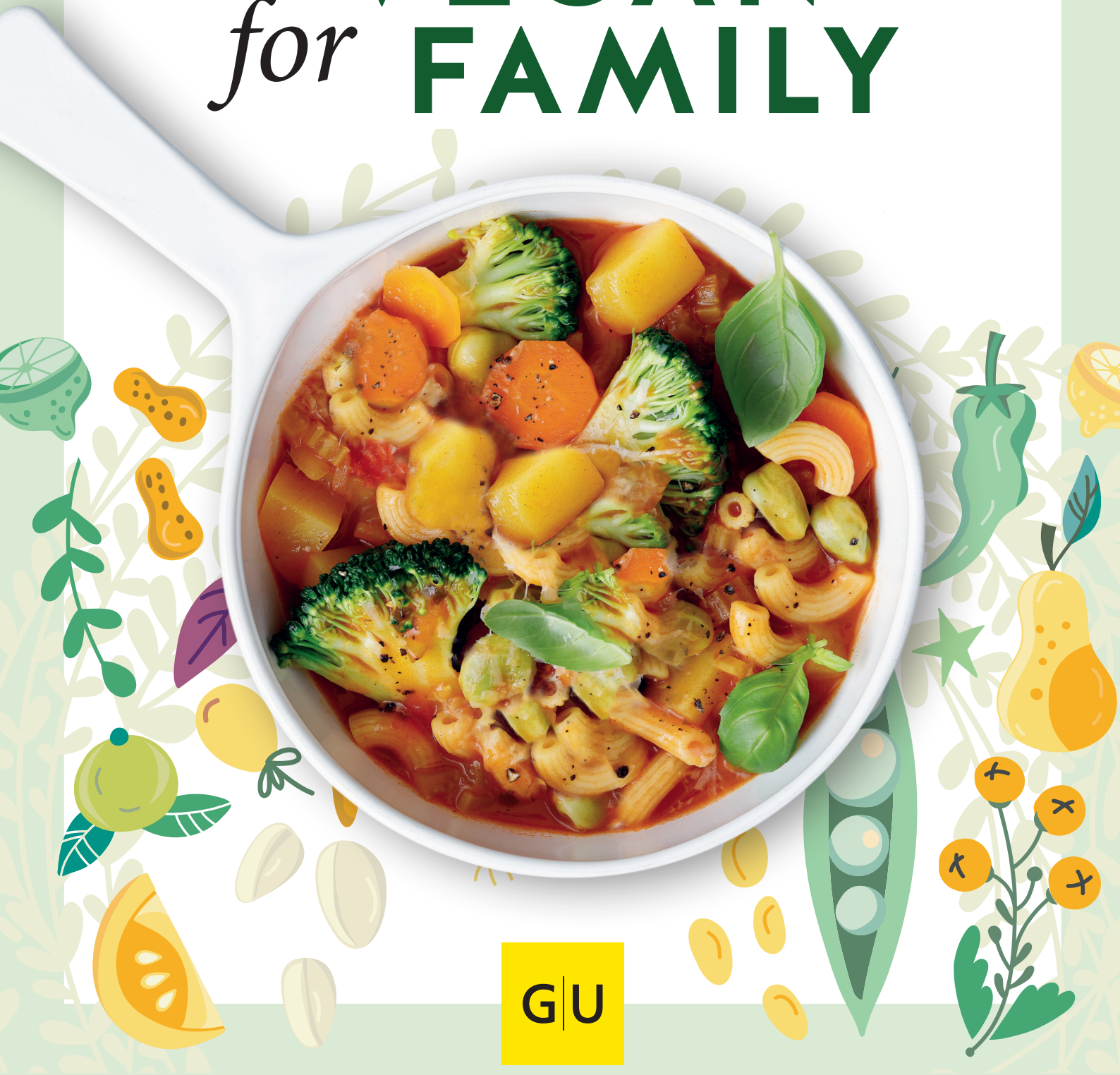
LENA MERZ ANNINA SCHÄFLEIN

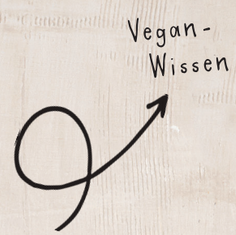
VEGAN *for* FAMILY



GU

GUT ZU WISSEN

Vorwort: Gesund, bunt, köstlich, vegan 7
Einen veganen Familientag gestalten 8
Meal Prep 10
Vegan rundum versorgt 12
Der vegane Vorratsschrank 14
Die wichtigsten veganen Nährstoffe 16
Alle an einem Tisch 18



21

FRÜHLINGS-
gerichte

FRISCHE KRÄUTER, ZARTES GEMÜSE,
LECKERE BEEREN:
IM FRÜHLING WIRD DIE KÜCHE BUNT,
FRISCH UND ABWECHSLUNGSREICH.

