

ONE POT VEGAN

80 schnelle und einfache Rezepte
für Topf, Pfanne oder Blech

SO VEGAN

ROXY POPE + BEN POOK

riva

© 2021 des Titels »One Pot vegan (978-3-7423-1690-5) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



EINLEITUNG

80 ONE-POT- REZEPTE – SCHNELL, EINFACH UND SUPERLECKER.

Falls du beim Durchblättern dieser Seiten gerade überlegst, was du zum Abendessen auf den Tisch bringen könntest, haben wir vielleicht etwas sehr Wichtiges gemeinsam: Wir halten es für eine grundsätzlich gute Sache, mehr pflanzliche Nahrung zu essen. Ob du es nun für deine Gesundheit tust, für den Planeten, für die Tiere oder aus allen drei Gründen – es kann sich ausgesprochen positiv auf unsere Umwelt auswirken, wenn mehr leckeres veganes Essen auf unseren Tellern landet.

Unser Anliegen ist einfach: Wir wollen es allen leicht machen, mehr schmackhafte pflanzliche Gerichte zu genießen, damit die Menschen und der Planet etwas davon haben. Dieser Ernährungsstil sollte keine Kompromisse beim Geschmack machen. Und er muss außerdem auch nicht teuer oder zeitaufwendig sein. Vielmehr ist er wunderbar zeitsparend und supereinfach. Deswegen wollten wir *One Pot vegan* herausbringen.

Es kann ziemlich stressig sein, tagsüber genug Zeit für die Zubereitung leckerer und nahrhafter Mahlzeiten freizuschaukeln! Oft hat man das Gefühl, das Leben wird immer geschäftiger und voller. Wahrscheinlich findest du – wenn du ähnlich gestrickt bist wie wir – nur selten Zeit für die wirklich wichtigen Dinge, wie dich mit alten Freunden zu treffen oder in ein neues Buch einzutauchen.

Die meisten von uns können einfach nicht unendlich viele Stunden in der Küche verbringen. Und wir wollen unsere Zeit auch nicht damit verschwenden, stapelweise Töpfe und Pfannen abzuwaschen! Deshalb findest du in diesem Buch 80 unserer besten und auch bewährten Rezepte, bei denen nur ein Kochgeschirr verwendet wird. Das kann ein Topf sein, eine Pfanne, ein Blech oder eine Kuchenform. *One Pot vegan* wird es dir und hoffentlich auch vielen anderen einfach machen, mehr Pflanzliches zu essen.



WIR HABEN DIESE REZEPTE FÜR ALLE ENTWICKELT, NICHT NUR FÜR VEGANER

Vielleicht folgst du uns in den sozialen Medien oder schaust regelmäßig auf unserer Webseite vorbei. Falls ja, ganz herzlichen Dank! In diesem Fall weißt du, dass wir mit einer gewissen Leidenschaft klassische Gerichte »veganisieren«, mit denen wir aufgewachsen sind, bevor wir uns vegan ernährten. Und dass du auf der Plattform *So Vegan* willkommen bist, ob du nun Veganer/in oder einfach nur daran interessierst bist, mehr pflanzliche Nahrung zu essen.

Unser Buch ist da nicht anders. *One Pot vegan* enthält zahlreiche Ein-Topf-, Eine-Pfanne- und Ein-Blech-Rezepte, die für konsequente Veganer und auch für Leser, die gelegentlich Fleisch essen, gleichermaßen konzipiert sind, und du wirst sie immer wieder kochen wollen. Denk an deine liebsten asiatischen und italienischen Nudelgerichte, Currys, Salate, pfannengerührten Gerichte und Nachspeisen, und es ist gar nicht unwahrscheinlich, dass wir in diesem Buch unsere ganz eigene Version davon kreiert haben. Wir hoffen, dass *One Pot vegan* eine zuverlässige Inspirationsquelle für deine Mahlzeiten unter der Woche und die großen Gerichte am Wochenende wird. Von der Lasagne für Faule (S. 116) aus einem Topf über das aromatische Aloo Gobi vom Blech (S. 80) und unsere unwiderstehlichen Zimtschnecken mit knusprigen Pekannüssen (S. 164) haben wir diese Rezepte sorgfältig so gestaltet, dass sie möglichst viel Geschmack haben bei möglichst wenig Aufwand.

