

Veganes Kochbuch

Sammlung veganer Rezepte und mehr

MOHAMMED LEE

1 Vorwort

Dies ist ein Kochbuch mit veganen Rezepten, welches auf Github unter „veganeskochbuch“ zu finden, kopieren und erweitern ist. Viel Spaß beim Mitmachen, Kochen und Genießen!

2 Rezepte

Zucchini-Spaghetti alla Carbonara für 2 Personen. Mit Empfehlung von nuit.

<i>100 g weißes Mandelmus</i>	Mithilfe eines Schneebesens und
<i>240 ml Wasser</i>	vermengen.
<i>$\frac{1}{12}$ Bund Petersilie</i>	waschen, trocken schütteln und die Blätter feinhacken.
<i>160 g Räuchertofu</i>	in kleine Würfel schneiden.
<i>1 Zwiebel</i>	und
<i>1 Knoblauchzehe</i>	schälen und fein hacken.
<i>2 EL Olivenöl</i>	in einer Pfanne erhitzen. Räuchertofu darin ca. 3 Minuten anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und 3 Minuten mitbraten. Mandelmus-Mix,
<i>abgeriebene Schale von $\frac{1}{12}$ Bio-Zitrone</i>	und
<i>1 TL Zitronensaft</i>	und Petersilie dazugeben, kräftig mit
<i>jodiertem Salz</i>	und
<i>schwarzem Pfeffer aus der Mühle</i>	würzen. Carbonare kurz aufkochen und andicken lassen.
<i>5 Zucchini</i>	waschen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Mit
<i>2 EL Olivenöl</i>	und etwas Salz mischen, vorsichtig unter die heiße Soße heben und 1 Minute darin erhitzen. In Pastatellern anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit schwarzem Pfeffer übermahlen.
	Schwierigkeitsgrad Stufe 1
<i>Zubereitungszeit</i>	Etwa 25 Minuten.
<i>Abwaschaufwand</i>	Normal.
	Quelle twitter.com/nv1t/status/570688399998365700

Spaghetti aus Zucchini

- 1 Zucchini* mit einem Schälmesser in feine Streifen schneiden,
also in Spaghetti. In einem Topf mit
Oliveöl andünsten.
- 2 Tomaten* und
Schwarze und grüne Oliven dazu geben. Das die
- 3 EL Mineralwasser* hinzufügen, damit das Gemüse etwas weicher wird
und sich später um die Gabel wickeln lässt. Nun
- 3 EL Tomatenmark* hinzugeben, würzen mit
Salz und
Pfeffer . Noch etwas köcheln lassen und fertig!
Schwierigkeitsgrad simpel
- Zubereitungszeit* Etwa 25 Minuten.
- Abwaschaufwand* Normal.

Mangold-Spaghetti für 2 Personen

<i>Vorbereitung</i>	Backofen auf 190°C Ober- und Unterhitze oder 175°C vorheizen.
<i>500 g Mangold</i>	waschen und in Streifen schneiden. Statt Nudelwasser eine ausreichende Menge an
<i>Gemüsebrühe</i>	zum Kochen bringen.
<i>250 g Spaghetti</i>	und Mangold zusammen kochen.
<i>1 Zehe Knoblauch</i>	schälen, fein hacken und mit
<i>3 EL Olivenöl</i>	vermischen. Nudeln und Gemüse abschütten und
<i>2 EL Nudelwasser</i>	
<i>auffangen</i>	. Die Nudeln mit dem Öl-Knoblauchgemisch und den 2 EL Nudelwasser vermischen. Parmesan dazu geben.
	Schwierigkeitsgrad simpel
<i>Zubereitungszeit</i>	Etwa 15 Minuten.
<i>Abwaschaufwand</i>	Normal.

Haferflockenkekse, 35 Stück.

