssen Sie für Risotto oder Polenta gar nicht den ganzen Tag am Herd stehen und rühren – einmal umrühren reicht vollkommen – und dann lassen Sie den Backofen den Rest erledigen. Wie der bekannte New Yorker Bäcker Jim Lahey und andere längst bewiesen haben, muss Brotteig auch gar nicht geknetet werden – mit dieser Erkenntnis wird die Brotbäckerei eine Sache von 2 Minuten. Die Herstellung von einem Pfund leckerer, cremiger veganer Butter dauert ganze 90 Sekunden; das geht also vermutlich sogar schneller als die Wanderung von der Gemüseabteilung bis zum Kühlregal in Ihrem Supermarkt. Und eine roh zubereitete 60-Sekunden-Tomatensoße

kann eingefroren werden und wird nach dem Auftauen und Erhitzen zu einer köstlichen gekochten Soße.

Ich begann also, einen Bogen um die Tiefkühlabteilung zu machen. Als ich irgendwann zum ersten Mal seit mehreren Jahren wieder Sojajoghurt zu Hause machte, erinnerte ich mich daran, wie einfach es geht. Und dann machte ich meine eigene Mayo. Dann Brot. Dann die Butter für das Brot. Und irgendwann die Sojamilch, um alles herunterzuspülen. Und daneben viele andere Grundzutaten, die Sie in diesem Buch wiederfinden, sowie Rezepte für Gerichte, in denen diese handgemachten Lebensmittel verwendet werden. Trotzdem gelang es mir irgendwie immer noch, jeden Tag ein Abendessen zu kochen. Und es wurde besser und besser, denn ich hatte so viele tolle, handgemachte Lebensmittel im Haus.

Ich habe festgestellt, dass es sich wirklich auszahlt, ein paar Minuten zu investieren und die Küchenschranke mit den wichtigsten Lebensmitteln aufzufüllen. Im Nachhinein sparen Sie dadurch Stunden. Nehmen Sie zum Beispiel die Backmischungen. Es dauert 10 Minuten, so eine vielseitige Backmischung vorzubereiten. Wenn Sie dann fürs Picknick Kekse brauchen oder Muffins zum Frühstück möchten, müssen Sie nur kurz die Backmischung auspacken, um innerhalb von Minuten mit dem Geschmack frisch gebackener Leckereien belohnt zu werden. Verbringen Sie einen gemütlichen Sonntag in der Küche und machen Sie eine große Portion *unsteak* (Seite 117), damit Sie immer welches im Tiefkühlfach haben, wenn Sie unter der Woche eine schnelle Mahlzeit auftischen müssen. Die Klassiker – Mayonnaise, Ketchup, Senf, Butter – sind innerhalb von Minuten gemacht, verleihen Ihren Gerichten aber wochenlang Stil.

Ich habe außerdem ein paar Methoden entwickelt, wie aus einem einzigen Rezept verschiedene Produkte zubereitet werden können – gleichzeitig wird so die Lebensmittelverschwendung reduziert. Warum sich schließlich die Mühe machen, eine köstliche Brühe selbst zu kochen, um dann das dafür verwendete Gemüse wegzuworfen? Warum nicht aus dem Gemüse noch etwas anderes zaubern? Deshalb finden Sie in diesem Buch zusätzlich einige Bonusrezepte für *pâté* (siehe Seite 75), Suppe (siehe Seite 70) oder sogar *veggie dogs* (Seite 110). Oder nehmen Sie *rösttomaten* (Seite 19) als Beispiel. Sie sind an und für sich zwar bereits umwerfend, aber die Nebenprodukte sind sogar noch fantastischer. Hätten Sie gedacht, dass sich aus der Tomatenhaut, die normalerweise weggeworfen wird, ein pikantes Pesto für Suppen und Sandwiches (Seite 22) herstellen lässt, oder dass die beim Rösten austretenden Säfte Risotto (Seite 21) und Polenta derart bereichern würden? Für hausgemachten Vanilleextrakt (Seite 197) können Sie endlich die angebrochene Flasche Wodka von der letzten Party aufbrauchen, und die eingeweichten, duftenden Vanilleschoten lassen sich anschließend zu Vanillepaste weiterverarbeiten. So wird wirklich gar nichts verschwendet! Eine einzige Zutat, ein einziges Gericht kann so viele Leben haben.

Doch sich in die Küche zu begeben und Ihre Vorratskammer selbst auszustatten ist nicht nur praktisch. Habe ich erwähnt, dass Sie dabei auch noch Geld sparen? Und zwar nicht wenig. Bedenken Sie, dass Sie für zwei Liter Sojamilch im Supermarkt locker vier Euro ausgeben. Für die gleiche Menge hausgemachte Sojamilch benötigen Sie lediglich ein paar Handvoll Sojabohnen (um die 50 Cent) und etwas Wasser. Oder die hochwertige vegane Aioli-Mayonnaise? Das sind gleich noch einmal vier Euro. Aber mit etwas Öl, hausgemachter Sojamilch, ein bisschen Knoblauch und Gewürzen machen Sie im Handumdrehen einen extravaganten Aufstrich für einen Bruchteil des Geldes. Und wie viel spart man? Nicht 20, nicht 30 und nicht 40 Prozent. Bei vielen Produkten sparen Sie bis zu 80 Prozent gegenüber den Fertigprodukten aus dem Laden.

Und wie sieht es mit Gesundheitsvorteilen aus? Wenn Sie alles selbst zu Hause zubereiten, haben Sie die volle Kontrolle darüber, was in Ihr Essen kommt. Das ist bei gekauften Produkten mit ihren mysteriösen, unaussprechlichen Zutatenlisten nicht der Fall. In vielen Rezepten gibt es etwas Spielraum, sodass Sie die Gerichte so rein und natürlich, oder so üppig und reichhaltig zubereiten können, wie Sie möchten. In diesem Buch geht es zwar nicht in erster Linie um Gesundheitskost, aber viele Rezepte sind gesund. Zwar ernähre ich mich (und empfehle das auch) so unverarbeitet und rein wie möglich und verzichte dabei weitestgehend auf Öl und Zucker, finde jedoch, dass manche Rezepte einfach nicht ohne auskommen. Aber wenn Sie auf der Suche nach einer Allzweck-Mayonnaise oder leckerem gebackenem Müsli sind, finden Sie in diesem Buch auch öl- und zuckerfreie Alternativen. Ich überlasse es Ihnen zu entscheiden, wie rein Sie sich ernähren möchten, und biete Ihnen in den Rezepten sowohl reichhaltige als auch abgespeckte Varianten.

Aber vergessen wir auch nicht die Umwelt. Vermutlich kaufen Sie bereits auf dem Bauernmarkt und so regional wie möglich ein, recyceln, verwenden öffentliche Verkehrsmittel und haben vielleicht sogar Solarzellen auf dem Dach. Wenn Sie vegan oder vegetarisch leben, wissen Sie wahrscheinlich bereits um den immensen Einfluss, den die industrielle Tierhaltung auf die globalen Ökosysteme hat und dass eine Ernährung am unteren Ende der Lebensmittelkette – sprich, eine pflanzliche Ernährung – diese Auswirkungen minimieren kann. Wenn Sie vegan leben, leisten Sie bereits einen großen Beitrag zum Sparen von Energie, Wasser, Rohstoffen und Land – und der ist einigen Studien zufolge bis zu 90 Prozent größer als der Beitrag von Menschen, die sich omnivor ernähren. Also wovon rede ich hier? Verpackte Produkte zu kaufen bedeutet auch gleichzeitig, viel mehr Abfall zu produzieren: Sojamilchtüten, Gläser, Flaschen, Plastikbecher und andere Verpackungen. Manche davon können recycelt werden, andere nicht. Doch auch der Recycling-Vorgang kostet Energie und Rohstoffe, ganz zu schweigen von der Energie, die aufgewendet wurde, um die Verpackungen überhaupt erst herzustellen.

Wenn Ihnen die Umwelt am Herzen liegt und Sie nicht bereits Vollzeit-Veganer/in sind, dann wird das Kochen nach den Rezepten in diesem Buch noch größere, positive Auswirkungen auf den Planeten haben. Studien der Vereinten Nationen<sup>(1)</sup>, der World Bank<sup>(2)</sup> und vielen anderen Organisationen zufolge ist nicht der Verkehr, sondern die industrielle Tierhaltung der größte individuelle Verursacher von Treibhausgasen. Bis zu 51 Prozent aller Treibhausgase – und darunter sind einige, die die Temperatur der Erde sehr viel stärker beeinflussen als CO<sub>2</sub> – sind ein direktes Resultat der Tierproduktion für den menschlichen Konsum. Das ist viel mehr, als der gesamte globale Verkehr insgesamt ausmacht. Kurz gesagt: Wir bauen Pflanzen an, um die Tiere zu ernähren, die uns ernähren sollen. Im Klartext werden 80 bis 90 Prozent der gesamten globalen Soja-, Weizen- und Maisernte an Tiere verfüttert. Stellen Sie sich die immensen Mengen an Wasser, Energie und Land, die dafür verschwendet werden (nämlich mehr als 30 Prozent der globalen Landmasse), einmal vor. Es ist überwältigend. Was, wenn wir diese Pflanzen einfach selbst äßen? Überlegen Sie, wie viel Verschmutzung wir vermeiden könnten und wie viel Land, Wasser, Energie, wie viele Rohstoffe und Tierleben wir retten würden. Auch wenn Sie sich keinen Prius leisten können, können Sie also Ihren globalen Fußabdruck dramatisch reduzieren, einfach, indem Sie Veganer werden. Es ist ein gutes und bestärkendes Gefühl zu wissen, dass jeder Einzelne von uns diese scheinbar so überwältigende Situation tatsächlich beeinflussen kann, indem wir das verändern, was sich auf unseren Tellern befindet.

Zum Schluss ist da natürlich noch der Geschmack. Als ich vor fünfundzwanzig Jahren mein erstes Kochbuch schrieb, *The Now and Zen Epicure* (Book Publishing Company, 1991), war es mir immens wichtig, die Leute nicht durch Ideologie von einer pflanzlichen Ernährung zu überzeugen, sondern über ihren Gaumen. Diese Philosophie liegt mir immer noch sehr am Herzen – lassen Sie sich von den Düften anlocken, die aus meiner Küche wabern! Und dann kosten Sie und lassen sich überzeugen. Anders gesagt: Ich schreibe nicht nur für Veganer und Vegetarier, sondern für alle, die an köstlichem, hausgemachtem Essen interessiert sind. Ich hoffe, dass ich es Ihnen dadurch erleichtern kann, auf eine vegane Ernährung umzustellen. Wenn Sie wissen, wie Sie leckeres, handgefertigtes Essen zubereiten können, ohne Tieren, dem Planeten oder Ihrer eigenen Gesundheit zu schaden – dann gehen wir alle als Sieger hervor. Und genau deshalb ist es das wunderbarste Essen überhaupt, wenn Sie mich fragen.

In diesem Buch geht es aber nicht nur um die Handfertigung von Grundzutaten, sondern darum, sich mit ihrer Hilfe auf eine althergebrachte Einstellung zum handwerklichen Kochen einzulassen. Es geht darum, zumindest hin und wieder innezuhalten und die Fantasie spielen zu lassen, bis Sie nicht mehr in Ihrer Küche stehen, sondern in der Toskana, und eine Mahlzeit zubereiten, die Sie unter einer Gartenlaube voller Weintrauben genießen werden – vielleicht handgemachte Pasta mit einer simplen, rustikalen Soße, einen Caprese-Salat und dazu eine Karaffe mit erfrischendem Wein. Doch wir sind so mit unserem hektischen Alltag beschäftigt, dass es kaum mehr als



ein wehmütiger Gedanke ist, sich zurück in eine Zeit oder an einen Ort zu versetzen, als und wo wir Dinge genießen können, die langsam und mit Sorgfalt, in kleinen Mengen und in Handarbeit zubereitet wurden. Wenn wir uns das nur erlauben könnten! Und ich sage: Das können wir!

Es geht um so viel mehr als nur Essen. Es geht um eine Mentalität, die Ihnen genug Ruhe und Besinnlichkeit erlaubt, sich mit den wirklich bedeutsamen Dingen zu beschäftigen: die Freude an der Kreation von simplen, aber wunderschönen Dingen; Dinge, die auf Ihrer Zunge von Reinheit und Aufrichtigkeit singen, und die Sie dann mit anderen teilen. Unverarbeitet, unkompliziert, ungeniert. All das geschieht in Ihrer Küche, Ihrer handwerklichen Küche, von vorne bis hinten selbst gemacht. Bauen Sie zunächst ein solides Fundament aus Grundzutaten auf, die jedes Häppchen, das Ihre Küche verlässt, zu etwas Besonderem machen.

Treten Sie ein in meine Küche. Erschaffen Sie mit mir Ihren Vorratsschrank neu.

<sup>1</sup> Food and Agricultural Organization of the United Nations, *Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options*, 2006, [www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.HTM](http://www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.HTM).

<sup>2</sup> Robert Goodland and Jeff Anhang, "Livestock and Climate Change: What If the Key Actors in Climate Change Are ... Cows, Pigs, and Chickens?" *World Watch Magazine* 22 (no. 6), November/December 2009, [www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf](http://www.worldwatch.org/files/pdf/Livestock%20and%20Climate%20Change.pdf).

## HINWEIS

In den Rezepten finden Sie die Mengenangabe „Einmachglas“. 1 Einmachglas entspricht ca. 250 ml Fassungsvermögen.





## würzsoßen & aufstriche

Was wäre ein Leben ohne die Soßen, die unser Essen würzen? Substanz ohne Stil – und das macht keinen Spaß. (Wenn Sie schon einmal versucht haben, unterwegs zu kochen, dann wissen Sie genau, wovon ich rede.) Ein guter Ketchup entscheidet über einen guten Burger, und eine duftende Marmelade kann Sie und Ihre bescheidene Scheibe Toast geradewegs in ein Pariser Café transportieren. Erinnern Sie sich noch an Worcestershire-Soße oder Fischsoße, die einem Gericht so mühelos Geschmack verleihen und denen Sie als Veganer Adé sagen mussten? Begrüßen Sie sie zurück!

Lassen Sie sich nicht von dem Gedanken abschrecken, sogar Ihren eigenen Senf herzustellen. Ich lade Sie herzlich dazu ein, sich in der Küche richtig schmutzig zu machen und in der Vorratskammer Ihr künstlerisches Talent walten zu lassen. Ist es schwierig? Oder arbeitsintensiv? Nein, denn dann wär's mir die Mühe nicht wert! Mit wenigen Kniffen habe ich die Rezepte in diesem Kapitel so modifiziert, dass sie innerhalb von Minuten (oder Sekunden) umsetzbar sind, aber Ihnen wochenlang Freude bereiten. Halten Sie sich nicht zurück, legen Sie los und bringen Sie Pep in Ihre Küche!

## klassische mayonnaise ohne ei

Diese cremige, dicke Mayo mit ihrem hervorragenden, reichhaltigen Geschmack wird garantiert Ihr neuer Liebling für alles – von Sandwiches bis Kartoffelsalat.

250 ml Sojamilch oder eine andere pflanzliche Milch

1 bis 2 Esslöffel Senf

1 Esslöffel Apfelessig oder frisch gepresster Zitronensaft

1 Teelöffel Meersalz oder schwarzes Salz (Kala Namak, siehe unten)

1 Teelöffel Bio-Zucker (optional)

375 bis 625 ml Rapsöl oder ein anderes geschmacksneutrales Öl

Sojamilch, Senf, Essig, Salz und Zucker (mit Zucker wird die Mayonnaise süßer, ähnlich Miracle Whip) in einen Mixer geben und kurz pürieren. Den Mixer laufen lassen und das Öl langsam und gleichmäßig einfließen lassen (und ich meine sehr langsam), bis die Masse sehr fest wird und der Mixer nur mit Mühe durchkommt. (Wenn Sie einen Hochleistungsmixer oder einen Mixer mit verstellbarer Geschwindigkeit haben, verwenden Sie eine mittlere Geschwindigkeit.) Das Andicken geschieht nicht nach und nach, sondern sehr plötzlich. Bis dahin können schon einmal 4 Minuten vergehen. Beachten Sie außerdem, dass die benötigte Menge Öl von der Geschwindigkeit Ihres Mixers sowie davon abhängt, wie langsam Sie das Öl eingießen. Je nachdem benötigen Sie möglicherweise bis zu 250 ml mehr Öl. Die Mayonnaise in ein verschließbares Glas füllen. Im Kühlschrank ist sie bis zu 1 Monat haltbar.

### 3 BIS 3 ½ EINMACHGLÄSER

#### SCHWARZES SALZ

Schwarzes Salz, auch als Kala Namak bekannt, ist ein indisches Salz mit einem starken Schwefelgeruch und -geschmack. Es ist genau genommen gar nicht schwarz, sondern hat einen eher rosafarbenen Stich und verleiht Gerichten einen Geschmack, der stark an Ei erinnert. Es ist über den Internethandel und in manchen indischen Lebensmittelgeschäften erhältlich.



#### VARIATION

AIOLI 4 bis 6 Knoblauchzehen zusammen mit der Sojamilch in den Mixer geben. Anstelle des Essigs Zitronensaft und anstelle des Rapsöls natives Olivenöl extra verwenden.

## zitronen-cashew-mayo

Wenn Ihnen sojafreie Mayonnaise lieber ist, dann probieren Sie diese. Sie ist richtig leicht und erfrischend – perfekt für Gurkensandwiches!

80 g Cashewkerne	1 Teelöffel Meersalz
125 ml Wasser	375-500 ml Raps- oder Olivenöl (oder eine Mischung)
3 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft	½ Teelöffel Xanthan (optional)

Cashewkerne, Wasser, Zitronensaft und Salz in einen Mixer geben und glatt pürieren. Wenn sich die Masse nach dem Mixen warm anfühlt, erst abkühlen lassen, bevor Sie fortfahren. Den Mixer laufen lassen und das Öl sehr langsam und gleichmäßig einfließen lassen, bis die Mayonnaise sehr dick wird. Das kann 3 bis 4 Minuten dauern. Keine Sorge, falls die Mayonnaise nicht ganz so dick wie herkömmliche Mayo wird! Im Kühlschrank dickt sie nach und erhält eine dickflüssige, streichfähige Konsistenz. Für eine sehr dicke Mayonnaise Xanthan hinzugeben. Anschließend in ein verschließbares Glas füllen. Im Kühlschrank ist sie bis zu 1 Monat haltbar.

CIRCA 2 ½ EINMACHGLÄSER



## ölfreie mayo ohne ei

Wenn auch Sie Ihren Ölkonsum einschränken möchten (so wie ich; es sei denn, ein Rezept geht einfach nicht ohne), dann hat Ihre Suche hiermit ein Ende. Diese Mayo ist nicht nur für Sandwiches geeignet, sondern auch als Grundlage für jede Soße auf Basis von Mayonnaise. Ich verwende dieses Rezept ständig, und niemand merkt, dass die Mayo ölfrei ist. Wenn Sie 100 Kalorien pro Esslöffel sparen können, warum also nicht?

80 g Cashewkerne, 3-4 Stunden eingeweicht und abgetropft	2 Teelöffel Senf
125 ml Wasser	1 Teelöffel Ahornsirup, Bio-Zucker oder Agavendicksaft
340 g Tofu (vakuumverpackter oder sehr fester Tofu ist nicht geeignet)	1 Teelöffel Meersalz
2 Esslöffel Apfelessig	½ Teelöffel Xanthan

Cashewkerne und Wasser im Mixer glatt pürieren. Tofu, Essig, Senf, Ahornsirup und Meersalz dazugeben und cremig pürieren. Anschließend Xanthan hinzugeben und erneut für ein paar Sekunden mixen. Die Mayo dickt im Kühlschrank nach und ist circa 3 Wochen haltbar.

CIRCA 2 EINMACHGLÄSER



## gelber senf

Der traditionelle Senf für alles. Durch das Erhitzen wird dieser Senf etwas milder und kann direkt verwendet werden – anders als die Schickimicki-Sorten auf den folgenden Seiten.

---

75 g Senfpulver	1 Teelöffel Meersalz
180 ml destillierter weißer Essig	½ Teelöffel Knoblauchpulver
125 ml Wasser	½ Teelöffel Paprikapulver
1 Teelöffel Kurkuma	1 Teelöffel Maisstärke oder Pfeilwurzelstärke

Alle Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermischen oder in einen Mixer geben und glatt pürieren. Anschließend die Mischung in einen Topf geben und bei niedriger Hitze 8 bis 10 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Den Senf in ein verschließbares Glas oder eine Dosierflasche füllen. Er dickt beim Abkühlen weiter nach. In der Flasche oder im Glas ist der Senf im Kühlschrank viele Monate, im Vorratsschrank 2 bis 3 Monate haltbar.

**CIRCA 1 ½ EINMACHGLÄSER**

## dijonsenf

Unter den verschiedenen Senfsorten sind die weißen und braunen Körner am häufigsten. Weiß ist milder, braun pikanter (sogenannter gelber Senf wird aus weißen Senfkörnern unter Zusatz von Kurkuma hergestellt). Ich verwende für meinen Senf normalerweise die braunen Körner, aber auch die weißen haben einen Platz in meinem Herzen. Ich kaufe Senfkörner online oder in indischen Lebensmittelgeschäften, wo sie sehr günstig sind. Sie können natürlich auch Senfpulver verwenden, aber ich nehme lieber die Körner, da ich so selbst entscheiden kann, ob ich sie lieber sehr fein mahle oder meinem Senf mit gröber gemahlene Körnern etwas Struktur und Charakter verleihe. Es gibt nur einen Haken an der ganzen Sache: Bis Sie Ihre 1-minütige kulinarische Kreation kosten können, müssen Sie ein paar Wochen warten, sonst steigt Ihnen die Schärfe direkt zu Kopf – wie wenn Sie sich beim Sushi-Essen etwas zu großzügig am Wasabi bedienen. Senf benötigt Zeit zum Reifen, aber hält sich nach der Zubereitung beinahe ewig.

---

60 g braune Senfkörner	60 ml Wasser
125 ml Weißwein	1 Teelöffel Meersalz
60 ml Apfelessig	

Alle Zutaten in einem verschließbaren Glas vermischen. 1 bis 2 Tage quellen lassen. Anschließend in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Sämigkeit pürieren. Den Senf in ein Schraubglas füllen und 2 bis 4 Wochen bei Zimmertemperatur reifen lassen. Wenn er das gewünschte Aroma entwickelt hat, den Senf in den Kühlschrank stellen. Im Kühlschrank ist er circa 1 Jahr haltbar.

**CIRCA 1 ½ EINMACHGLÄSER**

## ale-senf mit braunem zucker

Dieser komplexe Senf mit seiner zart karamellartigen Süße und den bitteren Untertönen des Ales lässt Ihre Burger, Hotdogs und Würstchen in einer ganz anderen Liga spielen.

60 g braune Senfkörner

125 ml Ale

125 ml Wasser

60 ml Apfelessig

2 bis 3 Esslöffel brauner Zucker oder  
Kokosblütenzucker

1 Teelöffel Meersalz

Alle Zutaten in einem verschließbaren Glas vermischen. Je nachdem, wie süß Sie es mögen, können Sie mehr oder weniger Zucker verwenden (sowohl brauner als auch Kokosblütenzucker haben den unterschwelligeren Karamellgeschmack, aber brauner Zucker ist süßer). 1 bis 2 Tage quellen lassen. Anschließend in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Sämigkeit pürieren. Den Senf in ein Glas füllen und 2 bis 4 Wochen bei Zimmertemperatur reifen lassen, bis sich die gewünschten Aromen entwickelt haben. Anschließend im Kühlschrank aufbewahren. Im Kühlschrank ist er circa 1 Jahr haltbar.

### 1 ¾ EINMACHGLÄSER

#### GESTALTEN SIE IHREN EIGENEN SENF

All die teuren, extravaganten Senfsorten in kleinen Gläschen können Sie selbst innerhalb von wenigen Minuten kreieren. Den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt – probieren Sie zum Beispiel süßen Honig-Senf (selbstverständlich mit veganem Honig!) oder Orangen-Ingwer-Senf aus, oder lassen Sie Ihrer Kreativität völlig freien Lauf – wenn es um Senf geht, geht alles.

Im Prinzip ist Senf nichts anderes als mit Flüssigkeit verrührtes Senfpulver (beziehungsweise Senfkörner).

Hier sind die Grundregeln der Senfherstellung:

1. Das Verhältnis von Flüssigkeit zu Körnern sollte 2:1 oder 2½:1 sein. Bei der Flüssigkeit können Sie kreativ werden; Wasser geht natürlich, aber wie wär's zur Abwechslung mit Wein, Bier, Essig, Saft oder Kombucha? Mit Zitronenschale, Süßungsmitteln, Kräutern und Gewürzen verleihen Sie Ihrem Senf einen besonderen Charakter. Nach der Zubereitung dickt die Mischung weiter nach.

2. Um den Reifevorgang zu beschleunigen und das Mahlen der Körner zu erleichtern, weichen Sie die Körner für ein paar Tage in der gewünschten Flüssigkeit und Gewürzen ein.
3. Alles in den Mixer geben und bis zur gewünschten Sämigkeit pürieren.
4. In verschließbare Gläser füllen und bei Zimmertemperatur 2 bis 3 Wochen reifen lassen. Kälte behindert den Reifevorgang, wodurch der Senf scharf pikant bleibt – stellen Sie ihn also erst in den Kühlschrank, wenn er fertig ist! Und dann machen Sie sich ein leckeres Sandwich.



## grundrezept für ketchup

1994 eröffnete ich in San Francisco mein erstes veganes Restaurant, das *Now and Zen Bistro*. Doch am Abend vor der Eröffnung fiel mir auf, dass wir zwar einen Burger auf der Karte hatten, aber kein Rezept dafür. An jenem Abend erschuf ich den *now and zen burger* (siehe Seite 124, unter dem Namen *der wahre unburger*), der sich als wahrer Erfolg herausstellte. Aber wo ein Burger ist, da darf auch Ketchup nicht fehlen. Die damals erhältlichen Sorten stammten jedoch alle aus konventionellem Aribau und enthielten Maissirup, weshalb sie auf keinen Fall ihren Weg auf unsere Tische finden sollten. Also habe ich schnell einen zusammengerührt. Am nächsten Tag hatten wir Burger und Ketchup.

Was also ist Ketchup? Grundsätzlich besteht Ketchup nur aus Tomatenmark, Essig, einem Süßungsmittel und etwas Salz. Er ist so irrsinnig einfach zuzubereiten, dass Sie sich fragen werden, weshalb Sie jemals Geld dafür ausgegeben haben.

340 g Tomatenmark

160 ml Wasser

80 ml Apfelessig

50 g Bio-Zucker

2 Teelöffel Meersalz

Alle Zutaten in eine mittelgroße Schüssel geben und verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Sie können dafür auch eine Küchenmaschine verwenden. Den Ketchup in ein verschließbares Glas füllen. Im Kühlschrank ist er einige Monate haltbar.

CIRCA 2 EINMACHGLÄSER

10 Vegane Vorratskammer



## VARIATIONEN

**AHORN-BALSAMICO-KETCHUP** Anstelle des Zuckers 60 ml Ahornsirup und anstelle des Apfelessigs Balsamicoessig verwenden.

**SMOKY KETCHUP** 1 Teelöffel (oder mehr) geräuchertes Paprikapulver unter das Grundrezept mischen.

**SPANISCHER KETCHUP** Anstelle des Apfelessigs Rot- oder Weißwein verwenden, 1 Teelöffel Knoblauch- sowie 1 Teelöffel Zwiebelpulver hinzugeben, dann ein paar Oliven klein hacken und ebenfalls untermischen.

**MEXIKANISCHER CHILI-KETCHUP** 1 fein gehackten Chipotle-Chili in Adobosoße, ½ Teelöffel Knoblauchpulver und 1 Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel unter das Grundrezept mischen.

## GESTALTEN SIE IHREN EIGENEN KETCHUP

Wenn Sie Ihren eigenen Ketchup herstellen, stehen Ihnen plötzlich unendlich viele Geschmacksvariationen zur Verfügung, denn Sie können nach Herzenslust mit verschiedenen Essigsorten, Süßstoffen und sogar Salzen experimentieren. Mit Zutaten wie geräuchertem Paprikapulver oder Chipotle-Chilis verleihen Sie Ihrem Ketchup einzigartige Aromen. Er ist im Handumdrehen gemacht – halten Sie sich einfach an diese vier simplen Grundsätze:

1. Verwenden Sie Tomatenmark.
2. Verwenden Sie irgendeine Sorte Essig – experimentieren Sie! Probieren Sie zum Beispiel Balsamicoessig, Weinessig, Reissig, Sherryessig oder vielleicht sogar einen ganz ausgefallenen Obstessig.
3. Verwenden Sie ein Süßungsmittel: Zucker, Agavendicksaft, Ahornsirup, Kokosblütenzucker oder sogar pürierte Datteln.
4. Verwenden Sie ein gutes Salz, zum Beispiel ein geräuchertes oder aromatisiertes. Achten Sie jedoch darauf, dass es nicht zu grob ist, da es sich sonst möglicherweise nicht richtig auflöst.

Und das war's! Gut umrühren und Pommes machen.

Würzsoßen & Aufstriche 11

## vegane austernsoße

Ich muss Ihnen etwas gestehen. Als ich im vorpubertären Alter Vegetarierin wurde, erschloss sich mir jahrelang nicht der Zusammenhang zwischen Austern und Austernsoße. Ich weiß nicht, warum, doch ich hielt Austernsoße für irgendeine braune Soße, und es kam mir nie in den Sinn darüber nachzudenken, wo sie eigentlich herkam (vielleicht lag es daran, dass Gemüsegerichte mit Austernsoße in chinesischen Restaurants häufig unter „vegetarisch“ gelistet werden). Vielleicht war ich also in diesen frühen Jahren gar keine richtige Vegetarierin. Als ich irgendwann einer vegetarischen Freundin etwas von meinem chinesischen Gemüse mit Austernsoße anbot, lehnte sie ab – sie hatte sich nämlich besser informiert. Wir können manchmal sehr naiv sein.

Seitdem verwendete ich herkömmliche vegetarische Austernsoße aus dem Asialaden, aber ich finde, sie schmeckt nur süß und salzig – ihr fehlt der Umami-Geschmack, der für Austernsoße so typisch ist. Und so entstand dieses Rezept für eine vegane Austernsoße, die durch die Zugabe von Shiitake und Nori ein ebenso komplexes Aroma erhält. Sie ist nicht ganz so dunkelbraun wie die Soße aus echten Austern, aber wie damals schon Gershwin sang: I say oyster, you say erster.

250 ml heißes Wasser  
4 oder 5 getrocknete Shiitake  
60 ml Sojasoße oder Tamari

2 Esslöffel Bio-Zucker oder Agavendicksaft  
1 Blatt Nori, gefaltet und in kleine Stücke gezupft  
4 Teelöffel Maisstärke

Die getrockneten Pilze in eine kleine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser übergießen. 1 Stunde, oder bis sie sehr weich sind, einweichen lassen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, schneiden Sie zum Testen einen Pilz mittig durch. Die Pilze und die Einweichflüssigkeit mit den übrigen Zutaten in den Mixer geben und zu einer dickflüssigen, glatten und cremigen Masse pürieren. Anschließend in einen kleinen Topf geben und auf mittlerer Flamme ein paar Minuten köcheln lassen, bis die Soße heiß und andgedickt ist. In ein verschließbares Glas füllen und bis zu 1 Monat im Kühlschrank aufbewahren.

1 ¼ EINMACHGLÄSER

„I say oyster, and you say erster ...“  
– George Gershwin

## teriyaki-soße

Aufgrund meiner japanischen Herkunft gehört Teriyaki-Soße für mich nicht in die Kategorie der exotischen, ethnischen Küche. Wenn ich zu müde für kreatives Denken bin, aber Gemüse, Tofu, Seitan (oder was ich eben gerade koche) etwas mehr Geschmack verleihen will, dann mache ich auf die Schnelle Teriyaki-Soße. Doch ich werde ihr niemals überdrüssig; sie ist ein alter Freund, der vermutlich so lange bei mir sein wird, wie ich noch am Herd stehen kann. Hier ist eine einfache Version, auf die Sie garantiert wieder und wieder zurückgreifen werden.

30 g Sesam  
125 ml Sojasoße  
125 ml Mirin (süßer Sake, siehe unten)

80 g Bio-Zucker, Kokosblütenzucker oder brauner Reissirup  
310 ml Wasser  
1 Esslöffel Pfeilwurzelstärke oder Maisstärke

Den Sesam in eine trockene Pfanne geben und auf niedriger Flamme 2 bis 3 Minuten lang erhitzen, bis die Körner zu springen beginnen. Sie verbrennen sehr schnell, daher sollten Sie sie sofort vom Feuer nehmen, wenn die Körner springen und sich der Sesamduft in der Küche ausbreitet.

Sojasoße, Mirin, Zucker und Wasser in einen Topf geben und auf mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten köcheln lassen. Die Pfeilwurzelstärke in einem oder zwei Esslöffeln Wasser auflösen, dann zum Andicken zu der Soße geben. Sesam einrühren. Die Soße in ein verschließbares Glas füllen. Sie kann mehrere Wochen im Vorrats- oder Kühlschrank aufbewahrt werden (wenn sie nicht bereits vorher vertilgt wird).

### CIRCA 2 EINMACHGLÄSER

#### MIRIN

Mirin ist ein süßer Sake, der Aromen abrundet und Rezepten mehr Tiefe verleiht. Er ist normalerweise in gut sortierten Lebensmittelgeschäften, Naturkostläden oder asiatischen Supermärkten erhältlich. Kaufen Sie nach Möglichkeit natürlich gegorenen Mirin, der keinen Maissirup oder andere Süßungsmittel enthält. Er sollte nur zwei Zutaten enthalten: Reis und Koji, ein Enzym, das in der Herstellung von Sake, Miso und Essig zum Einsatz kommt.



## vegane fischsoße

Wenn ich in vietnamesischen und thailändischen Restaurants esse und mein Essen ohne Fischsoße bestelle, schmecken die Gerichte manchmal, als würde ihnen etwas fehlen. Und zwar Fischsoße, die „geheime Zutat“ Südasiens, die viele Gerichte aufpeppt. Meine vegane Version kann in asiatischen Gerichten universell verwendet werden, um ihnen dieses „besondere Etwas“ zu verleihen. Die geheime Zutat in meiner Fischsoße? Wakame, eine Alge, und die Flüssigkeit aus den Gläsern mit fermentiertem Tofu – ein leicht unangenehm riechendes chinesisches Würzmittel, für das Tofu in Wein, Essig und anderen Zutaten mehrere Monate lang eingelegt wird (lassen Sie sich nicht von dieser Beschreibung abschrecken!). Versuchen Sie's mal – und dann verwenden Sie die Soße in allen Gerichten von grünem Papaya-Salat bis zu thailändischen Currys.

180 ml Wasser

2 Esslöffel Bio-Zucker

2 Esslöffel Sojasoße oder Bragg Liquid Aminos

1 Esslöffel destillierter Essig

2 Esslöffel Flüssigkeit von einem Glas fermentiertem Tofu (siehe unten)

1 Teelöffel Wakame-Pulver (Rezept auf der nächsten Seite)

1 Teelöffel Meersalz

Alle Zutaten in ein verschließbares Glas geben und gut umrühren oder schütteln. Die Soße ist im Kühlschrank bis zu 2 Monate haltbar. Vor Verwendung jedes Mal gut schütteln, um das Wakame-Pulver aufzulockern.

CIRCA 1 EINMACHGLAS

### FERMENTIERTER TOFU

Fermentierter Tofu ist ein in Salz, Wasser und Wein eingelegter Tofu. Er hat einen stechenden Geschmack und Geruch und eine cremige Konsistenz. Fermentierter Tofu ist in asiatischen Supermärkten erhältlich.

## wakame-pulver

Wakame, eine Algenart, die normalerweise zerstückelt in kleinen Tütchen verkauft wird, ist mein kleines Geheimnis für Gerichte, die nach „Meer“ schmecken sollen.

Ich verarbeite sie jedoch gern im Mixer zu einem feinen, grünen Pulver. Das Pulver können Sie auf Suppen oder Soßen streuen, denn es verleiht so ziemlich allem einen leicht – nun ja – „fischigen“ Geschmack. (Seetangpulver geht auch, ist aber weniger intensiv im Geschmack). Etwas Wakame-Pulver unter Reis oder andere Getreide zu mischen ist auch lecker und verstärkt den Nährwert un­gemein: Wakame bringt einen guten Schub Jod, Kalzium, Eiweiß sowie Spurenelemente mit. Es wird in zahlreichen Rezepten in diesem Buch verwendet. Sie sollten jedoch auch unbedingt ausprobieren, Wakame-Pulver auf Salate, Getreidegerichte, in Suppen und andere Gerichte zu streuen, für mehr Geschmack und einen Nährstoff-Boost.

1 große Handvoll getrocknete Wakame-Algen

Wakame in einen Mixer geben und den Mixer gut verschließen. Einschalten und die Wakame zu einem feinen Pulver verarbeiten. Damit sich das Pulver nicht in der Luft verstreut, nehmen Sie den Deckel am besten nicht sofort ab, sondern warten Sie, bis es sich etwas gelegt hat. In ein verschließbares Glas füllen und bei Zimmertemperatur aufbewahren.

2 BIS 3 ESSLÖFFEL

## spritzige barbecuesoße

Eine ausgeglichene Soße für *unrippchen* (Seite 107), Tofu, Tempeh und alles andere, das nach Independence Day schmecken soll. Sie hat das perfekte Verhältnis aus süß und sauer, scharf und würzig. Wenn Sie Soßen lieber süßer mögen, können Sie einfach mehr Süßstoff verwenden (siehe Foto auf Seite 109).

340 g Tomatenmark	6 Knoblauchzehen, gehackt
125 ml Ahornsirup oder 100 g Bio-Zucker (alternativ 150 g Kokosblütenzucker, oder mehr nach Belieben)	2 Chipotle-Chilis in Adobosoße (aus der Dose), gehackt
80 ml Sojasoße	2 Esslöffel Chilipulver
60 ml Apfelessig	1 Esslöffel geräuchertes Paprikapulver
2 Esslöffel Melasse	2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
½ bis 1 Teelöffel flüssiges Raucharoma	250 ml Wasser

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verquirlen. Alternativ können Sie auch einen Mixer oder eine Küchenmaschine dafür verwenden. In ein verschließbares Glas füllen. Die Soße ist im Kühlschrank 2 bis 3 Monate haltbar.

CIRCA 3 ½ EINMACHGLÄSER

## worcestershire-soße ohne anchovys

Eine Soße, die viele schreiben, aber nicht aussprechen können. Wuhs-ter, Würster oder Wor-ces-ter-seher – diese beliebte Soße für alles von Steak bis zu Bloody Mary wurde rein zufällig von ein paar Chemikern entdeckt, die eine ganz neue Würze kreieren wollten, das Resultat aber völlig ungenießbar fanden – sie vergaßen ihr Experiment und ließen die Soße mehrere Jahre lang in Fässern vor sich hin gären. Als sie die Fässer entstaubten, stellten sie fest, dass ihr einst widerwärtiges Gebräu zu einer köstlichen Würzsoße herangereift war.

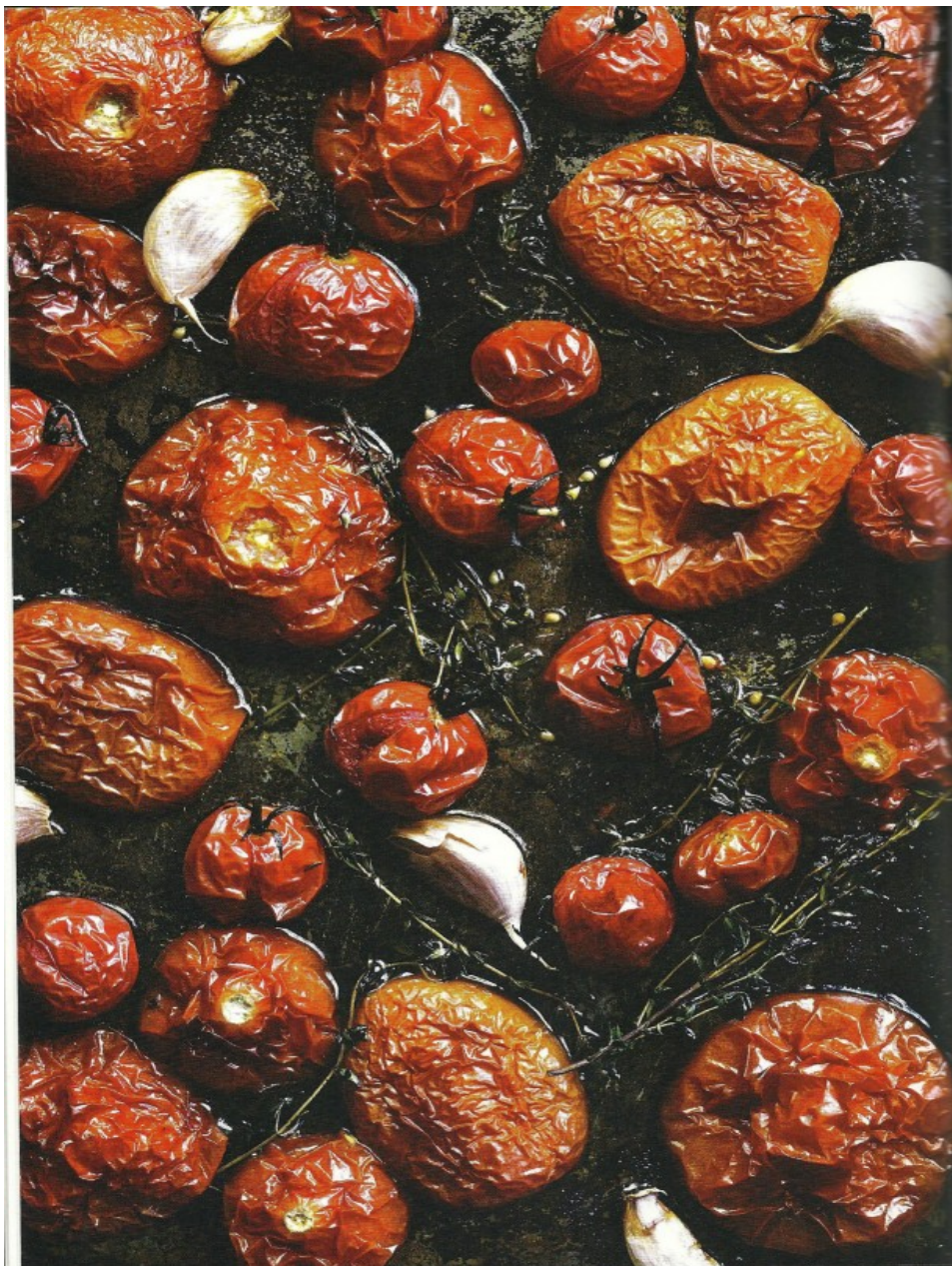
Für diese vegane Variante müssen Sie nicht ganz so lange warten, bis Sie sie auf Ihr Tofusteak träufeln oder in Ihrem nächsten Cocktail verwenden können. Nur etwa 10 Minuten.

6 Esslöffel Sojasoße	1 Blatt Nori, in Stücke gezupft
60 g gewürfelte Zwiebel	3 Knoblauchzehen
60 ml Malzessig	¼ Teelöffel Zitronenschale
2 Esslöffel Melasse	1 Prise gemahlene Gewürznelken
1 Esslöffel Tamarindenextrakt	

Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren. Anschließend die Mischung in einen Topf gießen und bei mittlerer Hitze 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb abgießen, dann in eine Flasche oder ein Schraubglas füllen. Die Soße ist im Kühlschrank mehrere Monate lang haltbar.

CIRCA ¼ EINMACHGLAS





## rösttomaten und tomaten-„elixier“

Üppige Sommertomaten sind geröstet so umwerfend lecker! Rösttomaten probierte ich vor einigen Jahren zum ersten Mal in der Provence, als ich im Supermarkt Zutaten fürs Picknick einkaufte. Anders als sonnengetrocknete Tomaten, die durch das völlige Austrocknen eine ledrige Haut bekommen, bleiben geröstete Tomaten zart und können mit ihrem konzentrierten Tomatengeschmack ganz schön reinhauen. Sie bereichern einfach alles, von Sandwiches über Pasta bis hin zu Vorspeisen.

Leider werden in den meisten Rezepten für Rösttomaten Haut und Flüssigkeit weggeworfen. So eine Verschwendung! Ich habe festgestellt, dass durch das Rösten alle wunderbaren Eigenschaften der Tomate nur noch verbessert werden; der dabei entstehende Saft, den ich gerne als „Elixier“ bezeichne (siehe Foto auf Seite 23), ist vollmundig, sämig und süß und lässt Ihre Suppen, Risottos und Soßen in einer ganz anderen Liga spielen, während die Häute zu einem kräftigen *rösttomaten-pesto* (Seite 22) verarbeitet werden können. Und natürlich ist die Tomate selbst der Star.

Wenn Sie dieses Jahr nicht gerade Rekordernoten eingefahren haben, dann machen Sie doch einen Umweg über den Markt und besorgen sich frische Tomaten. Nehmen Sie sich an einem gemütlichen Sonntagnachmittag die Zeit für dieses Rezept. Insgesamt benötigen Sie etwa 2 bis 3 Stunden. Zwar brauchen Sie fast gar nicht einzugreifen, aber Sie müssen etwa alle 20 Minuten nach den Tomaten im Ofen schauen können.

Eigentlich ist das hier kein allzu genaues Rezept, sondern eher eine Beschreibung meiner Methode. Die Mengen können beliebig verändert werden, aber am besten verwenden Sie mindestens 4,5 kg mittelgroße Tomaten, damit sich der Aufwand lohnt. Wenn Sie einen Umluftofen oder zwei gewöhnliche Backöfen haben, können Sie die Tomaten alle gleichzeitig rösten. Wenn Sie nur einen „normalen“ Ofen haben, ist eine kleinere Portion möglicherweise besser. Machen Sie eine ordentliche Menge und frieren Sie das „Elixier“ ein, um die Aromen des Sommers auch in den kälteren Monaten ausschöpfen zu können. Die Tomaten selbst halten sich im Kühlschrank mehrere Wochen, solange sie gut mit Öl bedeckt sind.

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶

80 bis 125 ml Olivenöl  
3,5 bis 4,5 kg reife mittelgroße bis große Tomaten  
1 Knoblauchknolle, ungeschält, in Zehen zerlegt

Einige frische Thymianzweige (optional)  
Meersalz

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen. Backbleche mit Backpapier auslegen oder mit etwas Olivenöl fetten. Die Tomaten halbieren und mit den angeschnittenen Seiten nach unten auf die Backbleche legen. Lassen Sie dabei etwa 1,5 Zentimeter Platz zwischen den Tomaten. Die Knoblauchzehen und frischen Thymianzweige gleichmäßig auf den Tomaten verteilen, dann das Olivenöl auf die Tomaten träufeln. 20 bis 30 Minuten backen, dann die Backbleche aus dem Ofen nehmen und vorsichtig so viel Flüssigkeit wie möglich in eine Schüssel abgießen. Diese aromatische Flüssigkeit nicht wegschütten – das ist Ihr „Elixier“, für das es unzählige kulinarische Verwendungsmöglichkeiten gibt! Die Backbleche wieder in den Ofen schieben und etwa 20 Minuten weiter rösten. Anschließend wieder herausnehmen und die Flüssigkeit in die Schüssel abgießen. Wenn die Häute der Tomaten jetzt schrumpelig und lose sind, können Sie sie nun ebenfalls entfernen; sie sollten ganz einfach mit einer Gabel oder Ihren Fingern abzuziehen sein (wenn Ihre Finger die Hitze aushalten). Die Häute ebenfalls nicht wegwerfen; aus ihnen machen wir ein leckeres Tomatenpesto (Seite 22)!

Die Tomaten mit etwas Salz berieseln, dann die Bleche wieder in den Ofen schieben. Weitere 20 Minuten rösten, Flüssigkeit abgießen und restliche Häute abziehen, und weiter so fortfahren, bis die Tomaten stark geschrumpft sind und eine fleischähnliche Konsistenz entwickelt haben. Je nachdem, wie groß und saftig die Tomaten sind, sollten Sie für das Rösten insgesamt 1 ½ bis 2 Stunden einkalkulieren. Nach dem Abkühlen können die Tomaten 2 bis 3 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden, entweder in der abgegossenen Tomatenflüssigkeit oder in Olivenöl. Die konzentrierte, aromatische Tomatenflüssigkeit, die Sie während des Röstens auffangen, können Sie bis zu 2 Wochen im Kühlschrank oder sogar mehrere Monate im Tiefkühlfach lagern.

**1 BIS 3 EINMACHGLÄSER RÖSTITOMATEN UND ½ BIS 2 EINMACHGLÄSER „ELIXIER“**

### SO VERWENDEN SIE RÖSTITOMATEN UND TOMATEN-„ELIXIER“

Das *tomaten-,elixier* kann in Suppen wie Minestrone oder Schwarze-Bohnen-Suppe einen Teil der Brühe ersetzen und verpasst ihnen zusätzlichen Pep. Es bereichert Pastagerichte und Risottos (siehe zum Beispiel mein Rezept für *rösttomatenrisotto* auf der nächsten Seite), Sie können Gemüse darin garen oder es zum Verfeinern von Brühen und Soßen verwenden.

### rösttomatenrisotto

Dieses Gericht gehört einfach zum Sommer, und ich mache es jedes Jahr mindestens einmal, damit ich einen Nachmittag lang Tomaten rösten kann. Warum? Weil ich mich gerne hin und wieder direkt in den Himmel transportieren lasse, darum! Dieses Risotto macht genau das. Es ist schlichtweg fantastisch. Eine sämige, cremige, reichhaltige Hommage an die Fülle des Tomatengeschmacks ... Ich könnte den ganzen Tag davon schwärmen. Aber wenn Sie jetzt denken: Das hört sich toll an, aber ich stelle mich nicht 40 Minuten lang zum Umrühren an den Herd – keine Angst, dieses Gericht wird von ganz allein im Backofen cremig, während Sie gemütlich ein gutes Glas Wein genießen.

Zum Schluss möchte ich noch Folgendes erwähnen: Ich finde, dass Risottos in vielen amerikanischen Restaurants etwas zu trocken sind. In Italien ist Risotto lockerer; dort schwimmt der Reis in einer cremigen Soße. Das mag ich lieber, daher ist das Risotto nach diesem Rezept die lockerere, italienische Variante. Servieren Sie es nicht auf einem Teller, sondern in einer flachen Schüssel, damit es nicht überläuft.

2 Esslöffel Olivenöl

2 Zwiebeln, gehackt

300 g Arborio-Reis

1,5 l die *einzig wahre freilad (-ohne)-hühnerbrühe* (Seite 69)

125 ml Weißwein

6 Knoblauchzehen, gehackt

½ bis 1 Teelöffel Meersalz

2 Einmachgläser *rösttomaten* (Seite 19), gehackt

250 ml *tomaten-,elixier* (Seite 19)

1 Bund Basilikum, in feine Streifen geschnitten

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen. Das Öl in einem großen ofenfesten Topf oder Schmortopf auf mittlerer Flamme erhitzen. Die Zwiebeln hinzugeben und glasig dünsten. Dann den Reis dazugeben und ebenfalls ein paar Minuten mitdünsten. Brühe, Wein, Knoblauch und ½ Teelöffel Salz (oder mehr, je nachdem, wie salzig die Brühe ist) hineingeben und umrühren. Deckel auf den Topf setzen, diesen in den Backofen stellen und etwa 20 Minuten backen. Tomaten und Tomaten-Elixier hinzugeben und alles gut umrühren. Zurück in den Ofen stellen und erneut circa 15 Minuten garen, bis der Reis *al dente* ist und sich eine cremige, rote Soße gebildet hat. Das Basilikum untermischen und sofort servieren. Schenken Sie sich noch ein Glas Wein ein – zum Beispiel einen köstlichen Zinfandel.

**6 BIS 8 PORTIONEN**

## röstitomaten-pesto

Aus den schrumpeligen Tomatenhäuten, die beim Rösten von Tomaten (Seite 19) übrig bleiben, lässt sich ein reichhaltiges Pesto herstellen, das wunderbar zu Pasta oder Polenta passt und Sie aufs Brot streichen oder in Suppen einrühren können. Dieses Rezept ist nur eine Richtlinie, da sich nie so genau vorhersagen lässt, wie viele Tomatenhäute Ihnen am Ende zur Verfügung stehen.

Circa 2 Einmachgläser Tomatenhäute von röstitomaten (Seite 19)

Etwa 125 ml Olivenöl, oder mehr nach Bedarf

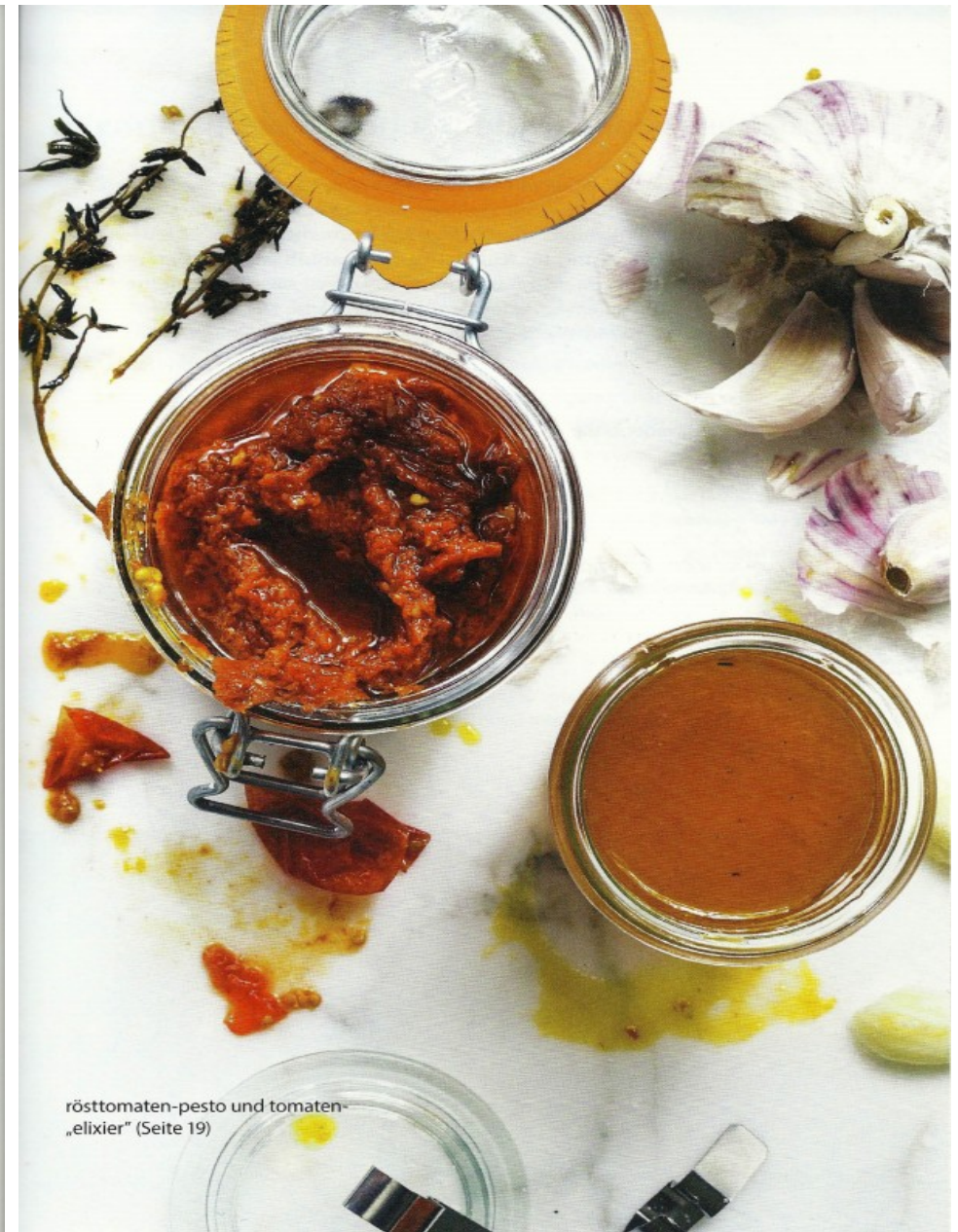
3 bis 6 Knoblauchzehen, geschält

1 Esslöffel weiße oder gelbe

Misopaste, oder 1 Teelöffel Meersalz

Alle Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren. Die Masse sollte recht dickflüssig, aber streichfähig sein. Verwenden Sie zunächst weniger Knoblauch – bei Bedarf können Sie anschließend mehr dazugeben. Nach der Zubereitung dickt die Soße noch etwas nach. Dieses vollmundige Pesto ist im Kühlschrank 3 bis 4 Wochen, im Tiefkühlfach bis zu 1 Jahr haltbar. Zur Aufbewahrung in ein Schraubglas füllen. Wenn Sie das Pesto mit einer Schicht Olivenöl bedecken, hält es im Kühlschrank sogar noch länger als 4 Wochen.

½ BIS 1 EINMACHGLAS



röstitomaten-pesto und tomaten-  
„elixier“ (Seite 19)

## das besondere italienische dressing

Ich bin mit Dressing aus der Flasche ausgewachsen. Zu Salat gab es bei uns immer eine simple Vinaigrette – la-a-ngweilig. Alle meine Freunde hatten nicht nur eine, sondern gleich mehrere verschiedene Flaschen Salatdressing im Kühlschrank, deshalb war bei ihnen zu Hause Salat immer mein Lieblingsessen. Dieses Rezept ist meine Hommage an das nicht wegzudenkende italienische Dressing, von dem ich immer geträumt habe – nur besser.

375 ml natives Olivenöl extra	2 Teelöffel getrocknetes Basilikum
125 ml Rotweinessig	2 Teelöffel getrockneter Oregano
3 bis 4 Esslöffel <i>dijonsenf</i> (Seite 7) oder eine gekaufte Sorte	1 Teelöffel getrockneter Thymian
15 g Hefeflocken	1 Teelöffel getrockneter Rosmarin
3 Esslöffel Agavendicksaft oder Bio-Zucker	1 Teelöffel getrockneter Majoran
1 Teelöffel Meersalz	½ Teelöffel schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten in ein verschließbares Glas füllen und gut schütteln. Wenn Sie es gern pikant mögen, verwenden Sie mehr Dijonsenf. Das Dressing hält sich 4 bis 6 Wochen im Kühlschrank.

CIRCA 2 ½ EINMACHGLÄSER



## ranch-dressing

Eine ölfreie Interpretation des klassischen Dressings und Dips, die ganz einfach selbst zubereitet werden kann. Das folgende Rezept ist etwas reichhaltiger und basiert auf Mayonnaise.

