

# Nicole Just

## La Veganista: Mein selbst gemachter Power-Vorrat

### Leseprobe

[La Veganista: Mein selbst gemachter Power-Vorrat](#)

von [Nicole Just](#)

Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag



<http://www.unimedica.de/b21108>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>





## 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! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV



## SERVICE

- 5 Vorwort
- 10 Das 1 x 1 der Haltbarmachung
- 12 Tipps und Tricks aus der Vorratsküche
- 188 Glossar: Zutaten\* der veganen Küche
- 190 Register
- 192 Impressum

\* Im Glossar sind alle Zutaten erklärt, die in den Zutatenlisten der Rezepte mit einem Sternchen gekennzeichnet sind.



## SÜSSER VORRAT

### GRUNDREZEPTE & MEHR

Zwischendurch kommt diese Lust auf etwas Süßes. Und der gebe ich nach Herzenslust mit eingemachtem Obst, weißer Schokolade oder cremigen Brotaufstrichen aus meiner Vorratskammer nach!

SEITE 19



## HERZHAFTE BASICS

AUS GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTEN & MEHR

Eingelegtes im Glas gibt's jetzt selbst gemacht - da kann jeder Supermarkt einpacken. Mit Chilibohnen und Gewürzaufschnitt bin ich das ganze Jahr für alle Situationen bestens gewappnet.

SEITE 65



## FAST-FERTIG-IDEEN

TEIGE, PATTY, SAUCEN & CO.

Einmal vorbereitet, eingefroren oder eingekocht warten Semmelknödel und Gemüsebolognese geduldig auf ihren Einsatz an stressigen Tagen - einfach öffnen und (fast) fertig ist die Mahlzeit!

SEITE 97



## KOCHEN UND BACKEN

AUS DEM DIY-VORRATSSCHRANK

Ab und an plünder ich den Vorratsschrank. Dann krönt der hausgemachte Ketchup die Couscous-Bowl und das Nusstopping läuft auf gebackenen Champignons zur Höchstform auf. Da macht der DIY-Vorrat gleich zwei Mal Freude!

SEITE 147

# TIPPS UND TRICKS AUS DER VORRATSKÜCHE

GLEICH DÜRFEN SIE IN SACHEN VORRATSHALTUNG DURCHSTARTEN. SEIEN SIE DABEI AM BESTEN MÖGLICHST PRAGMATISCH - SCHLIESSLICH SOLL DER VORRAT AM ENDE JA ZEIT SPAREN, MIT LIEBE HERGESTELLT UND VOR ALLEM LECKER SEIN. ICH VERRATE IHNEN EIN PAAR MEINER BESTEN PRAXISTIPPS UND -TRICKS. SO GEHT ALLES FIX UND IM BESTEN FALL SOGAR OHNE VIEL ABFALL. PERFEKT, ODER?



## GLÄSER IM OFEN STERILISIEREN

Saubere Gläser ohne Deckel nebeneinander auf ein Backblech setzen und im auf 110° vorgeheizten Ofen (unten) ca. 15 Min. erhitzen. Währenddessen die Schraubdeckel ca. 10 Min. auskochen. Die Gläser aus dem Ofen nehmen und auf einem sauberen Küchentuch abkühlen lassen. Die Deckel abtropfen lassen und innen nicht mehr berühren!

## STERILISIEREN IM KOCHTOPF

Alternativ können Sie einen großen Topf mit 3 Lagen Küchenpapier auslegen (damit es nicht so klappert), die Gläser und Deckel hineinlegen und vollständig mit Wasser bedecken. Aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten kochen. Danach vorsichtig aus dem Wasser auf ein sauberes Küchentuch heben und trocknen lassen.



## DIY-ETIKETTEN AUS LACK

Sie können Etiketten aus Pappe zuschneiden und aufkleben. Oder mit einem abwaschbaren Glasstift einfach direkt auf das Glas schreiben! Vorratsgläser für Zucker, Paniermehl oder Mehl lassen sich dauerhaft mit Tafellack einpinseln. Dafür am besten einen Teil des Glases (er soll fettfrei und trocken sein!) lackieren und 48 Std. trocknen lassen, dann mit Kreidestiften (immer wieder neu) beschriften. Blättern Sie auf S. 37 – dort ist es zu sehen.



