

Leseprobe aus: **Selber machen statt kaufen – vegane Küche.**

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Selber machen statt kaufen – vegane Küche](#)

# Selber machen statt kaufen vegane Küche

123 vegane Alternativen –  
gesünder und nachhaltiger ohne Fertigprodukte

Herausgegeben von **smarticular.net**  
Das Ideenportal für ein einfaches und nachhaltiges Leben

Auch als  
E-Book  
erhältlich



# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>Speisekammer</b>	<b>13</b>
<b>Grundzutaten selber machen</b>	<b>19</b>
<b>Milchprodukte ersetzen</b>	<b>39</b>
<b>Statt Käse</b>	<b>53</b>
<b>Aufs Brot</b>	<b>73</b>
<b>Aus dem Backofen</b>	<b>89</b>
<b>Aus Topf und Pfanne</b>	<b>113</b>
<b>Auf den Grill</b>	<b>133</b>
<b>Soßen, Dips und Pesto</b>	<b>145</b>
<b>Naschen und Genießen</b>	<b>163</b>
<b>Auf zum Selbermachen!</b>	<b>187</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>188</b>

# Einleitung

Eine ganze Industrie hat sich darauf spezialisiert, für alle möglichen Lebensmittel vegane Ersatzprodukte herzustellen – vegane Lifestyle-Produkte, die meist nicht nur teuer und in Plastikfolie verschweißt sind, sondern oft auch noch zahlreiche fragwürdige Zutaten enthalten. Doch es geht auch anders! Köstliche pflanzliche Alternativen zu Milchprodukten, Bratlingen, Wurst & Co. lassen sich ganz einfach selber machen – ohne Fertigprodukte, ohne Hype und vor allem, ohne auf Geschmack zu verzichten.

Mit den Büchern „Zufällig vegan“ und „Zufällig vegan – International“ haben wir gezeigt, dass Gemüseküche mit überwiegend regionalen Zutaten gar nicht langweilig ist, sondern sogar richtig Spaß macht und dabei auch noch gut schmeckt! Egal, ob du vegan lebst oder aus anderen Gründen öfter mal auf tierische Zutaten verzichten möchtest – es lohnt sich, rein pflanzliche Gerichte auszuprobieren.

Mit diesem Buch gehen wir einen Schritt weiter: Wenn du bisher von den typischen veganen Ersatzprodukten im Supermarkt abgeschreckt wurdest oder zumindest nicht vollends überzeugt warst, möchten wir dich herzlich einladen, die viel besseren, selbst gemachten Alternativen in diesem Buch auszuprobieren. Dabei braucht niemand auf den womöglich geliebten Käse, auf Mayo, Burgerpatties, Grillwurst und vieles mehr zu verzichten. Denn diese und zahllose weitere Leckereien lassen sich auch selbst herstellen, ohne auf teure oder künstliche Fertigprodukte der „Veganindustrie“ zurückgreifen zu müssen.

Zugleich räumen wir mit dem weitverbreiteten Vorurteil auf, dass vegane Alternativen zu Fleisch & Co. nur mit Tofu und anderen Sojaprodukten gelingen würden. Stattdessen bieten Kichererbsen, Bohnen, Getreide, Saaten oder auch Nüsse eine große Vielfalt mit tollen Aromen und zugleich vielen wertvollen Vitalstoffen für zahlreiche vegane Rezeptideen ohne Verzicht.



## Bevor es losgeht ...

Bevor du zur Tat schreitest, sollten wir noch etwas Erwartungsmanagement betreiben. Alle Rezepte und Anleitungen in diesem Buch wurden sorgfältig getestet, von unserer Leserschaft ausprobiert und häufig mit wertvollen Rückmeldungen noch weiter verbessert. Dennoch ist jede Situation etwas anders und jeder Mensch unterschiedlich. Anders als bei Fertigprodukten wurden mit den selbst gemachten Hausmitteln und Alternativen keine aufwendigen Testreihen und Versuche mit allen erdenklichen Materialien und in den verschiedensten Situationen durchgeführt. Deshalb kann es passieren, dass ein Lösungsansatz einmal nicht sofort gelingen oder sogar partout nicht funktionieren will.

Falls du unsicher bist, besteht die Möglichkeit, dem Verweis auf [smarticular.net](http://smarticular.net) unter dem jeweiligen Rezept zu folgen, die Kommentare auf der Website zu lesen oder deine eigene Frage zu stellen.

