

Gabriele Lendle

McVeg

80 vegane
Schnellgerichte



TRIAS

Die Autorin



Gabriele Lendle arbeitet bei einer Versicherung, ist Kunstmalerin, läuft Halb-Marathons – und lebt vegan. Aufgrund einer rheumatischen Erkrankung stellte sie vor 10 Jahren ihre Ernährung auf vegetarisch um, ein paar Jahre später dann konsequent auf vegan – mit verblüffenden gesundheitlichen Erfolgen! Seitdem experimentiert sie begeistert mit pflanzlichen Lebensmitteln und zaubert immer wieder neue Kreationen. Dass man hierfür weder viele Zutaten noch viel Zeit braucht, zeigt sie in diesem Buch. Gabriele Lendle lebt in Stuttgart.

Gabriele Lendle

McVeg

80 vegane Schnellgerichte



- 7 **Liebe Leserinnen und Leser**
 - 9 **Vegan – schnell, einfach, lecker!**
 - 10 **Ihre vegane Speisekammer**
 - 10 Hamstern auf die vegane Art ...
 - 16 Das Salz in der Suppe
 - 19 Küchen-Klassiker
 - 23 **Vegane Turbo-Rezepte**
 - 24 **Brotaufstriche und Dips**
Rauf aufs Brot und abgebissen ...
 - 32 **Salate**
Knackfrisch, bunt und voller Vitamine
 - 44 **Suppen**
Für einen warmen Bauch und ein wohliges Gefühl
 - 54 **Hauptspeisen**
Von Küchenklassikern bis zu kleinen Exoten
 - 82 **Desserts**
... und ganz am Schluss die süße Krönung
 - 90 **Register**
- Rigatoni mit Zucchini, Tomaten
und Tofu (Seite 74)**



Schwarzer Pfeffer

Auch beim Pfeffer gibt es große Qualitätsunterschiede. Ich mache keine Wissenschaft daraus, rate jedoch zum Kauf von ganzen Pfefferkörnern in Bioqualität und der Verwendung einer Pfeffermühle.

Olivöl

Olivöl ist voller Vitamine und Nährstoffe, wirkt entzündungshemmend und antibakteriell und schmeckt dazu noch ausgesprochen lecker. Bitte achten Sie jedoch darauf, dass Sie nur natives (also kalt gepresstes) Olivöl kaufen und kein raffiniertes, industriell verarbeitetes Produkt. Native Öle sind allerdings durch den Erhalt der vielen Begleitstoffe sehr hitzeempfindlich. Bei einer Temperatur von mehr als 180 Grad können die wertvollen Inhaltsstoffe miteinander reagieren und dabei giftige Verbindungen eingehen. Außerdem erreichen die gesünderen kalt gepressten Öle schneller hohe Temperaturen und fangen in der Pfanne an zu rauchen. Deshalb sollten Olivenöle vorwiegend für kalte Speisen oder zum Kurzbraten bei mäßigen Temperaturen verwendet werden. Je besser die Qualität des Olivenöls, desto weniger hoch erhitzbar ist es.

Rapsöl

Manche sagen, dass Rapsöl sogar noch gesünder sei als Olivenöl, vor allem wegen der enthaltenen Omega-3-Fettsäuren. Es sollte – wenn überhaupt – nur sehr vorsichtig erhitzt werden. Ich benutze es daher nur kalt in Salaten.

Bratöl

Hochwertiges Bratöl wird beispielsweise aus sogenannten »high oleic Sonnenblumenkernen« gepresst, einer speziellen Sorte, die besonders reich an Ölsäure und damit naturgemäß schon sehr hitzestabil ist. Insofern eignet sich Bratöl auch hervorragend für WOK-Gerichte, da hier sehr hoch erhitzt wird.

Weißer Balsamico-Essig

Für mein »Privatvergnügen« kommen in meiner Küche mindestens fünf verschiedene Essige zum Einsatz. Für das McVeg-System habe ich mir überlegt, welcher Essig sich wohl am besten als »Allrounder« eignet und zu allem passt. Ich habe mich schließlich für den wohl-schmeckenden und farbneutralen weißen Balsamico-Essig entschieden. Essige sind übrigens oft nicht vegan, weil sie

mit Gelatine geklärt werden. Auf der sicheren Seite sind Sie z. B. bei Produkten der Firma Rapunzel (www.rapunzel.de). Deren Essige sind alle vegan.

