

PATRICK BOLK

DAS *Kochbuch* ZUM VEGANUARY

Rezepte und Hintergrundwissen
für die Vegan-Challenge im Januar

riva

© 2021 des Titels »Das Kochbuch zum Veganuary« von Patrick Bolk (ISBN 978-3-7423-1572-4)
by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

TAG 7:

WARUM ESSEN VEGANER EIGENTLICH FLEISCHERSATZPRODUKTE?

Die meisten Veganuary-Teilnehmer werden sich gerade am Anfang fragen, wie sie tierische Produkte ersetzen können, angefangen bei Fleisch – es sei denn, sie sind sowieso bereits Vegetarier. Zum Glück ist es längst kein Problem mehr, pflanzliche Alternativen zu finden, die den Geschmack und die Konsistenz von Fleisch teilweise verblüffend ähnlich imitieren. Das entsprechende Angebot ist in den vergangenen Jahren extrem gewachsen, und die Geschmackserlebnisse wurden immer weiter verbessert.

WARUM ESSEN VEGANER ÜBERHAUPT FLEISCHERSATZPRODUKTE?

Zunächst kurz zu einer Frage, die vermutlich jedem Veganer irgendwann einmal gestellt wird: »Warum isst du eigentlich etwas, das aussieht und schmeckt wie Fleisch? Das ist doch paradox!« Nun, wer sich vegan ernährt, tut das in der Regel nicht, weil er den Geschmack von Fleisch und anderen tierischen Produkten nicht mag – sondern aus gesundheitlichen, ökologischen oder ethischen Gründen. An den Geschmack tierischer Produkte dürften aber fast alle, die ihre Ernährung umstellen wollen, durchaus gewöhnt sein – und ihn auch mögen. Es ist daher gut, dass es pflanzliche Alternativen gibt, die ein ähnliches Geschmacks-

erlebnis garantieren, ohne dass dafür ein Tier sterben musste. Warum sollte man nicht weiterhin Burger und Spaghetti Bolognese essen dürfen oder eine Tofuwurst auf den Grill legen? Es spricht doch nichts dagegen – und den Fleischessern wird schließlich nichts weggenommen. Also nicht verunsichern lassen!

Nicht jeder mag bei einer Umstellung auf eine vegane Ernährungsweise zu solchen Ersatzprodukten greifen, da sie bisweilen nicht sehr gesund sind oder tatsächlich zu sehr an das »Original« erinnern. Es darf zum Glück jeder für sich selbst entscheiden, ob Fleischersatz auf den persönlichen Speiseplan kommt oder eben nicht. Auch eine reine Gemüseküche kann kreativ und lecker sein. Für viele sind Ersatzprodukte aber zumindest eine gute Brücke in die vegane Ernährungsweise oder wenigstens gelegentlicher Genuss, da man mit ihrer Hilfe gewohnte Geschmäcker und Gerichte erzeugen kann.

KANNST DU ALLES ERSETZEN?

Nein, sicher nicht alles – aber das meiste durchaus. Wer gerne mal ein blutiges Steak isst, wird bislang noch kein pflanzliches Pendant finden. Aber immerhin gibt es inzwischen Burgerbratlinge, die

»bluten«. Das Blut wird vom Hersteller über die Extraktion eines bestimmten Stoffes aus Pflanzen nachgebildet und es soll für noch mehr Fleischgeschmack sorgen. Abgesehen davon ist das Angebot an Fleischersatzprodukten längst riesig und wächst unaufhaltsam weiter. Kein Wunder, denn rein pflanzliche proteinreiche Fleischersatzprodukte können den Umstieg auf eine stärker pflanzenbasierte Ernährungsweise extrem vereinfachen und attraktiver machen.

Auch Menschen, die sich nicht unbedingt rein vegan ernähren wollen, schätzen solche Alternativen, weil diese zumeist gesünder und deutlich nachhaltiger als das tierische Original sind. Warum nicht einen Burger auf Basis von Erbsenprotein statt eines Fleischburgers essen, wenn geschmacklich kaum ein Unterschied zu erkennen ist?

