



Das neue Vegan-Buch von Sebastian Copien
für alle, die herzhaften Geschmack lieben

Heftig Deftig Vegan



Sebastian Copien ist Autor mehrerer veganer Kochbücher, Mitbegründer des *Plant Based Institute* und Gründer Europas größter veganer Online-Kochschule *Vegan Masterclass*. Als Meister der veganen Küche vermittelt er seit über 10 Jahren die Einfachheit und Freude des bewussten Kochens.

Von deftigem Wohlfühlessen bis hin zu Fine Dining und gesunder Alltagsküche deckt Sebastian Copien jede Disziplin der veganen Küche ab. Er hält Seminare, Showkoch-Events sowie Kochkurse und berät Hotels und Restaurants zur neuen pflanzlichen Küche. Nur wenige Minuten von seiner Münchner Kochlocation entfernt baut er in seinem Garten auf zwölf Hoch- und zwei Hügelbeeten über 50 verschiedene Kräuter- und Gemüsesorten für seine Kochkurse an.

Informationen: sebastian-copien.de

Der Münchner Vegan-Koch Sebastian Copien präsentiert in seinem neuen Kochbuch »Heftig deftig vegan« 75 herzhaft-intensiv schmeckende Gerichte, die nicht nur Veganer und Vegetarier begeistern: Da gibt es Geschmortes, Geröstetes und Gebratenes, Frittiertes, Geräuchertes und Gegrilltes. Denn dass ein deftiges Aroma nur durch Fleisch, Wurst, Käse und andere tierische Produkte zustande kommt, ist ein Trugschluss. Es kommt auf die Zubereitungsart an, denn diese sorgt hier für die richtige Würze, das perfekte Aroma und den knackigen Biss.

»Ich beschäftige mich seit vielen Jahren sehr intensiv mit Kochen, Genuss, Geschmack und vor allem auch mit pflanzlicher Küche. Bei meiner Passion dreht sich alles darum, wie man diese Techniken der neuen Gemüseküche an Hobbyköche, aber auch Profis weitergibt, damit so viele Menschen wie nur möglich sehen, dass vegane Küche nichts mit Hasenfutter zu tun hat«, erklärt Kochprofi Sebastian Copien.

»Der Schlüssel zur deftigen pflanzlichen Küche liegt zum Großteil in den Kochtechniken, die ich vor meiner veganen Zeit in der klassischen Küche gelernt habe. Wenn du dein Gemüse behandelst wie beispielsweise ein Steak - es also dick und gröber schneidest, gut marinierst, auf den Punkt garst und mit Röstaromen finished - und es schön mit passenden Komponenten anrichtest, ist auf einmal ein neuer Star auf dem Teller entstanden, der vorher in der wenig beachteten Beilagenecke vor sich hin dümpelte - mit dem netten Nebeneffekt, dass das Essen kräftig, deftig, lecker und noch gesünder ist. Was will man mehr?!«

Wie entsteht Geschmack?

Ob ein Gericht herzhaft schmeckt oder nicht, wird also über die richtige Technik beim Anrösten oder Anbraten definiert. Darum hat Sebastian Copien sein neues Buch in genau diese wichtigen Kochtechniken unterteilt: geschmort, geräuchert, geröstet, gebacken, gedämpft, gegrillt, gebraten und frittiert.



»Gute Küche und Geschmack entstehen, wenn drei Bereiche zusammentreffen: der Geschmack der Zutaten, der vom Geruch nicht zu trennen ist, die Temperatur bei der Zubereitung sowie die Textur und Konsistenz, die die Gerichte schließlich haben werden«, erklärt Sebastian Copien in seinem neuen Buch.

