PATRICK BOLK

VEGAN, ABER GÜNSTIG

DAS KOCHBUCH

VENTIL

INHALT

5 Einleitung: Vegan kochen geht auch günstig

BASICS

8 Béchamelsoße/Hefeschmelz
8 Kräuterquark
9 Zaziki
9 Klassische Vinaigrette
10 Senf-Dressing
10 Die »All time favourite geht eigentlich immer«-Tomatensoße
11 Klassisches grünes Pesto alla genovese
11 Parmesan
13 Mayo und Aioli
14 Sauerteig-Brot
15 Klassische Guacamole
17 Seitan
18 Veganer Leberwurst-Aufstrich
19 Tomaten-Tofu-Aufstrich
19 Rote-Bete-Meerrettich-Aufstrich
20 Sojadrink
20 Haferdrink
21 Mandeldrink
21 Reisdrink
22 Vanillesoße

KARTOFFELGERICHTE

25 Gefüllte Kartoffeln
27 Deftige Kartoffelsuppe
29 Mayonnaisiger Kartoffelsalat
31 Dibbelabbes
33 Scholzis
35 Kartoffelgratin
36 Kartoffelpuffer mit Apfelmus

NUDELGERICHTE

39 Klassisch-herzhafte Lasagne
41 Penne alla arrabbiata
43 Nudelsalat mit grünem Pesto
45 Spinat-Nudeln
46 Klassischer Nudelsalat
46 Nudeln mit Butterbröseln

GETREIDEGERICHTE

49 Süßes Sushi
51 Orientalischer Hirse-Salat
52 Dinkel-Gemüse-Pfanne
53 Paella
54 Mexikanischer Reissalat
54 Milchreis mit heißen Kirschen

GERICHTE MIT HÜLSENFRÜCHTEN

57 Belugalinsen-Salat
59 Kichererbsen-Auberginen-Salat
61 Hausgemachte Falafel mit Sesam-Dip
63 Linsensuppe mit Räuchertofu
65 Steckrüben-Kichererbsen-Curry
67 Deftiges Tofu-Erbsen-Frühstück
69 Überbackenes Chili sin carne

REZEPTE MIT TEIG

73 Apfel-Pfannkuchen
75 Tomatiges Zupfbrot
77 Gemüse-Flammkuchen
79 Tomaten-Quiche mit Seidentofu
80 Arme Ritter
81 Pfirsich-Blechkuchen
82 Waffeln mit Puderzucker

GEMÜSE ALS HAUPTDARSTELLER

85 Superschneller Rote-Bete-Apfel-Salat
87 Kartoffel-Wirsing-Suppe
89 Tomatensuppe »Mexiko«
91 Gulasch-Eintopf
93 Zucchini-Feta-Röllchen
95 Zucchini-Kartoffel-Puffer
97 Zucchini-Gurken-Suppe
99 Orangen-Fenchel-Salat
100 Gefüllte Kohlrouladen
103 Auberginen auf spanische Art
105 Scharfer Wirsing-Hack-Eintopf
107 Gazpacho
109 Süßkartoffel-Curry
110 Grünkohl-Kartoffel-Suppe

HERZHAFTE KLASSIKER

113 Soja-Geschnetzeltes
115 Zwiebelröst-Tofu
117 Seitan-Gyros
119 Pizza (Grundteig)
121 Paprika-Schnitzel
123 Tofu-Schnitzel mit Kartoffelpüree und Pilzrahm-Soße
125 Frikadellen
127 Eiersalat
128 Kräuterbutter-Baguette

BURGER-BAUKASTEN

131 Burgerbrötchen
133 Kidneybohnen-Pattys
135 Jackfruit-Burger
137 Portobello-Pattys
139 Pilz-Pattys
141 Coleslaw
143 Süßkartoffel-Pommes
144 Pikante Backofen-Pommes
145 Mango-Ketchup
146 Krautsalat

