

BASIC VEGAN

Rezepte für Einsteiger,
Faulpelze und Sparfüchse



Julia Salome Stuber

Inhalt

Grundlagen

- 8 Grundlagen
- 10 Wusstest du...?
- 12 Nicht Fleisch

Salate

- 16 Salat Basics
- 18 Couscous Salat
- 20 Couscous Ideen
- 22 Basic grüner Salat
- 24 Regenbogen Salat

Hauptgerichte

- 28 Rotes Thai-Curry
- 30 Freestyle Spaghetti
- 32 Kartoffelhäppchen

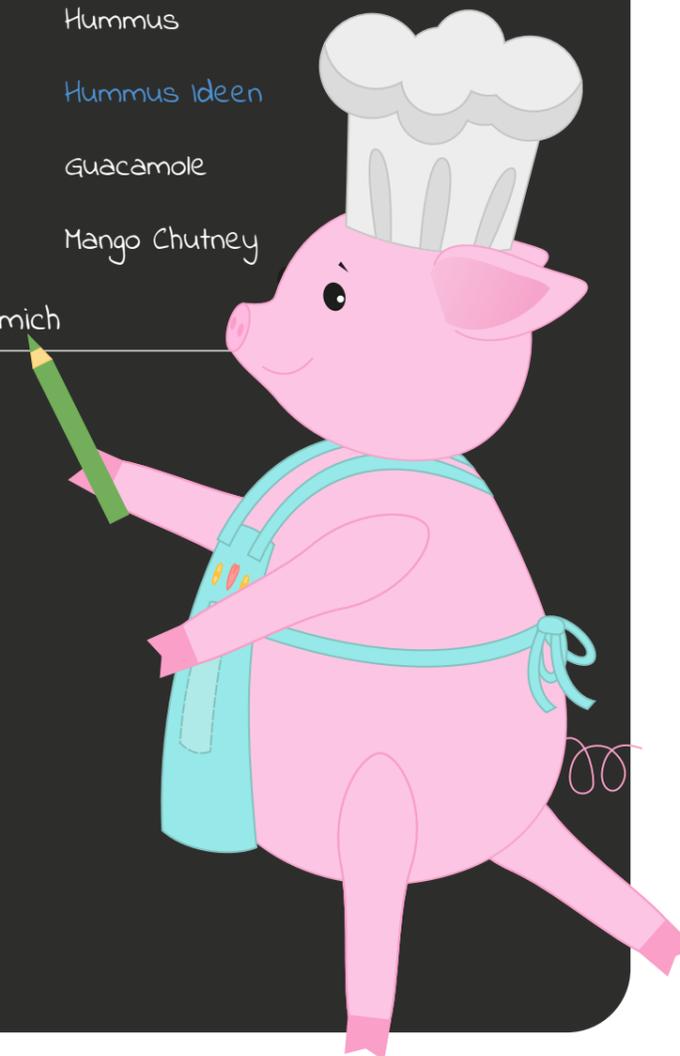
Desserts & Süßes

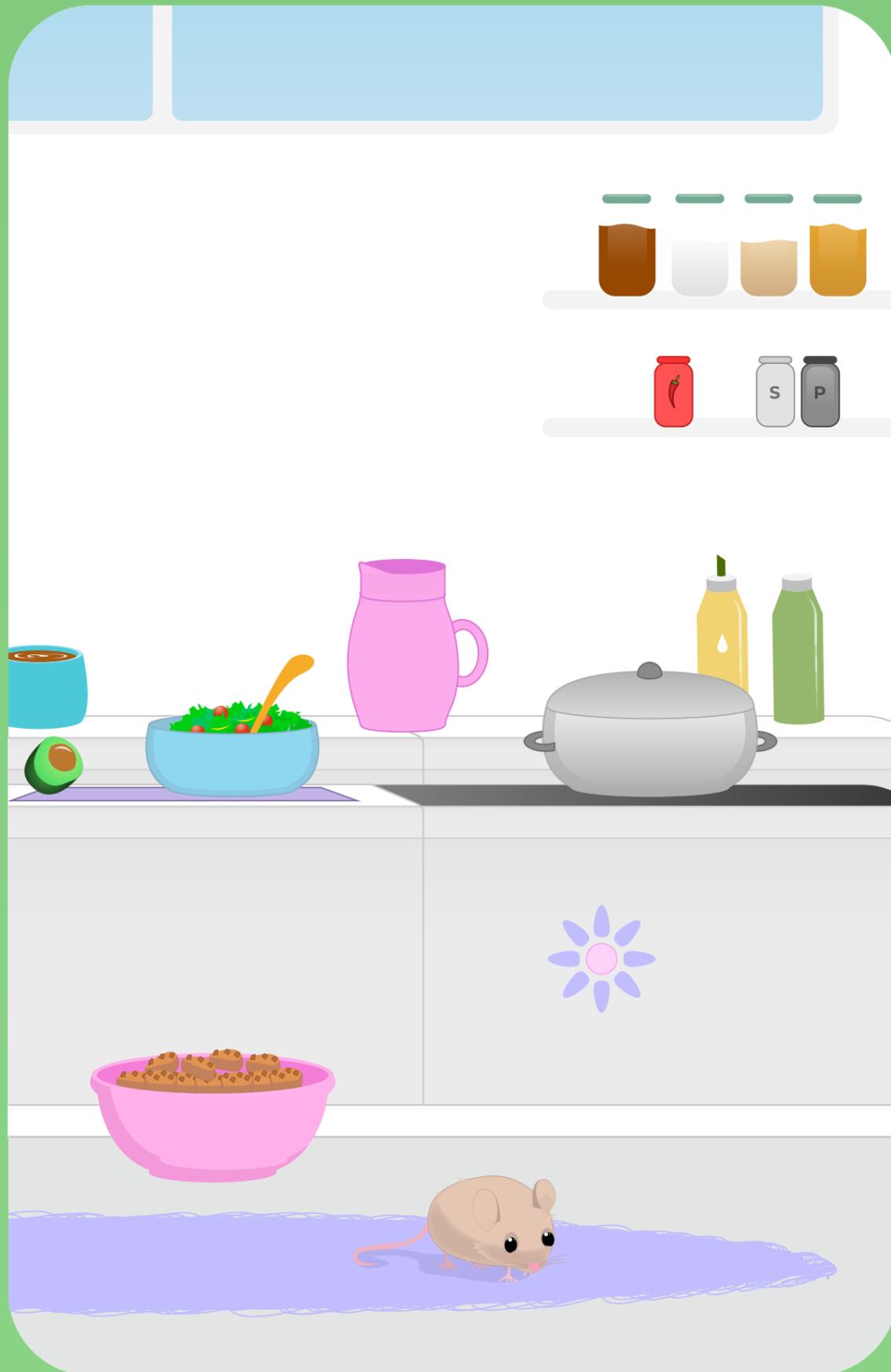
- 36 Zitronenmuffins
- 38 Pancake Basics
- 40 Pancake Ideen
- 42 Smoothie Basics
- 44 Smoothie Ideen
- 46 Haferkekse

