

# Martin Kintrup Vegan kochen

Leseprobe

[Vegan kochen](#)

von [Martin Kintrup](#)

Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag



<http://www.unimedica.de/b18161>

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>



# PARTY, PARTY!

Diese Mitbringsel sorgen auf jedem Büfett für Neugier, die nach den ersten Bissen in pure Begeisterung umschlägt.

## 1. VEG-IGEL

150 g Reiswaffeln zerbröseln dann portionsweise im Blitzhacker mahlen. 2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen und grob würfeln. Mit 100 g Cornichons und 2 EL Kapern (aus dem Glas) im Blitzhacker grob zerkleinern. 400 ml Wasser, 100 g Tomatenmark, 80 ml Walnussöl, 2 EL Dijon-Senf, 2 EL Cornichonsud, 1 EL Kapernsud und 1 TL rosenscharfes Paprikapulver verrühren. Mit Kräutersalz würzen und unter die Reismasse kneten. Mit Pfeffer abschmecken und zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Std. ruhen lassen. Aus der Masse einen igelförmigen Laib formen. Mit Stacheln aus Zwiebelstreifen und Augen und Nase aus Wacholderbeeren dekorieren. Für 20 Portionen.

## 2. TAPIAR-HÄPPCHEN

1,5 l Wasser aufkochen, 4 EL Tapiokaperlen (aus dem Asialaden) einstreuen und bei mittlerer Hitze 20 Min. kochen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. 2 EL Sojasauce, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Salz und ½ TL Ingwerpulver verrühren. Die Tapiokaperlen unterheben und 1 Std. ziehen lassen. 100 g weiche vegane Margarine mit 1 EL Zitronensaft und 2 EL gehacktem Dill cremig rühren. 2 Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Mit Kräutersalz abschmecken. 1 kleine Avocado halbieren und entkernen. Die Hälften schälen, längs halbieren und quer in je 10 Scheiben schneiden. 40 vegane Cracker oder dünne Brotscheiben mit der Dillcreme bestreichen. Je 1 Avocado-scheibe darauflegen und 1 Klecks Tapiar daraufsetzen. Mit grob gehacktem Dill garnieren. Für 40 Stück.



## 3. AVOCADO-LIKÖR

1 große reife Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. 250 g Fruchtfleisch mit 2 ½ EL Zitronensaft, 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker und nach Belieben 1 Mini-Prise Kala Namak sehr fein pürieren. 150 g Sojasahne unterrühren. Je ⅛ l Weinbrand und Korn mit 100 g Rohrohrzucker verrühren, bis sich der Zucker fast gelöst hat. Das Avocadopüree einrühren, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Mit Zitronensaft und Bourbon-Vanillezucker abschmecken. Den Likör in eine saubere Flasche (¾ l Inhalt) füllen, gut verschließen. Kühl und dunkel aufbewahren und rasch verbrauchen. Für ¾ l.

## 4. ORANGENCREME-TÖRTCHEN

Je 1 Bio-Orange und -Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. 2–3 Orangen und die Zitrone auspressen. 150 ml Orangensaft, 3 EL Zitronensaft, 400 g Seidentofu, die Zitrus-schale und 100 g Zucker mit dem Schneebesen verrühren. Das Mark von ½ Vanilleschote und 1 ½ EL Speisestärke einrühren. Backofen auf 200° vorheizen. 8 Scheiben Blätterteig (ohne Butter; à 12,5 x 12,5 cm) mit je 1 TL Zucker bestreuen und aufrollen. Die Rollen in je 4 Stücke schneiden und mit der Schnittfläche nach oben auf die bemehlte Arbeitsfläche setzen, dann zu Kreisen (8 cm Ø) ausrollen. 12 Kreise in ein gefettetes Muffinblech legen und bis knapp unter den Teigrand mit Creme füllen. Im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, dabei nach 20 Min. den Grill dazuschalten. Leicht abgekühlt aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Mit den restlichen Kreisen wiederholen. Für 32 Stück.



