



Katrin Luber
VEGAN
SCHLEMMEN

Impressum

© 2020 Luber, Katrin
Mail: Info@Istdasvegan.eu
Web: Istdasvegan.eu

Alle Rechte vorbehalten

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts ohne Zustimmung des Autors ist unzulässig.

Kein Teil dieses Buches darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert oder in einem Abrufsystem gespeichert oder in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise elektronisch, mechanisch, fotokopiert, aufgezeichnet oder auf andere Weise übertragen werden.

Wichtiger Hinweis: Alle Informationen in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert, ersetzen jedoch keinen Arztbesuch. Falls Sie Beschwerden haben, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Jeder Leser ist für sein eigenes Handeln verantwortlich. Die Autorin kann für eventuelle Nachteile, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen erfolgen, keine Haftung übernehmen.

Das eBook enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalt die Autorin keinen Einfluss hat. Deshalb kann diese für die fremden Inhalte auf diesen Seiten keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der Webseiten ist der jeweilige Betreiber verantwortlich. Die Inhalte der Webseiten können nach einiger Zeit nach Veröffentlichung des Buches veralten oder nicht mehr existieren.

Cover: © Katrin Luber



Hirsebrei mit Orangen

Früher mochte ich Hirse überhaupt nicht. Als ich das Rezept mit Apfel, Zimt und Nüssen kennengelernt habe, war ich von der Hirse überzeugt. Durch die Orange, die zur Hälfte mitgekocht wird, und den Rosinen sowie Mandeln, ist das Gericht sehr aromatisch, fruchtig und sehr gesund. Man kann es auch wunderbar vorbereiten und am nächsten Tag mitnehmen.

Hirse ist bei uns kaum verbreitet, in Afrika gehört sie zum Grundnahrungsmittel. Sie enthält sehr viele B-Vitamine und Eisen, wirkt im Körper basisch und ist glutenfrei. Das enthaltene Silizium ist gut für Haut und Haare. Vor dem Kochen sollte man sie mit Wasser in einem Sieb abspülen.

Zutaten für 1 Person:

- 75 g Hirse
- 300 ml Pflanzenmilch nach Wahl
- 1 Hand voll Mandeln
- 20 g Rosinen
- 1 EL Honig oder Sirup
- 1 große reife Orange

Die Hirse abspülen, mit 200 ml Pflanzenmilch in einen kleinen Topf geben, Rosinen und Mandeln hinzufügen. Orange schälen, halbieren, eine Hälfte grob kleinschneiden und ebenfalls in den Topf geben.

Die Hirse einmal kurz aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze 35 bis 40 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren und den Rest der Pflanzenmilch hinzufügen, so dass der Brei schön cremig wird. Etwas abkühlen lassen, die zweite Hälfte der Orange kleinschneiden. Brei in eine Schale füllen, mit der Orange dekorieren, Honig hinzufügen und genießen.



Rhabarber-Crumble

Crumble ist eine sehr schnell und einfach zu machende Kuchenform, da man hier nur das Obst kleinschneidet, in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Auflauf- oder Tarteform legt, Crumble (Streusel) herstellt, auf dem Obst verteilt und die Form in den Ofen schiebt. Ohne gehen lassen, Teig herstellen oder ähnliches. Ich liebe es! Außerdem kann man die Crumble auch wunderbar ohne Mehl herstellen, zum Beispiel aus gemahlenden Nüssen usw.

Zutaten für 2 Personen

500 g Rhabarber (bereits geschält)

50 g Zucker

40 g Butter oder Margarine

50 g Mehl oder eine Mischung aus Mehl, gemahlenden und gehackten Nüssen. Hafermehl eignet sich sehr gut.

30 g Haferflocken

1 Pck. Vanillezucker

Ofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Rhabarber schälen und kleinschneiden und in der mit Backpapier ausgelegten Tarteform verteilen. Backpapier spart hier viel Fett ein.

Die Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen, bis sich kleine Crumbles bilden. Diese gleichmäßig auf dem Obst verteilen und die Form in den vorgeheizten Ofen schieben. 20 bis 30 Minuten je nach gewünschter Bräunung der Streusel backen.

Meine Form ist rechteckig und hat die Maße 20 x 25 cm.



