Gaz Oakley

Vegan 100

Leseprobe

Vegan 100

von Gaz Oakley

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

VEGAN 100

6 EINFÜHRUNG

8 ZUTATEN & AUSSTATTUNG

11 GRUNDREZEPTE

35 FRÜHSTÜCK & BRUNCH

57 SUPPEN

73 SNACKS & HÄPPCHEN

101 BURGER, DOGS & WRAPS

119 DIE HAUPTSACHEN

145 SALATE

159 BEILAGEN

171 BROT & BRÖTCHEN

183 SÜSSE SACHEN

211 GESUNDE ELIXIERE

218 INDEX & DANK

EINFÜHRUNG

Vegan 100 ist mein Debüt-Kochbuch – ich danke euch, dass ihr es gekauft habt!

Es war eine absolute Freude, dieses Buch zu schreiben. Wie ihr euch vielleicht bereits denkt, liebe ich alles, was mit Essen und Kochen zusammenhängt. Seit Februar 2016 bin ich auf Instagram als Avant-Garde Vegan zu finden, mein Interesse für das Kochen geht aber schon auf meine Kindheit zurück. Als ich anfing, das Buch zu schreiben, wollte ich unbedingt all die Rezepte aufnehmen, die ich entwickelt hatte, seit ich vegan lebte. Das Schwerste am ganzen Prozess war dann, mich aus Platzgründen auf die besten Gerichte zu beschränken, die ihr hier nun findet.

Es sind die Rezepte, auf die ich gerne schon gekommen wäre, als ich anfing, mich vegan zu ernähren. Zum Beispiel die richtig großartigen, von denen ich anfangs nie gedacht hätte, dass sie möglich wären, z. B. mein Seitan-„Filetsteak-Wellington" (Seite 138). Ich hoffe, dieses Buch wird vielen Menschen eine Hilfe sein – allen neuen Veganern, allen, die darüber nachdenken, vegan zu leben, und erfahrenen Veganern, die sich etwas mehr Abenteuer in der Küche wünschen.

Beim Schreiben der Rezepte war es mir sehr wichtig, sie so einfach zu gestalten, dass jeder sie nachkochen kann. Ihr könnt mir also vertrauen: Einige Rezepte sind zwar lang und enthalten mehr als fünf Zutaten, aber sie sind gut umzusetzen! Und falls ihr keine Vorstellung habt, wie ihr an vegane Zutaten herangehen sollt, oder euch fragt, welche Küchengeräte und Hilfsmittel ihr braucht, um das Beste aus dieser Art des Kochens herauszuholen, findet ihr auf den Seiten 8 und 9 eine hilfreiche Liste.

Jedes Element in jedem Rezept aus diesem Buch dreht sich darum, dem Gericht aussagekräftige Aromen zu verleihen. Dank meiner Erfahrungen als Koch in Profi-Küchen kann ich euch klassische Methoden verraten, die euch garantiert nicht im Stich lassen werden, wenn ihr mein Essen zu Hause nachkocht.

Falls euch nach mehr Inspiration ist oder ihr mich in Aktion sehen möchtet, dann schaut doch auf meinem YouTube-Kanal oder auf Instagram vorbei. Jedes meiner veganen Gerichte ist anders und es wird euch vom Hocker hauen, wie fantastisch sie schmecken.

Ich hoffe wirklich, dass euch Vegan 100 gefallen wird.
Vielen Dank für eure Unterstützung!

Gaz


ITALIAN PAINTING
FLUX

PERI-PERI-FALAFEL MIT TAHINI-DRESSING

Kräutrig, herzhaft und gesund … Ich bin ein bisschen süchtig nach Falafeln und glaube, das geht vielen Veganern so. Das traditionelle Rezept ist hier leicht abgewandelt.

ERGIBT ETWA 15 STÜCK

Falafel:

3 EL Olivenöl

1 Zwiebel, sehr fein gehackt

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 EL gemahlene Kreuzkümmelsamen

1 TL geräuchertes Paprikapulver

¼ TL gemahlener Ingwer

1 TL Cayennepfeffer

1 TL getrockneter Oregano

480 g (3 cups) Kichererbsen aus der Dose, abgespült und abgetropft

1 Handvoll Koriandergrün, grob gehackt

Abrieb und Saft von ½ Zitrone

3 EL Buchweizenmehl

½ TL Salz und Pfeffer

Tahini-Dressing:

1 EL Tahini

5 EL kaltes gefiltertes Wasser

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

Saft von ½ Zitrone

Salz und Pfeffer

¼ TL geräuchertes Paprikapulver

Zum Servieren:

Salat (sucht euch im Salate-Kapitel einen aus)

Gegrilltes Fladenbrot (s. S. 178)

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Eine Pfanne mit Antihaftbeschichtung auf mittlerer Stufe erhitzen. Einen Esslöffel Olivenöl zufügen und Zwiebelwürfel, Knoblauch, Gewürze und Kräuter darin 2–3 Minuten unter häufigem Rühren sautieren. Ich brate Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze und Oregano immer zunächst auf diese Art an, um die Aromen zu aktivieren.

