



Schlemmen wie im Urlaub Deftig Vegan Mediterran



Die Hamburgerin Anne-Katrin Weber weiß, wovon sie spricht: »Als Köchin bringe ich das Handwerk mit, als Ernährungswissenschaftlerin die Theorie.« Dazu kommt langjährige Erfahrung im Entwickeln von Rezepten, als Foodstylistin und als Autorin von mittlerweile rund 25 Koch- und Backbüchern.

»Ich koche und esse gerne mit Familie und Freunden und liebe Grünzeugs aller Art, ob auf dem Teller oder im Garten«, erzählt die Kochbuchautorin.

Ann-Katrin Weber betreibt gemeinsam mit Fotograf Wolfgang Schardt einen Foodblog: wunderschöne Gemüseportraits, jahreszeitlich geordnete Rezepte und allerlei Wissenswertes rund um saisonales Gemüse.

Food-Blog: www.veggielicious.de

Gehen Sie auf eine kulinarische Reise in den Süden und schlemmen Sie wie im Urlaub: Gazpacho & Tapas, Paella & Tortilla, Bruschetta & Focaccia, Pasta & Pizza, Gemüse-Quiches mit Tomaten oder Artischocken, griechische Ofenkartoffeln mit Fetacreme & Moussaka mit Linsen, türkische Spinat-Pides & Börek mit Mangold, Kichererbsen-Salat & Auberginenröllchen mit Couscous, Pannacotta & Mandel-Zitronen-Kuchen...

Die Hamburger Köchin und Ökotrophologin Anne-Katrin Weber stellt in ihrem Kochbuch »Deftig Vegan Mediterran« eine mediterrane Wohlfühlküche mit über 70 typischen Gerichten aus Italien, Spanien, Frankreich, Griechenland und der Türkei vor, die obendrein 100 % tierfreundlich ist. Die herrlich-deftigen Gerichte werden nicht nur Veganerinnen und Veganern schmecken, sondern allen, die gern, gut und abwechslungsreich essen und die südländische Leichtigkeit lieben.

Mediterrane Küche - was ist das eigentlich?

DIE mediterrane Küche gibt es gar nicht. Die verschiedenen Landesküchen der Mittelmeerländer sind unglaublich vielfältig. Schließlich erstreckt sich der Mittelmeerraum über drei Kontinente: Europa, Afrika und Asien. Die Fülle an köstlichen Gerichten und kulinarischen Schätzen, die sich in Ländern wie Spanien, Italien, Griechenland, der Türkei oder Frankreich finden lässt, scheint unerschöpflich! Und doch gibt es eine große Gemeinsamkeit: In allen Mittelmeerländern wird viel frisches, sonnengereiftes Gemüse und Obst gegessen, dazu Nüsse, eine Vielzahl an Hülsenfrüchten wie Kichererbsen, Bohnen und Linsen, aromatische Kräuter, Knoblauch und Olivenöl. Und genau das ist es, was die mediterrane Küche so gesund macht.



Herrlich deftig durch Rösten, Schmoren, Braten, Gratinieren & Grillen

Durch Rösten, Schmoren, Braten, Gratinieren und Grillen werden die Röstaromen aus Tomaten, Auberginen und Zucchini gekitzelt, die mit einer Prise südländischer Leichtigkeit für den herrlich deftigen Geschmack sorgen, so dass auch (Noch-)Nicht-Veganer bei den Gerichten nichts vermissen werden.

Kochbuch-Autorin Anne-Katrin Weber ist überzeugt: »Den Konsum von tierischen Zutaten zu reduzieren oder ganz zu vermeiden, ist ein Gebot der Stunde. Ob aus ethischen Gründen, aus Gründen des Umweltschutzes, des Klimawandels, der Nachhaltigkeit oder der Gesundheit.«

Über 70 südländische Rezepte, perfekt in Szene gesetzt

In ihrem Buch »Deftig Vegan Mediterran« stellt die Köchin, Foodstylistin und Ökotrophologin über 70 Rezepte vor, unterteilt in sechs Kapitel:

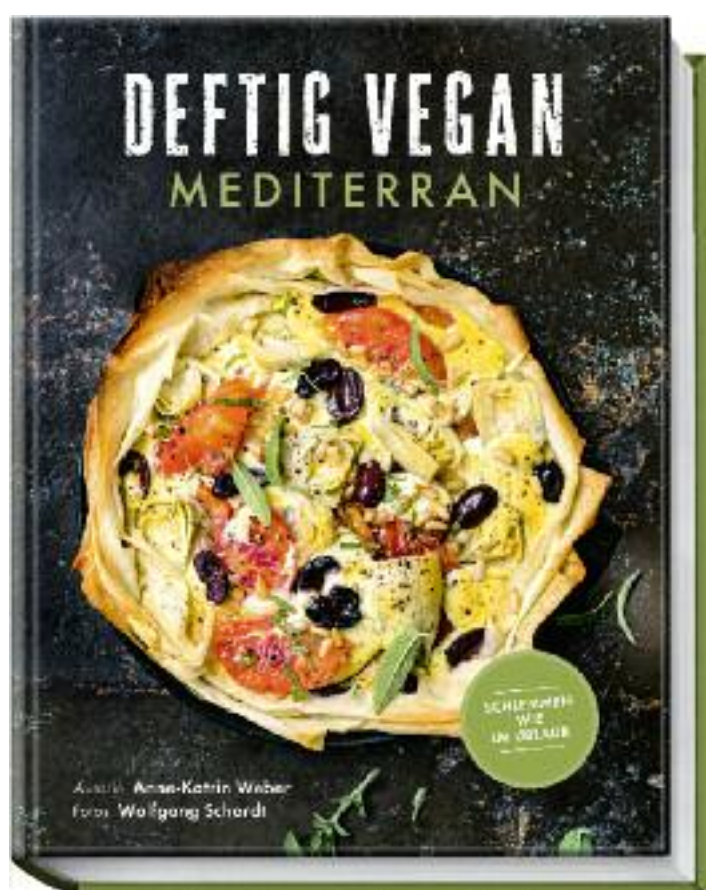
- Antipasti und Tapas
- Suppen und Eintöpfe
- Gemüse und Hülsenfrüchte
- Pasta und Risotto
- Pizza und Quiche
- Dessert und Kuchen

Fotograf Wolfgang Schardt hat die herrlichen Kreationen perfekt in Szene gesetzt. Da kommt garantiert Urlaubsfeeling auf!

»Freiheit für Tiere« stellt Ihnen auf den folgenden Seiten einige Rezepte aus dem Buch vor:

- Kichererbsensalat mit Pimientos, Tomaten und Oliven
- Spanische Kartoffel-Tortilla
- Kleine Tomatenquiches mit Basilikumöl

>>>



Für alle, die südländische Rezepte lieben und sich gut, gesund, genussvoll & tierfreundlich ernähren möchten.

**Anne-Katrin Weber: Deftig Vegan Mediterran
Schlemmen wie im Urlaub**

Fotografiert von Wolfgang Schardt
Hardcover, 192 Seiten, 80 Fotos

Becker Joest Volk Verlag 2022 · ISBN 978-3-95453-231-5

Preis: 32,00 Euro (D) 32,90 Euro (A)



Kichererbsensalat mit Pimientos, Tomaten und Oliven

»Ein Sommersalat aus Spanien, der an heißen Tagen ein warmes Essen ersetzen kann.
Schärfe und Zutaten kannst du nach Lust und Laune variieren: Kartoffelwürfel,
gebratene Auberginen- oder Zucchiniwürfel sowie grüne Bohnen machen sich auch gut darin.«

ZUTATEN für 2 Personen

200 g Pimientos de Padrón
(kleine grüne Bratpaprika)
200 g Kirschtomaten
1/2 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Kichererbsen aus Dose oder Glas
2 EL entsteinte schwarze Oliven
3 EL Olivenöl
2 TL Kreuzkümmelsamen
2-3 EL Zitronensaft
1 EL Tomatenmark
1 TL Chiliflocken
Salz
2 EL Minzeblätter

ZUBEREITUNG Zubereitungszeit: 25 min.

- 1 Pimientos waschen und trocken tupfen.
Tomaten waschen und halbieren.
Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
Oliven ebenfalls abtropfen lassen.
- 2 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pimientos darin bei hoher Hitze rundum 2-3 Minuten kräftig anbraten.
Tomaten und Zwiebeln dazugeben, kurz mit anbraten und in eine Schüssel füllen.
- 3 Knoblauch und Kreuzkümmel in die Pfanne geben und im verbleibenden Bratfett kurz anbraten.
Mit Zitronensaft ablöschen, Tomatenmark unterrühren und vom Herd nehmen.
Restliches Olivenöl, Chiliflocken und etwas Salz unterrühren, dann zum Gemüse in die Schüssel geben. Kichererbsen und Oliven hinzufügen, vermengen und einige Minuten durchziehen lassen.
- 4 Die Minze fein hacken, unter den Salat mischen und noch mal abschmecken.