DAS ANGEBOT WIRD IMMER GRÖßER

Dass sich immer mehr Menschen für pflanzliche Alternativen entscheiden, kann man ganz einfach am wachsenden Angebot in den Supermärkten erkennen. Hinter den Kulissen wird inzwischen mit Milliardeninvestitionen an der Entwicklung weiterer innovativer Produkte gearbeitet. Die Forscher schauen vor allem, auf Grundlage welcher pflanzlicher Rohstoffe sich Fleischersatz herstellen lässt. So gibt es beispielsweise eine rasant wachsende Anzahl an Produkten, die auf Erbsenprotein basieren. Erbsen sind extrem proteinhaltig, nachhaltig im Anbau und lassen sich gut verarbeiten. Sogar aus Algen kann Fleischersatz



hergestellt werden. In Zukunft wird da sicher noch einiges zu erwarten sein.

Für deine persönliche vegane Challenge bedeutet das: Wenn du Lust auf fleischähnliche Produkte hast, wirst du als Ersatz für fast jedes tierische Produkt eine pflanzliche Alternative kaufen können, egal, ob Würstchen, Schnitzel, Gyros, Hühnchenstreifen oder Buletten. Diese Produkte sind allerdings nicht automatisch gesund, da sie häufig sehr stark verarbeitet sind, bisweilen Zusatzstoffe enthalten und zum großen Teil auch nicht in Bio-Qualität zu bekommen sind. Daher empfiehlt sich hier immer ein Blick auf die Inhaltsliste.

Du wirst auch feststellen müssen, dass Fleischersatz bislang noch teurer ist als die »Originalprodukte«. Das liegt allerdings vor allem daran, dass Billigfleisch unter den bekannten Umständen produziert wird. Eine Investition in gute pflanzliche Alternativen lohnt sich da doch in vielerlei Hinsicht.

UND WAS GIBT'S HEUTE?

FRÜHSTÜCK: Frühstücksecke (S. 84)

MITTAGESSEN: Pulled-Jackfruit-Burger (S. 98)

ABENDESSEN: Quiche (S. 120)

SNACK: Macadamia-Brownie (S. 136)

TAG 8: TOFU, TEMPEH, LUPINE ETC. – MEHR ALS KLASSISCHER FLEISCHERSATZ

Da das Thema Fleischersatz für die meisten Veganuary-Teilnehmer sehr wichtig ist, dürften dich die folgenden Infos interessieren. Die meisten Hersteller von Fleischersatzprodukten nutzen inzwischen nicht nur Tofu und Seitan, sondern verstärkt auch andere Rohstoffe wie Erbsen, Lupine, Sonnenblumenprotein, Pilze oder sogar Algen. Fleischersatzprodukte wie Schnitzel, Gyros oder Würstchen sind aber unabhängig von der pflanzlichen Rohstoffbasis häufig recht stark verarbeitet und in Hinblick auf die Nährstoffbilanz zumindest bei regelmäßigem Verzehr bisweilen nicht gerade optimal. Deshalb lohnt auch mal ein Blick auf die deutlich weniger stark verarbeiteten »Klassiker« Tofu, Seitan und Tempeh.

DER KLASSIKER SEITAN

Früher wurde Fleischersatz vor allem auf Basis von Seitan hergestellt. Seitan besteht aus Weizeneiweiß (Gluten), das wiederum durch den Entzug der in Weizen enthaltenen Stärke gewonnen wird. Der Prozess ist denkbar einfach: Weizen wird mit Wasser zu einem Teig verknetet, der durch wiederholtes Kneten unter Wasser ausgewaschen wird. Stärke tritt aus, und am Ende erhält man eine zähe, glutenreiche Masse, die man nun

weiterverarbeiten kann. Seitan soll bereits vor Jahrhunderten von buddhistischen Mönchen zubereitet worden sein, da diese aus religiösen Gründen auf den Verzehr von Fleisch verzichteten. Er eignet sich hervorragend als Alternative, da seine Konsistenz fleischähnlich ist und er darüber hinaus das Aroma von Gewürzen gut annimmt. Man kann Fleischersatz auf Seitan-Basis einfach und günstig zu Hause herstellen, am besten geht das mit fertigem Seitanpulver – ein Rezept findest du auf Seite 155.

TOFU – LANGWEILIG UND GESCHMACKSNEUTRAL?

Untrennbar mit einer veganen Ernährungsweise verbunden ist vor allem Tofu. Zu Unrecht ist er bei vielen Menschen sehr unbeliebt, vermutlich, weil diese ihn nur einmal in einer eher geschmacksneutralen Version im asiatischen Restaurant probiert haben – und dann nie wieder. Dabei kann Tofu unglaublich variantenreich und lecker sein. Er wird aus der extrem proteinreichen Sojabohne hergestellt, was ihn als Fleischersatz besonders interessant macht. Zudem ist Soja extrem vielfältig einsetzbar.

