

Leseprobe aus: **Vegan Foodporn** von Bianca Zapatka.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Vegan Foodporn](#)

VEGAN

Bianca Zapatka

Foodporn

100 einfache und köstliche Rezepte

riva

© 2019 des Titels »Vegan Foodporn« von Bianca Zapatka (ISBN 978-3-7423-1145-0) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Vorwort

Über vegane Ernährung gibt es viele Vorurteile: einseitig, langweilig, kompliziert, fade, teuer, einfach nicht lecker: Nichts davon ist wahr! Heutzutage muss man als Veganer nicht auf Genuss und Vielfalt verzichten, denn beinahe jedes leckere Gericht lässt sich problemlos »veganisieren«. Und pflanzliche Lebensmittel sowie Alternativen zu Fleisch, Eiern und Milchprodukten sind überall und preisgünstig erhältlich.

In diesem Buch möchte ich dir nicht nur zeigen, wie einfach und schnell man köstliche vegane Gerichte zaubern kann, sondern auch, wie du aus diesen einfachen Rezepten einen wahren Gaumenschmaus machst, der Herz und Magen gleichermaßen erfreut und noch dazu ein optisches Highlight ist, das jedem das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Eines ist mir dabei besonders wichtig: Man muss kein Veganer sein, um ab und zu ein veganes Gericht auszuprobieren. Dieses Buch ist für alle, die Freude am Kochen und Essen haben, nicht nur für Veganer!

»Wow, und das ist vegan?!« Diese Reaktion höre ich so oft von Menschen, die Bilder meiner Rezepte sehen. Und mit diesem Buch zeige ich dir, wie auch du auf deinem Teller einen Vegan Foodporn kreierst, der alle zum Staunen bringt.

Liebe Grüße
Deine

Bianca



Meine vegane Küche

Eier beim Backen und Kochen ersetzen

Wenn du vegan backen und kochen möchtest, ist es wichtig, das Ei zu ersetzen. Eier sind nämlich nicht nur hervorragende Bindemittel für Soßen, Puddings und Pancakes, sie machen Gebäck, wie zum Beispiel Kuchen, auch schön locker und luftig. Es ist daher nicht ratsam, das Ei einfach wegzulassen, aber es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, wie du es ersetzen kannst. Welchen Ei-Ersatz du letztendlich wählst, hängt jedoch von dem jeweiligen Gericht ab, denn nicht alle Möglichkeiten sind für jedes Rezept gleich gut geeignet.

Leinsamen und Chiasamen

Gemahlene Leinsamen und Chiasamen sind ein hervorragendes Bindemittel und können als Ei-Ersatz in Kuchen, Waffeln, Pancakes, Nudelteig, veganen »Fleischbällchen« und vielem mehr zum Einsatz kommen. Um ein Ei zu ersetzen, verrührst du 1 Esslöffel gemahlene Leinsamen (oder Chiasamen) mit 3 Esslöffeln Wasser. Dann lässt du die Mischung etwa 5 Minuten quellen und fertig.

Stärkemehl

Stärkemehl, wie zum Beispiel Maisstärke oder Kartoffelmehl, kann man besonders vielseitig beim Kochen und Backen einsetzen, da es zum einen als Binde- und zum anderen als Verdickungsmittel wirkt. Es eignet sich sowohl für süße Gerichte, wie Pudding oder Käsekuchen, als auch für Herzhaftes, wie für meine Potato Cakes oder zum Andicken von Soßen. Um ein Ei zu ersetzen, vermischt man 2 Esslöffel Mais- oder Kartoffelstärke mit 3 Esslöffeln Wasser.

Essig plus Natron

Diese Mischung eignet sich vor allem zum Backen von fluffigem Kuchen. Sobald Essig und Natron miteinander

vermischt werden, bilden sich nämlich Bläschen (ähnlich wie bei Mineralwasser), die sich beim Backen sogar noch vergrößern und so für einen weichen, luftigen Kuchen sorgen. Und keine Sorge, den Essig schmeckt man später nicht heraus. Generell gilt: 1 Ei lässt sich durch 1 Esslöffel Essig mit 1 Teelöffel Natron ersetzen.

Backpulver

Backpulver wird ebenfalls meistens als Treibmittel eingesetzt. Bei einigen Kuchenrezepten mit nur einem Ei kann man dieses oft einfach weglassen und durch ½–1 Teelöffel Backpulver ersetzen.

Banane, Apfelmus oder Kürbispüree

Frucht- und Gemüsepürees machen den Teig zusätzlich etwas saftiger. Statt einem Ei kannst du ½ Banane oder 75 ml Apfelmus beziehungsweise Kürbispüree verwenden.

Soja-Produkte

Da Sojabohnen, wie Eier, viel Lecithin enthalten, kann man auch sie gut als Ei-Ersatz verwenden.