- Vorbereitung* Backofen auf 190°C Ober- und Unterhitze oder 175°C vorheizen.
- 120 mg Mehl*
- 85 g Haferflocken* und
- 1 Msp Backpulver* in einer Schüssel gut miteinander vermischen. Die
- 150 g Butter* schmelzen, leicht abkühlen lassen und mit
- 100 g Zucker* und
- 1 Pck. Vanillezucker* und der
- 1 Prise Salz* auf höchster Stufe gut 2 Minuten mit dem Handmixer schlagen. Wenn der Zucker sich aufgelöst hat nur noch mit dem Löffel arbeiten, den Handmixer nicht weiter verwenden. Nun die
- 5 EL Milch* und den
- 4 EL Sirup* unter die Butter-Zucker-Masse mischen und als letztes das Mehlgemisch unterheben. Alles so lange vermengen, bis das Mehl sich gut mit der Butter vermischt hat und ein einheitlicher Teig entstanden ist. Die Schüssel abdecken und für 15 Minuten kühl stellen. Nach dem Ruhen nochmals kurz durchrühren. Den Teig nun mit einem Teelöffel abstechen und kleine Teighäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
- Tipp* Einen guten Abstand lassen, da die Kekse auseinander laufen. Ca. 5 cm reichten bei mir aus. Das Blech nun in den vorgeheizten Backofen geben und gute 10 Minuten backen. Nach Ende der Backzeit das Blech heraus nehmen und 2 Minuten stehen lassen. Dann das Backpapier vorsichtig, mit den Keksen darauf, vom Blech ziehen und die Kekse komplett auskühlen lassen. Am besten ist es, wenn man jeweils nur 1 Blech hinein gibt. Wer aber mit Umluft backt, der kann auch 2 Bleche hinein geben und sollte dann aufpassen, da die Kekse unterschiedlich schnell fertig sein könnten.

Tipp Sie sind schön crunchy und dem Original von Ikea sehr ähnlich, finde ich.

Zubereitungszeit Etwa 60 Minuten.

Abwaschaufwand Normal.

Zwiebelmett

100 g Naturreiswaffeln in einer Schüssel klein zerbröseln, dann
350 ml lauwarmes
Wasser dazu geben und zum Brei verkneten.
2-3 kleine Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und dazu geben, ebenso
wie
40g Tomatenmark und
viel Salz und
Pfeffer . Alles zusammen mischen und mindestens 5 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen
Quelle <http://www.veganguerilla.de/mett-mett-mett/>

Onigiri (gefüllte Reisbällchen)

- 500 g Basmati Reis* in
- 2 EL Gemüsebrühe* unter ständigem Rühren zum Kochen bringen, bis die Brühe verkocht und der Reisklebrig ist. Anschließend
- 10 EL Parmesan* unterrühren und erkalten lassen. Nun wird die Füllung vorbereitet:
- 300 g Kartoffeln* in Salzwasser weich kochen, abgießen, zerstampfen und erkalten lassen.
- 2 Zwiebeln* in einer großen Pfanne mit
- Öl* weichdünsten. Dazu kommen zum mitdünsten
- 3 grüne Chili* in feine Ringe geschnitten,
- 1 Knoblauchzehen* , fein gehackt und
- 5 g Ingwer* , zerrieben oder sehr, sehr klein geschnitten. Danach kommen die Gewürze:
- 3 TL Garam Masala* ,
- 1 TL gemahlener Koriander,*
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel*
- $\frac{1}{3}$ *TL gemahlener Kurkuma* ,
- $\frac{1}{3}$ *TL gemahlener Cayenne-*
Pfeffer einrühren und darauf achten, dass genügend Öl in der Pfanne ist. Danach alles mit Wasser ablöschen, die Kartoffeln und
- 4 EL frische oder tiefgekühlte Erbsen* sowie
- $1\frac{1}{3}$ *Salz* zugeben. Alles gut mischen, bei kleiner Hitze ziehen lassen und abkühlen lassen. Die Füllung sollte ein eher trockener Brei sein. Eine kleine Reiskugel formen, mit dem Daumen eindrücken, diese Delle mit der Füllung füllen und mit weiterem Reis verschließen. Die entstehende Kugel sollte so groß wie ein Tennisball sein.

