

KOCHEN IST INTELLIGENZSACHE

oder „Pflanzlich kochen ohne Knochen, Muskeln, Ausscheidungen“

von Gudrun Obleser

Vorwort

„**Kochen ist Intelligenzsache!**“ hörte ich in jugendlichem Alter von einer lieben erwachsenen Freundin. Diese Behauptung prägt mich bis heute: denke nach, was du willst - gucke nach, was du hast – und machs einfach! So geht meine innere „Selfie-Handlungsanweisung“ noch immer.

Ebenso wichtig sind beim Kochen aber auch die eigene Fantasie und eine gewisse Erfahrung und Experimentierfreude. Dazu kommt natürlich das veränderte Bewusstsein:

Kein fühlendes Lebewesen soll für unseren Genuss Leid und Schmerz erfahren!

Daher gelangen in den Magen neben Wasser und Salz ausschließlich Pflanzen.

Hinweise zu einzelnen Zutaten

Pflanzlich kochen ist leicht. Einfach **die Zutaten weglassen, die vom Tier stammen**, denn stets hat das Tier mit Schmerz, Leid und Tod bezahlt. Falls erforderlich alternative pflanzliche Zutaten verwenden.

Seitan ist ein traditionelles asiatisches Nahrungsmittel aus Getreideeiweiß (Gluten), dessen Konsistenz der von Tiermuskeln ähnelt. Ich kenne Weizenseitan und Dinkelseitan. Fertiger Seitan ist manchmal in gewürztem Sojasud eingelegt, der mitverwendet werden kann. (Das Restaurant „Sehnsuchtsküche“ in Mühlacker - www.sehnsuchtskueche.de - verschickt selbst gemachten Dinkelseitan.)

Die eigene Herstellung ist aufwändig: Aus dem Mehl wird unter Wasser in mehrmals wiederholten Bemühungen die Stärke ausgewaschen. Es entsteht ein teigartiger Klumpen. Dieser wird als Ganzes oder in Scheiben in Wasser oder Würzbrühe gekocht. Seitan eignet sich für Gulasch, Schnitzel, Geschnetzeltes, Eintopf usw.

Eine sehr preiswerte Art, Seitangerichte herzustellen ist die Verwendung von **Seitanpulver** (z.B. „Seitanfix“). Dieses wird 1:1 mit Wasser vermischt und wie gewünscht weiter verarbeitet.

Soja, texturiert und getrocknet, gibt es preiswert als Granulat (für Frikadellen oder Bolognese-Soße), Würfel (für Gulasch), Platten (für Schnitzel oder Steaks) oder Streifen (für Geschnetzeltes). In jedem Fall muss es zu Beginn eingeweicht werden, eventuell bereits in Würzbrühe. Sodann kann es wie gewohnt verarbeitet werden.

Die **Pflanzenbutter** „Alsan“ gibt es in Bio-Ausführung und in konventioneller Herstellung. Sie ist als Block geformt und fest. Bei sogenannter Pflanzenmargarine zeigt die Zutatenliste oft, dass das Produkt unvegan ist.

Pflanzenmilch und Pflanzensahne bestehen hauptsächlich aus Wasser mit Pflanzenanteilen: Soja, Hafer, Dinkel, Mandel, Kokos, Reis oder verschiedene Mischungen.

Pflanzensahne heißt manchmal „Cuisine“ und dient zum Verfeinern. Es gibt auch vegane Sahne zum Aufschlagen oder aus der Sprühdose. „Laktosefreie“ Produkte sind i. d. R. unvegan.

Pflanzenkäse kommt teilweise dem „Tierkäse“ recht nahe. Stets werden neue Produkte entwickelt. Ausprobieren.

Essig: geklärter Apfelessig ist mit unveganeer Gelatine in Berührung gekommen. Deshalb naturtrüben Essig verwenden.

Wein ist meistens unvegan, da er mit Gelatine, Fischblase oder Hühnereiweiß geklärt wurde. Auf Nachfrage erfährt man, ob der Wein ganz ohne Zusatz oder mit dem Mineral Kieselgur geklärt wurde. Auch Bioweine sind oft unvegan.

Kaufen kann man vegane Produkte zum Selberkochen in Supermärkten, Reformhäusern, Naturkostläden, bei vielen Versandfirmen und in **örtlichen veganen Läden**, die ausschließlich pflanzliche Lebensmittel verkaufen (z. B. „Die Kichererbse“ in Stuttgart). Infos im Netz - meterweise!

Von „GEFRO“ gibt es per Versand sehr gute trockene Soja-Bolognese als schnelle Pastasöße.

Achtung: „Bio“ kann unvegan bedeuten; „vegetarisch“ heißt in aller Regel unvegan!

Wer **catern** will oder lieber **backen lässt**, melde sich z.B. bei der „Leckerschmecker Küchenfee“ in Waiblingen. Wer mal **schön essen gehen** will, reserviert bei „Körle und Adam“ in Feuerbach. Oder in der schon erwähnten „Sehnsuchtsküche“ in Mühlacker. Auch dazu und über weitere rein **vegane Genusstempel** informiert ausführlich das Netz.

Rezepte

Im folgender Sammlung finden sich vielfach erprobte, einfache pflanzliche (vegane) Rezepte. **Mögen sie Freude bereiten, beim Herstellen und beim Essen!** Bei fertig gekauften Waren ist es notwendig, immer die Zutatenliste zu studieren, denn Vieles ist unvermutet unvegan. (Rezeptangaben in Klammern können auch weggelassen werden.)

Vorspeisen /Vesper

Käsecreme

Veganen Frischkäse (z.B. über Versand von „Tofutti“) mit geriebenem „Cheezly“, etwas „Cuisine“, Pflanzenmilch oder Wasser sowie mit Kräutern, Knoblauch, Würzhefe, Pfeffer Salz zu einer deftigen Mischung verarbeiten.

Schwäbischer Wurstsalat

Eine geeignete vegane Wurst in feine Streifen schneiden, ebenso eine große Zwiebel. Die Salatsoße besteht aus Essig, Öl, Senf, Pfeffer, Salz und etwas Wasser. Als Ergänzung eignen sich Scheiben von Essiggürkchen oder Kapern.

Tartar aufs Brot

Eine Packung Reiswaffeln einzeln kurz in Wasser legen und mit den Händen zerkrümeln. Die Konsistenz soll teigig sein. Etwas Öl gibt Geschmeidigkeit. Die Farbe kommt von reichlich Tomatenmark. Die kräftige Würze kommt von recht viel fein gewürfelter Zwiebel, (mehreren fein geschnittenen Knoblauchzehen, etwas Pulver für Gemüsebrühe, Senf,) Salz und Pfeffer. Zwiebelringe, Essiggurke, Kapern oder Oliven sind pikante Ergänzungen auf dem Brot.

Würzbutter

Pflanzenbutter (z.B. „Alsan“) mit Würzhefeflocken, fein geschnittenem Knoblauch sowie Pfeffer und Salz vermischen. Reichlich Schnittlauch und ein wenig Zitronensaft geben Frische. Das Ganze muss seinen Namen verdienen.

Je nach Vorliebe können fein zerkleinerte Zwiebel, geriebener veganer Käse (z.B. „Cheezly“ von Pural), Curry, Paprika oder Senf hinzugefügt werden. Veganer Frischkäse (z.B. von Tofutti) oder ein wenig Seidentofu geben Masse. Einfach ausprobieren!!

Zaziki

1 Becker Naturjoghurt (ohne Zucker, z. B. von Provamel, nicht von Alpro!) in ein Sieb, das mit einem Tuch ausgelegt ist, stürzen und über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.

1 Gartengurke raspeln, 2 bis 3 Knoblauchzehen fein schneiden. Alles mischen, salzen und pfeffern.

Hauptspeisen

Gemüseintopf

Eine dicke Zwiebel fein würfeln und in einem großen Topf mit etwas Öl glasig dünsten. Mit reichlich Gemüsebrühe (aus Pulver) auffüllen. Das klein geschnittene Gemüse nacheinander zum Kochen hineingeben; dabei nach Gefühl die verschiedenen Garzeiten beachten.

Ein Beispiel: Karotten, Kohlrabi, Pastinaken, Kartoffeln, grüne Bohnen, Blumenkohl, Broccoli, Erbsen, Lauch ... Am Ende mit Kräutern verfeinern und mit Pfeffer, Salz und Muskat nachwürzen. Vorsicht, dass das Ganze nicht zu weich wird – alle Gemüsesorten sollen noch Biss haben. Notfalls etwas davon extra garen. (Vegane Würstchen in den Eintopf hineinschneiden.)

Der Rest kann anderntags mit ein paar gekochten Nudeln oder etwas Reis ergänzt werden.

Geriebener Kartoffelsalat

Gekochte Kartoffeln vom Vortag schälen und fein reiben. Mit Wasser, Essig, Öl, Pfeffer und Salz würzen. In eine Schüssel füllen und glatt streichen. Mit einer Gabel oder einem Messer ein dekoratives Muster auf die Oberfläche zeichnen. Als Verzierung eignen sich beispielsweise Scheiben von Radieschen.

Gulasch / Gulaschsuppe

Als Grundzutat eignen sich gewürfelter Seitan oder eingeweichte Sojawürfel oder eine Mischung aus beidem. Wirklich reichlich viele Zwiebelwürfel (1:1) in etwas Öl glasig dünsten. Dazu die Seitanstückchen oder Sojawürfel. Alles kräftig anbraten. (Auch zerkleinerter Knoblauch passt zum Gulasch.) Tomatenmark und reichlich Paprikapulver geben Farbe. Ein richtig guter Schuss Rotwein gehört auch dazu!!

Die weitere Würze kommt von Majoran, etwas Curry, Sojasauce, Senf, Salz und Pfeffer – alles ganz nach Geschmack. (Zur Bindung kann ein bisschen kräftig angeröstetes Mehl, mit Wasser vermischt, hineingerührt werden.) Zur Ergänzung, vor allem bei Suppe, eignen sich frische rote Paprikawürfelchen, zerkleinerte Dosentomaten, Kichererbsen oder Bohnenkerne aus der Dose.

Für Suppe wird mit Gemüsebrühe aufgefüllt. Alles einmal schön durchkochen und mehrere Stunden bzw. über Nacht ziehen lassen. Nachwürzen schadet nie.

Abwandlungen (und Resteverwertung) sind „Szegediner Gulasch“ mit Sauerkraut vermischt oder „Reisfleisch“ mit gekochtem Reis vermischt.

Kartoffelbrei

Mehlige Kartoffeln schälen, in walnussgroße Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen. Das Kochwasser abgießen und aufheben. Mit einem Lochstampfer die Kartoffeln zerdrücken, mit Kochwasser, etwas Sahne (Cuisine), 1 EL Alsan, Salz, Pfeffer und frisch abgeriebener Muskatnuss würzen.

Pfannkuchen

Aus 500 g Mehl, ½ l Pflanzenmilch, (eventuell ergänzt mit etwas saurem Sprudel) und ½ TL Salz einen laufenden Pfannkuchenteig herstellen. Nach einer Ruhezeit, in der sich der Kleber im Mehl entfalten kann, dünne Pfannkuchen in Öl ausbacken und warm stellen.

Die Füllung kann pikant sein, veganer Streukäse, Gemüse oder Pilzragout, oder süß aus Schokonusscreme bzw.

Marmelade bestehen.

Röstipuffer

Gewaschene Kartoffeln mit Schale grob raspeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Stärke in der Kartoffel hält das Ganze zusammen. Mit einem Löffel eine kleine Portion der Masse abheben, das Wasser ein wenig rauslaufen lassen, in die Pfanne mit heißem Öl setzen und etwas flach drücken. Wiederholen.

Wenn die Ränder der Röstipuffer braun sind, wenden. Die fertigen Erzeugnisse auf Küchenpapier ein wenig vom Fett befreien – und mit Apfelmus verspeisen.

Alternative Ergänzungen im Teig können sein: Zwiebelwürfel oder Zwiebelstreifen, geraspeltes Rohgemüse (Karotte, Kohlrabi, Pasiaken) oder ein Apfel. Bei viel Gemüse kann ein EL Mehl die Bindung erhöhen.

Rührtofu

1 Packung festen Tofu mit der Gabel grob zerkrümeln. In wenig Öl anbraten. Etwas flüssige Vegansahne gibt eine saftige Konsistenz. Farbe kommt von Kukuma-Pulver und der erinnerte Ei-Geschmack von schwarzem Salz, das schwefelig schmeckt. Salz und Pfeffer nicht vergessen.

Saure Kartoffelrädle

Gekochte Kartoffeln (vom Vortag) schälen und rädeln, nicht ganz so fein. Mehl im Topf anrösten, bis es schön braun ist. Alsan dazu und glattrühren. Mit Wasser oder milder Brühe ablöschen und auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat (etwas Majoran) und einem guten Schuss trübem Apfelessig würzen. Alles aufkochen. Nun die Kartoffelrädle zugeben und das Ganze einige Zeit durchziehen lassen.

Spätzle

500 g Mehl, ½ l Hafermilch und Wasser gemischt, 1 TL Salz zu einem festen Teig verarbeiten. (Ist er doch zu fest, noch ein bisschen Wasser dazu.) Vom Spatzenbrett herunter mit Geduld und Präzision feine Spätzle portionsweise ins leicht gesalzene kochende Wasser schaben. Wenn sie oben schwimmen sind sie fertig. Nächste Portion.

Wird die Spätzlesmaschine verwendet, dann muss der Teig ein wenig weicher sein. Fertige Spätzle (in heißer Pflanzenbutter schwenken und) mit krossen Röstzwiebeln bestreuen. Auch Weckmehl, in der Pfanne mit Margarine gemischt und geröstet, macht sich gut oben drauf.

Nach gleichem Rezept lassen sich Nocken herstellen. Dazu wird der feste Teig mit dem Teelöffel abgestochen und ins Kochwasser gelegt. Spinat dazu. Oder Linsen.

Schwäbischer Kartoffelsalat

Festkochende Salatkartoffeln kochen, weitgehend abkühlen lassen und schälen. Mit einem Hobel oder von Hand feine Rädle herstellen. Nach Gefühl mit Gemüsebrühe (bzw. Brühpulver und kaltem Wasser) übergießen und mit Zwiebelwürfelchen, naturtrübem Apfelessig, Salatöl (kein Olivenöl!), Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Senf würzen. Vorsichtig mischen, damit die Rädle nicht alle deformiert werden. Gut durchziehen lassen und eventuell nachwürzen.

Hinweis: Der Kartoffelsalat darf nicht zu trocken sein, notfalls Brühe nachgießen. Er muss beim Umdrehen „schwätze“!

Zwiebelkuchen

Aus Pflanzenbutter („Alsan“), Mehl (Verhältnis 1:2), etwas Salz und bei Bedarf ganz wenig Wasser einen glatten Mürbteig herstellen. Nach der Ruhezeit (des Teiges und/oder der Bäckerin) den Teig auswellen und in die Form legen.

Inzwischen viele, viele Zwiebeln schälen, würfeln und mit etwas Öl glasig bzw. halbweich dünsten. Dazu mindestens ein halbes bzw. eine ganzes Päckchen „Cuisine“ (=Pflanzensahne) schütten und mit 1 bis 2 gehäuften EL Mehl vermischen. Kräftig salzen und pfeffern. Die Zwiebelmasse auf den Teig füllen. Schnittlauch und/oder gewürfelter Räuchertofu geben Geschmack und sind alternative Ergänzung. Auch Scheibchen von „Gran Chorizo“ machen sich gut und schmecken.

Den Zwiebelkuchen schön braun backen.

Zwiebeltaschen

Veganen Blätterteig in Quadrate teilen. Die Füllung kann aus Zwiebelstreifen, Tomatenscheiben, geschnittenen Pilzen, Kräutern und Gewürzen bestehen, alles leicht gedämpft. Kleine Portionen auf die Teigplatten legen, (die Ränder mit Wasser bepinseln,) zusammenklappen und ringsherum mit Gabelzinken eindrücken.

Goldbraun backen.

Noch rezenter wird es, wenn die Füllung z.B. mit (gewürfelter) „Gran Chorizo“ (= vegane Salami von WHEATY) ergänzt wird. Wie immer: alles nach Fantasie und Geschmack.

Nachtisch

Mousse au Chocolat

400 g Seidentofu mit Zucker und Vanillezucker verrühren. 200 g Zartbitter- (Block-) Schokolade (zusammen mit 1 EL Pflanzenbutter „Alsan“) im Wasserbad schmelzen. (Ein Schlückchen Rum dazu.) Alles gleichmäßig vermischen, portionieren und kühl stellen. Vor dem Verzehr krönt ein Häubchen (Sprüh-)Sahne oder etwas „Cuisine“ (mit Vanillezucker) dieses köstliche Dessert.

Pudding

½ l Pflanzenmilch mit 1 Päckchen Puddingpulver nach Anweisung zubereiten.

Als Alternative zur reinen Pflanzenmilch bietet sich Apfelsaft oder eine Saftmischung an. Es entstehen sehr leckere Variationen.

Nach dem Kühlen mit Seidentofu oder geschlagener Sahne mischen. Man kann auch an fair gehandelten Instantkaffee oder eine Schokovariante denken und weiter experimentieren.

Besonders attraktiv schmeckt Pudding aus einer Mischung von Kokosmilch und fair gehandeltem (!) Orangensaft.

Tiramisu

Vegane Zwiebackscheiben einzeln in kräftigem, leicht gesüßtem Kaffee trinken und eine Schicht auf den Schüsselboden legen. Darauf kommt eine Schicht folgender Creme: 400g Seidentofu mit 250 g Sahne (Cuisine), 8 EL Zucker und Vanillezucker verrühren. Dann wieder getränkter Zwieback, Creme, Zwieback, Creme usw. Auf die letzte Schicht, es muss Creme sein, wird dick Kakao gesiebt. Ab damit in den Kühlschrank - für mehrere Stunden, am besten über Nacht.

Man kann die Creme auch mit Orangensaft parfümieren und/oder für Erwachsene irgendwo ein Glas Amaretto oder Cointrau einschmuggeln. Da wir gerade beim Experimentieren sind: eine gestreute Schicht Sauerkirschen macht sich sicher auch ganz gut ...

„Veierlikör“ (= veganer Eierlikör)

Rezept modifiziert von Julia Winkler

Aus ¼ l Wodka und 500 g Vanillepudding (z.B. fertig aus dem Tetrapack von Alpro) nach Geschmack einen feinen „Veierlikör“ mischen und in dekorative Flaschen füllen.

(Die Mengenangaben und Reihenfolge beim Mischen sind noch ohne Garantie. Im Netz finden sich Infos. Oder auf die nächste Auflage von „K.i.I.“ warten.)

Gebackenes

Apfelbrot

Rezept von Frau P.

750 g grob geraspelte Äpfel mit 150 g Zucker mischen und einige Stunden stehen lassen. Dazu kommen 200 g Rosinen, 200 g Mandeln oder Nüsse, 1 EL Kakao, 1 EL Zimt, Zitronenschale, 500 g Mehl und 1 Päckchen Backpulver.

Alles gut mischen, 3 oder 4 Laibe formen und diese 50 Min. bei 180 Grad backen.

