



**Vegane Rezepte
eines Weltreisenden**

Justin P. Moore

Leseprobe

„Ich war aus 1000 Gründen extrem gespannt auf **The Lotus and the Artichoke!** Im Nachhinein kann ich sagen: zu Recht! Eine fantastische Idee, die bei mir nicht nur den Hunger, sondern mindestens ebenso doll das Fernweh weckt.“

Sarah Kaufmann

Autorin von **Vegan Guerilla**

„Dürfte ich nur 5 vegane Kochbücher behalten, dieses wäre ganz sicher dabei. Ich freue mich besonders darauf, all die toll klingenden indischen Rezepte nachzukochen. Eine ganz ausdrückliche Empfehlung. Großartig gemacht!“

Patrick Bolk

Autor von **Ab Heute Vegan** & Blogger bei **Deutschland is(s)t Vegan**

„Meine Reisevekehrskauffrauen-Herz schlägt Purzelbäume wenn ich **The Lotus and the Artichoke** aufschlage. Dieses Buch kann man nicht durchblättern – es MUSS gelesen werden! Und zwar von vorne bis hinten, Seite für Seite.“

Claudia Renner

Bloggerin bei **Claudi Goes Vegan**

„Weil es Spaß macht im Buch zu blättern und durch die vielen verschiedenen Rezepte in andere Länder zu reisen. Weil die Gerichte zwar teilweise exotisch, die Zutaten aber auch ohne Weltreise erhältlich sind. Weil die Speisen mit frischem Gemüse, Kräutern und Gewürzen zubereitet werden– Weil man auf jeder Seite die Leidenschaft und Freude spürt, die Justin beim Reisen und Schreiben des Buches hatte.“

Franziska Schmid

Autorin von **7 Tage grün** & Bloggerin bei **Veggie Love**

„Wer ebenso gerne wie ich Gerichte aus anderen Ländern der Welt zaubert– der sollte sich dieses Buch unbedingt kaufen. Seine Gerichte sehen wirklich superlecker aus, die Rezepte lesen sich auch total gut.“

Linda Sabin

Bloggerin bei **'V'eltenbummler**

„**The Lotus and the Artichoke** spiegelt die Liebe zum Reisen und Kochen und viele Erlebnisse des Autors so nahbar und umfassend wider, dass man so manches Mal meint, selbst dabei gewesen zu sein.“

Nicole Just

Autorin von **La Veganista & Vegan vom Feinsten**

„Justin hat ein unvergleichliches Talent dafür, beliebte kulinarische Klassiker und exotische Geheimtipps aus der ganzen Welt in vegane Köstlichkeiten zu verwandeln. Mit **The Lotus and the Artichoke** feiert er das ganze Flair der internationalen Küche mit über 100 einfachen und geschmacksintensiven Rezepten aus aller Herren Länder. Die verführerischen, Appetit machenden Fotos und seine spannenden Reiseberichte sind das Sahnehäubchen seines Kochbuchs.“

Chef Amber Shea

Autorin von **Practically Raw & Practically Raw Desserts**

„Mit Justins fantastischen veganen Kochbuch **The Lotus and the Artichoke** kannst du um die ganze Welt reisen, ohne dich auch nur 1 Millimeter aus den eigenen 4 Wänden deiner Küche fortzubewegen! Seite um Seite findest du verlockende Fotos und tolle Rezepte aus Ländern überall in Asien, Europa, Afrika und Nord- und Südamerika.“

Bianca Phillips

Autorin von **Cookin' Crunk – Eatin' Vegan in the Dirty South**

„**The Lotus and the Artichoke** ist ein Muss für alle, die großartige vegane Rezepte aus verschiedensten Kulturen mögen. Egal ob du schon ein Leben wie im Paradies führst oder noch mitten in der Zombie-Apokalypse festhängst, diese Rezepte lassen dich glauben, du seist selbst an all die einzigartigen Orte gereist, von denen sie inspiriert wurden.“

Jon Tedd & Chris Cooney

Autoren von **The Vegan Zombie – Koche & Überlebe!**



The Lotus and the Artichoke Vegane Rezepte eines Weltreisenden

© 2013 Justin P. Moore

Alle Rechte vorbehalten. Die erstellten Inhalte und Werke dieses Kochbuchs unterliegen dem Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwendung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Erstellers. Ausgenommen davon ist das Verwenden von Text- und Bildausschnitten im Rahmen einer Rezension durch Buchkritiker.

Die Informationen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen wahrheitsgemäß und vollständig. Der Zweck dieses Buches besteht lediglich in einer anleitenden Information für all diejenigen, die mehr über die Themen Gesundheit, Ernährung und Reisen erfahren möchten. In keiner Weise soll dieses Buch ärztliche Empfehlungen ersetzen, widerrufen oder ihnen widersprechen. Genauso sollte Vorsicht und gesunder Menschenverstand bei der Auswahl von Reisezielen und Aktivitäten maßgebend sein. Die Informationen in diesem Buch sind allgemeiner Natur und werden ohne Garantie seitens des Herausgebers und Autors angeboten. Der Herausgeber und Autor übernimmt keine Haftung für eventuell auftretende Schäden und Fehler, die bei der Verwendung des Buches auftreten.

Leseprobe aus der deutschen Ausgabe März 2014

Englische Originalausgabe Dezember 2012

The Lotus and the Artichoke – Vegan Recipes from World Adventures

Design, Illustration & Fotografie: Justin P. Moore

Übersetzung ins Deutsche: Julia Augustin

Lektorat: Dana Freund

Fotografie & Kunst © 2013 Justin P. Moore

© für diese Ausgabe Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG
Edition Kochen ohne Knochen

ISBN 978-3-95575-011-4

Ventil Verlag

Boppstr. 25

D-55118 Mainz

www.ventil-verlag.de

www.lotusartichoke.com

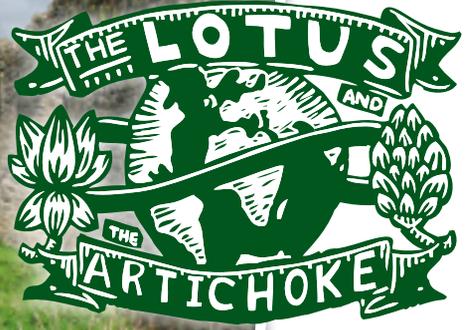
facebook.com/lotusartichoke



VEGANE REZEPTE eines WELTREISENDEN

JPM
2013





Einleitung	9
In der Küche	10
AMERIKA	13
Rucola-Salat mit glasierten Birnen & Walnüssen mit Zitrone-Balsamico-Dressing	17
Quinoa-Tomaten-Avocado-Salat mit Möhren-Ingwer-Dressing	19
Spinat-Champignon-Tomaten-Salat mit Himbeer-Balsamico-Vinaigrette	21
Guacamole Lateinamerikanischer Dip-Klassiker	23
American Pancakes Frühstücksklassiker aus den Staaten	25
French Toast noch ein Frühstücksklassiker aus den Staaten	27
Tofu Scramble Veganes Rührei mit Gemüse	29
Spaghetti & Gemüsebällchen mit Tomatensoße	31
Mac & Cheeze Forest Amerikanischer Comfort-Food-Auflauf	33
TLT-Tempeh Lettuce Tomato Tempeh-Salat-Tomate-Sandwich	35
Black Bean Burger Tex-Mex-Klassiker mit schwarzen Bohnen	37
Three Bean Cajun Chili Chili mit drei Bohnenarten & Gemüse	39
Mango Pear Crumble Mango-Birnen-Streusel mit Ingwer & Zimt	41
Roasted Walnut Brownies Schokoladige Versuchung mit gerösteten Walnüssen	43
Haferflocken-Cranberry-Walnuss-Cookies Amerikanischer Keksklassiker	45
Tomatenreis Tex-Mex trifft Südasien	46
Cool Salsa Lateinamerikanischer Soßenhit	46
ASIEN	47
Kalte Sesamnudeln Chinesische Dim-Sum-Spezialität	51
Gedämpfte Wan Tans mit Soja-Ingwer-Dip	53
Kalter Spinat mit Sesamsoße Japanische Vorspeise	55
Miso-Suppe Japanischer Klassiker mit Tofu	55
Orangen-Tempeh-Teriyaki Japanisches Wokgericht mit Gemüse	57
General Tso's Chicken Chinesisch-amerikanischer Klassiker	59
Sesam-Ingwer-Tofu Chinesisch inspirierter exotischer Genuss	61
Thailändische Kokosnuss-Curry-Suppe mit Tofu & Gemüse	63
Veg Pad Thai Reismnudeln mit Tofu & Gemüse	65
Thailändisches Auberginen-Basilikum-Curry mit Tofu & Kokosnuss	67
Grüne Bohnen-Süßkartoffel-Curry Ost verschmilzt mit West	69
Paradise Pancakes mit Ananas Südostasiatischer Backpacker-Liebling	71
Kambodschanischer gebratener Reis mit Räuchertofu & Gemüse	73
Vietnamesische Sommerrollen mit Ingwer-Erdnuss-Dip	75
Vietnamesische Pho-Suppe mit Reismnudeln, Räuchertofu & Gemüse	77
Banh Mi Vietnamesisches Sandwich mit Seitan	79

