



Sebastian Copien
& Niko Rittenau

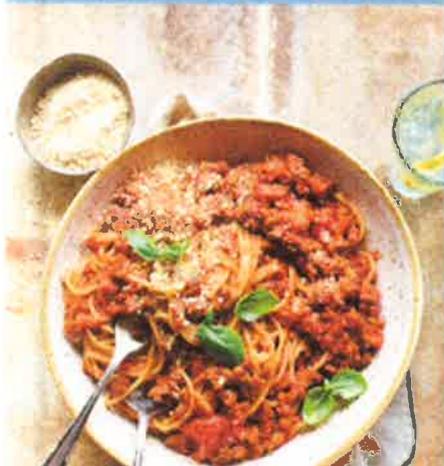


VEGANE

ERNÄHRUNG

FÜR **EINSTEIGER**

Das wichtigste **Basiswissen**
und **schnelle Rezepte**



INHALTSVERZEICHNIS

Veganismus: eine soziale Gerechtigkeitsbewegung und kein Foodtrend 7

Die Geschichte des Veganismus	8
Der Status quo der veganen Bewegung	11
Die Zukunft des Veganismus	13
Nikos Empfehlung: Top vegane Sachbücher	16

Gründe für eine vegane Lebensweise 19

Warum vegan lebende Menschen keine tierischen Produkte konsumieren	20
Gründe für die Exklusion von Fleisch	24
Gründe für die Exklusion von Meerestieren	29
Gründe für die Exklusion von Milchprodukten	33
Gründe für die Exklusion von Eiern	37
Gründe für die Exklusion von Tieren in anderen Bereichen	41
Nikos Empfehlung: Top vegane Webseiten & Rezeptblogs	48-49

Der richtige Einstieg in die vegane Ernährung 51

Nährstoffbedarfsdeckung ohne Tierprodukte	52
Die vegane Ernährungspyramide	58
Die »5 am Tag« bei veganer Ernährung	63
Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln	66
Vegane Ernährung im Laufe des Lebenszyklus	69
Nikos 10 Tipps für eine gesunde vegane Ernährung	74
Grundlagen des veganen Kochens	76
Veganes Bullshit-Bingo	82
Nikos Empfehlung: Top 3 vegane YouTuber*innen	88-89

DIE REZEPTE

für den Einstieg in die vegane Ernährung 91

Basics 93

Gemüsebrühepaste	94
Rauchige Bauernleberwurst	96
All Time Pesto	99

Basics – Käsealternativen

Cremiger Frischkäse	99
Ofenkäse	100
Kräuterfrischkäse »Bresso Style«	102
Nuss-Parmesan	103
Easy Mozzarella	106
Eingelegter Feto	107

Basics – Teige

Pizzateig	110
Blitz-»Gnocchi«	111
Grandioser Pastateig	112
Luftiger Biskuitteig	116
Mürbeteig	117

Basics – Saucen, Dips und Co.

Blitz-Mayonnaise	119
Sauce rémoulade	122
Pink-Power-Zwiebelpickles	123
Samtsauce à la Béchamel	124
Schnelle Bratensauce	126
Chili-ohne-Carne-Sauce	129
Grüne Kokos-Curry-Sauce	130
Grüne Salsa	134
Kräuter-Joghurt-Sauce mit geröstetem Knoblauch	135
Salatsauce	136
Käsiges Sößchen	137

Frühstück, Snacks & Sandwiches 139

Frühstück

To go: BananOat-Frühstücksbars mit Bananenshake	142
Schoko-Protein-Smoothie	143
Joghurtbowl mit Beerensahne und Früchten	144
Pfannkuchenröllchen mit Joghurt und Früchten	146
Fluffige Buchweizen-Pancakes mit sahnigen Birnen	148
Zitroniges Porridge mit cremigem Blaubeer-Topping	151
Chorizo-Style-Superstulle	152
Eiersalat-Brote	156
Rührtofu aka Rührei auf knusprigem Brot	157
Graved Karotten mit Meerrettich und Vollkorntoast	158

Snacks & Sandwiches

Capresebowl deluxe mit Brotchips	161
Zucchinihummus mit Gemüsesticks und Pita	162
Nudelsalat Asia Style	164
Mediterraner Borlottibohnen-Salat	166
Glücksrolle mit Pfirsich-Chill-Sauce	169
Dürüm-Kebap	170
Philly-Cheeseshroom-Sandwich	172
»Wurst«-Salat	174
Rainbow-Sandwich	177
Superquesadilla-Sandwiches	178

Einfache und schnelle Gerichte 181

Pasta Shells mit Tofu-Spinat-Füllung und Topping	183
Gnocchi mit weltbesten Tomatensauce	184
Traumhafte Spaghetti Puttanesca	186
Tagliatelle alla Carbonara	188
Spaghettl aglio e olio mit Linsen und Röstpilzen	191
Linguine mit Roter Bete, »Chicken« und Salbei	192
Orecchiette mit Mangold und Linsen	194
Blitzpolenta mit rauchigen Bohnen und Blumenkohlsalat	196

Blumenkohlsamtsuppe mit Kichererbsen-Apfel-Topping	199
Süßkartoffel-Kichererbsen-Suppe mit Brezenchips und Schmorzwiebeln	200
Schnelles Joghurt-»Chicken« mit Chapati	202
Popcorn-»Chicken« auf Reinsnudelsalat	204
Kürbis-Linsen-Hummus mit Masala-Paprika	207
Grüner Graupen-Bohnen-Risotto mit Schmorfenichel	208
Asiatische Tofupfanne süßsauer mit Reinsnudeln	210

