

VEGAN FÜR ALLE!

Noch nie war es so leicht, gesund zu genießen! Vegan-Queen Stina Spiegelberg stellt ihre liebsten Rezepte vor

Dunkles Sesamöl hat einen intensiven nussigen Eigengeschmack und sollte deshalb sehr sparsam eingesetzt werden

Matcha-Nudeln mit Brokkoli und Knoblauch

FÜR 4 PORTIONEN

PASTA UND BROKKOLI

500 g Mie-Nudeln, Salz, 2 Brokkoli, Muskatnuss (gemahlen), Salz, Pfeffer

TOPPING & SAUCE

1/2 rote Chilischote, 8 EL Sojasauce, 2 TL helle und 1 EL schwarze Sesamsaat, 1 EL Agavendicksaft, 2 EL Sesamöl, Saft von 2 Limetten, 1 EL gehackter Ingwer, 1 Bund

Koriander, 2 Knoblauchzehen, Sesamöl zum Rösten, Sesamsaat zum Garnieren, Salz, Pfeffer

1 Pasta nach Anleitung 3–5 Min. in Salzwasser kochen, abgießen.

2 Brokkoli waschen, putzen, in Röschen teilen, in Salzwasser bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze 5–10 Minuten garen, abgießen, mit Salz, Pfeffer, Muskat

würzen.

3 Chili waschen, hacken, mit Sojasauce, Sesamsaat, Agavendicksaft, Sesamöl, Limettensaft, Ingwer anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander hacken. 3/4 davon in Sauce geben, Rest aufheben.

4 Knoblauch in Scheiben schneiden, in Sesamöl rösten. Matcha-Nudeln mit Brokkoli, Sauce und Knoblauch anrichten, mit Sesam und Koriander garnieren.

Quinoa-Süßkartoffel-Bällchen

FÜR 4-6 PORTIONEN

BÄLLCHEN

1 Süßkartoffel, 150 g bunte Quinoa, 300 ml Gemüsefond, 1/2 Zwiebel, 1/2 Bund frischer Koriander, 2 EL Kichererbsenmehl, 1 TL Agavendicksaft, 1 EL Hefeflocken, 1/2 TL Paprikapulver, Olivenöl, Salz, Pfeffer

INGWER-CRANBERRY-CHUTNEY

1 Zwiebel, 1 TL Rohrohrzucker, 1 Orange, 1 kl. Apfel, 80 g Cranberrys, 1 kleines Stück Ingwer, 1 EL Orangenmarmelade, 1 Msp. Zimt, 4 Nelken, 50 ml Orangensaft, 30 ml

Gemüsebrühe, 2 EL Balsamico, Keimöl, Salz, Pfeffer, Koriander, Limettenspalten, Holzspießchen

1 Süßkartoffeln schälen, würfeln. Mit Quinoa in Topf geben, Gemüsefond auffüllen. 20 Min. köcheln.
2 Zwiebel schälen, würfeln. Koriander hacken. Zwiebel und Kräuter zur Quinoa-Süßkartoffel-Mischung geben. Kichererbsenmehl, Agavendicksaft, Hefeflocken unterrühren, Süßkartoffelwürfel am Topfrand quetschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Masse zu Bällchen formen, in Olivenöl ausbacken.

3 Zwiebel würfeln, in Keimöl dünsten. Zucker dazu und rühren, bis die Zwiebel karamellisiert.

4 Orange filetieren, Apfel schälen, schneiden. Cranberrys und Ingwer hacken. Erst Obst und Ingwer zu den Zwiebeln, dann die Marmelade. Zimt und Nelken im Mörser zerstoßen, zum Chutney geben. Mit Orangensaft und Gemüsebrühe ablöschen. Essig zugeben, aufkochen.

5 Jeweils 3 Bällchen aufspießen, mit Koriander und Limettenspalten garnieren. Chutney dazu reichen.

Quinoa ist eine der besten pflanzlichen Eiweißquellen, wirkt basisch auf den Körper und ist glutenfrei



Spaghettini bolognese

FÜR 4 PORTIONEN

BOLOGNESE

300 g Naturtofu, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück Sellerie, 1 Karotte, Paprika-, Chilipulver, Muskatnuss, 3 EL Tomatenmark, 1 Handvoll Oreganoblätter, 1 EL Speisestärke, 1 kleine Dose Tomaten, 200 ml Merlot, Olivenöl, Salz, Pfeffer