Zur Herstellung werden Sojabohnen über Nacht eingeweicht und unter



Zugabe von Quellwasser anschließend zermahlen. Gleichzeitig werden die festen Faserstoffe und Schalen getrennt. Die dadurch entstandene Sojamilch wird gekocht und dann mit dem natürlichen Gerinnungsmittel Nigari, einem Meersalzextrakt, versetzt. Anschließend kann dieser Naturtofu nach Belieben weiterverarbeitet werden, etwa zu Räuchertofu oder gewürztem Tofu. Diese Varianten schmecken z. B. prima in einem Salat oder in asiatischen Gerichten, als Aufschnitt oder Speckersatz (Räuchertofu). Nicht nur in Asien beliebt ist außerdem Seidentofu, eine weichere Variante, die in der veganen Küche gerne in Süßspeisen verwendet wird. Zudem gibt es zahlreiche stärker verarbeitete Produkte auf Tofu-Basis (oft auch in Kombination mit Seitan) wie etwa Aufschnitt, Würstchen, Gyros und anderes.

TVP - WAS IST DAS DENN?

Ebenfalls aus Soja wird texturiertes Soja (auch TVP genannt, textured vegetable protein) hergestellt, das in trockener Form als Granulat, als Würfel, als Big Steaks oder als Nuggets günstig zu kaufen ist. Es kann in Gemüsebrühe oder Sojasoße eingeweicht und anschließend zu einer Bolognese, Chili, Gulasch oder »Fleischbällchen« weiterverarbeitet werden. Wie Naturtofu ist die Grundmasse zunächst recht geschmacksneutral, kann aber das Aroma von Gewürzen

sehr gut annehmen. TVP wird mithilfe von Wärme und Druck aus entfettetem Sojamehl, einem Nebenprodukt der Sojaölproduktion, hergestellt.

WENIGER BEKANNT, ABER LECKER: TEMPEH

Deutlich weniger bekannt als Tofu ist Tempeh, ein weiteres Produkt aus der Sojabohne, das in der asiatischen Küche bereits seit Jahrhunderten genutzt wird. Für die Herstellung impft man gekochte und geschälte Sojabohnen mit einem Edelschimmelpilz und fermentiert sie dadurch. Tempeh kann man in Scheiben oder Streifen schneiden, braten, dünsten, panieren, grillen oder frittieren. Er passt zu Gemüsepfannen, in Salate oder Wokgerichte. Es gibt neben der Naturvariante auch geräucherten und gewürzten Tempeh. Besonders lecker wird er, wenn du ihn in der Pfanne anbrätst und zum Schluss mit Sojasoße und einem Schuss Agavendicksaft kurz karamellisierst. Du solltest ihn unbedingt einmal probieren, denn er ist nicht nur lecker, sondern gilt gerade durch den Fermentationsprozess zudem als sehr gesund.

UND WAS GIBT'S HEUTE?

FRÜHSTÜCK: Caesar-Sandwich (S. 83)

MITTAGESSEN: Bunte Tempeh-Bowl (S. 108)

ABENDESSEN: Quiche (S. 120)

SNACK: Geröstete Kichererbsen (S. 148)

TAG 9: MILCH UND MILCHPRODUKTE ERSETZEN

Viele, die der veganen Ernährungsweise eine Chance geben, berichten, dass ihnen der Verzicht auf Fleisch und Fisch relativ mühelos gelingt. Sehr viel schwieriger finden die meisten Umsteiger jedoch das Weglassen von Milch und Milchprodukten wie Käse, Joghurt, Sahne, Buttermilch, Butter oder Quark. Ungefähr jeder Zehnte in Deutschland lebt vegetarisch, verzichtet also auf Fleisch und Fisch, jedoch nicht auf tierische Produkte wie Eier und Milch sowie Produkte aus der Milch. Vermutlich weil der Schritt von einer vegetarischen zur veganen Ernährungsweise durchaus groß ist, da sehr viele Lebensmitteln tierische Produkte enthalten. Und ist es nicht so, dass Kühe sowieso Milch geben und diese zudem unheimlich gesund ist?

KÜHE GEBEN DOCH SOWIESO MILCH – WARUM DIESE NICHT AUCH TRINKEN?

