

Lust auf *Das vegane Kochbuch* lecker

JÖRG VARNHOLT & ANJA WILDEMANN



Das Buch zur TV-Sendung

INHALT



- 6 *Gutes Essen*
- 8 *Gönn dir!*



Start in den Tag

- 12 Hirse-Müsli
- 14 Crunchy-Müsli
- 16 Mango-Salat
- 17 Bircher Müsli
- 18 Trink-Müsli
- 20 Chia-Pudding



Brot & Aufstriche

- 24 Ciabatta-Brötchen
- 26 Vollkornbrötchen
- 28 Sauerteigbrot
- 30 Knäckebröt
- 31 Lebenswurst
- 32 Fladenbrot
- 34 Naan
- 36 Kürbiskernbrot
- 38 Bohnenstampf
- 39 Erbsenterrine
- 40 Hummus
- 42 Ohne-Ei-Salat



Hauptsache Salat

- 46 Frühlingssalat
- 48 Quinoa-Salat
- 50 Warmer Salat
- 51 Puntarelle-Salat
- 52 Gegrillter Radicchio
- 53 Meeres-Salat
- 54 Reismudelsalat
- 56 Quinoa-Tabbouleh
- 58 Linsensalat
- 60 Wirsing-Rotkohl-Salat
- 62 Grünkohl-Salat



Aus dem Backofen

- 66 Auberginen-Türmchen
- 68 Ofengemüse
- 70 Flammkuchen
- 72 Krautschnecken
- 74 Cornish Pasties
- 76 Auberginen-Schiffchen



Suppen & Currys

- 98 Zucchini-Curry
- 99 Mangold-Curry
- 100 Linsen-Dal
- 101 Kichererbsen-Curry
- 102 Chili sin Carne
- 104 Rote-Bete-Suppe
- 106 Kichererbsen-Suppe
- 108 Mandel-Suppe



Süßes & Snacks

- 132 Zimtschnecken
- 134 Pancakes
- 135 Möhren-Muffins
- 136 Rüblikuchen
- 138 Amaranth-Riegel
- 140 Apple Crumble
- 142 Energiebällchen
- 144 Shortbread
- 146 Schoko-Cookies
- 147 Zitronenkekse
- 148 Apple Pie
- 150 Hokkaido-Brownies



Warme Sattmacher

- 80 Grünkern-Bolognese
- 82 Knödel im Gugelhupf
- 84 Zucchini-Bandnudeln
- 86 Spitzkohlpfanne
- 88 Gebratene Pilzbällchen
- 90 Frikassee
- 92 Gefüllte Nudeln
- 94 Kartoffelpätzchen



Fingerfood & Burger

- 112 Black Bean Burger
- 114 Koriander-Crêpes
- 116 Reispapier-Röllchen
- 118 Bunte Bratlinge
- 120 Glutenfreie Wraps
- 122 Pulled Mushroom Burger
- 124 Falafeln
- 126 Fermentierter Tofu & Gemüse
- 128 Grünkohl-Chips
- 129 Gewürznüsse

154 *Rezepte-Index*

156 *Zutaten-Index*

158 *Dank*




Gutes Essen

JÖRG VARNHOLT

Als kleiner Junge liebte ich es, in der Küche meinen eigenen Teig – nur zum Naschen – zuzubereiten. Damit startete wohl meine Begeisterung fürs Kochen und Backen. Vor ein paar Jahren haben wir dann mit der veganen TV-Sendung „Lust auf lecker“ begonnen und gezeigt, wie man gutes Essen einfach zubereiten kann. Dabei hat sich der Begriff „gutes Essen“ für mich in den letzten Jahren mit neuem Inhalt gefüllt – mein Blick ist weiter geworden. An der Frage, was gutes Essen ist, scheiden sich wohl die Geister: Für den einen gibt es richtig gutes Essen nur in der Burger-Bude, für andere muss es schon etwas Feineres sein und für wieder andere gehört auf jeden Fall gesunde Kost dazu. Ich glaube, so einfach ist diese Frage nicht zu beantworten.

Eine Sache habe ich jedoch erkannt: Essen ist ein Lebensbereich, für den ich sehr schnell und mit wenig Kraftanstrengung selbst Verantwortung übernehmen kann. Bei jedem Einkauf kann ich entscheiden, was für mich zu gutem Essen dazugehört. Ich persönlich möchte wissen, wo meine Zutaten herkommen. Aus diesem Grund habe ich mich irgendwann dafür entschieden, nach Möglichkeit regionale und saisonale Bioware zu kaufen. Das verringert nicht nur die Transportwege, die Ware ist meistens auch frischer und geschmacksintensiver.

