EINFACH VEGAN 5

Schnelle Rezepte mit 5 Zutaten für jeden Tag

KATY BESKOW

EINFACH VEGAN

SCHNELLE REZEPTE MIT 5 ZUTATEN
FÜR JEDEN TAG

KATY BESKOW

Mit Fotos von Luke Albert

ars vivendi

Einführung 6

Fünf Tipps zum unkomplizierten Kochen 8

Grundzutaten für den Vorratsschrank 12

Die minimalistische Küche 16

Suppen 20

Mittagessen 52

Abendessen 90

Süßes 146

Basisrezepte 180

Register 215

Danksagung 222

Einführung

Die vegane Küche gilt oft als kompliziert – zu viele Zutaten, aufwendige Kochtechniken und stundenlange Vor- und Zubereitung. Doch wer hat im Alltag schon die Zeit dafür (oder Lust darauf)? Nach einem harten Arbeitstag will man keine endlose Zutatenliste abarbeiten oder Profizubereitungsmethoden studieren: Deshalb habe ich dieses Buch mit simplen Mahlzeiten zusammengestellt, die trotz weniger Zutaten aromatisch und sättigend sind.

Einfach vegan erklärt euch, wie ihr mit nur fünf Zutaten aus dem Supermarkt köstliche Gerichte zubereiten könnt. Wahrscheinlich habt ihr die meisten Sachen sogar zu Hause in eurem Vorratsschrank! Dabei gehe ich einfach mal davon aus, dass ihr die drei Grundzutaten Öl, Meersalz und schwarzen Pfeffer bereits vorrätig habt.

Falls euch die vegane Küche bisher als nicht alltagstauglich erschien, solltet ihr euch von diesen Rezepten verführen lassen. Ob ihr nun Veganer seid oder einfach nur ein paar Rezepte ausprobieren wollt – dieses Buch zeigt euch, wie ihr lecker kochen könnt, ohne zuvor auf die Jagd nach seltsamen oder unaussprechlichen Zutaten gehen zu müssen. Zur Erklärung habe ich viele Tipps eingefügt, die das Kochen erleichtern.

Außerdem habe ich ausgetestet, welche Gerichte sich einfrieren lassen, ohne dass Aroma oder Konsistenz darunter leiden.

Die Rezepte sind in fünf Kapitel unterteilt: Suppen, Mittagessen, Abendessen, Süßes und Basisrezepte. Für jedes Familienmitglied ist etwas dabei! Wenn ihr euch ein eigenes Repertoire an Rezepten erkocht, werdet ihr euch in der Küche wie zu Hause fühlen. Es lohnt sich wirklich, frische und nahrhafte Gerichte (und auch ein paar Leckereien!) zubereiten und servieren zu können.

Ich bin fest davon überzeugt, dass man aus ein paar einfachen, guten Zutaten tolle Mahlzeiten kochen kann. Kauft die beste Qualität, die ihr euch leisten könnt, besonders bei frischen Zutaten wie Gemüse, Obst und Brot, und achtet auf saisonale Produkte, da sie am aromatischsten sind.

Versucht, aus frischen Zutaten und euren Vorräten jeden Tag der Woche abwechslungsreiche Mahlzeiten auf den Tisch zu bringen.

Fünf Tipps zum unkomplizierten Kochen

Als Küchenprofi, aber auch als Anfänger könnt ihr mit minimalem Aufwand und maximalem Spaß tolle Gerichte kreieren. Wenn ihr euch an diese fünf Tipps haltet, werdet ihr die Zubereitung von Mahlzeiten aus einem neuen Blickwinkel sehen.

1 VERWENDET REZEPTE MIT NUR WENIGEN ZUTATEN

Damit es in der Küche unkompliziert zugeht, solltet ihr Rezepte mit nur bis zu fünf Zutaten wählen. Eure Kreativität könnt ihr ausleben, indem ihr das Grundrezept durch extra Zutaten ergänzt, die ihr gerade zur Hand habt. Wenn ihr diese schlichten Basisrezepte beherrscht, werdet ihr euch schon bald zutrauen, die Speisen an euren eigenen Geschmack anzupassen. Bei vielen Rezepten habe ich Vorschläge gemacht, wie sie sich durch zusätzliche Zutaten variieren lassen. Aber lasst euch doch selbst noch etwas einfallen!