Sobald die Zwiebel-Mischung aromatisch duftet, kann sie im Standmixer mit den anderen Zutaten für die Falafeln vermengt werden, bis alles klein gehackt ist und zu einer Masse zusammenkommt. Zwischendurch müsst ihr den Mixer eventuell ein paarmal anhalten und die Zutaten mit dem Teigschaber von den Seiten lösen, damit wirklich alles gut vermengt wird.

Ist die Mischung zu krümelig und kommt nicht gut zusammen, einfach mehr Mehl und Öl zufügen und etwas länger mixen.

Am besten lässt sich die Falafel-Mischung mit einem Melonen-Ausstecher portionieren und zu Kugeln formen. Wenn ihr keinen habt, rollt einfach eine ausreichende Mengen der Masse zwischen den Handflächen zu gleichmäßigen Kugeln.

Die Falafeln auf das vorbereitete Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen.

Inzwischen das Dressing vorbereiten. Dafür einfach alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren.

Die Falafeln mit Dressing, Salat und Fladenbrot servieren.



THE MEXICAN

Dieser Burger ist vollgestopft mit klassischen mexikanischen Aromen. Ein Gewinner! Außerdem enthalten die Bratlinge eine großartige Mischung von Hülsenfrüchten, sind also sehr nahrhaft – und glutenfrei.

ERGIBT 4 BURGER

Bratlinge:

200 g (1 cup) Kichererbsen

90 g (1/2 cup) rote Kidneybohnen

80 g (1/2 cup) schwarze Bohnen

200 g (1 cup) Mais

2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt

1 kleine rote Chilischote, fein gehackt

1 Handvoll Koriandergrün

1 EL Chipotlepaste

5 EL Buchweizenmehl

Abrieb und Saft von 1/2 Bio-Limette

1 EL Cajun-Gewürzmischung

2 EL natives Olivenöl extra

Kokosfett zum Braten

Tomatensalsa:

2 reife Tomaten, in feine Scheiben geschnitten

1 Handvoll Koriandergrün

1/2 rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten

1 frische Jalapeño-Chilischote, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

Saft von 1 Limette

Zum Servieren:

Gaz's „Guac" (s. S. 86)

Glutenfreie Burgerbrötchen

Glutenfreie Nachos

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für die Bratlinge einfach alle Zutaten in den Standmixer oder die Küchenmaschine geben und mit der Impulsstufe grob zerkleinern, bis sie zu einer Masse zusammenkommen. Zwischendurch ein paarmal die Zutaten mit dem Teigschaber von der Schüsselwand lösen, damit sich alles gut mischen kann. Auf keinen Fall zu lange mixen, sonst gibt es ein Püree!

Aus der stückigen Masse 4 Bratlinge formen. Ich finde es am einfachsten, die Masse per Hand in 4 gleichmäßige Kugeln aufzuteilen und diese dann auf der Arbeitsfläche flach zu drücken. Die Bratlinge auf das vorbereitete Backblech legen.

Etwas Kokosfett in einer Pfanne mit Antihaftbeschichtung auf mittlerer Stufe zerlassen. Zwei Bratlinge in das heiße Fett legen und von jeder Seite etwa 2 Minuten goldbraun anbraten. Zurück auf das Backblech legen und mit den anderen beiden Bratlingen wiederholen. Die Burger im vorgeheizten Ofen 12 Minuten fertig backen.

Inzwischen die Tomatensalsa (die Zutaten einfach in einer Schüssel mischen) und die anderen Zutaten für den Belag vorbereiten.

Sobald die Bratlinge aus dem Ofen kommen, die Burger zusammensetzen. Die untere Hälfte der getoasteten Brötchen mit Gaz's „Guac" schmieren, jeweils einen Bratling darauf setzen, einen Löffel Salsa daraufgeben, gefolgt von ein paar Nachos. Die obere Brötchenhälfte daraufsetzen und fertig!



