



KATY BESKOW

Schneller
GEKOCHT ALS
GELIEFERT

Vegan EXPRESS



EINFACHE
SOULFOOD-REZEPTE
SCHNELL,
NACHHALTIG UND
100% VEGAN



ARS VIVENDI

KATY BESKOW

Vegan
EXPRESS

EINFACHE
SOULFOOD-REZEPTE

SCHNELL,
NACHHALTIG UND
100% VEGAN



KATY BESKOW

Vegan
EXPRESS

EINFACHE
SOULFOOD-REZEPTE

SCHNELL,
NACHHALTIG UND
100% VEGAN

Mit Fotos von Luke Albert

ars vivendi[⊗]



EINFÜHRUNG 6
KOCHKOMMANDO STATT LIEFERANDO! 8
SCHNELLER GEKOCHT ALS GELIEFERT 11
GRUNDZUTATEN FÜR DEN VORRATSSCHRANK 12
FRISCHE LIEBLINGSZUTATEN 14

AMERIKANISCH 16

ITALIENISCH 44

INDISCH 72

CHINESISCH 100

MEDITERRAN & NAHÖSTLICH 128

REGISTER 156

EINFÜHRUNG

Es macht Spaß, sich das Essen bis an die Haustür liefern zu lassen. Wir versüßen uns auf diese Weise das Leben und probieren daheim ganz bequem Köstlichkeiten aus aller Welt. Für ein Take-away müsst ihr nicht selbst kochen, sondern könnt mit Freunden und Familie relaxen, während es jemand anderes für euch zubereitet. Warum bestellen wir also nicht jeden Tag unser Abendessen?

Take-away-Gerichte sind teuer. Fertiggerichte sind nie günstig, besonders wenn das Essen an einem anderen Ort zubereitet und direkt zu euch nach Hause gebracht wird. Ihr bezahlt nicht nur die Zutaten, den Koch und die Transportkosten, sondern auch noch die Verpackung, die meist aus nicht-recyclablen Materialien besteht. Und obwohl vegane Gerichte immer häufiger auf den Speisekarten der Restaurants stehen, ist man sich oft nicht wirklich sicher, ob das Essen nicht doch mit tierischen Produkten in Berührung kam oder aus Versehen nicht-vegane Zutaten verwendet wurden.

Ich will euch nicht dazu bringen, euch nie wieder Essen liefern zu lassen. Aber bevor ihr es tut, solltet ihr an die Kostenersparnis, die Müllvermeidung, die gesundheitlichen Vorteile, das Wissen um die Inhaltsstoffe und an die Befriedigung denken, die euch überkommt, wenn ihr in eurer eigenen Küche euer Lieblingsgericht aus dem Restaurant nachzaubert.

In diesem Buch findet ihr 70 Rezepte für eure Wochenend-Lieblingsspeise, aufgeteilt auf fünf Kapitel mit amerikanischer, italienischer, indischer, chinesischer und mediterran-nahöstlicher Küche. Es ist für alle etwas dabei, ob ihr nun für euch alleine kocht oder für Familie und Freunde. Manche Rezepte sind in 15 oder 30 Minuten fertig, bei anderen erledigt der Schongarer die Arbeit für euch. Besonders praktisch sind die Gerichte, die in einem einzigen Topf zubereitet werden.

Fast alle Zutaten bekommt ihr im Supermarkt; so könnt ihr schnell loslegen. Ich habe die Gerichte vereinfacht, ohne sie geschmacklich zu verwässern, und verwende nach Möglichkeit gesündere Zubereitungsmethoden. Ihr benötigt nicht einmal außergewöhnliche Küchengeräte. Stellt euch der Challenge und bereitet die Gerichte schneller zu, als sie das Restaurant ums Eck liefern könnte!

Ich hoffe, ihr genießt die Zeit in der Küche, wenn ihr diese Rezepte für frische, vegane Alternativen zubereitet, die eurer Geldbörse, der Umwelt, den Tieren und euch selbst guttun. Gießt euch ein Glas Wein oder eine Tasse Tee ein, sucht die Zutaten zusammen und los geht's!

Schneller gekocht als geliefert!



KOCHKOMMANDO STATT LIEFERANDO!

Bevor ihr zur Speisekarte greift, um euch etwas liefern zu lassen, denkt noch mal daran, welche Vorteile es hat, echte Restaurantklassiker zu Hause zuzubereiten.

1

ZEITGEWINN

Bestellen scheint erst einmal schneller zu sein. Aber bis ihr euch für ein Gericht entschieden und es online oder telefonisch bestellt habt und bis es schließlich auf eurem Tisch steht, hättet ihr es wahrscheinlich schon selbst gekocht. Einige der Rezepte sind Gerichte für einen einzigen Topf, sodass ihr kaum Zeit mit Abspülen verschwendet! Wenn es wirklich schnell gehen soll, könnt ihr die 15-Minuten-Gerichte wie Buttrige Kichererbsen (S. 87), Schnelles Wokgemüse mit Sataysauce (S. 117), Fettuccine Alfredo (S. 64) oder Mango-Limetten-Lassi (S. 96) ausprobieren.

