

Nina Tamara Schneider



ulmer

Ganz locker VEGAN kochen *easy, schnell & gesund*

Rezepte für Studis, Azubis und
Schüler*innen



Mit super
Nährstoff-
infos





ulmer

Nina Tamara Schneider

Ganz locker VEGAN kochen *easy, schnell & gesund*

Rezepte für Studis, Azubis und
Schüler*innen



Mit super
Nährstoff-
infos



INHALT

- Vorwort und Einstieg in das Kochbuch 4
- Smart und günstig einkaufen 10
- Lebensmittel richtig lagern 12
- Zutaten, die du dahaben solltest 14
- Veganen Ersatz aus Grundzutaten herstellen 15
- Ausstattung für die vegane Küche 17
- Zeit sparen beim Kochen 18

Easy Frühstücksideen 21

- Rübli-Oatmeal 23
- Süße Linsenpfannkuchen 24
- Creamy Chickpea Sandwich 27
- Koreanische Veggie-Pancakes 28
- English Breakfast 31
- Gebackene Bohnen auf Sauerteigbrot 32
- Frühstücksaufstriche 35



Bunte Lunchboxen 37

- Spicy Teriyaki Tofusandwich 38
- Flat Tunacado Sandwich 41
- Linsensalat to go 42
- Glasnudelsuppe to go 45
- Buffalo-Style Burrito 46
- Grilled Seitan Pitas 49
- Tempeh-Tacos 50

Dinner for One 53

- Korean Style
- BBQ Mushroom Rice 55
- Sticky Tofu Udonpfanne 56
- Zitruskartoffeln mit Feta-Bohnen-Creme 59
- Bacon Tempeh Pad Thai 60
- Cremige Pilzpasta 63
- Gefüllte Süßkartoffel Tex-Mex-Style 64
- Chili sin Carne Fries 67

One-Pot-Gerichte und Suppen 69

- Einfache Erbsensuppe 70
- Kokos-Kichererbsen-Eintopf 73
- Bohnensuppe mit Pitabrot 74
- Butter-Tofu-Curry 77
- Quinoa-Kürbis-One-Pot 78
- Gebackener Feta-Reis-Auflauf 81



Bowls und Salate 83

Caesar Salat mit knusprigem
Cornflakestofu 84

Bunte Quinoa-Bowl mit Sticky
Cauliflower 87

Naked Burrito Bowl 88

Edamame-Erdnuss-Salat 91

Süßkartoffel-Mash-Bowl 92

Gnocchi-Pesto-Salat 95

Sobanudel-Mango-Salat 96

Snacks für die WG-Party 99

Veganes Charcuteriebrett 101

Umami-Tomatentarte 102

Panierte Olivenhappen 105

Sushi-Bites 106

Dill-Kichererbsen-Pasta-Salat 109

Partydips 110

Carrot Banana Bread 113

Easy Apfeltarte 114

Alkoholfreie Drinks 117

Matcha Latte für den
Lernmarathon 119

Pumpkin Cold Brew Latte 120

Iced Brown Sugar Mocha 120

Erdbeer-Basilikum-Smash 123

Melonen-Minz-Smoothie 124

Mango-Kokos-Smoothie 124

Service 126

Über die Autorin 126

Vegan für Einsteiger 126

Noch mehr vegane Rezepte 126

Koch- und Backliteratur 127

Hilfreiche Guides 127

Ernährungsberatung und
Ernährungsinformationen 127



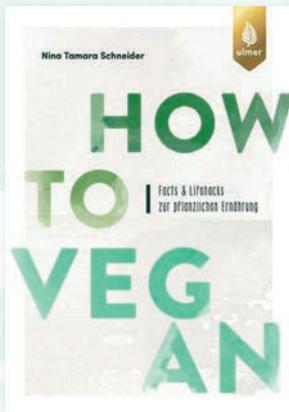
VORWORT UND EINSTIEG IN DAS KOCHBUCH

Bei dem Wort „vegan“ schießen unweigerlich Vorurteile in den Kopf: Vegan kochen ist kompliziert, teuer, dauert lange, und das Ergebnis schmeckt nicht. Und überhaupt ist veganes Essen arm an Nährstoffen und führt zu einer Mangelernährung. Denkst du das auch? In meinem Einsteigerbuch „How to vegan“ habe ich diese und weitere Vorurteile gegenüber dem Veganismus unter die Lupe genommen und entkräftet. Vegan kochen und sich vegan ernähren ist nicht so kompliziert, wie oft behauptet wird. Genau das möchte ich dir in diesem Kochbuch näherbringen. Trotzdem ist aller Anfang schwer. Wie lässt sich gerade im Trubel des Studi- oder Azubialltags eine gesunde

