

# INHALT

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.

Bildnachweise: Fond: © Depositphotos.com/AnRobrook, S. 26, 34, 36, 37, 48: Patrick Bolk, S. 38: Res Aeschbacher, S. 40: Jonas Ingold, S. 51: Tobias Steinhoff, S. 55: © Depositphotos.com/Odelinde, S. 60: kosmetik-vegan.de, S. 134/135: Lea Green S. 144: Isabelle Grubert

1. Auflage 2015

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 2015  
Edition Kochen ohne Knochen  
ISBN 978-3-95575-048-0

Lektorat: Joachim Hiller und Eva Siegmund  
Cover- und Innengestaltung: Oliver Schmitt  
Druck und Bindung: PCB Bartha GmbH

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



**edition KOCHEN  
OHNE KNOCHEN**

- 4 Einführung
- 8 **VEGAN EINKAUFEN  
UND GELD SPAREN**
- 9 Basic-Tipps
- 18 Welche veganen Produkte sind teuer - und welche nicht?
- 33 Wo kaufen Veganer ein?
- 48 **DIY - SELBST IST  
DER VEGANER!**
- 49 Kräuter und Pilze sammeln
- 50 Mundräubern
- 51 Selber anbauen
- 53 Mach's wie Omi
- 59 Pflegeprodukte für Haut, Haar und Haushalt
- 61 Nutze deine Community!
- 64 **GÜNSTIG VEGAN KOCHEN**
- 65 Selber kochen statt Restaurantbesuche
- 66 Keep it simple: mit günstigen Basics selber kochen
- 71 Baukasten-Gerichte und Resteverwertung
- 79 Die richtige Lagerung spart Geld
- 82 Weitere Spartipps
- 85 Fazit
- 88 **REZEPTE »VEGAN,  
ABER GÜNSTIG«**
- 89 **Grundrezepte**
- 89 Dressings, Soßen, Dips und Aufstriche
- 99 Pflanzendrinks, Limos und Müsli
- 104 Was man noch wissen sollte
- 107 **Rezepte nach Kategorien**
- 107 Gerichte mit Kartoffeln
- 110 Gerichte mit Nudeln
- 115 Gerichte mit Reis
- 118 Gerichte mit Hülsenfrüchten
- 122 Gerichte mit Teig
- 126 Gemüse als Hauptdarsteller
- 131 Bonusrezepte
- 137 **ANHANG**
- 137 Internet-Links
- 141 Über den Autor

# EINFÜHRUNG

# M

Matcha, weißes Mandelmus, Gojibeeren, Kale-Chips, Haselnuss-Kokos-Drink und viele weitere Produkte haben

in den letzten Jahren die Regale von Bioläden, Reformhäusern und veganen Supermärkten im Sturm erobert. Und das ist zunächst eine gute Nachricht, denn all diese Produkte sind tatsächlich lecker und in der Regel auch gesund. Gleichzeitig aber sind sie auch relativ teuer und nicht jeder kann oder will sich solche Produkte leisten. Und nicht zuletzt stellt sich auch immer mal wieder die Frage, ob das neuste »Superfood« auf dem Tisch landen muss und ob »real food« nicht eigentlich sogar besser schmeckt als teure, vegane Ersatzprodukte.

Blättert man durch vegane Kochbücher oder stöbert auf veganen Rezeptblogs, findet man häufig ebenso exotische wie teure Zutaten in den Zutatenlisten, ohne die man

als Veganer scheinbar nicht mehr auskommen kann. Und möchte man sich mal eine Tüte gesunder Grünkohlchips oder einen rohköstlichen Energieriegel gönnen, ist der Griff ins Portemonnaie ganz schön tief. Eine vegane glutenfreie Pizza für 10 Euro? 30 Gramm Kale-Chips für 4 Euro? Ein Kokos-Reis-Drink für 3,80 Euro? Ein Gläschen Mandelmus für 8 Euro? Das geht ins Geld!