Emotionale Klassiker 213

Festliche Rouladen mit Blaukraut und Kartoffelknödeln	214
Deftiger Linseneintopf mit Würsteln	218
Spaghetti Bolognese	221
Schupfnudeln mit Kraut	222
Rahmgulasch mit Spätzle	224
Rahmpilze mit Semmelknödeln	226
Buletten mit Kartoffelsalat	229
Zwiebelrostbraten mit cremigem Kartoffelpüree	230
Kartoffelpuffer mit Apfelkompott	232
Knusprige Pizza	234

Desserts & Süßes 237

Paradiesische Creme mit Röstaprikosen	238
Bananeneis mit Schokosauce und salziger Schoko-Erdnuss	240
Schokoküchlein mit Rum-Ananas	243
Schokomousse mit karamellisierten Salznüssen	244
Luftige Beeren-Buttercreme-Torte	246
Sahnige Vanillecreme mit heißen Erdbeeren	248
Zitronentartelettes mit Baiser	251
Easy Fudgy Brownie mit Erdnussauce	252
Cremiger Milchreis mit Beerengrütze	254
Kokosschneebälle mit Zitrusalat	256

Endnoten	258
Register	266
Impressum	272

WARUM VEGAN LEBENDE MENSCHEN keine tierischen Produkte konsumieren

Wie 2019 eine Befragung an 24.000 vegan lebenden Menschen aus 15 europäischen Ländern zeigte, haben viele von ihnen mehr als nur einen Grund für ihren Umstieg auf eine vegane Lebensweise.¹ Ethische, ökologische und gesundheitliche Gründe zählen zu den am häufigsten genannten. Da die meisten Befragungen dieser Art mehrere Antwortmöglichkeiten zulassen, war jedoch lange Zeit nicht durch Umfragen belegt, welche Motivation bei vegan lebenden Menschen in den DACH-Staaten der schwerwiegendste Beweggrund für den initialen Umstieg und welcher der wichtigste für das Beibehalten der veganen Ernährung ist.

Durch eine eigens durchgeführte Umfrage mit 10.000 vegan lebenden Menschen in unseren sozialen Netzwerken konnten wir diese Frage nun aber ebenfalls beantworten. Es zeigte sich, dass das ethische Argument mit 62 Prozent sowohl der mit Abstand gewichtigste Grund für den initialen Umstieg als auch mit 69 Prozent der gewichtigste Grund für die Aufrechterhaltung der veganen Lebensweise für Personen aus den DACH-Staaten ist.² Daraus lässt sich folgern, dass bei einigen Menschen, bei denen Tierethik nicht die ursprünglich stärkste Motivation war, diese mit der Zeit an Priorität gewann. 22 Prozent stiegen ursprünglich aus gesundheitlichen Gründen um, allerdings waren diese nur noch bei knapp 12 Prozent der Hauptgrund für die Weiterführung der veganen Ernährung. Die Häufigkeit der ökologisch motivierten veganen Ernährung änderte sich hingegen im Laufe der Zeit mit 13 Prozent (Umstieg) zu 15 Prozent (Aufrechterhaltung) nur geringfügig.

Weltgesundheitliche (Pandemien, Antibiotikaresistenzen usw.), religiöse und kulinarische Gründe spielten hingegen nur eine untergeordnete Rolle. Dies deckt sich mit einer der wenigen weiteren Single-Choice-Umfragen zur Hauptmotivation für den Umstieg mit über 12.000 Teilnehmer*innen (vorwiegend aus Australien, USA, Kanada und dem Vereinigten Königreich), in der 68 Prozent Tierethik, 17 Prozent Gesundheit und knapp 10 Prozent Umweltschutz als primären Grund angaben.³ Anhand der im vorherigen Kapitel gezeigten Definition des Veganismus nach der *Vegan Society* überrascht es nicht, dass sich die Mehrheit der vegan lebenden Menschen aus ethischen Gründen für eine vegane Lebensweise entscheidet. Die Tierethik bildet nämlich seit jeher den Kern des Veganismus.⁴ Dennoch wird gesellschaftlich (und in den sozialen Medien) der Fokus sehr oft überwiegend oder gar ausschließlich auf die gesundheitlichen oder ökologischen Aspekte der veganen Ernährung gelegt. Dies führt wiederum dazu, dass der eigentliche Kernpunkt oft außen vor bleibt. So wird verhindert, dass über diejenigen gesprochen wird, die unter unserer aktuellen Lebensweise am meisten leiden: jene Tiere, die wir als sogenannte »Nutztiere« bezeichnen und die für unsere Ernährung, Kleidung, Forschungszwecke und vieles weitere ausgebeutet und getötet werden – obwohl es heutzutage in den meisten Fällen nicht mehr notwendig ist. In welchem Ausmaß westliche Länder wie Deutschland Tiere alleine zu kulinarischen Zwecken töten, zeigt Abbildung 7. Durchschnittlich isst jeder Mensch in Deutschland im Laufe seines Lebens weit mehr als 1.000 Tiere, die in den allermeisten Fällen unter unwürdigen Bedingungen gehalten und nach nur einem Bruchteil ihres Lebens getötet wurden.