2

GELDESPARNIS

Komfort muss man meist teuer bezahlen. Das ist auch der Fall, wenn man andere das Essen zubereiten und liefern lässt. Es ist wesentlich günstiger, mit Vorräten und gut erhältlichen frischen Zutaten beliebte

Restaurantklassiker zu kochen. Werft das Geld, das ihr normalerweise für bestelltes Essen ausgeben, in eine Spardose und kauft euch davon etwas Schönes, was ihr schon immer haben wolltet. Ihr braucht Ideen für günstige Gerichte? Probiert die Teigbällchen zum Teilen (S. 51) und das Rotweinragù mit Tagliatelle (S. 57) aus.

3

100% VEGAN

Ihr habt die Speisekarte durchgelesen und keine tierischen Zutaten entdeckt. Nun hofft ihr einfach, dass die Gerichte tatsächlich vegan sind. Aber wie wollt ihr wissen, ob die Speisen nicht doch mit tierischen Produkten in Berührung kamen oder ob aus Versehen eine nicht-vegane Zutat im Kochtopf gelandet ist? Wer selbst kocht, wählt auch die Zutaten selbst aus. Dann könnt ihr ganz beruhigt sein, dass euer Abendessen zu 100 % vegan ist: Ohne die Sorge, ob ihr vielleicht gerade Tierprodukte esst, schmeckt es doppelt so gut. Döner Kebab mit Jackfrucht (S. 149) und Dattel-Orangen-Schnecken mit Muskatnuss (S. 153) als Nachspeise sind eine tolle vegane Überraschung.

4

KONTROLLE ÜBER FETT, SALZ UND ZUCKER

Wir alle wissen zur Genüge, dass Fast-Food-Anbieter ihre Gerichte mit riesigen Mengen an Fett, Salz und Zucker anreichern, die meist völlig unnötig sind. Wenn ihr euer Lieblingsgericht daheim zubereitet, habt ihr die volle Kontrolle. Mit Sinn und Verstand eingesetzt verwandeln diese Zutaten ein simples Essen in eine wahre Delikatesse. Gesundere Versionen der Klassiker sind z. B. Singapur-Nudeln (S. 114), Chinesisches Karotten-Cashew-Curry (S. 118) und Weiße Schokomousse mit Kiwi (S. 127).

5

WENIGER VERPACKUNG

Denkt einmal daran, wie eure letzte Essenslieferung verpackt war: Styroporschachteln, Plastikteller, Kartons mit nicht-recyclbarer Beschichtung – und das alles in einer Plastiktüte. Take-away wird oft in Einmalgeschirr aus Plastik geliefert und selbst die Kartonverpackungen lassen sich aufgrund der Fettflecken kaum im Papiermüll entsorgen. Wer zu Hause kocht, senkt den Verbrauch dieser Materialien, die sonst auf der Mülldeponie landen. Denkt auch beim Kochen daran, die Behälter von gekauften Vorräten zu recyceln oder wiederzuverwenden und möglichst frische Zutaten zu kaufen, die kaum oder gar nicht verpackt sind. Lasst euch folgende Rezepte schmecken, bei denen wenig Müll anfällt: Würzige Süßkartoffelfritten (S. 33) und Sloppy Joes mit schwarzen Bohnen (S. 36).



SCHNELLER GEKOCHT ALS GELIEFERT

Mit diesen Tipps könnt ihr euer selbst gekochtes Festmahl am Wochenende so richtig genießen.

Zu den größten Vorteilen von bestelltem Essen zählt, dass man keine Arbeit damit hat und es schon heiß geliefert wird.

In jedem Kapitel dieses Buches findet ihr ein Slow-Cooker-Rezept, bei dem ihr die Zutaten vorbereiten und den Schongarer die ganze Arbeit machen lassen könnt. Wenn ihr dann am Abend nach Hause kommt, wartet schon eine köstliche, heiße Mahlzeit auf euch! Viele Gerichte lassen sich gut einfrieren: Ihr könnt also größere Mengen kochen und sie in hitzebeständigen Behältern einfrieren. Bei Bedarf werden sie dann einfach aufgetaut und erhitzt. Friert am besten Einzelportionen in verschließbaren Gefäßen ein und vergesst nicht, den Inhalt und das Zubereitungsdatum auf den Deckel zu schreiben. Setzt diese Gerichte auf euren Wochenspeiseplan, sodass ihr sie nicht vergesst.

Wolltet ihr schon immer etwas Neues ausprobieren, ohne dafür den teuren Restaurantpreis zu bezahlen?

Für Experimente eignet sich die heimische Küche wunderbar, denn dort könnt ihr das Gericht an euren Geschmack anpassen. Beim Take-away bleibt man oft aus Vorsicht beim Altbewährten, daheim aber habt ihr die perfekte Gelegenheit, Dinge auszuprobieren. Vielleicht wird es ja euer neues Spezialgericht!