Als der vegane Supermarkt »Vegan« 2011 seine erste Filiale in Berlin eröffnete, besuchte ein Zeitungsjournalist den Laden und berichtete anschließend in einem Artikel von unglaublich hochpreisigen Produkten, die er dort eingekauft hatte. Dabei hatte er sich zielsicher auf genau solche Produkte gestürzt, die tatsächlich ganz schön teuer sind, z.B. die oben erwähnte glutenfreie Tiefkühl-Pizza oder alkoholfreier Sekt. Solche Zeitungsartikel verstärken natürlich das weitverbreitete Vorurteil, eine vegane Ernährung sei ganz schön teuer. Sie

erscheint so manchem als geradezu dekadenter Luxus, den man sich überhaupt erst mal leisten können müsse. Wenn dann auch noch in vielen Rezepten ein Profi-Mixer, ein Dörrgerät oder ein Entsafter vorausgesetzt wird, scheint es, als müsse man sogar schon im Vorfeld ziemlich viel Geld investieren. Ist eine vegane Ernährung also wirklich nur etwas für Menschen mit dem nötigen Kleingeld?

Nein, denn genau so wenig, wie man unbedingt einen Profimixer benötigt, ist man gezwungen, ständig Superfoods oder rohköstliches Nussmus in den Einkaufswagen zu legen. Für eine gesunde vegane Ernährung braucht man solche Produkte nicht, denn das Angebot an günstigen Lebensmitteln ist groß und vielfältig – egal ob beim Discounter, im Hofladen auf dem Land oder im Bioladen. Diese Lebensmittel liefern uns alle Nährstoffe, die wir brauchen, und sorgen für ausreichend Geschmack und Abwechslung auf dem Teller.

Keine Frage: Produkte wie weißes Mandelmus oder hochwertiger Matcha-Tee haben ihre Berechtigung und ihr hoher Preis hat in der Regel einen guten Grund – Bio- und Rohkost-Qualität, faire Herstellung, hochwertige Rohstoffe und der Zusatz »handgemacht« kosten berechtigterweise einfach deutlich mehr. Wer es

sich leisten kann, solche Produkte zu kaufen, muss kein schlechtes Gewissen haben oder sich dekadent fühlen. Kleine Firmen zu unterstützen, die auf eine faire Herstellung und tolle Bio-Zutaten Wert legen, ist wunderbar! Und doch haben längst nicht alle Menschen das Geld, dies zu tun – so gerne sie das vielleicht auch wollten. Für viele zählt jeder Euro, und da ist ein Glas Nussmus für 8 Euro einfach nicht drin.

Es gibt jedoch zum Glück eine Menge Möglichkeiten, beim Einkaufen und Kochen Geld zu sparen, und sich trotzdem gesund vegan zu ernähren. »Vegan, aber günstig« ist eine Sammlung von Tipps und Rezepten, die dabei helfen können, deinen Geldbeutel zu entlasten; vom Einkauf über DIY (»Do it yourself«) bis hin zum Kochen. Manche Konzepte sind noch recht neu, wie z.B. die »Essensretter« oder »CSA«, andere Tricks haben unsere Omas schon gekannt – aber wir haben sie längst vergessen oder einfach nie kennengelernt. Wenn man geschickt einkauft, effektiv und Geld sparend kocht und dann noch bereit ist, das eine oder andere selbst herzustellen, kann man tatsächlich eine Menge Geld sparen.

Das alles sollte jedoch nicht als Werbung für die »Geiz ist geil«-Mentalität verstanden werden. An der

eigenen Ernährung zugunsten von Luxus in anderen Lebensbereichen zu sparen ist meiner persönlichen Meinung nach nicht der richtige Weg. In gute und gesunde Lebensmittel zu investieren, halte ich hingegen für die beste Art und Weise, Geld auszugeben. Lieber spare ich an anderen Dingen als an meiner Ernährung. Davon abgesehen ist eine intensivere Beschäftigung mit seiner eigenen Ernährung in jeder Hinsicht ein großer Gewinn. »Do it yourself« macht großen Spaß und bringt eine große Wertschätzung für Nahrung mit sich - eine Wertschätzung, die den meisten von uns längst abhanden gekommen ist.

Ein Blick in die Statistik verrät uns: Gerade einmal gut 10 % unseres Einkommens\* geben wir Deutschen im Durchschnitt für Lebensmittel aus, während in Entwicklungsländern fast das gesamte zur Verfügung stehende Geld dafür drauf verwendet wird. Dabei sind Lebensmittel gerade in Deutschland ohnehin schon extrem günstig, und das hat seine (leider häufig wenig erfreulichen) Gründe. Die industrielle Massenproduktion geht unweigerlich zulasten von Qualität, Gesundheit und Umwelt. Wenn man im Discounter zu Billigprodukten

greift, sollte man sich bewusst sein: Der Preis hat seinen Preis. Wo es also geht, sollte man möglichst auf Bio-Qualität, faire Herstellung, Regionalität und Saisonalität achten. Mir ist allerdings auch klar, dass nicht jeder sich das leisten kann.

