NICOLE JUST | MARTIN KINTRUP

VEGAN

VOM FEINSTEN

GU

INHALT

05 | *Vorwort*

08 | *Würzmittel und Kräuter – vegane Geschmacksbooster*

10 | *Räuchern im Topf*

12 | *Mangosenf, Tapenade & Co. – würziger Vorrat selbst gemacht*

182 | *Getränke und Menüvorschläge*

188 | *Rezeptregister*

192 | *Impressum*

18 | KALTE VORSPEISEN UND SALATE

Ravioli vom Knollensellerie, Gemüsetimbale mit Basilikumöl oder Fenchelcarpaccio: Hier geht's frisch hinein ins vegane Menüvergnügen.

56 | WARME VORSPEISEN UND SUPPEN

Oder soll der Menüauftakt lieber wohlig wärmen? Dann wählen Sie beispielsweise zwischen Jalapeño-Nocken mit grüner Salsa, Seitan-Involtini auf Safranschaum und Waldpilzessenz mit Topinamburklößchen.

94 | HAUPTGERICHTE

Süßkartoffel-Schupfnudeln mit orientalischem Sauerkraut, glasierter Tofu an Cashew-Schwarzkohl, Hirse-Satéspieße mit Smoky-Peanut-Salsa: Liest sich spannend? Schmeckt auch spannend – und gut!

146 | DESSERTS

Das Beste – weil Süße! – zum Schluss: Vorhang auf für Zitronenmousse mit Rotweinbirne, Espressocreme im Kekskörbchen und Mandelcrêpes mit Bananen!

186 | GLOSSAR*

Was Sie über Agar-Agar, Margarine oder Tempeh schon immer wissen wollten, können Sie im Glossar nachlesen. Hier finden Sie alle Zutaten erklärt, die in den Rezepten mit einem Sternchen* gekennzeichnet sind.

QUALITÄTS GARANTIE

DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:
Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.
Wir garantieren:
- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:
Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder einem ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

FAUX

VORWORT

Wir lieben die rein pflanzliche Küche! Weil sie unglaublich bunt und vielfältig ist und uns jeden Tag aufs Neue überrascht. Wer dabei jetzt an viel frisches Gemüse und knackigen Salat denkt, liegt natürlich richtig. Aber: Vegane Küche kann noch viel mehr, und die Bandbreite ihrer Zutaten geht über Gemüse weit hinaus. Ob Nudeln, Reis oder rote Linsen, ob Tofu, Seitan oder Tempeh: Das alles gekonnt kombiniert und spannend abgeschmeckt, und schon stehen kleine, rein pflanzliche Kunstwerke auf dem Tisch, die Lust auf mehr machen. Sie merken schon, wir reden hier nicht darüber, irgendwie satt zu werden, sondern von veganer Küche auf hohem Niveau – vom Feinsten eben.

Die pure Lust auf Genuss inspiriert uns zu immer neuen Kreationen. Wir schöpfen dabei nicht nur aus der Fülle der pflanzlichen Zutaten, sondern auch aus den unterschiedlichsten Küchen der Welt, denn vegan gekocht wird rund um den Globus, und zwar schon immer. Und so lassen wir uns von der heimischen Küche ebenso wie von mediterranen, orientalischen und asiatischen Einflüssen beflügeln.

Übrigens: »Vom Feinsten« darf auch mal schnell und unkompliziert sein, nur eines auf gar keinen Fall – langweilig. Darum kommen Pilze auch mal geräuchert daher, und deftiges Sauerkraut wird mit feiner Vanille aromatisiert.

Ob Ihnen der Sinn nach Paté-Praline auf Birnen-Ingwer-Relish, getrüffelten Rote-Bete-Röllchen mit Meerrettichreisfüllung oder Pinto-Dal mit Chili-Koriander-Kraut steht – unsere edle Gemüseküche bietet zu jeder Jahreszeit absolute Frische und spannende Kombinationen. Und apropos Kombinationen: Lassen Sie sich von den Menüvorschlägen am Endes des Buches zu einer aufregenden Reise durch die feine Welt der veganen Küche verführen! Sie lohnt sich – versprochen.

Viel Spaß beim Entdecken, Kochen und Genießen wünschen Ihnen

MEDITERRANE GEMÜSETIMBALE MIT BASILIKUMÖL

Antipasti machen sich schick: Zur Timbale geschichtet, taugen sie als elegante Vorspeise eines Menüs. Die mediterranen Aromen der marinierten Sommergemüsesorten bleiben trotzdem unverkennbar!

