

Gaz Oakley

Vegan 100

Leseprobe

[Vegan 100](#)

von [Gaz Oakley](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

VEGAN 100

6

EINFÜHRUNG

8

ZUTATEN & AUSSTATTUNG

11

GRUNDREZEPTE

35

FRÜHSTÜCK & BRUNCH

57

SUPPEN

73

SNACKS & HÄPPCHEN

101

BURGER, DOGS & WRAPS

119

DIE HAUPTSACHEN

145

SALATE

159

BEILAGEN

171

BROT & BRÖTCHEN

183

SÜSSE SACHEN

211

GESUNDE ELIXIERE

218

INDEX & DANK

EINFÜHRUNG

Vegan 100 ist mein Debüt-Kochbuch – ich danke euch, dass ihr es gekauft habt!

Es war eine absolute Freude, dieses Buch zu schreiben. Wie ihr euch vielleicht bereits denkt, liebe ich alles, was mit Essen und Kochen zusammenhängt. Seit Februar 2016 bin ich auf Instagram als Avant-Garde Vegan zu finden, mein Interesse für das Kochen geht aber schon auf meine Kindheit zurück. Als ich anfang, das Buch zu schreiben, wollte ich unbedingt all die Rezepte aufnehmen, die ich entwickelt hatte, seit ich vegan lebte. Das Schwerste am ganzen Prozess war dann, mich aus Platzgründen auf die besten Gerichte zu beschränken, die ihr hier nun findet.

Es sind die Rezepte, auf die ich gerne schon gekommen wäre, als ich anfang, mich vegan zu ernähren. Zum Beispiel die richtig großartigen, von denen ich anfangs nie gedacht hätte, dass sie möglich wären, z. B. mein Seitan-„Filetsteak-Wellington“ (Seite 138). Ich hoffe, dieses Buch wird vielen Menschen eine Hilfe sein – allen neuen Veganern, allen, die darüber nachdenken, vegan zu leben, und erfahrenen Veganern, die sich etwas mehr Abenteuer in der Küche wünschen.

Beim Schreiben der Rezepte war es mir sehr wichtig, sie so einfach zu gestalten, dass jeder sie nachkochen kann. Ihr könnt mir also vertrauen: Einige Rezepte sind zwar lang und enthalten mehr als fünf Zutaten, aber sie sind gut umzusetzen! Und falls ihr keine Vorstellung habt, wie ihr an vegane Zutaten herangehen sollt, oder euch fragt, welche Küchengeräte und Hilfsmittel ihr braucht, um das Beste aus dieser Art des Kochens herauszuholen, findet ihr auf den Seiten 8 und 9 eine hilfreiche Liste.

Jedes Element in jedem Rezept aus diesem Buch dreht sich darum, dem Gericht aus-sagekräftige Aromen zu verleihen. Dank meiner Erfahrungen als Koch in Profi-Küchen kann ich euch klassische Methoden verraten, die euch garantiert nicht im Stich lassen werden, wenn ihr mein Essen zu Hause nachkocht.

Falls euch nach mehr Inspiration ist oder ihr mich in Aktion sehen möchtet, dann schaut doch auf meinem YouTube-Kanal oder auf Instagram vorbei. Jedes meiner veganen Gerichte ist anders und es wird euch vom Hocker hauen, wie fantastisch sie schmecken.

**Ich hoffe wirklich, dass euch Vegan 100 gefallen wird.
Vielen Dank für eure Unterstützung!**

Garz



PERI-PERI-FALAFEL MIT TAHINI-DESSING

Kräutrig, herzhaft und gesund ... Ich bin ein bisschen süchtig nach Falafeln und glaube, das geht vielen Veganern so. Das traditionelle Rezept ist hier leicht abgewandelt.

ERGIBT ETWA 15 STÜCK

Falafel:

3 EL Olivenöl
1 Zwiebel, sehr fein gehackt
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 EL gemahlene Kreuzkümmelsamen
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1/4 TL gemahlener Ingwer
1 TL Cayennepfeffer
1 TL getrockneter Oregano
480 g (3 cups) Kichererbsen aus der Dose, abgespült und abgetropft
1 Handvoll Koriandergrün, grob gehackt
Abrieb und Saft von 1/2 Zitrone
3 EL Buchweizenmehl
1/2 TL Salz und Pfeffer

Tahini-Dressing:

1 EL Tahini
5 EL kaltes gefiltertes Wasser
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Saft von 1/2 Zitrone
Salz und Pfeffer
1/4 TL geräuchertes Paprikapulver

Zum Servieren:

Salat (sucht euch im Salate-Kapitel einen aus)

Gegrilltes Fladenbrot (s. S. 178)

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Eine Pfanne mit Antihafbeschichtung auf mittlerer Stufe erhitzen. Einen Esslöffel Olivenöl zufügen und Zwiebelwürfel, Knoblauch, Gewürze und Kräuter darin 2-3 Minuten unter häufigem Rühren sautieren. Ich brate Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze und Oregano immer zunächst auf diese Art an, um die Aromen zu aktivieren.

Sobald die Zwiebel-Mischung aromatisch duftet, kann sie im Standmixer mit den anderen Zutaten für die Falafeln vermennt werden, bis alles klein gehackt ist und zu einer Masse zusammenkommt. Zwischendurch müsst ihr den Mixer eventuell ein paarmal anhalten und die Zutaten mit

dem Teigschaber von den Seiten lösen, damit wirklich alles gut vermennt wird.

Ist die Mischung zu krümelig und kommt nicht gut zusammen, einfach mehr Mehl und Öl zufügen und etwas länger mixen.

Am besten lässt sich die Falafel-Mischung mit einem Melonen-Ausstecher portionieren und zu Kugeln formen. Wenn ihr keinen habt, rollt einfach eine ausreichende Mengen der Masse zwischen den Handflächen zu gleichmäßigen Kugeln.

Die Falafeln auf das vorbereitete Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen.

Inzwischen das Dressing vorbereiten. Dafür einfach alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren.

Die Falafeln mit Dressing, Salat und Fladenbrot servieren.



THE MEXICAN

Dieser Burger ist vollgestopft mit klassischen mexikanischen Aromen. Ein Gewinner! Außerdem enthalten die Bratlinge eine großartige Mischung von Hülsenfrüchten, sind also sehr nahrhaft - und glutenfrei.

ERGIBT 4 BURGER

Bratlinge:

200 g (1 cup) Kichererbsen
90 g (1/2 cup) rote Kidneybohnen
80 g (1/2 cup) schwarze Bohnen
200 g (1 cup) Mais
2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
1 kleine rote Chilischote, fein gehackt
1 Handvoll Koriandergrün
1 EL Chipotlepaste
5 EL Buchweizenmehl
Abrieb und Saft von 1/2 Bio-Limette
1 EL Cajun-Gewürzmischung
2 EL natives Olivenöl extra
Kokosfett zum Braten

Tomatensalsa:

2 reife Tomaten, in feine Scheiben geschnitten
1 Handvoll Koriandergrün
1/2 rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
1 frische Jalapeño-Chilischote, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Saft von 1 Limette

Zum Servieren:

Gaz's „Guac“ (s. S. 86)
Glutenfreie Burgerbrötchen
Glutenfreie Nachos

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für die Bratlinge einfach alle Zutaten in den Standmixer oder die Küchenmaschine geben und mit der Impulsstufe grob zerkleinern, bis sie zu einer Masse zusammenkommen. Zwischendurch ein paarmal die Zutaten mit dem Teigschaber von der Schüsselwand lösen, damit sich alles gut mischen kann. Auf keinen Fall zu lange mixen, sonst gibt es ein Püree!

Aus der stückigen Masse 4 Bratlinge formen. Ich finde es am einfachsten, die Masse per Hand in 4 gleichmäßige Kugeln aufzuteilen und diese dann auf der Arbeitsfläche flach zu drücken. Die Bratlinge auf das vorbereitete Backblech legen.

Etwas Kokosfett in einer Pfanne mit Antihafbeschichtung auf mittlerer Stufe zerlassen. Zwei Bratlinge in das heiße Fett legen und von jeder Seite etwa 2 Minuten goldbraun anbraten. Zurück auf das Backblech legen und mit den anderen beiden Bratlingen wiederholen. Die Burger im vorgeheizten Ofen 12 Minuten fertig backen.

Inzwischen die Tomatensalsa (die Zutaten einfach in einer Schüssel mischen) und die anderen Zutaten für den Belag vorbereiten.

Sobald die Bratlinge aus dem Ofen kommen, die Burger zusammensetzen. Die untere Hälfte der getoasteten Brötchen mit Gaz's „Guac“ schmieren, jeweils einen Bratling darauf setzen, einen Löffel Salsa daraufgeben, gefolgt von ein paar Nachos. Die obere Brötchenhälfte daraufsetzen und fertig!