Pancakes mit Banane

Zutaten für 2 Personen

1 kleine reife Banane
1 TL Vanillinzucker
2 TL Rohrzucker
150 ml Pflanzenmilch nach Wahl
100 g Hafermehl
30 g gemahlene Mandeln
20 g gehackte Mandeln
1/2 TL gemahlener Zimt
1/2 TL Backpulver
Rapsöl
Gehackte Walnüsse als Deko
Ahornsirup
1 Prise Salz

Die Banane schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerquetschen und fein drücken. Mit einem Schneebesen mit dem Zucker, Vanillezucker und der Pflanzenmilch schaumig schlagen.

Mehl mit Salz, Zimt, Backpulver sowie den Mandeln mischen, mit der Milch verrühren.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und mit einer Kelle eine kleine Menge vom Teig jeweils in der Pfanne verteilen. Je nach Größe der Pfanne kann man etwa 3 bis 4 Pancakes gleichzeitig backen. Jede Seite vom Pancake etwa 4 Minuten backen, dann mit einem Holzlöffel umdrehen. Die fertigen Pancakes auf einen Teller geben und einen anderen drüber legen, damit sie warm bleiben. Alternativ kann man sie auch in den Ofen stellen und diesen auf eine niedrige Temperatur einstellen. Mit den Walnüssen und etwas Ahornsirup servieren.



Chili sin carne

Die Kombination von Mais und Kidneybohnen ermöglicht es übrigens, dem Körper alle acht essenziellen Aminosäuren bereitzustellen. Diese sind Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin. Mais und Kidneybohnen ergänzen sich hervorragend, denn diejenigen, die in dem einen fehlen, sind in dem anderen enthalten. Genauso ist es bei Hülsenfrüchten mit vielen Getreidearten wie Reis. Schließlich ernähren sich täglich weltweit Millionen von Menschen von dieser Kombination. Damit die Gewürze ihr Aroma auch entfalten können, müssen sie richtig geröstet werden. Das bedeutet, dass – und das gilt für alle Rezepte mit Curry – die Gewürze mit dem frischen Ingwer und Knoblauch sowie den Zwiebeln angebraten werden müssen. Nur so kann das Pulver sein Aroma an die Tomatensauce abgeben. Ich empfehle, die Sauce nicht im Topf zu machen, sondern in einer beschichteten Pfanne. So klebt nichts am Topfboden fest. Zudem ist die Fläche größer und das Reduzieren der Sauce geht einfacher. Übrig bleibt eine köstliche aromatische Chilisauce, nach der sich alle die Finger lecken. (Ist natürlich für größere Portionen eher nicht so geeignet).

Zutaten für 1-2 Personen

- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidneybohnen
- Frische Tomaten im Sommer, im Winter 1 Dose Pizzatomen
- 2-3 Zehen Knoblauch
- 2-3 cm frischer Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1,5 TL Currypulver oder selbstgemischtes
- 1 TL getrockneten Koriander oder 1 Bund frischen
- 1 TL Kreuzkümmel
- Chili nach Bedarf frisch oder gemahlen
- Salz
- 1 EL Rapsöl
- 1 Kaffeebecher Reis

Wie oben bereits beschrieben, Ingwer, Knoblauch und Zwiebel klein schneiden und in der Pfanne in dem Öl anbraten. Die Tomaten raufkippen und auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten köcheln lassen. Macht man die Sauce im Topf, kann man sie ruhig eine Stunde richtig durchköcheln lassen.

Mais und Kidneybohnen im Sieb unter fließendem Wasser abwaschen und abtropfen lassen. Wenn die Sauce genug gekocht hat, die Zutaten in die Pfanne geben, kurz mitkochen lassen, bis sie warm sind und es sich schmecken lassen. Nach Bedarf kann man noch Tortillas in einer zweiten Pfanne ohne Öl kurz rösten und dann kleine Nachos mit dem Messer raus schneiden und dazu servieren. Wollen Sie noch Reis dazu essen, dann etwa einen normalen Kaffeebecher voll in den Topf kippen und die gleiche Menge Wasser dazugeben. Wer will, kann den Reis vorher noch waschen. Dann aufkochen lassen, umrühren, die Platte ausstellen und den Reis quellen lassen. Nach etwa 10 bis 15 Minuten den Deckel abnehmen, umrühren und den Dampf entweichen lassen. Perfekter Reis ist fertig. Guten Appetit!