Es gibt nichts Schöneres, als Freunde und Familie zu einem Essen zu sich einzuladen.

Sie werden beeindruckt sein, wenn sie herausfinden, dass ihr alles selbst gekocht habt! Am besten bereitet ihr einige Gerichte im Voraus zu. Oder ihr entscheidet euch für Rezepte mit kurzen Garzeiten. Noch mehr Spaß macht es, Freunde und Familie mitkochen zu lassen! Da ihr durch die Zubereitung Geld gespart habt, könnt ihr eure Gäste sogar mit einem Dessert verwöhnen.

Behaltet ruhig eure Junk-Food-Rituale bei, ob es ein kaltes Bier, eine Runde Binge-Watching oder ein Abendessen im Schlafanzug ist!

Wer zu Hause isst, muss nur den eigenen Regeln folgen. Lasst es euch gut gehen!

Ihr habt gedacht, durchs Bestellen tut ihr euch mal etwas Gutes? Jetzt heißt es umdenken: Kochen ist gut für euch!

Es ist die reinste Achtsamkeitsübung – genießt also jede Minute! Gerichte für euch selbst und für Freunde zuzubereiten, stärkt das Selbstbewusstsein und steigert die Zufriedenheit.

GRUNDZUTATEN FÜR DEN VORRATSSCHRANK

Mit einem kleinen Vorrat an Grundzutaten könnt ihr im Nu hausgemachte Restaurantklassiker zaubern, wenn euch danach ist.

PASSATA, STÜCKIGE TOMATEN UND TOMATENMARK

Stückige Tomaten aus der Dose ergeben eine hervorragende Basis für viele Gerichte – von Suppen bis hin zu Burritos. Sie lassen sich nicht nur gut lagern, sondern sind auch günstig und lange haltbar. Passata besteht aus passierten Tomaten und kann zu Pastasauce und Dips verarbeitet werden. Tomatensaucen solltet ihr gut abschmecken, da Tomaten recht säurereich sein können – mit 1 Prise Zucker mildert ihr die Säure. Tomatenmark hat eine dicke Konsistenz und ein intensives Aroma – man verwendet es als Pizzabelag oder zum Aromatisieren von Currys.

KOKOSMILCH

Kokosmilch ist eine vielseitige Zutat, mit der Currys, Suppen und Desserts wunderbar cremig werden, ohne dass man Milchprodukte dazu benötigt. Kauft die normale (nicht die fettreduzierte) Variante, um eine seidige Konsistenz und ein kräftiges Aroma zu erhalten.

JACKFRUCHT

Jackfrucht aus der Dose oder vakuumverpackte Jackfrucht ist inzwischen in vielen Supermärkten erhältlich. Sie ist schnell zubereitet: Entweder gießt man einfach das Wasser oder die Einlegflüssigkeit ab oder man spült das Fruchtfleisch mit Wasser ab. Dieses kann zerfasert oder im Ganzen verwendet werden. Ihr könnt es wie Fleisch für Döner, Currys oder zerfasert als Füllung für Pitabrote zubereiten.

BOHNEN UND HÜLSENFRÜCHTE

Dosen mit Kichererbsen, Limabohnen, Kidneybohnen und grünen Linsen solltet ihr immer vorrätig haben. Aus diesen günstigen Proteinquellen lassen sich in wenigen Minuten unterschiedlichste Mahlzeiten zubereiten. Die Hülsenfrüchte abseihen und gründlich abspülen. Getrocknete rote Linsen sind preiswert und halten lange; sie sind ideal für ein aromatisches Dhal.

PASTA UND NUDELN

Die meisten getrockneten Pastasorten im Supermarkt sind keine Eiernudeln, sondern bestehen nur aus Hartweizengrieß. Aber lest euch vor dem Kauf besser die Zutatenliste durch. Getrocknete Pasta lässt sich gut lagern und ergibt in rund 10 Minuten ein schnelles Abendessen. Kauft lieber keine tiefgekühlten Nudeln, da sie meist Ei enthalten. Greift eher zu Reis- oder Woknudeln und überprüft, ob tierische Produkte darin verarbeitet sind.

GEWÜRZMISCHUNGEN UND -PASTEN

Ergänzt eure Lieblingsgewürze durch Gewürzmischungen, die verschiedene Aromen vereinen, wie z. B. Currypulver, Garam Masala und chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver. Sie nehmen weniger Platz im Gewürzregal weg und machen das Kochen unkomplizierter. Fertige (vegane!) Currypasten bilden eine exzellente Grundlage und sind sehr praktisch. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

ÖLE

Sonnenblumenöl ist ideal zum Kochen, da es einen relativ neutralen Geschmack hat und sich vielseitig zum Braten und Backen verwenden lässt. Nehmt für Salate und Pasta natives Olivenöl extra, da es intensiver und würziger schmeckt, aber auch teurer ist.