## VEGAN FOR EVERYONE

Gehören auch Sie zu den Neugierigen, die ganz heiß sind auf die aufregend neue, rein pflanzliche Küche? Dann steigen Sie ein und genießen Sie mit mir eine kleine Erlebnistour durch die spannende, immer bunter werdende vegane Welt – vom Frühstück bis zum Dessert.

Ich zeige Ihnen, dass vegane Ernährung nicht nur aus vermeintlichen Fleischersatzprodukten wie Tofu, Tempeh und Seitan besteht. Bei mir spielen viel mehr vitamin- und ballaststoffreiche Obst- und Gemüsesorten, vor Eiweiß strotzende Hülsenfrüchte und Getreide, knackige Nüsse und Samen, aromatische Kräuter und pikante Gewürze die Hauptrolle. Langeweile? Fehlanzeige! Wenn dann Tofu, Tempeh & Co. zum Einsatz kommen – z. B. knusprig gebraten und raffiniert gewürzt – werden auch sie zu einem echten Genuss!

Mit mir lernen Sie die Basics der veganen Ernährung, die nötigen Tricks und Kniffe und allerlei Produkte kennen, die die Cucina vegana immer raffinierter, einfacher und beliebter machen.

Viel Freude beim Ausprobieren, Entdecken und Genießen

*Martin Klump*

---

### MIT DER »GU KOCHEN PLUS«-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach geht's: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung



**1. APP HERUNTERLADEN**  
Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



**2. REZEPTBILD SCANNEN**  
Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



**3. FUNKTIONEN NUTZEN**  
Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



## 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 ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

---

### Umschlagklappe vorne:

Vegane Stars

- 4 Vegan for life
- 5 Die besten Eiweißquellen
- 6 Mandel-Macadamia-Mus
- 7 Cashew-Kokos-Joghurt
- 64 Smoothies

### Umschlagklappe hinten:

Achtung beim Kauf von ...  
Party, Party!

## 8 START IN DEN TAG

---

- 10 Geröstetes Dinkelmüsli
- 11 Amaranth-Tonka-Porridge
- 12 Dinkel-Multikern-Brot
- 14 Tomaten-Cashew-Aufstrich
- 14 Kichererbsen-Aufstrich
- 15 Kräuter-Labneh
- 15 Choco-Coco-Creme
- 16 Rührtofu-Brote



## 18 VORWEG UND AUF DIE HAND

---

- 20 Avocado-Cashew-Schiffchen
- 22 Mini-Kartoffelknödel mit Spitzkohl
- 24 Linsenbällchen mit Mangodip
- 25 Knusperspargel mit Bärlauchmayo
- 26 Kichererbsensalat mit Hummus
- 28 Feldsalat mit Tofu
- 28 Avocado-Linsen-Salat
- 29 Rübchensalat
- 29 Warmer Süßkartoffelsalat
- 30 Ananas-Kürbis-Cremesuppe
- 31 Möhren-Mandel-Cremesuppe

## 32 HAUPTSACHE VEGAN

---

- 34 Grünkernrösti mit Rahmgemüse
- 36 Bohneneintopf mit Räuchertofu
- 37 Linsen-Tomaten-Eintopf
- 38 Spaghetti mit Tempeh-Bolognese
- 40 Polenta-Lasagne mit Auberginen
- 42 Kürbis-Couscous mit Tofu
- 43 Orientreis mit Granatapfelsalsa
- 44 Sauerkraut-Curry
- 45 Linsenbällchen-Masala
- 46 Tex-Mex-Burger
- 48 Seitan-Burritos

## 50 SWEET DREAMS

---

- 52 Kokos-Grießpudding mit Mango
- 53 Amaranthpudding mit Obstsalat
- 54 Macadamia-Tiramisu
- 56 Mohnküchlein mit Waldbeergrütze
- 58 Schoko-Knusper-Törtchen
- 59 Mandel-Nuss-Pralinen
- 60 Register
- 62 Impressum



# MINI-KARTOFFELKNÖDEL MIT SPITZKOHL

Hier greift das Kindchenschema: Was in Groß eher deftig daherkommt, löst in Miniaturversion garantiert pure Verzückung aus!



