



Großer Geschmack zum kleinen Preis

VEGAN Low Budget

Niko Rittenau und Sebastian Copien stellen in »Vegan Low Budget« eine nährstoffreiche pflanzliche Ernährung vor, die Tag für Tag für jeden Geldbeutel machbar ist. Für unter 5 Euro kann jeder köstliche Gerichte auf den Tisch bringen, die alle Kriterien für eine gesündere Ernährung erfüllen und mit großzügig bemessenen Portionen garantiert satt machen. Und ganz nebenbei ist diese Ernährung auch noch aktiver Tier- und Klimaschutz - für eine bessere Welt!

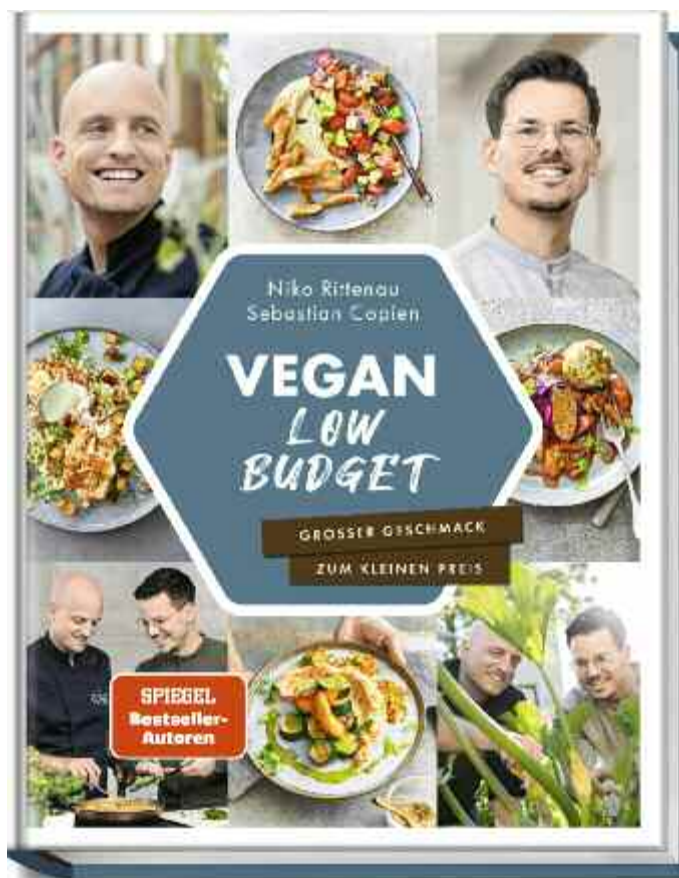
Dabei geht die Low-Budget-Küche keine Kompromisse in Sachen Qualität und Geschmack ein - im Gegenteil! Die beiden Autoren zeigen mit ihren ausgeklügelten Rezepten, wie man eine pflanzenbasierte Ernährungsform unkompliziert und nährstoffoptimiert im Alltag umsetzen kann.

Köstliche & günstige Tag-für-Tag-Gerichte ernährungswissenschaftlich optimiert

Wie auch in ihrem ersten gemeinsamen Kochbuch ergänzen sich die beiden Autoren perfekt: Niko Rittenau und Sebastian Copien sind seit vielen Jahren ein eingespieltes Team. Sie haben zusammen mit Kolleginnen und Kollegen in 2016 das *Plant Based Institute* in Berlin und München gegründet und die »Nutrition Masterclass« konzipiert. Nach dem Spiegel-Bestseller »Vegan-Klischee ade!«-Kochbuch haben sie nun ihr zweites gemeinsames Kochbuch veröffentlicht. Darin liefert Ernährungswissenschaftler Niko Rittenau das theoretische Fundament für ernährungswissenschaftlich optimierte vegane Ernährungskonzepte - und Koch Sebastian Copien zaubert mit diesen Vorgaben schmackhafte und alltagstaugliche Gerichte auf höchstem Niveau, die nicht nur Veganer begeistern: Mit seinen ganz besonderen Gewürzmischungen lassen sich auch klassisch deftige Gerichte und Käsegeschmack mit wenig Aufwand rein pflanzlich zubereiten.