Parmesan

1 EL Cashewkerne mit

2 EL Hefeflocken ,

$\frac{1}{2}$ *TL Salz* ,

1 Prise Pfeffer ,

1 Prise Muskat ,

$\frac{1}{2}$ *geriebene Zitronenschale*

Dinkelvollkorn-Pfannkuchen

Personen 4

6 Eiersatz verrührt mit

300 g Vollkornmehl

400 ml Sojamilch

1 Tl Backpulver

$\frac{1}{2}$ *Tl Salz*

Vegan Burger, Würger?

1. Burgerhälfte und

Chilli-Ketchup

kleine Gurken

Tofu-Burger

Avokado-Mayo

Spinatblätter

Tomate

evtl. Kartoffelchips

2. Burgerhälfte

Mávahlíðen, Bräter

1 Paprika und

1 Zwiebel klein würfeln, gemeinsam anbraten.

1 handvoll Tofu klein bröseln und mit

2 El Johannisbrotkernmehl

Paniermehl

Paprikagewürz

Chilligewürz vermischen und abschmecken.

Zubereitung Alles zusammen mischen, kneten und zu Brätern formen und vor dem Grillen oder Braten mit Öl einpinseln.

Tipp Lieber etwas länger kneten, damit die bindende Wirkung des Johannisbrotkernmel auch wirkt.

Zubereitungszeit 30 Minuten.

Abwaschaufwand mittel

Kontext Rakete und nanooq haben dieses Rezept „komponiert“ um Essen für die Reise nach Akureyri zu haben. War dann schon auf dem Hinweg alles aufgegessen.

Reisbällchen

<i>1 Knoblauchzehe</i>	mit
<i>1 Zwiebel</i>	kleingehackt und in
<i>Öl</i>	andünsten.
<i>200 g Reis</i>	mit
<i>1 Gemüsebrühwürfel</i>	matschig kochen.
<i>250 g Kidneybohnen</i>	
<i>1 kleine Dose Mais</i>	
<i>2 EL Haferflocken</i>	
<i>Salz</i>	
<i>Pfeffer</i>	
<i>Paprikapulver</i>	
<i>2 EL Tomatenmark</i>	miteinander vermengen und mit Gabel matschig zerdrücken.
<i>Zubereitung</i>	Alles miteinander vermischen und Reisbällchen in
<i>Paniermehl</i>	wälzen und in der Pfanne braten, bis sie goldbraun sind.
<i>Tipp</i>	Mindestens Tennisball große Bällchen machen.
<i>Abwaschaufwand</i>	mittel

Pythagoreer Suppe, 2 Personen

- 50 g Polenta* in
- 100 g Wasser* zubereiten und mit
- 1 Eiersatz* vermengen, ziehen lassen und zu zwei Klößchen formen.
- Abwandlung* Die Klöße können auch angebraten werden
- 1 Gemüsebrühwürfel* in einem Kochtopf mit
- 500 ml Wasser* zum Kochen bringen.
- Servieren Suppe in zwei Schalen aufteilen und jeweils ein Klotz hinzufügen.
- Beilage* Wasser oder Tee
- Kontext* Diese Suppe erinnert an die Pythagoreer, die Schüler von Pythagoras von Samos. Diese haben sich „frugal“ ernährt und waren wohl gute Mathematiker, leider ist wenig von ihnen erhalten geblieben. Aber sie waren nicht perfekt, ihren Freund Archytas haben sie im Meer ertränkt, weil er die Irrationalität von $\sqrt{2}$ erkannt hat. Irrationale Zahlen war für sie Teufelswerk. Die Suppe nutzt diese Geschichte um zur Reflexion einzuladen. Wie gehen wir, die doch Gelegenheit haben so viel zu lernen, wissen und verändern, mit Dingen um, die uns neuartig sind? Außerdem erinnern wir uns an die Märtyrer der Wissenschaft. Archytas ist das Klößchen in der Suppe. Die Suppe ist für Feierlichkeiten geeignet, zum Beispiel dem Julfest. Die Idee entstammt dem Buch Anathem.