### Für die Knödel:

550 g festkochende Kartoffeln  
Salz  
50 g Speisestärke

### Für Spitzkohl und Brösel:

400 g Spitzkohl  
1 säuerlicher Apfel  
(z. B. Elstar)  
150 g Pfifferlinge  
3 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
2 TL Zucker  
1 EL Aceto balsamico bianco  
100 g Hafersahne  
Salz  
Pfeffer  
100 g Semmelbrösel

### Alpenklassiker

Für 4 Personen |  
1 Std. 20 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 415 kcal,  
9 g EW, 17 g F, 56 g KH

**1** Für die Knödel 400 g Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser bei schwacher Hitze zugedeckt 25–30 Min. garen. Danach abgießen und ausdampfen lassen.

**2** Die restlichen Kartoffeln schälen und fein reiben. Die gegarten Kartoffeln pellen und mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel fein zerdrücken. Geriebene Kartoffeln und Speisestärke zugeben. Mit Salz würzen und die warme Kartoffelmischung mit den Händen gut verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 8 Knödel formen und 10 Min. ruhen lassen.

**3** Für den Spitzkohl den Kohl zerpflücken, grobe Blattrippen und den Strunk entfernen. Die Blätter waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Apfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Hälften klein würfeln. Pilze putzen und mit einem Küchentuch trocken abreiben, große Exemplare klein schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

**4** In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen. Die Knödel darin bei schwacher Hitze in 15–20 Min. gar ziehen lassen.

**5** Inzwischen für den Spitzkohl in einem zweiten Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Spitzkohl, Apfel, Pilze und ein Drittel vom Knoblauch darin andünsten. Mit Zucker bestreuen und etwas karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen, die Hafersahne dazugießen, aufkochen und das Gemüse bei schwacher Hitze 5 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

**6** In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Die Semmelbrösel und den restlichen Knoblauch darin hellbraun anrösten. Mit Salz würzen. Die Knödel aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und in den Bröseln wälzen. Das Gemüse auf vier Tellern anrichten und die Knödel daraufsetzen.

### TIPP

Lust auf Luxus? Dann noch 2 EL geröstete Pinienkerne unter das Gemüse heben oder 1–2 TL Trüffelöl darüberträufeln.

# KICHERERBSENSALAT MIT HUMMUS

Glück ist, wenn mit diesem bunten Salat und dem mild-würzigen Dip gleich zwei meiner liebsten Kichererbsenrezepte auf einem Teller landen.

2 Dosen Kichererbsen  
(à 265 g Abtropfgewicht)  
3 Knoblauchzehen  
100 g Tahin (Sesampaste;  
aus dem Glas)  
160 ml Zitronensaft  
7 EL Olivenöl  
3 TL Ahornsirup  
1½ TL gemahlener  
Kreuzkümmel  
Salz  
Pfeffer  
250 g Kirschtomaten  
8 Stängel Petersilie  
2 rote Zwiebeln  
300 g Zucchini

## Kulinarischer Orientexpress

Für 4 Personen |  
45 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 455 kcal, 12 g  
EW, 34 g F, 21 g KH

**1** Für den Hummus 1 Dose Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Kichererbsen mit Knoblauch, Tahin, 100 ml Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, 1 TL Ahornsirup, 1 TL Kreuzkümmel und 150 ml Wasser fein pürieren. Den Hummus mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Ahornsirup abschmecken.

**2** Für den Salat 1 Dose Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

**3** Zucchini waschen, putzen und würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zucchini darin rundum hellbraun anbraten. Mit 1 EL Zitronensaft ablöschen und mit Salz würzen.