## Immer auf dem neuesten Stand

Jeden Tag lernen wir dazu, und genau das ist es, was uns motiviert, das Ideenportal [smarticular.net](http://smarticular.net) und unsere Bücher immer weiter zu verbessern. Es liegt aber in der Natur eines gedruckten Buches, dass nicht alle Informationen immer auf dem neuesten Stand sind. Deshalb empfehlen wir, dieses Buch mit den Vorteilen der Website zu kombinieren. Dies sind nur einige Möglichkeiten dafür:

- Auf der Webseite [🌐 smarticular.net/veganekueche](http://smarticular.net/veganekueche) findest du aktuelle Informationen zu diesem Buch, kannst Anmerkungen, Lob oder Kritik hinterlassen, Fragen an uns stellen und wichtige Verbesserungen zu einzelnen Tipps nachlesen.
- Zu den einzelnen Rezepten in diesem Buch finden sich Verweise auf Onlinebeiträge, in denen du mehr aktuelle Informationen und hilfreiche Kommentare erhältst.
- Selbstverständlich freuen wir uns, wenn dich andere Themen auf [smarticular.net](http://smarticular.net) interessieren. Damit du immer auf dem Laufenden bleibst, empfehlen wir dir, unseren Newsletter zu abonnieren und uns in den sozialen Netzwerken zu folgen.

Wir wünschen dir viel Freude beim Ausprobieren und Genießen!

*Das Team von smarticular.net*

## Darf man das „Wurst“ nennen?

Darf man eine vegane Wurst-Alternative „Wurst“ oder einen Pflanzendrink „Pflanzenmilch“ nennen? Diese und ähnliche Fragen begegnen uns immer wieder. Wir haben uns dafür entschieden, die Dinge so zu benennen, dass Geschmack, Konsistenz und Verwendungszweck am deutlichsten werden, auch wenn für Hersteller und Inverkehrbringer (und nur für diese) andere Regeln gelten, welche ihrer Produkte beispielsweise Milch oder Käse genannt werden dürfen und welche nicht. Wir sind davon überzeugt, dass niemand ernsthaft Pflanzenmilch mit Kuhmilch oder Seitanwurst mit solcher aus Fleisch verwechseln würde. Falls wir im Rahmen dieses Buches doch einmal von *Milch* oder *Wurst* sprechen sollten, ist selbstverständlich stets die pflanzliche Alternative aus dem jeweiligen Rezept gemeint oder – wie bei der Wurst – schlicht die Form.

## Grundausrüstung für die vegane Küche

Um vegane Speisen zuzubereiten, werden meist weder spezielle Küchengeräte noch exotische Zutaten benötigt – ein gutes Küchenmesser und eine Gabel reichen in der Regel schon aus.

Wer öfter selber kocht – vielleicht sogar noch in größeren Mengen auf Vorrat –, für den kann es sich durchaus lohnen, einen **leistungsfähigen Pürierstab oder Mixer bzw. Multizerkleinerer** anzuschaffen.

Auch eine **Multifunktionsmühle** kann sinnvoll sein, denn mit ihr lassen sich Gewürze und Gewürzmischungen genauso mahlen wie beispielsweise Linsen für Linsenmehl oder kleinere Mengen eingeweicher Samen und Nüsse.

Ein **Küchenthermometer** bietet sich dann an, wenn besonders oft Speisen zubereitet werden, die zum Gelingen eine bestimmte Temperatur brauchen, beispielsweise veganer Joghurt (siehe S. 43).

Immer praktisch ist eine ausreichende Sammlung leerer **Schraubgläser und Flaschen**. Diese gibt es umsonst, denn die Gläser von gekauften Marmeladen, Pesto, eingelegtem Gemüse oder von Kompott sowie Glasflaschen von Ketchup & Co. eignen sich wunderbar, um selbst produzierte Köstlichkeiten aufzubewahren.

## Tierische Zutaten einfach ersetzen

Manche Lebensmittel tierischen Ursprungs lassen sich fast ohne Zusatzaufwand auf unterschiedliche Weise sehr abwechslungsreich ersetzen.

### *Fleisch und Hackfleisch ersetzen*

Wer den Geschmack von Fleisch mag, kann auf würzige Zubereitungen mit Seitan (siehe S. 21) zurückgreifen, zum Beispiel für vegane Steaks (siehe S. 140), Grillwürstchen (siehe S. 138), Seitalami (siehe S. 82), Chorizo (siehe S. 84) oder Rouladen (siehe S. 118). Tempeh (siehe S. 23) schmeckt mit einer köstlichen Marinade besonders gut aus der Pfanne oder vom Grill.