Blumenkohl in Thai-Curry-Sauce

Zutaten für 2 Personen

1 mittlerer Blumenkohl
1 EL Thai-Curry-Paste (Ich empfehle Arche Bio)
Chili nach Bedarf
Etwas frischen Koriander
1 Hand voll Cashewkerne
1 Bund Frühlingszwiebeln
1/2 Dose Kokosmilch
Basmatireis nach Bedarf

Den Blumenkohl waschen, die Röschen abschneiden und in der Mitte teilen, also in mundgerechte Stücke schneiden. Für diese Rezepte verwende ich immer einfach das Fett von der Kokosmilch, das sich immer in der Dose absetzt. Davon etwa einen Esslöffel nehmen. Wenn es geschmolzen ist, den Blumenkohl und die Cashewkerne hinzugeben und die Currypaste ebenfalls. Gut umrühren und den Blumenkohl ein bisschen anbraten. Mit der Hälfte der Kokosmilch aufgiessen, Deckel drauf und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Frühlingszwiebel putzen, waschen, in 2 cm lange Stücke schneiden und in den Wok geben.

Wollen Sie noch Reis dazu essen, dann etwa einen normalen Kaffeebecher voll in den Topf kippen und die gleiche Menge Wasser dazugeben. Wer will, kann den Reis vorher noch waschen. Dann aufkochen lassen, umrühren, die Platte ausstellen und den Reis quellen lassen. Nach etwa 10 bis 15 Minuten den Deckel abnehmen, umrühren und den Dampf entweichen lassen. Perfekter Reis ist fertig.

Wenn der Blumenkohl fertig ist, mit Salz und Chili abschmecken, Koriander waschen, trocken schütteln und grob kleinschneiden, über das Essen geben.



Indisches Biryani

Zutaten für 2 Personen

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 2 EL Biryani-Paste (Asialaden oder Internet)
- 2 Hand voll Cashewkerne
- 2 Hand voll Rosinen
- frischen Koriander
- 1 Zwiebel
- 2 cm frischen Ingwer
- 1 EL Rapsöl
- 300 g gekochten Basmatireis

Das Gemüse waschen und kleinschneiden, die Zwiebel und Ingwer schälen und hacken. Das Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen und Ingwer und Zwiebel leicht anbraten. Das Gemüse hinzugeben sowie die Rosinen, Cashewkerne und die Paste. Gut umrühren, Deckel drauf und etwa 10 bis 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Wenn das Gemüse gar genug ist, den Reis unterrühren, auf Teller geben und mit dem frischen Koriander dekorieren. Guten Appetit!



Pilz-Zucchini-Risotto

Hier gibt es eine kalorienarme Risottovariante. Sie sollten die Zutaten alle bereitstellen, kleinschneiden und abgewogen haben, damit es beim Kochen reibungslos klappt.

Zutaten für 2-3 Personen

300g Risottoreis
800ml Gemüsebrühe
100ml Weißwein (alternativ frischgepresster Zitronensaft)
300g Pilze nach Wahl
2 kleine Zucchini
1-2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
frischer Pfeffer aus der Mühle
1 kleinere Stange Porree oder 1 Bund Lauchzwiebeln
1/2 Packung Hafer Cuisine
Etwas veganer Parmesan nach Bedarf

Den Reis abwiegen, waschen und beiseite stellen. Gemüsebrühe anrühren mit heißem Wasser und mit dem Weißwein mischen. Den Porree waschen und kleinschneiden, die Pilze und die Zucchini ebenso. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinhacken, mit dem Olivenöl in einem großen Topf, am besten 10 Liter, erhitzen und leicht anbraten. Sie sollen noch weiß bleiben. Dann den Reis hinzufügen und leicht anbraten bis der Reis leicht durchsichtig wird. Dann mit etwas Gemüsebrühe ablöschen, rühren. Etwa die Hälfte der Pilze in den Topf geben und unterrühren. Immer wenn das Wasser aufgebraucht ist, etwas nachgießen. Nach etwa 10 Minuten die restlichen Pilze und die Zucchini dazu geben und den Porree, weiter rühren. Ist die Gemüsebrühe aufgebraucht und das Risotto schon schön cremig, die Hafer Cuisine unterrühren und den Herd ausstellen. Das Risotto noch etwa 5 Minuten ziehen lassen. Genießen!



Shiitakepilze in Sojasauce mit Ingwer, Chili und Koriander

Eins meiner absoluten Lieblingsessen sind Shiitakepilze in scharfer Chili-Ingwer-Sauce! Dazu passt auch Brokkoli sehr gut.

