

Tips und Tricks, Grundrezepte und Produktinformationen für Sie

Zum Wohl der Tiere

Dieses Kochbuch ist für Menschen geschrieben, die Tiere achten und lieben und sie deshalb nicht mehr dem Schlächter ausliefern wollen. Es geht also an erster Stelle um das Wohl der Tiere.

Deshalb soll das vegan/vegetarische Essen so lecker schmecken, daß auch traditionsgeprägte Gäste das Fleisch dabei nicht vermissen: Beglücken Sie Ihr Umfeld mit einer freundlichen, leckeren und herzhaften Küche – ohne Tierleichteile.

Nur beste Qualität bei Obst, Gemüse und Getreideprodukten

Am besten schmeckt die vegan/vegetarische Küche, wenn das verwendete Obst, Gemüse und Getreideprodukt viel Aroma hat, weil es natürlich, in Einklang mit einem gesunden Boden, wachsen konnte.

Vermeiden Sie deshalb Produkte von Landwirten, die Kunstdünger, Klärschlamm, Mist und Gülle auf ihre Felder gießen und mit Pestizid-Giften die Pflanzen- und Tierwelt malträtiert. Denn die Achtung vor den Tieren gilt auch den Klein- und Kleinstlebewesen des Ackers. Wir empfehlen Ihnen darum Obst, Gemüse und Getreideprodukte aus Friedfertigem Landbau: Bezugsquelle S. 11.



Wie bindet man Suppen, Saucen und Desserts in der vegan-vegetarischen Küche?

Die edelste Bindung entsteht durch püriertes Gemüse (z.B. in Suppen oder Tomatensauce) oder in asiatischen Saucen und Gerichten durch Mitkochen einer zerdrückten reifen Banane. Bei Saucen genügt es oft,

eine rohe, geschälte Kartoffel, fein gerieben, oder Kartoffelflocken dazugeben und kurz aufzukochen. Für die klassische Bindung mit Maisstärke rührt man diese separat mit etwas kaltem Wasser an, mengt die Mischung dann in das Gericht ein und läßt sie ca. 3 Min. köcheln, bis die Maisstärke abbindet.

Die sämige Bindung läßt sich in der veganen Küche statt mit Sahne durch „iBi“ erreichen, eine Sonnenblumen-Creme, die in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich ist (Bezugsquelle: S. 11)



iBi-Bärlauch, iBi-hot, iBi-Meerrettich,
iBi-Kräuter, iBi-pur, iBi-Räuber ...

Helle Saucen lassen sich problemlos herstellen - verwenden Sie dazu ebenfalls die iBi-Produkte. Sie können auch die übliche Kuhmilch oder Sahne durch andere „Milch“-Sorten ersetzen, z.B.:

Mandelmilch

Ein Traditionsgetränk aus der arabischen Kultur. Schmeckt kühl, erfrischend, nach Mandeln. Farbton: durchschimmernd weiß. Ideal als Basis für Dessertcreme mit Mandelkrokant und für kalte Süßgetränke mit Vanille-, Kakao- und Kaffee-Geschmack.

Reismilch

Neutral cremig-süßer Geschmack. Farbton: weiß. Gut verwendbar für Bechamel-Saucen zu Gemüse aller Art. Für Capuccino aufschäumbar. Ideal als Basis für Dessertcremes mit Früchten, vor allem die Reismilch mit Vanillegeschmack.

Kokosmilch

Schmeckt stark nach Kokos, deshalb zum Kochen und für Süßspeisen generell 1:1 verdünnen. Farbton: weiß. Traditionelle Basis für Thai-Gerichte.

Für Dessertcremes besonders lecker mit Ananasstückchen (Ananas-Saft für Creme mitverwenden) und in Kombination mit frischem Ingwer (dünn geschnittene Ingwerscheibchen mitkochen, dann absieben).