Dips

- 50 Hummus
- 52 Hummus Ideen
- 54 Guacamole
- 56 Mango Chutney

Über mich





Es gibt drei Gründe, warum viele Menschen die vegane Ernährung nie ausprobieren: Sie denken es ist zu kompliziert, zu teuer oder zu aufwändig. Mit diesem Kochbuch möchte ich dir zeigen, wie einfach vegane Ernährung sein kann.

Das Buch enthält neben Rezepten für Salate, Hauptgänge, Dips und Desserts auch Spezialseiten mit Tipps und Inspirationen. Neugierig?

Viel Spass!

Julia Stuber

A handwritten signature in black ink that reads "Julia Stuber".

Grundlagen

Grundlagen

Die 4 Bausteine einer veganen Mahlzeit

Um ein ausgewogenes Mittag- oder Abendessen zu erstellen, gibt es eine Faustregel: Wenn du eine optimale vegane Mahlzeit kochen willst, solltest du darauf achten, alle diese Nährstoffe miteinzubeziehen.

1. Vitamine z. B.

Gemüse, Blattgemüse, Früchte...

2. Proteine z. B.

Nüsse, Linsen, Soja (Tofu, Tempeh), Broccoli, Bohnen...

3. Kohlenhydrate z. B.

Früchte, Gemüse, Weizenprodukte, Süsskartoffeln, Kartoffeln...

4. Fette z. B.

Kokosnuss, Avocado, Nüsse, Olivenöl...

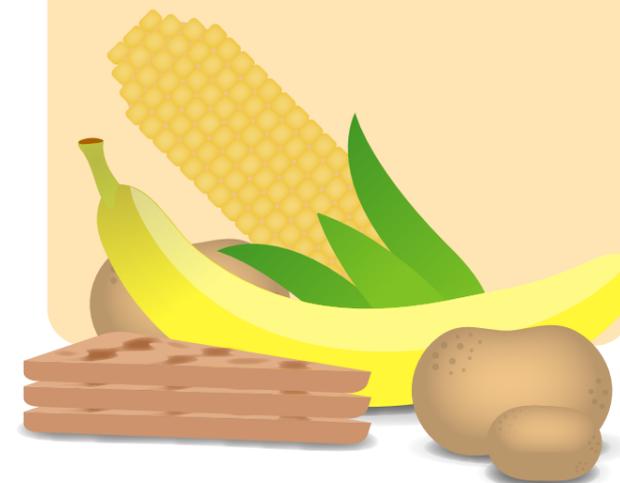
Vitamine



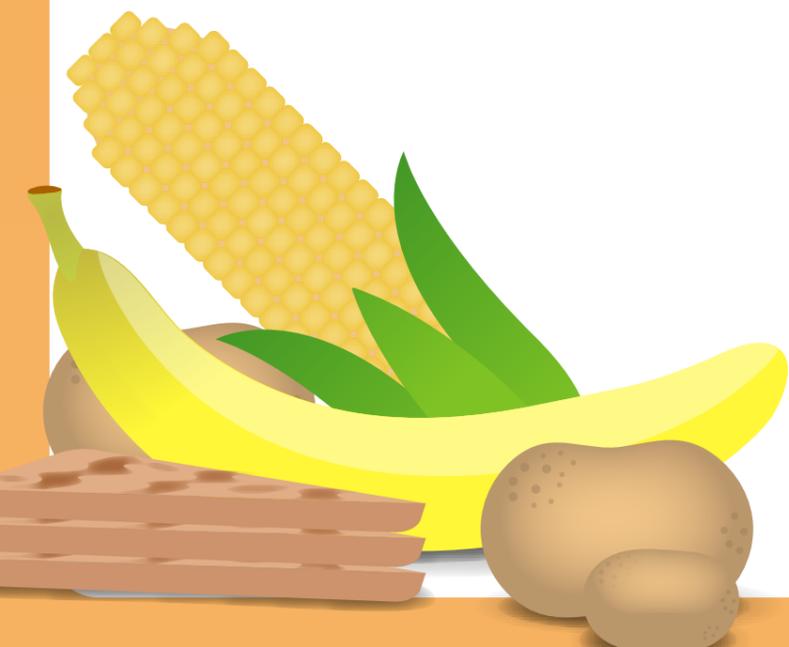
Proteine



Kohlenhydrateate



Fette



Wusstest du...?

