Miyoko Schinner

Vegane Vorratskammer

Leseprobe

Vegane Vorratskammer

von Miyoko Schinner

Herausgeber: Unimedica

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

inhalt

vorwort von patrick bolk IX

vorwort von isa chandra moskowitz X

einleitung XII

würzsoßen & aufstriche XVIII

klassische mayonnaise ohne ei 2

zitronen-cashew-mayo 4

ölfreie mayo ohne ei 5

gelber senf 6

dijonsenf 7

ale-senf mit braunem zucker 8

grundrezept für ketchup 10

vegane austernsoße 12

teriyaki-soße 13

vegane fischsoße 14

spritzige barbecuesoße 16

worcestershire-soße ohne anchovys 17

rösttomaten und tomaten-„elixier“ 19

rösttomaten-pesto 22

das besondere italienische dressing 24

ranch-dressing 25

cremiges ölfreies caesar-dressing 27

not-tella (schoko-haselnuss-aufstrich) 28

obst-chutney 29

marmelade: die schummelmethode 30

trauben-wein-gelee 32

feigen-lavendel-marmelade 33

frei von milch und ei 34

cremige sojamilch, die gar nicht nach bohnen schmeckt 37

cashewmilch 39

mandelmilch und -kaffeesahne 40

cashewsahne 42

cashew- oder mandel-crème-fraîche 43

glorreiche butter ohne butter 44

leckerer, dicker pflanzlicher joghurt 46

köstliche angesäuerte sour cream 49

leinsamen-eiweiß 50

leinsamen-baiser 53

ölfreier schmelzfähiger „pepper jack“ 56

ölfreier schmelzfähiger „mozzarella“ 58

ölfreier schmelzfähiger „cheddar“ 59

mandel-„feta“ 60

gehobelter „parmesan“ 63

feierpunsch 64

die bessere schlagsahne 65

das salz in der suppe 66

die einzig wahre freiland-(ohne)-hühnerbrühe 69

es-geht-auch-ohne-rinderbrühe 70

schmeckt-nach-mehr-brühe 72

pilzbrühe 73

brillante bouillon 76

tomatensuppenkonzentrat 78

pilzsuppenkonzentrat 79

brokkolicremesuppenkonzentrat 80

mehresfrüchte-cioppino 81

vischsuppe 83

curry-kokos-suppe mit butternusskürbis 84

nicht fisch, nicht fleisch 86

echter tofu 88

frische yuba (tofuhaut) 91

kanadischer yuba-„speck“ 92

tempeh 93

zarter unfisch 96

unfischstäbchen 97

san-francisco-krabbenküchlein mit kapern 99

unhähnchenfilets 102

unchicken-nuggets oder buffalo-wings 104

unschweinefleisch 106

unrippchen 107

veggie dogs 110

italienische unwürstchen 111

geräucherte apfel-bier-unwürstchen 112

fabelhafte frühstücksschnittunwurst 114

saftige unsalami 116

unsteak 117

italienische vleischbällchen 121

der wahre unburger (oder: now and zen burger) 124

magie und pasta 128

rustikale 15-minuten-pasta 130

glutenfreie vollkornreis-pasta 131

buchweizenpasta 132

die tomatensoßenmethodik 134

steinpilzbolognese 136

tartufosoße nach umbrischer art 138

wodkasoße 140

spinat-kapern-soße 141

maßgeschneiderter instant-mix für macaroni and cheese 143

cremige mac & cheese-soße 145

backofenpolenta 146

das körnchen wahrheit 148

Klassische pfannkuchen- und brötchen-mischung 150

buchweizen-pfannkuchen- und waffelmischung 154

ölfreies gebackenes superfoodmüsli 157

gebackenes müsli 158

energieriegel 160

knusprige glutenfreie polenta-körner-cracker 162

zarte leinsamencracker 163

ihre lieblingscracker 165

focaccia 167

französisches baguette 168

kürbisbrötchen 171

grundrezept für süßen hefeteig 173

einfacher gekühlter pizzateig 176

schnelle maismehlpizza 177

süße abschlüsse 178

kuchen- und backmischung 181

schokoladenkuchen- und backmischung 184

französische buttercreme 188

französische schokoladen-buttercreme 190

lemon curd 192

custard 194

vanilleextrakt selbst gemacht 197

karamellsoße 199

weiße schokolade 200

pflanzliche kondensmilch 201

grundrezept für eis 202

cremiges fettarmes vanille-hafer-softeis 205

cremiges fettarmes schoko-hafer-softeis 206

frisches fruchtsorbet 207

„slice and bake“ chocolate chip cookies 209

florentiner 210

schoko-mandel-polenta-kekse 211

danksagungen 212

index 214

impressum 223

abbildungsverzeichnis 223

bezugsquellen 224

vorwort von patrick bolk