**4** Für das Dressing den restlichen Zitronensaft und Ahornsirup mit 1 Msp. Kreuzkümmel verrühren. Das restliche Olivenöl unterschlagen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kichererbsen, Tomaten, Petersilie, Zwiebeln und Zucchini unterheben und den Salat 5 Min. ziehen lassen.

**5** Jeweils einen großen Klecks Hummus auf vier Teller setzen und in die Mitte eine Mulde drücken. Den Salat darauf anrichten. Dazu passt knuspriges Fladenbrot.

## TIPP

Für mehr Würze püriere ich noch ½ TL rosenscharfes Paprikapulver mit dem Hummus. Und der Salat bekommt mehr Biss mit zusätzlich 50 g gerösteten Pinienkernen. Gerne fülle ich Hummus und Salat auch mal in Burritos (siehe S. 48).



# SPAGHETTI MIT TEMPEH-BOLOGNESE

Würzige Italo-Asia-Crossover-Küche: Mit Tempeh, dem Neuzugang aus Indonesien, habe ich den italienischen Klassiker kräftig aufpoliert.

- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 200 g feines TK-Suppengemüse
- 70 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Pck. italienische TK-Kräuter
- 800 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- Salz
- 200 g Tempeh
- 2 EL Sojasauce
- 4 TL Hefeflocken (aus dem Bioladen)
- Pfeffer
- 50 g Hafersahne
- 1 EL Aceto balsamico
- 400 g Spaghetti

## Saucenliebling auf neue Art

Für 4 Personen |  
1 Std. Zubereitung  
Pro Portion ca. 690 kcal,  
25 g EW, 27 g F, 84 g KH

**1** Den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln, ein Drittel davon beiseitelegen. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, den Knoblauch und das Suppengemüse darin ca. 10 Min. andünsten. Inzwischen getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein würfeln. Die Würfel nach 7 Min. zum Gemüse geben und mitdünsten.

**2** Die Herdtemperatur erhöhen. Tomatenmark und Kräuter ins Gemüse rühren und kurz mitbraten. Tomaten und 400 ml Wasser dazugießen, salzen und aufkochen. Die Sauce bei schwacher bis mittlerer Hitze 30 Min. köcheln lassen.

**3** Nach 15 Min. Kochzeit den Tempeh zerbröseln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und den Tempeh darin in ca. 8 Min. rundum knusprig braun braten. Restlichen Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Sojasauce zugießen und weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. 2 TL Hefeflocken kurz mit dem Tempeh in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Hafersahne und restliche Hefeflocken in die Sauce rühren und diese mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und mit der Bolognese auf vier Tellern anrichten. Den Tempeh darüberstreuen und servieren.

## TIPP

Für ein kräuteriges Aroma bestreue ich den Tempeh in der Pfanne gerne mit 2 EL gehackter Petersilie.





## KOKOS-GRIESSPUDDING MIT MANGO

1 Bio-Zitrone | 400 g Kokosmilch | 100 g Zucker | ½ TL Agar-Agar-Pulver (aus dem Bioladen) | Zimtpulver | Salz | 60 g Hartweizengrieß | 1 reife Mango | 3 Minzeblätter | 4 Portionsförmchen (ca. 8 cm Ø, ersatzweise Sturzgläser)

### Frischer Aromendreiklang

Für 4 Personen | 25 Min. Zubereitung | 2 Std. Kühlen

Pro Portion ca. 350 kcal, 4 g EW, 17 g F, 44 g KH

**1** Für den Grießpudding die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Dann die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Kokosmilch mit 200 ml Wasser, 60 g Zucker, Agar-Agar und je 1 Prise Zimtpulver und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Grieß einstreuen und bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 5 Min. zu einer dicklichen Masse kochen lassen.

**2** Die Masse vom Herd nehmen, die Zitronenschale unterrühren und mit 1–2 TL Zitronensaft abschmecken. Die Förmchen kalt ausspülen, die Grießmasse einfüllen und lauwarm abkühlen lassen. Dann ca. 2 Std. zugedeckt kühl stellen.