## CLEVERE RESTEVERWERTUNG

Apfel- und Birnenschalen lassen sich zu Essig vergären (siehe S. 66), Putzreste von Gemüse (z. B. Kerne und Schalen) sammle ich in einer Plastikbox im Gefriergerät. Wenn ich Zeit habe, koche ich daraus Gemüsefond (siehe Tipp S. 128). So entstehen aus »Abfall« neue Grundprodukte. Brotreste zerkleinere ich grob und trockne sie. Hin und wieder kontrollieren, ob nichts schimmelt und – wenn genug trockenes Brot zusammengekommen ist – im Standmixer oder Blitzhacker zu Paniermehl mahlen. Ausgekochte Vanilleschoten schneide ich klein, trockne sie und fülle sie danach in eine alte Pfeffermühle. Schon ist die gemahlene Vanille fertig!



## TROCKNEN

Sie können Kräuter zum Würzen oder für Tees (im Bund an einen luftigen, trockenen Ort aufgehängt) und rohes Obst oder Gemüse trocknen. Im Sommer lege ich Backbleche mit Backpapier aus und trockne darauf dünne Obst- oder Gemüsescheiben in der Sonne. Im Winter geht es auf der Heizung. Ihr Backofen kann genauso trocknen, das lohnt sich bei großen Mengen – schauen Sie mal auf S. 68! Getrocknete Produkte am besten immer luftig und kühl lagern (Leinensäcken eignen sich prima dafür!), so kann nichts schimmeln.

Für ca. 1 g getrocknete Zitronenschalen 4 Bio-Zitronen heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und in einer kleinen Schüssel an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur 8 Std. oder über Nacht trocknen lassen. Danach leicht zerbröseln. Geht genauso mit Orangenschale!

## GÜNSTIG EINKAUFEN

Meine Zutaten kaufe ich in Bioqualität und nach Saison. Das wirkt sich nicht nur auf den Preis, sondern natürlich auch auf den Geschmack aus. Sie finden im Internet Websites, auf denen über frei zugängliches Obst und Gemüse informiert wird. Selbst ernten und sammeln macht richtig viel Spaß. Falls Sie ein bisschen Platz im Garten oder einen Balkon haben – nutzen Sie ihn zum eigenen Anbau. Frisch geerntete Kräuter oder sonnengereifte Tomaten schmecken einfach herrlich!



# BACKMISCHUNG FÜR BROWNIES

----- MIT HIMBEEREN -----

SAFTIG-  
SCHOKOLADIG

## FÜR DIE BACKMISCHUNG

300 g Dinkelvollkornmehl  
Salz  
1 TL Backpulver  
150 g Kokosblütenzucker (Bioladen,  
ersatzweise Vollrohrzucker, siehe Tipp)  
60 g stark entöltes Kakaopulver  
3 TL geschrotete Leinsamen  
1 TL Bourbon-Vanillepulver

## ZUM FERTIGBACKEN

60 ml neutrales Pflanzenöl  
300 ml Pflanzendrink  
300 ml Sprudelwasser  
150 g Himbeeren (frisch oder TK)

## AUSSERDEM

1 Twist-off-Glas (ca. 1 l Inhalt, sterilisiert)  
1 Etikett für die Zubereitungsanleitung  
1 Backblech (20 x 30 cm)  
Backpapier

## FÜR 1 BLECH (16 STÜCKE)

Zubereitungszeit: 15 Min.  
Backzeit: 35 Min.

Pro Stück ca. 175 kcal, 4 g EW, 6 g F, 25 g KH

**1** Das Mehl mit 1 Prise Salz und Backpulver im Glas vermischen und den Glasboden einige Male auf die Arbeitsfläche stoßen, bis die Mehloberfläche geglättet ist. Den Zucker, den Kakao und den Leinsamenschrot schichtweise darauffüllen und ebenfalls glätten. Die Vanille zuletzt in das Glas geben.

**2** Das Glas verschließen und das Etikett mit den weiteren Zutaten sowie den Zubereitungsschritten, der Backofentemperatur und Backzeit wie folgt beschriften:

**3** »Den Backofen auf 190° vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Backmischung in eine Schüssel geben und mit einem Teigspatel sorgfältig vermischen. Öl, Pflanzendrink und Sprudelwasser in einer weiteren Schüssel mischen und dann zu den trockenen Zutaten geben. Alles mit dem Spatel glatt rühren, bis die Flüssigkeit eingearbeitet ist, es dürfen noch Mehlklümpchen zu sehen sein. Den Teig auf dem Blech gleichmäßig verteilen und die Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt) daraufsetzen. Im Ofen (Mitte) 30–35 Min. backen. Zur Stäbchenprobe ein dünnes Holzstäbchen in den Kuchen stecken – wenn noch Teig daran haftet, muss der Kuchen noch kurz weiterbacken. Herausnehmen und abkühlen lassen, dann in 16 rechteckige Stücke schneiden.«



## MEIN EXTRATIPP

Kokosblütenzucker wird aus den Blüten der Kokospalme gewonnen. Es ist ein unraffiniertes Zucker mit leichter Karamellnote. Sie bekommen ihn im Bioladen.