80 g Cashewkerne	2 Esslöffel gehackte Zwiebeln
125 ml Wasser	2 Knoblauchzehen
60 ml frisch gepresster Zitronensaft	1 Teelöffel getrockneter Dill oder
225 g fester oder weicher Tofu, zerkrümelt	1 Esslöffel frischer Dill
1 Esslöffel <i>dijonsenf</i> (Seite 7), oder eine gekaufte Sorte	1 Teelöffel Meersalz
	½ Teelöffel schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Cashewkerne, Wasser und Zitronensaft in einen Mixer geben und glatt pürieren. Die übrigen Zutaten hinzugeben und erneut cremig pürieren. In ein verschließbares Glas füllen. Das Dressing ist im Kühlschrank bis zu 2 Wochen haltbar.

CIRCA 2 EINMACHGLÄSER

### VARIATION

#### EXTRADICKES, CREMIGES RANCH-DRESSING

Anstelle der Cashewkerne und des Wassers 250 ml *klassische mayonnaise ohne ei* (Seite 2) verwenden. Dann einfach alles im Mixer glatt pürieren.



## cremiges ölfreies caesar-dressing

Wieso Öl verwenden, wenn Sie es genauso gut weglassen können?  
Dieses cremige Caesar-Dressing lässt keine Wünsche offen.

---

85 g fester, normaler oder Seidentofu	3 Esslöffel gemahlene Mandeln
80 ml Wasser	3 Esslöffel Hefeflocken
80 ml frisch gepresster Zitronensaft	1 Esslöffel Balsamicoessig
3 Esslöffel Sojasoße	½ Blatt Nori
3 Esslöffel <i>dijonsenf</i> (Seite 7) oder eine gekaufte Sorte	4 Knoblauchzehen

Alle Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren. Wenn Sie gern Knoblauch mögen, verwenden Sie ruhig etwas mehr. Das Dressing ist im Kühlschrank bis zu 2 Wochen haltbar.

CIRCA 2 EINMACHGLÄSER

## not-tella (schoko-haselnuss-aufstrich)

Ein reichhaltiger, schokoladiger Aufstrich – die Erwachsenenversion des, Sie wissen schon, anderen Zeugs aus dem Supermarkt. Streichen Sie ihn auf Brot oder Bananen, oder nehmen Sie den großen Löffel und schlecken Sie sich in den Siebten Himmel.

260 g Haselnüsse	3 Esslöffel raffiniertes Kokosnussöl
115 g dunkle Schokolade (mindestens 60 %)	80 g Bio-Zucker
	6 Esslöffel alkalisiertes Kakaopulver

Den Backofen auf 150 °Celsius vorheizen. Haselnüsse auf einem Backblech ausbreiten und etwa 15 Minuten rösten, bis sie leicht bräunlich geworden sind. Abkühlen lassen. Dann mit einem Handtuch den Großteil der losen Häute abrubbeln.

Schokolade mit Kokosöl im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. Zum Schmelzen in der Mikrowelle 1 Minute erhitzen, umrühren, dann erneut 30 Sekunden erhitzen.

Die Haselnüsse und den Zucker in einen Mixer geben und zu einem feinen, leicht öligen Pulver verarbeiten. Es sollte eine Paste ohne Klumpen entstehen. Die Schokoladenmischung und das Kakaopulver hinzugeben und alles pürieren, bis die Masse sehr cremig ist. Sie ist zunächst noch recht flüssig, wird aber nach einem Tag im Kühlschrank fester. Wenn Sie den Aufstrich bei Zimmertemperatur lagern, kann es ein paar Tage dauern, bis er eine streichfähige Konsistenz aufweist. Den Aufstrich in ein verschließbares Glas füllen. Im Vorratsschrank ist er 4 bis 6 Wochen haltbar (wenn Sie es überhaupt so lange schaffen!).

**CIRCA 2 EINMACHGLÄSER**

## obst-chutney

Chutneys gibt es in süß und scharf oder sauer und salzig. Sie können aus den verschiedensten Obst- und Gemüsesorten hergestellt werden. Doch für die Zwecke dieses Buches möchte ich mich auf ein Basisrezept für Chutney beschränken, das im Prinzip wie Marmelade mit Gewürzen und einer sauren Zutat zubereitet wird. Die Grundlage für das Chutney kann jedes beliebige Obst sein. Ich mache zum Beispiel Chutney aus Feigen und Nashis, wenn die Bäume in unserem Garten im Herbst Früchte tragen. Sie können wie ich unkonventionelles Obst verwenden oder traditionellere Sorten wie Mango nehmen. Mit den unten angegebenen Mengen können Sie die Zutaten nach Belieben und je nach verwendetem Obst variieren – die Zubereitungsschritte bleiben die gleichen. Verwenden Sie Ihr Chutney nicht nur in Currys, sondern streichen Sie es auf Sandwiches, servieren Sie es zu veganem Käse und Crackern oder verwenden Sie es in Vorspeisenhäppchen.

900 g frisches Obst (zum Beispiel Feigen, Mangos, Äpfel, Nashi-Birnen, Kakis, Beeren), bei Bedarf geschält	2 Teelöffel frisch geriebener Ingwer
80 bis 100 g Bio-Zucker	1 Teelöffel Koriandersamen
60 ml (oder mehr nach Bedarf) Apfelessig oder frisch gepresster Zitronensaft	½ bis 1 Teelöffel Meersalz
	1 getrocknete Chilischote oder mehr nach Bedarf

Obst in 8 mm große Stückchen schneiden. Die Obststücke mit 65 g Zucker (oder mehr, wenn Sie es süßer mögen), Essig, Ingwer, Koriandersamen, Salz und Chili vermengen und in einem Topf auf mittlerer Flamme aufkochen. Die Hitze reduzieren und 30 bis 40 Minuten köcheln lassen, bis sich das Volumen ungefähr halbiert hat. Dabei gelegentlich umrühren. Während das Chutney kocht, kosten Sie es hin und wieder, um zu prüfen, ob die Aromen ausgeglichen sind. Falls es zu süß ist, geben Sie etwas mehr Essig oder Zitronensaft hinzu. Wenn Sie es schärfer mögen, mischen Sie noch mehr Chili unter.

Wenn Sie Ihre Chutneys im Kühlschrank lagern möchten, können Sie sie einfach abkühlen lassen, in Gläser füllen und mehrere Monate im Kühlschrank aufbewahren. Wenn Sie sie jedoch bei Zimmertemperatur lagern wollen, müssen sie heiß abgefüllt werden. Keine Sorge, das geht ganz leicht. Ein paar Marmeladengläser heiß mit Seifenwasser auswaschen, anschließend gut ausspülen. Das heiße Chutney in die Gläser füllen, dabei oben etwa 1,5 cm Platz lassen. Nicht abkühlen lassen! Sofort fest mit dem Deckel verschließen. Wenn Marmeladen und Chutneys heiß abgefüllt werden, ist kein Druckkochen notwendig.

**3 EINMACHGLÄSER**



## marmelade: die schummelmethode

Wer sagt eigentlich, dass Marmelade und Gelees stundenlang gekocht werden müssen? Und dann muss man sich auch noch mit Pektin herumplagen, einer Zutat, die Ihnen möglicherweise nicht so vertraut ist? Marmelade ist im Prinzip nichts anderes als eine dicke, süße Obstsoße. Ist die Zubereitungsart dann nicht eigentlich egal, solange die Marmelade hinterher auf Toastbrot lecker schmeckt? Ich finde schon. Und deshalb finden Sie hier eine idiotensichere Methode, mit der wir bei uns früher im Restaurant alle möglichen Früchte verarbeitet haben, die wir gerade herumliegen hatten. Sie funktioniert auch super mit gefrorenem Obst, zum Beispiel Himbeeren, Blaubeeren oder Erdbeeren, und Sie können problemlos kleinere Mengen zubereiten, damit Sie immer frische Marmelade dahaben. Hierbei wird das Obst mit dem entsprechenden Süßungsmittel vermengt (Zucker oder ein Fruchtsaftkonzentrat), kurz aufgekocht, und anschließend mit Pfeilwurzelsstärke andickt. Das ist alles – und die Marmelade schmeckt superfruchtig!

340 g Himbeeren, Blaubeeren,  
Erdbeeren, entsteinte Kirschen oder  
ein anderes beliebiges Obst, frisch  
oder gefroren

50 bis 80 g Bio-Zucker  
1 Esslöffel Pfeilwurzelsstärke  
2 Esslöffel Wasser

Obst und Zucker (nach Wunsch mehr oder weniger Zucker verwenden) in einen mittelgroßen Topf geben und bei niedriger bis mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. 10 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis das Obst weich geworden ist und wie Soße aussieht. Die Pfeilwurzelsstärke im Wasser auflösen, dann unter die Obstmischung rühren. Die Obstmischung dickt jetzt an, wird aber nicht ganz so fest wie herkömmliche Marmelade. Die Marmelade in einen Behälter, ein hübsches Schälchen oder heiß in Einmachgläser füllen: Dafür die Gläser vorher heiß mit Seifenwasser auswaschen und gut ausspülen. Die heiße Marmelade in die Gläser füllen, dabei oben etwa 1,5 cm Platz lassen. Nicht abkühlen lassen! Direkt fest mit einem Deckel verschließen. Das Gelee dickt beim Abkühlen nach. Diese schnell gemachte Marmelade ist in Schälchen oder Gläsern im Kühlschrank 2 bis 3 Wochen haltbar. Heiß abgefüllt ist sie im Kühlschrank 6 bis 8 Wochen haltbar.

**CIRCA 1 EINMACHGLAS**



## trauben-wein-gelee

Erdnussbutter mit Obstgelee (Peanut Butter & Jelly) ist die ultimative Brotaufstrichkombination in den USA. Dieses Trauben-Gelee verändert alles, was Sie darüber zu wissen glaubten. Verleihen Sie gutem altem Gelee einen Touch Raffinesse mit einem Hauch köstlichen Weins. Mein Mann ist Hobby-Winzer und hat himmlische Cabernet-Trauben bei uns im Garten, aber manchmal einfach nicht die Zeit, sie in Wein zu verwandeln. Dann liegt es an mir, sie anderweitig zu verarbeiten. Sie können zwar jeden beliebigen Traubensaft verwenden (auch abgepackten), aber wenn Sie zufällig an einem Weingut vorbeifahren, ergreifen Sie doch die Gelegenheit und fragen Sie, ob Sie ein paar Bündel für Ihre Erwachsenenmarmelade pflücken dürfen.

1,5 L Traubensaft, frisch gepresst  
oder gekaufte Sorte

300 g Bio-Zucker

180 ml trockener Rotwein

6 Esslöffel Pfeilwurzelsstärke

60 ml Wasser

Traubensaft, Zucker und Wein in einem großen, schweren Topf oder Schmortopf vermischen und auf mittlerer Hitze aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und das Gemisch ohne Deckel etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis etwa die Hälfte der Flüssigkeit verkocht ist und die Masse Sirup ähnelt. Die Pfeilwurzelsstärke im Wasser auflösen, dann ins Gelee einrühren. Noch eine weitere Minute köcheln lassen, bis die Mischung zu blubbern und anzudicken beginnt. Heiß abfüllen: Ein paar Marmeladengläser heiß mit Seifenwasser auswaschen, anschließend gut ausspülen. Das heiße Gelee in die Gläser füllen, dabei oben etwa 1,5 cm Platz lassen. Nicht erst abkühlen lassen! Sofort fest mit dem Deckel verschließen. Ungeöffnet ist das Gelee im Vorratsschrank bis zu 1 Jahr haltbar. Nach dem Öffnen ist es im Kühlschrank mehrere Monate haltbar.

### 3 EINMACHGLÄSER

## feigen-lavendel-marmelade

Wir haben zwei großartige Feigenbäume im Garten, die uns jedes Jahr unzählige lilafarbene Juwelen bescheren. Zur Feigensaison habe ich so jeden Tag etwas zum Naschen und verwende die frischen Feigen in allen erdenklichen Gerichten – zum Beispiel Salaten, kalten Suppen, Soßen und Smoothies. Aber die Bäume geben uns immer mehr und mehr und mehr. Also mache ich Marmelade. Zur selben Zeit erfüllt ein wunderbarer Lavendelduft unseren Garten, und so finden die Lavendelblüten ebenfalls ihren Weg in meine Marmelade und verleihen ihr ein unvergleichlich blumiges Aroma.

1,8 kg frische Feigen, in 1,5 cm  
große Stücke geschnitten

300 g Bio-Zucker

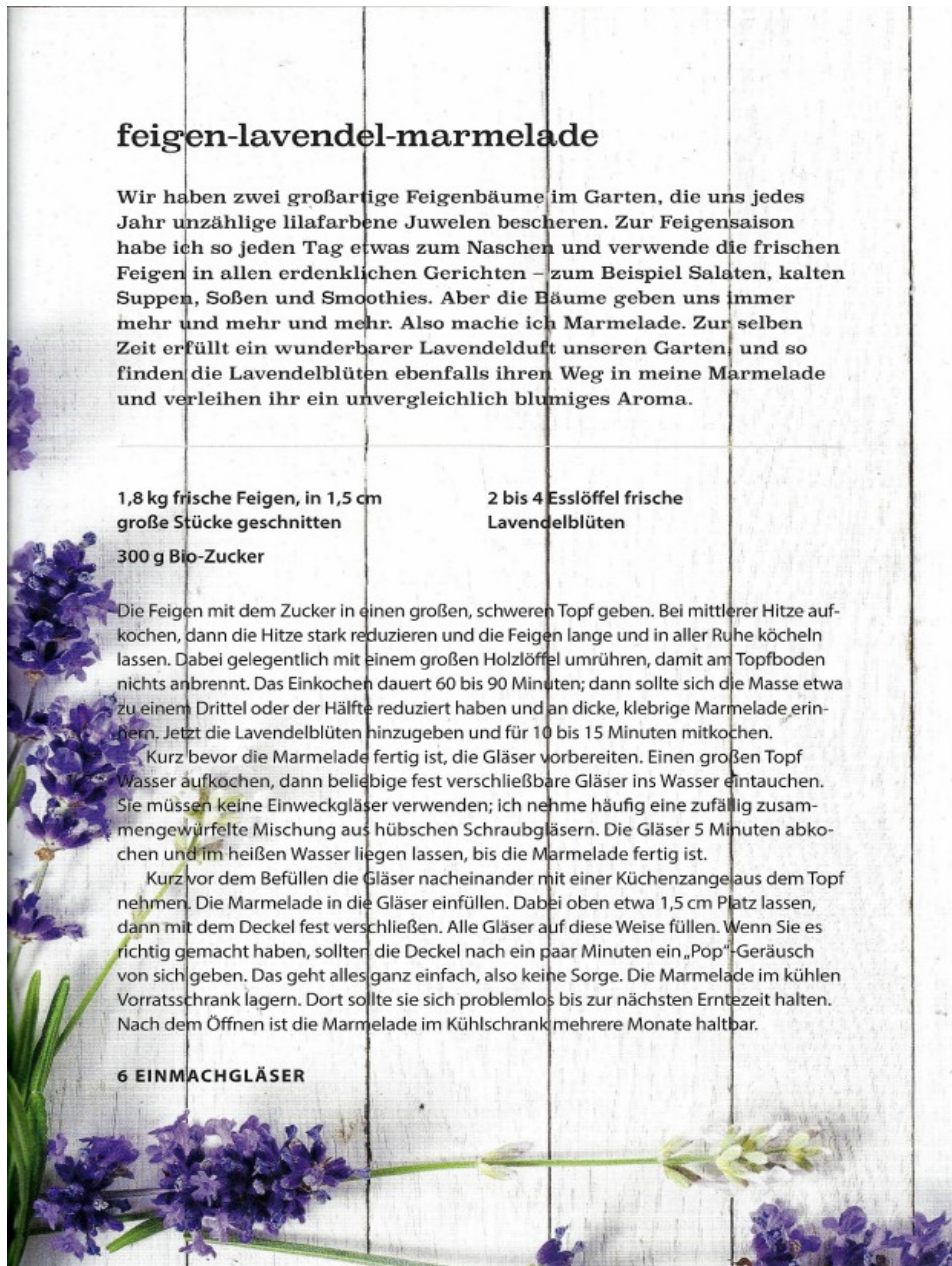
2 bis 4 Esslöffel frische  
Lavendelblüten

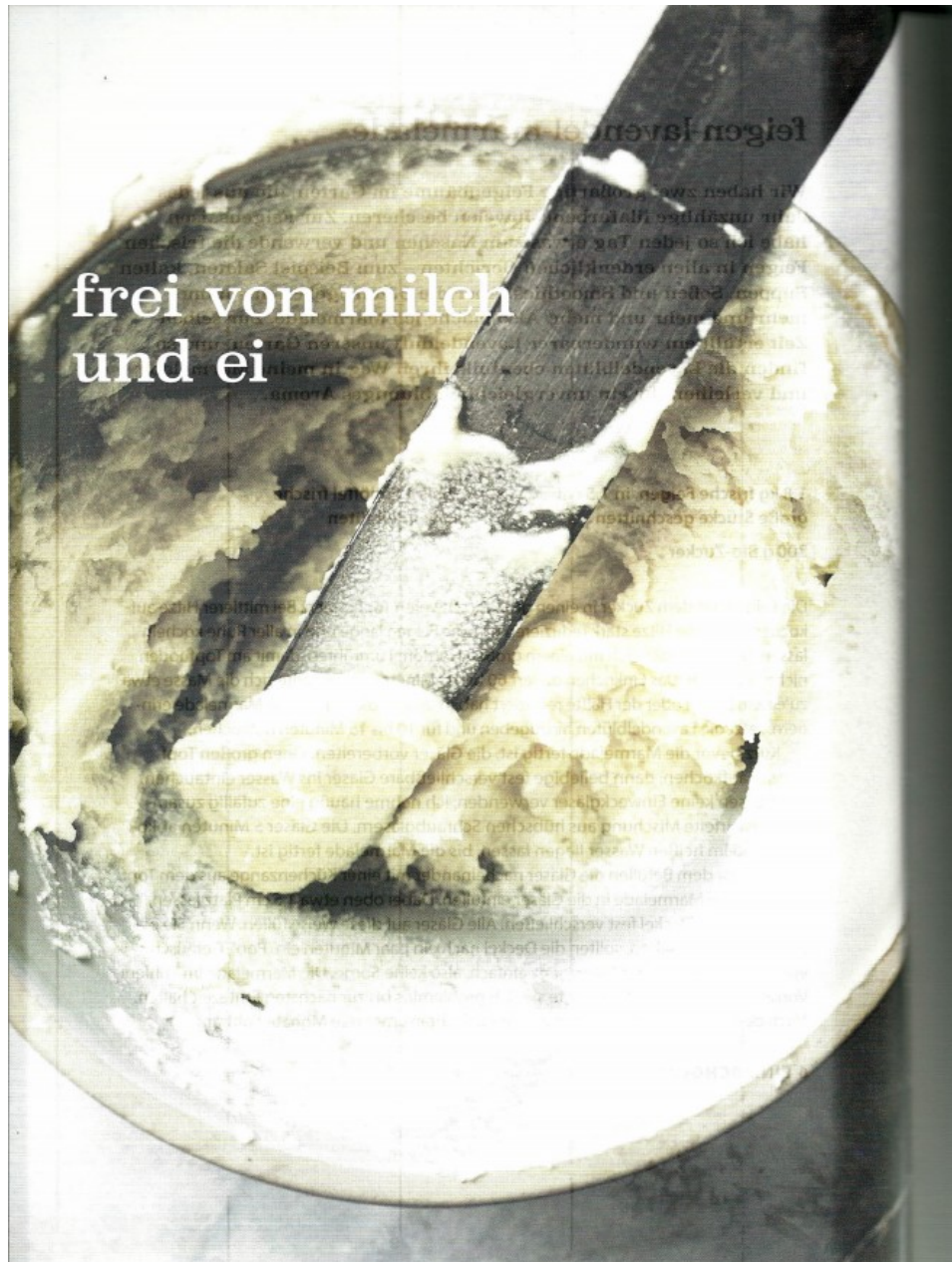
Die Feigen mit dem Zucker in einen großen, schweren Topf geben. Bei mittlerer Hitze aufkochen, dann die Hitze stark reduzieren und die Feigen lange und in aller Ruhe köcheln lassen. Dabei gelegentlich mit einem großen Holzlöffel umrühren, damit am Topfboden nichts anbrennt. Das Einkochen dauert 60 bis 90 Minuten; dann sollte sich die Masse etwa zu einem Drittel oder der Hälfte reduziert haben und an dicke, klebrige Marmelade erinnern. Jetzt die Lavendelblüten hinzugeben und für 10 bis 15 Minuten mitkochen.

Kurz bevor die Marmelade fertig ist, die Gläser vorbereiten. Einen großen Topf Wasser aufkochen, dann beliebige fest verschließbare Gläser ins Wasser eintauchen. Sie müssen keine Einweckgläser verwenden; ich nehme häufig eine zufällig zusammengewürfelte Mischung aus hübschen Schraubgläsern. Die Gläser 5 Minuten abkochen und im heißen Wasser liegen lassen, bis die Marmelade fertig ist.

Kurz vor dem Befüllen die Gläser nacheinander mit einer Küchenzange aus dem Topf nehmen. Die Marmelade in die Gläser einfüllen. Dabei oben etwa 1,5 cm Platz lassen, dann mit dem Deckel fest verschließen. Alle Gläser auf diese Weise füllen. Wenn Sie es richtig gemacht haben, sollten die Deckel nach ein paar Minuten ein „Pop“-Geräusch von sich geben. Das geht alles ganz einfach, also keine Sorge. Die Marmelade im kühlen Vorratsschrank lagern. Dort sollte sie sich problemlos bis zur nächsten Erntezeit halten. Nach dem Öffnen ist die Marmelade im Kühlschrank mehrere Monate haltbar.

### 6 EINMACHGLÄSER





## frei von milch und ei

Vor gar nicht langer Zeit noch bedeutete der Verzicht auf Milchprodukte und Eier, einem großen Teil unserer Kultur ebenfalls den Rücken zu kehren. Doch mittlerweile gibt es Unmengen an Ei- und Milchalternativen auf dem Markt und es fällt uns Veganern leicht, all die lange vergessenen Schätze unserer Vergangenheit neu aufleben zu lassen.

Leider sind viele dieser kommerziellen Milchalternativen stark verarbeitet und sollten unseren Körpern nicht täglich zugeführt werden. Außerdem enthalten die meisten von ihnen Palmöl oder Palmöl-Derivate wie Vitamin-A-Palmitat. Palmölplantagen zerstören Regenwälder und verdrängen damit gefährdete Arten wie Orang-Utans, Tiger und Nashörner, indem sie ihre Bestände dezimieren sowie Ökosysteme und Biodiversität verwüsten. Wenn Tiere für die Gewinnung getötet und vertrieben werden, drängt sich die Frage auf: Ist Palmöl wirklich vegan? Aber ich will an dieser Stelle niemanden verurteilen. Ich möchte lieber Lösungen aufzeigen – Alternativen, die Ihnen schmecken; und zwar besser als die Produkte, die Sie im Supermarkt kaufen können.

Hier finden Sie alles – Kaffeesahne, Aufstriche für die morgendliche Scheibe Brot sowie Schlagsahne, die sich auch wirklich aufschlagen lässt. Und wie sieht's aus mit Dingen wie Baiser, die selbst die großen Hersteller noch nicht hinbekommen haben? Auch die finden Sie hier. Und Käse nicht zu vergessen – der Heilige Gral des Veganertums. Ich habe sogar neue Rezepte für einfachen, schmelzfähigen Käse völlig ohne Öl entwickelt. Und das Beste daran: Sie sind so schnell und einfach zuzubereiten, dass Sie immer wieder darauf zurückgreifen werden.



## cremige sojamilch, die gar nicht nach bohnen schmeckt

Es gibt nur wenige kommerzielle Sojamilchsorten, die wirklich unbehandelt sind. Den meisten werden Geschmacksstoffe, Zucker und Verdickungsmittel wie Karrageen und andere Dinge zugesetzt. Wenn Sie mehr naturbelassene Produkte in Ihre Vorratskammer bringen möchten, ist selbst gemachte Sojamilch womöglich die ideale Alternative.

Für die regelmäßige Zubereitung von Sojamilch lohnt sich die Anschaffung eines günstigen Sojamilchbereiters, der Ihnen die Arbeit um einiges erleichtert. Aber es geht natürlich auch vollkommen ohne besondere Gerätschaften (schließlich wird in Asien schon seit Jahrhunderten Sojamilch getrunken). Wenn Sie bislang nur kommerzielle Sojamilch probiert haben, überrascht Sie der Geschmack traditioneller, handgemachter Sojamilch mit ihrer frischen, bohnligen Note vielleicht – manche lieben sie, andere hassen sie. Bis zu einem gewissen Grad kann dieser Geschmack mit etwas Salz und einem Süßungsmittel verdeckt werden, aber ganz beseitigen Sie ihn so nicht. Es drängte sich mir die Frage auf: Wie beseitigen die kommerziellen Hersteller von Sojamilch den bohnligen Geschmack? Ich durchstöberte Branchenartikel online und fand heraus, dass das Enzym, das für den Bohnengeschmack verantwortlich ist, durch das Einweichen in kaltem Wasser aktiviert wird. Hitze wiederum zerstört das Enzym. Der Trick war also, das ungenießbare Enzym starker Hitze auszusetzen und so zu dezimieren. Auf Deutsch: Vor dem Kochen die Bohnen nicht einweichen.

Diese Sojamilch ist sehr neutral im Geschmack und hat keine überwältigend bohnlige Note. Sie können den Geschmack Ihrer Sojamilch natürlich mit einem Spritzer Vanilleextrakt, einem oder zwei Esslöffeln Süßungsmittel oder einer Prise Salz noch verbessern. Sie ist jedoch auch so mehr als genießbar und lässt sich sogar für Cappuccino aufschäumen! Für die Zubereitung ist ein Nussmilchbeutel ideal, aber Sie können ebenfalls ein Sieb verwenden (dafür mit einer dreifachen Lage Passiertuch auslegen). Nach dem Abgießen der Sojamilch bleibt ein trockener Brei zurück: Okara. Werfen Sie einen Blick auf Seite 38 für Rezepte, in denen Sie Okara verwenden können.

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶

► Fortsetzung von *cremige Sojamilch, die gar nicht nach Bohnen schmeckt*

Circa 3,5 l Wasser

300 g getrocknete Sojabohnen,  
nicht eingeweicht

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Esslöffel Bio-Zucker oder  
Ahornsirup und/oder 1 Prise Salz  
(optional)

2 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Sojabohnen hineingeben und für 1 Minute kochen. Vom Herd nehmen und 30 Minuten abkühlen lassen; jetzt sollte das Wasser nicht mehr zu heiß zum Anfassen sein. Das Kochwasser abgießen, dann die Hälfte der Bohnen gemeinsam mit 750 ml Wasser in einen Mixer geben. Kurz pürieren, bis ein dickflüssiger Brei entsteht. Passen Sie auf, dass Sie nicht zu lange pürieren – 10 bis 20 Sekunden sollten vollkommen ausreichen.

Den Brei durch den Nussmilchbeutel bzw. das Sieb in eine Schüssel oder einen Behälter ablaufen lassen. Zum Schluss den Beutel auspressen bzw. den Brei im Sieb mit einem Holzlöffel auspressen, um so viel Milch wie möglich herauszuziehen. Der übrige Brei sollte möglichst trocken sein.

Diesen Vorgang mit den übrigen Sojabohnen und restlichen 750 ml Wasser wiederholen. Anschließend die Sojamilch in einen großen Topf gießen und auf mittlerer Flamme zum Köcheln bringen; die Hitze reduzieren und 5 bis 10 Minuten bei einer Temperatur köcheln lassen, die die Milch nicht überkochen lässt. Und dann ist sie fertig. Wenn Sie möchten, können Sie der Milch jetzt mit Vanille, einer Prise Salz oder einem beliebigen Süßungsmittel noch etwas Geschmack verleihen. Die Milch abkühlen lassen, dann kann sie in einen beliebigen Behälter umgefüllt werden. So abgefüllt hält sie sich im Kühlschrank 3 bis 4 Tage.

Um die Haltbarkeit der Sojamilch zu verlängern, die Milch noch heiß in saubere Schraubgläser mit einer weiten Öffnung gießen, die Gläser fest mit Deckeln verschließen und in den Kühlschrank stellen. Ungeöffnet ist die Sojamilch dann fast 3 Wochen haltbar. Nach dem Öffnen hält sie sich 5 bis 7 Tage.

1 LITER

### SO VERWENDEN SIE OKARA

Jetzt haben Sie Sojamilch gemacht und haben ein paar Handvoll Okara übrig, das ballaststoffreiche Nebenprodukt. Aber was macht man damit? Okara verleiht Gerichten ein locker flockiges Mundgefühl und ist daher perfekt für Dinge wie „Fisch“ oder Nuggets. Probieren Sie zum Beispiel die Rezepte für *san-francisco-krabbenküchlein mit kapern* (Seite 99), *unchicken-nuggets* (Seite 104) oder *unfischstäbchen* (Seite 97).

Okara kann auch in Muffins und Brot teilweise das Mehl ersetzen und bringt Extraballaststoffe mit, oder Sie mischen es ins Hundefutter. Andere tierische Mitbewohner, zum Beispiel Hühner, stehen auch total darauf! Okara ist im Kühlschrank 1 Woche, im Tiefkühlfach 1 Jahr haltbar.

## cashewmilch

Da in diesem Rezept viel Wasser auf eine relativ geringe Menge an Cashewkernen verwendet wird, müssen Sie die Nüsse vor dem Pürieren nur dann einweichen, wenn Ihr Mixer wirklich nicht besonders leistungsstark ist. Cashewmilch ist eine tolle Option, wenn Ihnen die pflanzliche Milch ausgegangen ist und Sie auf die Schnelle welche brauchen! Anders als Mandel- oder Sojamilch muss Cashewmilch nicht einmal gesiebt werden – es geht also ganz schnell und einfach!

1 l Wasser

80 bis 100 g Cashewkerne

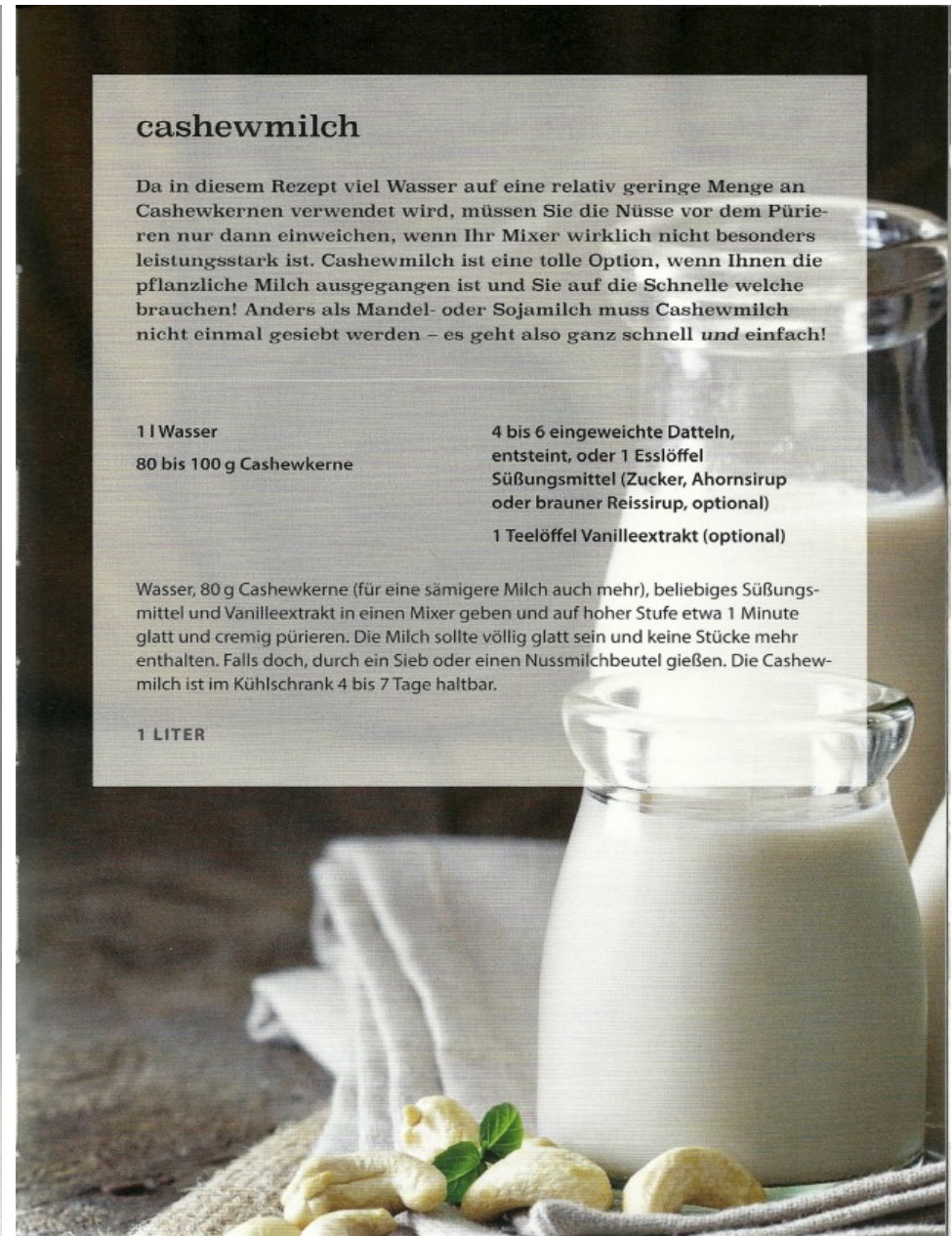
4 bis 6 eingeweichte Datteln,

entsteint, oder 1 Esslöffel  
Süßungsmittel (Zucker, Ahornsirup  
oder brauner Reissirup, optional)

1 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)

Wasser, 80 g Cashewkerne (für eine sämigeren Milch auch mehr), beliebiges Süßungsmittel und Vanilleextrakt in einen Mixer geben und auf hoher Stufe etwa 1 Minute glatt und cremig pürieren. Die Milch sollte völlig glatt sein und keine Stücke mehr enthalten. Falls doch, durch ein Sieb oder einen Nussmilchbeutel gießen. Die Cashewmilch ist im Kühlschrank 4 bis 7 Tage haltbar.

1 LITER



## mandelmilch und -kaffeesahne

Zwei Rezepte in einem: Machen Sie gleichzeitig Milch und Kaffeesahne. Sie können auch nur das eine oder andere zubereiten, aber ich erledige gern beides gleichzeitig. Dass sich aus Mandeln köstliche Milch zubereiten lässt, ist allgemein bekannt, aber sie machen sich auch toll als Kaffeesahne, indem Sie bei der Zubereitung einfach weniger Wasser verwenden. Sparen Sie sich also Zeit und Mühe und machen Sie beides auf einmal!

Damit die Milch richtig sämig wird, kann ich die Anschaffung eines günstigen Nussmilchbeutels nur empfehlen. Sie können zwar auch ein Sieb mit Passiertuch verwenden, aber dabei kann immer noch ein Teil des Mandelbreis in die Milch gelangen.

250 g rohe Mandeln, mindestens  
8 Stunden in Wasser eingeweicht

½ Teelöffel Vanille-, Haselnuss- oder  
ein anderer Extrakt oder mehr nach  
Belieben (optional)

1,5 l Wasser

4 bis 6 eingeweichte Datteln,  
entkernt, oder 1 Esslöffel  
Süßungsmittel (Zucker, Ahornsirup  
oder brauner Reissirup, optional)

Bevor Sie anfangen, legen Sie Ihren Nussmilchbeutel und eine große Schüssel bereit oder setzen Sie ein Sieb in eine große Schüssel. Das Sieb mit zwei oder drei Lagen Passiertuch auslegen.

Das Einweichwasser der Mandeln abgießen und die Mandeln kurz abspülen. Mit 1 Liter Wasser und den eingeweichten Datteln (falls verwendet) in den Mixer geben (in zwei Portionen pürieren, falls Ihr Mixerkrug sehr klein ist). Ein paar Minuten lang pürieren, bis die Milch glatt und cremig ist. Dann in den Nussmilchbeutel bzw. das mit Passiertuch ausgelegte Sieb gießen und in die Schüssel abtropfen lassen. Wenn Sie einen Nussmilchbeutel verwenden, können Sie ihn behutsam ausdrücken, um so viel von der Flüssigkeit wie möglich herauszupressen. Wenn Sie die Siebmethode verwenden, lassen Sie den Mandelbrei so lange wie möglich abtropfen, dann mit einem Holzlöffel oder einem Silikonspatel so viel Flüssigkeit wie möglich herauspressen.

Jetzt haben Sie Kaffeesahne. Davon 250 ml abschöpfen und in ein verschließbares Glas füllen. Die Kaffeesahne kann in Kaffee und anderen Heißgetränken verwendet werden. Für die Mandelmilch die übrige Flüssigkeit mit den restlichen 500 ml Wasser verdünnen. Wenn Sie Ihre Milch gern süßer oder in einer bestimmten Geschmacksrichtung mögen, können Sie jetzt nachsüßen oder ein paar Tropfen eines beliebigen Aromas (zum Beispiel Vanilleextrakt) einrühren. Verschlössen ist die Milch 5 bis 7 Tage im Kühlschrank haltbar.

### 1 LITER MILCH UND 1 EINMACHGLAS KAFFEESAHNE



## cashewsahne

Vor mehr als dreißig Jahren half mir Cashewsahne dabei, von Milchprodukten loszukommen. Ich konnte damals praktisch nicht ohne Doppelrahm kochen, und Cashewsahne stellte sich als reichhaltige und befriedigende Alternative heraus. O süße Cashewnuss, lass mich dir ein Loblied singen! Cashewsahne verleiht Suppen, Soßen, Desserts und vielen anderen Gerichten ein sämiges, cremiges, seidiges Mundgefühl. Was früher das Reich von Sahne und Doppelrahm war, gehört nun ganz allein dir, o wundervolle Cashewsahne!

Sie ist die Basis vieler dekadenter Mahlzeiten. Das Wunderbare an dieser Sahne ist, wie schön dick und cremig sie beim Erhitzen wird – und zwar ganz ohne Mehlschwitze und all das Öl. Zudem lässt sie sich wunderbar in alles von klassischer Béchamel bis zu einer schnellen Alfredo-Soße verwandeln. Cashewsahne kann Doppelrahm in Rezepten mühelos ersetzen.

750 ml Wasser

130 g Cashewkerne

Wasser und Cashewkerne in einen Mixer geben und etwa 1 Minute lang pürieren, bis die Sahne glatt und cremig ist. Und das war's! Sie hält sich im Kühlschrank 1 bis 3 Tage.

*Tipp: Für eine festere Creme nur 250 ml Wasser verwenden.*

### CIRCA 3 ½ EINMACHGLÄSER

#### SO VERWENDEN SIE CASHEWSAHNE

Für eine klassische weiße Soße (Béchamel) die Cashewsahne in einem Topf erhitzen, bis sie andickt. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen. Cashewsahne wird ohne die Zugabe von Mehl, Mais- oder einer anderen Speisestärke dick. Für eine Alfredo-Soße mit Knoblauch, Nährhefe, Salz, Pfeffer und ein, zwei Spritzern Weißwein abschmecken. Für eine Pilzsoße Pilze in Scheiben schneiden, kurz anbraten, dann die Cashewsahne hinzugeben und erhitzen, bis die Soße andickt. Nach Belieben mit Sherry oder Madeira würzen und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## cashew- oder mandel-crème-fraîche

Crème fraîche ist etwas leichter als Sour Cream und ist lecker in Suppen, Desserts und Vorspeisen. Für diese Variante werden Cashewkerne oder Mandeln mit einer veganen Joghurtkultur versetzt. Wenn Sie Mandeln verwenden, benötigen Sie einen Nussmilchbeutel oder ein mit zwei oder drei Lagen Passiertuch ausgelegtes Sieb.

130 g Cashewkerne oder rohe Mandeln, mindestens 8 Stunden in Wasser eingeweicht

60 ml pflanzlicher Naturjoghurt, selbst gemacht (Seite 46) oder eine gekaufte Sorte

180 ml Wasser bei Verwendung von Cashewkernen oder 310 ml Wasser bei Verwendung von Mandeln

¼ Teelöffel Meersalz

#### WENN SIE CASHEWS VERWENDEN:

Nüsse, Wasser, Joghurt und Salz im Mixer glatt pürieren. Die Masse in einen sauberen Behälter füllen, mit einem Deckel verschließen und 24 bis 72 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen, bis sie fest und säuerlich geworden ist. Anschließend in den Kühlschrank stellen. Die Crème fraîche dickt bis zum nächsten Tag noch etwas nach. Sie ist im Kühlschrank 2 bis 3 Wochen haltbar.

#### WENN SIE MANDELN VERWENDEN:

Mandeln und Wasser im Mixer zu einem cremigen Brei pürieren. In einen Nussmilchbeutel oder ein mit Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen und in eine Schüssel abtropfen lassen. Den Beutel vorsichtig ausdrücken bzw. mit einem Holzlöffel oder Silikonspatel den Brei in das Sieb drücken, um so viel Milch wie möglich herauszupressen. Dann Joghurt und Salz einrühren. Mit einem Deckel oder Frischhaltefolie verschließen und 24 bis 72 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen, bis die Masse fest und säuerlich geworden ist. Anschließend in den Kühlschrank stellen. Die Crème fraîche dickt bis zum nächsten Tag noch etwas nach. Sie ist im Kühlschrank 2 bis 3 Wochen haltbar.

### CIRCA 2 EINMACHGLÄSER



## glorreiche butter ohne butter

Ich erinnere mich, wie ich vor Schreck beinahe in die Knie ging, als ich sah, wie eine französische Bekannte Butter dick wie Käse auf ihren Toast strich. Dann probierte ich es selbst – und plötzlich verstand ich. Butter, o glorreiche Butter! Butter verleiht Backwaren einen unvergleichlich leckeren Geschmack und ein einzigartiges Mundgefühl. Aber Butter auf Toast? Etwas Besseres gibt es nicht. Wenn ich jetzt harte Butter für luftige Croissants oder ungesalzene Butter für eine fluffige Buttercreme oder eine leichte, geschlagene Butter für Scones benötige, dann mache ich meine milchfreie Butter einfach selbst. Und dann muss ich den Kühlschrank verriegeln, damit ich sie nicht völlig ungehalten löffelweise in mich hinein schaufele.

Dieses Rezept kann problemlos je nach Geschmack und Zweck variiert werden. Schauen Sie sich unbedingt auch die Variationen auf der gegenüberliegenden Seite an. Verwenden Sie unbedingt ein raffiniertes Kokosnussöl, sonst haben Sie Butter mit Kokosgeschmack.

375 ml geschmolzenes raffiniertes Kokosnussöl (*nicht* unbehandeltes natives Kokosöl)

60 ml Raps-, Traubenkern- oder helles Olivenöl

½ Teelöffel Meersalz

2 Teelöffel flüssiges Lezithin (siehe unten)

125 ml *cremige sojamilch*, die gar nicht nach bohnen schmeckt (Seite 37), *mandelmilch* (Seite 40), *cashewmilch* (Seite 39) oder *cashewsahne* (Seite 42) oder eine gekaufte pflanzliche Milch

Alle Zutaten in einen Mixer geben und etwa 1 Minute auf mittlerer Stufe pürieren. In einen beliebigen Behälter gießen; ein Silikonbehälter ist ideal, da sich die Butter anschließend leicht herausstürzen lässt, aber auch andere Behälter sind geeignet (dann vorher der Einfachheit halber mit Wachspapier auslegen). Die Butter zum Aushärten ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen. Noch schneller geht's im Tiefkühlfach. Diese glorreiche Butteralternative hält sich im Kühlschrank 3 bis 4 Wochen, im Tiefkühlfach monatelang.

450 GRAMM (CIRCA 2 EINMACHGLÄSER)

## LEZITHIN

Lezithin ist ein Emulgator, der häufig aus Sojabohnen gewonnen wird. Es hilft dabei, Öl und Wasser zu vermischen, und verhindert eine anschließende Aufspaltung. Falls bei Ihnen nur Lezithin-Granulate erhältlich sind, verwenden Sie das Zwei- bis Vierfache der angegebenen Menge für flüssiges Lezithin.

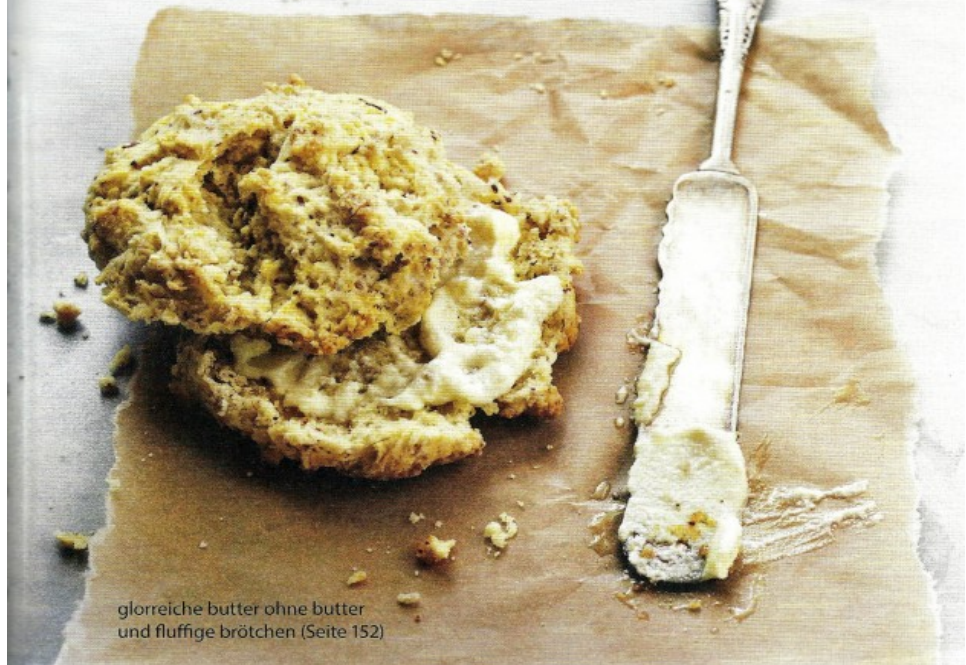
## VARIATIONEN

**ANGESÄUERTE BUTTER** Anstelle der pflanzlichen Milch 125 ml pflanzlichen Naturjoghurt verwenden. Alternativ 1 Teelöffel Apfelessig oder Zitronensaft in die pflanzliche Milch einrühren.

**RICHTIG HARTE BUTTER** Nützlich für Blätterteig, Croissants und Ähnliches. Anstelle der oben angegebenen Menge 625 ml Kokosnussöl verwenden oder 125 ml des Kokosnussöls durch geruchsfreie Kakaobutter ersetzen.

**GESCHLAGENE BUTTER** Den Rapsölanteil um 1 Esslöffel erhöhen und die Buttermasse im Mixer auf hoher Stufe circa 2 Minuten lang pürieren, um so viel Luft wie möglich unterzumischen.

**UNGESALZENE BUTTER** Zur Verwendung in Buttercremes und Desserts. Einfach das Salz weglassen!



glorreiche butter ohne butter  
und fluffige brötchen (Seite 152)



## leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt

Die Herstellung von Joghurt ist kein großes Geheimnis: Sie benötigen etwas, das Joghurtkulturen enthält (also zum Beispiel einen gekauften pflanzlichen Joghurt oder eine Packung trockene Kulturen), eine Sorte pflanzliche Milch, einen warmen Ort für die Reifung und etwas Geduld sowie die Zeit, 8 Stunden zu warten. Ein Joghurtbereiter ist hilfreich, aber nicht unbedingt notwendig – Menschen machen Joghurt schließlich schon seit Tausenden von Jahren.

Sojajoghurt ist am einfachsten selbst herzustellen, da er durch die Eiweiße in der Sojamilch wunderbar fest wird. Mit anderen pflanzlichen Milchalternativen kann es Probleme beim Festwerden geben. Sie reifen zwar und nehmen den typischen säuerlichen Geschmack an, bleiben aber häufig sehr flüssig. Kommerziellem Mandel- oder Kokosnussjoghurt werden daher meist Stabilisatoren zugesetzt, um das cremige Mundgefühl von Joghurt zu erzeugen. Zum Glück können wir das auch zu Hause mit etwas Agar-Agar oder Pektin und Pfeilwurzelsstärke nachahmen. Oder Sie machen es wie meine Freundin, die Bloggerin Stephanie Weaver, die das Problem löst, indem Sie Chiasamen untermischt, die zusätzlich Ballaststoffe und Nährwert beitragen (siehe Variationen auf der gegenüberliegenden Seite).

1 l *mandelmilch* (Seite 40)  
oder gekaufte Mandel- oder  
Kokosnussmilch

50 g Cashewkerne (siehe Hinweis,  
Seite 48)

2 Esslöffel Pfeilwurzelmehl oder  
Maisstärke

¼ Teelöffel Agar-Agar-Pulver oder  
1 Teelöffel zuckerarmes Pektin

2 Esslöffel gekaufter Soja-  
Naturjoghurt oder 4 Esslöffel  
gekaufter Kokosnussjoghurt  
oder 1 Teelöffel oder 1 Päckchen  
vegane Joghurtkulturen (über den  
Onlinehandel erhältlich)

1 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)

1 Esslöffel Agavendicksaft, Bio-  
Zucker oder Ahornsirup (optional)

Mandelmilch, Cashewkerne, Pfeilwurzelsstärke und Agar-Agar in einen Mixer geben und glatt und cremig pürieren. Anschließend in einen Topf mit etwa 2 Liter Fassungsvermögen gießen und auf mittlerer Hitze zum Kochen bringen. 3 bis 4 Minuten köcheln lassen, bis die Joghurtmasse andickt. Jetzt in ein verschließbares Glas mit

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶



### VARIATIONEN

**CHIA-JOGHURT** Pfeilwurzelsstärke und Agar-Agar bzw. Pektin weglassen. Die Milch auf 43 °Celsius erhitzen (sie muss nicht köcheln), dann 3 Esslöffel Chiasamen und den Joghurt einrühren.

**DICKER SOJAMILCH-JOGHURT** Verwenden Sie Sojamilch anstelle der Mandelmilch und erhöhen Sie die angegebene Menge Cashewkerne auf 130 Gramm.

► Fortsetzung von *leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt*

circa 1 Liter Fassungsvermögen (zum Beispiel ein Einwegglas) füllen. Ruhen und auf eine Temperatur von 43 °Celsius abkühlen lassen. Dann vorsichtig den pflanzlichen Joghurt einrühren. Vanille und Süßungsmittel dazugeben. Das Glas mit einem Deckel verschließen und 6 bis 8 Stunden bei einer Temperatur von 40 bis 43 °Celsius ruhen lassen (siehe Tipps weiter unten), bis der Joghurt säuerlich und fest geworden ist. Im Kühlschrank dickt der Joghurt weiter nach. Mit beliebigen Toppings servieren (hier mit Kirschen und Müsli abgebildet). Dieser handbereitete Joghurt ist im Kühlschrank circa 2 Wochen haltbar.

Hinweis: Wenn Sie möchten, können Sie die Cashewkerne weglassen; doch sie bereichern den Joghurt und tragen dazu bei, dass er fest wird.

#### 4 EINMACHGLÄSER

### JOGHURT-TIPPS UND EMPFOHLENE UTENSILIEN

Bevor Sie losgehen und sich für viel Geld einen Joghurtbereiter anschaffen, bedenken Sie: Menschen machen Joghurt bereits seit Tausenden von Jahren ohne besondere Technik. Allerdings muss der Joghurt 6 bis 8 Stunden bei einer Temperatur von etwa 43 °Celsius ruhen, damit die Milchsäurekulturen sich vermehren können und der Joghurt fest und säuerlich wird. Überlegen Sie, ob Sie dafür bereits etwas Geeignetes im Haus haben. Es ist viel leichter, als Sie vielleicht glauben – ich mache Joghurt an warmen Tagen draußen, indem ich meine Gläser in ein paar Handtücher einwickle und in die Sonne stelle. Sie können auch ein Dörrgerät, einen Schongarer oder einen Reiskocher (die Gläser hineinstellen, dann Wasser bis fast an den Rand der Gläser einfüllen), einen Herd, den Sie stündlich ein- und abschalten, eine elektrische Heizdecke oder eine Decke neben der Heizung oder dem Kamin verwenden. All diese Methoden sind geeignet, ich empfehle jedoch, dass Sie sich ein günstiges Thermometer anschaffen, damit Sie die Temperatur der Milch mühelos im Auge behalten können.

## köstliche angesäuerte sour cream

Für dicke, sämige, herbe Sour Cream genügt es einfach nicht, Tofu mit Zitronensaft zu pürieren (ertappt – Tofu-Sour-Cream war auch bei mir jahrelang Standard). Eine gute Sour Cream muss reifen, indem die Vermehrung von Milchsäurekulturen in der pflanzlichen Sahne gefördert wird. Aus gereifter vollfetter Kokosnussmilch lässt sich eine so reichhaltige und herbe Sour Cream zaubern, dass Sie kaum glauben werden, dass sie zu 100 % vegan ist!

1 Dose (380 g) vollfette  
Kokosnussmilch

2 Esslöffel pflanzlicher Joghurt,  
selbst gemacht (Seite 46) oder eine  
gekaufte Sorte

Kokosnussmilch und Joghurt in einer Schüssel oder einem Glas vermengen. Mit einem Deckel oder Frischhaltefolie (verwenden Sie etwas Undurchlässiges) abdecken. 24 bis 72 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen, bis sich ein säuerlicher Geschmack entwickelt hat (genau, Sie dürfen naschen). Die Konsistenz ist jetzt noch weicher als bei herkömmlicher Sour Cream, aber der Geschmack sollte überzeugen. Für 24 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Sour Cream sollte jetzt erheblich nachgedickt sein und kann serviert werden. Diese Kokosnuss-Sour-Cream ist in einem verschließbaren Glas im Kühlschrank 2 bis 3 Wochen haltbar.

#### CIRCA 2 EINMACHGLÄSER

### VARIATION

**DIE SCHNELLE METHODE** Die Kokosnussmilch auf dem Herd auf 43 °Celsius erhitzen. Wenn Sie kein Thermometer zur Hand haben, machen Sie den „Handgelenktest“: Lassen Sie etwas Kokosnussmilch auf Ihr Handgelenk tropfen. Sie sollte sich warm anfühlen, aber nicht heiß (genau wie beim Aufwärmen von Babyfläschchen). In ein verschließbares Glas gießen und den Joghurt einrühren. Dann den Deckel aufschrauben. Der Trick ist es, jetzt die Temperatur 8 bis 12 Stunden lang zwischen 40 und 43 °Celsius zu halten. Dafür können Sie das Glas in eine warme Jacke oder Decke einwickeln, in ein Dörrgerät stellen, in Handtücher wickeln und neben die Heizung oder in einen teils mit Wasser gefüllten Reiskocher oder Schongarer stellen. Sie können dafür natürlich auch einen Joghurtbereiter verwenden. Irgendwo in Ihrem Haus gibt es ein warmes Plätzchen, wo Sie die Temperatur halten können. Probieren Sie den Joghurt. Wenn er säuerlich genug ist, stellen Sie das Glas in den Kühlschrank, wo er über den folgenden Tag nachdickt, bis sich eine überzeugende Sour-Cream-Konsistenz entwickelt hat.

## leinsamen-eiweiß

Gemahlene Leinsamen finden häufig mit Wasser vermischt Anwendung als Ei-Ersatz in den verschiedensten veganen Backwaren. Aber wenn Sie versehentlich zu viel verwenden, haben Sie am Ende Kuchen mit Leinsamengeschmack. Es gibt jedoch eine Möglichkeit, die genialen Eigenschaften von Leinsamen auszunutzen und dabei den komischen Geschmack zu vermeiden.

Das Beste dabei: Es wird nichts verschwendet. Nachdem Sie die Leinsamen gekocht und abgetropft haben, können Sie die übrige zähe Masse für „Baiser“ verwenden und aus den abgeseibten Leinsamen leckere glutenfreie Cracker machen. Diese Eiweißalternative ist wirklich kaum zu schlagen (außer für Baiser!). Ein Wort der Warnung: Dieses Rezept kann etwas heikel sein und manchen fällt die Umsetzung schwer.

750 ml Wasser

55 g ganze braune oder gelbe Leinsamen

Wasser und Leinsamen in einen mittelgroßen Topf geben. Ich habe festgestellt, dass für diese Zwecke ein weiter Topf besser geeignet ist als ein schmaler (das ist mir erst nach unzähligen Versuchen aufgefallen – so werden die Leinsamen gleichmäßig gekocht und erhalten die richtige zähflüssige Konsistenz). Auf mittlerer Flamme aufkochen, dann die Hitze reduzieren und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis sich Bläschen bilden und etwa die Hälfte bis zwei Drittel der Flüssigkeit verkocht sind. Die Masse sollte recht dick und zäh aussehen. Ein Sieb in eine Schüssel setzen und die Leinsamenmasse hineingießen. Nehmen Sie einen Spatel zur Hilfe, dadurch fließt die Flüssigkeit leichter ab. (Bewahren Sie die Leinsamen auf und verwenden Sie sie für zarte *leinsamencracker*, Seite 163.) Sie sollten jetzt etwa 8 Esslöffel Leinsamen-Eiweiß haben. Falls Sie erheblich mehr als das haben, geben Sie die Masse und die Samen zurück in den Topf und lassen Sie sie noch etwas länger köcheln (es macht nichts, wenn Sie nur ein bisschen mehr als 8 Esslöffel haben). Anschließend erneut durch das Sieb gießen. Die Masse sollte etwas dickflüssiger als rohes Eiklar sein. Beim Abkühlen wird sie noch zäher. Das Eiweiß in ein verschließbares Glas füllen. Im Kühlschrank ist es bis zu 1 Woche, im Tiefkühlfach 3 bis 4 Monate haltbar. Zum Aufschlagen muss das Leinsamen-Ei über Nacht kalt gestellt oder (noch besser) gefroren werden. Zum Backen kann es jedoch sofort verwendet werden.

*Hinweis: Wenn die Masse zu zäh geworden ist und sich nicht abseihen lässt, die Samen mit 125 ml Wasser zurück in den Topf geben. Lassen Sie sie kurz aufkochen und versuchen Sie das Abtropfen erneut. Zum Reduzieren können Sie die Leinsamenmasse nach dem Abtropfen auch einfach auf die richtige Konsistenz einkochen (wenn Sie zum Beispiel nach dem Sieben 250 ml haben, können Sie die Masse zurück in den Topf geben und auf 8 Esslöffel einkochen). Verwenden Sie außerdem nur frische Leinsamen. Sprich: Wenn die Leinsamen schon seit einem Jahr in Ihrem Schrank sitzen, sind sie möglicherweise ranzig, und damit nicht nur ungesund, sondern schlichtweg untauglich. Für die besten Ergebnisse besorgen Sie sich frische Leinsamen.*

CIRCA ½ EINMACHGLAS LEINSAMEN-EI, AUSREICHEND FÜR 4 EINMACHGLÄSER BAISER

### SO VERWENDEN SIE LEINSAMEN-EIWEISS

Leinsamen-Eiweiß lässt sich wie gewöhnliches Eiweiß aufschlagen (siehe Seite 53), zu Baiser und Pavlovas verarbeiten und verleiht Desserts und Mousse eine unvergleichliche Luftigkeit. Es fungiert außerdem als Binde- und Treibmittel in bestimmten Backwaren und Omelettes und macht sie wunderbar knusprig.