Vegan zu leben wird immer einfacher, denn vegane Produkte gibt es inzwischen so ziemlich überall zu kaufen, sogar beim Discounter um die Ecke. Warum also sollte man noch irgendetwas selbst herstellen? So dachte ich, als ich *Vegane Vorratskammer* das erste Mal in die Hand nahm. Und dann blätterte ich ein wenig, staunte, blätterte weiter – und war schließlich schlichtweg begeistert! Was Miyoko Schinner für dieses Buch kreiert und niedergeschrieben hat, ist fantastisch und beeindruckend. *Vegane Vorratskammer* zeigt nämlich nicht einfach nur – wie bereits so viele andere Bücher – wie man simple Pflanzendrinks, Seitan oder eine vegane Mayonnaise herstellen kann. Nein, Miyoko ist längst einige Schritte weiter und zeigt, wo der vegane DIY-Hammer wirklich hängt. Nicht selten dachte ich: Wie um alles in der Welt kann man das selbst herstellen? Vegane Baisers, schmelzfähiger veganer Käse – geht das überhaupt? Offensichtlich! Und ich bin völlig fasziniert von Miyokos offenbar grenzenloser Kreativität und ihrem Kochwissen.

Irgendwann drängt sich schließlich die Frage auf: Warum sollte ich fertige Produkte kaufen, die nicht nur häufig Zusatzstoffe und weniger hochwertige Zutaten enthalten und zudem jede Menge Verpackungsmüll mit sich bringen? Selbst gemacht ist gesünder und leckerer – und meistens auch noch deutlich günstiger! Miyoko missioniert nicht, sie motiviert. Sie treibt einen förmlich in die Küche, um dort den Vorratsschrank mit selbst hergestellten Produkten zu bestücken und zudem sein Kochhandwerk zu verbessern. Damit steigt der Spaß am Kochen und die Wertschätzung für das, was man am Ende isst – anstatt es gedankenlos zu kaufen und zu konsumieren.

Fertigprodukte kommen bei mir schon lange nicht mehr in den Einkaufswagen, aber seit ich *Vegane Vorratskammer* gelesen habe, bin ich bis in die Haarspitzen motiviert, veganen Mozzarella, Mandel-Crème-Fraîche, geräucherte Apfel-Bier-Unwürstchen, Not-Tella oder kanadischen Yuba-Speck herzustellen. Und natürlich all die anderen unglaublichen Dinge, die Miyoko uns geschenkt hat. Ich muss jetzt los. In die Küche.

Patrick Bolk
Autor und Blogger

vorwort von isa chandra moskowitz

Ich bin ein großer Fan von Kochbüchern. Ich schreibe selbst welche, aber vor allen Dingen lese ich Kochbücher.

Ja, ich atme Kochbücher! Mein Haus besteht förmlich aus Wänden überquellender Kochbuchregale. Einige von ihnen sind völlig makellos und unberührt, andere stecken voller Haftnotizen und wieder andere wurden von meinen klebrigen Fingern erbarmungslos malträtiert.

Einige davon hat Miyoko geschrieben.

Daher ist es hoffentlich nicht allzu merkwürdig, dass ich als Kochbuchautorin ein Vorwort zum Kochbuch einer anderen Autorin verfasse. Man könnte annehmen, dass wir uns gegenseitig sanft mit den Ellbogen aus dem Weg zu schubsen versuchen, um den besten Platz im Bücherregal zu ergattern, doch genau deshalb wollte ich dieses Vorwort schreiben.

Die vegane Küche hat eine viel weiter reichende Mission als etwa molekulare Gastronomie oder französische Küche. So wichtig diese gastronomischen Nischen kulturell und für unsere Gaumen auch sein mögen, wohnt ihnen doch nicht dieselbe Dringlichkeit inne. Denn die vegane Küche versucht eben – entschuldigen Sie bitte die Dramaturgie – die Welt zu retten.

Manchmal vergessen wir alles andere und die Rettung der Welt erhält Vorrang.

Ich kann es Ihnen nicht übelnehmen, wenn Sie tierische Produkte vom Speiseplan streichen und stattdessen im Supermarkt den Einkaufswagen mit Fleischalternativen füllen. Ich bin froh, dass es solche Produkte gibt! Allerdings möchte ich dem entgegenhalten, dass die Kultur und der Geschmack der veganen Küche genauso wichtig sind; wir können die Welt nicht retten, wenn wir diesen Zusammenhang nicht herstellen.

Veganes Essen genügt einfach nicht. Was wir brauchen, ist vegane Kochkunst.