»Vegan Low Budget« zeigt ein buntes Potpourri: Grundrezepte für Zauberwürzen & Saucen, »Frühstücksknaller« von süß bis deftig, leckere satt machende Salate, herrliche Variationen an Suppen und Eintöpfen, Soulfood-Gerichte »auf die Hand« wie

Pancakes und Sandwiches, köstliche Gemüse-Hauptgerichte wie eine Süßkartoffel-Steak-Pfanne oder Rote Bete mit Vollkornreis und Gemüse-Bohnen-Püree, Ofengerichte von Kartoffel-Kürbis-Gratin bis Vollkornfocaccia mit Antipasti, Pfannengerichte wie Sellerie-Kartoffel-Rösti oder Ricottabällchen in Sugo und zum Schluss deftige Klassiker: Schnelle Tempeh-Bolognese, Gulasch mit böhmischen Knödeln, Rotkohlrouladen mit Seitanfüllung und Semmelknödeln oder Tiroler Kasspatzeln. Ausgewogen, lecker, preiswert und 100% vegan!



Niko Rittenau, Sebastian Copien: Vegan Low Budget

Großer Geschmack zum kleinen Preis

256 Seiten, 98 Fotos und 8 Illustrationen

Becker Joest Volk Verlag, 2020 · ISBN 978-3-95453-202-5

Preis: 19,95 Euro (D) 20,60 Euro(A)



LEICHTE VEGANE STREICHWURST AUF (VOLLKORN-)BROT

ZUTATEN für 2 Personen

250 g gekochte Kidneybohnen
40 g Räuchertofu, zerbröseln
2 EL Umamipaste (40 g; siehe Seite 46)
2 1/2 EL Bohnen-Kochwasser (aus Dose od. frisch gekocht)
1 EL Apfelessig (10 ml; eventuell etwas mehr)
1/2 Zwiebel (geschält 40 g), fein gewürfelt
1 kleine Knoblauchzehe, durch die Presse gedrückt (3 g)
2 EL Olivenöl (16 g)
3-4 Stängel glatte Petersilie (8 g), fein gehackt
1 TL getrockneter Majoran
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zum Servieren

4 Scheiben (Vollkorn-)Brot (à ca. 50 g)
4 Essiggurken, angeschnitten und aufgefächert
2 EL Schnittlauchröllchen oder Sprossen

ZUBEREITUNG 12 Minuten plus Ruhezeit mind. 1-2 Stunden

Für die Streichwurst 125 g Kidneybohnen mit Räuchertofu, Umamipaste, Bohnen-Kochwasser und Essig glatt pürieren. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch hineingeben, das Öl darüber träufeln und 2 Minuten sanft anrösten. Restliche Bohnen in eine Schüssel geben, die Zwiebelmischung hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Petersilie, Majoran und pürierte Bohnenmischung mit etwas Salz und Pfeffer zugeben, gut vermengen und mindestens 1-2 Stunden im Kühlschrank abgedeckt ziehen lassen (wichtig!). Dann noch mal mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Zum Servieren die Brote kurz antoasten und großzügig mit je einem Viertel der Streichwurst bestreichen. Mit aufgefächerten Essiggurken und Schnittlauch garnieren.

Die Streichwurst hält sich in einem Schraubglas theoretisch gut 3 Tage, aber sie ist so lecker, dass sie meistens schneller weg ist.



UMAMIPASTE

Hausgemachte Würzpaste

ZUTATEN ergibt ca. 850 g (1 großes Glas)

Würzsauce

- 100 g gekochte Kidneybohnen (siehe Tipp)
- 150 g Kidneybohnen-Kochwasser (Aquafaba)
- 120 g Rosinen
- 50 ml Sojasauce
- 50 g Meersalz oder Steinsalz
- 2 EL Apfelessig (20 ml)