Mirza Ghasemi Persisches Auberginengericht	81
Masala-Möhren-Salat mit Ananas, Datteln & Cashewkernen	83
Kichererbsensprossen mit Ingwer & Zitrone mit indischem Aroma	85
Raita Erfrischende indische Vorspeise mit Kartoffeln & Gurken	87
Poha Indisches Frühstück mit Reisflocken, Kartoffeln & Gewürzen	89
Gobi Tikka Würziges indisches Blumenkohlgericht	91
Gemüse-Pakorás mit Apfel-Chutney	93
Chole Bhature Indische Kichererbsen mit frittiertem Fladenbrot	95
Gemüse-Biryani Südindisches Reisgericht	97
Dhokla Herzhafter indischer Kichererbsenkuchen	99
Masala Dosa Südindischer Crêpe mit würziger Kartoffelfüllung	101
Feurige Sambar-Suppe Südindische Linsenspezialität	103
Masoor Dal Indische Rote-Linsen-Suppe	105
Panir Makhani Nordindisches Tomatencurry mit Tofu Panir	107
Mattar Panir Nordindische Erbsen mit Tofu Panir	109
Palak Panir Nordindischer Spinat mit Tofu Panir	111
Navratan Korma Nordindisches cremiges Gemüse-Curry	113
Malai Kofta Nordindisches Gemüse-Curry mit Kartoffelbällchen	115
Veg Jalfrezi Nordindisches scharfes Gemüse-Curry	117
Dum Aloo Nordindisches Tomaten-Kartoffel-Curry	119
Dal Makhani Nordindisches cremiges Bohnen-Curry	121
Sindhi Bhindi Masala Nordindisches Okraschoten-Gericht	123
Bengan Bhartha Nordindisches Auberginengericht	125
Chili Panir Indochinesisches Geschmackserlebnis mit pikantem Tofu-Panir	127
Veg Manchurian Würzige indochinesische Gemüsebällchen	129
Halva Indische Süßspeise mit Grieß	131
Gulab Jamuns Indische Krapfenbällchen in Sirup	133
Safran-Mango-Lassi Indischer Joghurtdrink	135
Naan Indisches Fladenbrot	136
Kokos-Koriander-Chutney Südindischer Dip	137
Kokosreis Südasiatische Spezialität	137
Haldi-Reis Indischer gelber Reis	138
Jeera-Reis Indischer Kreuzkümmel-Reis	138
AFRIKA	139
Westafrikanischer Spinat mit Erdnussoße & Fufu	143
Marokkanisch gefüllter Kürbis mit Couscous, Nüssen & Trockenfrüchten	145
Afrikanisch-asiatisches rotes Curry mit Süßkartoffeln & Tofu	147
Hummus Orientalischer Dip-Klassiker	149
Dattel-Walnuss-Bällchen Nordafrikanische Süßigkeit	150

EUROPA	151
Chicorée-Sprossen-Boote mit Sesam-Soja-Dressing	155
Feldsalat mit geschmorten Apfelscheiben mit Kichererbsen-Ingwer-Petersilie-Dressing	157
Borschtsch Russische Rote-Bete-Suppe	159
Plinsen Russisch-ukrainische Pfannkuchen	161
Gazpacho Spanische kalte Suppe	163
Möhren-Ingwer-Zucchini-Suppe Cremiger Klassiker	165
Geröstetes Ofengemüse mit Rosmarin & Gewürzen	167
Rotkohl Traditionelle deutsche Beilage	169
Kartoffelpuffer mit selbstgemachtem Apfelmus	171
Semmelknödel Bayerisch-österreichische Spezialität	173
Zucchini-Kartoffel-Auflauf Deftiges aus dem Ofen	175
Zwiebelkuchen Herzhafter Kuchen mit Zwiebeln & Räuchertofu	177
Veganes Schnitzel Adaptierter österreichischer Exportschlager	179
Selbstgemachte Spätzle mit Lauch & veganer Käsesoße	181
Tofu Stroganoff mit Pilzen & frischen Kräutern	183
Brokkoli-Quiche Herzhafte französisch inspirierte Spezialität	185
Pilz-Cashewkern-Risotto mit sonnengetrockneten Tomaten	187
Zucchini-Lasagne mit Räuchertofu & Pilzen	189
Gefüllte Pilze mit Tempeh, Knoblauch & Kräutern	191
Gebackene Paprika mit Tomatenreis- & Räuchertofufüllung	193
Spinat & weiße Bohnen mit sonnengetrockneten Tomaten & Kräutern	195
Herzhafte Pastetchen mit Linsen- & Gemüsefüllung	197
Türkischer Bulgur-Pilaw mit Tofu-Feta & frischen Kräutern	199
Grah Bohneneintopf aus dem Balkan	201
Gibanica Herzhafter Blätterteigaufbau aus dem Balkan	203
Bratäpfel mit Datteln, Feigen & Walnüssen	205
Apfelstrudel österreichisch-deutsche süße Verführung	207
Elisenlebkuchen Weihnachtsklassiker	209
Tarte au Citron Französische Zitronentarte	211
Mandeltorte Deutsch-schwedische Leckerei	213
Pesto Verde Italienische Pastasoße mit Basilikum & Cashewkernen	214
Nutty-Cheeze-Aufstrich mit Sonnenblumenkernen	214
Gegrillte Zitronen-Polenta Italienische Beilage	215
Kartoffelbrei Aufgepeppter Klassiker	215

Einleitung

Dieses Kochbuch vereint drei meiner großen Leidenschaften: Kochen, Reisen und Fotografie. Meine ersten Abenteuer in diesen drei Bereichen begannen schon sehr früh in meinem Leben. Vieles, was mich interessiert und neugierig gemacht hat, habe ich mir vor allem durch Ausprobieren und Experimentieren beigebracht.

Ich habe keine Kochschule besucht, aber ich treibe mich liebend gern in fremden Küchen herum. Ich versuche, jedes Jahr ein neues Land zu erkunden und dabei neue Kulturen und deren kulinarische Besonderheiten zu entdecken. Mein Leben, meine Reisen, Ideen und Projekte habe ich schon von Kindheit an mit Fotografien oder mit meiner Kunst dokumentiert. Außerdem hat es mir schon immer großen Spaß gemacht, für andere zu kochen und mich über Rezepte und Ideen auszutauschen. Eines der Dinge, die mich beim Reisen am meisten faszinieren, ist die fantastische Vielfalt kulinarischer Traditionen und Geschmacksrichtungen. Mit 13 Jahren bekam ich meine erste richtige Kamera, lernte damit umzugehen und eine Dunkelkammer zu benutzen. Vor ein paar Jahren begann ich schließlich, meine Kochkreationen zu fotografieren.

Im letzten Jahr fügten sich alle diese Teilchen zu einem größeren Ganzen zusammen: Ich beschloss, meine Rezepte aufzuschreiben, zu denen ich auf meinen vielen Reisen und längeren Auslandsaufenthalten in vielen verschiedenen Teilen der Welt inspiriert wurde, und daraus ein Kochbuch zu entwickeln.

Als ich fünf Jahre alt war, zog meine Familie aus den USA auf die Marschallinseln im mikronesischen Nordpazifik. Ich wurde schon als Kind an lange Flüge, andere Kulturen und exotische Orte mit anderen Menschen gewöhnt. Wir kehrten oft zu Besuch in die Staaten zurück und unternahmen dort lange Autofahrten quer durch das ganze Land, um Verwandte oder Nationalparks zu besuchen. Wir nutzten auch die Gelegenheit, andere Teile des Pazifiks zu erkunden: beim Urlaub in strohgedeckten Hütten oder in Hotels, auf Entdeckungstour in Inselruinen oder bei der Zusammenarbeit und daraus entstehenden Freundschaften mit den Einheimischen.