KOKOS-VANILLE-„CHEESECAKE“ MIT RHABARBERKOMPOTT

Hier ein weiteres Dessert, bei dem ich begeistert war, als es mir gelang, es zu veganisieren – gebackener Frischkäsekuchen war eines meiner Lieblingsdesserts, bevor ich begann, mich vegan zu ernähren. Für die Füllung verwende ich fertig gekauften veganen „Frischkäse“ auf Kokosnussbasis und für den Boden Karamellgebäck von Lotus.

FÜR 10-12 PORTIONEN

Frische Minze, zum Garnieren

Boden:

300 g Karamellgebäck von Lotus

160 g ($\frac{2}{3}$ cup) vegane „Butter“, zerlassen

3 EL Kokosfett, zerlassen

Füllung:

65 g ($\frac{1}{2}$ cup) gemahlene Mandeln

360 g (1 $\frac{1}{3}$ cups) veganer „Frischkäse“

1 Dose (400 ml) Kokosmilch

200 g (1 cup) Rohrohrzucker

5 EL Mehl (Type 405)

3 EL Maisstärke

2 TL Vanilleextrakt

Rhabarberkompott:

4 Stangen Rhabarber, gewürfelt

Saft und Abrieb von 1 Bio-Orange

120 ml ($\frac{1}{2}$ cup) Wasser

4 EL Agavendicksaft

Den Backofen auf 170 °C vorheizen und eine runde, 10 cm tiefe Springform mit etwa 23 cm Durchmesser leicht ausfetten. Um Rand und Boden der Form über Kreuz zwei Lagen Alufolie wickeln, sodass später kein Wasser in die Form dringen kann.

Für den Boden das Karamellgebäck im Standmixer zu feinen Krümeln verarbeiten. Weiter mixen und „Butter“ sowie Kokosfett untermischen. Die Mischung in die vorbereitete Form füllen und mit einem Löffel gleichmäßig an Boden und Seiten drücken. Im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Standmixer ausspülen. Gemahlene Mandeln, „Frischkäse“ und Kokosmilch glatt pürieren. Zucker, Mehl und Maisstärke zufügen und locker untermischen, bis die Masse wieder glatt ist. Abschließend den Vanilleextrakt zufügen und mit der Impulsstufe untermischen.

Den Boden aus dem Kühlschrank nehmen und die Füllung gleichmäßig darin verteilen. Ein

tiefes Backblech etwa 2,5 cm hoch mit Wasser füllen und die Springform hineinstellen. Vorsichtig auf mittlerer Einschubleiste in den Ofen schieben und 1 Stunde backen.

Den fertig gebackenen Kuchen aus dem Ofen nehmen und 1 Stunde abkühlen lassen, dann die Alufolie entfernen. Die Springform außen trocknen und den Kuchen 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Inzwischen das Rhabarber-Kompott zubereiten. Dafür den gewürfelten Rhabarber einfach mit den anderen Zutaten in einem Topf mischen und auf niedriger Stufe 8-10 Minuten sanft köcheln lassen, bis der Rhabarber zart ist.

Wenn der Kuchen komplett gekühlt ist, kann er aus der Form gelöst werden. Mit einem heißen Messer am inneren Rand der Springform entlangfahren und sie dann lösen. Zum Servieren das Rhabarber-Kompott auf dem Kuchen verteilen und mit Minzeblättchen garnieren.



INDEX



Ananas

Ananas-Kick 212
Grünkohl 212

Äpfel

Möhren-Apfel-Orangen-Kuchen mit
Cashew-Orangen-Creme 200
Pikante violette Suppe 64
Rohr Wurzelgemüse-Salat mit
Mohnsamen-Dressing und Hasel-
nüssen 152
Salbei-Apfel-„Frühstückswürste“ 36
Vio 216

Auberginen

Auberginen-„Speck“ 47
Gebackene Aubergine, Zucchini &
Paprika in Kichererbsen-Panade
& Katsu-Curry 126
Gemüse nach marokkanischer Art,
gegart in Backpapier-Päckchen 164

Avocado

Gaz's Grüne Super-Gazpacho 58
Gaz's „Guac“ 86
Gemüse-Spaghetti mit Avocado-
Chili-Sauce & Mandel-
„Parmesan“-Streuseln 81
Grandiose Rohkost-Lasagne 132
Grüner-Energieschub-Smoothie 213
Smashed Avo 44



Baguette

Das ultimative vegane Baguette 92

Basilikum

Focaccia mit Rispentomaten,
Basilikum & Rosmarin 176
Grandiose Rohkost-Lasagne 132
Spinat-Basilikum-Buchwei-
zen-Crêpes 74

Beilagen

Bunter Krautsalat 162
Focaccia mit Rispentomaten,
Basilikum & Rosmarin 176
Gemischtes Grünes Gemüse mit
Zitrone 162
Gemüse nach marokkanischer Art,
gegart in Backpapier-Päckchen 164

Kartoffelgratin 166

Klassisches Tempura-Gemüse mit
Dip 160

Polenta-Pommes mit Kräutern &
Zitrone 168

Süßkartoffel-Pommes 161

Blätterteig 30

Blätterteig-Tartes mit gerösteter
Roter Bete, Schalotten und Balsa-
mico 90

Seitan-„Steak“-Wellington 138

Blumenkohl

„Mac & cheese“ mit Ko-
kos-„Speck“-Stückchen 124

Bohnen

Kichererbsen-Pizza mit rauchigen
grünen Erbsen 136

Kokosmilch-Curry auf Reis &
Bohnen mit gebackenen
Kochbananen 142

Nachos mit pikanten Schwarzen
Bohnen, Nacho-„Käsesauce“ &
Salsa 76

Paprika Baked Beans 42

Quarter Pounders 111

Salat von gegrillten Zucchini &
Spargel mit Orangendressing 156

Super-Bohnen-„Frühstücks-
würste“ 39

Süß-scharfe Brühe 68

The Mexican 116

Broccolini

Gemischtes Grünes Gemüse mit
Zitrone 162

Brokkoli

Klassisches Tempura-Gemüse mit
Dip 160

Brot

Focaccia mit Rispentomaten,
Basilikum & Rosmarin 176

Gegrilltes Fladenbrot 178

„Kaum zu glauben, dass es glutenfrei
ist“-Brot 180

Brötchen

Ale-Hot-Dog-Brötchen 174

Laugen-Burgerbrötchen 172

Buchweizen

Spinat-Basilikum-
Buchweizen-Crêpes 74

Burger

Katsu Tofu Burger 102

Quarter Pounders 111

The Mexican 116

„Butter“ 14

Butternusskürbis

„Chorizo“-Chili-Dogs 108

Der ultimative vegane Braten 141

Fladenbrot-Wraps mit Kichererbsen
& Kürbis 104

Gemüse nach marokkanischer Art,
gegart in Backpapier-Päckchen 164
Kokosmilch-Curry, Reis & Bohnen
mit gebackenen Kochbananen
142

Kürbis-Pancakes mit Ahornsirup 48

Üppige Suppe von gebackenem But-
ternusskürbis mit krossem Salbei
und rauchigen Kürbiskernen 70



Cashewkerne

Grandiose Rohkost-Lasagne 132

Nachos mit pikanten Schwarzen
Bohnen, Nacho-„Käsesauce“ &
Salsa 76

Schmelzbarer „Mozzarella“ 18

Champignons

Vegane Bratensauce 163

Chia

Tropischer Chia-Pudding 50

Chili

„Chorizo“-Chili-Dogs 108

Sommerrollen mit süßem Chili-Dip 95

Chips

Pastinaken-Chips 66

Rote-Bete-Chips 122

„Crème fraîche“ 17



Edamame

Roher Satay-Salat 154

Ei-Ersatz 32

Eis

- Eistorte mit Sommerbeeren & weißer Schokolade 198
- Minze-Matcha-Eiscreme mit Schokostückchen 184
- Rohe Mango-Vanille-Eiscreme 185

Erbsen

- Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-Ravioli 62
- „Fish“ & Chips mit Sauce Tartare & Erbsen-Minz-Stampf 130
- Kichererbsen-Pizza mit rauchigen grünen Erbsen 136

Erdbeeren

- Schokoladenglasur mit Knusperkaramell & Erdbeeren 193
- Welsh Cakes mit „Schlagsahne“ & Erdbeeren 209