Senf mittelscharf

Senf ist eines der beliebtesten Würzmittel der Welt und findet seinen Einsatz beim Braten und Kochen, in Marinaden und Dressings. Mit der Sorte Senf mittelscharf haben Sie einen guten Allrounder als Basis für zahlreiche Gerichte.

Ahornsirup

Ahornsirup ist wesentlich gesünder als Zucker, denn er enthält Kalium, Natrium, Kalzium, Eisen und viele Vitamine. Ahornsirup finden Sie in verschiedenen Qualitätsstufen von Grad AA – D. Der hochwertigste bei uns in Europa erhältliche Sirup ist derjenige des Grades AA.

Ahornsirup wird von vielen Veganern gerne als „Blut der Bäume“ herabgestuft. Nach meiner Information wird den Bäumen jedoch nur so viel Pflanzensaft entnommen, dass ihnen kein bedeutender Schaden zugefügt wird. Ebenfalls als Süßungsmittel zu empfehlen sind der Kokosblütenzucker (dieser

ist jedoch sehr teuer), Dattelsirup, der leider etwas schwer erhältlich ist, oder Agavendicksaft.

Tomatenmark

Tomatenmark sollte in jedem Vorratsschrank stehen, denn es liefert Würze und fruchtige Säure, was vielen Gerichten ein unverzichtbares tolles Aroma verleiht.

Frische Bio-Zitronen

Zitronen sind das Top-Basic für die letzten Kicks beim Kochen. Da in meinen Rezepten auch oft die Schale der Zitrone zum Einsatz kommt, sollten Sie hier auf unbehandelte Bio-Qualität achten.

Zitronen sind bei richtiger Lagerung sehr lange haltbar. Sie sollten möglichst bei 10–15 Grad (kühler Keller oder Flur), nicht zu dicht beieinander und fern von Äpfeln und anderen nachreifenden Früchten und Gemüsesorten aufbewahrt werden. Kühltankschrankkälte bekommt ihnen nicht. Angeschnittene Zitronen bewahre ich jedoch in Frischhaltefolie verpackt durchaus noch viele Tage im Kühlschrank auf.



Vegane Turbo-Rezepte

Genug der Theorie – ab hier geht's
ums Kochen und Genießen. Viel
Spaß dabei und guten Appetit!

Tofu-Paprika-Aufstrich

Paprika ist eine wahre Vitamin-C-Bombe!

🕒 10 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 1 große rote Paprika · 1 Zwiebel · 1 EL Cashewkerne oder Walnüsse

Vorrat: 200 g Tofu natur

Gewürze: ¼ TL Paprika edelsüß

- Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- Den Tofu in Würfel schneiden und anschließend mit einer Gabel zerdrücken.
- Paprika, Zwiebelstücke, zerdrückten Tofu, Cashewkerne und Paprika edelsüß mit 3 Esslöffeln Zitronensaft, 2 Esslöffeln Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Mixer geben oder mit dem Zauberstab fein pürieren. Der Aufstrich schmeckt am besten zu frischem Brot.



BROTAUFSTRICHE UND DIPS



Erdnussmus

... mit feiner orientalischer Note!

 10 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 100 g ungesalzene Erdnüsse ·
1 Knoblauchzehe

Gewürze: 2 TL Curry · 1 TL Tamari

- Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. Anschließend mit ca. 2 EL **Olivenöl** im Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren.
- Den Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen mit dem Curry, Tamari und etwas **Salz** gut durchpürieren.

Tipp

Wenn Sie etwas Mus übrig haben und in einem Glas aufbewahren, setzt sich das Öl während des Lagers oben ab. Daher sollte man es gelegentlich wieder gut einrühren, damit die Masse nicht trocken wird.