Köstlichen Hackfleischersatz geben ungekochte Linsen oder verschiedene gekochte Bohnensorten ab, zum Beispiel für die Hackbällchen auf Seite 128 oder die Bohnenpatties auf Seite 133. Getreide und Saaten wie Grünkern, Bulgur, Vollkornreis oder Lupinenschrot eignen sich dagegen besonders gut für Gemüsefüllungen. Nicht zuletzt sind gehackte Nüsse eine knackige Zugabe für alle Gerichte mit pflanzlichem „Hackfleisch“.

 [smarticular.net/hackfleisch-vegan](https://smarticular.net/hackfleisch-vegan)

 [smarticular.net/fleisch-alternativen](https://smarticular.net/fleisch-alternativen)

### *Alternativen zu Soja*

Wer Sojaprodukte nicht mag oder nicht verträgt, findet in diesem Buch zahlreiche Alternativen ohne Soja, zum Beispiel Joghurt (siehe S. 44) oder Mozzarella (siehe S. 66) aus Cashewkernen, Feta aus Mandeln (siehe S. 62) oder Mousse au Chocolat mit Aquafaba (siehe S. 170). Wie sich Sojamehl ersetzen lässt, das gern als Ei-Ersatz verwendet wird, erfährst du in der nebenstehenden Grafik zu pflanzlichen Ei-Alternativen.

 [smarticular.net/soja-alternativen](https://smarticular.net/soja-alternativen)

### *Alternativen zu Milchprodukten*

Ob Milch (siehe S. 39), Butter (siehe S. 20), Sahne (siehe ab S. 46), Frischkäse (siehe S. 53), Camembert (siehe S. 57), Pannacotta (siehe S. 177) oder Parmesan (siehe S. 64): Für fast alle Milchprodukte gibt es pflanzliche Entsprechungen, die köstlich schmecken und einfach herzustellen sind.

 [smarticular.net/vegane-zutaten](https://smarticular.net/vegane-zutaten)

### Seitan würzen und marinieren

Seitan an sich ist relativ geschmacksneutral, deshalb kommt dem Würzen und Marinieren eine besondere Bedeutung zu. Gewürze, Salz, Kräuter, Sojasoße etc. können entweder direkt in den Teig geknetet oder zum Marinieren der bereits gekochten, gedämpften oder gebackenen Seitan-Stücke verwendet werden.

Für eine herzhafte Marinade werden benötigt:

**250 ml** Gemüsebrühe

**3–4 EL** Sojasoße

frischer Knoblauch, fein gehackt

Salz, Pfeffer und weitere Gewürze nach Belieben

weitere Zutaten wie Senf, Honig, Bier, Algen (optional)

Alle Zutaten zu einer Soße mischen und die Seitanstücke so hineinlegen, dass sie möglichst vollständig mit Marinade bedeckt sind. Am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Der eingelegte Seitan wird so zu köstlichem Steak (siehe S. 140), Geschnetzeltem oder zu Hackfleischersatz.

 [smarticular.net/seitan](http://smarticular.net/seitan)

### Tempeh

Tempeh ist eine nussig-würzige Spezialität aus gekochten und fermentierten Sojabohnen oder anderen Hülsenfrüchten, die von einem Edelschimmel überzogen sind, und gilt als die deutlich würzigere Alternative zu Tofu (siehe S. 26). Es kann roh verzehrt, gebacken, frittiert oder gebraten werden und schmeckt gut als eiweißhaltige Zutat in Eintöpfen, als Brotbelag oder mariniert und am Spieß gegrillt.

Das Tempeh nach dem folgenden Rezept besteht aus regionalen Schälerbsen, die praktischerweise vor der Verarbeitung nicht mehr geschält werden müssen.

Für etwa 800 Gramm Tempeh sind erforderlich:

**400 g** gelbe Schälerbsen oder andere trockene Hülsenfrüchte

**4 EL** Apfelessig

**1 TL** Tempeh-Starter (am besten online erhältlich)





So wird das Tempeh hergestellt:

1. Schälerbsen etwa zwölf Stunden lang in einem großen Topf mit Wasser einweichen, dann abgießen und gründlich spülen.
2. Die Erbsen in reichlich frischem Wasser aufkochen und bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Bei anderen Hülsenfrüchten dauert der Kochvorgang bis zu 60 Minuten.
3. Den Herd ausschalten, das Kochwasser abgießen und den Apfelessig unter die Hülsenfrüchte rühren. Die Erbsen anschließend ausdampfen lassen – wenn möglich, auf der noch warmen Herdplatte. Dabei gelegentlich rühren.
4. Wenn die Schälerbsen auf 32–36 °C heruntergekühlt sind (das ist etwas weniger als Handwärme, ggf. mit einem Küchenthermometer überprüfen), können sie mit dem Tempeh-Starter geimpft werden. Dafür das Pulver gründlich mit den Erbsen vermischen.
5. Die geimpften Erbsen in eine flache Auflaufform füllen. Die Masse nicht dicker als drei Zentimeter hoch verstreichen und mit einem schweren Schneidebrett oder etwas Ähnlichem beschweren, ohne sie dabei luftdicht zu verschließen, denn der Pilz muss noch atmen können.
6. Das Tempeh ein bis zwei Tage lang bei 30 °C reifen lassen (zum Beispiel in einer isolierten Box oder in einem Behälter in der Nähe der Heizung). Nach etwa zwölf Stunden sorgt der Fermentationsprozess selbst für so viel Wärme, dass eine zusätzliche Wärmezufuhr meist nicht mehr notwendig ist.