So viele Tiere isst Jede Person in Deutschland in ihrem Leben

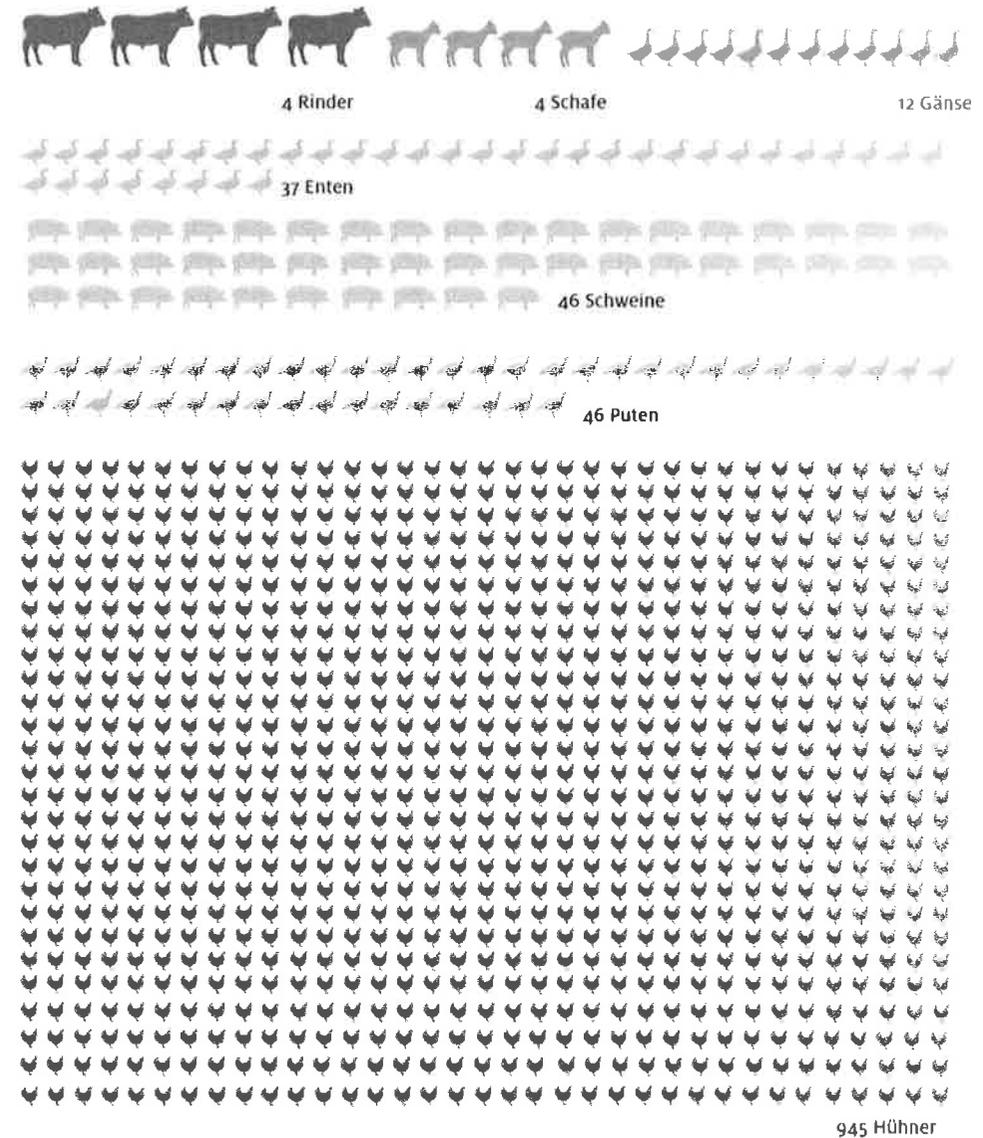


Abb. 7: Lebenslanger Durchschnittsverzehr an Tieren in Deutschland pro Person⁵

NÄHRSTOFFBEDARFSDECKUNG ohne Tierprodukte

Befürworter*innen einer veganen Ernährung bezeichnen diese häufig als die gesündeste bzw. mitunter sogar als die einzig wirklich gesunde Ernährung.¹ Vegankritiker*innen hingegen sehen in der veganen Ernährung eine Mangelernährung, die vor allem in den kritischen Lebensphasen zu schweren Schäden führt.² Eine vegane Ernährungsweise jedoch kategorisch als gesund oder ungesund zu bezeichnen, ist in beiden Fällen zu kurz gedacht. Wie bei jeder anderen Ernährungsweise hängt der gesundheitliche Wert einer veganen Ernährung von der jeweiligen Kostzusammenstellung ab. Da sich vegan lebende Menschen überdurchschnittlich viel mit Ernährungsthemen auseinandersetzen und einen überdurchschnittlich gesunden Lebensstil im Vergleich zur Gesamtbevölkerung pflegen,³ ist es nicht überraschend, dass sie in manchen Untersuchungen besser als Mischköstler*innen in Bezug auf einige chronische Erkrankungen abschneiden. So geht eine vegane Ernährungsweise in Untersuchungen wie der sogenannten Adventist Health Study II mit einem geringeren Risiko für das Auftreten von Erkrankungen

