

# Gaz Oakley Vegan 100

Reading excerpt

[Vegan 100](#)

of [Gaz Oakley](#)

Publisher: Unimedica of Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.com/b23752>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<https://www.narayana-verlag.com>



# VEGAN 100

---

6

EINFÜHRUNG

8

ZUTATEN & AUSSTATTUNG

11

GRUNDREZEPTE

35

FRÜHSTÜCK & BRUNCH

57

SUPPEN

73

SNACKS & HÄPPCHEN

101

BURGER, DOGS & WRAPS

119

DIE HAUPTSACHEN

145

SALATE

159

BEILAGEN

171

BROT & BRÖTCHEN

183

SÜSSE SACHEN

211

GESUNDE ELIXIERE

218

INDEX & DANK

# EINFÜHRUNG

---

***Vegan 100 ist mein Debüt-Kochbuch - ich danke euch, dass ihr es gekauft habt!***

Es war eine absolute Freude, dieses Buch zu schreiben. Wie ihr euch vielleicht bereits denkt, liebe ich alles, was mit Essen und Kochen zusammenhängt. Seit Februar 2016 bin ich auf Instagram als Avant-Garde Vegan zu finden, mein Interesse für das Kochen geht aber schon auf meine Kindheit zurück. Als ich anfang, das Buch zu schreiben, wollte ich unbedingt all die Rezepte aufnehmen, die ich entwickelt hatte, seit ich vegan lebte. Das Schwerste am ganzen Prozess war dann, mich aus Platzgründen auf die besten Gerichte zu beschränken, die ihr hier nun findet.

Es sind die Rezepte, auf die ich gerne schon gekommen wäre, als ich anfang, mich vegan zu ernähren. Zum Beispiel die richtig großartigen, von denen ich anfangs nie gedacht hätte, dass sie möglich wären, z. B. mein Seitan-„Filetsteak-Wellington“ (Seite 138). Ich hoffe, dieses Buch wird vielen Menschen eine Hilfe sein – allen neuen Veganern, allen, die darüber nachdenken, vegan zu leben, und erfahrenen Veganern, die sich etwas mehr Abenteuer in der Küche wünschen.

Beim Schreiben der Rezepte war es mir sehr wichtig, sie so einfach zu gestalten, dass jeder sie nachkochen kann. Ihr könnt mir also vertrauen: Einige Rezepte sind zwar lang und enthalten mehr als fünf Zutaten, aber sie sind gut umzusetzen! Und falls ihr keine Vorstellung habt, wie ihr an vegane Zutaten herangehen sollt, oder euch fragt, welche Küchengeräte und Hilfsmittel ihr braucht, um das Beste aus dieser Art des Kochens herauszuholen, findet ihr auf den Seiten 8 und 9 eine hilfreiche Liste.

Jedes Element in jedem Rezept aus diesem Buch dreht sich darum, dem Gericht ausagekräftige Aromen zu verleihen. Dank meiner Erfahrungen als Koch in Profi-Küchen kann ich euch klassische Methoden verraten, die euch garantiert nicht im Stich lassen werden, wenn ihr mein Essen zu Hause nachkocht.

Falls euch nach mehr Inspiration ist oder ihr mich in Aktion sehen möchtet, dann schaut doch auf meinem YouTube-Kanal oder auf Instagram vorbei. Jedes meiner veganen Gerichte ist anders und es wird euch vom Hocker hauen, wie fantastisch sie schmecken.

**Ich hoffe wirklich, dass euch Vegan 100 gefallen wird.  
Vielen Dank für eure Unterstützung!**

*Gaz*



# PERI-PERI-FALAFEL MIT TAHINI-DRESSING

Kräutrig, herzhaft und gesund ... Ich bin ein bisschen süchtig nach Falafeln und glaube, das geht vielen Veganern so. Das traditionelle Rezept ist hier leicht abgewandelt.

## ERGIBT ETWA 15 STÜCK

### Falafel:

3 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, sehr fein gehackt  
3 Knoblauchzehen, zerdrückt  
1 EL gemahlene Kreuzkümmelsamen  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
¼ TL gemahlener Ingwer  
1 TL Cayennepfeffer  
1 TL getrockneter Oregano  
480 g (3 cups) Kichererbsen aus der Dose, abgespült und abgetropft  
1 Handvoll Koriandergrün, grob gehackt  
Abrieb und Saft von ½ Zitrone  
3 EL Buchweizenmehl  
½ TL Salz und Pfeffer

### Tahini-Dressing:

1 EL Tahini  
5 EL kaltes gefiltertes Wasser  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
Saft von ½ Zitrone  
Salz und Pfeffer  
¼ TL geräuchertes Paprikapulver

### Zum Servieren:

Salat (sucht euch im Salate-Kapitel einen aus)

Gegrilltes Fladenbrot (s. S. 178)

---

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Eine Pfanne mit Antihafbeschichtung auf mittlerer Stufe erhitzen. Einen Esslöffel Olivenöl zufügen und Zwiebelwürfel, Knoblauch, Gewürze und Kräuter darin 2-3 Minuten unter häufigem Rühren sautieren. Ich brate Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze und Oregano immer zunächst auf diese Art an, um die Aromen zu aktivieren.

