

STEVAN PAUL

DIE AM LIEBSTEN

jeden Tag

einfach lecker

VEGGIE

KÜCHE

G|U

FOTOS: GÜNTER BEER



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
- authentische Rezept-Fotografie

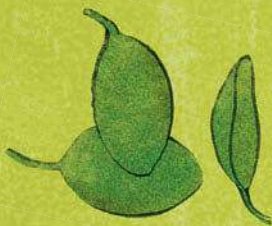
Wir möchten für Sie immer besser werden:

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

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV



05 Vorwort

06 Das VEGGIE Eiweiß **3** x 1

08 Klein, aber oho: Hülsenfrüchte

10 Asien-Import: Veggie-Fleisch

12 Bitte von glücklichen Kühen: Milchprodukte


14 Rezepte

*around
the*

WORLD

186 Register

192 Impressum

→ Die veganen Rezepte sind mit dem Symbol  gekennzeichnet und auch über das Register schnell zu finden.

16 - Der coole Norden

Was aus dem kühlen Norden kommt, heizt ein. Und von dort stammen auch echte Wirtshausklassiker, die für manchen aus nördlichen Gefilden eher schon wieder südlich anmuten, etwa Sauerkraut-Knödel oder Pilz-Kaiserschmarren. Doch egal ob aus dem »Nordennorden« oder aus der Gebirgsküche – für mich zählt vor allem eins: der starke Seelenwärmer-Faktor.

18 - So schmeckt der coole Norden | 20 - Rezepte



64 - Der relaxte Süden

Die Reise geht entlang der Mittelmeerküste, im Gepäck unter anderem jede Menge knackiges Gemüse, das reichlich Sonne getankt hat, ein großer Pasta-Vorrat und mindestens ein Stück würziger Käse. Mein Tipp: Unterwegs nicht alles aufbrauchen! Polenta-Käse-Schnitten, Ofen-Ratatouille, Paella-Risotto und Spaghetti mit Belugalinsen verlängern den Urlaub immerhin kulinarisch ...

66 - So schmeckt der relaxte Süden | 68 - Rezepte

118 - Das heiße Asien

Ein riesiger Kontinent mit schier unzähligen völlig unterschiedlichen Nationalküchen tut sich auf ... Wie gut, dass man nicht gleich den halben Asienladen leerkaufen muss, um asiatisch zu kochen: Mir reichen ein paar typische Aromaspender wie ein Fläschchen Sojasauce, eine Ingwerknolle oder ein Tütchen Sesamsamen erst einmal aus, wenn ich Hunger auf Asien habe.

120 - So schmeckt das heiße Asien | 122 - Rezepte



154 - Der würzige Orient

Die bunte Gewürzvielfalt auf einem Basar in Marokko – für mich am Herd immer wieder Quelle neuer Ideen: Wie seicht kann man sich eine Ahnung vom Orient erkochen, indem man ein altbekanntes Heimatgericht einfach mal orientalisches abschmeckt. Unglaublich (lecker), was so aus einem Veggie-Gulasch oder Linseneintopf werden kann!

156 - So schmeckt der würzige Orient | 158 - Rezepte




Let's go veggie

around the world!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

am Anfang dieser kulinarischen Geschmacksweltreise stand die Freude am Blick in fremde Töpfe. Dieses Buch versammelt meine vegetarischen Lieblingsrezepte – inspiriert von den Küchen der Welt: Von der rustikalen Alpenküche und regionalen Schmankerln über mediterrane Genüsse bis hin zur asiatisch-orientalischen Gewürzküche reicht die Vielfalt. Sortiert habe ich die Rezepte nach der Weltregion, aus der die Anregung stammt.

Ob schnelle Alltagsküche oder raffinierte Rezepte für Gäste: Alle Gerichte bieten reichhaltige Kombinationen aus viel frischem Gemüse, Kohlenhydraten sowie pflanzlichen Proteinen aus Nüssen, Hülsenfrüchten und Milchprodukten. Ich zeige Ihnen auch, wie Sie die wichtigen Proteinlieferanten Tofu, Seitan und Tempeh köstlich zubereiten. 35 Rezepte erfüllen den veganen Anspruch. Sie sind mit dem Symbol  markiert und auch im Register schnell zu finden.