Das Tempeh ist fertig, wenn sich ein dichter weißer Flaum gebildet hat, der kräftig nach frischen Champignons riecht. Je länger der Schimmelpilz wächst, umso dunkler wird er. Gräuliche Verfärbungen sind unbedenklich und eher ein Zeichen dafür, dass das Tempeh lange genug gereift ist. Da sich mit wachsender Reife aber auch der Geschmack intensiviert, schmeckt das Tempeh einigen dann vielleicht nicht mehr.

**Hinweis:** Anderweitige Verfärbungen (rötlich, gelblich), matschige Stellen oder ein modriger Geruch deuten auf einen Verderb hin.

Fertig gereiftes Tempeh lässt sich bis zu vier Tage im Kühlschrank aufbewahren. Die Haltbarkeit zu verlängern, gelingt dir, wenn du es einfrierst oder 20 Minuten lang in kochendem Wasser oder im Backofen bei 100 °C Ober-/Unterhitze pasteurisierst. Pasteurisiertes Tempeh hält sich, luftdicht verschlossen, gut zwei Wochen im Kühlschrank.

**Tipp:** Wenn du Hülsenfrüchte wie Süßlupinen oder Kichererbsen verwendest, entferne nach dem Einweichen deren Schale. Am besten klappt das, wenn du die nassen Bohnen in ein sauberes Geschirrtuch gibst und von außen kräftig reibst. Auch Okara, der Trester aus der Sojamilch- oder Tofuherstellung (siehe S. 42), lässt sich für Tempeh verwenden, davon werden nach vorstehendem Rezept 600 Gramm gebraucht. Da der Sojapulp schon weich ist, kannst du Schritt 1 der Anleitung überspringen.

## Quark aus Pflanzenjoghurt

Um Quark aus Joghurt herzustellen, muss sich die Molke abseiden. Zurück bleibt die deutlich festere Quarkmasse.

So wird's gemacht:

1. Ein Sieb in eine Schüssel hängen und mit einem Geschirrtuch auslegen.
2. Pflanzenjoghurt hineingeben und im Kühlschrank mehrere Stunden abtropfen lassen. Je länger die Masse abtropft, umso fester wird der Quark.
3. Den fertigen Quark ggf. noch ausdrücken und in Gläser füllen. Im Kühlschrank ist er etwa eine Woche lang haltbar.

Die abgetropfte Molke eignet sich noch als probiotischer Zusatz für andere Speisen oder Getränke, zum Beispiel für Smoothies oder auch im Müsli. Neben den klassischen Süßspeisen und Dips lässt sich mit pflanzlichem Quark auch ein veganer Quark-Öl-Teig herstellen und vielseitig verarbeiten (siehe S. 96).

 [smarticular.net/quark-vegan](https://smarticular.net/quark-vegan)





## Mascarpone

Als sämiger Küchenhelfer lässt sich vegane Mascarpone für zahlreiche süße wie herzhaftere Gerichte verwenden.

Für etwa 250 Gramm einer pflanzlichen Mascarpone-Alternative werden folgende Zutaten verwendet:

**200 g** Cashewkerne oder preiswerter Cashewbruch

**80 g** veganer Joghurt (siehe S. 45)

**4–6 TL** Zitronensaft

Salz

Johannisbrotkernmehl (optional zum Andicken)

So wird die Mascarpone zubereitet:

1. Cashewkerne für mindestens sechs Stunden, zum Beispiel über Nacht, in Wasser einweichen (siehe S. 15).
2. Die eingeweichten Cashewkerne durch ein Sieb abgießen, zusammen mit dem Joghurt in einen Mixer geben und zu einer feinen Creme pürieren.
3. Die Creme mit Zitronensaft und einer Prise Salz abschmecken.

Wenn die Masse zu fest ist, gib einfach noch etwas (Pflanzen-)Joghurt dazu. Ist sie für deine Zwecke nicht fest genug, lässt sich die Mascarpone mit Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl oder einem anderen pflanzlichen Verdickungsmittel (siehe S. 12) für kalte Speisen andicken.