In meiner Familie wurde auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung großer Wert gelegt. Ich habe schöne Erinnerungen an das gemeinsame Kochen mit meinen Großeltern, und wie ich unter der Woche meiner Mutter in der Küche half oder meinem Vater sonntagsmorgens beim Zubereiten von Pancakes oder French Toast zusah. Bevor ich als Teenager selbst richtig zu kochen begann, war es bei uns schon immer selbstverständlich, dass wir das Kochen und Aufräumen untereinander aufteilten. Meine drei Brüder und ich waren abwechselnd an der Reihe, einmal pro Woche ein Abendessen zu planen und vorzubereiten.

Schon beim Aufwachsen lernten wir die Vielfalt der internationalen Küche kennen. Mir kommen dabei chinesische und japanische Restaurants in Honolulu genauso in den Sinn wie die traditionelle russische, deutsche und amerikanische Hausmannskost, die es bei meinen Großeltern gab. Ich erinnere mich auch an viele Gerichte, die meine Mutter aus Rezepten hippie-orientierter Kochbücher der 70er und 80er Jahre zauberte. Dafür verschlug es uns des Öfteren auf Bauernmärkte und in exotische kleine Supermärkte. Bei Familienausflügen in andere Städte entdeckten wir die regionale Küche und andere exotischere Möglichkeiten, wie bspw. Mexikanisch, Thai oder Indisch. Auch deshalb liebe ich das Kreuzen verschiedener kulinarischer Traditionen.

Mit 15 Jahren entschloss ich mich, Vegetarier zu werden. Ich hatte viel darüber gelesen und wurde von Schriftstellern, Musikern und anderen Menschen, die gute Gründe für diesen Lebensstil hatten, zu dieser Entscheidung inspiriert. Seither haben sich meine Essgewohnheiten weiterentwickelt. Jahrelang habe ich strenge und idealistische vegane, ayurvedische, makrobiotische und rohkostbasierte Ernährungsweisen ausprobiert und allmählich in unterschiedlichem Grad in mein Leben integriert. Auf meinen Reisen treffe ich manchmal auf Herausforderungen, vor allem wenn ich bei Familien und Freunden zu hausgemachten Mahlzeiten eingeladen bin. Aus einer Reihe von ethischen, umwelt- und gesundheitsbedingten Gründen halte ich an einer pflanzlichen (veganen) Ernährung fest. Jeder von uns muss selbst den für sie oder ihn richtigen Weg finden. In den letzten mehr als 20 Jahren hat mein Weg für mich gut funktioniert.

Mit diesem Buch möchte ich die Genüsse und Erfahrungen teilen, die ich bei meinen Abenteuern in verschiedenen Ländern und Kulturen erlebt und gesammelt habe, und gleichzeitig die Erinnerungen weitergeben, die ich an all die Menschen habe, von denen ich lernen durfte, sowie an all die Gerichte, die mich inspiriert haben.

Justin P. Moore

Vegane Rezepte eines Weltreisenden

In der Küche

Zutaten finden und verwenden

Meine Zutaten besorge ich mir in kleinen asiatischen Supermärkten und Geschäften, konventionellen Supermärkten, Bioläden und einer ganzen Reihe kleiner Läden, die sich auf internationale Lebensmittel spezialisieren. Wenn man keine besonders auswahlreichen Geschäfte in seiner Nähe hat, kann man sich entweder bei einem Besuch in der nächstgelegenen größeren Stadt für eine längere Zeit mit den gesuchten Zutaten eindecken, oder aber seltene Lebensmittel online bestellen. Ich habe das Glück, nur selten mehr als ein paar Minuten zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit der U-Bahn unterwegs sein zu müssen, um zu bekommen was ich brauche. Das Leben in der Stadt hat hier durchaus seine Vorteile, aber mit etwas Planung, Kreativität und Einfallsreichtum kann man auch weiter draußen eine bestens ausgestattete Superküche haben.

Ich versuche immer, Gewürze ganz zu kaufen und erst beim Kochen oder nur alle paar Wochen zu mahlen. Frisch gemahlene Gewürze schmecken viel intensiver als die abgepackten Pulver, die man im Supermarkt bekommt. Ich lege jedem wärmstens ans Herz, es einmal auszuprobieren, vor allem mit Koriander, Kreuzkümmel und Pfeffer. Gewürze sollten geschützt vor Licht und Wärme in luftdichten Gefäßen gelagert und aus Qualitätsgründen nach ein paar Monaten ersetzt werden.

Das Ziehen eigener Kräuter ist ebenfalls eine tolle Sache. Man glaubt kaum, was auf Fensterbrettern oder auf einem Balkon alles sprießen kann. Natürlich kann man frische Kräuter auch in nahegelegenen Läden besorgen und damit seine Kreationen auf frische und gesunde Weise vervollständigen. In keinem meiner Rezepte findet man z. B. Knoblauch- oder Zwiebelpulver, auch wenn ich es jedem selbst überlasse, so zu kochen, wie es am angenehmsten ist. Für indische Gerichte kaufe ich allerdings ab und zu fertige Gewürzmischungen wie Garam Masala, Tikka-Gewürz oder Sambar Masala. Nichts geht über das Rösten und Mörsern von Gewürzen zu Hause, aber das nimmt natürlich mehr Zeit in Anspruch. Konventionelles Currypulver benutze ich überhaupt nicht, auch weil ich keine Inder kenne, die jemals darauf zurückgreifen würden. Welche Gewürze und Zubereitungsarten die richtigen, also authentischen sind, lernt man am besten, wenn man in Läden, Restaurants oder bei Familien zu Hause nachfragt. Und dann drauflos experimentiert. Keine Angst vor Tipps oder Abenteuern beim Kochen!

Was das Salz anbelangt, verwende ich fast ausschließlich naturbelassenes Meersalz. Beim Zucker greife ich zu Bio-Rohrzucker. Von billiger Sojasoße lasse ich die Finger: Dieser Geschmack überlagert oft die feineren und subtileren Nuancen des eigentlichen Gerichts. Wann immer es möglich und erschwinglich ist, empfehle ich, beim Kochen regionale Bioprodukte zu verwenden.

Gewichte und Maßeinheiten

Dieses Kochbuch verwendet beide Maßeinheiten: die amerikanischen und die europäischen. Die Mengenangaben habe ich beim Kochen für beide Systeme getestet. Beim Kreieren und Ausprobieren von Rezepten messe ich sowohl das Volumen als auch das Gewicht. Jahrhundertlang wurden bei Rezepten meist nur ungenaue Angaben gemacht, die zu einer gewissen Kreativität beim Kochen führten. Meine Rezepte wollen Flexibilität und Präzision verbinden: Sie sollen als roter Faden für Erfahrene dienen, aber gleichermaßen eine sichere Arbeitsanleitung für weniger Mutige sein.

Mehl siebe ich nicht. Maßangaben für Mehl in diesem Buch beziehen sich daher auf das Gewicht oder die verwendeten Messlöffel. Nüsse und Samen habe ich vor dem Mahlen abgewogen, allerdings wird kein Rezept darunter leiden, wenn die Maßangaben nicht akribisch befolgt werden. Rezepte mit Hülsenfrüchten haben Mengenangaben für Dosenbohnen und -(kicher)erbsen und für getrocknete Bohnen und Erbsen, die noch gespült und gekocht werden müssen. Hülsenfrüchte aus der Dose sollten stets abgegossen und gespült werden. Besser sind sie aber frisch oder getrocknet. Gefrorenes Gemüse ist mitunter praktischer, doch empfehle ich immer frisches, wenn es sich besorgen lässt. Wer kocht, entscheidet: Man kann immer etwas vom Rezept abweichen und ein bisschen mehr von diesem oder ein bisschen weniger von jenem verwenden.

Rezeptzubereitung

Die Rezeptbeschreibungen und Zubereitungsmethoden sind so einfach und klar wie möglich geschrieben. Idealerweise soll das jeweilige Gericht für sich selbst sprechen und schon beim Kochen etwas von seiner

Geschichte erzählen. Die Fotos zeigen, wie die Gerichte aussehen und angerichtet werden können. Aber keine Panik, wenn es nach dem Kochen keine große Ähnlichkeit mit dem Foto hat: Ich möchte bei allen Rezepten zum Experimentieren, Verbessern und Variieren ermuntern – nur Mut!