Mahlzeit zusammenstellen? Und das dreimal täglich – morgens, mittags und abends? Wie jongliert man Lernunterlagen, wilde WG-Partys und gesunde Ernährung, ohne dass einem alles über den Kopf wächst? Wer erst mal den Dreh raushat, kann die Pflanzenküche genauso easy umsetzen wie die stinknormale Mischkost. Das Geheimnis sind bunte Lebensmittel, supergute Rezepte und etwa 30 Minuten Zeit zum Kochen.

Warum eine vegane Lebensweise Sinn macht

Weltweit werden jährlich mehrere Billionen (!) Tiere getötet – für unseren Fleisch- und Fischgenuss, aber auch im Rahmen der Milch- und Eierproduktion. Wer vegan lebt und damit auf all diese Lebensmittel verzichtet, setzt ein Zeichen gegen die Ausbeutung von Tieren. Damit nähern wir uns einer Welt, in der Tiere mit Respekt und Mitgefühl behandelt werden. Daneben sind Klima- und Umweltschutz ein bedeutender Nebeneffekt einer pflanzenbetonten Ernährung. Jede Mahlzeit, die wir ohne tierische Produkte genießen, ist ein Schritt in Richtung einer besseren Zukunft für uns alle.



Aus diesen Gründen bin ich im Jahr 2012 (in kleinen Schritten) zur Veganerin geworden. Und glaube mir: Vegetarische und vegane Ernährung habe ich vorher belächelt. Ich war der Überzeugung, dass ich niemals ohne Fleisch und Käse leben könnte. Doch hier bin ich nun, studierte Ernährungswissenschaftlerin und überzeugte ethikbegründete Veganerin und schreibe mein zweites Buch zu genau dieser Thematik. Wenn *ich* das schaffe, dann klappt's bei dir auch.

Was dich in diesem Kochbuch erwartet

In dieser Rezeptsammlung möchte ich dir gesunde vegane Gerichte näherbringen, die ohne viel Aufwand auf deinem Teller landen. Sie sind in weniger als 30 Minuten zubereitet. Die Rezepte müssen aber nicht strikt befolgt werden. Werde kreativ und wandle sie so ab, wie sie in deinen Alltag passen. Wenn du eine Gemüsesorte nicht zu Hause hast, dann wählst du einfach eine aus, die da ist.

Die meisten Rezepte sind für eine Person konzipiert. Wenn du für Freunde, WG-Mitglieder oder die Familie mitkochen willst, kannst du die Mengen einfach anpassen. Die Rezepte sind auch prädestiniert für Meal-Prepping! Wenn dir ein Gericht besonders gut schmeckt, dann koche es doch beim nächsten Mal in einer größeren Portion. So hast du für die

Folgetage schon vorgekocht und sparst somit Zeit.

Als Ernährungswissenschaftlerin habe ich regelmäßig vegane Kochbücher in der Hand, um zu prüfen, ob ich sie an meine Kundinnen und Kunden weiterempfehlen kann. Mir fällt dabei immer wieder auf, dass nur wenige davon von Ernährungsfachkräften konzipiert wurden. Die meisten veganen Kochbücher stammen von (Hobby-)Köch*innen und Influencer*innen. Die Rezepte sind zwar alle kreativ und zum Dahinschmelzen lecker – aber nicht alle sind ernährungsphysiologisch sinnvoll. Ein Teller voll schön angerichtetem gedünstetem Gemüse sieht lecker aus, keine Frage. Satt macht das Gemüse aber nicht. In meiner Rezeptsammlung findest du sättigende, nährstoffreiche Mahlzeiten, die genau auf die Bedürfnisse von vegan lebenden Menschen zugeschnitten sind. Sie enthalten besonders viel der in der veganen Ernährung potenziell kritischen Nährstoffe. Bei vielen Rezepten findest du neben Hinweisen zur Abwandlung und Zubereitung auch Infos über die enthaltenen Nährstoffe.

