



# *Du bist ein Gast!*

Hinterlasse diese Welt ein bisschen schöner,  
ein bisschen humaner, ein bisschen liebevoller,  
ein bisschen duftender für die unbekanntesten Gäste,  
die dir noch folgen werden.



# menü



“Vorspeise“ (Vorwort von Marianne) S. 9

## Start in den Tag / Frühstück

Tofu-Dreierl-Ei S. 18  
Haferflocken-Pancakes S. 20  
Vanille-Milchreis S. 22

## Brotzeit

Bananenbrot S. 26  
Dinkel-Sonnen-Brot S. 28  
Sandwich „Fit & vegan“ S. 30

## Hauptgang

Linsenbällchen mit Kartoffelsalat S. 34  
Quinoa an Röstpaprikacreme S. 38  
Pellkartoffeln mit Quark S. 40  
Bulgur-Pfanne \*High Five\* S. 42  
Vegane Gnocchi in Minzpesto S. 44  
Frittierte Bratkartoffeln S. 48  
Gebackener Kichererbsensalat S. 50  
Linsenlasagne S. 54  
Tomaten-Oliven-Pasta in Sahneseauce S. 58  
Spinat mit gebackenen Kartoffelecken S. 60  
Herzhafter Pfannkuchen S. 62  
Pasta Mediterrana S. 64  
Pellkartoffeln mit Basilikumpesto S. 66  
Sonntagsbraten S. 68  
Veganer Schlemmer-Burger S. 70



## Extras: Saucen & Cremes

Tomatenketchup *S. 76*

Avocado-creme *S. 78*

Vego-Mayo *S. 80*

Bratensauce *S. 82*

## Aus dem Suppentopf

Chili Sin Carne *S. 86*

Grünkohltopf „Herbstzeit“ *S. 88*

Kürbissuppe mit Tofucroutons *S. 90*

## Süßer Abschluss

4-Schicht Apfel-Creme-Kuchen *S. 94*

Süße Crêpes *S. 98*

Schokoküchlein *S. 100*

## Marianne's Nachwort *S. 102*

## Anhang

Quellenangaben *S. 104*

Register *S. 104*



Guten  
Appetit



...hoffentlich



Guten Appetit... hoffentlich.

Ich kann diesen Zusatz „hoffentlich“ einfach nicht lassen. In der Regel muss sich das Alan, ja genau Alan Fields von der Ohrinsel, immer anhören, wenn wir uns zum Abendessen „treffen“. Die meisten werden wissen, dass wir ein Paar sind. Er ist aber nicht nur mein „Liebster“ sondern auch mein schärfster Kritiker und ich will einfach, dass es ihm schmeckt.

Aber, erst mal schön, dass du da bist und ich hoffe sehr, dass auch dir die Rezepte aus diesem Kochbuch gefallen.

Man sollte meinen, es gibt schon genug vegane, vegetarische oder überhaupt allerlei Kochbücher, oder? Also warum nun dieses?

Eines gleich vorweg. In diesem Buch wirst du keine Vorspeisen finden, aber ich möchte dir gerne in diesem kleinen Vorwort, leicht und bekömmlich näherbringen wer ich bin, warum ich mich seit einigen Jahren vegan ernähre und ich dir diese Ernährungsform auch schmackhaft machen möchte.

Alles begann im Frühjahr 2013. Naja, eigentlich schon früher. Das Licht der Welt erblickte ich 1984 in Bad Saarow. Einem kleinen, beschaulichen Ort in Brandenburg mit knapp 6000 Einwohnern. Mit Sicherheit alles Karnivoren. Nicht ungewöhnlich für die damalige Zeit. Kaum jemand hat sich Mitte der 1980'er mit einer Ernährungsform fernab der klassischen Mischkost beschäftigt. Ich habe auch gerne Fleisch in allen erdenklichen Zubereitungsarten gegessen und genossen. Zu Weihnachten gab es statt der traditionellen Gans immer Ente, die quasi frei Haus von der benachbarten Entenfarm geliefert wurde. War auch lecker.