### leinsamen-omelette, -frittata und -quiche

Die Zubereitung von Omeletts brachte mir das Kochbuch *Mastering the Art of French Cooking* von Julia Child bei. Ich war damals völlig verliebt in die französische Küche und schlug (buchstäblich) ein Ei nach dem anderen auf, um die Kunst des cremigen Omeletts in unter 60 Sekunden zu perfektionieren. Dieses Rezept kommt so nahe an französisches Omelett heran wie sonst nichts – sie sind etwas dünner als amerikanische Omeletts, außen goldbraun, innen zart und cremig mit leicht fransigen Rändern. Dieses Rezept ist jedoch nicht nur für Omeletts geeignet, sondern auch für zarte, goldbraun gebackene Frittatas und Quiches mit einer Füllung aus Ihrem Lieblingsgemüse und anderen Köstlichkeiten.

450 g mittelfester Tofu

8 Esslöffel *leinsamen-eiweiß*  
(Seite 50)

1 Esslöffel Hefeflocken

1 Teelöffel schwarzes Salz (Kala Namak, siehe Seite 2)

Prise Kurkuma, für den gelben Farbton

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine glatt und cremig pürieren.

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶

### OMELETT

Zum Braten etwas pflanzliches Öl oder *glorreiche butter ohne butter* (Seite 44) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Wenn die Pfanne gut heiß ist, eine kleine Menge der Omelett-Mischung hineingeben und mit einem Spatel in der Pfanne ausbreiten, bis sie etwa ½ Zentimeter dick ist. Einen Deckel auf die Pfanne setzen und bei mittlerer bis niedriger Hitze etwa 5 Minuten braten, bis die Oberfläche recht trocken aussieht und sich Bläschen bilden. Ihre Lieblingsfüllungen auf die eine Hälfte des Omeletts geben, dann die andere Hälfte mit einem Spatel oder Pfannenwender darüber falten und das Omelett auf einen Teller geben.

### FRITTATA

Für Frittata das Grundrezept mit dem gebratenen Gemüse Ihrer Wahl, geriebenem veganem Käse oder anderen leckeren Dingen vermischen. Anschließend in eine gefettete Quiche-Form oder eine Auflaufform (20 x 20 cm) füllen und bei 175 °Celsius 45 Minuten backen, bis die Frittata goldbraun und gestockt ist.

### QUICHE

Das Grundrezept mit gebratenen Zwiebeln, beliebigem Gemüse, geriebenem veganem Käse oder anderen Köstlichkeiten vermischen. Anschließend auf einen vorbereiteten Quiche-Boden gießen und bei 175 °Celsius 45 Minuten backen, bis die Quiche goldbraun ist.

**6 BIS 8 OMELETTES ODER 1 GROSSE FRITTATA ODER QUICHE**

## leinsamen-baiser

Träumen Sie auch von luftig-leichter Zitronen-Baiser-Torte? Oder knusprigen weißen Baiser-Keksen, die Ihnen auf der Zunge zerschmelzen? Oder vielleicht möchten Sie Pudding oder Mousse etwas auflockern? Darf ich vorstellen: Leinsamen-Baiser, eine Art wissenschaftliches Experiment. Es ist kaum zu glauben, dass sich diese seltsame Pampe zu wunderschönen weißen Baiser-Wölkchen aufschlagen lässt. Am einfachsten geht das mit einem elektrischen Handmixer, aber ein Schneebesen tut's auch; das ist zwar anstrengender, belohnt Sie aber mit einer kräftigen Unterarmmuskulatur.

**8 Esslöffel leinsamen-eiweiß**  
(Seite 50) oder mehr, mindestens  
über Nacht tiefgekühlt

**80 bis 100 g Bio-Zucker oder 35 bis  
50 g Bio-Puderzucker**

**½ bis 1 Teelöffel Xanthan**

**Ein paar Tropfen Zitronenöl oder  
Mandelaroma oder eine Messerspitze  
Kakaopulver oder gemahlener Zimt  
(optional)**

Das Leinsamen-Eiweiß bei Zimmertemperatur 30 bis 60 Minuten antauen lassen, bis es in kleinere Stücke zerbrochen werden kann. Dann mit einem elektrischen Handmixer das gefrorene Eiweiß auf hoher Stufe 3 bis 5 Minuten schlagen, bis sich das Volumen etwa um das Achtfache vergrößert hat und ein luftig-leichter, weißer, weicher Baiserschaum entstanden ist. Wenn Sie das Leinsamen-Eiweiß nicht eingefroren (aber über Nacht kalt gestellt) haben, dauert das Aufschlagen zwei- bis dreimal so lange. 80 Gramm Zucker (oder mehr nach Belieben) hinzugeben und eine bis zwei Minuten weiterschlagen, bis die Masse fest wird. Dann ½ Teelöffel Xanthan dazugeben. Die Masse sollte jetzt steife Spitzen bilden. Falls nicht, den übrigen ½ Teelöffel Xanthan ebenfalls dazugeben und erneut kurz aufschlagen. Jetzt die Aromen (optional) hinzufügen, je nachdem, wofür Sie den Baiserschaum verwenden möchten (ich persönlich verwende sehr gerne Zitronenöl für Baiser-Kekse!). Leinsamen-Baiser sollte am besten sofort verwendet werden. Der aufgeschlagene Baiserschaum hält sich im Kühlschrank etwa 1 Tag, kann aber manchmal auch schneller in sich zusammenfallen.

**4 BIS 6 EINMACHGLÄSER**

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶

► Fortsetzung von *leinsamen-baiser*

## SO VERWENDEN SIE LEINSAMEN-BAISER

Leinsamen-Baiser kann in jedem Rezept verwendet werden, für das traditionell rohes, aufgeschlagenes Eiklar benötigt wird, zum Beispiel für Mousse, Chiffon-Kuchen und kalte Soufflés. Und zwar ganz ohne Salmonellengefahr! Anweisungen für gebackene Kekse und Baisernester finden Sie auf der nächsten Seite.



## leinsamen-baiser-kekse

Zwar hatte ich bereits 30 Jahre Erfahrung in der Herstellung von Leinsamen-Baiser, doch es schien unter Hitze immer in sich zusammenzufallen. Dann entdeckte jemand meinen Blog-Artikel zu dem Thema, woraus sich eine Forumsdiskussion auf der Webseite von Post Punk Kitchen entwickelte. Dort entdeckte Loomi, dass der Baiserschaum *niedriger* Hitze durchaus standhält – und das war der Geburtsmoment von Baiser-Keksen! Die Zubereitung kann etwas knifflig sein und die Backzeit kann stark variieren, also machen Sie sich darauf gefasst. Am sichersten gehen Sie, wenn Sie die Kekse über Nacht zwischen 65 und 95 °Celsius backen oder in einem Dörrgerät auf hoher Stufe trocknen. Alternativ können Sie das Baiser auch bei einer etwas höheren Temperatur (120 °Celsius) in circa 3 Stunden backen, allerdings müssen Sie dann je nach Größe der Kekse damit rechnen, dass die Mitte möglicherweise hohl oder noch weich ist.

4 bis 6 Einmachgläser *leinsamen-baiser* (Seite 53; zubereitet mit 100 g Zucker)

Für die allerbesten Resultate (wenn Sie kein Dörrgerät verwenden) den Backofen auf 65 bis 95 °Celsius vorheizen. Für schnellere Resultate den Backofen auf 120 °Celsius vorheizen. Backbleche mit Backpapier auslegen. Den aufgeschlagenen Baiserschaum (die ganze Portion Leinsamen-Baiser verwenden) in einen Spritzbeutel mit mittelgroßer bis großer Sterntülle füllen. Dann als niedliche runde Baisernester, Schnörkel oder beliebige andere Formen auf das Backblech spritzen. Oder Sie klecksen sie einfach mit einem Löffel auf das Backblech. Beachten Sie, dass dieser Baiserschaum nicht so gut die Form hält wie Baiser aus Hühnereiklar. Wenn Sie eine Sterntülle verwenden, werden die Kekse möglicherweise rund ohne die typischen Rillen. Niedrige Temperaturen können jedoch dabei helfen, dass das Baiser die Form besser hält (bei niedrigen Temperaturen sind mir Baiser-Kekse mit Rillen durchaus schon gelungen). Die Baisers im Dörrgerät auf der höchsten Stufe oder im Backofen bei 65 bis 95 °Celsius 6 bis 12 Stunden backen, bis sie durch und durch trocken sind (bei so niedrigen Temperaturen werden sie kaum anbrennen, Sie müssen sich also keine Sorgen machen). Ideal ist, wenn Sie die Zubereitung abends beginnen, dann backen die Kekse, während Sie schlafen! Bei 120 °Celsius nur für 3 Stunden backen (testen Sie die Mitte; sie sollte nicht feucht oder hohl sein), dann den Backofen ausschalten und die Baisers noch eine Stunde im heißen Backofen trocknen lassen. Sie sollten leicht, knusprig und vollkommen ausgetrocknet sein. Vollständig abkühlen lassen, dann in einem luftdichten Behälter oder einem Gleitverschlussbeutel lagern. Bei Zimmertemperatur oder im Kühlschrank sind sie 2 bis 3 Monate haltbar. Sofern das Innere des Beutels bzw. Behälters vollkommen trocken ist, bleiben die Baisers knusprig.

24 BIS 36 KEKSE (REZEPT KANN PROBLEMLOS VERDOPPELT WERDEN)

## ölfreier schmelzfähiger „pepper jack“

Als es mir endlich gelang, ölfreien und schmelzfähigen Käse herzustellen, war ich vollkommen aus dem Häuschen. Nie mehr schlechtes Gewissen bei gegrillten Käse-Sandwiches und Enchiladas! Dieser Käse wird gereift; das bedeutet, dass Sie für die Herstellung von Anfang bis Ende etwa 3 Tage einkalkulieren müssen. Die Arbeitszeit beträgt jedoch nur etwa 10 Minuten.

130 g Cashewkerne

250 ml *einfacher rejuvelac* (Rezept auf der gegenüberliegenden Seite), oder Sauerkrautsaft

1 Teelöffel Meersalz

2 Jalapeños oder die gleiche Menge eingelegte Jalapeños

125 ml plus 2 Esslöffel Wasser

1 Esslöffel Agar-Agar-Pulver

2 Esslöffel Tapiokastärke

Cashewkerne, Rejuvelac und Salz im Mixer glatt pürieren. Anschließend die Masse in einen sauberen Behälter oder ein verschließbares Glas füllen und bei Zimmertemperatur 1 bis 2 Tage ruhen lassen, bis sie angedickt und aufgegangen ist, sich Luftnester gebildet haben und sie einen säuerlich herben Geschmack entwickelt hat. Die Konsistenz verändert sich bei der Reifung ebenfalls; der Käse wird zäher und fester.

Den Backofen auf 220 °Celsius vorheizen. Die Jalapeños im Backofen etwa 20 Minuten rösten, bis sie leicht schrumpelig und stellenweise schwarz sind, oder alternativ über einer Flamme rösten, bis die Haut schwarz ist. Die schwarzen Stellen abwaschen bzw. abrubbeln, dann die Jalapeños halbieren und die Samen entfernen. Die Jalapeños fein würfeln. (Wenn Sie eingelegte Jalapeños verwenden, müssen sie nicht geröstet werden. Einfach würfeln.)

125 ml Wasser mit dem Agar-Agar-Pulver in einen kleinen Topf geben und gut verrühren. Den Deckel auf den Topf setzen und auf niedriger Hitze aufkochen lassen. 3 bis 4 Minuten ungestört heiß werden lassen (nicht den Deckel abnehmen), dann prüfen, ob das Wasser sprudelt. Wenn Sie zu früh nachschauen, wird die Mischung möglicherweise fest. Wenn Sie sie jedoch bei niedriger Hitze noch ein paar Minuten länger köcheln lassen, verflüssigt sich die Masse wieder. Wenn das Agar-Agar-Pulver sich vollständig aufgelöst hat, die gereifte Cashewmasse dazugeben und sehr schnell einrühren. Die Tapiokastärke in den übrigen 2 Esslöffeln Wasser auflösen, dann zu der heißen Cashewmischung geben. Köcheln lassen, bis die Masse schimmert und zäh wird. Dann die Jalapeños untermischen. Den Käse in einen (am besten quadratischen

oder rechteckigen) Glas- oder Metallbehälter füllen. Mindestens 4 Stunden kalt stellen, bis der Käse fest ist. Anschließend aus der Form stürzen und in Wachspapier einwickeln. Der Käse kann 2 bis 3 Wochen im Kühlschrank gelagert werden.

CIRCA 450 GRAMM

## einfacher rejuvelac

Keine Angst – die Zubereitung von Rejuvelac ist weder gruslig noch kompliziert.

90 g Quinoa oder Weizen

Quinoa oder Weizen in ein Einmachglas mit weiter Öffnung und etwa 1 Liter Fassungsvermögen geben. (Die Körner sollten auf keinen Fall vorgekeimt sein!) Mit Wasser bedecken und 8 bis 12 Stunden ruhen lassen, dann die Flüssigkeit abgießen. Die Öffnung mit Passiertuch verschließen. Die Körner zweimal am Tag mit Wasser abspülen, bis Sie die ersten Keime sehen – Quinoa benötigt fürs Keimen weniger als 24 Stunden; Weizen hingegen braucht normalerweise etwa 2 Tage. Dann das Glas mit gefiltertem Wasser füllen und mit dem Deckel verschließen. Bei Zimmertemperatur (keiner direkten Sonneneinstrahlung aussetzen) 2 bis 3 Tage ruhen lassen, bis das Wasser milchig wird und leicht schäumt. Die Körner abseihen und die Flüssigkeit kalt stellen – jetzt haben Sie Rejuvelac, der reich an Milchsäurekulturen ist. Aus den Keimlingen können Sie erneut Rejuvelac herstellen, indem Sie das Glas wieder mit Wasser füllen und erneut ein paar Tage ruhen lassen. Der Rejuvelac ist im Kühlschrank 3 bis 4 Wochen haltbar.

CIRCA 1 LITER

## ölfreier schmelzfähiger „mozzarella“

Dieser Mozzarella ist eine tolle ölfreie Alternative für Pizza und Paninis!

130 g Cashewkerne	1 Teelöffel weiße, gelbe oder Kichererbsen-Misopaste
250 ml <i>einfacher rejuvelac</i> (Seite 57) oder Sauerkrautsaft	½ Teelöffel Zwiebelpulver
1 ½ Teelöffel Meersalz	125 ml plus 2 Esslöffel Wasser
1 Teelöffel Hefeflocken	1 Esslöffel Agar-Agar-Pulver
	2 Esslöffel Tapiokastärke

Cashewkerne, Rejuvelac, Salz, Nährhefe, Miso und Zwiebelpulver im Mixer glatt pürieren. Die Masse in einen sauberen Behälter oder ein verschließbares Einmachglas füllen und 1 bis 2 Tage bei Zimmertemperatur ruhen lassen, bis sie angedickt und aufgegangen ist, sich Luftnester gebildet haben und sie einen säuerlich herben Geschmack angenommen hat. Die Konsistenz verändert sich bei der Reifung ebenfalls; der Käse wird zäher und fester.

125 ml Wasser mit dem Agar-Agar-Pulver in einen kleinen Topf geben und gut verrühren. Den Deckel auf den Topf setzen und auf niedriger Hitze aufkochen lassen. 3 bis 4 Minuten ungestört heiß werden lassen (nicht den Deckel abnehmen), dann prüfen, ob das Wasser sprudelt. Wenn Sie zu früh nachschauen, wird die Mischung möglicherweise fest. Wenn Sie sie jedoch noch ein paar Minuten länger bei niedriger Hitze köcheln lassen, verflüssigt sie sich und beginnt wieder zu blubbern. Wenn das Agar-Agar-Pulver sich vollständig aufgelöst hat, die gereifte Cashewmasse dazugeben und sehr schnell einrühren. Die Tapiokastärke in den übrigen 2 Esslöffeln Wasser auflösen, dann zu der heißen Cashewmischung geben. Köcheln lassen, bis die Masse schimmert und zäh wird. In einen beliebigen Glasbehälter füllen. Mindestens 4 Stunden kalt stellen, bis der Käse fest ist. Anschließend aus der Form stürzen und in Wachspapier einwickeln. Der Käse kann 2 bis 3 Wochen im Kühlschrank gelagert werden.

**CIRCA 450 GRAMM**

## ölfreier schmelzfähiger „cheddar“

Egal, ob Sie Lust auf Mac and Cheese oder ein köstliches Sandwich mit gegrilltem Käse haben – diese ölfreie, vollwertige, vegane Cheddar-Alternative ist die Antwort auf all Ihre Fragen!

130 g Cashewkerne	2 Esslöffel weiße, gelbe oder Kichererbsen-Misopaste
250 ml <i>einfacher rejuvelac</i> (Seite 57) oder Sauerkrautsaft	125 ml plus 2 Esslöffel Wasser
1 Teelöffel Meersalz	1 Esslöffel Agar-Agar-Pulver
3 Esslöffel Hefeflocken	2 Esslöffel Tapiokastärke

Cashewkerne, Rejuvelac, Salz, Hefeflocken und Miso im Mixer glatt pürieren. In einen sauberen Behälter oder ein Schraubglas mit Deckel füllen, dann bei Zimmertemperatur 1 bis 2 Tage ruhen lassen, bis sich Luftnester gebildet haben und die Masse angedickt, aufgegangen und säuerlich geworden ist.

125 ml Wasser in einen kleinen Topf geben. Dann das Agar-Agar-Pulver einrühren. Den Deckel auf den Topf setzen und auf niedriger Hitze aufkochen lassen. 3 bis 4 Minuten ungestört heiß werden lassen (nicht den Deckel abnehmen), dann prüfen, ob das Wasser sprudelt. Wenn Sie zu früh nachschauen, wird die Mischung möglicherweise fest. Wenn Sie sie jedoch noch ein paar Minuten länger bei niedriger Hitze köcheln lassen, verflüssigt sie sich und beginnt wieder zu blubbern. Wenn sich das Agar-Agar vollständig aufgelöst hat, die gereifte Käsemasse hinzugeben und sehr schnell einrühren. Während die Masse heiß wird, die Tapiokastärke in den übrigen 2 Esslöffeln Wasser auflösen, dann unter die Käsemischung rühren. Köcheln lassen, bis die Masse schimmert und zäh wird. In einen beliebigen Glasbehälter füllen. Mindestens 4 Stunden kaltstellen, bis der Käse fest ist. Anschließend aus der Form stürzen und in Wachspapier einwickeln. Der Käse kann 2 bis 3 Wochen im Kühlschrank gelagert werden.

**CIRCA 450 GRAMM**

## mandel-„feta“

Ich hatte schon beinahe vergessen, wie wunderbar Fetakäse die verschiedensten Gerichte bereichert. Zum Beispiel hatte ich alle Hoffnung auf eine vegane Version des wunderbaren griechischen Spinatstrudels Spanakopita aufgegeben. Versucht hatte ich es oft genug, aber ohne den würzigen Feta-Geschmack waren die Ergebnisse platt und fad. Also probierte und experimentierte ich, bis meine vegane Feta-Alternative perfekt war. Dieser Feta ist salzig und würzig und lässt sich wunderbar auf Salate krümeln. Aber auch leicht geschmolzen in den traditionelleren Gerichten ist er himmlisch. Das Allerbeste: Wenn Sie ihn in Salzlake aufbewahren, ist er wochenlang haltbar und wird mit der Zeit nur kräftiger und leckerer im Geschmack (nach einem Monat Reifezeit ist er sogar noch besser, also machen Sie ihn nach Möglichkeit gleich Wochen im Voraus!).

250 g blanchierte Mandeln, 12 bis 24  
Stunden in Wasser eingeweicht

250 ml *einfacher rejuvelac*  
(Seite 57) oder Sauerkrautsaft

### LAKE

1,5 l Wasser

½ Teelöffel Meersalz

160 ml Wasser

2 Esslöffel Agar-Agar-Pulver

340 g Meersalz oder koscheres Salz

Das Einweichwasser der Mandeln abgießen und die Mandeln kurz abspülen. Anschließend in einen hochtourigen Mixer geben. Rejuvelac und Salz hinzugeben und auf höchster Stufe 1 bis 2 Minuten pürieren, bis die Masse völlig glatt ist und sich nicht mehr krümelig anfühlt. In einen sauberen Behälter füllen und mit einem undurchlässigen Deckel oder Frischhaltefolie verschließen. 1 bis 2 Tage in der Küche reifen lassen. Probieren Sie den Feta jeden Tag, bis er beginnt, säuerlich zu werden. Wie lange der Käse reifen muss, kann variieren – Ihre Geschmacksknospen helfen Ihnen dabei, die richtige Dauer zu bestimmen. Bei wärmeren Temperaturen benötigen Sie möglicherweise nur einen Tag. Wenn es kälter ist, kann die Reifung hingegen 2 oder sogar mehr Tage in Anspruch nehmen.

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶





► Fortsetzung von *mandel-„feta“*

Sobald der Käse einen säuerlich herben Geschmack entwickelt hat, können Sie ihn formen. Dafür zunächst die Form vorbereiten, indem Sie eine quadratische, 20 × 20 cm große Backform mit Passiertuch auslegen. Wasser und Agar-Agar in einen mittelgroßen Topf geben und gut verrühren. Den Deckel auf den Topf setzen und auf niedriger Flamme zum Köcheln bringen. 3 bis 4 Minuten ungestört heiß werden lassen (nicht den Deckel abnehmen), dann prüfen, ob das Wasser sprudelt. Wenn Sie zu früh nachschauen, wird die Mischung möglicherweise fest. Wenn Sie sie jedoch noch ein paar Minuten länger bei niedriger Hitze köcheln lassen, verflüssigt sie sich und beginnt wieder zu blubbern. Wenn sich das Agar-Agar vollständig aufgelöst hat, die gereifte Mandelmasse hinzugeben und sofort alles glatt und geschmeidig rühren. Die Käsemischung in die mit Passiertuch ausgelegte Form gießen. Dann für einige Stunden in den Kühlschrank stellen, bis der Käse fest ist.

Jetzt die Salzlake vorbereiten, indem Sie das Salz unter ständigem Rühren in einer großen Schüssel mit Wasser auflösen. Den Käse in vier Stücke schneiden und in die Lake geben. Die Schüssel abdecken und bei Zimmertemperatur 8 Stunden ruhen lassen. Anschließend den Käse in einen Behälter geben und etwa bis zur Hälfte mit der Salzlake bedecken. Dann zum Verdünnen der Lake Wasser eingießen, bis der Käse vollständig bedeckt ist. 3 bis 4 Monate im Kühlschrank lagern. Der Geschmack wird nach den ersten 3 bis 4 Wochen erheblich besser.

**450 GRAMM**

## gehobelter „parmesan“

Große pikante Parmesanspäne für Caesar-Salat, Pasta oder Knoblauchbaguette. Dieser Käse wird gereift, machen Sie ihn also 2 bis 3 Tage im Voraus, wenn er am Wochenende beim großen italienischen Schmaus serviert werden soll.

150 g Paranüsse, mindestens 4 Stunden in Wasser eingeweicht

80 g Pinienkerne

125 ml *einfacher rejuvelac* (Seite 57) oder Sauerkrautsaft

2 Esslöffel weiße, gelbe oder Kichererbsen-Misopaste

10 g Hefeflocken

1 Teelöffel Meersalz

Die Paranüsse abtropfen lassen, dann mit allen restlichen Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben (die cremigste Konsistenz erhalten Sie mit einem hochtourigen Mixer, aber ich habe auch mit einer Küchenmaschine gute Ergebnisse erzielt). Auf höchster Stufe etwa 1 bis 2 Minuten pürieren, bis die Masse glatt und cremig ist. In einen Behälter geben, verschließen und bei Zimmertemperatur 2 bis 3 Tage ruhen lassen, bis sich ein tiefer, herber Geschmack entwickelt hat.

Den Backofen auf 120 °Celsius vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier oder antihafbeschichteten Silikonmatten auslegen. Mit einem Kuchenspatel oder einem anderen flachen Utensil die Mischung hauchdünn auf den Backblechen verstreichen. Je nach Größe benötigen Sie bis zu drei Bleche. 30 Minuten backen, bis der Käse trocken und goldbraun ist. Falls Ihr Ofen heiße Stellen hat oder ungleichmäßig backt, die Bleche nach 15 Minuten drehen. Abkühlen lassen, dann in Splitter brechen. Die „Parmesan“-Hobel in einen Glasbehälter füllen. Im Kühlschrank sind sie 3 bis 4 Monate haltbar.

**CIRCA 2 EINMACHGLÄSER**



## feierpunsch

Dieser Punsch gehört schon seit Jahren zur Festtagszeit dazu. Wer um die Weihnachtsfeiertage bei uns vor der Tür steht, muss damit rechnen, ein Glas eingeschenkt zu bekommen. Niemand vermisst die Eier! Ein dicker, cremiger, reichhaltiger Punsch – schmeckt einfach so oder mit Schuss. Und wenn Sie welchen übrig haben, süßen Sie nach und packen Sie die Eismaschine aus für eine leckere, eisgekühlte Nachspeise!

1 l cremige sojamilch, die gar nicht nach bohnen schmeckt (Seite 37) oder mandelmilch (Seite 40) oder eine gekaufte Sorte

125 bis 180 ml Ahornsirup

Milch, 160 Gramm Ahornsirup (oder mehr, wenn Sie es gern süßer mögen), Cashewkerne und Vanille im Mixer schaumig und cremig pürieren. Muskatnuss dazugeben. Dann den Alkohol einrühren und vor dem Servieren einige Stunden kalt stellen. In Gläser gießen und etwas frische Muskatnuss auf jede Portion reiben. Feierpunsch sollte innerhalb von 3 bis 4 Tagen getrunken werden. Unbedingt im Kühlschrank aufbewahren!

CIRCA 1,25 LITER

80 g Cashewkerne

1 Esslöffel Vanilleextrakt

½ Teelöffel gemahlener Muskat oder mehr nach Belieben

125 ml Brandy oder Rum (optional)

## die bessere schlagsahne

Diese fluffige, luftig-leichte Schlagsahne ist das perfekte Topping für Kuchen, Beeren und Eis – ganz zu schweigen von Wochenendwaffeln und Sonntagspfannkuchen. Machen Sie eine große Portion und bewahren Sie sie im Tiefkühlfach auf – dann haben Sie immer frische Schlagsahne zur Hand, wenn Sie der Heißhunger packt. Mit Sojamilch zubereitet kommt diese Sahne sehr nah an Schlagsahne heran. Wenn Sie Wasser verwenden (siehe Variation), ähnelt sie Cool Whip, einem US-amerikanischen Schlagsahne-Ersatz. So oder so, höchste Zeit für atemberaubende Desserts!

250 ml hausgemachte cremige sojamilch, die gar nicht nach bohnen schmeckt (Seite 37) oder eine gekaufte Sorte

125 ml raffiniertes Kokosnussöl, geschmolzen

25 g Cashewkerne

50 bis 80 g Bio-Zucker

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren. Je nachdem, wie süß Sie es mögen, verwenden Sie einfach mehr oder weniger Zucker. In einen Behälter füllen, gut verschließen und über Nacht kalt stellen oder mindestens 2 bis 3 Stunden teilgefrieren. Mit einem elektrischen Mixer für 5 bis 8 Minuten aufschlagen, bis sich weiche Spitzen bilden. Die Sahne kann sehr fest werden, wenn Sie sie länger schlagen; schlagen Sie jedoch zu viel, kann sie auch zerlaufen, also passen Sie auf. Die Sahne in ein Glas füllen. Im Kühlschrank ist sie bis zu 1 Woche, im Tiefkühlfach bis zu 6 Monate haltbar.

*Tipps: Je kälter die Sahne ist, desto schneller und einfacher ist sie aufzuschlagen. Wenn die Sahne nicht nach 5 bis 6 Minuten beginnt, fest zu werden, stellen Sie sie für etwa 1 Stunde ins Tiefkühlfach. Eine gekühlte Schüssel kann auch hilfreich sein. Und: Je mehr Zucker Sie verwenden, desto einfacher fällt das Aufschlagen.*

**2 EINMACHGLÄSER (REZEPT KANN PROBLEMLOS VERDOPPELT WERDEN)**

### VARIATION

COOL WHIP Anstelle der Sojamilch Wasser und zusätzlich 1 Teelöffel Guarkernmehl oder Xanthan verwenden.



## das salz in der suppe

Suppen gelten bei uns im Haus nicht nur als praktische Fertigmahlzeiten, sondern gehören zum häuslichen Grundrepertoire. Doch für eine leckere Suppe benötigen Sie vor allen Dingen eines: gute Brühe. In diesem Kapitel zeige ich Ihnen, wie Sie vier verschiedene Brühen selbst zubereiten können. Auch mit dabei ist ein Rezept für Instant-Bouillon, für die Tage, an denen Sie einfach nur in den Küchenschrank greifen und Wasser in Brühe verwandeln möchten.

Vielleicht haben Sie ein tolles Rezept für französische Zwiebelsuppe, in dem jedoch Rinderbrühe verwendet wird? Probieren Sie doch stattdessen meine *es-geht-auch-ohne-rinderbrühe* (Seite 70). Und die zarte Vichyssoise, für die Sie eine reichhaltige, deftige vegane Hühnerbrühe benötigen? Dafür gibt es zum Glück die einzig wahre freiland-(ohne)-hühnerbrühe (Seite 69). Aber was ist mit den flüchtigen Aromen des Meeres? Ganz einfach: Nehmen Sie meine *schmeckt-nach-mehr-brühe* (Seite 72). Zum Schluss gibt es außerdem ein Rezept für *pilzbrühe* (Seite 73), die Ihren Risottos, Pastagerichten, Soßen und natürlich Pilzsuppen ein tiefgründiges und unvergleichlich waldiges Aroma verleiht.

Es sind auch ein paar Rezepte für tolle Suppen dabei, damit es sich richtig lohnt, Zeit und Mühe in die Zubereitung dieser aromatischen Brühen zu investieren. Wenn es aber wirklich schnell und praktisch sein muss, finden Sie hier auch ein paar konzentrierte Beinahe-„Instant“-Suppen. Instant-Suppenkonzentrate sind meine Antwort auf Dosenuppen. Es handelt sich dabei um schnell gemachte, eingedickte Suppen, die Sie in Schraubgläser oder Lebensmittelbeutel füllen und im Kühlschrank lagern oder einfrieren können. Wenn Sie dann zum Mittagessen Lust auf ein Sandwich und eine Schüssel Suppe haben (oder einen schnellen Nachmittagssnack für die Kids brauchen), können Sie das Konzentrat einfach mit etwas Wasser verdünnen und erhitzen. Diese Konzentrate werden nur aus frischen Zutaten hergestellt, schmecken also viel besser als Suppe aus der Dose. Anstelle von Mehl oder Maisstärke verwende ich Vollkornreis und Cashewkerne, um eine sämige, cremige Konsistenz zu kreieren. Hier finden Sie Rezepte für drei verschiedene Konzentrate in Anlehnung an traditionelle Sorten: *tomatensuppe* (Seite 78), *pilzsuppe* (Seite 79) und *brokkolicremesuppe* (Seite 80). Die Zubereitung ist für alle drei Suppenkonzentrate im Prinzip gleich.

## die einzig wahre freiland-(ohne)-hühnerbrühe

Eine helle, neutrale Brühe mit einem deftigen Geschmack, die für fast jede Anwendung geeignet ist.

2 Esslöffel Öl (optional)

2 Zwiebeln

225 g Möhren

450 g Sellerie

450 g Kartoffeln

225 g Süßkartoffeln

115 g Pilze

3 Liter Wasser

2 Esslöffel Hefeflocken

2 bis 3 Teelöffel Meersalz

1 Teelöffel Geflügelgewürz oder eine Mischung aus 1 Teelöffel gerebeltem Salbei, ½ Teelöffel getrocknetem Thymian und ½ Teelöffel getrocknetem Majoran

Das Gemüse beliebig klein schneiden oder hacken; es sollte nur alles etwa gleich groß sein. Außer den Zwiebeln müssen Sie für dieses Rezept nichts schälen. Sie können selbst entscheiden, ob Sie das Gemüse in Öl anbraten möchten – mit Öl wird die Brühe etwas deftiger und kommt näher an „echte“ Hühnerbrühe heran, die ihren kräftigen Geschmack teils dem Fettanteil zu verdanken hat. Um die Brühe ölfrei zuzubereiten, können Sie das Anbraten aber auch einfach überspringen und das Gemüse stattdessen nur kochen. Wenn Sie das Öl verwenden möchten, erhitzen Sie es in einem großen Suppentopf auf mittlerer Flamme. Dann die Zwiebeln, Möhren und den Sellerie darin etwa 5 Minuten anbraten. Wenn Sie auf das Anbraten verzichten möchten, geben Sie einfach das Gemüse in den Topf und fahren Sie mit dem Rest des Rezepts fort.

Kartoffeln und Süßkartoffeln, Pilze, Wasser, Hefeflocken, Salz und Geflügelgewürz dazugeben. Einen Deckel auf den Topf setzen und das Gemüse auf hoher Flamme zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und etwa 1 Stunde lang köcheln lassen. Die Brühe sollte einen goldgelben Farbton und kräftigen Geschmack haben. Sie können die Brühe nach Belieben mit Gewürzen abschmecken. Dann durch ein Sieb gießen (das Gemüse auffangen und Cremige Curry-Gemüsesuppe zubereiten, siehe unten). Die Brühe ist in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 3 bis 4 Tage, im Tiefkühlfach bis zu 6 Monate haltbar.

### 8 EINMACHGLÄSER

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶

## BONUSREZEPT

**CREMIGE CURRY-GEMÜSESUPPE** Stopp! Das gekochte Gemüse nicht wegwerfen! Pürieren Sie es im Mixer mit der gleichen Menge Wasser und/oder Cashewmilch zu einer sämigen Suppe. Mit etwas Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Voilà!

## es-geht-auch-ohne-rinderbrühe

Die tief dunkle Farbe und der kräftige Geschmack dieser Brühe entstehen während des langen Karamellisierungsverganges des Suppengemüses. Die Zubereitung wirkt vielleicht etwas knifflig, aber Sie müssen sich einfach nur in der Küche aufhalten, damit Sie alle paar Minuten nach der Brühe sehen und kurz umrühren können. Diese Brühe hat ohne Frage den Umami-Geschmack von Rinderbrühe und ist ein wunderbarer Ersatz. Als Bonus können Sie aus dem gekochten Gemüse anschließend die allerbesten Veggie Dogs herstellen!

450 g Zwiebeln, gewürfelt  
340 g Sellerie, gewürfelt  
225 g Möhren, gewürfelt  
Meersalz  
2 Liter Wasser  
115 g Pilze, in Scheiben

3-4 Esslöffel getrocknete Steinpilze  
oder Shiitake  
60 ml Sojasoße  
1 Esslöffel rote Misopaste  
1 Esslöffel Balsamicoessig  
6 Knoblauchzehen

Einen großen, schweren Suppentopf auf hoher Flamme erhitzen. Es wird kein Öl benötigt. Zwiebeln, Sellerie und Möhren in den Topf geben. Eine großzügige Prise Salz dazu rieseln. Jetzt wird das Gemüse 30 bis 40 Minuten lang karamellisiert; dabei wird es braun und süßlich, ohne anzubrennen. Das Gemüse auf hoher Flamme anbraten, damit es nicht zu wässrig wird. (Wenn das Gemüse anbrennt, die Hitze nach Bedarf reduzieren). Sobald es weicher und trockener wird, die Hitze reduzieren. Es macht nichts, wenn das Gemüse etwas am Topf anhaftet; solange es nicht anbrennt, ist das sogar ein gutes Zeichen. Wenn das Gemüse anhaftet, ein kleines bisschen Wasser (circa einen Esslöffel) dazugeben, dann mit einem Holzlöffel vom Topf lösen. Sie müssen keineswegs kontinuierlich rühren, da das Gemüse zum Braunwerden immer wieder mehrere Minuten lang garen muss. Braten Sie es auf einer Hitzestufe, bei der es etwas haftet und braun wird, aber nicht verbrennt. Garen Sie das Gemüse so eine Zeit lang, bis es schön braun ist und sich das Volumen gut reduziert hat. Es sollte einiges am Topfboden haften.

Jetzt zum Ablöschen und Ablösen die 2 Liter Wasser dazu gießen. Pilze, Sojasoße, Miso, Essig und Knoblauch hinzugeben. Den Deckel auf den Topf setzen und auf hoher Flamme aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen und die Flüssigkeit aus dem Gemüse pressen. Das Gemüse auffangen und zu *veggie dogs* (Seite 110) weiterverarbeiten. Die Brühe ist in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 3 bis 4 Tage, im Tiefkühlfach bis zu 6 Monate haltbar.

## 8 EINMACHGLÄSER



## schmeckt-nach-mehr-brühe

Diese vollmundige Version meiner Einfachen Mehresbrühe (siehe Variation, unten) ist die perfekte Basis für Bouillabaisse und *mehres-früchte-cioppino* (Seite 81).

2 Esslöffel natives Olivenöl extra	250 Weißwein
1 Zwiebel, in Scheiben	1 Stück Kombu (10 x 10 cm)
1 Stange Lauch, in Ringen	1 Teelöffel Meersalz
3 Möhren, in Scheiben	10 bis 12 Pfefferkörner
3 Knoblauchzehen, klein geschnitten	15 g Dulce-See tang (wenn erhältlich, verwenden Sie geräucherten)
2 Liter Wasser	

Das Öl in einem Suppentopf auf mittlerer Flamme erhitzen. Das Gemüse und den Knoblauch hinzugeben und ein paar Minuten dünsten. Dann Wasser, Wein, Kombu, Salz und Pfefferkörner dazugeben. Aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und etwa 45 Minuten köcheln lassen. Dulce einrühren, noch eine Minute weiterköcheln lassen, dann die Brühe vom Herd nehmen. 15 Minuten abkühlen lassen, anschließend durch ein Sieb gießen. Die Brühe ist in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 3 bis 4 Tage, im Tiefkühlfach bis zu 6 Monate haltbar.

### 6 EINMACHGLÄSER

#### VARIATION

**EINFACHE MEHRESBRÜHE** Eine schnelle, weniger „fischige“ Variante. Nur 1,5 Liter Wasser verwenden und alle Zutaten außer Kombu, Salz und Dulce weglassen. Wasser, Kombu und Salz in einen Topf mit etwa 2 Liter Fassungsvermögen geben und auf mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Dulce dazugeben und 1 Minute köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 1 Stunde abkühlen lassen. Dann durch ein Sieb gießen.

## pilzbrühe

Eine erdige Brühe, die den verschiedensten Gerichten – nicht nur Suppe! – eine unvergleichliche geschmackliche Tiefe und ein ganz besonderes Umami-Aroma verleiht. Verwenden Sie sie zum Beispiel im *farro-risotto mit pilzen* (Rezept auf der nächsten Seite), in einem köstlichen Stroganoff oder zaubern Sie eine sämige Pilzsoße zu Tofu oder Seitan.

30 g getrocknete Steinpilze	320 g weiße oder braune Champignons, in Scheiben
500 ml heißes Wasser	2 Liter Wasser
1 Esslöffel Öl oder Wasser	180 ml Rotwein
2 mittelgroße Zwiebeln, oder 1 ½ große Zwiebeln, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt	15 g getrocknete Shiitake
2 Möhren, in Scheiben geschnitten oder gewürfelt	1 Teelöffel Meersalz
	2 frische Thymianzweige

Die Steinpilze in eine kleine Schüssel geben und etwa 20 Minuten im heißen Wasser einweichen. Währenddessen das Öl in einem großen Suppentopf auf mittlerer Flamme erhitzen. Die Zwiebeln und Möhren hinzugeben, den Deckel auf den Topf setzen und das Gemüse etwa 5 Minuten dünsten. Die geschnittenen Pilze dazugeben und ebenfalls mitbraten, bis sie schrumpfen.

Dann das Wasser, Wein, getrocknete Shiitake, Salz und Steinpilze mitsamt der Einweichflüssigkeit (am Boden können sich Ablagerungen bilden; diese wegschütten) hinzugeben. Den Topf mit einem Deckel verschließen und alles für 1 Stunde köcheln lassen. Thymian dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Probieren Sie die Brühe: Wenn der Geschmack noch zu schwach ist, den Deckel entfernen und einen Teil der Flüssigkeit verkochen lassen, um die Brühe stärker zu konzentrieren. Anschließend durch ein Sieb in eine Schüssel gießen; dabei so viel Flüssigkeit wie möglich aus dem Gemüse pressen (das Gemüse für *pilz-pâté*, Seite 75, aufbewahren). Die Brühe ist in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 3 bis 4 Tage, im Tiefkühlfach bis zu 6 Monate haltbar.

### 6 BIS 8 EINMACHGLÄSER, JE NACH GEWÜNSCHTER INTENSITÄT

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶

## SO VERWENDEN SIE PILZBRÜHE

### farro-risotto mit pilzen

Farro gilt in den USA als Sammelbegriff für die Getreidesorten Emmer und Dinkel. Vom Mundgefühl her erinnert es an knackige Graupen, hat aber einen feineren Geschmack. Ich esse Farro sehr gern einfach so anstelle von Reis oder in Salaten und Suppen, doch am allerliebsten serviere ich es als Risotto mit den erdigen Aromen von Pilzen. In diesem Rezept verwende ich sowohl frische als auch getrocknete Pilze. Die frischen Pilze werden separat im Weinbad geröstet, wodurch sie einen wirklich wunderbaren Geschmack erhalten. Dieses Gericht bringe ich gerne meinen Kochschülern und -schülerinnen bei, die häufig staunen, dass ein Gericht mit so deftigen, tiefen, komplexen Aromen so einfach sein kann. Ähnlich wie mein *rösttomatenrisotto* (Seite 21) gart auch dieses Gericht fast ausschließlich im Backofen, damit Sie sich nicht am Herd abrackern müssen. Es ist auch ölfrei sehr lecker, aber ein bisschen Olivenöl macht die Pilze saftiger und bringt ihre dunklen Aromen richtig zur Geltung.

3-4 Esslöffel getrocknete Steinpilze  
250 ml heißes Wasser  
1 große Zwiebel, gewürfelt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1,25 l *pilzbrühe* (Seite 73), plus etwas mehr zum Dünsten

#### GERÖSTETE PILZE

6 bis 8 große Handvoll Pilze (z. B. Shiitake, Morcheln, Pfifferlinge, weiße und braune Champignons, Austernpilze oder braune Kräuterseitlinge; am besten eine Mischung), in Scheiben  
125 ml trockener Rotwein oder 60 ml trockener Sherry  
3 Esslöffel Sojasoße

300 g Farro (Emmer- oder Dinkelgetreide)  
Meersalz  
1 Esslöffel frischer gehackter Thymian  
1 Esslöffel frischer gehackter Rosmarin  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3 Esslöffel Olivenöl (optional)  
1 Esslöffel Mirin (süßer Sake; siehe Seite 13)  
2 Knoblauchzehen, gehackt

Die Steinpilze in eine kleine Schüssel geben und etwa 20 Minuten in heißem Wasser einweichen.

Zum Rösten der Pilze den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen. Alle Zutaten für die Pilze in eine flache Backofenform geben und etwa 30 Minuten im Backofen rösten, bis die Pilze dunkel geworden und geschrumpft sind und ein Großteil der Flüssigkeit verkocht ist.

Währenddessen einen schweren backofengeeigneten Topf oder Schmortopf auf mittlerer Flamme erhitzen. Zwiebel und Knoblauch ohne Öl anbraten, bis die Zwiebel bräunlich wird und an der Pfanne zu haften beginnt. Mit einem oder zwei Esslöffeln Brühe ablöschen, dann weiter glasig dünsten (oder Olivenöl zum Braten nehmen). Farro und 1,25 Liter Brühe hinzugeben, den Deckel auf den Topf setzen und diesen in den Backofen stellen. Etwa 20 Minuten backen (Pilze und Farro können gleichzeitig gebacken werden). Kurz aus dem Backofen nehmen, um die gegarten Pilze und eingeweichten Steinpilze mitsamt Einweichflüssigkeit zum Farro zu geben. Nach Bedarf mit etwas mehr Salz abschmecken. Dann wieder mit dem Deckel verschließen und zurück in den Ofen stellen. Weitere 10 Minuten backen, dann Thymian und Rosmarin unterrühren. Probieren Sie – das Farro-Risotto sollte zart al dente sein. Falls nicht, stellen Sie den Topf noch einmal für ein paar Minuten zurück in den Ofen. Mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer servieren.

#### FÜR 6 BIS 8 PORTIONEN

#### BONUSREZEPT

**PILZ-PÂTÉ** Stopp! Das Gemüse von der Pilzbrühe nicht wegwerfen! Sie können es zu einer schnellen Pilz-Pâté weiterverarbeiten. Das Gemüse, 50 Gramm geröstete Walnüsse, 1 Bund gehackte Petersilie, 2 oder 3 Knoblauchzehen, eine Prise gemahlenes Piment, etwas frischen oder getrockneten Thymian, Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer in eine Küchenmaschine geben. Mit der Pulse-Funktion so glatt oder stückig pürieren, wie Sie mögen. Zu Crackern oder Brot servieren oder auf Sandwiches streichen. Die Pâté ist in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 1 Woche haltbar. Zum Einfrieren ist die Pâté nicht geeignet, da sich dadurch die Konsistenz verändert.



## brillante bouillon

Nichts ersetzt eine langsam gegarte, hausgemachte Brühe, um Suppen und Soßen mehr Pep zu verleihen. Aber manchmal ist einfach keine Zeit da – das geht auch mir so, obwohl ich stolz darauf bin, dass ich so ziemlich alles frisch zubereite. Als mir einmal meine Lieblings-Gemüsebrühe ausging, musste ich mir schnell selbst welche zusammenschustern. Das Ergebnis ist eine echte Instant-Brühe, denn die Zubereitung dauert nur wenige Minuten und sie kann sofort verwendet werden. Sie ist außerdem viel günstiger, weniger salzig und schmeckt besser als vorgefertigte Sorten. So können Sie sich jederzeit eine leckere Schüssel warmer Brühe gönnen; wenn Sie möchten, mit etwas frischem Gemüse. Füllen Sie die Bouillon-Paste in ein Schraubglas und bewahren Sie sie im Küchenschrank auf. Die Verwendungsmöglichkeiten sind praktisch unendlich – verwenden Sie sie in Suppen und Soßen oder sogar in Aufläufen, Getreide, Bohnen und Pfannengerichten.

25 g Hefeflocken

4 Esslöffel *steinpilzpulver* oder  
6 Esslöffel *shiitakepulver* (Rezept auf  
der gegenüberliegenden Seite)

3-4 Esslöffel weiße Misopaste

60 ml Raps- oder ein anderes  
neutrales Öl

3 Esslöffel Sojasoße

1 Esslöffel Zwiebelpulver

1 Esslöffel Knoblauchpulver

1 Esslöffel gemahlene Selleriesamen

2 Teelöffel Meersalz

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Holzlöffel vermengen. Alternativ in der Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten. In ein verschleißbares Glas füllen. Im Vorratsschrank ist die Bouillon 4 bis 6 Wochen, im Kühlschrank 3 bis 4 Monate haltbar.

**AUSREICHEND FÜR 16 BIS 20 EINMACHGLÄSER BRÜHE**

## feines pilzpulver

Außer in meinem Rezept für Hühnerfreie Bouillon (siehe Variationen, unten) verwende ich lieber Steinpilze als Shiitake, aber Shiitake sind günstiger und häufig leichter aufzutreiben.

30 g getrocknete Steinpilze oder  
Shiitake

Die getrockneten Pilze im Mixer zu einem feinen Pulver verarbeiten. In ein verschleißbares Glas füllen und bis zu 6 Monate (oder bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum der verwendeten Pilze) im Küchenschrank aufbewahren. Das Pulver bereichert Suppen, Soßen und Bohnen und verleiht ihnen ein köstliches Umami-Aroma.

**30 GRAMM**

## VARIATIONEN

**TOMATEN-BOUILLON** Ideal für Minestrone und andere Suppen, die einen Hauch von Tomate haben sollen. Die Suppenbasis wie oben beschrieben in der Küchenmaschine zubereiten. 70 g sonnengetrocknete Tomaten hinzugeben (in Öl oder Wasser eingelegte oder getrocknete Tomaten, die so weich sind, dass sie nicht eingeweicht werden müssen). Zu einer überwiegend glatten Paste verarbeiten.

**HÜHNERFREIE BOUILLON** Shiitakepulver anstelle von Steinpilzen verwenden und 2 zusätzliche Esslöffel Hefeflocken sowie 1 Esslöffel Geflügelgewürz hinzugeben.





## tomatensuppenkonzentrat

Wenn es früher Suppe gab, wurde einfach eine Dose aufgemacht und etwas Milch oder Wasser eingerührt. Zwar wird Fertigsuppe dem großen Topf frischer Zutaten niemals das Wasser reichen können, aber es ist immer gut, eine Notlösung parat zu haben. Die folgenden drei Rezepte für Suppenkonzentrate sind meine Alternativen zu Dosensuppen. Die Konzentrate sind schnell gemacht und können in Schraubgläsern oder Lebensmittelbeuteln im Kühlschrank oder Tiefkühlfach gelagert werden. Wann immer Sie Lust auf Suppe haben, rühren Sie das Konzentrat mit Wasser oder veganer Milch an.

In diesem Rezept kommt die Tomate richtig zur Geltung. Das Konzentrat kann verdünnt als Suppe oder in seiner konzentrierten Form als Soße zu Nudeln oder Aufläufen serviert werden.

Öl oder Wasser zum Braten	30 g Cashewkerne (optional)
1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt	2 Esslöffel <i>brilliant bouillon</i> (Seite 76), 3 Brühwürfel oder
50 g Staudensellerie, fein geschnitten	1 Esslöffel Bouillon-Pulver (ausreichend für 750 ml Wasser)
675 g frische Tomaten, gewürfelt	3-4 Esslöffel Tomatenmark
375 ml Wasser	Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
55 g weißer Reis	

Zwiebel und Sellerie in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Flamme in etwas Öl oder Wasser glasig dünsten. Die Tomaten, 375 ml Wasser, Reis, Cashewkerne (optional, für eine cremigere Konsistenz) und Bouillon hinzugeben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Einen Deckel locker auf den Topf setzen, die Hitze reduzieren und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist. Das Tomatenmark dazugeben und noch 5 Minuten köcheln lassen, bis sich die Menge fast halbiert hat und eher an eine dicke Soße als eine Suppe erinnert. In einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Den Deckel für die Einlaufhilfe im Mixer herausnehmen, damit Dampf austreten kann, und die Öffnung mit einem Küchentuch verdecken. Das Konzentrat so cremig oder stückig pürieren, wie Sie möchten. Dann gut mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Konzentrat vollständig abkühlen lassen. Portionsweise in Schraubgläser, Behälter oder Gleitverschlussbeutel füllen. Im Kühlschrank ist es bis zu 1 Woche, im Tiefkühlfach viele Monate haltbar.

Zur Verwendung den Behälter bzw. Beutel kurz in heißes Wasser tauchen, bis die Ränder antauen und sich das Konzentrat ganz einfach in einen Topf stürzen lässt. Wasser oder pflanzliche Milch in gleicher Menge dazugeben und auf dem Herd erhitzen.

**4 EINMACHGLÄSER, AUSREICHEND FÜR 2 LITER SUPPE**

## pilzsuppenkonzentrat

Ein vielseitiges Rezept, das Sie als deftige, cremige Suppenbasis oder (unverdünnt) als leckere Soße zu Burgern, Braten, Aufläufen und Pasta verwenden können.

Öl oder Wasser zum Braten	2 Esslöffel <i>brilliant bouillon</i> (Seite 76), 3 Brühwürfel, oder 1 Esslöffel Bouillon-Pulver (ausreichend für 750 ml Wasser)
1 Zwiebel, gewürfelt	1 Teelöffel Salz
3 Stangen Staudensellerie, gewürfelt	55 g weißer Reis
675 g weiße oder braune Champignons, in Scheiben	30 g Cashewkerne
250 ml Wasser	2 Esslöffel Sherry (optional)
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zwiebel und Staudensellerie in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Flamme in etwas Öl oder Wasser glasig dünsten. 115 Gramm Pilze für später beiseitestellen. Die restlichen Pilze, 250 ml Wasser, Bouillon und Salz ebenfalls in den Topf geben. Einen Deckel auf den Topf setzen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Pilze Saft absondern. Reis, Cashewkerne und Sherry dazugeben, erneut mit dem Deckel verschließen und weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist und sich nur noch wenig Flüssigkeit im Topf befindet.

Die Mischung etwas abkühlen lassen, dann in einem Mixer glatt pürieren (dabei den Deckel für die Einlaufhilfe entfernen, damit der heiße Dampf, austreten kann, und die Öffnung während des Pürierens mit einem Küchentuch bedecken). Anschließend zurück in den Topf gießen. Die übrigen Pilze in einer Pfanne auf mittlerer Flamme trocken oder mit etwas Öl anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die gebratenen Pilze zu der Suppenmischung geben und unterrühren. Abkühlen lassen und portionsweise (oder wie Sie mögen) in Gläser, Behälter oder Gleitverschlussbeutel füllen. Im Kühlschrank ist die Suppe bis zu 1 Woche, im Tiefkühlfach viele Monate haltbar.

Zur Verwendung den Behälter bzw. Beutel kurz in heißes Wasser tauchen, bis die Ränder antauen und sich das Konzentrat ganz leicht in einen Topf stürzen lässt. Wasser oder pflanzliche Milch in gleicher Menge hinzugeben und auf dem Herd erhitzen, bis alles vollständig aufgetaut und die Suppe heiß ist.

**4 EINMACHGLÄSER, AUSREICHEND FÜR 2 LITER SUPPE**

## brokkolicremesuppenkonzentrat

Die Basis für eine supercremige Suppe, die Körper und Seele nährt.

Öl oder Wasser zum Braten	2 Esslöffel <i>brilliant</i> bouillon (Seite 76), 3 Brühwürfel oder
1 Zwiebel, gewürfelt	1 Esslöffel Bouillon-Pulver (ausreichend für 750 ml Wasser)
2 Stangen Staudensellerie, gewürfelt	1 Teelöffel Meersalz
625 ml Wasser	1 Kopf Brokkoli oder 675 g Brokkoliröschen
100 g weißer Reis	
80 g Cashewkerne	

Zwiebel- und Staudenselleriewürfel in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Flamme in etwas Öl oder Wasser glasig dünsten. 625 ml Wasser, Reis, Cashewkerne, Bouillon und Salz hinzugeben. Wenn Sie Brokkoliröschen verwenden, geben Sie etwa die Hälfte davon in den Topf. Den Rest beiseitestellen. Wenn Sie einen ganzen Brokkoli verwenden, die Stängel fein schneiden und in die Suppe geben. Die Röschen zerkleinern und beiseitestellen.

Einen Deckel auf den Topf setzen, die Hitze reduzieren und alles 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist und sich nur noch wenig Wasser im Topf befindet. Die Brokkoliröschen dazugeben, aber nicht untermischen. Den Topf wieder mit dem Deckel verschließen und den Brokkoli etwa 5 Minuten dünsten, bis die Röschen zart werden (Sie können den Brokkoli auch separat dünsten, aber wieso einen zweiten Topf schmutzig machen, wenn es auch ohne geht?). Wenn die Röschen gar sind, mit einer Schaumkelle herauschöpfen und beiseitestellen.

Es sollte sich jetzt nur noch sehr wenig Flüssigkeit im Topf befinden. Diese etwas abkühlen lassen, dann die Mischung in einen Mixer geben und sehr glatt und cremig pürieren (dabei den Deckel für die Einlaufhilfe entfernen, damit der heiße Dampf austreten kann, und die Öffnung während des Pürierens mit einem Küchentuch bedecken). Wenn die Masse zu zäh ist und das Pürieren schwerfällt, geben Sie etwa 60 ml Wasser hinzu. Anschließend die pürierte Masse wieder in den Topf geben und die gedünsteten Brokkoliröschen untermischen. Jetzt können Sie die Suppe in Schraubgläser, Behälter oder portionsweise in Gleitverschlussbeutel füllen und kalt stellen bzw. gefrieren. Im Kühlschrank ist sie circa 1 Woche haltbar; wenn Sie sie einfrieren, sollte sie am besten innerhalb von 3 Monaten verzehrt werden.

Zum Erhitzen pro 250 ml Suppenkonzentrat aufgrund der zusätzlichen Brokkoliröschen nur 175 ml Wasser einrühren (nicht 250 ml wie bei den anderen Suppenrezepten).

**5 EINMACHGLÄSER, AUSREICHEND FÜR 2 LITER SUPPE**

## mehresfrüchte-cioppino

Cioppino, die amerikanische Antwort auf Bouillabaisse, entstammt den Häfen San Franciscos, wo die Fischer aus ihren Fängen des Tages duftende Eintöpfe kreierten. Unser „Fang des Tages“ sind geröstete Pilze, die mit ihrer zähen, faserigen Konsistenz überzeugend an Fleisch erinnern. Diese Suppe wird besser, je länger Sie sie ruhen lassen, also kochen Sie sie am besten einen oder zwei Tage im Voraus.

900 g gemischte Pilze, z. B. Austernpilze, Hummerpilze, braune Kräuter-Seitlinge, Pfifferlinge, Shimeji, Shiitake	1,5 Liter <i>schmeckt-nach-mehr-brühe</i> (Seite 72)
6 bis 8 Esslöffel natives Olivenöl extra	1 Dose (800 g) gewürfelte Tomaten
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle	250 ml Weiß- oder Rotwein
2 Stangen Lauch, fein geschnitten	3-4 Esslöffel Tomatenmark
2-3 Möhren, in Scheiben geschnitten	1 Knoblauchknolle, davon Zehen gehackt oder fein geschnitten
1 große Fenchelknolle, fein geschnitten	1 kleine rote Chilischote, fein geschnitten
2 große Handvoll Fenchelstiele inkl. Kraut, falls erhältlich, gehackt	2 Lorbeerblätter
1 rote Paprika, entkernt und gewürfelt	1 Teelöffel getrocknetes Basilikum, oder ½ Handvoll frische Basilikumbblätter
	1 bis 2 Esslöffel <i>wakame-pulver</i> (Seite 15)

Den Backofen auf 220 °Celsius vorheizen. Die Pilze in große Stücke schneiden, dann in einer Lage auf zwei oder drei Backblechen ausbreiten und in einem oder zwei Esslöffeln Olivenöl schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen 15 bis 20 Minuten braun rösten.

Währenddessen 3 Esslöffel Olivenöl oder Wasser in einem großen, schweren Topf erhitzen. Lauch, Möhren, Fenchelknolle, -stiele und -kraut und die rote Paprika hineingeben und auf mittlerer Flamme 5 bis 10 Minuten weich braten. Dann die Brühe, Tomaten, Wein, Tomatenmark, Knoblauch, Chili, Lorbeerblätter und getrocknetes

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶

► Fortsetzung von *mehresfrüchte-cioppino*

Basilikum hinzugeben (wenn Sie frisches Basilikum verwenden, nicht jetzt, sondern erst am Schluss dazugeben). 30 bis 40 Minuten köcheln lassen, bis die Suppe köstlich aussieht. Die Aromen sollten sich jetzt gut entfaltet haben. Die gerösteten Pilze hinzugeben und noch einmal etwa 5 Minuten garen.