Sobald die Zwiebel-Mischung aromatisch duftet, kann sie im Standmixer mit den anderen Zutaten für die Falafeln vermengt werden, bis alles klein gehackt ist und zu einer Masse zusammenkommt. Zwischendurch müsst ihr den Mixer eventuell ein paarmal anhalten und die Zutaten mit

dem Teigschaber von den Seiten lösen, damit wirklich alles gut vermengt wird.

Ist die Mischung zu krümelig und kommt nicht gut zusammen, einfach mehr Mehl und Öl zufügen und etwas länger mixen.

Am besten lässt sich die Falafel-Mischung mit einem Melonen-Ausstecher portionieren und zu Kugeln formen. Wenn ihr keinen habt, rollt einfach eine ausreichende Mengen der Masse zwischen den Handflächen zu gleichmäßigen Kugeln.

Die Falafeln auf das vorbereitete Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen.

Inzwischen das Dressing vorbereiten. Dafür einfach alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren.

Die Falafeln mit Dressing, Salat und Fladenbrot servieren.





# THE MEXICAN

---

**Dieser Burger ist vollgestopft mit klassischen mexikanischen Aromen. Ein Gewinner! Außerdem enthalten die Bratlinge eine großartige Mischung von Hülsenfrüchten, sind also sehr nahrhaft - und glutenfrei.**

## ERGIBT 4 BURGER

### Bratlinge:

200 g (1 cup) Kichererbsen  
90 g (1/2 cup) rote Kidneybohnen  
80 g (1/2 cup) schwarze Bohnen  
200 g (1 cup) Mais  
2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt  
1 kleine rote Chilischote, fein gehackt  
1 Handvoll Koriandergrün  
1 EL Chipotlepaste  
5 EL Buchweizenmehl  
Abrieb und Saft von 1/2 Bio-Limette  
1 EL Cajun-Gewürzmischung  
2 EL natives Olivenöl extra  
Kokosfett zum Braten

### Tomatensalsa:

2 reife Tomaten, in feine Scheiben geschnitten  
1 Handvoll Koriandergrün  
1/2 rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten  
1 frische Jalapeño-Chilischote, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
Saft von 1 Limette

### Zum Servieren:

Gaz's „Guac“ (s. S. 86)  
Glutenfreie Burgerbrötchen  
Glutenfreie Nachos

---

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für die Bratlinge einfach alle Zutaten in den Standmixer oder die Küchenmaschine geben und mit der Impulsstufe grob zerkleinern, bis sie zu einer Masse zusammenkommen. Zwischendurch ein paarmal die Zutaten mit dem Teigschaber von der Schüsselwand lösen, damit sich alles gut mischen kann. Auf keinen Fall zu lange mixen, sonst gibt es ein Püree!

Aus der stückigen Masse 4 Bratlinge formen. Ich finde es am einfachsten, die Masse per Hand in 4 gleichmäßige Kugeln aufzuteilen und diese dann auf der Arbeitsfläche flach zu drücken. Die Bratlinge auf das vorbereitete Backblech legen.

Etwas Kokosfett in einer Pfanne mit Antihafbeschichtung auf mittlerer Stufe zerlassen. Zwei Bratlinge in das heiße Fett legen und von jeder Seite etwa 2 Minuten goldbraun anbraten. Zurück auf das Backblech legen und mit den anderen beiden Bratlingen wiederholen. Die Burger im vorgeheizten Ofen 12 Minuten fertig backen.

Inzwischen die Tomatensalsa (die Zutaten einfach in einer Schüssel mischen) und die anderen Zutaten für den Belag vorbereiten.

Sobald die Bratlinge aus dem Ofen kommen, die Burger zusammensetzen. Die untere Hälfte der getoasteten Brötchen mit Gaz's „Guac“ schmieren, jeweils einen Bratling darauf setzen, einen Löffel Salsa daraufgeben, gefolgt von ein paar Nachos. Die obere Brötchenhälfte daraufsetzen und fertig!