Als schwer pubertierender Teenager hatte ich dann eine Phase, in der ich einfach nichts mehr essen wollte, was mal Augen und Seele hatte - sehr zum Missfallen meiner Familie. Alle waren und sind immer noch begeisterte Liebhaber von Fleisch und trinken gerne auch viel Milch. Bei einem der vielen sommerlichen Grillabende, ich muss so 14 oder 15 gewesen sein, wurde ich dann aber doch wieder rückfällig und erlag dem leckeren Geruch einer Bratwurst. Damit endete mein kurzer Ausflug in die gesündere Kost und meine Eltern, Geschwister, Tanten, Onkel, ja das ganze Dorf waren froh, dass ich doch nicht so ganz aus der Art schlage. Gewisse Dinge im Leben müssen aber nun mal - wie ein alter Käse - lange reifen. Es kam wie es wahrscheinlich kommen musste.

Der Anfang vom Ende begann mit einer leisen inneren Stimme, die dann immer lauter wurde und nur noch von den Ekelnachrichten des „Pferdefleischskandals“ übertönt wurde. Auch meinem Mann schmeckten meine Kochkünste nicht mehr, was aber mehr am Fleisch lag. Denn davon gab es immer viel bei uns. Tja, und dann kam dieser Frühlingstag im Mai 2013. Es war mein Geburtstag. Mein Mann und ich saßen bei



Kerzenschein und Rotwein in unserem Lieblings-Restaurant und ich schaute etwas argwöhnisch auf die vegetarische Pizza, die sich mein Liebster bestellte. Er hat zwar vorher angekündigt ab sofort kein Fleisch mehr zu essen, aber dass er das auch durchzieht, wollte ich ihm dann doch nicht so richtig glauben. Er, der noch bis vor Kurzem auf der Suche nach der perfekten Currywurst in Berlin war, erklärte sich also nun, an meinem Geburtstag, offiziell zum Vegetarier. Seinen Blick, als ich mir nun ein saftiges Steak servieren lies, würde ich durchaus als abfällig bezeichnen. Aber das wollte ich mir nicht verbieten lassen und auf ein Stück Fleisch wollte ich auch in Zukunft nicht verzichten - wenigstens ab und zu mal. Außerdem wurde mir schon als Kind von allen Seiten, mit jedem Bissen Fleisch eingetrichtert, dass tierische Lebensmittel die Hauptaufnahmequelle vor allem für Eiweiß sind. So waren jedenfalls meine Gedanken.

Tatsächlich hat mir mein Steak aber leider gar nicht geschmeckt und ich gebe zu, dass ich etwas neidisch auf die, mit frischem Gemüse belegte Pizza meines Mannes war.

Ich begann ernsthaft zu überlegen ob es vielleicht doch nicht nur gesündere, sondern auch leckere Alternativen zu Fleisch gibt.

An diesem besagten Tag sollte es also nun das letzte Mal sein, dass ich Fleisch gegessen habe, und so feiere ich am 16. Mai, einen Tag nach meinem Geburtstag, seit 2013, dass ich mich vegetarisch und zunehmend rein pflanzlich ernähre. Mein Mann feiert mit.

Ich koche schon sehr lange. Mal gesünder, mal weniger, aber immer mit Leidenschaft und Liebe. Und ich bin immer auf der Suche nach einfachen Rezepten, die sich möglichst schnell zubereiten lassen. Auf dem Weg zu einer nicht nur fleischlosen, sondern ganz veganen Küche, habe ich viel probiert, diverse Kochbücher gewälzt und Internetforen durchstöbert, um mich inspirieren zu lassen.