Hafermilch

Angenehmer, erfrischender Geschmack mit einem leichten Aroma von Haferflocken. Verwendbar wie Reismilch. Farbton: beige. Für Capuccino aufschäumbar. Gibt's auch als Hafer-„Sahne“ in dickflüssiger Form.

Sojamilch

Ganz leicht bohlig schmeckend. Farbton: hellgelb. Wird sowohl in der warmen Küche als auch für Desserts verwendet. Auch als Soja-„Sahne“ erhältlich. Bestimmte Marken lassen sich sogar zu „Schlagsahne“ aufschlagen.



Gewürze: für den guten Geschmack

Gekörnte Gemüsebrühe

Unverzichtbar beim Kochen ist eine qualitativ hochwertige gekörnte Gemüsebrühe. Wir empfehlen: **Streuwürze/Gemüsebrühe** von Lebe Gesund aus Gemüse und Kräutern aus Friedfertigen Anbau: ohne tierische Bestandteile, ohne Glutamat oder andere Geschmacksverstärker, ohne Hefeextrakt.

„Grüne Saucen“

Ein Geheimtip für Geschmack und Gesundheit sind die „grünen Kräutersaucen“, z.B. „Pesto“, „Bärlauch-Sauce“, „Pesto rosso“, „Petersilien-Sauce“, die alle besonders vielseitig zu verwenden sind: Einfach als fertige Sauce (müssen dazu nicht einmal erhitzt werden!) zu Nudeln, Kartoffeln oder Reis oder zum Abrunden von Suppen und Saucen; aufs Brot, zum Salat usw.



„Grüne Saucen“

Kreuzkümmel

Kreuzkümmel sieht fast so aus, wie unser traditioneller Kümmel, nur schmeckt er anders. In den südlichen Mittelmeerländern wird er generell zum Würzen von Auberginengerichten verwendet. Probieren Sie ihn mal in kleine Mengen aus. Sein würziges, volles Aroma in zarter Dosierung bereichert manch mediterranes Gericht.

Curry

Curry ist eine Gewürzmischung, die zum größten Teil Kurkuma (Gelbwurz) und Senfmehl enthält, neben allen anderen exotischen Zutaten. Jeder Hersteller hat sein eigenes Currygemisch: die einen sind sehr scharf, die anderen vollmundig-mittelscharf. Testen Sie verschiedene Currymischungen und bleiben dann bei einer. Verwenden Sie nie unbekannte Mischungen, wenn Sie für Gäste kochen – es könnte leicht zu scharf werden. Außerdem: Curry schmeckt am aromatischsten, wenn man ihn gegen Ende des Zwiebelanbratens beimengt und 1 Min. mitbrät. Tip: Küchentüre zu, Küchenfenster auf, da lecker, aber intensiv!

Paprika

Nicht der scharfe Paprika macht den Geschmack von ungarischen Speisen aus, sondern Unmengen von edelsüßem Paprikapulver, die lange mitgekocht werden. Den Grad der Schärfe stellt man dann gegen Ende mit scharfem Paprikapulver oder Chili ein. Übrigens: Paprika verbrennt in heißem Öl, also immer erst in die Flüssigkeit geben.

Pfeffer

Natürlich frisch aus der Mühle! Der schwarze Pfeffer ist aromatischer. Und im heißen Fett mit den Zwiebeln mitbraten, das fördert sein Aroma.

Chili

Als Pulver schwer zu dosieren – noch schwieriger ist der Einsatz von frischen Chili-Schoten. Am einfachsten dosieren Sie die Schärfe mit flüssigem Pfeffer (Tabasco).

Ingwer

Frische Ingwerknollen sind kleine „Wurzelmännchen“. In dünne Scheiben geschnitten und wie Knoblauch verwendet, verfeinert Ingwer manches Gericht – nicht nur die asiatischen. Probieren Sie ihn zunächst in kleinen Mengen aus, ob er Ihnen schmeckt. In der Regel wird er von den meisten Gästen geschätzt, vor allem auch zur Aromatisierung von Getränken.