So Vegan zu schreiben, war eine riesige Herausforderung, aber auch eine bereichernde Erfahrung. Jeden Tag standen wir vor vielen ganz speziellen Problemen, die wir lösen mussten. Wie schaffen wir es bloß, ein chinesisches inspiriertes süßsaures Gericht – mit dem lockeren, weißen Reis – neu zu kreieren und nur eine Ofenpfanne zu verwenden? Oder eine veganisierte Ein-Pfannen-Version von Hähnchen Supreme?

Bei der Arbeit an diesem Buch haben wir tatsächlich mit so einigen »Kochtraditionen« gebrochen! Aber genau das macht diese Gerichte für uns so besonders. Es sind unsere innovativsten und spannendsten Rezepte bisher und – besonders wichtig! – sie sind alle so entwickelt worden, dass du sie ohne große Umstände bequem in deiner Küche zubereiten kannst.

Außerdem haben wir eine weitere einfache Regel befolgt: Wir verwenden nur Zutaten, die wir bei uns im Supermarkt finden können. Mag sein, dass dir manche nicht so vertraut sind und du ein paar Minuten mehr

brauchst, um sie zu finden. Aber wir fanden es unverzichtbar, alles so praktikabel wie nur möglich zu machen.

Behalte diese Grundregel im Kopf und schau unbedingt in die Tippboxen zu den Rezepten, falls du Probleme hast, die eine oder andere genannte Zutat zu finden. Dort schlagen wir ganz oft eine einfacher zu findende Ersatzzutat vor.

Hoffentlich sind wir (und viele andere Veganer/innen) der lebende Beweis dafür, dass man mit einer ausschließlich aus Pflanzen bestehenden Ernährung ausgesprochen gut leben kann. Wir fühlen uns wirklich genauso fit wie immer, sowohl physisch als auch mental. Die Speisen, die wir Tag für Tag gerne essen, findest du in diesem Buch, und ja, es ist auch etwas dabei, um sich mal so richtig zu verwöhnen! Eine Ernährungsweise, die der Gesundheit guttut, liegt uns am Herzen, und darum stehen hinten im Buch die Nährwertinformationen für alle Rezepte.

Schließlich noch etwas vorab zu diesem Buch. Wir empfehlen, wenn möglich, ein hochwertiges Meersalz und schwarzen Pfeffer aus der Mühle zum Abschmecken zu verwenden. Das ist gar nicht so teuer und man erhält erheblich mehr Geschmack verglichen mit den etwas günstigeren Alternativen. Und wir wollten das Konzept des »One Pot« so strikt wie irgend möglich umsetzen, deswegen sind Küchenmaschine oder Mixer nur selten gefragt. Uns ist klar, dass nicht alle Leute diese Utensilien in ihrer Küche haben, deswegen erklären wir da, wo es geht, wie man diese Rezepte ohne zusätzliches Equipment nachkocht.

So weit, so gut! Es lässt sich schwer in Worte fassen, wie stolz wir auf dieses Buch sind und was es uns bedeutet. Die Arbeit daran hat uns in erster Linie in Erinnerung gerufen, was für ein Glück wir haben und was für ein Privileg es ist, dass wir hiermit unseren Lebensunterhalt verdienen. Essen hat die Kraft, das Leben von Menschen zu verändern – so wie wir es erlebt haben –, und es ist ein ganz besonderes Gefühl, einen wenn auch kleinen Anteil daran zu haben. Wir hoffen von Herzen, dass du diese fantastischen Rezepte so sehr genießt, wie wir es genossen haben, sie für dich zu entwickeln.

Mit allerbesten Grüßen

Roxy und Ben, alias *So Vegan*





EQUIPMENT

»WIR SIND GROSSE FANS DAVON, DAS, WAS MAN SCHON AN LEBENSMITTELN IM KÜHLSCHRANK UND AN GERÄTSCHAFTEN IM SCHRANK HAT, OPTIMAL AUSZUSCHÖPFEN.«



Wir wollen auf keinen Fall, dass alle losstürzen und eine nigel-nagelneue Auflaufform oder ein glänzendes neues Backblech kaufen, wenn die bereits vorhandenen Dinge ihren Zweck sehr gut erfüllen.

Oben auf jeder Seite ist das Kochgeschirr aufgeführt, das wir für das Rezept verwendet haben. Wir haben uns sehr bemüht, die verschiedenen Utensilien auf ein Minimum zu beschränken, und du wirst im gesamten Buch immer wieder denselben begegnen.

Dieses Kapitel soll also keinesfalls eine Einkaufsliste werden. Wir haben nachstehend bestimmte Maße mit angegeben, aber im Grunde ist alles »so ungefähr« völlig in Ordnung und einige unserer Vorschläge, wie der Schmortopf und der große Kochtopf, sind manchmal austauschbar.