Es gibt fünf Geschmacksrichtungen, die wie beim Essen wahrnehmen: süß, sauer, salzig, bitter und umami. Zu diesen fünf Geschmacksrichtungen kommen Schärfe und Fett hinzu, die für deftigen Geschmack essenziell sind. Das Geheimnis des Vegan-Kochs: »Durch das Spielen mit diesen 5 + 2 Geschmäckern - man kann den einen oder anderen Geschmack beispielsweise etwas fokussierter in den Vordergrund stellen - ist es möglich, einen schönen Spannungsbogen aufzubauen, der einfaches Essen von besonderem Essen unterscheidet.«

Umami ist für kräftigen, deftigen Geschmack besonders wichtig und entsteht durch Glutaminsäure. Wenn man weiß, welche natürlichen Lebensmittel einen besonders hohen Anteil an Glutaminsäure enthalten, lässt sich so ein besonders deftiger Geschmack erzeugen. Sebastian Copien setzt bei der Zubereitung deftiger Gerichte auf hochwertige Sojasoße (Tamari oder Shohu), getrocknete Shiitake- oder Steinpilze, die Deftigkeit perfekt transportieren, Kombualge, Misopase und Würzflocken/Edelhefeflocken. Denn durch Verwendung umamireicher veganer Lebensmittel kann man den liebgewonnenen Geschmack deftiger fleischbetonter Küche ganz ohne tierische Produkte genießen. Dabei geht es nicht darum, ein und dieselben fleisch- und käsehaltigen Gerichte in einer veganen Version nachzuahmen, sondern die Geschmackserlebnisse der traditionellen Gerichte in einem neuen Gewand auf pflanzlicher Basis zu präsentieren.

»Für die Geschmacksrichtung umami sind neben einigen herzhaften Zutaten noch zwei Küchentechniken, die viel mit der Temperatur der Zubereitung zu tun haben, ganz maßgeblich: das Anrösten und Schmoren«, erfahren wir weiter.

Ein Gericht »rund« machen

»Um ein Gericht vollends rund zu machen, so dass es vom ersten bis zum letzten Löffel schmeckt, sind auch die Konsistenzen sehr wichtig«, erklärt Sebastian Copien. Auch mit verschiedenen Konsistenzen kann ein geschmacklicher Spannungsbogen erzeugt werden: »etwas Bissfestes, etwas Knackiges, etwas Cremiges und dergleichen mehr. Hier arbeite ich viel mit Toppings und unterschiedlichen Komponenten. Die fünf Minuten mehr Arbeit, die man beispielsweise für ein Topping benötigt, lohnen sich allemal.«

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen einige Gerichte aus »Heftig Deftig Vegan« vor: Gulaschsuppe nach Mamas Art, Gefüllte Paprika Lasagne-Style, Quesadilla ohne Käse und einen Mini-Reis-Apfelstrudel.



GESHMORT Gemüsecurry kreolischer Art mit geschmortem Sellerie · Jambalaya kreolischer Art · Kimchi-Sojarouladen · Marokkanischer Maroni-Jackfruit-Schmortopf

GERÄUCHERT Blätterteigschnecken mit Mandel-Cashew-Creme · Buchweizenblinis mit geräucherter Paprika & Senfsoße · Smoked Pulled-Seitling-Slider

GERÖSTET & GEBACKEN Blumenkohl mit Couscous & Joghurtdip · Bratapfel mit Bananenbrot-Schoko-Füllung · Enchiladas mit Chili & Smoky Béchamel · Pizza Calzone mit Cashew-Cream-Cheese

GEKOCHT Golden-Milk-Kokos-Risotto mit gegrillter Banane · Reisnudeln & Sesamkohlrabi · Smoky One-Pot Veggie-Linguine · Umami Udonnudelsuppe

GEDÄMPFT Dim Sum mit Shiitake-Linsen-Füllung · Spinatsalat & Aioli · Kartoffelroulade mit Paprikacremesoße · Fluffige Dinkel-Germknödel · Quinoa-Kraut-Wickel mit Kürbis-Kartoffel-Stampf & Karottensoße

GEGRILLT Avocado mit Seitling-Ceviche · Brokkolisteak mit Harissa-Melonen-Joghurt · Cevapcici-Hotdog mit Veggie-Hack & Olivensalsa

GEBRATEN Kartoffelpufferturm mit Spargelbéchamel · Kottu Roti mit Cashew-Rüben-Curry · Pfannen-Rührtofu mit knusprigen Maultaschen · Quesadilla ohne Käse