DESSERTS & SNACKS

149 Geröstete Kichererbsen
151 Grünkohl-Chips
153 Ananas-Creme
155 Erdbeer-Shake
156 Popcorn

157 Alphabetische Auflistung der Rezepte
158 Nach Kosten sortierte Auflistung
159 Gewürzpreistabelle

EINLEITUNG: VEGAN KOCHEN GEHT AUCH GÜNSTIG

Lecker, gut, gesund und kreativ vegan zu kochen, ohne den Geldbeutel zu stark zu belasten – darum geht es in diesem Buch. Das ist tatsächlich auch gut machbar, wenn man statt Fertig- und Ersatzprodukten oder teuren Superfoods Grundnahrungsmittel wie Gemüse, Getreide oder Hülsenfrüchte zu den Hauptdarstellern auf dem eigenen Teller macht. Kartoffeln, Zwiebeln, Tomaten, Kohl, Bohnen oder Kichererbsen sind nicht nur gesund, sondern auch unschlagbar günstig. Wenn du diese frischen Lebensmittel mit preiswerten getrockneten Lebensmitteln wie Getreide, Nudeln, Zwiebeln oder Hülsenfrüchten kreativ kombinierst, hast du gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe geschlagen (als Veganer natürlich nur symbolisch): eine leckere, günstige, gesunde Mahlzeit auf dem Teller.

Erstaunlich eigentlich, dass immer noch viele Menschen denken, eine vegane Ernährungsweise sei nur etwas für Großverdiener. Denn die Grundlage einer rein pflanzlichen Ernährung bilden günstige Grundnahrungsmittel und eben nicht teure Ersatzprodukte oder kiloweise Superfoods. Keine Frage: Wenn man durch die Regale eines veganen Supermarktes streift, wird man Produkte finden, die preislich dem Vergleich zu Discounter-Alternativen nicht standhalten. Deswegen entstehen solche Vorurteile. Aber mal ganz im Ernst: Eine massenhaft industriell gefertigte Schokolade aus billigsten und zumeist ungesunden konventionellen Zutaten, die selbstverständlich nicht aus fairem Anbau kommen, ist nicht vergleichbar mit einer handgefertigten Bio-Schokolade, die aus hochwertigen, fair produzierten Zutaten in Rohkost-Qualität in kleinen Mengen hergestellt wurde. Ein günstiger Preis hat in der Regel auch seinen Preis – den zahlen aber andere.

Vegan geht günstig UND lecker!

Nun könnte man vielleicht annehmen, dass Veganer Ersatzprodukte (»Fake-Fleisch«) benötigen, damit sie ihre altbekannten Gerichte veganisieren können. Gleichzeitig hört und liest man von den angeblich fantastischen gesundheitlichen Vorteilen exotischer Superfoods wie Gojibeeren oder Moringakapseln und denkt sich: Die brauche ich doch bestimmt, um nicht irgendwann mangelernährt zu sein. Stimmt beides nicht. Natürlich sind Ersatzprodukte praktisch und auch Superfoods haben ihre Berechtigung. Man kommt aber auch wunderbar ohne solche

Lebensmittel gesund und gesättigt durchs Leben. Indem man eben auf die große Vielfalt unverarbeiteter Lebensmittel setzt, die uns in jedem Discounter zur Verfügung steht. Wenn man dann noch ein wenig Zeit und Experimentierfreude mitbringt, um eine andere Art des Kochens zu entdecken, merkt man: Vegane Ernährung kann günstig UND lecker sein!

In meinem Buch »Vegan aber günstig – spar dir das Tier!« habe ich eine Reihe von Tipps zusammengefasst, mit deren Hilfe man vom Einkauf bis zum Kochen Geld sparen kann. Die vielleicht wichtigste Erkenntnis lautet: Stark verarbeitete Lebensmittel sind immer teurer als unverarbeitete Grundnahrungsmittel – und in der Regel auch ungesünder. In den Rezepten dieses Buches findest du nur wenige verarbeitete Zutaten. Bei manchem veganisierten Klassiker der fleischreichen Küche habe ich zwar Sojagranulat oder auch Seitan benutzt, doch der größte Teil der Rezepte kommt ganz ohne sogenannte Ersatzprodukte aus. Ich bin ein Fan der reinen Gemüseküche, denn die Vielfalt in der Gemüseabteilung ist wirklich immens.

