

KÜCHENRATGEBER

CORINNA SCHOBER

# HERZHAFT VEGAN

*...macht satt und  
glücklich*

**GU**

# DAS PRINZIP - HERZHAFT VEGAN

## DIE BASIS: VEGANE SATTMACHER

Quinoa, Kartoffeln, Nudeln, Reis,  
Hülsenfrüchte, Buchweizen

## GEMÜSE

Tomaten, Kohl, Pilze,  
Wurzelgemüse,  
Paprika, Brokkoli,  
Blumenkohl

## SAUCEN

Sojasauce, vegane Joghurt-  
sauce, Tomatensauce, Guacamole,  
Bratensauce

## TOPPINGS

Nüsse, getrocknete Tomaten,  
Oliven, Samen

## GEWÜRZE

Räuchersalz, Paprika-  
pulver, Knoblauch,  
Zwiebeln, Lorbeer

## FLEISCH-/FISCHERSATZ

Räuchertofu, Seitan, »Steaks«  
aus Erbsenproteinen, Bratlinge



# UMAMI AUF DEINEM VEGANEN TELLER

## GEMÜSE

Deftige Gemüsesorten mit viel Umami-Faktor sind z. B. getrocknete und frische Tomaten, Kartoffeln, Pilze, insbesondere Shiitake, Brokkoli, Mais, Kohlsorten oder Hülsenfrüchte.

## GEWÜRZE

Einen natürlichen Umami-Geschmack – sprich salzig, würzig – erzielt man mit Räuchersalz, Steinpilzpulver, geräuchertem Paprikapulver, Zwiebelgranulat oder geschmortem Knoblauch.

## SAUCEN

Einen hohen Umami-Wert haben z. B. Sojasauce, Gemüsebrühe, Miso-Paste, selbst gemachte Käsesaucen aus Hefeflocken oder Erdnussauce.

## KÄSE- UND FLEISCHERSATZ

Vegane Alternativen mit hohem Umami-Faktor sind z. B. veganer Parmesan aus Hefeflocken, Tempeh, Pilze oder Räuchertofu.

## TOPPINGS

Top für Extra-Umami: getrocknete Tomaten, Oliven, getrocknete Pilze, Walnüsse oder Hefeflocken.

## OBST

Für mehr Umami eignen sich Erdbeeren, Kiwis, Weintrauben, Äpfel oder Birnen als Topping für Salatbowls.



# FLEISCH- UND FISCH-ALTERNATIVEN

## TOFU/RÄUCHERTOFU

ist ein Sojaquark. Liefert Eiweiß und kann aufgrund des neutralen Geschmacks vielseitig verwendet werden: zerbröckelt z. B. als Hackfleisch-Alternative und als Basis für Bratlinge.

## TEMPEH

besteht aus fermentierten Sojabohnen, ist leicht verdaulich und nährstoffreich. Er wird pur oder mariniert in der Pfanne angebraten.

## HÜLSENFRÜCHTE

sind sehr eiweißreich. Für Bratlinge eignen sich Bohnen oder Linsen am besten.

## SEITAN

besteht aus Weizeneiweiß. Es gibt Seitanpulver (zum Selbermachen) oder fertigen Seitan. Zum Braten oder für Eintöpfe.

## GETREIDE

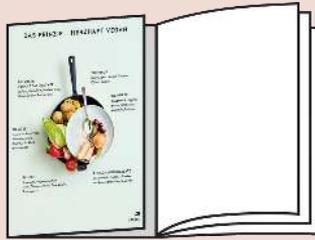
wie Bulgur, Couscous und Grünkern eignen sich für verschiedene Bratlinge.



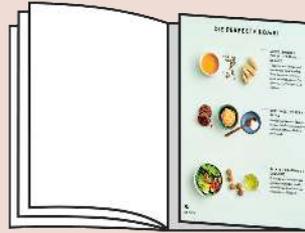
# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

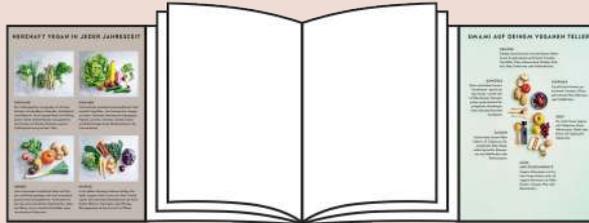
DAS PRINZIP:  
HERZHAFT VEGAN



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
HERZHAFT VEGAN IN  
JEDER JAHRESZEIT