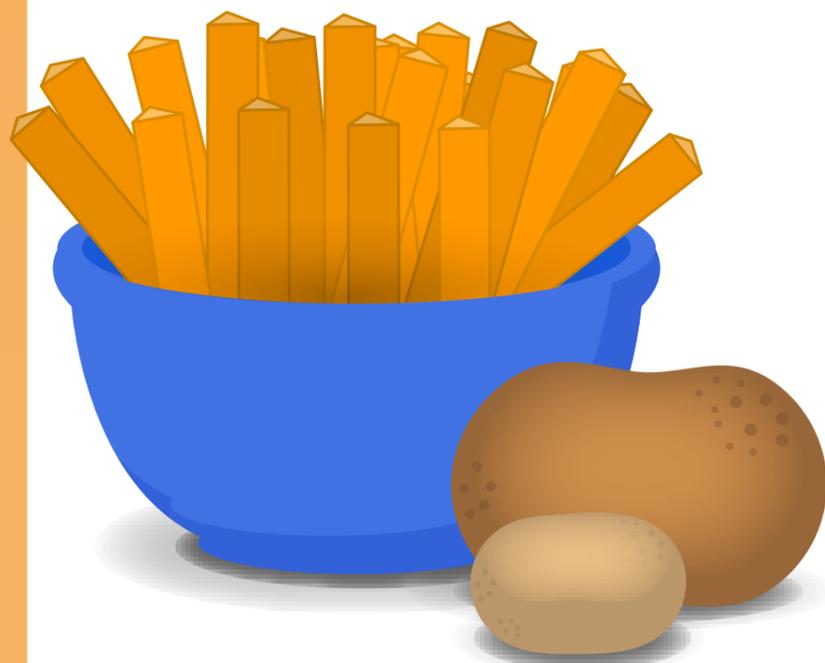
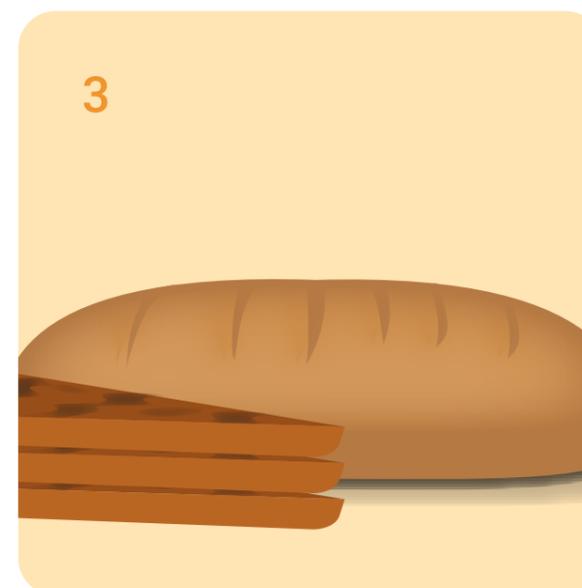
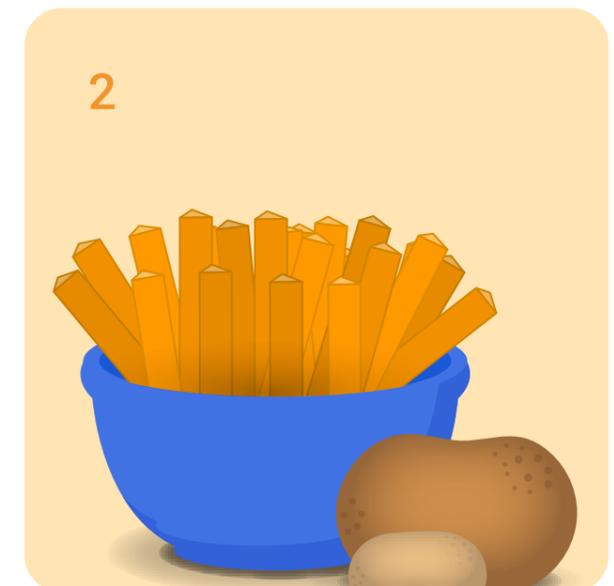
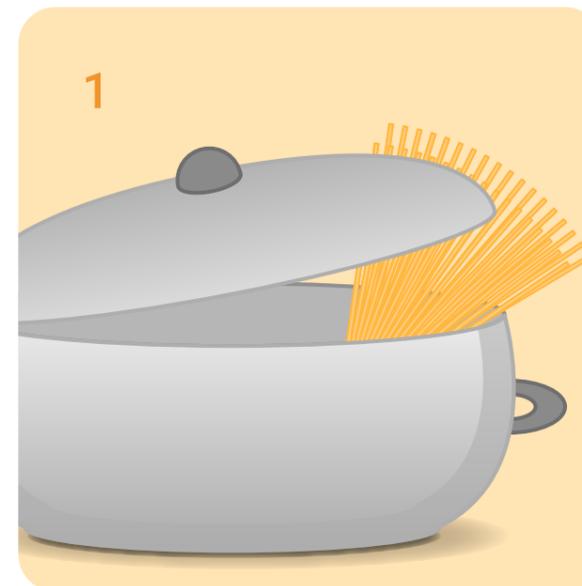
Diese Produkte sind vegan!

Viele Leute denken, dass sie mit einer veganen Ernährung auf ihre Lieblingsgerichte verzichten müssen. Viele unserer Lieblingsmahlzeiten sind allerdings, ohne dass wir es wissen, bereits vegan!

Auf Social Media kann man unter anderem unter dem Begriff «Aus Versehen Vegan» oder auf Englisch «Accidentally Vegan» Produkte finden, die man schon lange aus dem Supermarkt kennt und die vegan sind.

Im folgenden nur einige wenige Beispiele, die mich persönlich überrascht haben:

1. Teigwaren z. B. Nudeln, Spaghetti, Lasagne, Gemüseravioli...
2. Kartoffelprodukte z. B. Pommes, Bratkartoffeln, Chips...
3. Weizenprodukte wie z. B. Brote, Toasts...
4. Süßigkeiten wie z.B Oreos, Skittles, schwarze Schokolade, Marzipan...



Nicht Fleisch

Fleischalternativen

Es gibt heute viele vegane Fleischalternativen, die man auf viele Arten zubereiten kann. Als Einsteiger empfiehlt sich, dass man sich über die verschiedenen Fleischalternativen informiert, ausprobiert, und seine Favoriten entdeckt. Diese können dann auf verschiedene Arten zubereitet werden.

Die meisten Schweizer Supermärkte bieten heute verschiedene vegane Fertigprodukte, die genau wie Hühnchen, Fisch oder Fleisch schmecken können. Solange man nicht zu häufig Fertigprodukte kauft, kann man im Vergleich zu Fleischprodukten einiges an Geld sparen.

1. Soja

z. B. Tofu, Sojaschnitzel, Sojahack...

Fest, Weich oder Fermentiert

2. Seitan

z. B. Seitanschnitzel, Seitanhack, Seitanburger, Würstchen...

In fester Form oder als pures Weizen gluten in Pulverform

3. Pilze

z. B. «Pulled Pork», Bratfilet...

4. Tempeh

z. B. Burger, Beilage zu Salaten...

Fermentierte Sojabohnen

Mögliche Zubereitungsarten

Roh

Gebraten

Frittiert

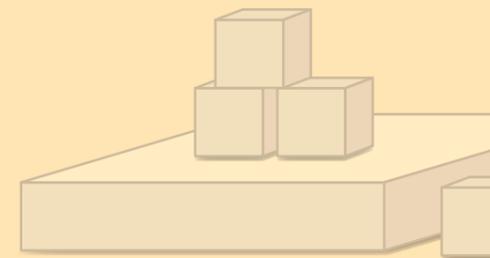
Mariniert

Gebacken

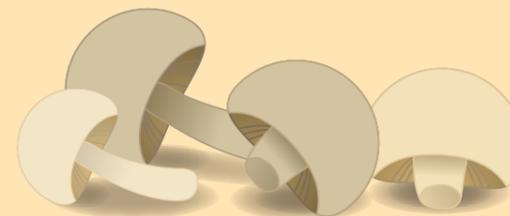
Bierteig

In Suppen (Tofu)

1



3



2



4



Entdecke deinen
Lieblings-
fleischersatz!