BLECHE UND AUFLAUFFORMEN

Ofenpfanne oder hohes Backblech

Diese Teile der Grundausstattung wirst du häufig verwenden. Ofenpfannen und hohe Backbleche haben erhöhte Ränder – für die Jackfrucht süßsauer (S. 106) und ähnliche Gerichte wirst du ein Kochgeschirr brauchen, das mindestens einige Zentimeter tief ist, denn wir geben Wasser hinein, um den Reis zu garen.

Wir finden das Maß 40 x 30 cm ideal für die auf dem Blech gegarten Gerichte in diesem Buch. Wenn du etwas neu kaufen willst, vergiss nicht, zuerst deinen Ofen auszumessen! Wir haben es tatsächlich einmal vergessen, und nun liegt ein Riesenblech in unserem Schrank im Dornröschenschlaf.

Backblech

Ähnlich wie die Ofenpfanne oder ein hohes Backblech ist ein gewöhnliches Backblech mit den Maßen 40 x 30 cm für die Köstlichkeiten in diesem Buch geeignet. Wegen der flachen Seiten lassen sich Speisen leichter vom Blech nehmen, zum Beispiel unsere Rhabarber-Mandelcreme-Galette (S. 166) und die Kleinen Garten-Fladenbrote (S. 42).

Aber eigentlich genügt auch eine ausreichend große Ofenpfanne, solange der Rand nicht zu hoch ist.

Auflaufform

Das Beste an feuerfesten Keramik- oder Glasformen ist, dass sie außerhalb des Ofens das Essen länger warm halten. Das ist besonders praktisch, wenn viele hungrige Menschen um den Tisch sitzen, denn dann ist es oft viel einfacher, das Essen mitten auf den Tisch zu stellen, damit sich alle selbst bedienen können.

Unsere Form ist ungefähr 32 x 22 cm groß, rund 5 cm tief und eignet sich für Rezepte wie unsere Zimtschnecken (S. 164) und die Harissa-Aubergine (S. 114). Die Größe ist wie immer nur ein ungefährer Richtwert, also kauf dir keine neue Form, wenn es nicht notwendig ist.



TÖPFE

Schmortopf

Zu diesem Topf greifen wir am liebsten für Currys, One-Pot-Pastagerichte und praktisch alles, was leise vor sich hin schmoren muss. Ein hochwertiger Schmortopf hat einen dicken Boden und dicke Wände, verteilt also die Hitze gleichmäßiger. Und er wird dich vermutlich überleben, sofern du ihn gut behandelst.

Der Topf, mit dem wir arbeiten, hat einen Durchmesser von 24 cm und ist 10 cm hoch. Er ist perfekt für die Rezepte in diesem Buch. Außerdem ist er ofenfest – und diese Eigenschaft ist zum Beispiel beim Cassoulet mit geräucherten Würstchen (S. 124) sehr hilfreich. Hier stellen wir den Topf erst auf den Herd und dann in den Ofen.

Kasserolle oder großer Kochtopf

Die Kasserolle ist bei manchen unserer supereinfachen Pasta-Rezepte praktisch – denn Pasta und Soße können zusammen zubereitet werden. Mit einem Topf, der Pasta für vier Personen fasst, kannst du nichts falsch machen. Unserer misst ungefähr Ø20 cm und 10 cm in der Höhe, und natürlich schadet es auch überhaupt nicht, wenn man einen Schmortopf in dieser Größe verwendet.

BACK-FORMEN

Springformen

Wir haben wahrhaftig den Überblick darüber verloren, wie viele Kuchenformen in den verschiedenen Formen und Größen wir mittlerweile besitzen. Die meisten werden nicht genutzt, weil wir immer zu unseren verlässlichen Favoriten greifen, zum Beispiel zu unserer runden Springform mit Ø20 cm. Da lassen sich das Shortbread mit Kardamom und Pistazien (S. 174) und der Gestürzte Kuchen (S. 168) blitzschnell herausnehmen!

Unsere Brownies (S. 156), Blondies (S. 158) und den Streuselkuchen (S. 159) schneiden wir am liebsten in Quadrate, dafür verwenden wir unsere 20 x 20 cm große quadratische Springform. Aber kauf keine quadratische Springform, wenn es auch die runde tut, und umgekehrt. Wir haben noch nie gehört, dass sich jemand beschwert hat, weil die Brownies oder Blondies rund waren!