2 KAUFT VIELSEITIG EINSETZBARE ZUTATEN

Überlegt euch bereits beim Kauf von Zutaten, wie ihr sie komplett verwerten könnt. Dadurch verringert ihr nicht nur die Menge an weggeworfenen Lebensmitteln und spart euch Geld, sondern ihr schätzt die Lebensmittel viel mehr wert. Babyspinatblätter schmecken roh z. B. herrlich im Salat, sorgen in einem Dhal für frische Farbe und machen eine Suppe nährstoffreicher. Wenn ihr nur eine kleine Menge benötigt, könnt ihr sie vielleicht tiefgekühlt kaufen und den Rest für später aufheben, sodass nichts schlecht wird – Maiskörner oder Beeren sind dafür ebenfalls perfekt geeignet.

3 KOCHT AUF VORRAT

Egal, ob ihr gerade etwas Zeit übrig oder zu viel für euch gekocht habt – es lohnt sich, auf Vorrat Gekochtes oder zu große Portionen im Kühlschrank oder Tiefkühler aufzubewahren. So spart ihr euch an einem hektischen Tag das Kochen. Ich habe die Rezepte mit einem Hinweis versehen, wenn sie sich gut einfrieren lassen, oder mache Vorschläge zur Lagerung. Ich habe immer einige saubere Schraubgläser oder Plastikdosen zur Hand, um zusätzliche Portionen darin aufzubewahren. Vergesst aber nicht, sie zu beschriften (im gefrorenen Zustand sind die Gerichte oft schwer zu erkennen!). Standardmäßig habe ich als gute Grundlage für Hauptgerichte und Snacks immer die *Vielseitige Tomatensauce* (siehe S. 207), *Limetten-Curd* (siehe S. 155) und *Pilzsauce* (siehe S. 211) vorrätig.

4 LEGT EUCH DIE KOCHUTENSILIEN ZURECHT

Lest euch das Rezept durch, bevor ihr mit dem Kochen beginnt. Überlegt euch, welche Utensilien ihr benötigt, und legt sie euch zurecht, also z. B. Pfanne, Kochlöffel, Schneebesen, Messer und Zutaten. Der Stress auf der Suche nach der Reibe, die ihr schließlich ganz hinten im Schrank entdeckt, während ihr eigentlich gerade die Sauce rühren sollt, lässt sich so vermeiden!

5 HABT SPASS AM KOCHEN

Genießt eure Zeit in der Küche, ob allein, zu zweit oder mit den Kindern. Lasst euch von neuen Zutaten inspirieren, nehmt die Aromen und Gerüche auf. Denn die Zusammenstellung eines Gerichts macht richtig Spaß. Oder schaltet Musik an, gießt euch ein Glas Wein oder eine Tasse Tee ein und kocht drauflos!

Grundzutaten für den Vorratsschrank

Ich gehe davon aus, dass ihr Öl, Meersalz und schwarzen Pfeffer bereits zu Hause habt. Deshalb stehen sie nicht fettgedruckt in der Zutatenliste! Einige weitere Grundzutaten solltet ihr, abgesehen von den frischen Komponenten, immer vorrätig haben, um köstliche und ausgewogene Gerichte kochen zu können.

ÖLE

Zum Kochen nehme ich immer Sonnenblumenöl, da es keinen starken Eigengeschmack sowie einen hohen Rauchpunkt aufweist. Es lässt sich zum Backen, Sautieren und Braten verwenden und kostet nicht viel. Natives Olivenöl extra von guter Qualität eignet sich perfekt für Salatdressings, Pasta oder zum Broteintunken. Beide Öle sollten in einem kühlen, geschlossenen Vorratsschrank aufbewahrt werden, damit Qualität und Aroma nicht leiden.

MEERSALZ UND SCHWARZER PFEFFER

Kauft unbedingt Meersalzflocken von guter Qualität. Mit Bedacht eingesetzt, machen sie jedes Gericht aromatischer. Beim Darüberstreuen leicht zwischen den Fingerspitzen zerdrücken. Bei manchen Rezepten empfehle ich Rauchsalz, das inzwischen fast überall erhältlich ist. Doch ihr könnt natürlich auch normales Meersalz verwenden. Mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer aus der Mühle lässt sich ein Gericht wunderbar abrunden und mit extra Aroma und Schärfe verfeinern.