KOKOS-VANILLE-„CHEESECAKE“ MIT RHABARBERKOMPOTT

Hier ein weiteres Dessert, bei dem ich begeistert war, als es mir gelang, es zu veganisieren – gebackener Frischkäsekuchen war eines meiner Lieblingsdesserts, bevor ich begann, mich vegan zu ernähren. Für die Füllung verwende ich fertig gekauften veganen „Frischkäse“ auf Kokosnussbasis und für den Boden Karamellgebäck von Lotus.

FÜR 10–12 PORTIONEN

Frische Minze, zum Garnieren

Boden:

300 g Karamellgebäck von Lotus

160 g (2/3 cup) vegane „Butter“, zerlassen

3 EL Kokosfett, zerlassen

Füllung:

65 g (1/2 cup) gemahlene Mandeln

360 g (1 1/3 cups) veganer „Frischkäse“

1 Dose (400 ml) Kokosmilch

200 g (1 cup) Rohrohrzucker

5 EL Mehl (Type 405)

3 EL Maisstärke

2 TL Vanilleextrakt

Rhabarberkompott:

4 Stangen Rhabarber, gewürfelt

Saft und Abrieb von 1 Bio-Orange

120 ml (1/2 cup) Wasser

4 EL Agavendicksaft

Den Backofen auf 170 °C vorheizen und eine runde, 10 cm tiefe Springform mit etwa 23 cm Durchmesser leicht ausfetten. Um Rand und Boden der Form über Kreuz zwei Lagen Alufolie wickeln, sodass später kein Wasser in die Form dringen kann.

Für den Boden das Karamellgebäck im Standmixer zu feinen Krümeln verarbeiten. Weiter mixen und „Butter“ sowie Kokosfett untermischen. Die Mischung in die vorbereitete Form füllen und mit einem Löffel gleichmäßig an Boden und Seiten drücken. Im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Standmixer ausspülen. Gemahlene Mandeln, „Frischkäse“ und Kokosmilch glatt pürieren. Zucker, Mehl und Maisstärke zufügen und locker untermischen, bis die Masse wieder glatt ist. Abschließend den Vanilleextrakt zufügen und mit der Impulsstufe untermischen.

Den Boden aus dem Kühlschrank nehmen und die Füllung gleichmäßig darin verteilen. Ein tiefes Backblech etwa 2,5 cm hoch mit Wasser füllen und die Springform hineinstellen. Vorsichtig auf mittlerer Einschubleiste in den Ofen schieben und 1 Stunde backen.

Den fertig gebackenen Kuchen aus dem Ofen nehmen und 1 Stunde abkühlen lassen, dann die Alufolie entfernen. Die Springform außen trocknen und den Kuchen 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Inzwischen das Rhabarber-Kompott zubereiten. Dafür den gewürfelten Rhabarber einfach mit den anderen Zutaten in einem Topf mischen und auf niedriger Stufe 8–10 Minuten sanft köcheln lassen, bis der Rhabarber zart ist.

Wenn der Kuchen komplett gekühlt ist, kann er aus der Form gelöst werden. Mit einem heißen Messer am inneren Rand der Springform entlangfahren und sie dann lösen. Zum Servieren das Rhabarber-Kompott auf dem Kuchen verteilen und mit Minzeblättchen garnieren.



INDEX

A

Ananas
Ananas-Kick 212
Grünkohl 212
Äpfel
Möhren-Apfel-Orangen-Kuchen mit Cashew-Orangen-Creme 200
Pikante violette Suppe 64
Roher Wurzelgemüse-Salat mit Mohnsamen-Dressing und Haselnüssen 152
Salbei-Apfel-„Frühstückswürste“ 36
Vio 216
Auberginen
Auberginen-„Speck“ 47
Gebackene Aubergine, Zucchini & Paprika in Kichererbsen-Panade & Katsu-Curry 126
Gemüse nach marokkanischer Art, gegart in Backpapier-Päckchen 164
Avocado
Gaz's Grüne Super-Gazpacho 58
Gaz's „Guac“ 86
Gemüse-Spaghetti mit Avocado-Chili-Sauce & Mandel-„Parmesan“-Streuseln 81
Grandiose Rohkost-Lasagne 132
Grüner-Energieschub-Smoothie 213
Smashed Avo 44