*Suppe, Kartoffel und Linsen, für den Tag
des Herren.*

<i>500 ml Wasser</i>	in einem Kochtopf mit
<i>1 Gemüsebrühwürfel</i>	zum Kochen bringen. Währenddessen
<i>4 handvoll Linsen</i>	und
<i>2 große Kartoffeln</i>	ungeschält und sehr klein geschnitten (5x5 mm) dazugeben.
<i>Zubereitung</i>	Wenn die Kartoffeln weichgekocht sind, solange rühren, bis sie zerfallen und die Suppe dickflüssig wird.
<i>Tipp</i>	Wasser bei Bedarf dazu geben.
<i>Zubereitungszeit</i>	Etwa 40 Minuten.
<i>Abwaschaufwand</i>	Minimal.

Cookie, lecker, von Ayumi Morohashi.

<i>Vorbereitung</i>	Backofen auf 190°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
<i>600 cc Vollkornmehl</i>	in einer Schüssel mit
<i>360 cc Weizenmehl</i>	
$\frac{1}{2}$ <i>Tl Zimtpulver</i>	
$\frac{1}{2}$ <i>Tl Backpulver</i>	
$\frac{1}{4}$ <i>Tl Salz</i>	zu einem Teig verkneten. Dann separat
<i>240 cc Ahornsirup</i>	mit
<i>180 cc Pflanzenbutter</i>	
$\frac{1}{2}$ <i>Tl Vanillepulver</i>	mischen. Dann dazu
$\frac{1}{2}$ <i>Tl Johannisbrotkernmehl</i>	hinzufügen. Fertig ist die Geschmacks Mischung.
<i>Teig</i>	Teig und Geschmacks Mischung zusammen verkneten und mit
<i>Zartbitter-Schokolade</i>	
<i>Nüsse</i>	
<i>Mandeln</i>	abschmecken.
<i>Backen</i>	Auf einem Backblech den Keksteig verteilen und mittig in dem Ofen für 10 Minuten backen.
<i>Zubereitungszeit</i>	Etwa 25 Minuten.
<i>Abwaschaufwand</i>	Minimal.
	Ayumi Morohashi hat uns dieses Rezept gegeben. Es ist unser erstes „japanisches“ Rezept.

Teig, für Pizza, Standard.

<i>Vorbereitung</i>	Backofen auf 50°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
<i>500 g Mehl</i>	in einer Schüssel mit
<i>100 ml Öl</i>	
<i>1 Tl Salz</i>	
<i>1 Tl Zucker</i>	
<i>1 El Hefe</i>	
<i>n ≈ 250 ml warmes Wasser</i>	zum Teig kneten.
<i>Tipp</i>	Wasser bei Bedarf dazu geben.
<i>Tipp</i>	Mit einer Hand kneten.
<i>Gehen lassen</i>	Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und in den Backofen stellen. Den Backofen ausschalten und den Teig mit der Restwärme 20 Minuten gehen lassen.
<i>Pizza machen</i>	
<i>Backen</i>	Pizze bei 200°C Ober- und Unterhitze ≈ 35 Minuten backen.
<i>Zubereitungszeit</i>	Etwa 50 Minuten.
<i>Abwaschaufwand</i>	Minimal.

Brot, mit Hefe, Standard.

