THE VEGAN ZOMBIE
KOCHE & ÜBERLEBE!

CHRIS COONEY
UND JON TEDD

ILLUSTRIERT VON
ROB KRAMER

EINLEITUNG 9

KOCHE & ÜBERLEBE! EIN GRAFISCHES ABENTEUER 10

FRÜHSTÜCK 23
APFELCIDRE-PANCAKES 25
ZOMBIEFREIER FRENCH TOAST 27
VEGAN ZOMBLETTE 29
TOFU SCRAMBLE 31
FRÜHSTÜCKSBURRITO 33
EGG TRICK MUFFIN 35
TEMPEH BACON 36

SALATE & SUPPEN 37
CREMIGER GRÜNKOHLSALAT 39
GEMISCHTER BLATTSALAT MIT FRISCHER BIRNE UND AVOCADO 41
KARTOFFELSALAT 43
SUPPE AUS GERÖSTETEM BUTTERCUP-KÜRBIS 45
KÜRBISEINTOPF 47
SUPPE AUS OFENGERÖSTETEM GEMÜSE 49
KÜRBISSUPPE 50

VORSPEISEN & BEILAGEN 51
BRUSCHETTA 53
BLUMENKOHLBISSEN 55
ZOMBIEKÄSEFINGER 57
SCHWARZE BOHNEN 59
MAISBROT 61
QUESADILLAS 63
CAJUN-RISOTTO-KUGELN 65
OFENGERÖSTETE ROSMARINKARTOFFELN 67
SALZKARTOFFELN SYRACUSE STYLE 69
GUACAMOLE 71
BAKED BEANS 72
KILLER-ZUCCHINI-BROT 73
GEGRILLTER ROSENKOHL 74
GEGRILLTE ZUCCHINISTIFTE 75
GEGRILLTER GRÜNER SPARGEL 76

HAUPTGERICHTE 77
SCHARFE SCHWARZE-BOHNEN-BURGER 79
CORN DOGS 81
NO KILLY PHILLY SANDWICH 83
JONS HAUSGEMACHTES CHILI 85
QUICHE 87
LASAGNEROLLEN 89
MAC & CHEESE 91
GEFÜLLTE PASTAMUSCHELN 93
CAVATELLI 95
FETTUCCINE ALFREDO 97
VEGANES GYROS 99
GANZ FALSCHER HASE 101
GEBACKENER ZITRUSTOFU 103
PAD THAI 105
POST APOCALYPTIC POT PIE 107
GEFÜLLTER KÜRBIS 109
GEFÜLLTE PAPRIKA 111
SHEPHERD'S PIE 113
DOPPELT GEBACKENE SÜßKARTOFFELN 115
TAMALES 117
TEMPEH-SALAT-TOMATE-SANDWICH 119
PIZZA 121
DOPPELDECKER-PIZZA MIT BROKKOLI-SPINAT-FÜLLUNG 123
PIZZAROLLEN 125
SEITAN-PILZ-HACKBÄLLCHEN 127
TEMPEH-KEBAB-SPIEßE 128

DESSERTS & DRINKS 129
MOUSSE AU CHOCOLAT 131
PFIRSICH-PARADIES 133
ROHER BLAUBEER-CHEESECAKE 135
CHOCOLATE WACKY CAKE 137
BROWNIES 139
POCHIERTE BIRNEN IN FILOTEIG 141
ERDNUSSBUTTER-CHOCOLATE-CHIP-COOKIES 143
S'MORES KRISPY TREATS 145

VEGANES SOFTEIS 147
KÜRBISBISKUITROLLE 149
KÜRBISMUFFINS 151
CARROT CAKE CUPCAKES 153
LEBKUCHENPLÄTZCHEN 154
SCHOKOLADENPUDDING 155
BEEREN-SMOOTHIE 156
PROTEIN SHAKE 156

GRUNDREZEPTE & MEHR 151
GEMÜSEBRÜHE 159
TOMATENSOßE 161
GEBACKENER TOFU 163
KOKOSSPECKSTÜCKCHEN 165
SEITAN 167
KÄSESOßE 168
KÜRBISPÜREE 169
STUFFING 170
MANDELMILCH 171
SÜßER SEITAN 172
VEGANE MAYONNAISE 173
MIT AHORNSIRUP GLASIERTER TOFU 174
PIZZATEIG 175
INDYS HUNDELECKERLI 177
INDYS HUNDEFUTTER 178
INDYS KÜRBISKEKSE 179

DANKSAGUNG 180

KOCHE & ÜBERLEBE!

