

Björn Moschinski

VEGAN

Kochen und Backen



Björn Moschinski
VegetarRestaurant

Björn Moschinski

VEGAN

Kochen und Backen



südwest

INHALT

VORWORT

Einführung

8

10

SALATE UND CO.

Spargel-Melonen-Salat

Power-Salat

Bulgur-Brokkoli-Salat

Wildkräutersalat mit Tofustreifen
im Sesammantel und
Wasabi-Tahina-Dressing

Salat vom grünen Spargel mit
gerösteten Haselnüssen

Belugalinsen-Salat mit
gegrillter Zucchini

Fruchtiger Sommersalat mit
Apfel-Feigen-Dressing

Tomaten-Avocado-Carpaccio
mit Mohn-Limetten-Dressing

Rote-Bete-Lauch-Salat mit
Kapern-Senf-Dressing

Reissalat mit Sonnenblumen-
hackbällchen

Linsen-Gemüse-Salat mit Sour Cream

Couscous-Salat

Feurig-frischer Krautsalat

»Geflügel«salat

»Eier«salat

25

26

28

31

32

34

37

38

40

42

44

47

48

50

52

54

VORAB UND ZWISCHENDURCH

Hefeschnecken mit Grillgemüse

Zucchinikuchen im Glas

Blätterteigstangen mit
herzhaften Füllungen

57

58

60

62

»Käse«brot

Bruschetta italiana

Nachos mit Avocadodip

Frische Sommerrollen

Cayenne-Vanille-Popcorn

Gemüsechips

Green-Energy-Smoothie

Miss-Coco-Smoothie

Leinsamen-Erdbeer-Smoothie

Pikanter-Tomaten-Smoothie mit
Granatapfel

Ananas-Kokos-Shake mit
Koriander und Chili

Haselnuss-Shake mit
Kokosblütenzucker

Heidelbeer-Mandel-Shake

Papaya-Karotten-Shake

Blätterteigschnecken mit
Tofu und Zwiebeln

Panini mit Rucolapesto

Wraps mit gegrilltem Gemüse

Mango-Lassi

65

66

68

70

72

73

74

74

75

75

78

78

79

79

80

83

84

86

SUPPEN UND CO.

Klare Zwiebelsuppe

Bohnen-Eintopf

Linsensuppe mit Ananas

Gurkenkaltschale

Fast Taste of Asia

Suppe von gelber Paprika mit
Blätterteig-Kräuterstangen

Feurige Zucchini-Suppe

Tomaten-Kokos-Suppe

Gulaschsuppe

89

90

92

94

97

98

100

103

104

107

Waldpilzsuppe mit Brezelchips	108	Kürbisrisotto	157
Avocado-Gazpacho	110	Ravioli mit Pilzfüllung	158
Cremige Brunnenkressesuppe	112	Gemüsequiche mit Salsa	160
Deftige Kartoffelsuppe	114	Spargel mit Sauce hollandaise und Petersilienkartoffeln	162
Rote-Bete-Suppe	116	Linsenfanne mit Tomate und Zucchini	164
Karotten-Ingwer-Suppe	118		
IN DER HAUPTSACHE		DESSERTS UND SÜSSPEISEN	
Flammkuchen	122	Schokobiskuit mit Tiramisucreme	168
Orientalischer Blumenkohl	124	Pfannkuchen	170
Polenta-Pizza	126	Erdbeertiramisu	173
Ofengemüse mit veganem Joghurt-Gurken-Dressing	128	Feigen-Baklava	174
Tortilla-Pizza	130	Hirsepudding mit gepfefferten Sauerkirschen	177
Makkaroni-Auflauf	133	French Toast mit Mandeln und Erdbeeren	178
Kürbispudding mit Champignonrahmsauce	134	Limetten-Kokos-Traum	180
Sojaschnitzel Wiener Art mit Champignonrahmsauce und Ofenkartoffeln	136	Mandelschmarrn	182
Süßkartoffel-Omelett mit Avocado-Zucchini-Salat	138	Schokomousse mit Beeren	184
Sauerkraut mit Räuchertofu und Kartoffelstampf	141	Waldmeisterparfait	187
Geflammtes Gemüse mit Asiatischer Sauce	142	Pancakes	188
BBQ-Burger	144	Rote Grütze mit Vanillesauce	190
Sojamedaillons mit Kartoffelsalat und gebratenen Zucchini	147	Kirschmichel	192
Mangold-Kartoffel-Auflauf	148	Apfelpfannkuchen	195
Champignons im Teigmantel mit Remoulade	150	Quarkkeulchen mit Stachelbeerkompott	196
Ragoût fin	152	Vanillecreme mit gezuckertem Pfirsich und Maronenkrokant	198
Blätterteigschiffchen mit Sonnenblumenhack	154	Kaffeecreme	200
		Panna cotta mit Erdbeerragout	202
		Waffeln	205