Mich bewegen aber auch Fragen rund um die Ernährung, die ich nicht so einfach beantworten kann, die aber gestellt werden dürfen: Wieso werden in Deutschland die Hälfte unserer hochwertigen landwirtschaftlichen Flächen für den Anbau von Biokraftstoffen und Viehfutter genutzt? Wieso ist Fleisch auch nach dem x-ten Skandal immer noch so billig? Wieso ist so viel Zucker in Fertigprodukten? Wieso sind wir bereit, 15 Euro für einen Liter Motoröl auszugeben, aber nicht für ein gutes Speiseöl? Was sollten die Menschen, die unser Essen erzeugen, verdienen und wie sollten sie arbeiten? Um nur einige Fragen zu nennen.





Daher ist „Lust auf lecker“ (www.lustauflecker.de) für mich weit mehr als eine weitere TV-Kochsendung und das Buch, das ihr gerade in den Händen haltet, mehr als ein weiteres veganes Kochbuch. Ernährung ist für mich zu einer persönlichen Haltung geworden – zu einer respektvollen Haltung gegenüber Gott, dem Menschen und der Schöpfung.

Drei Punkte sind mir besonders wichtig geworden:

1. Gott, der Schöpfer des Lebens, hat uns Menschen mehr als genug Ressourcen zur Verfügung gestellt. Wir könnten uns alle gut ernähren und satt werden, wenn wir vernünftig und fair mit ihnen umgehen würden.
2. Wir Menschen sind als Ganzes geschaffen worden; mit Körper, Seele und Geist: Deshalb möchte ich darauf achten, welchen „Treibstoff“ ich mir gönne. „Mens sana in corpore sano – Ein gesunder Geist [wohnt] in einem gesunden Körper“, schrieb schon der römische Dichter Juvenal.
3. Die Schöpfung verdient, dass wir verantwortungs- und würdevoll mit ihr umgehen und sie nicht nur bebauen, sondern auch bewahren. Dass die in ihr angelegte Artenvielfalt einen Sinn hat, wird uns oft erst deutlich, wenn sie fehlt.

Anja und ich haben auf den Seiten dieses Buches unsere Lieblingsrezepte aus den Sendungen zusammengestellt. Überzeugt euch selbst davon, wie lecker und leicht sie zuzubereiten sind.

Jörg Varnholt



Bircher Müsli



Der Klassiker. Wer es etwas fruchtiger mag, kann das Bircher Müsli gut mit dem Mangosalat kombinieren.

ZUTATEN

für 2 Personen

4 EL zarte Haferflocken
250 ml Haferdrink
1 Zitrone
100 g Nuss-Kerne-Mischung
(z. B. Walnüsse, Haselnüsse,
Sonnenblumenkerne,
Cashewkerne, Mandeln)
1 Apfel
2 EL Ahornsirup

Am Abend zuvor: Haferflocken mit dem Haferdrink (oder anderer Pflanzenmilch) in einer Schüssel vermengen. Eine Zitronenhälfte auspressen und dazugeben. Alles über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen: Nüsse hacken und zusammen mit dem Saft der anderen Zitronenhälfte zu den bisher vermengten Zutaten dazugeben. Dann den Apfel mit einer Reibe zerkleinern und zügig unterrühren. Am Ende das Müsli mit Ahornsirup beträufeln.



Vollkornbrötchen

SCHNELLE VARIANTE

Dieses wunderbar einfache Rezept hat Jörg von seiner Mutter übernommen. Nun backt er sie oft sonntags für seine eigene Familie. Nach dem Aufstehen rührt er den Teig zusammen, zieht sich an und geht mit dem Hund raus. Danach, während der Tisch gedeckt wird und der Kaffee die Küche aromatisiert, backen die Brötchen im Backofen – frischer geht es nicht.

ZUTATEN

250 g Roggenmehl (Vollkorn)
250 g Dinkelmehl (Typ 630)
500 ml lauwarmes Wasser
1 TL Salz
1 Päckchen Trockenhefe
Brotgewürz, Sonnenblumen-
oder Kürbiskerne nach
Belieben

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Alle Zutaten in einer Schüssel zunächst verrühren und dann gut durchkneten. Den Teig zu kleinen runden Brötchen formen und auf ein Backblech geben. Wer noch etwas Zeit hat, kann die Brötchen 30 Minuten gehen lassen – so werden sie noch luftiger.