Joghurt-Kräuter-Dip

Passt prima zu den Kartoffelrösti auf Seite 67

 10 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehe ·
1 Bund Petersilie

Vorrat: 300 g Sojajoghurt

Gewürze: 1 Msp. Cayennepfeffer ·
½ TL Paprika edelsüß

- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trockentupfen und ebenfalls fein hacken.
- Zusammen mit den anderen Zutaten sowie 2 Esslöffeln **Tomatenmark**, 1 Esslöffel **Olivenöl** und 1 Teelöffel **Essig** mischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und idealerweise im Kühlschrank noch etwas durchziehen lassen.

Tipp

Dieser Dip passt auch einfach zu gekochten Pellkartoffeln oder man kann Gemüsesticks hineindippen.

Kichererbsen-Sesam-Aufstrich

Mit viel wertvollem Eiweiß

 10 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 1 Glas Kichererbsen (215 g Abtropfgewicht) · 1–2 Knoblauchzehen · 3 EL Sesampaste (Tahin)
Gewürze: 150 ml Gemüsebrühe (kalt) · 2 Msp. Cayennepfeffer

- Die Kichererbsen abseihen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- Sesampaste mit 3 Esslöffeln **Zitronensaft** und der Gemüsebrühe glattrühren, mit Cayennepfeffer, **Salz** und **Pfeffer** würzen. Den Knoblauch und 2 Esslöffel **Olivenöl** hinzufügen.
- Alles zusammen mit den Kichererbsen in den Mixer geben oder mit dem Zauberstab pürieren.

Rohkost-Dip to go

Mit Gemüsesticks ideal auch für unterwegs

 10 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 1 Bund frische gemischte Kräuter (oder nur Petersilie)
Vorrat: 250 g Sojajoghurt
Gewürze: 1–2 TL Curry

- Die Kräuter waschen und fein hacken.
- Den Sojajoghurt gemeinsam mit dem Curry, 2 Esslöffeln **Rapsöl**, 1 Esslöffel **Senf**, 1 Teelöffel **Ahornsirup** und ½ Teelöffel **Salz** in den Mixer geben oder mit dem Zauberstab gut durchpürieren.
- Anschließend die gehackten Kräuter unterheben.



Kräuter-Sesampaste

Sesam: uralt und urgesund!

 10 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 5 EL Sesampaste (Tahin) ·
1 Knoblauchzehe · 1 Bund frische
gemischte Kräuter

Gewürze: ¼ TL Thymian · 4 EL Gemüse-
brühe (kalt)

- Sesampaste mit Gemüsebrühe (oder Wasser) und 1 Esslöffel **Zitronensaft** glatt rühren.
- Knoblauch schälen und fein hacken. Mit **Pfeffer**, **Salz** und Thymian zu der Paste geben.
- Die Kräuter waschen, fein hacken und unter die Paste heben.

Tipp

Sesampaste hat einen hohen wertvollen Fettgehalt und ist daher im Kühlschrank auch lange haltbar.

◀ Kräuter-Sesampaste

Oliven-Aufstrich

Schmeckt nach Urlaub am Mittelmeer!

 10 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 150 g schwarze Oliven ohne
Stein · 1 Bund Petersilie · 1 EL Kapern

Vorrat: 100 g Tofu natur · 2 EL Soja-
sahne

Gewürze: 1 Msp. Cayennepfeffer

- Die Oliven und Petersilie waschen und fein hacken. Zusammen mit den Kapern und 2 Esslöffeln **Olivenöl** verrühren.
- Den Tofu in Würfel schneiden. Zusammen mit der Sahne in den Mixer geben oder mit dem Zauberstab fein pürieren.
- Die übrigen Zutaten hinzufügen, ebenfalls durchmixen und mit **Salz**, **Pfeffer** und Cayennepfeffer abschmecken und servieren.

Rote-Linsen-Aufstrich

Viel Eisen, viel Zink – und super lecker!