 [smarticular.net/mascarpone-vegan](https://smarticular.net/mascarpone-vegan)

So wird der Frischkäse zubereitet:

1. Die Kerne für vier Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen (siehe S. 15). Anschließend abgießen und mit klarem Wasser abspülen.
2. Die eingeweichten Kerne zusammen mit Misopaste, Brottrunk, Knoblauch, Petersilie und Schnittlauch entweder mit dem Pürierstab oder in einem Mixer zu einer feinen Creme verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
3. Ein Sieb über eine Schüssel hängen und mit einem Baumwolltuch oder Nussmilchbeutel auskleiden. Die Creme hineingießen und 12 bis 24 Stunden lang bei Zimmertemperatur abtropfen lassen.
4. Den fertigen Cashew-Frischkäse in ein verschließbares Gefäß umfüllen, das zuvor desinfiziert wurde (siehe S. 187).

Je nachdem, wie sauber gearbeitet wurde, hält sich der Cashew-Käse bis zu eine Woche im Kühlschrank. Dort reift er noch etwas nach und wird noch würziger beziehungsweise säuerlicher.

[🌐 smarticular.net/cashew-frischkaese](https://smarticular.net/cashew-frischkaese)

## Käse aus Nüssen

Dieser würzige Paprikakäse sorgt mit Cashewkernen und Erdnüssen in Verbindung mit Hefeflocken für den typischen Käsegeschmack, den viele Menschen so ungerne missen wollen.

Für den Nusskäse werden benötigt:

- 50 g** ungesalzene Cashews
- 40 g** Erdnüsse oder auch Paranüsse
- 2 EL** Gemüsebrühe oder Hefeflocken
- ½** Knoblauchzehe
- 1** eingelegte Paprika aus dem Glas
- 1** kleine Zwiebel/Frühlingszwiebel
- 20 g** Sellerie
- 250 ml** Wasser
- Pfeffer nach Geschmack
- 3 TL** Agar-Agar und 100 ml Wasser





So geht's:

1. Agar-Agar in einem Topf in 100 Milliliter Wasser einrühren und bei mittlerer Hitze andicken lassen.
2. Die restlichen Zutaten im Mixer pürieren.
3. Die zerkleinerte Masse mit dem Wasser-Agar-Agar-Gemisch verrühren und einkochen lassen, bis sie fest wird.
4. Die Käsemasse in einer gefetteten flachen Form oder Schüssel verteilen und im Kühlschrank fest werden lassen. Nach etwa sechs Stunden ist der Käse fest und kann gestürzt werden.
5. Mit etwas Paprikapulver garnieren und genießen.

In einem verschließbaren Behälter kühl gelagert, hält sich der Käse ungefähr drei Tage.

 [smarticular.net/nusskaese](https://smarticular.net/nusskaese)



## Raclettekäse

Wer an Raclettekäse vor allem die Würzigkeit schätzt, wird diese Soße lieben. Sie besteht größtenteils aus fettarmen regionalen Zutaten.

Benötigt werden:

- 400 g** geschälte mehligkochende Kartoffeln
- 150 g** Karotten (am besten ungeschält)
- 7–8 EL** regionales Öl, z. B. Sonnenblumenöl
- 125 ml** Wasser
  - Saft einer halben Zitrone
- 1 TL** Salz
- 40 g** Hefeflocken (für einen besonders würzigen Geschmack auch mehr)
- 1** Knoblauchzehe
- ½** kleine Zwiebel



## Seitan-Chorizo

Eine feste, stark gewürzte Wurst mit den Aromen von Knoblauch, Paprika und Chili spricht sämtliche Geschmacksknospen an.

Vier vegane Chorizos erfordern diese Zutaten:

**200 g** Seitanmehl

**80 g** Naturtofu

**2–3** Knoblauchzehen

**2 EL** Hefeflocken

**2 EL** Kichererbsenmehl oder Speisestärke

trockene Gewürze: 2 TL Rauchpaprika, ½–1 TL Cayennepfeffer (je nach Schärfeempfinden), ½ TL gemörserte Fenchelsamen, 1 TL Pfeffer, ½ TL Salz

**200 ml** Wasser

**2 EL** Ajvar oder Paprikamark, das sich auch leicht selber machen lässt aus im Ofen gebackenen und anschließend gehäuteten roten Paprika

**2 EL** Tomatenmark

**40 ml** geschmacksneutrales Pflanzenöl

**30 ml** Sojasoße

**2–3 Tr.** Liquid Smoke für ein kräftiges Raucharoma (optional)



# Aus dem Backofen

## Lasagne

Dieses Rezept für eine Lasagne mit Linsen, Champignons und Sojajoghurt ist kräftig-würzig und sahnig-frisch zugleich.