INHALT

GEBÄCK UND KUCHEN

Strudel mit Rhabarber-Vanille-Grieß	208
Mango-Blaubeer-Scones	210
Gewürzte Kürbis-Haferflocken-Kekse	213
Karottenkuchen ohne Mehl	214
Minischnecken mit Zimt	216
Rosinenzopf free style	218
Zimtfocaccia	220
Haselnuss-Kastanien-Kuchen	222
Zebrauchen im Glas	224
Blätterteigmuffins mit Äpfeln und Nüssen	226
Rhabarberkuchen mit Vanillefüllung und Blätterteiggitter	229
Meißner Quarktorte	230
Buchweizen-Bananen-Drops	232
Gedeckter Apfelkuchen mit Maronen-Orangen-Sauce	234
Schokoladenbrownies	236
Russischer Zupfkuchen	239
Apfelstrudel mit Vanillesauce	240
Marzipan-Schoko-Nocken	242
Pfirsichtartes mit Walnusscreme	244
Orangenschnitten	247

207 | BASICS

Süßer Hefeteig	250
Herzhafter Hefeteig	253
Süßer Rührteig	254
Herzhafter Rührteig	257
Süßer Mürbeteig	258
Herzhafter Mürbeteig	261
Biskuitteig	262
Gemüsefond	264
Mayonnaise	265
Register	266
Über den Autor	270
Danksagung	271
Impressum	272

249



LIEBE LESER:INNEN,

nach vier erfolgreichen Büchern, die ich veröffentlicht habe, ist es nun an der Zeit, mein „Best of“ herauszugeben: In Form von über 100 Rezepten gebe ich einen Einblick in die Vielfalt der veganen Küche, du wirst erstaunt und positiv überrascht sein, wie bunt und lecker sie ist.

Als ich mich vor fast 30 Jahren entschieden habe, konsequent vegan zu leben, konnte ich mir in meinen kühnsten Träumen nicht ausmalen, dass eine rein pflanzliche Lebensweise nicht nur in der Gesellschaft akzeptiert wird, sondern in deren Mitte angekommen ist. Ich bin sehr stolz darauf, mit meiner Arbeit meinen Anteil dazu beizutragen und die massiven Vorurteile gegen eine rein pflanzliche Lebensweise abzubauen. Die Zugänge zu dieser Lebensweise sind recht unterschiedlich. Es gibt ökologische, ethische, moralische, gesundheitliche und gewiss auch viele logische Gründe, bewusst auf tierische Produkte zu verzichten. Dass eine rein pflanzliche Lebensweise gesund ist, wird von immer mehr Ärzt:innen und Ernährungswissenschaftler:innen bestätigt, dass sie ökologisch von Vorteil ist, kann logisch und wissenschaftlich erklärt werden und sobald wir die Ethik und Moral einbeziehen, gibt es keinen Grund mehr, diese gewaltfreie Lebensweise abzulehnen.

Gerade in der heutigen Zeit kann jede:r einzelne über das Einkaufsverhalten und die Ernährungsweise bestimmen, in welche Richtung sich die Zukunft unserer Spezies entwickelt.

Um auch in der Schule, beim Studium oder auf der Arbeit den Zugang zu gesundem und pflanzlichem Essen zu schaffen, schule ich seit 2010 die Gastronomie, Hotellerie und Gemeinschaftsverpflegung. Es müssen noch viel mehr Köche und Köchinnen den Sinn einer gesunden und rein pflanzlichen Küche verstehen und umsetzen. Die von mir entwickelten Workshops sind so erfolgreich, dass bereits viele Küchen eine rein pflanzliche Linie eingeführt haben. Natürlich werde ich auch zukünftig Kochkurse für Hobbyköche und -köchinnen anbieten. Informationen dazu finden sich auf meiner Homepage www.bjoernmoschinski.de.



