

MARTA DYMEK • JADŁONOMIA

ZUFÄLLIG VEGAN

100 REZEPTE FÜR DIE
REGIONALE GEMÜSEKÜCHE
NICHT NUR FÜR VEGANER

Auch als
E-Book
erhältlich



INHALT

EINLEITUNG

Vorwort	10
Einheiten	11
Warum pflanzliche Küche?	14
Speisekammer eines Pflanzenessers	14
Küchenausrüstung	18

KNOLLEN UND WURZELN

Gebackene Karotten	23
Salat aus gebackenen Karotten	25
Karottenkuchen	27
Petersilienwurzelsuppe	29
Selleriepastete	31
Sellerie-Cremesuppe	33
Lieblingsburger	35
Rote-Bete-Carpaccio	37
Rote-Bete-Cremesuppe	39
Rote-Bete-Kuchen	41
Pastinaken-Cremesuppe	43
Gebackene Topinambur-Knollen	45
Kurkumawurzel-Aufguss	47

KOHL

Indische Kohlsuppe	51
Rotkohl mit Dattelsirup und Granatapfelkernen	53
Gebackene Kohlrouladen	55
Grünkohlchips	57
Grünkohlsalat mit Apfel	59
Grünkohlsalat mit Tahina und Sriracha-Sauce	61
Rosenkohl mit Süßkartoffeln	63
Wintersuppe	65
Liebstöckel-Kohlrabi	67
Pesto aus Brokkoli	69
Brokkoli-Cremesuppe	71
Aloo Gobi	73
Blumenkohl-Couscous	75
Blumenkohl-Mais-Chowder	77
Cremesuppe aus gebackenem Blumenkohl	79

ZWIEBELN, KNOBLAUCH UND LAUCH

Fladenbrote	83
Rote-Zwiebel-Suppe	85
Aufstrich aus gebackenem Knoblauch	87
Lauchpuffer	89
Lauchcremesuppe	91

BLÄTTER UND KRÄUTER

Kalte Salatsuppe	95
Spinatsalat	97
Limonade	99
Bruschetta	101
Rucola-Pflaumen-Salat	103
Taboulé	105
Marokkanischer Tee	107
Rosmarintee	109
Selbst gemachtes Pesto	111

KÜRBIS

Kürbiskuchen	117
Kürbisplinsen	119
Zimtkranz	121
Cannelloni	123
Die einfachste Pasta	125
Kürbiscremesuppe	127
Gefüllte Zucchini	129
Zucchini-Spaghetti	131
Zitronige Zucchini-puffer	133
Zitronige Zuchinisuppe	135

TOMATEN, PARIKASCHOTEN UND AUBERGINE

Tomatensuppe	139
Pasta des unartigen Mädchens	141
Spaghetti mit Tofubällchen in Tomatensauce	143
Focaccia	145
Cremsuppe	147
Chili sin Carne	149
Soba-Nudeln	151
Baba Ghanoush	153
Auberginen-Erdnuss-Curry	155
Auberginenaufbau	157
Moussaka	159

GEMÜSE

Suppe aus Ogórki Małosolne	163
Gurken mit Sesam	165
Spargel-Cappuccino	167
Erbsencremesuppe	169
Brotaufstrich aus zitronigen Erbsen	171
Dicke Bohnen nach libanesischer Art	173
Gebackene Dicke-Bohnen-Schoten	175
Fenchelsalat mit Apfel	177
Gebackener Fenchel	179
Brechbohnen-Curry	181

PILZE

Burger	185
Lasagneblätter	187
Buchweizensalat mit Pfifferlingen	189
Flecksuppe aus Austernpilzen	191
Gegrillte Austernpilze	193
Tom Kha	195
Oma Marias Suppe	197

HÜLSENFRÜCHTE

Gebratene Linsen	201
Linsenpastete mit Cranberrys	203
Linsenpastete mit Salzgurken	205
Linsensuppe	207
Piroggen mit Linsen	209
Linzen	211
Hummus	213
Falafel	217
Zucchini-Pakora	219
Waldpilzpastetchen	221
Bohnenschmalz	223
Bohnendip	225
Erbsensuppe	227

TOFU UND TEMPEH

Rührtofu	231
Vietnamesisches Baguette	233
Eierlose Eierpaste	235
Fischlose Fischpaste	237
Tofu in Rauchtee	239
Gulasch aus gebackenem Gemüse	241
Veganer Schoko-Käsekuchen	243
Belegte Brote	245
Gulasch aus Tempeh und Süßkartoffeln	247