Wie du dich gesund vegan ernährst

Eine pflanzenbetonte Ernährung hat viele gesundheitliche Vorteile gegenüber einer stark fleischlastigen Ernährung: Sie kann vor den ernährungsbedingten Erkrankungen Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Adipositas schützen. Wie in

jeder Ernährungsweise gibt es auch in der veganen Ernährung kritische Nährstoffe. Wenn sie richtig geplant und sinnvoll zusammenstellt ist, kann eine vegane Ernährung mit ein paar wenigen Ergänzungsmitteln aber alle wichtigen Nährstoffe abdecken, die unser Körper für ein gesundes Leben benötigt. Ein besonderes Augenmerk solltest du auf die folgenden Nährstoffe legen:

Vitamin B12: Dieses Vitamin wird nur von bestimmten Mikroorganismen produziert. Manche Tiere können es selbst herstellen, andere nehmen es mit der Nahrung auf. In pflanzlichen Lebensmitteln befindet es sich nicht, deswegen sollte ein gutes Vitamin B12-Supplement in jeder veganen Küche bereitstehen.

Vitamin B2: In Studien wurde festgestellt, dass vegan lebende Menschen durchschnittlich weniger Vitamin B2 aufnehmen als mischköstlich Lebende (Allesessende), auch wenn es durchaus entsprechende vegane Lebensmittel gibt. Reich an Vitamin B2 sind Vollkorngetreide, Nüsse, Pilze und Hülsenfrüchte.

Vitamin D: Dieses Vitamin bilden wir in unserer Haut selbst, mithilfe von UV-Strahlung – ein täglicher Aufenthalt in der Sonne ist daher wichtig. Nur einen kleinen Teil nehmen wir über die Nahrung auf. Manche Pilze enthalten Vitamin D, wenn sie unter UV-Strahlen kultiviert wurden. Mischköstler*innen

sind hier genauso mangelgefährdet wie Veganer*innen.

Vitamin A: Pflanzliche Nahrung enthält nur die Vorstufen von Vitamin A – die Carotinoide. Sie müssen in unserem Darm erst in Vitamin A umgeformt werden. Viele Carotinoide finden sich in orangem, rotem, gelbem und dunkelgrünem Gemüse.

Calcium: Die wichtigste Quelle für Calcium sind Milch und Milchprodukte. Weil die in der veganen Ernährung wegfallen, müssen Alternativen her: Viel Calcium enthalten Hülsenfrüchte, grünes Gemüse, angereicherte Pflanzendrinks und calciumreiches Mineralwasser (ab > 400 mg Calcium pro Liter).

Zink und Eisen: Beides sind wichtige Spurenelemente, die in pflanzlicher Nahrung zwar reichlich vorkommen, aber durch bestimmte Prozesse aus diesen Quellen weniger gut von unserem Darm aufgenommen werden als aus tierischen Lebensmitteln. Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte enthalten viel Zink und Eisen. Vitamin C-reiche Lebensmittel steigern die Aufnahme dieser Spurenelemente drastisch: Rohe Paprika, Zitrone und Kohlgemüse enthalten viel Vitamin C.

Jod: Da Fisch als wichtigste Jodquelle wegfällt, müssen Meeresalgen diesen Platz einnehmen. Algen wie Nori, Wakame, Arame und Dulse machen

sich gut als Topping über bunten Bowls oder als Einlage in Suppen. Auch wichtig: Immer ein jodiertes Speisesalz nutzen!

Selen: Unsere Böden sind arm an Selen, deswegen bekommen Nutztiere dieses Spurenelement in ihr Futter gemischt – so landet das Selen dann auf dem mischköstlichen Teller. Der vegane Teller ist eher arm an Selen. Deswegen sollten Paranüsse, Steinpilze und Hülsenfrüchte regelmäßig auf dem Speiseplan stehen, da sie viel Selen enthalten. Mittlerweile gibt es als Alternativen mit Selen angereicherte Äpfel (Sorte Selstar®) und Jod-Selen-Salz.

Omega-3-Fettsäuren: Nüsse und Samen sind reich an der wichtigen Alpha-Linolensäure. Noch wichtiger sind aber die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA, die zum Beispiel in Fisch enthalten sind. Sie befinden sich auch in Mikroalgen. Ein gutes Algenöl oder ein Leinöl (mit DHA/EPA angereichert) sollte regelmäßig in der kalten Küche zum Einsatz kommen.

Protein: Eiweiß bzw. Protein besteht aus Ketten einzelner Aminosäuren. Pflanzen enthalten alle wichtigen Aminosäuren, die wir brauchen, um körpereigenes Protein zu produzieren. Ein Fokus sollte aber auf die Aminosäure Lysin gelegt werden, die bei einer unausgewogenen Ernährung gerne mal zu kurz kommt. Reich an Lysin sind Hülsenfrüchte und Nüsse.