Kochen ist für mich nicht nur Leidenschaft, sondern auch die Zeit, in der ich meinen Gedanken freien Lauf lassen kann. Auch verstehe ich, dass Menschen, die beruflich stark eingebunden sind oder/und familiäre Verpflichtungen haben, kaum Zeit finden, sich dem Kochen mit aller Leidenschaft und Zeit hinzugeben. Gerade euch widme ich viele meiner schnell umsetzbaren Rezepte: Sie sollen euren Alltag vereinfachen und euch mit allen Nährstoffen versorgen. Natürlich liegt mein Fokus dabei auf Gesundheit, Geschmack und Qualität.

Was ich in meinen zahlreichen Kochshows immer wiederhole, ist der generelle Umgang mit Rezepten. Ich würde mir sehr wünschen, dass ihr meine Rezepte als Inspiration nehmt und sie nach Lust, Laune und eurem Geschmack variiert. Genauso begann auch meine Karriere, denn damals gab es kaum vegane Kochbücher und erst recht kein Internet. Daher schaute ich mir viele Standardkochbücher an und suchte nach Alternativen zu den tierischen Produkten, die ich nicht mehr aß. Natürlich hat nicht alles auf Anhieb geklappt, jedoch lernte ich aus diesen Fehlern. Wichtig für mich war und ist eine frische und abwechslungsreiche Ernährung mit wenigen Cheat Days. Wenn ihr auf euren Körper hört, sagt er euch, was guttut und was nicht. Doch das Wichtigste am Kochen überhaupt: Habt Spaß und erfreut euch an den tollen Gerichten, die ihr selbst zubereitet.

Oft werde ich gefragt, ob ich die rein pflanzliche Lebensweise als Chance für die Zukunft unserer Erde sehe. Das muss ich klar verneinen, denn unsere Erde können wir Menschen nicht zerstören! Lautet die Frage aber, ob ich eine rein pflanzliche Lebensweise als Chance für unser Überleben sehe, lautet meine Antwort: Ja.

Belegte Fakten wie die enorme Wasser-, Lebensmittel- und Ressourcenverschwendung bei der Produktion von tierischen Produkten, die daraus resultierende Abholzung der Regenwälder zur Schaffung von Weide- sowie Ackerflächen für den Futtermittelanbau, die Zerstörung fruchtbaren Bodens durch exzessive und konventionelle Landwirtschaft, die Vielzahl an Krankheiten, die auf den Verzehr von tierischen Produkten zurückzuführen sind, der katastrophale Umgang mit Tieren und auch Menschen in Fleisch-, Milch-, Fisch- und Lederproduktion sowie die stetig steigende Fleischproduktion zeigen, dass die Zeit reif ist für Veränderungen. Eine rein pflanzliche Ernährung ist nicht die Lösung aller Probleme, jedoch ein riesiger Schritt in die richtige Richtung und gegen die Ausbeutung von Tier, Mensch und Natur.

Wenn ihr mich schon nicht mehr als Koch in meiner restauranteigenen Küche antreffen könnt, dann tragt mich gern in Form dieser kulinarischen Lektüre in eure eigene Küche und werdet selbst zum Star vieler veganer Dinner-Partys.

Euer Björn Moschinski



MEIN WEG

Seit ich denken kann, habe ich eine Faszination für alle Tiere. Ich hätte mich gewiss als tierlieb bezeichnet, ohne zu verstehen, dass diese Liebe eine Illusion war, solange ich noch Tiere aß. Dies wurde mir erst bewusst, als ich 1993 eine Reportage über Massentierhaltung und Tiertransporte in der Jugendzeitschrift »Bravo« las und realisierte, dass das Fleisch auf meinem Teller im direkten Zusammenhang mit dem Leid und den Qualen der Tiere stand, die ich liebte. Somit war klar, dass Fleisch für mich nicht mehr infrage kam.