Die geschätzte Vor- und Zubereitungszeit beinhaltet nicht die zum Teil lange Dauer des Einweichens von Bohnen, längere Kühl- oder Gefrierzeiten, das Ruhenlassen von Teig usw. Rezepte, die Extrazeit benötigen, sind mit dem Symbol + gekennzeichnet. Die Portionsangabe zeigt, mit welcher Menge in etwa zu rechnen ist. Die Zutatenangaben können je nach Bedarf verdoppelt, halbiert oder anderweitig vervielfacht oder verkleinert werden. Die meisten Rezepte sind für 2 bis 3 Personen gedacht, aber viele sind auch ausreichend für 4 oder mehr Portionen.

Drei wesentliche Küchenutensilien

Ich benutze meine kleine Küchenmaschine fast jeden Tag für selbstgemachte Dressings, Pesto, zum Pürieren von Soßenzutaten oder zum Zerkleinern von Nüssen, Gemüse und anderen Zutaten. Ich habe auch eine große Küchenmaschine, die ich allerdings kaum verwende. Zum Mahlen von Gewürzen, Nüssen und Samen empfehle ich, in eine elektrische Kaffeemühle zu investieren. Später fragt man sich, wie man früher überhaupt ohne überleben konnte. Die Anschaffung lohnt sich gerade auch für das Mahlen von Leinsamen für Müslis oder zum Backen, oder zum Mahlen gerösteter Nüsse oder Gewürze für Soßen und Dressings. Ein Mixer oder Stabmixer ist ebenfalls Gold wert. Ich benutze meinen mehrmals pro Woche, um Suppen oder Soßen im Topf zu pürieren.

Messer und teure Kochhilfen

Fast jedes Kochbuch betont, wie wichtig es ist, mindestens ein gutes (und daher teures) Küchenmesser zu besitzen. Ich selbst habe Messer, die preislich zwischen € 5 und € 75 liegen. Ich benutze, pflege und mag sie alle. Ich kenne viele unglaublich gute Köche, vor allem in Entwicklungsländern, die mit den fürchterlichsten Hilfsmitteln und in den winzigsten Küchen die fantastischsten Dinge zubereiten. Man sollte sich das besorgen, was man sich leisten und womit man gut arbeiten kann. Es gibt immer mehrere Möglichkeiten, mit denen man sein Ziel erreichen kann.

Kochgeschirr

Ich benutze Edelstahltöpfe, die ich aus Indien mitgebracht habe, und eine ganze Reihe weiterer teurerer antihafbeschichteter Töpfe und Pfannen, die ich seit mehr als zehn Jahren benutze (und hoffentlich bald durch einige neue ersetzen werde). Eine altbewährte gusseiserne Pfanne macht sich am besten als Bratpfanne und beim Zubereiten von Pfannkuchen, Crêpes und Dosas. Aluminium kommt mir nicht in meine Küche.

Utensilien, Werkzeuge und Zutaten, die sich in einer gut ausgestatteten Küche finden lassen sollten:

Gerätschaften

Abtropfsieb
Feinreibe (z.B. Microplane®)
Gemüsereibe
Gemüseschäler
Haushaltssieb
Holzlöffel
Küchenspatel
Küchenwaage
Messbecher und -löffel
Messer (klein, groß, mit gezackter Messerschneide)
Mörser & Stößel
Rührschüssel
Schaumkelle
Schneebesen (klein, mittelgroß)
Schneidebretter (klein, mittelgroß, groß)
Sprossenkeimgerät oder -glas
Suppenkellen
Zitronenpresse

Backutensilien

Auflaufform
Backblech
Springform

Kochutensilien

Crêpe-Pfanne
Gusseiserne Bratpfanne
Schnellkocher
Stieltöpfe (klein, mittelgroß, groß)
Töpfe (klein, mittelgroß, groß – mit Deckeln)
Wok

Küchenutensilien

Entsafter
Kaffeemühle (für Samen, Nüsse, Gewürze)
Küchenmaschine
Mixer
Stabmixer

Gewürze (getrocknet)

Ajowan (Königskümmel)
Asafoetida (Hingpulver/Asant)
Basilikum
Bockshornkleebblätter (Methi)
Curryblätter
Garam Masala (Gewürzmischung)
Kardamon (ganz, gemahlen)
Koriandersamen (ganz, gemahlen)
Kräuter der Provence
Kreuzkümmel (ganz, gemahlen)
Kurkuma (gemahlen)
Lorbeerblätter
Mangopulver (Amchoor)
Meersalz
Muskat (ganz)
Nelken (ganz)
Paprikapulver
Rote Chiliflocken
Safran
Salbei
Sambar Masala (Gewürzmischung)
Schwarzer Pfeffer (ganz, gemahlen)
Senfsamen (braun/schwarz)
Wacholderbeeren
Zimt (Stangen, gemahlen)

Frische Kräuter

Basilikum
Dill
Koriander
Lavendel
Minze
Oregano
Petersilie
Rosmarin
Salbei
Thymian

Nüsse & Samen

Cashewkerne
Erdnüsse
Hanfsamen
Haselnüsse
Leinsamen
Mandeln
Sesamsamen (weiß, schwarz)
Sonnenblumenkerne
Walnüsse

Trockenfrüchte

Aprikosen
Datteln
Feigen
Pflaumen
Preiselbeeren
Rosinen

Hülsenfrüchte

Braune Linsen
Kichererbsen
Kidneybohnen
Mungbohnen (zum Keimen)
Rote Linsen
Schwarze Bohnen
Toor Dal (Gelbe Linsen)
Urid Dal (Uridlinsen)
Weiße Bohnen

Getreide und Körner

Arborio-Reis (für Sushi, Risotto)
Basmati-Reis
Bulgur
Couscous
Grieß
Haferflocken
Jasmin-Reis
Naturreis
Pasta (Hörnchen, Spaghetti, etc.)
Polenta
Quinoa
Reisnudeln
Sushi-Reis

Mehl

Dinkelmehl
Kichererbsenmehl
Maisstärke
Sojamehl
Vollkornweizenmehl
Weizenmehl

Öle und Fette

Kokosnussöl
Margarine
Olivenöl
Pflanzenöl (Raps-,
Sonnenblumenöl)
Sesamöl

Essig & Wein

Apfelessig
Balsamico-Essig
Reisessig
Roter Kochwein
Weißer Kochwein

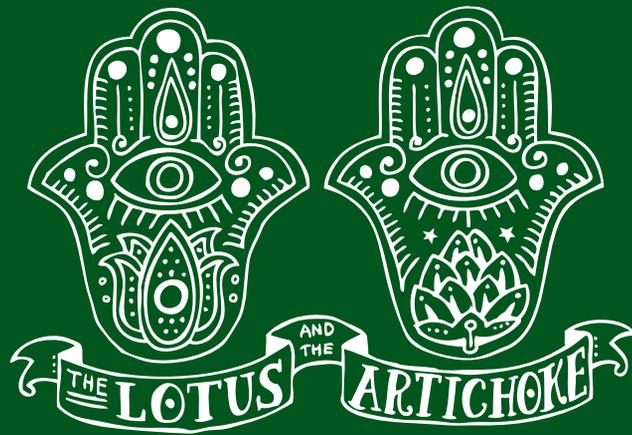
Süßungsmittel

Agavensirup
Ahornsirup
Marmelade / Konfitüre
Puderzucker
Zucker (unraffiniert)
Zuckerrübensirup

Weitere Zutaten

Alfalfa-Samen (zum Keimen)
Backpulver
Chilisoße (Scharfe Soße)
Erdnussbutter
Gemüsebrühpulver
Hefeflocken
Kokosmilch
Kokosraspel
Natron
Reismilch
Sojamilch
Sojasahne
Sojasoße (Shoyu, Tamari)
Tahini
Tomatenmark

REZEPTTE





The Lotus and the Artichoke

Quinoa-Tomaten-Avocado-Salat mit Möhren-Ingwer-Dressing

3 bis 4 Portionen / Dauer 25 Min.