B

Baguette
Das ultimative vegane Baguette 92
Basilikum
Focaccia mit Rispentomaten, Basilikum & Rosmarin 176
Grandiose Rohkost-Lasagne 132
Spinat-Basilikum-Buchweizen-Crêpes 74
Beilagen
Bunter Krautsalat 162
Focaccia mit Rispentomaten, Basilikum & Rosmarin 176
Gemischtes Grünes Gemüse mit Zitrone 162
Gemüse nach marokkanischer Art, gegart in Backpapier-Päckchen 164
Kartoffelgratin 166
Klassisches Tempura-Gemüse mit Dip 160
Polenta-Pommes mit Kräutern & Zitrone 168
Süßkartoffel-Pommes 161
Blätterteig 30
Blätterteig-Tartes mit gerösteter Roter Bete, Schalotten und Balsamico 90
Seitan-„Steak“-Wellington 138
Blumenkohl
„Mac & cheese“ mit Kokos-„Speck“-Stückchen 124
Bohnen
Kichererbsen-Pizza mit rauchigen grünen Erbsen 136
Kokosmilch-Curry auf Reis & Bohnen mit gebackenen Kochbananen 142
Nachos mit pikanten Schwarzen Bohnen, Nacho-„Käsesauce“ & Salsa 76
Paprika Baked Beans 42
Quarter Pounders 111
Salat von gegrillten Zucchini & Spargel mit Orangendressing 156
Super-Bohnen-„Frühstückswürste“ 39
Süß-scharfe Brühe 68
The Mexican 116
Broccolini
Gemischtes Grünes Gemüse mit Zitrone 162
Brokkoli
Klassisches Tempura-Gemüse mit Dip 160
Brot
Focaccia mit Rispentomaten, Basilikum & Rosmarin 176
Gegrilltes Fladenbrot 178
„Kaum zu glauben, dass es glutenfrei ist“-Brot 180
Brötchen
Ale-Hot-Dog-Brötchen 174
Laugen-Burgerbrötchen 172
Buchweizen
Spinat-Basilikum-Buchweizen-Crêpes 74
Burger
Katsu Tofu Burger 102
Quarter Pounders 111
The Mexican 116
„Butter“ 14
Butternusskürbis
„Chorizo“-Chili-Dogs 108
Der ultimative vegane Braten 141
Fladenbrot-Wraps mit Kichererbsen & Kürbis 104
Gemüse nach marokkanischer Art, gegart in Backpapier-Päckchen 164
Kokosmilch-Curry, Reis & Bohnen mit gebackenen Kochbananen 142
Kürbis-Pancakes mit Ahornsirup 48
Üppige Suppe von gebackenem Butternusskürbis mit krossem Salbei und rauchigen Kürbiskernen 70

C

Cashewkerne
Grandiose Rohkost-Lasagne 132
Nachos mit pikanten Schwarzen Bohnen, Nacho-„Käsesauce“ & Salsa 76
Schmelzbarer „Mozzarella“ 18
Champignons
Vegane Bratensauce 163
Chia
Tropischer Chia-Pudding 50
Chili
„Chorizo“-Chili-Dogs 108
Sommerrollen mit süßem Chili-Dip 95
Chips
Pastinaken-Chips 66
Rote-Bete-Chips 122
„Crème fraîche“ 17

E

Edamame
Roher Satay-Salat 154
Ei-Ersatz 32

Eis
Eistorte mit Sommerbeeren & weißer Schokolade 198
Minze-Matcha-Eiscreme mit Schokostückchen 184
Rohe Mango-Vanille-Eiscreme 185
Erbsen
Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-Ravioli 62
„Fish" & Chips mit Sauce Tartare & Erbsen-Minz-Stampf 130
Kichererbsen-Pizza mit rauchigen grünen Erbsen 136
Erdbeeren
Schokoladenglasur mit Knusperkaramell & Erdbeeren 193
Welsh Cakes mit „Schlagsahne" & Erdbeeren 209
Erdnuss-Mandel-Butter 33

F **„Fish"**
„Fish" & Chips mit Sauce Tartare & Erbsen-Minz-Stampf 130
„Frischkäse" 15

G **Gemüsebrühe 31**
Aromatische Pastinaken-Linsen-Suppe 66
„Chorizo"-Chili-Dogs 108
Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-Ravioli 62
Pikante violette Suppe 64
Quarter Pounders 111
Süß-scharfe Brühe 68
Üppige Suppe von gebackenem Butternusskürbis mit krossem Salbei und rauchigen Kürbiskernen 70
Grünkohl
„Caesar-Salad" mit Spargel und Grünkohl 148
Grüner-Energieschub-Smoothie 213
Klassisches Tempura-Gemüse mit Dip 160
Pikantes Mais-Grünkohl-Kartoffelrösti mit Mango-Salsa 94