Meine wichtigste Botschaft lautet daher erst einmal: Überprüfe doch einmal, wie viel deines Budgets du für deine Nahrung ausgeben kannst und willst, und ob du nicht lieber an anderer Stelle sparen möchtest.

Aber zurück noch einmal zum Vorurteil, eine vegane Ernährung sei teurer als eine Ernährung mit tierischen Produkten. Es gibt dazu jede Menge Berechnungen und Übersichten, die das Vorurteil bestätigen, und wohl genauso viele, die es widerlegen. Ersetzt man alle tierischen Produkte auf einem Wochen-Speiseplan durch möglichst identische pflanzliche Pendanten, so hat ein veganer Speiseplan preislich kaum eine Chance. Eine 300-Gramm-Packung Schweineschnitzel bekommt man beim Discounter für 1,99 Euro, während eine 175-Gramm-Packung Bio-Sojaschnitzel durchaus 3,50 Euro kosten kann. 1 Liter Kuhmilch kostet rund 50 Cent, der Liter Sojadrink mindestens das Doppelte, Bio-Mandeldrink sogar schnell das Sechsfache. Nun ist es aber reichlich unfair, subventioniertes

Fleisch aus konventioneller Massentierhaltung mit Soja- oder Lupinenprodukten in Bioqualität zu vergleichen. Oder Kuhmilch, für die Bauern extrem wenig Geld bekommen, mit hochwertigem Mandeldrink. Kuhmilch wird lediglich mit 7 % Mehrwertsteuer belastet, während bei Pflanzendrinks 19 % aufgeschlagen werden. Warum? Weil Kuhmilch als Grundnahrungsmittel gilt, Pflanzendrinks aber nicht. Ein wirklich ausgewogener Vergleich ist also schwierig bis unmöglich.

Es kommt hinsichtlich eines solchen Vergleiches am Ende nur darauf an, WIE und WAS man einkauft. Jemand, der häufig Fleisch und Milchprodukte aus ökologischer Tierhaltung kauft, dürfte sicherlich mehr ausgeben als ein Veganer, der auf sogenannte vegane Ersatzprodukte verzichtet, und stattdessen auf günstige Grundnahrungsmittel aus dem Bioladen setzt. Schaut man über die eigene Geldbörse hinaus, kommen uns die Schäden an Umwelt und Klima durch einen hohen Konsum an tierischen Produkten ohnehin teuer zu stehen. Bezahlen müssen wir hierfür alle als Gemeinschaft - egal, ob wir uns vegan ernähren oder nicht. Und bezahlen müssen natürlich auch Tiere, und die sogar mit ihrem Leben.

Es geht also nicht nur um den eigenen Geldbeutel, auch wenn dieses

Buch in erster Linie helfen soll, diesen zu entlasten. Es ist keineswegs ein Widerspruch, günstig vegan zu leben und gleichzeitig Tiere und Umwelt zu schonen; beides ist möglich. Bis ich 30 Jahre alt wurde machte ich mir, offen gestanden, überhaupt keine Gedanken über all das. Weder dachte ich darüber nach, was mein Konsum für Tiere und Umwelt bedeutete, noch welche Auswirkungen meine damals extrem ungesunde Ernährung auf meinen Körper hatte. Warum frisch kochen, wenn Pizza, Döner oder Pommes mit Currywurst doch an jede Ecke so günstig zu bekommen sind? Inzwischen weiß ich, dass es eine Menge gute Gründe dafür gibt, sich in jeder Hinsicht *besser* zu ernähren. Ich hatte das große Glück, dass meine damalige Freundin mich dazu bewogen hatte, endlich umzudenken. Dafür bin ich ihr bis heute sehr dankbar!

Dieses Buch kann leider lediglich nur Auswahl der unzähligen Möglichkeiten zum Geldsparen aufzeigen, und nicht jede Technik oder jeder Tipp kann hier ausführlich vorgestellt werden - das würde den Rahmen sprengen. Ich hoffe aber, dass dir dieses Buch eine gute Anregung dazu sein kann, gesund vegan zu leben - auch mit schmalen Geldbeutel!