IN DIESEM TEIG VERWENDE ICH GESCHROTETE LEINSAMEN  
ALS ALTERNATIVE ZU EI. DIESER BACKMIX KOMMT BEI MEINEN FREUNDEN  
ÜBRIGENS AUCH PRIMA ALS GESCHENK AN!





# GEREIFTE NUSSLAIBCHEN

----- MIT KRÄUTERN ODER RÄUCHERAROMA -----

## FÜR DIE BASIS

- 400 g Cashewkerne
- 200 ml Brottrunk (ersatzweise unerhitzter Frischsauerkrautsaft)
- 1 TL Salz
- 4 EL Hefeflocken\* (nach Belieben)

## FÜR DIE KRÄUTERLAIBCHEN

- 1 leicht geh. EL fein gehackter Oregano (5 Zweige, ersatzweise 1 TL getr. Oregano)
- 1 EL fein gehackter Rosmarin (2 Zweige, ersatzweise 1 TL getr. Rosmarin)
- 1/2 EL fein gehackter Thymian (ersatzweise 1/2 TL getr. Thymian)
- 1 TL Blütenmischung zum Würzen (nach Belieben, Bioladen)
- 1/2 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## FÜR DIE RÄUCHERPAPRIKALAIBCHEN

- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL Pul Biber (ersatzweise 1 TL Chiliflocken)

## AUSSERDEM

- Frischhaltefolie
- Backpapier

## FÜR 4 LAIBCHEN (À CA. 150 G)

- Zubereitungszeit: 45 Min.
- Einweichzeit: 16 Std. oder über Nacht
- Abtropfzeit: 24 Std. bzw. 1 Tag
- Kühlzeit: 2 Std.
- Reifezeit: 12 Std. plus 4 Tage
- Pro Laibchen ca. 575 kcal, 17 g EW, 42 g F, 31 g KH

**1** Für die Basis die Cashewkerne mit der dreifachen Menge Wasser zugedeckt 12–16 Std. oder über Nacht einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen.

**2** Am nächsten Tag die Kerne mit dem Brottrunk im Standmixer oder in der Küchenmaschine mit Messereinsatz sehr fein pürieren. Dabei den Mixer immer wieder ausschalten und die Masse vom Rand zu den Messern

schieben. 5–10 Min. pausieren, falls der Mixer zu warm geworden ist. Danach die Masse zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 12 Std. oder über Nacht reifen lassen.

**3** Am übernächsten Tag ein Haarsieb mit 2 Lagen Küchenpapier auslegen und in eine entsprechend große Schüssel hängen. Die Masse mit Salz und nach Belieben mit Hefeflocken würzen, gut umrühren und in das Sieb füllen. Mit Küchenpapier abdecken und beschweren (z. B. mit einem mit Wasser gefüllten Twist-off-Glas), im Kühlschrank ca. 24 Std. abtropfen lassen.

**4** Am darauffolgenden Tag jeweils ein Viertel der Masse auf ein ca. 25 cm langes Stück Frischhaltefolie geben und mit angefeuchteten Händen zu einer ca. 10 cm langen Rolle (Ø ca. 5 cm) ausstreichen, vorsichtig mithilfe der Folie aufrollen und die Folie an den Enden wie Bonbonpapier verschließen. Dabei die Enden so lange drehen, bis eine gleichmäßige Rolle entstanden ist. Auf diese Weise 4 Rollen herstellen und 1–2 Std. kühl stellen.

**5** Inzwischen die Zutaten für die Kräuter- und Räucherpaprikalaibchen jeweils auf einem Teller mischen. Einen weiteren Teller mit Backpapier auslegen. Die Rollen vorsichtig aus der Folie wickeln, je 2 in einer Mischung wälzen und auf das Backpapier setzen. Bei Raumtemperatur 3–4 Tage trocknen und nachreifen lassen. Danach kühl aufbewahren, innerhalb von 6 Wochen verbrauchen. Alternativ die Laibchenmasse einfrieren (z. B. in Eiswürfelbehältern), so ist sie 4–6 Monate haltbar.



