

Catharina Eidinger



Bayerische
Küche vegan

Über 50 zünftige
Rezepte von Leberkas
bis Kaiserschmarrn

riva

Vegan einkaufen

Veganes Essen ist mehr als nur das Tofuwürstchen aus dem Supermarkt.

Viele tierische Lebensmittel lassen sich recht einfach, lecker und gesund durch vegane Lebensmittel ersetzen. Diese kann man inzwischen nicht nur im ausgewählten Reformhaus oder Bioladen finden, sondern auch im Supermarkt um die Ecke. Hier einige Beispiele für Produktvarianten:

Sahne

Mandelschlagcreme

Soja-, Reis-, Kokos- oder Gerstensahne

(zum Kochen sehr geeignet. Zum Aufschlagen für Desserts oder Kuchen zusätzlich zu 200 ml Sahne 1–2 Päckchen Sahnesteif verwenden oder die Pflanzensahne mit dem Aufdruck »Schlagcreme« verwenden)

Milch

Sojamilch

Reismilch, Reiskokosmilch, Getreidemilch (z. B. Gerste, Hafer)

Kokosmilch

Mandelmilch

Pflanzliche Buttermilch (schnell selbst gemacht aus 1 EL Zitronensaft auf 250 ml Sojamilch)

Soja-Joghurt und Soja-Pudding

Eier

Ei-Ersatz (½ TL = 1 Ei, angerührt mit 2 EL warmem Wasser)

Stärke (2 EL = 1 Ei, angerührt mit 2 EL warmem Wasser)

Sojamehl (1 EL = 1 Ei, angerührt mit 2 EL warmem Wasser)

Leinsamenschrot (2½ TL = 1 Ei, angerührt mit 3 EL warmem Wasser)

Kala Namak (indisches Schwefelsalz für den Ei-Geschmack)

Kurkumapulver (für die helle Gelbfärbung)

Kichererbsen-, Linsen- oder Bohnenabtropfwasser (kann zu einem veganen Eischnee aufgeschlagen werden)

Kichererbsenmehl

Gelatine

Agar Agar (Geliermittel aus Meeresalgen)

Guarkernmehl

Kudzu

Stärke (Speise-, Mais-, Kartoffelstärke)

König

Agaven-, Ahorn-, Reis-, Zuckerrüben-, Kokosblütensirup

Birnendicksaft

Zucker, Xylit, Süßstoffe

Fleisch

Tofu (Räuchertofu, Seidentofu, Sojagranulat)

Seitan (ist das Weizeneiweiß-Gluten)

Süßlupine

Fisch

Kombu- oder Nori-Algen

Butter

Pflanzliche Butter

Pflanzliche Margarine

Kokosfett, Kokosöl

Pflanzenöl

Nussmus (Cashew-, Sesam-, Erdnuss-, Haselnuss-, Mandelmus)

Fleischbrühe

Gemüsebrühe

Hefeextrakt (aus dem Reformhaus, schmeckt nicht nach Hefe, sondern nach kräftiger Brühe)

Wein, Essig

Veganer Wein

Veganer Essig

(viele Wein- und Essigsorten werden mit Gelatine, Eiklar oder durch Fischblasen gefiltert)

Und sonst noch

Räuchersalz und Liquid Smoke (verleiht veganer Wurst oder Aufstrichen einen rauchigen Geschmack)

Nüsse und Kerne (lassen sich zu veganem Käse, Aufstrichen oder Dips verarbeiten)

Hefeflocken (schmecken würzig und binden vegane Käse- oder Wurstmassen)

Tierische Lebensmittelfarben

Natürliche Lebensmittelfarben

Warum eigentlich vegan? Vielen geht es neben dem eigenen Gewissen bei tierischem Leid vor allem um die Gesundheit. Denn im Futter der Tiere finden sich viele Pestizide und Antibiotika. Vegan leben bedeutet aber keinesfalls Verzicht – nicht einmal in der bayerischen Küche. Deshalb viel Spaß beim Nachkochen der folgenden Gerichte und »An Guad'n!«.