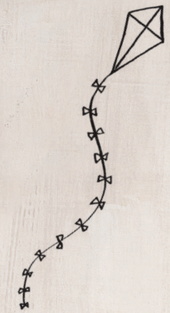
Grundrezept Gefüllte Teigtaschen 22
Schnelle Suppen für jeden Tag 48

63

SOMMER-
gerichte

SO HEISS – EIN EIS!
ABKÜHLUNG AUS DER EIGENEN KÜCHE.
VOLLREIFES GEMÜSE UND MEDITERRANE
AROMEN MACHEN SOMMERLAUNE.

Grundrezept Walnuss-Knusper-Müsli. . 64
Nachtisch für Groß und Klein. 94



103

HERBST-
gerichte

ERNTEZEIT!
APFEL, KARTOFFEL, KÜRBIS UND CO.
KULLERN VON GANZ ALLEIN IN DEN
EINKAUFSKORB UND SCHMECKEN
GEBRATEN, GEBACKEN ODER GEKOCHT
EINFACH WUNDERBAR.

Grundrezept Hefeteig 104
Brotaufstriche einfach & schnell
gemacht 106

145

WINTER-
gerichte

HURRA, ES SCHNEIT!
WENN ES DRAUSSEN KALT IST,
WÄRMEN WIR BÄUCHE UND HERZEN MIT
WÜRZIGEN ONE-POTS, DEFTIGEN SUPPEN
UND VEGANEM SOULFOOD.

Grundrezept Pancakes. 146
Pestos und Saucen für
Pasta & aufs Brot 180

ZUM NACHSCHLAGEN

Register von A-Z 184
Impressum 192

DER VEGANE VORRATSSCHRANK

Eine durchdachte Vorratshaltung macht das Leben leichter, weil man das Kochen strukturierter gestalten kann. Praktischer Nebeneffekt: Geplantes Einkaufen spart Geld und beugt der Verschwendung von Lebensmitteln vor.

ORDNUNG IST DAS HALBE LEBEN?!

Es hilft ungemein, in regelmäßigen Abständen die Vorräte durchzuschauen, aufzubrauchen und ein für die Familie passendes System zu entwickeln. So kann der Koch oder die Köchin leicht die benötigten Zutaten herausnehmen, an den dafür vorgesehenen Platz zurückstellen oder auf den Einkaufszettel schreiben, was aufgebraucht wurde.

EINKAUFSPLANUNG

Daher unbedingt wichtig: vor dem Einkaufen die Vorräte checken. Und das geht viel leichter und schneller, wenn alles seinen Platz hat. Wer Chaos bei der Vorratshaltung hat, kauft sonst vielleicht die dritte Packung Vollkornreis, obwohl die Vorräte nicht nur diesen, sondern einen Wildreis, Naturreis und Basmatireis zu bieten hätten. Entweder anhand der Vorräte überlegen, was man mal wieder kochen könnte, oder die Vorräte vor dem Einkaufen überprüfen, um nichts mehrfach bevorraten zu müssen.

VORRATSHALTUNG MIT SYSTEM

Das richtige System muss her und darf bleiben. Nicht nur der Ordnung und Übersichtlichkeit wegen, sondern auch, um die Haltbarkeit der einzelnen Lebensmittel zu verbessern. Es hilft dabei, das eigene System zu finden und auf beschriftete Vorratsdosen, -gläser oder ein Kistensystem zurückzugreifen und zu schauen, was sich bewährt.