Für zwei kleine oder eine große Auflaufform sind erforderlich:

- 250 g** rote Linsen (optional eingeweicht und abgespült, siehe S. 15)
- 700 ml** Tomatenpassata
- 1** Zwiebel
- 1–2** Knoblauchzehen
- 250 g** Champignons oder andere Pilze
- 1–2 EL** Hefeflocken
- Gewürze und Kräuter nach Wahl, z. B. Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum
- etwas** Pflanzenöl zum Braten
- 50 g** Walnüsse (optional, für etwas mehr Biss und ein nussiges Aroma)
- 1 Schuss** Rotwein (optional, für den besonders abgerundeten Geschmack)

Zum Schichten der Lasagne sind außerdem nötig:

- 250 g** Lasagneplatten
- 200 g** Sojajoghurt (siehe S. 43)
- 150–200 g** Mandelparmesan (siehe S. 64) oder Käse zum Überbacken (siehe S. 67)
- 2** kleine Zucchini oder Auberginen (optional, für alle, die es etwas „gemüsiger“ mögen)

**Tipp:** Wenn für dich bei einer Lasagne die Béchamelsoße einfach nicht fehlen darf, lässt sich statt Sojajoghurt auch die zwei- bis dreifache Menge der veganen Béchamelsoße auf Seite 147 verwenden.



## Rüblikuchen

Ein saftiger veganer Rüblikuchen schmeckt nicht nur in der Osterzeit!

Für den Kuchen brauchst du:

- 250 g** Karotten
- 200 g** Vollkornmehl (z. B. Dinkel oder Weizen)
- 100 g** Apfeldicksaft oder eine vergleichbare Zuckeralternative
- 100 ml** hitzestabiles Pflanzenöl, z. B. Sonnenblumenöl oder Rapsöl
- 80 g** Walnüsse
- 2 EL** Leinsamen, geschrotet
- 2 TL** Backpulver, alternativ 1 TL Natron und 1 TL Zitronensäure
- 1 TL** Zimt
- ¼ TL** gemahlene Vanille oder 1 TL Vanilleextrakt



## Kürbisfleisch-Frikadellen

Die Kürbis-Frikadellen aus diesem Rezept sind ein Genuss als Hauptspeise zu Gemüse, Salaten und Kartoffelkreationen. Außerdem eignen sie sich wunderbar als vegane Pattie-Alternative für Burger.

Für vier große oder acht kleine Frikadellen werden benötigt:

- 500 g** Kürbis-Fruchtfleisch, z. B. Butternut oder Hokkaido
- ½** Apfel
- 1** kleine Zwiebel
- 4 EL** feine Haferflocken, Dinkelmehl oder gemahlene Leinsamen
- 4–5 EL** Rapsöl oder Olivenöl
- 1 TL** Kurkuma
- 50 ml** Gemüsebrühe oder Wasser
- Polentagrieß zum Panieren
- Salz, Pfeffer
- 2 EL** gehobelte Mandeln, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne für noch mehr Biss (optional)



## Bunte Burgerbrötchen

Dieses Rezept für saftige, bunte Burgerbrötchen ermöglicht fast jede erdenkliche Farbe: pinke Burger Buns mit Roter Bete, grüne Burgerbrötchen mit Spinat oder Möhren- beziehungsweise Süßkartoffel-Burger-Buns mit einem Hauch Orange.

Für acht Burgerbrötchen sind erforderlich:

**200 g** Gemüse, z. B. Spinat, Blumenkohl, Brokkoli, Kürbis, geschälte Rote Bete, Möhren oder Süßkartoffeln

**600 g** Weizen- oder Dinkelmehl

**10 g** Trockenhefe (etwa 1 ½ Pck.) oder ¾ – 1 Würfel Frischhefe

**2 EL** Leinsamen, geschrotet

**70 ml** Bratöl

**150 ml** Pflanzenmilch (siehe S. 39) und 2 EL Pflanzenmilch zum Bestreichen

**½ TL** Salz

**2 EL** Apfeldicksaft (siehe S. 36) oder eine ähnliche Zuckeralternative (optional für einen etwas süßeren Geschmack)

**1 EL** Sesamsamen oder Schwarzkümmel



So werden die veganen Würste hergestellt:

1. Zwiebel und Knoblauch würfeln und in Pflanzenöl dünsten, bis sie weich sind.
2. Zusammen mit Kichererbsen, Tomatenmark, Gewürzen und Wasser in einen Mixer geben und zu einer dickflüssigen Würzpaste mixen.
3. Die Würzpaste in eine Schüssel geben und mit dem Seitanmehl zu einem weichen, aber noch formstabilen Teig verkneten. Wenn der Teig sehr fest ist, kann noch etwas Wasser zugegeben werden.
4. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
5. Währenddessen den Teig in acht gleich große Stücke aufteilen und grob in Wurstform bringen. Die „Wurstrohlinge“ eng in die Stoffstücke einrollen und die Enden zubinden.
6. Die eingerollten Würste in das kochende Wasser geben und 30 Minuten lang bei reduzierter Hitze leicht köcheln lassen.
7. Die Würste aus dem Wasser nehmen, auskühlen lassen und dann aus dem Stoff auswickeln.