**Viel Spaß beim Lesen!**

\* <http://de.sputniknews.com/infographiken/20150113/300565729.html>



# VEGAN EINKAUFEN UND GELD SPAREN

**F**angen wir mit der nächstliegenden Möglichkeit zum Geldsparen an: dem Einkauf. Die wenigsten Menschen können sich komplett mit selbst Angebautem versorgen, deswegen kommen wir üblicherweise nicht umhin, einzukaufen – egal ob im Supermarkt, beim Discounter, im Bioladen, im Reformhaus, im veganen Laden oder in Onlineshops. Wie kann man aber nun beim Einkauf Geld sparen? Zunächst ist natürlich entscheidend, WELCHE Produkte wir kaufen, was wirklich nötig ist und was wir uns sparen können. Können wir teure Produkte durch günstigere Alternativen problemlos ersetzen? Gibt es Hersteller, die ein ähnliches Produkt günstiger anbieten als andere? Und natürlich macht es auch einen Unterschied, WO diese Produkte gekauft werden. Discounter können ihr Warenangebot günstiger halten, weil sie einen geringeren Gewinn pro Produkt zugunsten eines größeren Warenumschlages in Kauf nehmen und gleichzeitig bei der Ladeneinrichtung und dem Personal sparen. Doch es gibt noch eine ganze Reihe weiterer Faktoren, die Lebensmittelpreise beeinflussen.

Zunächst aber ein paar Basic-Tipps zum Start, die dabei helfen, den Geldbeutel zu entlasten.

## BASIC-TIPPS

### 1. Kaufe niemals hungrig ein

Wer mit knurrendem Magen durch einen Supermarkt streift, kauft mit hoher Wahrscheinlichkeit Produkte ein, die er nicht wirklich braucht. Hamsterkäufe sind dann nicht eben selten, weil uns nicht der Verstand, sondern das augenblickliche Hungergefühl leitet und verführt. Gerade Süßes landet dann schneller im Einkaufswagen, weil unser Körper nach

schnell verfügbaren Energiequellen wie Einfachzucker giert. Hinzu kommt, dass uns leckere Gerüche (z. B. von der Backtheke) dazu verführen, länger im Supermarkt zu bleiben und mehr einzukaufen. Supermarkt-Betreiber haben so einige erfolgreiche Verführungstricks auf Lager. Besser also, du gehst gesättigt einkaufen, denn dann fällt es dir deutlich leichter, ganz rational einzuschätzen, was du wirklich brauchst, und du lässt dich nicht so leicht verführen.

## 2. Schreib dir eine Einkaufsliste

Das klingt wieder banal und *old school*, und doch hilft es, wenn man sich VOR dem Gang ins Geschäft Gedanken darüber macht, was man wirklich braucht. Es gilt dann im Laden, die Liste abzuarbeiten und auf kürzestem Weg zur Kasse zu gelangen, ohne noch irgendeinen unnötigen Quatsch zu kaufen.

Einkaufslisten kann man natürlich ganz traditionell mit Zettel und Stift anlegen, doch wer es lieber digital mag, findet zahllose Smartphone-

### Smartphone-Apps für Einkaufslisten

- **Bring!**
- **Wunderlist**
- **Buy me a pie!**
- **Any.do**
- **Clear**
- **Mein Budget**
- **Mein Haushaltsbuch**

Apps dafür. Bei manchen Apps kann man sogar die Einkaufsliste verschicken oder mit dem Partner eine Liste gemeinsam anlegen und bearbeiten.

## 3. Stelle einen Essensplan für die Woche auf

Für die Woche vorzuplanen, ist zwar mit ein wenig Arbeit verbunden, aber die Mühe kann sich durchaus lohnen, denn gut geplant ist halb gespart. Man sollte bei der Erstellung des Plans vor allem auch darauf achten, dass man bestimmte Lebensmittel gleich mehrfach verwenden kann. So könnte man am Montag gleich ein paar Kartoffeln mehr fürs Abendessen kochen und mit diesen am Dienstag einen schnellen Kartoffelsalat zubereiten. Es kann sich dann lohnen, gleich größere und damit häufig günstigere Packungen zu kaufen.

Außerdem verringert man die Gefahr, dass Lebensmittel schlecht werden, wenn man gezielt nur das einkauft, was man die Woche über verbraucht. So landet am Ende weniger Essen im Müll.

