



Pascal Haag

spice up

Vegane & würzige Rezepte
mit Aromen aus aller Welt

atVERLAG



Pascal Haag

spice up

Vegane & würzige Rezepte
mit Aromen aus aller Welt

atVERLAG



Vorwort

2007 fing ich an, mich intensiver mit der fleischlosen Küche zu beschäftigen. Die vegane Ernährung hatte zu dieser Zeit noch überhaupt keinen guten Ruf und wurde oft als langweilig, geschmacklos und einseitig betrachtet. Doch in den letzten Jahren hat ihr Image einen erstaunlichen Wandel durchlebt. Heutzutage gibt es eine Vielzahl an kreativen veganen Gerichten. Dennoch stehen immer noch viele Menschen vor der Herausforderung, wie sie mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide, Tofu & Co. Geschmack und Aroma in ihre veganen Gerichte bringen können. Möglichkeiten, diesem Mangel an Aroma entgegenzuwirken und harmonische Geschmackskombinationen zu schaffen, gibt es einige. Eine davon ist das Kochen mit Gewürzen, da diese eine entscheidende Rolle dabei spielen, Gerichte zu beleben und zu verfeinern, um aus gewöhnlichen Gerichten etwas Außergewöhnliches zu machen. Mit diesem Buch möchte ich genau dort ansetzen und dich mit in die Welt der Gewürze nehmen. Ich möchte aufzeigen, wie du mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Piment, Sumach, Pfeffer & Co. veganen Gerichten unterschiedliche Aromen und Geschmacksrichtungen verleihen kannst. Um dir einen optimalen Einstieg ins Thema zu bieten, findest du auf den nachfolgenden Seiten eine umfassende Einführung. Du erhältst detaillierte Informationen zu den getrockneten Gewürzen und Gewürzmischungen, die in den Rezepten verwendet werden, sowie Tipps zum Einkauf, zur Lagerung und zum Umgang mit Gewürzen. Anschließend folgen über achtzig würzige Rezepte. Unter ihnen findest du nicht nur traditionelle

Die faszinierende Welt der Gewürze

Bevor wir uns in die Welt der Gewürze vertiefen und ich dir zeige, wie du deinen veganen Gerichten mehr Würze verleihen kannst sowie worauf es beim Umgang mit Gewürzen ankommt, möchte ich zunächst erklären, was genau unter Gewürzen und Gewürzmischungen verstanden wird. Gewürze sind Pflanzenteile wie Rinden (z. B. Zimt), Wurzeln/Rhizome (z. B. Kurkuma), Blüten/Knospen (z. B. Safran) oder Früchte (z. B. Koriandersaat), die verwendet werden, um Speisen aromatische Noten zu verleihen. Sie können getrocknet sowie teilweise frisch verwendet werden. Geschmacklich gibt es oft deutliche Unterschiede zwischen frischen und getrockneten Gewürzen. Frische Kurkuma oder frischer Ingwer beispielsweise schmecken ganz anders als die getrocknete Variante, sie können diese nicht ersetzen – und umgekehrt. Sowohl die frische als auch die getrocknete Variante haben ihren eigenen Reiz und werden aufgrund ihrer einzigartigen Aromen und geschmacklichen Nuancen unterschiedlich eingesetzt. Im Mittelpunkt dieses Buches stehen jedoch ausschließlich getrocknete Gewürze.



Küchenutensilien

Zum Abmessen der Gewürze

Um die Gewürzmengen in den Rezepten präzise abzumessen, eignet sich die Verwendung eines Messlöffels mit den Maßen: 1 EL = 15 ml, 1 TL = 5 ml, $\frac{1}{2}$ TL = 2½ ml, $\frac{1}{4}$ TL = 1¼ ml. Kleinere Mengen unter $\frac{1}{4}$ TL werden mit Messerspitzen beziehungsweise Prisen abgemessen, wobei eine Messerspitze etwa der dreifachen Menge einer Prise entspricht.

Für diejenigen, die beim Abmessen der Gewürzmengen genaue Grammangaben benötigen, etwa für das Entwickeln einer eigenen Gewürzmischung, die später in größeren Mengen umgesetzt werden soll, empfiehlt sich die Verwendung einer Feinwaage. Zum Kochen der Rezepte aus diesem Kochbuch und für den privaten Gebrauch ist eine solche Waage jedoch nicht erforderlich.