# KOKOS-VANILLE-„CHEESECAKE“ MIT RHABARBERKOMPOTT

---

Hier ein weiteres Dessert, bei dem ich begeistert war, als es mir gelang, es zu veganisieren – gebackener Frischkäsekuchen war eines meiner Lieblingsdesserts, bevor ich begann, mich vegan zu ernähren. Für die Füllung verwende ich fertig gekauften veganen „Frischkäse“ auf Kokosnussbasis und für den Boden Karamellgebäck von Lotus.

## FÜR 10-12 PORTIONEN

Frische Minze, zum Garnieren

### Boden:

300 g Karamellgebäck von Lotus

160 g ( $\frac{2}{3}$  cup) vegane „Butter“, zerlassen

3 EL Kokosfett, zerlassen

### Füllung:

65 g ( $\frac{1}{2}$  cup) gemahlene Mandeln

360 g ( $1\frac{1}{3}$  cups) veganer „Frischkäse“

1 Dose (400 ml) Kokosmilch

200 g (1 cup) Rohrohrzucker

5 EL Mehl (Type 405)

3 EL Maisstärke

2 TL Vanilleextrakt

### Rhabarberkompott:

4 Stangen Rhabarber, gewürfelt

Saft und Abrieb von 1 Bio-Orange

120 ml ( $\frac{1}{2}$  cup) Wasser

4 EL Agavendicksaft

Den Backofen auf 170 °C vorheizen und eine runde, 10 cm tiefe Springform mit etwa 23 cm Durchmesser leicht ausfetten. Um Rand und Boden der Form über Kreuz zwei Lagen Alufolie wickeln, sodass später kein Wasser in die Form dringen kann.

Für den Boden das Karamellgebäck im Standmixer zu feinen Krümeln verarbeiten. Weiter mixen und „Butter“ sowie Kokosfett untermischen. Die Mischung in die vorbereitete Form füllen und mit einem Löffel gleichmäßig an Boden und Seiten drücken. Im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Standmixer ausspülen. Gemahlene Mandeln, „Frischkäse“ und Kokosmilch glatt pürieren. Zucker, Mehl und Maisstärke zufügen und locker untermischen, bis die Masse wieder glatt ist. Abschließend den Vanilleextrakt zufügen und mit der Impulsstufe untermischen.

Den Boden aus dem Kühlschrank nehmen und die Füllung gleichmäßig darin verteilen. Ein

tiefes Backblech etwa 2,5 cm hoch mit Wasser füllen und die Springform hineinstellen. Vorsichtig auf mittlerer Einschubleiste in den Ofen schieben und 1 Stunde backen.

Den fertig gebackenen Kuchen aus dem Ofen nehmen und 1 Stunde abkühlen lassen, dann die Alufolie entfernen. Die Springform außen trocknen und den Kuchen 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Inzwischen das Rhabarber-Kompott zubereiten. Dafür den gewürfelten Rhabarber einfach mit den anderen Zutaten in einem Topf mischen und auf niedriger Stufe 8–10 Minuten sanft köcheln lassen, bis der Rhabarber zart ist.

Wenn der Kuchen komplett gekühlt ist, kann er aus der Form gelöst werden. Mit einem heißen Messer am inneren Rand der Springform entlangfahren und sie dann lösen. Zum Servieren das Rhabarber-Kompott auf dem Kuchen verteilen und mit Minzeblättchen garnieren.



# INDEX

## A

### Ananas

Ananas-Kick 212  
Grünkohl 212

### Äpfel

Möhren-Apfel-Orangen-Kuchen mit  
Cashew-Orangen-Creme 200  
Pikante violette Suppe 64  
Roher Wurzelgemüse-Salat mit  
Mohnsamen-Dressing und Hasel-  
nüssen 152  
Salbei-Apfel-„Frühstückswürste“ 36  
Vio 216

### Auberginen

Auberginen-„Speck“ 47  
Gebackene Aubergine, Zucchini &  
Paprika in Kichererbsen-Panade  
& Katsu-Curry 126  
Gemüse nach marokkanischer Art,  
gewart in Backpapier-Päckchen 164

### Avocado

Gaz's Grüne Super-Gazpacho 58  
Gaz's „Guac“ 86  
Gemüse-Spaghetti mit Avocado-  
Chili-Sauce & Mandel-  
„Parmesan“-Streuseln 81  
Grandiose Rohkost-Lasagne 132  
Grüner-Energieschub-Smoothie 213  
Smashed Avo 44