Aus:







Spanische Kartoffel-Tortilla

»Eine Tortilla ganz ohne Ei? Ja, das geht – und schmeckt richtig gut!
Lasse sie vor dem Anschneiden etwas abkühlen,
dann verrutschen die Kartoffelscheiben beim Schneiden nicht.«

ZUTATEN für 6 Personen

600 g vorwiegend festkochende oder festkochende Kartoffeln
2 Zwiebeln
1–2 Knoblauchzehen
7 EL Olivenöl
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Kichererbsenmehl
1 gute Prise gemahlene Kurkuma
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1–2 Prisen geräuchertes Paprikapulver (Pimentón de la Vera)
1/2 TL Kala Namak (nach Belieben)
1 TL Backpulver
1 EL Essig (z. B. Weißweinessig)
2–3 Stängel Fenchelgrün (oder glatte Petersilie)

Aus:



ZUBEREITUNG Zubereitungszeit: 40 min.

- 1 Kartoffeln schälen und in etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehe(n) schälen und fein hacken.
- 2 In einer beschichteten Pfanne (Ø 24 cm) 4 EL Olivenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin 8–10 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze anbraten. Zwiebeln dazugeben und etwa 5 Minuten mit anbraten, beides soll nicht oder nur ganz leicht bräunen. Knoblauch kurz mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben.
- 3 Kichererbsenmehl, Kurkuma, beide Paprikapulver, Kala Namak (falls verwendet), 1 TL Salz, Backpulver, Essig und 350 ml kaltes Wasser kräftig und klümpchenfrei verrühren. Kichererbsenteig zu den Kartoffeln in die Schüssel geben und vermischen.
- 4 Restliches Olivenöl in die Pfanne gießen, die Tortillamasse hineingeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze etwa 8 Minuten stocken lassen, bis die Tortilla an den Rändern leicht gebräunt ist. Dann auf einen großen Teller gleiten lassen, gewendet in die Pfanne geben und von der anderen Seite noch etwa 5 Minuten zu Ende backen. Vor dem Herausnehmen mit einem Pfannenwender prüfen, ob die Tortilla sich vom Pfannenboden löst. Zum Abkühlen auf ein Schneidebrett gleiten lassen.
- 5 Inzwischen das Fenchelgrün abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die noch warme Tortilla in sechs Stücke schneiden und mit Fenchelgrün bestreuen.





Kleine Tomatenquiches mit Basilikumöl

»Von dem feinen grünen Basilikumöl wird etwas übrig bleiben, doch eine kleinere Menge lässt sich nicht so gut mixen. Mit dem restlichen Öl kannst du sehr schön Suppen oder Salate verfeinern.«

ZUTATEN für 8 Stück

Für den Teig

150 g kalte vegane Margarine plus
etwas mehr zum Einfetten
150 g Dinkelmehl (Type 630)
plus etwas mehr zum Bestäuben
150 g Dinkelvollkornmehl
Salz

Für den Belag

400 g Seidentofu
2 Knoblauchzehen
2 EL Speisestärke (oder Sojamehl)
2 EL Olivenöl
1/2 TL gemahlene Kurkuma
1–2 Prisen Kala Namak (nach Belieben)
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
500 g Kirschtomaten

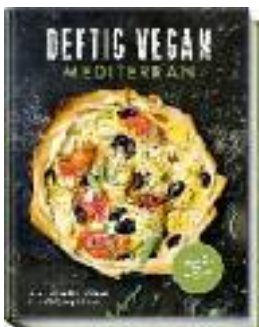
Für das Basilikumöl

2 Handvoll Basilikumblätter
80 ml Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

8 Tartelette-Förmchen (Ø 10–11 cm;
möglichst mit Heheboden)

Aus:



ZUBEREITUNG Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

plus 30 Minuten Kühlzeit und 35–40 Minuten Backzeit

1 Für den Teig die Margarine klein würfeln, mit beiden Mehlsorten, knapp 1 TL Salz und etwa 5 EL kaltem Wasser in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts oder mit den Händen rasch zu einem glatten Mürbeteig verkneten.

In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen. Die Tartelette-Förmchen einfetten.

3 Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, 12–14 cm große Kreise ausstechen und die Förmchen damit auskleiden. Die Teigböden mit einer Gabel mehrmals einstechen, auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen (unten) 15 Minuten vorbacken.

4 Währenddessen für den Belag Seidentofu kurz abtropfen lassen und in einen Mixbecher geben.

Knoblauchzehen schälen, grob hacken und dazugeben.

Speisestärke, Olivenöl, Kurkuma und, falls verwendet, Kala Namak hinzufügen und mit dem Stabmixer pürieren.

Mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.

Tomaten waschen und halbieren.

5 Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Tofumischung in die Böden gießen. Die Tomaten darauf verteilen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und weitere 20–25 Minuten backen.

6 Währenddessen für das Basilikumöl die Basilikumblätter abbrausen, trocken schleudern und in einen Mixbecher geben.

Olivenöl hinzugießen und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Die Tartelettes aus den Förmchen lösen und mit etwas Basilikumöl beträufeln.

TIPP: Sehr dekorativ sieht es aus, wenn man einige Tomaten ganz lässt.