Fürn Biergarten und zua Brotzeit:

Obatzda

Zutaten

½ Zwiebel
100 g Blauschimmelkäse,
vegan (wie z. B. der Blue
Style von Sheese)
20 g Pflanzenmargarine
3 EL Seidentofu
2 TL Paprikapulver,
edelsüß
½ TL Meersalz
1 Msp. Pfeffer, schwarz
(frisch gemahlen)
1 Msp. Kümmel, ganz
½ TL Senf, mittelscharf
⅛ TL Paprikapulver, scharf
oder 15 ml Bier (Helles oder
Weizen) nach Belieben
etwas Schnittlauch oder
Zwiebelgrün als Deko

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 15 Min./ergibt 150 ml

Die halbe Zwiebel abziehen und fein hacken.

Mit einer Gabel den auf Raumtemperatur gebrachten Blauschimmelkäse in einer Schüssel zerdrücken und mit der Margarine und dem Seidentofu vermischen. Unter die feinbröckelige Masse die Zwiebel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer sowie Kümmel und Senf mischen. Nach Belieben kann noch scharfes Paprikapulver oder etwas Bier der Masse zugegeben werden.

Obatzda mit Schnittlauch oder Zwiebelgrün garnieren, zur Brezn (siehe S. 10) servieren und im Biergarten zur Maß schmecken lassen.

Ist im Weckglas auch ein appetitliches Mitbringsel und hält sich mehrere Tage im Kühlschrank.



De Brezn dazua

Zutaten

250 g Mehl
125 ml Wasser
1 Pck. Trockenhefe
½ TL Meersalz
10 g Pflanzenmargarine
3 EL Natronpulver
1 l Wasser (für die Lauge)
Margarine zum Einfetten des Blechs
etwas grobkörniges Salz zum Bestreuen

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 20 Min./Ruhezeit: ca. 30 Min./
Backzeit: 20 Min./ergibt 6 Brezen

In einer Schüssel Mehl, Wasser, Hefe, Salz und Margarine gut verkneten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 6 gleich große Teile schneiden. Aus jedem Teil eine dünne, etwa 30 cm lange Teigwurst rollen, die mittig eine Verdickung hat und an den Enden schmaler wird. Daraus die handflächen-großen Brezen formen. Diese mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Währenddessen den Ofen auf 200 °C vorheizen. Das Natronpulver langsam – es sprudelt stark – in einen Topf mit Wasser rieseln lassen und kurz aufkochen.

Die Brezen nun etwa 30 Sekunden in die heiße Lauge tauchen und mit einer Holzzange oder einem Schaumlöffel herausholen.

Ein Backblech mit Margarine einfetten und die Brezen darauflegen. Mit grobem Salz bestreuen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.



Leberkasemmel ohne Leber oder Kas

Zutaten

400 g Tofu, natur
100 ml Pflanzenmilch
6 EL Haferflocken
1 EL Pflanzenöl
3 TL Tamarisoße
1 TL Zucker
½ TL Currypulver
1 TL Paprikapulver,
edelsüß
2 EL Tomatenmark
1 EL Sojamehl
4 EL Wasser
1 Pck. Hefe
2 TL Gemüsebrühe,
gekörnt
2 EL Speisestärke
1 TL Meersalz
Pflanzenöl zum Einölen der
Form und Anbraten
4 Semmeln
etwas mittelscharfer oder
süßer Senf zum Bestreichen

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 20 Min./Ruhezeit: 30 Min./
Backzeit: ca. 40 Min./ergibt 4 belegte Semmeln

Ofen auf 180 °C vorheizen.

Den zerbröckelten Tofu, Pflanzenmilch, Haferflocken, Öl, Tamarisoße, Zucker, Curry, Paprikapulver und Tomatenmark im Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer feinen Masse verarbeiten.