H **Haferflocken**
Gaz's Granola mit karamellisierten Kirschen 53
Kürbis-Pancakes mit Ahornsirup 48
Haselnüsse
„Not-Ella"-Haselnussaufstrich 22
Roher Wurzelgemüse-Salat mit Mohnsamen-Dressing und Haselnüssen 152
Himbeeren
Schokoladen-Erdnussbutter-Himbeer-Tarte 208
Hummus
Kürbis-Salbei-Hummus 87
Paprika-Thymian-Hummus 87
Rosa-Bete-Hummus 87

J **Jackfrucht**
Blattsalat-Wraps mit Jackfrucht & Shiitake nach Kentucky-BBQ-Art 105

K **Kapern**
„Fish" & Chips mit Sauce Tartare & Erbsen-Minz-Stampf 130
Kartoffeln
„Fish" & Chips mit Sauce Tartare & Erbsen-Minz-Stampf 130
Kartoffelgratin 166
Kartoffel-Lauch-Kroketten mit Relish 80
Kokosmilch-Curry, Reis & Bohnen mit gebackenen Kochbananen 142
Pikantes Mais-Grünkohl-Kartoffelrösti mit Mango-Salsa 94
Käse
Chipotle-Burger-„Käse"-Scheiben 115
„Frischkäse" 15
Rauchiger Paprika-Salbei-„Käse" 16
Schmelzbarer „Mozzarella" 18
Kichererbsen
„Chorizo"-Chili-Dogs 108
Fladenbrot-Wraps mit Kichererbsen & Kürbis 104
Gebackene Aubergine, Zucchini & Paprika in Kichererbsen-Panade & Katsu-Curry 126
Kichererbsen-Pizza mit rauchigen grünen Erbsen 136
Kürbis-Salbei-Hummus 87
Marokkanisches Kichererbsen-„Omelett" 54
Paprika-Thymian-Hummus 87
Peri-Peri-Falafel mit Tahini-Dressing 88
Rosa-Bete-Hummus 87
The Mexican 116
Kirschen
Gaz's Granola mit karamellisierten Kirschen 53
Minze-Glasur mit Pistazien & Kirschen 193
Kokosmilch
Kartoffelgratin 166
Kokosmilch-Curry auf Reis & Bohnen mit gebackenen Kochbananen 142
Kokos-Vanille-„Cheesecake" mit Rhabarberkompott 206
„Mac & Cheese" mit Kokos-„Speck"-Stückchen 124
Minze-Matcha-Eiscreme mit Schokostückchen 184
Tropischer Chia-Pudding 50
Kroketten
Kartoffel-Lauch-Kroketten mit Relish 80
Kuchen
Eistorte mit Sommerbeeren & weißer Schokolade 198
Extravagante Donuts 192
Kokos-Vanille-„Cheesecake" mit Rhabarberkompott 206
Minze-Glasur mit Pistazien & Kirschen 193
Möhren-Apfel-Orangen-Kuchen mit Cashew-Orangen-Creme 200
Salzkaramell-Riegel mit Mandeln und Kakao 196
Schokoladen-Erdnussbutter-Himbeer-Tarte 208
Schokoladenglasur mit Knusperkaramell & Erdbeeren 193
Schokoladenküchlein mit flüssigem Kern 190
Welsh Cakes mit „Schlagsahne" & Erdbeeren 209
Zitronen-„Baiser"-Tarte 188
Kürbis
Kürbis-Salbei-Hummus 87
Kürbiskerne
Üppige Suppe von gebackenem Butternusskürbis mit krossem Salbei und rauchigen Kürbiskernen 70



Lauch
Der ultimative vegane Braten 141
Kartoffel-Lauch-Kroketten mit Relish 80

Linsen
Aromatische Pastinaken-Linsen-Suppe 66



Mais
„Chorizo"-Chili-Dogs 108
Pikantes Mais-Grünkohl-Kartoffelrösti mit Mango-Salsa 94
Polenta-Pommes mit Kräutern & Zitrone 168
The Mexican 116

Mandelmilch 12
Aromatische Pastinaken-Linsen-Suppe 66
Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-Ravioli 62
Kürbis-Pancakes mit Ahornsirup 48
Nachos mit pikanten Schwarzen Bohnen, Nacho-„Käsesauce" & Salsa 76
Pikante violette Suppe 64
Spinat-Basilikum-Buchweizen-Crêpes 74