Auf Grundlage eines Wochenplanes kannst du dir ganz wunderbar eine Einkaufsliste schreiben und musst dann vielleicht auch nur einen Großeinkauf pro Woche machen. Das spart nicht nur häufig Geld, sondern vor allem auch Zeit!

Eine Ausnahme bildet hier allerdings frisches Gemüse, allem voran Salate. Diese sollte man nicht länger

## WOCHENPLAN

morgens

mittags

abends

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

als 2-3 Tage lagern, wenn man Wert auf die maximale Vitamindröhnung legt. Meine persönliche Einkaufs-Strategie lautet daher: ein Großeinkauf die Woche mit allen Produkten, die lange halten, und dann noch ein oder zweimal pro Woche frisches Gemüse dazu kaufen.

#### 4. Teil dir ein Budget ein

Rechne aus, wie viel Geld dir monatlich für Lebensmittel zur Verfügung steht, und teil dir dieses Budget in Wochenportionen ein. Auch hier können Excel-Tabellen oder Smartphone-Apps helfen, den Überblick zu bewahren. Ist der Monat schneller aufgebraucht als dein Budget, darfst du dich ruhigen Gewissens mit einem Essen in einem guten veganen Restaurant belohnen.

#### 5. Markenprodukte vs. Eigenmarken

Unsere Supermärkte sind prall gefüllt mit Waren, und so gibt es fast jedes Produkt in diversen Varianten von verschiedenen Herstellern. Die Platzierung der Waren innerhalb der Regale ist natürlich kein Zufall: Teurere Produkte mit höheren Gewinnmargen werden auf Augenhöhe platziert, während die günstigeren weiter unten zu

### Welche Markenprodukte stecken hinter welchen No Names? (Beispiele)

**Düsseldorfer Scharfer Senf**  
> Löwensenf

**Neapolitiner Waffeln von Favorini**  
> Manner Waffeln

**Trader Joe's Cashew**  
> Ütje Cashewkerne

**Goldähren Zwieback**  
> Brandt Zwieback

**Lord Nelson Earl Grey Tee**  
> Messmer Earl Grey

**King's Crown Junge Erbsen**  
> Bonduelle Gartenerbsen

**Karlskrone Bier**  
> Öttinger Brauerei

**Parboiled Reis von Aldi**  
> Müller's Mühle Langkornreis

**Rio d'Oro Orangensaft**  
> Valensina

**Selber recherchieren:**

[www.wer-zu-wem.de/handelsmarken](http://www.wer-zu-wem.de/handelsmarken)

[www.diesparratgeber.de/sparmagazin/sparen-ratgeber/No\\_Name\\_und\\_Eigenmarken\\_32](http://www.diesparratgeber.de/sparmagazin/sparen-ratgeber/No_Name_und_Eigenmarken_32)

Anmerkung: Änderungen können sich natürlich jederzeit ergeben!

finden sind - sogenannte *Bückware*. Ein wenig Bewegung hält also nicht nur fit, sondern kann auch Geld sparen. Oft findet man bei der Bückware günstige Eigenmarken oder »No name«-Produkte (z. B. »Ja!« oder »Gut & Günstig«), hinter denen sich meistens bekannte Hersteller verbergen. Natürlich würden Markenhersteller am liebsten ausschließlich ihre Markenprodukte verkaufen, da diese den größten Gewinn bringen. Doch viele Verbraucher können oder wollen sich diese nicht leisten. Und so kann es für die Hersteller immer noch profitabel sein, die eigenen Produkte unter einem anderen Namen mit geringerer Gewinnspanne zu verkaufen, u. a., weil so die eigenen Produktionsmaschinen noch effektiver genutzt werden können, zum Beispiel über Nacht. Man kann sogar im Internet ermitteln, welcher Hersteller hinter den No-Name-Produkte steckt.