Immer griffbereit:  
UMAMI AUF  
DEINEM TELLER

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



06 SCHNELL UND  
EINFACH



18 AUS DER PFANNE



34 AUS DEM TOPF



46 AUS DEM OFEN

- 04 DIE AUTORIN
- 05 BLITZREZEPT: CASHEW-PARMESAN
- 50 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



**GU  
CLOU**

Das ist ein Grundrezept für eine Buddha Bowl. Als Toppings eignen sich Falafel-Bällchen, Avocado-spalten, Nüsse oder frische Kräuter.

# BUDDHA BOWL MIT FRENCH DRESSING

## SOMMER-REZEPT

### FÜR DIE BOWL

1 Süßkartoffel (350 g)  
1 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
1 Brokkoli  
100 g Baby-Blattspinat  
200 g Kichererbsen (Glas)

### FÜR DAS FRENCH DRESSING

1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
½ Zitrone  
5 EL Rapsöl  
4 EL Pflanzendrink  
2 EL Mandelmus  
Salz, Pfeffer

**BOWL:** Backofen auf 200° vorheizen. Die Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffelwürfel darauf verteilen und im Ofen (oben) 25–30 Min. backen.

Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Salzwasser in einem weiten Topf zum Kochen bringen und die Brokkoliröschen darin ca. 3 Min. blanchieren. Baby-Spinat und Kichererbsen waschen und abtropfen lassen.

Baby-Spinat, Kichererbsen, geröstete Süßkartoffeln und blanchierte Brokkoliröschen auf zwei Schüsseln verteilen.

**DRESSING:** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in sehr kleine Stücke hacken. Die Zitrone auspressen. Rapsöl mit Pflanzendrink, Mandelmus, Zitronensaft, Zwiebel, Knoblauch, Salz und Pfeffer zu einem cremigen Dressing verrühren und über die vorbereiteten Bowls gießen.



# KASPRESSKNÖDEL MIT DIP

AUS ÖSTERREICH

## FÜR DIE KNÖDEL

250 g Knödelbrot  
200 ml Pflanzendrink  
2 Möhren  
2 Zwiebeln  
1 EL Öl  
1 Stängel Basilikum  
2 EL Hefeflocken  
70 g vegane Reibekäse-Alternative  
Salz, Pfeffer

## FÜR DEN DIP

½ Bio-Zitrone  
150 g vegane Joghurt-Alternative  
(z. B. aus Soja)  
1 EL Tahin (Sesampaste)  
Salz, Pfeffer

## AUSSERDEM

Öl zum Braten

**KNÖDEL:** Das Knödelbrot in eine Schüssel geben und mit Pflanzendrink übergießen. Zugedeckt ca. 15 Min. durchziehen lassen. Die Möhren waschen, schälen und raspeln. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Raspelmöhren, gedünstete Zwiebelwürfel, Basilikum, Hefeflocken und Reibekäse-Alternative zu den Semmelwürfeln geben und gründlich untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig gleichmäßige Taler formen und von beiden Seiten in ca. 5 Min. goldgelb backen.

**DIP:** Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Joghurt-Alternative mit Tahin, Zitronensaft, abgeriebener Zitronenschale sowie Salz und Pfeffer verrühren und zu den Kaspressknödeln servieren.



Für 4 Personen • 50 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 405 kcal, 9 g E, 13 g F, 63 g KH

# KNUSPRIGE REISBÄLLCHEN

ITALIENISCH

3 Möhren  
2 große rote Paprika  
½ Stange Lauch  
100 g Sojacreme  
1 TL Currypulver  
1 TL Paprikapulver  
1 EL italienische Kräuter  
Salz, Pfeffer  
200 g Risottoreis  
3 EL Kokosöl  
80 g Semmelbrösel

**1** Die Möhren waschen und schälen. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Lauch putzen und gründlich waschen. Gemüse in sehr kleine Würfel schneiden. 500 ml Wasser und Sojacreme in einem Topf zum Kochen bringen. Currypulver, Paprikapulver, Kräuter, Salz und Pfeffer einrühren. Risottoreis hinzufügen. Und ständigem Rühren 20–30 Min. köcheln lassen, bis eine cremige Reismasse entsteht. Abkühlen lassen.