wie Diabetes mellitus Typ II, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas und gewissen Krebserkrankungen einher.⁴ Damit man im Rahmen der veganen Ernährung allerdings von gesundheitlichen Vorteilen profitieren kann, gilt es, einige Grundsätze zur Nährstoffbedarfsdeckung zu kennen. Denn mit steigender Einschränkung der Lebensmittelauswahl erhöht sich auch das Risiko für Nährstoffmängel. **Die Quintessenz lautet:** Es gibt keinen essenziellen, also überlebensnotwendigen Nährstoff, dessen Bedarfsdeckung einzig und allein über den Konsum tierischer Lebensmittel möglich ist. Tierische Nahrungsquellen haben folglich kein Monopol auf irgendeinen Nährstoff, dessen Fehlen einem gesunden Leben im Wege stehen würde. Wie Abbildung 27 zeigt, sind folgende Nährstoffe für den Menschen essenziell: acht Aminosäuren (in manchen Lebensphasen neun), zwei Fettsäuren, vier fettlösliche Vitamine, die gesamte Gruppe der wasserlöslichen B-Vitamine, Vitamin C sowie die Gruppe der Mineralstoffe. Diese Nährstoffe werden einheitlich

von Fachgesellschaften wie der amerikanischen National Academy of Medicine (NAM; früher Institute of Medicine, IOM)⁵ oder der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)⁶ als jene Nährstoffe eingestuft, die durch die Nahrung zugeführt werden müssen, weil der Körper sie zum Überleben benötigt, aber sie nicht bzw. nicht in ausreichendem Maße selbst bilden kann. Die wichtigste Frage, die sich im Kontext jeder Ernährungsweise grundsätzlich stellt, lautet: Kann die jeweilige Ernährungsform diese überlebensnotwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge liefern und zugleich sicherstellen, dass jene Stoffe, die im Übermaß gesundheitlich abträglich wirken (Zucker, gesättigte Fettsäuren, Salz, Cholesterin etc.), nicht in einer zu hohen Menge zugeführt werden? Wenn beide Punkte bejaht werden können, ist das im ersten Schritt bereits ein sehr gutes Indiz dafür, dass die in Betracht gezogene Ernährungsweise für den Menschen geeignet ist. Ob eine Kostform einen oder mehrere dieser Nährstoffe dabei in Form eines Nahrungsergänzungsmittels liefert oder ob der gesamte Nährstoffbedarf gänzlich ohne Nahrungsergänzungsmittel gedeckt werden kann, spielt bei richtiger Dosierung und Qualität der Supplemente keine relevante Rolle für die gesundheitliche Bewertung der jeweiligen Ernährungsweise, solange der Bedarf gedeckt wird.

erster Linie mit rotem Fleisch, Calcium mit Milch und Jod mit Fisch, aber all diese Mineralstoffe finden sich auch in mehr oder weniger großen Mengen in gewissen pflanzlichen Lebensmitteln. Natürlich kann es in manchen Fällen vorkommen, dass die prozentuale Absorptionsrate (auch Bioverfügbarkeit genannt) von Mineralstoffen in tierischen Nahrungsmitteln im Vergleich zu pflanzlichen höher ist. Doch durch eine gute Zusammenstellung des veganen Speiseplans, bei dem mineralstoffreiche pflanzliche Lebensmittel mit gewissen aufnahmefördernden Stoffen richtig kombiniert werden, kann die Bioverfügbarkeit genauso hoch sein wie in tierischen Lebensmitteln. Beim Eisen wären das beispielsweise Vitamin C⁷ (aus Paprika, Zitrusfrüchten etc.), Beta-Carotin⁸ (aus Süßkartoffeln, Karotten, Grünkohl etc.), schwefelhaltige Substanzen⁹ (aus Zwiebeln, Knoblauch etc.) und gewisse organische Säuren¹¹ (wie Apfel- oder Zitronensäure aus diversen Obstsorten), die das pflanzliche Nicht-Häm-Eisen ebenso gut absorbierbar machen wie das Häm-Eisen aus tierischen Produkten wie etwa rotem Fleisch.

Essenzielle Nährstoffe für den menschlichen Organismus

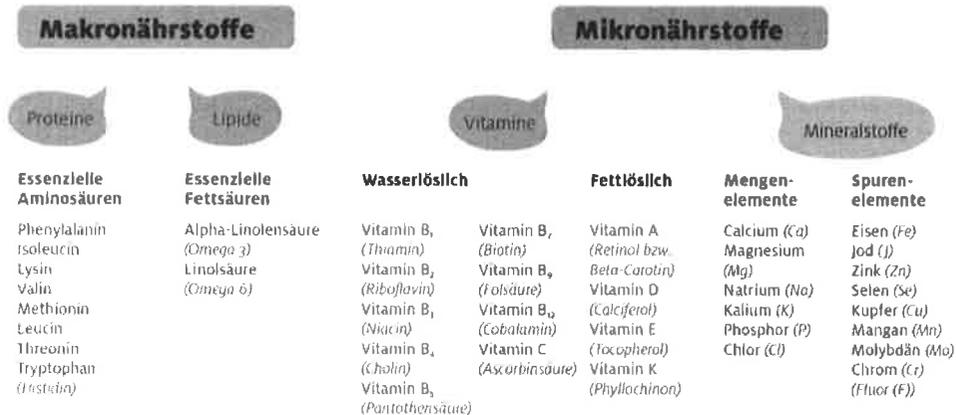


Abb. 27 Aufstufung der überlebensnotwendigen Nährstoffe für den Menschen³

Der menschliche Körper benötigt ...



... kein rotes Fleisch, sondern bioverfügbares **Eisen** und **Zink**.