<i>Vorbereitung</i>	Backofen auf 50°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
<i>500 g Mehl</i>	in einer Schüssel mit
<i>$\frac{1}{2}$ El Hefe</i>	
<i>1 El Salz</i>	
<i>1 El Ahornsirup / Zucker</i>	
<i>$n \geq 200$ ml warmes Wasser</i>	zum Teig kneten.
<i>Tipp</i>	Wasser bei Bedarf dazu geben.
<i>Tipp</i>	Mit einer Hand kneten.
<i>Gehen lassen</i>	Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und in den Backofen stellen. Den Backofen ausschalten und den Teig mit der Restwärme 30 Minuten gehen lassen.
<i>Backen</i>	Die Schüssel aus dem Ofen nehmen und Ober- und Unterhitze auf 200°C schalten. Den Teig nochmal durchkneten und in eine Form oder auf ein Blech mit Backpapier mittig in den Ofen schieben.
<i>Tipp</i>	Hier kann man noch weitere Zutaten in den Teig einkneten: Samen, zerkleinerte Nüsse, klein geschnittenes Gemüse.
<i>Tipp</i>	Eine Tasse mit Wasser neben den Teig stellen, soll eine besonders krustige Kruste machen.
<i>Runter schalten</i>	Nach 15 Minuten die Ofentemperatur auf 180°C runter schalten und ungefähr 45 Minuten backen.
<i>Tipp</i>	In einem Jute-Beutel hält sich das Brot am längsten lecker.
<i>Zubereitungszeit</i>	Etwa 60 Minuten.
<i>Abwaschaufwand</i>	Minimal.

Spätzle, nackt ohne alles.

500 g Mehl in einer Schüssel und Schneebesen mit

20 g Salz

6 Eier Eiersatz

200 Wasser zum Teig vermengen.

Teig Teig 15 Minuten ziehen lassen und in der Zwischenzeit Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Schaben & Schöpfen Den Teig auf ein Brett kippen und über den Topf halten. Mit einem Messer, welches eine ungebogene Klinge hat, ein Streifen in das kochende Wasser abschaben. Oben schwimmende Spätzle können abgeschöpft werden.

Tipp Wenn abgeschöpfte Spätzle mit kaltem Wasser abgeschreckt werden, kleben sie nicht aneinander.

Tipp Wahlweise können die Spätzle nun auch angebraten werden.

Verarbeitung Da muss auf jeden Fall noch eine Sauce zu. Weil die Spätzle geschmacksneutral sind, kann man auch eine süße Sauce verwenden.

Zubereitungszeit Etwa 25 Minuten.

Abwaschaufwand Minimal.

Die dazu notwendige Soße hat meine Freunden gezaubert. Ein Saucenteil soll auch noch kommen.

Schlechter Meta-Witz

1 Github-Projekt über einige Tage leer lassen.

Reaktion Silsha fragt, ob ein leeres Projekt über vegane Rezepte einen schlechten Meta-Witz darstellt. Wahlweise silsha schmeicheln und auf andere Gedanken bringen.

2.1 Saucen

Habanero Mango Sauce

120 ml Apfelweinessig ,

120 ml Limettenessig
oder Zitronensaft und

1 Schuss Orangensaft aufkochen und Gewürze hinzugeben:

1 TL Thymian und

$\frac{1}{2}$ *Kurkuma* .

250g Habanero-Chilli ohne Stengel,

1 Zwiebel ,

2 Knoblauchzehen ,

2 Mangos und

1 Tomate kleinschneiden und pürieren. Dazu die vorhin aufgekochte Mischung aus Saft und Gewürzen geben, ordentlich mischen und in kleine Flaschen abfüllen.

Tipp Zum Haltbarmachen die Flaschen offen in einem ofenfesten Topf in etws 3 cm tiefes Wasser stellen und bei 160°C im Ofen erhitzen. Wenn in der Flasche Bläschen aufsteigen, Ofen abschalten und nach 15 bis 20 Minuten Flaschen verschließen.

Avocado-Mayo.

1 Avocado ohne Schale und Kern in eine Schüssel mit

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Cashewmus oder weißes

Mandelmus vermischen. Dann mit

etwas Zitronensaft abschmecken.

Chilli-Ketchup.

Tomatenmark in einer Schüssel mit

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Chilli-Flocken

*Abrieb einer
Zitronenschale*

Ahornsirup abschmecken.