Zum Mahlen der Gewürze

Mörser

Das wichtigste Küchenutensil, wenn man mit Gewürzen kocht, ist der Mörser. Mit einem guten Mörser und der richtigen Technik gelingt es problemlos, seine Gewürze schnell selbst zu mahlen. Ich empfehle, große Mörser aus Granit oder Marmor zu verwenden. Diese Mörser sind äußerst stabil und widerstandsfähig. Beim Mörsern werden Gewürze (je nach Gewürz ganz oder zerbrochen) in den Mörser gelegt und mit dem dazugehörigen Stößel durch druckvolles Reiben zerkleinert. Dies gelingt am besten, wenn man mit dem Stößel drehend am Boden und dem äußeren Rand entlangfährt. Der Vorteil des Mörsers besteht darin, dass man selbst bestimmen kann, wie fein man die Gewürze mahlen möchte. Im Mörser lassen sich grundsätzlich alle Gewürze mahlen. Beim Mahlen von Safranfäden gilt es jedoch zu beachten, dass es hilfreich ist, je nach Verwendung etwas Salz oder Zucker hinzuzufügen, um sie fein zu mahlen. Beim Mahlen von robusten Gewürzen wie Sternanis und Zimt wird etwas mehr Zeit und Kraft benötigt.

Elektrische Gewürz-/Kaffeemühle

Gerade für das Mahlen von größeren Mengen und für die beschriebenen robusten Gewürze kann eine elektrische Mühle sinnvoll sein. Für kleine Mengen und feine Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriandersaat, Pfeffer, Piment et cetera braucht es eine elektrische Mühle eigentlich nicht, da sich feine Gewürze auch sehr einfach und schnell im Mörser verarbeiten lassen. Achtung, Safranfäden lassen sich in einer elektrischen Mühle nicht mahlen.

Hochleistungsmixer

Diese Geräte haben oft ein Fassungsvermögen von mehr als einem Liter, was zu groß ist, um kleine Gewürzmengen darin zu mahlen. Daher ist es wichtig, dass für das Mahlen von Gewürzen mit einem Hochleistungsmixer ein zum Gerät passender kleiner Aufsatz oder Behälter vorhanden ist, in welchem die Gewürze gemahlen werden können. Ansonsten gilt das Gleiche wie bei der elektrischen Gewürzmühle.

Feine Reibe

Muskat, Piment, Langer Pfeffer, Tonka sowie Kurkuma und Ingwer in ganzer getrockneter Form können mit einer feinen Reibe über Gerichte gerieben werden. Für alle anderen Gewürze ist eine Reibe jedoch nicht geeignet.

Pfeffermühle

Je nach Qualität der Mühle können damit neben Pfeffer durchaus auch andere kleine Gewürze über Gerichte gemahlen werden.



Frittierte Zwiebeln mit Kapern-Dill-Sauce und Sumach

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

ZWIEBELN

3 große Zwiebeln
½ TL Kümmel
6–7 EL Mehl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Frittieröl
Salz

SAUCE

1–2 EL eingelegte Kapern
+ 2–3 EL Einlegeflüssigkeit der Kapern
6 Zweige Dill
2 TL roter Kampot-Pfeffer
180 g vegane Mayonnaise
(siehe Seite 213)
Salz

GARNITUR

1–2 EL eingelegte Kapern
3 Dillzweige, gezupft
¼ TL Sumach

Die Zwiebeln mit einem Gemüsehobel in dünne Ringe hobeln. Den Kümmel im Mörser fein mahlen. Zwiebeln, Kümmel, Mehl und Paprikapulver in eine Schüssel geben und vermengen.

Für die Sauce die Kapern und den Dill grob hacken. Den roten Pfeffer im Mörser fein mahlen. Kapern, Dill und Pfeffer mit der veganen Mayonnaise und der Einlegeflüssigkeit der Kapern vermischen. Mit Salz abschmecken.

Zum Frittieren ausreichend Öl auf 170 Grad erhitzen und die Zwiebelringe darin goldbraun und knusprig frittieren (am besten portionsweise und nicht zu viel auf einmal), anschließend mit einer Lochkelle herausschöpfen, gut abtropfen lassen und auf einem Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz würzen.

Die Zwiebeln mit der Sauce anrichten und mit Kapern, gezupftem Dill und Sumach garnieren.