Erdnuss-Mandel-Butter 33

F

„Fish“

- „Fish“ & Chips mit Sauce Tartare & Erbsen-Minz-Stampf 130

„Frischkäse“ 15

G

Gemüsebrühe 31

- Aromatische Pastinaken-Linsen-Suppe 66
- „Chorizo“-Chili-Dogs 108
- Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-Ravioli 62
- Pikante violette Suppe 64
- Quarter Pounders 111
- Süß-scharfe Brühe 68
- Üppige Suppe von gebackenem Butternusskürbis mit krossem Salbei und rauchigen Kürbiskernen 70

Grünkohl

- „Caesar-Salad“ mit Spargel und Grünkohl 148
- Grüner-Energieschub-Smoothie 213
- Klassisches Tempura-Gemüse mit Dip 160
- Pikantes Mais-Grünkohl-Kartoffelrösti mit Mango-Salsa 94

H

Haferflocken

- Gaz's Granola mit karamellisierten Kirschen 53
- Kürbis-Pancakes mit Ahornsirup 48

Haselnüsse

- „Not-Ella“-Haselnussaufstrich 22
- Roher Wurzelgemüse-Salat mit Mohnsamen-Dressing und Haselnüssen 152

Himbeeren

- Schokoladen-Erdnussbutter-Himbeer-Tarte 208

Hummus

- Kürbis-Salbei-Hummus 87
- Paprika-Thymian-Hummus 87
- Rosa-Bete-Hummus 87

J

Jackfrucht

- Blattsalat-Wraps mit Jackfrucht & Shiitake nach Kentucky-BBQ-Art 105

K

Kapern

- „Fish“ & Chips mit Sauce Tartare & Erbsen-Minz-Stampf 130

Kartoffeln

- „Fish“ & Chips mit Sauce Tartare & Erbsen-Minz-Stampf 130
- Kartoffelgratin 166
- Kartoffel-Lauch-Kroketten mit Relish 80
- Kokosmilch-Curry, Reis & Bohnen mit gebackenen Kochbananen 142
- Pikantes Mais-Grünkohl-Kartoffelrösti mit Mango-Salsa 94

Käse

- Chipotle-Burger-„Käse“-Scheiben 115
- „Frischkäse“ 15
- Rauchiger Paprika-Salbei-„Käse“ 16
- Schmelzbarer „Mozzarella“ 18

Kichererbsen

- „Chorizo“-Chili-Dogs 108
- Fladenbrot-Wraps mit Kichererbsen & Kürbis 104
- Gebackene Aubergine, Zucchini & Paprika in Kichererbsen-Panade & Katsu-Curry 126
- Kichererbsen-Pizza mit rauchigen grünen Erbsen 136
- Kürbis-Salbei-Hummus 87
- Marokkanisches Kichererbsen-„Omelett“ 54
- Paprika-Thymian-Hummus 87

- Peri-Peri-Falafel mit Tahini-Dressing 88

- Rosa-Bete-Hummus 87
- The Mexican 116

Kirschen

- Gaz's Granola mit karamellisierten Kirschen 53
- Minze-Glasur mit Pistazien & Kirschen 193

Kokosmilch

- Kartoffelgratin 166
- Kokosmilch-Curry auf Reis & Bohnen mit gebackenen Kochbananen 142
- Kokos-Vanille-„Cheesecake“ mit Rhabarberkompott 206
- „Mac & Cheese“ mit Kokos-„Speck“-Stückchen 124
- Minze-Matcha-Eiscreme mit Schokostückchen 184
- Tropischer Chia-Pudding 50

Kroketten

- Kartoffel-Lauch-Kroketten mit Relish 80

Kuchen

- Eistorte mit Sommerbeeren & weißer Schokolade 198
- Extravagante Donuts 192
- Kokos-Vanille-„Cheesecake“ mit Rhabarberkompott 206
- Minze-Glasur mit Pistazien & Kirschen 193
- Möhren-Apfel-Orangen-Kuchen mit Cashew-Orangen-Creme 200
- Salzkaramell-Riegel mit Mandeln und Kakao 196
- Schokoladen-Erdnussbutter-Himbeer-Tarte 208
- Schokoladenglasur mit Knusperkaramell & Erdbeeren 193
- Schokoladenküchlein mit flüssigem Kern 190
- Welsh Cakes mit „Schlagsahne“ & Erdbeeren 209
- Zitronen-„Baiser“-Tarte 188

Kürbis

- Kürbis-Salbei-Hummus 87

Kürbiskerne

- Üppige Suppe von gebackenem Butternusskürbis mit krossem Salbei und rauchigen Kürbiskernen 70



Lauch

Der ultimative vegane Braten 141
Kartoffel-Lauch-Kroketten mit
Relish 80

Linsen

Aromatische Pastinaken-
Linsen-Suppe 66



Mais

„Chorizo“-Chili-Dogs 108
Pikantes Mais-Grünkohl-Kartoffel-
rösti mit Mango-Salsa 94
Polenta-Pommes mit Kräutern &
Zitrone 168
The Mexican 116

Mandelmilch 12

Aromatische Pastinaken-
Linsen-Suppe 66
Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-
Ravioli 62
Kürbis-Pancakes mit Ahornsirup 48
Nachos mit pikanten Schwarzen
Bohnen, Nacho-„Käsesauce“ &
Salsa 76
Pikante violette Suppe 64
Spinat-Basilikum-Buchwei-
zen-Crêpes 74

Mandeln

Eistorte mit Sommerbeeren &
weißer Schokolade 198
Erdnuss-Mandel-Butter 33
Gaz's Granola mit karamellisierten
Kirschen 53
Gemüse-Spaghetti mit Avoca-
do-Chili-Sauce & Mandel-
„Parmesan“-Streuseln 81
Rauchiger Paprika-Salbei-„Käse“ 16
Salzkaramell-Riegel mit Mandeln
und Kakao 196

Mango

Gaz's „Guac“ 86
Kokosmilch-Curry, Reis & Bohnen
mit gebackenen Kochbananen
142
Pikantes Mais-Grünkohl-Kartoffel-
rösti mit Mango-Salsa 94
Rohe Mango-Vanille-Eiscreme 185
Tropischer Chia-Pudding 50

Möhren

Aromatische Pastinaken-
Linsen-Suppe 66
Bunter Krautsalat 162
Das ultimative vegane Baguette 92
Gemüse-Spaghetti mit Avoca-
do-Chili-Sauce & Mandel-
„Parmesan“-Streuseln 81
Möhren-Apfel-Orangen-Kuchen mit
Cashew-Orangen-Creme 200
Möhren-Zwiebel-Bhajis mit
Minze-Joghurt 83
Orange Sonne 213
Roher Satay-Salat 154
Roher Wurzelgemüse-Salat mit
Mohnsamen-Dressing und
Haselnüssen 152
Sommerrollen mit süßem Chili-
Dip 95
Tofu-Tikka-Kebab mit Möhren-
Salat 82
Vegane Bratensauce 163

Mürbeteig

Pikant 28
Süß 29
Zitronen-„Baiser“-Tarte 188



Nudelteig 20



Orangen

Kandierte Orangenscheiben 201
Möhren-Apfel-Orangen-Kuchen mit
Cashew-Orangen-Creme 200
Rohe Schokoladen-Orangen-
Pistazientrüffel 203



Pak Choi

Süß-scharfe Brühe 68

Palmkohl

Gemischtes Grünes Gemüse mit
Zitrone 162

Paprika

„Chorizo“-Chili-Dogs 108
Der ultimative vegane Braten 141
Gaz's „Guac“ 86
Gebackene Aubergine, Zucchini &
Paprika in Kichererbsen-Panade
& Katsu-Curry 126

Gemüse nach marokkanischer Art,
gegart in Backpapier-Päckchen 164
Kartoffel-Lauch-Kroketten mit
Relish 80
Marokkanisches Kichererb-
sen-„Omelette“ 54
Nachos mit pikanten Schwarzen
Bohnen, Nacho-„Käsesauce“ &
Salsa 76
Paprika Baked Beans 42
Paprika-Thymian-Hummus 87
Rauchiger Paprika-Salbei-„Käse“ 16
Tofu-Tikka-Kebab mit Möhren-Salat 82

Pastinaken

Aromatische Pastinaken-
Linsen-Suppe 66

Pilze

Seitan-„Steak“-Wellington 138

Pizza

Einfacher Pizzateig & Sauce 179
Kichererbsen-Pizza mit rauchigen
grünen Erbsen 136



Quinoa

Fruchtiger Quinoa-Salat 52



Reis

Rote-Bete-Risotto mit kandierten
Walnüssen & Rote-Bete-Chips 122
Wildreis-Nuss-Salat 146