TROCKENOBST, SAMEN UND GETREIDE

Mandelcreme	251
Cashewquark	253
Süße Kugeln	255
Rohkost-Schokoriegel	259
Selbst gemachte Haselnusscreme	261
Pflanzenmilch	263
Brotaufstrich aus Sonnenblumenkernen	267
Haferbrei	269
Buchweizenbrei	271
Latte-Macchiato aus Getreide	273

GRUNDREZEPTE

Gemüsebouillon	276
Die besten Burger Buns	276
Die einfachsten Burger Buns	277
Selbst gemachtes Naan	277
Selbst gemachter Ketchup	278
Selbst gemachte vegane Mayonnaise	279
Veganer Mandelparmesan	279
Rote-Bete-Pulver	279
Karottenpulver	280
BBQ-Sauce	280
Rhabarberpulver	281
Püree aus Roter Bete	281
Kürbispüree	281
Vegane Fischsauce	282
Tahinasauce	282
Zatar	282

WEITERFÜHRENDE RESSOURCEN

VORWORT

Was haben Spaghetti Napoli, Vollkornbrot, Bayerischer Kartoffelsalat und Hummus gemeinsam? Sie alle schmecken einfach köstlich, und sie alle sind rein zufällig vegan! Pflanzliche Lebensmittel gehören so selbstverständlich zu unserer heimischen Küche dazu, dass es beinahe verwunderlich ist, wieso dafür ein neues Wort – *vegan* – erfunden werden musste. Jeder von uns hat sich wohl schon mal bewusst oder unbewusst ein rein pflanzliches Gericht schmecken lassen.

Wie kommt es dann, dass um diese Ernährungsform mancherorts ein regelrechter Glaubenskrieg entbrannt zu sein scheint? Ohne Frage: Mehr pflanzliche Lebensmittel in den Speiseplan zu integrieren, bringt enorme Vorteile mit sich. Denn sie sind zumeist regional verfügbar, sind gesund und verbrauchen weniger Landwirtschaftsfläche, Wasser und andere Ressourcen als tierische Lebensmittel. Aber auch, wer ein Zeichen gegen industrielle Massentierhaltung setzen möchte, entscheidet sich öfter für die regionale Gemüseküche.

Dennoch glauben wir, dass niemand perfekt ist – und es auch nicht sein muss. Kleine Schritte sind besser als keine Schritte, und wer nur ab und zu Fleisch oder Käse weglässt, weil ein Gericht auch ohne ganz köstlich schmeckt, tut sich und unserem Planeten schon einen großen Gefallen. Deshalb möchten wir auch niemanden vom Veganismus überzeugen, schon gar nicht „missionieren“. Stattdessen wollen wir ermutigen, das eine oder andere pflanzliche Gericht einfach mal zu probieren – weil es schmeckt!

Dass die pflanzliche Küche mit überwiegend regionalen Lebensmitteln einerseits und eine vollwertige Ernährung mit außergewöhnlichen, abwechslungsreichen Aromen andererseits kein Widerspruch sind, zeigt die polnische Köchin, Autorin und Foodbloggerin *Marta Dymek*. Ihr erstes Buch *Jadtonomia* veranschaulicht dieses Prinzip auf so raffinierte Weise mit einfachen, fast ausschließlich regionalen Zutaten, dass es uns sofort überzeugt hat. Sie zeigt darin, dass selbst in einem Land mit einer traditionell sehr fleischlastigen Küche viele köstliche Gerichte ohne Tierprodukte möglich sind. Die darin enthaltenen 100 Rezepte sind einfach *smarticular*, weshalb wir Anfang 2019 beschlossen haben, das Buch mit Martas Hilfe ins Deutsche zu übersetzen.

Im Gegensatz zu manch anderem Kochbuch sind für die pflanzenbasierten Rezepte in diesem Buch weder exotische Superfoods noch teure Spezialzutaten oder Ersatzprodukte notwendig. Stattdessen sind die meisten verwendeten Zutaten in der hiesigen Küche sowieso zu finden. Oder es handelt sich um wahre Schätze, mit denen schon unsere (Groß-)Eltern gekocht haben, die aber in Zeiten von Fix-Produkten und Fertiggerichten immer mehr in Vergessenheit geraten sind. Wer Hülsenfrüchte, Grützen, Hirse, allerlei Kräuter und Gewürze für sich entdeckt, wird feststellen, dass sich damit fast genauso einfach kochen lässt wie mit Fertigprodukten, zudem auch noch viel gesünder und schmackhafter.