Als Vegetarier machte ich mir dann oft Gedanken über meinen täglichen Konsum. Ich musste feststellen, dass ich, obwohl ich dies nicht wollte, zahlreiche Lebensmittel und auch Produkte des Alltags konsumierte, in denen offensichtlich, aber auch versteckt, tierische Rohstoffe verarbeitet waren und für die ebenfalls Tiere leiden mussten. Beispiele sind Kälberlab im Käse, die Tötung von männlichen Küken in der Eiproduktion, Massentierhaltung in der Milchindustrie, Töten für die Lederherstellung und vieles mehr. Nach einem Jahr als Vegetarier kam ich an den Punkt, an dem ich die vegetarische Lebensweise hinterfragte und mich dazu entschloss, mich nicht nur rein pflanzlich zu ernähren, sondern rein pflanzlich zu leben. Es war eine verrückte Zeit, da es 1994 wenige wissenschaftliche Erkenntnisse zu einer veganen Lebensweise gab, dafür aber unzählige Vorurteile und Behauptungen. Macht euch den Spaß und sucht im Internet nach „vegan Bullshit-Bingo“, dann wisst ihr, was ich meine.



KOCHEN – MEINE LEIDENSCHAFT

Meine große Leidenschaft begann in dem Moment, in dem ich mich für die vegane Lebensweise entschied. Da meine Mutti einfach nicht mehr wusste, was sie mir zubereiten sollte, begann ich, selbst zu kochen. Dies machte mir so viel Spaß, dass daraus erst eine Leidenschaft und später meine Berufung wurde. Ich war begeistert, dass ich mit einem einzigen guten Essen mehr für die Tiere erreichen konnte als mit 1000 Worten. Dies schärfte meinen Willen, meine Koch-Skills immer mehr zu verfeinern.

Der Weg in die professionelle Küche war recht kurvenreich, denn leider kann man bis heute keine rein pflanzliche Kochausbildung absolvieren. Die Prüfungsvorgaben schreiben die Zubereitung von Fleisch-, Fisch- und Milchprodukten vor, was ich kategorisch ablehne. Also erlernte ich zunächst den Beruf des Energieelektronikers, um anschließend eine Ausbildung zum Mediendesigner mit Fachrichtung Grafik an der LAZI Akademie in Esslingen zu absolvieren. Diese Zeit war wegweisend für meinen jetzigen Werdegang. Ich wohnte in einer WG mit dem Regisseur Benjamin Eicher, der sich eines Tages über das Catering am Set beschwerte und mich daraufhin fragte, ob ich nicht Lust hätte einzuspringen. Diese Möglichkeit ließ ich mir nicht entgehen und übernahm kurzerhand die Verpflegung am Set. Daraus entstand ein kleines Catering-Unternehmen namens »Herbivore Catering«, mit dem ich fortan auf Shows, Festivals, an Filmsets und für Geschäfts- oder Privatfeiern vegan kochte.

Nach vier Jahren entschied ich mich dafür, mein Catering aufzugeben, um in die À-la-Carte-Küche zu wechseln. Mein Ziel war ein eigenes Restaurant. Meine erste Station war das vegetarische Biohotel Kurz in Bischofswiesen. In den drei Monaten vor Ort erfuhr ich viel über die Vollwertküche und die Verarbeitung frischer Kräuter und Gewürze. Die nächste Station führte mich nach München in das vegane Restaurant »Zerwirk«, wo ich unter der Leitung von Peter Ludik einen großen Teil meiner heutigen Fähig- und Fertigkeiten erlernte. In dieser Zeit hatte ich außerdem das Glück, für zwei Monate mit dem renommierten RAW-Chef Chad Sarno zu arbeiten, der mich in die hohe Kunst der Rohkostküche einführte. Ende 2008 entschloss ich mich, nach Berlin zu gehen, um hier als Chefkoch das vegane Gourmet-Restaurant »La Mano Verde« aufzubauen. Bereits acht Monate später galt das Restaurant als Geheimtipp, und ich erkochte als erster veganer Koch 1,5 Punkte im Magazin »Der Feinschmecker«: eine große Ehre für mich. Im Januar 2010 verließ ich das »La Mano Verde«, um meine eigenen Projekte zu realisieren.

