

Miyoko Schinner
Vegane Vorratskammer

Leseprobe

[Vegane Vorratskammer](#)

von [Miyoko Schinner](#)

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

inhalt

vorwort von patrick bolk IX

**vorwort von isa chandra
moskowitz X**

einleitung XII



würzsoßen & aufstriche XVIII

klassische mayonnaise ohne ei 2

zitronen-cashew-mayo 4

ölfreie mayo ohne ei 5

gelber senf 6

dijonsenf 7

ale-senf mit braunem zucker 8

grundrezept für ketchup 10

vegane austerensoße 12

teriyaki-soße 13

vegane fischsoße 14

spritzige barbecuesoße 16

worcestershire-soße ohne anchovys 17

rösttomaten und tomaten-„elixier“ 19

rösttomaten-pesto 22

das besondere italienische dressing 24

ranch-dressing 25

cremiges ölfreies caesar-dressing 27

not-tella (schoko-haselnuss-aufstrich) 28

obst-chutney 29

marmelade: die schummelmethode 30

trauben-wein-gelee 32

feigen-lavendel-marmelade 33

frei von milch und ei 34

cremige sojamilch, die gar nicht nach bohnen
schmeckt 37

cashewmilch 39

mandelmilch und -kaffeesahne 40

cashewsahne 42

cashew- oder mandel-crème-fraîche 43

glorreiche butter ohne butter 44

leckerer, dicker pflanzlicher joghurt 46

köstliche angesäuerte sour cream 49

leinsamen-eiweiß 50

leinsamen-baiser 53

ölfreier schmelzfähiger „pepper jack“ 56

ölfreier schmelzfähiger „mozzarella“ 58

ölfreier schmelzfähiger „cheddar“ 59

mandel-„feta“ 60

gehobelter „parmesan“ 63

feierpunsch 64

die bessere schlagsahne 65



das salz in der suppe 66

die einzig wahre freiland-(ohne)-hühnerbrühe 69

es-geht-auch-ohne-rinderbrühe 70

schmeckt-nach-mehr-brühe 72

pilzbrühe 73

brillante bouillon 76

tomatensuppenkonzentrat 78

pilzsuppenkonzentrat 79

brokkolicremesuppenkonzentrat 80

mehresfrüchte-cioppino 81

vischsuppe 83

curry-kokos-suppe mit butternusskürbis 84

nicht fisch, nicht fleisch 86

echter tofu 88

frische yuba (tofuhaut) 91

kanadischer yuba-„speck“ 92

tempeh 93

zarter unfisch 96

unfischstäbchen 97

san-francisco-krabbenküchlein mit kapern 99

unhähnchenfilets 102

unchicken-nuggets oder buffalo-wings 104

unschweinefleisch 106

unrippchen 107

veggie dogs 110

italienische unwürstchen 111

geräucherte apfel-bier-unwürstchen 112

fabelhafte frühstücksschnittunwurst 114

saftige unsalami 116

unsteak 117

italienische fleischbällchen 121

der wahre unburger (oder: now and zen burger) 124

magie und pasta 128

rustikale 15-minuten-pasta 130

glutenfreie vollkornreis-pasta 131



buchweizenpasta 132

die tomatensoßenmethodik 134

steinpilzbolognese 136

tartufosoße nach umbrischer art 138

wodkasoße 140

spinat-kapern-soße 141

maßgeschneiderter instant-mix für macaroni and cheese 143

cremige mac & cheese-soße 145

backofenpolenta 146

das körnchen wahrheit 148

Klassische pfannkuchen- und brötchenmischung 150

buchweizen-pfannkuchen- und waffelmischung 154



ölfreies gebackenes superfoodmüsli 157

gebackenes müsli 158

energieriegel 160

knusprige glutenfreie polenta-körner-cracker 162

zarte leinsamencracker 163

ihre Lieblingscracker 165

focaccia 167

französisches baguette 168

kürbisbrötchen 171

grundrezept für süßen hefeteig 173

einfacher gekühlter pizzateig 176

schnelle maismehlpizza 177

süße abschlüsse 178

kuchen- und backmischung 181

schokoladenkuchen- und backmischung 184

französische buttercreme 188

französische schokoladen-buttercreme 190

lemon curd 192

custard 194

vanilleextrakt selbst gemacht 197

karamellsoße 199

weiße schokolade 200

pflanzliche kondensmilch 201

grundrezept für eis 202

cremiges fettarmes vanille-hafer-softeis 205

cremiges fettarmes schoko-hafer-softeis 206

frisches fruchtsorbet 207

„slice and bake“ chocolate chip cookies 209

florentiner 210

schoko-mandel-polenta-kekse 211

danksagungen 212

index 214

impressum 223

abbildungsverzeichnis 223

bezugsquellen 224



vorwort von patrick bolk

Vegan zu leben wird immer einfacher, denn vegane Produkte gibt es inzwischen so ziemlich überall zu kaufen, sogar beim Discounter um die Ecke. Warum also sollte man noch irgendetwas selbst herstellen? So dachte ich, als ich *Vegane Vorratskammer* das erste Mal in die Hand nahm. Und dann blätterte ich ein wenig, staunte, blätterte weiter – und war schließlich schlichtweg begeistert! Was Miyoko Schinner für dieses Buch kreiert und niedergeschrieben hat, ist fantastisch und beeindruckend. *Vegane Vorratskammer* zeigt nämlich nicht einfach nur – wie bereits so viele andere Bücher – wie man simple Pflanzendrinks, Seitan oder eine vegane Mayonnaise herstellen kann. Nein, Miyoko ist längst einige Schritte weiter und zeigt, wo der vegane DIY-Hammer wirklich hängt. Nicht selten dachte ich: Wie um alles in der Welt kann man das selbst herstellen? Vegane Baisers, schmelzfähiger veganer Käse – geht das überhaupt? Offensichtlich! Und ich bin völlig fasziniert von Miyokos offenbar grenzenloser Kreativität und ihrem Kochwissen.

Irgendwann drängt sich schließlich die Frage auf: Warum sollte ich fertige Produkte kaufen, die nicht nur häufig Zusatzstoffe und weniger hochwertige Zutaten enthalten und zudem jede Menge Verpackungsmüll mit sich bringen? Selbst gemacht ist gesünder und leckerer – und meistens auch noch deutlich günstiger! Miyoko missioniert nicht, sie motiviert. Sie treibt einen förmlich in die Küche, um dort den Vorratsschrank mit selbst hergestellten Produkten zu bestücken und zudem sein Kochhandwerk zu verbessern. Damit steigt der Spaß am Kochen und die Wertschätzung für das, was man am Ende isst – anstatt es gedankenlos zu kaufen und zu konsumieren.

Fertigprodukte kommen bei mir schon lange nicht mehr in den Einkaufswagen, aber seit ich *Vegane Vorratskammer* gelesen habe, bin ich bis in die Haarspitzen motiviert, veganen Mozzarella, Mandel-Crème-Fraîche, geräucherte Apfel-Bier-Unwürstchen, Not-Tella oder kanadischen Yuba-Speck herzustellen. Und natürlich all die anderen unglaublichen Dinge, die Miyoko uns geschenkt hat. Ich muss jetzt los. In die Küche.

Patrick Bolk
Autor und Blogger

vorwort von isa chandra moskowitz

Ich bin ein großer Fan von Kochbüchern. Ich schreibe selbst welche, aber vor allen Dingen lese ich Kochbücher.

Ja, ich atme Kochbücher! Mein Haus besteht förmlich aus Wänden überquellender Kochbuchregale. Einige von ihnen sind völlig makellos und unberührt, andere stecken voller Haftnotizen und wieder andere wurden von meinen klebrigen Fingern erbarungslos malträtirt.

Einige davon hat Miyoko geschrieben.

Daher ist es hoffentlich nicht allzu merkwürdig, dass ich als Kochbuchautorin ein Vorwort zum Kochbuch einer anderen Autorin verfasse. Man könnte annehmen, dass wir uns gegenseitig sanft mit den Ellbogen aus dem Weg zu schubsen versuchen, um den besten Platz im Bücherregal zu ergattern, doch genau deshalb wollte ich dieses Vorwort schreiben.

Die vegane Küche hat eine viel weiter reichende Mission als etwa molekulare Gastronomie oder französische Küche. So wichtig diese gastronomischen Nischen kulturell und für unsere Gaumen auch sein mögen, wohnt ihnen doch nicht dieselbe Dringlichkeit inne. Denn die vegane Küche versucht eben – entschuldigen Sie bitte die Dramaturgie – die Welt zu retten.

Manchmal vergessen wir alles andere und die Rettung der Welt erhält Vorrang.

Ich kann es Ihnen nicht übelnehmen, wenn Sie tierische Produkte vom Speiseplan streichen und stattdessen im Supermarkt den Einkaufswagen mit Fleischalternativen füllen. Ich bin froh, dass es solche Produkte gibt! Allerdings möchte ich dem entgegenhalten, dass die Kultur und der Geschmack der veganen Küche genauso wichtig sind; wir können die Welt nicht retten, wenn wir diesen Zusammenhang nicht herstellen.

Veganes Essen genügt einfach nicht. Was wir brauchen, ist vegane Kochkunst.

Zum Glück steht uns dafür das gesamte Reich der Pflanzen zur Verfügung. Vegane Kochkunst hat die besten Voraussetzungen, zur nächsten großen Kochwelle zu werden, weil wir uns bei allen anderen Kulturen und Kontinenten bedienen können. Es sind zum Beispiel sämtliche Kräuter und Gewürze dieser Welt vegan. Das klingt viel-

leicht albern, aber denken Sie das nächste Mal daran, wenn Ihnen jemand zu erzählen versucht, dass veganes Essen Grenzen gesetzt seien.

Aber nicht nur wir Pflanzenfresser sollten unser Essen lieben, sondern es sollte auch allen anderen schmecken. Wenn ich kurz schamlos ehrlich sein darf: Es spielt genau genommen keine Rolle, ob es Veganern schmeckt. Was wirklich wichtig ist, ist, dass es allen anderen schmeckt.

Und da kommt Miyoko ins Spiel.

Das allererste Mal traf ich sie bei einem veganen Event in Portland (wo sonst?). Sie war ein Wahnsinnsanblick in Rock und High Heels, die ich mir niemals erlauben könnte! Das Outfit allein verlieh ihr eine eindrucksvolle Aura. Gleichzeitig jonglierte sie ein Tablett mit veganem Käse – und ich meine nicht „Keese“ oder so. Ich meine Käse! Gereifter, cremiger, stinkiger Käse mit Rinde und einem so vielschichtig leckeren Geschmack, dass einem die Sinne schwanden.

Ganz im Ernst; mit einem Bissen war mir klar: Das hier und nichts anderes wird die Welt retten. Denn wenn alle die Gelegenheit hätten, solche Köstlichkeiten zu genießen, würde niemand Nein sagen. Wir haben also ungemeines Glück, dass Miyoko uns mit diesem Buch Einblick in all ihre köstlichen Rezepte gewährt.

Mit *Vegane Vorratskammer* gelingen auch Ihnen vegane Gerichte von Weltklasse, ganz egal, wie viel Küchenerfahrung Sie haben. Das haben wir Miyoko zu verdanken, die nicht nur ein Händchen für den besten veganen Käse überhaupt hat, sondern auch eine Leidenschaft in ihre Rezepte legt, die auf Pflanzenfresser und Omnivore gleichermaßen überspringt und sie für großartige Gerichte begeistert, die gar nicht so schwierig zuzubereiten sind, wie man vielleicht denkt.

Miyoko ist ganz vorne mit dabei und macht vegane Kochkunst gesellschaftstauglich. Wo andere Köche und Köchinnen erschöpft die Schneebesen sinken lassen, weil ihnen das perfekte vegane Baiser einfach nicht gelingen will (ja, okay – ich spreche hier aus eigener Erfahrung), rührt Miyoko unermüdlich weiter bis zur leichten, fluffigen Perfektion.

Folgen wir ihrem Beispiel, mit den Rührschüsseln unterm Arm!

Mit besten Grüßen aus Omaha
Isa Chandra Moskowitz

klassische mayonnaise ohne ei

Diese cremige, dicke Mayo mit ihrem hervorragenden, reichhaltigen Geschmack wird garantiert Ihr neuer Liebling für alles – von Sandwiches bis Kartoffelsalat.

250 ml Sojamilch oder eine andere pflanzliche Milch

1 bis 2 Esslöffel Senf

1 Esslöffel Apfelessig oder frisch gepresster Zitronensaft

1 Teelöffel Meersalz oder schwarzes Salz (Kala Namak, siehe unten)

1 Teelöffel Bio-Zucker (optional)

375 bis 625 ml Rapsöl oder ein anderes geschmacksneutrales Öl

Sojamilch, Senf, Essig, Salz und Zucker (mit Zucker wird die Mayonnaise süßer, ähnlich Miracle Whip) in einen Mixer geben und kurz pürieren. Den Mixer laufen lassen und das Öl langsam und gleichmäßig einfließen lassen (und ich meine sehr langsam), bis die Masse sehr fest wird und der Mixer nur mit Mühe durchkommt. (Wenn Sie einen Hochleistungsmixer oder einen Mixer mit verstellbarer Geschwindigkeit haben, verwenden Sie eine mittlere Geschwindigkeit.) Das Andicken geschieht nicht nach und nach, sondern sehr plötzlich. Bis dahin können schon einmal 4 Minuten vergehen. Beachten Sie außerdem, dass die benötigte Menge Öl von der Geschwindigkeit Ihres Mixers sowie davon abhängt, wie langsam Sie das Öl eingießen. Je nachdem benötigen Sie möglicherweise bis zu 250 ml mehr Öl. Die Mayonnaise in ein verschließbares Glas füllen. Im Kühlschrank ist sie bis zu 1 Monat haltbar.