Mandeln
Eistorte mit Sommerbeeren & weißer Schokolade 198
Erdnuss-Mandel-Butter 33
Gaz's Granola mit karamellisierten Kirschen 53
Gemüse-Spaghetti mit Avocado-Chili-Sauce & Mandel-„Parmesan"-Streuseln 81
Rauchiger Paprika-Salbei-„Käse" 16
Salzkaramell-Riegel mit Mandeln und Kakao 196

Mango
Gaz's „Guac" 86
Kokosmilch-Curry, Reis & Bohnen mit gebackenen Kochbananen 142
Pikantes Mais-Grünkohl-Kartoffelrösti mit Mango-Salsa 94
Rohe Mango-Vanille-Eiscreme 185
Tropischer Chia-Pudding 50

Möhren
Aromatische Pastinaken-Linsen-Suppe 66
Bunter Krautsalat 162
Das ultimative vegane Baguette 92
Gemüse-Spaghetti mit Avocado-Chili-Sauce & Mandel-„Parmesan"-Streuseln 81
Möhren-Apfel-Orangen-Kuchen mit Cashew-Orangen-Creme 200
Möhren-Zwiebel-Bhajis mit Minze-Joghurt 83
Orange Sonne 213
Roher Satay-Salat 154
Roher Wurzelgemüse-Salat mit Mohnsamen-Dressing und Haselnüssen 152
Sommerrollen mit süßem Chili-Dip 95
Tofu-Tikka-Kebab mit Möhren-Salat 82
Vegane Bratensauce 163

Mürbeteig
Pikant 28
Süß 29
Zitronen-„Baiser"-Tarte 188



Nudelteig 20



Orangen
Kandierte Orangenscheiben 201
Möhren-Apfel-Orangen-Kuchen mit Cashew-Orangen-Creme 200
Rohe Schokoladen-Orangen-Pistazientrüffel 203



Pak Choi
Süß-scharfe Brühe 68

Palmkohl
Gemischtes Grünes Gemüse mit Zitrone 162

Paprika
„Chorizo"-Chili-Dogs 108
Der ultimative vegane Braten 141
Gaz's „Guac" 86
Gebackene Aubergine, Zucchini & Paprika in Kichererbsen-Panade & Katsu-Curry 126
Gemüse nach marokkanischer Art, gegart in Backpapier-Päckchen 164
Kartoffel-Lauch-Kroketten mit Relish 80
Marokkanisches Kichererbsen-„Omelette" 54
Nachos mit pikanten Schwarzen Bohnen, Nacho-„Käsesauce" & Salsa 76
Paprika Baked Beans 42
Paprika-Thymian-Hummus 87
Rauchiger Paprika-Salbei-"Käse" 16
Tofu-Tikka-Kebab mit Möhren-Salat 82

Pastinaken
Aromatische Pastinaken-Linsen-Suppe 66

Pilze
Seitan-„Steak"-Wellington 138

Pizza
Einfacher Pizzateig & Sauce 179
Kichererbsen-Pizza mit rauchigen grünen Erbsen 136



Quinoa
Fruchtiger Quinoa-Salat 52



Reis
Rote-Bete-Risotto mit kandierten Walnüssen & Rote-Bete-Chips 122
Wildreis-Nuss-Salat 146

Rhabarber
Kokos-Vanille-„Cheesecake" mit Rhabarberkompott 206

Rote Bete
Blätterteig-Tartes mit gerösteter Roter Bete, Schalotten und Balsamico 90
Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-Ravioli 62
Roher Wurzelgemüse-Salat mit Mohnsamen-Dressing und Haselnüssen 152
Rosa-Bete-Hummus 87
Rote-Bete-Risotto mit kandierten Walnüssen & Rote-Bete-Chips 122
Rote-Bete-Süßkartoffel Salat mit Orangen und Walnüssen 150
Sommerrollen mit süßem Chili-Dip 95
Vio 216