**3** Die Mango schälen, das Fruchtfleisch flach vom Stein schneiden und würfeln. 20 g Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mangowürfel und 2 EL Zitronensaft zugeben und 3 Min. köcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Minzeblätter waschen und trocken tupfen. Mit 20 g Zucker im Mörser fein zerreiben, bis sich der Zucker grün färbt.

**4** Den Grießpudding auf vier Dessertteller stürzen und das Mangokompott rundum anrichten. Mit etwas Minzezucker bestreuen und servieren.



## AMARANTHPUDDING MIT OBSTSALAT

200 g Amaranthkörner | 1 l Sojamilch |  
6 Aprikosen | 2 EL Walnusskerne | 4 EL Granatapfelkerne | 60 g Zucker | Zimtpulver | 3 EL Speisestärke | 2 Pck. Bourbon-Vanillezucker | 1 Prise Salz | 300 g kalte aufschlagbare Sojasahne | 1 Pck. Sahnefestiger

### Powerkorn auf Orienttrip

Für 4 Personen | 45 Min. Zubereitung |  
12 Std. Quellen  
Pro Portion ca. 755 kcal, 17 g EW, 29 g F, 104 g KH

**1** Für den Pudding am Vorabend den Amaranth mit ausreichend Wasser bedecken und 12 Std. quellen lassen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Amaranth und Sojamilch in einem Topf aufkochen, dann bei schwacher Hitze zugedeckt 25 Min. köcheln lassen.

**2** Inzwischen für den Obstsalat die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Walnusskerne grob zerkleinern. Aprikosenspalten, Nüsse, Granatapfelkerne und 1 EL Zucker mischen, mit 1 Prise Zimt würzen.

**3** Stärke, Vanillezucker, restlichen Zucker, Salz und  $\frac{1}{2}$  TL Zimt mischen. Den Mix in den Amaranth rühren und ca. 2 Min. mitköcheln lassen. Die Puddingmasse im Topf lauwarm abkühlen lassen.

**4** Die Sojasahne mit dem Handrührgerät leicht schaumig schlagen. Sahnefestiger einstreuen und weiterschlagen, bis die Sahne fest und schaumig ist. Die Schlagsahne unter die Puddingmasse heben. Den Pudding in vier Gläser füllen und den Obstsalat darauf anrichten.

## ... SOJAPRODUKTEN

Tofu, Sojaschnetzel & Co. gibt es mittlerweile fast in jedem Supermarkt. Sie erweitern den vegetarischen Speiseplan, stoßen aber nicht bei allen Vegetariern auf Wohlwollen. Denn auf über 70 % der weltweiten Anbauflächen wächst genmanipulierter Soja. Zudem werden für die Sojaproduktion in Asien und Südamerika oft wertvolle Naturräume (wie zum Beispiel Regenwaldflächen) zerstört. Wer also nicht nur Wert auf gesunde Ernährung, sondern auch auf Nachhaltigkeit legt, sollte Bioprodukte heimischer Marken kaufen – so ist man auf der sicheren Seite. Diese Lebensmittel sind nämlich garantiert gentechnikfrei und stammen meist aus europäischem Anbau. Weitergehende Informationen zur Herkunft des verwendeten Sojas gibt es auf den Internetseiten der jeweiligen Hersteller.



## ... OBST UND GEMÜSE

Als Basisprodukte für die vegane Ernährung gebührt ihnen besondere Aufmerksamkeit. Bevorzugen Sie Obst und Gemüse mit Biosiegel, am besten saisonal und aus heimischem Anbau – das macht lange Transportwege überflüssig, verbessert die Ökobilanz und fördert eine nachhaltige Landwirtschaft.