3 BIS 3 ½ EINMACHGLÄSER

SCHWARZES SALZ

Schwarzes Salz, auch als Kala Namak bekannt, ist ein indisches Salz mit einem starken Schwefelgeruch und -geschmack. Es ist genau genommen gar nicht schwarz, sondern hat einen eher rosafarbenen Stich und verleiht Gerichten einen Geschmack, der stark an Ei erinnert. Es ist über den Internethandel und in manchen indischen Lebensmittelgeschäften erhältlich.



VARIATION

AIOLI 4 bis 6 Knoblauchzehen zusammen mit der Sojamilch in den Mixer geben. Anstelle des Essigs Zitronensaft und anstelle des Rapsöls natives Olivenöl extra verwenden.

mandel-,„feta“

Ich hatte schon beinahe vergessen, wie wunderbar Fetakäse die verschiedensten Gerichte bereichert. Zum Beispiel hatte ich alle Hoffnung auf eine vegane Version des wunderbaren griechischen Spinatstrudels Spanakopita aufgegeben. Versucht hatte ich es oft genug, aber ohne den würzigen Feta-Geschmack waren die Ergebnisse platt und fad. Also probierte und experimentierte ich, bis meine vegane Feta-Alternative perfekt war. Dieser Feta ist salzig und würzig und lässt sich wunderbar auf Salate krümeln. Aber auch leicht geschmolzen in den traditionelleren Gerichten ist er himmlisch. Das Allerbeste: Wenn Sie ihn in Salzlake aufbewahren, ist er wochenlang haltbar und wird mit der Zeit nur kräftiger und leckerer im Geschmack (nach einem Monat Reifezeit ist er sogar noch besser, also machen Sie ihn nach Möglichkeit gleich Wochen im Voraus!).

250 g blanchierte Mandeln, 12 bis 24
Stunden in Wasser eingeweicht

250 ml *einfacher rejuvelac*
(Seite 57) oder Sauerkrautsaft

LAKE

1,5 l Wasser

½ Teelöffel Meersalz

160 ml Wasser

2 Esslöffel Agar-Agar-Pulver

340 g Meersalz oder koscheres Salz

Das Einweichwasser der Mandeln abgießen und die Mandeln kurz abspülen. Anschließend in einen hochtourigen Mixer geben. Rejuvelac und Salz hinzugeben und auf höchster Stufe 1 bis 2 Minuten pürieren, bis die Masse völlig glatt ist und sich nicht mehr krümelig anfühlt. In einen sauberen Behälter füllen und mit einem undurchlässigen Deckel oder Frischhaltefolie verschließen. 1 bis 2 Tage in der Küche reifen lassen. Probieren Sie den Feta jeden Tag, bis er beginnt, säuerlich zu werden. Wie lange der Käse reifen muss, kann variieren – Ihre Geschmacksknospen helfen Ihnen dabei, die richtige Dauer zu bestimmen. Bei wärmeren Temperaturen benötigen Sie möglicherweise nur einen Tag. Wenn es kälter ist, kann die Reifung hingegen 2 oder sogar mehr Tage in Anspruch nehmen.

auf der nächsten Seite geht's weiter ►



italienische fleischbällchen

Wenn Sie Lust auf den Geschmack von „Fleisch“ haben, aber lieber auf Gluten und Soja verzichten möchten, dann geben Sie diesen vielseitigen Bällchen eine Chance. Sie können nach Belieben gewürzt und ganz leicht in Hackbraten oder Burger verwandelt werden. Sie basieren auf dem Rezept für schwedische Fleischbällchen, das Bloggerin, Autorin und Aktivistin Marla Rose in ihrem Blog „*Vegan Street*“ veröffentlichte. Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte kreieren eine wunderbar authentische Konsistenz und machen diese geschmackvollen Bällchen auch noch supergesund. Sie werden gebacken, nicht gebraten oder frittiert, und haben frisch aus dem Ofen ein sehr knuspriges Äußeres. Um die Oberfläche etwas aufzuweichen, können die Bällchen nach dem Backen kurz in einer Soße (zum Beispiel *steinpilz-bolognese*, Seite 136) erhitzt werden, wodurch die ideale Konsistenz mit etwas Biss entsteht. Spaghetti mit Fleischbällchen gefällig?

1 Zwiebel, gewürfelt	4 bis 6 Knoblauchzehen, gehackt
Öl, zum Braten (optional)	1 ½ Teelöffel getrocknetes Basilikum
225 g Pilze, geviertelt	1 Teelöffel frischer Rosmarin, gehackt, oder ½ Teelöffel getrockneter Rosmarin
2 Esslöffel Tamari oder Sojasoße	50 g Haferflocken
1 Esslöffel weiße oder Kichererbsen-Misopaste	100 g gemahlene Walnüsse (in der Küchenmaschine mahlen), oder 225 g glutenfreie oder gewöhnliche Semmelbrösel
400 g gekochter brauner Reis	2 bis 3 Esslöffel Wasser (falls Sie Semmelbrösel verwenden)
250 g gekochte Linsen	
3-4 Esslöffel Tomatenmark	
3 Esslöffel Hefeflocken	

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Eine tiefe Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis die Stücke beginnen, an der Pfanne anzuhaften (Sie können zum Anbraten auch etwas Öl verwenden, wenn Sie möchten).

auf der nächsten Seite geht's weiter ►





„slice and bake“ chocolate chip cookies

Es gab eine Zeit, da bat mein Mann wöchentlich um Chocolate Chip Cookies. Doch aus mehrerlei Gründen wollte ich nicht jede Woche einen großen Batzen Cookies backen. Ich wollte auch nicht, dass die ganze Woche über mehrere Dutzend Kekse im Haus herumliegen und mich in Versuchung bringen – aber alt werden sollten sie auch nicht.

Da eilten „Slice and bake“-Cookies zur Rettung! Diese Kekse sind superlecker und so praktisch, denn Sie können die Teigrolle fertig im Kühlschrank lagern und so jederzeit frische Kekse abschneiden und backen. Backen Sie einen, zwei, drei oder so viel Sie wollen, und stecken Sie die Teigrolle zurück in den Kühlschrank für's nächste Ma(h)l. Diese Chocolate Chip Cookies sind etwas Besonderes, denn sie haben eine milde Kaffeenote und bringen unterschwellige Karamellaromen vom Kokoszucker mit.

1 Einmachglas *glorreiche butter*
ohne butter (Seite 44), auf
Zimmertemperatur
220 g Kokosblütenzucker
80 g Bio-Zucker
3 Esslöffel pflanzlicher Joghurt

1 Teelöffel Vanilleextrakt
300 g Mehl (Type 405)
1 Esslöffel fein gemahlener Kaffee
1 Esslöffel Backnatron
200 g Schokoladendrops

Butter, Kokosblütenzucker und Bio-Zucker mit einem elektrischen Mixer oder einem Holzlöffel in einer großen Schüssel schaumig rühren. Pflanzlichen Joghurt und Vanilleextrakt einrühren. Mehl, Kaffee und Backnatron in eine große Schüssel sieben, dann unter die Buttermischung rühren. Zum Schluss die Schokoladendrops unterheben.

Sie können die Cookies sofort backen (wenn Sie es nicht mehr aushalten!), oder zur Aufbewahrung und späteren Verwendung zu zwei etwa 25 Zentimeter langen Rollen formen. Die Rollen gut in Frischhaltefolie einwickeln und in Gleitverschlussbeuteln lagern. Im Kühlschrank sind sie 4 bis 5 Wochen haltbar; beliebig viele Scheiben abschneiden und aufbacken, wenn der Heißhunger zuschlägt. Zum Backen den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Frischen Teig (bevor Sie Rollen formen) können Sie einfach löffelweise auf das Backblech geben. Wenn Sie den Teig bereits gerollt haben, circa 8 Millimeter dicke Scheiben abschneiden. 8 bis 10 Minuten backen, bis die Cookies goldbraun sind.

CIRCA 40 COOKIES

Index

A

Ahorn-Balsamico-Ketchup 11
Ahornsirup
 Ahorn-Balsamico-Ketchup 11
 Gebackenes Walnuss-Ahorn-Rosine-Zimt-Müsli 158
Aioli 3
Ale-Senf mit braunem Zucker 8
Alfredosoße 42
Äpfel
 Apfelmuchen-Energieriegel 161
 Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112
 Ölfreie Schokomuffins oder -cupcakes 185
 Ölfreie Zitrone-Blaubeer- oder Kirsch-Muffins 182
Austernsoße 12

B

Backofenpolenta 146
Baiser
 Leinsamen-Baiser 53
 Leinsamen-Baiser-Kekse 55
Baiser, Leinsamen- 53
Bananen
 Energieriegel 160
 Frisches Fruchtsorbet 207
 Ölfreie Schokomuffins oder -cupcakes 185
 Vanille- oder Schoko-Bananen-Eis (zuckerfrei) 204
Bier
 Ale-Senf mit braunem Zucker 8
 Bierpfannkuchen 156
 Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112
Blaubeeren
 Blaubeer-Eis 204
 Gebackenes Vanille-Mandel-Blaubeer-Müsli 158
 Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157
 Ölfreie Zitrone-Blaubeer-Muffins 182
Bolognese, Steinpilz- 136
Bouillon
 Brillante Bouillon 76
 Hühnerfreie Bouillon 77
 Tomaten-Bouillon 77
Brokkolicremesuppenkonzentrat 80
Brot
 Focaccia 167
 Französisches Baguette 168
 Panko-Semmelbrösel 119

Brötchen
 Fluffige Brötchen 152
 Klassische Dinner-Brötchen 170
 Klassische Pfannkuchen- und Brötchenmischung 150
 Kürbisbrötchen 171
 Vollkorn-Pfannkuchen- und Brötchenmischung 151
Brownies, Klassische 186
Brühen
 Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühnerbrühe 69
 Einfache Mehresbrühe 72
 Es-geht-auch-ohne-Rinderbrühe 70
 Pilzbrühe 73
 Schmeckt-nach-mehr-Brühe 72
Buchweizenmehl
 Bierpfannkuchen 156
 Buchweizenpasta 132
 Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelmischung 154
 Crêpes 155
 Waffeln 155
Buffalo-Wings 104
Bulgur
 Fabelhafte FrühstücksschnittUnwurst 114
 Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112
 Italienische UnWürstchen 111
Burger
 Der Wahre UnBurger 124
Buttercreme
 Französische Buttercreme 188
 Französische Schokoladen-Buttercreme 190
 Mocha-Buttercreme 191
 Süßere Schokoladen-Buttercreme 191
Butternusskürbis, Curry-Kokos-Suppe mit 84
Butter ohne Butter, Glorreiche 44

C

Caesar-Dressing, Cremiges ölfreies 27
Cappuccino-Eis 204
Cashewkerne
 Brokkolicremesuppenkonzentrat 80
 Cashew-Crème-Fraîche 43
 Cashewmilch 39
 Cashewsahne 42
 Cool-Whip-Schlagsahne 65
 Cremiges fettarmes Vanille-Hafer-Softis 205
 Die bessere Schlagsahne 65
 Florentiner 210
 Französische Buttercreme 188
 Französische Schokoladen-Buttercreme 188

Grundrezept für Eis 202
 Grundrezept für süßen Hefeteig 173
 Karamellsoße 199
 Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46
 Lemon Curd 192
 Maßgeschneiderter Instant-Mix für Maca-
 roni and Cheese 143
 Ölfreie Mayo ohne Ei 5
 Ölfreier schmelzfähiger Cheddar 59
 Ölfreier schmelzfähiger Mozzarella 58
 Ölfreier schmelzfähiger Pepper Jack 56
 Ölfreie Wodkasoße 140
 Pilzsuppenkonzentrat 79
 Ranch-Dressing 25
 Spinat-Kapern-Soße 141
 Tartufosoße nach umbrischer Art 138
 Tomatensuppenkonzentrat 78
 Vischsuppe 83
 Weiße Schokolade 200
 Wodkasoße 140
 Zitronen-Cashew-Mayo 4
Chiasamen
 Chia-Joghurt 46
 Energieriegel 160
 Gebackenes Müsli 158
 Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cra-
 cker 162
 Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157
Chilis
 Chipotle-Mayo 100
 Ölfreier schmelzfähiger Pepper Jack 56
Chutney, Obst- 29
Cioppino, Mehresfrüchte- 81
Cracker
 Ihre Lieblingscracker 165
 Käse-Thymian-Cracker 166
 Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cra-
 cker 162
 Kräutercracker 166
 Rosmarin-Knoblauch-Cracker 166
 Salz-und-Pfeffer-Cracker 166
 Zarte Leinsamencracker 163
Crème Fraîche
 Cashew-Crème-Fraîche 43
 Mandel-Crème-Fraîche 43
Cremige Curry-Gemüsesuppe 70
Cremige Mac & Cheese-Soße 145
Cremiges fettarmes Schoko-Hafer-Softeis 206
Cremiges fettarmes Vanille-Hafer-Softeis 205
Cremige Sojamilch, die gar nicht nach Bohnen
schmeckt 37
Cremiges ölfreies Caesar-Dressing 27
Crêpes, Buchweizen- 155
Cupcakes, Ölfreie Schoko- 185
Curry-Kokos-Suppe mit Butternusskürbis 84
Custard 194