1 Tasse / 180 g Quinoa
2 Tassen / 480 ml Wasser
1/4 TL Salz
1/2 Avocado gewürfelt
1 Tomate gehackt
Sprossenmix zum Garnieren

Möhren-Ingwer-Dressing:

1 Möhre geschält, klein geschnitten
1 cm Ingwer gehackt
1/4 Tasse / 30 g Sonnenblumensamen geröstet, gemahlen
2 EL Sesamsamen geröstet, gemahlen
2 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 EL Agavensirup
1 EL Sojasoße
1/4 Tasse / 60 ml Wasser
1/4 TL Salz

1. In einem kleinen Topf 2 Tassen (480 ml) **Wasser** zum Kochen bringen. **Salz** und **Quinoa** hinzufügen. Abgedeckt 20 Min. dämpfen. Topf vom Herd nehmen, Quinoa mit Gabel auflockern. Abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.
2. Alle **Dressing-Zutaten** in der Küchenmaschine zerkleinern. Wasser am Ende hinzufügen. Wassermenge je nach gewünschter Konsistenz anpassen.
3. Quinoa auf Tellern anrichten, **Tomaten-** und **Avocadostücke** darauf verteilen.
4. **Dressing** darüber geben und mit frischen **Sprossen** oder Kräutern garnieren.



The Lotus and the Artichoke

TLT–Tempeh Lettuce Tomato

Tempeh-Salat-Tomate-Sandwich

2 Portionen / Dauer 30 Min.+

170 g Tempeh
1 mittelgroße Tomate in Scheiben geschnitten
5–6 große Salatblätter
2 große Brötchen oder **4 Scheiben Brot**

Tempeh-Bacon-Marinade:

2 EL Zitronensaft oder **1 EL Reisessig**
2 EL Sojasoße
2 EL Ahorn-, Zuckerrüben- oder Agavensirup
1 EL Tomatenmark
1 TL Ingwer fein gehackt
1 Knoblauchzehe fein gehackt
1/2 kleine rote Zwiebel oder **Schalotte** fein gehackt
1 TL Kräuter der Provence
(oder Mix aus getrocknetem Thymian, Salbei, Basilikum, Oregano und Rosmarin)
1/2 TL Koriander gemahlen
1/2 TL schwarzer Pfeffer gemahlen
1/4 TL Paprikapulver
1/4 Tasse / 60 ml Wasser
2 EL Öl + 1 TL Sesamöl

1. In einer mittelgroßen Pfanne alle **Zutaten für die Marinade** gut vermischen.
2. **Tempeh** in circa 1 cm dicke Scheiben schneiden (3 oder 4 Scheiben pro Sandwich).
3. Scheiben in **Marinade** wenden. Jeweils 20 Min. pro Seite (insgesamt 40 Min.) marinieren.
4. Pfanne mit **Tempeh** und **Marinade** auf mittlerer Flamme erhitzen. Zum Köcheln bringen und circa 10 Min. halb abgedeckt garen, bis Marinade halb eingekocht ist. Scheiben wenden und weitere 5–10 Min. schmoren, bis Flüssigkeit absorbiert ist und die Tempehscheiben goldbraun und knusprig sind.
5. **Salatblätter**, geschmorte **Tempehscheiben** und **Tomaten** auf Brot anrichten und servieren.

Variationen:

Apfelnote: 1/4 Tasse (60 ml) Apfelsaft statt Wasser für einen fruchtigeren Geschmack verwenden. Nur 1 EL Sirup hinzugeben. **Scharf:** 1/2 TL rote Chiliflocken oder eine kleine gehackte rote oder grüne Chilischote zur Marinade geben. **Gegrillter TLT:** Die Brötchenhälften oder Brotscheiben vor dem Belegen mit veganer Margarine bestreichen und in der Pfanne rösten, bis sie goldbraun und schön getoasted sind. **Vedisch:** Knoblauch und Zwiebeln weglassen. 1/2 TL gemahlene Koriandersamen, 1/2 TL Kreuzkümmel und eine kleine fein gehackte Tomate zur Marinade geben.



The Lotus and the Artichoke

Roasted Walnut Brownies

Schokoladige Versuchung mit gerösteten Walnüssen

12 bis 16 Stück / Dauer 50 Min.

1 1/4 Tassen / 150 g Walnüsse
2/3 Tasse / 100 g Zartbitterschokolade fein gehackt oder **Schokosplitter**
1 Tasse / 135 g Mehl
1/2 Tasse / 40 g Kakao
1 Prise Zimt
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1/2 Tasse / 120 ml Pflanzenöl
1 Tasse / 225 g Zucker
1/2 Tasse / 100 g Seidentofu
1 TL Vanillezucker
1/3 Tasse / 80 ml Soja- oder Mandelmilch

Puderzucker zum Bestäuben

1. In einer kleinen Pfanne oder auf einem Backblech im Ofen **Walnüsse** 3–5 Min. rösten. Nicht zu dunkel werden lassen!
2. **Walnüsse** in Küchenmaschine oder im Mörser fein mahlen.
3. In einer großen Schüssel **Mehl, Kakao, Zimt, Backpulver** und **Salz** mischen.
4. In einer separaten Schüssel **Öl** und **Zucker** verrühren. **Seidentofu, Vanillezucker, Sojamilch** und gemahlene **Walnüsse** unter- und glattrühren.
5. Nach und nach das **Mehl** und zuletzt die **Schokolade** unterrühren.
6. Ofen auf 190°C / Stufe 5 vorheizen.
7. Backform leicht einfetten. Teig in Form geben und glattstreichen.
8. 25–35 Min. backen, bis ein Zahnstocher nach dem Einstechen sauber wieder herauskommt.
9. Vor dem Schneiden 30 Min. abkühlen lassen. Mit **Puderzucker** bestäuben oder geschmolzener Schokolade überziehen und servieren

Variationen:

Ohne Tofu: 2 EL Sojamehl (oder Maisstärke) + 1/4 Tasse (60 ml) Wasser verwenden. **Nüsse:** Zerkleinerte statt gemahlene Walnüsse ausprobieren. Etwas weniger Sojamilch und Öl nehmen, vor allem wenn keine Nüsse verwendet werden. **Orangig:** 2 TL geriebene Orangenschale für eine winterliche Note hinzufügen.



The Lotus and the Artichoke

General Tso's Chicken

Chinesisch-amerikanischer Klassiker

2 bis 3 Portionen / Dauer 45 Min.

Veganes Hühnchen:

200 g Seitan in Streifen oder Stücke geschnitten
1/3 Tasse / 50 g Mehl
3 EL Sonnenblumenkerne gemahlen
2 EL Hefeflocken
1 EL Maisstärke

1/2 TL Backpulver
1/4 TL Salz
1/3 Tasse / 80 ml Wasser
Öl zum Braten

1. In einer mittelgroßen Schüssel **Mehl, Sonnenblumenkerne, Hefeflocken, Maisstärke, Backpulver** und **Salz** vermischen. Nach und nach **Wasser** unterrühren bis ein glatter, dicker aber noch flüssiger Teig entsteht. 10–15 Min. ruhen lassen.
2. Boden eines kleinen Topfs mit 5 cm **Öl** bedecken und auf mittlerer Flamme erhitzen.
3. **Seitanstücke** im Teig wenden und 4–6 Min. in heißem Öl von allen Seiten goldbraun frittieren.
4. Frittierte Stücke mit Schaumkelle aus dem Öl heben, abtropfen lassen, auf einen Teller legen und später zur Soße geben. Restliche Seitanstücke frittieren.

General Tso's Soße:

1 EL Sesamöl
1 Knoblauchzehe fein gehackt
1/3 Tasse / 25 g Frühlingszwiebeln gehackt
2 cm Ingwer fein gehackt
1 rote Chilischote klein geschnitten
1 TL Koriander gemahlen
1/2 TL schwarzer Pfeffer gemahlen

2 EL Zitronensaft
1 EL geriebene Zitronenschale
3 EL Sojasoße
1 Tasse / 240 ml Wasser
3 EL Zucker
2 EL Maisstärke + 1/4 Tasse / 60 ml Wasser
1 EL Sesamsamen geröstet, zum Garnieren

1. In einem mittelgroßen Topf **Öl** auf mittlerer Flamme erhitzen. **Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Chili, Koriander** und **Pfeffer** hineingeben. 2–3 Min. unter ständigem Rühren anbraten.
2. **Zitronensaft** und -schale sowie Sojasoße hinzufügen. Umrühren und 1 Min. kochen.
3. 1 Tasse (240 ml) **Wasser** und **Zucker** unterrühren. Hitze auf niedrige Flamme stellen, 5 Min. halb abgedeckt köcheln.
4. In einer Schüssel **Maisstärke** und 1/4 Tasse (60 ml) **Wasser** verquirlen und zur Soße geben. 5 Min. halb abgedeckt köcheln, bis die Soße eingedickt ist. Ab und zu umrühren.
5. Frittierte **Seitanstücke** hineingeben und gut mischen. 4–5 Min. köcheln, bis die Stücke viel Soße absorbiert haben und weich geworden sind.
6. Mit **Sesamsamen** und Frühlingszwiebelringen oder frischen Korianderblättern garnieren und mit Jasmin- oder braunem Reis servieren.