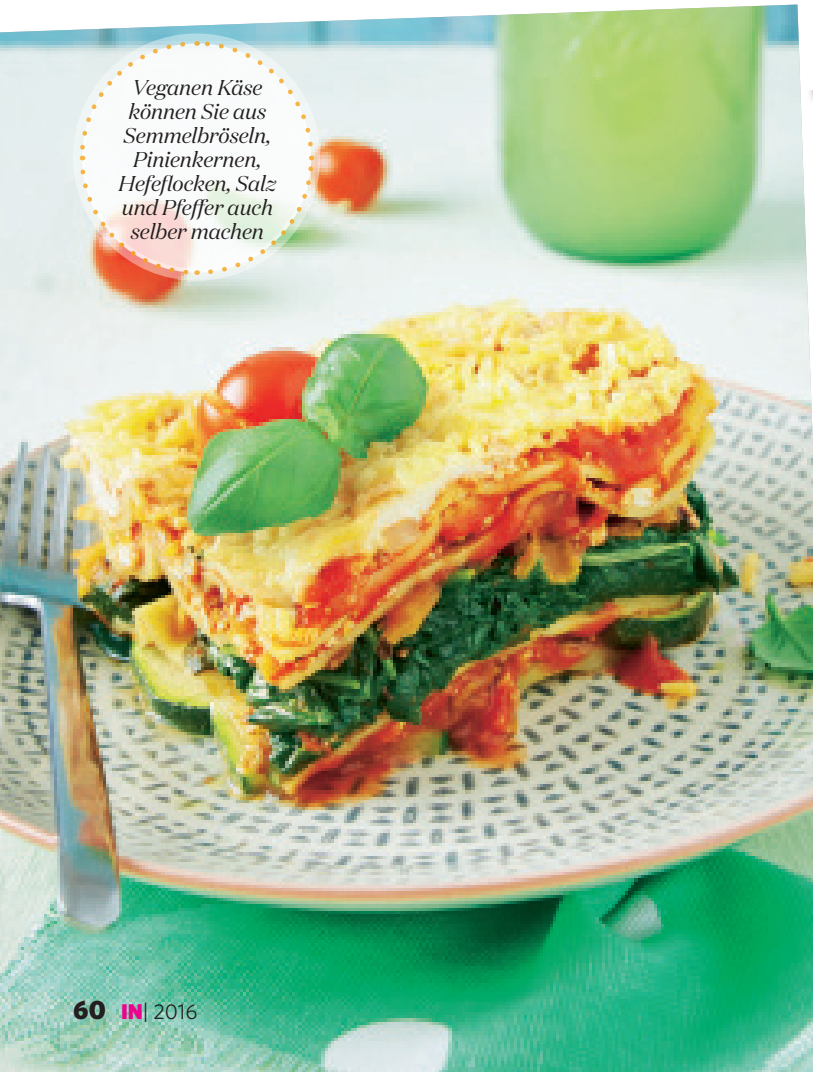
PASTA

500 g Spaghettini, ital. Kräuter, Salz

1 Tofu zerbröseln, in Olivenöl anbraten. Zwiebel, Sellerie, Knoblauch würfeln, Karotte reiben. Wenn Tofu goldbraun ist, würzen, Zwiebel, Knoblauch, Sellerie zugeben. Wenn Zwiebeln braun werden, Tomatenmark dazu, karamellisieren lassen. Oregano und Karotte unterheben. Für eine bessere Bindung Speisestärke einrühren. Tomaten und Wein hinzufügen, reduzieren. 5-10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

2 Spaghettini in Salzwasser garen, Pasta mit Bolognese und italienischen Kräutern nach Wahl servieren.

Die feinen Aromen der Bolognese entfalten sich am besten, wenn sie ein paar Stunden ziehen darf



Veganen Käse können Sie aus Semmelbröseln, Pinienkernen, Hefeflocken, Salz und Pfeffer auch selber machen

Lasagne

FÜR 6 PORTIONEN

BOLOGNESE

300 g Naturtofu, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Tomatenmark, Paprikapulver, 1 TL Rosmarin, 1/2 Bund Basilikum, 1 EL Hefeflocken, 1 TL Stärke, 5 Fleischtomaten, 400 ml Tomatenpassata, Olivenöl, Salz, Pfeffer

GEMÜSEFÜLLUNG

2 Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 1 Karotte, 300 g Spinat, Muskatnuss, Öl, Salz, Pfeffer