ZUCKER UND SALZ

Einer der Vorteile beim Selbstkochen ist, dass ihr es in der Hand habt, wie viel Zucker und Salz euer Essen enthält. 1 kleine Prise Zucker reduziert die Säure von Tomatengerichten und sorgt bei Desserts und Backwaren für die perfekte Süße. Salz intensiviert das Aroma eines fertigen Gerichts; verwendet es sparsam und kauft Meersalzflöckchen von guter Qualität.

FRISCHE LIEBLINGSZUTATEN

Mit den passenden frischen Zutaten hebt ihr eure Koch-Sessions auf ein neues Level.

TOFU

Naturtofu-Blöcke sollten vor der Zubereitung in einer Tofupresse ausgedrückt werden. Oder ihr wickelt den Block in Küchenpapier und legt ihn auf einen Teller. Dann einen weiteren Teller obenauf legen, mit einigen Töpfen oder Büchern beschweren und 1 Stunde pressen. Feste Tofublöcke verwendet man zum Aufschneiden, Braten oder Backen. Seidentofu dagegen wird nicht gepresst. Er wird in halbflüssiger Form angeboten und eignet sich als cremige Basis für Desserts und Saucen.

MILCH-, KÄSE- UND JOGHURTERSATZ

In Supermärkten findet ihr eine wachsende Zahl an Milchersatzprodukten. Ultrahocherhitzte Soja-, Mandel- oder Hafermilch ist länger haltbar und muss erst nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Ungesüßte Sojamilch eignet sich sehr gut zum Kochen, aber probiert einfach verschiedene Arten von Pflanzenmilch aus, bis ihr eure liebste Sorte entdeckt habt. Auch veganer Käse ist in den meisten Supermärkten erhältlich. Wählt jeweils passend zum Rezept euren Lieblingskäse. Ungesüßter Soja- oder Kokosjoghurt sollte auch immer vorrätig sein, da beide für herzhaft und süße Gerichte verwendbar sind.

OBST UND GEMÜSE

Obst und Gemüse sollten stets frisch und appetitlich aussehen, ob im Super- oder auf dem Wochenmarkt oder aber aus dem eigenen Schrebergarten. Am aromatischsten und günstigsten ist saisonales Obst und Gemüse. Außerhalb der Saison könnt ihr auch die Tiefkühlvariante wählen. So werden Lebensmittel nicht unnötig weggeworfen, da ihr nur die benötigte Menge aus der Verpackung nehmt und den Rest wieder in den Tiefkühler legt. Vor allem Butternusskürbis, Erbsen, Mais, Süßkartoffel und Spinat lassen sich gut einfrieren. Auf eurer Einkaufsliste sollten auch Bio-Zitronen und -Limetten stehen (gewachste Zitrusfrüchte sind nicht vegan), da ein Spritzer hiervon euer Gericht mit minimalem Aufwand aufpeppt.

FRISCHE KRÄUTER

Neben einigen getrockneten sollten in der Küche auch frische Kräuter nicht fehlen. Holzige Kräuter wie Rosmarin, Salbei und Thymian lassen sich gut getrocknet verwenden, aber Blattkräuter wie glatte Petersilie, Koriandergrün, Basilikum und Minze verwendet man besser frisch und würzt die Gerichte damit erst kurz vor dem Servieren. Frische Kräuter solltet ihr an einem hellen, kühlen Ort in ein Glas Wasser stellen, dann halten sie länger.



AMERIK

MENÜ FÜR 4 PERSONEN

Dirty Nachos (Seite 21)

Ofen-Fajitas (Seite 32)

Würzige Süßkartoffelfritten (Seite 33)

Lime Pies ohne Backen (Seite 43)

**Knusprige Wings, cremige Mac 'n' Cheese, Tacos
und natürlich Blaubeermuffins – dieses American
Style Junk Food ist kaum zu toppen, oder?
Und wenn dann alles noch vegan und
leicht zuzubereiten ist und köstlich schmeckt,
könnt ihr eure All-American-Night daheim
so richtig genießen.**

A N I S C H

KLEBRIGE BBQ-BLUMENKOHL- WINGS MIT RANCHDIP

FÜR 4 PERSONEN ALS BEILAGE ODER SNACK

Es gibt kaum einen köstlicheren Snack als diese klebrigen Blumenkohl-Wings mit ihrer goldbraunen Kruste. Ihr könnt eine gekaufte BBQ-Sauce mit Chiliflocken verfeinern, damit sie noch intensiver schmeckt. Mit Panko-Paniermehl aus dem Asialaden wird die Kruste wunderbar knusprig. Diese Wings solltet ihr frisch gebacken zusammen mit einem kühlenden Ranchdip servieren.