Zum Glück steht uns dafür das gesamte Reich der Pflanzen zur Verfügung. Vegane Kochkunst hat die besten Voraussetzungen, zur nächsten großen Kochwelle zu werden, weil wir uns bei allen anderen Kulturen und Kontinenten bedienen können. Es sind zum Beispiel sämtliche Kräuter und Gewürze dieser Welt vegan. Das klingt viel-

leicht albern, aber denken Sie das nächste Mal daran, wenn Ihnen jemand zu erzählen versucht, dass veganem Essen Grenzen gesetzt seien.

Aber nicht nur wir Pflanzenfresser sollten unser Essen lieben, sondern es sollte auch allen anderen schmecken. Wenn ich kurz schamlos ehrlich sein darf: Es spielt genau genommen keine Rolle, ob es Veganern schmeckt. Was wirklich wichtig ist, ist, dass es allen anderen schmeckt.

Und da kommt Miyoko ins Spiel.

Das allererste Mal traf ich sie bei einem veganen Event in Portland (wo sonst?). Sie war ein Wahnsinnsanblick in Rock und High Heels, die ich mir niemals erlauben könnte! Das Outfit allein verlieh ihr eine eindrucksvolle Aura. Gleichzeitig jonglierte sie ein Tablett mit veganem Käse – und ich meine nicht „Keese" oder so. Ich meine Käse! Gereifter, cremiger, stinkiger Käse mit Rinde und einem so vielschichtig leckeren Geschmack, dass einem die Sinne schwanden.

Ganz im Ernst; mit einem Bissen war mir klar: Das hier und nichts anderes wird die Welt retten. Denn wenn alle die Gelegenheit hätten, solche Köstlichkeiten zu genießen, würde niemand Nein sagen. Wir haben also ungemeines Glück, dass Miyoko uns mit diesem Buch Einblick in all ihre köstlichen Rezepte gewährt.

Mit *Vegane Vorratskammer* gelingen auch Ihnen vegane Gerichte von Weltklasse, ganz egal, wie viel Küchenerfahrung Sie haben. Das haben wir Miyoko zu verdanken, die nicht nur ein Händchen für den besten veganen Käse überhaupt hat, sondern auch eine Leidenschaft in ihre Rezepte legt, die auf Pflanzenfresser und Omnivore gleichermaßen überspringt und sie für großartige Gerichte begeistert, die gar nicht so schwierig zuzubereiten sind, wie man vielleicht denkt.

Miyoko ist ganz vorne mit dabei und macht vegane Kochkunst gesellschaftstauglich. Wo andere Köche und Köchinnen erschöpft die Schneebesen sinken lassen, weil ihnen das perfekte vegane Baiser einfach nicht gelingen will (ja, okay – ich spreche hier aus eigener Erfahrung), rührt Miyoko unermüdlich weiter bis zur leichten, fluffigen Perfektion.

Folgen wir ihrem Beispiel, mit den Rührschüsseln unterm Arm!

Mit besten Grüßen aus Omaha
Isa Chandra Moskowitz

klassische mayonnaise ohne ei

Diese cremige, dicke Mayo mit ihrem hervorragenden, reichhaltigen Geschmack wird garantiert Ihr neuer Liebling für alles – von Sandwiches bis Kartoffelsalat.

---

250 ml Sojamilch oder eine andere pflanzliche Milch

1 bis 2 Esslöffel Senf

1 Esslöffel Apfelessig oder frisch gepresster Zitronensaft

1 Teelöffel Meersalz oder schwarzes Salz (Kala Namak, siehe unten)

1 Teelöffel Bio-Zucker (optional)

375 bis 625 ml Rapsöl oder ein anderes geschmacksneutrales Öl

Sojamilch, Senf, Essig, Salz und Zucker (mit Zucker wird die Mayonnaise süßer, ähnlich Miracle Whip) in einen Mixer geben und kurz pürieren. Den Mixer laufen lassen und das Öl langsam und gleichmäßig einfließen lassen (und ich meine sehr langsam), bis die Masse sehr fest wird und der Mixer nur mit Mühe durchkommt. (Wenn Sie einen Hochleistungsmixer oder einen Mixer mit verstellbarer Geschwindigkeit haben, verwenden Sie eine mittlere Geschwindigkeit.) Das Andicken geschieht nicht nach und nach, sondern sehr plötzlich. Bis dahin können schon einmal 4 Minuten vergehen. Beachten Sie außerdem, dass die benötigte Menge Öl von der Geschwindigkeit Ihres Mixers sowie davon abhängt, wie langsam Sie das Öl eingießen. Je nachdem benötigen Sie möglicherweise bis zu 250 ml mehr Öl. Die Mayonnaise in ein verschließbares Glas füllen. Im Kühlschrank ist sie bis zu 1 Monat haltbar.