3 Vegane Restaurants

3.1 Leipzig, Germany. (Stand: 2015-02-27)

- Ambrosia, Nordre Fasanvej 230, 2200 København
- Botaniq, Frederiksborggade 26, 1360 København K
- Cafe N, Blågårdsgade 17 C, 2200 København N
- Govinda, Åboulevard 7, 1635 København V
- Astrid och aporna Spiseri, Jægersborggade 29, 2200 København N
- Morgenstedet, Langgaden, Christiania
- Simple Raw, Oehlenschlägersgade 12, 1663 København V
- Raw Sum, Rosenvængets Allé 2, 2100 København Ø
- 42 Raw, Pilestræde 32, 1112 København K

3.2 Leipzig, Germany

1. Curry & Co (Südvorstadt), Karl-Liebknecht-Straße 85, 04275 Leipzig. curryundco.com
2. Curry & Co (Zentrum), Brühl 4, 04109 Leipzig. curryundco.com
3. Curryfire, Karl-Liebknecht Str. 157, 04277 Leipzig. curryfire.de
4. Noels Ballroom, Kurt-Eisner-Strasse 43, 04275 Leipzig. noels-ballroom.com
5. Vegan Leben, Kurt Eisner Str. 11, 04275 Leipzig. vegan-leben.com
6. Vleischerei, Zschochersche Straße 23, 04229 Leipzig. vleischerei.de
7. Zest, Bornaische Straße 54, 04277 Leipzig. zest-leipzig.de
8. Zu Spät, Kippenbergstraße 28, 04317 Leipzig. Facebook

3.3 Mannheim, Germany

1. Heller's Vegetarisches Restaurant & Café, N 7, 13-15, 68161 Mannheim. <http://hellers-restaurant.de/>

3.4 Siegen, Germany

1. Essbar, Kohlbettstrasse 20, 57072 Siegen, Tel: 0271 220 123 80, Fax 0170 5357497
2. Pizza Ciao, Alte Poststr. 19, 57072 Siegen, Tel: 0271 57496, www.pizza-ciao-siegen.de. Mo. - Sa. 11:30 - 21:30. Sonn und Feiertags geschlossen. Von Mai bis September an Sonnund Feiertagen ab 18 Uhr geöffnet

3.5 Reykjavik, Island

1. Extasy's Heart-Garden, Klapparstigur 37
2. C is for Cookie, Tysgate 8
3. Cafe Babalu, Solavoroustigur 22a
4. Glo - Engiateigur 19
5. Glo Lauavegi 20b
6. Kryddlegin Hjortu, Hverfisgate 33
7. Nudluskalin, Skolavoroustig 8

4 Überleben zwischen Supermarktregalen

Von der Tierrechtsinitiative Köln: „Köln Vegan - der Stadtführer“

- Ritter Sport Halbbitter
- Ritter Sport Marzipan
- Oreo-Kekse
- Mon Cheri
- Blätterteig-Schweineohren (fast immer - Zutatenliste checken!)
- Rewe-Kokosflocken (wie Bounty)
- Rewe-Rumkugeln
- Marzipankartoffeln
- Gelee-banann (Zutatenliste checken)
- Haribo Kiss Cola-Fläschchen (die Sauren)
- Der Nougat-Marzipan-Riegel im dm (von Alnatura)
- Mr. Tom
- verschiedene Sorten Chips - z.B. Chipsfrisch Oriental, verschiedene Sorten Pringles (sind gekennzeichnet), die Rosa-Pfeffer-Chips von der Rewe-Marke
- Lupnesse Eis (u.a. im Edeka und Real)
- diverse Apfelstrudel aus der TK-Truhe (Zutatenliste checken)

5 HashMap

Eier Bei Eiern kann man Leinsamen in Wasser aufweichen oder Johannis-kernmehl oder No-EggPulver nehmen.

Milch Milch von der Kuh, kann man auch aus Reis, Hafer, Mandeln, Nüssen und Soja machen.