- Sojamehl lässt sich prima für Rührkuchen oder Waffeln verwenden, damit der Teig schön soft wird. Generell gilt: 1 Esslöffel Sojamehl (vollfett) mit 2 Esslöffeln Wasser verrührt ergibt 1–2 Eier.
- Seidentofu hat eine bindende Wirkung und eignet sich für Cremes und Füllungen, wie zum Beispiel Käsekuchen. Um ein Ei zu ersetzen, kann man ca. 50 g pürierten Seidentofu nehmen.
- Wenn man Sojamilch mit etwas Essig oder Zitrone vermischt, entsteht eine Art Buttermilch.
- Sojajoghurt bindet ebenfalls gut im Teig und macht den Kuchen schön saftig.
- Damit Gebäck, wie zum Beispiel Blätterteig- oder Pizzen, eine schöne goldene Farbe bekommen, verwende ich gern eine Mischung aus 1 Esslöffel Sojasahne und 1 Esslöffel Öl plus 1 Msp. Kurkuma und bestreiche das Gebäck vor dem Backen damit.







Frühstück



French-Toast-Roll-Ups	41
French-Toast-Sandwich	42
Frühstücks-Wraps mit veganem Eiersalat	45
Herzhafte Aufstriche	47
Süße Aufstriche	51
Vanille-Crêpes mit Himbeeren	52
Oatmeal	55
Haferriegel	57
Kokos-Milchreis mit Kirschkompott	58
Vanille-Pancakes mit Blaubeer-Creme und weißer Schokolade	61
Granola	62
Mohn-Overnight-Oats mit Himbeeren	64

Kokos-Milchreis mit Kirschkompott

30 Min.

Für 2 Portionen

150 ml Wasser
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
150 g Milchreis
1 Prise Salz
ca. 3 EL Agavensirup
2 EL Kokosraspeln

Für das Kirschkompott:

150 g Kirschen aus dem Glas
125 ml Kirschsafte
½ EL Speisestärke
1 Spritzer Zitronensaft
⅓ TL Vanilleextrakt

1. In einem Topf das Wasser mit der Kokosmilch, Reis und einer Prise Salz aufkochen. Bei niedriger Hitze unter häufigem Rühren ca. 20–25 Min. weich und cremig kochen. Anschließend nach Geschmack süßen und Kokosraspeln unterrühren.

2. In der Zwischenzeit das Kirschkompott zubereiten. Hierfür zunächst 2–3 EL Kirschsafte mit der Stärke verrühren. Den übrigen Kirschsafte aufkochen. Dann die angerührte Stärke unterrühren und nochmals aufkochen lassen.

3. Die Kirschen hinzugeben und noch einmal kurz erhitzen. Nach Belieben mit einem Spritzer Zitronensaft oder Vanilleextrakt verfeinern und ggf. süßen.



Gnocchi-Gemüse-Pfanne

20 Min.

Für 2 Portionen

500 g Kartoffeln
 150 g Mehl + etwas mehr zum Bestäuben
 ½ TL Salz
 1 Prise Muskatnuss
 25 g Kartoffelmehl
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 200 g Champignons
 200 g Zucchini
 125 g Kirschtomaten
 2–3 EL Olivenöl
 1–2 EL Sojasoße
 Salz
 Pfeffer
 getrocknete italienische Kräuter nach Belieben
 einige Blätter frisches Basilikum
 2 TL Hefeflocken

1. Kartoffeln für ca. 20 Minuten in Salzwasser gar kochen.
2. Sofort pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken und ausdampfen lassen.
3. Mit Mehl, Salz und Muskatnuss verkneten und löffelweise das Kartoffelmehl einarbeiten bis der Teig nicht mehr klebrig ist.
4. Den Teig halbieren und zu ca. 1,5–2cm dicken Strängen formen.
5. Die Rollen in ca. 1,5–2 cm breite Stücke schneiden, zu kleinen Kugeln formen und mit etwas Mehl bestäuben.
6. Das typische Gnocchi Muster mit einer Gabel auf die einzelnen Kugeln drücken.
7. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi hineingeben.
8. Sobald die Gnocchi oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.
9. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Champignons und Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
10. 1–2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi ca. 5 Minuten unter häufigem Wenden anbraten. Herausnehmen und warm stellen.
11. 1–2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln, Zucchini und Champignons ca. 3–4 Minuten anbraten. Mit Sojasoße, Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen. Tomaten dazugeben und 1 Minute mitbraten. Zuletzt die gebratenen Gnocchi unterrühren.
12. Die Gnocchi-Gemüse-Pfanne mit frischem Basilikum und Hefeflocken bestreut servieren.