Rhabarber

Kokos-Vanille-„Cheesecake“ mit
Rhabarberkompott 206

Rote Bete

Blätterteig-Tartes mit gerösteter
Roter Bete, Schalotten und
Balsamico 90
Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-Ra-
violi 62
Roher Wurzelgemüse-Salat mit
Mohnsamen-Dressing und
Haselnüssen 152
Rosa-Bete-Hummus 87
Rote-Bete-Risotto mit kandierten
Walnüssen & Rote-Bete-Chips 122
Rote-Bete-Süßkartoffel Salat mit
Orangen und Walnüssen 150
Sommerrollen mit süßem Chili-Dip 95
Vio 216

Rotkohl

Bunter Krautsalat 162
Pikante violette Suppe 64
Roher Satay-Salat 154



Salate

Bunter Krautsalat 162
„Caesar-Salat“ mit Spargel und
Grünkohl 148
Möhren-Koriander-Salat 66
Möhren-Salat 82
Roher Satay-Salat 154
Roher Wurzelgemüse-Salat mit
Mohnsamen-Dressing und Hasel-
nüssen 152
Rote-Bete-Süßkartoffel Salat mit
Orangen und Walnüssen 150
Salat von gegrillten Zucchini & Spar-
gel mit Orangendressing 156
Wildreis-Nuss-Salat 146

Salbei

Kürbis-Salbei-Hummus 87
Rauchiger Paprika-Salbei-„Käse“ 16
Salbei-Apfel-„Frühstückswürste“ 36
Üppige Suppe von gebackenem But-
ternusskürbis mit krossem Salbei
und rauchigen Kürbiskernen 70

Schalotten

Blätterteig-Tartes mit gerösteter Roter
Bete, Schalotten und Balsamico 90
Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-
Ravioli 62

„Schlagsahne“

Welsh Cakes mit „Schlagsahne“ &
Erdbeeren 209

Schokolade

Rohe Schokoladen-Orangen-
Pistazientrüffel 203
Rohe weiße Himbeerschokolade 201
Schokoladen-Erdnussbutter-Him-
beer-Tarte 208
Schokoladenglasur mit Knusper-
karamell & Erdbeeren 193
Schokoladenküchlein mit flüssigem
Kern 190
Schokoladentrüffel 202

Seitan

„Chorizo“-Chili-Dogs 108
Kentucky fried chick'n 98
Quarter Pounders 111
Seitan-„Steak“-Wellington 138

Shiitake-Pilze

Blattsalat-Wraps mit Jackfrucht &
Shiitake nach Kentucky-BBQ-
Art 105
Süß-scharfe Brühe 68

Smoothie

Ananas-Kick 212
Grüner-Energieschub-Smoothie 213
Orange Sonne 213
Proteinreicher Schoko-Smoothie 216
Vio 216

Soßen

BBQ-Sauce 24
Cremige „Mayonnaise“ 24
Curry-Mayo 102
Katsu-Currysauce 126
Klassischer Tomatenketchup 25
Kräuter-Pesto 132
Mango-Salsa 94
Nacho-„Käsesauce“ 76
Paprika-Tomaten-Salsa 76
Reichhaltige Tomatensauce 132
Sauce Tartare 130
Scharfer Rote-Bete-Ketchup 25
Süßer Chili-Dip 95
Tomatensalsa 116
Tomatensauce 179
Vegane Bratensauce 163

Spargel

„Caesar-Salat“ mit Spargel und
Grünkohl 148
Kichererbsen-Pizza mit rauchigen
grünen Erbsen 136
Klassisches Tempura-Gemüse mit
Dip 160
Salat von gegrillten Zucchini &
Spargel mit Orangendressing 156

„Speck“

Auberginen-„Speck“ 47
„Caesar-Salat“ mit Spargel und
Grünkohl 148
„Mac & Cheese“ mit Ko-
kos-„Speck“-Stückchen 124
Tempeh-„Räucherspeck“ 45

Spinat

Gaz's Grüne Super-Gazpacho 58
Grandiose Rohkost-Lasagne 132
Grüner-Energieschub-Smoothie 213
Rote-Bete-Süßkartoffel Salat mit
Orangen und Walnüssen 150
Seitan-„Steak“-Wellington 138

Spinat-Basilikum-Buchwei-
zen-Crêpes 74
Tofu-„Rührei“ mit Spinat und
Kirschtomaten 43
Vio 216

„Steak“

Seitan-„Steak“-Wellington 138

Suppen

Aromatische Pastinaken-Lin-
sen-Suppe 66
Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-
Ravioli 62
Gaz's Grüne Super-Gazpacho 58
Pikante violette Suppe 64
Süß-scharfe Brühe 68
Üppige Suppe von gebackenem But-
ternusskürbis mit krossem Salbei
und rauchigen Kürbiskernen 70

Süßkartoffeln

Rote-Bete-Süßkartoffel Salat mit
Orangen und Walnüssen 150
Süßkartoffel-Pommes 161



Tahini

Peri-Peri-Falafel mit Tahini-
Dressing 88

Tempeh

Tempeh-„Räucherspeck“ 45

Thymian

Paprika-Thymian-Hummus 87

Tofu

Das ultimative vegane Baguette 92
„Fish“ & Chips mit Sauce Tartare &
Erbsen-Minz-Stampf 130
Katsu Tofu Burger 102
Kentucky Fried Chick'n 98
Sriracha-„Fleischklöße“ mit Reis-
nudeln & Grillgemüse 120
Süß-scharfe Brühe 68
Tofu-„Rührei“ mit Spinat und
Kirschtomaten 43
Tofu-Tikka-Kebab mit Möhren-
Salat 82

Tomaten

„Chorizo“-Chili-Dogs 108
Focaccia mit Rispentomaten,
Basilikum & Rosmarin 176
Gaz's „Guac“ 86
Gemüse nach marokkanischer Art,
gegart in Backpapier-Päckchen 164
Grandiose Rohkost-Lasagne 132

Tomaten ...

Kartoffel-Lauch-Kroketten mit Relish 80
Marokkanisches Kichererbsen-„Omelett“ 54
Nachos mit pikanten Schwarzen Bohnen, Nacho-„Käsesauce“ & Salsa 76
The Mexican 116
Tofu-„Rührei“ mit Spinat und Kirschtomaten 43

W

Walnüsse

Gaz's Granola mit karamellisierten Kirschen 53
Rote-Bete-Risotto mit kandierten Walnüssen & Rote-Bete-Chips 122

Wrap

Blattsalat-Wraps mit Jackfrucht & Shiitake nach Kentucky-BBQ-Art 105
Fladenbrot-Wraps mit Kichererbsen & Kürbis 104

Wurst

„Chorizo“-Chili-Dogs 108
Salbei-Apfel-„Frühstückswürste“ 36
Super-Bohnen-„Frühstückswürste“ 39

Z

Zitronen

Zitronen-„Baiser“-Tarte 188

Zucchini

Gebackene Aubergine, Zucchini & Paprika in Kichererbsen-Panade & Katsu-Curry 126
Gemüse nach marokkanischer Art, gegart in Backpapier-Päckchen 164

Gemüse-Spaghetti mit Avocado-Chili-Sauce & Mandel-

„Parmesan“-Streuseln 81

Grandiose Rohkost-Lasagne 132

Kokosmilch-Curry, Reis & Bohnen mit gebackenen Kochbananen 142

Roher Satay-Salat 154

Salat von gegrillten Zucchini &

Spargel mit Orangendressing 156

Sommerrollen mit süßem Chili-Dip 95

Zwiebeln

Eingelegte Zwiebeln und Radieschen 92

Kichererbsen-Pizza mit rauchigen grünen Erbsen 136

Möhren-Zwiebel-Bhajis mit

Minze-Joghurt 83

Schnelle Zwiebelringe 115

Sriracha-„Fleischklöße“ mit

Reisnudeln & Grillgemüse 120

IMPRESSUM

Gaz Oakley
Vegan 100
Über 100 unglaublich leckere Rezepte von Avant-Garde Vegan
1. Auflage 2018
ISBN: 978-3-96257-034-7
© Narayana Verlag GmbH 2018

Vegan 100
Over 100 Incredible Recipes from Avant-Garde Vegan
Text copyright © 2018 Gaz Oakley
Design and layout copyright © 2018 Quadrille Publishing
Art direction and design: Jo Ormiston
Food photography: Simon Smith
Portrait photography: Adam Laycock
Endpaper photography: Gaz Oakley
Prop styling: Luis Peral, with Gaz Oakley
Food styling: Gaz Oakley

Übersetzt aus dem Englischen von Carla Gröppel-Wegener, www.translating-kitchen.com
Satz: Narayana Verlag

Herausgeber:
Unimedica im Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz2, D- 79400 Kandern
www.unimedica.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.

Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).

Die Empfehlungen dieses Buches wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

VEGAN 100

6

EINFÜHRUNG

8

ZUTATEN & AUSSTATTUNG

11

GRUNDREZEPTE

35

FRÜHSTÜCK & BRUNCH

57

SUPPEN

73

SNACKS & HÄPPCHEN

101

BURGER, DOGS & WRAPS

119

DIE HAUPTSACHEN

145

SALATE

159

BEILAGEN

171

BROT & BRÖTCHEN

183

SÜSSE SACHEN

211

GESUNDE ELIXIERE

218

INDEX & DANK

EINFÜHRUNG

Vegan 100 ist mein Debüt-Kochbuch – ich danke euch, dass ihr es gekauft habt!

Es war eine absolute Freude, dieses Buch zu schreiben. Wie ihr euch vielleicht bereits denkt, liebe ich alles, was mit Essen und Kochen zusammenhängt. Seit Februar 2016 bin ich auf Instagram als Avant-Garde Vegan zu finden, mein Interesse für das Kochen geht aber schon auf meine Kindheit zurück. Als ich anfang, das Buch zu schreiben, wollte ich unbedingt all die Rezepte aufnehmen, die ich entwickelt hatte, seit ich vegan lebte. Das Schwerste am ganzen Prozess war dann, mich aus Platzgründen auf die besten Gerichte zu beschränken, die ihr hier nun findet.

Es sind die Rezepte, auf die ich gerne schon gekommen wäre, als ich anfang, mich vegan zu ernähren. Zum Beispiel die richtig großartigen, von denen ich anfangs nie gedacht hätte, dass sie möglich wären, z. B. mein Seitan-„Filetsteak-Wellington“ (Seite 138). Ich hoffe, dieses Buch wird vielen Menschen eine Hilfe sein – allen neuen Veganern, allen, die darüber nachdenken, vegan zu leben, und erfahrenen Veganern, die sich etwas mehr Abenteuer in der Küche wünschen.

Beim Schreiben der Rezepte war es mir sehr wichtig, sie so einfach zu gestalten, dass jeder sie nachkochen kann. Ihr könnt mir also vertrauen: Einige Rezepte sind zwar lang und enthalten mehr als fünf Zutaten, aber sie sind gut umzusetzen! Und falls ihr keine Vorstellung habt, wie ihr an vegane Zutaten herangehen sollt, oder euch fragt, welche Küchengeräte und Hilfsmittel ihr braucht, um das Beste aus dieser Art des Kochens herauszuholen, findet ihr auf den Seiten 8 und 9 eine hilfreiche Liste.

Jedes Element in jedem Rezept aus diesem Buch dreht sich darum, dem Gericht aus-sagekräftige Aromen zu verleihen. Dank meiner Erfahrungen als Koch in Profi-Küchen kann ich euch klassische Methoden verraten, die euch garantiert nicht im Stich lassen werden, wenn ihr mein Essen zu Hause nachkocht.

Falls euch nach mehr Inspiration ist oder ihr mich in Aktion sehen möchtet, dann schaut doch auf meinem YouTube-Kanal oder auf Instagram vorbei. Jedes meiner veganen Gerichte ist anders und es wird euch vom Hocker hauen, wie fantastisch sie schmecken.

**Ich hoffe wirklich, dass euch Vegan 100 gefallen wird.
Vielen Dank für eure Unterstützung!**

Garz



PERI-PERI-FALAFEL MIT TAHINI-DESSING

Kräutrig, herzhaft und gesund ... Ich bin ein bisschen süchtig nach Falafeln und glaube, das geht vielen Veganern so. Das traditionelle Rezept ist hier leicht abgewandelt.

ERGIBT ETWA 15 STÜCK

Falafel:

3 EL Olivenöl
1 Zwiebel, sehr fein gehackt
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 EL gemahlene Kreuzkümmelsamen
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1/4 TL gemahlener Ingwer
1 TL Cayennepfeffer
1 TL getrockneter Oregano
480 g (3 cups) Kichererbsen aus der Dose, abgespült und abgetropft
1 Handvoll Koriandergrün, grob gehackt
Abrieb und Saft von 1/2 Zitrone
3 EL Buchweizenmehl
1/2 TL Salz und Pfeffer

Tahini-Dressing:

1 EL Tahini
5 EL kaltes gefiltertes Wasser
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Saft von 1/2 Zitrone
Salz und Pfeffer
1/4 TL geräuchertes Paprikapulver

Zum Servieren:

Salat (sucht euch im Salate-Kapitel einen aus)

Gegrilltes Fladenbrot (s. S. 178)

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Eine Pfanne mit Antihafbeschichtung auf mittlerer Stufe erhitzen. Einen Esslöffel Olivenöl zufügen und Zwiebelwürfel, Knoblauch, Gewürze und Kräuter darin 2-3 Minuten unter häufigem Rühren sautieren. Ich brate Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze und Oregano immer zunächst auf diese Art an, um die Aromen zu aktivieren.

Sobald die Zwiebel-Mischung aromatisch duftet, kann sie im Standmixer mit den anderen Zutaten für die Falafeln vermengt werden, bis alles klein gehackt ist und zu einer Masse zusammenkommt. Zwischendurch müsst ihr den Mixer eventuell ein paarmal anhalten und die Zutaten mit

dem Teigschaber von den Seiten lösen, damit wirklich alles gut vermengt wird.

Ist die Mischung zu krümelig und kommt nicht gut zusammen, einfach mehr Mehl und Öl zufügen und etwas länger mixen.

Am besten lässt sich die Falafel-Mischung mit einem Melonen-Ausstecher portionieren und zu Kugeln formen. Wenn ihr keinen habt, rollt einfach eine ausreichende Mengen der Masse zwischen den Handflächen zu gleichmäßigen Kugeln.

Die Falafeln auf das vorbereitete Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen.

Inzwischen das Dressing vorbereiten. Dafür einfach alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren.

Die Falafeln mit Dressing, Salat und Fladenbrot servieren.



THE MEXICAN

Dieser Burger ist vollgestopft mit klassischen mexikanischen Aromen. Ein Gewinner! Außerdem enthalten die Bratlinge eine großartige Mischung von Hülsenfrüchten, sind also sehr nahrhaft - und glutenfrei.

ERGIBT 4 BURGER

Bratlinge:

200 g (1 cup) Kichererbsen
90 g (1/2 cup) rote Kidneybohnen
80 g (1/2 cup) schwarze Bohnen
200 g (1 cup) Mais
2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
1 kleine rote Chilischote, fein gehackt
1 Handvoll Koriandergrün
1 EL Chipotlepaste
5 EL Buchweizenmehl
Abrieb und Saft von 1/2 Bio-Limette
1 EL Cajun-Gewürzmischung
2 EL natives Olivenöl extra
Kokosfett zum Braten

Tomatensalsa:

2 reife Tomaten, in feine Scheiben geschnitten
1 Handvoll Koriandergrün
1/2 rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
1 frische Jalapeño-Chilischote, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Saft von 1 Limette

Zum Servieren:

Gaz's „Guac“ (s. S. 86)
Glutenfreie Burgerbrötchen
Glutenfreie Nachos

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für die Bratlinge einfach alle Zutaten in den Standmixer oder die Küchenmaschine geben und mit der Impulsstufe grob zerkleinern, bis sie zu einer Masse zusammenkommen. Zwischendurch ein paarmal die Zutaten mit dem Teigschaber von der Schüsselwand lösen, damit sich alles gut mischen kann. Auf keinen Fall zu lange mixen, sonst gibt es ein Püree!

Aus der stückigen Masse 4 Bratlinge formen. Ich finde es am einfachsten, die Masse per Hand in 4 gleichmäßige Kugeln aufzuteilen und diese dann auf der Arbeitsfläche flach zu drücken. Die Bratlinge auf das vorbereitete Backblech legen.

Etwas Kokosfett in einer Pfanne mit Antihafbeschichtung auf mittlerer Stufe zerlassen. Zwei Bratlinge in das heiße Fett legen und von jeder Seite etwa 2 Minuten goldbraun anbraten. Zurück auf das Backblech legen und mit den anderen beiden Bratlingen wiederholen. Die Burger im vorgeheizten Ofen 12 Minuten fertig backen.

Inzwischen die Tomatensalsa (die Zutaten einfach in einer Schüssel mischen) und die anderen Zutaten für den Belag vorbereiten.

Sobald die Bratlinge aus dem Ofen kommen, die Burger zusammensetzen. Die untere Hälfte der getoasteten Brötchen mit Gaz's „Guac“ schmieren, jeweils einen Bratling darauf setzen, einen Löffel Salsa daraufgeben, gefolgt von ein paar Nachos. Die obere Brötchenhälfte daraufsetzen und fertig!