Die Würstchen können sofort zum Grillen oder Braten verwendet oder auch luftdicht verschlossen einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie lassen sich auch einfrieren und liegen dadurch die ganze Grillsaison lang bereit.

 [smarticular.net/seitan-wuerstchen](https://smarticular.net/seitan-wuerstchen)

## Cashew-Eis

Das Geheimnis von veganem Vanilleeis sind die samtigen und leicht süßlichen Cashewkerne, die, eingeweicht und püriert, eine feine Creme ergeben.

Für ein bis zwei Portionen Cashew-Eis sind erforderlich:

**100 g** Cashewkerne

**200 ml** Sojamilch (siehe S. 42) oder eine andere Pflanzenmilch (siehe S. 39)

**2 EL** Apfeldicksaft (siehe S. 36) oder ein vergleichbares Süßungsmittel

**1 TL** gemahlene Vanille oder Vanille-Extrakt

**1 TL** Speisestärke



Gehe für die Eisherstellung wie folgt vor:

1. Cashewkerne mindestens vier Stunden lang, am besten über Nacht, in Wasser einweichen (siehe S. 15). Danach abgießen und kurz spülen.
2. Einen Schluck der Pflanzenmilch abnehmen und darin die Speisestärke klumpenfrei verrühren.
3. Die eingeweichten Cashewkerne mit den restlichen Zutaten pürieren und die Masse in einem Topf erhitzen.
4. Die Stärke-Pflanzenmilch-Mischung gründlich unter die erhitzte Masse mischen. Etwa eine Minute lang sanft köcheln und leicht eindicken lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
5. Die Masse in einen flachen, gefrierfesten Behälter gießen und mindestens sechs Stunden lang einfrieren.
6. Den gefrorenen Block 15 bis 20 Minuten lang bei Raumtemperatur antauen lassen und danach in grobe Würfel schneiden. Die Eiswürfel in einem leistungsstarken Mixer zu Eiscreme verarbeiten und sofort servieren.

Die fertige Cashew-Eiscreme lässt sich, luftdicht verschlossen, noch etwa zwei bis drei Wochen im Gefrierschrank aufbewahren. Wenn sie dadurch zu fest wird, lass sie einfach erneut antauen, schneide sie in Würfel und gib sie in den Mixer.

 [smarticular.net/cashew-eis](https://smarticular.net/cashew-eis)

# Stichwortverzeichnis

## ▶ A

Aioli 151, 153  
Apfelmilchsaft 36  
Aquafaba 16, 19

## ▶ B

Bacon-Alternative 114  
Baisers 164  
Basilikumpesto 159  
BBQ-Soße 154  
Béchamelsoße 147  
Beef-Jerky-Alternative 181  
Bindemittel 11  
Blätterteig 95  
Blitzmayonnaise 152  
Blumenkohlbolognese 129  
Blumenkohl-Wings 93  
Bohnenpatties 133  
Bolognese 129  
Bounty-Alternative 168  
Bratensoße 156  
Bratwurst 138  
Brotaufstrich 76  
Brotaufstriche 73, 75  
Brownies 176  
Buchweizenmilch 40  
Burgerbrötchen 136  
Burgerpatties 133, 134  
Butter-Alternative 20

## ▶ C

Camembert 57  
Cashew-Camembert 57  
Cashew-Eis 186  
Cashew-Frischkäse 53  
Cashewmilch 40  
Chicken-Wings-Alternative 93  
Cloud Bread 110

Cocktailsoße 145  
Crème fraîche mit Cashews 50  
Crème fraîche mit Joghurtkulturen 51

## ▶ D

Desinfizieren 187  
Dinkelmilch 40

## ▶ E

Eiersalat ohne Ei 80  
Ei-Ersatz 11  
Eifrei-Salat 80  
Einweichen 15  
Eischnee-Alternative 19  
Energiekugeln 178  
Energy Balls 178  
Erbsenmilch 40  
Erdmandelmilch 40  
Erdnuss-Dip 146