BOHNEN UND HÜLSENFRÜCHTE

Ein Vorrat an Kichererbsen, Linsen, Jackfrucht und roten Kidneybohnen in Dosen ist sehr praktisch, um ohne große Vorbereitung durch Einweichen und Kochen eine schnelle Mahlzeit zu zaubern. Den Doseninhalt abseihen und unter fließendem kalten Wasser gut abspülen. Edamame und Dicke Bohnen lassen sich gut als Tiefkühlware verwenden: Konsistenz und Aroma leiden nicht durchs Einfrieren. Nehmt nur die benötigte Menge aus der Packung und legt den Rest danach sofort wieder in den Tiefkühler.

GETROCKNETE HÜLSENFRÜCHTE, GETREIDE, REIS UND MEHL

Kauft als Ergänzung zu den Hülsenfrüchten aus der Dose getrocknete Sorten sowie Getreide wie z. B. halbe gelbe Schälerbsen, rote Linsen und Bulgur. Auch Reis, Haferflocken und Mehl sind ein praktischer Vorrat. Bewahrt sie in verschlossenen Gläsern an einem kühlen, dunklen Ort auf, damit sie länger halten und bei Bedarf schnell zur Hand sind.

PASTA

Getrocknete Pasta aus dem Supermarkt ist meistens ohne Ei. Dennoch solltet ihr vor dem Kauf einen Blick auf die Zutatenliste werfen. Von frischer Pasta lasst ihr besser die Finger, da sie oft Ei enthält. Falls im Vorratsschrank noch Platz ist, könnt ihr kleine Suppenpasta, mundgerechte Penne oder Fusilli und Bandnudeln wie Tagliatelle oder Pappardelle kaufen.

STÜCKIGE TOMATEN UND PASSATA

Im Vorratsschrank sollten stückige Tomaten nicht fehlen: Ihr verwendet sie als Basis für Currys, Chilis und Eintöpfe. Stückige Tomaten, die zerkleinert und fein passiert wurden, heißen Passata. Sie eignen sich für sämige Saucen und Suppen. Nehmt am besten Passata mit Kräutern und Knoblauch. Tomatenmark verleiht Tomatengerichten ein intensives Aroma. Falls ihr kein Mark zu Hause habt, könnt ihr es durch hochwertiges Tomatenketchup ersetzen, das ebenfalls konzentriert und zudem gewürzt ist.

KRÄUTER UND GEWÜRZMISCHUNGEN

Kauft euch außer euren getrockneten Lieblingskräutern und -gewürzen auch ein paar Fertigmischungen, die im Regal weniger Platz einnehmen als die einzelnen Zutaten. Dazu zählen getrocknete gemischte Kräuter, Cajungewürz, Ras el-Hanout und Rosenharissapaste – 1 Prise oder 1 TL sind der reinste Aromakick. Allgemein gilt, dass sich holzige Kräuter wie Salbei, Rosmarin und Thymian als Trockengewürz eignen, während glatte Petersilie, Basilikum und Koriandergrün am besten frisch schmecken.

OBST UND GEMÜSE

Frische Produkte sollten immer von guter Qualität sein. Am besten nehmt ihr Obst und Gemüse der Saison, da dann Aroma, Konsistenz und Preis stimmen! Obst und Gemüse sollten im Kühlschrank oder zumindest kühl aufbewahrt werden, damit es länger frisch bleibt. Lasst es vor der Verwendung Zimmertemperatur annehmen, damit es sein Aroma entfalten kann.
Ein Vorrat an Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln ist wichtig, da sie die Grundlage vieler Mahlzeiten bilden. Dazu wählt ihr je nach Saison weitere Gemüse- und Obstsorten aus. Frische Blattkräuter nicht vergessen: Basilikum, glatte Petersilie und Koriandergrün sorgen unkompliziert für einen Aromakick. Viele Gemüsesorten lassen sich auch gut als Tiefkühlware verwenden, so z. B. Erbsen, Blattspinat, Lauch und Butternusskürbis.

MILCH(PRODUKTE)ERSATZ

Im Supermarkt sind eine Reihe von Pflanzenmilchprodukten wie Soja-, Mandel-, Reis- und Hafermilch erhältlich. Findet heraus, welche euch am besten schmeckt. Ungesüßte Sojamilch ist vielseitig und eignet sich für Getränke und zum Kochen, während Sojamilch mit Vanille perfekt als süße Backzutat ist. Soja- oder Kokosjoghurt könnt ihr als entschärfende Beigabe auf Curry, Chili und Tajine geben. Es schmeckt aber auch köstlich zum süßen Frühstück oder zu Desserts. Veganen Käse wie milden Frischkäse oder harten veganen Parmesan gibt es in den meisten großen Supermärkten.