KOKOS-VANILLE-„CHEESECAKE“ MIT RHABARBERKOMPOTT

Hier ein weiteres Dessert, bei dem ich begeistert war, als es mir gelang, es zu veganisieren – gebackener Frischkäsekuchen war eines meiner Lieblingsdesserts, bevor ich begann, mich vegan zu ernähren. Für die Füllung verwende ich fertig gekauften veganen „Frischkäse“ auf Kokosnussbasis und für den Boden Karamellgebäck von Lotus.

FÜR 10-12 PORTIONEN

Frische Minze, zum Garnieren

Boden:

300 g Karamellgebäck von Lotus

160 g ($\frac{2}{3}$ cup) vegane „Butter“, zerlassen

3 EL Kokosfett, zerlassen

Füllung:

65 g ($\frac{1}{2}$ cup) gemahlene Mandeln

360 g (1 $\frac{1}{3}$ cups) veganer „Frischkäse“

1 Dose (400 ml) Kokosmilch

200 g (1 cup) Rohrohrzucker

5 EL Mehl (Type 405)

3 EL Maisstärke

2 TL Vanilleextrakt

Rhabarberkompott:

4 Stangen Rhabarber, gewürfelt

Saft und Abrieb von 1 Bio-Orange

120 ml ($\frac{1}{2}$ cup) Wasser

4 EL Agavendicksaft

Den Backofen auf 170 °C vorheizen und eine runde, 10 cm tiefe Springform mit etwa 23 cm Durchmesser leicht ausfetten. Um Rand und Boden der Form über Kreuz zwei Lagen Alufolie wickeln, sodass später kein Wasser in die Form dringen kann.

Für den Boden das Karamellgebäck im Standmixer zu feinen Krümeln verarbeiten. Weiter mixen und „Butter“ sowie Kokosfett untermischen. Die Mischung in die vorbereitete Form füllen und mit einem Löffel gleichmäßig an Boden und Seiten drücken. Im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Standmixer ausspülen. Gemahlene Mandeln, „Frischkäse“ und Kokosmilch glatt pürieren. Zucker, Mehl und Maisstärke zufügen und locker untermischen, bis die Masse wieder glatt ist. Abschließend den Vanilleextrakt zufügen und mit der Impulsstufe untermischen.

Den Boden aus dem Kühlschrank nehmen und die Füllung gleichmäßig darin verteilen. Ein

tiefes Backblech etwa 2,5 cm hoch mit Wasser füllen und die Springform hineinstellen. Vorsichtig auf mittlerer Einschubleiste in den Ofen schieben und 1 Stunde backen.

Den fertig gebackenen Kuchen aus dem Ofen nehmen und 1 Stunde abkühlen lassen, dann die Alufolie entfernen. Die Springform außen trocknen und den Kuchen 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Inzwischen das Rhabarber-Kompott zubereiten. Dafür den gewürfelten Rhabarber einfach mit den anderen Zutaten in einem Topf mischen und auf niedriger Stufe 8-10 Minuten sanft köcheln lassen, bis der Rhabarber zart ist.

Wenn der Kuchen komplett gekühlt ist, kann er aus der Form gelöst werden. Mit einem heißen Messer am inneren Rand der Springform entlangfahren und sie dann lösen. Zum Servieren das Rhabarber-Kompott auf dem Kuchen verteilen und mit Minzeblättchen garnieren.



INDEX



Ananas

Ananas-Kick 212
Grünkohl 212

Äpfel

Möhren-Apfel-Orangen-Kuchen mit
Cashew-Orangen-Creme 200
Pikante violette Suppe 64
Rohr Wurzelgemüse-Salat mit
Mohnsamen-Dressing und Hasel-
nüssen 152
Salbei-Apfel-„Frühstückswürste“ 36
Vio 216

Auberginen

Auberginen-„Speck“ 47
Gebackene Aubergine, Zucchini &
Paprika in Kichererbsen-Panade
& Katsu-Curry 126
Gemüse nach marokkanischer Art,
gegart in Backpapier-Päckchen 164

Avocado

Gaz's Grüne Super-Gazpacho 58
Gaz's „Guac“ 86
Gemüse-Spaghetti mit Avocado-
Chili-Sauce & Mandel-
„Parmesan“-Streuseln 81
Grandiose Rohkost-Lasagne 132
Grüner-Energieschub-Smoothie 213
Smashed Avo 44



Baguette

Das ultimative vegane Baguette 92

Basilikum

Focaccia mit Rispentomaten,
Basilikum & Rosmarin 176
Grandiose Rohkost-Lasagne 132
Spinat-Basilikum-Buchwei-
zen-Crêpes 74

Beilagen

Bunter Krautsalat 162
Focaccia mit Rispentomaten,
Basilikum & Rosmarin 176
Gemischtes Grünes Gemüse mit
Zitrone 162
Gemüse nach marokkanischer Art,
gegart in Backpapier-Päckchen 164

Kartoffelgratin 166

Klassisches Tempura-Gemüse mit
Dip 160

Polenta-Pommes mit Kräutern &
Zitrone 168

Süßkartoffel-Pommes 161

Blätterteig 30

Blätterteig-Tartes mit gerösteter
Roter Bete, Schalotten und Balsa-
mico 90

Seitan-„Steak“-Wellington 138

Blumenkohl

„Mac & cheese“ mit Ko-
kos-„Speck“-Stückchen 124

Bohnen

Kichererbsen-Pizza mit rauchigen
grünen Erbsen 136

Kokosmilch-Curry auf Reis &
Bohnen mit gebackenen
Kochbananen 142

Nachos mit pikanten Schwarzen
Bohnen, Nacho-„Käsesauce“ &
Salsa 76

Paprika Baked Beans 42

Quarter Pounders 111

Salat von gegrillten Zucchini &
Spargel mit Orangendressing 156

Super-Bohnen-„Frühstücks-
würste“ 39

Süß-scharfe Brühe 68

The Mexican 116

Broccolini

Gemischtes Grünes Gemüse mit
Zitrone 162

Brokkoli

Klassisches Tempura-Gemüse mit
Dip 160

Brot

Focaccia mit Rispentomaten,
Basilikum & Rosmarin 176

Gegrilltes Fladenbrot 178

„Kaum zu glauben, dass es glutenfrei
ist“-Brot 180

Brötchen

Ale-Hot-Dog-Brötchen 174

Laugen-Burgerbrötchen 172

Buchweizen

Spinat-Basilikum-
Buchweizen-Crêpes 74

Burger

Katsu Tofu Burger 102

Quarter Pounders 111

The Mexican 116

„Butter“ 14

Butternusskürbis

„Chorizo“-Chili-Dogs 108

Der ultimative vegane Braten 141

Fladenbrot-Wraps mit Kichererbsen
& Kürbis 104

Gemüse nach marokkanischer Art,
gegart in Backpapier-Päckchen 164
Kokosmilch-Curry, Reis & Bohnen
mit gebackenen Kochbananen
142

Kürbis-Pancakes mit Ahornsirup 48

Üppige Suppe von gebackenem But-
ternusskürbis mit krossem Salbei
und rauchigen Kürbiskernen 70



Cashewkerne

Grandiose Rohkost-Lasagne 132

Nachos mit pikanten Schwarzen
Bohnen, Nacho-„Käsesauce“ &
Salsa 76

Schmelzbarer „Mozzarella“ 18

Champignons

Vegane Bratensauce 163

Chia

Tropischer Chia-Pudding 50

Chili

„Chorizo“-Chili-Dogs 108

Sommerrollen mit süßem Chili-Dip 95

Chips

Pastinaken-Chips 66

Rote-Bete-Chips 122

„Crème fraîche“ 17



Edamame

Roher Satay-Salat 154

Ei-Ersatz 32

Eis

- Eistorte mit Sommerbeeren & weißer Schokolade 198
- Minze-Matcha-Eiscreme mit Schokostückchen 184
- Rohe Mango-Vanille-Eiscreme 185

Erbsen

- Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-Ravioli 62
- „Fish“ & Chips mit Sauce Tartare & Erbsen-Minz-Stampf 130
- Kichererbsen-Pizza mit rauchigen grünen Erbsen 136

Erdbeeren

- Schokoladenglasur mit Knusperkaramell & Erdbeeren 193
- Welsh Cakes mit „Schlagsahne“ & Erdbeeren 209

Erdnuss-Mandel-Butter 33

F

„Fish“

- „Fish“ & Chips mit Sauce Tartare & Erbsen-Minz-Stampf 130

„Frischkäse“ 15

G

Gemüsebrühe 31

- Aromatische Pastinaken-Linsen-Suppe 66
- „Chorizo“-Chili-Dogs 108
- Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-Ravioli 62
- Pikante violette Suppe 64
- Quarter Pounders 111
- Süß-scharfe Brühe 68
- Üppige Suppe von gebackenem Butternusskürbis mit krossem Salbei und rauchigen Kürbiskernen 70