#### 6. Angebote nutzen

Auch das mutet etwas altmodisch an, aber wer sich die Angebotsprospekte des Einzelhandels vorknöpft, kann Geld sparen. Je nach Haltbarkeit der Produkte lohnen sich Hamsterkäufe, gerade wenn es sich um Lebensmittel-Basics wie Hülsenfrüchte oder Getreide handelt. Wer keine Lust hat,

jede Woche eine Runde durch die Stadt zu drehen, um Prospekte einzusammeln, kann noch viel einfacher speziell dafür erstellte Internetseiten nutzen. Zudem findet man bisweilen Coupons im Internet oder auf Verpackungen von Produkten, mit denen man Rabatte auf Artikel bekommt, häufig ebenfalls auf einen bestimmten Zeitraum limitiert. Und wer kein Problem damit hat, seine Einkaufsgewohnheiten protokollieren zu lassen, kann natürlich auch Kundenkarten oder Rabattkarten wie Payback nutzen. Auch Onlineshops bieten jede Menge Aktionsangebote, daher lohnt es sich auch hier, regelmäßig vorbeizuschauen oder - falls vorhanden - den Newsletter zu abonnieren.

#### 7. MHD-Ware

Viel Geld kann man mit sogenannter MHD-Ware sparen, die teilweise drastisch reduziert wird. MHD steht für »Mindesthaltbarkeits-Datum«, und das ist nicht mit dem »Verbrauchsdatum« (VD) zu verwechseln. Letzteres zeigt tatsächlich den Zeitpunkt an, ab dem Lebensmittel nicht mehr verzehrt werden sollten - und auch nicht mehr verkauft werden dürfen. Das MHD aber besagt lediglich, dass ein Lebensmittel MINDESTENS bis zum aufgedruckten Datum bedenkenlos verzehrt



# REZEPTTE »VEGAN, ABER GÜNSTIG«

## GRUNDREZEPTE

### DRESSINGS, SOßEN, DIPS UND AUFSTRICHE

- 89 Dressings
- 89 Klassische Vinaigrette
- 90 Balsamico-Vinaigrette
- 90 Senf-Dressing
- 90 Joghurt-Dressing
- 91 Mayo und Aioli
- 91 Asia-Dressing
- 92 Cremiges Linsen-Dressing
- 92 Balsamico-Reduktion
  
- 93 Soßen
- 93 Die »all time favourite geht eigentlich immer«-Tomatensoße
- 93 Klassisches grünes Pesto genovese
- 94 Blitzschnelle Curry-Soße
- 94 Bechamelsonße bzw. Hefeschmelz
- 95 Pilz-Rahm-Soße
- 95 Teriyaki-Soße
- 95 Vanillesoße
  
- 96 Aufstriche
- 96 Marmelade
- 96 Tomatenchutney
- 97 Klassische Guacamole
- 98 Baba Ganoush
- 98 Rote-Bete-Creme

### PFLANZENDRINKS, LIMOS UND MÜSLI

- 99 Pflanzendricks
- 100 Sojadrink
- 100 Mandelmilch
- 101 Reisdink
- 101 Haferdrink

- 102 Limos
- 102 Mate-Limo
- 102 Minz-Limo
- 102 Ingwer-Limo
- 102 Gurken-Limo

### 103 DIY-Müsli

- 103 DIY-Knuspermüsli
- 103 DIY-5-Minuten-Müsliriegel ohne Backen

### WAS MAN NOCH WISSEN SOLLTE

- 104 Tofu marinieren
- 105 Panieren
- 105 Seitan zubereiten
- 106 Parmesan

### REZEPTE NACH KATEGORIEN KARTOFFELGERICHTE

- 107 Kartoffelrösti mit Apfelmus
- 107 Herzhaftes Kartoffelgulasch
- 108 Cremige Kartoffel-Lauch-Suppe
- 109 Bayerischer Kartoffelsalat mit Essig und Öl
- 109 Kartoffel-Blumenkohl-Stampf
- 110 Kartoffeln in Senf-Soße

### GERICHTE MIT NUDELN

- 110 Klassischer Nudelsalat
- 111 Farfalle mit Kräuter-Lauchcreme
- 112 One-Pot-Pasta
- 112 Nudelsuppe wie bei Oma
- 113 Spinat-Lasagne
- 113 Penne mit »Thunfisch«-Soße
- 114 Makkaroni-Bolognese-Auflauf

## REZEPTE MIT REIS

- 115 Mexikanischer Reissalat
- 115 Mediterrane Reispfanne
- 116 Gefüllte Paprikaschoten
- 117 Möhren-Reis-Eintopf
- 117 Süßer Reisauflauf