## B

### Baguette

Das ultimative vegane Baguette 92

### Basilikum

Focaccia mit Rispentomaten,  
Basilikum & Rosmarin 176  
Grandiose Rohkost-Lasagne 132  
Spinat-Basilikum-Buchwei-  
zen-Crêpes 74

### Beilagen

Bunter Krautsalat 162  
Focaccia mit Rispentomaten,  
Basilikum & Rosmarin 176  
Gemischtes Grünes Gemüse mit  
Zitrone 162  
Gemüse nach marokkanischer Art,  
gewart in Backpapier-Päckchen 164

Kartoffelgratin 166  
Klassisches Tempura-Gemüse mit  
Dip 160  
Polenta-Pommes mit Kräutern &  
Zitrone 168  
Süßkartoffel-Pommes 161

### Blätterteig 30

Blätterteig-Tartes mit gerösteter  
Roter Bete, Schalotten und Balsa-  
mico 90  
Seitan-„Steak“-Wellington 138

### Blumenkohl

„Mac & cheese“ mit Ko-  
kos-„Speck“-Stückchen 124

### Bohnen

Kichererbsen-Pizza mit rauchigen  
grünen Erbsen 136  
Kokosmilch-Curry auf Reis &  
Bohnen mit gebackenen  
Kochbananen 142  
Nachos mit pikanten Schwarzen  
Bohnen, Nacho-„Käsesauce“ &  
Salsa 76  
Paprika Baked Beans 42  
Quarter Pounders 111  
Salat von gegrillten Zucchini &  
Spargel mit Orangendressing 156  
Super-Bohnen-„Frühstücks-  
würste“ 39  
Süß-scharfe Brühe 68  
The Mexican 116

### Broccolini

Gemischtes Grünes Gemüse mit  
Zitrone 162

### Brokkoli

Klassisches Tempura-Gemüse mit  
Dip 160

### Brot

Focaccia mit Rispentomaten,  
Basilikum & Rosmarin 176  
Gegrilltes Fladenbrot 178  
„Kau zu glauben, dass es glutenfrei  
ist“-Brot 180

### Brötchen

Ale-Hot-Dog-Brötchen 174  
Laugen-Burgerbrötchen 172

### Buchweizen

Spinat-Basilikum-  
Buchweizen-Crêpes 74

### Burger

Katsu Tofu Burger 102  
Quarter Pounders 111  
The Mexican 116

### „Butter“ 14

### Butternusskürbis

„Chorizo“-Chili-Dogs 108  
Der ultimative vegane Braten 141  
Fladenbrot-Wraps mit Kichererbsen  
& Kürbis 104  
Gemüse nach marokkanischer Art,  
gewart in Backpapier-Päckchen 164  
Kokosmilch-Curry, Reis & Bohnen  
mit gebackenen Kochbananen  
142  
Kürbis-Pancakes mit Ahornsirup 48  
Üppige Suppe von gebackenem But-  
ternusskürbis mit krossem Salbei  
und rauchigen Kürbiskernen 70

## C

### Cashewkerne

Grandiose Rohkost-Lasagne 132  
Nachos mit pikanten Schwarzen  
Bohnen, Nacho-„Käsesauce“ &  
Salsa 76  
Schmelzbarer „Mozzarella“ 18

### Champignons

Vegane Bratensauce 163

### Chia

Tropischer Chia-Pudding 50

### Chili

„Chorizo“-Chili-Dogs 108  
Sommerrollen mit süßem Chili-Dip 95

### Chips

Pastinaken-Chips 66  
Rote-Bete-Chips 122

### „Crème fraîche“ 17

## E

### Edamame

Roher Satay-Salat 154

### Ei-Ersatz 32

## Eis

- Eistorte mit Sommerbeeren & weißer Schokolade 198
- Minze-Matcha-Eiscreme mit Schokostückchen 184
- Rohe Mango-Vanille-Eiscreme 185

## Erbsen

- Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-Ravioli 62
- „Fish“ & Chips mit Sauce Tartare & Erbsen-Minz-Stampf 130
- Kichererbsen-Pizza mit rauchigen grünen Erbsen 136

## Erdbeeren

- Schokoladenglasur mit Knusperkaramell & Erdbeeren 193
- Welsh Cakes mit „Schlagsahne“ & Erdbeeren 209

## Erdnuss-Mandel-Butter 33

## F

### „Fish“

- „Fish“ & Chips mit Sauce Tartare & Erbsen-Minz-Stampf 130

## „Frischkäse“ 15

## G

### Gemüsebrühe 31

- Aromatische Pastinaken-Linsen-Suppe 66
- „Chorizo“-Chili-Dogs 108
- Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-Ravioli 62
- Pikante violette Suppe 64
- Quarter Pounders 111
- Süß-scharfe Brühe 68
- Üppige Suppe von gebackenem Butternusskürbis mit krossem Salbei und rauchigen Kürbiskernen 70