Zombies sind mitten unter uns – immer und überall. Sie verschlingen alles, was sie in die Klauen bekommen. Manche fressen Aas. Andere fressen Gras.

Jetzt fragst du dich: Wie kann ich überleben, ohne selbst zum Zombie zu werden?

Wo bekomme ich schnelle, einfache und extrem leckere Rezepte her, die auch während der schlimmsten Zombie-Apokalypse mein Überleben garantieren?

Glück gehabt – hier, in diesem Kochbuch!

Nachdem ich jahrelang meine Begeisterung für das Horror-Genre nicht nur als Fan, sondern auch mit dem Drehen von Kurzfilmen und Videos auslebte, für die ich Freunde und Familie einspannte, beschloss ich schließlich, auch meine vegane Lebensweise damit zu verknüpfen. Und sofort hatte ich die Idee zu einer Zombie-Epidemie, bei der sich Menschen durch den Konsum von Tierprodukten, also Fleisch- und Milcherzeugnissen, infizieren. Das war die Geburtsstunde unserer mittlerweile unheimlich beliebten YouTube-Show „The Vegan Zombie", einer witzigen Kochsendung, die wir mitten in einer Zombie-Apokalypse stattfinden lassen. Schon von Anfang an bin ich ständig gefragt worden, wann wir unsere Show-Rezepte in einem Kochbuch veröffentlichen. Ich habe ein paarmal darüber geschlafen und schließlich das Konzept für dieses Buch erstellt. Dank des überwältigenden Erfolgs unseres Crowdfunding-Projekts und mit Hilfe unseres genialen Künstlers Rob wurde dieses Buch zum Leben erweckt! Eigentlich wurde dies aber erst durch euch, die Fans, möglich!

Zusammen mit meinem Kumpel Jon habe ich diesen Koch-Survival-Guide zusammengestellt, damit ihr für euch und eure Lieben leckere zombiefreie Gerichte kreieren könnt. Es ist für alle etwas dabei: Comfort Foods, Desserts, gesunde Gerichte, Brunch-Ideen und vieles mehr! Es gibt sogar noch einen komplett illustrierten Comic oben drauf!

Wenn ihr euch an unsere Anweisungen haltet und die köstlichen Leckereien aus diesem Survival-Kochbuch zaubert, werdet ihr den hirnlosen Untoten immer einen Schritt voraus sein!

BLEIBT WACHSAM!

Chris Cooney

a.m.i.
BURGERS & MILK
WAS ZUM...?
BEN?!
OH...GOTT...
AHHHHH
AHHHHH
AHHHHH
AHHHHH

CLICK
SPLASH
EILMELDUNG!
DAS GESUNDHEITS-MINISTERIUM WARNT: MEHRERE MILLIONEN MENSCHEN WURDEN BEREITS OPFER EINER BISHER UNBEKANNTEN ...
BREAKING NEWS
There's no UDDER comparison.
SOY!
MILK
Vitamins & Minerals
EPIDEMIE ...

ES WAR WIE NACH DEM WELTUNTERGANG.
NUR DASS DIE SONNE SICH NOCH ZEIGTE.
DIE TOTEN ALLERDINGS AUCH.
DIE SEUCHE SCHIEN MIT DEM KONSUM
VON TIERPRODUKTEN ZUSAMMENZUHÄNGEN.
DIE WENIGEN, DIE IMMUN DAGEGEN WAREN,
ERNÄHRTEN SICH REIN PFLANZLICH.

ALLE KOMMUNIKATIONS-SYSTEME WAREN AUßER GEFECHT GESETZT.
ICH MUSSTE MEINE WOHNUNG VERLASSEN UND NACH NAHRUNG & ÜBERLEBENDEN SUCHEN - & VOR ALLEM ... NACH ANTWORTEN.
EINE KÜCHE!
FINGER DRAN LASSEN ...
GESICHT NICHT VERBRUZZELN
MMM...

UNGHHHH
NATÜRLICH WAR ALLES VIEL ZU RUHIG.
MEINE WAFFE!
CHOMP
NICHT GERADE HYGIENISCH.
EGAL. WIR FINDEN EIN NEUES SICHERES HEIM.
ER RETTETE MIR DAS LEBEN, UND ICH TAUFTE IHN... INDY.

Groundead
EIN ALTES KINO!
VIELLEICHT GIBT'S DA JA WAS ABZUSTAUBEN...
ODER BESSER NOCH...
...EINE KÜCHE!
FRENCH TOAST, BABY.