Salate

Salat Basics

1. Basis

z. B. Kale, Spinat, grüner Salat, Rucola, Chicorée

2. Farbe

z. B. Karotten, Beete, Paprika, Broccoli, Gurke, Zwiebeln, Radieschen, Tomaten, Kohl, Pilze

3. Eiweiss

z. B. Tofu, Tempeh, Kichererbsen, Schwarze Bohnen, Linsen, veganes Hühnchen, Falafel, Seitan, Edamame...

4. Korn

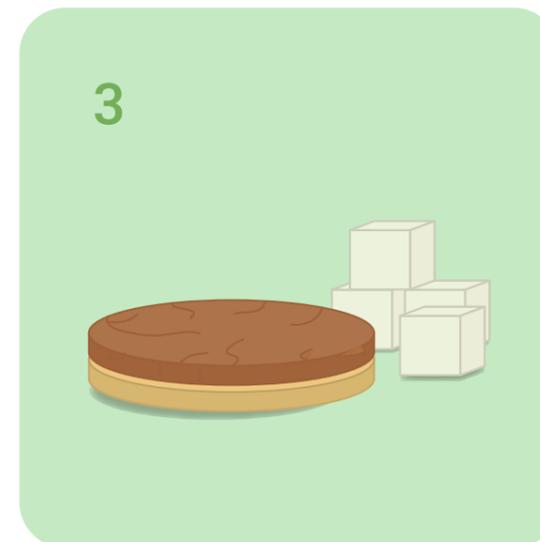
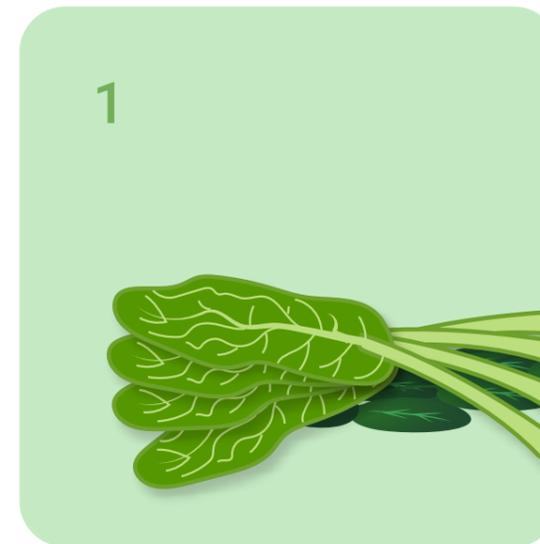
5. Reis, Quinoa, Kartoffeln...

5. Fett

Hanfsamen, Avocado, Nüsse (geröstet), Tahin, Hummus, Cashewkäse, Oliven

6. Sosse

z. B. Essig, Olivenöl, Rapsöl, Erdnussöl, Kräuter, Pfeffer, Chili oder mit Ahornsirup und Senf. Für Faulpelze gibt es in grösseren Supermärkten Salatsossen auf Tahin Basis, Französische oder italienische Fertigsossen. Aber Achtung Sparfüchse! Speziell vegane Dressings sind zurzeit noch sehr teuer.



Couscous Salat

Kein Kochen nötig!

Entdecke das perfekte Mitbringsel für die Gartenparty! Auf der nächsten Seite gibt es sogar 4 Ideen, wie du deinen Couscous abwechslungsreich zubereiten kannst.

Zutaten für 2 Personen

300 g Couscous

300 ml Wasser

3 EL Essig

1-2 EL Sojasosse

Optional

Olivenöl

- Petersilie

Pfeffer

Anleitung

1. Wasser aufkochen
2. Wasser über Couscous giessen und würzen. 10 Min. ziehen lassen.
3. Gemüse Schneiden.
4. Gemüse und Couscous mischen.



Couscous Ideen

1. Gemüse Couscous

Blumenkohl und Broccoliröschen 15-20 min. bei 200 Grad backen. Dann unter den Couscous mischen und Aceto-Balsamico begeben.

2. Marokkanisch

Tomatenpüree, 2 Schalotten, grüne Paprikaschoten, Mais, 4 Stiele Koriander, Zimt, Kreuzkümmel und 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel zum Couscous hinzufügen.

3. Orange

Mit Tofu roh mit den Händen über Couscous verreiben + Zitronen oder Limettensaft darüber. Butternusskürbis in kleine Würfel schneiden und durchbraten. Alle Zutaten mischen und Orangenstückchen darunter mischen. Nach Belieben Agavendicksaft hinzufügen. Optional: Zimt.

4. Hot

Gebratene Paprika und nach Belieben einige Chilischoten hinzufügen.



1



2



3



4



Basic Grüner Salat

Einfacher geht's nicht!

Mach das Beste aus deinem Basic grünen Salat! Natürlich kannst du immer kreativ sein und deine Lieblingszutaten ergänzen!

Zutaten Salat

z.B Kopfsalat, Eisbergsalat, Römersalat, Rucola, Babyspinat...

Zutaten Sosse für 2 Personen

3 EL Tahin

1/2 dl Wasser

1/2 dl Essig

Zitronensaft

Salz

Optional

1/2 Zwiebel (zerhackt)

1 Knoblauchzähe (zerhackt)

Pfeffer

Anleitung

1. Kräuter klein hacken

2. Alle Zutaten für die Sosse in einem Einmachglas zusammenmischen. Gut Schütteln!

3. Gewaschener Salat (wenn nötig schneiden), Kräuter und Sosse gut mischen und servieren!



Faulpelze aufgepasst!
Einmachgläser sind perfekt,
um Zeit zu sparen. Schnell
zubereiten und den Rest in
den Kühlschrank stellen!

Regenbogen Salat

Bringt Farbe ins Spiel!

Servier diesen Salat an deiner Gartenparty und kein Wunsch bleibt offen!