Variationen:

Einfache Soße: Knoblauch, Schalotten, Chili, Koriander und Pfeffer weglassen. Statt Zitronensaft und geriebener Zitronenschale 2 EL Reissessig verwenden. **Einfacher Teig:** 1/2 Tasse (70 g) Mehl verwenden. Sonnenblumenkerne und Hefeflocken weglassen. **Vedisch:** Knoblauch und Zwiebeln weglassen. **Weitere Ideen:** Frühlingszwiebeln mit einer gehackten Zwiebel und Zucker mit 1/2 Tasse (70 g) gehackter Ananas ersetzen. Statt Seitan gehackten Blumenkohl und statt Zitronensaft und -schale Orangensaft und -schale verwenden.



The Lotus and the Artichoke

Vietnamesische Pho-Suppe mit Reisnudeln, Räuchertofu & Gemüse

2 bis 3 Portionen / Dauer 60 Min.+

200 g Räuchertofu in dünne Scheiben geschnitten
1 Tasse / 70 g Pilze in Scheiben geschnitten
100 g flache Reisnudeln
6+ Tassen / 1400+ ml Wasser
1 EL Öl
1 Tasse / 60 g Frühlingszwiebeln gehackt
3 Schalotten gehackt
3 Knoblauchzehen klein gehackt
5 cm Ingwer klein gehackt
1 kleine rote oder grüne Chili entsamt, klein geschnitten
2 TL Koriandersamen gemahlen
1/2 TL Sternanis gemahlen
1/4 TL Nelken gemahlen
1 Zimtstange oder **1/2 TL Zimt** gemahlen
1 TL schwarzer Pfeffer gemahlen
2 Selleriestangen gehackt
2 mittelgroße Möhren gehackt
1 EL Sojasoße
1 TL Zucker
1 TL Salz
1 Tasse / 20 g frischer Koriander gehackt, zum Garnieren
1 Tasse / 30 g Bohnensprossen oder **gemischte Sprossen** zum Garnieren
Limettenspalten zum Garnieren

1. In einem großen Topf 6 Tassen (1400 ml) **Wasser** zum Kochen bringen.
2. In einer kleinen Pfanne 1 EL **Öl** auf mittlerer Flamme erhitzen. **Schalotten, Knoblauch, weiße Frühlingszwiebelringe** (grünen Lauch aufbewahren), **Ingwer, Chili, Koriander, Sternanis, Nelken, Zimt** und **Pfeffer** hineingeben. 2–3 Min. unter Rühren anbraten. Flamme abstellen.
3. **Sellerie** und **Möhren** ins kochende Wasser geben. Angebratene **Gewürze, Sojasoße, Zucker** und **Salz** hinzufügen und auf niedriger Flamme 60 Min. halb abgedeckt köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
4. In einem weiteren großen Topf **Reisnudeln** gemäß Packungsanleitung einweichen (etwa 20–30 Min. in warmem Wasser) und abgießen.
5. Die Gemüsebrühe in den Topf mit den abgegossenen Nudeln abseihen. Ausgekochte Gemüse- und Gewürzteilchen wegwerfen.
6. **Tofuscheiben** und **Pilze** hinzufügen. Ggf. 1–2 (240–480 ml) Tassen **Wasser** hinzufügen, zum Köcheln bringen und unter regelmäßigem Rühren weitere 5 Min. köcheln.
7. Suppe in großen Schüsseln servieren und mit **Frühlingszwiebelringen, frischen Korianderblättern, Sprossen** und **Limettenspalten** garnieren.

Variationen:

Tofuvarianten: Statt Räuchertofu gebratenen Tofu, Seitan oder mehr Pilze verwenden.

Mehr Kräuter: Für eine Prise mehr Exotik mit frischen gehackten Minz- oder Thai-Basilikumblättern garnieren.



The Lotus and the Artichoke

Dum Aloo

Nordindisches Tomaten-Kartoffel-Curry

3 bis 4 Portionen / Dauer 45 Min.+

2 mittelgroße / 160 g Tomaten gehackt
1 kleine rote Zwiebel gehackt
2 Knoblauchzehen fein gehackt
2 cm Ingwer fein gehackt
1/3 Tasse / 40 g Cashewkerne
1 + 1/2 Tasse / 360 ml Wasser
2 EL Öl
1 TL Koriander gemahlen
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
1/2 TL Garam Masala
1 Prise Asafoetida
4–5 mittelgroße oder **10–12 kleine / 450 g Kartoffeln** geschält, grob gewürfelt
1/2 TL Kurkuma
1 EL Zitronensaft
1 EL Tomatenmark
2 EL Kichererbsenmehl
1 EL Zucker oder **Agavensirup**
1 TL Salz
frische Korianderblätter oder **getrocknete Bockshornkleblätter** zum Garnieren

1. **Cashewkerne** 30 Min. in 1/2 Tasse (120 ml) **Wasser** einweichen.
2. Gehackte **Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Cashewkerne** und **Einweichwasser** in Küchenmaschine glatt pürieren.
3. In einem großen Topf **Öl** auf mittlerer Flamme erhitzen.
4. Gemahlene **Koriander, Kreuzkümmel, Garam Masala** und **Asafoetida** zugeben und 1 Min. anbraten.
5. **Kartoffelwürfel** und **Kurkuma** hinzufügen und 5–7 Min. unter Rühren braten.
6. **Zitronensaft** und **Tomatenmark** einrühren und auf mittlerer Flamme weitere 2–3 Min. garen.
7. Püree unterrühren und 5–7 Min. kochen, bis die Kartoffeln weich sind und die Soße eingedickt ist.
8. 1 Tasse (240 ml) **Wasser, Kichererbsenmehl, Zucker** und **Salz** hinzufügen. 5 Min. abgedeckt auf niedriger Flamme köcheln.
9. Mit **Korianderblättern** garnieren. Mit Basmati-Reis, Naan- oder Chapati-Brot servieren.

Variationen:

Vedisch: Knoblauch und Zwiebel weglassen, 1 kleine Tomate mehr zum Püree geben und 1 TL braune Senfsamen zusammen mit den anderen Gewürzen vor Zugabe der Kartoffeln anbraten. **Cremig:** 1 Tasse (240 ml) Soja- oder Kokosmilch statt 1 Tasse (240 ml) Wasser verwenden. **Scharf:** 1 gehackte rote oder grüne Chilischote oder 1/2 TL rote Chiliflocken vor Zugabe der Kartoffeln mit den anderen Gewürzen anbraten.



The Lotus and the Artichoke

Safran-Mango-Lassi

Indischer Joghurtdrink

2 Portionen / Dauer 15 Min.+

1 Tasse / 235 g Sojajoghurt (Vanillegeschmack oder pur)
1/2 Tasse / 110 g frische Mango gehackt
oder **Mangofruchtmark**
4 Eiswürfel
1–2 EL Zucker oder **Agavensirup** (je nach Joghurtsüße anpassen)
1/4 TL Rosenwasser *wenn gewünscht*
1 Prise Kardamom gemahlen *wenn gewünscht*
6 Safranfäden
1/4 Tasse / 60 ml Wasser
Minzblätter zum Garnieren

1. 1/4 Tasse (60 ml) **Wasser** kochen und in eine kleine Schüssel gießen. **Safranfäden** ins heiße Wasser geben und 30 Min. einweichen.
2. In einer kleinen Küchenmaschine oder mit einem Stabmixer **Sojajoghurt, Mango, Eiswürfel, Zucker, Rosenwasser** und **Kardamom** fein pürieren.
3. **Safran** und **Wasser** (oder nur das Wasser) hinzufügen und nochmals glatt pürieren. Je nach Konsistenz ggf. etwas mehr Wasser hinzufügen.
4. Eine Stunde kalt stellen.
5. In gekühlten Gläsern mit frischen **Minzblättchen** garniert servieren.

Variationen:

Ohne Safran: Schritt 1 weglassen, kaltes Wasser bei Schritt 3 verwenden. **Ohne Rosenwasser oder Kardamom:** Zugegebenermaßen nicht jedermanns Sache, also einfach weglassen. **Salzig statt süß:** Schritt 1 weglassen und auf Mango, Zucker und Rosenwasser verzichten. Kaltes Wasser und puren Joghurt verwenden, eine Prise Salz und gemahlene Kreuzkümmel hinzufügen. Mit einem Klecks aus einem Mix aus Tamarindenpaste und Agaven- oder Ahornsirup krönen.