Gefüllte Maistortillas mit Topinambur-Bohnen-Mole

HAUPTSPEISE FÜR 4 PERSONEN

TOPINAMBUR-BOHNEN-MOLE

80 g getrocknete schwarze Bohnen
500 g Topinambur
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Bratöl
1½ TL Tomatenmark
350 ml Wasser
100 ml Kaffee, gebrüht
650 g Passata (passierte Tomaten)
2½ TL Kakaopulver
¼ TL gemahlene Koriandersaat
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Cayennepfeffer
¼ TL gemahlener Zimt
5 EL gemahlene Mandeln
40 g Zartbitterschokolade
Salz

MAISTORTILLAS

20–24 Maistortillas (Durchmesser
ca. 13 cm; siehe Glossar Seite 218)

ZUM ANRICHTEN

1 rote Zwiebel
2 Avocados
10–20 g frischer Koriander
2–3 Limetten

Für die Mole die Bohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in kochendem Wasser weich garen, anschließend in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und beiseitestellen.

Den Topinambur in rund 1 cm große Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch hacken. 2 Esslöffel Bratöl in einer Bratpfanne erhitzen, die Topinamburwürfel hinzufügen und anbraten, bis sie goldbraun und weich sind.

Das restliche Bratöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Das Tomatenmark hinzufügen und weitere 2–3 Minuten mitdünsten. Wasser, Kaffee, passierte Tomaten und die Gewürze hinzufügen. Die Sauce aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten einköcheln lassen.

In der Zwischenzeit für die Garnitur die Zwiebel fein hacken. Die Avocados in 1 cm große Würfel schneiden. Den Koriander zupfen. Die Limetten in Schmitze schneiden. Alle Zutaten in kleine separate Schüsselchen füllen.

Die Maistortillas gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten, anschließend in einen tiefen Teller geben und mit einem Tuch abdecken.

Nach Ende der Kochzeit der Mole die Schokolade grob hacken und zusammen mit den gekochten Bohnen und den gebratenen Topinamburwürfeln zugeben und bei kleiner Hitze erhitzen. Wenn die Sauce noch zu flüssig ist, um die Tortillas zu füllen, einfach noch etwas weiter einkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

Die Topinambur-Bohnen-Mole, die Maistortillas und die Schüsselchen mit den vorbereiteten Zutaten auf den Tisch stellen, damit alle Mitessenden ihre Tortillas selbst mit Mole, Avocado, Koriander und Zwiebeln füllen und mit Limettensaft beträufeln können.



Seitan mit grünen Bohnen, Szechuanpfeffer und Sesam

HAUPTSPEISE FÜR 4 PERSONEN

300g grüne Bohnen
Salz
600g Seitangeschnitzeltes
(siehe Seite 215)
30g Maisstärke
1 Knoblauchzehe
10g frischer Ingwer
4 EL Bratöl
5 EL Sojasauce
1½ EL Apfelessig
1 EL Kristallzucker
100ml Wasser
2–3 EL Sesam
1 TL Szechuanpfeffer
30g Frühlingszwiebeln

BEILAGE

Basmatireis, gekocht

Die Stielenden der grünen Bohnen abschneiden, die Bohnen anschließend in kochendem Salzwasser weich garen. Dann abgießen, in kaltem Wasser abschrecken, wieder durch ein Sieb abgießen und beiseitestellen.

Das Seitangeschnitzelte und die Maisstärke in einer Schüssel vermengen. Den Knoblauch und den Ingwer hacken. 3 Esslöffel Bratöl in einer Bratpfanne erhitzen und den Seitan darin 3–4 Minuten goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Das restliche Öl in der Bratpfanne erhitzen und den Knoblauch und den Ingwer darin bei niedriger Hitze 5 Minuten dünsten. Sojasauce, Apfelessig, Kristallzucker und Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen. Dann gebratenen Seitan, gekochte grüne Bohnen, Sesam und Szechuanpfeffer dazugeben. Die Sauce einkochen lassen. Den Herd ausschalten. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und untermischen.

Das Seitangeschnitzelte mit gekochtem Reis anrichten.



Glossar

Edelhefeflocken

Werden aus Hefe hergestellt, die auf einem Nährmedium kultiviert wird. Nach der Kultivierung wird die Hefe inaktiviert, getrocknet und zu groben Flocken gemahlen. Dank ihres natürlichen Gehalts an Glutaminsäure wirken die Flocken geschmacksverstärkend. Im Gegensatz zu Trockenhefe enthalten Edelhefeflocken keine aktiven Hefepilze und können deshalb nicht als Backtriebmittel eingesetzt werden. Sie sind in Reformhäusern und teilweise auch in Supermärkten erhältlich.

Fregola Sarda

Eine traditionelle sardische Pasta in kleiner Kugelform, die aus Hartweizengrieß und Wasser hergestellt wird. Sie ist in Feinkostläden und teilweise auch in Supermärkten erhältlich.