Tipp: Im Kühlschrank und Vorratsbereich können spezielle Bereiche definiert werden, die zum eigenen Kochalltag passen. Wie wäre es zum Beispiel mit kleinen wiederverwendbaren Boxen, die sich als Kochboxen für die unterschiedlichen Mahlzeiten der Woche mit den zum Rezept gehörigen Zutaten richten lassen? Auch kann z. B. eine Box mit allen trockenen Zutaten für das Müsli oder Porridge gefüllt werden, die am Morgen einfach nur aus dem Schrank gegriffen werden muss.

Bei uns bewährt hat sich auch eine »Iss mich zuerst«-Box, in der Lebensmittel Platz finden, die geöffnet wurden oder zügig verbraucht werden müssen.

AUSTAUSCHPRODUKTE: MACH'S DIR LEICHT

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien oder einfach einem anderen Geschmack, ist es vielleicht für das ein oder andere Rezept wichtig, bestimmte Rezeptbestandteile auszutauschen.

Tauschen nach Geschmack: Für viele Rezepte verwenden wir Pflanzendrinks oder Sahneersatz aus Nüssen, Getreide oder Hülsenfrüchten. Und in fast allen Rezepten können diese beliebig ausgetauscht werden. Ist es für das Gelingen des Rezeptes tatsächlich von Bedeutung, so steht es direkt mit dabei.

Genauso verhält es sich auch mit Getreide- oder Fleischalternativen und -ersatzprodukten. Die Rezepte geben ungefähre Mengen- und Zeitvorgaben, aber es steht euch beim Nachkochen selbstverständlich völlig frei, nach Belieben auszutauschen.

Vegane Ersatzprodukte wie Käse-, Fleisch- und Wurstalternativen sind stark verarbeite Produkte und sollten in der veganen Familienküche selten zum Einsatz kommen. Deswegen bieten wir mit unseren Rezepten Mahlzeiten mit gesunden Alternativen. So kommt statt veganer Wurst einer unserer Aufstriche von S. 106 auf das Brot. Statt veganem Käse nutzen wir Hefeflocken oder selbst gemachten Pinienkern-Parmesan wie bei der Minestrone von S. 87. Und auch unsere Backwaren kommen ohne gekauften Ei-Ersatz aus, in dem wir mit Lein- oder Chia-Samen backen, wie unser Gemüsebrot von S. 35 zeigt. Statt veganem Hackersatz greifen wir auf solches aus Sonnenblumenkernen wie für die Lasagne von S. 30 oder Jackfrucht wie bei den Teigschiffchen von S. 83 zurück.

LEERER VORRATSSCHRANK – LEERER TELLER?!

Sollte der Vorrat an bestimmten Lebensmitteln wie Nüssen, Getreide, Mehl oder Pflanzendrinks einmal leer sein, so darf hier auch gerne kombiniert, getauscht oder ersetzt werden. So funktionieren z. B. unser Hefeteig von S. 104 oder die Knusperstangen von S. 116 mit verschiedenen Mehlsorten. Die Linsenbällchen von S. 131 können statt mit roten auch mit gelben Linsen zubereitet werden, und statt Kürbiskerne dürfen es für die Quiche von S. 75 auch Sonnenblumenkerne oder eine Kerne-Saaten-Nuss-Mischung sein. Hier sollte lediglich das Nährstoffprofil der verschiedenen Lebensmittel im Auge behalten werden.

Kartoffeln mögen es dunkel und trocken

CAESAR'S SALAD

mit Seitanschnitzelstreifen

FÜR 4 PERSONEN

200 g Seitanschnitzel
40 g Mehl
je ½ TL edelsüßes Paprikapulver, Salz, getrockneter Majoran, Chiliflocken
30 g Semmelbrösel
2 EL Olivenöl
4 Scheiben Vollkornbrot
2 Römersalatherzen
1 Salatgurke
150 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
60 g vegane Mayonnaise
1 EL Cashewmus
1 TL Dijon-Senf
1 EL Hefeflocken
2 EL Zitronensaft
30 g vegane Parmesanalternative

Zubereitungszeit: 35 Min.
Pro Portion ca. 445 kcal, 22 g E, 19 g F, 45 g KH

1 Die Schnitzel auf einem großen Teller mit Küchenpapier abtupfen. Für die Panade in einem tiefen Teller 75 ml Wasser mit dem Mehl und den Gewürzen klümpchenfrei verrühren. Die Semmelbrösel in einen zweiten Teller geben. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