FÜR DIE TIMBALEN:

1 dünne Stange Lauch
Salz | 30 g Pinienkerne
je 12 dünne Scheiben Zucchini und Aubergine (je ca. 100 g; ca. 6 cm Ø)
4 dicke Scheiben rote Zwiebel (ca. 6 cm Ø)
6 EL Olivenöl zum Braten + 2 EL Olivenöl für den Sud
1–2 EL Aceto balsamico bianco
*1/2 TL Agar-Agar**
1 Knoblauchzehe
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 getrocknete Tomaten (in Öl, abgetropft)

FÜR DAS BASILIKUMÖL:

8 Basilikumblätter
1 Knoblauchzehe
50 ml Olivenöl | Salz
1 TL Aceto balsamico bianco
*1–2 TL Agavendicksaft**

AUSSERDEM:

4 Timbaleförmchen (ca. 8 cm Ø, gerade oder leicht konisch)
Olivenöl für die Förmchen

Für 4 Personen
1 Std. Zubereitung
1 Std. Kühlen
Pro Portion ca. 400 kcal

1 Den Lauch putzen, Wurzeln und welke Enden abschneiden. Die Blätter einzeln längs einritzen und ablösen (**Bild 1**). Jedes einmal längs und quer halbieren und waschen. Die zarten weißen Lauchblätter in kochendem Salzwasser 30 Sek. bis 1 Min. blanchieren, herausheben, abschrecken und abtropfen lassen. Die grünen Teile ebenso ca. 2 Min. blanchieren. Alle Blätter trocken tupfen.

2 Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Die Zucchini-, und Zwiebelscheiben portionsweise im Olivenöl bei mittlerer Hitze in je 2 Min. pro Seite, die Auberginen in je 5 Min. pro Seite goldbraun anbraten.

3 In einem Topf 100 ml Wasser mit 2 EL Olivenöl, 1 EL Essig und Agar-Agar verrühren. Den Knoblauch schälen, fein würfeln und dazugeben. Die Mischung aufkochen, vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und evtl. dem übrigen Essig kräftig abschmecken.

4 Die Förmchen mit Olivenöl einfetten und vollständig mit den Lauchblättern auslegen. Die Blätter an beiden Enden gleich lang überstehen lassen. Falls nötig, mit einem Blatt horizontal die Wand auskleiden (**Bild 2**).

5 Das Gemüse einschichten, dabei jeweils mit etwas Marinade bepinseln und die Zwischenräume mit Pinienkernen auffüllen (**Bild 3**). Die Reihenfolge soll so aussehen: je 1 Scheibe Zucchino, Aubergine und Zwiebel, dann Zucchino, Aubergine und getrocknete Tomate. Die letzten Zucchinischeiben einschichten, je 1 EL Marinade darübergießen und mit Aubergine abschließen. Die Lauchenden darüberlegen und die Timbalen mind. 1 Std. kühl stellen.

6 Inzwischen für das Basilikumöl das Basilikum waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und würfeln. Beides mit dem Öl fein pürieren. Die Mischung mit Salz, Essig und Agavendicksaft abschmecken.

7 Die Timbalen vorsichtig aus der Form lösen, halbieren und mit dem Basilikumöl auf Tellern anrichten (**Bild 4**).

1

2

3

4

SÜSSKARTOFFEL-PAPRIKA-LASAGNE MIT RÄUCHERTOFU UND MOJO

Ganz ohne Pasta, darum aber nicht weniger verlockend kommt diese Lasagne daher. Süßkartoffel, Paprika und Tofu werden von einer frisch-würzigen kanarischen Mojo-Sauce begleitet.

FÜR DEN MOJO:

1 Bund Petersilie
1 Bund Koriandergrün
2 Knoblauchzehen
1 frische grüne Chilischote
100 ml Olivenöl
1 EL Aceto balsamico bianco
1 TL Agavendicksaft | Salz*
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
ca. 1 EL Zitronensaft

FÜR DIE LASAGNE:

2 Süßkartoffeln (je 350 g)
je 4 kleine grüne und rote Spitzpaprikaschoten (500 g)
*400 g Räuchertofu**
300 g Austernpilze
4–5 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten
2 EL helle Sojasauce | Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für 4 Personen
50 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 635 kcal

1 Für den Mojo die Kräuter waschen, trocken schleudern und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Chilischote putzen, längs halbieren, entkernen und waschen. Alles mit Olivenöl, Essig und Agavendicksaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und beiseitestellen.