🕒 20 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 100 g rote Linsen · 1 Peperoni-Schote · 1 Knoblauchzehe (optional)

Gewürze: ¼ TL Oregano · ¼ TL Thymian · 1 Msp. Cayennepfeffer

- Die Linsen unter fließendem Wasser waschen und entsprechend der Packungsanleitung mit etwa der doppelten Menge Wasser weich garen, was etwa 10–15 Min. dauert. Etwas abkühlen lassen.
- Peperoni waschen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.
- Die Linsen mit der Peperoni, dem Knoblauch, **Salz**, Cayennepfeffer, den Kräutern und 2 EL **Tomatenmark** in den Mixer geben oder mit dem Zauberstab pürieren.

Tipp

Das Rezept funktioniert mit getrockneten ebenso wie auch mit frischen Kräutern.

Rotes Pesto

Schmeckt als Aufstrich oder zu Nudeln

🕒 15 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 150 g getrocknete Tomaten in Öl · 1 rote Zwiebel · 1 Bund frisches Basilikum

- Die Tomaten klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Basilikum waschen, die Blättchen abzupfen und fein hacken (oder mit der Kräuterwiege wiegen).
- Alle Zutaten zusammen mit 6 Esslöffeln **Olivenöl**, 2 Teelöffeln **Balsamico-Essig**, **Salz** und **Pfeffer** im Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren.

Tipp

Beim Basilikum scheiden sich die Geister, ob er nur gezupft oder auch geschnitten werden darf, da sein Aroma ziemlich flüchtig ist. Kurz vor dem Verzehr kann er aber auf jeden Fall geschnitten werden.

Register

A

Ananas

- Ananas, flambierte 88
- Gemüse-Ananas-Wok 68

Äpfel

- Avocado-Salat, fruchtiger 32

Avocado

- Avocado-Salat, fruchtiger 32
- Avocado-Tomaten-Aufstrich 31

B

Bananen

- Bananen, gebackene 82
- Bandnudeln mit frischen Pilzen 76

Birnen

- Tortillas mit Birne und Zedern-Nüssen 87

Blumenkohl

- Blumenkohl-Suppe 47

Bohnen

- Bohnen-Tomaten-Salat 34, 41
- Buschbohnen mit Räucher-tofu 62
- Spaghetini mit Thai-Bohnen 78

- Bratkartoffeln mit Sonnenblumenkernen 65

Bulgur

- Bulgur, Asia Art 60
- Tabouleh 43
- Buschbohnen mit Räucher-tofu 62

C

- Champignon-Salat 34

Chicorée

- Chicorée-Orangen-Salat 35

Couscous

- Couscous mit Zucchini und Seitan 56

D

Datteln

- Dattel-Marzipan-Pralinen 84
- Fenchel-Dattel-Salat 35
- Hokkaido-Kürbis mit Datteln 59

E

Erdnüsse

- Erdnussmus 26
- Erdnuss-Orangen-Tortillas 85

F

Fenchel

- Fenchel-Dattel-Salat 35
- Fenchelsuppe mit Pernod 46
- Gnocchi mit Fenchel und Tomaten 70

G

- Gemüse-Ananas-Wok 68

Gnocchi

- Gnocchi mit Fenchel und Tomaten 70
- Gnocchi mit Paprika und Frühlingszwiebeln 70

H

- Hokkaido-Kürbis mit Datteln 59

I

- Ingwer-Kürbis-Suppe mit Kokosmilch 49

K

Kapern

- Rigatoni mit Cocktail-Tomaten und Kapern 73
- Thai-Karotten mit Kapern 67

Karotten

- Karotten mit Bambussprossen 64
- Karotten mit Erdnussmus 61
- Karottensuppe, cremige 52
- Thai-Karotten mit Kapern 67

Kartoffeln

- Bratkartoffeln mit Sonnenblumenkernen 65
- Kartoffel-Rösti 67

Kichererbsen

- Kichererbsen-Salat 40
- Kichererbsen-Sesam-Aufstrich 27
- Kichererbsen-Tomaten-Suppe 44

Kohl

- Bulgur, Asia Art 60
- Weißkohl mit Pfeffer-Senf-sauce 57

Kohlrabi

- Gemüse-Ananas-Wok 68
- Kohlrabi-Paprika-Salat 37
- Kohlrabi-Schnitzel 69
- Kokoscreme 88