FRITTIERT Avocado-Wedges mit Misodip · Südtiroler Tirtlan mit Krautfülle · Süßkartoffel-Bohnen-Krapfen mit Senf-Sahne-Kraut

Sebastian Copien: Heftig deftig vegan

Klappenbroschur, 192 Seiten

Südwest-Verlag · ISBN 978-3-517-09991-0 · Preis: 20,00 €



Gulaschsuppe nach Mamas Art

ZUTATEN (für 4 Personen als Hauptgericht oder für 6-8 Personen als Vorspeise)

- 4 Sojasteaks à 150 g
- 20 g Hefeflocken
- 20 g Meersalz
- 50 ml Sojasoße (Tamari)
- 400 g Zwiebeln, abgezogen
- 100 g Basis-Würzpaste
- 10 EL mildes Olivenöl
- 800 g festkochende Kartoffeln, geschält
- 2 große rote Paprikaschoten

FÜR DIE GEWÜRZMISCHUNG:

- 4 Knoblauchzehen, abgezogen
- 4 TL getrockneter Majoran
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 5 EL edelsüßes Paprikapulver
- 2 TL rosenscharfes Paprikapulver
oder mildes Chilipulver
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
oder dänisches Rauchsatz
- 2 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

ZUM ABSCHMECKEN:

- Meersalz
- Pfeffer
- Chilipulver
- Sojasoße

TIPPS:

Bei Sojasteaks handelt es sich nicht um Tofu, sondern um Sojagranulat in Steakform.

Wer ein Gulasch und keine Gulaschsuppe machen möchte, halbiert einfach die Flüssigkeit und gibt zusätzlich noch die gleiche Menge Wurzelgemüse wie Kartoffeln dazu.

Wer Paprika nicht so gut verträgt, zieht die Schale mit einem Gemüeschäler dünn ab - so wird die Schote verträglicher.

Bei konventioneller, also Nicht-bio-Ware sollte man das Gemüse grundsätzlich schälen.

ZUBEREITUNG (Arbeitszeit: 30 Min., Koch-/Schmorzeit: 1 Stunde 45 Min.)

Die trockenen Sojasteaks mit dem Messer halbieren und mit Hefeflocken, Salz, Sojasoße und 1 Liter Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. 5 Minuten sanft köcheln lassen, dann weitere 10 Minuten ziehen lassen. Währenddessen die Zwiebeln fein würfeln.

Für die Gewürzmischung den Knoblauch ebenfalls fein würfeln und mit den restlichen Zutaten in einem kleinen Glas bereitstellen.

Die Sojasteaks abgießen, dabei das Kochwasser auffangen.

Die Flüssigkeit aus den Sojasteaks drücken: Dafür die Steaks zwischen 2 kleine Schneidebretter legen und kräftig ausdrücken.

6 Hälften der Sojasteaks mit den Händen in unregelmäßige, etwa 2 cm große Stücke reißen - Achtung: Die Steaks sind noch heiß! -, die restlichen beiden Hälften mit dem Messer in feine Streifen schneiden.

Das aufgefangene Kochwasser mit Wasser auf 2,5 Liter auffüllen und mit der Würzpaste würzen.

Den Ofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Einen schweren Bräter auf dem Herd erhitzen. 8 Esslöffel Öl hinein geben und die Sojasteakstücke darin bei maximaler Hitze braun rösten.

Das restliche Öl und die Zwiebelwürfel dazugeben und so lange mitrösten, bis die Zwiebeln ebenfalls eine schöne Röstfarbe haben.

Die Gewürzmischung dazugeben und für maximal 20 Sekunden mitrösten, dann sofort das Kochwasser der Steaks mit der Würzpaste angießen.

Alle Röstaromen vom Bräterboden lösen und den Bräter zugedeckt für 1 Stunde in den Ofen stellen.

Währenddessen die Kartoffeln in 0,5 Zentimeter große Würfel schneiden. Paprikaschoten entkernen und ebenfalls in 0,5 Zentimeter große Würfel schneiden. Beides zur Gulaschsuppe geben und diese ohne Deckel für weitere 45 Minuten schmoren.

Die Kartoffelwürfel mit einem Kochlöffel oder Kartoffelstampfer zerdrücken, bis die gewünschte Sämigkeit der Suppe erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Sojasoße abschmecken.