D

Dänische Plunder 175
Das besondere italienische Dressing 24
Datteln
 Cashewmilch 39
 Energieriegel 160
 Mandel-Kaffeesahne 40
 Mandelmilch 40
 Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157
Der Wahre UnBurger 124
Desserts
 Custard 194
 Eclairs 195
 Frisches Fruchtsorbet 207
 Klassische Brownies 186
 Lemon Curd 192
 Zitronenschnitten 193
Die bessere Schlagsahne 65
Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühnerbrü-
he 69
Die Tomatensoßenmethodik 134
Dijonsenf 7
Double Chocolate Chip Cookies 187

E

Echter Tofu 88
Eclairs 195
Ei-Alternativen
 Aioli 3
 Feierpunsch 64
 Klassische Mayonnaise ohne Ei 2
 Leinsamen-Baiser 53
 Leinsamen-Baiser-Kekse 55
 Leinsamen-Eiweiß 50
 Leinsamen-Omelette, -Frittata und -Quiche
 51
 Ölfreie Mayo ohne Ei 5
 Zitronen-Cashew-Mayo 4
Einfacher gekühlter Pizzateig 176
Einfacher Rejuvelac 57
Eis
 Blaubeereis 204
 Cappuccino-Eis 204
 Dunkles Schokoladeneis 204
 Erdbeereis 204
 Grundrezept für Eis 202
 Grüner-Tee-Eis 204
 Helles Schokoladeneis 204
 Himbeereis 204
 Mango-Eis 204
 Matcha-Mango-Eis 204
 Minze-Schoko-Eis 204
 Vanille-Eis 204

Eis ...
 Vanille- oder Schoko-Bananen-Eis (zuckerfrei) 204
 Energieriegel 160
 Erdbeereis 204
 Erdnussbutter
 Erdnussbutter-Energieriegel 161
 Erdnussbutterkekse 181
 Erythritol 203
 Es-geht-auch-ohne-Rinderbrühe 70

F

Fabelhafte FrühstücksschnittUnwurst 114
 Farro-Risotto mit Pilzen 74
 Feierpunsch 64
 Feigen-Lavendel-Marmelade 33
 Fischalternativen
 Einfache Mehresbrühe 72
 Mehresfrüchte-Cioppino 81
 Schmeckt-nach-mehr-Brühe 72
 UnFischstäbchen 97
 Vegane Austernsoße 12
 Vegane Fischsoße 14
 Vischsuppe 83
 Wakame-Pulver 15
 Worcestershire-Soße ohne Anchovys 17
 Zarter UnFisch 96
 Florentiner 210
 Focaccia 167
 Französische Buttercreme 188
 Französisches Baguette 168
 Französische Schokoladen-Buttercreme 190
 Frisches Fruchtsorbet 207
 Frische Yuba (Tofuhaut) 91
 Frittata, Leinsamen- 51

G

Gebäck
 Dänische Plunder 175
 Eclairs 195
 Grundrezept für süßen Hefeteig 173
 Sticky Fingers 175
 Zimtschnecken 175
 Gebackenes Müsli 158
 Gehobelter Parmesan 63
 Gelber Senf 6
 Gemüse
 Cremige Curry-Gemüsesuppe 70
 Veggie Dogs 110
 Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112
 Glorreiche Butter ohne Butter 44
 Gluten 117
 Glutenfreie Vollkornreis-Pasta 131

Grundrezept für Eis 202
 Grundrezept für Ketchup 10
 Grundrezept für süßen Hefeteig 173

H

Hackbraten meiner Mutter, Eine vegane Hommage an den 119
 Haferflocken
 Cremiges fettarmes Kürbiskuchen-Hafer-Softeis 206
 Cremiges fettarmes Schoko-Hafer-Softeis 206
 Cremiges fettarmes Vanille-Hafer-Softeis 205
 Energieriegel 160
 Gebackenes Müsli 158
 Italienische Fleischbällchen 121
 Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157
 Hafermehl
 Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelmischung 154
 Glutenfreie Maismehlpizza 177
 Herstellung von 154
 Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162
 Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143
 Hähnchenalternativen
 Buffalo-Wings 104
 Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühnerbrühe 69
 Hühnerfreie Bouillon 77
 UnChicken-Nuggets 104
 UnHähnchenfilets 102
 Haselnüsse
 Gebackenes Müsli 158
 Not-tella (Schoko-Haselnuss-Aufstrich) 28
 Himbeereis 204
 Hot Dogs 110

I

Ihre Lieblingscracker 165
 Italienisches Dressing 24
 Italienische UnWürstchen 111
 Italienische Fleischbällchen 121

J

Joghurt
 Chia-Joghurt 46
 Dicker Sojamilch-Joghurt 46
 Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46

Tipps 48
Utensilien für 48

K

Kaffee

Cappuccino-Eis 204
Kaffee-Konditorcreme 195
Mandel-Kaffeesahne 40
Mocha-Buttercreme 191
Schokoladenkuchen- und Backmischung 184
Slice and Bake Chocolate Chip Cookies 209

Kala Namak 2

Kanadischer Yuba-Speck 92

Karamellsoße 199

Kartoffeln

Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühnerbrühe 69
Vischsuppe 83

Käsealternativen

Cremige Mac & Cheese-Soße 145
Gehobelter Parmesan 63
Käse-Thymian-Cracker 166
Mandel-Feta 60
Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143
Ölfreier schmelzfähiger Cheddar 59
Ölfreier schmelzfähiger Mozzarella 58
Ölfreier schmelzfähiger Pepper Jack 56

Käse-Thymian-Cracker 166

Kekse

Double Chocolate Chip Cookies 187
Erdnussbutterkekse 181
Florentiner 210
Leinsamen-Baiser-Kekse 55
Schoko-Mandel-Polenta-Kekse 211
Slice and Bake Chocolate Chip Cookies 209

Ketchup

Ahorn-Balsamico-Ketchup 11
Grundrezept für Ketchup 10
individuelle Sorten 11
Mexikanischer Chili-Ketchup 11
Smoky Ketchup 11
Spanischer Ketchup 11

Kichererbsen-Tempeh 93

Kirsch-Muffins, Ölfreie Zitrone- 182

Klassische Brownies 186

Klassische Mayonnaise ohne Ei 2

Klassische Pfannkuchen- und Brötchenmischung 150

Klassischer Schokoladenkuchen 187

Klassischer White Cake 183

Knoblauch

Aioli 3

Rosmarin-Knoblauch-Cracker 166

Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162

Knusprige Waffeln 152

Kokosnuss

Energieriegel 160
Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157

Kokosnussmilch

Custard 194
Grundrezept für Eis 202
Kaffee-Konditorcreme 195
Karamellsoße 199
Kokosnusssahne aus 201
Konditorcreme 194
Köstliche angesäuerte Sour Cream 49
Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46
Pflanzliche Kondensmilch 201
Zitronen-Kokos-Sahne 84

Kokosnusssahne 201

Kondensmilch, Pflanzliche 201

Konditorcreme 194

Kaffee-Konditorcreme 195

Köstliche angesäuerte Sour Cream 49

Krabbenküchlein mit Kapern, San-Francisco- 99

Kräutercracker 166

Kuchen

Klassischer Schokoladenkuchen 187
Klassischer White Cake 183
Kuchen- und Backmischung 181
Ölfreie Schoko-Cupcakes 185
Schokoladenkuchen- und Backmischung 184

Kuchen- und Backmischung 181

Kürbis

Cremiges fettarmes Kürbiskuchen-Hafer-Soße 206
Curry-Kokos-Suppe mit Butternusskürbis 84
Kürbisbrötchen 171

Kürbiskerne

Energieriegel 160
Gebackenes Müsli 158
Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157

L

Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46

Leinsamen

Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelmischung 154
Eclairs 195
Energieriegel 160

Leinsamen ...
 Gebackenes Müsli 158
 Klassische Pfannkuchen- und Brötchenmischung 150
 Kuchen- und Backmischung 181
 Leinsamen-Baiser 53
 Leinsamen-Baiser-Kekse 55
 Leinsamen-Eiweiß 50
 Leinsamen-Omelette, -Frittata und -Quiche 51
 Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157
 UnFischstäbchen 97
 Zarte Leinsamencracker 163
 Lemon Curd 192
 Lezithin 45
 Linsen
 Italienische Fleischbällchen 121

M

Macaroni & Cheese
 Cremige Mac & Cheese-Soße 145
 Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143
 Maismehl
 Glutenfreie Maismehlpizza 177
 Schnelle Maismehlpizza 177
 Mandel-Feta 60
 Mandelmilch und -Kaffeesahne 40
 Mandeln
 Crème Fraîche 43
 Curry-Kokos-Suppe mit Butternusskürbis 84
 Feierpunsch 64
 Feta 60
 Florentiner 210
 Gebackenes Müsli 158
 Gebackenes Vanille-Mandel-Blaubeer-Müsli 158
 Kaffeesahne 40
 Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46
 Mandelmilch 40
 Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157
 Mandeln, gemahlene
 Cremiges ölfreies Caesar-Dressing 27
 Kuchen- und Backmischung 181
 Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157
 Schoko-Mandel-Polenta-Kekse 211
 Zarte Leinsamencracker 163
 Mangos
 Mango-Eis 204
 Matcha-Mango-Eis 204
 Marmelade
 die Schummelmethode 30

Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143
 Mayonnaise
 Aioli 3
 Chipotlemayo 100
 Klassische Mayonnaise ohne Ei 2
 Rauchige Paprikasoße 101
 Wasabimayo 100
 Wasabi-Remoulade 100
 Zitronen-Cashew-Mayo 4
 Mehresfrüchte-Cioppino 81
 Mexikanischer Chili-Ketchup 11
 Milchalternativen
 Cashew-Crème-Fraîche 43
 Cashewmilch 39
 Cashewsahne 42
 Cremige Sojamilch, die gar nicht nach Bohnen schmeckt 37
 Die bessere Schlagsahne 65
 Glorreiche Butter ohne Butter 44
 Köstliche angesäuerte Sour Cream 49
 Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46
 Mandel-Crème-Fraîche 43
 Mandel-Kaffeesahne 40
 Mandelmilch 40
 Pflanzliche Kondensmilch 201
 Minze-Schoko-Eis 204
 Mirin 13
 Mocha-Buttercreme 191
 Möhrenkuchen-Energieriegel 161
 Muffins
 Chocolate-Chip-Muffins 182
 Ölfreie Schokomuffins 185
 Ölfreie Zitrone-Blaubeer- oder Kirsch-Muffins 182
 Müsli
 Gebackenes Müsli 158
 Gebackenes Walnuss-Ahorn-Rosine-Zimt-Müsli 158
 Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157
 Vanille-Mandel-Blaubeer-Müsli 158

N

Not-tella (Schoko-Haselnuss-Aufstrich) 28
 Nudeln 130

O

Obst
 Frisches Fruchtsorbet 207
 Marmelade 30
 Obst-Chutney 29
 Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157

Okara
 Buffalo-Wings 104
 San-Francisco-Krabbenküchlein mit Kapern 99
 UnChicken-Nuggets 104
 UnFischstäbchen 97
 Ölfreie Mayo ohne Ei 5
 Ölfreier schmelzfähiger Cheddar 59
 Ölfreier schmelzfähiger Mozzarella 58
 Ölfreier schmelzfähiger Pepper Jack 56
 Ölfreie Schokomuffins oder -cupcakes 185
 Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157
 Ölfreie Zitrone-Blaubeer- oder Kirsch-Muffins 182
 Omelette, Leinsamen- 51

P

Palmöl 35
 Panko-Semmelbrösel 119
 Paprika
 Rauchige Paprikasoße 101
 San-Francisco-Krabbenküchlein mit Kapern 99
 Paranüsse
 Gehobelter Parmesan 63
 Parmesan, Gehobelter 63
 Pasta
 Buchweizenpasta 132
 Glutenfreie Vollkornreis-Pasta 131
 Rustikale 15-Minuten-Pasta 130
 Vollkornweizenpasta 130
 Pasta-Soßen
 Cremige Mac & Cheese-Soße 145
 Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143
 Ölfreie Wodkasoße 140
 Spinat-Kapern-Soße 141
 Steinpilzbolognese 136
 Tartufosoße nach umbrischer Art 138
 Tomatensoße 134
 Pâté, Pilz- 75
 Pekannüsse
 Gebackenes Müsli 158
 Klassische Brownies 186
 Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157
 Sticky Fingers 175
 Zimtschnecken 175
 Pesto, Rösttomaten- 22
 Pfannkuchen
 Amerikanische Diner-Pfannkuchen 151
 Bierpfannkuchen 156
 Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelmischung 154

Klassische Pfannkuchen- und Brötchenmischung 150
 Vollkorn-Pfannkuchen- und Brötchenmischung 151
 Pflanzliche Kondensmilch 201
 Pilze
 Brillante Bouillon 76
 Der Wahre UnBurger 124
 Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühnerbrühe 69
 Es-geht-auch-ohne-Rinderbrühe 70
 Fabelhafte Frühstücksschnittunwurst 114
 Farro-Risotto mit Pilzen 74
 Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112
 Hühnerfreie Bouillon 77
 Italienische Fleischbällchen 121
 Mehresfrüchte-Cioppino 81
 Pilzbrühe 73
 Pilz-Pâté 75
 Pilzpulver 77
 Pilzsoße 42
 Pilzsuppenkonzentrat 79
 Steinpilz-Bolognese 136
 Tartufosoße nach umbrischer Art 138
 Tomaten-Bouillon 77
 Trüffel-UnSteak 118
 UnSteak 117
 Vegane Austernsoße 12
 Vischsuppe 83
 Pizza
 Einfacher gekühlter Pizzateig 176
 Glutenfreie Maismehlpizza 177
 Schnelle Maismehlpizza 177
 Plunder, Dänische 175
 Polenta
 Backofenpolenta 146
 individuell gestalten 147
 Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162
 Schoko-Mandel-Polenta-Kekse 211
 Protein-Power-Energieriegel 161