Das Sojamehl in einer Schüssel mit dem Wasser anrühren und kurz quellen lassen. Hefe, Gemüsebrühe, Stärke, Salz und Sojamehl-Wasser-Gemisch zur Tofumasse geben und alles gut verquirlen.

Eine Kastenform mit Alufolie auslegen, diese leicht mit einem Pinsel einfetten und die Teigmasse darin verteilen. Form in den Ofen schieben und den veganen Leberkas darin 40 Minuten backen. Danach aus der Form stürzen und die Alufolie entfernen.

Leberkas in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl auf beiden Seiten scharf anbraten. Scheiben auf die aufgeschnittenen Semmeln legen und je nach Geschmack mit Senf bestreichen.



Aufs Brot g schmirt:

Griebenschmalz

Zutaten

50 g	Pflanzenöl
2	Zwiebeln
½ TL	Piment, gemahlen
½ TL	Rosmarin
1 TL	Meersalz
150 g	Pflanzenmargarine, fest (wie z. B. ALSAN-bio)

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 25 Min./ergibt 220 ml

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln abziehen, in kleine Würfel schneiden und bei mittlerer Hitze mit Piment, Rosmarin und Salz 15 Minuten in der Pfanne anbraten. Wenn die Zwiebeln leicht geröstet und goldbraun sind, den Herd abschalten und die Margarine unter die noch heißen Grieben rühren.

Das Griebenschmalz in ein Einmachglas oder Ähnliches füllen, im Kühlschrank erkalten lassen und danach auf dunklem Bauernbrot servieren.



Cashew-Radieserl-Kanten

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 12 Min./Ruhezeit ca. 10 Std./reicht für 4-6 belegte Brote

Die Cashewkerne in einem Glas voll Wasser mindestens 8 Stunden einweichen. Nach dieser Zeit 7 Esslöffel von dem Wasser abnehmen, dann die Cashewnüsse durch ein Sieb abgießen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die Nüsse, das abgenommene Wasser und die restlichen Zutaten (außer dem Brot und den Radieschen) im Mixer fein pürieren. Die Masse darf danach etwa 2 Stunden im Kühlschrank ruhen.

Im Anschluss die Brotscheiben mit der Cashewpaste dick bestreichen. Die Radieschen vom Grün befreien, waschen und in feine Scheiben schneiden. Die bestrichenen Brote mit den Radieschenscheiben belegen, mit Salz und Kräutern garniert servieren. Rettich- oder Gurkenscheiben eignen sich auch gut als Belag.

Zutaten

- 100 g Cashewkerne, unbehandelt
- 1 Glas Wasser
- ½ Zwiebel
- 2 EL Essig
- 1 TL Meersalz
- ½ TL Pfeffer, schwarz (frisch gemahlen)
- ¼ TL Piment, gerieben
- 4-6 Scheiben Bauernbrot, frisch
- 1 Bund Radieschen
- etwas Meersalz und/oder gehackte Kräuter zum Garnieren

Vegane Leberwurst

Zutaten

150 g	Kidneybohnen
2	Zwiebeln
200 g	Räuchertofu
3 EL	Pflanzenöl
2 TL	Majoran, getrocknet
½ TL	Meersalz
1 TL	Rauchsalz
¼ TL	Pfeffer, schwarz (frisch gemahlen)
2 EL	Senf, mittelscharf
¼ TL	Piment, gemahlen
2 EL	Pflanzensahne
4 Stängel	Petersilie

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 20 Min./ergibt 370 ml

Bohnen in ein Sieb geben, unter Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Tofu ebenfalls würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Tofu mit Majoran hinzugeben und scharf anbraten. Die Bohnen hinzugeben und mit dem Gemisch erwärmen. Die Pfanne vom Herd nehmen und alles kurz abkühlen lassen.

Alle Zutaten, außer der Petersilie, im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und der Paste unterrühren. Diese in Einmachgläser oder Ähnliches füllen.