Tips und Tricks, Grundrezepte und Produktinformationen für Sie

Einige Grundrezepte:

Pellkartoffeln

Ein paar Pellkartoffeln als eiserne Reserve im Kühlschrank sind immer gut. Darum kochen Sie ruhig etwas mehr, als Sie gerade benötigen.

Beachten Sie die verschiedenen Kartoffelsorten:

- Festkochende Sorten: für Pellkartoffeln mit Dip, Kartoffelsalat, Gratins, Schweizer Rösti und alle weiteren Verwendungen, wo die Kartoffeln am Stück bleiben sollen.
- Mehligkochende Sorten: für Kartoffelpüree, Knödel, Gnocchi, Kartoffelsuppe und alle weiteren Verwendungen, bei denen die Kartoffeln zerfallen sollen.

Waschen Sie die gewünschte Menge Kartoffeln mit einer Bürste oder einem Reibeschwamm, aber schälen Sie sie nicht. Setzen Sie sie in einem großen Kochtopf, mit Wasser bedeckt und 1 - 2 TL Salz, kalt auf, und bringen Sie sie zum Kochen. Dann weitere 20 - 25 Min köcheln lassen.

Garprobe: mit spitzem Küchenmesser anstechen. Sind sie innen noch fest, dann weiterköcheln lassen.

Falls die Kartoffeln gleich gegessen werden sollen: Nach dem Kochen abtropfen lassen und, in einem Küchentuch eingeschlagen, in einer großen Schüssel auf den Tisch stellen. Für andere Verwendungen die benötigte Menge noch heiß pellen, die überzähligen abkühlen lassen und in verschlossenem Gefäß im Kühlschrank lagern. So bleiben sie noch 3 - 4 Tage einwandfrei verwendbar.



Salzkartoffeln

... sind schnell gekocht: gewünschte Menge Kartoffeln (festkochende Sorte) putzen, schälen und vierteln. Die Kartoffeln in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und leicht salzen (weniger als bei Nudeln!). Dann aufkochen - weitere 20 Min. leicht köcheln lassen. Garprobe. mit einer Gabel. Das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln in einer vorgewärmten Schüssel sofort servieren. Petersilie paßt sehr gut als Dekoration.

Nudeln kochen

Hier kann man einiges vom Italiener lernen: Nehmen Sie zum Nudelkochen einen großen Kochtopf, und salzen Sie das Wasser gut. Bringen Sie es sprudelnd zum Kochen, und schütten Sie die Nudeln hinein - nicht mehr als 500 g Nudeln auf 3 Liter Kochwasser. Bei maximaler Hitze gleich wieder zum Kochen bringen, unter regelmäßigem Rühren, damit z.B. die Spaghettis nicht zusammenkleben. Sobald das Wasser wieder kocht, brauchen Sie nicht mehr zu rühren. Die optimale Kochzeit für die jeweilige Nudelsorte ist meist auf der Packung angegeben.

Nach Ablauf der Kochzeit gießen Sie die Nudeln in einen Seihler, geben 4 - 8 EL Olivenöl in den Topf und schütten die abgetropften, aber noch nassen Nudeln mit dazu. Dann vorsichtig das Öl unter die Nudeln mischen.

Sie können die Nudeln auf vorgewärmten Tellern mit einer zuvor vorbereiteten Sauce anrichten und sofort servieren.

Oder: Erhitzen Sie die Nudelsauce in einer großen Bratpfanne, und schwenken Sie die abgetropften Nudeln darin. Dann erst die Teller anrichten und servieren.