Zutaten

Grüne Paprika

Blattspinat

Gurke

Mais

Karotten

Tomaten

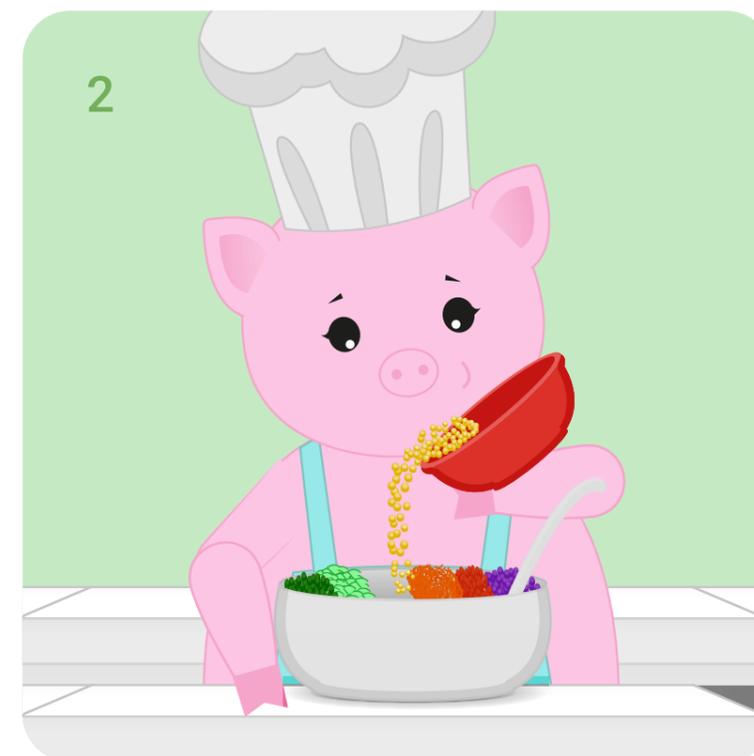
Rotkohl

Salatsosse

Anleitung

1. Alle Zutaten zerhacken

2.. Alle Zutaten mischen und in einem Topf schön anordnen.



Hauptgerichte

Rotes Thai-Curry

Das Wohlfühlgericht

Dieses leckere Gericht ist einfach zubereitet und wärmt Herz und Magen. Achtung Sportsfreunde: In diesem Gericht hat es jede Menge Proteine.

Zutaten für 2 Personen

200 g	Tofu
1	grosse Zucchini
1	Paprika
1	Karotte
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Stück	Ingwer
2 TL	rote Currypaste
400 ml	Kokosmilch
1	Limette
1 EL	Sojasauce
Salz	
2 EL	Olivenöl zum Braten

Optional

Handvoll	Erdnüsse oder Cashewnüsse
1	kleine Chilischote

Anleitung

1. Ingwer, Knoblauch und Karotten schälen und zerhacken. Tofu und Zucchini zerhacken.
2. Öl in Pfanne erhitzen und Currypaste für 1 Minute anbraten.
3. Knoblauch und Chili hinzugeben und 2 Minuten anbraten. Optional: Nüsse hinzugeben.
4. Kokosmilch, Gemüse und Tofu begeben und 15 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.
5. Abschmecken mit Sojasauce oder Limettensaft.
6. Mit Jasmin- oder Basmatireis servieren



Knusper-Fan?
Brate den Tofu vor
dem Beigeben in einer
separaten Pfanne an!



Freestyle Spaghetti

Mal was anderes als Pesto & Tomatensosse

Bist du der ultimative Faulpelz? Dieses Gericht ist super einfach und eignet sich, wenn du weder Zeit zum Kochen noch Bock zum Einkaufen hast.

Zutaten für 2 Personen

250 g Spaghetti

Blattspinat

Cherrytomaten

Kräuter

Olivöl

Knoblauch & oder Zwiebeln

Anleitung

1. Wasser erhitzen.

2. Kräuter, Knoblauch und Zwiebeln klein hacken und in separater Pfanne anbraten.

3. Spaghetti ins Wasser geben und 10 Minuten auf mittlerer Stufe kochen lassen.

4. Fertige Spaghetti, Blattspinat und Cherrytomaten in Bratpfanne geben und 2 Minuten alles gut mischen.



Kartoffelhäppchen

Kartoffeln mal anders

Dieses einzigartige, knusprige Kartoffelgericht ist super easy und passt perfekt zu einem grünen Salat und veganem Frischkäse.

Zutaten für 2 Personen

1/2 kg festkochende Kartoffeln

Optional

Olivenöl

Meersalz

Gewürze

Kräuter

Anleitung

1. Ofen auf 200° vorwärmen.
2. Wasser siedend erhitzen und knapp bedeckte Kartoffeln in siedendem Wasser ca. 25 min. weichkochen.
3. Kartoffeln je 2 Mal mit einer Gabel leicht eindrücken und auf Backblech ausbreiten. Olivenöl, Meersalz, Gewürze und Kräuter nach Wahl darüber geben.
4. Für 20 Minuten in den Backofen geben.



Desserts &
Süßes

Zitronenmuffins

Einfach, schnell, saftig...

Wer sagt, man braucht einen Anlass um Muffins zu backen?

Zutaten für 10-12 Muffins

0.5 Pack Backpulver

0.5 Stück Bio-Zitrone

2 EL Essig

100 g Margarine

100 ml Wasser

200 g Mehl

150 g Zucker

Salz

Anleitung

1. Den Backofen bei Umluft auf 180 °C vorheizen.
2. Mehl, Backpulver und Salz mischen.
3. Margarine und Zucker mit Handrührgerät gut vermischen.
4. Nun Backpulver, Essig und Zitronenabrieb hinzufügen.
5. Weiterrühren und währenddessen Zitronensaft und Wasser begeben.
6. Sobald ein gleichmässiger Teig entstanden ist, das Mehl dazugeben und nochmals das Handrührgerät benutzen.
7. Teig in eingefettete Backförmchen geben. 20 Minuten in den Backofen geben.
8. Puderzucker mit dem Zitronensaft verrühren und über die abgekühlten Muffins verteilen.



Do-it-yourself!
Ersetze die Zitrone
mit deinen eigenen
Lieblingszutaten wie
Schokolade oder
Blaubeeren!

Pancake Basics

Versüsst den Tag...