Regionale Gemüseküche mit Herz und Verstand – wir nennen das *zufällig vegan!*

Die Rezepte in diesem Buch entsprechen genau unserer Vorstellung von einer gesunden, abwechslungsreichen, pflanzlichen Ernährung mit dem gewissen Etwas – pragmatisch, ohne Hype, ohne Verzicht auf Geschmack und ohne sich verbiegen zu müssen. Probiere es doch einfach mal aus – bestimmt wirst du genauso begeistert sein wie wir.

Immer auf dem neuesten Stand

Jeden Tag lernen wir dazu, und genau das ist es, was uns motiviert, das Ideenportal smarticular.net und unsere Bücher immer weiter zu verbessern. Es liegt aber in der Natur eines gedruckten Buches, dass nicht alle Informationen immer auf dem neuesten Stand sind. Deshalb empfehlen wir, dieses Buch mit den Vorteilen der Website zu kombinieren. Dies sind nur einige Möglichkeiten dafür:

- Auf der Webseite [🌐 smarticular.net/zufaelligvegan](https://smarticular.net/zufaelligvegan) findest du aktuelle Informationen zu diesem Buch, kannst Anmerkungen, Lob oder Kritik hinterlassen, Fragen an uns stellen und Verbesserungen zum Buch nachlesen.
- Auf Seite 286 gibt es weiterführende Informationen und Bezugsquellen, die das Buch noch nützlicher machen.
- Selbstverständlich freuen wir uns, wenn dich andere Themen auf smarticular.net interessieren. Damit du immer auf dem Laufenden bleibst, empfehlen wir dir, unseren Newsletter zu abonnieren und uns in den sozialen Netzwerken zu folgen.

Wir wünschen dir viel Freude beim Ausprobieren und Genießen!

Das Team von smarticular.net

EINHEITEN

- TL** Teelöffel, entspricht circa 5 Millilitern
- EL** Esslöffel, entspricht circa 15 Millilitern
- ml** Milliliter
- L** Liter
- g** Gramm
- kg** Kilogramm
- Msp.** Messerspitze
- cm** Zentimeter



„Du isst wirklich kein Fleisch? Aber was isst du denn dann?“, hörte ich zum ersten Mal auf der Namenstagsfeier meiner Tante, nachdem ich mich als Teenager entschlossen hatte, Vegetarierin zu werden. Ähnliche Fragen hörte ich später auch oft von meiner Familie und Bekannten. Am Ende beschloss ich, einen Blog einzurichten – um zu zeigen, was ich esse.

Im Laufe der Zeit wurde es mir immer wichtiger, selbst zu kochen. Um mich zu neuen, fleischlosen Gerichten inspirieren zu lassen, begann ich, um die Welt zu reisen. Zur gleichen Zeit wurde mein Blog immer beliebter – jeden Monat besuchten ihn mehrere Hunderttausend Menschen, und ich erhielt am Tag Dutzende E-Mails zu den dort veröffentlichten Rezepten. Also beschloss ich, meine bisherige Arbeit in einer Werbeagentur zu kündigen, um meine Zeit komplett der pflanzlichen Küche zu widmen. Am Anfang war es nicht einfach: Meine Eltern raufte sich die Haare, Freunde zeigten mir den Vogel, und mein Freund musste mir Geld für die Miete leihen. Ich nahm unterschiedliche Tätigkeiten im Gastronomiebereich an: So kochte ich vegane Gerichte in einem besetzten Haus in der Nähe von Amsterdam, leitete eine Film-Catering-Firma und versorgte Filmstars auf dem Set, auf Bestellung bereitete ich fleischlose Pasteten und Bigos zu. Und obwohl ich manchmal aufgeben und an einen Arbeitsplatz am Schreibtisch zurückkehren wollte, glaubte ich unverändert daran, dass das, was ich tat, sinnvoll sei, denn immer mehr Menschen begannen, die pflanzliche Küche wertzuschätzen.

Heutzutage koche ich täglich, suche nach kulinarischen Inspirationen, erstelle weitere vegane Rezepte, verfasse Artikel für meinen Blog, organisiere Workshops und schreibe über Ernährung. Es ist meine Arbeit – und eine echte Freude! Ich hoffe, dass dank dieses Buches auch einige eingeschworene Fleischesser entdecken werden, wie einfach und lecker die pflanzliche Küche sein kann, und dass Vegetarier und Veganer immer seltener werden erklären müssen, was sie eigentlich essen.

Danksagungen

Dieses Buch wäre nicht ohne die Hilfe vieler Menschen entstanden. Dafür möchte ich mich bei ihnen bedanken. Meinem Freund, Szymon Boniecki, danke ich für die größtmögliche Unterstützung von Anfang bis Ende der Arbeit an diesem Buch. Meinen Eltern danke ich für ihre Geduld und dafür, dass sie die Tatsache akzeptieren, dass die vegane Küche mein Traumberuf ist. Magda Popławska danke ich, die ich zu Beginn meiner kulinarischen Reise getroffen habe und dank deren Großherzigkeit vieles möglich wurde. Letztendlich möchte ich mich ganz besonders bei Ewa Fligiel bedanken – sie weiß schon, wofür. Ich bin auch den Lesern meines Blogs dankbar. Ihr wisst wahrscheinlich nicht, dass es eure Kommentare und E-Mails waren, die mich dazu motivierten weiterzumachen, als ich anfang, meine Kräfte zu verlieren.



GEBACKENE KOHLROULADEN IN KARAMELLSAUCE

Die lange Zubereitungszeit hat mich immer von davon abgeschreckt, die traditionellen Kohlrouladen selber zu machen. Man muss jeder Roulade einen Moment widmen, um sie zu wickeln, und dann alle sorgfältig in einem großen Topf platzieren und aufpassen, dass sie nicht anbrennen. Gebackene Kohlrouladen sind einfacher, schneller zuzubereiten und mindestens genauso lecker.

ZUTATEN

für 16 Kohlrouladen

- 1 Wirsing
- 300 g Reis
- 20 getrocknete Waldpilze
- 2 Wacholderbeeren
- 2 Pimentkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 750 ml Wasser
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Sauce

- 2 Dosen Tomaten (jeweils 400 ml)
- 2 EL Rohrzucker
- ½ TL gemahlener Zimt
- Salz
- schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

- In einem großen Topf etwas Salzwasser aufkochen und den ganzen Kohl vorsichtig hineinlegen. Bei schwacher Hitze für 10–12 Minuten kochen und dann abseihen.
- In der Zwischenzeit die getrockneten Waldpilze in Streifen schneiden und mit Pimentkörnern, den Lorbeerblättern und einer Prise Salz dem Reis hinzufügen. Mit Wasser aufgießen und bei schwacher Hitze kochen, bis der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat. Abkühlen lassen und dann mit Sojasauce, Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
- In einem Topf bei schwacher Hitze Zucker und gemahlener Zimt erhitzen. Wenn sich der Zucker aufgelöst hat und goldfarben wird, Dosentomaten hinzufügen und die Hitze erhöhen. Vorsichtig mischen, und wenn die Sauce blubbert, die Hitze reduzieren und fünf bis acht Minuten lang kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den gekochten Kohl auf ein Schneidebrett legen und den Strunk herauschneiden. Einzelne Blätter abtrennen und mit Küchenkrepp abtrocknen.
- In die Mitte jedes Blattes einen gehäuften Esslöffel Reis platzieren. Kohlrouladen eng wickeln und in einer feuerfesten Auflaufform anrichten. Mit Tomatensauce übergießen und 15–20 Minuten lang backen. Sofort servieren.

Anstelle des Wirsings empfiehlt es sich, auch den beliebten Weißkohl zu verwenden. Wenn du Rotkohl nimmst, werden die Kohlrouladen zwar etwas kleiner, aber sie erhalten dann eine schöne lila Farbe.



BLUMENKOHL-MAIS-CHOWDER

Chowder – die dickflüssigen, angegedickten Suppen mit viel Gemüse und anderen Zutaten – gehören zu meinen Lieblingsgerichten. Sie sind süß und würzig zugleich und zusätzlich so gehaltvoll, dass sie mit einer Scheibe Brot als Mittagessen ausreichen.