Grünkohl

- „Caesar-Salad“ mit Spargel und Grünkohl 148
- Grüner-Energieschub-Smoothie 213
- Klassisches Tempura-Gemüse mit Dip 160
- Pikantes Mais-Grünkohl-Kartoffelrösti mit Mango-Salsa 94

H

Haferflocken

- Gaz's Granola mit karamellisierten Kirschen 53
- Kürbis-Pancakes mit Ahornsirup 48

Haselnüsse

- „Not-Ella“-Haselnussaufstrich 22
- Roher Wurzelgemüse-Salat mit Mohnsamen-Dressing und Haselnüssen 152

Himbeeren

- Schokoladen-Erdnussbutter-Himbeer-Tarte 208

Hummus

- Kürbis-Salbei-Hummus 87
- Paprika-Thymian-Hummus 87
- Rosa-Bete-Hummus 87

J

Jackfrucht

- Blattsalat-Wraps mit Jackfrucht & Shiitake nach Kentucky-BBQ-Art 105

K

Kapern

- „Fish“ & Chips mit Sauce Tartare & Erbsen-Minz-Stampf 130

Kartoffeln

- „Fish“ & Chips mit Sauce Tartare & Erbsen-Minz-Stampf 130
- Kartoffelgratin 166
- Kartoffel-Lauch-Kroketten mit Relish 80
- Kokosmilch-Curry, Reis & Bohnen mit gebackenen Kochbananen 142
- Pikantes Mais-Grünkohl-Kartoffelrösti mit Mango-Salsa 94

Käse

- Chipotle-Burger-„Käse“-Scheiben 115
- „Frischkäse“ 15
- Rauchiger Paprika-Salbei-„Käse“ 16
- Schmelzbarer „Mozzarella“ 18

Kichererbsen

- „Chorizo“-Chili-Dogs 108
- Fladenbrot-Wraps mit Kichererbsen & Kürbis 104
- Gebackene Aubergine, Zucchini & Paprika in Kichererbsen-Panade & Katsu-Curry 126
- Kichererbsen-Pizza mit rauchigen grünen Erbsen 136
- Kürbis-Salbei-Hummus 87
- Marokkanisches Kichererbsen-„Omelett“ 54
- Paprika-Thymian-Hummus 87

- Peri-Peri-Falafel mit Tahini-Dressing 88

- Rosa-Bete-Hummus 87
- The Mexican 116

Kirschen

- Gaz's Granola mit karamellisierten Kirschen 53
- Minze-Glasur mit Pistazien & Kirschen 193

Kokosmilch

- Kartoffelgratin 166
- Kokosmilch-Curry auf Reis & Bohnen mit gebackenen Kochbananen 142
- Kokos-Vanille-„Cheesecake“ mit Rhabarberkompott 206
- „Mac & Cheese“ mit Kokos-„Speck“-Stückchen 124
- Minze-Matcha-Eiscreme mit Schokostückchen 184
- Tropischer Chia-Pudding 50

Kroketten

- Kartoffel-Lauch-Kroketten mit Relish 80

Kuchen

- Eistorte mit Sommerbeeren & weißer Schokolade 198
- Extravagante Donuts 192
- Kokos-Vanille-„Cheesecake“ mit Rhabarberkompott 206
- Minze-Glasur mit Pistazien & Kirschen 193
- Möhren-Apfel-Orangen-Kuchen mit Cashew-Orangen-Creme 200
- Salzkaramell-Riegel mit Mandeln und Kakao 196
- Schokoladen-Erdnussbutter-Himbeer-Tarte 208
- Schokoladenglasur mit Knusperkaramell & Erdbeeren 193
- Schokoladenküchlein mit flüssigem Kern 190
- Welsh Cakes mit „Schlagsahne“ & Erdbeeren 209
- Zitronen-„Baiser“-Tarte 188

Kürbis

- Kürbis-Salbei-Hummus 87

Kürbiskerne

- Üppige Suppe von gebackenem Butternusskürbis mit krossem Salbei und rauchigen Kürbiskernen 70



Lauch

Der ultimative vegane Braten 141
Kartoffel-Lauch-Kroketten mit
Relish 80

Linsen

Aromatische Pastinaken-
Linsen-Suppe 66



Mais

„Chorizo“-Chili-Dogs 108
Pikantes Mais-Grünkohl-Kartoffel-
rösti mit Mango-Salsa 94
Polenta-Pommes mit Kräutern &
Zitrone 168
The Mexican 116

Mandelmilch 12

Aromatische Pastinaken-
Linsen-Suppe 66
Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-
Ravioli 62
Kürbis-Pancakes mit Ahornsirup 48
Nachos mit pikanten Schwarzen
Bohnen, Nacho-„Käsesauce“ &
Salsa 76
Pikante violette Suppe 64
Spinat-Basilikum-Buchwei-
zen-Crêpes 74

Mandeln

Eistorte mit Sommerbeeren &
weißer Schokolade 198
Erdnuss-Mandel-Butter 33
Gaz's Granola mit karamellisierten
Kirschen 53
Gemüse-Spaghetti mit Avoca-
do-Chili-Sauce & Mandel-
„Parmesan“-Streuseln 81
Rauchiger Paprika-Salbei-„Käse“ 16
Salzkaramell-Riegel mit Mandeln
und Kakao 196

Mango

Gaz's „Guac“ 86
Kokosmilch-Curry, Reis & Bohnen
mit gebackenen Kochbananen
142
Pikantes Mais-Grünkohl-Kartoffel-
rösti mit Mango-Salsa 94
Rohe Mango-Vanille-Eiscreme 185
Tropischer Chia-Pudding 50

Möhren

Aromatische Pastinaken-
Linsen-Suppe 66
Bunter Krautsalat 162
Das ultimative vegane Baguette 92
Gemüse-Spaghetti mit Avoca-
do-Chili-Sauce & Mandel-
„Parmesan“-Streuseln 81
Möhren-Apfel-Orangen-Kuchen mit
Cashew-Orangen-Creme 200
Möhren-Zwiebel-Bhajis mit
Minze-Joghurt 83
Orange Sonne 213
Roher Satay-Salat 154
Roher Wurzelgemüse-Salat mit
Mohnsamen-Dressing und
Haselnüssen 152
Sommerrollen mit süßem Chili-
Dip 95
Tofu-Tikka-Kebab mit Möhren-
Salat 82
Vegane Bratensauce 163

Mürbeteig

Pikant 28
Süß 29
Zitronen-„Baiser“-Tarte 188



Nudelteig 20



Orangen

Kandierte Orangenscheiben 201
Möhren-Apfel-Orangen-Kuchen mit
Cashew-Orangen-Creme 200
Rohe Schokoladen-Orangen-
Pistazienröllchen 203



Pak Choi

Süß-scharfe Brühe 68

Palmkohl

Gemischtes Grünes Gemüse mit
Zitrone 162

Paprika

„Chorizo“-Chili-Dogs 108
Der ultimative vegane Braten 141
Gaz's „Guac“ 86
Gebackene Aubergine, Zucchini &
Paprika in Kichererbsen-Panade
& Katsu-Curry 126

Gemüse nach marokkanischer Art,
gegart in Backpapier-Päckchen 164
Kartoffel-Lauch-Kroketten mit
Relish 80
Marokkanisches Kichererb-
sen-„Omelette“ 54
Nachos mit pikanten Schwarzen
Bohnen, Nacho-„Käsesauce“ &
Salsa 76
Paprika Baked Beans 42
Paprika-Thymian-Hummus 87
Rauchiger Paprika-Salbei-„Käse“ 16
Tofu-Tikka-Kebab mit Möhren-Salat 82

Pastinaken

Aromatische Pastinaken-
Linsen-Suppe 66

Pilze

Seitan-„Steak“-Wellington 138

Pizza

Einfacher Pizzateig & Sauce 179
Kichererbsen-Pizza mit rauchigen
grünen Erbsen 136



Quinoa

Fruchtiger Quinoa-Salat 52



Reis

Rote-Bete-Risotto mit kandierten
Walnüssen & Rote-Bete-Chips 122
Wildreis-Nuss-Salat 146

Rhabarber

Kokos-Vanille-„Cheesecake“ mit
Rhabarberkompott 206

Rote Bete

Blätterteig-Tartes mit gerösteter
Roter Bete, Schalotten und
Balsamico 90
Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-Ra-
violi 62
Roher Wurzelgemüse-Salat mit
Mohnsamen-Dressing und
Haselnüssen 152
Rosa-Bete-Hummus 87
Rote-Bete-Risotto mit kandierten
Walnüssen & Rote-Bete-Chips 122
Rote-Bete-Süßkartoffel Salat mit
Orangen und Walnüssen 150
Sommerrollen mit süßem Chili-Dip 95
Vio 216