Zutaten für 1-2 Personen

1 Becher Weissmehl

1 Banane

1 Becher Sojamilch

1 EL Backpulver

Optional

1 TL Vanilleextrakt

1 TL Salz

Anleitung

1. Alle Zutaten mixen.

2. Wenn mit Haferflocken gemacht
10 Minuten oder über Nacht stehen
lassen.

3. In Pfanne anbraten.

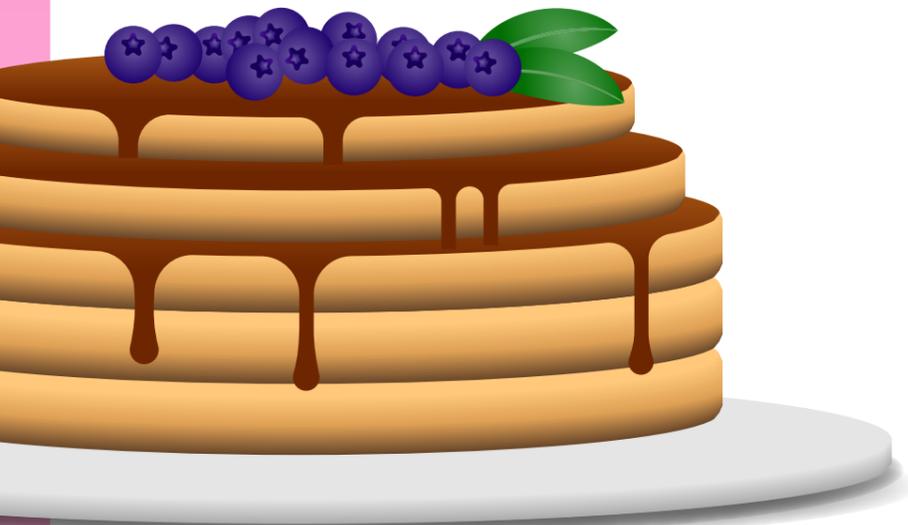


Pancake Ideen

Was ist dein Favorit?

Ideen

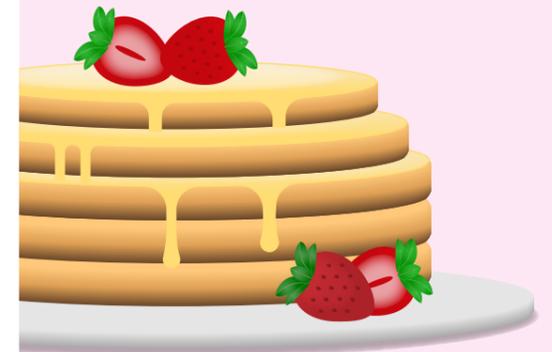
1. Caramelsosse & Vegane Butter (in grossen Supermärkten erhältlich).
2. Vanillesosse & Erdbeeren
3. In der Vorbereitung Teig mit Kakao-pulver vermischen und mit gefrorenen Beeren ergänzen. .



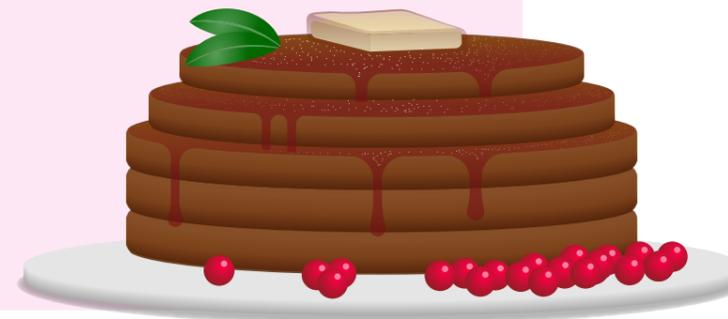
1



2



3



Smoothie Basics

Perfekt für den Sommer

Smoothies sind süß, gesund und super einfach zuzubereiten. Man kann sich seine Lieblingszutaten aussuchen und zusammenmischen und immer aufs neue experimentieren. Alles, was man braucht, ist ein Mixer und schon kann es losgehen. Um einen tollen Smoothie zu kreieren, brauchst du folgende 6 Zutaten:

1. Flüssigkeit (1,5 Becher)

Leitungswasser, Kokosnusswasser, Mandelmilch, Cashewmilch, Kokosnussmilch, Haselnussmilch, Hafermilch, Reismilch... 1. Flüssigkeit

2. Gefrorene Früchte (1 Becher)

Äpfel, Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Trauben, Mango, Malonen, Pfirsich, Birnen, Kirschen...

3. Verdickung (1 auswählen)

1 gefrorene Banane, 1/2 Avocado, 1/2 gefrorene Mango, 100g Seidentofu...

4. Superfoods (1 Esslöffel)

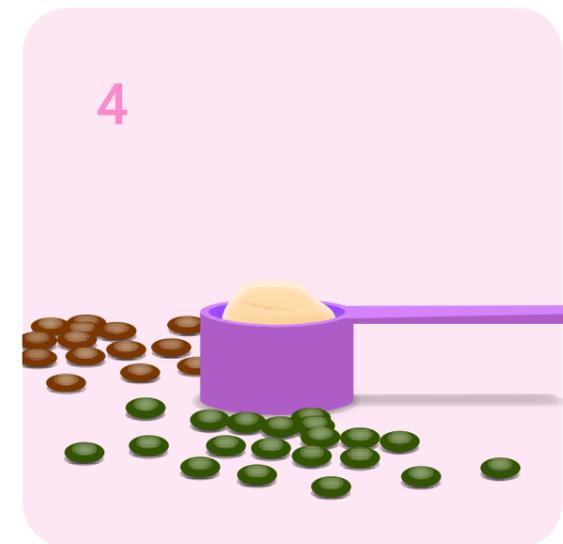
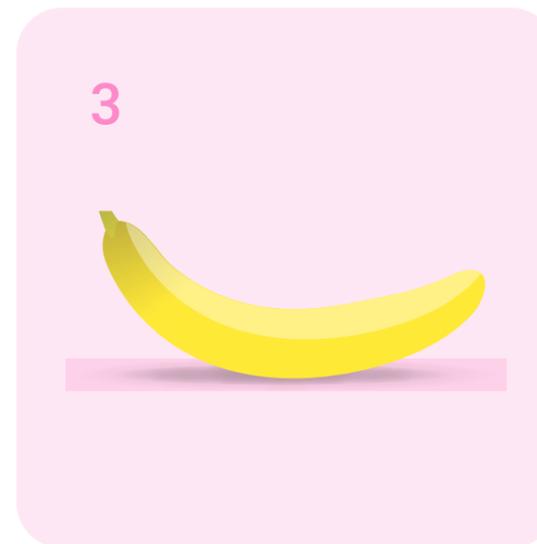
Cacao, Maca, Nussbutter, Proteinpulver, Chiasamen, Chlorophyll, Leinsamen, Gojibeeren, Hanfsamen...