In mir wuchs der Wunsch nach einem eigenen Restaurant, das ich dann auch in Berlin mit zwei Partnern eröffnete und erfolgreich betrieb. Daraus entwickelte sich ein zweites veganes Fine-Dining-Restaurant in Berlin. Bereits 2009 lernte ich Mahi Klosterhalfen von der Albert-Schweitzer-Stiftung für unsere Mitwelt



kennen und wir entwickelten ein Konzept, um noch mehr Menschen in die Berührung mit gesundem und rein pflanzlichem Essen zu bringen. Mahi schrieb alle Dax-Unternehmen sowie auch Studierendenwerke an und vermittelte Schulungen in den Betriebsrestaurants und Mensen. Ich bekam die Chance, die Köche und Köchinnen in der Zubereitung von rein pflanzlichen Gerichten zu schulen, und kochte an den Aktionstagen für deren Gäste und Gästinnen. Was sehr langsam begann, entwickelte sich mit der Zeit zu einer sehr erfolgreichen Idee, die immer mehr meiner Zeit und Kraft einnahm. Dies bekräftigte mich in meiner Entscheidung, 2015 alle Restaurants aufzugeben, um mich ganz den Schulungen zu widmen. Das Interesse an einer rein pflanzlichen Küche ist zwar sehr hoch, aber das Wissen über Rohstoffe und dem Umgang damit, die Mentalität und die Beweggründe, rein pflanzlich zu leben, ist meist sehr gering. In meinen zahlreichen Workshops vermittelte ich dieses Wissen, um den Köchen und Köchinnen Werkzeuge an die Hand zu geben, die vegane Küche lecker und qualitativ hochwertig umzusetzen.

MEINE KOCH-SKILLS

REGIONAL & SAISONAL

Außerhalb der Saison unreif gepflücktes und künstlich nachgereiftes Obst und Gemüse können nie den Geschmack und die Qualität liefern, welche die Gemüse- und Obstbauern aus der Region durch kurze Lieferwege und in der Saison frisch und knackig auf die Teller der Konsumenten bringen. Ich selbst hatte das große Glück, in meiner Jugend Gemüse und Obst direkt aus dem eigenen Garten ernten zu können. Heute finde ich diese Qualität noch am ehesten bei kleinen Hofläden in meiner Region, jedoch selten in den Supermarktketten der Republik. Nutzt man das Rohstoffangebot der jeweiligen Saison, garantiert dies nicht nur die gute Qualität und Frische, sondern auch einen günstigen Preis, der zur jeweiligen Saison immer gegeben ist. Teilweise können die Rohstoffe auch direkt aus der Natur bezogen werden. Gerade im Frühling und Sommer bietet die heimische Natur so viele Köstlichkeiten!

GEWÜRZE & KRÄUTER

Eine Sache lernte ich recht schnell: Der Umgang mit Gewürzen und Kräutern sowie die Zubereitungsart sind für den Geschmack elementar. Ich bemerkte, dass nicht das Fleisch, sondern hauptsächlich die Zubereitung und Würzung den Fleischgeschmack definierten. Denn auch das beste Stück Fleisch schmeckt roh nicht. Es muss für den Verzehr z.B. zerkleinert, gewürzt, gekocht, geschmort oder gebraten werden. Mich begeisterte der Gedanke, mit rein pflanzlichen Rohstoffen Gerichte zu kreieren, die den Gerichten mit tierischen Rohstoffen in nichts nachstehen. Gerade in der Anfangszeit gelang mir dies so gut, dass Freunde und Verwandte dachten, ich äße wieder Fleisch. In diesem Moment wurde mir klar, dass dies eine sehr gute Art der Tierrechtsarbeit ist, denn warum essen Menschen heutzutage Fleisch? Nicht weil es gesund ist oder besonders stark macht, sondern weil es schmeckt und von der Gesellschaft akzeptiert ist. Ich empfehle ganz klar, sich mit Gewürzen und Kräutern auseinanderzusetzen und sie vor allem frisch zu verwenden, wenn die Jahreszeit es zulässt. Auch sind Gewürzmöhlen eine lohnenswerte Anschaffung, denn nichts geht über frisch gemahlene Pfeffer, Muskat oder Kümmel. In diesem Zusammenhang ist ein Mörser ein sinnvolles Utensil. Ich nutze diesen sehr gern, um tolle Gewürzmischungen zu kreieren, Marinaden herzustellen und Pesto sowie Dressing zuzubereiten.