2 Den Backofen auf 100° vorheizen und einen Teller hineinstellen. Für die Lasagne die Süßkartoffeln schälen und der Länge nach 20 ca. 0,5 cm dicke Scheiben aus der Mitte schneiden. (Den Rest anderweitig verwenden.) Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und etwas flach drücken. Den Tofu längs in zwölf Scheiben schneiden. Die Austernpilze putzen und falls nötig mit Küchenpapier trocken abreiben. Große Exemplare teilen.

3 Eine Grillpfanne erhitzen. Die Stege mit Öl bepinseln und die Süßkartoffelscheiben und Paprikastücke portionsweise darin 2–3 Min. pro Seite braten, bis sie gar und gut gebräunt sind, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Das fertige Gemüse im Ofen warm halten.

4 Den Tofu ebenfalls von beiden Seiten je 2 Min. anbraten, mit Sojasauce ablöschen und ebenfalls warm halten. Die Pfanne säubern, zuletzt die Austernpilze anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Die Gemüsescheiben und den Tofu abwechselnd und ganz leicht versetzt auf vier Teller schichten, dabei jede Lage Süßkartoffeln mit Mojo beträufeln. Um jede Lasagne einen Ring von Mojo ziehen. Die Pilze auf und neben der Lasagne anrichten. Den übrigen Mojo dazu reichen.

GEBRATENER TEMPEH UND GURKEN-WAKAME-GEMÜSE

Die Meeresalge Wakame ist nicht nur gesund, sondern auch sehr aromatisch. Wer Sushi mag, wird sie lieben, denn sie schmeckt nach Meer!

2 Salat- oder Landgurken
3 EL neutrales Pflanzenöl
1 TL getrocknete Wakame-Algen (Bio- oder Asienladen) | Salz
100 ml Pflanzensahne zum Kochen*
1–1 1/2 EL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
*2 EL + 1/2 TL Agavendicksaft**
2 Stängel Dill oder 1/2 Beet Kresse zum Garnieren
*200 g Tempeh**
2 EL Sojasauce oder milde Shoyu (Bioladen, Asienladen)
1 EL Reisessig
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für 4 Personen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 280 kcal

1 Für das Gurkengemüse die Gurken schälen, halbieren und die Samen mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurkenhälften in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden und in 1 EL Öl 2 Min. anbraten. Die Algen zugeben, alles leicht salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. im eigenen Saft schmoren.

2 Inzwischen die Pflanzensahne erhitzen und den Meerrettich unterrühren. Die Sauce mit Salz und 1/2 TL Agavendicksaft abschmecken und warm halten.

3 Den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen vom Stängel zupfen. Die Kresse vom Beet schneiden.

4 Den Tempeh vorsichtig in dünne Scheiben schneiden und in 1–2 EL Öl scharf anbraten. Mit der Sojasauce und 1 EL Agavendicksaft ablöschen und den Tempeh darin bei schwächster Hitze glasieren, bis die Sojasauce verkocht ist.

5 Die Meerrettichsahne mit einem Pürierstab aufschäumen. Das Gurkengemüse mit Salz, Pfeffer, Reisessig und 1 EL Agavendicksaft süßsauer abschmecken und auf vier Teller verteilen. Den Tempeh schuppenartig darauflegen, mit etwas Meerrettichschaum beträufeln und mit Dill oder Kresse garnieren. Den übrigen Meerrettichschaum in einer Sauciere dazu servieren.

EINFACH VOM FEINSTEN!

Vegane Küche und höchster Genuss – hier nun endlich vereint!
Mit 100 Rezepten, die das Prädikat »vom Feinsten« mehr als verdienen:
Ob Paté-Praline auf Birnen-Ingwer-Relish, Pistazienravioli mit Spargel oder Espressocreme im Kekskörbchen – schon das Lesen der Rezeptnamen macht Appetit … Das Beste: Die Rezepte sind nicht nur zu hundert Prozent tierfrei, sondern auch absolut gästetauglich! Von warmen und kalten Vorspeisen über Suppen und Salate bis hin zu Hauptgerichten und Desserts ist alles dabei für garantiert veganen Genuss mit vielen »Ahs« und »Ohs«!

WG 455 Themenkochbuch
ISBN 978-3-8338-3780-7
PEFC/04-32-0928
€ 24,99 [D]
€ 25,70 [A]
www.gu.de