**2** 1 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse im Kokosöl anbraten. Den Reis mit dem gebratenen Gemüse in einer Schüssel miteinander vermischen und mit den Händen verkneten. Aus der Reismasse 15–20 Bällchen formen und in den Semmelbröseln wälzen. Übriges Kokosöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin knusprig braten. Dazu schmeckt eine Tomatensauce oder ein frischer Dip.



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 720 kcal, 19 g E, 27 g F, 102 g KH

# KÄSESPÄTZLE MIT RÖSTZWIEBELN

## KINDERLIEBLING

400 g Mehl  
100 g Hartweizengrieß  
500 ml Pflanzendrink  
Salz  
2 EL Öl  
4 Zwiebeln  
3 EL vegane Margarine  
1 TL Agavensirup  
150 g vegane Reibekäse-  
Alternative  
Pfeffer  
½ Bund Schnittlauch

AUSSERDEM  
Spätzlepresse

**1** Für die Käsespätzle Mehl, Grieß, Pflanzendrink, 1 TL Salz und Öl in einer Schüssel verrühren, bis eine zähflüssige Masse entsteht. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Eine Spätzlepresse vorbereiten. Den Teig nach und nach durch die Presse drücken. Immer wieder umrühren, damit die Spätzle nicht aneinander kleben bleiben. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausholen und in einem Sieb abtropfen lassen.

**2** Für die Röstzwiebeln die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln mit 1 TL Agavensirup darin anbraten. Die Spätzle hinzufügen und kurz mitbraten, bis die Spätzle leicht goldbraun sind. Käse-Alternative darüberstreuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Käsespätzle damit bestreuen.

# CREMESPINAT MIT RÖSTKARTOFFELN

## HAUSMANNSKOST

### FÜR DEN SPINAT

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Öl  
750 g TK-Blattspinat  
200 g Kokosmilch  
frisch geriebene Muskatnuss  
Salz, Pfeffer  
2 EL weißes Mandelmus

### FÜR DIE RÖSTKARTOFFELN

600 g Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
4 EL vegane Margarine  
1 EL Agavensirup  
Salz, Pfeffer

**CREMESPINAT:** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin glasig anbraten. TK-Spinat hinzufügen und ca. 100 ml Wasser dazugießen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. leicht köcheln lassen. Kokosmilch hinzufügen und mit 1 Prise Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren. Mandelmus unterrühren.

**RÖSTKARTOFFELN:** Die Kartoffeln waschen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Kartoffeln in ca. 20 Min. weich kochen. Wasser abgießen, Kartoffeln kurz abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln mit Agavensirup darin glasig dünsten. Gekochte Kartoffelscheiben dazugeben und ca. 10 Min. rösten, bis die Kartoffelscheiben von allen Seiten knusprig angebraten sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.





# TOMATEN-QUICHE

## FÜRS PARTY-BÜFETT

200 g Mehl  
100 g kalte vegane Margarine +  
vegane Margarine für die Form  
Salz  
400 g Kirschtomaten  
½ Bund Schnittlauch  
½ Bund Basilikum  
350 g Seidentofu  
2 EL Kichererbsenmehl  
1 EL italienische Kräuter  
2 EL vegane Parmesan-Alternative  
Pfeffer  
1 TL Knoblauchgranulat

**1** Für den Teig das Mehl, die kalte Margarine und ½ TL Salz mit 3 EL kaltem Wasser glatt verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis ausrollen (ca. 33 cm Ø). Eine Tarteform fetten. Teig in die Tarteform geben. Mit der Gabel mehrmals einstechen. Für ca. 30 Min. kalt stellen.

**2** Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten waschen und halbieren. Schnittlauch und Basilikum waschen, trocken schüttern und grob zerkleinern. Seidentofu mit Kichererbsenmehl, Schnittlauch, Basilikum, italienischen Kräutern und Parmesan-Alternative zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchgranulat würzen.

**3** Die Tarteform mit der Tofucreme füllen. Die Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach oben gleichmäßig darauf verteilen. Die Tarte im Ofen (Mitte) ca. 30–35 Min. backen.

### GU CLOU

Wer möchte, kann die Tarte zusätzlich mit veganer Mozzarella-Alternative verfeinern. Einfach 10 Min. vor Ende der Backzeit auf die Tarte streuen.