Sind die Rezepte allesamt gesund?

Das ist nicht so pauschal zu beantworten, weil jede(r) die Grenzen woanders zieht. Ich persönlich verzichte soweit wie möglich auf Zucker und Weißmehl, weil ich glaube, dass Vollkornprodukte gesünder sind. Gelegentlich aber »gönne« ich mir auch mal eine Pasta oder ein Brot aus Weißmehl – einfach, weil ich Lust drauf habe. Ich habe auch nicht komplett auf Sojaprodukte oder glutenhaltige Lebensmittel verzichtet, da ich weder Soja noch Gluten generell verteufeln möchte. Klar, anders sieht es aus, wenn man eine Unverträglichkeit hat. Für alle anderen sind die tägliche Verzehrmenge und der Verarbeitungsgrad ausschlaggebend. Auch Genuss halte ich für sehr wichtig, deswegen gönne ich mir bisweilen eben einen Burger mit Pommes – gerne selbstgemacht, vom Brötchen bis zur Soße.

Ich habe, so gut das eben ging, versucht, die Preise pro Person zu ermitteln. Nagelt mich aber bitte nicht darauf fest, denn die Preise schwanken, saisonal, regional und von Discounter zu Discounter. In der Regel habe ich auch die Preise der konventionellen Varianten zur Berechnung herangezogen. Bei den Gewürzen ist die Berechnung nicht möglich gewesen, weil das in der Regel verschwindend geringe Mengen sind. Daher habe ich die Preise stets aufgerundet, und du findest im Anhang eine Übersichtstabelle mit Gewürzpreisen. Diese Gewürze sind aus meiner Sicht die Standardgewürze, die man immer im Haus haben sollte.

Ich hoffe, dass dir die Rezepte in diesem Buch helfen, mit unverarbeiteten Lebensmitteln in der Küche kreativ zu werden – und gleichzeitig Geld zu sparen. Nimm die Rezepte bitte dabei nicht als unveränderbar hin. Im Gegenteil: Du kannst und solltest sie ganz nach Geschmack variieren. Viel Spaß dabei und: Guten Appetit!

Deftige Kartoffelsuppe

Unter 1,00 € p. P.

#wassindtüften
#suppenkasper
#vorrat
#einfrieren
#klassiker
#wiebeimutti

Zutaten für 4 Personen

- 1 EL Öl oder Margarine
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 2 Möhren
- ½ Sellerie
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 kg Kartoffeln (festkochend)
- 100 g Räuchertofu
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Wacholderbeeren
- 100 ml Sojadrink (ungesüßt)
- Salz & Pfeffer
- Optional frische Petersilie

Zubereitung

Das Gemüse waschen, schälen, putzen (je nach Gemüseart) und in Würfel schneiden, die Kartoffeln in möglichst feine Scheiben.

In einem großen Topf Öl oder Margarine erhitzen, die Zwiebeln kurz anbraten, dann bis auf die Kartoffeln das restliche Gemüse dazugeben und mit anrösten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Kartoffeln, das Lorbeerblatt und die Wacholderbeeren dazugeben. 30 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen den Räuchertofu in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl scharf anbraten.

Wenn die Kartoffeln gar sind, mit einem Kartoffelstampfer durch die Suppe gehen, damit sie eine sämigere Konsistenz erhält. Sojadrink dazugeben und abschmecken. Mit Räuchertofu servieren und genießen.

Hausgemachte Falafel mit Sesam-Dip

Unter 0,50 € p. P.