Börek mit Spinat- und Tomaten-Füllung

55 Min.

Für ca. 24 Stück

200 ml pflanzliche Milch
2 EL Öl
1 Packung Yufka-Teig (360 g)
Sesam zum Garnieren

Für die Spinatfüllung (ergibt ca. 17 Stück):

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
300 g Baby-Spinat
1 EL Öl zum Braten
250 g Feto (fermentierter Tofu),
selbst gemachter veganer Käse
oder Räuchertofu
3 EL Pinienkerne (optional)
Salz
Pfeffer

Für die Tomatenfüllung (ergibt ca. 7 Stück):

75 g Cashewkerne
2 EL Sonnenblumenkerne
120 ml passierte Tomaten
1–2 Knoblauchzehen
1–2 EL Hefeflocken (optional)
italienische Kräuter

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.

2. Pflanzenmilch mit Öl verrühren.

3. Jeweils ein Teig-Dreieck mit der Spitze nach oben zeigend auf eine Arbeitsfläche legen und mit der Milch-Öl-Mischung bestreichen.

4. Etwa 1–2 Esslöffel einer der beiden Füllungen auf der unteren breiten Seite des Dreiecks längs verteilen, dabei unten und auf beiden Seiten etwa 2 cm Rand lassen. Die untere Seite des Teigs vorsichtig über die Füllung falten. Die Seiten rechts und links nach innen einklappen und den Teig wie ein Wrap nach oben hin aufrollen. Dann auf ein Backblech legen und diesen Vorgang mit dem restlichen Teig und der restlichen Füllung wiederholen.

5. Die Börek mit der Milch-Ölmischung bestreichen und mit etwas Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 15 Minuten backen oder bis sie goldbraun und knusprig sind.

Spinatfüllung:

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Spinat waschen, abtropfen lassen und verlesen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel 1–2 Minuten anbraten. Knoblauch und Spinat hinzugeben und weitere 1–2 Minuten braten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Anschließend etwas abkühlen lassen und ausdrücken, damit die überschüssige Flüssigkeit abtropft.

Fortsetzung auf der
nächsten Seite ►

Brombeer-Tarte

Diese leckere Tarte ist im Handumdrehen fertig und muss nicht einmal gebacken werden.
Der perfekte Kuchen für den Sommer!

50 Min. + 4 Std. Kühlzeit

Für 1 Tarte

85 g vegane Butter
 28 Oreo-Kekse (320 g) oder
 andere Kekse mit Cremefüllung
 225 g Brombeeren und Blaubeeren + etwas mehr zum
 Garnieren
 225 g veganer Frischkäse oder
 Sojaquark
 75 g Zucker
 2 TL Vanilleextrakt
 240 ml pflanzliche Schlagcreme,
 gekühlt
 60 ml pflanzliche Milch
 1 TL Agar-Agar

1. Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Die Oreo-Kekse in eine Küchenmaschine geben und zu feinen Krümeln zerkleinern. Die Krümel in eine Schüssel geben, die vegane Butter hinzufügen und alles gut vermischen.

2. Die Keks-Mischung am Boden und an den Seiten einer Tarteform (23/24 cm) oder einer anderen Form mit herausnehmbarem Boden gut festdrücken. Anschließend 15 Minuten in den Gefrierschrank stellen (oder 30 Minuten in den Kühlschrank), damit der Boden fest wird.

3. Die Brombeeren und Blaubeeren in einen Mixer geben und glatt pürieren (oder einen Pürierstab verwenden). Den veganen Frischkäse, Zucker und Vanille hinzufügen und glatt pürieren. Beiseitestellen.

4. In einem hohen Rührgefäß die pflanzliche Schlagcreme mit einem Handmixer steif schlagen. Anschließend bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen.

5. In einem kleinen Topf das Agar-Agar in die pflanzliche Milch rühren und ca. 2 Minuten kochen (oder laut Packungsanweisung). Danach vom Herd nehmen und unter gelegentlichem Rühren etwas abkühlen lassen.

Fortsetzung auf der
nächsten Seite ►



6. Die Agar-Agar-Mischung vorsichtig unter das Beerenpüree rühren und die Schlagcreme unterheben. (Bitte nur so lange rühren, bis alles gut vermischt ist.)

Die Beeren-Mousse-Mischung in die vorbereitete Tarteform mit dem Keksboden füllen und glatt streichen. Die Tarte mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen, damit sie fest wird.

7. Sobald die Mousse fest geworden ist, kann man die Torte aus der Form nehmen, indem man vorsichtig gegen den Boden der Form von unten nach oben drückt. Mit Beeren oder anderen Dekorationen garnieren. Gekühlt servieren.

TIPP:

Wenn der Keksboden knuspriger sein soll, kann man ihn vor der Weiterverarbeitung 5–6 Minuten in einem vorgeheizten Backofen bei 180 °C backen. Anschließend vollständig abkühlen lassen, sonst schmilzt die Mousse-Füllung.

Falls keine pflanzliche Sahne erhältlich ist, kann man 1–2 Dosen vollfette Kokosmilch über Nacht kalt stellen. Am nächsten Tag dann den festen Anteil, der sich oben abgesetzt hat, abschöpfen und den wässrigen Anteil anderweitig verwenden.