ZUTATEN

- 1 Maiskolben
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Stange junger Lauch
- 1 Stange Staudensellerie
- 5 getrocknete Tomaten in Öl
- 1 Bund frische Frühlingszwiebeln

- 1 L Pflanzenmilch
- 500–750 ml Gemüsebouillon (S. 276)
- einige EL Öl, mit dem die Tomaten konserviert wurden

- 2 Lorbeerblätter
- 1 Pimentkorn
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ¼ TL Chilipulver
- 1–2 Prisen Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz
- schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Maiskörner vom Kolben trennen (den leeren Kolben entsorgen), den Blumenkohl in sehr kleine Röschen teilen, den Staudensellerie in Scheiben schneiden und die Tomaten hacken.
- Das Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse und Gewürze hinzufügen (außer der geriebenen Muskatnuss) und für zehn Minuten schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln schneiden. Das geschmorte Gemüse mit Milch aufgießen und 15–20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich geworden ist.
- Je nach Dickflüssigkeit der Suppe die Brühe ganz oder teilweise dazugeben. Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, drei Viertel der Frühlingszwiebeln hinzufügen und gut vermischen. Mit einem Esslöffel Frühlingszwiebeln und leckerem Brot servieren.

Zu diesem Chowder passen hervorragend auch Süßkartoffeln, Moschus-Kürbis und Sellerieknolle.



GEFÜLLTE ZUCCHINI

Gefülltes Gemüse war viele Jahre lang mein Albtraum: fast rohe Paprikaschoten mit getrocknetem Reis, knochentrockene Auberginen mit farblosem Couscous oder – das Schlimmste – fade Zucchini mit harter Gemüsefüllung. Und doch reicht es, die Zucchini lange genug zu backen – dann duften sie, sind saftig und voller Geschmack.

ZUTATEN

- 4 runde Zucchini
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Aubergine
- 1 rote Zwiebel
- Olivenöl

- 1 Dose** geschnittene Tomaten (400 ml)
- 2** gehackte Knoblauchzehen
- 1 EL** Aceto balsamico
- 2 TL** frischer Thymian
- ½ TL** getrockneter Oregano
- ½ TL** scharfes Paprikapulver
- ½ TL** süßes Paprikapulver
- ½ TL** geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL** Rohrzucker
- einige EL** Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Paprikaschoten halbieren und entkernen, die Aubergine halbieren, die Zwiebeln vierteln und von den Zucchini Deckel abschneiden.
- Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Beide Teile der Zucchini vorsichtig mit Olivenöl einfetten, den Rest der Gemüse mit Olivenöl beträufeln. 15 Minuten backen. Den Backofen anlassen.
- Das Gemüse aus dem Backofen nehmen und eine Weile abkühlen lassen. Paprikaschoten und Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden, die Auberginen grob würfeln.
- Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch dazugeben und 30 Sekunden lang anbraten. Das gebackene Gemüse (außer Zucchini) und Gewürze hinzufügen. Gründlich mischen. Dosentomaten, Aceto balsamico, Zucker und eine Prise Salz dazugeben und 15 Minuten lang schmoren.
- In der Zwischenzeit das Fruchtfleisch und die Kerne aus den gebackenen Zucchini entfernen. Das Gemüse im Topf mit Salz und Pfeffer würzen und dann die Zucchini damit füllen und jeweils mit dem abgeschnittenen Deckel schließen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 15 Minuten backen.

So zubereitet, sind diese Zucchini eine leichte Mahlzeit. Wenn du sie aber mit Quinoa oder Focaccia servierst, wird daraus ein sättigendes Mittagessen. Anstelle von vier runden Zucchini lassen sich auch zwei gewöhnliche verwenden. Halbiere sie einfach längs.



SÜßE KUGELN

VOLLER GESUNDHEIT

Wie bereitet man schnell gesunde Süßigkeiten mit leicht erhältlichen Zutaten zu? Versorge dich mit Nüssen und Trockenfrüchten – und an die Arbeit!

VANILLEKUGELN

ZUTATEN

- 150 g** Mandeln
- 70 g** Cashewkerne
- 90 g** getrocknete Aprikosen, 15 Minuten in warmem Wasser eingeweicht
- 1 TL** Vanillepaste oder Vanilleextrakt
- ½ TL** abgeriebene Zitronenschale
- 1 Prise** Salz

gemahlene Mandeln, gemahlene Cashewkerne oder Kokosraspel

ZUBEREITUNG

- Nüsse, Zitronenschale und Salz in einen Zerkleinerer geben und zu Pulver verarbeiten.
- Vanille und die abgeseihten Aprikosen dazugeben und weitermischen, bis eine klebrige Masse entstanden ist (wenn die Masse nicht klebrig genug ist, einen Esslöffel Wasser hinzufügen).
- Aus der fertigen Mischung mit feuchten Händen kleine Kugeln formen und anschließend in gemahlene Nüsse oder Kokosraspel rollen.