2 Inzwischen Seitanschnitzel erst im Mehl-Wasser-Gemisch wälzen und dann in den Bröseln panieren. Brösel dabei leicht andrücken. Schnitzel bei mittlerer Hitze von einer Seite ca. 5 Min. knusprig anbraten, wenden und weitere 4 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen, längs halbieren und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

3 Die Brotscheiben knusprig toasten und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Inzwischen den Salat halbieren, den Strunk entfernen und den Salat in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Die Gurke waschen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

4 Den Knoblauch schälen und in ein Schraubglas pressen, alle übrigen Zutaten bis auf den Parmesan dazugeben. 3 EL Wasser ergänzen, das Glas fest verschließen und alles zu einem cremigen Dressing schütteln.

5 Parmesan in dünne Scheiben hobeln. Den Salat und das Gemüse in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermengen und mit den Seitanschnitzelstreifen sowie dem Parmesan toppen.

VEGANER DÖNER
mit Knoblauchsauce

FÜR 4 PERSONEN

Für den veganen Kebab:

150 g Seitan-Basis
1 EL Sojasauce
1 TL edelsüßes Paprikapulver
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Für die Knoblauchsauce:

200 g vegane Joghurtalternative (z. B. Kokos)
Salz
Pfeffer
½ Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen

Außerdem:

2 Tomaten
½ Salatgurke
1 Römersalat
1 kleines Fladenbrot

Zubereitungszeit: 40 Min.
Pro Portion ca. 605 kcal, 40 g E, 22 g F, 62 g KH

1 Die Seitan-Basis nach Packungsanleitung zubereiten, 5 kleine Stücke daraus formen und in kochendem Wasser garen. Inzwischen für die Marinade die Sojasauce, das Paprikapulver, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen.

2 Die Tomaten und die Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Salat zerpflücken, waschen und trocken schleudern. Für die Knoblauchsauce Kokosjoghurt mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und durchpressen. Beides unter den Joghurt rühren.

3 Den Backofen auf 200° vorheizen und das Fladenbrot im Ofen (oben) ca. 5 Min. knusprig aufbacken. Die gekochte Seitan-Basis in ca. 2–3 cm große und sehr dünne Scheibchen schneiden. Das restliche Öl (2 EL) in einer großen Pfanne erhitzen und die Scheibchen darin von allen Seiten knusprig anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Seitanstücke mit der Marinade mischen.

4 Das Fladenbrot in beliebig große Dreiecke schneiden, längs auf-, aber nicht durchschneiden. Mit Knoblauchsauce bestreichen, mit Salat, Seitanstücken, Tomaten und Gurken füllen und servieren.

NÄHRSTOFF-TIPP

Ein **Kichererbsen-Hummus** wertet den Döner auf. Dazu 230 g Kichererbsen aus dem Glas mit 50 ml eiskaltem Wasser, 2 EL Tahin, 2 EL Zitronensaft und 1 Knoblauchzehe cremig pürieren.

BLUMENKOHLWINGS

mit Reis und Gurkensalat

FÜR 4 PERSONEN

1,4 kg Blumenkohl
2 EL Mehl
3 EL Speisestärke
1 TL Weinstein-Backpulver
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (1 cm lang)
Salz
4 EL Olivenöl
180 g Naturreis (Basmati)
1 Salatgurke
5 EL veganer Essig
Pfeffer
3 Frühlingszwiebeln
3 EL Tomatenmark
5 EL Sojasauce
2 EL Zuckerrübensirup
1 Knoblauchzehe
(nach Belieben)

Zubereitungszeit: 45 Min.
Backzeit: 30 Min.
Pro Portion ca. 420 kcal,
13 g E, 12 g F, 62 g KH

1 Den Backofen auf 190° vorheizen. Den Blumenkohl putzen, waschen und mitsamt Stiel in 3–4 cm große Röschen teilen. In einer großen Schüssel Mehl, Stärke und Backpulver mischen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein dazureiben. ½ TL Salz, 2 EL Öl und 3–5 EL Wasser dazugeben und glatt rühren. Den Blumenkohl darin marinieren und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis er leicht gebräunt ist.