Zum Schluss Wakamepulver, frisches Basilikum (falls verwendet) und noch einen oder zwei Esslöffel Öl zugeben, damit die Suppe richtig aromatisch und herzhaft wird. Die Cioppino in einen luftdichten Behälter füllen. Im Kühlschrank ist sie bis zu 5 Tage, im Tiefkühlfach bis zu 1 Jahr (ich hab's ausprobiert – immer noch köstlich!) haltbar.

**6 BIS 8 PORTIONEN**



vischsuppe

## vischsuppe

Mit einer großen Schüssel dieser wärmenden „Fisch“-Suppe sprechen Sie alle Generationen an – von den Kids bis zu den Großeltern. Machen Sie sie so simpel oder komplex, wie Sie mögen, indem Sie die verwendeten Pilzsorten variieren (oder eben nicht).

900 g gemischte Pilze, zum Beispiel Austernpilze, Braune Kräuterseitlinge, Pfifferlinge, Strohpilze und Shiitake

2 bis 3 Esslöffel Olivenöl

Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Zwiebeln, gewürfelt

340 g festkochende Kartoffeln, gewürfelt

2 Möhren, gewürfelt oder in Scheiben geschnitten

1 rote Paprika, entkernt und gewürfelt

1,25 l einfache *mehresbrühe* (siehe Variation, Seite 72), *schmeckt-nach-mehr-brühe* (Seite 72) oder *die einzig wahre freiland-(ohne)-hühnerbrühe* (Seite 69)

3 Knoblauchzehen, gehackt

1 Esslöffel *wakame-pulver* (Seite 15)

130 g Cashewkerne

500 ml Wasser

½ Bund Petersilie, gehackt

Brot, zum Servieren

Den Backofen auf 220 °Celsius vorheizen. Die Pilze in große, mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann einlagig auf einem Backblech ausbreiten. Etwa 20 Minuten rösten, bis die Pilze braun und weich sind.

Währenddessen die Zwiebeln in ein paar Esslöffeln Wasser auf mittlerer Flamme glasig dünsten. Die Kartoffeln, Möhren, Paprika, Brühe, Knoblauch und Wakamepulver dazugeben und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen. Cashewkerne und Wasser in einen Mixer geben und sehr glatt und cremig pürieren. Die Pilze zu der Suppe geben, dann so viel Cashewsahne hinzugeben, wie Sie möchten. Nehmen Sie für den Anfang ungefähr 375 Milliliter. Lassen Sie die Suppe 1 Minute köcheln und etwas andicken, dann können Sie mehr Sahne zugeben, wenn Sie es cremiger mögen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen. Mit Brot zum Dippen servieren. Diese Suppe ist im Kühlschrank 3 bis 4 Tage haltbar.

**8 PORTIONEN**

## curry-kokos-suppe mit butternusskürbis

Die Kombination aus Zitrone und Curry begegnete mir zum allerersten Mal in einem indischen Restaurant in London. Ich war sofort hin und weg. In dieser dynamischen Mischung ergänzt das peppige Zitrusaroma die scharfe Süße der Suppe und macht aus einem leckeren Gericht eine grandiose Köstlichkeit. Sie ist supereinfach zuzubereiten – einfach alles in den Topf werfen, köcheln lassen und pürieren.

- 1 Zwiebel, fein geschnitten
- 1,125 kg gewürfelter Butternusskürbis, geschält und gewürfelt
- 1 rote Paprika, entkernt und fein geschnitten
- 1 Stange Staudensellerie, fein geschnitten

### ZITRONEN-KOKOS-SAHNE

- 125 ml Kokosnussmilch
- ½ Teelöffel Zitronenschale

### GARNIERUNG (OPTIONAL)

- 50 g gehobelte Mandeln oder Mandelsplitter, geröstet

1 *die einzig wahre freiland-(ohne)-hühnerbrühe* (Seite 69)

- 1 bis 2 Esslöffel Currypulver, je nach Vorliebe und verwendetes Currypulver
- 200 ml Kokosnussmilch
- 1 bis 2 Teelöffel Zitronenschale
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 bis 2 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft
- ¼ Teelöffel Meersalz

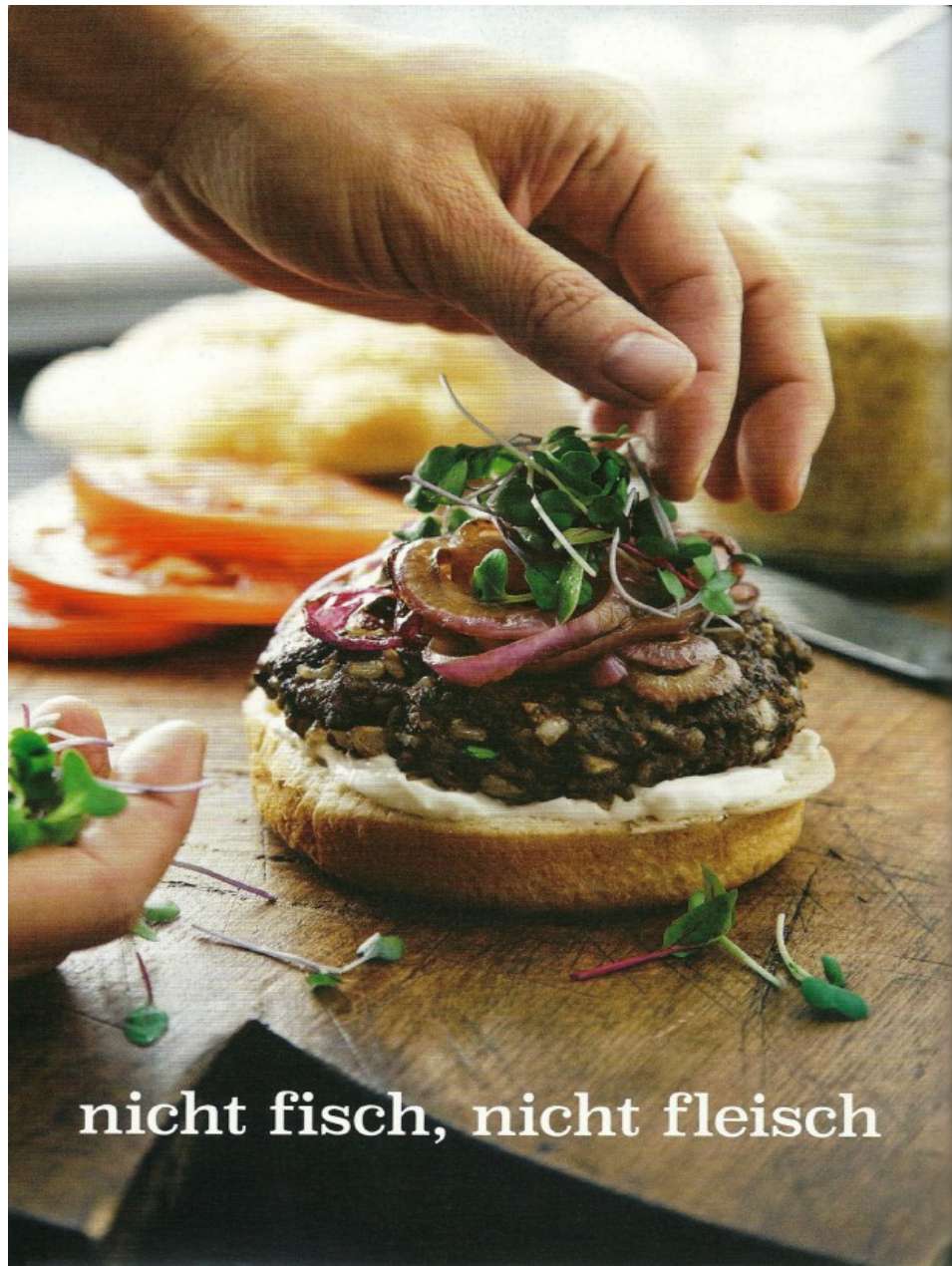
Zwiebel, Kürbis, Paprika, Staudensellerie, Brühe und Currypulver in einen Topf mit circa 2 Liter Fassungsvermögen geben. Einen Deckel auf den Topf setzen, dann alles auf mittlerer Flamme köcheln lassen, bis das Gemüse sehr weich ist. Mit einem Pürierstab die Mischung glatt und cremig pürieren. Alternativ portionsweise in einen Mixer füllen und glatt pürieren. Den Deckel der Einlaufhilfe entfernen (damit der Dampf austreten kann) und, damit die heiße Suppe nicht spritzt, die Öffnung mit einem Küchentuch bedecken. Nach dem Pürieren zurück in den Topf geben. Kokosnussmilch und Zitronenschale unterrühren, dann mit Salz und Pfeffer würzen.



Alle Zutaten für die Zitronen-Kokos-Sahne in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel verquirlen.

Die Suppe auf Schüsseln verteilen, dann in jede Schüssel einen Klecks Zitronen-Kokos-Sahne und ein paar geröstete Mandeln geben. Die Suppe schmeckt am besten frisch oder am folgenden Tag.

8 PORTIONEN



nicht fisch, nicht fleisch

Nicht nur das Fleisch von Tieren bezeichnen wir als „Fleisch“, sondern auch viele andere Dinge, die Substanz haben; zum Beispiel Kokosnussfleisch oder Fruchtfleisch. Daher verwende ich den Begriff in diesem Kapitel sehr frei im Bezug auf gehaltvolle Lebensmittel – Dinge mit Biss eben.

Egal, wie kreativ Ihre Mahlzeitenansätze auch sein mögen – die meisten von uns haben gerne ein Hauptgericht, bei dem man richtig zubeißen kann. Aus genau diesem Grund nehmen Fleischalternativen einen so rasant zunehmenden Platz am Markt ein. Doch diese Ersatzprodukte sind teuer und entstehen häufig unter Verwendung fragwürdiger Zutaten (zum Beispiel isolierte Sojaproteine) im Labor. Meine allererste Kochregel war immer schon: Iss nur, was du selbst in deiner Küche zubereiten kannst. Mir wurde diese Einstellung einmal so beschrieben: Kommt es aus Pflanzen, iss es, kommt es aus Fabriken, vergiss es.

Es mag an meiner japanischen Herkunft liegen, dass ich danach strebe, in meinen Mahlzeiten so viele Elemente wie möglich miteinander zu harmonisieren, um Aromen auszugleichen und den optimalen Nährwert hervorzubringen. Bei uns zu Hause gibt es oft tage- oder wochenlang nichts „Fleischähnliches“ zu essen, stattdessen essen wir hauptsächlich Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide in allen erdenklichen Formen. Aber für immer auf saftiges *unsteak* (Seite 117) mit Trüffelsoße oder außen knusprige, innen zarte *unchicken-nuggets* (Seite 104) verzichten? Ein Leben ohne *krabbenkuchlein* (Seite 99)? Na hören Sie mal, wir müssen doch nicht nur Bohnen essen – auf dem Teller ist Platz für beides! In diesem Kapitel finden Sie alles

von deftigen Würstchen bis hin zu saftigen UnRippchen sowie die bei Kids beliebten Nuggets und lockere zarte Fischfilets. Außerdem beschäftigen wir uns mit einigen der ältesten Nahrungsmittel unseres Planeten – nämlich handgemachtem frischem Tofu und Tempeh, die, meiner bescheidenen Meinung nach, alles toppen.

Sie wundern sich vielleicht, weshalb ich hier Mengen angebe, mit denen Sie Armeen satt machen können. Der Gedanke dahinter ist, dass Sie so nicht jeden Tag wieder von vorn anfangen müssen, sondern jederzeit eine schnelle Mahlzeit auf den Tisch bringen können. Am Ende haben Sie dann ein paar Kilos UnSteak, UnHähnchen, UnSchweinefleisch oder eine Ladung Würstchen. Stecken Sie sie in die Tiefkühltruhe, dann geht das Kochen später ganz fix.

## echter tofu

**Halt.** Bevor Sie kichernd weiterblättern und sich fragen, wozu in aller Welt Sie Ihren eigenen Tofu herstellen sollten, lassen Sie mich die Antwort vorwegnehmen. Erstens ist es supereinfach (wirklich!), zweitens geht es superschnell. Aber wenn Sie den wahren Grund wissen wollen, dann lesen Sie weiter.

O ich könnte ganze Gedichte über Tofu schreiben! Aber damit meine ich nicht den Tofu, den Sie im Supermarkt kriegen. Den kann ich getrost links liegen lassen. Frisch zubereiteter Tofu hingegen ist ein wahres Kunstwerk. Er ist mild süß, zart im Geschmack und hat doch eine wunderbare Tiefe. Wenn ich Ihnen jetzt einen Löffel mit frischem Tofu reichen könnte, garniert mit nichts als einem Hauch Ingwer und einem Spritzer Sojasoße, dann würde ich keine Worte brauchen. Sie würden von selbst schnurstracks zum Herd hinüber wandern und sich welchen zubereiten. Und Sie würden die viel zu

missverstandenen, verleumdeten und häufig schlecht behandelten weißen Klötze mit völlig anderen Augen sehen. Sie würden endlich erkennen, dass wahrer Tofu ein Genuss für sich ist, der nicht mariniert, püriert, frittiert, gebacken, geschmort, paniert oder in irgendeiner anderen Form entstellt werden muss.

Und es wird noch besser. Dahinter steckt ein bisschen Wissenschaft, aber kompliziert ist es nicht. Es geht im Prinzip nur darum, die Sojamilch gerinnen zu lassen und dann den Quark von der Molke zu trennen (genau wie in der Käseherstellung). Das Gerinnen dauert nur 2 bis 3 Minuten. Dann wird der geronnene Quark abgossen. Sie können den Tofu pressen oder nicht, je nachdem, wie fest er sein soll. Durch das Pressen erhält er eine festere Konsistenz, die für manche Zubereitungsarten, zum Beispiel fürs Grillen, ideal ist. Der Tofu kann jetzt auch gewürzt werden, etwa mit Kräutern und Knoblauch, sonngetrockneten Tomaten und Basilikum und so weiter. Die Möglichkeiten sind, wie bei vielen hausgemachten Dingen, schlichtweg unendlich. Ich hoffe also, dass Sie nicht einfach weiterziehen. Probieren Sie es einmal aus; ich kann Ihnen versprechen, dass dieser Tofu Ihr Leben verändert.

Für dieses Rezept werden ein 15 Zentimeter großes Sieb und ein paar Passiertücher benötigt. Wenn Sie den Tofu pressen möchten, benötigen Sie außerdem ein Gewicht, das in Ihr Sieb passt (geeignet sind zum Beispiel ein kleiner Glasbehälter voll Wasser, ein großer Stein oder ein Sack Bohnen), oder alternativ eine Tofupresse. Magnesiumchlorid (Nigari) erhalten Sie in manchen Reformhäusern oder über den Internethandel.

1 l Natursojamilch, hausgemacht  
(Seite 37) oder eine gekaufte Sorte

½ Teelöffel Magnesiumchlorid  
(Nigari)

60 ml Wasser

Zunächst die Tofuform vorbereiten. Dafür ein 15 Zentimeter großes Sieb oder einen Durchschlag mit einer doppelten Lage Passiertuch auslegen und in eine Schüssel oder die Spüle setzen, sodass die Molke ohne große Sauerei ablaufen kann. In einer kleinen Schüssel das Magnesiumchlorid im Wasser auflösen. Beiseitestellen.

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶

► Fortsetzung von *echter tofu*

Wenn Sie die Sojamilch selbst zubereiten, machen Sie den Tofu am besten direkt im Anschluss, wenn die Milch noch heiß ist. Ob selbst gemacht oder gekauft – gießen Sie die Sojamilch in einen Topf mit etwa 2 Liter Fassungsvermögen und bringen Sie sie zum Kochen. Dann etwa die Hälfte bis zwei Drittel des Magnesiumchlorids zu der kochenden Sojamilch geben und mit einem Holzlöffel einrühren. 2 bis 3 Minuten lang rühren, während die Sojamilch köchelt. Die Milch sollte jetzt gerinnen. Wenn sie sich nicht in Quark und Molke zertrennt, geben Sie das restliche, in Wasser aufgelöste Magnesiumchlorid hinzu und rühren Sie noch etwa 1 Minute lang weiter.

Sobald sich die Feststoffe von den flüssigen trennen und die Molke klar ist (sie hat einen gelblichen Stich, sollte aber nicht milchig aussehen), die Masse in das vorbereitete Sieb gießen, um den Quark von den flüssigen Anteilen zu trennen. Ein paar Minuten abtropfen lassen, bis der Tofu im Sieb geronnen und nur noch wenig Flüssigkeit übrig ist. Jetzt stellt sich die Frage aller Fragen: Pressen oder nicht pressen? Ich mag Tofu gern auf die japanische Art mit einem zarten Mundgefühl, daher presse ich ihn normalerweise nicht. Wenn Sie aber einen festeren Tofu bevorzugen, finden Sie bestimmt etwas in Ihrer Küche, das als Gewicht herhalten und den Tofu zusammenpressen kann. Anschließend sofort essen oder in kaltes Wasser geben und 3 bis 4 Tage im Kühlschrank lagern.

**225 BIS 340 GRAMM (REZEPT KANN VERDOPPELT WERDEN)**

### VARIATIONEN

**SEHR FESTER TOFU** Je mehr Magnesiumchlorid Sie verwenden, desto fester wird der Tofu. Die angegebene Menge Magnesiumchlorid um  $\frac{1}{4}$  Teelöffel erhöhen. Mit einem Gewicht so viel Flüssigkeit wie möglich aus dem Quark pressen.

**GEWÜRZTOFU** Wenn der Großteil der Molke abgetropft ist, mischen Sie Ihre Lieblingsgewürze unter den Quark. Dann auspressen. Mit Knoblauch, Kräutern, Zitronenschale, sonnengetrockneten Tomaten, Oliven, Kapern, Chili, Salz und Pfeffer können Sie Ihrem Tofu eine einzigartige Note verleihen.



## frische yuba (tofuhaut)

Was Yuba ist, möchten Sie wissen? Die Frage höre ich häufig! Einfach ausgedrückt handelt es sich dabei um die Haut, die sich auf Sojamilch bildet, wenn sie erhitzt wird (so wie damals, als Sie noch mit Kuhmilch Kakao gemacht haben). Aber was macht man damit? Zum einen lässt sich daraus eine köstliche, knusprige Haut zubereiten, die Sie um leckere *unhähnchenfilets* (Seite 102) wickeln können. Yuba macht sich auch toll als schneller und einfacher Speckersatz (Seite 92). Oder Sie schneiden die Sojamilchhaut in dünne, nudelähnliche Streifen und werfen Sie mit Gemüse in die Pfanne oder verwenden Sie in Suppe. Ich habe das Glück, dass es Yuba bei uns frisch, tiefgefroren und getrocknet zu kaufen gibt, aber wenn sie bei Ihnen weniger leicht erhältlich ist, finden Sie hier ein Rezept. Die Zubereitung selbst ist ziemlich simpel, aber Sie müssen dabei eine ganze Weile vor dem Herd stehen und immer wieder warten, bis sich die Haut bildet, dann abschöpfen, trocknen und so weiter. Es bietet sich also an, gleichzeitig auch noch etwas anderes am Herd zu machen.

**1 | Sojamilch, hausgemacht**  
(Seite 37) oder gekauft

Die Sojamilch in einen weiten Topf oder eine tiefe Pfanne gießen. Die Größe des Topfes bestimmt die Größe der Sojamilchhaut, also wählen Sie den entsprechenden Topf für Ihre Zwecke. Für „Unhähnchenfilets“ ist ein Topf mit einem Durchmesser von 20 Zentimetern ausreichend, aber eine tiefe Pfanne mit einem Durchmesser von 30 Zentimetern ist für so ziemlich alles geeignet.

Die Milch auf mittlerer Flamme zum Sieden bringen – es sollten fast keine Bläschen zu sehen sein. Nach ein paar Minuten beginnt sich die Haut zu bilden. Wenn sich die Haut bis an den Rand des Topfes erstreckt, schneiden Sie mit einem scharfen Messer am Rand entlang, um die Haut vom Topf zu trennen. Dann mit einem Ess- oder Holzstäbchen mittig unter die Haut fahren und sie mithilfe des Stäbchens vorsichtig abziehen. Auf ein Backblech legen und offen ausrollen. Wiederholen Sie diese Methode, bis Sie die Milch aufgebraucht haben. Yuba dabei aufeinanderstapeln.

Yuba zur Aufbewahrung in einen Gleitverschlussbeutel geben. Sie ist im Kühlschrank mehrere Tage, im Tiefkühlfach bis zu 1 Jahr haltbar.

**CIRCA 115 GRAMM**

## kanadischer yuba-„speck“

Tempeh-Speck ist vielleicht momentan der letzte Schrei, aber ich persönlich finde ihn zu weich. Wenn ich Lust auf ein Sandwich mit veganem Speck habe, dann will ich nicht nur den Geschmack, sondern auch das knusprige Äußere und zarte Innere von herkömmlichem Speck. Da kommt Yuba ins Spiel. Geben Sie diesem veganen Speck eine Chance und jeder, der Ihre Küche betritt und die Aromen Ihrer Kreationen einatmet, wird davon ausgehen, dass Sie dem veganen Schiff Adieu gesagt haben.

225 g frische oder gefrorene yuba  
(Seite 91)

125 ml Sojasoße oder Tamari

15 g Hefeflocken

2 Esslöffel Ahornsirup

½ bis 1 Teelöffel flüssiges

Raucharoma

Öl, zum Braten

Wenn Sie tiefgefrorene Yuba verwenden, zunächst bei Zimmertemperatur auftauen lassen, dann 3 bis 5 Minuten in Wasser einweichen. Vorsichtig so viel Flüssigkeit wie möglich auspressen, dann trocken tupfen. Wenn Sie frische Yuba verwenden, sind keinerlei Vorbereitungen notwendig. Yuba in zwei oder drei Lagen aufschichten. In circa 2,5 Zentimeter breite Streifen schneiden. Einige der Schichten können sich dabei ablösen, aber der Großteil sollte zusammenhaften.

Sojasoße, Hefeflocken, Ahornsirup und flüssiges Raucharoma in einer mittelgroßen Schüssel oder einer flachen Backform verrühren. Die Yuba-Streifen hinein geben und gut eintauchen. Mindestens 30 Minuten in der Marinade ziehen lassen. Das Öl in einer Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Die Yuba-Stücke aus der Marinade nehmen und in die Pfanne geben. Von beiden Seiten braun und knusprig braten. Übrig gebliebene Marinade können Sie im Kühlschrank aufbewahren und wiederverwenden. Der Yuba-„Speck“ ist in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 3 bis 4 Tage, im Tiefkühlfach bis zu 6 Monate lang haltbar.

CIRCA 4 PORTIONEN

## VARIATIONEN

ÖLFREIER KANADISCHER YUBA-„SPECK“ Den Backofen auf 200 °Celsius vorheizen. Die marinierten Streifen auf einem beschichteten Backblech ausbreiten und für etwa 10 Minuten braun backen.

## tempeh

Tempeh begegnete mir zum ersten Mal während der Achtziger im einzigen indonesischen Restaurant Tokyos. Da ich nur zwei Türen weiter wohnte, aß ich dort mit ziemlicher Regelmäßigkeit. Meine allererste Durian-Erfahrung hatte ich ebenfalls dort, sowie meine erste Begegnung mit der japanischen Yakuza ... aber die Geschichte hebe ich mir lieber für meine Memoiren auf.

Kommerziell erhältlicher Tempeh hat einen sehr eigenen Geruch und Geschmack, der vielen unangenehm ist. Frischer Tempeh hingegen hat ein zartes Aroma mit einer nuancierten nussigen Note, einem unterschwelligem Pilzgeschmack und einem weichen Mundgefühl. Er ist so lecker, dass sogar Tempeh-Ächter oft nicht genug bekommen können!

Ich bin Philip Gelb zu Dank verpflichtet – einem Freund und begnadeten Koch, der mir das Rezept für meine erste Portion hausgemachten Tempehs gab. Phil ist ein guter Geist, der es liebt Dinge von Grund auf in Eigenregie herzustellen – ein Mann ganz nach meinem Geschmack! Das Schwierigste bei der Tempeh-Herstellung ist, die Temperatur für 24 Stunden bei 30 bis 32 °Celsius zu halten – in Nachahmung des indonesischen Klimas (unten finden Sie dafür ein paar Vorschläge). Von Anfang bis Ende dauert die Zubereitung etwa 48 Stunden; Sie können Ihren frischen Tempeh also nicht schon heute Abend auf den Tisch bringen.

450 g biologische Sojabohnen oder  
Kichererbsen

1 Esslöffel Branntweinessig

1 Packung Tempeh-Sporen (die  
Menge unterscheidet sich je nach  
Hersteller)

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶



► Fortsetzung von *tempeh*

Die Sojabohnen in einem großen Topf mit reichlich Wasser 12 bis 24 Stunden einweichen. Dann die Schalen entfernen. Dafür die Bohnen im Wasser mit den Fingern abrubbeln. Sie steigen an die Wasseroberfläche und können mit einem kleinen Sieb abgeschöpft werden (oder Sie kippen das Wasser mit den Schalen aus, wobei die Sojabohnen am Boden des Topfes bleiben – so verbrauchen Sie allerdings viel mehr Wasser). Wenn Sie alle Schalen entfernt haben, lassen Sie die Bohnen abtropfen und füllen Sie den Topf mit frischem Wasser.

Das Wasser auf hoher Flamme erhitzen und die Bohnen zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und 1 Stunde köcheln lassen. Ein sehr sauberes Backblech (um unerwünschtes Schimmelwachstum zu vermeiden) mit mehreren Lagen Papiertüchern auslegen. Die Sojabohnen durch ein Sieb gießen, dann in einer dünnen Lage auf dem Backblech ausbreiten, um sie noch mehr zu trocknen. Lassen Sie sie so bei Zimmertemperatur eine oder zwei Stunden ruhen. Feuchtigkeit ist der Erzfeind von Tempeh, daher sollten die Bohnen wirklich sehr trocken sein. Wenn Sie tierische Mitbewohner haben, die gern mal auf die Küchenablage springen, bedecken Sie die Bohnen am besten mit einer weiteren Lage Papiertücher.

Wenn die Bohnen trocken und auf Zimmertemperatur abgekühlt sind, in eine große saubere Schüssel geben. Essig und Sporen einrühren. Dann auf zwei Gleitverschlussbeutel mit jeweils etwa 1 Liter Fassungsvermögen aufteilen und verschließen. Mit einem sterilen Spieß oder einer Nadel (zum Sterilisieren an einer Flamme erhitzen) im Abstand von 2 Zentimetern Löcher in die Beutel stechen. Die Beutel müssen perforiert werden, damit die Sporen atmen können. Zu viel Feuchtigkeit in den Beuteln verursacht Verderb und Wachstum unerwünschter Schimmelpilze.

Anschließend können Sie mit der Inkubation beginnen, die 24 bis 48 Stunden in Anspruch nimmt. Die Beutel für 12 bis 24 Stunden in einen Inkubator geben (siehe unten), bis sich sichtbare weiße Pilzgeflechte bilden. Die ideale Temperatur ist 31 °Celsius, versuchen Sie daher so nahe an diese Temperatur heranzukommen wie möglich. Wenn sich der weiche weiße Überzug (das Myzel) bildet, können Sie die Hitzequelle abschalten, da die Sporen nun von selbst ausreichend Hitze produzieren. Wenn die Küchlein vollkommen eingedeckt sind, legen Sie sie in den Kühlschrank, um weiteres Wachstum zu hemmen. Wenn das Myzel sich zu weit entwickelt, entstehen sehr kräftige, bittere Aromen.

Der Tempeh ist jetzt fertig und kann in Ihren Lieblingsrezepten verwendet werden. Denken Sie daran: Tempeh ist ein lebender Fungus und muss, wie alle Fungi, vor dem Verzehr gegart werden, um ihn verdaulich zu machen. Der Tempeh ist in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 1 Woche, im Tiefkühlfach bis zu 6 Monate lang haltbar.

**450 GRAMM**

## TEMPEH-TIPPS UND UTENSILIENEMPFEHLUNGEN

Tempeh-Sporen vermehren sich bei Temperaturen zwischen 26 und 32 °Celsius, doch die ideale Temperatur liegt bei 31 °Celsius. Bei Temperaturen über 33 °Celsius können die Sporen absterben. Für die Inkubation stehen Ihnen verschiedene Methoden zur Verfügung. Bevor Sie anfangen, besorgen Sie sich am besten ein Thermometer, damit Sie die Temperatur Ihres Inkubators im Auge behalten können. Ein Dörrgerät mit ausreichend niedriger Stufe ist ebenfalls geeignet. Mein Backofen lässt sich auf 37 °Celsius einstellen, aber ich habe festgestellt, dass die unterste Schiene nur 29 °Celsius hat; ideal für Tempeh. Bei einigen Backöfen scheint es zu genügen, das Backofenlicht einzuschalten, um den Ofen auf 26 °Celsius, die Mindesttemperatur, aufzuwärmen. Oder Sie legen ein Heizpad oder eine warme Wasserflasche in eine Kühlbox aus Styropor.



## zarter unfisch

Als Japanerin fehlte mir vor allen Dingen Fisch, als ich vegan wurde. Ich habe seitdem sehr viel herumexperimentiert und eine Zubereitungsmethode gefunden, mit der sich die flockige Konsistenz von Fisch super nachahmen lässt – perfekt für Sole Meunière, Fish & Chips oder einfach als Filet mit etwas Teriyaki-Soße. Seetang-Pulver bekommen Sie in vielen Naturkostläden.

225 g tiefgefrorene Yuba oder 340 g frische yuba (Seite 91), plus 1 oder 2 zusätzliche Blätter (alternativ 4 oder 5 Blätter Nori) zum Wickeln	1 Esslöffel Seetang-Pulver
1 Esslöffel Sojasoße	1 Teelöffel wakame-pulver (Seite 15)
1 Esslöffel weiße oder Kichererbsen-Misopaste	1 Teelöffel Meersalz
	180 ml Wasser
	4 ½ Teelöffel Agar-Agar-Pulver

Den Backofen auf 200 °Celsius vorheizen.

Wenn Sie tiefgefrorene Yuba verwenden, zunächst bei Zimmertemperatur auftauen, dann 2 bis 5 Minuten in Wasser einweichen. So viel überschüssige Flüssigkeit wie möglich herauspressen, dann Yuba in etwa 2,5 Zentimeter große Stücke zerteilen und in die Schüssel Ihrer Küchenmaschine geben. Wenn Sie frische Yuba verwenden, die einzelnen Blätter voneinander trennen (falls sie zusammenhaften), dann in etwa 2,5 Zentimeter große Stücke reißen und in die Schüssel Ihrer Küchenmaschine geben. Anschließend außerdem Sojasoße, Miso, Seetang-Pulver (für einen kräftigeren „Fisch“-Geschmack verwenden Sie ruhig mehr als angegeben), Wakame-Pulver und Meersalz in die Schüssel geben. Alles mit der Pulse-Funktion zu einer flockig lockeren (nicht glatten!) Masse verarbeiten. Sie sollten jetzt etwa 4 große Handvoll haben.

Die Mischung in eine mittelgroße Schüssel geben und das Wasser einmischen. Zum Schluss das Agar-Agar-Pulver darüberstreuen und gut untermischen. In eine 20 x 20 Zentimeter große gefettete Backform pressen, gut mit Aluminiumfolie bedecken und 1 Stunde backen.

Aufgrund des Agar-Agars ist der UnFisch sehr weich, solange er heiß ist; erst beim Abkühlen wird er fest. Er kann dann in jedem Fischrezept verwendet werden. Dafür in beliebig große Stücke (je nach Verwendung) schneiden. Er kann paniert und gebraten, in Bier- oder Tempurteig gedippt und frittiert oder einfach scharf angebraten und mit *teriyaki-soße* (Seite 13) oder Zitronensaft und Kapern serviert werden. *unfisch* ist in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 3 bis 4 Tage, im Tiefkühlfach bis zu 6 Monate lang haltbar.

8 PORTIONEN

## unfischstäbchen

Und wieder einmal rettet Okara den Tag und beschert uns diese zarten, flockigen UnFischstäbchen.

450 g gewöhnlicher Tofu (Seidentofu oder sehr fester Tofu sind nicht geeignet)	240 g Weizengluten
375 ml Wasser	2 Einmachgläser Okara (übrig nach der Zubereitung von <i>cremige sojamilch</i> , die gar nicht nach bohnen schmeckt, Seite 37)
2 Blätter Nori, in kleine Stücke gerissen	70 g Mehl (Type 405)
3 Esslöffel Hefeflocken	3 Esslöffel gemahlene Leinsamen
2 Esslöffel plus 1 Teelöffel Seetang-Pulver	300 g feine <i>panko-sammelbrösel</i> (siehe Seite 119), oder trockene Semmelbrösel
1 Esslöffel Zwiebelpulver	Öl, zum Braten (optional)
2 ½ Teelöffel Meersalz	

Tofu, 250 ml Wasser, Nori, Hefeflocken, 2 Esslöffel Seetang-Pulver, Zwiebelpulver und 2 Teelöffel Salz in eine Küchenmaschine geben und zu einer glatten, cremigen Masse verarbeiten. Weizengluten hinzugeben und mit der Pulse-Funktion gut untermischen. Dann Okara dazugeben und erneut kurz mit der Pulse-Funktion zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Sie können die Zutaten auch von Hand vermischen. Die Masse sollte sich sehr leicht anfühlen. Aus dem Teig 30 Fischstäbchen formen.

Als Nächstes benötigen Sie eine Panierstation mit drei Schüsseln. In den Schüsseln die folgenden Zutaten vermischen:

1. Schüssel: Mehl
2. Schüssel: Leinsamen und die übrigen 125 ml Wasser
3. Schüssel: Semmelbrösel, den übrigen Teelöffel Seetang-Pulver und den übrigen ½ Teelöffel Salz

Die Fischstäbchen können gebacken oder gebraten werden. Zum Backen den Ofen auf 175 °Celsius vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Fischstäbchen erst im Mehl wenden, dann durch die Leinsamenmischung ziehen und zum Schluss von beiden Seiten mit Semmelbröseln bedecken. 45 bis 60 Minuten backen, bis die Stäbchen goldbraun und leicht knusprig sind. Zum Braten den Boden einer Pfanne mit 6 mm Öl bedecken und auf mittlerer Flamme erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, die UnFischstäbchen hineingeben, die Pfanne mit einem Deckel verschließen

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶

► Fortsetzung von *unfischstäbchen*

und die Stäbchen von beiden Seiten 2 bis 3 Minuten goldbraun braten. Auf Papiertüchern abtropfen lassen. Die UnFischstäbchen sind in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 3 bis 4 Tage, im Tiefkühlfach bis zu 6 Monate lang haltbar.

**CIRCA 30 STÄBCHEN**



san-francisco-krabbenküchlein  
mit kapern

## san-francisco-krabbenküchlein mit kapern

Wenn Sie Sojamilch selbst zubereiten, bleibt am Ende sehr viel Sojabohnenbrei übrig. Dieser Brei wird im Japanischen als Okara bezeichnet. In Japan wird Okara schlicht mit Gemüse und Sojasoße angebraten, aber hierzulande wissen die meisten damit nichts anzufangen. Durch die flockige Konsistenz ist Okara jedoch perfekt für die Zubereitung von veganen Krabbenküchlein! Glauben Sie mir, sie sind sagenhaft.

1 Esslöffel Olivenöl oder Wasser

60 g fein gehackte Schalotten

2-3 Esslöffel gehackte rote Paprika

2 Einmachgläser Okara (übrig nach der Zubereitung von Cremige Sojamilch, die gar nicht nach Bohnen schmeckt, Seite 37)

170 g zerdrückter weicher Tofu oder Seidentofu

125 ml *klassische mayonnaise ohne ei* (Seite 2) oder *ölfreie mayo ohne ei* (Seite 5)

½ Bund Petersilie, gehackt

2 Esslöffel Kapern

1 Esslöffel *dijonsenf* (Seite 7)

1 Esslöffel Old-Bay-Würze

½ Teelöffel geräuchertes Paprikapulver

Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

70 g weiche Semmelbrösel

3 Blätter Nori, in kleine Stücke gerissen

Circa 70 g Panko-Semmelbrösel (siehe Seite 119)

Öl, zum Braten

125 ml *wasabi-remoulade*, *wasabi-mayo*, *chipotle-mayo*, oder *rauchige paprikasoße* (optional, Rezepte auf den nächsten Seiten)

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Paprika darin dünsten. Anschließend in eine große Schüssel geben und Okara, Tofu, Mayonnaise, Petersilie, Kapern, Senf, Old-Bay-Würze und Paprikapulver hinzugeben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die weichen Semmelbrösel und Nori untermischen. Panko auf einen Teller geben. Die Mischung zu kleinen Küchlein mit einem Durchmesser von 3,5 bis 5 cm und einer Dicke von 8 bis 15 mm formen. Dann beidseitig in den Panko-Bröseln wenden. Einen oder zwei Esslöffel Öl in einer großen beschichteten Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Die Küchlein beidseitig braun und knusprig braten. Sofort mit einer der Soßen servieren.

**24 MINI-KÜCHLEIN ODER 8 VORSPEISEN-KÜCHLEIN**

auf der nächsten Seite geht's weiter ►

► Fortsetzung von *san-francisco-krabbenküchlein mit kapern*

### wasabiremoulade

Eine pikante Interpretation von Remoulade für Ihre Krabbenküchlein. (Foto auf Seite 98)

125 ml *klassische mayonnaise ohne ei* (Seite 2), *ölfreie mayo ohne ei* (Seite 5) oder *zitronen-cashew-mayo* (Seite 4)

3 Esslöffel gehackter Schnittlauch

2 Esslöffel gehackte grüne Oliven

2 Esslöffel Kapern

1 Esslöffel frisch gepresster Zitronensaft

1 bis 3 Esslöffel Wasabi-Pulver

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und zu den Krabbenküchlein servieren. Je nachdem, wie scharf Sie es mögen, verwenden Sie einfach etwas mehr oder weniger Wasabi-Pulver. Die Remoulade ist im Kühlschrank eine Woche haltbar.

$\frac{2}{3}$  EINMACHGLAS

### wasabimayo und chipotlemayo

Wenn es schnell und einfach gehen muss, probieren Sie doch eines dieser Rezepte.

Für Wasabi-Mayo 1 Esslöffel Wasabipulver in 125 ml *klassische mayonnaise ohne ei* (Seite 2) oder *ölfreie mayo ohne ei* (Seite 5) einrühren. Für *chipotle-mayo* anstelle des Wasabipulvers 1 oder 2 Teelöffel gehackte Chipotle-Chilis in Adobosoße unter die Mayonnaise mischen.

$\frac{1}{2}$  EINMACHGLAS

### rauchige paprikasoße

Diese Soße betont die rauchige Note der Krabbenküchlein und bereichert sie um eine warme Süße.

1 rote Paprika

125 ml *klassische mayonnaise ohne ei* (Seite 2), *ölfreie mayo ohne ei* (Seite 5) oder *zitronen-cashew-mayo* (Seite 4)

1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver, edelsüß oder pikant

Meersalz

Den Backofen auf 200 °Celsius vorheizen. Paprika in eine Backofenform legen und mit Aluminiumfolie bedecken. 30 Minuten rösten, bis die Paprika sehr weich ist. Abkühlen lassen, bis Sie die Schote problemlos anfassen können, dann die Haut, den Stiel und die Samen entfernen. Den Rest der Schote mit der Mayonnaise und dem Paprikapulver in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und zu einer glatten, cremigen roten Masse pürieren. Mit Salz abschmecken. Die Soße ist im Kühlschrank 3 bis 4 Tage haltbar.

CIRCA  $\frac{2}{3}$  EINMACHGLAS



## unhähnchenfilets

Hier wird kein Hühnchen gerupft – aber auf die knusprige Haut müssen Sie dennoch nicht verzichten. Diese wunderbaren „Hähnchenbrustfilets“ sind ganz leicht zuzubereiten und spielen überall mit; Schnitzel oder Parmigiana, chinesischer UnHähnchensalat oder das gute alte frittierte UnHühnchen. Wenn Sie die Filets sehr dünn zubereiten, können Sie sie sogar mit einer schnecken Reismischung füllen und aufrollen, dann eine leckere Soße dazu servieren und den Gästen imponieren. Machen Sie gleich eine große Portion, lassen Sie sich heute welche schmecken und packen Sie den Rest ins Tiefkühlfach für die nächste Mahlzeit. Die Filets können mit oder ohne „Haut“ zubereitet werden.

### FÜR DIE „FILETS“

450 g gewöhnlicher Tofu (Seidentofu oder sehr fester Tofu sind nicht geeignet)

250 ml Wasser

125 ml oder etwas weniger Raps-, Distel-, Sonnenblumen- oder ein anderes neutrales Öl (optional)

5 Esslöffel Hefeflocken

2 Esslöffel Zwiebelpulver

### FÜR DIE „HAUT“ (OPTIONAL)

3 Esslöffel Öl

3 Esslöffel Weißwein

2 Esslöffel Hefeflocken

1 Teelöffel Geflügelgewürz

4 Teelöffel Knoblauchpulver

2 Teelöffel Geflügelgewürz

2 Teelöffel Meersalz

360 bis 420 g Weizengluten (wenn Sie das Öl weglassen, Gluten um 30 g reduzieren)

Öl, zum Braten

1 bis 1,5 Liter Wasser

1 Esslöffel Sojasoße

½ Teelöffel Meersalz

2 Blätter frische, tiefgefrorene oder getrocknete Frische *yuba* (Seite 91) oder gekaufte Yuba

Tofu, Wasser, Öl (für ein reicheres Aroma), Nährhefe, Gewürze und Salz in eine Küchenmaschine geben und glatt und cremig pürieren. 360 Gramm Weizengluten hinzugeben und so lange verarbeiten, bis sich der Teig zu einer Kugel formt. Wenn Sie Ihr

„Fleisch“ etwas zäher mögen, verwenden Sie zusätzliche 60 Gramm Gluten. Dieses Rezept ist für eher weiche Filets.

Den Teig auf eine saubere Arbeitsfläche geben und zu einer 7,5 Zentimeter dicken Rolle formen. Die Rolle in zwölf Scheiben schneiden. Die Scheiben mit der Handfläche flach drücken, bis sie 12 bis 15 Zentimeter lang und 7,5 Zentimeter breit sind.

Etwas Öl in einer tiefen Pfanne oder Profipfanne (eine Pfanne mit Antihafbeschichtung ist ideal) erhitzen, dann die Filets auf mittlerer Flamme von beiden Seiten 5 bis 6 Minuten knusprig und braun braten. Wenn Sie eine sehr große Pfanne haben, können Sie die Filets womöglich alle gleichzeitig braten – ansonsten einfach eins nach dem anderen. Wenn die Filets von beiden Seiten schön braun sind, geben Sie alle zurück in die Pfanne (wenn Sie sie separat gebraten haben). Mit dem Wasser (ausreichend, um alle Filets zu bedecken) und Sojasoße übergießen. Den Deckel auf die Pfanne setzen und etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis der Großteil des Wassers aufgenommen wurde. Die Filets aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Sie sind jetzt recht weich, werden aber beim Abkühlen fester. Sie haben jetzt noch keine „Haut“ und können in veganem Hähnchensalat und vielen anderen Rezepten verwendet werden.

Für die saftige, knusprige „Haut“ müssen Sie die Filets nur noch in gewürzte Yuba einwickeln. Dafür zunächst den Backofen auf 190 °Celsius vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Für die Marinade Öl, Wein, Hefeflocken, Gewürze und Salz in einer Schüssel verquirlen. Legen Sie einen Backpinsel bereit. Je nachdem, was für Yuba Sie verwenden, müssen Sie sie eventuell kurz einweichen. Wenn Sie frische Yuba verwenden, können Sie diesen Schritt überspringen. Ansonsten die gefrorene oder getrocknete Yuba 2 bis 10 Minuten in einem Topf mit kaltem Wasser einweichen, bis sie weich, formbar und heller geworden ist. Am besten gehen Sie sehr schnell vor, da Yuba durch zu langes Einweichen sehr zerbrechlich werden kann; sie ist dann schwieriger zu verarbeiten (getrocknete Yuba muss länger einweichen als gefrorene). Ein Blatt nach dem anderen herausnehmen und überschüssiges Wasser abschütteln. In Stücke schneiden oder zupfen, die groß genug sind, um die Filets vollständig einzuwickeln. Alle Filets in Yuba wickeln, dann mit der Marinade bepinseln und auf das Backblech legen. Es macht nichts, wenn Sie am Ende nur noch kleinere Yuba-Stücke haben, die das letzte Filet nicht ganz umfassen. 30 Minuten backen, bis die Yuba-Haut knusprig und goldbraun ist. Die Hähnchenfilets sind in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 3 bis 4 Tage, im Tiefkühlfach bis zu 6 Monate lang haltbar.

12 „FILETS“ BZW. CIRCA 1,8 KG



## unchicken-nuggets oder buffalo-wings

Diese Nuggets sind so zart, dass sie auch mit wenig (oder ganz ohne!) Öl richtig lecker sind. Hier können Sie super Okara von der Sojamilchherstellung verbrauchen, wodurch die Nuggets eine wunderbar lockere Konsistenz erhalten. Es geht aber auch ohne Okara. Wenn Sie diese Nuggets einmal fertig im Tiefkühlfach haben, wird das Abendessen für die Kids zum Kinderspiel! Ich ziehe die gebackene, ölfreie Variante vor, aber wenn Ihnen Öl nichts ausmacht, probieren Sie die deftigere, frittierte Version.

450 g weicher oder gewöhnlicher Tofu (sehr fester Tofu ist ungeeignet)

250 ml Wasser

5 Esslöffel Hefeflocken

2 Esslöffel Zwiebelpulver

4 Teelöffel Knoblauchpulver

2 Teelöffel Geflügelgewürz

2 Teelöffel Meersalz

240 g Weizengluten

2 Einmachgläser Okara (übrig nach der Zubereitung von *cremige sojamilch*, die gar nicht nach *bohnen schmeckt*, Seite 37), oder weglassen und Weizengluten auf 300 g erhöhen

### FÜR NUGGETS

70 g Mehl (Type 405)

1 Esslöffel Hefeflocken

2 Teelöffel Geflügelgewürz

2 Teelöffel Zwiebelpulver

1 Teelöffel Meersalz

3 Esslöffel gemahlene Leinsamen

125 ml Wasser

300 g feine Semmelbrösel oder Panko-Semmelbrösel (siehe Seite 119)

1 Teelöffel Knoblauchpulver

Öl, zum Braten (optional)

### FÜR BUFFALO-WINGS

375 ml Soße für Buffalo-Wings oder *spritzige barbecuesoße* (Seite 16)

*ranch-dressing* (Seite 25), zum Dippen

Tofu, Wasser, Hefeflocken, Gewürze und Salz in eine Küchenmaschine geben und glatt und cremig pürieren. Weizengluten und Okara hinzugeben und pürieren, bis sich der Teig in der Mitte der Schüssel zu einer Kugel ballt. Den Teig auf eine saubere Arbeitsfläche geben und zu vier 2,5 Zentimeter dicken Rollen formen. Die Rollen in jeweils zwölf Scheiben schneiden. Jetzt die Scheiben zu Nuggets oder Buffalo-Wings formen. Folgen Sie den entsprechenden Anweisungen wie unten beschrieben.

### NUGGETS

Als Nächstes benötigen Sie eine Panierstation mit drei Schüsseln. In den Schüsseln die folgenden Zutaten vermischen:

Schüssel 1: Mehl, Hefeflocken, 1 Teelöffel Geflügelgewürz, 1 Teelöffel Zwiebelpulver und ½ Teelöffel Salz

Schüssel 2: gemahlene Leinsamen und Wasser

Schüssel 3: Semmelbrösel, den übrigen 1 Teelöffel Geflügelgewürz, den übrigen 1 Teelöffel Zwiebelpulver, Knoblauchpulver und den übrigen ½ Teelöffel Salz

Die Nuggets zunächst im Mehl wenden, dann durch die Leinsamenmischung ziehen und zum Schluss von beiden Seiten mit Semmelbröseln bedecken. Die Nuggets können jetzt gebacken oder gebraten werden. Zum Backen den Ofen auf 175 °Celsius vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. 45 bis 60 Minuten backen, bis die Nuggets goldbraun und leicht knusprig sind. Zum Braten den Boden einer Pfanne mit circa 6 Millimetern Öl bedecken und auf mittlerer Flamme erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, Nuggets in die Pfanne geben, einen Deckel aufsetzen und braten, bis die Unterseite goldbraun ist. Wenden und die andere Seite braun braten; insgesamt pro Seite circa 2 bis 3 Minuten. Auf Papiertüchern abtropfen lassen. Die Nuggets sind in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 3 bis 4 Tage, im Tiefkühlfach bis zu 6 Monate lang haltbar.

### BUFFALO-WINGS

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Stellen Sie eine leckere Buffalo-Wing-Soße oder Barbecuesoße bereit. Formen Sie den Teig zu kleinen „Flügelchen“ und wenden Sie sie in der Soße. Dann mit circa 5 Zentimetern Abstand auf die Backbleche legen. 45 bis 60 Minuten backen, bis sie schön knusprig und braun sind. Noch einmal in etwas Soße wenden und mit Ranch-Dressing servieren. Die Buffalo-Wings sind in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 3 bis 4 Tage, im Tiefkühlfach bis zu 6 Monate lang haltbar.

### CIRCA 50 NUGGETS / BUFFALO-WINGS

## unschweinefleisch

Die faserige Konsistenz dieser Schweinefleischalternative haben wir der Mischtechnik zu verdanken. Es ist perfekt für Pulled Pork, Jiaozi, Biaozi, Teigtaschen und Char Siu. Es kann einfach so gegessen oder geraspelt, gerieben oder mariniert werden. Beim Kochen entsteht eine geschmackvolle, wunderbar aromatische Brühe, die perfekt als Basis für Suppen oder – mein Favorit – Ramen (japanische Nudelsuppe) herhalten kann.

250 ml Wasser	2 Teelöffel Zwiebelpulver
80 ml Öl	2 Teelöffel Meersalz
2 Esslöffel Bio-Zucker	270 g Weizengluten
1 Esslöffel Sojasoße	Öl, zum Braten
1 Teelöffel flüssiges Raucharoma	

Wasser, Öl, Zucker, Sojasoße, Raucharoma, Zwiebelpulver und 1 Teelöffel Salz in einer großen Schüssel vermengen. Etwa 240 Gramm Weizengluten hinzugeben und gut untermischen. Zum Schluss die übrigen 30 Gramm Gluten mit den Händen in den Teig einarbeiten, bis kein trockenes Mehl mehr sichtbar ist. Der Teig sollte zäh und sehnig sein (die Mischtechnik ist das Wichtigste, also kippen Sie nicht das ganze Glutemehl auf einmal hinzu!). Etwas Öl in einer tiefen Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und die Seitanstücke beidseitig braun braten. Dann mit Wasser bedecken, den übrigen Teelöffel Salz hinzugeben, den Deckel auf die Pfanne setzen und den Seitan 30 bis 60 Minuten köcheln lassen, bis das UnSchweinefleisch durch und durch gar ist. Zum Testen ein Stück durchschneiden; es sollte von kleinen Luftpöckeln durchzogen sein. Verwenden Sie so viel wie Sie benötigen, und lagern Sie den Rest im Tiefkühlfach. Gefroren ist das UnSchweinefleisch 6 bis 8 Monate lang haltbar.

*Tipp: Um das Fleisch noch faseriger zu machen, verwenden Sie anfangs nur 210 Gramm Gluten. Gut vermischen, dann die restlichen 60 Gramm hinzugeben. So entstehen kleinere, sehnigere Stücke.*

CIRCA 1 KG

## unrippchen

Auch dieses Rezept geht auf die Zeit zurück, als ich noch in der Produktion kommerzieller Fleischalternativen arbeitete. Wenn wir damals UnRippchen machten, war die ganze Fabrik erfüllt von den rauchigen Aromen von Knoblauch, Gewürzen, Tomaten und Schnittlauch. Die Gerüche durchdrangen meine Kleidung, und wenn ich abends nach Hause kam, roch ich wie ein einziges, riesiges Kotelett. Nach der Arbeit nahm ich häufig mehrere Packungen mit nach Hause und die Kinder vertilgten sie direkt aus dem Beutel. Das waren noch Zeiten!

Mir fiel vor Kurzem dieses alte Rezept wieder in die Finger. Als erste Zutat wurden da 115 Kilogramm Weizengluten gelistet; ich musste also ein paar kleine Veränderungen vornehmen. Über die Jahre haben mich viele Leute gefragt, ob ich das Rezept für UnRippchen jemals in einem Kochbuch veröffentlichen würde ... Hier ist es! (Zumindest beinahe.) Diese UnRippchen haben einen nicht zu unterschätzenden Suchtfaktor, und ich muss sie vor mir selbst verstecken, um sie nicht alle auf einmal in mich hineinzuschaufeln. Geschmacklich werden sie nach einem oder zwei Tagen noch besser, also machen Sie sie nach Möglichkeit ruhig im Voraus. Und dann haben Sie immer welche zum Naschen da.

Um das Ganze etwas zu erleichtern, habe ich die Technik etwas überarbeitet, sodass Sie diese UnRippchen auch nach Wunsch fettarm zubereiten können. Mit Rippchen assoziiere ich Begriffe wie rauchig, deftig und zäh, aber vor allen Dingen finde ich sie fettig. Finden Sie nicht auch, dass das leckere Fett, das Ihnen am Kinn hinunterläuft, mit das Allerbeste ist? Falls nicht ... habe ich hier auch eine Version für Sie! Beide Versionen sind lecker; mir schmecken beide. Machen Sie direkt eine große Portion und stecken Sie sie in die Tiefkühltruhe – dann können Sie sie auftauen, klein schneiden und kochen, wann immer Ihnen danach ist.

60 ml Sojasoße	2 Esslöffel Tomatenmark
3 Esslöffel Hefeflocken	1 Esslöffel weiße, rote oder
2 Esslöffel cremige Erdnussbutter	Kichererbsen-Misopaste

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶

► Fortsetzung von *unrippchen*

**4 oder 5 Knoblauchzehen**                    300 bis 360 g Weizengluten  
**310 ml Wasser**                                Öl, zum Braten (optional)

#### SOSSE

**875 ml bis 1 l spritzige barbecuesoße**    500 ml Wasser  
(Seite 16) oder Ihre Lieblingssoße  
aus dem Supermarkt

Sojasoße, Hefeflocken, Erdnussbutter, Tomatenmark, Miso, Knoblauch und Wasser in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und zu einer glatten, cremigen Masse verarbeiten. Wenn Sie eine Küchenmaschine verwenden, kann die Masse anschließend in der dazugehörigen Schüssel bleiben; wenn Sie einen Mixer verwenden, die Masse anschließend in eine große Rührschüssel geben. 300 Gramm des Glutenmehls dazugeben und gut untermischen (mit der Küchenmaschine oder von Hand). Wenn Sie die Küchenmaschine verwenden, kneten Sie den Teig mithilfe der Pulse-Funktion. Dabei nach und nach mehr Glutenmehl hinzugeben, bis ein fester Teig entsteht (je mehr Gluten Sie dazugeben, desto zäher werden die Rippchen; es bleibt also ganz Ihnen überlassen, wie zart oder zäh Sie sie machen). Der Teig ballt sich möglicherweise zu einer großen Kugel in der Mitte zusammen oder formt kleine Kügelchen; wenn Letzteres passiert, einfach die Kügelchen mit den Händen zusammendrücken. Wenn Sie von Hand mischen, kneten Sie den Teig in der Schüssel ein paar Minuten lang, bis er glatt und geschmeidig ist.

Den Teig zu einer 15 Zentimeter langen Rolle formen. Der Länge nach in vier etwa 2 Zentimeter dicke „Steaks“ schneiden. An dieser Stelle können Sie entscheiden, ob Sie Öl verwenden möchten (und wenn ja, wie viel). Eine Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen – wenn Sie auf das Öl verzichten, verwenden Sie eine Pfanne mit Antihafbeschichtung. Wenn Sie Öl verwenden, geben Sie ein paar Esslöffel in die Pfanne und lassen Sie es heiß werden. Dann die Steaks in die Pfanne legen und von beiden Seiten braun braten. Sie gehen dabei etwas auf.

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen. Wenn die Pfanne backofengeeignet ist, können Sie die Steaks einfach in der Pfanne lassen. Falls nicht, legen Sie sie in eine Backofenform. 375 ml der Barbecuesoße mit dem Wasser vermischen. Die verdünnte Soße auf die Steaks in der Pfanne gießen, dann mit einem Deckel oder Aluminiumfolie bedecken. Die Rippchen 75 bis 90 Minuten backen, bis ein Großteil der Flüssigkeit verkocht ist und die Soße die Rippchen nur gerade so bedeckt. Die Rippchen sollten jetzt zäh und durch und durch gar sein. Wenn sie heiß sind, sind sie noch recht weich, werden beim Abkühlen aber etwas flacher und zäher. Also keine Sorge, wenn Sie sie aus dem Ofen nehmen und die Rippchen zu weich wirken.

Lassen Sie sie abkühlen, bis Sie sie anfassen können, ohne sich die Finger zu verbrennen. Dann die Steaks der Länge nach in 8 bis 15 Millimeter dicke „Rippchen“ schneiden. Die Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Die einzelnen Rippchen werden jetzt noch einmal von beiden Seiten braun oder sogar schwarz gebraten. Hier können Sie wieder entscheiden, ob Sie Öl verwenden möchten. Wenn Sie Rippchen lieber fettiger mögen, verwenden Sie für das Braten gut 4 bis 6 Esslöffel Öl. Sie können auch eine trockene be-



schichtete Pfanne verwenden. Braten Sie sie beidseitig, bis sie schön dunkel sind (ich mag sie am liebsten fast schwarz). Dann in den übrigen 500 bis 625 ml Barbecuesoße wenden. Und jetzt? Schlagen Sie zu. Oder warten Sie einen Tag; dann haben die Rippchen einen noch deftigeren Geschmack und eine sehnigere Konsistenz. Dann einfach im Backofen oder auf dem Grill erhitzen, oder essen Sie sie einfach kalt zu Kartoffelsalat – lecker! Unrippchen sind in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 1 Woche, im Tiefkühlfach bis zu 6 Monate lang haltbar.

**8 BIS 10 PORTIONEN**



## veggie dogs

Machen Sie aus dem gekochten Gemüse von *es-geht-auch-ohne-rinderbrühe* (Seite 70) fantastische *veggie dogs* oder *würstchen*!