DIE SONNE GEHT UNTER. ICH SUCHE UNS BESSER EINE SICHERE UNTERKUNFT FÜR DIE NACHT.

EIN BISSCHEN GEHACKTE ZWIEBEL...
ETWAS SALZ & PFEFFER...
SIEHT AUS ALS WÄREN THYMIAN UND ZEIT KNAPP...
INDY, LAUF!

ZOMBIEFREIER FRENCH TOAST

4 PORTIONEN • DAUER 15 MINUTEN

1 altes Weißbrot in dicke Scheiben geschnitten
1 Tasse (240 ml) Sojamilch
1/4 Tasse (40 g) Mehl
1/4 Tasse (40 g) Puderzucker
1 EL Speisestärke
2 EL Ahornsirup oder **Agavendicksaft**
1 TL Vanillezucker
1 TL Zimt
1 Prise Meersalz
1 EL Kokosfett
1–2 Bananen in dünne Scheiben geschnitten WER MAG

1. In einer Rührschüssel Sojamilch, Mehl, Puderzucker, Speisestärke, Agavendicksaft, Vanillezucker, Zimt und Meersalz miteinander verrühren.
2. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Leicht mit Kokosfett einreiben.
3. Brotscheiben in den Teig tunken und danach in die heiße Pfanne legen. Jede Seite circa 2 Minuten goldbraun backen. Auf einen Teller legen.
4. Bananenscheibchen darauf anrichten und mit Puderzucker bestäuben. Mit Ahornsirup oder Agavendicksaft beträufeln.

ZOMBIEKÄSEFINGER

10 BIS 12 STÜCK • DAUER 30 MINUTEN+

2 Tassen (200 g) veganer geriebener Käse
1 1/2 Tassen (175 g) Semmelbrösel
5 TL Knoblauchpulver
1 TL Meersalz
1/2 TL schwarzer Pfeffer
1 EL getrockneter Oregano
2 Tassen (480 ml) Sojamilch
1 1/2 Tassen (225 g) Mehl
2–3 Tassen Rapsöl zum Frittieren
1/4 Tasse (60 g) Tomatensoße (Seite 161)

1. In einer kleinen Schüssel Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer und Oregano vermischen.
2. Veganen geriebenen Käse in eine Glasschüssel geben und im heißen Wasserbad unter ständigem Rühren schmelzen lassen.
3. 2 TL Knoblauchpulvermix unter den geschmolzenen Käse rühren.
4. Geschmolzenen Käse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und glatt streichen. 60 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.
5. Käse vorsichtig vom Backpapier lösen und in 10 bis 12 etwa fingerdicke Stifte schneiden.
6. Semmelbrösel in eine Schüssel geben. Restliches Knoblauchpulver untermischen. Sojamilch in eine zweite Schüssel gießen. Mehl in eine dritte Schüssel schütten.
7. Rapsöl 6-8 cm hoch in eine tiefe Pfanne gießen und auf mittlerer Flamme erhitzen.
8. Käsestifte in Sojamilch tunken, im Mehl wenden, nochmals in Sojamilch tunken und danach in den Semmelbröseln rollen. Vorsichtig im heißen Öl frittieren. Sobald sie goldbraun sind, mit einer Zange aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
9. Mit Tomatensoße servieren.

QUICHE

6 BIS 8 PORTIONEN • DAUER 90 MINUTEN

TEIG:

2 1/2 Tassen (375 g) Mehl
1 TL Meersalz
1/4 TL schwarzer Pfeffer
1/2 TL Chilipulver
1/2 TL Paprikapulver
1 TL getrockneter Thymian
1 1/2 Tassen (325 g) vegane Margarine
1/2 Tasse (120 ml) kaltes Wasser

1. In einer Schüssel Mehl, Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprikapulver und Thymian vermischen. Margarine zugeben. Alles verkneten.
2. Nach und nach je 1 EL kaltes Wasser unterkneten, bis ein schöner krümeliger Teig entsteht.
3. Eine Teigkugel formen und in Klarsichtfolie einwickeln. 20 Minuten im Kühlschrank kalt stellen. Zwischen zwei Lagen Backpapier circa 0,5 cm dick ausrollen. Backform mit dem Teig auskleiden. Überstehende Ränder entfernen. Kalt stellen, bis die Füllung fertig ist.