BIO ODER KONVENTIONELL?

Diese Frage wird mir oft gestellt, und meine Antwort lautet immer: bio, aber mit Verstand! Für mich sind regionale und saisonale Rohstoffe in Bioqualität das Maximum an Qualität. Die Frage nach der Qualität hört bei mir nicht beim Geschmack oder den Inhaltsstoffen auf, sondern geht viel weiter. Ökologisch genutzte Böden sind im Gegensatz zu konventionell genutzten Böden lebendige, vor Kraft strotzende Mikrokosmen im Einklang mit der Natur. Ich gehe gern zum Bauer meines Vertrauens, um dort meine Grundzutaten zu kaufen, oder greife auf Produkte aus eigenem Anbau zurück. Dies garantiert mir nicht nur den größtmöglichen Geschmack, sondern auch die meisten Vitamine und Nährstoffe. Die richtigen Rohstoffe zur richtigen Zeit bringen so viel Geschmack mit, dass ein intensives Würzen meist nicht notwendig ist, sondern den Eigengeschmack dieser Naturprodukte eher überdeckt.



WARUM ALTERNATIVEN?

Eine Frage, die mir häufig gestellt wird, ist die, warum essen Veganer:innen Fleischalternativen, wenn sie kein Fleisch essen wollen. Eigentlich ist die Antwort einfach, wird aber oft missverstanden. Die Alternativen bieten dem vegan lebenden Menschen die gleichen Geschmackserlebnisse, die ein:e Mischköstler:in tagtäglich genießen kann. Kaum ein:e Veganer:in ist seit Geburt vegan und bekommt deshalb oft in den ersten Lebensjahren die charakteristischen Geschmacksmuster und auch Texturen von Lebensmitteln anezogen. Diese Geschmacksmuster sind in unserem Gehirn gespeichert und wollen von Zeit zu Zeit befriedigt werden. Da Veganer:innen aber keine Tiere töten möchten, suchen sie nach Alternativen für Fleisch, Käse, Milch, Milchprodukte etc. Ich finde nichts Verwerfliches daran, wenn ein:e Veganer:in genussvoll in ihre Veggie-Bockwurst beißt! Nein, ich sehe eher die Chance darin, dem/der Fleischesser:in zu zeigen, dass die vegane Ernährungsweise keinen Verzicht bedeuten muss, sondern viel eher ein Zugewinn an Lebensqualität sein kann. Aus diesem Grund findest du in diesem Buch auch einige Rezepte mit Fleischersatzprodukten.

ORGANISIERT KOCHEN

Die Zeit ist für mich immer ein kostbares Gut, das gerade beim organisierten Kochen sparsam eingesetzt werden kann. Oft erlebe ich, dass Küchen nach dem Kochen einem Schlachtfeld gleichen und zeitintensiv gereinigt werden müssen. Das muss nicht sein! Ich stelle mir immer Schüsseln für meine geschnittenen Rohstoffe bereit, die ich sofort nach dem Gebrauch kurz durchspüle. Somit habe ich immer ein sauberes Brettchen, was die Verletzungsgefahr beim Schneiden verringert und die Möglichkeit zum strukturierten Kochen bietet. Auch sind Schnitttechniken und das richtige Equipment eine große Zeitersparnis. Genau aus diesem Grund gibt es auf meiner Website www.bjoernmoschinski.de einen Bereich, in dem ich mein Lieblingsequipment vorstelle.



WARENKUNDE

Zu Beginn meiner veganen Kochkarriere lernte ich sehr viele neue Produkte kennen, ohne etwas über deren Verarbeitung zu wissen. Also habe ich viel experimentiert und gelesen. Seither schätze ich die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Hier ein paar wissenswerte Fakten zu einigen Produkten und rein pflanzlichen Alternativen.

AGAR-AGAR

Agar-Agar wird aus Algen gewonnen und kann als Bindemittel wie Gelatine benutzt werden. Während Gelatine aber auch kalt verarbeitet werden kann, muss Agar-Agar immer mindestens eine Minute kochen, um eine Bindung aufzubauen. Ideal für Süßspeisen, Fruchtgelees und Tortenguss.

ALBAÖL

Immer wieder werde ich nach einer guten Alternative für Butter gefragt. Wer etwas Streichfähiges fürs Brot sucht, ist mit diversen Margarinen gut bedient, aber beim Braten und Backen kommt es auf den charakteristischen Geschmack von guter Butter an. Die beste Alternative für den Geschmack bietet aus meiner Sicht das Albaöl. Dieses Rapsöl hat einen so intensiven Buttergeschmack, dass es im Verhältnis 1:3 mit neutralem Rapsöl gestreckt werden sollte. So lässt es sich auch besser dosieren. Das Öl ist ideal zum Kochen und Braten, da es hoch erhitzenbar ist.

AVOCADO

Die Avocado wird aufgrund ihres hohen Fettgehalts auch als Fettfrucht bezeichnet. Ich schätze die Vielseitigkeit dieser Frucht, denn sie kann deftig in einer Guacamole oder auch süß in einer Creme verarbeitet werden. Solltet ihr mal eine harte Avocado erwischt haben, diese einfach in Zeitungspapier wickeln und/oder zwischen Äpfeln lagern, damit sie schneller nachreift.

EI-ALTERNATIVEN

Viele nicht-vegane (Back-)Rezepte beinhalten Eier, die insbesondere für die Bindung und die Konsistenz zuständig sind. In der veganen Küche können Ei-Alternativen genutzt werden. Diese bestehen meist aus bestimmten Mehlen, aber auch aus diversen Speisestärken. Ein Ei kann z. B. durch 80 Gramm Apfelmus oder ½ reife Banane ersetzt werden. Je nach Backware habe ich meine Rezepte angepasst, und wenn nicht explizit auf eine bestimmte Alternative hingewiesen

wird, kann in diesem Moment jede Ei-Alternative genutzt werden. Natürlich ist ein gewisses Hintergrundwissen nötig, da eine Banane im Gebäck rausschmeckt und das Apfelmus eine angenehme fruchtige Süße hinterlässt. Da Geschmäcker bekanntlich verschieden sind, ist es für Köch:innen auch immer schwer, die Vorlieben zu treffen. Fertige Ei-Alternativen gibt es in Reformhäusern, Bioläden, veganen Supermärkten und auch im besser sortierten Einzelhandel.

| KRÄUTERSEITLING

Der Pilz hat einen großen Fruchtkörper und kann deshalb dick aufgeschnitten werden. Durch seine feste Konsistenz hat er gebraten oder gegrillt und gut gewürzt einen Biss wie zartes Fleisch oder saftige Meeresfrüchte.

| MEHLE

Mehl ist eine der wichtigsten Zutaten beim Backen. Um einen kleinen Einblick in die verschiedenen Mehlsorten zu bekommen, muss man wissen, wie das Mehl hergestellt und vor allem was vom Korn genutzt wird. Ein Weizenkorn besteht aus drei wesentlichen Teilen: der Schale, dem Mehlkörper und dem Keim. Am wertvollsten für die Gesundheit ist die Schale, da diese reich an Ballaststoffen und Vitamin B ist. Sie wird, wie auch der Keim, der über einen hohen Fettanteil verfügt, beim weißen Mehl (Type 405) aussortiert. Nur der Mehlkörper wird genutzt, da dieser reich an Stärke und Eiweiß ist, die wichtig für die Backeigenschaften sind. Im Moment manifestiert sich mehr und mehr das Problem von Unverträglichkeiten gegenüber Gluten (Getreidekleber oder Klebereiweiß), die sogenannte Zöliakie. Aus diesem Grund empfehle ich das für den Menschen gesündere Vollkorn, das durch den Fettanteil des Keims kürzere Lagerzeiten hat. Welches Mehl genutzt wird, liegt bei jedem selbst. Helle Backwaren und hochelastische Teige bedürfen eines hellen Auszugsmehls mit einem hohen Anteil an Weizenkleber. Für dunkle Backwaren eignen sich insbesondere Vollkornmehle, die auch einen urig-vollmundigen Geschmack besitzen.