The Lotus and the Artichoke

Marokkanisch gefüllter Kürbis mit Couscous, Nüssen & Trockenfrüchten

4 Portionen / Dauer 70 Min.

2 mittelgroße Kürbisse (Hokkaido-, Butternuss- oder Eichelkürbis)
1 Tasse / 150 g gekochte Kichererbsen (aus der Dose, abgessen)
2 mittelgroße / 150 g Tomaten gehackt
1 mittelgroße Möhre geschält, klein geschnitten
1/4 Tasse / 30 g getrocknete Aprikosen gehackt und/oder **Rosinen**
3 EL Olivenöl
1 mittelgroße Zwiebel gehackt
2 Knoblauchzehen fein gehackt
1 cm Ingwer fein gehackt
1/2 TL schwarzer Pfeffer gemahlen
1/2 TL Paprikapulver
1/2 Tasse / 60 g Nüsse geröstet, gehackt (Hasel- oder Walnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne etc.)
1/2 TL Zimt gemahlen oder **1 kleine Zimtstange**
1 TL Kurkuma
3/4 TL Salz
2 1/2 Tassen / 600 ml Gemüsebrühe oder
2 1/2 Tassen / 600 ml Wasser + 2 TL Gemüsebrühpulver
1 Tasse / 160 g Couscous (ungekocht)
frische Minz- oder Petersilienblätter gehackt, zum Garnieren

1. Ofen auf 200°C / Stufe 6 vorheizen.
2. **Kürbisse** längs halbieren. Weiches Inneres mit Löffel herauskratzen, um später 4 hohle Hälften zu füllen.
3. Mit **Öl** bestreichen und Hälften mit Öffnung nach unten auf ein Backblech legen. 20 Min. im Ofen vorrösten.
4. In einem großen Topf **Olivenöl** auf mittlerer Flamme erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Pfeffer, Paprikapulver und Nüsse hineingeben. 2–3 Min. anbraten bis Zwiebel und Nüsse leicht gebräunt sind.
5. **Kichererbsen, Tomaten, Möhren, Aprikosen/Rosinen, Zimt** und **Kurkuma** zugeben. Umrühren und 2–3 Min. braten.
6. **Gemüsebrühe** (oder **Wasser** und **Gemüsebrühpulver**) und **Salz** hinzufügen. Zum Kochen bringen und unter regelmäßigem Rühren 5 Min. dünsten.
7. **Couscous** unterrühren. Auf niedrige Flamme zurückstellen, regelmäßig umrühren und halb abgedeckt 5–7 Min. köcheln, bis der Couscous weich ist. Flamme abstellen und Topf abdecken.
8. Fertig geröstete Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und mit **Couscoumischung** füllen.
9. Die gefüllten Hälften weitere 25–35 Min. im Ofen backen, bis die die Füllung goldbraun und an den Rändern knusprig ist.
10. Mit frischer Minze oder Petersilie garnieren. Paprikapulver darüber streuen und servieren.

Variationen:

Würziger: Harissa statt oder mit Paprikapulver ist eine gute Idee. **Italienisch:** Thymian, Rosmarin und Oregano zugeben. **Käsenote:** Für einen nussigeren, käseähnlichen Geschmack Hefeflocken statt Gemüsebrühpulver verwenden. **Kein Couscous:** Statt Couscous bieten sich auch Quinoa, Gerste, Hirse oder Reis an. Manche Getreidesorten brauchen länger bis sie gar sind. Getrennt von Gemüse und Gewürzen kochen (Wassermenge anpassen) und vor dem Backen der Füllung beimischen.



The Lotus and the Artichoke

Zwiebelkuchen

Herzhafter Kuchen mit Zwiebeln & Räuchertofu

4 bis 6 Portionen / Dauer 60 Min.+

Kuchenteig:

3 Tassen / 375 g Mehl	1 TL Zucker
2 TL Salz	2 TL Trockenhefe
1 Tasse / 240 ml warmes Wasser	2 EL Olivenöl

1. In einer kleinen Schüssel 1/2 Tasse (120 ml) warmes **Wasser**, **Hefe** und **Zucker** vermischen.
2. **Mehl** und **Salz** in eine große Schüssel geben. Vermischen und nach und nach Mischung aus der kleinen Schüssel zugeben. Restliches **Wasser** und **Öl** circa 5–7 Min. lang unterkneten.
3. Abdecken und 1–2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Zwiebel-Tofu-Füllung:

4 Tassen / 450 g Zwiebeln oder Lauch gehackt	3 EL Kichererbsenmehl
100 g Räuchertofu sehr fein gewürfelt	2 EL Sojamehl oder Maisstärke
2 EL Olivenöl	2 EL Zitronensaft
1/2 TL Paprikapulver	1 TL geriebene Zitronenschale
1/2 TL schwarzer Pfeffer gemahlen	1/4 TL Kurkuma
200 g Tofu	1 TL frischer Rosmarin gehackt
1 Tasse / 240 ml Sojamilch	1 Prise Muskatnuss gemahlen
1/4 Tasse / 30 g Cashewkerne gemahlen	3/4 TL Salz
3 EL Hefeflocken	

1. In einem großen Topf **Öl** auf mittlerer Flamme erhitzen. Gehackte **Zwiebeln**, **Paprikapulver** und **Pfeffer** hineingeben. Unter Rühren 5 Min. anschwitzen. Gewürfelten **Räuchertofu** dazugeben und 5–7 Min. weiter braten, bis die Zwiebeln glasig sind.
2. **Tofu** und **Sojamilch** in Küchenmaschine oder mit Stabmixer glatt pürieren.
3. In einer großen Schüssel gemahlene **Cashewkerne**, **Hefeflocken**, **Kichererbsenmehl** und **Sojamehl** vermischen. **Zitronensaft** und geriebene **Zitronenschale**, **Kurkuma**, **Rosmarin**, **Muskatnuss**, **Salz** und **Tofupüree** unterheben und glatt rühren.
4. Ofen auf 200°C / Stufe 6 vorheizen.
5. Backblech mit Backpapier auskleiden oder mit Öl einfetten. **Teig** einige Male durchkneten, gleichmäßig ausrollen und aufs Backblech legen. Mit den Fingern einen Rand kneten, damit die Füllung nicht überläuft.
6. Die Hälfte der **Zwiebelfüllung** auf den Teig geben. **Tofupüree** gleichmäßig über die Zwiebelmischung gießen. Erneut eine Zwiebel- und eine Tofuschicht darüber geben. Auf Wunsch einige Zwiebelstückchen auf die Oberfläche streuen.
7. 35–45 Min. backen, bis die Kuchenoberfläche goldbraun ist und ein Zahnstocher nach dem Einstechen sauber wieder herauskommt. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
8. Mit gehackter Petersilie und geschrotetem Pfeffer garnieren und servieren!

Variationen:

Sonnenblumenkerne: Auf Wunsch gemahlene Sonnenblumenkerne oder Nüsse verwenden.

Mehl: Statt Kichererbsenmehl reguläres Mehl verwenden. **Andere Kräuter:** Mit Thymian, gemahlenem Koriander, Salbei, gemahlenem Kümmel oder anderen Gewürzen in der Füllung oder im Teig ausprobieren.



The Lotus and the Artichoke

Tofu Stroganoff mit Pilzen & frischen Kräutern

2 Portionen / Dauer 30 Min.

130 g Räuchertofu in Scheiben oder Würfel geschnitten
6 große / 160 g Champignons (oder andere Pilze nach Wahl) in Scheiben geschnitten
1/2 Tasse / 30 g Frühlingszwiebeln oder **1 Zwiebel** gehackt
2 TL frischer Rosmarin gehackt oder **1 TL getrockneter Rosmarin**
1/2 TL schwarzer Pfeffer gemahlen
2 EL Olivenöl
1 EL Rotwein
1/2 Tasse / 120 ml Sojasahne oder **1/2 Tasse / 120 ml Sojamilch + 1 EL Mehl**
1/2 TL Salz

frische Petersilie gehackt, zum Garnieren
getrocknete Cranberries oder **Preiselbeersöße** zum Garnieren

1. In einer großen Pfanne **Öl** auf mittlerer Flamme erhitzen.
2. **Zwiebeln** und **Pfeffer** hineingeben und 2–3 Minuten anschwitzen.
3. **Pilze, Tofu, Rosmarin** und **Rotwein** hinzufügen.
4. **Sojasahne** (oder mit **Mehl** verquirlte **Sojamilch**) und **Salz** hinzufügen. Erneut halb abgedeckt 5 Min. köcheln und ab und zu umrühren. Bei Bedarf 1–2 EL Wasser oder Sojasahne hinzufügen.
5. Mit **Petersilie** und getrockneten **Cranberries** oder **Preiselbeersöße** garnieren.
Mit Kartoffeln, Knödeln oder Reis, Buchweizen, Quinoa o.ä. servieren.