Dazu nach Belieben Brot oder Semmeln servieren.

Aus:







Gefüllte Paprika Lasagne-Style

ZUTATEN (für 3 Personen)

- 3 sehr große rote oder gelbe Paprikaschoten
- ca. 200 g Lasagneplatten
- Salz
- ca. 450 g TK-Blattspinat, aufgetaut, aber nicht ausgedrückt
- 10 g getrocknete Tomaten, fein gehackt

FÜR DIE BLITZ-BECHAMEL:

- 300 g Cashewbruch
- 80 g neutrales Öl
- 4 TL natürliches Salz
- 1/2 TL Muskatnuss, frisch gerieben
- 30 g Dinkel- oder Reismehl
- 2 EL helle Misopaste oder Würz-Hefeflocken

FÜR DIE DEKO:

- 6 EL Basilikum und Rucola, fein geschnitten
- 2 EL Pinienkerne, geröstet

TIPP:

Ist die Paprika unförmig und steht sie nicht gut, kann man eine kleine, ofenfeste Form mit einer Packung ungekochter Bohnen oder Kichererbsen befüllen. Ein Stück Backpapier darauflegen und die Paprika in die Bohnen »stecken«, sodass sie nicht umkippen können. Die Hülsenfrüchte danach auskühlen lassen und zum Blindbacken von Teig oder Ähnlichem aufbewahren.

ZUBEREITUNG (Zubereitungszeit: 1 Stunde)

Deckel und Stiel der Paprikaschoten so abschneiden, dass der Rest der Paprika unversehrt und ganz bleibt, damit man den unteren Teil befüllen kann. Deckel fein würfeln.

Paprika gründlich entkernen und die Trennwände sauber herausschneiden, damit die Nudelplatten später leichter eingepasst werden können. Die Lasagneplatten in gesalzenem Wasser kochen, bis sie gerade weich und formbar sind, kurz abschrecken und anschließend in Stücke reißen, die in die Paprika passen.

Für die Blitz-Bechamel 350 Milliliter Wasser aufkochen und mit den restlichen Zutaten im Mixer glatt und sämig mixen.

Die Paprikaschoten zuerst mit einer Schicht Spinat, dann mit etwas gehackten getrockneten Tomaten, Paprikawürfeln und einer Schicht Bechamel befüllen.

Eine Schicht Nudeln einpassen und darauf wieder etwas Bechamel geben. Den Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, dabei mit Bechamel abschließen.

Beim Befüllen 0,5 bis 1 Zentimeter Platz zum oberen Rand lassen.

Den Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

Gefüllte Paprikaschoten nebeneinander in eine ofenfeste Form mit hohem Rand stellen und 35 bis 45 Minuten - je nach Größe der Paprika - im Ofen backen.

Etwa 10 Minuten abkühlen lassen, auf Teller setzen und mit den fein geschnittenen Kräutern sowie Pinienkernen bestreuen.

Aus:







Quesadilla ohne Käse

ZUTATEN (für 3-4 Personen)

FÜR DEN KICHERERBSEN-CASHEW-AUFSTRICH:

- 10 EL Cashewmus, 200 g
- 200 ml milde Brühe
- 5 EL Limettensaft
- 5 TL Dijonsenf
- 5 TL helle Misopaste
- 20 g Würz-Hefeflocken
- 5 TL Meersalz
- 50 g Kichererbsen, gekocht

FÜR DIE QUESADILLAS:

- 1 rote Zwiebel, abgezogen und in feine Ringe geschnitten
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- Olivenöl
- 10-12 große Champignons, in hauchdünne Scheiben geschnitten
- geräuchertes Paprikapulver
- Salz
- 10 Vollkorn- oder Mais-Tortillafladen
- 2 reife Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Bund Koriander, fein gehackt
- 1 grüne Paprikaschote, entkernt und in feine Streifen geschnitten
- 2 milde grüne Chilischoten, entkernt und in feine Streifen geschnitten
- 3 reife Avocados, geschält, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

ZUBEREITUNG (Zubereitungszeit: 20 Minuten)

Für den Kichererbsen-Cashew-Aufstrich alle Zutaten mit dem Pürierstab glatt mixen und mit Salz abschmecken.