Kokosmilch

- Ingwer-Kürbis-Suppe mit Kokosmilch 49
- Kokoscreme 88

- Sellerie-Walnuss-Salat mit Kokosmilch 43
- Spaghettini mit Thai-Bohnen 78

Kräuter

- Joghurt-Kräuter-Dip 26
- Kräuter-Sesampaste 29
- Rohkost-Dip 27
- Tofu-Koriander-Salat 41

Kürbis

- Hokkaido-Kürbis mit Datteln 59
- Ingwer-Kürbis-Suppe mit Kokosmilch 49

L

Linsen

- Linsen-Suppe 50
- Rote-Linsen-Aufstrich 30

M

Mais

- Tortillas mit Paprika und Mais 81

Marzipan

- Dattel-Marzipan-Pralinen 84

Mousse au Chocolat 84

N

Nudeln

- Bandnudeln mit frischen Pilzen 76
- Buschbohnen mit Räucher-
tofu 62
- Frische Pilze mit Reisnu-
deln 57
- Gemüse-Ananas-Wok 68
- Hokkaido-Kürbis mit Dat-
teln 59
- Karotten mit Erdnussmus 61

- Rigatoni mit Cocktail-Toma-
ten und Kapern 73
- Rigatoni mit Zucchini, Toma-
ten und Tofu 74
- Seitan mit Orange und
Nudeln 54
- Spaghetti mit Salbei 75
- Spaghettini mit Thai-Boh-
nen 78
- Tagliatelle mit Limetten und
Physalis 73
- Weißkohl mit Pfeffer-Senf-
Sauce 57
- Wirsing mit Bandnudeln 79

Nüsse

- Sellerie-Walnuss-Salat mit
Kokosmilch 43
- Tofu-Paprika-Aufstrich 24
- Tortillas mit Birne und
Zedern-Nüssen 87

O

Oliven

- Oliven-Aufstrich 29

Orangen

- Chicorée-Orangen-Salat 35
- Erdnuss-Orangen-Tortillas 85
- Gebackene Bananen 82
- Seitan mit Orange und
Nudeln 54
- Sellerie-Walnuss-Salat mit
Kokosmilch 43
- Tomatensuppe mit Orange 51

P

Paprika

- Gemüse-Ananas-Wok 68
- Gnocchi mit Paprika und
Frühlingszwiebeln 70
- Kohlrabi-Paprika-Salat 37
- Paprika-Risotto 69

- Paprika-Suppe 46
- Rettich-Paprika-Salat 38
- Sauerkraut-Paprika-Suppe 52
- Tofu-Paprika-Aufstrich 24
- Tortillas mit Paprika und
Mais 81
- Paprika-Risotto 69
- Paprika-Suppe 46
- Pastinaken**
- Pastinaken-Stäbchen,
glasiert 76
- Pesto, rotes 30

Pilze

- Bandnudeln mit frischen
Pilzen 76
- Champignon-Salat 34
- Frische Pilze mit Reisnu-
deln 57

Pistazien

- Dattel-Marzipan-Pralinen 84

R

Reis

- Paprika-Risotto 69

Rettich

- Rettich-Paprika-Salat 38
- Rigatoni mit Cocktail-Tomaten
und Kapern 73
- Rigatoni mit Zucchini, Toma-
ten und Tofu 74
- Rohkost-Dip 27

Rote Bete

- Rote-Bete-Salat 40

S

Salat Caprese mit Tofu 37

Salbei

- Spaghetti mit Salbei 75
- Sauerkraut**
- Sauerkraut-Paprika-Suppe 52

- Sauerkraut-Spätzle 65
- Sauerkraut-Trauben-Salat 38

Schnitzel, Wiener Art 56

Schokolade

- Mousse au Chocolat 84
- Schokopudding 87

Seitan

- Couscous mit Zucchini und Seitan 56
- Schnitzel, Wiener Art 56
- Seitan mit Orange und Nudeln 54