5. Blattgemüse (1-2 handvoll)

Spinat, Kale, Blattkohl, Mangold, Römersalat...

6. Geschmacksbooster (optional)

Zimt, Datteln, Ingwer, Honig, Ahornsirup, Stevia, Vanilleextrakt, Agavendicksaft...



Smoothie Ideen

Bunt und gesund!

Im Folgenden siehst du 4 tolle Smoothie Inspirationen: Alles mixen, Rührchen ins Glas und fertig!

1. Mango Smoothie

1. Kokoswasser
2. Gefrorene Mango
3. 1 Banane
4. Nussbutter nach Wahl
5. –
6. Agavendicksaft

1. Roter Smoothie

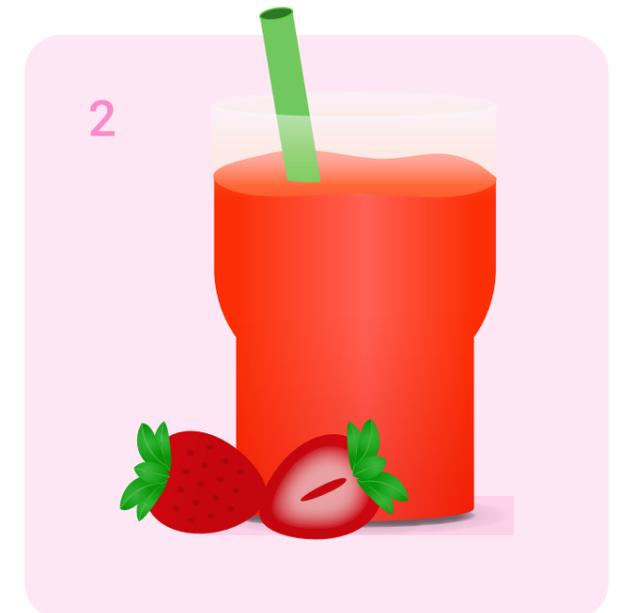
1. Leitungswasser oder Sojamilch
2. Gefrorene Erdbeeren & Himbeeren
3. 100g Seidentofu
4. Optional: Proteinpulver
5. –
6. Süßungsmittel nach Wahl

3. Grüner Smoothie

1. Kokoswasser
2. Gefrorene Apfel & Kiwistücke
3. 1/2 Avocado
4. Optional: Hanfsamen
5. Spinat oder Blattkohl
6. Süßungsmittel nach Wahl

4. Blauer Smoothie

1. Pflanzliche Milch nach Wahl
2. Gefrorene Blaubeeren
3. 1 Banane
4. Chiasamen
5. –
6. Agavendicksaft



Haferkekse

Gesund als Frühstück oder Snack!

Zutaten für 1 Portion

120 g	Kokosnussöl oder vegane Butter
1	Banane oder Leinsamen
90g	Haferflocken
80g	Mehl
120 g	Zucker
1 TL	Backpulver

Optional

Schokoladenstückchen
Vanilleextrakt
Zimt
Salz

Anleitung

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Alle nassen Zutaten zuerst zusammenmischen.
3. Backpulver, Haferflocken, Zucker und Mehl ergänzen.
4. Mit dem Löffel kleine Portionen auf dem mit Alufolie oder Backtrennpapier abgedeckten Blech verteilen (Abstand von 2cm einhalten). 10-12 Minuten backen.





Dips

Hummus

3 Zutaten, 3 Minuten, fertig!

Kaum ein Dip ist so praktisch wie Hummus. Er passt einfach zu allem und ist super lecker! Auf der nächsten Seite findest du Tipps, wie du Hummus anwenden kannst.

Zutaten

Kichererbsen

Zitrone

Salz

Optional

Olivenöl

Petersilie

Pfeffer

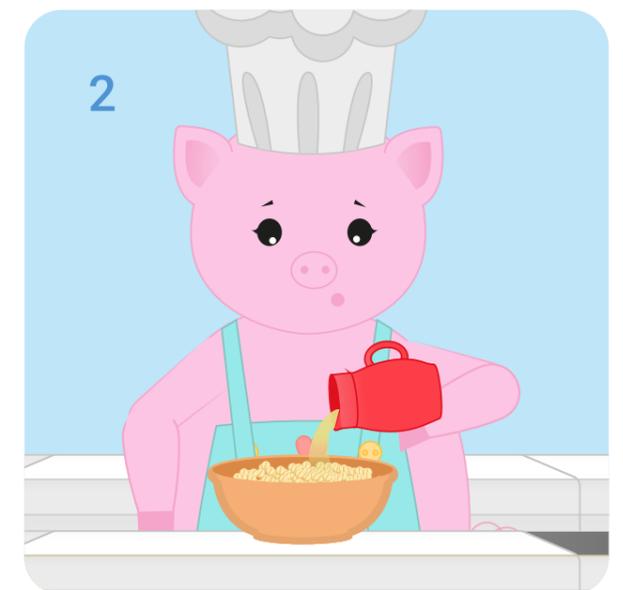
Anleitung

1. Kichererbsen, Salz und Tahin in eine Schüssel geben. Optional: Knoblauchzehe, Pfeffer, andere Gewürze wie z. B. Cayennepfeffer oder Curry.

2. Zitronensaft hinzufügen.

3. Mixen.

4. Vor dem Servieren mit Petersilie und einer Hand voll Kichererbsen dekorieren.



Hummus Ideen

Hummus geht immer.

Mit Hummus kannst du beinahe jede Mahlzeit und jeden salzigen Snack aufwerten! Sei kreativ! Die günstigen Zutaten sind im Handumdrehen vermischt und somit ideal für Sparfüchse und Faulpelze!

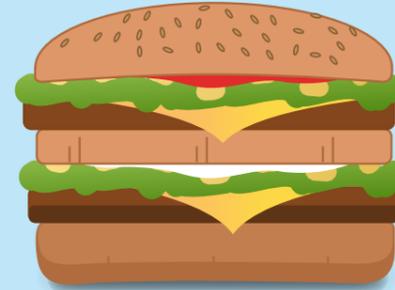
1. Burger/Sandwiches

2. Wraps

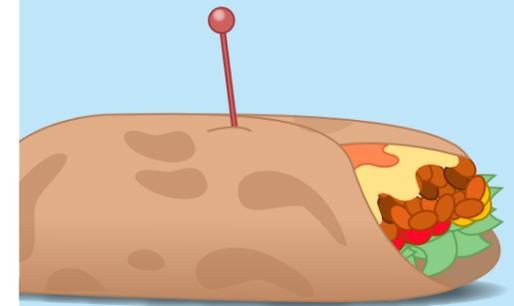
3. Gefüllte Paprika (funktioniert auch mit Champignons.)