Rotkohl
Bunter Krautsalat 162
Pikante violette Suppe 64
Roher Satay-Salat 154



Salate
Bunter Krautsalat 162
„Caesar-Salad" mit Spargel und Grünkohl 148
Möhren-Koriander-Salat 66
Möhren-Salat 82
Roher Satay-Salat 154
Roher Wurzelgemüse-Salat mit Mohnsamen-Dressing und Haselnüssen 152
Rote-Bete-Süßkartoffel Salat mit Orangen und Walnüssen 150
Salat von gegrillten Zucchini & Spargel mit Orangendressing 156
Wildreis-Nuss-Salat 146
Salbei
Kürbis-Salbei-Hummus 87
Rauchiger Paprika-Salbei-„Käse" 16
Salbei-Apfel-„Frühstückswürste" 36
Üppige Suppe von gebackenem Butternusskürbis mit krossem Salbei und rauchigen Kürbiskernen 70
Schalotten
Blätterteig-Tartes mit gerösteter Roter Bete, Schalotten und Balsamico 90
Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-Ravioli 62
„Schlagsahne"
Welsh Cakes mit „Schlagsahne" & Erdbeeren 209
Schokolade
Rohe Schokoladen-Orangen-Pistazientrüffel 203
Rohe weiße Himbeerschokolade 201
Schokoladen-Erdnussbutter-Himbeer-Tarte 208
Schokoladenglasur mit Knusperkaramell & Erdbeeren 193
Schokoladenküchlein mit flüssigem Kern 190
Schokoladentrüffel 202
Seitan
„Chorizo"-Chili-Dogs 108
Kentucky fried chick'n 98
Quarter Pounders 111
Seitan-„Steak"-Wellington 138
Shiitake-Pilze
Blattsalat-Wraps mit Jackfrucht & Shiitake nach Kentucky-BBQ-Art 105
Süß-scharfe Brühe 68
Smoothie
Ananas-Kick 212
Grüner-Energieschub-Smoothie 213
Orange Sonne 213
Proteinreicher Schoko-Smoothie 216
Vio 216
Soßen
BBQ-Sauce 24
Cremige „Mayonnaise" 24
Curry-Mayo 102
Katsu-Currysauce 126
Klassischer Tomatenketchup 25
Kräuter-Pesto 132
Mango-Salsa 94
Nacho-„Käsesauce" 76
Paprika-Tomaten-Salsa 76
Reichhaltige Tomatensauce 132
Sauce Tartare 130
Scharfer Rote-Bete-Ketchup 25
Süßer Chili-Dip 95
Tomatensalsa 116
Tomatensauce 179
Vegane Bratensauce 163
Spargel
„Caesar-Salad" mit Spargel und Grünkohl 148
Kichererbsen-Pizza mit rauchigen grünen Erbsen 136
Klassisches Tempura-Gemüse mit Dip 160
Salat von gegrillten Zucchini & Spargel mit Orangendressing 156
„Speck"
Auberginen-„Speck" 47
„Caesar-Salad" mit Spargel und Grünkohl 148
„Mac & Cheese" mit Kokos-„Speck"-Stückchen 124
Tempeh-„Räucherspeck" 45
Spinat
Gaz's Grüne Super-Gazpacho 58
Grandiose Rohkost-Lasagne 132
Grüner-Energieschub-Smoothie 213
Rote-Bete-Süßkartoffel Salat mit Orangen und Walnüssen 150
Seitan-„Steak"-Wellington 138
Spinat-Basilikum-Buchweizen-Crêpes 74
Tofu-„Rührei" mit Spinat und Kirschtomaten 43
Vio 216
„Steak"
Seitan-„Steak"-Wellington 138
Suppen
Aromatische Pastinaken-Linsen-Suppe 66
Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-Ravioli 62
Gaz's Grüne Super-Gazpacho 58
Pikante violette Suppe 64
Süß-scharfe Brühe 68
Üppige Suppe von gebackenem Butternusskürbis mit krossem Salbei und rauchigen Kürbiskernen 70
Süßkartoffeln
Rote-Bete-Süßkartoffel Salat mit Orangen und Walnüssen 150
Süßkartoffel-Pommes 161



Tahini
Peri-Peri-Falafel mit Tahini-Dressing 88
Tempeh
Tempeh-„Räucherspeck" 45
Thymian
Paprika-Thymian-Hummus 87
Tofu
Das ultimative vegane Baguette 92
„Fish" & Chips mit Sauce Tartare & Erbsen-Minz-Stampf 130
Katsu Tofu Burger 102
Kentucky Fried Chick'n 98
Sriracha-„Fleischklöße" mit Reisnudeln & Grillgemüse 120
Süß-scharfe Brühe 68
Tofu-„Rührei" mit Spinat und Kirschtomaten 43
Tofu-Tikka-Kebab mit Möhren-Salat 82
Tomaten
„Chorizo"-Chili-Dogs 108
Focaccia mit Rispentomaten, Basilikum & Rosmarin 176
Gaz's „Guac" 86
Gemüse nach marokkanischer Art, gegart in Backpapier-Päckchen 164
Grandiose Rohkost-Lasagne 132