Das stimmt so nicht ganz. Kühe werden gezwungen, für sie unnatürlich hohe Mengen an Milch zu liefern, damit der Landwirt wirtschaftlich arbeiten kann. Um Milch geben zu können, müssen sie allerdings zuvor ein Kälbchen gebären. Das wird ihnen in der Regel bereits am Tag der Geburt weggenommen. Die eigentlich für das Kalb bestimmte (Mutter-)Milch trinken stattdessen wir Menschen. Die Mutterkuh wird schnellstmöglich erneut künstlich befruchtet

und ist üblicherweise nach vier bis fünf Jahren aufgrund der belastenden Schwangerschaften und der hohen Milchleistung körperlich am Ende. Das alles mag ziemlich brutal klingen, ist aber doch der Alltag in der Milchindustrie.

Hinzu kommen aus gesundheitlicher Sicht problematische Aspekte. Für Kuhbabys hat die Muttermilch gesundheitliche Vorteile, doch wenn wir erwachsene Menschen artfremde Muttermilch trinken, die voller Wachstumshormone und Cholesterin steckt, häufig Medikamentenrückstände enthält und eine für den Menschen wenig optimale Nährstoffzusammensetzung aufweist, so kann der Konsum von Kuhmilch sogar schaden. Sie steht in Verdacht, Allergien, Asthma, Hauterkrankungen wie Neurodermitis und sogar Krebserkrankungen zu fördern.

Woher bekommen wir aber dann unser Kalzium, wenn nicht aus Milch? Nun, es gibt viele pflanzliche Lebensmittel, die einen deutlich höheren Kalziumgehalt als Milch haben, z. B. grünes Blattgemüse, Brokkoli, Sesam, grüne Bohnen, Nüsse und Mandeln. Fazit: Wir benötigen keine Kuhmilch, um die vermeintlichen gesundheitlichen Vorteile des Milchkonsums für uns in Anspruch nehmen zu können. Viele Menschen sind heute zudem nicht

einmal in der Lage, ohne Probleme Milch zu trinken, da sie, oftmals unwissentlich, unter einer Laktose-Intoleranz leiden.

WELCHE VEGANEN MILCH-ALTERNATIVEN GIBT ES EIGENTLICH?

Die Vielfalt an rein pflanzlichem Milchersatz ist inzwischen extrem groß. Nicht nur aus Soja, sondern auch aus Hafer, Reis, Mandel, Dinkel, Kokos, Hanf, Buchweizen und vielen weiteren Hülsenfrüchten, Getreiden und Nüssen werden Pflanzendrinks hergestellt. Und fast jeden gibt es in Varianten wie Vanille, Schoko, kombiniert aus verschiedenen Rohstoffen (z. B. Reis-Kokos oder Mandel-Reis), angereichert mit Kalzium, fettarm, als Barista-Edition für perfekten Schaum und noch mehr. Vor allem Haferdrink mögen viele Umsteiger, zumal er ziemlich nachhaltig produziert werden kann. Probier dich einfach mal durch, mit der Zeit wirst du deine persönlichen Favoriten ausmachen. Du kannst auch problemlos deine eigenen Pflanzendrinks zu Hause zubereiten. Ein paar Einsteigerrezepte findest du im Rezeptteil dieses Buches.

WIE KANN ICH ANDERE MILCHPRODUKTE ERSETZEN?

Auch das Angebot an pflanzlichem Joghurt ist groß, du findest im gut sortierten Supermarktkühlregal oder im Bioladen neben diversen Sojajoghurtvarianten (Natur mit und ohne Zucker sowie Fruchtvarianten) immer häufiger auch Joghurts oder Quark auf Basis von Hafer, Mandel und Kokos. Die zuckerfreien Sorten sind für die Herstellung von Kräuterquarks und Ähnlichem gut geeignet. Pudding, Sahne und Schlagsahne, Crème



fraîche oder Schmand werden ebenfalls angeboten, du bekommst sie vermutlich aber eher in Bioläden oder Reformhäusern als im Supermarkt. Verwenden kannst du all diese Produkte prinzipiell genauso wie die tierischen Varianten. Butter ersetzt du übrigens ganz einfach durch vegane Margarine.

Du siehst: Es ist (fast) kein Problem, auf Milch und Milchprodukte zu verzichten. Für so gut wie alles gibt es gute Alternativen. Nur bei Käse sieht es leider noch nicht so rosig aus, dazu gleich mehr.