Übrig gebliebenes gekochtes Gemüse von <i>es-geht-auch-ohne-rinderbrühe</i> (Seite 70)	2 Teelöffel Reisessig oder Apfelessig
3 Esslöffel Tomatenmark	1 Teelöffel flüssiges Raucharoma
3 Esslöffel Hefeflocken	1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
2 Esslöffel Sojasoße	1 Teelöffel Bio-Zucker oder Ahornsirup
1 Esslöffel Meersalz	400 g Weizengluten
2 Teelöffel Zwiebelpulver	Hotdog-Brötchen und hausgemachte Würzsoßen, zum Servieren

Das von der Brühe übrig gebliebene Gemüse in eine Küchenmaschine geben und glatt pürieren. Tomatenmark, Hefeflocken, Sojasoße, Salz, Zwiebelpulver, Essig, Raucharoma, Paprikapulver und Zucker ebenfalls in die Küchenmaschine geben und erneut pürieren, bis alles gut vermischt ist. Zum Schluss das Glutenmehl dazugeben und untermischen.

Aus der Mischung zehn bis zwölf Hotdog-Würstchen formen, dann gut in Aluminiumfolie einwickeln. Stapeln Sie sie im Dampfgarer mit 1,5 cm Abstand kreuzweise übereinander auf. 45 Minuten dampfgaren, bis sie fest und elastisch sind. Alternativ können Sie sie im vorgeheizten Backofen 1 Stunde bei 175 °Celsius backen (bei dieser Methode werden die Veggie Dogs etwas trockener). Beim Abkühlen werden sie noch fester. Mit hausgemachtem Senf in Brötchen servieren! Die Veggie Dogs sind in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 1 Woche, im Tiefkühlfach bis zu 6 Monate lang haltbar.

### 10 BIS 12 VEGGIE DOGS

#### VARIATION

**IMPROVISIERTE UNWÜRSTCHEN** Das flüssige Raucharoma weglassen und stattdessen mit Würstgewürz oder einer italienischen Gewürzmischung würzen. Für Aufschnitt können Sie den Teig auch in einer größeren Rolle backen (dafür allerdings bis zu 2 Stunden einkalkulieren). Experimentieren Sie ruhig mit den Gewürzen und kreieren Sie leckere Variationen: Verwenden Sie zum Beispiel groben schwarzen Pfeffer, Fenchel, sonnengetrocknete Tomaten, Oliven oder was sonst noch so Ihrer Fantasie entspringt.

## italienische unwürstchen

Mit sonnengetrockneten Tomaten und Knoblauch bringen diese Würstchen Pep in Pizza und Pasta.

100 g Bulgur	2 Esslöffel weiße oder Kichererbsen-Misopaste
250 ml kochendes Wasser	2 Esslöffel cremige Erdnussbutter
70 g in Öl oder Wasser eingelegte sonnengetrocknete Tomaten, grob gehackt	1 ½ Teelöffel Fenchelsamen
60 ml Olivenöl oder Wasser	1 ½ Teelöffel getrocknetes Basilikum
200 g Zwiebeln, fein gehackt	1 Teelöffel <i>wurstgewürz</i> (Seite 115)
2 Esslöffel frischer, gehackter Knoblauch	½ Teelöffel getrockneter Majoran
60 ml Wasser	½ Teelöffel getrockneter Rosmarin
3-4 Esslöffel Tomatenmark	½ Teelöffel schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 Esslöffel Sojasoße	180 g Weizengluten

Bulgur in eine kleine, hitzebeständige Schüssel geben, mit dem kochenden Wasser übergießen, die Schüssel verdecken und 10 bis 15 Minuten einweichen lassen. Wenn Sie in Öl eingelegte sonnengetrocknete Tomaten verwenden, zunächst unter heißem Wasser abspülen, um so viel Öl wie möglich zu entfernen.

Das Öl in einer mittelgroßen Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten (für die ölfreie Variante in einer trockenen Pfanne anbraten und nach Bedarf Wasser hinzugeben, damit die Stücke nicht anhaften). Den Herd abschalten. Sonnengetrocknete Tomaten, Wasser, Tomatenmark, Sojasoße, Miso und Erdnussbutter dazugeben und alles gut vermischen. Mit einem Pürierstab oder einer Küchenmaschine die Masse grob pürieren (nicht glatt pürieren – ein paar kleine Zwiebel- und Tomatenstücke sollten erhalten bleiben). Die Masse in eine große Rührschüssel geben.

Bulgur abgießen. Dann mit allen Gewürzen zu der pürierten Masse geben. Jetzt das Glutenmehl dazugeben und alles mit den Händen gut vermengen. Den Teig zu zehn bis zwölf Würstchen ausrollen; sie sollten 10 bis 12,5 cm lang und circa 2 cm dick sein. Die Rollen fest in Aluminiumfolie einwickeln. Dann mit 1,5 cm Abstand in einen Dampfgarer geben und circa 1 Stunde dampfgaren (wenn Sie die Würste stapeln müssen, stapeln Sie sie über Kreuz mit Platz dazwischen, damit der Dampf zirkulieren kann). Die Würstchen sind anschließend sehr weich, werden aber beim Abkühlen fester. Sie sind in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 1 Woche, im Tiefkühlfach bis zu 6 Monate lang haltbar.

## geräucherte apfel-bier-unwürstchen

Diese süß-herzhaften Würstchen sind lecker frisch vom Grill mit etwas Senf (probieren Sie zum Beispiel *ale-senf mit braunem zucker*, Seite 8) in ein Brötchen gepackt oder klein geschnitten zu Rührtofu und Suppe.

100 g Bulgur	2 Esslöffel Sojasoße
250 ml kochendes Wasser	2 Esslöffel weiße oder Kichererbsen-Misopaste
60 ml Olivenöl oder Wasser	1 Esslöffel Geflügelgewürz
200 g gewürfelte Zwiebeln	1 Esslöffel gemahlener Salbei
80 g Pilze, in Scheiben	2 Teelöffel getrockneter Thymian
1 mittelgroßer Apfel, entkernt und gewürfelt	½ Teelöffel flüssiges Raucharoma
125 ml Bier oder Ale	1 Prise gemahlener Piment
4 oder 5 Knoblauchzehen, klein geschnitten	180 bis 210 g Weizengluten

Bulgur in eine kleine, hitzebeständige Schüssel geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und die Schüssel mit einem Deckel oder Teller bedecken. 10 bis 15 Minuten einweichen lassen.

Das Öl in einer Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Für eine ölfreie Version die Zwiebeln in einer trockenen Pfanne anbraten und nach Bedarf Wasser hinzugeben, damit die Stücke nicht anhaften. Die Pilze dazugeben und braten, bis sie weich werden. In eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben, dann Apfel, Bier, 4 Knoblauchzehen (oder mehr, wenn Sie mögen), Sojasoße, Miso, Geflügelgewürz, Salbei, Thymian, flüssiges Raucharoma und Piment hinzugeben. Mit der Pulse-Funktion zu einem flüssigen Brei mit etwas Struktur pürieren; er muss nicht völlig glatt sein. Die Masse in eine Schüssel geben.

Bulgur abtropfen lassen, dann ebenfalls in die Schüssel geben. Weizengluten untermengen – für weichere Würstchen nur 180 Gramm verwenden, für festere 210 Gramm. Den Teig zu zehn bis zwölf Würstchen ausrollen; sie sollten 10 bis 12,5 Zentimeter lang und circa 2 Zentimeter dick sein. Die Rollen fest in Aluminiumfolie einwickeln. Dann mit 1,5 cm Abstand in einen Dampfgarer geben und circa 1 Stunde dampfgaren (wenn Sie die Würste stapeln müssen, stapeln Sie sie über Kreuz mit Platz

dazwischen, damit der Dampf zirkulieren kann). Sie sind anschließend sehr weich, werden aber beim Abkühlen fester. Die Würstchen sind in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 1 Woche, im Tiefkühlfach bis zu 6 Monate lang haltbar.

10 BIS 12 WÜRSTCHEN



## fabelhafte frühstücksschnittunwurst

Wenn Ihnen etwas Deftiges zum Frühstück fehlt, dann blättern Sie nicht weiter. Die Würze ist das A und O – und diese Wurst hat Würze! Mit Anfang zwanzig machte ich zum ersten Mal meine eigenen veganen Würstchen mit einem Rezept von Julia Child. Anstelle von Fleisch verwendete ich Gluten, das sich mithilfe ihrer Gewürzmischung in eine deftige, pikante Köstlichkeit verwandelte. Ich habe diese Gewürzmischung weiterentwickelt und lege einen stärkeren Fokus auf Kräuter, um diesen herzhaften, saftigen Würsten mehr geschmackliche Tiefe und Komplexität zu verleihen.

100 g Bulgur	3 Esslöffel Sojasoße
250 ml kochendes Wasser	2 Esslöffel weiße oder Kichererbsen-Misopaste
60 ml Olivenöl oder Wasser	125 ml Wasser oder Brühe
200 g fein gehackte Zwiebeln	1 Esslöffel <i>wurstgewürz</i> (Rezept auf der gegenüberliegenden Seite)
160 g Pilze, in Scheiben	180 bis 210 g Weizengluten
4 oder 5 Knoblauchzehen, klein geschnitten	

Bulgur in eine kleine, hitzebeständige Schüssel geben. Mit dem kochenden Wasser übergießen, dann die Schüssel mit einem Deckel oder Teller verdecken. Bulgur einweichen lassen, während Sie die restlichen Zutaten vorbereiten.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Für eine ölfreie Version die Zwiebeln in einer trockenen Pfanne anbraten und nach Bedarf Wasser hinzugeben, damit die Stücke nicht anhaften. Die Pilze dazugeben und braten, bis sie weich werden. In eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und 4 Knoblauchzehen (oder mehr, nach Belieben), Sojasoße, Miso, Wasser und Gewürzmischung dazugeben. Mit der Pulse-Funktion zu einem nassen, nicht ganz einheitlichen Brei verarbeiten; er muss nicht völlig glatt sein. Den Brei in eine große Schüssel geben.

Bulgur abtropfen lassen, dann ebenfalls in die Schüssel geben. Weizengluten untermischen, bis ein weicher Teig entsteht. Je mehr Gluten Sie verwenden, desto zäher wird der Teig. Den Teig zu zwei großen, etwa 5 Zentimeter dicken und 17 bis 20 Zentimeter langen Rollen formen. Schneiden Sie zwei Stücke Aluminiumfolie zurecht; sie sollten etwa 5 Zentimeter breiter und länger sein als die Rollen. Die Folie leicht fetten, dann um die Rollen wickeln und die Enden gut verschließen. Die Rollen im Dampf-

ger etwa 1 Stunde dampfgaren. Sie sind anschließend sehr weich, werden aber beim Abkühlen fester. Zum Servieren in Scheiben schneiden und beidseitig anbraten. Die Würste sind in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank 3 bis 4 Tage, im Tiefkühlfach bis zu 6 Monate lang haltbar.

6 BIS 8 PORTIONEN

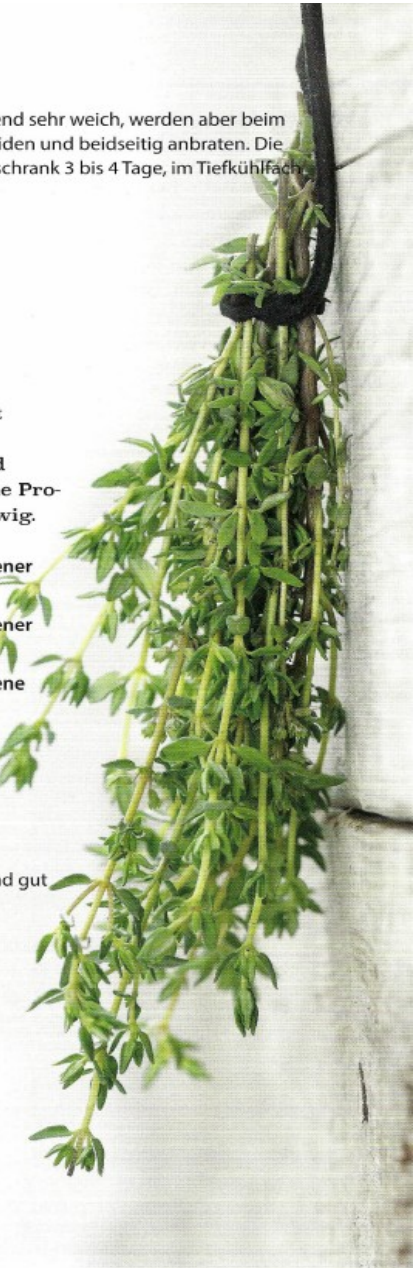
### wurstgewürz

Eine praktische Gewürzmischung; nicht nur ideal für Würstchen, sondern auch für Pot Pies, Eintöpfe, Tofu, Tempeh und „Fleisch“-Pasteten. Das Rezept kann ohne Probleme verdoppelt werden; es hält sich ewig.

3 Esslöffel gerebelter Salbei (nicht gemahlen)	1 Teelöffel gemahlener Muskat
1 Esslöffel gemahlener weißer Pfeffer	1 Teelöffel gemahlener Zimt
1 Esslöffel Paprikapulver	1 Teelöffel gemahlene Gewürznelken
1 Esslöffel getrockneter Thymian	1 Teelöffel getrocknetes Bohnenkraut
1 Teelöffel gemahlener Piment	

Alle Gewürze in ein verschließbares Glas füllen und gut vermischen.

CIRCA ½ EINMACHGLAS



## saftige unsalami

Meine liebe Freundin Camala Casco half mir bei der Entwicklung dieser köstlichen Salami während der Partys, die zum Rezeptetesten wöchentlich bei mir zu Hause stattfanden. Sie hat so lange herumprobiert, bis das Ergebnis perfekt war. Diese Salami hat ordentlich Pfiff und ist superlecker auf Brot, Pizza oder einer Wurstplatte.

### FLÜSSIGE ZUTATEN

125 ml Rotwein	2 Esslöffel rote Misopaste
60 ml Olivenöl oder beliebiges Nussmus (Erdnuss- oder Walnussmus ist super)	1 Esslöffel Ahornsirup
½ Zwiebel, grob gehackt	1 Esslöffel Sojasoße
	1 ½ Teelöffel flüssiges Raucharoma
	3 Knoblauchzehen

### TROCKENE ZUTATEN

210 g Weizengluten	1 ½ Teelöffel Senfpulver oder frisch gemahlene Senfkörner, schwarz oder braun
10 g Hefeflocken	1 ½ Teelöffel Fenchelsamen, gemahlen
1 ½ Esslöffel Pimentón de la Vera	1 ½ Teelöffel rote Chiliflocken
1 ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 Teelöffel Meersalz

Den Backofen auf 160 °Celsius vorheizen. Alle flüssigen Zutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten, flüssigen Masse pürieren. Anschließend die Mischung in eine große Schüssel gießen. Alle trockenen Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermischen, dann zu den flüssigen Zutaten geben und zu einem geschmeidigen Teig vermengen.

Den Teig in vier gleich große Stücke zerteilen. Aus jedem Stück eine Rolle mit einem Durchmesser von circa 4 Zentimetern formen. Aluminiumfolie fetten, dann die Rollen in jeweils eine doppelte Lage Aluminiumfolie einwickeln. Die Enden gut verschließen und für 1 Stunde backen. Vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen. Zum Anschneiden ein scharfes Messer verwenden, oder die Rollen über Nacht im

Kühlschrank lagern, dann mit dem Klingeneinsatz einer Küchenmaschine in Scheiben schneiden. Die Salami ist in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 1 Woche, im Tiefkühlfach bis zu 6 Monate lang haltbar.

*Tipp: Für Pizza die Scheiben in etwas Olivenöl wenden, damit sie nicht austrocknen.*

450 GRAMM

### GEWÜRZE MAHLEN

Wenn Sie keine vorgemahlene Gewürze dahaben, können Sie Senf- und Fenchelsamen in einer kleinen Kaffeemühle oder von Hand mit einem Mörser fein mahlen.

## unsteak

Diese UnSteaks sind so zart und saftig, dass sie in Ihrer Küche schon bald nicht mehr wegzudenken sein werden. Sie können vielseitig verwendet werden, zum Beispiel in Steak-Sandwiches, „Kalbs“-Parmigiana, Brokkoli mit „Rind“, Rindfleischartopf oder dem Hackbraten Ihrer Mutter. Ja, dieses Rezept produziert eine große Menge, aber die werden Sie auch brauchen. Ob in Scheiben, gerieben, gewürfelt oder gebraten, dieses vegane Steak ist für alles zu haben. Beachten Sie vor der Zubereitung, dass die UnSteaks vor Verwendung einen Tag in der Marinade liegen müssen.

450 g braune oder weiße Champignons oder Shiitake, grob geschnitten  
125 ml Sojasoße

### MARINADE

625 ml Rotwein  
310 ml Mirin (süßer Sake, siehe Seite 13)

125 ml Rotwein  
3 bis 4 Knoblauchzehen  
625 ml Wasser oder Brühe  
600 bis 660 g Weizengluten

250 ml Sojasoße  
1 Knoblauchknolle, gehackt

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶

► Fortsetzung von *unsteak*

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Pilze, Sojasoße, Wein und 3 Knoblauchzehen (oder mehr, nach Belieben und nach Größe der Zehen) in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und zu einer glatten, flüssigen Masse pürieren. In eine Schüssel gießen, dann das Wasser einrühren. 600 g Weizengluten mit einem Holzlöffel oder Ihren Händen untermischen, sodass ein sehr weicher Teig entsteht. Wenn Sie schon einmal Seitan zubereitet haben und den Teig für zu weich halten – keine Sorge! Er soll so weich sein. Wenn er sich jedoch sehr nass anfühlt oder Sie etwas zäheren Seitan bevorzugen, mischen Sie die restlichen 60 Gramm Gluten ebenfalls unter. Der Teig soll auch nicht geknetet, sondern nur gut vermischt werden. Anschließend den Teig in fünf Stücke zerteilen und die Stücke zu leicht spitz zulaufenden Laiben formen. Mit mindestens 10 cm Abstand auf die Backbleche setzen und 30 Minuten aufbacken.

Währenddessen Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen (je nach Größe Ihrer Töpfe benötigen Sie eventuell zwei). Die Seitanlaibe hinein geben, den Topf locker mit einem Deckel verschließen, dann den Seitan etwa 1 Stunde auf mittlerer Flamme köcheln lassen. Es soll nicht sprudelnd kochen, da sich sonst im Teig große Luftnester bilden können – es soll nur langsam köcheln. Bevor Sie den Seitan aus dem Wasser nehmen, lassen Sie ihn für ein paar Stunden abkühlen, da er nach dem Kochen sehr zart ist. Die Laibe herausnehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor Sie fortfahren. Die Kochflüssigkeit nicht wegschütten – sie kann als Suppenbasis weiterverwendet werden! (Die Flüssigkeit kann 3 bis 4 Tage im Kühlschrank oder mehrere Monate im Tiefkühlfach gelagert werden.)

Während der Seitan backt bzw. köchelt, die Marinade zubereiten. Dafür alle Zutaten für die Marinade in einer großen Schüssel verquirlen. Zum Marinieren die Steaklaibe zwischen den Handflächen auspressen, um überschüssige Flüssigkeit herauszuziehen; dadurch nimmt der Seitan die Marinade besser auf. Sie können die Laibe im Ganzen marinieren (das dauert länger – am besten mehrere Tage marinieren lassen) oder in Filets, Steaks oder Würfel schneiden und für 24 Stunden marinieren. Im Kühlschrank aufbewahrt ist UnSteak in der Marinade bis zu 2 Wochen haltbar; im Tiefkühlfach 6 Monate oder sogar länger. Vor Verwendung auftauen lassen.

CIRCA 3 KILOGRAMM

#### VARIATION

TRÜFFEL-UNSTEAK 2 bis 3 Esslöffel weißes Trüffelöl und 125 ml Olivenöl (optional) zu der Marinade geben. Was gibt es Besseres als getrüffeltes Seitan-Steaks und -Medaillons?

#### PANKO-SEMMELBROSEL

Panko-Semmelbrösel sind sehr leichte, trockene und flockige Semmelbrösel aus Japan. Eigentlich müssen sie nicht als „Panko-Semmelbrösel“ bezeichnet werden, da Panko auf Japanisch bereits Semmelbrösel bedeutet. Wir sagen dann also genau genommen „Semmelbrösel-Semmelbrösel“. Aber Sie wissen, was ich meine. Panko ist ein tolles Bindemittel, das überschüssige Flüssigkeit absorbiert, und damit ideal zum Panieren von Kroketten, *krabbenküchlein* (Seite 99) und was Ihnen sonst noch so einfällt.

#### SO VERWENDEN SIE UNSTEAK

Verwenden Sie *unsteak* in allen Rezepten, in denen Rindfleisch verwendet werden soll; Sie können es in der Küchenmaschine zu „Hackfleisch“ verarbeiten, würfeln, filetieren, rollen und füllen. Mein Tipp: Für dekadente Sandwiches *unsteak* in etwas Öl und einem Spritzer Marinade von beiden Seiten anbraten, oder verwenden Sie es in „Kalbs-Parmigiana“ oder gewürfelt in veganem „Stroganoff“. Die Marinade verleiht Suppen, Soßen, Gemüse und Getreide mehr Umami und geschmackliche Tiefe. UnSteak kann sehr vielseitig verwendet werden, also experimentieren Sie ruhig, oder probieren Sie das folgende Rezept für Hackbraten.

#### eine vegane hommage an den hackbraten meiner mutter

Als wir aus Japan in die USA umzogen, kannte sich meine Mutter nur mit japanischem Essen aus. Das änderte sich erst ein paar Jahre später, als eine nette Nachbarin begann, ihr typisch amerikanische Gerichte beizubringen. Hackbraten war ein Gericht, in dem meine Mutter zur Meisterin wurde. Das hier ist meine vegane Hommage an meine Mom und ihren Hackbraten, auf den sie so stolz war.

1 Zwiebel, gewürfelt

Öl oder Wasser, zum Braten

3 Esslöffel ganze oder gemahlene Chiasamen

675 g *unsteak* (Seite 117)

150 g Panko-Semmelbrösel (siehe Seite 119)

3 Esslöffel Tomatenmark

2 Esslöffel Sojasoße

1 Teelöffel getrocknetes Basilikum

1 Teelöffel getrockneter Rosmarin

1 Teelöffel gerebelter Salbei

½ Teelöffel schwarzer Pfeffer aus der Mühle

125 ml Ketchup, am besten *ahornbalsamico-ketchup* (Seite 11) oder *smoky ketchup* (Seite 11)

auf der nächsten Seite geht's weiter ►

Den Backofen auf 190 °Celsius vorheizen. Die Zwiebelwürfel in etwas Öl glasig dünsten. Chiasamen in einem Mixer oder einer Kaffeemühle zu fast pulveriger Konsistenz verarbeiten (wenn Sie bereits gemahlene Chiasamen verwenden, können Sie diesen Schritt überspringen). *Unsteak* würfeln, dann in die Küchenmaschine geben und mit der Pulse-Funktion zerkleinern, bis es von der Konsistenz her an Hackfleisch erinnert. Passen Sie auf, dass Sie die *unsteak*-Würfel nicht zu fein oder gar zu einer Paste pürieren, denn dann verlieren sie die angestrebte zähe Konsistenz. *Unsteak* in eine große Rührschüssel geben. Mit Zwiebeln, Semmelbröseln, Tomatenmark, Chiasamen, Sojasoße, Kräutern und Pfeffer vermischen. Eine Kasten- oder Auflaufform dünn einfetten oder mit Trennspray besprühen, dann die *unsteak*-Mischung mit den Händen zu einem Braten formen. Mit Ketchup bestreichen. Die Form mit Aluminiumfolie bedecken und 1 Stunde und 15 Minuten backen, bis der Braten fest ist. Vor dem Anschneiden und Servieren mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

6 BIS 8 PORTIONEN

## italienische fleis hbällchen

Wenn Sie Lust auf den Geschmack von „Fleisch“ haben, aber lieber auf Gluten und Soja verzichten möchten, dann geben Sie diesen vielseitigen Bällchen eine Chance. Sie können nach Belieben gewürzt und ganz leicht in Hackbraten oder Burger verwandelt werden. Sie basieren auf dem Rezept für schwedische Fleischbällchen, das Bloggerin, Autorin und Aktivistin Marla Rose in ihrem Blog „*Vegan Street*“ veröffentlichte. Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte kreieren eine wunderbar authentische Konsistenz und machen diese geschmackvollen Bällchen auch noch supergesund. Sie werden gebacken, nicht gebraten oder frittiert, und haben frisch aus dem Ofen ein sehr knuspriges Äußeres. Um die Oberfläche etwas aufzuweichen, können die Bällchen nach dem Backen kurz in einer Soße (zum Beispiel *steinpilz-bolognese*, Seite 136) erhitzt werden, wodurch die ideale Konsistenz mit etwas Biss entsteht. Spaghetti mit Fleischbällchen gefällig?

1 Zwiebel, gewürfelt  
 Öl, zum Braten (optional)  
 225 g Pilze, geviertelt  
 2 Esslöffel Tamari oder Sojasoße  
 1 Esslöffel weiße oder Kichererbsen-Misopaste  
 400 g gekochter brauner Reis  
 250 g gekochte Linsen  
 3-4 Esslöffel Tomatenmark  
 3 Esslöffel Hefeflocken

4 bis 6 Knoblauchzehen, gehackt  
 1 ½ Teelöffel getrocknetes Basilikum  
 1 Teelöffel frischer Rosmarin, gehackt, oder ½ Teelöffel getrockneter Rosmarin  
 50 g Haferflocken  
 100 g gemahlene Walnüsse (in der Küchenmaschine mahlen), oder 225 g glutenfreie oder gewöhnliche Semmelbrösel  
 2 bis 3 Esslöffel Wasser (falls Sie Semmelbrösel verwenden)

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Eine tiefe Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis die Stücke beginnen, an der Pfanne anzuhaften (Sie können zum Anbraten auch etwas Öl verwenden, wenn Sie möchten).

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶



► Fortsetzung von *italienische fleischbällchen*

Einen Spritzer Wasser hinzugeben und glasig dünsten. Hin und wieder etwas Wasser dazugeben, um die Stücke von der Pfanne zu lösen. Die Pilze in eine Küchenmaschine geben und mit der Pulse-Funktion zu einem feinen Hack verarbeiten; sie sollen jedoch nicht breiig werden. Anschließend ebenfalls in die Pfanne geben und ein paar Minuten mitbraten, bis das Pilzhack braun wird. Dann Tamari und Miso einrühren.

Den braunen Reis und die Linsen dazugeben und alles gut vermischen. Tomatenmark, Hefeflocken, 4 Knoblauchzehen (oder mehr, nach Belieben) und Kräuter untermischen. Die Haferflocken kurz im Mixer pürieren (aber nicht zu Pulver verarbeiten), dann ebenfalls zu der Mischung geben.

Jetzt müssen Sie überlegen, ob Sie Walnüsse oder Semmelbrösel verwenden möchten; Walnüsse machen die Fleischbällchen reichhaltiger, aber mit Semmelbröseln wird die Konsistenz etwas überzeugender. Wenn Sie Semmelbrösel verwenden, feuchten Sie sie zunächst mit etwas Wasser an. Walnüsse bzw. angefeuchtete Semmelbrösel gut unter die restlichen Zutaten mischen, dann daraus Bällchen formen. Am effektivsten geht das mit einem kleinen Eislöffel. Die Bällchen mit etwa 1,5 cm Abstand auf die Backbleche setzen und 30 bis 35 Minuten backen, bis sie braun werden und gut zusammenhaften. Italienische Fleischbällchen sind im Kühlschrank 1 Woche lang haltbar.

### 36 BÄLLCHEN

## der wahre unburger (oder: now and zen burger)

Jeder braucht nur ein einziges gutes Grundrezept für leckere Burger, die in großen Mengen im Voraus zubereitet, gelagert und problemlos eingefroren werden können. Burger, die Sie zum nicht-vegane Grillabend mitnehmen können und die nicht zerfallen, wenn sie auf dem Grill ein bisschen umhergeschoben werden. Das hier ist ein weiteres Rezept, das mich zurück in die Zeit meines kleinen Bistros in San Francisco versetzt, wo wir viele „Verehrer“ dieses simplen Burgers hatten – darunter auch einige Prominente. Ein Pärchen kam jeden Monat nur für diese köstlichen Bratlinge aus Monterey zu uns! Sie sind saftig, deftig, bissfest, vollkommen ölfrei und passen zu allen möglichen Soßen. Nach diesen Burgern fragen mich Omnivore am häufigsten. Ich habe immer ein paar im Tiefkühlfach, für den Fall, dass ich auf die Schnelle eine Mahlzeit auf den Tisch bringen muss.

900 g weiße oder braune Champignons, geviertelt

2 große Zwiebeln, klein geschnitten

800 g gekochter brauner Reis

150 g Tomatenmark

1 Bund Petersilie, gehackt

80 ml Sojasoße

### SERVIERVORSCHLAG (OPTIONAL)

80 ml *dijonensf* (Seite 7) oder eine gekaufte Sorte

3 bis 4 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

1 Zwiebel, fein geschnitten

Öl, zum Braten

3 Esslöffel weiße oder Kichererbsen-Misopaste

1 ½ Esslöffel getrocknetes Basilikum

1 Teelöffel getrockneter Thymian

1 Teelöffel getrocknetes Bohnenkraut

¼ Teelöffel gemahlener Piment

360 g Weizengluten

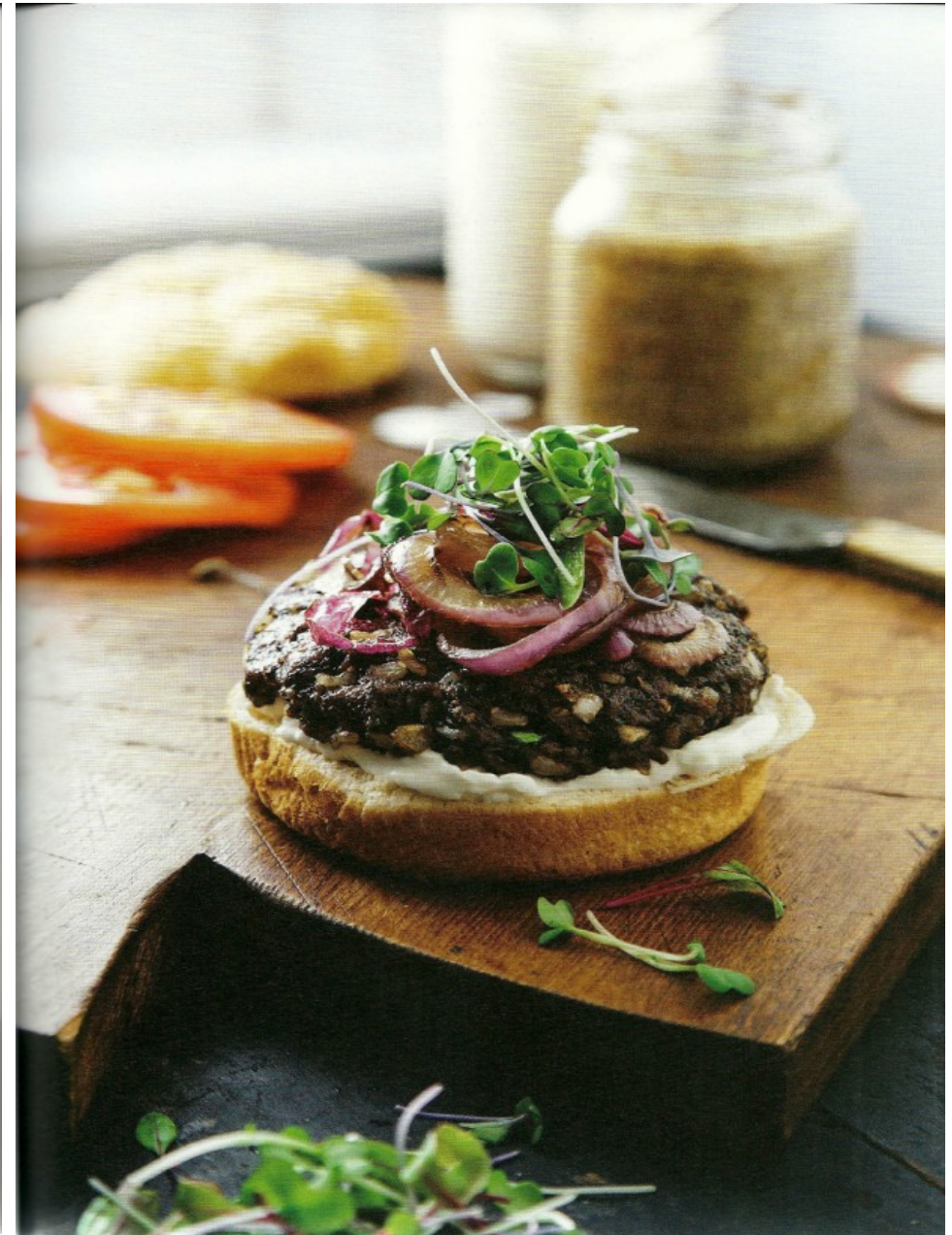
Burgerbrötchen

*klassische mayonnaise ohne ei* (Seite 2), *zitronen-cashew-mayo* (Seite 4) oder *ölfreie mayo ohne ei* (Seite 5)

Salatblätter oder Mikroblättchen

Tomaten, in Scheiben

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶





► Fortsetzung von *der wahre unburger (oder: now and zen burger)*

Die Pilze portionsweise in einer Küchenmaschine fein hacken (aber nicht zu Brei verarbeiten). Anschließend in eine große Schüssel geben, dann die Zwiebeln, Reis, Tomatenmark, Petersilie, Sojasoße, Miso, Kräuter und Gewürze untermischen. Am einfachsten geht es mit den Händen. Wenn alles gut vermengt ist, Weizengluten hinzugeben und erneut alles gut durchmischen.

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen und zwei Backbleche einfetten oder mit Backpapier auslegen. Jetzt die Burger formen. Sie können einfach mit den Händen 18 Bratlinge formen oder Sie probieren eine der folgenden Ideen:

1. Mit einem großen Eislöffel Kugeln aus dem Teig herausstechen. Die Kugeln auf die Backbleche geben, dann mit den Händen flach drücken und Bratlinge formen.
2. Oder: Nehmen Sie einen großen, tiefen Deckel für ein sehr großes Schraubglas (zum Beispiel ein Deckel für ein großes Glas Erdnussbutter). Den Deckel mit Frischhaltefolie auslegen. Mit der Burgermischung füllen, dann auf eins der vorbereiteten Backbleche stürzen (Sie können dasselbe Stück Frischhaltefolie mehrfach verwenden). Auf diese Weise formen Sie perfekte Burger – als kämen sie frisch aus der Box. Wenn Ihre Kinder auf „gekauft“ Essen bestehen, schummeln Sie ihnen so spielend Ihre hausgemachten Burger unter.

Etwa 30 Minuten backen, bis sich die Burger fest anfühlen. Bis zur Verwendung im Kühlschrank oder Tiefkühlfach lagern. Im Kühlschrank sind die Burger mehr oder weniger 1 Woche, im Tiefkühlfach 6 bis 8 Monate lang haltbar. Sie können sie in einer Pfanne mit etwas Öl, auf dem Grill oder im Backofen wieder erhitzen.

Servieren Sie die Burger mit gewöhnlichem Senf und Ketchup oder (mein Favorit) mit gebratenen Zwiebeln und einer süßen Dijonsoße. Für die Soße Senf und 3 Esslöffel Sirup (oder mehr, wenn Sie es gern süßer mögen) in einer kleinen Schüssel verrühren, dann beiseitestellen. Die klein geschnittene Zwiebel in einer Bratpfanne mit etwas Öl auf mittlerer Flamme braun braten. Vegane Mayo auf die Burgerbrötchen streichen, dann die heißen Burger gefolgt von einer großzügigen Menge Zwiebeln und Dijonsoße auf die Brötchen geben. Wenn Sie möchten, belegen Sie die Burger außerdem mit ein paar Blättern Salat und Tomatenscheiben.

## 18 GROSSE BURGER





„Das Leben ist eine Kombination aus Magie und Pasta.“  
– Federico Fellini

Ich muss in einem früheren Leben Italienerin gewesen sein, denn ich bin verrückt nach allem Italienischen. Ich rede hier nicht nur von meinem morgendlichen Cappuccino oder handgerollter Pasta, sondern schräger Akkordeonmusik, Enrico Caruso, der trällernden Stimme der Kellnerin, wenn sie uns mit „Allora!“ begrüßt und der wunderschönen Landschaft vom Stiefelabsatz unten bis ganz nach oben. Doch ich kann nicht die Einzige in Amerika sein, die so denkt, denn die italienische Küche hat sich längst unumstößlich in der amerikanischen Esskultur niedergelassen. Finden Sie mal einen Küchenschrank ohne Nudeln in den verschiedensten Größen und Formen und ein paar Flaschen Tomatensauce! Doch das ist längst nicht alles. Wir essen Polenta und Risotto (probieren Sie unbedingt mein *rösttomatenrisotto*, Seite 21) und lieben Bolognese- und Wodka-Soße, die die meisten nicht mehr selbst zubereiten, sondern einfach abgefüllt kaufen. In diesem Kapitel soll es sich zwar eigentlich nicht um die italienische Küche drehen, aber ich hoffe, dass es auch in Ihre Küche warme mediterrane Winde weht und Sie dazu inspiriert, handgerollter Pasta oder schmackhaften, hausgemachten Soßen eine Chance zu geben. Buon appetito!

## rustikale 15-minuten-pasta

Die Zubereitung von Pasta erlernen Sie am allerbesten in Italien. Aber wenn Sie heute Abend handgemachte Fettuccine servieren möchten, sich gerade zufällig nicht in Italien aufhalten und auch keine Nudelmaschine besitzen, dann ist dieses Rezept für Sie. Insgesamt müssen Sie für die Zubereitung 30 Minuten einkalkulieren, einschließlich etwa 15 Minuten Ruhezeit (siehe Foto auf Seite 139).

400 g Grießmehl, plus etwas mehr für die Arbeitsfläche      120 g Weizenmehl (Type 405)  
Circa 250 ml heißes Wasser

Grieß und Mehl in eine Küchenmaschine geben. Den Deckel auf die Küchenmaschine setzen, einschalten und das heiße Wasser langsam hineingießen. Am Anfang erinnert die Mischung an Maismehl, dann sollten sich viele kleine Bällchen bilden, die in der Schüssel herumwirbeln und sich nach ein paar Minuten schließlich zu einem großen Ball zusammenschließen. Lassen Sie die Küchenmaschine noch etwa 30 Sekunden laufen, um den Teig durchzukneten, dann abschalten und den Teig herausnehmen. Er sollte sich recht warm und geschmeidig anfühlen. Mit den Händen flach drücken und zu einem 1,5 cm dicken Pfannkuchen formen, dann vierteln. Den Teig mit einem trockenen Küchentuch bedecken und 10 bis 15 Minuten ruhen lassen.

Etwas Grieß oder Mehl auf eine saubere, trockene Arbeitsfläche streuen und eins der vier Teigstücke darauf legen. Mit einem Nudelholz so dünn wie möglich ausrollen. Der Teig kann sehr dünn ausgerollt werden (wie eine Grußkarte mit Umschlag) oder bis zu 3 mm dick. Ein dickerer Teig bedeutet bissfestere, rustikale Landhaus-Pasta.

Wenn Sie alle Teigstücke ausgerollt haben, schneiden Sie sie eins nach dem anderen mit einem scharfen Messer oder einem Pizzaschneider in die gewünschte Form. Schneiden Sie sie breit oder schmal, als Spaghetti, Fettuccine, Pappardelle oder Lasagneplatten, je nachdem, was die Soße des Abends sein soll.

Einen großen Topf mit Salzwasser (circa 2 Liter) aufsetzen, dann die Nudeln darin 2 bis 3 Minuten al dente kochen. Mit einer beliebigen Soße servieren. Zum Aufbewahren die Nudeln in etwas Grieß oder Mehl wenden, damit sie nicht zusammenkleben, dann in Frischhaltefolie einwickeln oder in einen gut verschließbaren Behälter geben. Im Kühlschrank sind die Nudeln 2 bis 3 Tage haltbar.

675 GRAMM, AUSREICHEND FÜR 6 BIS 8 PORTIONEN

### VARIATION

VOLLKORNWEIZENPASTA Anstelle der 120 g Weizenmehl 120 g Vollkornweizenmehl verwenden. Eventuell müssen Sie dann etwas mehr Wasser zugeben.

## glutenfreie vollkornreis-pasta

Mithilfe von Klebreismehl kreieren Sie bissfeste glutenfreie Nudeln (Klebreismehl wird häufig als „glutinous“ gekennzeichnet, ist aber glutenfrei). Allerdings können diese Nudeln nicht frisch gekocht werden – sie zerfallen und werden zu Brei.

330 g Vollkornreismehl      2 Teelöffel Xanthan  
150 g Klebreismehl (Mochiko, siehe unten), plus etwas mehr für die Arbeitsfläche      250 ml heißes Wasser oder mehr nach Bedarf

Mehl und Xanthan in der Küchenmaschine vermischen, dann das heiße Wasser zugeben. Die Küchenmaschine ein paar Minuten laufen lassen, bis sich der Teig zu einer Kugel formt. Wenn der Teig zu trocken wirkt oder nicht richtig zusammenhaftet, esslöffelweise mehr heißes Wasser hinzugeben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Noch eine Minute laufen lassen, dann den Teig auf eine saubere, mit Reismehl bestäubte Arbeitsfläche geben. Vierteln, dann aus den Stücken vier Kugeln formen. Drei Kugeln in einen Plastikbeutel geben, damit sie nicht austrocknen (das passiert bei diesem Teig sehr schnell!).

Die vierte Kugel mit den Händen flach drücken, bis eine runde, etwa 1,5 Zentimeter dicke Scheibe entsteht. Mit einem Nudelholz so dünn wie möglich ausrollen; am besten etwa 3 Millimeter dünn. Für das Ausrollen und Schneiden ist eine Nudelmaschine ebenfalls geeignet. Wenn Sie den Teig von Hand ausrollen, schneiden Sie ihn anschließend mit einem Pizzaschneider oder einem Messer in die gewünschte Nudelform, zum Beispiel Fettuccine. Die Nudeln auf ein Kuchengitter oder dünn mit Mehl bestäubtes Backblech setzen; dieser Teig ist nicht klebrig, die Nudeln werden also nicht zusammenhaften. Mit dem übrigen Teig, eine Kugel nach der anderen, genauso verfahren. Vor Verwendung die Nudeln bei Zimmertemperatur circa 2 Tage lang trocknen lassen. Wenn sie vollkommen trocken sind, in einen Gleitverschlussbeutel geben. Sie können so bei Zimmertemperatur 3 bis 4 Monate aufbewahrt werden. Je nachdem, wie dick die Nudeln sind, beträgt die Kochzeit 5 bis 8 Minuten.

CIRCA 675 GRAMM, AUSREICHEND FÜR 6 BIS 8 PORTIONEN

### KLEBREISMEHL

Klebreismehl, im Japanischen als Mochiko bezeichnet, ist ein süßliches, glutenfreies Reismehl. Die Reissorte, aus der es hergestellt wird, hat eine sehr klebrige, zähe Konsistenz. Aus diesem Reis werden zum Beispiel die klebrigen japanischen Reisküchlein Mochi gemacht.

## buchweizenpasta

Buchweizen hat ein wunderbar erdiges Aroma, das diesen handgerollten Nudeln einen rustikalen Touch verleiht. Nicht ganz einheitlich geschnittene Nudeln tragen zum Charme bei. Sie benötigen lediglich ein Nudelholz, um in Nullkommanichts selbst in dieser bissfesten, erdigen Köstlichkeit zu schmelzen. Zu diesen Nudeln passt eine cremige Soße wunderbar, zum Beispiel eine Alfredo- oder wodka-soße (Seite 140), aber die pikante *spinat-kapern-soße* (Seite 141) verleiht ihnen einen ganz besonders pffiffigen Touch.

225 g gewöhnlicher oder mittelfester Tofu

250 g Grießmehl oder Mehl Type 550 oder 812, plus etwas mehr für die Arbeitsfläche

75 g Buchweizenmehl

Circa 1 Esslöffel Meersalz

Tofu in eine Küchenmaschine geben und cremig pürieren; er muss jedoch nicht ganz glatt werden, ein paar Krümel sind in Ordnung. 120 g Grieß und 75 g Buchweizenmehl zugeben. Erneut kurz pürieren. Die übrigen 30 Gramm Grieß dazugeben, bis der Teig nicht mehr klebrig, aber noch weich ist.

Den Teig aus der Küchenmaschine nehmen. Etwas Grieß oder Buchweizenmehl auf ein Schneidebrett oder eine Arbeitsfläche streuen. Den Teig etwa 10 Minuten lang kneten, bis er sehr glatt und geschmeidig ist. Dann mit einem trockenen Küchentuch bedecken und 10 bis 30 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Teig in zwei gleiche Stücke teilen. Beide Hälften etwa 1,5 Zentimeter dick ausrollen. Erneut halbieren. Jetzt alle Stücke in Rechtecke von 25 x 15 Zentimetern ausrollen. Sie sollten etwa 3 Millimeter dünn sein. Dünn mit Grieß berieseln; überschüssiges Mehl abstreichen. Dann mit einem Messer die Rechtecke in beliebig breite Nudeln schneiden – ich mag zum Beispiel 8 bis 15 Millimeter breite Pappardelle. Mit den übrigen drei Teigstücken genauso verfahren. Die Nudeln können sofort gekocht oder für mehrere Stunden beiseite gestellt werden. Wenn Sie sie zunächst beiseitestellen möchten, mit einem feuchten, aber nicht nassen Küchentuch bedecken, um ein Austrocknen zu verhindern. Zum Aufbewahren mit etwas Grieß, Mehl oder Buchweizenmehl berieseln, damit die Nudeln nicht zusammenkleben, dann in Frischhaltefolie einwickeln oder in einen gut verschließbaren Behälter geben. Im Kühlschrank sind die Nudeln 2 bis 3 Tage lang haltbar.



Circa 2 Liter Wasser zum Kochen bringen, dann das Salz einrühren. Die Nudeln ins Wasser geben und kurz umrühren, um sie voneinander zu trennen und zu vermeiden, dass sie (erneut) zusammenhaften. 2 bis 3 Minuten kochen, bis sie gar, aber noch al dente sind. Abgießen und sofort mit Ihrer Lieblingssoße servieren.

**CIRCA 450 GRAMM, AUSREICHEND FÜR 4 BIS 6 PORTIONEN**

## die tomatensoßenmethodik

Ich lebe für heiße Sommertage und Tomatenstauden voller aromatischer Früchte, die so süß sind, dass ihnen nachts jemand heimlich Zucker injiziert haben muss. Ich verehere Tomaten so sehr, dass ich im Winter normalerweise ohne Tomaten koche. Doch wie macht man eine gute Tomatensoße? Jedenfalls nicht mit Dosentomaten. Keine Tomatensoße ist so gut wie die, die aus den frischesten, reifsten Tomaten zubereitet wurde, alles andere schadet nur ihrem Ruf. Wie schwierig ist es, Tomatensoße selbst zuzubereiten? Wenn Sie gute Tomaten haben, supereinfach. Ansonsten praktisch unmöglich.

Man kann wohl sagen, dass ich so meine Ansichten zu Tomaten habe. Wirklich. Bei einer guten Tomatensoße dreht sich alles um die Tomaten. Mit nichts als einer Prise Salz, Knoblauch, Olivenöl und ein paar Kräutern sollte Ihnen eine so großartige Soße gelingen, dass Sie dem Teller Pasta vor Ihnen nicht widerstehen können. Nur, wenn die Tomaten geschmacklos sind oder aus der Dose kommen, müssen sie stundenlang geköchelt und aufwendig gewürzt werden. Aber das will ich dann auch eigentlich nicht essen.

Egal, in welchem Teil Italiens ich mich befand, ich wurde der großen Schüsseln mit Pasta Pomodoro niemals überdrüssig, ganz gleich, wie oft es sie gab. Ein simples Pastagericht mit einer frischen Tomatensoße und ich war im Himmel. Aber wie gelingt Ihnen so etwas das ganze Jahr über? Ich kann Ihnen nur empfehlen, während der Tomatensaison großzügig zuzuschlagen. Sie können Tomaten selbst anbauen oder auf dem Bauernmarkt kaufen (dann unbedingt erst probieren, bevor Sie die Tomaten kiloweise mitnehmen!). Wenn sich der Sommer dem Ende zu neigt, werden Ihnen Tomaten beinahe hinterhergeworfen. Nehmen Sie die richtig weichen Tomaten, aus denen schon fast der Saft heraussickert (passen Sie nur auf, dass Sie keine schimmeligen erwischen). Sie können sogar Kirschtomaten verwenden; aus ihnen lässt sich eine sehr süße Soße zubereiten. Alle möglichen Größen, Formen und Farben von Tomaten sind geeignet, aber sie müssen unbedingt reif sein. Dann zu Soße verarbeiten und im Tiefkühlfach lagern, so gefrieren Sie die Aromen des Sommers ein und können sie auch zu jeder anderen Jahreszeit genießen.

1,8 kg frische, reife Tomaten, beliebige  
Sorte  
3 Esslöffel natives Olivenöl extra  
5 oder 6 Knoblauchzehen

1 Teelöffel Meersalz  
Ein paar frische Zweige Basilikum oder  
Rosmarin

Je süßer die Tomaten, desto süßer wird die Soße, also unbedingt vorher probieren! Die Tomaten müssen nicht gehäutet werden und können auf verschiedene Arten zerkleinert werden. Wenn sie sehr reif sind, zerdrücke ich sie manchmal einfach mit den Händen. Das ist ein Trick, den ich als Teenager bei einer italienischen Kochsendung gelernt habe. Ich verwende die ganze Tomate – Häute, Kerne, Saft und das Fruchtfleisch. Sie können die Tomaten aber auch grob hacken oder in einer Küchenmaschine zerkleinern. Kirschtomaten einfach halbieren oder nach dem Entstielen kurz in der Küchenmaschine zerkleinern (oder Sie lassen sie ganz!).

Jetzt benötigen Sie einen großen, schweren Topf – ich nehme am liebsten eine weite, tiefe Pfanne oder einen Schmortopf, damit die Soße eine große Fläche hat und schnell gart – bei einem tiefen Topf ist die Oberfläche der Soße kleiner. Pfanne oder Topf auf mittlerer Flamme erhitzen, Olivenöl hineingeben und ebenfalls erhitzen, dann den gehackten Knoblauch hinzugeben; die hier angegebene Menge ist nur eine Richtmenge, Sie können gern mehr oder weniger verwenden. Den Knoblauch eine Minute brutzeln lassen, dann Tomaten und Salz hinzugeben und 20 bis 30 Minuten unter häufigem Rühren köcheln lassen, bis ein Teil der Flüssigkeit verkocht ist und sich eine Soße gebildet hat. Beliebig nachwürzen. Je tiefer und schmaler der Topf ist, desto länger dauert das Garen; möglicherweise bis zu 40 Minuten, aber in einer tiefen Pfanne sollte es maximal 20 Minuten dauern. Wenn Sie möchten, können Sie die Soße mit einem Pürierstab glatt pürieren, oder Sie lassen sie stückig.

Zum Schluss mit Kräutern abrunden – zum Beispiel mit einer kleinen Handvoll frischen in Streifen geschnittenen Basilikumblättchen oder ein, zwei Zweigen frischem Rosmarin. Basilikum ist die traditionelle Wahl und hat einen süßlichen Geschmack, aber Rosmarin bringt wunderbar herzhaftere Eigenschaften mit, die super zu deftigeren Gerichten, zum Beispiel Aufläufen, passen. Die Soße noch eine Minute köcheln lassen. Jetzt ist es an der Zeit, Ihre Kreation zu probieren; Sie müssten jetzt vor Genuss jauchzen! Tomatensoße ist im Kühlschrank etwa eine Woche lang haltbar. Wenn Sie sie länger lagern möchten, damit Sie sich bis zur nächsten Tomatensaison an ihr gütlich tun können, füllen Sie die Soße in einen Plastikbehälter und bewahren Sie sie im Tiefkühlfach auf. So gelagert sollte sie bis zur nächsten Ernte haltbar sein.

CIRCA 5 EINMACHGLÄSER, AUSREICHEND FÜR 4 BIS 6 PORTIONEN

### GESTALTEN SIE IHRE EIGENE TOMATENSOSSE

Sie können die Mengenangaben dieses Rezepts beliebig variieren. Es kann Ihnen als Vorlage dienen, deren Mengen Sie nach Herzenslust verdoppeln oder halbieren können – oder Sie nehmen mehr oder weniger Knoblauch oder lassen das Öl ganz weg. Es liegt einzig und allein an Ihnen (und Ihren Tomaten).

## steinpilzbolognese

Meine Version einer deftigen, herzhaften „Fleisch“-Soße (darf ich sie so nennen?) für Nudeln. Der Trick dabei ist, den Seitan erst in den geschmackvollen Zutaten ziehen zu lassen, bevor Sie die Tomaten und restlichen Zutaten hinzugeben. Pürierte Steinpilze tragen ein dunkles, waldiges Aroma bei und katapultieren diese klassische Soße in neue Sphären, die auch den pingeligsten Fleischesser überzeugen.

675 g *unsteak* (Seite 117)

250 ml heißes Wasser

18 g getrocknete Steinpilze

60 ml Olivenöl oder Wasser oder mehr nach Bedarf

1 Zwiebel, gewürfelt

8 Knoblauchzehen (mindestens!), fein gehackt

3 Esslöffel Sojasoße oder Tamari

2 Esslöffel weiße, gelbe oder Kichererbsen-Misopaste

800 g Eiertomaten (Dose), im Mixer oder in der Küchenmaschine püriert, oder gleiche Menge frische, sehr reife Tomaten

125 ml Rotwein oder mehr nach Bedarf

3-4 Esslöffel Tomatenmark

2 Teelöffel getrocknetes Basilikum, oder circa eine halbe Handvoll frische Basilikumblättchen

1 Teelöffel getrockneter Rosmarin oder 1 bis 2 Zweige frischer Rosmarin

UnSteak in 2,5 Zentimeter große Stücke schneiden und kurz in der Küchenmaschine zu „Hack“ verarbeiten. Nicht zu fein oder gar zu Brei pürieren, dann verliert es seine Struktur. Die Steinpilze in eine kleine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser übergießen. 15 Minuten beiseitestellen, bis die Pilze ausreichend Flüssigkeit aufgenommen haben. Dann die Pilze und die Flüssigkeit in der Küchenmaschine zu einem dünnen Brei pürieren.

Öl in einer großen, tiefen Bratpfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin glasig dünsten. UnSteak-Hack, Sojasoße, Miso und die pürierten Steinpilze dazugeben. Alles gut vermischen, dann etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das UnSteak den Großteil der Flüssigkeit absorbiert hat. Die gehackten Tomaten, Rotwein und Tomatenmark hinzugeben. Wenn Sie getrocknete Kräuter verwenden, diese ebenfalls jetzt einrühren. Einen Deckel locker auf die Pfanne setzen und circa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Soße umwerfend lecker aussieht! Wenn Sie frische Kräuter verwenden, diese erst während der letzten 10 Minuten hinzugeben. Am besten las-

sen Sie die Steinpilz-Bolognese vor dem Servieren ein paar Stunden ruhen, damit sich die verschiedenen Aromen richtig entfalten können. Wenn Sie möchten, machen Sie die Soße einen Tag im Voraus. In einem verschlossenen Behälter ist die Soße im Kühlschrank bis zu 1 Woche, im Tiefkühlfach mehrere Monate lang haltbar.

8 PORTIONEN



## tartufosoße nach umbrischer art

Vor einigen Jahren gönnte ich mir ein paar luxuriöse Wochen in der umbrischen Stadt Assisi. Mir fiel sofort eine regionale Spezialität auf, die nirgendwo auf der Karte fehlte: Strangozzi al Tartufo. Nach nur einem Bissen dieser groben, handgezogenen Nudeln in einer Soße aus aromatischen gehackten Trüffeln und einer großzügigen Menge Olivenöl und Knoblauch wollte ich schnurstracks zur Basilica rennen und dem heiligen Franz die Füße küssen. Ich erlag dem Suchtfaktor dieses Gerichts und aß es praktisch überall. Das hier ist meine Arme-Leute-Version ohne echte Trüffel, die aber immer noch so lecker ist, dass sie mich an die wunderbaren Zeiten in den Hügeln von Umbrien denken lässt. Und da ich das Olivenöl drastisch reduziert habe (und stattdessen Cashewsahne verwende), darf ich es mir sogar noch öfter gönnen. Für eine authentischere Version können Sie natürlich Olivenöl verwenden.

450 g braune Champignons

1 bis 2 Esslöffel natives Olivenöl extra (optional)

60 g fein gehackte Schalotten

6 Knoblauchzehen, gehackt

2 bis 3 Esslöffel (oder nach Belieben) hochwertiges weißes Trüffelöl

250 ml *cashewsahne* (Seite 42)

Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

280 g gekochte Spaghetti, falls erhältlich, Strangozzi, oder *rustikale 15-minuten-pasta* (Seite 130)

Petersilie, zum Garnieren (optional)

Die Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln, sodass sie alle ungefähr gleich groß sind. In der Küchenmaschine fein hacken, aber nicht zu lange pürieren, sonst werden sie zu Brei.

Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Schalotten hinzugeben und glasig dünsten. Wenn Sie ohne Öl kochen, die Schalotten in einem Spritzer Wasser anbraten. Knoblauch und Pilze dazugeben und 5 bis 10 Minuten braten, bis die Pilze braun und leicht saftig sind, aber nicht nass aussehen. Trüffelöl und Cashewsahne hinzugeben und gut unterrühren. 1 Minute köcheln lassen; damit die Soße andickt, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die heißen Spaghetti in der Soße wenden, mit gehackter Petersilie garnieren und sofort servieren. Diese Soße schmeckt am besten frisch. In einem verschlossenen Behälter ist sie im Kühlschrank 2 bis 3 Tage haltbar.

4 PORTIONEN



tartufosoße nach umbrischer art mit rustikaler-15-minuten-pasta (Seite 130)

## wodkasoße

Diese cremige Soße hat genau das richtige Maß an Kultiviertheit, um sowohl Erwachsenen als auch Kindern zu munden. Traditionell wird diese Soße zu Penne gereicht, aber sie ist auch lecker auf Pizza oder zu Ofenkartoffeln.

2 Esslöffel *glorreiche butter ohne butter* (Seite 44)

1 große Zwiebel, fein gehackt

3 Knoblauchzehen

125 ml Wodka

800 g pürierte oder stückige Tomaten (Dose)

3-4 Esslöffel Tomatenmark

500 ml *cashewsahne* (Seite 42)

2 Esslöffel Hefeflocken

Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Butter in einer tiefen Pfanne auf mittlerer Flamme schmelzen, dann die Zwiebelwürfel darin anbraten. Knoblauch hinzugeben und eine Minute mitbraten. Wodka zugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Als Nächstes die Tomaten und das Tomatenmark einrühren und 10 Minuten köcheln lassen; dabei gelegentlich umrühren. Anschließend Cashewsahne und Hefeflocken einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch ein paar Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, damit sich die Aromen entfalten. Sofort zu Pasta oder einer beliebigen Beilage servieren. In einem verschlossenen Behälter ist die Soße im Kühlschrank 1 Woche, im Tiefkühlfach (wie auch Tomatensoße) monatelang haltbar.