Insgesamt 100 vollständige herzhaft Hauptmahlzeiten – da werden sogar Männer satt! Zu beinahe jedem Rezept finden Sie zudem Koch- und Einkaufstipps sowie Vorschläge für Variationen. In der Summe werden so noch mehr Gerichte und Geschmackserlebnisse daraus – und damit eine vegetarische Am-liebsten-jeden-Tag-Küche, in der es an nichts fehlt.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit auf unserer vegetarischen Weltreise!

Ihr

Stevan Paul



Paprika-Sauerkraut-Topf

mit weißen Bohnen

Süße Paprika trifft hier auf feinsäuerliches Kraut, weiße Bohnen und rahmigen Schmand. Dieses wärmend-würzige Hüttenessen schmeckt und sättigt besonders nach langen Waldspaziergängen oder anstrengender Gartenarbeit.

FÜR 6 PERSONEN

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion: ca. 225 kcal,
10g EW, 13g F, 13g KH

400g gemischte Paprikaschoten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Dose Sauerkraut (425 ml)

4 EL neutrales Pflanzenöl

1 Lorbeerblatt

1 TL Kümmelsamen

2 TL edelsüßes Paprikapulver

1 l Gemüsebrühe (s. Grundrezept
S. 24 oder Instant)

1 Dose weiße Riesenbohnen
(850 ml)

100g Räuchertofu

Salz | Pfeffer

100g Schmand

4 Stängel Petersilie

1 Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und würfeln. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Knoblauch ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden. Das Sauerkraut in ein Sieb geben, trocken ausdrücken und grob zerschneiden.

2 Im Suppentopf das Öl erhitzen und die Zwiebel und das Sauerkraut darin hellbraun braten. Die Paprikawürfel, den Knoblauch, das Lorbeerblatt, den Kümmel und das Paprikapulver dazugeben und unterrühren. Die Gemüsebrühe dazugießen und alles offen bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. kochen.

3 Inzwischen die Riesenbohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Den Räuchertofu klein würfeln. Beides in den Eintopf rühren und diesen offen 2 Min. weiterkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Den Schmand leicht salzen und cremig verrühren. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Den Eintopf in vorgewärmte Teller geben, jeweils mit einem Klecks Schmand verzieren und mit den Petersilienblättern bestreut servieren.

MEINE AROMA- UND TAUSCHTIPPS

*Noch mehr Würze im Eintopf gefällig? Zum Gemüse passen bestens frisch gehackte Kräuter wie **Majoran**, **Bohnenkraut** oder **Thymian**.*

*Und statt der Riesenbohnen können Sie natürlich auch **andere Bohnensorten** verwenden.*

Spinat-Blätterteig-Schnecken

mit Senf-Rahmsauce

Eine würzige Spinat-Käse-Füllung zwischen knusprigen Blätterteigschichten, dazu eine feinschaumig-cremige Senf-Rahmsauce, in der Perlzwiebeln für überraschende Frische sorgen ... Das wird ein richtig elegantes Essen für verwöhnte Gäste!

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit:

ca. 1 Std. 20 Min.

Pro Portion: ca. 630kcal,

19g EW, 48g F, 29g KH

350g Babyspinat

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

Salz | Pfeffer

1 Rolle frischer Blätterteig
(270g; aus dem Kühlregal)

3 EL geröstete gesalzene Sonnenblumenkerne (ersatzweise ebensolche Cashewkerne, gehackt)

100g Schafskäse (Feta)

100g Scamorza (ital. Räucherkäse) am Stück

50ml trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)

100ml Gemüsebrühe (s. Grundrezept S. 24 oder Instant)

150g saure Sahne

1/2 Bund Schnittlauch

1–2 EL Perlzwiebeln (aus dem Glas)

1 EL Dijonsenf

1 Prise Zucker

Außerdem:

Backpapier für das Blech

1 Für die Füllung den Spinat verlesen, gründlich waschen, dann trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen und den Knoblauch und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat in ein Sieb geben, mit einem Löffel trocken ausdrücken und abkühlen lassen.