#jedesböhnchen
#1001Nacht
#klassiker
#besondersgünstig
#brunch
#party
#schlankelinie

Zutaten für 4 Personen

- 250 g getrocknete Kichererbsen
- 1 große Zwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 4 EL Mehl
- 1 TL Backpulver
- ½ Bund frische Petersilie
- Saft von ½ Zitrone
- Garam Masala, Salz, getrockneter Koriander, Kreuzkümmel, Chili

Für den Dip

- 150 g Sojajoghurt (ungesüßt)
- 2 EL Tahini
- 1 EL Zitronensaft
- Salz

Zubereitung

Kichererbsen über Nacht einweichen, optimalerweise sogar 24 Stunden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken.

Kichererbsen gut abspülen und in einem Küchengerät oder mit einem Stabmixer zusammen mit der Zwiebel und dem Knoblauch klein häckseln.

Kichererbsenmehl, Mehl und Backpulver dazugeben, noch mal durchmischen.

Petersilie waschen, klein hacken. Zusammen mit Zitronensaft sowie Gewürzen nach Geschmack dazugeben und gut durchmischen.

Die Masse nun zu Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben oder in einem Topf mit viel neutralem Öl frittieren. Beim Frittieren werden die Bällchen etwas knuspriger und weniger trocken, dafür sind sie natürlich fettreicher. Nach dem Frittieren mit Küchenkrepp überflüssiges Fett abtupfen. Wenn du dich für die Backofen-Variante entscheidest: Bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) für ca. 20 Minuten backen.

Für den Dip die Zutaten mit einem Stabmixer zu einem Dressing mixen. Nach Geschmack noch etwas Chili oder frische Petersilie mit untermixen.

Tipp: Kann man pur mit Dip und Hummus essen – oder ein paar Pita-Brote fertig kaufen und sich ein Falafelsandwich machen.

Tomatiges Zupfbrot

#backwahn
#eindruckschinden
#party
#brunch
#grillen

Für 1 großes Zupfbrot

Unter 3,00 €

Zutaten für den Teig

- 400 g Dinkelmehl
- 250 ml lauwarmes Wasser
- ½ Würfel frische Hefe
- 1 Prise Salz
- 1 EL Olivenöl

Für die Füllung

- 50 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)
- 1 Tomate
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 3 EL Hefeflocken
- Oregano
- Chilipulver

Zubereitung

Die getrockneten Tomaten in Wasser einweichen.

Mehl in eine große Schüssel geben und eine Kuhle in der Mitte formen. In diese Kuhle ca. 150 ml lauwarmes Wasser geben.

Die Hefe nun zum Wasser in die Kuhle bröseln, etwas Salz über die Mehlränder geben.

Nach 5 Minuten das restliche Wasser und das Olivenöl dazugeben. Nun den Teig mit beiden Händen ein paar Minuten ordentlich durchkneten und ihn anschließend an einem warmen Ort für 45 Minuten gehen lassen. Funktioniert übrigens meist auch gut unter der warmen Bettdecke.

Aus den getrockneten Tomaten und den restlichen Zutaten eine Creme erstellen. Dazu alle Zutaten grob zerkleinern und in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab zu einer feinen Masse mixen.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche rechteckig ausrollen und mit der Creme gleichmäßig bestreichen.

Den Teig in gleich breite Streifen schneiden und diese aufgerollt dicht an dicht in eine eingefettete Auflaufform oder Kastenbackform stellen.

Im Ofen etwa 25 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und dann auf ein Auskühlgitter stürzen. Mit Kräuterquark von S. 8 servieren.

Süßkartoffel-Curry

Unter 3,00 € p. P.