Die minimalistische Küche

Für nahrhafte Gerichte braucht ihr keine mit Spezialgeräten vollgestopfte Küche, sondern nur ein paar vielseitige Küchenwerkzeuge. Ihr solltet euch überlegen, wo ihr die Geräte verstaut, um eure Arbeitsfläche nicht unnötig vollzustellen. In eine minimalistische Küche gehören ein Kühlschrank, ein Backofen, Herdplatten und eine kleine Auswahl an Utensilien und Serviergeschirr.

TIEFKÜHLER

Dieser Klassiker ermöglicht euch schnellen Zugriff auf frische Produkte. Ihr könnt auch Reste in Einzelportionen einfrieren, sodass ihr später ein schnelles Gericht essen könnt, ohne hinterher viel abwaschen zu müssen. Oder ihr bereitet gleich mehrere Portionen der Basisrezepte zu, wie z. B. die *Vielseitige Tomatensauce* (siehe S. 207), und friert sie ein, sodass es im Notfall schnell gehen kann.

LAGERFLÄCHE IM KÜCHENSCHRANK

Nicht alle haben eine Vorratskammer. Aber ihr solltet mindestens einen Küchenschrank für Dosen, getrocknete Gewürze sowie Kräuter, Getreide und Reis reservieren. Zucker, Reis, Getreide und Nüsse bewahre ich gerne im Schraubglas auf, da sie so frisch bleiben und leicht zugänglich sind. Die Zutaten im Vorratsschrank sollten übersichtlich eingeräumt und klar beschriftet sein. So findet ihr auf Anhieb das Richtige.

MESSER

Verwendet schwere Messer von guter Qualität, die angenehm in der Hand liegen und zum Hacken, Aufschneiden und Würfeln geeignet sind. Ihr benötigt keine riesige Auswahl an Messern: ein kleines, mittleres und großes Messer sowie ein Brotmesser reichen völlig aus. Kauft euch die beste Qualität, die ihr euch leisten könnt, und betrachtet sie als Invest für die Zukunft. Zum Schneiden nehmt ihr am besten ein Holzbrett, damit die Messer nicht beschädigt werden.

MIXER

Hochleistungsmixer sind bestens zur Zubereitung sämiger Suppen, Saucen und Gewürzmischungen geeignet (nicht nur für Smoothies!), nehmen aber viel Platz ein. Mit einem elektrischen Handrührgerät sowie einem Pürierstab spart ihr Platz. Allerdings dauert es etwas länger, um wirklich glatte Flüssigkeiten zu erhalten.

TÖPFE UND PFANNEN

Mit einigen mittelgroßen und großen Töpfen sowie einem Wok, einer Brat- und einer Grillpfanne könnt ihr eine Vielzahl von Speisen zubereiten. Am besten nur mit Wasser und Spülmittel abwaschen. Kratzige Spülschwämme solltet ihr nicht verwenden, da sie die Antihaftbeschichtung beschädigen.

HOLZKOCHLÖFFEL

Obwohl der schlichte Holzkochlöffel oft ignoriert wird, ist er ein wahrer Küchenheld. Er eignet sich perfekt zum Umrühren heißer Gerichte: Da das Holz die Temperatur nicht leitet, besteht keine Gefahr, sich die Finger zu verbrennen. Auch Töpfe und Pfannen werden damit nicht so leicht zerkratzt. Und man kann ihn außerdem zum Teigrühren in der Rührschüssel verwenden.

MESSLÖFFEL UND WAAGEN

Die Maßeinheiten Ess- und Teelöffel lassen sich mit einheitlichen Messlöffeln genauer abmessen. Sie kosten nicht viel und nehmen kaum Platz weg. Flache Digitalwaagen sind unkompliziert und schnell verstaut.

MIKROWELLE

In der Mikrowelle kann man wunderbar Reste aufwärmen, Pflanzenmilch für die heiße Schokolade erhitzen und innerhalb von ein paar Minuten einen Kuchen backen, wie z. B. den *Victoria Sponge Cake aus der Tasse* (siehe S. 159). Ihr könnt auch Zitronen und Limetten einige Sekunden erwärmen, damit sie beim Auspressen mehr Saft abgeben.