Variationen:

Extras: 1 oder 2 gehackte sonnengetrocknete oder frische Tomaten, frische oder getrocknete halbierte Cranberries, klein geschnittene rote oder gelbe Paprika hinzufügen. Schmeckt auch ohne Zwiebeln super.
Seitan: Statt Räuchertofu Seitan verwenden und ein veganes Beef Stroganoff zaubern. **Scharf:** 1/2 TL rote Chiliflocken, 1 fein gehackte rote Chili oder 1/2 TL Paprikapulver mit den Schalotten anbraten.
Andere Kräuter: Frischen Thymian oder Basilikum ausprobieren.



The Lotus and the Artichoke

Gefüllte Pilze mit Tempeh, Knoblauch & Kräutern

2 Portionen / Dauer 50 Min.

8–10 mittelgroße / 250 g Pilze
100 g Tempeh zerkrümelt
1/2 Tasse / 30 g Brotkrümel
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe fein gehackt
1 Schalotte fein gehackt
1 kleine Tomate gehackt
1 EL Sojasoße
1 EL Zitronensaft oder **1 TL Reissessig**
1 TL Kräuter der Provence oder **Thymian** und **Rosmarin**
1/2 TL schwarzer Pfeffer gemahlen
1/4 Tasse / 60 ml Wasser
1/4 TL Salz
1 EL Hefeflocken *wenn gewünscht*
frische Petersilie oder **Dill** gehackt, zum Garnieren

1. **Pilze** waschen. **Stiele** herausdrehen und diese fein hacken.
2. In einer mittelgroßen Pfanne **Öl** auf mittlerer Flamme erhitzen. **Knoblauch** und **Schalotte** 2–3 Min. unter Rühren anbraten.
3. **Tomate, Sojasoße, Zitronensaft**, zerkrümelten **Tempeh, Pilzstielstückchen, Kräuter** und **Pfeffer** dazugeben. Gut vermischen und unter Rühren 4–5 Min. schmoren.
4. **Wasser** hinzufügen. Weitere 4–5 Min. unter Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast eingekocht ist. Flamme abdrehen.
5. Ofen auf 220°C / Stufe 7 vorheizen.
6. In einer Schüssel **Tempehmischung, Brotkrümel, Salz** und **Hefeflocken** gut vermischen.
7. **Pilze** von außen mit **Öl** einreiben. Mit einem Löffel großzügig füllen. Gefüllte Pilze auf Backblech setzen.
8. 25–35 Min. backen, bis die Pilzoberflächen knusprig und die Pilze weich gegrillt sind.
9. Mit frischen gehackten **Kräutern** garnieren und servieren.

Variationen:

Tofufüllung: Statt Tempeh zerkrümelten oder Räuchertofu verwenden. **Vedisch:** Knoblauch und Schalotte mit 1 Prise Asafoetida ersetzen und Kräutermenge um 1 TL erhöhen, oder 1 TL eines anderen Gewürzes zugeben, z.B. gemahlene Koriander, Kreuzkümmel, Basilikum, Oregano etc. **Tomaten oder Paprika mit Tempehfüllung:** Die Füllung reicht auch für 2–3 ausgehöhlte Paprika oder 4–5 mittelgroße Tomaten aus.



The Lotus and the Artichoke

Tarte au Citron

Französische Zitronentarte

8 Stück / Dauer 60 Min.+

Teig:

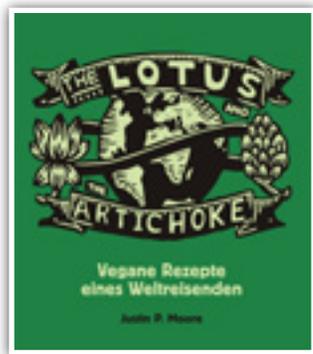
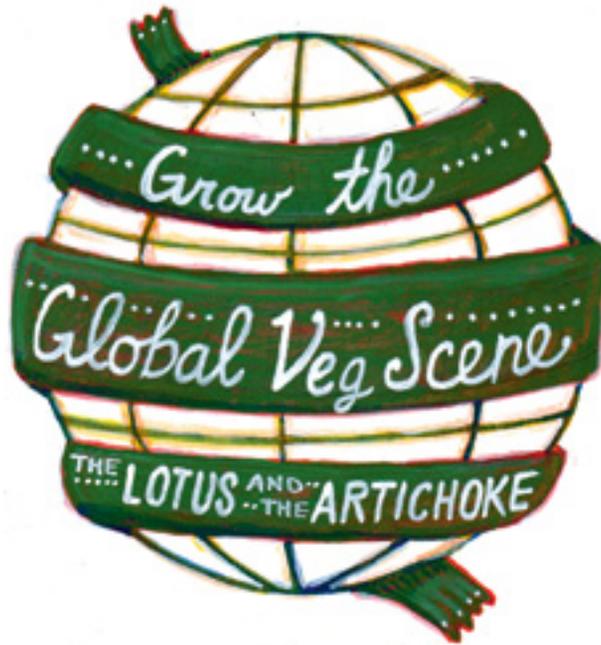
1 1/4 Tasse / 155 g Mehl
3 EL / 40 g Zucker
1/4 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 TL Apfelessig
2 EL Wasser
1/4 Tasse / 55 g Margarine

1. In einer Rührschüssel **Mehl, Zucker, Backpulver** und **Salz** vermischen.
2. In einer kleinen Schüssel **Essig** und **Wasser** mit einem Schneebesen verquirlen.
3. **Margarine** und **Essigwasser** in die große Schüssel geben. Alles gut zu einem glatten Teig verkneten.
4. Abdecken und 30–60 Min. ruhen lassen.

Zitronenfüllung:

1/4 Tasse / 55 g Margarine
1/2 Tasse / 100 g Seidentofu
3 EL Maisstärke
1/3 Tasse / 80 ml Zitronensaft (2 Zitronen)
2 EL geriebene Zitronenschale
2/3 Tasse / 140 g Puderzucker

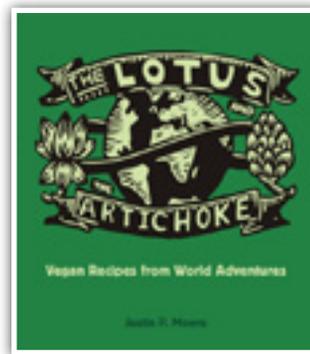
1. **Margarine** in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Flamme zerlassen.
2. **Seidentofu, Maisstärke** und **Zitronensaft** in Küchenmaschine pürieren. In den Topf geben und umrühren.
3. Geriebene **Zitronenschale** und **Zucker** unterrühren. Auf niedriger Flamme unter Rühren 5 Min. köcheln und eindicken lassen.
4. Ofen auf 200°C / Stufe 6 vorheizen.
5. Eine mittelgroße runde Tarte- oder Backform (20 cm Durchmesser) einfetten.
6. Boden und Rand der Form mit **Teig** auskleiden. Mehrmals mit einer Gabel einstechen. Teig 5–7 Min. vorbacken.
7. Aus dem Ofen nehmen. Füllung hineingeben und glatt streichen.
8. 30–40 Min. backen, bis der Teig fertig und die Tarte auf der Oberfläche und an den Rändern leicht karamellisiert ist. Abkühlen lassen.
9. Vor dem Anschneiden mindestens 2 Stunden kalt stellen und fest werden lassen.



Justin P. Moore
The Lotus and the Artichoke
Vegane Rezepte eines
Weltreisenden
(Deutsche Ausgabe)

216 Seiten • €19,90 (D)
ISBN 978-3-95575-011-4

Auch als **E-book & App** erhältlich!



Justin P. Moore
The Lotus and the Artichoke
Vegan Recipes from
World Adventures
(English Edition)

216 pages • €19,90 (D)
ISBN 978-3-95575-012-1

Also available as **E-book & App**!

www.lotusartichoke.com