## ▶ F

Feta 61  
Feuchthaltemittel 11  
Filoteig 95  
Fleisch ersetzen 10  
Frikadellen 124, 126  
Frischkäse 53  
Fruchtgummis 180

## ▶ G

Geliermittel 12  
Gemüsebolognese 129  
Gewürzkuchen 106  
Grill 133  
Grillbanane 144  
Grillwurst 138  
Grundausrüstung 9

Grundnahrungsmittel 13  
Grundzutaten 19  
Gurkenwasser 152

## ▶ H

Hackbällchen aus Linsen 128  
Hackepeter-Alternative 86  
Hackfleisch ersetzen 10  
Hafermilch 40  
Hafersahne 46  
Hanfmilch 40  
Haselnussmilch 40  
Hefeflocken 17  
Hirse Milch 40  
Hühnersuppe-Alternative 131  
Hülsenfrüchte 14  
Hummus 157

## ▶ J

Joghurt aus Cashews 44  
Joghurt aus Nüssen 45  
Joghurt aus Sojamilch 43  
Joghurtkulturen 18

## ▶ K

Kala Namak 18  
Käse-Alternativen 53  
Käse aus Nüssen 54  
Käsekuchen 100  
Käsesoße 71  
Käse-Stangen 183, 184  
Käse zum Überbacken 67  
Kerne 13  
Kichererbsen-Tofu 28  
Kokosmilch 30, 40  
Köttbullar 128  
Kürbisfleisch-Frikadellen 124

## ► L

Lahmacun 91  
Lasagne 89  
Leberwurst-Alternative 77, 78  
Linsenaufstrich 78  
Linsen-Hackbällchen 128  
Lockerung 11  
Löwenzahnhonig 37  
Lupinenmilch 40

## ► M

Mandelfeta 62  
Mandelmilch 40  
Mandelmilch-Pannacotta 177  
Mandelmus 32  
Mandelparmesan 64  
Mandeltrester 62  
Mascarpone 49  
Mayonnaise 150  
Mehlschwitze 147  
Mettbrötchen 86  
Milch-Alternativen 10  
Milchprodukte ersetzen 39  
Milchschnitte-Alternative 166  
Mousse au Chocolat 170, 171  
Mozzarella 66

## ► N

Nusscreme 87  
Nüsse 13  
Nusstrester 88

## ► O

Ofenkäse 68  
Öle und Fette 17

## ► P

Pannacotta 177  
Parmesan 65  
Pesto 159  
Pesto mit Aquafaba 161  
Pfannkuchen 113

Pflanzendrinks 39  
Pflanzenmilch 39  
Probiotika 18  
Proteinnudeln 34  
Pseudogetreide 13  
Pumpkin Pie 102

## ► Q

Quark aus Pflanzenjoghurt 48  
Quark-Öl-Teig 96  
Quinoa-Nuggets 127

## ► R

Raclettekäse 70  
Reismilch 40  
Remoulade 151  
Rüblükuchen 98  
Rührei-Alternative 120, 121  
Rührtofu 120  
Russischer Zupfkuchen 101

## ► S

Saaten 13  
Salami-Alternative 82  
Sauce hollandaise 149  
Schlagsahne aus Kokosmilch 47  
Schmelzkäse 60  
Schokoaufstrich 88  
Scrambled Tofu 120  
Seidentofu 29  
Seitalami 82  
Seitan 16  
Seitan-Burgerpatties 134  
Seitan-Chorizo 84  
Seitan herstellen 21  
Seitan-Jerky 181  
Seitan-Rouladen 118  
Seitan-Salami 82  
Seitan-Steaks 140  
Seitan-Weißwurst 116  
Seitanwürstchen 138  
Soja 10  
Sojamilch 40, 42

Sonnenblumenkerncreme 75  
Sonnenblumenmilch 40  
Speck 114  
Speisekammer 13  
Stäbchenprobe 187  
Steak-Alternative 140  
Sterilisieren 187  
Süße Milchbrötchen 108

## ► T

Tempeh 23  
Tierische Zutaten ersetzen 10  
Tiramisu 172  
Tofu 26  
Tofu-Frikadellen 126  
Tofu marinieren 142  
Tom-Yam-Suppe 131  
Tortenboden 104  
Tortenguss 105  
Tortilla 122  
Trockenfrüchte 17  
Türkische Pizza 91

## ► U

Umami-Würzmischung 35

## ► V

Verdickungsmittel 12  
Vollkorngetreide 13

## ► W

Waffeln 163  
Weichkäse 56  
Wolkenbrot 110

## ► Y

Yufkateig 95

## ► Z

Zupfkuchen 101  
Zwieback 111