UND WAS GIBT'S HEUTE?

FRÜHSTÜCK: Goldene Milch (S. 89)

MITTAGESSEN: Süße Dampfnudeln (S. 110)

ABENDESSEN: Blumenkohlsuppe mit Koriander-Salsa (S. 127)

SNACK: Kokos-Krokant-Milchreis (S. 141)

FRÜHSTÜCK RÜHRTOFU

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION:

360 kcal, 34 g Eiweiß, 8 g Kohlenhydrate, 20 g Fett

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

1 kleine Zwiebel
400 g Naturtofu
50 g Champignons
1 EL neutrales Öl
100 ml ungesüßter
Sojadrink
½ TL gem. Kurkuma
Kala Namak
Salz
schwarzer Pfeffer aus der
Mühle
etwas frisch gehackte
Petersilie (optional)

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Den Tofu mit den Händen in eine Schüssel zerbröseln oder mit einer Gabel auf einem Brettchen zu kleinen Stückchen drücken.
3. Champignons putzen und klein schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel kurz glasig anbraten, dann den Tofu dazugeben und 2 Minuten anbraten.
5. Sojadrink und Champignons dazugeben und unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis der Sojadrink verkocht ist.
6. Mit Kurkuma, Kala Namak, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischer Petersilie garniert servieren, falls verwendet.

TIPP:

Sehr gut dazu passt auch scharf angebratener Räuchertofu. Dafür würfelst du diesen sehr klein und brätst ihn gleich am Anfang mit der Zwiebel zusammen scharf an. Wenn du deinen Rührtofu noch cremiger haben möchtest, kannst du auch noch 200 g Seidentofu dazugeben. Auch Paprika, Erbsen oder Frühlingszwiebeln schmecken gut im Rührtofu. Deiner Fantasie sind hier also keine Grenzen gesetzt!



HAUPTGERICHTE

PULLED-JACKFRUIT-BURGER

NÄHRWERTE FÜR 1 BURGER:

309 kcal, 6g Eiweiß, 32,5g Kohlenhydrate, 15g Fett

ZUTATEN FÜR 4 BURGER:

280g Jackfrucht (aus der Dose, in Salzlake eingelegt)
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 EL neutrales Öl
50ml vegane Barbecuesoße
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Salatblätter
2 Gewürzgurken
4 Burgerbrötchen
4 EL vegane Mayonnaise, selbst gemacht (Rezept Seite 154) oder gekauft

1. Jackfrucht in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin braun braten. Dann Jackfrucht und Knoblauch hinzugeben und scharf anbraten.
4. Barbecuesoße einrühren und die Hitze reduzieren. Je nach Konsistenz der Barbecuesoße noch ein wenig Wasser dazugeben. Alles 20 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch immer mal wieder das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerfasern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Backofen währenddessen auf 190 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
6. Den Pfanneninhalt in eine Auflaufform umfüllen und 10 Minuten im Ofen backen.
7. Salat waschen und trocken schütteln, die Gewürzgurken in Scheiben schneiden.
8. Die Burgerbrötchen aufschneiden und die unteren Hälften mit Mayonnaise bestreichen. Die Unterseiten mit Salat und Gurken belegen, dann die Jackfrucht-Mischung daraufgeben. Die Oberseiten auflegen und Burger genießen!



HAUPTGERICHTE

BUNTE TEMPEH-BOWL

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION:

504 kcal, 22g Eiweiß, 18g Kohlenhydrate, 37g Fett (+ optional Dressing und/oder Hummus)

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

100 g Basmatireis oder Quinoa
1 kleiner Brokkoli
200 g Tempeh
1 EL Kokosöl
2 EL Sojasoße
2 EL Wasser
1 Avocado
1 Blutorange
2 Handvoll Babyspinat (optional)
1 Portion Hummus (Rezept Seite 147, optional)

Für das Dressing (optional)

1 Knoblauchzehe
1 cm frischer Ingwer
3 EL Erdnussbutter
3 EL Hefeflocken
2 EL Olivenöl
60 ml Zitronensaft
1–2 EL Wasser
Salz