Q

Quiche, Leinsamen- 51
 Quinoa
 Einfacher Rejuvelac 57

R

Ranch-Dressing 25
 Reis
 Brokkolicremesuppenkonzentrat 80
 Der Wahre UnBurger 124

Reis ...
 Italienische Fleischbällchen 121
 Pilzsuppenkonzentrat 79
 Rösttomatenrisotto 21
 Tomatensuppenkonzentrat 78
 Reismehl
 Glutenfreie Vollkornreis-Pasta 131
 Klebreismehl (Mochiko) 131
 Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162
 Rejuvelac, Einfacher 57
 Remoulade, Wasabi- 100
 Rindfleischalternativen
 Der Wahre UnBurger 124
 Eine vegane Hommage an den Hackbraten meiner Mutter 119
 Es-geht-auch-ohne-Rinderbrühe 70
 Italienische Fleischbällchen 121
 Trüffel-UnSteak 118
 UnSteak 117
 Risotto
 Farro-Risotto mit Pilzen 74
 Rösttomatenrisotto 21
 Rosinen
 Gebackenes Walnuss-Ahorn-Rosine-Zimt-Müsli 158
 Zimtschnecken 175
 Rosmarin-Knoblauch-Cracker 166
 Rösttomaten-Pesto 22
 Rösttomatenrisotto 21
 Rösttomaten und Tomaten-Elixier 19
 Rustikale 15-Minuten-Pasta 130

S

Saftige UnSalami 116
 Salatdressing
 Cremiges ölfreies Caesar-Dressing 27
 Das besondere italienische Dressing 24
 Ranch-Dressing 25
 Salz
 Salz-und-Pfeffer-Cracker 166
 Schwarzes Salz (Kala Namak) 2
 San-Francisco-Krabbenküchlein mit Kapern 99
 Schlagsahne
 Cool-Whip-Schlagsahne 65
 Die bessere Schlagsahne 65
 Schmeckt-nach-mehr-Brühe 72
 Schnelle Maismehlpizza 177
 Schokolade
 Chocolate-Chip-Energieriegel 161
 Chocolate-Chip-Muffins 182
 Cremiges fettarmes Schoko-Hafer-Softeis 206
 Double Chocolate Chip Cookies 187
 Double-Chocolate-Chip-Energieriegel 161

Dunkles Schokoladeneis 204
 Eclairs 195
 Erdnussbutter-Energieriegel 161
 Florentiner 210
 Französische Schokoladen-Buttercreme 190
 Helles Schokoladeneis 204
 Klassische Brownies 186
 Klassischer Schokoladenkuchen 187
 Minze-Schoko-Eis 204
 Mocha-Buttercreme 191
 Not-tella (Schoko-Haselnuss-Aufstrich) 28
 Ölfreie Schokomuffins oder -Cupcakes 185
 schmelzen 191
 Schokoladenkuchen- und Backmischung 184
 Schoko-Mandel-Polenta-Kekse 211
 Slice and Bake Chocolate Chip Cookies 209
 Süßere Schokoladen-Buttercreme 191
 Weiße Schokolade 200
 Zuckerfreies Schoko-Bananen-Eis 204
 Schwarzes Salz 2
 Schweinefleischalternativen
 UnRippchen 107
 UnSchweinefleisch 106
 Semmelbrösel, Panko- 119
 Sesam
 Gebackenes Müsli 158
 Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162
 Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157
 Teriyaki-Soße 13
 Slice and Bake Chocolate Chip Cookies 209
 Smoky Ketchup 11
 Softeis
 Cremiges fettarmes Kürbiskuchen-Hafer-Softeis 206
 Cremiges fettarmes Schoko-Hafer-Softeis 206
 Cremiges fettarmes Vanille-Hafer-Softeis 205
 Sorten von 205
 Sojabohnen
 Cremige Sojamilch, die gar nicht nach Bohnen schmeckt 37
 Dicker Sojamilch-Joghurt 46
 Die bessere Schlagsahne 65
 Feierpunsch 64
 Okara 37, 38
 Tempeh 93
 Sojamilch, die gar nicht nach Bohnen schmeckt 37
 Sorbet
 Frisches Fruchtsorbet 207
 Soßen
 Alfredosoße 42

Béchamel 42
 Cremige Mac & Cheese-Soße 145
 Karamellsoße 199
 Ölfreie Wodkasoße 140
 Pilzsoße 42
 Rauchige Paprikasoße 101
 Spinat-Kapern-Soße 141
 Spritzige Barbecuesoße 16
 Steinpilzbolognese 136
 Tartufosoße nach umbrischer Art 138
 Teriyaki-Soße 13
 Tomatensoße 134
 Vegane Austernsoße 12
 Vegane Fischsoße 14
 Wasabiremoulade 100
 Wodkasoße 140
 Worcestershire-Soße ohne Anchovys 17
 Sour Cream, Köstliche angesäuerte 49
 Spanischer Ketchup 11
 Speck
 Kanadischer Yuba- 92
 Spinat-Kapern-Soße 141
 Spritzige Barbecuesoße 16
 Steinpilzbolognese 136
 Sticky Fingers 175
 Suppen
 Brokkolicremesuppenkonzentrat 80
 Curry-Kokos-Suppe mit Butternusskürbis 84
 Mehresfrüchte-Cioppino 81
 Pilzsuppenkonzentrat 79
 Tomatensuppenkonzentrat 78
 Vischsuppe 83

T

Tartufosoße nach umbrischer Art 138
 Tee
 Grüner-Tee-Eis 204
 Matcha-Mango-Eis 204
 Tempeh 93
 Teriyaki-Soße 13
 Tofu
 Buchweizenpasta 132
 Buffalo-Wings 104
 Cremiges ölfreies Caesar-Dressing 27
 Fermentierter 14
 Französische Schokoladen-Buttercreme 190
 Gewürztofu 90
 Herstellen 88
 Leinsamen-Omelette, -Frittata und -Quiche 51
 Ölfreie Mayo ohne Ei 5
 Ranch-Dressing 25

San-Francisco-Krabbenküchlein mit Kapern 99
 Sehr fester Tofu 90
 UnChicken-Nuggets 104
 UnFischstäbchen 97
 UnHähnchenfilets 102
 Vegane Fischsoße 14
 Tomaten
 Ahorn-Balsamico-Ketchup 11
 Grundrezept für Ketchup 10
 Italienische UnWürstchen 111
 Mehresfrüchte-Cioppino 81
 Ölfreie Wodkasoße 140
 Röstitomaten-Pesto 22
 Röstitomatenrisotto 21
 Röstitomaten und Tomaten-Elixier 19
 Spanischer Ketchup 11
 Spritzige Barbecuesoße 16
 Steinpilzbolognese 136
 Tomaten-Bouillon 77
 Tomatensoße 134
 Tomatensuppenkonzentrat 78
 Wodkasoße 140
 Tomatensoße 134
 Tomatensuppenkonzentrat 78
 Trauben-Wein-Gelee 32
 Trüffel-UnSteak 118

U

UnChicken-Nuggets oder Buffalo-Wings 104
 UnFischstäbchen 97
 UnHähnchenfilets 102
 UnRippchen 107
 UnSchweinefleisch 106
 UnSteak 117
 Eine vegane Hommage an den Hackbraten meiner Mutter 119
 Steinpilzbolognese 136
 Trüffel-UnSteak 118

V

Vanille
 Cremiges fettarmes Vanille-Hafer-Softeis 205
 Gebackenes Vanille-Mandel-Blaubeer-Müsli 158
 Vanille-Eis 204
 Vanilleextrakt selbst gemacht 197
 Vanillepaste 197
 Vanille-Bananen-Eis (zuckerfrei) 204
 Vegane Austernsoße 12
 Vegane Fischsoße 14
 Veggie Dogs 110

Vischsuppe 83
Vleischbällchen, Italienische 121
Vollkornmehl
 Vollkorn-Pfannkuchen- und Brötchenmischung 151
 Vollkornweizenpasta 130

W

Waffeln
 Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelmischung 154
 Buchweizenwaffeln 155
 Knusprige Waffeln 152
 Vollkorn-Waffeln 151
Wakame-Pulver 15
Walnüsse
 Gebackenes Müsli 158
 Gebackenes Walnuss-Ahorn-Rosine-Zimt-Müsli 158
 Italienische Fleischbällchen 121
 Klassische Brownies 186
 Möhrenkuchen-Energieriegel 161
 Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157
 Pilz-Pâté 75
 Spinat-Kapern-Soße 141
 Zimtschnecken 175
Wasabi
 Wasabiremoulade 100
Weiße Schokolade 200
Weizen
 Einfacher Rejuvelac 57
Weizengluten
 Der Wahre UnBurger 124
 Fabelhafte Frühstücksschnittunwurst 114
 Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112
 Improvisierte UnWürstchen 110
 Italienische UnWürstchen 111
 Saftige UnSalami 116
 Trüffel-UnSteak 118

UnChicken-Nuggets oder Buffalo-Wings 104
UnFischstäbchen 97
UnHähnchenfilets 102
UnRippchen 107
UnSchweinefleisch 106
UnSteak 117
Veggie Dogs 110
Wodkasoße 140
Worcestershire-Soße ohne Anchovys 17
Würstchen
 Fabelhafte Frühstücksschnittunwurst 114
 Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112
 Improvisierte UnWürstchen 110
 Italienische UnWürstchen 111
 Wurstgewürz 115

X

Xylitol 203

Y

Yuba
 Frische Yuba (Tofuhaut) 91
 Kanadischer Yuba-Speck 92
 UnHähnchenfilets 102
 Zarter UnFisch 96

Z

Zarte Leinsamencracker 163
Zarter UnFisch 96
Zimtschnecken 175
Zitronen
 Lemon Curd 192
 Zitronen-Cashew-Mayo 4
 Zitronen-Kokos-Sahne 84
 Zitronenschnitten 193

impressum

Miyoko Schinner

Vegane Vorratskammer

111 Rezepte für eigene Nudeln, Brotaufstriche,
Getränke und vieles mehr

Vorwort von Isa Chandra Moskowitz

1. deutsche Ausgabe 2016

ISBN 978-3-946566-02-1

© 2016, Narayana Verlag GmbH

Titel der Originalausgabe:

The homemade vegan pantry

The art of making your own staples

Foreword by Isa Chandra Moskowitz

Copyright © 2015 by Miyoko Schinner

Photographs copyright © 2015 by Eva Kolenko

This translation published by arrangement with Ten
Speed Press, an imprint of the Crown Publishing
Group, a division of Penguin Random House LLC

Übersetzt aus dem Englischen von Ilona Meier

Design von Ashley Lima

Satz von Karin Jerg, Staufen

Herausgeber:

Unimedita im Narayana Verlag GmbH,

Blumenplatz 2, 79400 Kandern

Tel.: +49 7626 974 970-0

E-Mail: info@unimedita.de

www.unimedita.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche
Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses
Buches in irgendeiner Form – mechanisch,
elektronisch, fotografiert – 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.

abbildungsverzeichnis

S. II/III, IV-VIII, XVIII, 3, 9, 18, 23, 26, 31, 34, 36,
41, 45, 47, 54, 61, 66, 82, 85, 86, 98, 109, 113,
122, 125, 128, 133, 137, 139, 142, 148, 153, 159,
164, 169, 172, 178, 185, 189, 198, 203, 208
©Eva Kolenko. S. XVII shutterstock©Malyugin,
S. 4/5 shutterstock©Vladislav Nosik, S.10
shutterstock©Flaffy, S.13 shutterstock©ang
intaravichian, S.17 shutterstock©PorNontawat, S. 24
shutterstock©Kerdkanno,
S. 28 shutterstock©exopixel, S. 33
shutterstock©images72, S. 39 shutterstock©Elena
Veselova, S. 43 shutterstock©Vladislav
Nosik, S. 50 shutterstock©Anetlanda, S. 52
shutterstock©casanisa, S.57 shutterstock©Lucie
Peclova, S. 63 shutterstock©HandmadePictures,
S. 64 shutterstock©AleksandraN, S. 70
shutterstock©Karpenkov Denis, S. 73
shutterstock©KucherAV, S. 75 shutterstock©Agnes
Kantaruk; S. 77 shutterstock©Nailia