## REZEPTE MIT HÜLSENFRÜCHTEN

- 118 Chana Masala
- 119 Kalte Erbsen-Gurkensuppe mit Dill
- 119 Mexikanische Bohnen-Paste
- 120 Kichererbsensalat mit Stangensellerie und Apfel
- 120 Waldorfsalat mit cremigem Linsen-Dressing
- 121 Chili mit dreierlei Bohnen

## REZEPTE MIT TEIG

- 122 Hefeteig herzhaft
- 122 Hefeteig süß
- 123 Pfannkuchen
- 123 Sauerteig-Brot
- 124 Muffins (Grundrezept)
- 124 Croûtons
- 125 Servietten-Knödel
- 125 Arme Ritter

## GEMÜSE ALS HAUPTDARSTELLER

- 130 Polentaschnitten aus dem Ofen
- 126 Französische Zwiebelsuppe
- 126 Krautsalat
- 127 Kohlrabi-Zuckerschoten-Gemüse
- 127 Gefüllte Rote Bete
- 128 Gerösteter Blumenkohl aus dem Ofen
- 128 Karamellisierter Pfannrosenkohl
- 129 Pikanter Wassermelonensalat
- 129 Orangen-Fenchel-Salat

## BONUSREZEPTE

- 131 Koshari
- 132 Wrap-Baukasten
- 133 Das Spar-Weihnachtsmenü von veggi.es

# GRUNDREZEPTE DRESSINGS, SOßEN, DIPS UND AUFSTRICHE

Ein Wort vorweg: Wir alle haben sie und meist schieben wir sie einfach weiter nach hinten in die Untiefen unseres Kühlschranks: die Gläserleichen. Zu viel Inhalt, um sie wegzwerfen, zu wenig, um wirklich was mit ihnen anfangen zu können. Eine einzelne Gewürzgurke, zwei getrocknete Tomaten, Senf- und Pestoreste. Diese Reste sind oftmals eine wunderbare Grundlage für ein Dressing. Die einzelne Gurke mit Gurkensud, Senf (vielleicht auch ein Rest?) und Pflanzenöl püriert macht sich super als Dressing für Kartoffelsalat, Pesto- und Senfgläser lassen sich mitsamt Resten

zum Shaker umfunktionieren. Einfach weitere Flüssigkeit einfüllen und dann: Shake it, baby! Grünes Pesto mit neutraler Pflanzenmilch geschüttelt ergibt auch eine schöne Würze für alle Cremesoßen, die einen italienischen Touch gebrauchen können - Gleiches gilt für einsame Oliven. Probiert es aus! Leere Gläser ausspülen und zum Einmachen aufbewahren!

Falls nicht anders angegeben, reichen die Mengen in den Kategorien »Dips, Dressings und Aufstriche« jeweils für ein kleines Glas, die Soßen für eine 2-Personen-Portion.

## DRESSINGS

### Klassische Vinaigrette

Um eine klassische Vinaigrette herzustellen, mixt man einen Teil Essig oder Zitronensaft zunächst mit Salz, bis sich dieses aufgelöst hat und anschließend mit drei Teilen Öl. Wichtig ist, dass zum Mischen ein Schneebesen verwendet wird,

damit man Öl und Säuerungsmittel zu einer Emulsion verarbeiten kann. Auch in einem kleinen Mixer oder mit dem Pürierstab gelingt das perfekt. Die Vinaigrette ist gelb und hat eine sämige Konsistenz. Anschließend kann man sie mit frischem Pfeffer und Kräutern nach Belieben abschmecken.



Wer es nicht ganz so ölig mag, kann auch im Verhältnis 1:2 mischen. Hier ein Rezept für die »Allzweckwaffe« aller Italienfans:

## Balsamico-Vinaigrette

### Zutaten

- 100 ml Olivenöl (in dem Fall tatsächlich mal wichtig)
- 50 ml Balsamico-Essig
- 1 EL Wasser
- 1 Prise Zucker
- Pfeffer und Salz

Vinaigrette schmeckt zu allen Blattsalaten, aber auch über gedünstetem Gemüse, gekochtem Getreide oder zu Bratkartoffeln.

## Senf-Dressing

### Zutaten

- 3 EL Öl
- 2 EL weißer Essig
- 1 EL Orangensaft
- 1 EL Senf
- 1 Knoblauchzehe, abgezogen und gepresst
- 1 TL flüssiges Süßungsmittel (Agavendicksaft, alternativ: Zucker)
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Alle Zutaten mit einem Schneebesen zu einer glatten Emulsion vermischen. Ähnlich wie die Vinaigrette sollte die Senfsoße sämig und gelb sein.