Zutaten für 1 Person

- 300g frische Shiitakepilze
- 1 kleine Stange Porree
- 3 cm Ingwer
- 1 große Zehe Knoblauch
- 1 rote Chilischote
- 1 halbes Bund frischer Koriander
- 2-3 EL Sojasauce (vorzugsweise salzreduziert)
- 1 EL Sesamöl
- Reis nach Bedarf

Beim Porree die welken Blätter entfernen und ihn in dünne Streifen schneiden. In einem Sieb abwaschen und abtropfen lassen. Bei der Chilischote den Kopf entfernen, in dünne Streifen schneiden. Ich habe einen kleinen Mixer, in den schmeiße ich die Chilischote, den geschälten Knoblauch und Ingwer sowie etwa die Hälfte des vorgesehenen Korianders, den ich vorher abgewaschen und abgetropft habe. Mit der Sojasauce solange mixen, bis alle Zutaten zerkleinert sind.

Das Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze und den Porree anbraten. Ein bis Esslöffel von der Paste dazugeben, Temperatur niedriger stellen und ein bisschen schmoren lassen. Zum Schluss den restlichen kleingehackten Koriander drüber streuen und mit Reis genießen.



Kartoffelsuppe mit Würstchen

Zutaten für 2 Personen

1 Bund Suppengrün

8 Kartoffeln

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Lorbeerblatt

2 TL Bohnenkraut

2 Wacholderbeeren

1 Piment

2 TL Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl

1 TL Rauchsatz

6 vegane Schinkenknacker (Like Meat)

Das Gemüse waschen, schälen und kleinschneiden, die Kartoffeln ebenso. Die Schalen nicht wegwerfen, daraus kann man noch wunderbar einen Gemüsefonds kochen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und kleinschneiden, die Schalen ebenfalls aufheben.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin goldgelb braten. Die Würstchen in Stücke schneiden, mit anbraten.

Das Gemüse hinzufügen, kurz mit anbraten, Gewürze hinzufügen und mit Wasser soweit aufgiessen, bis das Gemüse geradeso bedeckt ist. Das Ganze kurz aufkochen und dann 30 Minuten kochen lassen, dann die Kartoffeln probieren. Wenn sie gar sind, die Suppe genießen.



Salat mit Paprika, Orangen & Avocado

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Orange
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 200 g Artischocken in Öl (Abtropfgewicht)
- 250 g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 1 Avocado
- 1/2 Bund Petersilie

Dressing

- 2 El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Aceto Balsamico dunkel
- Salz
- Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft

Die Filets aus der Orange herausschneiden: Die Orange oben und unten abschneiden, dann mit dem Messer von oben nach unten die Orange schälen, inklusive der weißen Haut. Die Filets aus den Häuten herausscheiden. Die Orange über die Schüssel halten, denn der Saft tropft. Die Paprika waschen und den Stiel sowie das Weiße entfernen, in Streifen schneiden. Die Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Avocado halbieren, vorsichtig den Kern entfernen, hier verletzen sich viele Leute. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausholen und in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Für das Dressing den Knoblauch schälen und pressen. Die Zutaten in einer Schüssel mit einem kleinen Schneebesen cremig rühren. Alle Zutaten in die Schüssel geben, mit dem Dressing vermischen.



Kartoffelsalat

Zutaten für 2 Personen:

500 g kleine Kartoffeln
2 El Pinienkerne
1 Zucchini
1 rote Paprika
1 Aubergine
200 g Tomaten
100 g Oliven
Basilikum nach Bedarf

Dressing

2 El Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 El Aceto Balsamico dunkel
Salz
Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft

Die Kartoffeln abspülen und in Wasser etwa 20 Minuten kochen. Mit einer Gabel anpieken und testen, ob sie schon gar sind. Abgiessen, abkühlen lassen und pellen, in Viertel schneiden. Die Pinienkerne in der Grillpfanne kurz rösten, bis sie leicht braun werden. Gemüse waschen, bei der Paprika den Stiel sowie das Weiße entfernen, in Streifen schneiden. Die Aubergine in grobe Streifen schneiden und die Zucchini ebenfalls. In der Grillpfanne so lange braten, bis das Gemüse noch etwas biss hat. Aubergine braucht viel Olivenöl sonst schmeckt sie nicht. Hier braucht man es gar nicht erst zu versuchen, Öl einzusparen.

Für das Dressing den Knoblauch schälen und pressen. Die Zutaten in einer Schüssel mit einem kleinen Schneebesen cremig rühren. Alle Zutaten in die Schüssel geben, mit dem Dressing vermischen.