Schwarz, S. 80 shutterstock©Kriang kan,
S. 90 shutterstock©AleksandraN, S. 95
shutterstock©Aris Setya, S. 97 shutterstock©JFunk,
S. 101 shutterstock©Buppha, S. 103
shutterstock©AleksandraN,
S. 106 shutterstock©Lisovskaya Natalia,
S. 115 shutterstock©Maren Winter, S. 118
shutterstock©Dream79, S. 120 shutterstock©Jiri
Hera, S. 127 shutterstock©bkkstocker, S. 134/135
shutterstock©stockcreations,
S. 145 shutterstock©VICUSCHKA, S. 147
shutterstock©Brent Hofacker, S. 156
shutterstock©Dani Vincek, S. 163 shutterstock©In
Green, S. 166 shutterstock©Marie C Fields, S. 174
shutterstock©Juan Ci,
S. 181 shutterstock©stockcreations, S. 182
shutterstock©Marina Onokhina, S. 192/193
shutterstock©TasiPas, S. 197 shutterstock©Geshas,
S. 200 shutterstock©Diana Taliun, S. 207
shutterstock©Africa Studio

inhalt

vorwort von patrick bolk IX

**vorwort von isa chandra
moskowitz X**

einleitung XII



würzsoßen & aufstriche XVIII

klassische mayonnaise ohne ei 2

zitronen-cashew-mayo 4

ölfreie mayo ohne ei 5

gelber senf 6

dijonsenf 7

ale-senf mit braunem zucker 8

grundrezept für ketchup 10

vegane austerensoße 12

teriyaki-soße 13

vegane fischsoße 14

spritzige barbecuesoße 16

worcestershire-soße ohne anchovys 17

rösttomaten und tomaten-„elixier“ 19

rösttomaten-pesto 22

das besondere italienische dressing 24

ranch-dressing 25

cremiges ölfreies caesar-dressing 27

not-tella (schoko-haselnuss-aufstrich) 28

obst-chutney 29

marmelade: die schummelmethode 30

trauben-wein-gelee 32

feigen-lavendel-marmelade 33

frei von milch und ei 34

cremige sojamilch, die gar nicht nach bohnen
schmeckt 37

cashewmilch 39

mandelmilch und -kaffeesahne 40

cashewsahne 42

cashew- oder mandel-crème-fraîche 43

glorreiche butter ohne butter 44

leckerer, dicker pflanzlicher joghurt 46

köstliche angesäuerte sour cream 49

leinsamen-eiweiß 50

leinsamen-baiser 53

ölfreier schmelzfähiger „pepper jack“ 56

ölfreier schmelzfähiger „mozzarella“ 58

ölfreier schmelzfähiger „cheddar“ 59

mandel-„feta“ 60

gehobelter „parmesan“ 63

feierpunsch 64

die bessere schlagsahne 65



das salz in der suppe 66

die einzig wahre freiland-(ohne)-hühnerbrühe 69

es-geht-auch-ohne-rinderbrühe 70

schmeckt-nach-mehr-brühe 72

pilzbrühe 73

brillante bouillon 76

tomatensuppenkonzentrat 78

pilzsuppenkonzentrat 79

brokkolicremesuppenkonzentrat 80

mehresfrüchte-cioppino 81

vischsuppe 83

curry-kokos-suppe mit butternusskürbis 84

nicht fisch, nicht fleisch 86

echter tofu 88

frische yuba (tofuhaut) 91

kanadischer yuba-„speck“ 92

tempeh 93

zarter unfisch 96

unfischstäbchen 97

san-francisco-krabbenküchlein mit kapern 99

unhähnchenfilets 102

unchicken-nuggets oder buffalo-wings 104

unschweinefleisch 106

unrippchen 107

veggie dogs 110

italienische unwürstchen 111

geräucherte apfel-bier-unwürstchen 112

fabelhafte frühstücksschnittunwurst 114

saftige unsalami 116

unsteak 117

italienische fleischbällchen 121

der wahre unburger (oder: now and zen burger) 124

magie und pasta 128

rustikale 15-minuten-pasta 130

glutenfreie vollkornreis-pasta 131



buchweizenpasta 132

die tomatensoßenmethodik 134

steinpilzbolognese 136

tartufosoße nach umbrischer art 138

wodkasoße 140

spinat-kapern-soße 141

maßgeschneiderter instant-mix für macaroni and cheese 143

cremige mac & cheese-soße 145

backofenpolenta 146

das körnchen wahrheit 148

Klassische pfannkuchen- und brötchenmischung 150

buchweizen-pfannkuchen- und waffelmischung 154



ölfreies gebackenes superfoodmüsli 157

gebackenes müsli 158

energieriegel 160

knusprige glutenfreie polenta-körner-cracker 162

zarte leinsamencracker 163

ihre Lieblingscracker 165

focaccia 167

französisches baguette 168

kürbisbrötchen 171

grundrezept für süßen hefeteig 173

einfacher gekühlter pizzateig 176

schnelle maismehlpizza 177

süße abschlüsse 178

kuchen- und backmischung 181

schokoladenkuchen- und backmischung 184

französische buttercreme 188

französische schokoladen-buttercreme 190

lemon curd 192

custard 194

vanilleextrakt selbst gemacht 197

karamellsoße 199

weiße schokolade 200

pflanzliche kondensmilch 201

grundrezept für eis 202

cremiges fettarmes vanille-hafer-softeis 205

cremiges fettarmes schoko-hafer-softeis 206

frisches fruchtsorbet 207

„slice and bake“ chocolate chip cookies 209

florentiner 210

schoko-mandel-polenta-kekse 211

danksagungen 212

index 214

impressum 223

abbildungsverzeichnis 223

bezugsquellen 224



vorwort von patrick bolk

Vegan zu leben wird immer einfacher, denn vegane Produkte gibt es inzwischen so ziemlich überall zu kaufen, sogar beim Discounter um die Ecke. Warum also sollte man noch irgendetwas selbst herstellen? So dachte ich, als ich *Vegane Vorratskammer* das erste Mal in die Hand nahm. Und dann blätterte ich ein wenig, staunte, blätterte weiter – und war schließlich schlichtweg begeistert! Was Miyoko Schinner für dieses Buch kreiert und niedergeschrieben hat, ist fantastisch und beeindruckend. *Vegane Vorratskammer* zeigt nämlich nicht einfach nur – wie bereits so viele andere Bücher – wie man simple Pflanzendrinks, Seitan oder eine vegane Mayonnaise herstellen kann. Nein, Miyoko ist längst einige Schritte weiter und zeigt, wo der vegane DIY-Hammer wirklich hängt. Nicht selten dachte ich: Wie um alles in der Welt kann man das selbst herstellen? Vegane Baisers, schmelzfähiger veganer Käse – geht das überhaupt? Offensichtlich! Und ich bin völlig fasziniert von Miyokos offenbar grenzenloser Kreativität und ihrem Kochwissen.

Irgendwann drängt sich schließlich die Frage auf: Warum sollte ich fertige Produkte kaufen, die nicht nur häufig Zusatzstoffe und weniger hochwertige Zutaten enthalten und zudem jede Menge Verpackungsmüll mit sich bringen? Selbst gemacht ist gesünder und leckerer – und meistens auch noch deutlich günstiger! Miyoko missioniert nicht, sie motiviert. Sie treibt einen förmlich in die Küche, um dort den Vorratsschrank mit selbst hergestellten Produkten zu bestücken und zudem sein Kochhandwerk zu verbessern. Damit steigt der Spaß am Kochen und die Wertschätzung für das, was man am Ende isst – anstatt es gedankenlos zu kaufen und zu konsumieren.

Fertigprodukte kommen bei mir schon lange nicht mehr in den Einkaufswagen, aber seit ich *Vegane Vorratskammer* gelesen habe, bin ich bis in die Haarspitzen motiviert, veganen Mozzarella, Mandel-Crème-Fraîche, geräucherte Apfel-Bier-Unwürstchen, Not-Tella oder kanadischen Yuba-Speck herzustellen. Und natürlich all die anderen unglaublichen Dinge, die Miyoko uns geschenkt hat. Ich muss jetzt los. In die Küche.

Patrick Bolk
Autor und Blogger

vorwort von isa chandra moskowitz

Ich bin ein großer Fan von Kochbüchern. Ich schreibe selbst welche, aber vor allen Dingen lese ich Kochbücher.

Ja, ich atme Kochbücher! Mein Haus besteht förmlich aus Wänden überquellender Kochbuchregale. Einige von ihnen sind völlig makellos und unberührt, andere stecken voller Haftnotizen und wieder andere wurden von meinen klebrigen Fingern erbarungslos malträtiert.

Einige davon hat Miyoko geschrieben.

Daher ist es hoffentlich nicht allzu merkwürdig, dass ich als Kochbuchautorin ein Vorwort zum Kochbuch einer anderen Autorin verfasse. Man könnte annehmen, dass wir uns gegenseitig sanft mit den Ellbogen aus dem Weg zu schubsen versuchen, um den besten Platz im Bücherregal zu ergattern, doch genau deshalb wollte ich dieses Vorwort schreiben.

Die vegane Küche hat eine viel weiter reichende Mission als etwa molekulare Gastronomie oder französische Küche. So wichtig diese gastronomischen Nischen kulturell und für unsere Gaumen auch sein mögen, wohnt ihnen doch nicht dieselbe Dringlichkeit inne. Denn die vegane Küche versucht eben – entschuldigen Sie bitte die Dramaturgie – die Welt zu retten.

Manchmal vergessen wir alles andere und die Rettung der Welt erhält Vorrang.

Ich kann es Ihnen nicht übelnehmen, wenn Sie tierische Produkte vom Speiseplan streichen und stattdessen im Supermarkt den Einkaufswagen mit Fleischalternativen füllen. Ich bin froh, dass es solche Produkte gibt! Allerdings möchte ich dem entgegenhalten, dass die Kultur und der Geschmack der veganen Küche genauso wichtig sind; wir können die Welt nicht retten, wenn wir diesen Zusammenhang nicht herstellen.

Veganes Essen genügt einfach nicht. Was wir brauchen, ist vegane Kochkunst.

Zum Glück steht uns dafür das gesamte Reich der Pflanzen zur Verfügung. Vegane Kochkunst hat die besten Voraussetzungen, zur nächsten großen Kochwelle zu werden, weil wir uns bei allen anderen Kulturen und Kontinenten bedienen können. Es sind zum Beispiel sämtliche Kräuter und Gewürze dieser Welt vegan. Das klingt viel-

leicht albern, aber denken Sie das nächste Mal daran, wenn Ihnen jemand zu erzählen versucht, dass veganes Essen Grenzen gesetzt seien.

Aber nicht nur wir Pflanzenfresser sollten unser Essen lieben, sondern es sollte auch allen anderen schmecken. Wenn ich kurz schamlos ehrlich sein darf: Es spielt genau genommen keine Rolle, ob es Veganern schmeckt. Was wirklich wichtig ist, ist, dass es allen anderen schmeckt.

Und da kommt Miyoko ins Spiel.

Das allererste Mal traf ich sie bei einem veganen Event in Portland (wo sonst?). Sie war ein Wahnsinnsanblick in Rock und High Heels, die ich mir niemals erlauben könnte! Das Outfit allein verlieh ihr eine eindrucksvolle Aura. Gleichzeitig jonglierte sie ein Tablett mit veganem Käse – und ich meine nicht „Keese“ oder so. Ich meine Käse! Gereifter, cremiger, stinkiger Käse mit Rinde und einem so vielschichtig leckeren Geschmack, dass einem die Sinne schwanden.

Ganz im Ernst; mit einem Bissen war mir klar: Das hier und nichts anderes wird die Welt retten. Denn wenn alle die Gelegenheit hätten, solche Köstlichkeiten zu genießen, würde niemand Nein sagen. Wir haben also ungemeines Glück, dass Miyoko uns mit diesem Buch Einblick in all ihre köstlichen Rezepte gewährt.

Mit *Vegane Vorratskammer* gelingen auch Ihnen vegane Gerichte von Weltklasse, ganz egal, wie viel Küchenerfahrung Sie haben. Das haben wir Miyoko zu verdanken, die nicht nur ein Händchen für den besten veganen Käse überhaupt hat, sondern auch eine Leidenschaft in ihre Rezepte legt, die auf Pflanzenfresser und Omnivore gleichermaßen überspringt und sie für großartige Gerichte begeistert, die gar nicht so schwierig zuzubereiten sind, wie man vielleicht denkt.

Miyoko ist ganz vorne mit dabei und macht vegane Kochkunst gesellschaftstauglich. Wo andere Köche und Köchinnen erschöpft die Schneebesen sinken lassen, weil ihnen das perfekte vegane Baiser einfach nicht gelingen will (ja, okay – ich spreche hier aus eigener Erfahrung), rührt Miyoko unermüdlich weiter bis zur leichten, fluffigen Perfektion.

Folgen wir ihrem Beispiel, mit den Rührschüsseln unterm Arm!

Mit besten Grüßen aus Omaha
Isa Chandra Moskowitz

klassische mayonnaise ohne ei

Diese cremige, dicke Mayo mit ihrem hervorragenden, reichhaltigen Geschmack wird garantiert Ihr neuer Liebling für alles – von Sandwiches bis Kartoffelsalat.

250 ml Sojamilch oder eine andere pflanzliche Milch

1 bis 2 Esslöffel Senf

1 Esslöffel Apfelessig oder frisch gepresster Zitronensaft

1 Teelöffel Meersalz oder schwarzes Salz (Kala Namak, siehe unten)

1 Teelöffel Bio-Zucker (optional)

375 bis 625 ml Rapsöl oder ein anderes geschmacksneutrales Öl

Sojamilch, Senf, Essig, Salz und Zucker (mit Zucker wird die Mayonnaise süßer, ähnlich Miracle Whip) in einen Mixer geben und kurz pürieren. Den Mixer laufen lassen und das Öl langsam und gleichmäßig einfließen lassen (und ich meine sehr langsam), bis die Masse sehr fest wird und der Mixer nur mit Mühe durchkommt. (Wenn Sie einen Hochleistungsmixer oder einen Mixer mit verstellbarer Geschwindigkeit haben, verwenden Sie eine mittlere Geschwindigkeit.) Das Andicken geschieht nicht nach und nach, sondern sehr plötzlich. Bis dahin können schon einmal 4 Minuten vergehen. Beachten Sie außerdem, dass die benötigte Menge Öl von der Geschwindigkeit Ihres Mixers sowie davon abhängt, wie langsam Sie das Öl eingießen. Je nachdem benötigen Sie möglicherweise bis zu 250 ml mehr Öl. Die Mayonnaise in ein verschließbares Glas füllen. Im Kühlschrank ist sie bis zu 1 Monat haltbar.