Glutenmehl

Auch als Weizengluten oder Seitan-Mehl bekannt, ist ein spezielles Mehl, das hauptsächlich aus Gluten, dem Proteinanteil des Weizens, besteht. Für die Herstellung wird das Weizenmehl mit Wasser vermischt, wobei die Stärke ausgewaschen wird, um das reine Gluten zu erhalten. Anschließend wird es schonend getrocknet. Glutenmehl ist in Reformhäusern und teilweise auch in Supermärkten erhältlich. Um mein Seitan-Rezept auf Seite 215 umsetzen zu können, empfehle ich, ein Produkt zu wählen, das zu 100 Prozent aus Weizengluten besteht, wie beispielsweise die in allen deutschsprachigen Ländern erhältlichen Produkte von Morga (Weizengluten) und von Veganz (Seitan-Basis).

Kala Namak

Auch bekannt als Schwarzsatz (obwohl die Farbe eher rötlich-dunkelviolet ist), hat wegen seines hohen Schwefelgehalts einen charakteristischen eiartigen Geschmack und Geruch.

Mais-Tortillas

Flache, runde Fladenbrote aus Maismehl, die traditionell in der mexikanischen Küche verwendet werden.

Misopaste

Eine fermentierte Paste, ursprünglich aus Japan, die aus Sojabohnen (oder anderen Hülsenfrüchten) und dem auf Getreide gezüchteten Schimmelpilz *Aspergillus flavus* var. *oryzae* hergestellt wird. Miso hat einen salzigen Geschmack und bringt ein volles Umamiaroma, welches in veganen Gerichten oft fehlt. Die Paste ist in unterschiedlichen Varianten erhältlich, die je nach Fermentationsdauer und eingesetzten Zutaten variieren und somit unterschiedliche Geschmacksrichtungen und Farben aufweisen können. Misopaste ist in Reformhäusern, Spezialitätenläden und teilweise auch in Supermärkten erhältlich.

Nori-Flocken

Von den Nori-Algen kennt man vor allem die Blätter, welche für Sushi verwendet werden. Nori-Flocken eignen sich optimal als Topping für Gerichte. Sie sind in Reformhäusern, Spezialitätenläden und Onlineshops erhältlich. Aus getrockneten Nori-Blättern selbst Flocken herzustellen, ist gar nicht so einfach, weil sie sich im Cutter nicht gut fein mahlen lassen. Wenn man sie zuvor in einer Bratpfanne ohne Zugabe von Fett beidseitig röstet, bis sie knusprig sind, funktioniert es teilweise etwas besser.

Reisnudeln

Sind in den verschiedenen Küchen Ost- und Südostasiens sehr verbreitet. Reisnudeln werden aus Reismehl und Wasser hergestellt und sind in unterschiedlichen Längen und Breiten erhältlich. Vor der Verwendung werden die Reisnudeln in kochend heißem Wasser eingeweicht.

Reispapier

Ist ein dünnes, durchscheinendes Blatt, das aus Reismehl, Wasser und etwas Salz hergestellt wird. Reispapier wird typischerweise auch verwendet, um daraus Frühlingsrollen oder Sommerrollen herzustellen. Vor der Verwendung wird Reispapier in Wasser eingeweicht, um es weich und biegsam zu machen. Für das Rezept in diesem Kochbuch empfehle ich, ein etwas stabileres Reispapier zu verwenden.

Ricotta-Alternative

Die pflanzlichen Ricotta-Alternativen bestehen meistens aus Cashewkernen und sind in zahlreichen Reformhäusern und Supermärkten erhältlich.

Sambal Oelek

Eine dickflüssige, indonesische Würzpaste auf Chilibasis. Bei den in den Rezepten angegebenen Mengen ist Vorsicht geboten, da die Paste je nach Hersteller unterschiedlich scharf ist.

Tahin

Auch Tahina oder Tahini genannt, ist eine Sesampaste, die sich für Saucen und Pürees eignet, um ihnen eine cremige Konsistenz und einen intensiven, sesamartigen Geschmack zu verleihen.

Vegane Butteralternative

Im Gegensatz zur Margarine hat die vegane Butteralternative eine butterähnliche Konsistenz. Sie besteht aus verschiedenen Ölen und einem Emulgator, wie zum Beispiel Lecithin, und kann weitere unterschiedliche Zutaten enthalten. Je nach Hersteller gibt es jedoch große Unterschiede in Sachen Geschmack und Konsistenz. Meine Empfehlung sind die in allen deutschsprachigen Ländern erhältlichen Butteralternativen von Naturli (Vegan Block) und von Flora (Flora 100 Prozent Plant Based).