FÜLLUNG:

340 g Seidentofu
1 TL Kurkuma
1 TL Knoblauchpulver
1/4 Tasse (20 g) Hefeflocken
1 TL Meersalz
1/4 TL schwarzer Pfeffer
1 TL vegane Worcestershire-Soße
1 EL Zitronensaft
1/4 Tasse (35 g) Speisestärke
1/4 Tasse (60 ml) Soja- oder **Mandelmilch**
1 Tasse (30 g) frischer Spinat gehackt
1/2 rote Paprika klein geschnitten
1 kleine Zwiebel gehackt
100 g Räuchertofu oder **marinierter Tempeh** zerkrümelt WER MAG
1 Tasse (100 g) veganer geriebener Käse

1. In einem Hochleistungsmixer Seidentofu, Kurkuma, Knoblauchpulver, Hefeflocken, Salz, Pfeffer, Worcestershire-Soße und Zitronensaft glatt pürieren.
2. Speisestärke und Sojamilch in einer kleinen Schüssel verrühren. Zum Tofumix geben und glatt pürieren.
3. In eine Schüssel gießen. Spinat, Zwiebel, Paprika, veganen Räucherspeck und 2/3 Tasse (65 g) veganen Käse unterrühren. In die mit Teig ausgekleidete Backform geben, glatt streichen und mit restlichem Käse bestreuen.
4. Quiche 45-50 Minuten bei 190° C / Stufe 5 backen. Vor dem Anschneiden 10 Minuten abkühlen lassen.

VEGANES GYROS

4 PORTIONEN • DAUER 20 MINUTEN

2 Tassen (400 g) Seitan in dünne Scheiben geschnitten (Seite 167)
2 TL Olivenöl
1 mittelgroße Tomate gehackt
1/2 Kopf Kopfsalat gehackt
4 Pita-Brote

SÜßE GYROS-SOßE:

4 EL Tahini
2 EL Agavendicksaft
1/2 TL Meersalz
2 TL frischer Dill gehackt
1 Zitronensaft

1. Tahini, Agavendicksaft, Meersalz, Dill und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren.
2. In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer Flamme erhitzen. Seitanscheiben auf jeder Seite circa 1-2 Minuten braten, bis sie leicht knusprig und schön braun sind.
3. Pita-Brote aufschneiden und Soße hineinstreichen.
4. Seitan, Tomate und Kopfsalat hineingeben und Brottaschen zuklappen.

DOPPELDECKER-PIZZA
MIT BROKKOLI-SPINAT-FÜLLUNG

4 BIS 6 PORTIONEN • DAUER 30 MINUTEN

2 Pizzateige (Seite 175)
2 Tassen (60 g) frischer Babyspinat
2 Tassen (110 g) frischer Brokkoli gehackt
2 Knoblauchzehen zerdrückt oder fein gehackt
1/2 Tasse (115 g) veganer Frischkäse WER MAG
1 Tasse (225 g) Tomatensoße (Seite 161)
2 Tassen (200 g) veganer geriebener Käse WER MAG
2 EL Olivenöl
1 TL Knoblauchpulver
1/2 TL Petersilie
1/2 TL Oregano

1. Ofen auf 220° C / Stufe 7 vorheizen.
2. Brokkoli und Spinat 8-10 Minuten weich dämpfen.
3. Beide Pizzateige ausrollen.
4. Einen Teig für die untere Lage auf ein leicht gefettetes Pizzablech legen.
5. Frischkäse darauf streichen. Tomatensoße in die Mitte geben und mit dem Rücken einer Kelle spiralförmig nach außen verteilen. Gedämpftes Gemüse auf die Pizza geben. Knoblauchstückchen und veganen geriebenen Käse darüber streuen.
6. Pizza mit zweitem ausgerollten Teig bedecken. Ränder aufeinanderdrücken und versiegeln, damit die Soße nicht herausläuft.
7. In einer kleinen Schüssel 2 EL Olivenöl mit 1 EL Tomatensoße vermischen. Pizzaoberfläche damit bepinseln.
8. Obere Teigschicht 2 bis 3 Mal zum Belüften einschneiden.
9. In einer kleinen Schüssel Knoblauchpulver, Petersilie und Oregano vermischen. Über die Pizza streuen.
10. Pizza 10-15 Minuten backen, bis der Boden goldbraun ist.
11. Aus dem Ofen nehmen. Vor dem Anschneiden 5 Minuten abkühlen lassen.