3. Dip

1



2



3



4



Guacamole

Ein Hit auf jeder Party

Der Hauptbestandteil von Guacamole ist Avocado und viel mehr als diese Zutat brauchst du auch nicht, um diesen Dip herzustellen. Guacamole ist zwar weniger für Sparfüchse geeignet, ist jedoch im Handumdrehen gemacht.

Zutaten

Avocado

Zitrone

Salz

Optional

Pfeffer

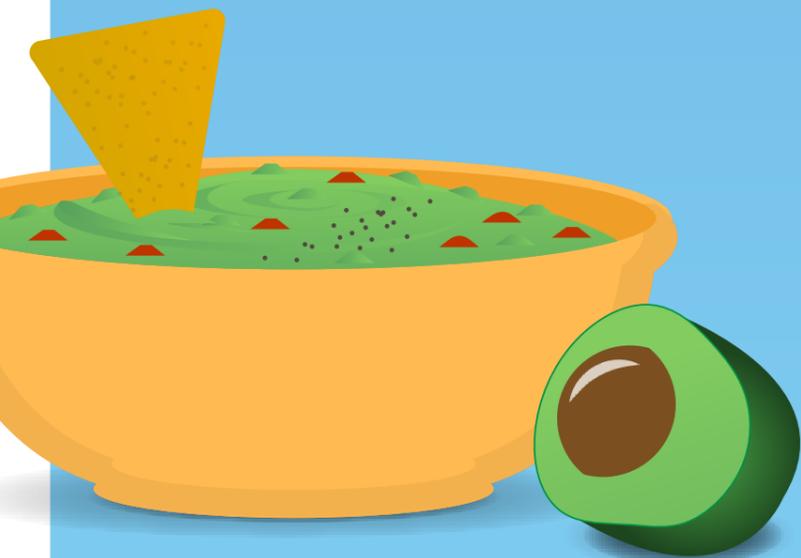
Knoblauchpulver

Tomaten

Anleitung

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

2. Mit Stabmixer pürieren.



Wenn man den Stein der Avocado in der Guacamole lässt, bleibt sie im Kühlschrank frisch!



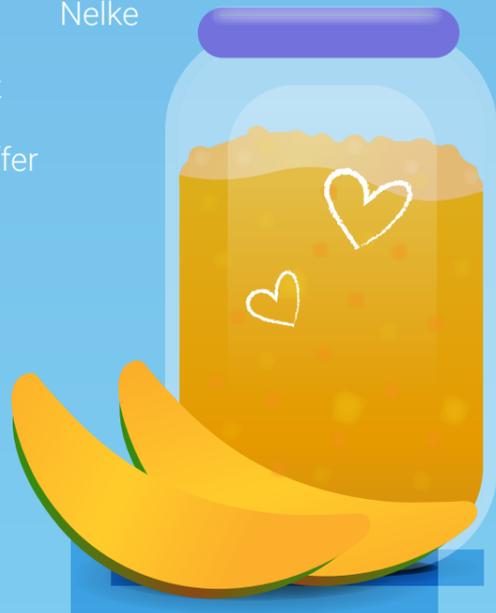
Mango Chutney

Süss, sauer, würzig, scharf

Ideal für indische Gerichte. Eignet sich als Dip für Chips oder als Beilage zu veganen Fleischalternativen.

Zutaten für 4 Personen

50 g	Rohzucker
1 EL	Wasser
1	Bio-Zitrone, abgeriebene Schale
3 EL	Zitronensaft
0.5 dl	Wasser
1	Mango
1	roter Chili, entkernt, in Ringen
1	rote Zwiebel, fein gehackt
1	Nelke
Salz	
Pfeffer	



Anleitung

1. Zucker und Wasser in Bratpfanne aufkochen. Nicht rühren!
2. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin- und her-Bewegen der Pfanne köcheln. Daraus sollte Karamell entstehen.
3. Pfanne von Platte nehmen und Zitronenschale, Saft und Wasser dazugießen, Karamell zugedeckt weiterköcheln, bis er sich aufgelöst hat.
4. Weiterrühren, bis sich Flüssigkeit um Hälfte reduziert hat.
5. Mango in Würfelchen und alle restlichen Zutaten begeben, zugedeckt ca. 5 Min. einkochen. Dann Nelke entfernen.



Über mich



Mein Name ist Julia. Ich bin gelernte Polygrafin befinde mich zurzeit im 2. Semester des Bachelorstudiums «Multimedia Production» an der HKB in Bern.

Als kleines Mädchen war es für mich die grösste Freude, Zeit mit den Tieren auf dem Bauernhof meines Vaters zu verbringen. Nichts entzückte mich so sehr wie die Küken oder jungen Schweine streicheln zu dürfen. Dass die Tiere nach einer gewissen Zeit geschlachtet werden mussten, damit wir Menschen nicht «verhungern», akzeptierte ich damals mit grosser Trauer.

Im Alter von 15 Jahren entdeckte ich, dass für mein eigenes Wohlergehen keine Tiere leiden müssen und wagte zusammen mit meiner Schwester den Einstieg in die vegane Ernährung. Bald erkannte ich, dass ich mich ohne tierische Lebensmittel genau so gut fühlte, wie zuvor und dass ich mir mit Leichtigkeit pflanzenbasierte Mahlzeiten kochen kann.

Seit 7 Jahren habe ich nun Erfahrungen auf dem Gebiet der pflanzlichen Ernährung gesammelt und möchte mit dem Buch einfache Rezepte weitergeben, um Einsteiger, Faulpelze und Sparfüchse zu inspirieren.

Meine Schwester Nathalie Stuber, eine gelernte Köchin und ebenfalls Veganerin, hat einige Inspirationen zu Rezepten in diesem Buch beigetragen.

Dieses Buch entstand im Rahmen einer Projektarbeit an der HKB in Bern.

Alle Rezepte in diesem Buch wurden geschrieben und illustriert von
Julia Salome Stuber.

Publiziert: 10. Juni 2022