SUPPEN

Eine Auswahl simpler Suppenrezepte ist praktisch, wenn der Bauch nach etwas Warmem verlangt. Viele dieser Suppen lassen sich tiefkühlen: Kocht eine größere Menge und friert sie in Portionsbehältern ein – für die Tage, an denen ihr eine Schüssel dampfender Glückseligkeit braucht.

Minestrone

FÜR 4 PERSONEN

Lässt sich gut einfrieren

1 EL Olivenöl

1 Stange **Lauch**, in sehr feine Ringe geschnitten

2 **Karotten**, geschält und längs halbiert, dann gehackt

300 ml **Vielseitige Tomatensauce** (siehe S. 207) oder eine fertige Sauce aus dem Supermarkt

4 EL getrocknete **Margheritine**- oder andere Suppennudeln (ohne Ei)

1 kleine Handvoll TK- oder frische **Erbsen**

Meersalzflocken und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Wer hätte gedacht, dass man für eine Minestrone nur fünf Zutaten benötigt? Ich koche diese Suppe gerne, wenn mir gegen Ende der Woche die frischen Zutaten ausgehen – oder gegen Ende des Monats das Geld!

Das Öl in einem großen Topf heiß werden lassen. Lauch und Karotten zufügen und bei mittlerer Hitze mindestens 5 Minuten garen, bis die Karotten allmählich weich werden.

Tomatensauce und 1 l kochendes Wasser zugießen und 10 Minuten köcheln.

Die Pasta zugeben und weitere 10 Minuten kochen.

Die Erbsen untermengen und 2 Minuten mitgaren. Vom Herd nehmen und die Minestrone gut mit Meersalzflocken und schwarzem Pfeffer abschmecken.

TIPP

Falls ihr gerade keine *Vielseitige Tomatensauce* (S. 207) zur Hand habt, könnt ihr auch 1 zerdrückte Knoblauchzehe zusammen mit Lauch und Karotten und dann 1 TL getrocknetes Basilikum oder Oregano sowie 400 g stückige Tomaten (aus der Dose) zufügen.

Publishing Director
Sarah Lavelle

Editor
Harriet Webster

Copy Editor
Clare Sayer

Art Direction and Design
Emily Lapworth

Design Assistant
Christine Geiger

Photographer
Luke Albert

Food Stylist
Tamara Vos

Prop Stylist
Linda Berlin

Make-up Artist
Dani Hooker

Production Director
Vincent Smith

Production Controller
Sinead Hering

Titel der Originalausgabe:
Five Ingredient Vegan

First published in 2019 by Quadrille,
an imprint of Hardie Grant Publishing
Quadrille, 52-54 Southwark Street
London SE1 1UN
quadrille.com
Text © Katy Beskow 2019
Photography © Luke Albert 2019
Design and layout © Quadrille
Publishing Limited 2019

All rights reserved. No part of the book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, electrostatic, magnetic tape, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission in writing of the publisher.

The rights of Katy Beskow to be identified as the author of this work have been asserted by her in accordance with the Copyright, Design and Patents Act 1988.

Deutsche Erstausgabe

1. Auflage 2020
© 2020 by ars vivendi verlag GmbH & Co. KG
Bauhof 1, 90556 Cadolzburg
Alle Rechte vorbehalten
Deutsche Übersetzung: Manuela Schomann
Lektorat: Simone Gerlach
Satz: ars vivendi
Covergestaltung: Sarah Eschbach

Printed in China

ISBN 978-3-7472-0206-7

Schnell, unglaublich lecker, vegan!

Perfekt für Veganer und alle, die gerne mal etwas Neues ausprobieren. *Einfach vegan* zeigt, wie schnelle vegane Küche mit nur fünf ausgewählten Zutaten funktioniert – und wie aromatisch und überraschend abwechslungsreich die gezauberten Gerichte sein können.

Mit 100 sagenhaft unkomplizierten und budgetfreundlichen Rezepten sowie wertvollen Tipps für den perfekten Vorratsschrank und eine nachhaltige Ernährungsweise. So macht es Spaß, sich vegan zu ernähren!

ISBN 978-3-7472-0206-7

9 783747 202067

24,00 € [D]
24,90 € [A]

www.arsvivendi.com

ars vivendi