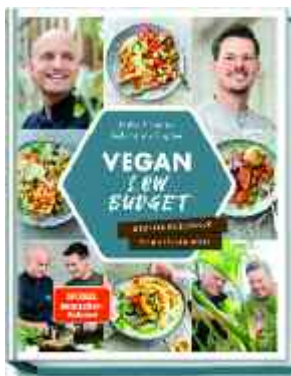
Gemüsemischung

- 2 gr. Zwiebeln (geschält 245 g), in 1-cm-Ringe geschnitten
- 3 Stangen Staudensellerie, in 2-cm-Stücke geschnitten
- 2 Karotten (geschält 155 g), in 2-cm-Stücke geschnitten
- 2 gehäufte EL Tomatenmark (einfach konzentriert; 70 g)
- 2 gehäufte EL Hefeflocken (12 g; siehe Tipp)
- 1 EL Olivenöl (8 g)
- 4 Knoblauchzehen, gewürfelt (20 g)

Tipp: Bei Bohnen aus der Dose immer darauf achten, dass maximal drei Zutaten angegeben sind: Bohnen, Wasser und Salz.

Tipp: Die Hefeflocken müssen goldgelb sein sowie käsigt und nicht zu streng nach Hefe schmecken.

Aus:



ZUBEREITUNG 20 Minuten plus Backzeit ca. 20 Minuten

Den Backofen auf 240 °C Umluft/Obergrill vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für die Würzsauce alle Zutaten im Mixer zu einer glatten Sauce mixen und in eine Schüssel geben. (Den Mixbecher nicht ausspülen, sondern für später beiseite stellen.)

Die Gemüsemischung bis auf den Knoblauch hinzufügen, vermengen und auf dem Backblech verteilen.

Im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen.

Den Knoblauch dazugeben, einmal durchmischen und weitere 10 Minuten rösten. Wichtig: Es müssen eine schön gleichmäßige Röstfarbe und damit Röstaromen entstehen.

Je nach Ofen kann der Backvorgang auch 5 Minuten länger dauern.

Die Mischung heiß wieder in den Mixbecher geben und zu einer Paste mixen.

Heiß in ein sauberes Schraubglas füllen, mit Deckel verschließen und auskühlen lassen.

Im Kühlschrank lagern.

Tipps:

Die Paste ist sehr würzig und wird nur löffelweise zu anderen Speisen gegeben, um diesen auf leichte und vor allem schnelle Art Umami und Würzigkeit zu verleihen. Sie ist keine Sauce wie Ketchup, denn dazu ist sie zu intensiv.

Im Glas gut verschlossen, hält sich die Paste im Kühlschrank mindestens 4 Wochen.

Man könnte sie auch in einer Eiswürfelform einfrieren.

Da viele Menschen Rosinen nicht gern im Essen mögen, ist es wichtig zu wissen, dass man sie in dieser Paste nicht herausschmeckt. Sie sind einfach eine günstige Möglichkeit, ohne Industriezucker Süße in die Zubereitung zu bringen.





PAPRIKA-BOHNEN- GAZPACHO

MIT BIRNEN-PAPRIKA-SALSA

ZUTATEN für 2 Personen

Gazpacho

- 400 ml kräftige, kalte Gemüsebrühe
- 1 EL Umamipaste (20 g; siehe Seite 46)
- 4–6 EL Apfelessig (evtl. etwas mehr zum Abschmecken)
- 300 ml kalter, milder Orangensaft (siehe Tipp)
- 3 EL Olivenöl (24 g)
- 2 1/2 große rote Paprika (entkernt insgesamt 400 g), grob gewürfelt
- 1/2 Stange Staudensellerie, grob gewürfelt (30 g)
- 200 g gekochte weiße Bohnen
- 30 g Cashewbruch (siehe Tipp)
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 10 Basilikumblätter

Salsa

- 2 reife Birnen (geschält 280 g), in 2-cm-Würfel geschnitten
- 1 rote Paprika (entkernt 150 g), in feine Streifen geschnitten
- 2 EL Zitronensaft (20 ml)
- 50 g gekochte weiße Bohnen
- 10 Basilikumblätter, grob zerzupft

Brot und Topping

- 4 Scheiben Bauern-(Vollkorn-)Brot (à ca. 50 g)
- 1 kleine Knoblauchzehe, geschält
- Salz
- 4 EL Sprossen

Tipp:

Der Geschmack der Gazpacho steht und fällt mit der Qualität der Paprika. Sie muss intensiv aromatisch und süß sein.