Apfelstrudel

ursprüngliches Rezept von Mitzi Obleser

Aus 250 g Mehl, gut 1/8 l lauwarmem Wasser (etwa 130 ml), ½ TL Salz und 1 EL Öl einen geschmeidigen Teigkloß kneten. Diesen ½ Stunde unter einem warmen Topf ruhen lassen. Den Teig sehr dünn auf einem ausgebreiteten Tuch auf Tischgröße ausziehen. Die Fülle besteht aus 6 geschnitzelten Äpfeln, gerösteten Semmelbröseln, Zimtzucker und flüssiger Margarine (Alsan). Nur die Hälfte des Teiges belegen. Sodann mit Hilfe des Tuches den Strudel rollen, auf ein gefettetes Blech bugsieren und 40 Minuten bei 170 Grad backen. Danach mit Puderzucker besieben.

Apfeltaschen

Veganen Blätterteig in Quadrate schneiden. Äpfel mit Schale raspeln und mit gehackten Nüssen, Zucker, Zimt und etwas Zitronensaft mischen. Kleine Häufchen auf die Teigplatten setzen, diese (an den Rändern mit Wasser bepinseln und) zu Rechtecken oder Dreiecken zusammenklappen. Mit den Zinken einer Gabel die Ränder zusammendrücken. Die Apfeltaschen goldbraun backen und am Ende mit Puderzucker besieben.

Avocadocreme

Das Innere einer weichen Avocado zerdrücken und mit etwas Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen. (Auch zerdrückter Knoblauch passt hinein.) Vermischt mit Alsan ergibt sich „Avocadobutter“.

Portugiesische Törtchen

Ein eckiges Blech fetten und mit veganem Blätterteig auslegen. Darauf kommt eine Creme aus Seidentofu, Sahne, Zucker, Vanillezucker, etwas Stärkemehl oder 1 Päckchen Puddingpulver und Sojamilch. 1 EL Alsan und etwas Zitronensaft geben Geschmeidigkeit und Frische. Nach dem Backen in quadratische Törtchen schneiden.

Rührkuchen

Aus 250 g Pflanzenmargarine (Alsan), 250 g Zucker, Vanillezucker, Zitronenabrieb (oder ein wenig Zitronensaft), 500 g Mehl, 1 bis 1 ½ Päckchen Backpulver und etwa ½ l Pflanzenmilch einen langsam reißenden Rührteig anfertigen. Die Konsistenz variiert mit der Flüssigkeitsmenge.

Als Zusätze eignen sich gemahlene oder gehackte Nüsse, in Rum (oder Likör) eingelegte Rosinen, eine dicke, fein geriebene Karotte, ein geraspelter Apfel, ein paar Kirschen usw. usw.

Den Teig in eine gefettete Form, flach, rund oder eckig, streichen und backen.

Danach entweder mit Puderzucker besieben oder mit Zartbitterkuvertüre bzw. Zuckerguss bestreichen. Zuckerguss besteht z.B. aus Puderzucker mit ein wenig Zitronensaft (oder einem Schüsschen Rum).

.....
 Von Herzen einen guten Appetit wünscht euch Gudrun Obleser.

Lokale

Coox and Candy

Sulzbachgasse 14
 Stgt.-Bad Cannstatt
 Tel 0711 50446004
www.coox-candy.de

Gajas Welt (Schwobastüble)

Winnender Str. 81
 73667 Kaisersbach/Ebni
 07184/601.
www.gajas-welt.de

Körle und Adam

Vegan essen in Stuttgart
Feuerbacher-Tal-Str. 31
70469 Stuttgart-Feuerbach
0711-8382466

Sehnsuchtsküche

An der Wasserhalde 1
Mühlacker
07041 861923
www.sehnsuchtskueche.de

SUPER JAMI

Bopserstr. 10
70180 Stuttgart
0711/32099749
www.super-jami.de

Catering

Tasty Dishes, Vegancatering
Martin-Luther-Str. 101
70372 Stuttgart
0174-2190929
www.tastydishes.de

Die Kichererbse (Verkauf)

Möhringerstr. 44b
Stuttgart
0711 / 50474214
www.die-kichererbse.com

Leckerschmecker Küchenfee

Waiblingen
0174 2345621
www.leckerschmecker-kuechenfee.de

Versand

www.veganversand.at