1. Für die Bowl Reis in einem Topf nach Packungsanleitung gar kochen. Dann durch ein Sieb abgießen.
2. Brokkoli in Röschen schneiden und in etwas Salzwasser garen.
3. Tempeh in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Kokosöl von beiden Seiten braun braten. In einer Tasse Sojasoße und Wasser verrühren, den Tempeh damit ablöschen und kurz karamellisieren lassen.
4. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen und anschließend in Scheiben oder Würfel schneiden.
5. Die Blutorange gut schälen und in Schmitze teilen.
6. Nach Belieben den Spinat waschen, verlesen und auf 2 Schüsseln verteilen. Nun die restlichen vorbereiteten Zutaten schön darauf anrichten.
7. Optional das Dressing anrühren. Dazu Knoblauch schälen und pressen. Ingwer schälen und fein reiben. Beides mit den anderen Zutaten in einen hohen Behälter geben und mit einem Stabmixer sämig rühren. Dann über den Bowls verteilen.

TIPP:

Dazu passt auch Hummus sehr gut! Das Rezept dafür findest du auf Seite 147. Außerdem kannst du deine Bowl selbstverständlich immer wieder variieren, beispielsweise Tempeh durch Räuchertofu ersetzen, den Reis durch Quinoa etc.



© 2021 des Titels »Das Kochbuch zum Veganuary« von Patrick Bolk (ISBN 978-3-7423-1572-4)
by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

SÜSSES UND SNACKS

BANANENBROT

NÄHRWERTE FÜR 1 BROT:

2393 kcal, 12g Eiweiß, 125g Kohlenhydrate, 2g Fett

ZUTATEN FÜR 1 KASTENFORM (30 CM):

Pflanzenfett für die Form

4 reife Bananen

100 ml Pflanzendrink
nach Wahl

150 g Rohrzucker

1 Päckchen Vanillezucker

350 g Vollkornmehl

1 Päckchen Backpulver

1 Prise Salz

1. Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen und eine Kastenform entweder gut einfetten oder mit Backpapier auslegen.
2. Bananen schälen und mit einer Gabel in einer großen Schüssel zerdrücken.
3. Pflanzendrink, Zucker und Vanillezucker dazugeben und alles gut mit dem Handrührgerät durchrühren.
4. In einer zweiten Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermengen. Die Mischung zur Bananenmasse geben und erneut gut vermischen. Nach Gefühl noch mehr Pflanzendrink oder Wasser hinzugeben, falls die Masse noch nicht geschmeidig genug ist.
5. Den Teig in die Backform füllen und im Ofen auf mittlerer Schiene 50–60 Minuten backen.
6. Kuchen aus dem Ofen nehmen und mindestens 15 Minuten auskühlen lassen. Dann vorsichtig mit einem stumpfen Messer vom Rand der Backform lösen und auf eine Kuchenplatte oder einen Teller stürzen.

TIPP:

In vielen Cafés wird veganes Bananenbrot angeboten – kein Wunder, denn es gelingt auch ohne tierische Produkte hervorragend. Diese Variante ist mit der Verwendung von Vollkornmehl zudem recht gesund.



© 2021 des Titels »Das Kochbuch zum Veganuary« von Patrick Bolk (ISBN 978-3-7423-1572-4)
by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

SÜSSES UND SNACKS

GERÖSTETE KICHERERBSEN

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION:

745 kcal, 13g Eiweiß, 29g Kohlenhydrate, 19g Fett

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

400g Kichererbsen (aus der Dose oder alternativ trockene Kichererbsen)
2 EL Olivenöl
½ TL Meersalz + mehr zum Bestreuen
½–1 TL Chiliflocken
½ TL gem. Kreuzkümmel

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen.
2. Kichererbsen aus der Dose in ein Sieb geben und mit klarem Wasser abspülen. Anschließend auf ein Handtuch geben und trocken tupfen.
3. Öl und Gewürze in einer Schüssel vermengen. Kichererbsen dazugeben und gut mit der Mischung überziehen.
4. Kichererbsen auf dem Backblech verteilen und 25–30 Minuten im Ofen rösten.
5. Aus dem Backofen nehmen und auf Küchenkrepp etwas abtropfen lassen. Nochmals mit Meersalz bestreuen und noch warm als Snack servieren.

TIPP:

Mit trockenen Kichererbsen funktioniert dieses Rezept noch besser, da sie im Ergebnis noch »knackiger« sind. Diese müssen jedoch vorher über Nacht eingeweicht werden. Dieser kleine Zusatzaufwand lohnt sich geschmacklich aber alle mal!