Letzten Endes sind in der Zeit viele eigene Kreationen entstanden, die mein Mann immer geduldig probiert hat. Seit nunmehr 5 Jahren präsentiere ich ihm regelmäßig aufgeregt neue Gerichte, die seinem Gaumen standhalten müssen. Er mag es sehr deftig und bodenständig. Also bitte nicht zu ausgefallen, möglichst gesund, in der Summe am besten so wie früher, nur vegan oder in Ausnahmefällen vegetarisch und seit ein paar Jahren unbedingt auch noch zuckerfrei. Das klingt nach Stress pur, oder?

Man mag es kaum glauben, aber es geht - sehr gut sogar! Vor allem ohne Stress und ohne großen zusätzlichen Aufwand. Es werden weder eine große Küche noch besondere Werkzeuge benötigt. Das Einzige, was ich mir mal als besonderes Küchenutensil zugelegt habe, war ein hochwertiger Mixer, der oft zum Einsatz kommt. Es geht meist aber auch ohne.



# Start in den Tag - Frühstück -



# Tofu-Dreierl-Ei



Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Zubereitungszeit: 10 Minuten



Das ist übrigens ein **QR-Code** mit dem du die Zutaten zum Einkauf bequem mit deinem Handy scannen kannst (s.auch S.16)

## Zutaten für 4 Portionen:



- 175 g Räuchertofu (etwa eine Packung)
- 100 g Tofu Natur
- 175 g Seidentofu
- ½ Zwiebel und ½ Bund Schnittlauch
- Zum Würzen: 1 TL Kala Namak, ½ TL Kurkumapulver, etwas Salz, Pfeffer

***NUR MAL SO:** Kala Namak: Das schwarze Vulkansteinsalz, auch Schwarzsatz genannt, zeichnet sich durch einen hohen Anteil an Schwefelwasserstoff und Eisen aus. Vor allem der Schwefelwasserstoff verleiht dem Salz den Geruch und Geschmack gekochter Eier. Du bekommst es im Bioladen oder auch günstig im Internet. Für „ehemalige“ Frühstücksrühreiliebhaber ein echter Genuss. Lass dich bei der ersten Geruchsprobe aber nicht irritieren und gehe zunächst sparsam mit dem Salz in deinem Gericht um. Ich liebe dieses Gericht zum Sonntagsfrühstück.*





## Ach du dickes Ei

- 1 Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und auf der Pfanne in etwas Öl kross anbraten.
- 2 Währenddessen die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Wenn der Räuchertofu schon etwas braun ist, die Zwiebel dazu geben.
- 3 Den Naturtofu mit den Händen in die Pfanne hineinbröseln.
- 4 Den Seidentofu mit einem Teelöffel direkt in die Pfanne geben und in der Pfanne mit dem Kochlöffel etwas zerkleinern.
- 5 Alles etwa 5 Minuten braten, gelegentlich durchrühren. Währenddessen mit Kala Namak, Kurkuma, etwas Salz & Pfeffer würzen und abschmecken.
- 6 Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und dazu geben.

**Kurkuma:** In der chinesischen und indischen Medizin ist Kurkuma auf Grund seiner entzündungshemmenden Wirkung ein bedeutsames Arzneimittel. Die Gelbwurzel gehört zu der Familie der Ingwergewächse und man sagt ihr nach, dass sie bei regelmäßigem Verzehr unter anderem gegen Schlaganfall, Herzinfarkt, Alzheimer, Tumorbildung, Atemwegserkrankungen, Lebererkrankungen und Gifte im Körper hilft. Achte am besten darauf, dass dein Kurkuma Bioqualität hat. Das Pulver bekommst du aber schon in jedem Supermarkt. Also verwende ruhig mal etwas öfter das gelbe Würzmittel in deinen Gerichten. Wusstest du, dass Kurkuma wegen seiner intensiven Farbe sogar als Lebensmittelzusatz unter dem Namen E100 verwendet wird? Wenn du das also auf einer Verpackung liest, weißt du jetzt, was sich dahinter verbirgt.