Sofiteewurst

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 15 Min./Ruhezeit mind. 1 Std./ergibt 370 ml

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, würfeln und im Öl glasig anschwitzen. Räuchertofu würfeln, in die Pfanne geben und scharf anbraten.

Die restliche Zutaten außer dem Schnittlauch in die Pfanne geben und kurz bei kleiner Hitze anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und alles erkalten lassen.

Danach das Gemisch im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Schnittlauch waschen, in kleine Röllchen schneiden, der Paste zugeben und diese in Einmachgläser oder Ähnliches füllen.

Zutaten

- 3 EL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Räuchertofu
- 5 EL Pflanzensahne
- 1 EL Tamarisoße
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Pfeffer, schwarz (frisch gemahlen)
- ½ TL Meersalz
- 1 TL Gemüsebrühe, gekörnt
- 1 TL Zucker
- ¼ TL Muskat, gerieben
- 50 g Kokosfett, neutral
- ½ Bund Schnittlauch

Strammer Max

Zutaten

- 200 g Tofu, natur
- 6 EL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel, klein
- 1 TL Kurkuma
- 400 g Seidentofu
- 1 EL Sprudelmineralwasser
- 1 EL Cashewmus
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 TL Meersalz
- ½ TL Pfeffer, schwarz
(frisch gemahlen)
- 4 Scheiben Roggen- oder
Bauernbrot
- 200 g Räuchertofu
- 1 kleiner Bund Rucola

Zubereitung

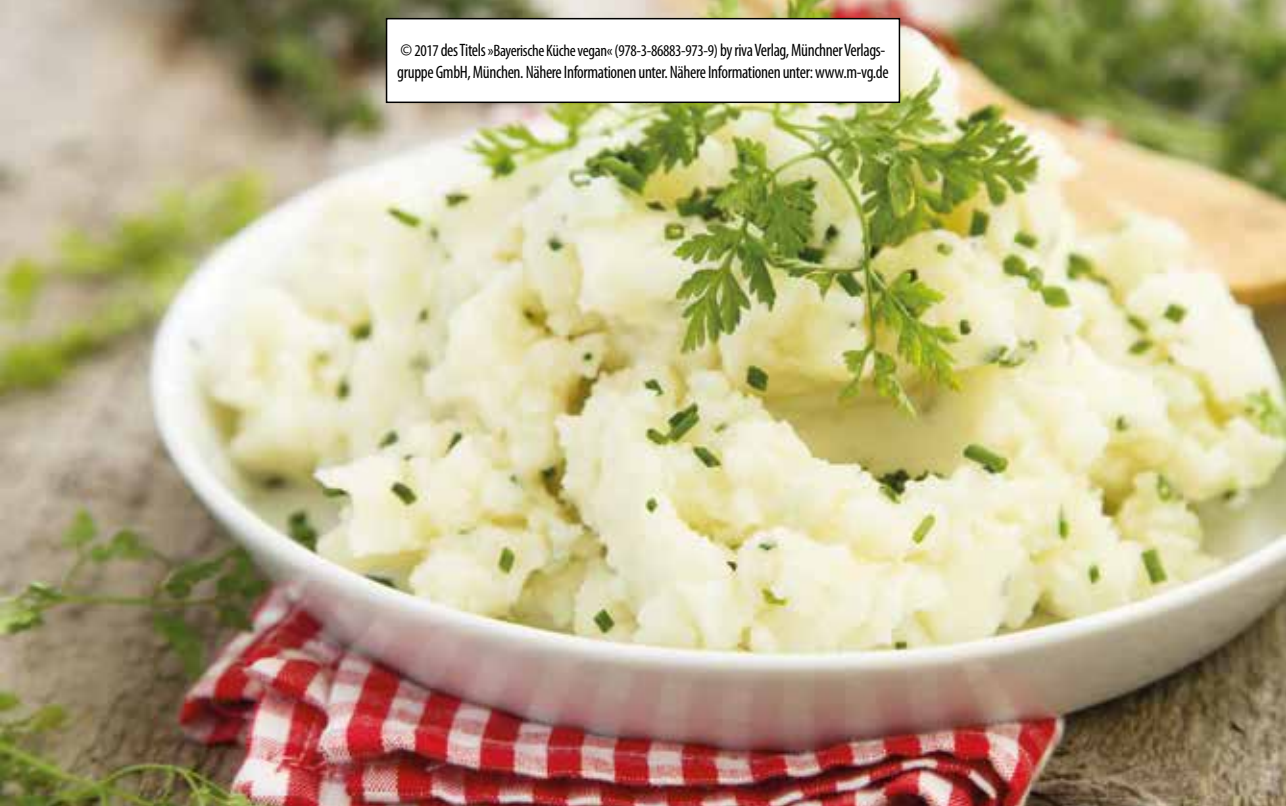
Arbeitszeit: ca. 15 Min./Kochdauer: ca. 20 Min./
reicht für 4 belegte Brote