Vegane Schlagcreme

Eine Alternative zur herkömmlichen Schlagsahne, die aus pflanzlichen Zutaten hergestellt wird. Sie kann für Desserts, Kuchen et cetera verwendet werden. Da verschiedene Anbieter unterschiedliche Produkte anbieten, sollten die Inhaltsstoffe überprüft werden. Ich empfehle die in allen deutschsprachigen Ländern erhältlichen Produkte von Soyana (Mandel-Schlagcreme) und von Oatly (Hafer Cuisine zum Aufschlagen).

Wakame-Flocken

Wakame ist eine Braunalge. Die Flocken als Garnitur eingesetzt, bringen viel Aroma und Knusprigkeit in ein Gericht. Sie sind in Reformhäusern, Spezialitätenläden und Onlineshops erhältlich.



Rezeptverzeichnis nach Gewürzen

Einzelgewürze

Anis

- BBQ-Mais 135
- Orecchiette mit Fenchel und Belugalinsen 44
- Pastinakenpüree mit Schwarzwurzeln
und Kapern-Salbei-Sauce 64

Chili

- BBQ-Mais 135
- Buchweizen-Mohn-Kuchen
mit Aprikosenkompott 200
- Gefüllte Maistortillas mit Topinambur-
Bohnen-Mole 68
- Gefüllte Süßkartoffeln mit Kichererbsen-Curry 80
- Gewürzporridge 123
- Gurkencurry mit Haferflockenbratlingen 116
- Kalter Seidentofu mit Sesam, Algen
und Frühlingszwiebeln 164
- Palak Tofu 152
- Reisnudeln an Erdnussauce mit Pak Choi 124
- Rote-Linsen-Suppe und Wüurzspinat 95
- Rührtofu-Mangold-Sandwich 171
- Schwarzwurzeltatar mit Seidentofu-Creme 52
- Tofu-Tomaten-Curry mit Roti 163

Fenchelsaat

- Linsnpüree mit Pumpernickel
und Radieschen 87
- Rote-Linsen-Suppe und Wüurzspinat 95
- Tofubällchen in Tomatensauce mit Spinat
und Mandeln 180

Gewürznelke

- Reisnudeln an Erdnussauce mit Pak Choi 124
- Sommergemüsesalat mit Dörrfeigen
und Oliven 72
- Tofuknödel mit Gewürzbröseln 199

Ingwer

- Gewürzporridge 123
- Lemoncurd-Ginger-Tartelettes 195
- Schokoladenmousse mit Orangenchutney 192
- Tofuknödel mit Gewürzbröseln 199

Kardamom

- Karotten-Orangen-Suppe mit Pumpernickel-
Crunch 55
- Reisnudeln an Erdnussauce mit Pak Choi 124
- Safranbirnen mit Schokoladen-Kardamom-
Erde 184
- Sojajoghurtcreme mit Dörrfrüchten,
Cashewkernen, Mandeln und Sesam 204

Koriandersaat

- BBQ-Mais 135
- Gefüllte Maistortillas mit Topinambur-Bohnen-
Mole 68
- Gefüllte Süßkartoffeln mit Kichererbsen-Curry 80
- Gewürzporridge 123
- Gurkencurry mit Haferflockenbratlingen 116
- Gurken-Tempeh-Salat mit Mandel-Koriander-
Crunch 172
- Khmer-Curry mit Seitan, Kartoffeln
und grünen Bohnen 156
- Schokoladenmousse mit Orangenchutney 192
- Tofuknödel mit Gewürzbröseln 199

Kreuzkümmel

- Auberginen-Kichererbsen-Köfte mit Tahin-
Sauce 92
- Chicorée mit Bulgursalat, Kresse
und Meerrettich 131
- Gefüllte Maistortillas mit Topinambur-
Bohnen-Mole 68
- Gefüllte Süßkartoffeln mit Kichererbsen-Curry 80
- Gerösteter Topinambur mit Federkohl
und Platterbsen 88
- Gurkencurry mit Haferflockenbratlingen 116
- Kartoffelburger mit Zucchini-püree
und Dattelpaste 51
- Palak Tofu 152
- Schokoladenmousse mit Orangenchutney 192
- Schwarze Kichererbsen mit Federkohl
und Hüttentofu 103
- Seitan-Weißkohl-Gulasch 167