Für die Quesadillas die Zwiebelringe in eine Schüssel geben, den Essig dazugeben und die Zwiebelringe darin marinieren.

Eine Pfanne erhitzen, etwas Olivenöl hineingeben und die Pilze darin knusprig braun braten.

Mit 1 guten Prise Paprikapulver und Salz würzen.

Die Tortillafladen mit je 1 gehäuften Esslöffel Aufstrich bestreichen.

Die Hälfte der Fladen mit je 3 Tomatenscheiben, etwas Koriander, 1 Esslöffel Paprikastreifen, etwas Chili, einigen Zwiebelringen, 1 bis 2 Esslöffeln Pilzen und 3 bis 4 Avocadoscheiben belegen, mit Salz und Pfeffer würzen, 1 weiteren Esslöffel Aufstrich darüberträufeln und mit den restlichen Tortillafladen bedecken (Aufstrich nach innen).

Die Quesadillas in zwei Pfannen ohne Öl von beiden Seiten knusprig braun braten und stapeln oder im Ofen warm halten.

Mit einem scharfen Messer vierteln und mit den Händen essen.

Aus:







Mini-Reis-Apfelstrudel

ZUTATEN

(für 3-4 Personen bzw. 4 Ministrudel)

- 2 EL Kokosflocken
- 4 EL Rosinen
- 2 EL Rum
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Orangenblütenwasser
- 1/2 TL Vanillemark oder Tonkabohne, frisch gerieben
- 1/2 TL frisch geriebene Zimtstange
- 1/2 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 1/4 TL natürliches Salz
- 50 g weißes Mandelmus
- 4 kleine oder 2 sehr große Boskop-Äpfel
- 8 Platten Reispapier für vietnamesische Sommerrollen (aus dem Asialaden)
- 1 l Öl zum Frittieren
- Puderzucker zum Bestäuben

Aus:



ZUBEREITUNG (Zubereitungszeit: 20 Minuten)

Die Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett braun rösten und beiseite stellen.

Die Rosinen mit dem Rum und 50 Milliliter Wasser in einem kleinen Topf kurz aufkochen und ziehen lassen.

Zitronensaft, Ahornsirup, Orangenblütenwasser, Vanille, Zimt, Orangenschale, Salz und Mandelmus gut verrühren.

Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen.

Die Viertel in sehr dünne Scheiben schneiden und vorsichtig mit der Gewürzmischung vermengen.

Die durchgezogenen Rosinen und die Kokosflocken dazugeben.

Eine Schüssel mit einem Durchmesser, der größer ist als die Reisplatten, etwa 5 Zentimeter hoch mit lauwarmem Wasser füllen.

Nun jeweils 2 Reisplatten fest zusammengedrückt vorsichtig in das Wasser tauchen.

Darauf achten, dass die beiden Platten fest zusammenkleben.

1 bis 3 Minuten im Wasser lassen, bis die Teigplatten geschmeidig weich sind.

Anschließend auf einem Plastikschnidebrett (kein Holzbrett) gleichmäßig ausbreiten.

Mit 1/4 der Apfelmischung belegen, dabei links und rechts etwa 3 Zentimeter Rand frei lassen, hinten 4 Zentimeter.

Links und rechts einschlagen und von vorn vorsichtig, aber straff aufrollen.

Die Rollen mit etwas Abstand zueinander auf einen befeuchteten Teller legen.

Das Öl zum Frittieren in einem kleinen Topf erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzkochlöffel gleichmäßig und kräftig Bläschen aufsteigen.

Je nach Topfgröße jeweils 1 bis 2 Strudel für 4 bis 6 Minuten darin knusprig und goldgelb frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 2 bis 3 Minuten abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt sowie nach Belieben mit frischen Früchten wie Blaubeeren garniert servieren.

TIPPS:

Die doppelte Reisteigschicht verhindert, dass die Strudel beim Frittieren brechen.

Die Ministrudel schmecken mit einer Kugel Eis und ein paar frischen Beeren besonders lecker.