Für die Blumenkohl-Wings

200 ml BBQ-Sauce (vegan)
2 EL Sonnenblumenöl
2 TL Knoblauchpulver
½ TL Chiliflocken
100 g Panko-Paniermehl
1 mittelgroßer Blumenkohl, in mundgerechte Röschen zerteilt
1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten

Für den Ranchdip

4 EL vegane Mayonnaise
2 EL ungesüßter Sojajoghurt
1 gute Handvoll Schnittlauchröllchen
1 kleine Handvoll glatte Petersilie, fein gehackt
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise geräuchertes Paprikapulver
natives Olivenöl extra zum Beträufeln

Das Panko-Paniermehl auf einem Teller verteilen. 1 Blumenkohlröschen in die BBQ-Mischung tauchen, abtropfen lassen und dann im Paniermehl wenden. Auf ein Backblech legen und mit den restlichen Röschen ebenso verfahren. 15 Minuten backen, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden. Weitere 10–15 Minuten backen, bis alles goldbraun ist.

Inzwischen für den Ranchdip Mayonnaise und Sojajoghurt vermengen, dann Schnittlauchröllchen und Petersilie unterrühren. Mit Meersalz und reichlich Pfeffer würzen und mit Paprikapulver und 1 Schuss Olivenöl verfeinern.

Die klebrigen BBQ-Wings aus dem Backofen holen, mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und heiß servieren. Dazu den kühlenden Dip reichen.



Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
BBQ-Sauce, Öl, Knoblauchpulver und Chiliflocken vermengen.



SO GEHT'S SCHNELLER

Wenn ihr eine Extraportion BBQ-Sauce zubereitet, könnt ihr sie im Kühlschrank bis zu 1 Monat aufbewahren.



REGISTER

A

- Amerikanisch 16–43
- Ananas: Süß-saurer Blumenkohl
 - Hong Kong Style 106
 - Frittierte Ananasringe 124
- Antipasti-Pizzas nach sizilianischer Art 60
- Auberginen
 - Der Reuben-Bagel 28
 - No-Meat-Bällchen mit Marinarasauce 58
 - Jalfrezi mit gebackener Aubergine 88
 - Baba Ganoush 133
 - Griechische Linsenmoussaka 139
 - Djuvec mit Aubergine und Orzo 150
- Aprikosen: Kichererbsenköfte mit Aprikosen und Pistazien 140
- Avocados: Ofen-Fajitas 32
 - Sloppy Joes mit schwarzen Bohnen 36

B

- Baba Ganoush 133
- BBQ-Sauce: Sloppy Joes mit schwarzen Bohnen 36
 - Klebrige BBQ-Blumenkohl-Wings mit Ranchdip 18
- Biryani aus der Bratreine 84
- Blaubeermuffin in der Tasse 42
- Blumenkohl
 - Biryani aus der Bratreine 84
 - Süß-saurer Blumenkohl Hong Kong Style 106
 - Klebrige BBQ-Blumenkohl-Wings mit Ranchdip 18
 - Tikka-Blumenkohlspeieße 92
- Bohnen 12
 - Super einfache Burritos 27
 - Cola-Süßkartoffel-Tacos mit

- Mais-Salsa 31
- Sloppy Joes mit schwarzen Bohnen 36
- Cremiges Koma mit Limabohnen 89
- Gebratener Reis 110
- Tofu mit Schwarze-Bohnen-Sauce 111
- siehe auch: Grüne Bohnen
- Brokkoli
 - Chow Mein 119
 - Knuspriger Bohnenquark und Brokkoli in Pflaumensauce 123
- Singapur-Nudeln 114
- Vindaloo 95
- Brot
 - Bruschetta 46
 - Sloppy Joes mit schwarzen Bohnen 36
 - Panierte Cheese Dippers 39
 - Cremige Knoblauchchampignons mit Ciabatta 49
 - Super einfache pakistanische Naanbrote 74
 - Döner Kebab mit Jackfrucht 149
 - No-Meat-Bällchen mit Marinarasauce 58
 - Pita-Sambusak mit Pistazien und Kartoffeln 144
 - Antipasti-Pizzas nach sizilianischer Art 60
- Bruschetta 46
- Bulgur: Tabbouleh mit Granatapfel 132
- Butter, vegan 14
 - Knoblauchbutter 51
- Buttrige Kichererbsen 87
- C
 - Cashewnüsse
 - Chinesisches Karotten-

- Cashew-Curry 118
- Chow Mein 119
- Gebratener Reis 110
- Singapur-Nudeln 114
- Champignons
 - Cremige Knoblauch-Champignons mit Ciabatta 49
 - Tortilla-Pizzahappen aus der Muffinform 26
 - Pita-Sambusak mit Pistazien und Kartoffeln 144
 - Rotweinragù mit Tagliatelle 57
 - Ofen-Fajitas 32
 - Singapur-Nudeln 114
- Chinesisch 100–127
- Chinesisches Karotten-Cashew-Curry 118
- Chow Mein 119
- Cola-Süßkartoffel-Tacos mit Mais-Salsa 31
- Cremige Knoblauchchampignons mit Ciabatta 49
- Cremiges Korma mit Limabohnen 89
- Cremiges Zitronenrisotto mit Lauch und Erbsen 67
- Curry
 - Biryani aus der Bratreine 84
 - Buttrige Kichererbsen 87
 - Chinesisches Karotten-Cashew-Curry 118
 - Cremiges Korma mit Limabohnen 89
 - Jalfrezi mit gebackener Aubergine 88
 - Vindaloo 95