POCHIERTE BIRNEN IN FILOTEIG

4 BIS 6 PORTIONEN • DAUER 60 MINUTEN+

BIRNEN:

4 bis 6 reife Birnen
4 Tassen (960 ml) Apfelcidre (alkoholfrei)
1 EL Zimt
3/4 TL gemahlene Nelken
1 TL gemahlenes Muskat

1. Alle Zutaten bis auf die Birnen in eine große Pfanne geben und zum Kochen bringen.
2. Hitze reduzieren und auf niedriger Flamme köcheln lassen.
3. Birnen in die Pfanne geben und circa 20 Minuten weich garen.
4. Aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und beiseite stellen.

BEERENSOßE:

1/4 Tasse (50 g) Brombeeren
1/4 Tasse (50 g) Blaubeeren
1/2 TL Meersalz
1/4 Tasse (60 ml) Wasser
1/4 Tasse (60 g) Zucker
1/4 TL Cayennepfeffer

1. Eine kleine Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und alle Soßenzutaten hineingeben. Circa 10 Minuten unter Rühren dünsten, bis die Beeren zerfallen.
2. Vom Herd nehmen und glatt pürieren.

1 Rolle Filoteig
2 EL Rapsöl
2 Minzblätter aufgerollt und in feine Streifen geschnitten oder gehackt
Brombeeren zum Garnieren
Zimt zum Garnieren

1. Ofen auf 175° C / Stufe 4 vorheizen.
2. Jede Birne auf ein Blatt Filoteig setzen. Den Filoteig um die Birne wickeln und mit Öl bestreichen. Mit 3 weiteren Lagen Filoteig für jede Birne wiederholen.
3. Birnen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. 15-20 Minuten goldbraun backen.
4. Beerensoße auf Teller träufeln und Birnen darauf anrichten.
5. Mit Brombeeren und frischer Minze garnieren und mit Zimt bestäuben.

KÜRBISMUFFINS

6 MUFFINS • DAUER 30 MINUTEN

1 1/2 Tassen (225 g) Mehl
1 TL Zimt
1/2 TL Meersalz
1/2 TL gemahlenes Muskat
1 1/2 TL Backpulver
1 TL Natron
3/4 Tasse (165 g) Kürbispüree (Seite 169)
1/2 Tasse (100 g) Ahornsirup
1/3 Tasse (80 ml) Kokosfett
1 TL Apfelessig
1/2 Tasse (120 ml) Apfelcidre (alkoholfrei)
6 Datteln gehackt

1. Ofen auf 175° C / Stufe 4 vorheizen.
2. In einer Schüssel Mehl, Zimt, Salz, Muskat, Backpulver und Natron vermischen.
3. In einer zweiten Schüssel Kürbispüree, Ahornsirup, geschmolzenes Kokosfett, Apfelessig und Apfelcidre verquirlen.
4. Nasse Zutaten zu den trockenen geben und vorsichtig vermischen.
5. Gehackte Datteln unterheben.
6. Muffinform leicht mit Kokosfett einfetten.
   Teig für 6 Jumbomuffins in 6 Mulden löffeln.
7. 20 Minuten backen.

The Vegan Zombie
Koche & Überlebe!
© 2014 Chris Cooney & Jon Tedd

Alle Rechte vorbehalten. Die erstellten Inhalte und Werke dieses Kochbuchs unterliegen dem Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwendung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Erstellers. Ausgenommen davon ist das Verwenden von Text- und Bildausschnitten im Rahmen einer Rezension durch Buchkritiker.

Dieses Buch ist lediglich eine anleitende Information für all diejenigen, die mehr über die Themen Kochen, Ernährung und Gesundheit erfahren möchten. In keiner Weise soll dieses Buch ärztliche Empfehlungen ersetzen, widerrufen oder diesen widersprechen. Die Informationen in diesem Buch sind allgemeiner Natur und werden ohne Garantie seitens des Herausgebers und der Autoren angeboten. Herausgeber und Autoren übernehmen keine Haftung für eventuell auftretende Schäden und Fehler, die bei der Verwendung dieses Buchs auftreten.

1. deutsche Ausgabe April 2014
englische Originalausgabe November 2013
The Vegan Zombie - Cook & Survive!

Fotografie: Chris Cooney

Kunst & Illustrationen: Rob Kramer

Design & Layout: Justin P. Moore
www.lotusartichoke.com

Übersetzung: Julia Augustin
Lektorat: Uschi Herzer & Joachim Hiller

Druck & Bindung: freiburger graphische betriebe
Printed in Germany

ISBN 978-3-95575-020-6
© dieser Ausgabe Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG
Edition Kochen ohne Knochen

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

www.theveganzombie.com
facebook.com/ZombieGate
youtube.com/ZombieGate