## ACHTUNG BEIM KAUF VON ...

### ... FERTIGPRODUKTEN

Wie Säfte, Wein und Essig enthalten auch viele stark verarbeitete Produkte wie Kekse, Fertigsaucen oder auch Gemüsebrühe häufig tierische Bestandteile wie Milchzucker. Ich verzichte daher soweit wie möglich darauf. Oder ich verwende stattdessen Produkte mit Biosiegel, die keine zweifelhaften Inhaltsstoffe enthalten und bei denen ich mich informiert habe, dass sie rein pflanzlich sind.



### ... SAFT, WEIN UND ESSIG

Um Trübstoffe herauszufiltern wird oft Gelatine verwendet. Dies betrifft auch Produkte, in denen Saft, Wein oder Essig enthalten sind, z. B. Senf. Das deutsche Lebensmittelrecht verpflichtet nicht dazu, die Gelatine in der Zutatenliste zu deklarieren. Die Hersteller geben aber bereitwillig Auskunft, und im Internet findet man zahlreiche Listen mit rein pflanzlichen Produkten.

# VEGANE STARS

Das sind sie also, meine sechs Basics für die vegane Küche. Sie ersetzen tierische Produkte, binden und würzen. Damit schafft garantiert jeder den Einstieg in die rein pflanzliche Ernährung.

## CASHEWKERNE

Die vitamin- und mineralstoffreichen Samen des Kaschubaums sind eine knackige Ergänzung für Müsli, Reisgerichte und Salate. Als Joghurt (siehe S. 7) ein prima Ersatz für gekauften Sojajoghurt. Die Kerne können wie Mandeln zu Mus verarbeitet werden (siehe S. 6).

## SOJAJOGHURT

Unentbehrlich fürs morgendliche Müsli. Lässt man ihn über Nacht im Sieb abtropfen, kann man ihn zu cremigem Joghurt griechischer Art, leckerem Brotaufstrich oder fantastischem Tiramisu verarbeiten. Perfekter Ersatz: selbst gemachter Cashew-Joghurt (siehe S. 7).

## AVOCADO

Die fruchtige Mexikanerin wird schon lange nicht mehr nur zu Guacamole verarbeitet. Inzwischen ist sie auch als Salat oder Fingerfood und sogar als Likör (siehe Innenklappe hinten) sehr gefragt. Ihr Reichtum an Mineralien, Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren macht sie zu einer echten Fitnessbombe. Schmeckt jedoch nur, wenn sie wirklich reif ist. Harte Früchte zum Reifen in Zeitungspapier wickeln.

## AGAR-AGAR

Das pflanzliche Geliermittel auf der Basis von Algen ist meist als Pulver erhältlich – und so auch bestens dosierbar. Im Gegensatz zum tierischen Gegenstück Gelatine verträgt Agar-Agar Hitze problemlos und muss sogar kurz aufkochen, um zu gelieren. In jedem Bioladen zu finden.

## KALA NAMAK

Indisches Salz mit hohem Schwefelanteil. Nur Hartgesottene sollten eine kräftige Nase davon nehmen, denn sein Geruch ist stechend und erinnert an faule Eier. In kleinen Portionen verleiht es Tofu, Teig & Co. jedoch ein wunderbares Eiaroma. In Reformhäusern, gut sortierten Bioläden und im Internet erhältlich. Das Salz ist ewig haltbar und wegen der geringen Dosierung auch sehr ergiebig.

## MANDELMUS

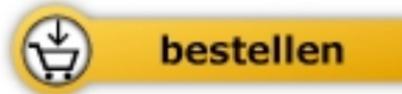
An Vielseitigkeit kaum zu übertreffen. Ob als Sahneersatz in Suppen, als Basis für Mayonnaise, als Eis oder Pralinenfüllung – Mandelmus kann einfach alles. Auch pur z. B. als Brotaufstrich ein Genuss. Leider ist das Mus nicht gerade günstig. Spartipp: einfach selbst zubereiten (siehe S. 6).





Martin Kintrup  
[Vegan kochen](#)  
100% Genuss, 0% Tier

64 Seiten, kart.  
erschienen 2015



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