... keine Milchprodukte, sondern **Vitamin B12** und **Calcium**.



... keinen Fisch, sondern **Jod** und **Omega-3-Fettsäuren**.



... keine Eier, sondern **essenzielle Aminosäuren**.



... keine bestimmten Lebensmittel, sondern **bestimmte Nährstoffe**.

All diese Stoffe kann man ohne tierische Produkte zuführen.

Alle Mineralstoffe stammen ursprünglich aus dem Boden

In diesem Zusammenhang darf nicht vergessen werden, wie Nährstoffe überhaupt in die Nahrung gelangen. Sämtliche Mineralstoffe wie Calcium, Eisen, Zink, Selen, Jod usw. stammen ursprünglich aus unseren Böden. Von dort absorbieren sie die Pflanzen über ihre Wurzeln und machen sie damit für pflanzenfressende Tiere und den Menschen in der Nahrung verfügbar. Wenn fleischfressende Tiere diese Pflanzenfresser töten und fressen, nehmen sie über den Verzehr der Organe und der Muskeln ihrer Beute die darin gespeicherten Mineralstoffe aus der ursprünglich pflanzlichen Kost auf. Grundsätzlich stellt sich daher nicht die Frage, ob es irgendeinen Mineralstoff gibt, den man ausschließlich in tierischen Produkten findet, weil sie alle im ersten Schritt in Pflanzen vorkommen. Zwar verbinden viele Menschen in

Süßigkeiten, Junkfood, Softdrinks & Alkohol

Wer kann und möchte, sollte diese Kategorie gut und gerne zur Gänze meiden. Die allermeisten Menschen haben allerdings eine Vorliebe für eine oder mehrere der in dieser Ebene gezeigten Produkte, und im Rahmen einer insgesamt ausgewogenen und nährstoffbedarfsdeckenden Ernährung spricht nichts dagegen, Lebensmittel bzw. Getränke aus der Spitze der Pyramide in moderatem Maße zu sich zu nehmen. Wie so oft macht hier die Menge das Gift. Entscheidend ist vielmehr die gesamte Ernährung und die generelle Lebensweise. Bei einigen alkoholischen Getränken wie Wein ebenso wie bei vielen Fruchtsäften ist noch anzumerken, dass diese mithilfe tierischer Bestandteile gefiltert werden (wenn nicht anders deklariert) und somit streng genommen nicht vegan sind.³²

Zusätzlich: ausreichend Flüssigkeit, mäßige Sonnenexposition, adäquate Nahrungsergänzung und reichlich Gewürze

Wie in Abbildung 30 zu sehen ist, sollte man neben der Ernährungspyramide noch vier weitere Aspekte im Rahmen der (veganen) Kost im Auge behalten. In Bezug auf die Flüssigkeitszufuhr gilt als Richtwert etwa die Empfehlung, insgesamt täglich etwa 35 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht aufzunehmen.³³ Stillende Frauen sollten etwa 500 bis 700 Milliliter zusätzlich trinken, um die Milchbildung durch die Mehrzufuhr auszugleichen. Körperliche Aktivität erhöht darüber hinaus in Abhängigkeit der Dauer und Intensität den Flüssigkeitsbedarf, wie die DGE in ihrer Publikation »Flüssigkeitsmanagement im Sport« im Detail beschreibt.³⁴ Etwa ein Drittel der Gesamtmenge des täglichen Flüssigkeitsbedarfs deckt man bereits durch den Wassergehalt der Lebensmittel, die restlichen zwei Drittel sollten über Getränke (vor allem Wasser und ungesüßten Tee) zugeführt werden. Die Bedarfsdeckung an Vitamin D erfolgt nur zu etwa 10–20 Prozent über die Nahrung, daher ist eine ausreichende (aber nicht übermäßige) Sonnenexposition zur suffizienten Eigensynthese an Vitamin D (oder

eine entsprechende Nahrungsergänzung) unumgänglich und von großer Bedeutung für die menschliche Gesundheit. Sollte die Sonnenexposition nicht ausreichen, gilt es, 40–60 Internationale Einheiten (IE) Vitamin D pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag zu supplementieren.³⁵ Zu einer Überversorgung an Vitamin D bei diesen Dosen kann es auch bei zusätzlicher Sonnenexposition nicht kommen, da der Organismus die körpereigene Vitamin-D-Produktion entsprechend runterreguliert, um Überversorgungen entgegenzuwirken.³⁶

Was eine adäquate Nahrungsergänzung ist und worauf man beim Kauf von Supplementen achten sollte, wird im weiteren Verlauf dieses Kapitels noch näher beschrieben. Grundsätzlich gilt der Leitsatz: Je restriktiver eine Ernährungsweise ist (also je mehr Lebensmittelgruppen mit relevantem Nährwert ausgeschlossen werden), desto höher kann das Risiko für Nährstoffmängel sein und desto mehr muss auf eine ausgewogene Ernährung und in einigen Fällen auch auf eine Nahrungsergänzung geachtet werden. Da die vegane Ernährung sämtliche tierische Lebensmittel zur Gänze ausschließt, ergibt sich dadurch in Bezug auf einige Nährstoffe das Risiko für einen Mangel.³⁷ Diesem Risiko kann durch eine ausgewogene Speisenauswahl und die Supplementierung besonders kritischer Nährstoffe aber leicht entgegengewirkt werden. Sowohl aus kulinarischer als auch aus gesundheitlicher Sicht spielen neben den Hauptlebensmittelgruppen zusätzlich auch Gewürze eine wichtige Rolle in der menschlichen Ernährung. Die Verwendung von Gewürzen wurde in altorientalischen Städten bis zurück ins 4. Jh. v. Chr. nachgewiesen und spielt somit schon lange eine bedeutende Rolle in der menschlichen Ernährung.³⁸ Bezogen auf ihr Gewicht gehören viele Gewürze zu den antioxidantienreichsten Komponenten in unserer Ernährung.³⁹ Durch das Abschmecken von Gerichten mit ausreichend Gewürzen lässt sich darüber hinaus die Salzmenge reduzieren,⁴⁰ was wiederum gesundheitlich wertvoll ist. Übermäßiger Salzverzehr gilt unter den ernährungsbedingten Risikofaktoren in großen Studien wie der Global Burden of Disease Study als größter vermeidbarer Risikofaktor für frühzeitige Mortalität und Invalidität.⁶⁴