Die Brötchen für ca. 20 Minuten backen und danach auf einem Rost auskühlen lassen.



Hummus

AUS GRÜNEN ERBSEN

Hummus ist eine orientalische Spezialität, die meistens aus Kichererbsen oder Ackerbohnen zubereitet wird. Hier stellen wir eine Variante aus grünen Erbsen vor. Auch in dieser Form hat Hummus einen hohen Proteingehalt und entspricht in Verbindung mit Getreideprodukten wie Reis oder Brot einer vollwertigen Mahlzeit.

ZUTATEN

für 4 Personen

—————

300 g grüne Erbsen
(frisch oder Tiefkühlware)
2 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie
½ Bund Minze
½ Bund Koriander
1 grüne Chilischote
4 EL Zitronensaft
3 EL Mandelmus
4 EL Olivenöl
1 TL Ras el-Hanout
Salz

Die Erbsen 3 Minuten in Salzwasser kochen, anschließend sofort kalt abschrecken und abgießen, damit sie nicht weiter garen und ihre Farbe behalten. Bei Verwendung von Tiefkühl-Erbsen verlängert sich die Kochzeit um 2 Minuten. Die Knoblauchzehen, die Kräuter sowie die entkernte Chilischote grob hacken und mit den Erbsen und den restlichen Zutaten mixen. Mit 1 TL Ras el-Hanout und Salz abschmecken.

*Für ein gutes Tischgespräch kommt es nicht so sehr
darauf an, was sich auf dem Tisch,
sondern was sich auf den Stühlen befindet.*

Walter Matthau



WISSENSWERT

Ras el-Hanout

Der Begriff *Ras el-Hanout* bedeutet frei übersetzt „Chef des Ladens“ und ist eine traditionelle Gewürzmischung aus Nordafrika. Sie besteht aus bis zu 30 Zutaten und ist geschmacklich eine wunderbare Mischung aus süß und scharf. Ras el-Hanout bringt neben einer pikanten Schärfe auch eine orientalische Note in viele Gerichte. Typische Inhaltsstoffe sind Kardamom, Anis, Zimt, Nelken, Muskat, Koriander, verschiedene Pfeffer, Chili, Ingwer, Kurkuma, Bockshornklee und Kreuzkümmel.



Warmer Salat

MIT AUBERGINEN & SPINAT

Eine leckere Kombination, die zu fast jeder Tageszeit passt. Wer Babyspinat bekommt, kann ihn direkt – ohne Erhitzen – verwenden.

ZUTATEN

für 4 Personen

600 g kleine Auberginen
4 EL Olivenöl
1 EL Kräuter der Provence
500 g frischen Spinat
1 EL Sesammus (Tahin)
1 Limette
360 g getrocknete Tomaten
100 g Pinienkerne
Salz & Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen, die Auberginen in ½ cm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Auberginenscheiben mit Olivenöl, den Kräutern sowie Salz und Pfeffer mischen und im Backofen ca. 20 Minuten backen. Den Spinat in einem Topf bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Die Limette auspressen, den Saft sowie das Sesammus und die getrockneten Tomaten unter den Spinat heben. Die Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten. Am Ende die gebackenen Auberginen hinzugeben und die Pinienkerne darüber streuen. Am besten warm genießen.

Dazu passen die Ciabatta-Brötchen von Seite 24



Zucchini-Bandnudeln

MIT KÜRBISKERN-MINZ-PESTO

Einfach und gleichzeitig raffiniert: In diesem Gericht stehen die Zucchini zwar mengenmäßig im Vordergrund, als Bandnudeln getarnt mischen sie sich aber unauffällig unter die Pasta. Das Pesto ist in Kombination mit den eingelegten Tomaten herrlich aromatisch. Eines von Anjas absoluten Lieblingsgerichten!

ZUTATEN

für 4 Personen

300 g Vollkornbandnudeln
400 g kleine Zucchini
10 eingelegte Tomaten
1 TL Salz (für das Kochwasser)

Kürbiskern-Minz-Pesto

15 g geschälte Mandeln
50 g Kürbiskerne
30 g Pinienkerne
100 ml Olivenöl
1 Bund frische Minze
1 kleiner Bund glatte Petersilie
1 Zitrone
1-2 Knoblauchzehen
Salz & Pfeffer

Nudeln nach Anleitung in Salzwasser kochen. Währenddessen die Zucchini mit einem Sparschäler in Streifen abziehen und in letzter Kochminute zu den Nudeln ins Wasser geben. (Zucchini und Pasta sollten am Ende bissfest sein.) Die eingelegten Tomaten in feine Streifen schneiden. Das Kochwasser abgießen und die Tomaten sowie das Pesto unter die Nudeln heben. Sofort servieren.