D

- Datteln: Kichererbsentajine mit Karotten und Datteln 137
- Dattel-Orangen-Schnecken mit

Muskatnuss 153
Der Reuben-Bagel 28
Dhal mit karamellisierten Zwiebeln 83
Dips: Baba Ganoush 133
Zimtiger Ahornsirup-Dip 154
Ranchdip 18
Dirty Nachos 21
Djuvec mit Aubergine und Orzo 150
Döner Kebab mit Jackfrucht 149

E

Erbsen: Cremiges Zitronenrisotto mit Lauch und Erbsen 67
Gebratener Reis 110
Samosadilla 81
Erdnussbutter: Baba Ganoush 133
Schnelles Wokgemüse mit Satay sauce 117

F

Falafel in Harissa-Sauce 143
Falsche Cannoli mit Zitrone und Pistazien 68
Fettucine Alfredo 64
Filoteig: Knusprige Gemüsefrühlingsrollen 107
Focaccia: Antipasti-Pizzas nach sizilianischer Art 60
Frischkäse, vegan 14
Falsche Cannoli mit Zitrone und Pistazien 68
Der Reuben-Bagel 28
Frittierte Ananasringe 124

G

Gebratener Reis 110
Gefüllte Mangoldblätter 130
Gefüllte Pfannkuchen mit klebrigen Orangen-Sesam-Tofuwürfeln 113
Gnocchi caprese aus dem Backofen 54
Griechische Linsenmoussaka 139
Griechischer Salat 136
Grüne Bohnen: Biryani aus der Bratreine 84
Samosadilla 81
Vindaloo 95

I

Indisch 72-99
Italienisch 44-71

J

Jackfrucht 12
Döner Kebab mit Jackfrucht 149
Jalfrezi mit gebackener Aubergine 88
Joghurt, vegan 14
Tikka-Blumenkohlspieße 92
Mango-Limetten-Lassi 96

K

Käse, vegan 14
Panierte Cheese Dippers 39
Klassische Lasagne 50
Tortilla-Pizzahappen aus der Muffinform 26
Dirty Nachos 21
Super einfache Burritos 27
Ultimative Mac 'n' Cheese 22
Kaffee-Pannacotta mit Kokosmilch 71
Karotten
Biryani aus der Bratreine 84
Chinesisches Karotten-Cashew-Curry 118
Kichererbsentajine mit Karotten und Datteln 137
Chow Mein 119
Klassische Lasagne 50
Knusprige Gemüsefrühlingsrollen 107
Pekannuss-Cranberry-Slaw 23
Schnelles Wokgemüse mit Satay sauce 117
Kartoffeln: Pommes 40
Pita-Sambusak mit Pistazien und Kartoffeln 144
Saag Aloo 77
Kichererbsen: Kichererbsenköfte mit Aprikosen und Pistazien 140
Buttrige Kichererbsen 87
Kichererbsentajine mit Karotten und Datteln 137
Kheer-Kokospudding 99
Klassische Lasagne 50
Klebrige BBQ-Blumenkohl-Wings mit Ranchdip 18

Knoblauch

Cremige Knoblauch-Champignons mit Ciabatta 49
Knoblauchbutter 51
Knusprige Gemüsefrühlingsrollen 107
Knusprige Grünkohl-Algen 104
Knuspriger Bohnenquark und Brokkoli in Pflaumensauce 123
Kohl: Pekannuss-Cranberry-Slaw 23
Knusprige Grünkohl-Algen 104
Knusprige Gemüsefrühlingsrollen 107
Singapur-Nudeln 114
Schnelles Wokgemüse mit Satay-sauce 117
Pickles in Pink 145
siehe auch: Blumenkohl
Kokosmilch 12
Biryani aus der Bratreine 84
Buttrige Kichererbsen 87
Kheer-Kokospudding 99
Kaffee-Pannacotta mit Kokosmilch 71
Cremiges Korma mit Limabohnen 89
Kokosjoghurt: Mango-Limetten-Lassi 96

L

Lasagne, Klassische 50
Lauch: Cremiges Zitronenrisotto mit Lauch und Erbsen 67
Linsen 12
Sloppy Joes mit schwarzen Bohnen 34
Klassische Lasagne 50
Rotweinragù mit Tagliatelle 57
Dhal mit karamellisierten Zwiebeln 83
Griechische Linsenmoussaka 139

M

Magische Pizzaböden 55
Mais
Biryani aus der Bratreine 84
Super einfache Burritos 27
Samosadilla 81
Mais-Salsa 31

Mango-Limetten-Lassi 96
Mayonnaise, vegan 14
Pekannuss-Cranberry-Slaw 23
Ranchdip 18
Mediterran & nahöstlich 128–154
Milch, vegan 14
Moussaka, Griechische Linsen- 139
Mousse: Weiße Schokomousse mit Kiwi 127