DIE »5 AM TAG« bei veganer Ernährung

Klassischerweise bezeichnet die »5 am Tag«-Kampagne des gleichnamigen Vereins seit mehr als 20 Jahren die Ernährungsrichtlinie, dass Individuen mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag konsumieren sollten – mindestens drei Portionen Gemüse (= 400 g) und mindestens zwei Portionen Obst (= 250 g).⁶⁴ Im Rahmen einer veganen Ernährung gilt diese Empfehlung selbstverständlich ebenso, aber da vegan lebende Menschen im Vergleich zur sich mit Mischkost ernährenden Gesamtbevölkerung ohnehin durch-

schnittlich mehr Gemüse und Obst essen,⁶⁴ zielt die vegane Variante der »5 am Tag« konkreter auf spezielle Lebensmittel ab. Wie Abbildung 29 illustriert, gibt es fünf Lebensmittel(-gruppen), die im Rahmen einer veganen Ernährung gerne täglich, aber zumindest mehrmals wöchentlich Teil der Ernährung sein sollten. Das Ziel ist, gewisse potenziell kritische Nährstoffe abzudecken, die durch die meisten anderen pflanzlichen Lebensmittel nicht im selben Maß geliefert werden können.

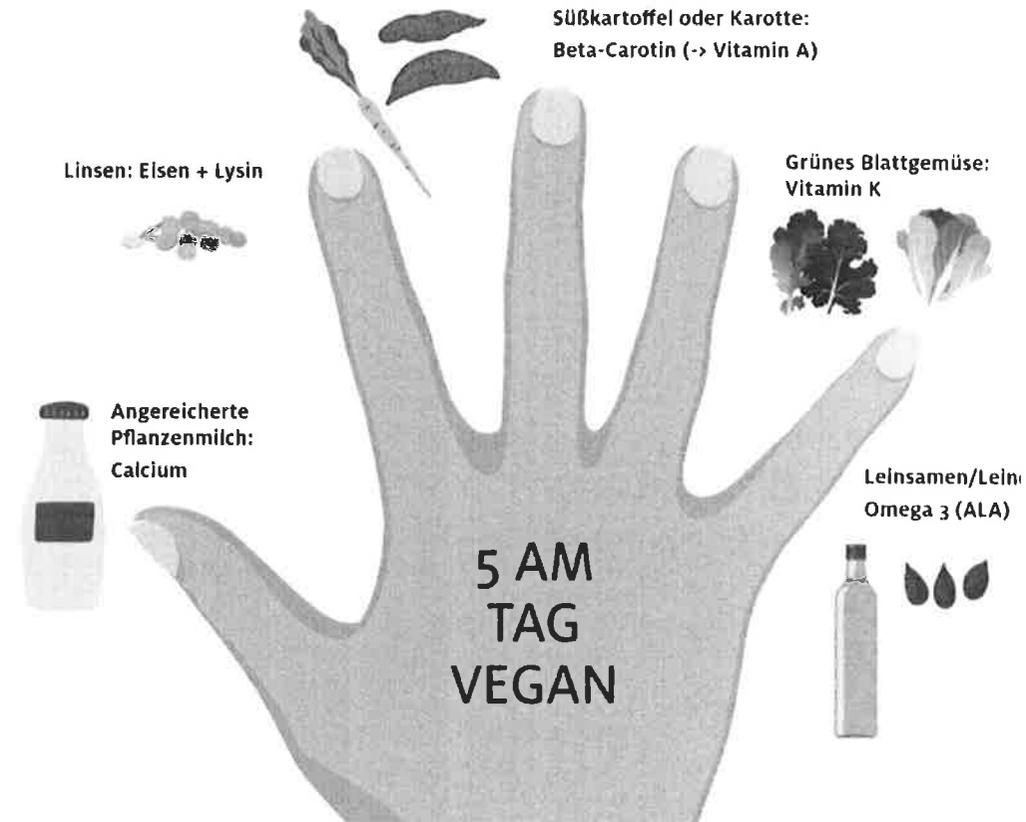


Abb. 31. Die »5 am Tag« bei veganer Ernährung

🕒 15 Minuten 🍽️ 2 Portionen

Nudelsalat

Asia Style

ZUTATEN

180 g Reismudeln (Tagliatelle)
1 TL Olivenöl
180 g vegane Alternative zu Hähnchen (z. B. Like Chicken von Like Meat)
90 g Zuckerschoten, geputzt
1 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce)
1 kleine gelbe Paprikaschote, geputzt (75 g)
½ Bund Koriandergrün (nach Belieben)
1½ EL Sesam, geröstet
2 Limettenviertel (nach Belieben)