2 Inzwischen den Reis nach Packungsbeilage garen. Die Gurke waschen und in sehr feine Scheiben hobeln oder schneiden. Die Gurkenscheiben mit restlichem Öl (2 EL), 2 EL Essig sowie Salz und Pfeffer anmachen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

3 Für die Marinade des Blumenkohls ca. 8 Min. vor Ende der Backzeit in einer großen Pfanne Tomatenmark, Sojasauce, restlichen Essig (3 EL), Zuckerrübensirup und 2 EL Wasser mischen. Nach Belieben 1 Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Die Marinade aufkochen und unter Rühren etwas reduzieren. Den Blumenkohl dazugeben, den Herd ausschalten und alles gut mischen.

4 Reis und Gurkensalat auf einem Teller anrichten, die Blumenkohlwings dazugeben und mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

Mohn-SCHUPFNUDELN mit Birnen-Kompott

FÜR 4 PERSONEN

2 reife Birnen | ½ TL gemahlene Vanille | 2 EL Ahornsirup | 30 g vegane Margarine | 800 g vegane Schupfnudeln (Kühlregal) | 2 EL Mohn

Zubereitungszeit: 25 Min.

Pro Portion ca. 465 kcal, 10 g E, 11 g F, 80 g KH

1 Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und in 1 cm große Stück schneiden. Zusammen mit 40 ml Wasser, Vanille sowie Ahornsirup in einen kleinen Topf geben und langsam aufkochen. Dabei ab und zu umrühren. Zugedeckt bei kleiner Hitze garen, bis die Schupfnudeln fertig sind.

2 Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln darin bei großer Hitze knusprig anbraten. Zuletzt den Mohn dazugeben und die Schupfnudeln zusammen mit dem Birnenkompott servieren.

Bunte REIBEKUCHEN mit Apfelmark

FÜR 4 PERSONEN

400 g Möhren | 400 g festkochende Kartoffeln | 1 Zucchino | 1 Zwiebel | 50 g Kichererbsenmehl | Salz | 8 EL Bratöl | 400 g Apfelmark

Zubereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca. 415 kcal, 6 g E, 27 g F, 36 g KH

1 Die Möhren und Kartoffeln mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser säubern. Den Zucchino waschen und putzen. Die Hälfte der Gemüse grob, die andere fein raspeln. Alles in einer großen Schüssel mischen. 1 Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Zusammen mit dem Kichererbsenmehl sowie Salz unterheben, dabei nicht zu kräftig und zu lange rühren.

2 Bestenfalls in 2 Pfannen gleichzeitig je 4 EL Bratöl erhitzen und mit einem Esslöffel ca. 4 Reibekuchen à 8 cm in die Pfanne geben. Pro Reibekuchen 1 gehäuften EL Teig verwenden. Auf mittlerer Hitze ausbacken, bis man eine deutliche Bräunung der Unterseite erkennen kann. Die Reibekuchen nur einmal wenden und weitere ca. 5 Min. backen.

3 Auf einem mit Küchenpapier belegten Teller abtropfen lassen. Zusammen mit Apfelmark servieren.

SPEED-TIPP

Für Kinderlieblinge, wie dieses Gericht, eignen sich Küchenmaschinen mit verschiedenen Schneidscheiben hervorragend. Das Gemüse ist so innerhalb von 5 Min. vorbereitet.

ÖFTER MAL VEGAN!

Das schmeckt der ganzen Familie

Tiere essen? Das kommt für viele Kids nicht in die Tüte.
Und Eltern? Die wünschen sich **gesunde Kinder,** die optimal mit B-Vitaminen, Eisen, Zink und Kalzium versorgt sind.

All das und noch viel mehr ist drin in den ausgewogenen, abwechslungsreichen Rezepten der **Spiegel-Bestseller-Autorinnen** Lena Merz und Annina Schäflein.

120 schnelle, alltagstaugliche Gerichte aus **Vollkorn, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst** sorgen jeden Tag für Abwechslung. Die veganen Snacks, Hauptgerichte und Desserts sind bunt wie das Jahr und randvoll mit allem, was guttut und schmeckt. Und enthalten rein gar nichts vom Tier. Wie lecker ist das denn!

PEFC
PEFC/04-32-0928
Dieses Buch ist auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8044-5
9 783833 880445
www.gu.de