Asia-Reis

Es gibt viele Wege, Reis zu kochen: körnig in reichlich Salzwasser, breiig mit speziellen Reissorten wie Risotto usw. An dieser Stelle möchten wir Ihnen eine sehr einfache Zubereitungsart zeigen, wie sie in Asien üblich ist:

Verwenden Sie einen Langkornreis. Geben Sie die gewünschte Menge Reis - z.B. 400 g - in einen mittelgroßen Kochtopf, und waschen Sie ihn darin 3 x (Wasser eingießen, umrühren, Wasser vorsichtig wieder abgießen, bis auf einen kleinen Rest - dann wieder mit Wasser auffüllen etc.), bis das Wasser nicht mehr weißlich ist.

Gießen Sie dann bis 3 Fingerbreit über den Reis wiederum Wasser an - in der Regel ohne Salz -, bringen alles zum Kochen und köcheln dann 2 Min. weiter.

Dann nehmen Sie den Topf vom Herd, decken ihn mit einem dichten Deckel zu und lassen den Reis garen (Deckel nicht aufmachen!). Nach ca. 20 Minuten ist der Reis fertig.

Couscous

Couscous ist ideal für die schnelle Küche: Diese gelben Krümelnudeln sind ein nordafrikanisches Traditionsgericht aus vorgedämpftem Hartweizengrieß, schmecken also lecker wie Spaghetti, müssen aber nicht mehr gekocht werden - man läßt sie nur 5 - 8 Minuten quellen, und schon sind sie fertig.

Wenn Sie z.B. spätabends gern noch etwas Warmes essen möchten oder Überraschungsgäste plötzlich vor der Tür stehen, probieren Sie einmal ein Couscous-Schnellgericht:

- * Gemüse (Zucchini, Paprika, Karotten, Wirsing, auch Salat - was Sie gerade zur Hand haben) putzen und in feine Streifen schneiden. In einer gut vorgeheizten Bratpfanne 1 kleingehackte Zwiebel in Olivenöl 1 Min. anbraten und das Gemüse 5 Min. mitbraten.
- * 2 Tassen Wasser mit 2 TL gekörnter Gemüsebrühe und 1 Tasse Couscous dazugeben und aufkochen lassen.

- * Dann den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt 8 Min. ohne Hitze quellen lassen. Gut auflockern, nach Wunsch etwas Olivenöl unterrühren und gleich auf Tellern servieren. (Siehe auch Rezeptvorschläge auf Seiten 52, 54, 146)

Es muß nicht immer Tomatensauce sein!

Überschmelzen Sie einfach mal die Tagliatelle, Ravioli oder Gnocchi mit folgenden Zubereitungen:

1. Frische Salbeiblätter in Margarine oder Olivenöl mit einer Prise Salz leicht dünsten und darin die Teigwaren schwenken und sofort als Tellergericht servieren.
2. Oder kleingehackte Pilze in Margarine oder Olivenöl anbraten, dann Zwiebeln mitbraten und schließlich mit einer Prise Salz abschmecken. Teigwaren damit überschmelzen.
3. Oder einfach eine der „grünen Kräutersaucen“ zu den fertigen Teigwaren geben. Köstlich!

Eine *vegan-vegetarische* „Bratensauce“ ... geht ganz einfach und schmeckt:



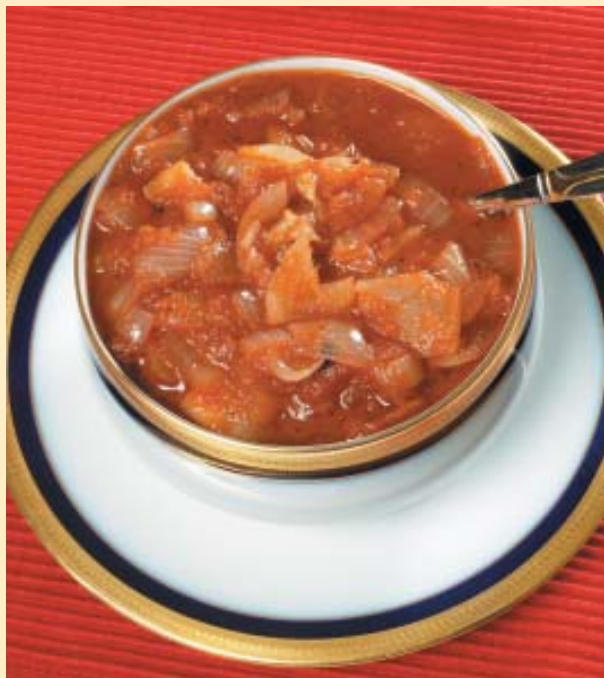
Zutaten:

- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 8 EL Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 12 Wacholderbeeren
- 2 TL Pflaumenmarmelade (auch Brombeer-, Preiselbeer-, Hagebuttenmarmelade)
- 330 g Tomatensauce aus dem Glas
- 150 ml Rotwein
- 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

- * Zwiebeln grob hacken und zusammen mit Lorbeerblättern, Wacholderbeeren und Pflaumenmarmelade im Olivenöl braten, bis die Marmelade die Zwiebelstücke leicht karameliert (ca. 5 Min, nicht anbrennen lassen!).
- * Mit Tomatensauce und Rotwein ablöschen, aufkochen und 15 Min köcheln lassen.
- * Mit der gekörnten Gemüsebrühe, Pfeffer und Salz abschmecken

Schmeckt wunderbar zu Kartoffelpüree.



Tips und Tricks, Grundrezepte und Produktinformationen für Sie

Es muß nicht immer Tofu sein ...

Versuchen Sie einmal „DiWi“, das „Fleisch ohne Fleisch“: Die Grundmasse ist aus Weizen-Eiweiß, lecker zubereitet zu vegan-vegetarischem DiWi-Ragout und DiWi-Salamino. Die zarten und doch bißfesten pflanzlichen DiWi-Produkte schmecken - klassisch gekocht als Gulasch oder Curry - so, daß so macher durch die traditionelle Fleischküche geprägter Gast das „ach so zarte Stück Kalbfleisch“ lobt - und das Kälbchen hüpfert derweil lebendig auf der Weide herum.

Abgesehen vom herzhaften Geschmack: DiWi-Weizen-Eiweißprodukte enthalten kein Cholesterin und sind fettarm.



Spezialitäten ...

gibt es so viele, daß wir uns hier auf die Vorstellung einer einzigen, sehr wertvollen Besonderheit beschränken möchten: des Kürbiskernöls.

Kürbiskernöl ist zu wertvoll, um erhitzt zu werden. Damit würden viele der gesunden Inhaltsstoffe leiden bzw. ganz vernichtet werden. Sinnvoll und auch sehr schmackhaft ist es, das Öl in kleinen Mengen, tröpfchen- oder teelöffelweise auf die schon auf dem Teller angerichteten Speisen wie Salat, Nudeln oder Kartoffeln zu geben.

Oder probieren Sie einmal **Kürbiskern-Bruschetta**:
(für 4 Personen):

Zutaten: 1 Tomate, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3-4 EL Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer zum Abschmecken, 8 Scheiben Baguette-Brot

Zubereitung: Tomate, Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden und mit dem Kürbiskernöl mischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer (am besten frisch gemahlen) abschmecken. Die Brotscheiben im Backofen bei ca. 70° C toasten. Die Tomaten-Zwiebel-Mischung auf die warmen Brotscheiben geben und sofort servieren.

Tip: Als besondere Raffinesse können Sie bei dieser Vorspeise noch Kürbiskerne über die fertigen Brote streuen.



Erhältlich bei
Hin zur Natur Versand
Max-Braun-Str. 4
97828 Marktheidenfeld-Altfield
Versandkatalog gratis. Tel. 0800/5040555
www.hin-zur-natur.de

Erhältlich im Direktversand bei:
GUT FÜR TIERE-Versand
Johanneshof 1, 97834 Birkenfeld
Tel. 09398/998915
www.gut-fuer-tiere.de

Fettarm kochen?