SCHMECKT AUCH OHNE REIFEN: MIT FRISCHEN KRÄUTERN WIE DILL ODER EINER MISCHUNG AUS PFEFFER, PAPRIKAPULVER UND KREUZKÜMMEL; ALS DIP ODER BROTAUFSTRICH; ODER MIT ETWAS ZITRONENSAFT GLATT GERÜHRT FÜR SUPPEN UND SAUCEN.



# HACKTOFU

----- SELBST GEMACHT -----

1 X VOR-  
BEREITEN, 5 X  
GENIEßEN!

- 2 kg Naturtofu\*
- 1 Bund Oregano (ersatzweise 2 EL getr. Oregano)
- 1/2 Bund Thymian (ersatzweise 1 EL getr. Thymian)
- 1 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 5 leicht geh. EL edelsüßes Paprikapulver
- 150 ml neutrales Pflanzenöl zum Braten
- 250 ml Shoyu-Sauce\* (ersatzweise Tamari- oder dunkle Sojasauce\*)
- 1 EL Ahornsirup\*

◆  
**AUSSERDEM**

6 Gefrierbeutel (à ca. 1 l Inhalt)

◆  
**FÜR 20 PORTIONEN À 115 G**

Zubereitungszeit: 40 Min.

Pro Portion ca. 190 kcal, 12 g EW, 14 g F, 4 g KH

**1** Den Tofu aus der Verpackung nehmen, in 4 Lagen Küchenpapier wickeln und die überschüssige Flüssigkeit auspressen. Der Tofu sollte so trocken wie möglich sein. Anschließend den Tofu mit den Händen zerbröseln und in eine große Schüssel füllen.

**2** Die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Gewürze und die gehackten Kräuter zum Tofu geben und alles gut mischen.

**3** In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und ein Viertel der Tofumasse darin ca. 5 Min. rundum scharf anbraten, dabei ab und zu umrühren. Den gebratenen Tofu aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, den restlichen Tofu in 3 weiteren Portionen im restlichen Öl braten.

**4** Zum Schluss den gesamten Tofu in die Pfanne geben. Sojasauce und Ahornsirup dazugeben und die überschüssige Flüssigkeit unter Rühren einkochen lassen. Die Pfanne vom Herd ziehen.

**5** Die Masse in 6 Portionen aufteilen, jede Portion in einen Gefrierbeutel füllen und etwas flach gedrückt (siehe Tipp) einfrieren. Vor der Verwendung am besten ca. 8 Std. oder über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Der Hacktofu hält sich im Gefriergerät 9–12 Monate.

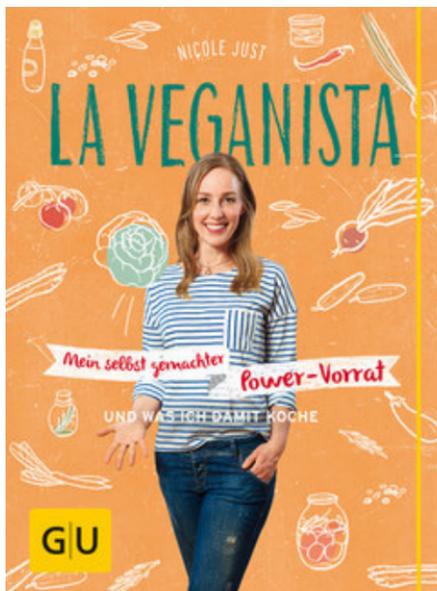


## MEIN EXTRATIPP

Sie können zum Einfrieren anstelle der Beutel auch Twist-off-Gläser (à ca. 500 ml Inhalt) verwenden. Ich bevorzuge in diesem Fall jedoch Gefrierbeutel, sie haben den Vorteil, dass man sie sehr flach und platzsparend einfrieren kann. Ich drücke zusätzlich die Luft aus den Beuteln, während ich sie verschließe. Das schützt nicht nur den Inhalt besser vor Gefrierbrand, sondern spart auch eine ganze Menge Platz im Gefriergerät.



**DER TOFU IST BEREITS GEWÜRZT UND KANN SO DIREKT IN  
PASTASAUEN, LASAGNE, ALS RAVIOLIFÜLLUNG ODER IN AUFLÄUFEN  
VERARBEITET WERDEN. PERFEKT FÜR SCHNELLES SOULFOOD!**



Nicole Just

[La Veganista: Mein selbst gemachter Power-Vorrat](#)

... und was ich damit koche

192 Seiten, geb.  
erschieden 2016



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)