## Grünkohl

- „Caesar-Salat“ mit Spargel und Grünkohl 148
- Grüner-Energieschub-Smoothie 213
- Klassisches Tempura-Gemüse mit Dip 160
- Pikantes Mais-Grünkohl-Kartoffelrösti mit Mango-Salsa 94

## H

### Haferflocken

- Gaz's Granola mit karamellisierten Kirschen 53
- Kürbis-Pancakes mit Ahornsirup 48

## Haselnüsse

- „Not-Ella“-Haselnussaufstrich 22
- Roher Wurzelgemüse-Salat mit Mohnsamen-Dressing und Haselnüssen 152

## Himbeeren

- Schokoladen-Erdnussbutter-Himbeer-Tarte 208

## Hummus

- Kürbis-Salbei-Hummus 87
- Paprika-Thymian-Hummus 87
- Rosa-Bete-Hummus 87

## J

### Jackfrucht

- Blattsalat-Wraps mit Jackfrucht & Shitake nach Kentucky-BBQ-Art 105

## K

### Kapern

- „Fish“ & Chips mit Sauce Tartare & Erbsen-Minz-Stampf 130

## Kartoffeln

- „Fish“ & Chips mit Sauce Tartare & Erbsen-Minz-Stampf 130
- Kartoffelgratin 166
- Kartoffel-Lauch-Kroketten mit Relish 80
- Kokosmilch-Curry, Reis & Bohnen mit gebackenen Kochbananen 142
- Pikantes Mais-Grünkohl-Kartoffelrösti mit Mango-Salsa 94

## Käse

- Chipotle-Burger-„Käse“-Scheiben 115
- „Frischkäse“ 15
- Rauchiger Paprika-Salbei-„Käse“ 16
- Schmelzbarer „Mozzarella“ 18

## Kichererbsen

- „Chorizo“-Chili-Dogs 108
- Fladenbrot-Wraps mit Kichererbsen & Kürbis 104
- Gebackene Aubergine, Zucchini & Paprika in Kichererbsen-Panade & Katsu-Curry 126
- Kichererbsen-Pizza mit rauchigen grünen Erbsen 136
- Kürbis-Salbei-Hummus 87
- Marokkanisches Kichererbsen-„Omelett“ 54
- Paprika-Thymian-Hummus 87

- Peri-Peri-Falafel mit Tahini-Dressing 88
- Rosa-Bete-Hummus 87
- The Mexican 116

## Kirschen

- Gaz's Granola mit karamellisierten Kirschen 53
- Minze-Glasur mit Pistazien & Kirschen 193

## Kokosmilch

- Kartoffelgratin 166
- Kokosmilch-Curry auf Reis & Bohnen mit gebackenen Kochbananen 142
- Kokos-Vanille-„Cheesecake“ mit Rhabarberkompott 206
- „Mac & Cheese“ mit Kokos-„Speck“-Stückchen 124
- Minze-Matcha-Eiscreme mit Schokostückchen 184
- Tropischer Chia-Pudding 50

## Kroketten

- Kartoffel-Lauch-Kroketten mit Relish 80

## Kuchen

- Eistorte mit Sommerbeeren & weißer Schokolade 198
- Extravagante Donuts 192
- Kokos-Vanille-„Cheesecake“ mit Rhabarberkompott 206
- Minze-Glasur mit Pistazien & Kirschen 193
- Möhren-Apfel-Orangen-Kuchen mit Cashew-Orangen-Creme 200
- Salzkaramell-Riegel mit Mandeln und Kakao 196
- Schokoladen-Erdnussbutter-Himbeer-Tarte 208
- Schokoladenglasur mit Knusperkaramell & Erdbeeren 193
- Schokoladenküchlein mit flüssigem Kern 190
- Welsh Cakes mit „Schlagsahne“ & Erdbeeren 209
- Zitronen-„Baiser“-Tarte 188

## Kürbis

- Kürbis-Salbei-Hummus 87

## Kürbiskerne

- Üppige Suppe von gebackenem Butternusskürbis mit krossem Salbei und rauchigen Kürbiskernen 70

**L****Lauch**

Der ultimative vegane Braten 141  
Kartoffel-Lauch-Kroketten mit  
Relish 80

**Linsen**

Aromatische Pastinaken-  
Linsen-Suppe 66

**M****Mais**

„Chorizo“-Chili-Dogs 108  
Pikantes Mais-Grünkohl-Kartoffel-  
rösti mit Mango-Salsa 94  
Polenta-Pommes mit Kräutern &  
Zitrone 168  
The Mexican 116