4 BIS 6 PORTIONEN

### VARIATION

**ÖLFREIE WODKASOSSE** Die Butter weglassen und die Zwiebeln in etwas Wasser anschwitzen.

## spinat-kapern-soße

Diese strahlend grüne Soße sieht aus wie Pesto, bringt aber dank der Kapern ordentlich Biss mit. Sie ist außerdem ölfrei und viel nährstoffreicher als Pesto, denn in ihr steckt ein ganzes Bund Spinat. Die Soße ist also super, wenn Sie mehr frisches Gemüse in Ihrer Ernährung unterbringen möchten. Und: Sie ist komplett roh – da sie nicht erhitzt wird, dauert die Zubereitung gerade mal 30 Sekunden! Sie können sie zu beliebigen Nudeln servieren, aber ich finde, sie schmeckt besonders gut zu *buchweizenpasta* (Seite 132).

80 g Cashewkerne

375 ml Wasser

50 g rohe Walnüsse

4 oder 5 Knoblauchzehen

3-4 Esslöffel Kapern

1 kleines Bund Koriander

1 kleines Bund Basilikum (davon nur Blätter)

1 Bund Spinat, gut gewaschen und grob gehackt

Meersalz

Cashews und Wasser in einen Mixer geben und sehr glatt und cremig pürieren. Circa 125 ml Cashewsahne abschöpfen und beiseitestellen; möglicherweise brauchen Sie sie später. Walnüsse, 4 Knoblauchzehen (oder mehr, nach Belieben), Kapern, Koriander und Basilikum zur übrigen Cashewsahne in den Mixer geben und kurz mit der Pulse-Funktion zerhackeln. Den Spinat portionsweise hinzugeben, bis er gut eingearbeitet ist. Wenn die Soße jetzt sehr dick ist, können Sie die beiseitegestellte Cashewsahne zugeben. Wenn Sie den Fettgehalt etwas reduzieren möchten, können Sie dafür auch das Kochwasser der Nudeln verwenden. Die Soße sollte eine sämige, aber flüssige Konsistenz haben. Nach Belieben mit Salz abschmecken; bei Bedarf noch einen Teelöffel Kapern, eine Knoblauchzehe oder mehr Basilikum dazugeben. Die heißen Nudeln in der Soße schwenken und servieren. Spinat-Kapern-Soße schmeckt am besten frisch. Wenn Sie Soße übrig haben, ist sie in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank einen oder zwei Tage haltbar.

CIRCA 4 EINMACHGLÄSER, AUSREICHEND FÜR 4 BIS 6 PORTIONEN





## maßgeschneiderter instant-mix für macaroni and cheese

Wenn Sie nicht gerade von makrobiotischen Hippies aufgezogen wurden, dann ist es auch an Ihnen nicht vorbeigegangen. Wir müssen uns nicht dafür schämen – wir haben alle schon Macaroni & Cheese aus der Packung gegessen. Meine Kids haben mich förmlich darum angebettelt, und ich war völlig aus dem Häuschen, als die vegane Version auf den Markt kam. Vielleicht fehlt Ihnen Mac & Cheese gar nicht mehr, aber für die Kids oder den Babysitter ist es immer praktisch, einen schnellen Mix zur Hand zu haben. Das Kaufen können Sie sich jedoch sparen, denn Sie können selbst innerhalb weniger Minuten einen Instant-Mix für die Käsesoße zaubern! Dieses Rezept beruht auf den wunderbaren Cashewkernen und ist reichhaltiger als die Variation unten.

---

130 g Cashewkerne	1 Esslöffel Bio-Zucker
30 g Hefeflocken	2 Teelöffel Senfpulver
25 g Hafermehl (siehe Seite 154)	2 Teelöffel Meersalz
25 g Tapiokamehl	2 Teelöffel Zwiebelpulver
1 Esslöffel Paprikapulver	

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine zu einem Pulver verarbeiten. Es sollten keine kleineren oder größeren Cashewstücke mehr zu erkennen sein – das Pürieren kann also 3 bis 4 Minuten in Anspruch nehmen. Den Mix in ein Schraubglas oder in Portionen von jeweils 50 Gramm in Gleitverschlussbeutel füllen. Im Vorratsschrank ist der Instant-Mix 1 bis 2 Monate, im Kühlschrank bis zu 6 Monate lang haltbar.

1 <sup>2</sup>/<sub>3</sub> EINMACHGLÄSER

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶

► Fortsetzung von *maßgeschneiderter instant-mix für macaroni and cheese*

## VARIATION

**NUSSFREIER MASSGESCHNEIDERTER INSTANT-MIX FÜR MACARONI AND CHEESE** Diese Variation ähnelt dem obigen Rezept, ist jedoch nussfrei und damit fettärmer. Die Cashewkerne weglassen und anstelle der oben angegebenen Menge 75 g Hafermehl verwenden. Nur 1 ½ Teelöffel Zucker und 1 Teelöffel Senfpulver verwenden. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und pürieren, bis alles gut vermengt ist. In ein verschließbares Glas oder portionsweise (50 Gramm) in Gleitverschlussbeutel füllen. Im Vorratsschrank ist die Mischung 2 bis 3 Monate lang haltbar.

## SO VERWENDEN SIE MASSGESCHNEIDERTEN INSTANT-MIX FÜR MACARONI AND CHEESE

100 Gramm Macaroni nach Packungsanweisung kochen und abschütten. 50 Gramm Instant-Mix mit 250 ml Wasser oder ungesüßter pflanzlicher Milch in einem Topf auf mittlerer Flamme vermischen. Unter Rühren aufkochen. 1 Minute köcheln lassen, dann zu den heißen Makkaroni servieren.

Diese Mischungen sind auch super dafür geeignet, aus Essensresten einen schnellen Auflauf zu machen. Dafür gekochte Nudeln, Kartoffeln oder Getreide, Gemüse und andere passende Reste in einer Auflaufform mit etwas Instant-Mix und Wasser vermischen. Wenn Sie möchten, würzen Sie mit mehr Gewürzen und Kräutern nach, dann in den Backofen damit. Sie können aus dem Instant-Mix auch schnelle Soßen für Gemüse machen oder für einen käsigen Geschmack und mehr Substanz in Suppen einrühren – er ist ziemlich vielseitig einsetzbar.

## cremige mac & cheese-soße

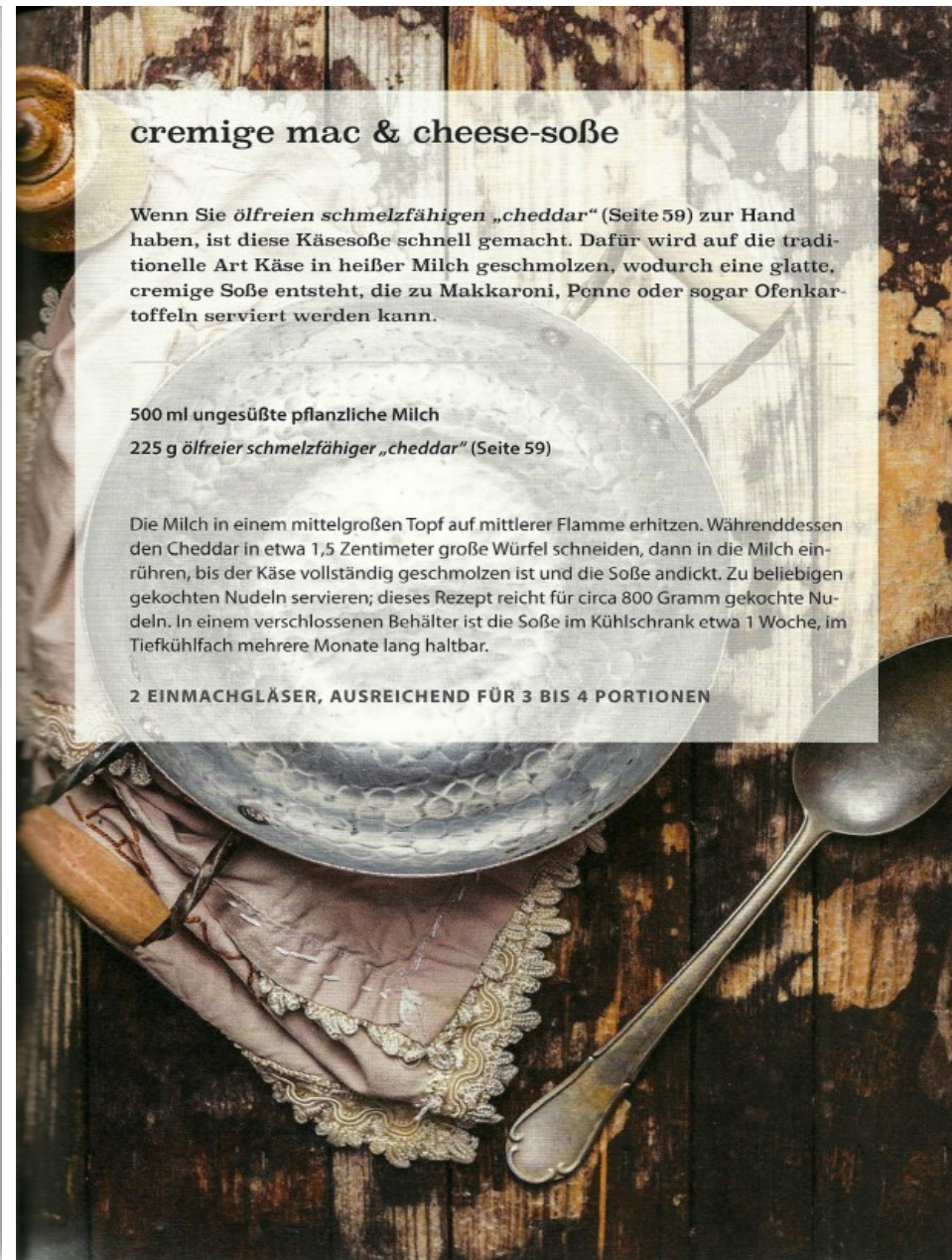
Wenn Sie **ölfreien schmelzfähigen „cheddar“** (Seite 59) zur Hand haben, ist diese Käsesoße schnell gemacht. Dafür wird auf die traditionelle Art Käse in heißer Milch geschmolzen, wodurch eine glatte, cremige Soße entsteht, die zu Makkaroni, Penne oder sogar Ofenkartoffeln serviert werden kann.

500 ml ungesüßte pflanzliche Milch

225 g **ölfreier schmelzfähiger „cheddar“** (Seite 59)

Die Milch in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Flamme erhitzen. Währenddessen den Cheddar in etwa 1,5 Zentimeter große Würfel schneiden, dann in die Milch einrühren, bis der Käse vollständig geschmolzen ist und die Soße andickt. Zu beliebigen gekochten Nudeln servieren; dieses Rezept reicht für circa 800 Gramm gekochte Nudeln. In einem verschlossenen Behälter ist die Soße im Kühlschrank etwa 1 Woche, im Tiefkühlfach mehrere Monate lang haltbar.

**2 EINMACHGLÄSER, AUSREICHEND FÜR 3 BIS 4 PORTIONEN**



## backofenpolenta

Sie mögen die geschmacklosen Polentarollen aus dem Supermarkt nicht? Und selbst machen ist die Mühe nicht wert? Dann lassen Sie mich Ihnen mitteilen, dass Sie vom Einsatz am Herd befreit wurden – diese Mission geht an den Backofen! Die Methode lernte ich von einer Gastro-Journalistin aus dieser Gegend, die sie wiederum aus einem Kochbuch hatte, dessen Autor das Rezept auf einer Polentaverpackung fand. So geht's manchmal. Mit Hefeflocken und Knoblauch wird hausgemachte Polenta zur leckeren Basis für alles Erdenkliche und kann sogar anstelle von Lasagneplatten verwendet werden.

2,5l Wasser

340 g Polenta (grobcs Maismehl)

2 Teelöffel Meersalz

10 g Hefeflocken

6 bis 12 Knoblauchzehen, fein gehackt

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen. Das Wasser in einen großen, backofengeeigneten Topf oder Schmortopf gießen und auf hoher Flamme aufkochen. Polenta und Salz einrühren. Den Deckel auf den Topf setzen und in den Backofen stellen. Circa 30 Minuten backen, bis die Polenta etwas andickt ist, dann aus dem Ofen nehmen und Hefeflocken sowie 6 (oder mehr, wenn Sie möchten) Knoblauchzehen einrühren. Noch etwa 20 Minuten weiterbacken, bis die Polentamischung dick, geschmeidig und cremig ist.

Sie können die weiche Polenta sofort essen oder den Teig in eine gefettete Form geben – zum Beispiel ein Backblech mit erhöhtem Rand, eine Auflaufform oder Ähnliches – und bei Zimmertemperatur oder im Kühlschrank hart werden lassen. Das kann 30 Minuten oder mehrere Stunden dauern, je nachdem, wie dick die Polentaschicht ist und ob Sie sie bei Zimmertemperatur oder im Kühlschrank abkühlen lassen. Nach dem Festwerden können Sie mit Plätzchenausstechern niedliche Formen aus der Polenta stechen, dann in einer Pfanne braten oder backen, bis sie außen knusprig und in der Mitte cremig sind. Polenta sollte im Kühlschrank in einem verschlossenen Behälter gelagert und innerhalb von 1 Woche verbraucht werden. In Scheiben schneiden und von beiden Seiten braun braten. Polenta sollte nicht eingefroren werden, da sich dadurch die Konsistenz verändert.

**6 BIS 8 PORTIONEN ALS HAUPTSPESIIE ODER 12 BIS 20 PORTIONEN ALS VORSPEISE**

## GESTALTEN SIE IHRE EIGENE POLENTA

Sie können alles Mögliche mit Polenta anstellen, um ihr Struktur zu geben und den Geschmack zu verbessern – lassen Sie Ihre Fantasie (und den Inhalt Ihres Kühlschranks) spielen und gestalten Sie Ihre eigene Polenta! Hier sind ein paar Vorschläge: Frische Kräuter wie Rosmarin und Basilikum schmecken himmlisch, aber sonnengetrocknete Tomaten oder Rösttomaten (Seite 19) sind auch nicht zu verachten. Alle Würstzrepte aus diesem Buch sind toll in Polenta (wunderbar, wenn Sie ein oder zwei Würstchen über haben!), vor allem in Kombination mit gebratenem frischem Mangold oder einem anderen grünen Blattgemüse. Gemüse und andere Zugaben zur gleichen Zeit wie die Hefeflocken und den Knoblauch während der letzten 10 bis 15 Minuten im Backofen untermischen. Und ganz am Ende können Sie für noch mehr Geschmack und Substanz etwas hausgemachten Käse einrühren.





## das körnchen wahrheit

Das halbe Land scheint eine ausgemachte Phobie vor Kohlenhydraten zu haben. Wenn diese Leute irgendwo ein Sandwich bestellen, wollen sie es ohne Brot („Kann ich stattdessen zwei Salatblätter haben?“). Die Brotkörbe in Restaurants werden verschmäht. Als ich jedoch in Kyoto einen Vortrag hielt, fragte ich meine japanischen Zuhörer, ob sie Reis für einen Dickmacher hielten. Sie starrten mich völlig entgeistert an. Was redete ich denn nur? Als ich ihnen davon erzählte, wie Amerikaner Kohlenhydrate ablehnen, lachten sie höflich. In diesem gerammelt vollen Raum von Reisessern befand sich nicht eine einzige übergewichtige Person. In praktisch jedem anderen Land als dem unseren gilt Getreide als Grundnahrungsmittel und nimmt den meisten Platz auf dem Teller ein. Und wie sieht es dort mit Übergewichtsraten aus? Gibt es praktisch nicht.

Ich hoffe wirklich, dass wir uns als Land diese verrückte Angst vor Stärke abgewöhnen können. Reis, Nudeln, Mais oder weniger bekannte Getreide wie Farro – Stärke versorgt uns nicht nur mit Energie, die wir brauchen, um durch den Tag zu kommen, sondern auch mit Eiweiß, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Getreide macht außerdem satt, und daran können Sie nicht rütteln. Das Beste ist, dass es nicht nur den Körper, sondern auch die Seele nährt und tröstlich aufs Gemüt wirkt.

Vollkorngetreide ist natürlich grundsätzlich vorzuziehen, also schlagen Sie sich die Teller mit braunem Reis, Quinoa und ganzem Mais voll. Aber machen wir uns nichts vor – es gibt immer auch eine Zeit und einen Ort für knusprige Baguettes. Leider gehören Getreideprodukte zu den am stärksten verarbeiteten Lebensmitteln auf dem Markt und sind daher nicht ideal. Die Lösung? Stecken Sie die Hand in den Mehlsack und machen Sie sie einfach selbst. Sie werden schnell feststellen, dass hand-

gemachte Pfannkuchenmischungen, Energieriegel und Müslis nicht nur superleicht zuzubereiten sind, sondern auch viel leckerer sind als alles, was der Supermarkt hergibt. Beeindrucken Sie zur Weihnachtszeit Ihre Freunde mit selbst gemachten Crackern, und wenn Sie es leid sind, viel Geld für Brot auszugeben, dann verbringen Sie doch stattdessen ein paar Minuten in der Küche und backen es selbst. Und wie sieht's mit Pizza aus? Wenn Sie beim Lieferservice für Ihre Pizza ohne Käse nicht länger extra zahlen möchten, dann lernen Sie doch einfach, wie Sie knusprige, dünne Pizzaböden selbst machen, die Sie mit allem Erdenklichen belegen können. Wie wär's zum Beispiel mit veganem „mozzarella“ (Seite 58)?

## Klassische pfannkuchen- und brötchenmischung

Das Wochenende fängt gleich viel entspannter an, wenn Sie diese Mischung schon fertig im Schrank haben und ohne viel Tamtam Pfannkuchen, süße Brötchen und Waffeln auf den Frühstückstisch bringen können.

480 g Mehl	2 Esslöffel Backpulver
5 Esslöffel gemahlene Leinsamen	½ Teelöffel Meersalz
3 Esslöffel Bio-Zucker	

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und für 2 bis 3 Minuten mit einem Schneebesen gründlich vermischen. In einem luftdichten Behälter oder Gleitverschlussbeuteln lagern. Die Mischung ist im Vorratsschrank bis zu 6 Monate lang haltbar.

4 ½ EINMACHGLÄSER

150 Vegane Vorratskammer

## VARIATION

**VOLLKORN-PFANNKUCHEN- UND BRÖTCHENMISCHUNG** Anstelle des Mehls ein Vollkornweizenmehl verwenden und die angegebene Menge Backpulver auf 3 Esslöffel erhöhen. So mischen Sie den Teig für Pfannkuchen und Waffeln an:

Vollkorn-Pfannkuchen: 1 ½ Teile Backmischung auf 1 Teil Sojamilch

Vollkorn-Waffeln: 1 Teil Backmischung auf 1 Teil Sojamilch

Für süßere Pfannkuchen bzw. Waffeln gemeinsam mit der Sojamilch zusätzlich 1 Esslöffel Ahornsirup einrühren.

## SO VERWENDEN SIE DIE KLASSISCHE PFANNKUCHEN- UND BRÖTCHENMISCHUNG

### amerikanische diner-pfannkuchen

Dicke, fluffige Pfannkuchen, die bei Jung und Alt auf Begeisterung stoßen und Erinnerungen an gemächlichere Zeiten wecken, als der Sonntagmorgen noch ein Tag zum Faulenzen im Schlafanzug war. Wenn Sie die Pfannkuchenmischung einmal parat haben, sind diese Pfannkuchen so einfach, dass Sie sich fürs Frühstück nicht mal aus dem Schlafanzug schälen müssen! 110 g der Instant-Mischung reichen für 4 bis 6 Pfannkuchen, also genügend für zwei oder drei Personen (oder auch nur eine!).

110 g *klassische pfannkuchen- und brötchenmischung* (Seite 150)

*glorreiche butter ohne butter* (Seite 44), zum Servieren

250 ml pflanzliche Milch

Ahornsirup, zum Servieren

1 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)

Die Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen, bevor Sie den Teig anrühren. Sie sollte gut heiß sein, wenn Sie den Teig hineingeben. Für den Teig die Pfannkuchenmischung, pflanzliche Milch und Vanilleextrakt in eine mittelgroße bis große Schüssel geben und schnell, aber nicht allzu gründlich verrühren. Ein paar Klümpchen sollten bleiben. Kurz vor dem Backen die Pfanne mit etwas Trennspray besprühen oder Glorreiche Butter ohne Butter darin schmelzen. Dann pro Pfannkuchen 80 bis 125 ml Teig in die Pfanne geben. Für luftig-leichte Pfannkuchen so lange auf einer Seite braten, bis sich auf der Oberfläche sehr viele Bläschen gebildet haben, dann wenden und kurz von der anderen Seite braun braten. Wenn sie zu schnell braun werden, die Hitze reduzieren. Die Pfannkuchen sollten recht stark aufgehen; bereits drei dieser Pfannkuchen bilden einen ordentlichen Stapel. Anschließend mit etwas Glorreicher Butter ohne Butter bestreichen oder mit Ahornsirup übergießen, und dann lümmeln Sie sich im Schlafanzug aufs Sofa und schlagen zu!

4 BIS 6 PFANNKUCHEN

auf der nächsten Seite geht's weiter

► Fortsetzung von *klassische pfannkuchen- und brötchenmischung*

### fluffige brötchen

Diese süßen amerikanischen Brötchen sind luftig leicht und zart knusprig. (Foto gegenüber und auf Seite 45).

220 g *klassische pfannkuchen- und brötchenmischung* (Seite 150)

180 ml pflanzliche Milch

1 Teelöffel Apfelessig

$\frac{1}{3}$  Einmachglas gekühlte *glorreiche butter ohne butter* (Seite 44), in 1,5 cm großen Stücken

Den Backofen auf 200 °Celsius vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Pfannkuchenmischung und Butter in eine mittelgroße Schüssel geben und die Butter mit einem Teigmischer oder einer Gabel in das Mehl einarbeiten, bis die Mischung Maismehl ähnelt. Dann in der Mitte eine Mulde bilden, Milch und Essig hineingießen und vorsichtig verrühren. Der Teig muss nicht völlig glatt sein, er soll etwas gröber aussehen. Mit einem Löffel kleine Teigklumpen auf das Backblech setzen. Etwa 15 Minuten backen, bis die Brötchen goldgelb sind. Sie schmecken am besten frisch aus dem Backofen! Wenn Sie sie lieber innerhalb von einem oder zwei Tagen essen möchten, lassen Sie sie vollständig abkühlen, dann bei Zimmertemperatur in einem Gleitverschlussbeutel lagern. Zum Auffrischen kurz im Backofen erhitzen.

### 12 BRÖTCHEN

### knusprige waffeln

Diese luftigen, klassischen Waffeln sind der perfekte süße Start ins Wochenende.

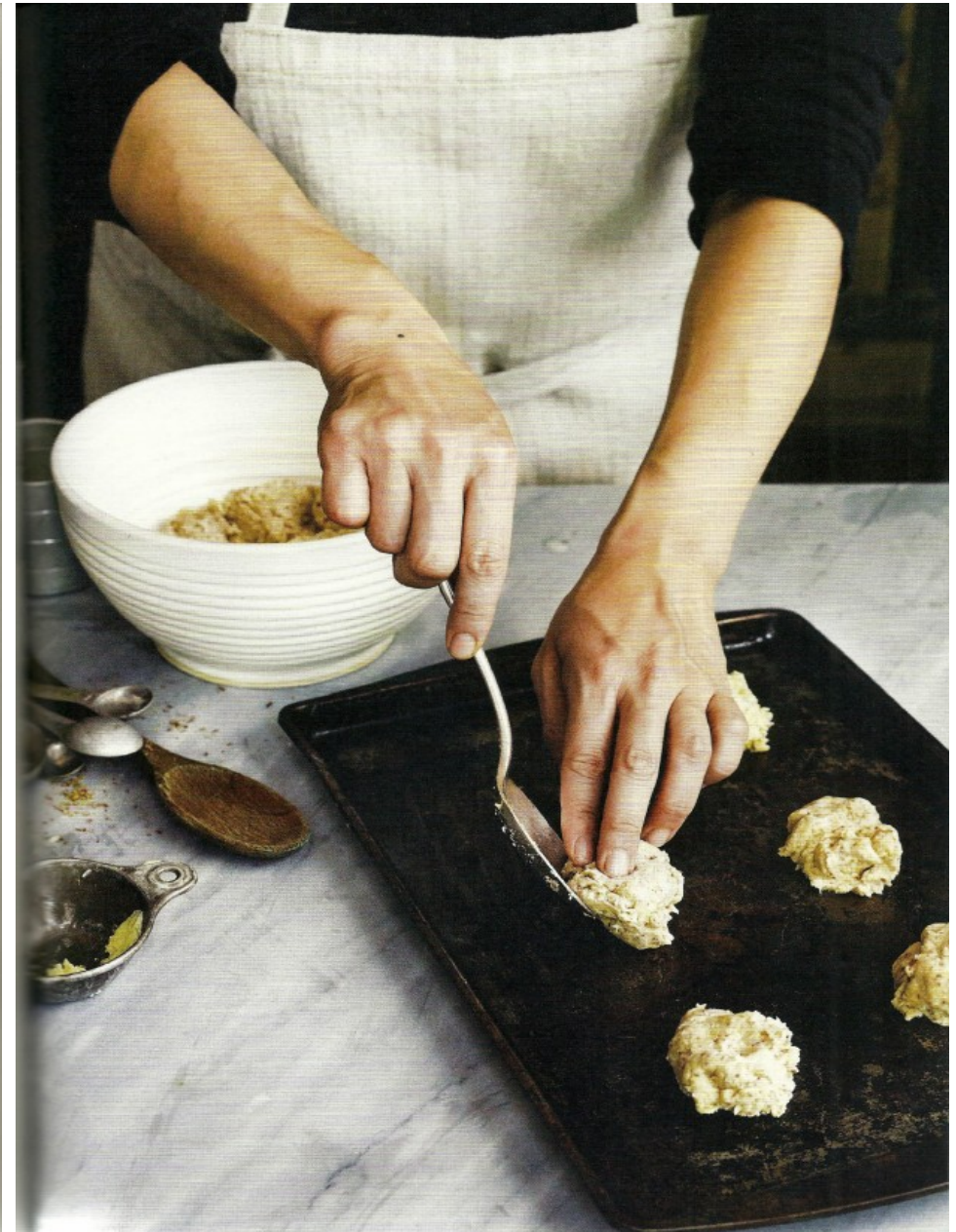
110 g *klassische pfannkuchen- und brötchenmischung* (Seite 150)

310 ml pflanzliche Milch

1 Esslöffel Ahornsirup (optional)

Das Waffeleisen aufheizen. Pfannkuchenmischung und pflanzliche Milch in einer mittelgroßen Schüssel vorsichtig verrühren. Für süßere Waffeln Ahornsirup einrühren. Den Teig auf das vorgeheizte Waffeleisen gießen und backen, bis beide Seiten knusprig und goldbraun sind.

### 2 BIS 4 WAFFELN, JE NACH WAFFELEISEN



## buchweizen-pfannkuchen- und waffelmischung

Auf diese Mischung greifen wir zurück, wenn es am Wochenende gern mehr als ein Smoothie sein soll. Mit diesem Instant-Mix zaubern Sie nicht nur die leichtesten, knusprigsten Waffeln überhaupt, sondern auch köstliche Pfannkuchen mit einem erdigen, aber nicht überwältigenden Buchweizengeschmack. Mit dieser Mischung im Schrank fällt es mir ganz leicht, ein gesundes, aber besonderes Frühstück auf den Tisch zu bringen, wann immer mir danach ist.

300 g Buchweizenmehl	6 Esslöffel gemahlene Leinsamen
300 g Hafermehl (siehe unten)	5 Esslöffel Backpulver
65 g Kokosblütenzucker oder 50 g Bio-Zucker	1 Esslöffel gemahlener Zimt
	1 ½ Teelöffel Meersalz

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mit einem Schneebesen ein paar Minuten lang gründlich vermischen. Wenn Sie möchten, können Sie dafür auch eine Küchenmaschine oder einen elektrischen Handmixer verwenden. In einem luftdichten Behälter ist die Mischung bei Zimmertemperatur 3 bis 4 Monate lang haltbar.

CIRCA 900 GRAMM BZW. CIRCA 7 EINMACHGLÄSER

### HAFERMEHL

Wenn Hafermehl bei Ihnen nicht ohne Weiteres zu haben ist, können Sie es ganz einfach selbst zu Hause herstellen, indem Sie Haferflocken in einem Mixer zu einem feinen Pulver verarbeiten.

## SO VERWENDEN SIE DIE BUCHWEIZEN-PFANNKUCHEN- UND WAFFELMISCHUNG

### waffeln

Wo Sie vielleicht mit schweren, erdigen Aromen rechnen, erwarten Sie leichte, zart knusprige Waffeln.

250 ml pflanzliche Milch	130 g buchweizen-pfannkuchen- und waffelmischung (Seite 154)
1 Teelöffel Vanilleextrakt	

Milch und Vanilleextrakt in eine mittelgroße Schüssel geben, dann die Waffelmischung mit ein paar schnellen Schlägen einrühren. Der Teig wirkt jetzt sehr flüssig. Lassen Sie ihn ein paar Minuten ruhen; während das Waffeleisen aufheizt, sollte er etwas andicken. Das Waffeleisen nach Herstelleranweisung vorheizen und dünn mit etwas Öl oder Trennspray fetten. Den Teig auf das Waffeleisen gießen und knusprig braun backen.

### crêpes

Dünne, zarte, leckere Crêpes sind die perfekte Verpackung für alles – von Pilzen in Sahnesoße bis zu Apfelkompott.

130 g buchweizen-pfannkuchen- und waffelmischung (Seite 154)	½ Teelöffel Xanthan
	500 ml Wasser

In einer großen Schüssel die Pfannkuchermischung, Xanthan und Wasser verrühren. Der Teig sollte flüssig sein, aber ohne zu verlaufen an einem Löffel haften bleiben. Eine Crêpepfanne (Ø 20 bis 25 cm) oder eine beschichtete Pfanne auf niedriger Flamme erhitzen. Mit Trennspray fetten oder ein Stückchen *glorreiche butter ohne butter* (Seite 44) darin schmelzen, bis die gesamte Fläche bedeckt ist. 60 bis 80 ml Teig in die Pfanne gießen, dann die Pfanne sehr schnell schwenken und neigen, sodass der Teig den gesamten Pfannenboden in einer dünnen Schicht bedeckt. Von einer Seite braten, bis sich auf der Oberfläche viele Bläschen bilden und die Unterseite braun ist. Vorsichtig wenden und 20 Sekunden von der anderen Seite braten. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren und dabei die fertigen Crêpes auf einem Teller stapeln.

10 BIS 12 CRÊPES

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶

► Fortsetzung von *buchweizen-pfannkuchen- und waffelmischung*

### bierpfannkuchen

Diese Pfannkuchen erinnern mich an meinen ersten Job in einem Restaurant in Sausalito, als ich noch auf der Highschool war. Damals musste ich um 5 Uhr morgens aufstehen, um pünktlich zum Frühstücksservice da zu sein. Es gab dort manchmal Bier-Pfannkuchen als Tagesangebot – und ich habe mich gerne an ihnen gütlich getan.

130 g plus 2 Esslöffel *buchweizen-pfannkuchen- und waffelmischung* (Seite 154)

310 ml Bier (kein dunkles Bier oder Stout, aber sonst geht alles)

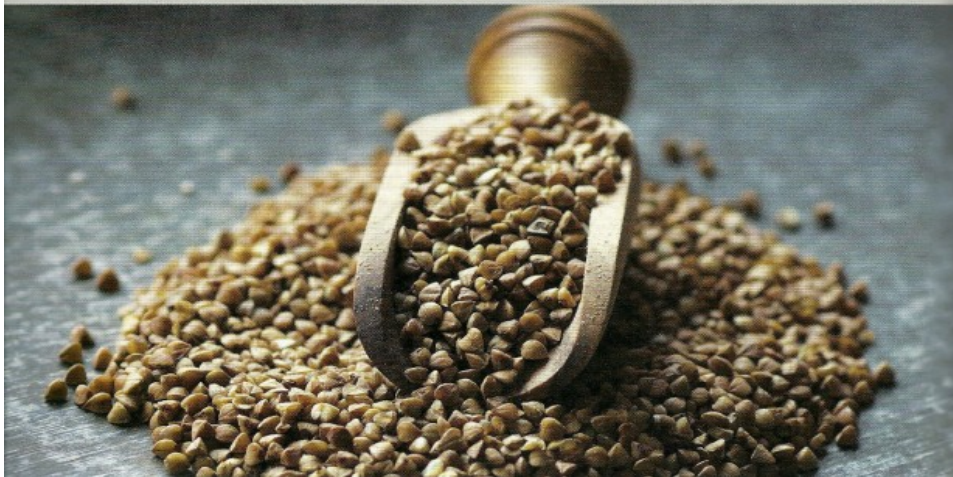
1 Teelöffel Apfelessig

*glorreiche butter ohne butter* (Seite 44), zum Servieren

Ahornsirup, zum Servieren

Die Pfannkuchermischung in eine mittelgroße Schüssel geben und eine Mulde in der Mitte formen. Bier und Essig hineingießen und alles ein paar Mal verrühren. Der Teig wirkt sehr dünn, dickt aber etwas nach, wenn Sie ihn ein paar Minuten ruhen lassen. Eine Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen, dann mit etwas Glorreicher Butter ohne Butter fetten oder mit Trennspray besprühen. Pro Pfannkuchen circa 4 Esslöffel Teig in die Pfanne geben. Den Pfannkuchen wenden, sobald sich viele Bläschen auf der Oberfläche bilden (und erst dann!). Von beiden Seiten braun braten. Dazu Glorreiche Butter ohne Butter und Ahornsirup servieren.

4 BIS 6 PFANNKUCHEN



## ölfreies gebackenes superfoodmüsli

Auf der nächsten Seite finden Sie ein Rezept für typisches gebackenes Müsli, aber normalerweise mache und esse ich lieber diese Version. Meine Freundin Chef AJ würde es als völlig unverarbeitet bezeichnen – es enthält weder Öl noch Zucker noch Salz. Ich liebe dieses Müsli zu einer Schüssel frischem Obst mit Joghurt, und es versorgt mich mit genug Energie, um gut durch den Morgen zu kommen. Natürlich können Sie die Zutaten nach Belieben variieren – oder Sie halten sich ganz genau an das Rezept. AJ, es ist dir gewidmet!

225 g Haferflocken

50 g gemahlene Mandeln

70 g Kürbiskerne

50 bis 60 g gehackte Walnüsse, Pekannüsse oder Mandeln

40 g Kokosraspel

3 Esslöffel Leinsamen

3 Esslöffel Chiasamen

3 Esslöffel Sesam

1 Esslöffel Vanilleextrakt

1 Teelöffel gemahlener Zimt

½ Teelöffel gemahlener Kardamom

250 g Datteln, über Nacht in Wasser eingeweicht, plus 60 ml der Einweichflüssigkeit

75 g getrocknete Blaubeeren, Cranberrys, Johannisbeeren oder Rosinen

55 g Gojibeeren (optional)

Den Backofen auf 120 °Celsius vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Haferflocken, gemahlene Mandeln, Kürbiskerne, Nüsse, Kokosraspel, Leinsamen, Chiasamen, Sesam, Vanille, Zimt und Kardamom in einer großen Schüssel vermengen. Die eingeweichten Datteln mit dem Einweichwasser glatt pürieren. Anschließend zu der Hafermischung geben und gut einarbeiten.

Die Masse auf einem Backblech verteilen und etwa 1 ½ Stunden backen, bis alles goldbraun ist. Dabei etwa alle 20 Minuten durchmischen, damit das Müsli gleichmäßig gebacken wird. Vollständig abkühlen lassen, dann das getrocknete Obst untermischen. In einen luftdichten Behälter füllen. Bei Zimmertemperatur ist das Müsli 6 bis 8 Wochen lang haltbar.

*Tipp: Sie können das Müsli auch in einem Dörrgerät bei 45 °Celsius trocknen. Dafür müssen Sie mindestens 24 Stunden einkalkulieren. Sie können beliebige Samen oder Nüsse weglassen, wenn Sie möchten.*

CIRCA 6 BIS 7 EINMACHGLÄSER



## gebackenes müsli

Lesen Sie sich mal die Zutatenlisten auf einem Müslibeutel durch, dann wissen Sie, dass Sie genauso gut Ihr eigenes Müsli mischen können. Alles, was Sie dafür brauchen, ist diese simple Methode. Das hier ist ein Grundrezept für gebackenes Müsli. Sie können es nach Herzenslust variieren und Ihr ganz eigenes Müsli gestalten; unten finden Sie ein paar Ideen. Wer weiß ... vielleicht kreieren Sie eine ganz besondere Mischung und bieten sie demnächst auf dem Wochenmarkt an.

80 ml Raps- oder ein anderes  
neutrales Öl

125 ml Ahornsirup

½ Teelöffel Meersalz

225 g Haferflocken

Den Backofen auf 160 °Celsius vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Öl, Ahornsirup und Salz in einer großen Schüssel gut vermischen. Die Haferflocken hinzugeben und alles gründlich vermengen. Auf dem Backblech ausbreiten und 20 Minuten backen. Dann aus dem Ofen nehmen und mit einem Spatel durchmischen, damit alles gleichmäßig gebacken wird. Zurück in den Ofen schieben und erneut 20 Minuten backen. Wieder durchmischen, dann noch einmal 15 bis 20 Minuten goldbraun backen. Das Müsli wird beim Abkühlen sehr knusprig. In einem luftdichten Behälter ist es 6 bis 8 Wochen haltbar.

### CIRCA 3 ½ EINMACHGLÄSER

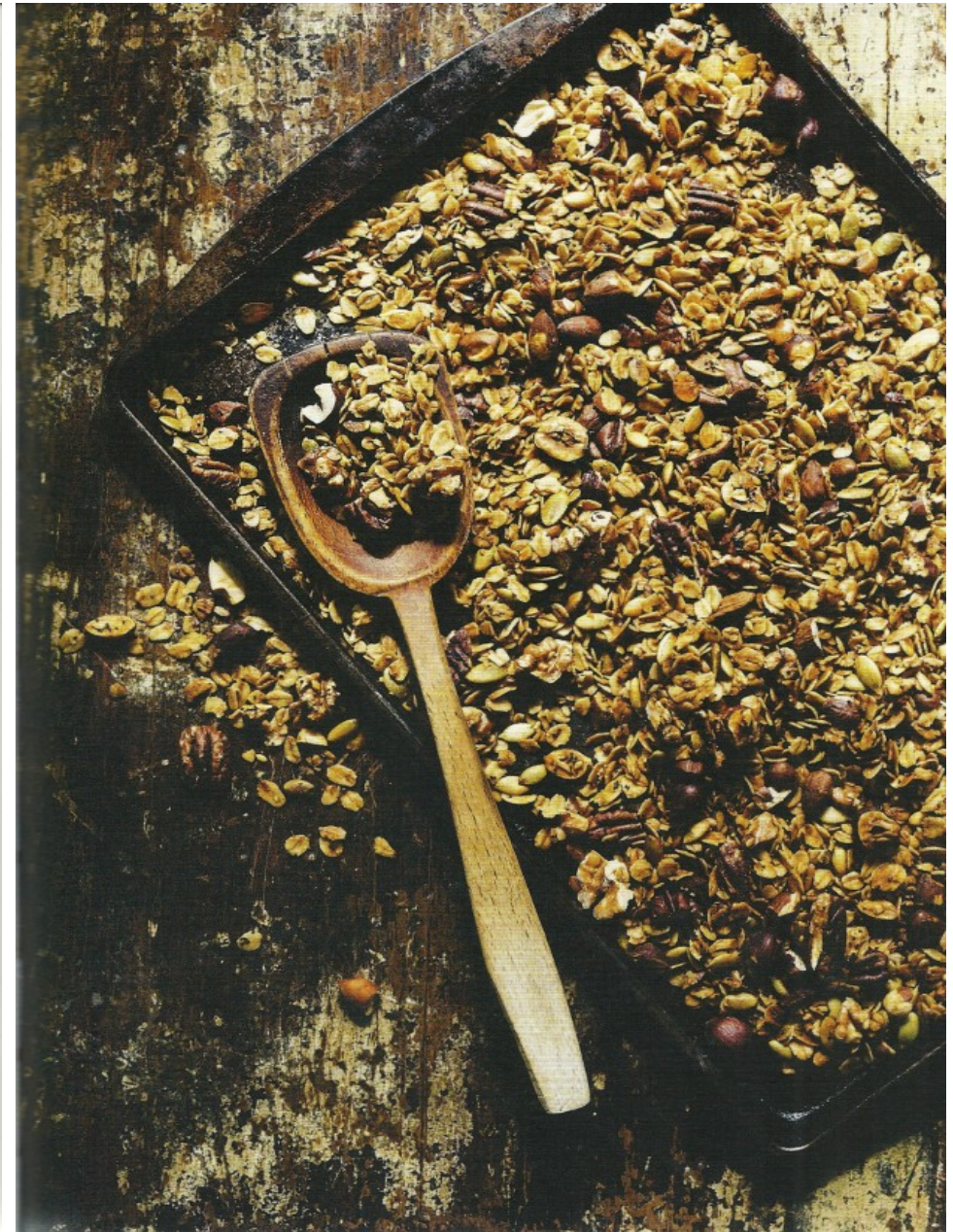
#### VARIATIONEN

**DIE WENIGER SÜSSE VERSION** Die angegebene Menge Haferflocken um 75 g erhöhen.

**MIT NÜSSEN UND SAMEN** Mischen Sie dem Grundrezept oder der weniger süßen Version außerdem Folgendes unter: 4 Esslöffel Leinsamen; 4 Esslöffel Chiasamen; 100 g gehackte Mandeln, Walnüsse, Pekannüsse oder Haselnüsse; 65 g Sesam; 65 g Kürbiskerne.

**VANILLE-MANDEL-BLAUBEERE** Wenn Sie für das Grundrezept oder die weniger süße Version Öl und Ahornsirup vermischen, außerdem 1 Esslöffel Vanilleextrakt und ½ Teelöffel Mandelextrakt dazugeben. Dann zusammen mit den Haferflocken 65 g Mandelsplitter untermischen. Nach dem Backen 75 g getrocknete Blaubeeren untermischen.

**WALNUSS-AHORN-ROSINE-ZIMT** Dem Grundrezept außerdem 2 Teelöffel gemahlene Zimt und 85 g gehackte Walnüsse untermischen. Nach dem Backen 125 g Rosinen untermischen.



## energieriegel

Vor einiger Zeit hätte es sich für mich durchaus ausgezahlt, Aktien einer gewissen Energieriegelfirma zu erwerben. Meine ganze Familie aß die Riegel, häufig anstelle von Mahlzeiten, und wir gaben ein kleines Vermögen dafür aus. Es kam uns gar nicht in den Sinn, dass sie sehr viel Zucker und viele Kalorien enthalten, oder dass diese Riegel vielleicht hin und wieder beim Wandern als Snack völlig in Ordnung waren, aber beileibe kein richtiges Essen ersetzen konnten – wie Süßkartoffeln zum Beispiel!

Das heißt natürlich nicht, dass sie keine Daseinsberechtigung haben. Auf langen Wanderungen zum Beispiel, oder wenn Sie unterwegs auf einer Fahrradtour sind und nur kurz einen Snack aus dem Rucksack holen wollen, damit Sie genug Energie für den Nachhauseweg haben. Dieses Rezept geht schnell und einfach. Es ist sehr variabel, Sie können also die verschiedensten Geschmacksrichtungen kreieren. Diese Riegel sind lecker und haben Biss, sind aber nicht überwältigend süß, damit Sie sie nicht mit Keksen verwechseln und alle auf einmal essen. Da die Riegel Sie mit Energie und Nährstoffen versorgen sollen, sind sie außerdem so unbehandelt wie möglich und enthalten vollwertige Zutaten für eine ausgeglichene Energiefreisetzung. Denn wenn der Berg vor Ihnen aufragt und Sie sich den Schweiß der Stirn wischen, ist das genau das, was Sie wollen, oder?

2 Esslöffel gemahlene Leinsamen	25 g Hanfsamen
80 ml Wasser	40 g Kürbiskerne (optional)
150 g entsteinte Datteln	2 Esslöffel Chiasamen
2 zerdrückte reife Bananen	1 Teelöffel Vanilleextrakt
80 ml brauner Reissirup	120 g Haferflocken
25 g Kokosraspel	

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Leinsamen in einer kleinen Schüssel mit dem Wasser verrühren und ein paar Minuten zum Andicken beiseitestellen. Datteln, Bananen und braunen Reissirup in einer Küchenmaschine glatt pürieren. Die Leinsamenmischung hinzugeben und erneut pürieren. Anschließend in eine große Rührschüssel geben und die übrigen Zutaten un-

termischen. Dann jeweils 2 bis 3 Esslöffel Teig auf das Backblech geben und zu Riegeln formen. Je nach Geschmacksrichtung (siehe Variationen) 15 bis 25 Minuten backen. Abkühlen lassen, bevor Sie sich bedienen.

In einem luftdichten Behälter sind die Energieriegel bei Zimmertemperatur 3 bis 4 Tage haltbar, aber wenn Sie sie länger lagern möchten, bewahren Sie sie in Gleitverschlussbeuteln im Tiefkühlfach auf. Dann sind sie mehrere Monate haltbar. Wenn Sie die Riegel getrennt in Beuteln lagern, können Sie jederzeit auf dem Weg nach draußen schnell einen aus dem Tiefkühlfach nehmen. Bis Sie vom Wandern hungrig sind, ist er aufgetaut!

### 12 BIS 18 RIEGEL

#### VARIATIONEN

**CHOCOLATE CHIP** Zusätzlich 70 g Schokodrops unter den Teig mischen. 15 bis 20 Minuten backen, bis die Riegel goldbraun sind.

**DOUBLE CHOCOLATE CHIP** Zusätzlich 70 g Schokodrops und 35 g Kakaopulver unter den Teig mischen. 15 Minuten backen, bis die Riegel braun sind und sich trocken anfühlen.

**MÖHRENKUCHEN** Zusätzlich 2 geriebene Möhren, 75 g Rosinen, 25 g gehackte Walnüsse, 1 Teelöffel gemahlene Zimt, 1 Teelöffel gemahlene Ingwer und ¼ Teelöffel gemahlene Kardamom unter den Teig mischen. 20 bis 25 Minuten backen, bis die Riegel goldbraun sind und sich trocken anfühlen.

**ERDNUSSBUTTER** 165 g Erdnussbutter mit den Datteln in der Küchenmaschine pürieren. Wenn Sie möchten, mischen Sie doch auch noch 70 g Schokodrops unter! Etwa 15 Minuten backen, bis die Riegel goldbraun sind.

**APFELKUCHEN** Anstelle der Bananen 285 g Apfelmus verwenden. Außerdem 1 Teelöffel gemahlene Zimt und ¼ Teelöffel gemahlene Muskat unter den Teig mischen. Etwa 25 Minuten backen, bis die Riegel goldbraun sind und sich trocken anfühlen.

**PROTEIN-POWER** 2 Löffel veganes Proteinpulver unter den Teig mischen. (Ob Natur- oder Vanillegeschmack, das ist Ihre Entscheidung. Ich nehme gerne Erbsenprotein.) Reduzieren Sie die Backzeit je nach Variation um jeweils 5 Minuten; dann goldbraun backen.

## knusprige glutenfreie polenta-körner-cracker

Bei mir gibt es ständig Käseplatten zu verköstigen, daher muss ich auch immer glutenfreie Crackeralternativen zur Hand haben. Am liebsten mache ich dafür dieses Rezept oder meine zarten *leinsamen-cracker* (Seite 163, mit Trüffelöl und Herbes de Provence), weil sie nicht nach Reiscrackern schmecken.

165 g Vollkornreismehl	½ Teelöffel Meersalz
25 g Hafermehl (siehe Seite 154)	40 g Polenta (grobes Maismehl)
3 Esslöffel Klebreismehl (Mochiko; siehe Seite 131)	3 Esslöffel Sesam
1 Esslöffel gemahlene Chiasamen	3 Esslöffel Sonnenblumenkerne
1 Teelöffel Backpulver	60 ml Olivenöl
	125 ml plus 2 Esslöffel Wasser

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen. Reismehl, Hafermehl, Klebreismehl, Chiasamen, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen vermischen. Polenta, Sesam und Sonnenblumenkerne untermischen. Mit einer Gabel das Olivenöl untermischen, dann mit den Fingern alles gut vermengen, sodass das Öl die gesamte Mischung durchzieht. Zum Schluss das Wasser hinzugeben. Der Teig wirkt zunächst sehr nass, wird aber fester, je mehr Sie mischen. Zu einer Kugel formen.

Ein Stück Backpapier auf die Größe eines kleinen Backblechs (circa 33 x 20 cm) zuschneiden und den Teig darauf geben. Zu einem Rechteck mit einer Dicke von circa 4 Zentimetern formen. Dann ein weiteres Stück Backpapier darauflegen und den Teig mit einem Nudelholz auf die Größe des Backblechs ausrollen. Den ausgerollten Teig am unteren Backpapier anheben und auf ein kleines Backblech legen. Mit einem Messer in Rechtecke schneiden. Circa 30 Minuten backen. Die Cracker lösen sich dabei voneinander und vom Rand des Backblechs und werden fest und goldbraun. Beim Abkühlen werden sie knusprig. In einem luftdichten Behälter sind sie einige Wochen haltbar.

1 KLEINES BACKBLECH (33 X 20 CM)

## zarte leinsamen-cracker

Die knusprigsten, zartesten glutenfreien Cracker überhaupt. Sie können sie mit den verschiedensten Kräutern und Gewürzen verfeinern und ihnen Ihre eigene Note verpassen. Meine Lieblingskombination ist 1 Esslöffel Herbes de Provence und 1 Teelöffel weißes Trüffelöl. Diese Cracker haben einen nicht zu unterschätzenden Suchtfaktor und sind eine fabelhafte Art und Weise, die übrig gebliebenen Leinsamen vom Rezept für *leinsamen-eiweiß* (Seite 50) aufzubrauchen:

Leinsamen von der Zubereitung von <i>leinsamen-eiweiß</i> (Seite 50)	Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g gemahlene Mandeln	Kräuter und Gewürze
125 ml Wasser	

Den Backofen auf 150 °Celsius vorheizen. Ein oder zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und das Papier leicht fetten. Alle Zutaten, inklusive Kräutern und Gewürzen Ihrer Wahl, in einer Schüssel vermengen. Die Masse dünn auf den vorbereiteten Backblechen verstreichen und etwa 40 Minuten knusprig backen. Dann in große Stücke zerbrechen und zur Aufbewahrung in einen luftdichten Behälter geben. Bei Zimmertemperatur sind die Cracker 3 bis 4 Wochen lang haltbar.





## ihre Lieblingscracker

Simple, schlichte Cracker im rustikalen Look, die Sie ganz Ihren eigenen Vorlieben gemäß anpassen können. Probieren Sie zum Beispiel verschiedene Kräuter, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer und etwas Trüffelöl, oder machen Sie Käsecracker, indem Sie Hefeflocken untermischen.

240 g Mehl (Type 405) oder  
120 g Mehl (Type 405) plus 120 g  
Vollkornweizenmehl  
1 Teelöffel Backpulver

½ Teelöffel Meersalz  
60 ml Olivenöl  
125 ml Wasser, plus mehr nach  
Bedarf

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen. Mehl, Backpulver und Meersalz in einer Schüssel gut vermischen. Das Olivenöl einträufeln und mit einem Löffel untermischen; dabei bilden sich wahrscheinlich ein paar Klümpchen und ein Teil der Mischung ähnelt Maismehl. Sie müssen die Klümpchen nicht glatt rühren, denn sie lockern die Cracker etwas auf. Das Wasser hinzugeben und alles gut verrühren; es entsteht kein glatter, sondern ein eher grober Teig. Das macht gar nichts. Wenn noch trockenes Mehl zurückbleibt, geben Sie bis zu 2 Esslöffel Wasser zusätzlich hinzu, bis der Teig gut zusammenhaftet, aber mixen Sie ihn nicht glatt.

Den Teig zu einer Kugel formen, dann halbieren. Die Hälften zu Rechtecken mit einer Dicke von circa 1,5 Zentimetern formen, dann ausrollen. Dafür einen Teil des Teigs zwischen zwei Blätter Backpapier legen und so dünn wie möglich ausrollen, etwa auf die Größe eines kleinen Backblechs (33 x 20 cm). Wenn Sie möchten, dass die Cracker alle gleich groß werden, können Sie den ausgerollten Teig jetzt mit einem scharfen Messer in Rechtecke schneiden; oder Sie backen eine große Crackerplatte und brechen sie anschließend in ungleichmäßige (rustikale!) Stücke. Mit dem anderen Rechteck genauso verfahren. (Alternativ können Sie den Teig auch mit einer Nudelmaschine ausrollen, wenn Sie eine haben.) 20 bis 25 Minuten backen, bis die Cracker knusprig und goldbraun sind.

In einem luftdichten Behälter sind die Cracker mehrere Wochen lang haltbar.

**FAST 2 KLEINE BACKBLECHE (JE 33 X 20 CM)**

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶

## VARIATIONEN

**KRÄUTERCRACKER** Etwa 1 Esslöffel beliebige getrocknete Kräuter zu der Mehlmischung geben, zum Beispiel Rosmarin oder Thymian oder eine Kräutermischung, zum Beispiel italienische Kräuter. Wenn Sie möchten, verwenden Sie außerdem ½ Teelöffel Knoblauchpulver.

**SALZ UND PFEFFER** Nach dem Ausrollen den Teig dünn mit Wasser besprühen oder mit Olivenöl bepinseln, dann mit Salzflocken (zum Beispiel Maldon-Salz) und grobem schwarzem Pfeffer berieseln.

**KÄSE-THYMIAN-CRACKER** 3 Esslöffel Hefeflocken und 1 Esslöffel getrockneten Thymian zu der Mehlmischung geben.

**ROSMARIN-KNOBLAUCH-CRACKER** Vor dem Backen den ausgerollten Teig dünn mit Olivenöl bestreichen, dann mit frischem oder getrocknetem Rosmarin und gehacktem Knoblauch berieseln.



## focaccia

**Krustige, köstliche Kräuterfocaccia passt perfekt zu Käse und Suppe oder ergibt ein herzhaftes Sandwich. Die Kruste ist etwas knuspriger als die von traditioneller Focaccia; wenn Sie sie weicher mögen, bepinseln Sie den Teig vor dem Backen mit etwas Sojamilch.**

600 g Mehl

1 Esslöffel getrockneter Thymian

1 Esslöffel getrockneter Majoran

1 Esslöffel getrockneter Rosmarin

2 Teelöffel Meersalz

1 Teelöffel aktive Trockenhefe

580 ml Wasser

80 ml Olivenöl

Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen. In der Mitte der Mehlmischung eine Mulde bilden und Wasser und Öl hineingießen. Gut vermischen, sodass ein klebriger Teig entsteht. Mit einem Küchentuch bedecken und 12 bis 24 Stunden auf der Arbeitsfläche ruhen lassen.

Ein paar Stunden vor dem Backen ein kleines Backblech fetten oder mit Backpapier auslegen. Den Teig gleichmäßig dick ausrollen oder ausdehnen, sodass der Großteil des Backblechs bedeckt ist. Eine bis zwei Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen des Teigs beinahe verdoppelt hat. Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen, dann die Focaccia 40 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist. Wenn Sie eine weichere Kruste bevorzugen, die Oberfläche vor und nach dem Backen mit etwas Sojamilch oder einer anderen pflanzlichen Milch bestreichen. Wie jedes Brot schmeckt Focaccia am besten frisch aus dem Ofen. Wenn Sie sie für einen oder zwei Tage lagern möchten, bewahren Sie sie bei Zimmertemperatur in einem Papierbeutel auf. Zum Auffrischen für ein paar Minuten im Backofen erhitzen. Im Tiefkühlfach ist die Focaccia ein paar Wochen lang haltbar; dafür in einem Plastikbeutel lagern. Vor dem Servieren unbedingt wieder aufwärmen!

1 KLEINES BACKBLECH (33 X 20 CM)

## französisches baguette

Ich habe schon als Kind selber Brot gebacken und mit so ziemlich allen Techniken experimentiert – Hefeteigen, Vorteigen, Sauerteigen, Naturhefe, „slow rise“-Methoden, selbst mit Brotmaschinen. Doch egal, für welche Methode Sie sich entscheiden – Sie stehen immer gut ein paar Stunden in der Küche und mischen, kneten und beobachten den Teig beim Aufgehen und Backen. Eine gute Freundin an der Uni verdiente sich etwas Geld dazu, indem sie jeden Freitag köstliche frischgebackene Baguettes verkaufte. Die Baguettes waren wirklich etwas ganz Besonderes, und ich konnte mühelos die ganze Stange auf einmal essen. Doch um dieses Wunderding zu erzeugen, musste meine Freundin während der Nacht zweimal aufstehen, um den Teig zu kneten (was mich entschieden davon abhielt, sie nach dem Rezept zu fragen). Es schien, dass unser täglich Brot einen hohen Preis verlangt.

Doch dann stieß ich vor ein paar Jahren auf eine von Jim Lahey entwickelte Methode, die auf das Kneten verzichtet – und meine Brotwelt veränderte sich von Grund auf. Bei praktisch jeder anderen Brotbacktechnik müssen Sie sich die Ärmel hochkrepeln und den Teig auf einer Arbeitsfläche oder in einem Mixer verarbeiten und anschließend stundenlang bewachen, aber Lahey entdeckte, dass man den Teig eigentlich nur anmischen und dann einige Stunden ruhen lassen muss, da sich das Gluten so ganz von allein entwickelt. Kein Kneten vonnöten! Sie müssen nicht einmal bei Ihrem Brotteig bleiben – nur einmal alles vermischen, dann können Sie sich für 12 bis 24 Stunden (oder sogar Tage!) anderen Dingen widmen. Mittlerweile habe ich sämtliche meiner Brotrezepte dieser neuen Methode angepasst und mir so unheimlich viel Zeit und so manchen Kopfschmerz erspart.

600 g Mehl oder Brotmehl

2 Teelöffel Meersalz

½ Teelöffel aktive Trockenhefe

560 ml Wasser

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶



Mehl, Salz und Hefe in einer großen Schüssel vermengen. Das Wasser einrühren, so dass ein leicht klebriger Teig entsteht. Die Schüssel mit einem Küchentuch bedecken und auf der Arbeitsfläche 12 bis 24 Stunden ruhen lassen.

Etwa 1 Stunde vor dem Backen einen Pizzastein in den Backofen schieben und auf 230 °C vorheizen. Eine Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, den Teig darauf geben und halbieren.