#querbeet
#malanders
#kochabend
#mitfreunden
#simpel
#wassindtüften

Zutaten für 4 Personen

- 4 Süßkartoffeln
- 1 Dose Kichererbsen (vorgekocht)
- 1 Paprika (rot)
- 1 Zwiebel
- 2 cm Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Kokosmilch
- Chiligewürz
- Currygewürz
- Salz
- frische Petersilie (oder Koriander)
- 2 EL neutrales Öl zum Anbraten

Zubereitung

Süßkartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. Kichererbsen in ein Sieb geben und abbrausen. Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig andünsten. Paprika, Knoblauch und Ingwer dazugeben und kurz mit anbraten, dann die Süßkartoffelwürfel dazugeben.

Mit Kokosmilch ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.

Derweil Petersilie oder Koriander waschen und klein hacken, mit in die Pfanne geben.

Mit Chili, ordentlich Currypulver und Salz abschmecken.

Jackfruit-Burger

Unter 1,50 € p. P.

#weltburger
#eindruckschinden
#malanders
#kochabend
#mitfreunden

Zutaten für 4 Personen

- 1 Dose Jackfrucht (in Salzlake eingelegt), Abtropfgewicht 280 g – gibt es im Asialaden
- 150 ml vegane Barbecuesoße
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Salz & Pfeffer
- 4 Bürgerbrötchen
- Salat
- 2 Gewürzgurken
- 4 EL Mayonnaise (nach Rezept von S. 8)

Zubereitung

Jackfrucht abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

In einer Pfanne mit etwas Öl Zwiebelringe anbraten, bis sie karamellisieren.

Jackfrucht und Knoblauch hinzugeben und scharf anbraten.

BBQ-Soße dazugeben und die Hitze reduzieren. Je nach Konsistenz der BBQ-Soße noch ein wenig Wasser dazugeben. Gekaufte BBQ-Soßen sind oft recht dickflüssig.

20 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch immer mal wieder das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerfasern.

Ofen auf 190 °C Umluft vorheizen.

Den Pfanneninhalt in eine Auflaufform geben und noch mal für 10 Minuten im Ofen backen lassen.

Burgerhälften mit Mayonnaise bestreichen, Salat und Gurken auflegen, Jackfrucht darüber schichten, Deckel drauf!

Foto: Isabelle Grubert

Patrick Bolk lebt als gebürtiger Niederrheiner schon lange in Berlin, von wo aus er seit 2008 auf dem Blog »Berlin is(s)t Bio« (www. berlinbio.de) und seit 2011 auf dem Blog »Deutschland is(s)t vegan« (www.deutschlandistvegan.de) schreibt, um seine Tipps für eine nachhaltige und vegane Lebensweise weiterzugeben. 2009 erschien sein erstes Buch, »Berlin is(s)t Bio«. Es folgten »Ab heute vegan«, »So geht vegan!«, »Vegan im Job« und »Clean Eating vegan«. Ende 2015 erschien bei Ventil der Ratgeber »Vegan, aber günstig«. Er arbeitet als Autor, Blogger, Grafiker und Texter. www.patrickbolk.de.

Dieses Buch soll keine ärztlichen Empfehlungen ersetzen, widerrufen oder ihnen widersprechen. Die Informationen in diesem Buch sind allgemeiner Natur und werden ohne Garantie seitens des Verlags und des Autors angeboten. Diese übernehmen keine Haftung für eventuell auftretende Schäden und Fehler, die durch die Verwendung des Buches auftreten. In diesem Buch wurden nach Möglichkeit geschlechtsneutrale Formulierungen gewählt. Wo dies nicht möglich war, wurde aus Gründen der besseren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. Unabhängig von der Formulierung sind selbstverständlich immer Frauen und Männer gemeint.

1. Auflage 2017

Abdruck oder Verbreitung durch elektronische Systeme auch in Auszügen nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Verlags. Alle Rechte vorbehalten.

© Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG, Mainz 2017
Edition Kochen ohne Knochen
ISBN 978-3-95575-083-1

Fotografien: Patrick Bolk
Cover- und Innengestaltung: Oliver Schmitt
Druck und Bindung: Buchdruck Zentrum

Ventil Verlag, Boppstr. 25, D-55118 Mainz
www.ventil-verlag.de