Dressing

3 cm Ingwer (7,5 g)
1 mittelscharfe Chilischote
100 g vegane Mayonnaise (siehe Seite 119)
Saft und abgeriebene Schale von 1–2 Bio-Limetten

- Die Nudeln mit kochendem Wasser überbrühen und nach Packungsangabe etwa 5 Minuten ziehen lassen. Die weichen Nudeln in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- Inzwischen das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Vegane Geflügelschnitzel und Zuckerschoten darin 5 Minuten kräftig anbraten, bis ordentlich Röstaromen entstanden sind. Mit der Sojasauce ablöschen und schwenken, bis durch die Resthitze der Pfanne die meiste Flüssigkeit verdampft ist; beiseitestellen.
- Für das Dressing den Ingwer reiben, die Chilischote fein würfeln. Beides mit Mayonnaise, 2–3 EL Limettensaft und 1 TL Limettenschale mischen. Die Paprika in Streifen schneiden. Nach Belieben das Koriandergrün hacken, etwas zum Garnieren beiseitestellen.
- Nudeln, Paprika, 1 EL Sesam sowie Koriandergrün nach Belieben mit dem Dressing in einer Schüssel vermengen und abschmecken. Den Salat auf kleinen Tellern »nestartig« anrichten, die Pfannenmischung darauf platzieren und mit dem restlichen Sesam (½ EL) bestreuen. Mit Koriandergrün und je einem Limettenviertel nach Belieben garnieren.

SEBASTIAN'S TIPPS

Ein toller vollmundiger und frischer Nudelsalat, der satt und glücklich macht. Die Qualität der Mayo ist hier ganz entscheidend.

Für eine etwas leichtere Variante kann man anstatt Mayo milden Sojajoghurt verwenden.

ABWANDLUNGEN

Weißer Tofu, Tempeh oder gekochte Riesenbohnen eignen sich als Ersatz für Like Chicken. Die Alternativen benötigen mehr Würze, deshalb die dreifache Menge Sojasauce (3 EL), mit 1 TL Ahornsirup vermischt, verwenden.

Den Salat mit gekochten Hartweizen-Tagliatelle anstelle der Reismudeln zubereiten.

Für einen Kartoffelsalat Asia Style anstelle der Reismudeln festkochende Kartoffeln weich kochen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und etwas stärker würzen, auch mit mehr Säure.



Gnocchi

mit weltbesten Tomatensauce

ZUTATEN

800 g Kirschtomaten
1 kleine Knoblauchknolle
8 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
250 g vegane Gnocchi
(siehe Seite 111; oder ein Fertigprodukt)
1 EL Ahornsirup (nach Belieben)
Balsamicoessig (nach Belieben)
1 Handvoll Rucola (oder reichlich Basilikum), plus Rucola zum Garnieren
40 g Pinienkerne, geröstet

- Den Ofen auf 220°C Umluft stellen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Tomaten darauf verteilen. Die Knoblauchknolle horizontal halbieren und mit den Schnittflächen nach unten aufs Blech geben. 2 EL Olivenöl über Tomaten und Knoblauch träufeln, etwas Salz und Pfeffer darüberstreuen. Das Blech für 10–15 Minuten in den Ofen schieben, bis die Tomaten ordentlich braun sind; aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.
- Inzwischen 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin anbraten, bis sie leicht knusprig sind; vom Herd nehmen.
- Mit den Fingern oder einer Zange die angeschwärzte Haut von den Tomaten abziehen – Achtung, sie sind heiß! Die Schale vom Knoblauch entfernen oder die Zehen aus der Schale drücken.
- Tomaten und Knoblauch in einen Topf geben, mit 1 Prise Salz, Pfeffer und Ahornsirup nach Belieben würzen, mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel etwas zerdrücken und noch einmal kurz erhitzen. Das restliche Öl (5 EL) und nach Belieben etwas Essig unterrühren, den Rucola fein hacken und dazugeben; erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die angebratenen Gnocchi hinzufügen und darin wenden. Die Gnocchi auf Tellern anrichten, mit den Pinienkernen bestreuen und genießen.