Tomaten ...
Kartoffel-Lauch-Kroketten mit Relish 80
Marokkanisches Kichererbsen-„Omelett“ 54
Nachos mit pikanten Schwarzen Bohnen, Nacho-„Käsesauce“ & Salsa 76
The Mexican 116
Tofu-„Rührei“ mit Spinat und Kirschtomaten 43

W **Walnüsse**
Gaz's Granola mit karamellisierten Kirschen 53
Rote-Bete-Risotto mit kandierten Walnüssen & Rote-Bete-Chips 122

Wrap
Blattsalat-Wraps mit Jackfrucht & Shiitake nach Kentucky-BBQ-Art 105
Fladenbrot-Wraps mit Kichererbsen & Kürbis 104

Wurst
„Chorizo“-Chili-Dogs 108
Salbei-Apfel-„Frühstückswürste“ 36
Super-Bohnen-„Frühstückswürste“ 39

Z **Zitronen**
Zitronen-„Baiser“-Tarte 188

Zucchini
Gebackene Aubergine, Zucchini & Paprika in Kichererbsen-Panade & Katsu-Curry 126
Gemüse nach marokkanischer Art, gegart in Backpapier-Päckchen 164
Gemüse-Spaghetti mit Avocado-Chili-Sauce & Mandel-„Parmesan“-Streuseln 81
Grandiose Rohkost-Lasagne 132
Kokosmilch-Curry, Reis & Bohnen mit gebackenen Kochbananen 142
Roher Satay-Salat 154
Salat von gegrillten Zucchini & Spargel mit Orangendressing 156
Sommerrollen mit süßem Chili-Dip 95

Zwiebeln
Eingelegte Zwiebeln und Radieschen 92
Kichererbsen-Pizza mit rauchigen grünen Erbsen 136
Möhren-Zwiebel-Bhajis mit Minze-Joghurt 83
Schnelle Zwiebelringe 115
Sriracha-„Fleischklöße“ mit Reisnudeln & Grillgemüse 120

IMPRESSUM

Gaz Oakley
Vegan 100
Über 100 unglaublich leckere Rezepte von Avant-Garde Vegan
1. Auflage 2018
ISBN: 978-3-96257-034-7
© Narayana Verlag GmbH 2018

Vegan 100
Over 100 Incredible Recipes from Avant-Garde Vegan
Text copyright © 2018 Gaz Oakley
Design and layout copyright © 2018 Quadrille Publishing
Art direction and design: Jo Ormiston
Food photography: Simon Smith
Portrait photography: Adam Laycock
Endpaper photography: Gaz Oakley
Prop styling: Luis Peral, with Gaz Oakley
Food styling: Gaz Oakley

Übersetzt aus dem Englischen von Carla Gröppel-Wegener, www.translating-kitchen.com
Satz: Narayana Verlag

Herausgeber:
Unimedica im Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz2, D- 79400 Kandern
www.unimedica.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.
Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).
Die Empfehlungen dieses Buches wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

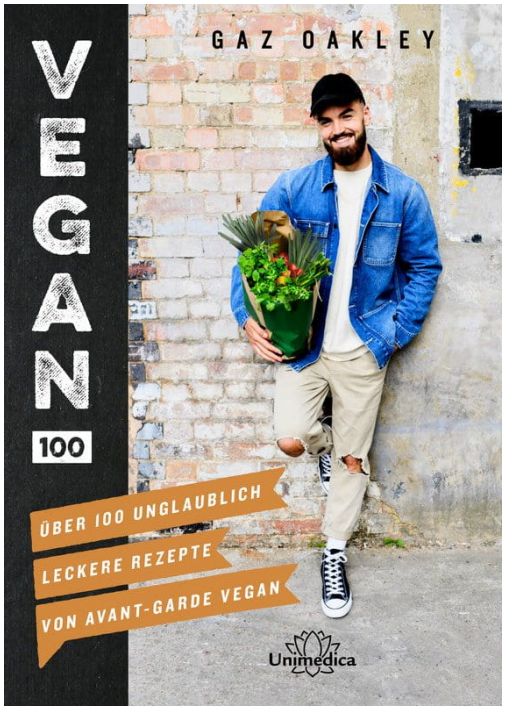
Gaz Oakley

Vegan 100

Über 100 unglaublich leckere Rezepte von Avant-Garde Vegan

224 Seiten, geb.
erscheint 2024

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de