**Tip:** Dieses Dressing ist hervorragend für Kartoffelsalat. Wenn man noch Pellkartoffeln vom Vortag und ein paar frische Kräuter hat, ist das Gericht im Handumdrehen fertig. Passt auch wunderbar zu allen herberen Salatsorten sowie Kombinationen aus Salat und Obst. Besonders lecker ist diese Soße aber auch in Kombination mit Dill und Schmorgurken oder über gebratenem Fenchel.

## Joghurt-Dressing

### Zutaten

- 150 ml Sojajoghurt (ungesüßt. *Achtung: Sojajoghurt »Natur« ist nicht immer ungesüßt. Unbedingt auf die Zutatenliste schauen, sonst schmeckt das Ergebnis ... nun ja.*)
- 1 EL weißer Essig
- 1 EL Wasser
- 1 EL Senf
- Bei Bedarf etwas Zucker
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Knoblauchgranulat
- 1 TL Zwiebelgranulat
- Kräuter nach Belieben

Dieses Dressing passt zu jedem Salat und kommt bei mir immer dann zum Einsatz, wenn ich mal keine Lust auf die klassische Vinaigrette habe. Möchte man einen Gurkensalat machen, einfach Dill unterziehen.

Sojajoghurt wird auch ganz leicht zu Quark, wenn man ihn über Nacht durch einen Nussbeutel, Wäsche-

beutel oder ein sauberes Küchentuch abtropfen lässt. Mit Knoblauch und Salatgurke wird daraus schnell Tsatsiki, mit Tiefkühlkräutern ein klassischer Kräuterquark. Beides passt sehr gut zu Ofengemüse und Kartoffeln aller Art.

## Mayo und Aioli

### Zutaten

- 50 ml Sojadrink, gekühlt (das ist hier wichtig, weil wir das Eiweiß aus der Sojabohne brauchen; mit anderen Pflanzendrinks funktioniert das Rezept nicht)
- ½ TL weißer Essig (Weinessig, kein Obstessig)
- ½ TL Senf
- ½ TL Salz
- ½ TL Kurkuma (optional, für die Farbe)
- 100 ml Rapsöl oder ein anderes neutrales Pflanzenöl

### Zubereitung

1. Sojamilch mit Essig, Senf und Salz in ein hohes Gefäß, z. B. einen Messbecher geben. Mit einem Pürierstab (oder im Mixer; wer einen starken Arm hat, nimmt einen Schneebesen) kräftig durchmischen (am besten, bis es schäumt, dann ist die Herstellung der Mayo gleich einfacher).
2. Bei laufendem Pürierstab (Mixer oder unter Rühren) nun langsam und gleichmäßig das Öl in das Gefäß laufen lassen, bis die Masse zu einer Mayo eindickt. Mit Kurkuma einfärben.

**Tipps:** Gibt man eine oder zwei zerdrückte Knoblauchzehen hinzu, hat man eine astreine Aioli. Mayo und Aioli schmecken super zu Kartoffeln aller Art, sind aber auch als Basis für kreative Salatdressings gut zu gebrauchen.

Kombiniert man Mayo mit klein geschnittenen Gewürzgurken, Petersilie und Estragon hat man eine wunderbare Remoulade, die sehr gut zu paniertem Tofu oder Schnitzeln schmeckt. Rührt man zerdrückte Kichererbsen unter die Remoulade, erhält man einen »Eiersalat«, der auch wunderbar auf einem Brot oder Sandwich gegessen werden kann. Die Möglichkeiten sind endlos.

## Asia-Dressing

Man könnte es auch mein »Ich mache es ständig«-Dressing nennen. Ich liebe es und kippe es beinahe über alles, was irgendwie asiatisch aussieht. Die Zutaten unbedingt im Asia-Laden kaufen, dort kosten sie ein Bruchteil von dem, was sie im normalen Supermarkt kosten und sind zudem aromatischer. Es lohnt sich!

### Zutaten

- 2 EL Sesamöl (geröstet, aus dem Asia-Laden)
- 2 EL Reisessig (alternativ geht auch ein anderer, leichter weißer Essig)
- 4 EL Sojasoße
- 1 TL Chilisoße (z. B. Sri-Racha, aus dem Asia-Laden)