BÉCHAMELSAUCE

1 EL vegane Butter, 1 TL Dinkelmehl, 200 ml Hafer Cuisine (Pflanzensahne), Muskatnuss, Salz, Pfeffer

AUSSERDEM

12 Lasagneblätter, 100 g veganer Käse

mark und Knoblauch dazu. Wenn Tomatenmark karamellisiert, würzen, Kräuter einrühren. Hefeflocken und Stärke dazu. Tomaten würfeln, mit Passata in Pfanne geben, köcheln lassen. **2** Zucchini in Scheiben schneiden, mit halbiertem Knoblauchzehe einreiben. Zucchini anbraten, salzen, pfeffern. Karotte fein reiben. Spinat in Salzwasser zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. **3** Butter zerlassen, Mehl unterrühren. Mit Pflanzensahne ablöschen, eindicken lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. **4** Backofen auf 200 °C vorheizen, alles in Auflaufform schichten. Zucchini, ein paar Löffel Bolognese, Lasagneblätter, Karotten, Spinat. Würzen. Lasagneblätter, Bolognese darauf. Mit Lasagneblättern abschließen, restliche Bolognese, Béchamelsauce darauf verteilen, Käse reiben, über Lasagne streuen. Im Ofen 30-40 Min. backen.

1 Tofu zerbröseln, in Olivenöl anbraten. Schalotte und Knoblauch hacken. Wenn Tofu gebräunt ist, Schalotte, Tomaten-

„Ich sehe überall kunterbunte Gerichte“

KOCHSPASS
Sina liebt es, neue Rezepte zu kreieren



Sina Spiegelberg lebt seit 2008 vegan und ist als Foodbloggerin und Buchautorin tätig.

Woher nehmen Sie die Inspiration für Ihre vielen Rezepte?

Die Welt ist voller Aromen, Farben und Gerüche. Formen, Farben und Düfte lassen in meinem Kopf die schönsten Kreationen entstehen. Durch meinen Job reise ich sehr viel und habe große Freude daran, mich mit Kochbegeisterten aus aller Welt auszutauschen. Ich träume vom Essen und wache immer häufiger mit strahlenden Rezeptideen im Kopf auf.

Was tun, wenn man mit einem Fleischesser zusammen ist? Das kann für einige Paare zur Her-

ausforderung werden. Wenn er oder sie die Vorzüge kennen lernt, erlebt, wie gut veganes Essen schmeckt und dass es keinen besonderen Aufwand bedarf, ergibt es sich meist von selbst.

Was raten Sie Leserinnen, die denken, dass vegane Ernährung zu „kompliziert“ sei? *Ich kann nur ermutigen auszuprobieren und offen für Neues zu sein. Für die Umsetzung neuer Ideen eignet sich das Wochenende am besten.*

„Vegan Passion – Das Kochbuch“ von Sina Spiegelberg, Edition Fackelträger, 24,99 Euro



1/2 TL des Verdickungsmittels Agar-Agar ist ungefähr so ergiebig wie 4 Blatt Gelatine

Rhabarbertrifle

FÜR 4 PORTIONEN

TONKACREME

25 g Stärke, 50 g Rohrohrzucker, 1 Prise Salz, 250 ml Hafer Cuisine, 200 g Sojajoghurt, 1/2 Tonkabohne

RHABARBERKOMPOTT

2 Rhabarberstangen, 1/2 TL Agar-Agar, 1 Pckg. Vanillezucker, 2 EL Himbeermarmelade, 1 TL Zitronensaft, 1 Msp. Muskatnuss

MANDELGRANOLA

50 g feine Haferflocken, 20 g blan-

chierte Mandelstifte, 1 Prise Salz, 1 EL Agavendicksaft, 2 TL Kokosöl, je 1 Msp. Vanille und Zimt

1 Stärke mit Zucker, Salz in 2-3 EL Hafer Cuisine anrühren, restliche Sahne aufkochen. Stärkemischung hineinrühren, aufkochen, bis sie eindickt. Rühren, abkühlen lassen. Joghurt, Tonkabohne dazugeben.

2 Rhabarber schneiden, in Topf erwärmen. Agar-Agar mit 3 EL Was-

ser verrühren. Vanillezucker, Marmelade, Zitronensaft, Muskatnuss zum Rhabarber. Mit Agar-Agar vermischen, kurz aufkochen.

4 Backofen auf 180 °C vorheizen, Haferflocken, Mandeln, Salz, Agavendicksaft, Kokosöl, Vanille, Zimt mischen. Masse auf Backblech streichen, 10-15 Min. backen. Die Granola ist fertig, wenn sie golden glänzt. Auf die Desserts bröseln.