Für das Kürbiskern-Minz-Pesto die Schale der Zitrone abreiben. Die Kerne kurz trocken in der Pfanne anrösten, danach mit den restlichen Zutaten mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Menschen, die gerne essen,
sind immer die besten Menschen.*

Julia Child



Black Bean Burger

Die Kombination aus Hülsenfrüchten (z. B. schwarze Bohnen) und Getreide ist perfekt für eine gesunde Mahlzeit. Grundsätzlich können Burger jedoch aus beliebigen Brötchen, Pattys, Saucen und frischem Gemüse zusammengesetzt werden. So eignen sich beispielsweise auch die Rote-Bete-Bratlinge von Seite 118 als Pattys. Wenn es schnell gehen soll, kann auf gekaufte Brötchen zurückgegriffen werden.

Burgerbrötchen

Zutaten

für 4 Personen (ergibt 8-10 Brötchen)

500 g Dinkelmehl (Type 1050)
390 ml warmes Wasser
1½ EL Agavendicksaft
1 Würfel Hefe
40 g Amaranth (gepoppt)
20 g Mandelmus
1 TL Salz
45 g Sesam

Das Mehl in eine große Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken und in dieser Vertiefung die Hefe und den Agavendicksaft mit einem Teil des warmen Wassers verrühren. Die restlichen Zutaten dazugeben und kurz kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig 2 bis 3 Stunden an einem warmen Ort oder über Nacht im Kühlschrank abgedeckt stehen lassen. Zum Backen den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Teig in 8 bis 10 Teile teilen, Brötchen formen und auf ein Backblech geben. Die Teiglinge mit Wasser bepinseln und anschließend mit Sesam bestreuen. Auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen, etwas auskühlen lassen und dann aufschneiden.

Burgersauce

Zutaten

50 g Cashewkerne
1 kleine Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
1 TL Senf
1 TL Ahornsirup
4 EL Mandelmilch
3 EL Apfelessig
1 EL Tahin
Salz

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer feinen Sauce verarbeiten.



Burgerpattys

Zutaten

300 g schwarze Bohnen (vorgekocht)
2 Zwiebeln
½ Bund Petersilie
130 g Kichererbsenmehl
2 EL Haferflocken
3 EL Hefeflocken
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
½ TL Koriander, gemahlen
½ TL geräuchertes Paprikapulver
etwas Chilipulver nach Geschmack
Salz & Pfeffer
Öl zum Braten

Die Zwiebeln würfeln, in der Pfanne anbraten und in eine Schüssel geben. Die Bohnen pürieren, die Blattpetersilie fein hacken und mit den restlichen Zutaten und den Gewürzen in die Schüssel geben. Alles gut miteinander vermengen. Die Masse zu Burgerpattys formen und auf beiden Seiten für ca. 4 bis 5 Minuten in der Pfanne anbraten.

Zum Belegen

Grünen Salat und Gemüse nach Geschmack, zum Beispiel: Tomaten, Gurkenscheiben, Zwiebelringe, Sprossen ...

Zusammensetzen der Burger

Auf die untere Brötchenhälfte wird die Burgersauce, der Burgerpatty, Salat und Gemüse gestapelt. Den Abschluss bildet die obere Brötchenhälfte.

Möhren-Muffins

MIT KOKOS & ROSINEN



Muffins gehen schnell. Muffins gehen leicht. Muffins gehen eigentlich immer. Diese Variante kommt mit Möhren, Kokosflocken und Rosinen daher.

ZUTATEN

für ca. 12 Stück

55 g Bananenmus
100 g brauner Zucker
Ei-Ersatz-Pulver (für 3 Eier)
240 g Soja-Joghurt
160 g Möhren
120 g Kokosflocken
50 g Rosinen
100 g Dinkelmehl (Typ 630)
100 g Weizenmehl (Typ 1050)
1 TL Backpulver
1 TL Zimt

Das Bananenmus mit dem braunen Zucker gut verquirlen. Das Ei-Ersatzpulver nach Anleitung anrühren und zusammen mit dem Joghurt dazugeben. Alles einige Minuten durchrühren. Die Möhren raspeln und mit den Kokosflocken und den Rosinen hinzufügen. Zum Schluss Mehl, Backpulver und Zimt dazugeben, alles verrühren und den Teig in Muffinförmchen geben.

Bei 180 Grad Umluft für 15 bis 20 Minuten backen.