3 BIS 3 ½ EINMACHGLÄSER

SCHWARZES SALZ

Schwarzes Salz, auch als Kala Namak bekannt, ist ein indisches Salz mit einem starken Schwefelgeruch und -geschmack. Es ist genau genommen gar nicht schwarz, sondern hat einen eher rosafarbenen Stich und verleiht Gerichten einen Geschmack, der stark an Ei erinnert. Es ist über den Internethandel und in manchen indischen Lebensmittelgeschäften erhältlich.



VARIATION

AIOLI 4 bis 6 Knoblauchzehen zusammen mit der Sojamilch in den Mixer geben. Anstelle des Essigs Zitronensaft und anstelle des Rapsöls natives Olivenöl extra verwenden.

mandel-,„feta“

Ich hatte schon beinahe vergessen, wie wunderbar Fetakäse die verschiedensten Gerichte bereichert. Zum Beispiel hatte ich alle Hoffnung auf eine vegane Version des wunderbaren griechischen Spinatstrudels Spanakopita aufgegeben. Versucht hatte ich es oft genug, aber ohne den würzigen Feta-Geschmack waren die Ergebnisse platt und fad. Also probierte und experimentierte ich, bis meine vegane Feta-Alternative perfekt war. Dieser Feta ist salzig und würzig und lässt sich wunderbar auf Salate krümeln. Aber auch leicht geschmolzen in den traditionelleren Gerichten ist er himmlisch. Das Allerbeste: Wenn Sie ihn in Salzlake aufbewahren, ist er wochenlang haltbar und wird mit der Zeit nur kräftiger und leckerer im Geschmack (nach einem Monat Reifezeit ist er sogar noch besser, also machen Sie ihn nach Möglichkeit gleich Wochen im Voraus!).

250 g blanchierte Mandeln, 12 bis 24
Stunden in Wasser eingeweicht

250 ml *einfacher rejuvelac*
(Seite 57) oder Sauerkrautsaft

LAKE

1,5 l Wasser

½ Teelöffel Meersalz

160 ml Wasser

2 Esslöffel Agar-Agar-Pulver

340 g Meersalz oder koscheres Salz

Das Einweichwasser der Mandeln abgießen und die Mandeln kurz abspülen. Anschließend in einen hochtourigen Mixer geben. Rejuvelac und Salz hinzugeben und auf höchster Stufe 1 bis 2 Minuten pürieren, bis die Masse völlig glatt ist und sich nicht mehr krümelig anfühlt. In einen sauberen Behälter füllen und mit einem undurchlässigen Deckel oder Frischhaltefolie verschließen. 1 bis 2 Tage in der Küche reifen lassen. Probieren Sie den Feta jeden Tag, bis er beginnt, säuerlich zu werden. Wie lange der Käse reifen muss, kann variieren – Ihre Geschmacksknospen helfen Ihnen dabei, die richtige Dauer zu bestimmen. Bei wärmeren Temperaturen benötigen Sie möglicherweise nur einen Tag. Wenn es kälter ist, kann die Reifung hingegen 2 oder sogar mehr Tage in Anspruch nehmen.

auf der nächsten Seite geht's weiter ►



italienische fleischbällchen

Wenn Sie Lust auf den Geschmack von „Fleisch“ haben, aber lieber auf Gluten und Soja verzichten möchten, dann geben Sie diesen vielseitigen Bällchen eine Chance. Sie können nach Belieben gewürzt und ganz leicht in Hackbraten oder Burger verwandelt werden. Sie basieren auf dem Rezept für schwedische Fleischbällchen, das Bloggerin, Autorin und Aktivistin Marla Rose in ihrem Blog „*Vegan Street*“ veröffentlichte. Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte kreieren eine wunderbar authentische Konsistenz und machen diese geschmackvollen Bällchen auch noch supergesund. Sie werden gebacken, nicht gebraten oder frittiert, und haben frisch aus dem Ofen ein sehr knuspriges Äußeres. Um die Oberfläche etwas aufzuweichen, können die Bällchen nach dem Backen kurz in einer Soße (zum Beispiel *steinpilz-bolognese*, Seite 136) erhitzt werden, wodurch die ideale Konsistenz mit etwas Biss entsteht. Spaghetti mit Fleischbällchen gefällig?

1 Zwiebel, gewürfelt	4 bis 6 Knoblauchzehen, gehackt
Öl, zum Braten (optional)	1 ½ Teelöffel getrocknetes Basilikum
225 g Pilze, geviertelt	1 Teelöffel frischer Rosmarin, gehackt, oder ½ Teelöffel getrockneter Rosmarin
2 Esslöffel Tamari oder Sojasoße	50 g Haferflocken
1 Esslöffel weiße oder Kichererbsen-Misopaste	100 g gemahlene Walnüsse (in der Küchenmaschine mahlen), oder 225 g glutenfreie oder gewöhnliche Semmelbrösel
400 g gekochter brauner Reis	2 bis 3 Esslöffel Wasser (falls Sie Semmelbrösel verwenden)
250 g gekochte Linsen	
3-4 Esslöffel Tomatenmark	
3 Esslöffel Hefeflocken	

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Eine tiefe Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis die Stücke beginnen, an der Pfanne anzuhaften (Sie können zum Anbraten auch etwas Öl verwenden, wenn Sie möchten).

auf der nächsten Seite geht's weiter ►





„slice and bake“ chocolate chip cookies

Es gab eine Zeit, da bat mein Mann wöchentlich um Chocolate Chip Cookies. Doch aus mehrerlei Gründen wollte ich nicht jede Woche einen großen Batzen Cookies backen. Ich wollte auch nicht, dass die ganze Woche über mehrere Dutzend Kekse im Haus herumliegen und mich in Versuchung bringen – aber alt werden sollten sie auch nicht.

Da eilten „Slice and bake“-Cookies zur Rettung! Diese Kekse sind superlecker und so praktisch, denn Sie können die Teigrolle fertig im Kühlschrank lagern und so jederzeit frische Kekse abschneiden und backen. Backen Sie einen, zwei, drei oder so viel Sie wollen, und stecken Sie die Teigrolle zurück in den Kühlschrank für's nächste Ma(h)l. Diese Chocolate Chip Cookies sind etwas Besonderes, denn sie haben eine milde Kaffeenote und bringen unterschwellige Karamellaromen vom Kokoszucker mit.

1 Einmachglas *glorreiche butter ohne butter* (Seite 44), auf Zimmertemperatur
220 g Kokosblütenzucker
80 g Bio-Zucker
3 Esslöffel pflanzlicher Joghurt

1 Teelöffel Vanilleextrakt
300 g Mehl (Type 405)
1 Esslöffel fein gemahlener Kaffee
1 Esslöffel Backnatron
200 g Schokoladendrops

Butter, Kokosblütenzucker und Bio-Zucker mit einem elektrischen Mixer oder einem Holzlöffel in einer großen Schüssel schaumig rühren. Pflanzlichen Joghurt und Vanilleextrakt einrühren. Mehl, Kaffee und Backnatron in eine große Schüssel sieben, dann unter die Buttermischung rühren. Zum Schluss die Schokoladendrops unterheben.

Sie können die Cookies sofort backen (wenn Sie es nicht mehr aushalten!), oder zur Aufbewahrung und späteren Verwendung zu zwei etwa 25 Zentimeter langen Rollen formen. Die Rollen gut in Frischhaltefolie einwickeln und in Gleitverschlussbeuteln lagern. Im Kühlschrank sind sie 4 bis 5 Wochen haltbar; beliebig viele Scheiben abschneiden und aufbacken, wenn der Heißhunger zuschlägt. Zum Backen den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Frischen Teig (bevor Sie Rollen formen) können Sie einfach löffelweise auf das Backblech geben. Wenn Sie den Teig bereits gerollt haben, circa 8 Millimeter dicke Scheiben abschneiden. 8 bis 10 Minuten backen, bis die Cookies goldbraun sind.

CIRCA 40 COOKIES

Index

A

Ahorn-Balsamico-Ketchup 11
Ahornsirup
 Ahorn-Balsamico-Ketchup 11
 Gebackenes Walnuss-Ahorn-Rosine-Zimt-Müsli 158
Aioli 3
Ale-Senf mit braunem Zucker 8
Alfredosoße 42
Äpfel
 Apfelmuffins 161
 Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112
 Ölfreie Schokomuffins oder -cupcakes 185
 Ölfreie Zitrone-Blaubeer- oder Kirsch-Muffins 182
Austernsoße 12

B

Backofenpolenta 146
Baiser
 Leinsamen-Baiser 53
 Leinsamen-Baiser-Kekse 55
Baiser, Leinsamen- 53
Bananen
 Energieriegel 160
 Frisches Fruchtsorbet 207
 Ölfreie Schokomuffins oder -cupcakes 185
 Vanille- oder Schoko-Bananen-Eis (zuckerfrei) 204
Bier
 Ale-Senf mit braunem Zucker 8
 Bierpfannkuchen 156
 Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112
Blaubeeren
 Blaubeer-Eis 204
 Gebackenes Vanille-Mandel-Blaubeer-Müsli 158
 Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157
 Ölfreie Zitrone-Blaubeer-Muffins 182
Bolognese, Steinpilz- 136
Bouillon
 Brillante Bouillon 76
 Hühnerfreie Bouillon 77
 Tomaten-Bouillon 77
Brokkolicremesuppenkonzentrat 80
Brot
 Focaccia 167
 Französisches Baguette 168
 Panko-Semmelbrösel 119

Brötchen
 Fluffige Brötchen 152
 Klassische Dinner-Brötchen 170
 Klassische Pfannkuchen- und Brötchenmischung 150
 Kürbisbrötchen 171
 Vollkorn-Pfannkuchen- und Brötchenmischung 151
Brownies, Klassische 186
Brühen
 Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühnerbrühe 69
 Einfache Mehresbrühe 72
 Es-geht-auch-ohne-Rinderbrühe 70
 Pilzbrühe 73
 Schmeckt-nach-mehr-Brühe 72
Buchweizenmehl
 Bierpfannkuchen 156
 Buchweizenpasta 132
 Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelmischung 154
 Crêpes 155
 Waffeln 155
Buffalo-Wings 104
Bulgur
 Fabelhafte FrühstücksschnittUnwurst 114
 Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112
 Italienische UnWürstchen 111
Burger
 Der Wahre UnBurger 124
Buttercreme
 Französische Buttercreme 188
 Französische Schokoladen-Buttercreme 190
 Mocha-Buttercreme 191
 Süßere Schokoladen-Buttercreme 191
Butternusskürbis, Curry-Kokos-Suppe mit 84
Butter ohne Butter, Glorreiche 44

C

Caesar-Dressing, Cremiges ölfreies 27
Cappuccino-Eis 204
Cashewkerne
 Brokkolicremesuppenkonzentrat 80
 Cashew-Crème-Fraîche 43
 Cashewmilch 39
 Cashewsahne 42
 Cool-Whip-Schlagsahne 65
 Cremiges fettarmes Vanille-Hafer-Softis 205
 Die bessere Schlagsahne 65
 Florentiner 210
 Französische Buttercreme 188
 Französische Schokoladen-Buttercreme 188

Grundrezept für Eis 202
 Grundrezept für süßen Hefeteig 173
 Karamellsoße 199
 Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46
 Lemon Curd 192
 Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143
 Ölfreie Mayo ohne Ei 5
 Ölfreier schmelzfähiger Cheddar 59
 Ölfreier schmelzfähiger Mozzarella 58
 Ölfreier schmelzfähiger Pepper Jack 56
 Ölfreie Wodkasoße 140
 Pilzsuppenkonzentrat 79
 Ranch-Dressing 25
 Spinat-Kapern-Soße 141
 Tartufosoße nach umbrischer Art 138
 Tomatensuppenkonzentrat 78
 Vischsuppe 83
 Weiße Schokolade 200
 Wodkasoße 140
 Zitronen-Cashew-Mayo 4
Chiasamen
 Chia-Joghurt 46
 Energieriegel 160
 Gebackenes Müsli 158
 Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162
 Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157
Chilis
 Chipotle-Mayo 100
 Ölfreier schmelzfähiger Pepper Jack 56
Chutney, Obst- 29
Cioppino, Mehresfrüchte- 81
Cracker
 Ihre Lieblingscracker 165
 Käse-Thymian-Cracker 166
 Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162
 Kräutercracker 166
 Rosmarin-Knoblauch-Cracker 166
 Salz-und-Pfeffer-Cracker 166
 Zarte Leinsamencracker 163
Crème Fraîche
 Cashew-Crème-Fraîche 43
 Mandel-Crème-Fraîche 43
Cremige Curry-Gemüsesuppe 70
Cremige Mac & Cheese-Soße 145
Cremiges fettarmes Schoko-Hafer-Softeis 206
Cremiges fettarmes Vanille-Hafer-Softeis 205
Cremige Sojamilch, die gar nicht nach Bohnen schmeckt 37
Cremiges ölfreies Caesar-Dressing 27
Crêpes, Buchweizen- 155
Cupcakes, Ölfreie Schoko- 185
Curry-Kokos-Suppe mit Butternusskürbis 84
Custard 194