**Mandelmilch 12**

Aromatische Pastinaken-  
Linsen-Suppe 66  
Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-  
Ravioli 62  
Kürbis-Pancakes mit Ahornsirup 48  
Nachos mit pikanten Schwarzen  
Bohnen, Nacho-„Käsesauce“ &  
Salsa 76  
Pikante violette Suppe 64  
Spinat-Basilikum-Buchwei-  
zen-Crêpes 74

**Mandel**

Eistorte mit Sommerbeeren &  
weißer Schokolade 198  
Erdnuss-Mandel-Butter 33  
Gaz's Granola mit karamellisierten  
Kirschen 53  
Gemüse-Spaghetti mit Avoca-  
do-Chili-Sauce & Mandel-  
„Parmesan“-Streusel 81  
Rauchiger Paprika-Salbei-„Käse“ 16  
Salzkaramell-Riegel mit Mandeln  
und Kakao 196

**Mango**

Gaz's „Guac“ 86  
Kokosmilch-Curry, Reis & Bohnen  
mit gebackenen Kochbananen  
142  
Pikantes Mais-Grünkohl-Kartoffel-  
rösti mit Mango-Salsa 94  
Rohe Mango-Vanille-Eiscreme 185  
Tropischer Chia-Pudding 50

**Möhren**

Aromatische Pastinaken-  
Linsen-Suppe 66  
Bunter Krautsalat 162  
Das ultimative vegane Baguette 92  
Gemüse-Spaghetti mit Avoca-  
do-Chili-Sauce & Mandel-  
„Parmesan“-Streusel 81  
Möhren-Apfel-Orangen-Kuchen mit  
Cashew-Orangen-Creme 200  
Möhren-Zwiebel-Bhajis mit  
Minze-Joghurt 83  
Orange Sonne 213  
Roher Satay-Salat 154  
Roher Wurzelgemüse-Salat mit  
Mohnsamen-Dressing und  
Haselnüssen 152  
Sommerrollen mit süßem Chili-  
Dip 95  
Tofu-Tikka-Kebab mit Möhren-  
Salat 82  
Vegane Bratensauce 163

**Mürbeteig**

Pikant 28  
Süß 29  
Zitronen-„Baiser“-Tarte 188

**N****Nudelteig 20****O****Orangen**

Kandierte Orangenscheiben 201  
Möhren-Apfel-Orangen-Kuchen mit  
Cashew-Orangen-Creme 200  
Rohe Schokoladen-Orangen-  
Pistazientrüffel 203

**P****Pak Choi**

Süß-scharfe Brühe 68

**Palmkohl**

Gemischtes Grünes Gemüse mit  
Zitrone 162

**Paprika**

„Chorizo“-Chili-Dogs 108  
Der ultimative vegane Braten 141  
Gaz's „Guac“ 86  
Gebackene Aubergine, Zucchini &  
Paprika in Kichererbsen-Panade  
& Katsu-Curry 126

Gemüse nach marokkanischer Art,  
gegart in Backpapier-Päckchen 164  
Kartoffel-Lauch-Kroketten mit  
Relish 80  
Marokkanisches Kichererbsen-  
„Omelette“ 54  
Nachos mit pikanten Schwarzen  
Bohnen, Nacho-„Käsesauce“ &  
Salsa 76  
Paprika Baked Beans 42  
Paprika-Thymian-Hummus 87  
Rauchiger Paprika-Salbei-„Käse“ 16  
Tofu-Tikka-Kebab mit Möhren-Salat 82

**Pastinaken**

Aromatische Pastinaken-  
Linsen-Suppe 66

**Pilze**

Seitan-„Steak“-Wellington 138

**Pizza**

Einfacher Pizzateig & Sauce 179  
Kichererbsen-Pizza mit rauchigen  
grünen Erbsen 136

**Q****Quinoa**

Fruchtiger Quinoa-Salat 52

**R****Reis**

Rote-Bete-Risotto mit kandierten  
Walnüssen & Rote-Bete-Chips 122  
Wildreis-Nuss-Salat 146

**Rhabarber**

Kokos-Vanille-„Cheesecake“ mit  
Rhabarberkompott 206

**Rote Bete**

Blätterteig-Tartes mit gerösteter  
Roter Bete, Schalotten und  
Balsamico 90  
Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-Ra-  
violi 62  
Roher Wurzelgemüse-Salat mit  
Mohnsamen-Dressing und  
Haselnüssen 152  
Rosa-Bete-Hummus 87  
Rote-Bete-Risotto mit kandierten  
Walnüssen & Rote-Bete-Chips 122  
Rote-Bete-Süßkartoffel Salat mit  
Orangen und Walnüssen 150  
Sommerrollen mit süßem Chili-Dip 95  
Vio 216