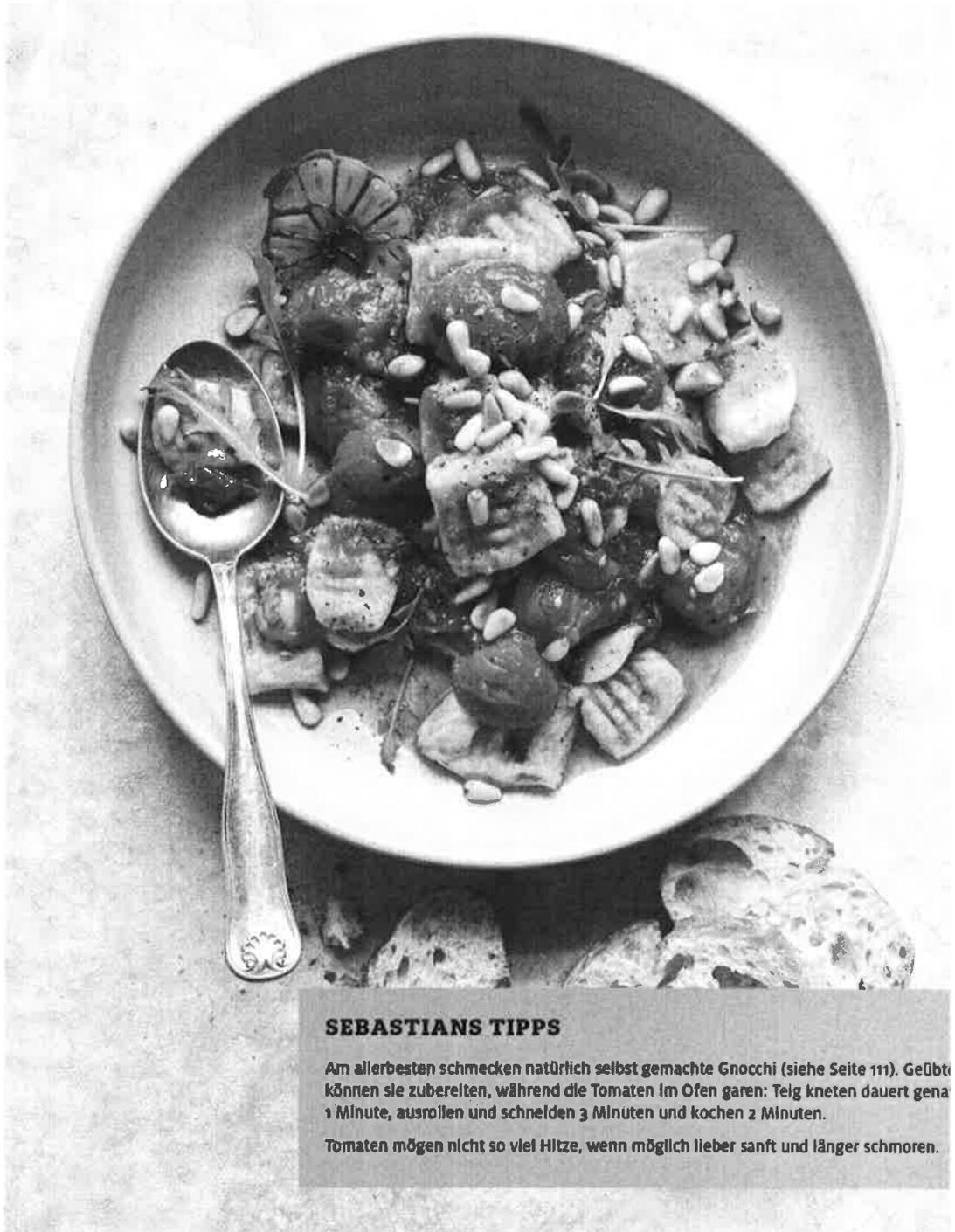
ABWANDLUNGEN

Zusätzlich etwas **Rosmarin**, **Salbei** oder **Thymian** mit aufs Blech geben.

Wer möchte, kann gegrillten **Mais** oder **Paprika** unter die Sauce mischen.

Für eine **Tex-Mex-Variante** Kidneybohnen, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Koriandergrün anstelle von Rucola hinzufügen.

Für **all'arrabbiata** ein wenig fein gehackte rote Chilischoten hineingeben.



SEBASTIAN'S TIPPS

Am allerbesten schmecken natürlich selbst gemachte Gnocchi (siehe Seite 111). Geübt können sie zubereiten, während die Tomaten im Ofen garen: Teig kneten dauert genau 1 Minute, ausrollen und schneiden 3 Minuten und kochen 2 Minuten.

Tomaten mögen nicht so viel Hitze, wenn möglich lieber sanft und länger schmoren.

Bananeneis

mit Schokosauce und salziger Schoko-Erdnuss

ZUTATEN

3 reife Bananen (200 g
Fruchtfleisch)
100 g vegane Zartbitter-
kuvertüre
80 g geröstete, gesalzene
Erdnüsse
200 g Sojasahne (von
Provamel)
2 weiche Medjoul-Datteln,
entsteint
Mark von 1 Vanilleschote

- Am Vortag die Bananen schälen, in 1cm dicke Scheiben schneiden, in eine Box geben, diese verschließen und über Nacht tiefkühlen.
- Ebenfalls am Vortag die Schokolade fein hacken und im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen. Die Erdnüsse mit der Schokolade überziehen und auf Backpapier geben, fest werden lassen. Schokolade, die nicht an den Nüssen hängt, in der Schüssel lassen und 100 g Sojasahne unterrühren. Die Schokosahne ebenfalls über Nacht kalt stellen. Die schokolierten Erdnüsse zerbrechen, in eine Schüssel geben und luftdicht verschließen.
- Vor dem Servieren die Schokosahne leicht erwärmen, sodass sie wieder flüssig wird. Die Datteln grob schneiden und mit den tiefgekühlten Bananen, der restlichen Sojasahne (100 g), und dem Vanillemark in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Anfangs scheint es so, als würde das nie was werden, aber nach 2 Minuten ist ein cremiges Eis entstanden.
- Das Eis in zwei Schalen geben, mit Schokosauce und -nüssen garnieren und genießen.

SEBASTIANS TIPPS

Klein geschnittene Bananen habe ich immer im Eisfach. So kann ich jederzeit ein leckeres, gesundes Eis machen.

ABWANDLUNG

Anstatt der Datteln 1 Handvoll **Erdbeeren, Mango** oder andere Früchte mit der tiefgekühlten Banane pürieren.