D

Dänische Plunder 175
Das besondere italienische Dressing 24
Datteln
 Cashewmilch 39
 Energieriegel 160
 Mandel-Kaffeesahne 40
 Mandelmilch 40
 Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157
Der Wahre UnBurger 124
Desserts
 Custard 194
 Eclairs 195
 Frisches Fruchtsorbet 207
 Klassische Brownies 186
 Lemon Curd 192
 Zitronenschnitten 193
Die bessere Schlagsahne 65
Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühnerbrühe 69
Die Tomatensoßenmethodik 134
Dijonsenf 7
Double Chocolate Chip Cookies 187

E

Echter Tofu 88
Eclairs 195
Ei-Alternativen
 Aioli 3
 Feierpunsch 64
 Klassische Mayonnaise ohne Ei 2
 Leinsamen-Baiser 53
 Leinsamen-Baiser-Kekse 55
 Leinsamen-Eiweiß 50
 Leinsamen-Omelette, -Frittata und -Quiche 51
 Ölfreie Mayo ohne Ei 5
 Zitronen-Cashew-Mayo 4
Einfacher gekühlter Pizzateig 176
Einfacher Rejuvelac 57
Eis
 Blaubeereis 204
 Cappuccino-Eis 204
 Dunkles Schokoladeneis 204
 Erdbeereis 204
 Grundrezept für Eis 202
 Grüner-Tee-Eis 204
 Helles Schokoladeneis 204
 Himbeereis 204
 Mango-Eis 204
 Matcha-Mango-Eis 204
 Minze-Schoko-Eis 204
 Vanille-Eis 204

Eis ...
 Vanille- oder Schoko-Bananen-Eis (zuckerfrei) 204
Energieriegel 160
Erdbeereis 204
Erdnussbutter
 Erdnussbutter-Energieriegel 161
 Erdnussbutterkekse 181
Erythritol 203
Es-geht-auch-ohne-Rinderbrühe 70

F

Fabelhafte FrühstücksschnittUnwurst 114
Farro-Risotto mit Pilzen 74
Feierpunsch 64
Feigen-Lavendel-Marmelade 33
Fischalternativen
 Einfache Mehresbrühe 72
 Mehresfrüchte-Cioppino 81
 Schmeckt-nach-mehr-Brühe 72
 UnFischstäbchen 97
 Vegane Austernsoße 12
 Vegane Fischsoße 14
 Vischsuppe 83
 Wakame-Pulver 15
 Worcestershire-Soße ohne Anchovys 17
 Zarter UnFisch 96
Florentiner 210
Focaccia 167
Französische Buttercreme 188
Französisches Baguette 168
Französische Schokoladen-Buttercreme 190
Frisches Fruchtsorbet 207
Frische Yuba (Tofuhaut) 91
Frittata, Leinsamen- 51

G

Gebäck
 Dänische Plunder 175
 Eclairs 195
 Grundrezept für süßen Hefeteig 173
 Sticky Fingers 175
 Zimtschnecken 175
Gebackenes Müsli 158
Gehobelter Parmesan 63
Gelber Senf 6
Gemüse
 Cremige Curry-Gemüsesuppe 70
 Veggie Dogs 110
Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112
Glorreiche Butter ohne Butter 44
Gluten 117
Glutenfreie Vollkornreis-Pasta 131

Grundrezept für Eis 202
Grundrezept für Ketchup 10
Grundrezept für süßen Hefeteig 173

H

Hackbraten meiner Mutter, Eine vegane Hommage an den 119
Haferflocken
 Cremiges fettarmes Kürbiskuchen-Hafer-Softeis 206
 Cremiges fettarmes Schoko-Hafer-Softeis 206
 Cremiges fettarmes Vanille-Hafer-Softeis 205
 Energieriegel 160
 Gebackenes Müsli 158
 Italienische Fleischbällchen 121
 Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157
Hafermehl
 Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelmischung 154
 Glutenfreie Maismehlpizza 177
 Herstellung von 154
 Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162
 Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143
Hähnchenalternativen
 Buffalo-Wings 104
 Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühnerbrühe 69
 Hühnerfreie Bouillon 77
 UnChicken-Nuggets 104
 UnHähnchenfilets 102
Haselnüsse
 Gebackenes Müsli 158
 Not-tella (Schoko-Haselnuss-Aufstrich) 28
Himbeereis 204
Hot Dogs 110

I

Ihre Lieblingscracker 165
Italienisches Dressing 24
Italienische UnWürstchen 111
Italienische Fleischbällchen 121

J

Joghurt
 Chia-Joghurt 46
 Dicker Sojamilch-Joghurt 46
 Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46

Tipps 48
Utensilien für 48

K

Kaffee

Cappuccino-Eis 204
Kaffee-Konditorcreme 195
Mandel-Kaffeesahne 40
Mocha-Buttercreme 191
Schokoladenkuchen- und Backmischung 184
Slice and Bake Chocolate Chip Cookies 209

Kala Namak 2

Kanadischer Yuba-Speck 92

Karamellsoße 199

Kartoffeln

Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühnerbrühe 69
Vischsuppe 83

Käsealternativen

Cremige Mac & Cheese-Soße 145
Gehobelter Parmesan 63
Käse-Thymian-Cracker 166
Mandel-Feta 60
Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143
Ölfreier schmelzfähiger Cheddar 59
Ölfreier schmelzfähiger Mozzarella 58
Ölfreier schmelzfähiger Pepper Jack 56

Käse-Thymian-Cracker 166

Kekse

Double Chocolate Chip Cookies 187
Erdnussbutterkekse 181
Florentiner 210
Leinsamen-Baiser-Kekse 55
Schoko-Mandel-Polenta-Kekse 211
Slice and Bake Chocolate Chip Cookies 209

Ketchup

Ahorn-Balsamico-Ketchup 11
Grundrezept für Ketchup 10
individuelle Sorten 11
Mexikanischer Chili-Ketchup 11
Smoky Ketchup 11
Spanischer Ketchup 11

Kichererbsen-Tempeh 93

Kirsch-Muffins, Ölfreie Zitrone- 182

Klassische Brownies 186

Klassische Mayonnaise ohne Ei 2

Klassische Pfannkuchen- und Brötchenmischung 150

Klassischer Schokoladenkuchen 187

Klassischer White Cake 183

Knoblauch

Aioli 3

Rosmarin-Knoblauch-Cracker 166

Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162

Knusprige Waffeln 152

Kokosnuss

Energieriegel 160
Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157

Kokosnussmilch

Custard 194
Grundrezept für Eis 202
Kaffee-Konditorcreme 195
Karamellsoße 199
Kokosnusssahne aus 201
Konditorcreme 194
Köstliche angesäuerte Sour Cream 49
Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46
Pflanzliche Kondensmilch 201
Zitronen-Kokos-Sahne 84

Kokosnusssahne 201

Kondensmilch, Pflanzliche 201

Konditorcreme 194

Kaffee-Konditorcreme 195

Köstliche angesäuerte Sour Cream 49

Krabbenküchlein mit Kapern, San-Francisco- 99

Kräutercracker 166

Kuchen

Klassischer Schokoladenkuchen 187
Klassischer White Cake 183
Kuchen- und Backmischung 181
Ölfreie Schoko-Cupcakes 185
Schokoladenkuchen- und Backmischung 184

Kuchen- und Backmischung 181

Kürbis

Cremiges fettarmes Kürbiskuchen-Hafer-Soße 206
Curry-Kokos-Suppe mit Butternusskürbis 84
Kürbisbrötchen 171

Kürbiskerne

Energieriegel 160
Gebackenes Müsli 158
Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157

L

Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46

Leinsamen

Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelmischung 154
Eclairs 195
Energieriegel 160

Leinsamen ...
 Gebackenes Müsli 158
 Klassische Pfannkuchen- und Brötchenmischung 150
 Kuchen- und Backmischung 181
 Leinsamen-Baiser 53
 Leinsamen-Baiser-Kekse 55
 Leinsamen-Eiweiß 50
 Leinsamen-Omelette, -Frittata und -Quiche 51
 Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157
 UnFischstäbchen 97
 Zarte Leinsamencracker 163
 Lemon Curd 192
 Lezithin 45
 Linsen
 Italienische Fleischbällchen 121

M

Macaroni & Cheese
 Cremige Mac & Cheese-Soße 145
 Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143
 Maismehl
 Glutenfreie Maismehlpizza 177
 Schnelle Maismehlpizza 177
 Mandel-Feta 60
 Mandelmilch und -Kaffeesahne 40
 Mandeln
 Crème Fraîche 43
 Curry-Kokos-Suppe mit Butternusskürbis 84
 Feierpunsch 64
 Feta 60
 Florentiner 210
 Gebackenes Müsli 158
 Gebackenes Vanille-Mandel-Blaubeer-Müsli 158
 Kaffeesahne 40
 Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46
 Mandelmilch 40
 Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157
 Mandeln, gemahlene
 Cremiges ölfreies Caesar-Dressing 27
 Kuchen- und Backmischung 181
 Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157
 Schoko-Mandel-Polenta-Kekse 211
 Zarte Leinsamencracker 163
 Mangos
 Mango-Eis 204
 Matcha-Mango-Eis 204
 Marmelade
 die Schummelmethode 30

Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143
 Mayonnaise
 Aioli 3
 Chipotlemayo 100
 Klassische Mayonnaise ohne Ei 2
 Rauchige Paprikasoße 101
 Wasabimayo 100
 Wasabi-Remoulade 100
 Zitronen-Cashew-Mayo 4
 Mehresfrüchte-Cioppino 81
 Mexikanischer Chili-Ketchup 11
 Milchalternativen
 Cashew-Crème-Fraîche 43
 Cashewmilch 39
 Cashewsahne 42
 Cremige Sojamilch, die gar nicht nach Bohnen schmeckt 37
 Die bessere Schlagsahne 65
 Glorreiche Butter ohne Butter 44
 Köstliche angesäuerte Sour Cream 49
 Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46
 Mandel-Crème-Fraîche 43
 Mandel-Kaffeesahne 40
 Mandelmilch 40
 Pflanzliche Kondensmilch 201
 Minze-Schoko-Eis 204
 Mirin 13
 Mocha-Buttercreme 191
 Möhrenkuchen-Energieriegel 161
 Muffins
 Chocolate-Chip-Muffins 182
 Ölfreie Schokomuffins 185
 Ölfreie Zitrone-Blaubeer- oder Kirsch-Muffins 182
 Müsli
 Gebackenes Müsli 158
 Gebackenes Walnuss-Ahorn-Rosine-Zimt-Müsli 158
 Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157
 Vanille-Mandel-Blaubeer-Müsli 158

N

Not-tella (Schoko-Haselnuss-Aufstrich) 28
 Nudeln 130

O

Obst
 Frisches Fruchtsorbet 207
 Marmelade 30
 Obst-Chutney 29
 Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157

Okara
 Buffalo-Wings 104
 San-Francisco-Krabbenküchlein mit Kapern 99
 UnChicken-Nuggets 104
 UnFischstäbchen 97
 Ölfreie Mayo ohne Ei 5
 Ölfreier schmelzfähiger Cheddar 59
 Ölfreier schmelzfähiger Mozzarella 58
 Ölfreier schmelzfähiger Pepper Jack 56
 Ölfreie Schokomuffins oder -cupcakes 185
 Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157
 Ölfreie Zitrone-Blaubeer- oder Kirsch-Muffins 182
 Omelette, Leinsamen- 51

P

Palmöl 35
 Panko-Semmelbrösel 119
 Paprika
 Rauchige Paprikasoße 101
 San-Francisco-Krabbenküchlein mit Kapern 99
 Paranüsse
 Gehobelter Parmesan 63
 Parmesan, Gehobelter 63
 Pasta
 Buchweizenpasta 132
 Glutenfreie Vollkornreis-Pasta 131
 Rustikale 15-Minuten-Pasta 130
 Vollkornweizenpasta 130
 Pasta-Soßen
 Cremige Mac & Cheese-Soße 145
 Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143
 Ölfreie Wodkasoße 140
 Spinat-Kapern-Soße 141
 Steinpilzbolognese 136
 Tartufosoße nach umbrischer Art 138
 Tomatensoße 134
 Pâté, Pilz- 75
 Pekannüsse
 Gebackenes Müsli 158
 Klassische Brownies 186
 Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157
 Sticky Fingers 175
 Zimtschnecken 175
 Pesto, Rösttomaten- 22
 Pfannkuchen
 Amerikanische Diner-Pfannkuchen 151
 Bierpfannkuchen 156
 Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelmischung 154

Klassische Pfannkuchen- und Brötchenmischung 150
 Vollkorn-Pfannkuchen- und Brötchenmischung 151
 Pflanzliche Kondensmilch 201
 Pilze
 Brillante Bouillon 76
 Der Wahre UnBurger 124
 Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühnerbrühe 69
 Es-geht-auch-ohne-Rinderbrühe 70
 Fabelhafte Frühstücksschnittunwurst 114
 Farro-Risotto mit Pilzen 74
 Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112
 Hühnerfreie Bouillon 77
 Italienische Fleischbällchen 121
 Mehresfrüchte-Cioppino 81
 Pilzbrühe 73
 Pilz-Pâté 75
 Pilzpulver 77
 Pilzsoße 42
 Pilzsuppenkonzentrat 79
 Steinpilz-Bolognese 136
 Tartufosoße nach umbrischer Art 138
 Tomaten-Bouillon 77
 Trüffel-UnSteak 118
 UnSteak 117
 Vegane Austernsoße 12
 Vischsuppe 83
 Pizza
 Einfacher gekühlter Pizzateig 176
 Glutenfreie Maismehlpizza 177
 Schnelle Maismehlpizza 177
 Plunder, Dänische 175
 Polenta
 Backofenpolenta 146
 individuell gestalten 147
 Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162
 Schoko-Mandel-Polenta-Kekse 211
 Protein-Power-Energieriegel 161