N

Naan-Brot: Super einfache pakistanische Naanbrote 74
No-Meat-Bällchen mit Marinarsauce 58
Nudeln 13
Chow Mein 119
Singapur-Nudeln 114
Djuvec mit Aubergine und Orzo 150
Klassische Lasagne 50
Fettuccine Alfredo 64
Rotweinragù mit Tagliatelle 57
Ultimative Mac 'n' Cheese 22

O

Ofen-Fajitas 32
Oliven
Djuvec mit Aubergine und Orzo 150
Griechischer Salat 136
Falafel in Harissa-Sauce 143
Antipasti-Pizzas nach sizilianischer Art 60
One Pot
Pekannuss-Cranberry-Slaw 23
Blaubeermuffin in der Tasse 42
Gnocchi Caprese aus dem Backofen 54
Cremiges Zitronenrisotto mit Lauch und Erbsen 67
Perfekter Pilaw 80
Dhal mit karamellisierten Zwiebeln 83
Biryani aus der Bratreine 84
Buttrige Kichererbsen 87
Kheer-Kokospudding 89
Gebratener Reis 110
Chinesisches Karotten-

Cashew-Curry 118
Kichererbsentajine mit Karotten und Datteln 137
Falafel in Harissa-Sauce 143
Djuvec mit Aubergine und Orzo 150
Orangen: Dattel-Orangen-Schnitten mit Muskatnuss 153

P

Panierte Cheese Dippers 39
Paprika
Sloppy Joes mit schwarzen Bohnen 36
Super einfache Burritos 27
Süß-saurer Blumenkohl Hong Kong Style 106
Ofen-Fajitas 32
Antipasti-Pizzas nach sizilianischer Art 60
Vindaloo 95
Pekannuss-Cranberry-Slaw 23
Perfekter Pilaw 80
Pickles in Pink 145
Pistazien
Kichererbsenköfte mit Aprikosen und Pistazien 140
Falsche Cannoli mit Zitrone und Pistazien 68
Pita-Sambusak mit Pistazien und Kartoffeln 144
Pitabrot: Döner Kebab mit Jackfrucht 149
Pita-Sambusak mit Pistazien und Kartoffeln 144
Pizza: Tortilla-Pizzahappen aus der Muffinform 26
Magische Pizzaböden 55
Antipasti-Pizzas nach sizilianischer Art 60
Pommes: Tofish & Chips in Bier Teig 40
Polenta-Pommes mit Rosmarinsalz 61
Würzige Süßkartoffelfritten 33

R

Radieschen: Knusprige Gemüsefrühlingsrollen 107

Pickles in Pink 145
Reis
Biryani aus der Bratreine 84
Kheer-Kokospudding 99
Cremiges Zitronenrisotto mit Lauch und Erbsen 67
Super einfache Burritos 27
Gebratener Reis 110
Perfekter Pilaw 80
Gefüllte Mangoldblätter 130

S

Saag Aloo 77
Sahne, vegan 14
Cremige Knoblauch-Champignons mit Ciabatta 49
Fettuccine Alfredo 64
Salate
Griechischer Salat 136
Pekannuss-Cranberry-Slaw 23
Tabbouleh mit Granatapfel 132
Samosadilla 81
Saucen: Marinarsauce 58
Pflumensauce 123
Scharf-saure Suppe 103
Schnelles Wokgemüse mit Satay sauce 117
Schokolade: Weiße Schokomousse mit Kiwi 127
Schongarer
Super einfache Burritos 27
Klassische Lasagne 50
Vindaloo 95
Scharf-saure Suppe 103
Baba Ganoush 133
Singapur-Nudeln 114
Sloppy Joes mit schwarzen Bohnen 36
Spinat: Saag Aloo 77
Super einfache pakistanische Naanbrote 74
Super einfache Burritos 27
Süß-saurer Blumenkohl Hong Kong Style 106
Süßkartoffeln
Kichererbsentajine mit Karotten und Datteln 137
Cola-Süßkartoffel-Tacos mit Mais-Salsa 31
Super einfache Burritos 27

Würzige Süßkartoffelfritten 33
Ultimative Mac 'n' Cheese 22

T

Tabbouleh mit Granatapfel 132
Teigbällchen zum Teilen 51
Tikka-Blumenkohlspeieße 92
Tofish & Chips in Bierteig 40
Tofu 14
Tofish & Chips in Bierteig 40
Tofu mit Schwarze-Bohnen-Sauce 111
Knuspriger Bohnenquark und Brokkoli in Pflaumensauce 123
Scharf-saure Suppe 103
Limes Pies ohne Backen 43
Gefüllte Pfannkuchen mit klebrigen Orangen-Sesam-Tofuwürfeln 113
Weiße Schokomousse mit Kiwi 127
Tomaten 12
Djuvec mit Aubergine und Orzo 150
Gnocchi Caprese aus dem Backofen 54
Sloppy Joes mit schwarzen Bohnen 36
Klassische Lasagne 50
Tortilla-Pizzahappen aus der Muffinform 26
Dirty Nachos 21