Der vegane Teller

Der vegane Teller auf Seite 8 zeigt, wie eine vegane Mahlzeit optimalerweise zusammengestellt werden sollte:

- 🕒 Wähle das Gemüse, das dir schmeckt, aber bringe Abwechslung rein! Wenn du dich an den Farben des Regenbogens orientierst, erhältst du eine besonders große Nährstoffvielfalt.
- 🕒 Bei Obst solltest du frisches Obst bevorzugen, aber auch Saft und Mus sind mal okay. Besonders empfehlenswert sind übrigens Beeren: Sie stecken voller gesunder, sekundärer Pflanzenstoffe.
- 🕒 Kaufe Getreideprodukte am besten so oft wie möglich in der Vollkornvariante, denn in den Randschalen des Korns befinden sich viele wichtige Mineralstoffe. Mit Getreideprodukten sind Lebensmittel wie Brot, Pasta, Getreideflocken, Couscous, Bulgur, Grieß und vieles mehr gemeint. Du erkennst die Vollkornvariante daran, dass Vollkorn ganz oben in der Zutatenliste steht. Denn ein braunes Brot ist noch lange kein Vollkornbrot – manchmal werden Teigwaren mit Sirup braun gefärbt! Anstatt Getreide kannst du auch Kartoffeln oder Süßkartoffeln wählen.
- 🕒 Beim Begriff Hülsenfrüchte verstehst du nur Bahnhof? Dabei handelt es sich um Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen, Lupinen und streng genommen auch Erdnüsse. Hülsenfrüchte sind reich

an Proteinen und voller wichtiger Vitamine und Mineralstoffe. Sie sind ein Muss in der veganen Ernährung. Probiere dich durch die verschiedenen Sorten durch! Andere tolle Eiweißquellen sind Tofu, Tempeh, Seitan, Pflanzendrinks und Pflanzenjoghurt. Oder du probierst proteinreiche Pseudogetreidesorten wie Quinoa, Amaranth und Buchweizen aus.

- 🌀 Nüsse, Samen, Öle und Fette sollten auf deinem Teller nicht fehlen. Entweder verzehrst du Nüsse roh oder in Form von Nussmus. Gute Öle, die viele gesunde Omega-3-Fettsäuren enthalten, sind Mikroalgenöl, Leinöl, Olivenöl und Rapsöl. Die ersten beiden Öle bitte nur kalt verwenden (also nicht zum Braten zum Beispiel) und im Kühlschrank lagern!

Die vegane Ernährung

kommt (momentan leider noch) nicht ohne Nahrungsergänzungsmittel aus. Sprich mit einer Ernährungsfachkraft und mit deiner Ärztin oder deinem Arzt darüber, welche Supplemente du benötigst. Unentbehrlich ist ein Präparat mit Vitamin B12! Einen ausführlichen Supplementguide findest du in meinem Buch „How to vegan“.

- 🌀 Ultrahoch verarbeitete Ersatzprodukte, Süßigkeiten und Fast Food dürfen auch mal auf den Teller. In kleinen Mengen und im Rahmen einer gesunden Ernährung sind sie nicht gesundheitsschädlich. Außerdem schmecken sie einfach lecker. Zuerst solltest du dich aber an den anderen Lebensmittelgruppen satt essen, bevor du zu Süßigkeiten & Co. greifst.

Wie du siehst, können viele kritische Nährstoffe durch Lebensmittel wie Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte abgedeckt werden. Deswegen liegt der Fokus in diesem Kochbuch auf diesen Lebensmitteln. Also keine Angst vor Vollkorn, Bohnen, Linsen, Erbsen und Tofu! Wenn sie richtig zubereitet sind, sind sie superlecker!

Neben dem Teller sollte übrigens ein großes Glas mit einem alkoholfreien, energiearmen Getränk stehen. Optimalerweise ist das ein calciumreiches Mineralwasser oder ein ungesüßter Tee. Über den Tag verteilt solltest du ca. 1,5 Liter davon trinken.

So, nun genug der Vorbemerkungen. Lade deine Freundinnen und Freunde ein, schnappt euch eure Kochschürzen und lasst uns gemeinsam den Kochlöffel schwingen. In diesem Sinne wünsche ich viel Freude beim veganen Kochen, Genießen und Entdecken! Wer mag, springt gleich zu den Rezepten (ab Seite 22). Alle anderen lesen direkt auf der nächsten Seite weiter und erfahren noch ein paar Hintergründe.

