

# WinnVegan – Praxis

## KOCHEN IST EINFACH

Nimm irgend ein Rezept, nach dem du kochen möchtest. Du lebst **vegan** und möchtest daher keine tierlichen Zutaten verwenden. Ganz einfach: lass sie weg oder ersetze sie, falls nötig, durch **pflanzliche Zutaten**.

Beispiele:

Statt Tierfleisch wird Getreidefleisch, also **Seitan** aus Weizen oder Dinkel, verwendet. Seitan kann selbst hergestellt werden. Aus Mehl wird mehrmals die Stärke herausgespült. Es entsteht ein fester Glutenteig. Gebrauchsfertigen Seitan gibt es zu kaufen. Preiswert ist das lange haltbare Seitanpulver. Im Laden danach fragen, immer wieder fragen, damit die Ladenmenschen erkennen, dass hier ein Bedarf besteht.

Statt Tereiweiß wird **Sojaiweiß** verwendet. Trocken **texturiertes Soja** gibt es als Würfel oder als Granulat, sehr lange haltbar und preiswert.

Statt Tiermuttermilch wird **Pflanzenmilch** verwendet. Es gibt sie aus Soja, Reis, Hafer, Dinkel, Mandeln, Kokosnuss und als Mischung. Ebenso wird daraus flüssige **Pflanzensahne** und **vegane Schlagsahne** hergestellt. **Veganer Joghurt** ist vielerorts zu haben. Danach fragen!

Statt Butter wird **Pflanzenbutter**, also **vegane Pflanzenmargarine** verwendet. Die Marke **Alsan** ist sehr beliebt, sie ist fest wie die früher gewohnte Tierbutter.

Statt Hühnerei wird **zum Binden Mehl oder Stärke** verwendet, was m.E. allermeistens ausreicht. Es gibt pflanzlichen **Eiersatz** zu kaufen. Die gleiche Funktion hat auch Sojamehl.

Beispiele:

**Pfannkuchen** aus 250g Mehl, 500g Flüssigkeit (Wasser, Sprudel, Pflanzenmilch, Saft), eine Prise Salz. Ruhen lassen, damit der Kleber im Mehl sich entfaltet.

**Spätzle** aus 250g Mehl, 250g Flüssigkeit (Wasser, Pflanzenmilch), eine Prise Salz. Ruhen lassen, damit der Kleber im Mehl sich entfaltet.

**Kartoffelpuffer:** Rohe Kartoffeln mit Schale grob raspeln, etwas Salz dazu und ruhen lassen. Eine Fingerportion entnehmen, kurz ausdrücken und im heißen Öl als Puffer knusprig braten. Erst wenden, wenn der Rand braun ist. Diese Puffer sind ähnlich wie Rösti. Der rohe Teig kann mit Zwiebel oder mit geraspeltem Apfel samt Schale verfeinert werden. Zur Bindung kann ein Löffel Mehl verwendet werden. Aber im Allgemeinen reicht die enthaltene Stärke der Kartoffel aus. Probieren.

**Zwiebelkuchen:** Aus 250g Alsan, 500g Mehl, einer kleinen Tasse Wasser und etwas Salz einen Mürbeteig kneten. Ruhen lassen und auf ein großes Ofenblech auswellen. Als Belag 1kg Zwiebelwürfel in etwas Wasser-Öl andämpfen, auskühlen lassen und mit 250g veganer Flüssigsahne, 100g Mehl, etwas Kümmel, Salz und Pfeffer mischen. Eine pikante Verfeinerung bilden feine Würfelchen aus Räuchertofu! Braun backen.