## Rotkohl

- Bunter Krautsalat 162
- Pikante violette Suppe 64
- Roher Satay-Salat 154



## Salate

- Bunter Krautsalat 162
- „Caesar-Salat“ mit Spargel und Grünkohl 148
- Möhren-Koriander-Salat 66
- Möhren-Salat 82
- Roher Satay-Salat 154
- Roher Wurzelgemüse-Salat mit Mohnsamen-Dressing und Haselnüssen 152
- Rote-Bete-Süßkartoffel Salat mit Orangen und Walnüssen 150
- Salat von gegrillten Zucchini & Spargel mit Orangendressing 156
- Wildreis-Nuss-Salat 146

## Salbei

- Kürbis-Salbei-Hummus 87
- Rauchiger Paprika-Salbei-„Käse“ 16
- Salbei-Apfel-„Frühstückswürste“ 36
- Üppige Suppe von gebackenem Butternusskürbis mit krossem Salbei und rauchigen Kürbiskernen 70

## Schalotten

- Blätterteig-Tartes mit gerösteter Roter Bete, Schalotten und Balsamico 90
- Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-Ravioli 62

## „Schlagsahne“

- Welsh Cakes mit „Schlagsahne“ & Erdbeeren 209

## Schokolade

- Rohe Schokoladen-Orangen-Pistazienrührei 203
- Rohe weiße Himbeerschokolade 201
- Schokoladen-Erdnussbutter-Himbeer-Tarte 208
- Schokoladenglasur mit Knusperkaramell & Erdbeeren 193
- Schokoladenküchlein mit flüssigem Kern 190
- Schokoladenrührei 202

## Seitan

- „Chorizo“-Chili-Dogs 108
- Kentucky fried chick'n 98
- Quarter Pounders 111
- Seitan-„Steak“-Wellington 138

## Shiitake-Pilze

- Blattsalat-Wraps mit Jackfrucht & Shiitake nach Kentucky-BBQ-Art 105
- Süß-scharfe Brühe 68

## Smoothie

- Ananas-Kick 212
- Grüner-Energieschub-Smoothie 213
- Orange Sonne 213
- Proteinreicher Schoko-Smoothie 216
- Vio 216

## Soßen

- BBQ-Sauce 24
- Cremige „Mayonnaise“ 24
- Curry-Mayo 102
- Katsu-Currysauce 126
- Klassischer Tomatenketchup 25
- Kräuter-Pesto 132
- Mango-Salsa 94
- Nacho-„Käsesauce“ 76
- Paprika-Tomaten-Salsa 76
- Reichhaltige Tomatensauce 132
- Sauce Tartare 130
- Scharfer Rote-Bete-Ketchup 25
- Süßer Chili-Dip 95
- Tomatensalsa 116
- Tomatensauce 179
- Vegane Bratensauce 163

## Spargel

- „Caesar-Salat“ mit Spargel und Grünkohl 148
- Kichererbsen-Pizza mit rauchigen grünen Erbsen 136
- Klassisches Tempura-Gemüse mit Dip 160
- Salat von gegrillten Zucchini & Spargel mit Orangendressing 156

## „Speck“

- Auberginen-„Speck“ 47
- „Caesar-Salat“ mit Spargel und Grünkohl 148
- „Mac & Cheese“ mit Kos-„Speck“-Stückchen 124
- Tempeh-„Räucherspeck“ 45

## Spinat

- Gaz's Grüne Super-Gazpacho 58
- Grandiose Rohkost-Lasagne 132
- Grüner-Energieschub-Smoothie 213
- Rote-Bete-Süßkartoffel Salat mit Orangen und Walnüssen 150
- Seitan-„Steak“-Wellington 138

- Spinat-Basilikum-Buchweizen-Crêpes 74
- Tofu-„Rührei“ mit Spinat und Kirschtomaten 43
- Vio 216

## „Steak“

- Seitan-„Steak“-Wellington 138

## Suppen

- Aromatische Pastinaken-Linsen-Suppe 66
- Erbsen-Velouté mit Rote-Bete-Ravioli 62
- Gaz's Grüne Super-Gazpacho 58
- Pikante violette Suppe 64
- Süß-scharfe Brühe 68
- Üppige Suppe von gebackenem Butternusskürbis mit krossem Salbei und rauchigen Kürbiskernen 70

## Süßkartoffeln

- Rote-Bete-Süßkartoffel Salat mit Orangen und Walnüssen 150
- Süßkartoffel-Pommes 161



## Tahini

- Peri-Peri-Falafel mit Tahini-Dressing 88

## Tempeh

- Tempeh-„Räucherspeck“ 45

## Thymian

- Paprika-Thymian-Hummus 87

## Tofu

- Das ultimative vegane Baguette 92
- „Fish“ & Chips mit Sauce Tartare & Erbsen-Minz-Stampf 130
- Katsu Tofu Burger 102
- Kentucky Fried Chick'n 98
- Sriracha-„Fleischklöße“ mit Reismnudeln & Grillgemüse 120
- Süß-scharfe Brühe 68
- Tofu-„Rührei“ mit Spinat und Kirschtomaten 43
- Tofu-Tikka-Kebab mit Möhren-Salat 82

## Tomaten

- „Chorizo“-Chili-Dogs 108
- Focaccia mit Rispen Tomaten, Basilikum & Rosmarin 176
- Gaz's „Guac“ 86
- Gemüse nach marokkanischer Art, gegart in Backpapier-Päckchen 164
- Grandiose Rohkost-Lasagne 132



## Tomaten ...

- Kartoffel-Lauch-Kroketten mit Relish 80
- Marokkanisches Kichererbsen-„Omelett“ 54
- Nachos mit pikanten Schwarzen Bohnen, Nacho-„Käsesauce“ & Salsa 76
- The Mexican 116
- Tofu-„Rührei“ mit Spinat und Kirschtomaten 43

## W

### Walnüsse

- Gaz's Granola mit karamellisierten Kirschen 53
- Rote-Bete-Risotto mit kandierten Walnüssen & Rote-Bete-Chips 122

## Wrap

- Blattsalat-Wraps mit Jackfrucht & Shiitake nach Kentucky-BBQ-Art 105
- Fladenbrot-Wraps mit Kichererbsen & Kürbis 104

## Wurst

- „Chorizo“-Chili-Dogs 108
- Salbei-Apfel-„Frühstückswürste“ 36
- Super-Bohnen-„Frühstückswürste“ 39

## Z

### Zitronen

- Zitronen-„Baiser“-Tarte 188

## Zucchini

- Gebackene Aubergine, Zucchini & Paprika in Kichererbsen-Panade & Katsu-Curry 126
- Gemüse nach marokkanischer Art, gegart in Backpapier-Päckchen 164

- Gemüse-Spaghetti mit Avocado-Chili-Sauce & Mandel-„Parmesan“-Streuseln 81
- Grandiose Rohkost-Lasagne 132
- Kokosmilch-Curry, Reis & Bohnen mit gebackenen Kochbananen 142
- Roher Satay-Salat 154
- Salat von gegrillten Zucchini & Spargel mit Orangendressing 156
- Sommerrollen mit süßem Chili-Dip 95

## Zwiebeln

- Eingelegte Zwiebeln und Radieschen 92
- Kichererbsen-Pizza mit rauchigen grünen Erbsen 136
- Möhren-Zwiebel-Bhajis mit Minze-Joghurt 83
- Schnelle Zwiebelringe 115
- Sriracha-„Fleischklöße“ mit Reismudeln & Grillgemüse 120

# IMPRESSUM

Gaz Oakley  
Vegan 100  
Über 100 unglaublich leckere Rezepte von Avant-Garde Vegan  
Vegan  
1. Auflage 2018  
ISBN: 978-3-96257-034-7  
© Narayana Verlag GmbH 2018

Vegan 100  
Over 100 Incredible Recipes from Avant-Garde Vegan  
Text copyright © 2018 Gaz Oakley  
Design and layout copyright © 2018 Quadrille Publishing  
Art direction and design: Jo Ormiston  
Food photography: Simon Smith  
Portrait photography: Adam Laycock  
Endpaper photography: Gaz Oakley  
Prop styling: Luis Peral, with Gaz Oakley  
Food styling: Gaz Oakley

Übersetzt aus dem Englischen von Carla Gröppel-Wegener, [www.translating-kitchen.com](http://www.translating-kitchen.com)  
Satz: Narayana Verlag

Herausgeber:  
Unimedica im Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz2, D- 79400 Kandern  
[www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.

Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind). Die Empfehlungen dieses Buches wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Gaz Oakley

## [Vegan 100](#)

Über 100 unglaublich leckere Rezepte von Avant-Garde Vegan

224 pages, hb

will be available 2018



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)