# DIE PERFEKTE KOMBI



---

## SUPPE, EINTOPF, CURRY + TOPPING + GEBÄCK

Toppings aus Kernen und Saaten und eine Scheibe Brot, Baguette oder Gebäck vervollständigen Gemüsecurrys, Eintöpfe und Suppen.



---

## BRATLINGE + PÜREE + SAUCE

Gemüsepürees und Saucen runden Falafel, Gemüsepfanzerl oder Bohnenbällchen perfekt ab.



---

## SALATE + BRATLINGE + DRESSING

Bratlinge und ein cremiges Dressing ergänzen eine frische Gemüsebowl zu einer vollwertigen Mahlzeit.



ÖFFNEN

# KÄSE-ALTERNATIVEN

## VEGANER FRISCHKÄSE

besteht meist aus einer Mischung aus Proteinen und pflanzlichen Fetten. Dazu kommen Gewürze, Stabilisatoren, Salze und Aromen. Es gibt auch veganen Frischkäse mit Nüssen oder Getreide als Hauptzutat. Es gibt unterschiedliche Geschmacksrichtungen, z. B. mit Kräutern, Paprika oder Tomate.

## HEFEFLOCKEN

haben einen leicht käsigen Geschmack. Sie werden zum Verfeinern von »Käsesaucen« verwendet oder pur über verschiedene Gerichte gestreut.

## VEGANER PARMESAN

wird aus Nüssen und/oder Ölen, Wasser und Stärke hergestellt, lässt sich aus Cashewnüssen, Salz und Hefeflocken auch zu Hause zubereiten.

## VEGANER KÄSESCHEIBEN

bestehen meist aus pflanzlichen Fetten, Wasser und Stärke in Kombination mit Hefe für den »Käsegeschmack« und verschiedenen Gewürzen. Es gibt viele verschiedene Varianten, z. B. mit Kräutern oder mit Goudageschmack.

## VEGANER SCHMELZ-/REIBEKÄSE

besteht aus pflanzlichen Fetten, Wasser, Stärke, Pflanzendrink und verschiedenen Gewürzen. Er wird als Topping für Pizzen, Aufläufe und Lasagne verwendet. Je nach Marke erzielt der Käse einen unterschiedlichen Schmelzgrad. Veganer Schmelzkäse kann selbst hergestellt werden, z. B. aus Hefeflocken, Margarine, Pflanzencreme oder Nussmus.



# HERZHAFT VEGAN IN JEDER JAHRESZEIT



## FRÜHLING

Die Frühlingsküche ist geprägt von frischen Kräutern wie Basilikum, Petersilie, Schnittlauch oder Bärlauch. Auch Spargel feiert im Frühling Saison. Bunte Salatschüsseln und geschmortes Gemüse mit frischen Kräutern zaubern Frühlingsstimmung auf den Teller.



## SOMMER

Frische Bowls, knackige Gemüseplanzerl oder herzhaft Gegrilltes – der Sommer hat einiges zu bieten. Saisonale Gemüse wie Auberginen, Paprika, Zucchini, Tomaten, Spinat, Gurken und Salat bringen bunte Abwechslung in die Sommerküche.



## HERBST

Jetzt schmecken herbstliche Salate mit Nüssen und Birnen getoppt oder eine aromatisch geschmorte Gemüsepfanne. Hochsaison haben die unterschiedlichen Kürbissorten, Sellerie, Rüben, Lauch, natürlich Kartoffeln sowie verschiedene Kohlsorten.



## WINTER

In der kalten Jahreszeit wärmen deftige Eintöpfe, Suppen oder Currys von innen. Hierfür eignen sich saisonale Gemüsesorten wie Kohl, Kürbis, Möhren, Pastinaken oder Wirsing. Wurzelgemüse ist das A und O im Winter.

# SEELENFUTTER ZUM SATTESSEN



Umami pur – pflanzliche Wohlfühlrezepte für jeden Tag und die ganze Familie  
Altbekannte Lieblingsrezepte in vegan – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern  
und die besten Alternativen für Fleisch, Fisch, Käse und Co. immer im Blick  
Gelingsicher und lecker – garantiert mit Mmmmmh!, garantiert ohne Tier!



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-8658-4



9 783833 886584

€ 11,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)