Beide Hälften zu jeweils 30 Zentimeter langen Rollen formen. Den Teig erneut bedecken und gehen lassen, bis der Pizzastein richtig heiß ist. Die Baguettes mit etwas Wasser bestreichen, dann vorsichtig auf den Pizzastein legen. Etwa 30 Minuten backen, bis die Baguettes knusprig braun geworden sind. Baguettes sollten am besten an demselben Tag gegessen werden, an dem sie gebacken wurden. Wenn Sie sie dennoch einen oder zwei Tage lagern möchten, bewahren Sie sie bei Zimmertemperatur in Papierbeuteln auf. Zum Auffrischen etwas Wasser auf die Oberfläche spritzen, dann für ein paar Minuten im Ofen aufwärmen, bis die Baguettes schön knusprig sind. Im Tiefkühlfach sind sie mehrere Wochen haltbar; dafür gut in Frischhaltefolie einwickeln oder in Plastikbeutel geben.

*Tipp: Wenn Sie morgens mit der Zubereitung anfangen und das Baguette abends servieren möchten – also nur 8 bis 9 Stunden Zeit haben – verwenden Sie 1 zusätzlichen Teelöffel Hefe. Je länger der Teig geht, desto mehr entwickelt sich sein Charakter. Aber auch mit der schnelleren Methode schmecken die Baguettes lecker.*

## 2 BAGUETTES

► zu Kürbisbrötchen

### VARIATION

**KLASSISCHE DINNER-BRÖTCHEN** Kürbispüree weglassen und die angegebene Menge pflanzliche Milch auf 310 ml erhöhen. Wie im Rezept beschrieben vorgehen.

## kürbisbrötchen

Diese saftigen, butterzarten Brötchen gehören bei uns zu Hause bereits seit mehr als zwanzig Jahren zur Thanksgiving-Tradition. Als meine Kinder noch klein waren, musste ich sie vor ihnen verstecken, damit sie sich nicht schon vor der großen Mahlzeit an diesen süßen, luftigen Bällchen satt aßen. Über die Jahre habe ich viel an dem Rezept gebastelt, den Kürbisgeschmack verbessert und die Zubereitung so konzipiert, dass auch hier nicht geknetet werden muss. Jetzt können Sie sie während der hektischen Feiertage unbesorgt in Angriff nehmen.

250 ml pflanzliche Milch

225 g Kürbispüree, aus der Dose oder selbst gemacht

60 ml Ahornsirup

80 ml glorreiche butter ohne butter (Seite 44), geschmolzen

1 ½ Teelöffel Meersalz

1 Teelöffel Hefe

420 bis 480 g Mehl

Milch, Kürbispüree und Sirup in einer großen Schüssel verrühren. Salz und die geschmolzene Butter hinzugeben und erneut vermischen. Die Hefe dazu streuen, dann 420 g Mehl dazugeben und alles gründlich vermischen. Wenn der Teig jetzt feucht, aber nicht klebrig ist, kein weiteres Mehl hinzugeben. Wenn er sich jedoch nass und klebrig anfühlt, die übrigen 60 g Mehl untermengen. Nicht kneten. Die Schüssel mit einem Küchentuch oder Frischhaltefolie bedecken und auf der Arbeitsfläche über Nacht oder bis zu 24 Stunden ruhen lassen. Der Teig geht dabei sehr langsam.

Etwa 2 Stunden vor dem Backen den Teig durchrühren. Er sollte jetzt weich, aber nicht klebrig sein. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig halbieren, die Hälften erneut halbieren, dann die Viertel in jeweils 6 Stücke zerteilen. Die Stücke zu Kugeln rollen und mit mindestens 7,5 Zentimetern Abstand auf dem Backblechen platzieren. Die Kugeln an einer warmen Stelle in der Küche noch einmal 2 Stunden gehen lassen. Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen, dann die Brötchen etwa 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Bei Zimmertemperatur ein bis zwei Tage in einem Gleitverschlussbeutel lagern. Zum Auffrischen für ein paar Minuten im Backofen aufwärmen.

*Tipp: Für eine weiche Kruste die Brötchen nach dem Backen mit etwas pflanzlicher Milch bestreichen. Sie trocknen anschließend sehr schnell.*

## 24 BRÖTCHEN



## grundrezept für süßen hefeteig

Dieser unglaublich leichte, lockere Teig wurde inspiriert von Bo Brink, einem früheren Freund aus Schweden. Bo besaß eine kleine Bäckerei in der Gegend von San Francisco, wo ich einen kleinen Laden mietete, als ich mit dem Backen und Verkauf von veganem Kuchen begann. Er war immer mit Mehl überzogen, roch nach Plunder und war so zuckersüß wie seine Gebäcke. Natürlich machte er seinen süßen Teig auf die traditionelle Art mit vielen Eiern und Buttern, aber auch mit einer Prise Kardamom, wie es in seinem Heimatland üblich ist. Aus diesem Teig lässt sich alles machen, was Sie sich vorstellen können: Zimtschnecken, dänische Plunder, Croissants und vieles mehr. Einfach füllen, aufrollen, nach Belieben glasieren und einen Sonntagsbrunch genießen, von dem Sie zuvor nie zu träumen gewagt hatten. (Dieser Teig kann problemlos halbiert werden, wenn Sie keine großen Mengen benötigen.)

80 g Cashewkerne

560 ml Sojamilch oder Mandelmilch

80 ml *glorreiche butter ohne butter* (Seite 44), geschmolzen

125 ml Ahornsirup oder brauner Reissirup (Ahornsirup ist süßer)

1 ½ Teelöffel aktive Trockenhefe

2 Teelöffel Salz

1 ½ Teelöffel gemahlener Kardamom

660 bis 720 g Mehl (Type 450; nicht 812)

Die Cashewkerne und etwa die Hälfte der Sojamilch in einem Mixer glatt und cremig pürieren. Anschließend in eine große Schüssel geben und die restliche Sojamilch dazu gießen. Butter, Ahornsirup, Hefe, Salz und Kardamom dazugeben und alles gut vermischen. Zum Schluss das Mehl untermischen. Es entsteht ein sehr klebriger Teig. Je nach Luftfeuchtigkeit, Wasseranteil im Mehl, dessen Lagerungszeit in der Verpackung und anderen Faktoren benötigen Sie etwas mehr oder weniger Mehl. Der Teig soll klebrig, aber nicht nass sein; er ist allerdings viel klebriger als ein traditioneller Brotteig. Während sich das Gluten entwickelt, wird der Teig weniger klebrig. Der Teig muss auch nicht geknetet werden; er geht sehr langsam, und währenddessen entwickelt sich das Gluten und „knetet“ sich selbst.

Die Schüssel mit einem Küchentuch bedecken und bei Zimmertemperatur über Nacht ruhen lassen, bis sich das Volumen des Teigs verdoppelt hat und er leicht luftig aussieht. Rechnen Sie dafür 8 bis 12 Stunden ein, je nach Temperatur in Ihrer Küche.

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶



Wenn Sie ihn ein paar Tage im Voraus zubereiten möchten, den Teig in eine große Schüssel geben, mit Frischhaltefolie bedecken und 24 bis 48 Stunden im Kühlschrank gehen lassen (aufgrund der niedrigeren Temperaturen geht der Teig dort langsamer). Wenn Sie den Teig im Kühlschrank gehen lassen, muss er 1 bis 3 Stunden vor Verwendung herausgenommen werden und auf Zimmertemperatur aufwärmen.

Kurz vor dem Backen den Teig aus der Schüssel nehmen und auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben. Jetzt den Anweisungen auf der gegenüberliegenden Seite folgen, um den Teig zu formen, zu füllen und zu backen. Oder Sie verwenden Ihr Lieblingsrezept.

**CIRCA 1,35 KG, AUSREICHEND FÜR 18 BIS 24 NORMALGROSSE TEILCHEN**

### **SO VERWENDEN SIE DEN SÜSSEN HEFETEIG**

Wenn Sie sich in einem kalten Klimagebiet befinden oder Ihr Haus sehr kalt ist, verwenden Sie in den folgenden Rezepten 1 zusätzlichen Teelöffel Hefe.

### **zimentschnecken**

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig halbieren. Dabei mit dem Teig so behutsam wie möglich umgehen (nicht kneten oder schlagen!). Die Hälften zu circa 1,5 Zentimeter dicken Rechtecken von 20 x 25 Zentimetern ausrollen. Den ausgerollten Teig dünn mit biologischem Zucker, Kokosnusszucker oder braunem Reissirup und großzügig mit Zimt bedecken. Wenn Sie möchten, verwenden Sie außerdem Rosinen, gehackte Walnüsse oder Pekannüsse. Anschließend gut aufrollen, dann in zehn Stücke schneiden. Mit etwa 1,5 Zentimetern Abstand auf das Backblech setzen. Am besten lassen Sie die Zimentschnecken noch einmal 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen, aber sie gehen auch gut auf, wenn sie sofort gebacken werden. 25 Minuten backen, bis sie fluffig und goldbraun sind.

### **sticky fingers**

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen. Zwei Backbleche fetten. Den Teig in zwei Hälften teilen, dabei mit dem Teig so behutsam wie möglich umgehen. Die Hälften zu circa 1,5 Zentimeter dicken Rechtecken von 20 x 25 Zentimetern ausrollen. Die Oberfläche mit braunem Reissirup und Pekannüssen bedecken. Möglichst eng zusammenrollen und anschließend die Rollen in 1,5 cm dicke Stücke schneiden. Die Schnecken mit 1,5 Zentimetern Abstand in die vorbereiteten Bleche legen, dann mit mehr braunem Reissirup übergießen und Pekannüssen bestreuen. Sie können natürlich auch gern etwas Glorreiche Butter ohne Butter (Seite 44) schmelzen und die Teilchen damit übergießen. 25 bis 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

### **dänische plunder**

Diese Plunderpartien können ganz nach persönlichem Geschmack gefüllt werden. Lecker sind zum Beispiel Marmelade, Gelees, Frischkäse, Marzipan oder eine Mischung aus fein gehackten Nüssen, Ahornsirup und Zimt. Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Zum Füllen und Formen den Teig halbieren. Dabei so behutsam wie möglich vorgehen. Beide Hälften zu Rechtecken von 15 x 30 Zentimetern ausrollen. Die Füllung in einer Linie entlang der Mitte auf den ausgerollten Teig geben, dann beide Seiten einschlagen, sodass sie sich in der Mitte treffen. Den gefalteten Teig quer in etwa 5 Zentimeter breite Scheiben schneiden, dann mit ein paar Zentimetern Abstand auf das Backblech setzen. Die Oberfläche mittig anschlitzeln und die beiden Hälften ganz leicht auseinanderziehen. Etwa 25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

## einfacher gekühlter pizzateig

Der Trick für perfekte knusprige Pizza ist, den Teig nicht gehen zu lassen, bevor Sie ihn in den heißen Ofen schieben – und der Ofen sollte so heiß wie irgendwie möglich sein. Ein Pizzastein macht zudem einen Riesenunterschied, da er dafür sorgt, dass die Unterseite schön kross wird.

480 g Mehl (Type 550)

1 Teelöffel aktive Trockenhefe

2 Teelöffel Meersalz

500 ml kaltes Wasser

Alle Zutaten in einer großen Schüssel zu einem klebrigen Teig vermischen. Mit Frischhaltefolie bedecken oder die Schüssel in einen Plastikbeutel geben und 1 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Etwa 1 Stunde, bevor Sie essen möchten, den Ofen auf höchster Stufe vorheizen, am besten auf 260 °Celsius. Den Pizzastein in den Ofen schieben und für 1 Stunde richtig heiß werden lassen (wenn Sie keinen haben, tut's eine gusseiserne Pfanne auch). Währenddessen den Belag vorbereiten – zum Beispiel Gemüse, *vegane salami* (Seite 116), Soße und Käse. Kurz vor dem Backen den Teig halbieren, eine Hälfte auf einem leicht mit Mehl bestäubten Pizzaschieber ausrollen (oder in die Luft werfen und drehen, wenn Sie das können!). Die Pizza belegen, dann auf den heißen Pizzastein schieben und etwa 10 Minuten backen. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren.

### 2 PIZZABÖDEN

## schnelle maismehlpizza

Maismehl hat Biss und ist ideal, wenn Sie die Lust auf Pizza packt, Sie aber nur wenig Zeit haben. Am besten schmeckt der Pizzaboden, wenn er so dünn ausgerollt wird, dass sich wie bei einem Hefeteig stellenweise Bläschen bilden. Ein dickerer Boden ist aber auch lecker. Vom Teigmischen bis zum großen Finale benötigen Sie etwa 1 Stunde, das Rezept ist also auch für einen Abend unter der Woche geeignet. Dieser Boden ist besonders lecker als „Salatpizza“ mit einem großzügigen Berg aus frischen gemischten Salatblättern. Oder Sie backen den Boden ohne Belag und verwenden ihn als rustikale Cracker.

340 g Maismehl

1 ½ Teelöffel Meersalz

180 g Mehl (Type 405)

80 ml Olivenöl

1 Esslöffel Backpulver

250 ml Wasser

Einen Pizzastein oder eine gusseiserne Pfanne in den Backofen schieben und auf 230 °Celsius vorheizen. Den Pizzastein bzw. die Pfanne mindestens 45 Minuten im Backofen heiß werden lassen, während Sie Teig, Soße und Belag vorbereiten.

Maismehl, Mehl, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel gut vermischen. Olivenöl und Wasser eingießen und alles gut vermengen. Auf eine leicht mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche stürzen und 1 bis 2 Minuten kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist.

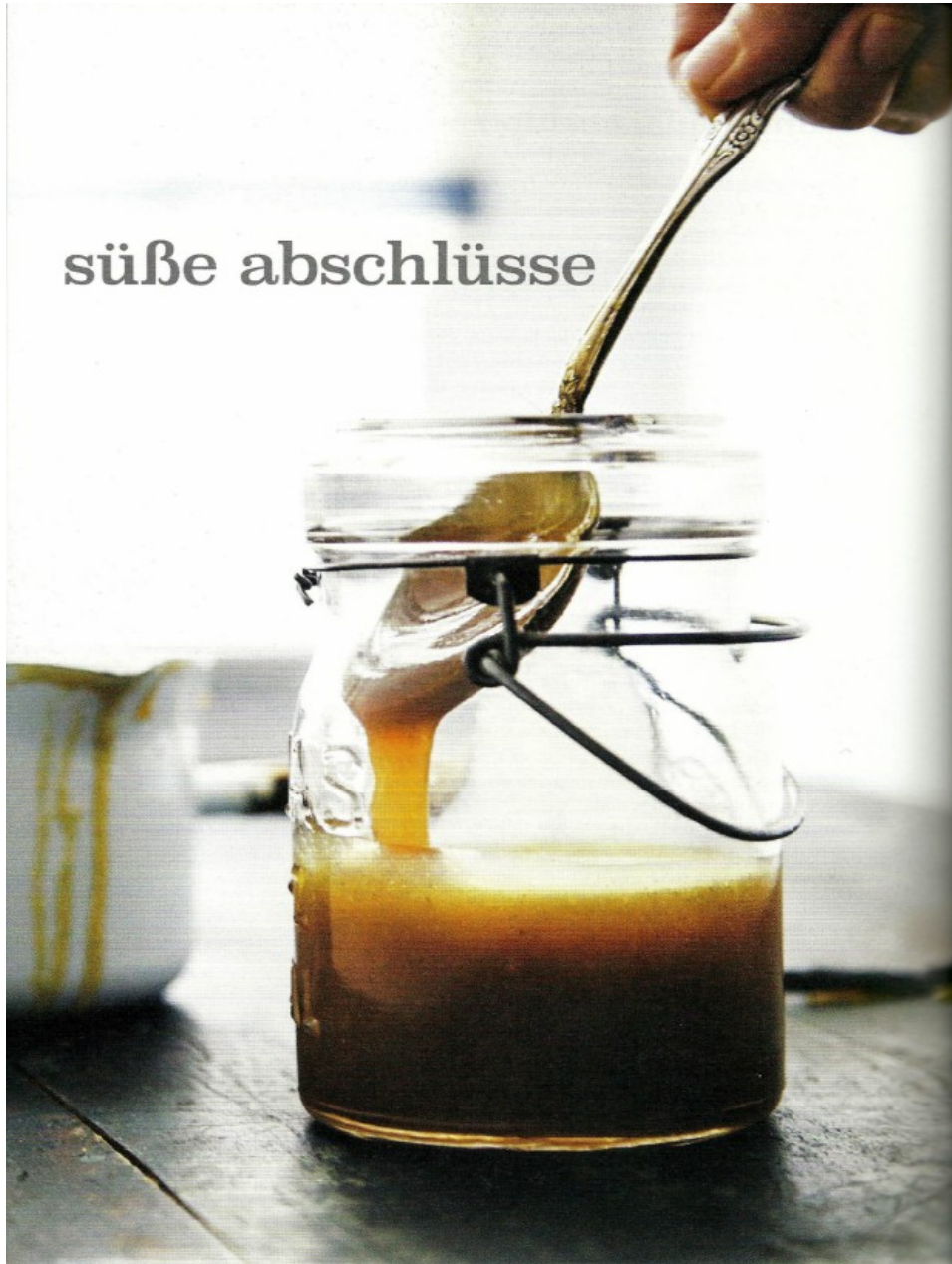
Dann den Teig halbieren und beide Hälften auf einem leicht mit Mehl bestäubten Pizzaschieber ausrollen. Die Böden sollten einen Durchmesser von 25 bis 30 Zentimetern haben. Wenn es Ihnen gelingt, den Teig auf circa 3 Millimeter Dicke auszurollen, wird er sehr knusprig und leicht und bildet Bläschen beim Backen. Mit einer beliebigen Soße bestreichen und belegen, dann vom Pizzaschieber auf den Pizzastein oder in die Pfanne gleiten lassen. Etwa 15 Minuten backen, bis die Unterseite braun und knusprig ist.

### 2 PIZZABÖDEN

#### VARIATION

GLUTENFREIE MAISMEHLPIZZA Anstelle des Mehls Hafermehl (siehe Seite 154) oder ein herkömmliches glutenfreies Mehl verwenden. Außerdem 1 Esslöffel Xanthan hinzugeben. Wenn der Teig zu nass zum Ausrollen ist, mischen Sie 4 zusätzliche Esslöffel Hafer- oder ein anderes glutenfreies Mehl unter (je nach Mehl kann sich die Absorptionsrate unterscheiden; möglicherweise benötigen Sie also etwas mehr oder weniger).

## süße abschlüsse



Jede Geschichte sollte ein glückliches, süßes Ende haben. Aber wenn es ums Essen geht, hätten viele von uns das Süße gern zu Beginn, während, sowie zum Abschluss der Mahlzeit; dann gönnen wir uns manchmal ein bisschen zu viel. Wenn Naschereien unseren Körpern nur genauso wohltäten wie unseren Seelen! Doch das tun sie leider nicht, insbesondere, je älter wir werden, daher sollten wir den Konsum von Süßem in Maßen halten. (Das bringt mich zum Lächeln.) In Japan besteht der Nachttisch häufig nur aus einem Stück Obst, und so sollte es auch eigentlich sein. Aber ich brauche gar nicht so zu tun, als würde ich nicht hin und wieder gern ein besonderes Dessert genießen! Wenn ich mir also eines gönne, soll es wirklich etwas ganz Besonderes sein. Ich will, dass es jeden Bissen wert ist.

Beim Geschmack von Desserts gehe ich keine Kompromisse ein. Wo immer ich Geschmack und gesunde Zutaten ausgleichen kann, tue ich das, und ich versuche immer, auch fettarme oder natürlich gesüßte Optionen anzubieten (werfen Sie zum Beispiel einen Blick auf meine Rezepte für *softeis auf haferbasis*, Seite 205 und Seite 206, oder das *früchtesorbet*, Seite 207). Doch die meisten dieser Rezepte sind eher traditionell, und ich verwende biologischen Zucker, Ahornsirup und Kokosblütenzucker. In manchen Rezepten können Sie den Zucker durch Xylitol oder Erythritol ersetzen – dabei handelt es sich um natürliche Zuckeralternativen, die weniger oder keine Kalorien haben und sich viel geringer oder gar nicht auf Ihren Blutzuckerspiegel auswirken.

Wie im Rest des Buchs finden Sie auch in diesem Kapitel Basisrezepte – für Kuchenmischungen, die Ihnen das Leben immens erleichtern werden, wenn Sie kurzerhand Brownies, Kekse oder Kuchen zaubern möchten; für fantastische Buttercremes und Glasuren, die monatelang eingefroren und dann bei Bedarf verwendet werden können; für Zitronencreme, Vanillesoße und Tortencremes zum Füllen all Ihrer wunderbaren Kreationen; für Eis, Sorbets und Softeis in Ihren ganz persönlichen Geschmacksrichtungen; und für die alten, vielleicht lange vergessenen Grundzutaten wie Kondensmilch und weiße Schokolade, die mühelos in Ihren Lieblingsrezepten für ihre Pendants aus Kuhmilch entstehen. Was immer auch Ihre süße Fantasie ist, mit den Rezepten in diesem Kapitel können Sie sie zum Leben erwecken.

## kuchen- und backmischung

Eine Backmischung für Kuchen wie frisch vom Konditor.

960 g Mehl (Type 405)

600 g Bio-Zucker

65 g gemahlene Mandeln

6 Esslöffel gemahlene Leinsamen

6 Esslöffel Backpulver

1 Teelöffel Meersalz

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mit einem Schneebesen 1 Minute lang rühren, bis alles gleichmäßig vermischt ist. Alternativ können Sie auch einen elektrischen Handmixer oder eine Küchenmaschine verwenden, wenn die Schüssel Ihrer Küchenmaschine die Menge fassen kann. Die Mischung in einem gut verschließbaren Behälter oder Gleitverschlussbeuteln aufbewahren. Im Vorratsschrank ist sie mehrere Monate haltbar.

CIRCA 12 EINMACHGLÄSER

### SO VERWENDEN SIE DIE KUCHEN- UND BACKMISCHUNG

#### erdnussbutterkekse

Diese leichten, knusprigen, perfekten Kekse können Sie sich buchstäblich auf der Zunge zergehen lassen.

115 g *glorreiche butter ohne butter* (Seite 44), bei Zimmertemperatur

220 g Erdnussbutter

60 ml Ahornsirup

215 g *kuchen- und backmischung* (Seite 181)

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Butter in der Schüssel Ihrer Küchenmaschine oder in einer großen Schüssel mit einem Holzlöffel cremig rühren, dann die Erdnussbutter und den Sirup hinzugeben und alles gut vermischen. Die Kuchenmischung untermengen. Den Teig zu Kugeln formen, mit ein paar Zentimetern Abstand auf das Backblech setzen und mit einer Gabel flach drücken. 10 Minuten backen. Solange sie warm sind, sind die Kekse sehr zerbrechlich. Auch wenn die Versuchung groß ist, sollten Sie warten, bis die Kekse vollständig abgekühlt sind!

24 KEKSE

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶

► Fortsetzung von *kuchen- und backmischung*

### ölfreie zitrone-blaubeer- oder kirsch-muffins

Frisch gebackene Muffins zum Frühstück, ohne superfrüh aufstehen zu müssen? Der Traum wird wahr!

250 ml pflanzliche Milch

200 g Apfelmus

2 Teelöffel Zitronenschale

350 g *kuchen- und backmischung*  
(Seite 181)

165 g Blaubeeren oder entsteinte  
Kirschen, frisch oder tiefgefroren

Den Backofen auf 200 °Celsius vorheizen. Ein Muffinblech für 12 Muffins einfetten. Milch, Apfelmus und Zitronenschale in einer Schüssel verquirlen. Die Kuchenmischung hinzugeben und nur kurz untermengen – die Mischung sollte klumpig sein, damit sie beim Backen kurz und wenig aufgeht. Das Obst vorsichtig untermischen, aber nicht zu viel rühren. Dann den Teig in das Muffinblech füllen und 15 bis 20 Minuten backen, bis sich die Muffins hübsch wölben und goldbraun sind.

#### 12 MUFFINS

#### VARIATION

**CHOCOLATE-CHIP-MUFFINS** Zitronenschale weglassen und anstelle der Blaubeeren oder Kirschen 160 Gramm Schokodrops untermischen.



### klassischer white cake

White Cake ist unglaublich leichter, fluffiger amerikanischer Kuchen. Er ist nicht überwältigend süß und macht sich super als Geburtstagstorte. Wenn Sie möchten, können Sie den Kuchen nach dem Backen sogar mit Ihrem Lieblingslikör oder -sirup übergießen. Er kann aufgeschichtet und mit *französischer buttercreme* (Seite 188) oder *französischer schokoladenbuttercreme* (Seite 190) überzogen werden. (Foto auf Seite 189.)

530 g *kuchen- und backmischung*  
(Seite 181)

750 ml pflanzliche Milch, am  
besten aufgewärmt

180 ml Raps- oder ein anderes  
neutrales Öl

1 Esslöffel Apfelessig

1 Esslöffel Vanilleextrakt

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen. Zwei Kuchenformen (ø 22 cm) einfetten und die Böden mit Backpapier auslegen. Die Kuchenmischung in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde bilden. Milch, Öl, Essig und Vanilleextrakt hineingießen und mit einem Schneebesen oder elektrischen Handmixer vorsichtig 30 Sekunden glatt rühren (anders als viele denken, kann Kuchenteig nicht „zu viel gemixt“ werden, sondern sollte sogar gründlich vermengt werden, damit der Kuchen gleichmäßig aufgeht und sich kleine Lufteinschlüsse bilden). Den Teig in die Kuchenformen gießen und etwa 20 Minuten backen. Stechen Sie zum Prüfen ein Messer in die Mitte; wenn kein Teig daran haftet und der Kuchen schön elastisch wirkt, ist er fertig.

#### ZWEI KUCHENSCHICHTEN (22 CM)

## schokoladenkuchen- und backmischung

Wenn Sie diese Mischung einmal im Schrank haben, können Sie nach Herzenslust Ihren Schokoladengelüsten fröhnen, wann immer Sie der Appetit auf Süßes packt. Sie sehnen sich nach dem perfekten Schokoladenkuchen? Saftig, vielseitig, aber leicht im Geschmack? Ihre Suche hat ein Ende. Oder wie wäre es mit dunklen, klebrigen Brownies (Foto auf der gegenüberliegenden Seite)? Dann sind Sie hier richtig. Oder doch lieber leckere Schokomuffins ohne zugesetztes Öl, die Sie fast ganz ohne schlechtes Gewissen genießen können? Die haben wir ebenfalls im Programm. Und das Beste: Wenn Ihre Kids Ihnen (wie meine) erst am Abend vorher mitteilen, dass sie am nächsten Tag etwas Süßes mit in die Schule bringen sollen, dann entpuppen Sie sich hiermit als Supermom, die in Sekundenschnelle umwerfende Desserts aus dem Ärmel schüttelt.

360 g Vollkornweizenmehl	6 Esslöffel sehr fein gemahlener Kaffee
360 g Mehl	
900 g Kokosblütenzucker oder 800 g Bio-Zucker	2 Esslöffel Backpulver
200 g Kakaopulver (unbehandelt)	1 Esslöffel gemahlener Zimt
	1 Esslöffel Meersalz

Alle Zutaten in eine große Schüssel sieben, dann mit einem Schneebesen gut verrühren. Alternativ können Sie dafür einen elektrischen Handmixer oder eine Küchenmaschine verwenden. Die Mischung in einen luftdichten Behälter oder Gleitverschlussbeutel füllen. Bei Zimmertemperatur ist sie 3 bis 4 Monate lang haltbar.

### CIRCA 12 EINMACHGLÄSER

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶

## SO VERWENDEN SIE DIE SCHOKOLADENKUCHEN- UND BACKMISCHUNG

### ölfreie schokomuffins oder -cupcakes

Diese Muffins sind überraschend saftig und zart. Das Öl fehlt Ihnen garantiert nicht!

375 ml pflanzliche Milch	215 g <i>schokoladenkuchen- und backmischung</i> (Seite 184)
1 kleine, sehr reife Banane, zerdrückt, oder 125 g Apfelmus	120 g Schokodrops (optional)
2 Teelöffel Apfelessig	

Ein Muffinblech für 12 Muffins einfetten oder mit Papierförmchen auslegen. Milch, Banane und Essig in einer Schüssel verquirlen. Die Kuchenmischung hinzugeben und alles gut verrühren. Die Schokoladendrops unterrühren. In das vorbereitete Muffinblech gießen und 20 bis 25 Minuten backen.

### 12 MUFFINS ODER CUPCAKES



klassische brownies (Seite 186)

► Fortsetzung von *schokoladenkuchen- und backmischung*

### klassische brownies

Diese Brownies haben eine bröcklige Oberfläche und eine dunkle, klebrige Mitte mit einem butterartigen Geschmack und sind garantiert mehr als zufriedenstellend. (Foto auf Seite 185)

170 g dunkle Schokolade	170 g <i>schokoladenkuchen- und backmischung</i> (Seite 184)
½ Einmachglas <i>glorreiche butter ohne butter</i> (Seite 44)	60 ml Ahornsirup
1 Esslöffel gemahlene Chiasamen	65 g gehackte Walnüsse oder Pekannüsse (optional)
3 Esslöffel Wasser	

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen. Eine quadratische Backform von 20 × 20 Zentimetern mit Backpapier auslegen und die Ränder fetten. Schokolade und Butter zusammen im Wasserbad schmelzen. In einer kleinen Schüssel Chiasamen und Wasser verquirlen. Die Kuchenmischung in eine große Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde bilden. Die geschmolzene Schokolade, die eingeweichten Chiasamen und den Sirup hineingießen und alles gut vermengen. Die Nüsse einrühren. Dann den Brownieteig in die Backform gießen und 20 Minuten backen. Die Oberfläche sieht trocken aus, aber innen sind die Brownies schön saftig. Vor dem Anschneiden und Servieren vollständig abkühlen lassen.

CIRCA 16 BROWNIES

### klassischer schokoladenkuchen

Ein leichter, milder Kuchen, den Sie mit *französischer buttercreme* (Seite 188) oder *französischer schokoladen-buttercreme* (Seite 190) aufschichten können.

340 g <i>schokoladenkuchen- und backmischung</i> (Seite 184)	125 ml Öl
500 ml kochendes Wasser	2 Esslöffel Apfelessig
	2 Teelöffel Vanilleextrakt

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen. Zwei Kuchenform mit Backpapier auslegen und die Ränder dünn einfetten oder mit Trennspray besprühen. Alternativ ein Muffinblech für 12 Muffins mit Papierförmchen auslegen. Die Kuchenmischung in eine mittelgroße Schüssel geben. In einer zweiten mittelgroßen Schüssel das kochende Wasser mit dem Öl, Essig und Vanilleextrakt verquirlen, dann zu der Kuchenmischung in die andere Schüssel gießen. Mindestens 30 Sekunden lang mit einem Schneebesen verrühren, dann den Teig in die Backformen bzw. Förmchen gießen und 15 bis 20 Minuten backen, bis sich die Mitte elastisch anfühlt.

ZWEI RUNDE (ø 22 CM) ODER QUADRATISCHE (20 CM) KUCHENSCHICHTEN, ODER 12 CUPCAKES

### double chocolate chip cookies

Für die doppelte Schokoladendosis!

½ Einmachglas <i>glorreiche butter ohne butter</i> (Seite 44)	170 g <i>schokoladenkuchen- und backmischung</i> (Seite 184)
60 ml Ahornsirup	1 Teelöffel Vanilleextrakt
1 Esslöffel gemahlene Chiasamen	120 g Schokodrops (optional)
2 Esslöffel Wasser	

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Butter und Sirup in einer mittelgroßen Schüssel cremig rühren. Die Chiasamen in einer kleinen Schüssel mit dem Wasser vermischen, dann zu der Butter geben. Kuchenmischung und Vanilleextrakt untermischen, dann die Schokoladendrops einrühren. Löffelweise mit einem Abstand von etwa 5 Zentimetern auf die Backbleche klecksen. Circa 10 Minuten backen, bis sich die Oberflächen trocken anfühlen. Auf den Backblechen etwas abkühlen lassen, dann zum vollständigen Abkühlen auf ein Kuchengitter geben. Solange sie warm sind, sind die Cookies sehr zerbrechlich.

18 BIS 24 COOKIES

## französische buttercreme

An der Uni hatte ich eine Freundin, die im Nebenjob Catering für Veranstaltungen machte. Sie ließ mich hin und wieder aushelfen; Ihre Kirschlikörtorte war mein Ende! Bis zu diesem Tag erinnere ich mich lebhaft an den Moment, als ich zum ersten Mal einen Bissen dieser wunderbaren, leichten, in Kirschwasser getränkten Biskuittorte mit einer reichhaltigen, luftigen Buttercreme probierte, die einem auf der Zunge zerschmolz und nichts mit den zuckrigen Glasuren gemein hatte, die ich bis dahin kannte.

Diese Buttercreme ist der Kirschlikörtorte gewidmet. Sie ist die göttlich leichte vegane Antwort auf künstlerisch dekorierte Torten; ohne diese Süße, die einem Zunge und Rachen verklebt. Diese Creme kann mithilfe Ihres Lieblingslikörs, zum Beispiel Kirschwasser oder Grand Marnier oder ein paar Tropfen Ihres Lieblingsaromas verschiedene Geschmacksrichtungen annehmen. Und was schichten Sie dann damit auf? Na, einen *klassischen white cake* (Seite 183) oder einen *klassischen schokoladenkuchen* (Seite 187) natürlich!

250 ml Wasser

80 g Cashewkerne

100 g Bio-Zucker

250 ml Öl

115 g Kakaobutter, geschmolzen

225 g ungesalzene *glorreiche butter ohne butter* (Seite 44)

1 Esslöffel Vanilleextrakt

2 Esslöffel Grand Marnier, Kirschwasser, Frangelico, Rum oder ein anderer Likör (optional)

Wasser, Cashewkerne und Zucker in einem Mixer glatt und cremig pürieren. Öl und die geschmolzene Kakaobutter hinzugeben und erneut pürieren, sodass eine cremige Emulsion entsteht. Die Mischung in eine Schüssel gießen und mindestens 2 bis 3 Stunden in den Kühlschrank stellen; beim Abkühlen wird die Creme etwas fester. Mit einem elektrischen Handmixer aufschlagen und die Glorreiche Butter ohne Butter esslöffelweise dazu geben, bis die Creme leicht und fluffig ist und 30 bis 50 % an Volumen gewonnen hat. Zum Schluss Vanilleextrakt und Likör hinzugeben und erneut mixen. Wenn sich die Butter nicht aufschlagen lässt, ist sie nicht kalt genug. Noch einmal für 2 bis 3 Stunden in den Kühlschrank stellen, dann aufschlagen, bis Sie kleine Berge fluffiger Buttercreme haben.

Sofort zum Überziehen von Kuchen verwenden oder bis zu 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahren. Dann vor Verwendung erneut aufschlagen. Die Buttercreme kann für 3 bis 4 Monate eingefroren werden.

**5 BIS 6 EINMACHGLÄSER AUFGESCHLAGEN, AUSREICHEND ALS FÜLLUNG UND GLASUR FÜR 2 ZWEILAGIGE TORTEN (Ø 20 ODER 22 CM)**





## französische schokoladen-buttercreme

In der Highschool verbrachte ich oft lange Abende mit den „Time-Life Good Cook“-Kochbüchern meiner Eltern. In einem dieser Bücher stolperte ich über die Dobostorte – eine mehrschichtige Kreation aus dünnen, leicht knusprigen Kuchenschichten, die mit einer außerweltlichen Schokoladen-Buttercreme aufgeschichtet wurden. Ich schaufelte die Creme förmlich in mich hinein und hatte am Ende fast nichts für den Kuchen übrig.

Wie auch im vorigen Rezept für Französische Buttercreme basiert diese Schokoladencreme nicht auf Puderzucker und Pflanzenfett. Eine traditionelle deutsche Buttercreme wird mit Pudding und Butter zubereitet. Für unsere Zwecke verwende ich dafür vegane Zutaten und kreierte so eine Schokoladen-Buttercreme, die – wie ich finde – einer Dobostorte würdig ist. Eine Rezeptetesterin konnte sich beim Naschen ebenfalls kaum zurückhalten!

Diese Creme ist nichts für den letzten Augenblick; die Masse muss vor dem Aufschlagen mehrere Stunden kalt gestellt werden. Sie können sie jedoch im Voraus zubereiten und monatelang einfrieren. Dann zum Verwenden einfach auftauen und zu einer wunderbar luftigen Creme aufschlagen.

80 g Cashewkerne, 3 bis 8 Stunden in Wasser eingeweicht, abgetropft und abgespült  
310 ml Rapsöl  
60 ml Wasser  
340 g Seidentofu  
340 g dunkle oder Bitterschokolade, geschmolzen (siehe Kasten)

115 g Kakaomasse, geschmolzen (siehe Kasten)  
3 Esslöffel Ahornsirup oder Bio-Zucker  
1 Esslöffel Vanilleextrakt  
1 bis 2 Esslöffel Brandy, Rum oder Grand Marnier (optional)

Cashewkerne, Öl und Wasser in einem hoctourigen Mixer auf hoher Stufe sehr glatt und cremig pürieren. Tofu, geschmolzene Schokolade und Kakaomasse, Sirup, Vanilleextrakt und Likör hinzugeben und erneut pürieren, bis die Masse sehr glatt und cremig ist. Sie sollte sich jetzt etwas warm anfühlen. In eine Metallschüssel oder flache Schale gießen und für einige Stunden in den Kühlschrank stellen, bis sie kalt und fester geworden ist. In einen elektrischen Mixer geben (oder in eine große Schüssel füllen und einen elektrischen Handmixer verwenden) und 7 bis 8 Minuten aufschlagen,

bis die Creme leicht und fluffig ist. Durch das Aufschlagen bekommt sie mehr Volumen sowie eine hellere Farbe und leichtere Struktur.

Wenn Sie nicht sofort einen Kuchen überziehen möchten, bewahren Sie die Buttercreme in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank auf. Vor Verwendung erneut aufschlagen, bis sie sehr streichfähig ist. Mit der Buttercreme können Sie alle Kuchen oder Brownies auf Basis meiner *kuchen- und backmischung* (Seite 181) oder der *schokoladenkuchen- und backmischung* (Seite 184) aufschichten oder überziehen.

**6 ½ EINMACHGLÄSER AUFGESCHLAGEN, AUSREICHEND ALS FÜLLUNG UND GLASUR FÜR 2 ZWEILAGIGE TORTEN (Ø 20 ODER 22 CM)**

### VARIATIONEN

**MOCHA-BUTTERCREME** Anstelle des Wassers 80 ml Espresso oder sehr starken Kaffee verwenden. Alternativ können Sie 1 Esslöffel Instant-Kaffee in 1 Esslöffel heißem Wasser auflösen. Wenn Sie möchten, geben Sie außerdem 2 Esslöffel Kahlúa oder einen anderen Kaffeelikör hinzu.

**SÜSSERE SCHOKOLADEN-BUTTERCREME** Wenn Sie lieber eine süßere Buttercreme möchten, verwenden Sie anstelle der Bitterschokolade und der Kakaomasse eine Zartbitterschokolade.

### SCHOKOLADE RICHTIG SCHMELZEN

Sie können Schokolade auf dem Herd oder in der Mikrowelle schmelzen. Bei keiner der beiden Methoden sollten Sie die Schokolade jedoch heiß werden lassen. Bedenken Sie, dass eine Tafel Schokolade an einem heißen Sommertag schon auf dem Armaturenbrett schmilzt – Schokolade schmilzt bei circa 30 °Celsius, sie muss also nie warm oder heiß werden. Beachten Sie außerdem, dass die verwendete Schüssel vollkommen trocken sein muss – selbst ein kleiner Tropfen Wasser lässt die Schokolade krümelig werden.

In der Mikrowelle: Bei Bedarf die Schokolade auf einem trockenen Schneidebrett in Stücke schneiden. Die Schokolade und die Kakaomasse in eine trockene Glasschüssel geben und für 1 Minute in der Mikrowelle erhitzen. Aus der Mikrowelle nehmen, mit einem Holzlöffel umrühren, dann erneut für 30 Sekunden in die Mikrowelle stellen. Anschließend wieder herausnehmen, umrühren und falls notwendig den ganzen Vorgang wiederholen. Die Schokolade schmilzt beim Umrühren. So lange erwärmen und rühren, bis sie vollständig geschmolzen ist.

Auf dem Herd: Schokolade und Kakaomasse in eine trockene Glas- oder Metallschüssel oder in den oberen Teil eines Wasserbad-Topfes geben. Wenn Sie keinen Wasserbad-Topf haben, setzen Sie die Schüssel auf einen etwas kleineren Topf. Der Topf sollte bis zu einer Höhe von etwa 2 bis 3 Zentimetern mit Wasser gefüllt sein. Das Wasser zum Köcheln bringen. Die Schokolade mit einem Holzlöffel umrühren. Wenn sie zu schmelzen beginnt, den Herd abschalten und weiterühren, bis die Schokolade vollständig geschmolzen ist. Achten Sie darauf, dass sie nicht heiß wird.

## lemon curd

In dieser klassischen, herben Zitronencreme kommt das wunderbare Aroma frischer Zitronen richtig zur Geltung. Mit seiner reichhaltigen, cremigen Beschaffenheit ist Lemon Curd der ideale Begleiter für Kuchen, Zitronenschnitten, Parfaits und natürlich Zitronencremetorte.

250 ml Wasser

130 g Cashewkerne, 3 bis 8 Stunden in Wasser eingeweicht, abgetropft und abgespült

200 g Bio-Zucker

180 ml frisch gepresster Zitronensaft

Geriebene Schale von 5 Zitronen (circa 2 Esslöffel)

½ Einmachglas ungesalzene oder salzarme *glorreiche butter ohne butter* (Seite 44)

1 Prise Kurkuma oder natürlicher gelber Lebensmittelfarbstoff (optional)

Wasser und Cashewkerne in einem Mixer sehr glatt und cremig pürieren. Die Mischung in einen Topf gießen und zum Köcheln bringen; dabei fast kontinuierlich mit einem Silikonspatel umrühren, damit nichts am Boden des Topfes anbrennt. Die Masse dickt an und wird sehr sämig. Wenn sie klumpt, mit einem Schneebesen wieder glatt rühren. Nachdem sie angedickt ist, Zucker, Zitronensaft und Zitronenschale einrühren und ein paar Minuten weiterköcheln lassen, bis alles schön cremig ist. Dann den Topf vom Herd nehmen.

Die Butter esslöffelweise einrühren, bis sie sehr gut untergemischt ist. Die Masse hat jetzt eine beige bis blassgelbe Farbe – für eine kräftige gelbe Zitronenfarbe eine Prise Kurkuma oder Lebensmittelfarbe einrühren, bis sie den gewünschten Farbton hat. In ein Schraubglas oder einen verschließbaren Behälter gießen und vor Verwendung im Kühlschrank abkühlen lassen. Lemon Curd dickt beim Abkühlen weiter nach. In einem luftdichten Behälter ist es im Kühlschrank bis zu 1 Woche, im Tiefkühlfach mehrere Monate lang haltbar.

**CIRCA 2 EINMACHGLÄSER**

## SO VERWENDEN SIE LEMON CURD

Sie können Lemon Curd auf oder zu Rührkuchen, Scones oder süßen Brötchen servieren. Verstreichen Sie es auf Toastbrot oder Waffeln. Machen Sie Dessert – dafür abwechselnd Lemon Curd, Die Bessere Schlagsahne (Seite 65) und Obst aufschichten. Füllen Sie es auf einen gebackenen Tortenboden, verstreichen Sie darauf *die bessere schlagsahne* (Seite 65) oder *leinsamen-baiser* (Seite 53) und servieren Sie es als Zitronencreme- oder Zitronenbaiser-Torte. Oder Sie backen die folgenden Zitronenschnitten.

## zitronenschnitten

Zartes Buttergebäck mit spritzigem Lemon Curd – ein Erfolgsrezept!

75 g Mehl

3 Esslöffel Reismehl

1 Prise Salz

115 g *glorreiche butter ohne butter* (Seite 44), in Stücke geschnitten

50 g Bio-Zucker

Circa 1 ⅓ Einmachgläser *lemon curd* (Seite 192)

Den Backofen auf 175° Celsius vorheizen. Mehl, Reismehl und Salz in eine Küchenmaschine geben und ein paar Minuten lang vermengen. Butter und Zucker hinzugeben und erneut kurz vermischen. Den Teig in eine quadratische Backform von 20 × 20 Zentimetern pressen, dann das Lemon Curd darüber gießen. 25 bis 30 Minuten backen. Vollständig abkühlen lassen, dann ein paar Stunden kalt stellen. In Riegel schneiden und servieren.

**CIRCA 16 SCHNITTEN**

## custard

Custard ist eine Art dicke Vanillesoße, die vielerlei Gestalt annehmen kann; so kann sie zum Beispiel als Englische Creme oder Flan serviert werden. In den USA wird Custard häufig als leichter Pudding einfach so mit einem Löffel gegessen oder zum Füllen von Torten und Überziehen von Kuchen verwendet. Meine Version ist cremig und glatt und hat ein mildes Aroma, das nach Wunsch angepasst werden kann.

1 Dose (circa 400 ml) fettarme Kokosnussmilch

80 ml Ahornsirup oder 80 g Bio-Zucker (Ahornsirup steuert einen leckeren Geschmack bei, aber mit Zucker erhält der Custard einen helleren Farbton)

1 Vanilleschote oder 2 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Esslöffel *glorreiche butter ohne butter* (Seite 44)

1 Esslöffel Brandy (optional)

3 Esslöffel Maisstärke

3 Esslöffel Wasser

Kokosnussmilch, Sirup, Vanilleschote oder -extrakt und Butter in einem Topf auf mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Dann den Brandy hinzugeben. Die Maisstärke in einer kleinen Schüssel im Wasser auflösen, dann in die Kokosnussmilch-Mischung einrühren, bis er andickt und schimmert. Das geht sehr schnell; passen Sie auf, da die Masse sonst zäh werden kann. Wenn Sie eine Vanilleschote verwendet haben, jetzt herausnehmen. Die Masse in eine Schüssel gießen, abdecken und für ein paar Stunden kalt stellen, bis der Custard fest ist. Vor Verwendung mit einem Schneebesen anrühren. Custard ist im Kühlschrank bis zu 1 Woche, im Tiefkühlfach mehrere Monate lang haltbar. In einem luftdichten Behälter aufbewahren.

### CIRCA 2 ½ EINMACHGLÄSER

#### VARIATIONEN

KONDITORCREME Crème pâtissière oder Konditorcreme war eines der Dinge, die mir am meisten fehlten, als ich Veganerin wurde. Dabei handelt es sich um eine vielseitige Creme zum Füllen von Obsttörtchen, Mille-Feuilles, Plunderteilchen und so vielen anderen kleinen Köstlichkeiten. Für Konditorcreme die angegebene Menge Maisstärke auf 4 Esslöffel erhöhen. Wenn der Custard abgekühlt ist, 250 ml *die bessere schlagsahne* (Seite 65) unterheben. Alternativ können Sie geschlagene Kokosnussahne unterheben

(dafür eine Dose vollfette Kokosnussmilch für mehrere Tage in den Kühlschrank stellen, dann die dicke Creme herauslöfeln und die Flüssigkeit anderweitig aufbrauchen. Die Creme steif schlagen). Für 3 ½ Einmachgläser.

KAFFEE-KONDITORCREME 60 Milliliter der Kokosnussmilch durch 60 Milliliter Espresso ersetzen. Für 3 ½ Einmachgläser.

## SO VERWENDEN SIE CUSTARD ODER KONDITORCREME

Custard kann die verschiedensten Haupt- und Nebenrollen spielen. Bananencremetorte? Verwenden Sie diesen Custard als Basis. Oder wie wäre es mit Trifle? Vermischen Sie den Custard mit Kuchenkrümeln und Obst. Sie können diesen Custard auf die verschiedensten Arten und Weisen in Ihrem Dessert-Repertoire unterbringen. Konditorcreme ist zwar sehr leicht und luftig, kann aber als stabile Füllung für alle möglichen Teilchen erhalten. Für perfekte Obsttörtchen ist sie einfach unabdingbar – einen Tortenboden ohne Füllung backen, abkühlen lassen, dann mit etwas geschmolzener Aprikosenmarmelade bestreichen. Mit Konditorcreme füllen, frisches Obst (zum Beispiel Beeren, Mango, Trauben, Kiwi) darauf geben und mit geschmolzener Marmelade glasieren. Custard und Konditorcreme machen sich auch toll als Füllung für Crêpes (zum Beispiel in *buchweizen-crêpes*, Seite 155), dazu Obst oder Kompott. Vor allen Dingen jedoch sollten Sie unbedingt das folgende Rezept für Eclairs ausprobieren.

### eclairs

Klassische Eclairs, mit Konditorcreme gefüllt und mit Schokolade überzogen, scheinen ein Ding der Zauberei zu sein. Brandteig erhält seine typischen Charakteristika – außen knusprig, innen hohl – wenn der Teig aus Ei und Mehl in den heißen Ofen geschoben wird. Über die Jahre habe ich unzählige traditionelle Rezepte für die verschiedensten Speisen veganisiert, und ich kann aufrichtig sagen, dass Eclairs die bislang größte Herausforderung darstellten – es hat mich mehr als dreißig Versuche gekostet, bis meine Experimente erfolgreich waren. Diese Eclairs sind durchaus ein bisschen knifflig, da Sie dafür zuerst Leinsamen-Eiweiß, Glorreiche Butter ohne Butter und die Konditorcreme zubereiten müssen. Sind sie wirklich all die Mühe wert? Nun, wenn ich aus allen Nachspeisen der Welt eine auswählen müsste, dann würde meine Wahl vermutlich auf diese Eclairs fallen.

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶

▶ Fortsetzung von *eclairs*

250 ml Soja- oder Mandelmilch

4 Esslöffel *glorreiche butter ohne butter* (Seite 44)

1 Esslöffel Bio-Zucker

1 großzügige Prise Salz

120 g Mehl

80 ml Wasser

3 Esslöffel Ei-Ersatz

½ Einmachglas *leinsamen-eiweiß* (Seite 50)

1 Esslöffel Backpulver

2 Teelöffel Apfelessig

2 ½ bis 3 Einmachgläser *custard* oder *konditorcreme* (Seite 194)

85 g dunkle Schokolade, geschmolzen (siehe Seite 191)

Den Backofen auf 200 °Celsius vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Milch, Butter, Zucker und Salz in einen mittelgroßen Topf geben und auf mittlerer bis hoher Flamme zum Kochen bringen. Die Hitze etwas reduzieren, dann das gesamte Mehl hinzugeben und mit einem Holzlöffel einrühren. Etwa 1 Minute kochen lassen, bis der Teig glatt wird und glänzt und sich in der Mitte des Topfes zu einer Kugel formt. Vom Herd nehmen und den Teig ein paar Minuten abkühlen lassen, während Sie die restlichen Zutaten vorbereiten.

Wasser und Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel geben und mit einem Schneebesen sehr dick und schaumig schlagen. Diese Mischung, Leinsamen-Eiweiß, Backpulver und Essig in eine Küchenmaschine geben. Ein paar Sekunden lang verrühren, dann den Teig aus dem Topf dazugeben und die Küchenmaschine erneut etwa 30 Sekunden lang laufen lassen, bis ein glatter Teig entsteht, der sich mühelos von den Rändern der Schüssel ablösen lässt.

Den Teig in einen Spritzbeutel mit einer großen runden Tülle füllen. 7,5 Zentimeter lange Röllchen auf die vorbereiteten Backbleche spritzen. Etwa 20 Minuten backen, bis die Eclairs aufgegangen und goldbraun sind und sich ihr Volumen beinahe verdoppelt hat. Weil sich Backöfen leicht unterscheiden können, lohnt es sich, zum Testen ein Eclair herauszunehmen und mit einem scharfen Messer aufzuschneiden. Es sollte innen hohl sein. Es macht nichts, wenn das Innere etwas feucht ist, aber es sollte auf keinen Fall noch roh und ungebacken sein. Falls doch, backen Sie die Eclairs ein paar Minuten länger. Dann den Ofen abschalten und die Eclairs 5 bis 10 Minuten im Ofen ruhen lassen. Herausnehmen und auf den Backblechen vollständig abkühlen lassen. Mit einem scharfen Messer der Länge nach halbieren; sie sollten hohl sein. Falls notwendig, können Sie mit einem Löffel ungebackenen Teig herauskratzen. Dann mit Konditorcreme füllen – verwenden Sie dafür einen Löffel oder, so geht es besser, einen Spritzbeutel. Mit geschmolzener Schokolade überziehen.

## 16 ECLAIRS

## vanilleextrakt selbst gemacht

Als ich das erste Mal meinen eigenen Vanilleextrakt herstellte, konnte ich kaum glauben, wie unglaublich simpel es ist. Es kostete nur ein Zehntel dessen, was ich normalerweise für die teuren Fläschchen Vanilleextrakt ausgeben habe. Außerdem schaffte es das Problem halb leerer Alkoholflaschen von der letzten Neujahrsfeier aus der Welt und gleichzeitig Platz in meinem Vorratsschrank.

Das Schöne an hausgemachtem Vanilleextrakt ist, dass Sie die in Alkohol eingeweichten Schoten anschließend zu einer duftenden Vanillepaste verarbeiten können, die in Backwaren wahre Wunder wirkt. Besser kommen Sie gar nicht auf Ihre Kosten!

Handgemachter Vanilleextrakt macht sich auch toll aus Geschenk – und Ihnen wird niemand abkaufen wollen, dass Sie ihn selbst hergestellt haben.

250 ml Wodka, Rum oder Brandy

8 bis 10 Vanilleschoten

Den Alkohol in ein Schraubglas mit mindestens 500 Millilitern Fassungsvermögen gießen. Die Schoten in 2,5 Zentimeter lange Stücke schneiden. Ebenfalls ins Glas geben. Den Deckel fest aufschrauben, dann an einen dunklen Ort, zum Beispiel in einen Vorrats- oder Küchenschrank, stellen. Und dann können Sie das Ganze für ein paar Monate (oder länger) vergessen. Schmeißen Sie eine Party und sammeln Sie schon mal angebrochene Alkoholflaschen für die nächste Ladung. Wenn Ihnen wieder einfällt, dass Sie ja noch irgendwo Vanilleextrakt herumstehen hatten, ist er fertig.

Durch ein Sieb in eine Flasche gießen. Im Vorratsschrank ist der Vanilleextrakt mindestens ein Jahr haltbar. Die eingeweichten Vanilleschoten zu Vanillepaste (siehe unten) weiterverarbeiten.

*Hinweis: Ich mache normalerweise immer 1 Liter, da es ein paar Monate dauert, bis sich der Vanillegeschmack entwickelt. Die Mengen können problemlos verdoppelt, verdreifacht oder vervierfacht werden.*

1 EINMACHGLAS

### BONUSREZEPT

**VANILLEPASTE** Die eingeweichten Vanilleschoten in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben. 2 bis 3 Esslöffel Bio-Zucker hinzugeben und zu einer dicken Paste verarbeiten. In ein Schraubglas füllen. Bei Zimmertemperatur ist die Paste mehrere Monate haltbar. Anstelle von Vanilleextrakt verwenden.



## karamellsoße

Brauner Reissirup ist karamellig im Geschmack und daher die ideale Basis für eine mild süße Karamellsoße. Für einen etwas neutraleren Geschmack verwenden Sie *cashewsahne* (Seite 42), für einen Hauch von Kokosnuss verwenden Sie Kokosnussmilch. Wenn Sie sich richtig was gönnen möchten, können Sie am Ende *glorreiche butter ohne butter* (Seite 44) einrühren; dadurch wird die Soße noch reichhaltiger.

250 ml brauner Reissirup  
100 g Bio-Zucker  
250 ml *cashewsahne* (Seite 42)  
oder Kokosnussmilch aus der Dose

1 Vanilleschote, angeschlitzt  
4 Esslöffel *glorreiche butter ohne butter* (Seite 44, optional)

Sirup und Zucker in einem Topf mit 2 Liter Fassungsvermögen geben (der Topf sollte nicht zu klein sein, da die Mischung überkochen kann, wenn Sie nicht aufpassen). Auf mittlerer Flamme aufkochen und unter ständigem Rühren 5 bis 8 Minuten köcheln lassen, bis eine zähe, braune, schaumige Masse entstanden ist, oder bis Ihr Zuckerthermometer 110 °Celsius anzeigt. Wenn Sie den Löffel herausnehmen, wird die Soße sehr schnell hart. Dieser Vorgang wird als Karamellisierung bezeichnet; wenn Sie hier alles richtig machen, entsteht Karamellsoße. Falls die Soße nicht vollständig karamellisiert, haben Sie am Ende immer noch eine leckere Vanillesoße, also keine Panik.

Die Cashewsahne und die Vanilleschote einrühren und unter ständigem Rühren weitere 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Die Soße sollte geschmeidig aussehen, ist aber etwas flüssiger, als Sie vielleicht erwarten (aber keine Sorge, sie dickt beim Abkühlen nach). Für eine reichhaltigere Soße jetzt die Butter einrühren und schmelzen lassen. Die Vanilleschote entfernen, dann die Soße in ein Schraubglas füllen. Im Kühlschrank ist die Soße mehrere Monate haltbar. Zur Verwendung das Glas in einen Topf mit heißem Wasser stellen, um die Soße aufzuweichen.

### 2 EINMACHGLÄSER

#### SO VERWENDEN SIE KAMELLOSSE

Gießen Sie Karamellsoße auf warme Brownies, Apfelkuchen oder Eis. Sie können sie auch mit Schokolade schmelzen (siehe Seite 191); so entsteht ein köstlicher Dip für Bananen und anderes Obst. Oder Sie heben die Soße unter Custard (siehe Seite 194) für ein leckeres Topping für Kuchen und Torten.

## weiße schokolade

Viele verschmähen weiße Schokolade, weil sie genau genommen gar keine Schokolade enthält. Aber ich habe den milden Geschmack von weißer Schokolade schon immer geliebt. Mit diesem Rezept kreieren Sie cremige, köstliche Tafeln zum Naschen oder zur Verwendung in Desserts. Ich empfehle, den Zucker im Mixer zu pulverisieren, da viele kommerziell erhältliche Puderzuckersorten Maisstärke enthalten, die ein unangenehmes Mundgefühl verursacht.

115 g Kakaobutter

1 Teelöffel Vanilleextrakt

100 g Bio-Zucker

1 Teelöffel flüssiges Lezithin

80 ml *cashewsahne* (Seite 42) oder Sojamilch

(siehe Seite 45)

Die Kakaobutter auf mittlerer Hitze im Wasserbad schmelzen. Den Zucker im Mixer zu Puderzucker verarbeiten, dann zur geschmolzenen Kakaobutter geben. Einrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Cashewsahne, die Kakaobuttermischung, Vanilleextrakt und Lezithin in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und zu einer glatten Emulsion verarbeiten. In Silikonformen gießen und mindestens 24 Stunden kalt stellen, bis die Schokolade fest ist. Haben Sie Geduld; es kann ein paar Tage dauern, bis die Schokolade eine feste Tafel bildet. In Frischhaltefolie oder Wachspapier einwickeln oder in einem verschlossenen Behälter lagern. Im Kühlschrank ist die Schokolade 3 bis 4 Wochen haltbar. Sie kann mehrere Monate im Tiefkühlfach gelagert werden.