Kastenform

Eine solide Kastenform gehört zur Grundausstattung einer Küche. Für unseren Karibischen Birnenkuchen mit Schuss (S. 170) brauchst du eine große 900 g-Form mit den ungefähren Maßen 25 cm x 13 cm x 7 cm. Diese wunderbaren Gefäße sind zudem vielseitiger, als viele Menschen glauben, und eignen sich auch bestens für Fruchtbrot und natürlich selbst gebackenes Brot!

PFANNEN

Bratpfanne

Jede beliebige, durchschnittlich große Bratpfanne erfüllt hier den Zweck. Wir nehmen eine Kombination aus Edelstahl- und beschichteten Pfannen. Antihaf-Pfannen wird nicht nur Gutes nachgesagt, aber wenn die Qualität anständig ist und man sorgsam mit ihnen umgeht, lohnt sich die bescheidene Investition.

Die meisten unserer Pfannen haben einen Durchmesser von 28 cm und bieten folglich viel Platz für unsere Kichererbsen-Köfte (S. 94) und die veganen »Fischküchlein« (S. 108).

Wok oder Wokpfanne

Unser zuverlässiger Wok ist die Rettung für pfannengerührtes Gemüse. Dank seiner Form wird die Hitze gleichmäßig verteilt, und außerdem verhindert sie, dass das Essen beim Umrühren auf dem ganzen Fußboden landet (sehr nützlich!).

Es ist auch wichtig, den Wok nicht zu voll zu laden, damit das Gemüse gleichmäßig gart; unsere Udonnudeln (S. 64) und die Regenbogen-Nudeln (S. 32) sind daher für 2 Portionen bemessen. Aber nicht extra losflitzen und einen Wok kaufen – eine gewöhnliche Bratpfanne geht auch.

Flacher Schmortopf

Wir haben festgestellt, dass wir während der Arbeit an diesem Buch immer wieder zu unserem flachen, runden Schmortopf griffen. Ob wir nun Risotto (S. 71), Paella (S. 138) oder Lasagne für Faule (S. 116) zubereiteten, der dicke Boden und die dicken Wände – unserem gewohnten Schmortopf sehr ähnlich – verteilen die Hitze viel besser als eine herkömmliche Pfanne.

Ein Schmortopf mit circa Ø 26 cm und 5 cm Höhe wird dir auf dem Weg durch dieses Buch gute Dienste leisten. Achte nur darauf, dass einige Rezepte die ofenfeste Version verlangen, darunter unser Pilzauflauf mit Ale und Filoteig (S. 150).

Grillpfanne

Muss der Mensch zwingend eine Grillpfanne haben? Nein, definitiv nicht. Du schaffst es auch leicht ohne. Für einige unserer Rezepte wie das Auberginenkebab (S. 120) und das Gebrillte Obst (S. 162) wäre sie allerdings praktisch, wenn du das leicht »angekohlte« Aroma erreichen möchtest.

LEICHTE GERICHTE



1. SALAT AUS GEGRILLTER ROTER BETE UND ORANGEN
2. BULGURSALAT MIT WÜRZIGEM OFENFENCHEL
3. FEURIG-SCHARFE CHIPOTLE-BRTLINGE
4. SALAT MIT GRÜNEM FRÜHLINGSGEMÜSE
5. UNSERE RAMEN FÜR ALLE LEBENSLAGEN
6. BELEGTE SÜSSKARTOFFELSPALTEN
7. REGENBOGEN-NUDELN
8. FATTOUGH MIT KNUSPRIGEN PITABROTEN UND GEBRATENEN PASTINAKEN
9. SCHWARZES DAL
10. MUJADARA AUS DEM OFEN MIT PETERSILIENSALAT



11. KNACKIGER ASIA-SALAT
MIT INGWERDRESSING
12. KLEINE GARTEN-FLADENBROTE
13. SÜSSKARTOFFELRÖSTI MIT
»RÜHREI« AUS HARISSA-TOFU
14. ROSENKOHL-SALAT MIT
BALSAMICODRESSING
15. HARISSA-BLUMENKOHL MIT
STRUNK UND BLÄTTERN
16. FÄCHERKARTOFFELN MIT RUCOLA
17. SALAT AUS DREIERLEI BOHNEN
UND CHICORÉE
18. MEZZE MIT GEBRATENEM GEMÜSE
19. MEXIKANISCHER QUINOASALAT
20. LOUISIANA-FINGERFOOD MIT
KNUSPRIGEN TORTILLA-CHIPS
21. FARRO-GRÜNKOHL-SALAT
MIT KOKOSFLOCKEN