2 Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Blätterteig entrollen. Die Sonnenblumenkerne passend zum Format des Blätterteigs auf die Arbeitsfläche streuen, dann den Teig darauflegen und andrücken. Die Spinatfüllung auf dem Teig verteilen. Den Schafskäse trocken tupfen oder abtropfen lassen und zerbröckeln, den Scamorza grob reiben. Beides auf dem Spinat verteilen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

3 Den Teig von einer Schmalseite her zusammenrollen und die Naht mit den Fingern etwas festdrücken. Die Rolle in 8 gleich dicke Scheiben schneiden und diese mit Abstand auf das Blech legen. Im heißen Backofen (Mitte) in 20–25 Min. goldbraun backen.

4 Inzwischen in einem kleinen Topf den Weißwein mit den übrigen Zwiebelwürfeln aufkochen. Die Brühe und die Sahne dazugeben und offen ca. 8 Min. weiterkochen. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren und nach Belieben durch ein feines Sieb passieren.

5 Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Perlzwiebeln in einem Sieb abtropfen lassen. Die Weißweinsauce aufkochen und den Schnittlauch, den Senf und die Perlzwiebeln hineinrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Zucker würzen. Die Sauce zu den Spinat-Schnecken servieren.



Fehlt nur noch
ein Glas Riesling!



Seitan-Steak

mit Rotweinschalotten

Obwohl ohne Fleisch, zieht das pfeffrige Grillsteak ein ganz klassisches Ambiente vor: Saftige Portweinschalotten, grüne Bohnen und Pommes frites sind die idealen Begleiter – und ein gutes Glas Rotwein macht den »Steakabend« perfekt.

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit:

ca. 1 Std. 15 Min.

Pro Portion: ca. 870kcal,

31 g EW, 44 g F, 70 g KH

250 g Schalotten

7 EL Olivenöl

1 EL Zucker

125 ml Portwein

250 ml Veggie-Jus (s. unten)

200 g grüne Bohnen

Salz

450 g Pommes frites (TK)

Pfeffer

1 Knoblauchzehe

1 Zweig Rosmarin

400 g Seitan

1 Die Schalotten schälen und nach Belieben halbieren. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin rundum anbraten. Den Zucker dazugeben und ca. 1 Min. karamellisieren. Mit dem Portwein ablöschen und offen ca. 1 Min. kochen, dann die Jus dazugeben. Offen in 8–10 Min. dicklich einkochen, dann warm stellen. Den Backofen nach Packungsangabe der Pommes frites vorheizen.

2 Die Bohnen waschen, die Enden abknipsen. Die Bohnen in reichlich kochendem Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen.

3 Die Pommes frites auf einem Backblech verteilen und nach Packungsangabe im Ofen goldbraun backen – in der Regel ca. 20 Min. Die grünen Bohnen in ein Sieb abgießen, salzen, pfeffern und warm stellen.

4 Den Knoblauch ungeschält halbieren, den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Den Seitan längs in 4 Scheiben schneiden. In einer Pfanne das übrige Olivenöl erhitzen. Die Seitanscheiben darin von beiden Seiten je 3–4 Min. braten. Dabei nach 2 Min. Bratzeit Knoblauch und Rosmarin dazugeben und mitbraten.

5 Die Portweinschalotten nochmals aufkochen. Den Seitan salzen und kräftig pfeffern. Die Steaks mit den grünen Bohnen und den Rotwein-Schalotten servieren und die Pommes frites dazu reichen.