Rotkohl

- Bunter Krautsalat 162
- Pikante violette Suppe 64
- Roher Satay-Salat 154



Salate

- Bunter Krautsalat 162
- „Caesar-Salat“ mit Spargel und Grünkohl 148
- Möhren-Koriander-Salat 66
- Möhren-Salat 82
- Roher Satay-Salat 154
- Roher Wurzelgemüse-Salat mit Mohnsamen-Dressing und Haselnüssen 152
- Rote-Bete-Süßkartoffel Salat mit Orangen und Walnüssen 150
- Salat von gegrillten Zucchini & Spargel mit Orangendressing 156
- Wildreis-Nuss-Salat 146

Salbei

- Kürbis-Salbei-Hummus 87
- Rauchiger Paprika-Salbei-„Käse“ 16
- Salbei-Apfel-„Frühstückswürste“ 36
- Üppige Suppe von gebackenem Butternusskürbis mit krossem Salbei und rauchigen Kürbiskernen 70

Schalotten

- Blätterteig-Tartes mit gerösteter Roter Bete, Schalotten und Balsamico 90
- Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-Ravioli 62

„Schlagsahne“

- Welsh Cakes mit „Schlagsahne“ & Erdbeeren 209

Schokolade

- Rohe Schokoladen-Orangen-Pistazientrüffel 203
- Rohe weiße Himbeerschokolade 201
- Schokoladen-Erdnussbutter-Himbeer-Tarte 208
- Schokoladenglasur mit Knusperkaramell & Erdbeeren 193
- Schokoladenküchlein mit flüssigem Kern 190
- Schokoladentrüffel 202

Seitan

- „Chorizo“-Chili-Dogs 108
- Kentucky fried chick'n 98
- Quarter Pounders 111
- Seitan-„Steak“-Wellington 138

Shiitake-Pilze

- Blattsalat-Wraps mit Jackfrucht & Shiitake nach Kentucky-BBQ-Art 105
- Süß-scharfe Brühe 68

Smoothie

- Ananas-Kick 212
- Grüner-Energieschub-Smoothie 213
- Orange Sonne 213
- Proteinreicher Schoko-Smoothie 216
- Vio 216

Soßen

- BBQ-Sauce 24
- Cremige „Mayonnaise“ 24
- Curry-Mayo 102
- Katsu-Currysauce 126
- Klassischer Tomatenketchup 25
- Kräuter-Pesto 132
- Mango-Salsa 94
- Nacho-„Käsesauce“ 76
- Paprika-Tomaten-Salsa 76
- Reichhaltige Tomatensauce 132
- Sauce Tartare 130
- Scharfer Rote-Bete-Ketchup 25
- Süßer Chili-Dip 95
- Tomatensalsa 116
- Tomatensauce 179
- Vegane Bratensauce 163

Spargel

- „Caesar-Salat“ mit Spargel und Grünkohl 148
- Kichererbsen-Pizza mit rauchigen grünen Erbsen 136
- Klassisches Tempura-Gemüse mit Dip 160
- Salat von gegrillten Zucchini & Spargel mit Orangendressing 156

„Speck“

- Auberginen-„Speck“ 47
- „Caesar-Salat“ mit Spargel und Grünkohl 148
- „Mac & Cheese“ mit Kos-„Speck“-Stückchen 124
- Tempeh-„Räucherspeck“ 45

Spinat

- Gaz's Grüne Super-Gazpacho 58
- Grandiose Rohkost-Lasagne 132
- Grüner-Energieschub-Smoothie 213
- Rote-Bete-Süßkartoffel Salat mit Orangen und Walnüssen 150
- Seitan-„Steak“-Wellington 138

- Spinat-Basilikum-Buchweizen-Crêpes 74
- Tofu-„Rührei“ mit Spinat und Kirschtomaten 43
- Vio 216

„Steak“

- Seitan-„Steak“-Wellington 138

Suppen

- Aromatische Pastinaken-Linsen-Suppe 66
- Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-Ravioli 62
- Gaz's Grüne Super-Gazpacho 58
- Pikante violette Suppe 64
- Süß-scharfe Brühe 68
- Üppige Suppe von gebackenem Butternusskürbis mit krossem Salbei und rauchigen Kürbiskernen 70

Süßkartoffeln

- Rote-Bete-Süßkartoffel Salat mit Orangen und Walnüssen 150
- Süßkartoffel-Pommes 161



Tahini

- Peri-Peri-Falafel mit Tahini-Dressing 88

Tempeh

- Tempeh-„Räucherspeck“ 45

Thymian

- Paprika-Thymian-Hummus 87

Tofu

- Das ultimative vegane Baguette 92
- „Fish“ & Chips mit Sauce Tartare & Erbsen-Minz-Stampf 130
- Katsu Tofu Burger 102
- Kentucky Fried Chick'n 98
- Sriracha-„Fleischklöße“ mit Reismnudeln & Grillgemüse 120
- Süß-scharfe Brühe 68
- Tofu-„Rührei“ mit Spinat und Kirschtomaten 43
- Tofu-Tikka-Kebab mit Möhren-Salat 82

Tomaten

- „Chorizo“-Chili-Dogs 108
- Focaccia mit Rispentomaten, Basilikum & Rosmarin 176
- Gaz's „Guac“ 86
- Gemüse nach marokkanischer Art, gegart in Backpapier-Päckchen 164
- Grandiose Rohkost-Lasagne 132

Tomaten ...

Kartoffel-Lauch-Kroketten mit Relish 80
Marokkanisches Kichererbsen-„Omelett“ 54
Nachos mit pikanten Schwarzen Bohnen, Nacho-„Käsesauce“ & Salsa 76
The Mexican 116
Tofu-„Rührei“ mit Spinat und Kirschtomaten 43

W

Walnüsse

Gaz's Granola mit karamellisierten Kirschen 53
Rote-Bete-Risotto mit kandierten Walnüssen & Rote-Bete-Chips 122

Wrap

Blattsalat-Wraps mit Jackfrucht & Shiitake nach Kentucky-BBQ-Art 105
Fladenbrot-Wraps mit Kichererbsen & Kürbis 104

Wurst

„Chorizo“-Chili-Dogs 108
Salbei-Apfel-„Frühstückswürste“ 36
Super-Bohnen-„Frühstückswürste“ 39

Z

Zitronen

Zitronen-„Baiser“-Tarte 188

Zucchini

Gebackene Aubergine, Zucchini & Paprika in Kichererbsen-Panade & Katsu-Curry 126
Gemüse nach marokkanischer Art, gegart in Backpapier-Päckchen 164

Gemüse-Spaghetti mit Avocado-Chili-Sauce & Mandel-

„Parmesan“-Streuseln 81

Grandiose Rohkost-Lasagne 132

Kokosmilch-Curry, Reis & Bohnen mit gebackenen Kochbananen 142

Roher Satay-Salat 154

Salat von gegrillten Zucchini &

Spargel mit Orangendressing 156

Sommerrollen mit süßem Chili-Dip 95

Zwiebeln

Eingelegte Zwiebeln und Radieschen 92

Kichererbsen-Pizza mit rauchigen grünen Erbsen 136

Möhren-Zwiebel-Bhajis mit

Minze-Joghurt 83

Schnelle Zwiebelringe 115

Sriracha-„Fleischklöße“ mit

Reisnudeln & Grillgemüse 120

IMPRESSUM

Gaz Oakley
Vegan 100
Über 100 unglaublich leckere Rezepte von Avant-Garde Vegan
1. Auflage 2018
ISBN: 978-3-96257-034-7
© Narayana Verlag GmbH 2018

Vegan 100
Over 100 Incredible Recipes from Avant-Garde Vegan
Text copyright © 2018 Gaz Oakley
Design and layout copyright © 2018 Quadrille Publishing
Art direction and design: Jo Ormiston
Food photography: Simon Smith
Portrait photography: Adam Laycock
Endpaper photography: Gaz Oakley
Prop styling: Luis Peral, with Gaz Oakley
Food styling: Gaz Oakley

Übersetzt aus dem Englischen von Carla Gröppel-Wegener, www.translating-kitchen.com
Satz: Narayana Verlag

Herausgeber:
Unimedica im Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz2, D- 79400 Kandern
www.unimedica.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.

Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).

Die Empfehlungen dieses Buches wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Gaz Oakley

Vegan 100

Über 100 unglaublich leckere Rezepte von Avant-Garde Vegan

224 Seiten, geb.
erscheint 2024

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de