Sellerie

- Sellerie-Walnuss-Salat mit Kokosmilch 43
- Sellerie-Walnuss-Salat mit Kokosmilch 43

Sesampaste

- Kräuter-Sesampaste 29

Sojajoghurt

- Joghurt-Kräuter-Dip 26
- Rohkost-Dip 27

Sojamilch

- Schokopudding 87
- Vanillepudding 85

Sojasahne

- Cremige Karottensuppe 52
- Gebackene Bananen 82
- Gemüse-Ananas-Wok 68
- Tagliatelle mit Limetten und Physalis 73

Spaghetti mit Salbei 75

Spaghettini mit Thai-Bohnen 78

Spargel

- Spargel-Suppe 50

Sprossen

- Karotten mit Bambussprossen 64

T

Tabouleh 43

Tagliatelle mit Limetten und Physalis 73

Tofu

- Bulgur, Asia Art 60
- Buschbohnen mit Räucher-
tofu 62
- Hokkaido-Kürbis mit Dat-
teln 59
- Karotten mit Bambussprossen 64
- Karotten mit Erdnussmus 61
- Kohlrabi-Paprika-Salat 37
- Kokoscreme 88
- Mousse au chocolat 84
- Oliven-Aufstrich 29
- Pilze mit Reissnudeln 57
- Rigatoni mit Zucchini, Toma-
ten und Tofu 74
- Salat Caprese mit Tofu 37
- Sauerkraut-Spätzle 65
- Tofu-Koriander-Salat 41
- Tofu-Paprika-Aufstrich 24
- Tortillas mit Paprika und
Mais 81
- Weißkohl mit Pfeffer-Senf-
sauce 57

Tofu-Koriander-Salat 41

Tofu-Paprika-Aufstrich 24

Tomaten

- Avocado-Tomaten-Aufstrich 31
- Bohnen-Tomaten-Salat 34, 41
- Gnocchi mit Fenchel und
Tomaten 70
- Kichererbsen-Salat 40

– Kichererbsen-Tomaten-
Suppe 44

– Rigatoni mit Cocktail-Toma-
ten und Kapern 73

– Rigatoni mit Zucchini, Toma-
ten und Tofu 74

– Rotes Pesto 30

– Salat Caprese mit Tofu 37

– Spaghettini mit Thai-Boh-
nen 78

– Tabouleh 43

– Tomatensuppe mit Orange
51

Tomatensuppe mit Orange 51

Tortillas

- Erdnuss-Orangen-Tortillas 85
- Tortillas mit Birne und
Zedern-Nüssen 87
- Tortillas mit Paprika und
Mais 81

Trauben

- Sauerkraut-Trauben-Salat 38

V

Vanillepudding 85

W

Weißkohl mit Pfeffer-Senf-
Sauce 57

Wirsing

- Wirsing mit Bandnudeln 79

Z

Zucchini

- Couscous mit Zucchini und
Seitan 56
- Rigatoni mit Zucchini, Toma-
ten und Tofu 74

3 + 3 + 3 = 80-mal vegan

Nachmittags, halb 5 in Deutschland: der Feierabend rückt in greifbare Nähe, der Magen beginnt schon einmal in freudiger Erwartung zu knurren. Und spätestens jetzt machen wir uns Gedanken: was kommt heute Abend eigentlich auf den Tisch?

Vegan muss es sein. Schnell sollte es gehen. Möglichst ohne Umwege über den Spezialitätenhändler. Mit exotischen Zutaten? – Nee, heute bitte ganz bodenständig. Könnte knifflig werden? Mit diesem Buch garantiert nicht!

Einfach, schnörkellos – lecker!

3 + 3 + 3: Gabriele Lendles McVeg-Konzept ist bestechend einfach. Nehmen Sie: 3 Zutaten, die Sie bestimmt in Ihrer veganen Speisekammer zu Hause haben. Nudeln, Seitan oder Tofu zum Beispiel. Dazu 3 Gewürze. Und 3 frische Zutaten, die es in jedem Supermarkt gibt – etwa Gemüse oder Kräuter.

www.trias-verlag.de



TRIAS

ISBN 978-3-8304-6837-0