DAS KLEINE REZEPT: VEGGIE-JUS

Für ca. 450 ml vegane Jus 3 Möhren, 200 g Knollensellerie und 1 Stange Lauch schälen bzw. waschen, putzen und grob zerkleinern. 1 Zwiebel ungeschält halbieren. Die Schnittflächen in einem heißen Bräter dunkelbraun anrösten. 4 EL Olivenöl dazugeben und das Gemüse darin dunkel anbraten. 2 Zweige Rosmarin, 2 Lorbeerblätter, 2 geschälte Knoblauchzehen, 6 getrocknete Tomaten, 2 Handvoll getrocknete Steinpilze sowie je 1 TL schwarze Pfefferkörner, Fenchel-, Koriander- und Senfsamen dazugeben. 2 frische Tomaten achteln und ohne die Stielansätze dazugeben. 350 ml Rotwein zugießen und offen in ca. 5 Min. verkochen. 1 l Wasser angießen, alles offen bei kleiner Hitze ca. 30 Min. einkochen. Die Veggie-Jus durch ein feines Sieb streichen und mit Salz und Zucker würzen.



Geschmorter Tofu

mit Frühlingszwiebeln

Japan meets Szechuan: *Ingwer, Knoblauch, Szechuan-Pfeffer und japanische Misopaste verhelfen dem Räuchertofu hier zu seinem ganz großen Geschmacksauftritt. Wie das allein schon duftet! Gut, dass das Wokken so schnell geht.*

FÜR 2 PERSONEN

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 515 kcal,

31 g EW, 32 g F, 26 g KH

200 g breite grüne Bohnen

Salz

20 g frischer Ingwer

1 Knoblauchzehe

1 EL helle Miso-Paste *

1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1/2 TL frisch gemahlener Szechuan-Pfeffer

1 gute Prise Zucker

1 Bund Frühlingszwiebeln

250 g Räuchertofu *

4 EL neutrales Pflanzenöl

8 EL Sojasauce

100 ml Gemüsebrühe (s. Grundrezept S. 24 oder Instant)

* aus dem Bio- oder Asienladen

1 Die Bohnen waschen und putzen, dann schräg in mundgerechte Rauten schneiden. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen, die Bohnen darin zugedeckt ca. 7 Min. garen. Danach in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.

2 Inzwischen den Ingwer schälen und auf einer Gemüsereibe fein reiben. Den Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Im Mörser den Ingwer zusammen mit dem Knoblauch, der Miso-Paste, dem schwarzen Pfeffer, dem Szechuan-Pfeffer und dem Zucker fein zu einer Paste zerreiben.

3 Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Den Räuchertofu längs halbieren, dann in Scheiben und diese mundgerecht in Quadrate schneiden.

4 Im Wok oder in einer großen Pfanne das Öl erhitzen und den Tofu darin von beiden Seiten goldbraun braten. Die Frühlingszwiebeln und die Würzpaste dazugeben und unterheben. Mit der Sojasauce und der Brühe ablöschen und aufkochen. Die Bohnen dazugeben und alles offen in 2–3 Min. dicklich einkochen.

5 Den Wokinhalt auf vorgewärmte Platten oder Schalen verteilen und sofort servieren.

MEINE BEILAGEN- UND TAUSCHTIPPS

Zum geschmorten Tofu schmeckt natürlich **Basmati-** oder **Langkornreis**, aber auch jede Art **asiatischer Nudeln**. Beachten Sie wegen der unterschiedlichen Garzeiten (und bei Nudeln wegen des möglichen Gehalts an Ei) jeweils die Packungsangaben. Statt mit Räuchertofu können Sie dieses Gericht auch mit **Seitan** oder **Tempeh** zubereiten.



Japanisch-chinesische Crossover-Küche: Von allem das Beste!





VEGGIE

Küche

VON IHRER BESTEN SEITE!

Vegetarisch plus schnell plus einfach plus international ist gleich? Der bekannte *Food-Blogger* und Kochbuch-Autor *Stevan Paul* hat das scheinbar Unmögliche mit Bravour gelöst! Das Ergebnis sind *100 grüne Rezepte*, in denen er das Beste aus den Küchen der Welt *überraschend neu* interpretiert – immer mit wenigen Zutaten und schnellen »Hmmm ...«-Ergebnissen. Da werden alle glücklich und satt: *Kochanfänger ebenso wie vegetarisch »Eingeschmeckte«!*



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-4316-7



€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de

G|U