Q

Quiche, Leinsamen- 51
 Quinoa
 Einfacher Rejuvelac 57

R

Ranch-Dressing 25
 Reis
 Brokkolicremesuppenkonzentrat 80
 Der Wahre UnBurger 124

Reis ...
 Italienische Fleischbällchen 121
 Pilzsuppenkonzentrat 79
 Rösttomatenrisotto 21
 Tomatensuppenkonzentrat 78
 Reismehl
 Glutenfreie Vollkornreis-Pasta 131
 Klebreismehl (Mochiko) 131
 Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162
 Rejuvelac, Einfacher 57
 Remoulade, Wasabi- 100
 Rindfleischalternativen
 Der Wahre UnBurger 124
 Eine vegane Hommage an den Hackbraten meiner Mutter 119
 Es-geht-auch-ohne-Rinderbrühe 70
 Italienische Fleischbällchen 121
 Trüffel-UnSteak 118
 UnSteak 117
 Risotto
 Farro-Risotto mit Pilzen 74
 Rösttomatenrisotto 21
 Rosinen
 Gebackenes Walnuss-Ahorn-Rosine-Zimt-Müsli 158
 Zimtschnecken 175
 Rosmarin-Knoblauch-Cracker 166
 Rösttomaten-Pesto 22
 Rösttomatenrisotto 21
 Rösttomaten und Tomaten-Elixier 19
 Rustikale 15-Minuten-Pasta 130

S

Saftige UnSalami 116
 Salatdressing
 Cremiges ölfreies Caesar-Dressing 27
 Das besondere italienische Dressing 24
 Ranch-Dressing 25
 Salz
 Salz-und-Pfeffer-Cracker 166
 Schwarzes Salz (Kala Namak) 2
 San-Francisco-Krabbenküchlein mit Kapern 99
 Schlagsahne
 Cool-Whip-Schlagsahne 65
 Die bessere Schlagsahne 65
 Schmeckt-nach-mehr-Brühe 72
 Schnelle Maismehlpizza 177
 Schokolade
 Chocolate-Chip-Energieriegel 161
 Chocolate-Chip-Muffins 182
 Cremiges fettarmes Schoko-Hafer-Softeis 206
 Double Chocolate Chip Cookies 187
 Double-Chocolate-Chip-Energieriegel 161

Dunkles Schokoladeneis 204
 Eclairs 195
 Erdnussbutter-Energieriegel 161
 Florentiner 210
 Französische Schokoladen-Buttercreme 190
 Helles Schokoladeneis 204
 Klassische Brownies 186
 Klassischer Schokoladenkuchen 187
 Minze-Schoko-Eis 204
 Mocha-Buttercreme 191
 Not-tella (Schoko-Haselnuss-Aufstrich) 28
 Ölfreie Schokomuffins oder -Cupcakes 185
 schmelzen 191
 Schokoladenkuchen- und Backmischung 184
 Schoko-Mandel-Polenta-Kekse 211
 Slice and Bake Chocolate Chip Cookies 209
 Süßere Schokoladen-Buttercreme 191
 Weiße Schokolade 200
 Zuckerfreies Schoko-Bananen-Eis 204
 Schwarzes Salz 2
 Schweinefleischalternativen
 UnRippchen 107
 UnSchweinefleisch 106
 Semmelbrösel, Panko- 119
 Sesam
 Gebackenes Müsli 158
 Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162
 Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157
 Teriyaki-Soße 13
 Slice and Bake Chocolate Chip Cookies 209
 Smoky Ketchup 11
 Softeis
 Cremiges fettarmes Kürbiskuchen-Hafer-Softeis 206
 Cremiges fettarmes Schoko-Hafer-Softeis 206
 Cremiges fettarmes Vanille-Hafer-Softeis 205
 Sorten von 205
 Sojabohnen
 Cremige Sojamilch, die gar nicht nach Bohnen schmeckt 37
 Dicker Sojamilch-Joghurt 46
 Die bessere Schlagsahne 65
 Feierpunsch 64
 Okara 37, 38
 Tempeh 93
 Sojamilch, die gar nicht nach Bohnen schmeckt 37
 Sorbet
 Frisches Fruchtsorbet 207
 Soßen
 Alfredosoße 42

Béchamel 42
 Cremige Mac & Cheese-Soße 145
 Karamellsoße 199
 Ölfreie Wodkasoße 140
 Pilzsoße 42
 Rauchige Paprikasoße 101
 Spinat-Kapern-Soße 141
 Spritzige Barbecuesoße 16
 Steinpilzbolognese 136
 Tartufosoße nach umbrischer Art 138
 Teriyaki-Soße 13
 Tomatensoße 134
 Vegane Austernsoße 12
 Vegane Fischsoße 14
 Wasabiremoulade 100
 Wodkasoße 140
 Worcestershire-Soße ohne Anchovys 17
 Sour Cream, Köstliche angesäuerte 49
 Spanischer Ketchup 11
 Speck
 Kanadischer Yuba- 92
 Spinat-Kapern-Soße 141
 Spritzige Barbecuesoße 16
 Steinpilzbolognese 136
 Sticky Fingers 175
 Suppen
 Brokkolicremesuppenkonzentrat 80
 Curry-Kokos-Suppe mit Butternusskürbis 84
 Mehresfrüchte-Cioppino 81
 Pilzsuppenkonzentrat 79
 Tomatensuppenkonzentrat 78
 Vischsuppe 83

T

Tartufosoße nach umbrischer Art 138
 Tee
 Grüner-Tee-Eis 204
 Matcha-Mango-Eis 204
 Tempeh 93
 Teriyaki-Soße 13
 Tofu
 Buchweizenpasta 132
 Buffalo-Wings 104
 Cremiges ölfreies Caesar-Dressing 27
 Fermentierter 14
 Französische Schokoladen-Buttercreme 190
 Gewürztofu 90
 Herstellen 88
 Leinsamen-Omelette, -Frittata und -Quiche 51
 Ölfreie Mayo ohne Ei 5
 Ranch-Dressing 25

San-Francisco-Krabbenküchlein mit Kapern 99
 Sehr fester Tofu 90
 UnChicken-Nuggets 104
 UnFischstäbchen 97
 UnHähnchenfilets 102
 Vegane Fischsoße 14
 Tomaten
 Ahorn-Balsamico-Ketchup 11
 Grundrezept für Ketchup 10
 Italienische UnWürstchen 111
 Mehresfrüchte-Cioppino 81
 Ölfreie Wodkasoße 140
 Röstitomaten-Pesto 22
 Röstitomatenrisotto 21
 Röstitomaten und Tomaten-Elixier 19
 Spanischer Ketchup 11
 Spritzige Barbecuesoße 16
 Steinpilzbolognese 136
 Tomaten-Bouillon 77
 Tomatensoße 134
 Tomatensuppenkonzentrat 78
 Wodkasoße 140
 Tomatensoße 134
 Tomatensuppenkonzentrat 78
 Trauben-Wein-Gelee 32
 Trüffel-UnSteak 118

U

UnChicken-Nuggets oder Buffalo-Wings 104
 UnFischstäbchen 97
 UnHähnchenfilets 102
 UnRippchen 107
 UnSchweinefleisch 106
 UnSteak 117
 Eine vegane Hommage an den Hackbraten meiner Mutter 119
 Steinpilzbolognese 136
 Trüffel-UnSteak 118

V

Vanille
 Cremiges fettarmes Vanille-Hafer-Softeis 205
 Gebackenes Vanille-Mandel-Blaubeer-Müsli 158
 Vanille-Eis 204
 Vanilleextrakt selbst gemacht 197
 Vanillepaste 197
 Vanille-Bananen-Eis (zuckerfrei) 204
 Vegane Austernsoße 12
 Vegane Fischsoße 14
 Veggie Dogs 110

Vischsuppe 83
Vleischbällchen, Italienische 121
Vollkornmehl
 Vollkorn-Pfannkuchen- und Brötchenmischung 151
 Vollkornweizenpasta 130

W

Waffeln
 Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelmischung 154
 Buchweizenwaffeln 155
 Knusprige Waffeln 152
 Vollkorn-Waffeln 151
Wakame-Pulver 15
Walnüsse
 Gebackenes Müsli 158
 Gebackenes Walnuss-Ahorn-Rosine-Zimt-Müsli 158
 Italienische Vleischbällchen 121
 Klassische Brownies 186
 Möhrenkuchen-Energieriegel 161
 Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157
 Pilz-Pâté 75
 Spinat-Kapern-Soße 141
 Zimtschnecken 175
Wasabi
 Wasabiremoulade 100
Weiße Schokolade 200
Weizen
 Einfacher Rejuvelac 57
Weizengluten
 Der Wahre UnBurger 124
 Fabelhafte Frühstücksschnittunwurst 114
 Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112
 Improvisierte UnWürstchen 110
 Italienische UnWürstchen 111
 Saftige UnSalami 116
 Trüffel-UnSteak 118

UnChicken-Nuggets oder Buffalo-Wings 104
UnFischstäbchen 97
UnHähnchenfilets 102
UnRippchen 107
UnSchweinefleisch 106
UnSteak 117
Veggie Dogs 110
Wodkasoße 140
Worcestershire-Soße ohne Anchovys 17
Würstchen
 Fabelhafte Frühstücksschnittunwurst 114
 Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112
 Improvisierte UnWürstchen 110
 Italienische UnWürstchen 111
 Wurstgewürz 115

X

Xylitol 203

Y

Yuba
 Frische Yuba (Tofuhaut) 91
 Kanadischer Yuba-Speck 92
 UnHähnchenfilets 102
 Zarter UnFisch 96

Z

Zarte Leinsamencracker 163
Zarter UnFisch 96
Zimtschnecken 175
Zitronen
 Lemon Curd 192
 Zitronen-Cashew-Mayo 4
 Zitronen-Kokos-Sahne 84
 Zitronenschnitten 193

impressum

Miyoko Schinner

Vegane Vorratskammer

111 Rezepte für eigene Nudeln, Brotaufstriche,
Getränke und vieles mehr

Vorwort von Isa Chandra Moskowitz

1. deutsche Ausgabe 2016

ISBN 978-3-946566-02-1

© 2016, Narayana Verlag GmbH

Titel der Originalausgabe:

The homemade vegan pantry

The art of making your own staples

Foreword by Isa Chandra Moskowitz

Copyright © 2015 by Miyoko Schinner

Photographs copyright © 2015 by Eva Kolenko

This translation published by arrangement with Ten
Speed Press, an imprint of the Crown Publishing
Group, a division of Penguin Random House LLC

Übersetzt aus dem Englischen von Ilona Meier

Design von Ashley Lima

Satz von Karin Jerg, Staufen

Herausgeber:

Unimedita im Narayana Verlag GmbH,

Blumenplatz 2, 79400 Kandern

Tel.: +49 7626 974 970-0

E-Mail: info@unimedita.de

www.unimedita.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche
Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses
Buches in irgendeiner Form – mechanisch,
elektronisch, fotografiert – 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.

abbildungsverzeichnis

S. II/III, IV-VIII, XVIII, 3, 9, 18, 23, 26, 31, 34, 36,
41, 45, 47, 54, 61, 66, 82, 85, 86, 98, 109, 113,
122, 125, 128, 133, 137, 139, 142, 148, 153, 159,
164, 169, 172, 178, 185, 189, 198, 203, 208
©Eva Kolenko. S. XVII shutterstock©Malyugin,
S. 4/5 shutterstock©Vladislav Nosik, S.10
shutterstock©Flaffy, S.13 shutterstock©ang
intaravichian, S.17 shutterstock©PorNontawat, S. 24
shutterstock©Kerdkanno,
S. 28 shutterstock©exopixel, S. 33
shutterstock©images72, S. 39 shutterstock©Elena
Veselova, S. 43 shutterstock©Vladislav
Nosik, S. 50 shutterstock©Anetlanda, S. 52
shutterstock©casanisa, S.57 shutterstock©Lucie
Peclova, S. 63 shutterstock©HandmadePictures,
S. 64 shutterstock©AleksandraN, S. 70
shutterstock©Karpenkov Denis, S. 73
shutterstock©KucherAV, S. 75 shutterstock©Agnes
Kantaruk; S. 77 shutterstock©Nailia

Schwarz, S. 80 shutterstock©Kriang kan,
S. 90 shutterstock©AleksandraN, S. 95
shutterstock©Aris Setya, S. 97 shutterstock©JFunk,
S. 101 shutterstock©Buppha, S. 103
shutterstock©AleksandraN,
S. 106 shutterstock©Lisovskaya Natalia,
S. 115 shutterstock©Maren Winter, S. 118
shutterstock©Dream79, S. 120 shutterstock©Jiri
Hera, S. 127 shutterstock©bkkstocker, S. 134/135
shutterstock©stockcreations,
S. 145 shutterstock©VICUSCHKA, S. 147
shutterstock©Brent Hofacker, S. 156
shutterstock©Dani Vincek, S. 163 shutterstock©In
Green, S. 166 shutterstock©Marie C Fields, S. 174
shutterstock©Juan Ci,
S. 181 shutterstock©stockcreations, S. 182
shutterstock©Marina Onokhina, S. 192/193
shutterstock©TasiPas, S. 197 shutterstock©Geshas,
S. 200 shutterstock©Diana Taliun, S. 207
shutterstock©Africa Studio

Miyoko Schinner

Vegane Vorratskammer

111 Rezepte für eigene Nudeln, Brotaufstriche, Getränke und vieles mehr

248 Seiten, geb.
erscheint 2017

[Jetzt kaufen](#)



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