Statt Orangensaft kann man auch 300 g süße Kirschtomaten verwenden.

ZUBEREITUNG 20 Minuten plus Kühlzeit mind. 60 Minuten

Für die Gazpacho bis auf das Basilikum alle Zutaten mit etwas Salz und Pfeffer fein zu einer cremigen Kaltschale pürieren.

Die Basilikumblätter hinzugeben und noch mal mit der Pulsfunktion kurz mixen.

Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 60 Minuten kalt stellen - sie muss richtig schön kalt sein. Für die Salsa alle Zutaten vermengen.

Das Brot toasten, mit der Knoblauchzehe einreiben und leicht salzen.

Die Gazpacho noch mal mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

In zwei Schalen füllen, mit Birnen-Paprika-Salsa garnieren, mit Sprossen toppen und mit dem knusprigen Brot genießen.

Tipp: Falls kein Hochleistungsmixer zur Verfügung steht, die Cashews über Nacht in ausreichend Wasser einweichen. Alternativ 5 Minuten kochen.

Aus:







RICOTTABÄLLCHEN IN SUGO AUF BLUMENKOHLSTEAK

ZUTATEN für 2 Personen

Bällchen

- 400 g Tofu Natur
- 50 g ungesüßter Sojajoghurt
- 1 EL Olivenöl (8 g) plus 1 EL mehr zum Braten (8 g)
- 1 TL Zitronensaft (5 ml)
- 50 g Semmelbrösel plus 2 EL mehr zum Wälzen (20 g)
- 1 EL Speisestärke (10 g), 1 EL Würzhefeflocken (10 g)
- abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
- 1/2 TL getrockneter Thymian
- 20 g Rucola, gehackt
- 1 TL Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Sugo

- 1 Zwiebel (geschält 70 g), fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl (8 g)
- 1 kleine Stange Staudensellerie, fein gewürfelt (40 g)
- 1 kleine Karotte (geschält 40 g), fein gewürfelt
- 50 ml Orangensaft
- 75 ml Gemüsebrühe
- 500 g gewürfelte Tomaten aus der Dose
- 25 g Tomatenmark
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Blumenkohlsteaks

- 2 Scheiben Blumenkohl (Steaks; à 120 g)
- 1 EL Olivenöl (8 g), Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Garnierung

- 1 EL Würzhefeflocken (5 g), 10 Basilikumblätter

Von diesem Gericht kann man direkt die doppelte Menge zubereiten. Die Sugo schmeckt zu Nudeln großartig und die Bällchen sind auch kalt der Knaller.

ZUBEREITUNG 35 Minuten

Für die Ricottabällchen Tofu, Joghurt, Öl und Zitronensaft fein pürieren.

In eine Schüssel geben, die restlichen Zutaten zufügen und gut verkneten.

Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken, zwölf Knödel (à etwa 40 g) formen und in Semmelbröseln wälzen.

Für die Sugo eine beschichtete tiefe (!) Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben, das Öl darüberträufeln und 2 Minuten anrösten.

Sellerie und Karotten hinzufügen und 3 Minuten anbraten.

Mit Orangensaft ablöschen, Brühe, Tomaten, Tomatenmark und Oregano einrühren und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Währenddessen eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Ricottabällchen mit dem Öl zum Braten hineingeben und rundum knusprig anbraten.

Dann vorsichtig in die Sugo setzen und abgedeckt 10 Minuten auf niedriger Stufe sanft köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für die Steaks die Bällchen-Pfanne auswischen und erhitzen.

Die Blumenkohlscheiben hineingeben, das Öl darüberträufeln und 2–3

Minuten pro Seite anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Blumenkohlsteaks mit der Sugo auf zwei Tellern anrichten, die Ricottabällchen daraufgeben, mit den Hefeflocken bestreuen und mit Basilikum garnieren.

Dazu passen Vollkornnudeln oder ein schönes Vollkornbaguette hervorragend.

Aus:

