

# Philip Hochuli

## Vegan - die pure Kochlust

Leseprobe

[Vegan - die pure Kochlust](#)

von [Philip Hochuli](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16023>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Inhalt

6	Vorwort
8	Vegan einkaufen
9	Vegan unterwegs
12	Meine drei Wegweiser für die Küche
13	Bevor es Losgeht
13	Infos zu einigen wichtigen Zutaten
14	Allergiker-Info
<b>16</b>	<b>Snacks, Salate, Vorspeisen</b>
<b>47</b>	<b>Vielfältiges Gemüse</b>
<b>59</b>	<b>Hauptgerichte</b>
<b>125</b>	<b>Süde Verführungen</b>
<b>159</b>	<b>Basics</b>
166	Rezeptregister
168	Zum Autor

# Vorwort

Die vegane Küche gewinnt rasant an Popularität. Kein Wunder, denn sie bringt Gesundheit, Umwelt- und Klimaschutz sowie Tierschutz auf einen gemeinsamen Nenner. Damit verfügt die vegane beziehungsweise die rein pflanzliche Küche über eine große Zielgruppe, die in den letzten Jahren stark angewachsen ist. Denn inzwischen haben sich nicht nur die Vorteile dieser Art des Kochens herumgesprochen, sondern es haben sich auch ihre kulinarischen Qualitäten enorm weiterentwickelt. Jahrzehntlang haben sich Köche, Hobbyköche und Gastronomen fast ausschließlich mit der »konventionellen« Küche beschäftigt, nun entdeckt man mit der veganen Küche völlig neue kulinarische Welten. Und in eben diese neuen kulinarischen Welten will das vorliegende Buch einführen. Es bedeutet neben jeder Menge Spaß in der Küche und Genuss auf dem Teller auch einen großen Beitrag zum Umweltschutz, zum eigenen Wohlbefinden und zum Wohl der Tiere. Jede einzelne Mahlzeit ist ein Schritt auf dem Weg zu diesem Ziel. Bis heute begeistert und motiviert mich diese Einzigartigkeit jeden Tag aufs Neue.

Als ich vor gut dreieinhalb Jahren begann, mich mit der veganen Küche auseinanderzusetzen, und meine eigene Ernährung umstellte, war ich überrascht von den positiven Auswirkungen auf meine Gesundheit, die sich innert kürzester Zeit einstellten. Ich fühlte mich leistungs- und belastungsfähiger und mein Geruchssinn verbesserte sich, was meine Begeisterung für die vegane Küche erst richtig entfachte und sich bis heute gehalten hat. Wie internationale Studien belegen, bietet die vegane Küche auch in Hinblick auf die »Zivilisationskrankheiten« der westlichen Welt wie Krebs, Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht klare Vorteile. Kulinarisch stand ich zu Beginn meiner Umstellung auf vegane Ernährung vor dem Dilemma, dass es kaum auf Junge zugeschnittene, einfache und leckere vegane Rezepte gab. Besonders einschränkend war für mich, dass »Süße Verführungen«, um hier gleich eine Rezeptkategorie dieses Buches vorwegzunehmen, schwierig zu finden waren. Ich machte mich

also daran, meine eigenen Rezepte zu kreieren, und entdeckte dadurch meine Leidenschaft fürs Kochen. Und diese Leidenschaft hat sich mittlerweile zu einer Profession entwickelt.

Dies ist mein zweites Kochbuch. Es enthält 100 neue Rezepte, von pikant bis süß - neben vielen neuen Kreationen, von denen die vegane Küche nur so strotzt, auch einige beliebte Klassiker aus der Schweiz und aus aller Welt, wie etwa Spinatwähe, »Schinkengipfeli«, Club-Sandwich, Pizza oder Szechuan Stir-Fry. Mein Konzept, die vegane Küche mit ihren erwähnten positiven Eigenschaften auf eine junge, unkomplizierte und vielfältige Art mit Gaumenfreude zu verknüpfen, hat sich sehr bewährt. Ich bin kein Fan von aufwendigen Rezepten, ellenlange Zutatenlisten mit extravaganten Zutaten bereiten mir Kopfschmerzen. Ich versuche, meine Rezepte so einfach wie möglich zu halten, ohne dabei auf maximalen Genuss zu verzichten. Ich lebe mein Konzept zu hundert Prozent selbst und koche am liebsten nach meinen eigenen Rezepten.

Vegan kochen bedeutet nicht nur, gewaltig viel Neues zu entdecken, sondern macht richtig Spaß. In diesem Sinne auf in die Küche und »have some fun«!

Übrigens: Die Bezeichnung »Junge vegane Küche« schließt ältere Semester natürlich nicht aus, sondern bezieht sich allein auf das Konzept des Buches.

# Bevor es losgeht

Optionale Zutaten sind empfehlenswert, aber nicht zwingend notwendig für ein leckeres Ergebnis.

Falls nichts anderes angegeben ist, gilt beim Backofen Backen auf der mittleren Schiene mit Ober- und Unterhitze. Sämtliche Rezepte sind in der Regel für 2 Personen berechnet; sie lassen sich bei Bedarf aber problemlos auch in größerer Menge zubereiten.

## Infos zu einigen wichtigen Zutaten

- **Helles Mehl** meint in der Schweiz Halbweiß- oder auch Weißmehl, in Deutschland Mehl Type 550 oder 720 und in Österreich Type W700.
- **Neutrales Pflanzenöl** meint Öl ohne Eigengeschmack. Ich bevorzuge konventionelles, nicht kalt gepresstes Sonnenblumenöl.
- **Reine Edelhefe** ist ein Naturprodukt, das den Speisen einen leckeren, käseartigen Geschmack verleiht. Wichtig: Es gibt im Handel auch Edelhefe oder Hefeflocken mit Zusätzen wie zum Beispiel Vollkornmehl. Von solchen Produkten rate ich ab, denn sie sehen in den Rezepten nicht nur unschön aus, auch der Geschmack ist unbefriedigend, und sie halten sich zudem weniger lange. Reine Edelhefe gibt es zum Beispiel von Dr. Ritter.
- **Gemahlene Bourbon-Vanille** ist ein tolles Produkt, um ganz einfach Vanilleschoten zu ersetzen. Solltet ihr dieses Produkt jedoch nicht finden, könnt ihr auch auf Vanilleschoten zurückgreifen.  $\frac{1}{2}$  TL gemahlene Vanille entspricht dem Mark einer Vanilleschote.
- **Sojamilch** zum pur Trinken ist Geschmackssache. Zum Kochen eignet sie sich aber ausgezeichnet, und vom »Karton«-Geschmack ist dann nichts mehr zu merken. Ersetzen lässt sie sich auch sehr gut durch Hafer-, Mandel oder Cashewmilch. Von Reis- oder Dinkelmilch würde ich



Philip Hochuli

[Vegan - die pure Kochlust](#)

Junge vegane Küche, genial  
unkompliziert

168 Seiten, geb.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

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