| MILCHALTERNATIVEN

In meinen Rezepten verwende ich den Begriff »Milchalternative«. Zu diesen Alternativen zähle ich Soja-, Hafer-, Dinkel-, Reis-, Kokos-, aber auch Mandeldrink. Je nach Geschmack und Vorliebe kann die jeweilige Sorte frei gewählt werden. In manchen Rezepten weise ich direkt auf eine der Sorten hin. Dies kann den Hintergrund haben, dass die Qualität des Gerichts von der Art der Milchalternative abhängig ist. Gerade wenn ich einen Pudding kochen möchte, gelingt dieser besonders gut mit Soja-, Hafer- oder auch mit Mandeldrink, aber er wird unappetitlich mit Reisdink, da dieser einen hohen Anteil an Wasser beinhaltet und somit den Pudding glasig macht. Man kann die oben genannten Milchalternativen fast

überall im Einzelhandel kaufen, aber man kann sie auch ohne Probleme selbst herstellen. Natürlich kostet dies Zeit, schont aber die Geldbörse. Um eine der oben genannten Alternativen selbst herzustellen, müssen die Rohstoffe entweder über Nacht gewässert oder sie müssen aufgekocht werden. Danach werden die Rohstoffe mit Wasser gemixt und anschließend durch ein sehr feines Sieb oder Tuch gedrückt. Es ist zu beachten, dass diese Milchalternativen gekühlt maximal 3 bis 4 Tage haltbar sind.

SALZ/SCHWARZSALZ/RAUCHSALZ

Ich bin ein Fan von Himalaja-Salz, Ursalz und gutem Meersalz. Ich achte darauf, dass mein Salz z. B. keine Rieselhilfe beinhaltet und auch kein Jod. Schwarzsatz oder auch Kala Namak genannt ist ein intensives Schwefelsalz. Da der Geschmack von Ei sehr vom Schwefel dominiert wird, eignet sich dieses Salz für alle »Eier«speisen mit dem typischen Eiergeschmack und Geruch. Rauchsatz hat es mir ernsthaft angetan. Über Buchenholz geräuchert ist dieses Salz ein Zugewinn in der veganen Küche. In einer Kartoffel- oder Erbsensuppe kommt es hervorragend zur Geltung, wie auch in deftigem Gebäck. Rauchsatz und Schwarzsatz können im Einzelhandel oder im Internet erworben werden.

JOGHURTALTERNATIVE

Wie auch bei den Milchalternativen gibt es zahlreiche Joghurtalternativen. Aus Soja, Hafer, Kokos oder Erbse weisen sie unterschiedliche Geschmäcker und Konsistenzen auf. Sojajoghurt stockt, wie z. B. Quark oder Schmand, aufgrund seines hohen Eiweißanteils bei 85 °C. Beim Kauf ist darauf zu achten, dass für deftige Gerichte eine ungesüßte Joghurtalternative gekauft wird.

SZECHUANPFEFFER

Der Pfeffer stammt aus der chinesischen Region Szechuan. Das Besondere an ihm ist, dass er neben einer sehr angenehmen Schärfe eine zitronige Tendenz hat. So schmeckt er auch wunderbar in Desserts – am besten frisch gemahlen.

TOFU

Die Konsistenz und der milde Geschmack von Tofu setzen eine gute Marinade und Verarbeitung voraus, die gelernt sein will. Ich nutze Tofu gern für traditionell asiatische Gerichte oder auch als Grundlage für Tofurührei. Wer einen authentisch japanischen Tofu sucht, findet diesen eher in gut sortierten Asialäden.

ZUCKER

Bei meinen Zutaten arbeite ich ausschließlich mit Rohrohrzucker oder Zuckeraustauschprodukten. Es besteht nicht immer die Möglichkeit, auf Agavendicksaft oder das recht kostenintensive Xylit oder Erythrit zurückzugreifen. Kokosblütenzucker verwende ich auch gerne, er wird aus dem Nektar der Kokospalme gewonnen, hat eine malzige Note und gleicht geschmacklich dem Rohrzucker.

