



# Miyoko Schinner Vegane Vorratskammer - E-Book

Leseprobe

[Vegane Vorratskammer - E-Book](#)

von [Miyoko Schinner](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b21459>

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

Copyright:

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>

# 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 austersoße 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  
cremig-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

wodkasoße 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  
karamellsoße 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**

#### **impresum 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 ungläublichen 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 Schneebesensinken 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



# 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.

## 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 ▶



# italienische vLeischbällchen

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	4 bis 6 Knoblauchzehen, gehackt
Öl, zum Braten (optional)	1 ½ Teelöffel getrocknetes Basilikum
225 g Pilze, geviertelt	1 Teelöffel frischer Rosmarin, gehackt, oder ½ Teelöffel getrockneter Rosmarin
2 Esslöffel Tamari oder Sojasoße	50 g Haferflocken
1 Esslöffel weiße oder Kichererbsen-Misopaste	100 g gemahlene Walnüsse (in der Küchenmaschine mahlen), oder 225 g glutenfreie oder gewöhnliche Semmelbrösel
400 g gekochter brauner Reis	2 bis 3 Esslöffel Wasser (falls Sie Semmelbrösel verwenden)
250 g gekochte Linsen	
3-4 Esslöffel Tomatenmark	
3 Esslöffel Hefeflocken	

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 ▶





## „slice and bake“ chocolate chip cookies

Es gab eine Zeit, da bat mein Mann wöchentlich um Chocolate Chip Cookies. Doch aus mehrererlei 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**



# Index

## A

- Ahorn-Balsamico-Ketchup 11
- Ahornsirup
  - Ahorn-Balsamico-Ketchup 11
  - Gebackenes Walnuss-Ahorn-Rosine-Zimt-Müsli 158
- Aioli 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 157
  - 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-Fraîche 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  
 Visschuppe 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-Fraîche 43  
 Mandel-Crème-Fraîche 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-Kaffeessahne 40  
Mocha-Buttercreme 191  
Schokoladenkuchen- und Backmischung  
184  
Slice and Bake Chocolate Chip Cookies 209

### Kala Namak 2

Kanadischer Yuba-Speck 92

Karamelloße 199

### Kartoffeln

Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühner-  
brühe 69  
Vischsuppe 83

### Käsealternativen

Cremige Mac & Cheese-Soße 145  
Gehobelter Parmesan 63  
Käse-Thymian-Cracker 166  
Mandel-Feta 60  
Maßgeschneiderter Instant-Mix für Maca-  
roni 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 Zitrone- 182

Klassische Brownies 186

Klassische Mayonnaise ohne Ei 2

Klassische Pfannkuchen- und Brötchenmi-  
schung 150

Klassischer Schokoladenkuchen 187

Klassischer White Cake 183

Knoblauch

Aioli 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  
Karamelloße 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-Ha-  
fer-Softis 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 Waffelmi-  
schung 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-Energieriegel 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  
Paranüsse  
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 Frühstücksschnittunwurst 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  
Vischsuppe 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-Energieriegel 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-Energieriegel 161  
 Chocolate-Chip-Muffins 182  
 Cremiges fettarmes Schoko-Hafer-Softeis 206  
 Double Chocolate Chip Cookies 187  
 Double-Chocolate-Chip-Energieriegel 161

Dunkles Schokoladeneis 204

Eclairs 195

Erdnussbutter-Energieriegel 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

Weißer 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  
 Karamellsoße 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  
 Tee  
   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 UnWurstchen 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  
Vleischbällchen, Italienische 121  
Vollkornmehl  
  Vollkorn-Pfannkuchen- und Brötchen-  
  mischung 151  
Vollkornweizenpasta 130

## W

Waffeln  
  Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelm-  
  mischung 154  
  Buchweizenwaffeln 155  
  Knusprige Waffeln 152  
  Vollkorn-Waffeln 151  
Wakame-Pulver 15  
Walnüsse  
  Gebackenes Müsli 158  
  Gebackenes Walnuss-Ahorn-Rosi-  
  ne-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 Frühstücksschnittunwurst 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 Frühstücksschnittunwurst 114  
  Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112  
  Improvisierte UnWürstchen 110  
  Italienische UnWürstchen 111  
  Wurstgewürz 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

# impressum

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

Herausgeber:  
Unimedica im Narayana Verlag GmbH,  
Blumenplatz 2, 79400 Kandern  
Tel.: +49 7626 974 970-0  
E-Mail: info@unimedica.de  
www.unimedica.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.

## 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©Anetlanda, 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

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



Miyoko Schinner

[Vegane Vorratskammer - E-Book](#)

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

248 Seiten,  
erschienen 2016



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