SMART UND GÜNSTIG EINKAUFEN

Damals als Studentin hatte ich nur ein kleines Budget für Lebensmittel. Ich musste meinen Einkauf also gut planen, sonst hatte ich zum Monatsende hin nur noch Geld für Nudeln und Pesto. Damit dir das nicht passiert, bekommst du in diesem Kapitel Tipps, wie du mit einem begrenzten Budget smart Lebensmittel einkaufen kannst.

Erstelle eine Einkaufsliste und einen Essensplan

Auch wenn es banal klingt und du das schon tausendmal gelesen hast: Das Einkaufen ohne Einkaufsliste endet meistens im Chaos und mit einem leeren Geldbeutel. Vor allem wenn du auch noch hungrig bist, denn dann kaufst du mit hoher Wahrscheinlichkeit Produkte, die du eigentlich gar nicht brauchst – und dann irgendwann wegschmeißt.

Überlege dir einmal pro Woche, welche Gerichte du in der kommenden Woche zubereiten möchtest und notiere alle benötigten Zutaten. So vermeidest du Impulskäufe und sorgst dafür, dass du wirklich nur das kaufst, was du benötigst.

Suche nach Sonderangeboten

Halte Ausschau nach Sonderangeboten und Rabatten, insbesondere für Grundnahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Getreide, Obst und Gemüse. Falls dir das Prospektedurchblättern zu Old-school ist: Mittlerweile gibt es viele Instagramseiten, die über aktuelle und kommende Rabattaktionen in den Supermärkten berichten.

Kaufe regionale Lebensmittel und nutze einen Saisonkalender

Regional angebautes Gemüse und Obst der Saison ist immer besonders günstig und außerdem gut für die Umwelt. Es lohnt sich für deinen Geldbeutel also sehr, wenn du dir einen Saisonkalender an den Kühlschrank pinnst. Online findest du den kostenlosen „Saisonkalender: Heimisches Obst und Gemüse“, nämlich auf der Website der Verbraucherzentrale.



Nutze Too Good to Go und kaufe MHD-Ware

Mit der App *Too Good to Go* kannst du reduzierte Lebensmittel in Supermärkten, Restaurants und Cafés zur Selbstabholung kaufen, die sonst am Ende des Tages im Müll gelandet wären. Damit vermeidest du Lebensmittelverschwendung und kannst kostengünstig Neues ausprobieren.

MHD-Ware sind Lebensmittel, die ihr Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht haben, aber immer noch genießbar sind. Viele Supermärkte bieten sie zu stark reduzierten Preisen an, um Platz für frische Ware zu schaffen.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht mit dem Verfallsdatum gleichzusetzen: MHD-Ware ist oft noch für eine gewisse Zeit nach Erreichen des MHD genießbar. Bevor du selbst abgelaufene Lebensmittel entsorgst, solltest du prüfen, ob sie noch in Ordnung aussehen, riechen und schmecken, sodass du sie tatsächlich noch essen kannst!

Wähle Bio nur in Ausnahmefällen

Biolebensmittel erleben momentan einen großen Hype. Sie sollen besonders gesund und nährstoffreich sein. Ökologische Landwirtschaft ist für unsere Umwelt in der Regel nachhaltiger als die konventionelle. Für deine Gesundheit aber macht es keinen Unterschied, ob du Bio oder konventionelles Obst

und Gemüse kaufst. Die Hauptsache ist, dass du es überhaupt kaufst und isst. Nur bei bestimmten Obstsorten kann es sinnvoll sein, der Bioware den Vorzug zu geben: Wenn du von Zitrusfrüchten zum Beispiel die Schale mitverwenden möchtest, solltest du Bio kaufen. Auch bei Obstsorten, die gern mit nicht-veganem Bienenwachs und Schellack behandelt werden, lohnt sich die garantiert unbehandelte Biovariante, also zum Beispiel bei Äpfeln.

Kaufe in Großpackungen

Trockene Hülsenfrüchte, Reis und Nudeln in der ungekochten Ausführung und Gewürze haben eine lange Haltbarkeit und können deswegen problemlos in Großpackungen von einem bis drei Kilo gekauft und gelagert werden. Wenn du in einer WG lebst und alle etwas beisteuern, lohnen sich auch Fünf-Kilo-Packungen! Großpackungen findest du online oder (falls du Zugang dazu hast) im Großhandel.

Nutze günstige Proteinquellen

Protein ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen veganen Ernährung. Statt teurer veganer Fleischersatzprodukte kannst du günstige pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte und ungewürzten Tofu, Tempeh oder Seitan kaufen. Wie du sie am leckersten zubereitest, erfährst du auf den Seiten 17ff.