Möchten Sie z.B. leckere Auberginen braten, aber mit weniger Olivenöl als in der spanischen Küche üblich, dann bietet sich folgendes an:

Statt die Auberginen (oder auch Zucchini, Paprika, ...) schwimmend in Olivenöl auszubraten, legen Sie sie auf ein Backblech, bepinseln sie mit Olivenöl, würzen sie mit Pfeffer und Salz (Vorsicht: gekörnte Gemüsebrühe immer erst nach dem Backen dazugeben - sie verbrennt sonst) und backen bei ca. 220°C im vorgeheizten Ofen goldbraun. So können Sie die im Gericht enthaltene Menge Öl exakt bestimmen. Ähnliches gilt auch bei der fettarmen Herstellung von Croûtons.

Was gestern gut geschmeckt hat ...

ist heute auch noch lecker.

Nudeln oder Reis vom Vortag braten Sie am besten in der Bratpfanne mit etwas Margarine oder Olivenöl leicht knusprig an, geben dann die Sauce vom Vortag mit dazu und lassen alles kurz aufkochen. Auf einem vorgewärmten Teller servieren. Die Variante, z.B. die Nudeln in einer Sauce aufzukochen, ist weniger zu empfehlen, da die Nudeln schon gar sind und beim zweiten Mal Erhitzen möglicherweise zu weich werden. Zähle Brötchen oder gutes Brot vom Vortag einfach in Scheiben geschnitten toasten. Selbst wenn Sie die Brotscheiben nicht goldbraun rösten, sondern nur

erhitzen - der Toaster frischt das Brot auf. Dann sofort genießen.

Getoastete Brotscheiben können auch in Würfelchen geschnitten und mit Olivenöl und etwas gekörnter Gemüsebrühe verrührt werden - schmeckt super als herzhaftes Knabbergebäck.

Salat vom Vortag, der nicht mehr ganz frisch aussieht, verwandelt sich ganz einfach in eine leckere sauer-scharfe asiatische Suppe: den Salat kleinschneiden und samt Salatsauce mit Wasser und gekörnter Gemüsebrühe aufkochen und nach Belieben scharf würzen.

Karoffeln oder Kartoffelpüree vom Vortag gehören zu den Küchenlieblingen: mit ein paar gehackten Zwiebeln in Margarine anbraten, ob als Bratkartoffeln oder Krokette. Pellkartoffeln vom Vortag sind ein fester Bestandteil vieler Rezepte: Schweizer Rösti, Grätins, Aufläufe etc.

Gemüse vom Vortag wird, mit einem Schuß Wasser aufgeköcht, schnell wieder aufgefrischt. Ist es schon etwas zerkocht, aber noch lecker, hilft eine optische Aufwertung durch Tomatensauce.

„Wilde Mischungen“ schmecken oft auch erstaunlich gut - sei es als pürierte Suppe aus dem aktuellen Kühlschrankinhalt mit viel frischer Petersilie darüber oder als Kartoffel-Gemüse-Krokette oder Gemüse-Bratlinge aus in Weißwein eingeweichtem Weißbrot ... Lassen Sie Ihre Phantasie walten.



*Die Zutaten für alle Rezepte in unserem
„Kochbuch Tiere leben lassen. Vegetarisch und vegan kochen“
sind für 4 Personen berechnet.*

*Manche Gerichte sind mit Weißwein oder Rotwein zubereitet - falls Sie auf Alkohol
verzichten möchten, können Sie Weißwein durch Apfelsaft ersetzen und Rotwein,
je nach Rezept, durch Johannisbeersaft oder roten Traubensaft.*

*Nun bleibt uns noch, Ihnen und Ihrer Familie viel Freude
beim Kochen und einen guten Appetit zu wünschen!*