CIRCA 280 GRAMM



## pflanzliche kondensmilch

Kondensmilch ist zurück! Als ich mit der Arbeit an diesem Buch begann, fragte ich Leser und Freunde, was sie am liebsten in einer veganen Variante hätten. Überraschenderweise wurde Kondensmilch wieder und wieder erwähnt. Was Desserts angeht, war meine Herangehensweise schon vor meiner Zeit als Veganerin eher europäisch geprägt, weshalb ich nur wenig Erfahrung mit Nachspeisen aus Kondensmilch hatte. Dennoch gelang mir dieses Rezept und ich war überglücklich, als es auch bei meinen Testern auf Begeisterung stieß, die mithilfe dieser veganen Milch endlich lange vergessene Dessertschätze wiederaufleben lassen konnten. Ja, sie ist reichhaltig und süß und superlecker in thailändischem Eistee, Flan, Seven-Layer-Bars und all den anderen Süßspeisen, die Ihnen noch Ihre Großmutter beibrachte.

500 ml Sojamilch

60 ml raffiniertes Kokosnussöl

200 g Bio-Zucker

4 Esslöffel Kokosnussahne  
(siehe unten)

Milch und Zucker in einen mittelgroßen Topf geben und auf mittlerer Flamme aufkochen lassen. Köcheln lassen, bis mehr als die Hälfte der Flüssigkeit verkocht ist und die Masse recht zäh ist. Öl und Sahne einrühren und weiter köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit auf circa 250 ml reduziert hat. In einem verschlossenen Behälter lagern. Im Kühlschrank ist die Kondensmilch 2 bis 3 Wochen, im Tiefkühlfach mehrere Monate haltbar.

1 EINMACHGLAS

### KOKOSNUSSSAHNE

Für Kokosnussahne eine Dose Kokosnussmilch für ein paar Tage in den Kühlschrank stellen. Die Dose öffnen und die feste Creme herauslöffeln. Die restliche Flüssigkeit aber nicht wegschütten! Sie kann in Suppen, Currys, Smoothies oder sogar als Basis für Salatdressing verwendet werden.

## grundrezept für eis

Mit diesem Grundrezept zaubern Sie cremiges, zart schmelzendes Eis in allen Sorten, die Ihnen in den Sinn kommen. Unten finden Sie eine Reihe von Variationen, die auf diesem Grundrezept beruhen (auf dem Foto sehen Sie Minze-Schoko). Die Kombination aus Cashewkernen und Kokosnussmilch kreiert eine neutrale Basis, die weder nussig, noch stark nach Kokos schmeckt. Damit ist sie perfekt für jede erdenkliche Geschmacksrichtung.

130 g Cashewkerne  
375 ml Wasser

1 Dose (400 ml) vollfette  
Kokosnussmilch  
100 bis 150 g Bio-Zucker

Cashewkerne und Wasser in einen Mixer geben und cremig pürieren. Die Kokosnussmilch und 100 g Zucker (oder mehr, wenn Sie es süßer mögen) hinzugeben und erneut kurz pürieren. In den Kühlschrank stellen, bis die Masse sehr kalt ist; dann in die Eismaschine füllen und nach Herstelleranweisung verarbeiten.

Variationen für verschiedene Geschmacksrichtungen finden Sie auf Seite 204. Beachten Sie dabei, dass die Gesamtmenge 875 ml bis 1 l nicht übersteigen sollte. Wenn Sie flüssige Zutaten wie Kaffee oder püriertes Obst verwenden, muss die angegebene Menge Wasser im Grundrezept entsprechend reduziert werden. Aber keine Sorge, es ist keine allzu genaue Wissenschaft. Solange die Gesamtmenge bei bzw. unter 1 Liter liegt (exklusive Schlusszutaten wie Schokoladendrops, Obststückchen und so weiter) wird das Eis wundervoll cremig und reichhaltig. Wenn es zu sehr verdünnt wird, kann das Eis beim Gefrieren auskristallisieren. Alle Sorten sind im Tiefkühlfach 2 bis 3 Monate haltbar.

### 4 EINMACHGLÄSER

auf der nächsten Seite geht's weiter ▶

### SO WIRD'S SÜSS

Sie können anstelle des Zuckers auch alternative Süßungsmittel verwenden, zum Beispiel Kokosblütenzucker, Ahornsirup oder reife Bananen. Xylitol und Erythritol sind kalorienarme bzw. kalorienfreie Alternativen, die für dieses Eis geeignet sind. Xylitol wird aus Birken gewonnen, enthält weniger Kalorien als Zucker und führt offenbar nicht zu Karies. Erythritol ist ein Zuckeralkohol, der aus Pflanzen gewonnen wird (es ist ein natürlicher Zucker, der in vielen Früchten vorkommt, zum Beispiel in Äpfeln). Er wird unverdaut ausgeschieden und enthält daher keine Kalorien. In großen Mengen können jedoch beide Zuckeralternativen Durchfall verursachen, also seien Sie gewarnt.



► Fortsetzung von *grundrezept für eis*

## VARIATIONEN

**VANILLE** 1 Esslöffel hochwertigen Vanilleextrakt oder das Mark von 2 Vanilleschoten mit den Cashewkernen verarbeiten.

**GRÜNER TEE** 3 Esslöffel Matcha-Pulver mit den Cashewkernen und dem Wasser glatt pürieren.

**MATCHA-MANGO** Das Grüner-Tee-Eis wie oben beschrieben zubereiten, aber gegen Ende des Püriervorgangs zusätzlich ca. ½ Mango (gewürfelt) untermischen. Supererfrischend!

**HELLE SCHOKOLADE** Zusätzlich 60 Gramm Kakaopulver in den Mixer geben.

**DUNKLE SCHOKOLADE** Zusätzlich 60 Gramm Kakaopulver und 225 Gramm geschmolzene dunkle Schokolade (siehe dafür Seite 191) beim letzten Pürierschritt in den Mixer geben.

**CAPPUCCINO** 125 Milliliter Wasser durch 125 Milliliter Espresso oder sehr starken Kaffee ersetzen.

Alternativ können Sie ein paar Esslöffel Instant-Kaffee im Wasser auflösen.

**ERDBEERE, HIMBEERE, BLAUBEERE ODER MANGO** 280 bis 340 Gramm gewürfeltes Obst mit der Kokosnussmilch im Mixer glatt pürieren. Die Cashewkerne und nur 125 Milliliter Wasser hinzugeben und erneut glatt pürieren.

**MINZE-SCHOKO** Zusätzlich 1 Teelöffel Minzextrakt verwenden. Gegen Ende des Püriervorgangs außerdem 120 Gramm Schokoladendrops untermischen.

**VANILLE- ODER SCHOKO-BANANE (ZUCKERFREI)** Den Zucker weglassen und stattdessen 200-300 g zerdrückte reife Banane verwenden. Die angegebene Menge Wasser um 60 Milliliter reduzieren und zusätzlich 1 Esslöffel hochwertigen Vanilleextrakt untermischen. Für die Schokoladenvariante außerdem 60 Gramm Kakaopulver untermischen.

## cremig-fettarmes vanille-hafer-softeis

Ölfreie Lebensmittel können häufig nicht als cremig bezeichnet werden, aber diese kalte Nachspeise ist der Inbegriff von Cremigkeit. Was ist das Geheimnis? Haferflocken. Genau genommen tiefgefrorener Haferbrei. Ich weiß, das lässt Ihnen nicht gerade das Wasser im Mund zusammenlaufen. Geben Sie diesem Eis dennoch eine Chance und lassen Sie sich bekehren. Und wenn Sie's lieber ohne Zucker mögen, können Sie mit Stevia, Erythritol oder Datteln süßen.

1 l pflanzliche Milch  
80 g Cashewkerne  
20 g Haferflocken

160 g Bio-Zucker (oder beliebige Menge Stevia)  
4 Vanilleschoten, längs aufgeschlitzt

500 Milliliter Milch und die Cashewkerne in einem Mixer glatt pürieren. Dann in einen großen Topf mit circa 2 Liter Fassungsvermögen gießen. Die restlichen 500 Milliliter Milch, Haferflocken, Zucker und Vanilleschoten hinzugeben und auf mittlerer Flamme erhitzen. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Masse etwas angedickt ist und die Haferflocken sehr weich sind. Es sollte ungefähr 1 Liter Flüssigkeit sein. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann in einen Mixer gießen und glatt und cremig pürieren. In einen gut verschließbaren Behälter füllen und im Kühlschrank kalt werden lassen.

Dann in eine Eismaschine füllen und nach Herstelleranweisung verarbeiten. Lassen Sie sich nicht abschrecken, wenn die Eismasse zäh oder gummiartig wirkt – nach dem Gefrieren wird sie cremig. Das Softeis kann 2 bis 3 Monate im Tiefkühlfach gelagert werden, damit Sie immer welches zur Hand haben, wenn Ihnen danach ist!

### CIRCA 4 EINMACHGLÄSER

#### GESTALTEN SIE IHR EIGENES SOFTEIS

Kreieren Sie völlig individuelle Sorten! Für Kaffee-Softeis fein gemahlene Espresso oder für Kaffee-Rum-Softeis zusätzlich einen Spritzer Rum untermischen. Oder probieren Sie Softeis mit frisch zubereitetem Schoko-Haselnuss-Aufstrich (*not-tella*, Seite 28) oder zaubern Sie Ahorn-Zimt-Softeis mit Ahornsirup und gemahlenem Zimt! Die Möglichkeiten sind unendlich, und Sie müssen kein schlechtes Gewissen haben, weil Sie gesunde Zutaten essen, während Ihr Gaumen denkt, dass Sie naschen.



## cremigtes fettarmes schoko-hafer-softeis

Reichhaltig, cremig und beinahe frei von Sünde.

750 ml pflanzliche Milch	35 g Kakaopulver
20 g Haferflocken, gewöhnliche oder Instant-Flocken	55 g dunkle oder Zartbitterschokolade
80 g Bio-Zucker, Ahornsirup oder Kokosblütenzucker	1 Esslöffel Vanilleextrakt

Milch, Haferflocken und Süßungsmittel in einen Topf mit circa 2 Liter Fassungsvermögen geben und auf mittlerer Flamme erhitzen. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Masse recht zäh geworden ist und die Haferflocken sehr weich sind. Kakaopulver, dunkle Schokolade und Vanille hinzugeben. Rühren, bis die Masse vollkommen glatt und cremig ist und keine Kakao- oder Schokoladenklümpchen mehr enthält. Etwas abkühlen lassen, dann in einen Mixer gießen und glatt und cremig pürieren (die Deckelöffnung nicht verschließen, sondern während des Pürierens nur mit einem Küchentuch bedecken, sodass der Dampf entweichen kann). Dann die Masse in den Kühlschrank stellen, bis sie sehr kalt ist.

In eine Eismaschine füllen und nach Herstelleranweisung verarbeiten. Das Softeis ist im Tiefkühlfach 2 bis 3 Monate haltbar.

**CIRCA 4 EINMACHGLÄSER**

### VARIATION

**CREMIGES FETTARMES KÜRBISKUCHEN-HAFER-SOFTEIS** 750 Milliliter Milch, 20 g Haferflocken, 180 ml Ahornsirup, 220 g Kürbispüree (aus der Dose oder selbst gemacht) und 2 Teelöffel Pumpkin Pie Spice (siehe Hinweis weiter unten) vermischen, kochen, pürieren und abkühlen lassen, dann wie oben beschrieben in der Eismaschine verarbeiten.

Pumpkin Pie Spice ist ein Kürbiskuchengewürz, das in den USA sehr beliebt ist, es lässt sich aber auch ganz leicht selbst herstellen: 1 Teil gemahlene Gewürznelken, 1 Teil gemahlener Ingwer, 1 Teil gemahlener Piment und 1 Teil gemahlener Zimt miteinander vermischen.

## frisches fruchtsorbet

Mit diesem Rezept kreieren Sie ein Fruchtsorbet ohne zugesetzten Zucker. Sie denken, das sei langweilig? Die einzigen Grenzen, die der Sortenvielfalt gesetzt sind, sind die Schranken Ihrer eigenen Vorstellungskraft – mit diesem Rezept können Sie aufregende Geschmacksrichtungen erschaffen, bei denen Sie kein schlechtes Gewissen haben müssen. Erdbeer-Basilikum-Sorbet gefällig? Oder wie wäre es mit Ananas-Minz-Limette? Oder Mango-Kokos? Sie dürfen alles, denn Sie essen ja nur Obst!

2 reife Bananen	125 ml Orangen- oder ein anderer Fruchtsaft
450 g tiefgekühltes Obst, zum Beispiel Mango, Ananas, Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, junge Kokosnuss oder eine beliebige Kombination	Frische Minzblätter, Zitronen- oder Limettenschale, Lavendelblüten, frisches Basilikum, Zitrusöl oder -extrakt, je nach Geschmacksrichtung (optional)

Obst und Saft im Mixer glatt pürieren. Optionale Zutaten für die gewünschte Geschmacksrichtung dazugeben. In eine Eismaschine füllen und nach Herstelleranweisung verarbeiten. Da die Masse frisch aus dem Mixer bereits sehr kalt ist, muss sie nicht lange in der Eismaschine verarbeitet werden. Das Sorbet in einen gut verschließbaren Behälter füllen und 2 bis 3 Monate im Tiefkühlfach lagern.

**CIRCA 4 EINMACHGLÄSER**





## „slice and bake“ chocolate chip cookies

Es gab eine Zeit, da bat mein Mann wöchentlich um Chocolate Chip Cookies. Doch aus mehrerlei Gründen wollte ich nicht jede Woche einen großen Batzen Cookies backen. Ich wollte auch nicht, dass die ganze Woche über mehrere Dutzend Kekse im Haus herumliegen und mich in Versuchung bringen – aber alt werden sollten sie auch nicht.

Da eilten „Slice and bake“-Cookies zur Rettung! Diese Kekse sind superlecker und so praktisch, denn Sie können die Teigrolle fertig im Kühlschrank lagern und so jederzeit frische Kekse abschneiden und backen. Backen Sie einen, zwei, drei oder so viel Sie wollen, und stecken Sie die Teigrolle zurück in den Kühlschrank für's nächste Ma(h)l. Diese Chocolate Chip Cookies sind etwas Besonderes, denn sie haben eine milde Kaffeenote und bringen unterschwellige Karamellaromen vom Kokoszucker mit.

1 Einmachglas *glorreiche butter ohne butter* (Seite 44), auf Zimmertemperatur  
 220 g Kokosblütenzucker  
 80 g Bio-Zucker  
 3 Esslöffel pflanzlicher Joghurt

1 Teelöffel Vanilleextrakt  
 300 g Mehl (Type 405)  
 1 Esslöffel fein gemahlener Kaffee  
 1 Esslöffel Backnatron  
 200 g Schokoladendrops

Butter, Kokosblütenzucker und Bio-Zucker mit einem elektrischen Mixer oder einem Holzlöffel in einer großen Schüssel schaumig rühren. Pflanzlichen Joghurt und Vanilleextrakt einrühren. Mehl, Kaffee und Backnatron in eine große Schüssel sieben, dann unter die Buttermischung rühren. Zum Schluss die Schokoladendrops unterheben.

Sie können die Cookies sofort backen (wenn Sie es nicht mehr aushalten!), oder zur Aufbewahrung und späteren Verwendung zu zwei etwa 25 Zentimeter langen Rollen formen. Die Rollen gut in Frischhaltefolie einwickeln und in Gleitverschlussbeuteln lagern. Im Kühlschrank sind sie 4 bis 5 Wochen haltbar; beliebig viele Scheiben abschneiden und aufbacken, wenn der Heißhunger zuschlägt. Zum Backen den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Frischen Teig (bevor Sie Rollen formen) können Sie einfach löffelweise auf das Backblech geben. Wenn Sie den Teig bereits gerollt haben, circa 8 Millimeter dicke Scheiben abschneiden. 8 bis 10 Minuten backen, bis die Cookies goldbraun sind.

**CIRCA 40 COOKIES**

## florentiner

Ich hatte, seit ich Mitte zwanzig Veganerin wurde, keine Florentiner mehr gegessen – mir war praktisch entfallen, dass es sie überhaupt gibt! Vor ein paar Jahren war ich jedoch in Belgien, wo ich von einem Schokoladengeschäft zum nächsten wanderte und hoch aufgetürmten Bergen aus diesen eleganten, zartknusprigen Mandelkekse mit Schokoladenglasur begegnete. O die Versuchung! Als ich wieder zu Hause war, machte ich mich direkt an die Arbeit, um eine vegane Version zu kreieren.

280 g Mandelblättchen	125 ml Ahornsirup
25 g Mehl (Type 405), Hafermehl (siehe Seite 154) oder ein gekauftes glutenfreies Mehl	85 g <i>glorreiche butter ohne butter</i> (Seite 44)
Geriebene Schale von 1 Orange	3 Esslöffel <i>cashewsahne</i> (Seite 42)
1 Prise Salz	1 Teelöffel <i>vanilleextrakt</i> , selbst gemacht (Seite 197)
100 g Bio-Zucker	170 g dunkle Schokolade, geschmolzen (siehe Seite 191)

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Die Mandelblättchen in einer großen Schüssel von Hand zerbrechen. Mit dem Mehl, der Orangenschale und dem Salz vermengen. Zucker, Sirup, Butter, Cashewsahne und Vanilleextrakt in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Flamme erhitzen. Aufkochen, dann etwa 2 Minuten kochen lassen. Zu der Mandel-Mehl-Mischung gießen und alles gut mit einem Holzlöffel vermengen. Wenn Ihnen die Form der Plätzchen egal ist, können Sie sie direkt backen: teelöffelweise mit mindestens 7,5 Zentimetern Abstand auf die Backbleche geben; beim Backen zerlaufen sie sehr stark; wenn Sie ihnen nicht genügend Platz auf dem Backblech geben, haben Sie am Ende möglicherweise eine einzige riesige Keksplatte. Für perfekt runde Florentiner den Teig mindestens 30 Minuten abkühlen lassen, dann zu kleinen Kugeln formen. 8 bis 10 Minuten backen, bis die Plätzchen goldbraun sind. Bevor Sie sie bewegen, auf dem Backblech vollständig abkühlen lassen, sonst können sie zerbrechen. Sie können eine Seite in geschmolzene Schokolade tunken und auf einem Kuchengitter trocknen lassen, oder Sie beträufeln die Kekse im Zickzackmuster mit geschmolzener Schokolade – das ist ganz Ihnen überlassen. Die Florentiner in einen luftdichten Behälter packen und am besten im Kühlschrank lagern. Dort sind sie 1 Woche lang haltbar. Wenn Sie sie länger lagern möchten, bewahren Sie sie für 2 bis 3 Monate im Tiefkühlfach auf.

CIRCA 60 KEKSE

## schoko-mandel-polenta-kekse

Wir haben eine kleine Hütte tief in den Bergen, weit entfernt von jeglicher Zivilisation. Dort haben wir weder Internet noch Fernsehen noch Handyempfang – diese Stille transportiert mich an einen ruhigen, seligen Ort, an dem die kleinsten Dinge eine Freude sind. Als wir einen Winter in der Hütte verbrachten, das Wetter richtig schlecht war und wir nichts zu tun hatten, wollte ich uns eine Süßigkeit zaubern. Ich durchwühlte die Schränke, um zu gucken, was für Zutaten ich zutage fördern würde. Wir hatten dies und das, genug für akzeptable Kekse, dachte ich. Doch stattdessen explodierten uns die dunklen, schokoladigen Aromen und der unerwartete, zarte Biss der Polenta auf der Zunge. Diese Kekse sind nicht nur köstlich, sondern bringen mich auch immer wieder zurück an jenen wunderbaren kalten, verregneten Wintertag in unserer kleinen Hütte.

100 g gemahlene Mandeln	100 g Vollrohrzucker, Panela (verkochter Zuckerrohrsaft) oder Bio-Zucker
120 g Vollkornweizenmehl	
100 g Polenta (grobes Maismehl)	140 g Zartbitter- oder dunkle Schokolade, geschmolzen (siehe Seite 191)
1 Teelöffel Backpulver	
1 Teelöffel Instant-Kaffee (optional)	
125 ml Rapsöl	1 Teelöffel Vanilleextrakt

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Mandelmehl, Weizenmehl, Polenta und Backpulver in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut vermischen. Für einen Mocha-Geschmack den Instant-Kaffee unter die trockenen Zutaten mischen. Dann das Öl hinzugeben und alles gut vermengen; der Teig sollte krümelig und feucht sein. Zucker oder Panela, dann die Schokolade und den Vanilleextrakt untermengen und einen klebrigen, dunklen Teig formen.

Den Teig mit den Händen zu dreißig Bällchen formen. Dabei immer wieder die Hände waschen, damit der Teig nicht klebt (Ihre Hände dürfen beim Rollen ruhig nass sein). Die Kugeln mit 5 Zentimetern Abstand auf die Backbleche setzen und 10 Minuten backen. Sie sind fertig, wenn sich die Oberfläche leicht hart anfühlt. Solange sie warm sind, sind sie sehr bröcklig und zerbrechen leicht, daher sollten Sie sie etwas abkühlen lassen, bevor Sie naschen. Diese Kekse sollten bei Zimmertemperatur in einem luftdichten Behälter gelagert werden; am besten nicht länger als 1 Woche.

CIRCA 30 KEKSE

# Index

## A

Ahorn-Balsamico-Ketchup 11  
Ahornsirup  
  Ahorn-Balsamico-Ketchup 11  
  Gebackenes Walnuss-Ahorn-Rosine-Zimt-Müsli 158  
Aloli 3  
Ale-Senf mit braunem Zucker 8  
Alfredosoße 42  
Äpfel  
  Apfelkuchen-Energieriegel 161  
  Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112  
  Ölfreie Schokomuffins oder -cupcakes 185  
  Ölfreie Zitrone-Blaubeer- oder Kirsch-Muffins 182  
Austernsoße 12

## B

Backofenpolenta 146  
Baiser  
  Leinsamen-Baiser 53  
  Leinsamen-Baiser-Kekse 55  
Baiser, Leinsamen- 53  
Bananen  
  Energieriegel 160  
  Frisches Fruchtsorbet 207  
  Ölfreie Schokomuffins oder -cupcakes 185  
  Vanille- oder Schoko-Bananen-Eis (zuckerfrei) 204  
Bier  
  Ale-Senf mit braunem Zucker 8  
  Bierpfannkuchen 156  
  Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112  
Blaubeeren  
  Blaubeer-Eis 204  
  Gebackenes Vanille-Mandel-Blaubeer-Müsli 158  
  Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 17  
  Ölfreie Zitrone-Blaubeer-Muffins 182  
Bolognese, Steinpilz- 136  
Bouillon  
  Brillante Bouillon 76  
  Hühnerfreie Bouillon 77  
  Tomaten-Bouillon 77  
Brokkolicremesuppenkonzentrat 80  
Brot  
  Focaccia 167  
  Französisches Baguette 168  
  Panko-Semmelbrösel 119

## Brötchen

Fluffige Brötchen 152  
Klassische Dinner-Brötchen 170  
Klassische Pfannkuchen- und Brötchenmischung 150  
Kürbisbrötchen 171  
Vollkorn-Pfannkuchen- und Brötchenmischung 151  
Brownies, Klassische 186  
Brühen  
  Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühnerbrühe 69  
  Einfache Mehresbrühe 72  
  Es-geht-auch-ohne-Rinderbrühe 70  
  Pilzbrühe 73  
  Schmeckt-nach-mehr-Brühe 72  
Buchweizenmehl  
  Bierpfannkuchen 156  
  Buchweizenpasta 132  
  Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelmischung 154  
  Crêpes 155  
  Waffeln 155  
Buffalo-Wings 104  
Bulgur  
  Fabelhafte FrühstücksschnittUnwurst 114  
  Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112  
  Italienische UnWürstchen 111  
Burger  
  Der Wahre UnBurger 124  
Buttercreme  
  Französische Buttercreme 188  
  Französische Schokoladen-Buttercreme 190  
  Mocha-Buttercreme 191  
  Süßere Schokoladen-Buttercreme 191  
Butternusskürbis, Curry-Kokos-Suppe mit 84  
Butter ohne Butter, Glorreiche 44

## C

Caesar-Dressing, Cremiges ölfreies 27  
Cappuccino-Eis 204  
Cashewkerne  
  Brokkolicremesuppenkonzentrat 80  
  Cashew-Crème-Fraiche 43  
  Cashewmilch 39  
  Cashewsahne 42  
  Cool-Whip-Schlagsahne 65  
  Cremiges fettarmes Vanille-Hafer-Softeis 205  
  Die bessere Schlagsahne 65  
  Florentiner 210  
  Französische Buttercreme 188  
  Französische Schokoladen-Buttercreme 188

Grundrezept für Eis 202  
Grundrezept für süßen Hefeteig 173  
Karamelloße 199  
Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46  
Lemon Curd 192  
Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143  
Ölfreie Mayo ohne Ei 5  
Ölfreier schmelzfähiger Cheddar 59  
Ölfreier schmelzfähiger Mozzarella 58  
Ölfreier schmelzfähiger Pepper Jack 56  
Ölfreie Wodkasoße 140  
Pilzsuppenkonzentrat 79  
Ranch-Dressing 25  
Spinat-Kapern-Soße 141  
Tartufosoße nach umbrischer Art 138  
Tomatensuppenkonzentrat 78  
Vischsuppe 83  
Weiße Schokolade 200  
Wodkasoße 140  
Zitronen-Cashew-Mayo 4  
Chiasamen  
  Chia-Joghurt 46  
  Energieriegel 160  
  Gebackenes Müsli 158  
  Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162  
  Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157  
Chilis  
  Chipotle-Mayo 100  
  Ölfreier schmelzfähiger Pepper Jack 56  
Chutney, Obst- 29  
Cioppino, Mehresfrüchte- 81  
Cracker  
  Ihre Lieblingscracker 165  
  Käse-Thymian-Cracker 166  
  Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162  
  Kräutercracker 166  
  Rosmarin-Knoblauch-Cracker 166  
  Salz-und-Pfeffer-Cracker 166  
  Zarte Leinsamencracker 163  
Crème Fraîche  
  Cashew-Crème-Fraiche 43  
  Mandel-Crème-Fraiche 43  
Cremige Curry-Gemüsesuppe 70  
Cremige Mac & Cheese-Soße 145  
Cremiges fettarmes Schoko-Hafer-Softeis 206  
Cremiges fettarmes Vanille-Hafer-Softeis 205  
Cremige Sojamilch, die gar nicht nach Bohnen schmeckt 37  
Cremiges ölfreies Caesar-Dressing 27  
Crêpes, Buchweizen- 155  
Cupcakes, Ölfreie Schoko- 185  
Curry-Kokos-Suppe mit Butternusskürbis 84  
Custard 194

## D

Dänische Plunder 175  
Das besondere italienische Dressing 24  
Datteln  
  Cashewmilch 39  
  Energieriegel 160  
  Mandel-Kaffeesahne 40  
  Mandelmilch 40  
  Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157  
Der Wahre UnBurger 124  
Desserts  
  Custard 194  
  Eclairs 195  
  Frisches Fruchtsorbet 207  
  Klassische Brownies 186  
  Lemon Curd 192  
  Zitronenschnitten 193  
Die bessere Schlagsahne 65  
Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühnerbrühe 69  
Die Tomatensoßenmethodik 134  
Dijonsenf 7  
Double Chocolate Chip Cookies 187

## E

Echter Tofu 88  
Eclairs 195  
Ei-Alternativen  
  Aioli 3  
  Feierpunsch 64  
  Klassische Mayonnaise ohne Ei 2  
  Leinsamen-Baiser 53  
  Leinsamen-Baiser-Kekse 55  
  Leinsamen-Eiweiß 50  
  Leinsamen-Omelette, -Frittata und -Quiche 51  
  Ölfreie Mayo ohne Ei 5  
  Zitronen-Cashew-Mayo 4  
Einfacher gekühlter Pizzateig 176  
Einfacher Rejuvelac 57  
Eis  
  Blaubeereis 204  
  Cappuccino-Eis 204  
  Dunkles Schokoladeneis 204  
  Erdbeereis 204  
  Grundrezept für Eis 202  
  Grüner-Tee-Eis 204  
  Helles Schokoladeneis 204  
  Himbeereis 204  
  Mango-Eis 204  
  Matcha-Mango-Eis 204  
  Minze-Schoko-Eis 204  
  Vanille-Eis 204

Eis ...  
Vanille- oder Schoko-Bananen-Eis (zuckerfrei) 204  
Energieriegel 160  
Erdbeereis 204  
Erdnussbutter  
Erdnussbutter-Energieriegel 161  
Erdnussbutterkekse 181  
Erythritol 203  
Es-geht-auch-ohne-Rinderbrühe 70

## F

Fabelhafte FrühstücksschnittUnwurst 114  
Farro-Risotto mit Pilzen 74  
Feierpunsch 64  
Feigen-Lavendel-Marmelade 33  
Fischalternativen  
Einfache Mehresbrühe 72  
Mehresfrüchte-Cioppino 81  
Schmeckt-nach-mehr-Brühe 72  
UnFischstäbchen 97  
Vegane Austernsoße 12  
Vegane Fischsoße 14  
Vischsuppe 83  
Wakame-Pulver 15  
Worcestershire-Soße ohne Anchovys 17  
Zarter UnFisch 96  
Florentiner 210  
Focaccia 167  
Französische Buttercreme 188  
Französisches Baguette 168  
Französische Schokoladen-Buttercreme 190  
Frisches Fruchtsorbet 207  
Frische Yuba (Tofuhaut) 91  
Frittata, Leinsamen- 51

## G

Gebäck  
Dänische Plunder 175  
Eclairs 195  
Grundrezept für süßen Hefeteig 173  
Sticky Fingers 175  
Zimtschnecken 175  
Gebackenes Müsli 158  
Gehobelter Parmesan 63  
Gelber Senf 6  
Gemüse  
Cremige Curry-Gemüsesuppe 70  
Veggie Dogs 110  
Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112  
Glorreiche Butter ohne Butter 44  
Gluten 117  
Glutenfreie Vollkornreis-Pasta 131

Grundrezept für Eis 202  
Grundrezept für Ketchup 10  
Grundrezept für süßen Hefeteig 173

## H

Hackbraten meiner Mutter, Eine vegane Hommage an den 119  
Haferflocken  
Cremiges fettarmes Kürbiskuchen-Hafer-Softeis 206  
Cremiges fettarmes Schoko-Hafer-Softeis 206  
Cremiges fettarmes Vanille-Hafer-Softeis 205  
Energieriegel 160  
Gebackenes Müsli 158  
Italienische Fleischbällchen 121  
Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157  
Hafermehl  
Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelmischung 154  
Glutenfreie Maismehlpizza 177  
Herstellung von 154  
Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162  
Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143  
Hähnchenalternativen  
Buffalo-Wings 104  
Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühnerbrühe 69  
Hühnerfreie Bouillon 77  
UnChicken-Nuggets 104  
UnHähnchenfilets 102  
Haselnüsse  
Gebackenes Müsli 158  
Not-tella (Schoko-Haselnuss-Aufstrich) 28  
Himbeereis 204  
Hot Dogs 110

## I

Ihre Lieblingscracker 165  
Italienisches Dressing 24  
Italienische UnWürstchen 111  
Italienische Fleischbällchen 121

## J

Joghurt  
Chia-Joghurt 46  
Dicker Sojamilch-Joghurt 46  
Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46

Tipps 48  
Utensilien für 48

## K

Kaffee  
Cappuccino-Eis 204  
Kaffee-Konditorcreme 195  
Mandel-Kaffeesahne 40  
Mocha-Buttercreme 191  
Schokoladenkuchen- und Backmischung 184  
Slice and Bake Chocolate Chip Cookies 209  
Kala Namak 2  
Kanadischer Yuba-Speck 92  
Karamellsoße 199  
Kartoffeln  
Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühnerbrühe 69  
Vischsuppe 83  
Käsealternativen  
Cremige Mac & Cheese-Soße 145  
Gehobelter Parmesan 63  
Käse-Thymian-Cracker 166  
Mandel-Feta 60  
Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143  
Ölfreier schmelzfähiger Cheddar 59  
Ölfreier schmelzfähiger Mozzarella 58  
Ölfreier schmelzfähiger Pepper Jack 56  
Käse-Thymian-Cracker 166  
Kekse  
Double Chocolate Chip Cookies 187  
Erdnussbutterkekse 181  
Florentiner 210  
Leinsamen-Baiser-Kekse 55  
Schoko-Mandel-Polenta-Kekse 211  
Slice and Bake Chocolate Chip Cookies 209  
Ketchup  
Ahorn-Balsamico-Ketchup 11  
Grundrezept für Ketchup 10  
individuelle Sorten 11  
Mexikanischer Chili-Ketchup 11  
Smoky Ketchup 11  
Spanischer Ketchup 11  
Kichererbsen-Tempeh 93  
Kirsch-Muffins, Ölfreie Zitronen- 182  
Klassische Brownies 186  
Klassische Mayonnaise ohne Ei 2  
Klassische Pfannkuchen- und Brötchenmischung 150  
Klassischer Schokoladenkuchen 187  
Klassischer White Cake 183  
Knoblauch

Aloli 3  
Rosmarin-Knoblauch-Cracker 166  
Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162  
Knusprige Waffeln 152  
Kokosnuss  
Energieriegel 160  
Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157  
Kokosnussmilch  
Custard 194  
Grundrezept für Eis 202  
Kaffee-Konditorcreme 195  
Karamellsoße 199  
Kokosnussahne aus 201  
Konditorcreme 194  
Köstliche angesäuerte Sour Cream 49  
Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46  
Pflanzliche Kondensmilch 201  
Zitronen-Kokos-Sahne 84  
Kokosnussahne 201  
Kondensmilch, Pflanzliche 201  
Konditorcreme 194  
Kaffee-Konditorcreme 195  
Köstliche angesäuerte Sour Cream 49  
Krabbenküchlein mit Kapern, San-Francisco-99  
Kräutercracker 166  
Kuchen  
Klassischer Schokoladenkuchen 187  
Klassischer White Cake 183  
Kuchen- und Backmischung 181  
Ölfreie Schoko-Cupcakes 185  
Schokoladenkuchen- und Backmischung 184  
Kuchen- und Backmischung 181  
Kürbis  
Cremiges fettarmes Kürbiskuchen-Hafer-Softeis 206  
Curry-Kokos-Suppe mit Butternusskürbis 84  
Kürbisbrötchen 171  
Kürbiskerne  
Energieriegel 160  
Gebackenes Müsli 158  
Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157

## L

Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46  
Leinsamen  
Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelmischung 154  
Eclairs 195  
Energieriegel 160

Leinsamen ...  
 Gebackenes Müsli 158  
 Klassische Pfannkuchen- und Brötchenmischung 150  
 Kuchen- und Backmischung 181  
 Leinsamen-Baiser 53  
 Leinsamen-Baiser-Kekse 55  
 Leinsamen-Eiweiß 50  
 Leinsamen-Omelette, -Frittata und -Quiche 51  
 Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157  
 UnFischstäbchen 97  
 Zarte Leinsamencracker 163  
 Lemon Curd 192  
 Lezithin 45  
 Linsen  
 Italienische Fleischbällchen 121

## M

Macaroni & Cheese  
 Cremige Mac & Cheese-Soße 145  
 Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143  
 Maismehl  
 Glutenfreie Maismehlpizza 177  
 Schnelle Maismehlpizza 177  
 Mandel-Feta 60  
 Mandelmilch und -Kaffeesahne 40  
 Mandeln  
 Crème Fraîche 43  
 Curry-Kokos-Suppe mit Butternusskürbis 84  
 Feierpunsch 64  
 Feta 60  
 Florentiner 210  
 Gebackenes Müsli 158  
 Gebackenes Vanille-Mandel-Blaubeer-Müsli 158  
 Kaffeesahne 40  
 Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46  
 Mandelmilch 40  
 Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157  
 Mandeln, gemahlene  
 Cremiges ölfreies Caesar-Dressing 27  
 Kuchen- und Backmischung 181  
 Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157  
 Schoko-Mandel-Polenta-Kekse 211  
 Zarte Leinsamencracker 163  
 Mangos  
 Mango-Eis 204  
 Matcha-Mango-Eis 204  
 Marmelade  
 die Schummelmethode 30

Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143  
 Mayonnaise  
 Aioli 3  
 Chipotle mayo 100  
 Klassische Mayonnaise ohne Ei 2  
 Rauchige Paprikasoße 101  
 Wasabimayo 100  
 Wasabi-Remoulade 100  
 Zitronen-Cashew-Mayo 4  
 Mehresfrüchte-Cioppino 81  
 Mexikanischer Chili-Ketchup 11  
 Milchalternativen  
 Cashew-Crème-Fraîche 43  
 Cashewmilch 39  
 Cashewsahne 42  
 Cremige Sojamilch, die gar nicht nach Bohnen schmeckt 37  
 Die bessere Schlagsahne 65  
 Glorreiche Butter ohne Butter 44  
 Köstliche angesäuerte Sour Cream 49  
 Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46  
 Mandel-Crème-Fraîche 43  
 Mandel-Kaffeesahne 40  
 Mandelmilch 40  
 Pflanzliche Kondensmilch 201  
 Minze-Schoko-Eis 204  
 Mirin 13  
 Mocha-Buttercreme 191  
 Möhrenkuchen-Energieiegel 161  
 Muffins  
 Chocolate-Chip-Muffins 182  
 Ölfreie Schokomuffins 185  
 Ölfreie Zitrone-Blaubeer- oder Kirsch-Muffins 182  
 Müsli  
 Gebackenes Müsli 158  
 Gebackenes Walnuss-Ahorn-Rosine-Zimt-Müsli 158  
 Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157  
 Vanille-Mandel-Blaubeer-Müsli 158

## N

Not-tella (Schoko-Haselnuss-Aufstrich) 28  
 Nudeln 130

## O

Obst  
 Frisches Fruchtsorbet 207  
 Marmelade 30  
 Obst-Chutney 29  
 Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157

Okara  
 Buffalo-Wings 104  
 San-Francisco-Krabbenküchlein mit Kapern 99  
 UnChicken-Nuggets 104  
 UnFischstäbchen 97  
 Ölfreie Mayo ohne Ei 5  
 Ölfreier schmelzfähiger Cheddar 59  
 Ölfreier schmelzfähiger Mozzarella 58  
 Ölfreier schmelzfähiger Pepper Jack 56  
 Ölfreie Schokomuffins oder -cupcakes 185  
 Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157  
 Ölfreie Zitrone-Blaubeer- oder Kirsch-Muffins 182  
 Omelette, Leinsamen- 51

## P

Palmöl 35  
 Panko-Semmelbrösel 119  
 Paprika  
 Rauchige Paprikasoße 101  
 San-Francisco-Krabbenküchlein mit Kapern 99  
 Paranasüsse  
 Gehobelter Parmesan 63  
 Parmesan, Gehobelter 63  
 Pasta  
 Buchweizenpasta 132  
 Glutenfreie Vollkornreis-Pasta 131  
 Rustikale 15-Minuten-Pasta 130  
 Vollkornweizenpasta 130  
 Pasta-Soßen  
 Cremige Mac & Cheese-Soße 145  
 Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143  
 Ölfreie Wodkasoße 140  
 Spinat-Kapern-Soße 141  
 Steinpilzbolognese 136  
 Tartufosoße nach umbrischer Art 138  
 Tomatensoße 134  
 Pâté, Pilz- 75  
 Pekannüsse  
 Gebackenes Müsli 158  
 Klassische Brownies 186  
 Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157  
 Sticky Fingers 175  
 Zimtschnecken 175  
 Pesto, Rösttomaten- 22  
 Pfannkuchen  
 Amerikanische Diner-Pfannkuchen 151  
 Bierpfannkuchen 156  
 Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelmischung 154

Klassische Pfannkuchen- und Brötchenmischung 150  
 Vollkorn-Pfannkuchen- und Brötchenmischung 151  
 Pflanzliche Kondensmilch 201

## Pilze

Brillante Bouillon 76  
 Der Wahre UnBurger 124  
 Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühnerbrühe 69  
 Es-geht-auch-ohne-Rinderbrühe 70  
 Fabelhafte Frühstücksschnittenwurst 114  
 Farro-Risotto mit Pilzen 74  
 Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112  
 Hühnerfreie Bouillon 77  
 Italienische Fleischbällchen 121  
 Mehresfrüchte-Cioppino 81  
 Pilzbrühe 73  
 Pilz-Pâté 75  
 Pilzpulver 77  
 Pilzsoße 42  
 Pilzsuppenkonzentrat 79  
 Steinpilz-Bolognese 136  
 Tartufosoße nach umbrischer Art 138  
 Tomaten-Bouillon 77  
 Trüffel-UnSteak 118  
 UnSteak 117  
 Vegane Austernsoße 12  
 Visschuppe 83

## Pizza

Einfacher gekühlter Pizzateig 176  
 Glutenfreie Maismehlpizza 177  
 Schnelle Maismehlpizza 177

Plunder, Dänische 175

## Polenta

Backofenpolenta 146  
 individuell gestalten 147  
 Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162  
 Schoko-Mandel-Polenta-Kekse 211  
 Protein-Power-Energieiegel 161

## Q

Quiche, Leinsamen- 51  
 Quinoa  
 Einfacher Rejuvelac 57

## R

Ranch-Dressing 25  
 Reis  
 Brokkolicremesuppenkonzentrat 80  
 Der Wahre UnBurger 124

Reis ...  
 Italienische Fleischbällchen 121  
 Pilzsuppenkonzentrat 79  
 Rösttomatenrisotto 21  
 Tomatensuppenkonzentrat 78

Reismehl  
 Glutenfreie Vollkornreis-Pasta 131  
 Klebreismehl (Mochiko) 131  
 Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162

Rejuvelac, Einfacher 57  
 Remoulade, Wasabi- 100

Rindfleischalternativen  
 Der Wahre UnBurger 124  
 Eine vegane Hommage an den Hackbraten meiner Mutter 119  
 Es-geht-auch-ohne-Rinderbrühe 70  
 Italienische Fleischbällchen 121  
 Trüffel-UnSteak 118  
 UnSteak 117

Risotto  
 Farro-Risotto mit Pilzen 74  
 Rösttomatenrisotto 21

Rosinen  
 Gebackenes Walnuss-Ahorn-Rosine-Zimt-Müsli 158  
 Zimtschnecken 175

Rosmarin-Knoblauch-Cracker 166  
 Rösttomaten-Pesto 22  
 Rösttomatenrisotto 21  
 Rösttomaten und Tomaten-Elixier 19  
 Rustikale 15-Minuten-Pasta 130

## S

Saftige UnSalami 116

Salatdressing  
 Cremiges ölfreies Caesar-Dressing 27  
 Das besondere italienische Dressing 24  
 Ranch-Dressing 25

Salz  
 Salz-und-Pfeffer-Cracker 166  
 Schwarzes Salz (Kala Namak) 2

San-Francisco-Krabbenküchlein mit Kapern 99

Schlagsahne  
 Cool-Whip-Schlagsahne 65  
 Die bessere Schlagsahne 65

Schmeckt-nach-mehr-Brühe 72  
 Schnelle Maismehlpizza 177

Schokolade  
 Chocolate-Chip-Energieiegel 161  
 Chocolate-Chip-Muffins 182  
 Cremiges fettarmes Schoko-Hafer-Softeis 206  
 Double Chocolate Chip Cookies 187  
 Double-Chocolate-Chip-Energieiegel 161

Dunkles Schokoladeneis 204  
 Eclairs 195  
 Erdnussbutter-Energieiegel 161  
 Florentiner 210  
 Französische Schokoladen-Buttercreme 190  
 Helles Schokoladeneis 204  
 Klassische Brownies 186  
 Klassischer Schokoladenkuchen 187  
 Minze-Schoko-Eis 204  
 Mocha-Buttercreme 191  
 Not-tella (Schoko-Haselnuss-Aufstrich) 28  
 Ölfreie Schokomuffins oder -Cupcakes 185  
 schmelzen 191  
 Schokoladenkuchen- und Backmischung 184  
 Schoko-Mandel-Polenta-Kekse 211  
 Slice and Bake Chocolate Chip Cookies 209  
 Süßere Schokoladen-Buttercreme 191  
 Weiße Schokolade 200  
 Zuckerfreies Schoko-Bananen-Eis 204

Schwarzes Salz 2

Schweinefleischalternativen  
 UnRippchen 107  
 UnSchweinefleisch 106

Semmelbrösel, Panko- 119

Sesam  
 Gebackenes Müsli 158  
 Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162  
 Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157  
 Teriyaki-Soße 13

Slice and Bake Chocolate Chip Cookies 209  
 Smoky Ketchup 11

Softeis  
 Cremiges fettarmes Kürbiskuchen-Hafer-Softeis 206  
 Cremiges fettarmes Schoko-Hafer-Softeis 206  
 Cremiges fettarmes Vanille-Hafer-Softeis 205  
 Sorten von 205

Sojabohnen  
 Cremige Sojamilch, die gar nicht nach Bohnen schmeckt 37  
 Dicker Sojamilch-Joghurt 46  
 Die bessere Schlagsahne 65  
 Feierpunsch 64  
 Okara 37, 38  
 Tempeh 93

Sojamilch, die gar nicht nach Bohnen schmeckt 37

Sorbet  
 Frisches Fruchtsorbet 207

Soßen  
 Alfredosoße 42

Béchamel 42  
 Cremige Mac & Cheese-Soße 145  
 Karamellosoße 199  
 Ölfreie Wodkasoße 140  
 Pilzsoße 42  
 Rauchige Paprikasoße 101  
 Spinat-Kapern-Soße 141  
 Spritzige Barbecuesoße 16  
 Steinpilzbolognese 136  
 Tartufosoße nach umbrischer Art 138  
 Teriyaki-Soße 13  
 Tomatensoße 134  
 Vegane Austernsoße 12  
 Vegane Fischsoße 14  
 Wasabiremoulade 100  
 Wodkasoße 140  
 Worcestershire-Soße ohne Anchovys 17

Sour Cream, Köstliche angesäuerte 49

Spanischer Ketchup 11

Speck  
 Kanadischer Yuba- 92  
 Spinat-Kapern-Soße 141  
 Spritzige Barbecuesoße 16  
 Steinpilzbolognese 136  
 Sticky Fingers 175

Suppen  
 Brokkolicremesuppenkonzentrat 80  
 Curry-Kokos-Suppe mit Butternusskürbis 84  
 Mehresfrüchte-Cioppino 81  
 Pilzsuppenkonzentrat 79  
 Tomatensuppenkonzentrat 78  
 Vischsuppe 83

## T

Tartufosoße nach umbrischer Art 138

Tea  
 Grüner-Tee-Eis 204  
 Matcha-Mango-Eis 204

Tempeh 93  
 Teriyaki-Soße 13

Tofu  
 Buchweizenpasta 132  
 Buffalo-Wings 104  
 Cremiges ölfreies Caesar-Dressing 27  
 Fermentierter 14  
 Französische Schokoladen-Buttercreme 190  
 Gewürztofu 90  
 Herstellen 88  
 Leinsamen-Omelette, -Frittata und -Quiche 51  
 Ölfreie Mayo ohne Ei 5  
 Ranch-Dressing 25

San-Francisco-Krabbenküchlein mit Kapern 99  
 Sehr fester Tofu 90  
 UnChicken-Nuggets 104  
 UnFischstäbchen 97  
 UnHähnchenfilets 102  
 Vegane Fischsoße 14

Tomaten  
 Ahorn-Balsamico-Ketchup 11  
 Grundrezept für Ketchup 10  
 Italienische UnWürstchen 111  
 Mehresfrüchte-Cioppino 81  
 Ölfreie Wodkasoße 140  
 Rösttomaten-Pesto 22  
 Rösttomatenrisotto 21  
 Rösttomaten und Tomaten-Elixier 19  
 Spanischer Ketchup 11  
 Spritzige Barbecuesoße 16  
 Steinpilzbolognese 136  
 Tomaten-Bouillon 77  
 Tomatensoße 134  
 Tomatensuppenkonzentrat 78  
 Wodkasoße 140

Tomatensoße 134  
 Tomatensuppenkonzentrat 78  
 Trauben-Wein-Gelee 32  
 Trüffel-UnSteak 118

## U

UnChicken-Nuggets oder Buffalo-Wings 104  
 UnFischstäbchen 97  
 UnHähnchenfilets 102  
 UnRippchen 107  
 UnSchweinefleisch 106  
 UnSteak 117  
 Eine vegane Hommage an den Hackbraten meiner Mutter 119  
 Steinpilzbolognese 136  
 Trüffel-UnSteak 118

## V

Vanille  
 Cremiges fettarmes Vanille-Hafer-Softeis 205  
 Gebackenes Vanille-Mandel-Blaubeer-Müsli 158  
 Vanille-Eis 204  
 Vanilleextrakt selbst gemacht 197  
 Vanillepaste 197  
 Vanille-Bananen-Eis (zuckerfrei) 204

Vegane Austernsoße 12  
 Vegane Fischsoße 14  
 Veggie Dogs 110

Vischsuppe 83  
 Fleischbällchen, Italienische 121  
 Vollkornmehl  
 Vollkorn-Pfannkuchen- und Brötchenmischung 151  
 Vollkornweizenpasta 130

## W

Waffeln  
 Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelmischung 154  
 Buchweizenwaffeln 155  
 Knusprige Waffeln 152  
 Vollkorn-Waffeln 151  
 Wakame-Pulver 15  
 Walnüsse  
 Gebackenes Müsli 158  
 Gebackenes Walnuss-Ahorn-Rosine-Zimt-Müsli 158  
 Italienische Fleischbällchen 121  
 Klassische Brownies 186  
 Möhrenkuchen-Energieriegel 161  
 Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157  
 Pilz-Pâté 75  
 Spinat-Kapern-Soße 141  
 Zimtschnecken 175  
 Wasabi  
 Wasabiremoulade 100  
 Weiße Schokolade 200  
 Weizen  
 Einfacher Rejuvelac 57  
 Weizengluten  
 Der Wahre UnBurger 124  
 Fabelhafte Frühstücksschnittwurst 114  
 Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112  
 Improvisierte UnWürstchen 110  
 Italienische UnWürstchen 111  
 Saftige UnSalami 116  
 Trüffel-UnSteak 118

UnChicken-Nuggets oder Buffalo-Wings 104  
 UnFischstäbchen 97  
 UnHähnchenfilets 102  
 UnRippchen 107  
 UnSchweinefleisch 106  
 UnSteak 117  
 Veggie Dogs 110  
 Wodkasoße 140  
 Worcestershire-Soße ohne Anchovys 17  
 Würstchen  
 Fabelhafte Frühstücksschnittwurst 114  
 Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112  
 Improvisierte UnWürstchen 110  
 Italienische UnWürstchen 111  
 Würstgewürz 115

## X

Xylitol 203

## Y

Yuba  
 Frische Yuba (Tofuhaut) 91  
 Kanadischer Yuba-Speck 92  
 UnHähnchenfilets 102  
 Zarter UnFisch 96

## Z

Zarte Leinsamencracker 163  
 Zarter UnFisch 96  
 Zimtschnecken 175  
 Zitronen  
 Lemon Curd 192  
 Zitronen-Cashew-Mayo 4  
 Zitronen-Kokos-Sahne 84  
 Zitronenschnitten 193

## impresum

Miyoko Schinner  
 Vegane Vorratskammer  
 111 Rezepte für eigene Nudeln, Brotaufstriche,  
 Getränke und vieles mehr  
 Vorwort von Isa Chandra Moskowitz  
 1. deutsche Ausgabe 2016  
 ISBN 978-3-946566-02-1  
 © 2016, Narayana Verlag GmbH

Titel der Originalausgabe:  
 The homemade vegan pantry  
 The art of making your own staples  
 Foreword by Isa Chandra Moskowitz  
 Copyright © 2015 by Miyoko Schinner  
 Photographs copyright © 2015 by Eva Kolenko  
 This translation published by arrangement with Ten  
 Speed Press, an imprint of the Crown Publishing  
 Group, a division of Penguin Random House LLC

Übersetzt aus dem Englischen von Ilona Meier  
 Design von Ashley Lima  
 Satz von Karin Jerg, Staufen

## abbildungsverzeichnis

S. II/III, IV-VIII, XVIII, 3, 9, 18, 23, 26, 31, 34, 36,  
 41, 45, 47, 54, 61, 66, 82, 85, 86, 98, 109, 113,  
 122, 125, 128, 133, 137, 139, 142, 148, 153, 159,  
 164, 169, 172, 178, 185, 189, 198, 203, 208  
 ©Eva Kolenko, S. XVII shutterstock©Malyugin,  
 S. 4/5 shutterstock©Vladislav Nosik, S.10  
 shutterstock©Flaffy, S.13 shutterstock©ang  
 intaravichian, S.17 shutterstock©PorNontawat, S. 24  
 shutterstock©Kerdkanno,  
 S. 28 shutterstock©exopixel, S. 33  
 shutterstock©Images72, S. 39 shutterstock©Elena  
 Veselova, S. 43 shutterstock©Vladislav  
 Nosik, S. 50 shutterstock©AnetIanda, S. 52  
 shutterstock©casanisa, S.57 shutterstock©Lucie  
 Peclova, S. 63 shutterstock©HandmadePictures,  
 S. 64 shutterstock©AleksandraN, S. 70  
 shutterstock©Karpenkov Denis, S. 73  
 shutterstock©KucherAV, S. 75 shutterstock©Agnes  
 Kantaruk; S. 77 shutterstock©Nailla

Herausgeber:  
 Unimedita im Narayana Verlag GmbH,  
 Blumenplatz 2, 79400 Kandern  
 Tel.: +49 7626 974 970-0  
 E-Mail: info@unimedita.de  
 www.unimedita.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche  
 Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses  
 Buches in irgendeiner Form – mechanisch,  
 elektronisch, fotografiert – reproduziert,  
 vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert  
 werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für  
 Buchbesprechungen

Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen  
 und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten  
 die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch  
 wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).

Die Empfehlungen dieses Buches wurden von  
 Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet  
 und überprüft. Dennoch kann eine Garantie  
 nicht übernommen werden. Weder der Autor  
 noch der Verlag können für eventuelle Nachteile  
 oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen  
 Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Schwarz, S. 80 shutterstock©Kriang kan,  
 S. 90 shutterstock©AleksandraN, S. 95  
 shutterstock©Aris Setya, S. 97 shutterstock©JFunk,  
 S. 101 shutterstock©Buppha, S. 103  
 shutterstock©AleksandraN,  
 S. 106 shutterstock©Lisovskaya Natalia,  
 S. 115 shutterstock©Maren Winter, S. 118  
 shutterstock©Dream79, S. 120 shutterstock©Jiri  
 Hera, S. 127 shutterstock©bkkstocker, S. 134/135  
 shutterstock©stockcreations,  
 S. 145 shutterstock©VICUSCHKA, S. 147  
 shutterstock©Brent Hofacker, S. 156  
 shutterstock©Dani Vincek, S. 163 shutterstock©In  
 Green, S. 166 shutterstock©Marie C Fields, S. 174  
 shutterstock©Juan CI,  
 S. 181 shutterstock©stockcreations, S. 182  
 shutterstock©Marina Onokhina, S. 192/193  
 shutterstock©TasiPas, S. 197 shutterstock©Geshas,  
 S. 200 shutterstock©Diana Taliun, S. 207  
 shutterstock©Africa Studio

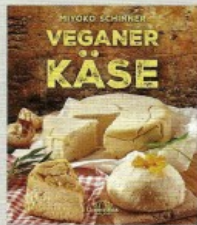


## bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Chia, Hefeflocken, Miso oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de) in der Kategorie »Ernährung« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi.

Auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte sowie veganes Bio-Proteinpulver und viele Superfoods aus der Serie »Vegan in Topform« sind dort erhältlich.



### Miyoko Schinner **Veganer Käse**

*Über 30 Käsesorten selbst herstellen: Von Ricotta über Mozzarella bis zum kräftigen Gouda – mit vielen leckeren Rezepten*

216 Seiten, geb., € 24,80

Gourmet-Köchin Miyoko Schinner ist weltweit eine der erfahrensten Expertinnen für veganen Käse. In ihrem ultimativen Leitfaden weihet sie uns in die Geheimnisse der veganen Käseherstellung ein.

Sie zeigt uns über 80 ihrer Lieblingsrezepte – vom schnell zubereiteten Ricotta oder Schnittkäse bis hin zu gereiften Käsesorten. Die Aromen der Kreationen stehen herkömmlichem Käse aus Kuhmilch in nichts nach, werden aber aus pflanzlichen Milchalternativen und Nüssen hergestellt.

Diese reichen von gereiften Käsespezialitäten wie Cashew-Chèvre, Brie, weichem Greyerzer, kräftigem Cheddar, frischem Mozzarella und Macadamia-Ricotta über luftgetrockneten Käse wie Gouda, Emmentaler, Parmesan und Camembert bis zu schmelzfähigem Käse wie Münster und Monterey Jack.

Als Krönung verrät uns Miyoko Schinner, wie ihr handgemachter veganer Gourmetkäse in unseren Lieblingsrezepten Anwendung finden kann – über einfache Käsesaucen und Fondue, Caprese-Salat und gefüllte Kürbisblüten, leckere Käse-Gnocchi oder Pizza Margherita bis zu Himbeermousse und ihrem einzigartigen San-Francisco-Käsekuchen. Ein Buch, das keine Wünsche übrig lässt.

„Miyoko Schinner kreiert den edelsten veganen Käse, den ich jemals probiert habe. Er ist einfach göttlich.“

– Betsy Carson, Delicious TV



Der Vorratsschrank ist das Herzstück einer jeden Küche. Doch wer weiß denn noch, wie man eine Gemüsebrühe kocht oder Joghurt ansetzt – und wer hat die Zeit dazu? Doch was auf den ersten Blick zeitraubend erscheint, ist auf lange Sicht eine echte Zeitsparmaschine. So lassen sich mit vorbereiteten Teigmischungen, Soßen, Tofu und Pasta auch nach einem langen Arbeitstag noch im Handumdrehen leckere vegane, gesunde Gerichte zubereiten.

Miyoko Schinner, Kochbuchautorin, Power-Mutter und die unangefochtene vegane Käsepäpstin weihet uns in ihrem neuesten Werk in die Kunst der hausgemachten Vorräte ein. Mit ihren leicht verständlichen Rezepten gelingt es spielend, den Vorratsschrank mit köstlichen veganen Grundnahrungsmitteln zu füllen. Und damit nicht genug: Neben den Klassikern der Speisekammer finden sich auch Rezepte für Gourmetzutaten wie Feigen-Lavendel-Marmelade, Wodkasoße oder Konzentrat für Brokkolisuppe.

Natürlich dürfen auch ein paar Rezepte für köstlichen veganen Käse nicht fehlen. Machen Sie aus Ihrer Vorratskammer eine Schatzkammer – für mehr Frische und Ursprünglichkeit in der Küche!

„Miyoko Schinner wartet auf mit verführerischen Rezepten für Suppen, Würzsoßen, Nudeln, klassischen Leiberichten und vielem mehr. Erleben Sie selbst, wie viel Spaß und Genuss es bereiten kann, Ihre Lieblingszutaten und Lebensmittel selbst herzustellen. Miyoko gelingt mit jedem Rezept ein kulinarischer Geniestreich und die Fotos sind schlichtweg großartig.“

JASON WROBEL, veganer Promi-Koch, Los Angeles, Kalifornien