Super einfache Burritos 27
Griechische Linsenmoussaka 139
Griechischer Salat 136
Marinarasauce 58
Falafel in Harissa-Sauce 143
Rotweinragù mit Tagliatelle 57
Jalfrezi mit gebackener Aubergine 88
Antipasti-Pizzas nach sizilianischer Art 60
Bruschetta 46
Vindaloo 95
Tortillas
Falsche Cannoli mit Zitrone und Pistazien 68
Tortilla-Pizzahappen aus der Muffinform 26
Dirty Nachos 21
Super einfache Burritos 27
Ofen-Fajitas 32
Samosadilla 81

U

Ultimative Mac 'n' Cheese 22

V

Vindaloo 95

W

Wasserkastanien: Chinesisches Karotten-Cashew-Curry 118
Scharf-saure Suppe 103

Weiße Schokomousse mit Kiwi 127
Würzige Süßkartoffelfritten 33

Z

Zitrusfrüchte
Falsche Cannoli mit Zitrone und Pistazien 68
Cremiges Zitronenrisotto mit Lauch und Erbsen 67
Mango-Limetten-Lassi 96
Lime Pies ohne Backen 43
Zucchini: Djuvec mit Aubergine und Orzo 150
Schnelles Wokgemüse mit Satay sauce 117
Vindaloo 95
Zuckerschoten
Chinesisches Karotten-Cashew-Curry 118
Chow Mein 119
Gebratener Reis 110
Singapur-Nudeln 114
Schnelles Wokgemüse mit Satay-sauce 117
Zwiebeln: Super einfache Burritos 27
Ofen-Fajitas 32
Zwiebel-Bhajis mit Bonbonstreifen 76
Dhal mit karamellisierten Zwiebeln 83
Pickles in Pink 145

Hinweise

Löffelmaßangaben: Falls nicht anders aufgeführt, sind stets gestrichene Löffel gemeint. EL und TL sind Abkürzungen für Esslöffel und Teelöffel.

Backofen: Der Ofen sollte stets auf die angegebene Temperatur vorgeheizt werden. Ein Ofenthermometer ist empfehlenswert. Die angegebenen Temperaturen gelten für konventionelle Backöfen mit Ober-/Unterhitze. Es wird empfohlen, die Backbleche stets mit Backpapier belegen.

Zitrusfrüchte: Bei der Verwendung ihrer Schalen auf Bio-Früchte zurückgreifen und diese zuvor heiß waschen. Zitrussaft sollte immer frisch gepresst sein.

Obst und Gemüse vor der Zubereitung immer waschen, putzen oder bei Bedarf schälen.

Katy Beskow ist eine preisgekrönte Köchin, Autorin und Kochkursleiterin mit einer Leidenschaft für saisonale Zutaten, bunte Gerichte und unkompliziertes Kochen am eigenen Herd. Inspiriert wurde sie ursprünglich durch den quirligen Obstmarkt in South London. Katy lebt inzwischen im ländlichen Yorkshire und kocht dort in ihrer kleinen (aber bestens ausgestatteten) Küche. Ihr Blog ist unter www.katybeskow.com zu finden. In deutscher Sprache erschien bereits ihr Kochbuch *Einfach vegan 5* – dies ist ihr fünftes Buch.

Publishing Director

Sarah Lavelle

Titel der Originalausgabe:

Vegan Fakeaway

Editor

Harriet Webster

First published in 2020 by Quadrille,
an imprint of Hardie Grant Publishing

Copy Editor

Clare Sayer

Quadrille
52–54 Southwark Street
London SE1 1UN
quadrille.com

Art Direction and Design

Emily Lapworth

Cover Lettering and Illustration

Loz Ives

Text © Katy Beskow 2020
Photography © Luke Albert 2020
Design and layout © Quadrille 2020

Photographer

Luke Albert

Food Stylist

Tamara Vos

Prop Stylist

Louie Waller

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.

Make-up Artist

Dani Hooker

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.

Head of Production

Stephen Lang

Production Controller

Katie Jarvis

Deutsche Erstausgabe

1. Auflage 2021
© ars vivendi verlag GmbH & Co. KG
Bauhof 1, 90556 Cadolzburg
Alle Rechte vorbehalten
Deutsche Übersetzung: Manuela Schomann
Lektorat: ars vivendi
Satz: ars vivendi

Printed in China
ISBN 978-3-7472-0249-4



Veganes Soulfood ist auf vielen
Lieferservice-Speisekarten schwer zu finden.

Außerdem wissen wir es doch alle:
Bestelltes Essen ist nicht nur
verpackungsintensiv, sondern meist auch
teurer, fettiger und enthält Zusatzstoffe –
egal, ob vegan oder nicht.

In *Vegan Express* zeigt Katy Beskow,
wie sich Klassiker der amerikanischen,
italienischen, indischen, chinesischen und
orientalisch-mediterranen Küche
einfach, schnell, gesund und 100 % vegan
zu Hause zubereiten lassen.

ARS VIVENDI

www.arsvivendi.com

ISBN 978-3-7472-0249-4