Den Naturtofu in einer Schüssel mit den Händen zerbröckeln. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und im Öl glasig anbraten. Den zerbröckelten Tofu zu der Zwiebel geben und mit Kurkuma etwa 5 Minuten anbraten, bis sich alles leicht bräunt.

Seidentofu in einer Schüssel leicht durchrühren. Sprudelmineralwasser, Cashewmus und Seidentofu zu dem Tofu-Zwiebel-Gemisch geben. Unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten weiterbraten. Schnittlauch waschen, in kleine Röllchen schneiden und mit Salz und Pfeffer unter die Tofumasse rühren. Das Bauernbrot mit 1 EL Öl in einer Pfanne rösten.

Den Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden und mit dem restlichen Öl auf beiden Seiten in der Pfanne scharf anbraten. Rucola waschen, abtropfen lassen und auf den Broten verteilen. Dann die Räuchertofuscheiben darauflegen und danach die Tofumasse obenauf geben.





Kartoffelkas

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 10 Min./Kochdauer: ca. 25 Min./für 4 Personen

Kartoffeln waschen und ungeschält etwa 25 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser weich garen. Die noch warmen Kartoffeln anschließend pellen und durch die Kartoffelpresse oder mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. In einer Pfanne die Margarine erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die gesamten Zutaten in einer Schüssel vermengen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Der Aufstrich schmeckt am besten zu dunklem Bauernbrot.

Zutaten

- 300 g** Kartoffeln, überwiegend mehligkochend
- 1** Zwiebel
- 2 EL** Pflanzenmargarine
- ½** Bund Petersilie
- 50 g** Pflanzensahne
- ½ TL** Pfeffer, schwarz (frisch gemahlen)
- 1 TL** Meersalz
- ½ TL** Kümmel, ganz
- 1 Prise** Cayennepfeffer
- 1 Prise** Muskat, gerieben

An Salad:

Kartoffelsalad

Zutaten

- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 1 Zwiebel, rot
- ½ Gurke
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 ½ TL Meersalz
- 1 TL Pfeffer, schwarz (frisch gemahlen)
- 1 TL Zucker
- 2 TL Senf, mittelscharf
- 4 EL Pesto, vegan, grün
- 6 EL Essig
- 3 EL Pflanzenöl
- etwas Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 30 Min./Kochdauer: ca. 25 Min./
Ruhezeit: ca. 30 Min./für 4 Personen

Kartoffeln waschen und ungeschält in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 25 Minuten weich garen. Die noch warmen Kartoffeln anschließend pellen, in schmale Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.

Die Zwiebel abziehen. Die Gurke waschen und wie die Zwiebel fein würfeln.

Zwiebel, Gurke und die restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einer Marinade rühren, diese über die Kartoffeln gießen und alles gut vermischen.

Den Salat etwa ½ Stunde durchziehen lassen. Vor dem Anrichten nochmals durchmischen und mit Petersilie oder Schnittlauch garnieren.