3 BIS 3 ½ EINMACHGLÄSER

SCHWARZES SALZ

Schwarzes Salz, auch als Kala Namak bekannt, ist ein indisches Salz mit einem starken Schwefelgeruch und -geschmack. Es ist genau genommen gar nicht schwarz, sondern hat einen eher rosafarbenen Stich und verleiht Gerichten einen Geschmack, der stark an Ei erinnert. Es ist über den Internethandel und in manchen indischen Lebensmittelgeschäften erhältlich.

VARIATION

AIOLI 4 bis 6 Knoblauchzehen zusammen mit der Sojamilch in den Mixer geben. Anstelle des Essigs Zitronensaft und anstelle des Rapsöls natives Olivenöl extra verwenden.

mandel-„feta“

Ich hatte schon beinahe vergessen, wie wunderbar Fetakäse die verschiedensten Gerichte bereichert. Zum Beispiel hatte ich alle Hoffnung auf eine vegane Version des wunderbaren griechischen Spinatstrudels Spanakopita aufgegeben. Versucht hatte ich es oft genug, aber ohne den würzigen Feta-Geschmack waren die Ergebnisse platt und fad. Also probierte und experimentierte ich, bis meine vegane Feta-Alternative perfekt war. Dieser Feta ist salzig und würzig und lässt sich wunderbar auf Salate krümeln. Aber auch leicht geschmolzen in den traditionelleren Gerichten ist er himmlisch. Das Allerbeste: Wenn Sie ihn in Salzlake aufbewahren, ist er wochenlang haltbar und wird mit der Zeit nur kräftiger und leckerer im Geschmack (nach einem Monat Reifezeit ist er sogar noch besser, also machen Sie ihn nach Möglichkeit gleich Wochen im Voraus!).

---

250 g blanchierte Mandeln, 12 bis 24 Stunden in Wasser eingeweicht

250 ml *einfacher rejuvelac* (Seite 57) oder Sauerkrautsaft

½ Teelöffel Meersalz

160 ml Wasser

2 Esslöffel Agar-Agar-Pulver

LAKE
1,5 l Wasser

340 g Meersalz oder koscheres Salz

Das Einweichwasser der Mandeln abgießen und die Mandeln kurz abspülen. Anschließend in einen hochtourigen Mixer geben. Rejuvelac und Salz hinzugeben und auf höchster Stufe 1 bis 2 Minuten pürieren, bis die Masse völlig glatt ist und sich nicht mehr krümelig anfühlt. In einen sauberen Behälter füllen und mit einem undurchlässigen Deckel oder Frischhaltefolie verschließen. 1 bis 2 Tage in der Küche reifen lassen. Probieren Sie den Feta jeden Tag, bis er beginnt, säuerlich zu werden. Wie lange der Käse reifen muss, kann variieren – Ihre Geschmacksknospen helfen Ihnen dabei, die richtige Dauer zu bestimmen. Bei wärmeren Temperaturen benötigen Sie möglicherweise nur einen Tag. Wenn es kälter ist, kann die Reifung hingegen 2 oder sogar mehr Tage in Anspruch nehmen.

auf der nächsten Seite geht‘s weiter ▸

italienische vleischbällchen

Wenn Sie Lust auf den Geschmack von „Fleisch“ haben, aber lieber auf Gluten und Soja verzichten möchten, dann geben Sie diesen vielseitigen Bällchen eine Chance. Sie können nach Belieben gewürzt und ganz leicht in Hackbraten oder Burger verwandelt werden. Sie basieren auf dem Rezept für schwedische Fleischbällchen, das Bloggerin, Autorin und Aktivistin Marla Rose in ihrem Blog „*Vegan Street*“ veröffentlichte. Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte kreieren eine wunderbar authentische Konsistenz und machen diese geschmackvollen Bällchen auch noch supergesund. Sie werden gebacken, nicht gebraten oder frittiert, und haben frisch aus dem Ofen ein sehr knuspriges Äußeres. Um die Oberfläche etwas aufzuweichen, können die Bällchen nach dem Backen kurz in einer Soße (zum Beispiel *steinpilz-bolognese*, Seite 136) erhitzt werden, wodurch die ideale Konsistenz mit etwas Biss entsteht. Spaghetti mit Fleischbällchen gefällig?

---

1 Zwiebel, gewürfelt

Öl, zum Braten (optional)

225 g Pilze, geviertelt

2 Esslöffel Tamari oder Sojasoße

1 Esslöffel weiße oder Kichererbsen-Misopaste

400 g gekochter brauner Reis

250 g gekochte Linsen

3-4 Esslöffel Tomatenmark

3 Esslöffel Hefeflocken

4 bis 6 Knoblauchzehen, gehackt

1 ½ Teelöffel getrocknetes Basilikum

1 Teelöffel frischer Rosmarin, gehackt, oder ½ Teelöffel getrockneter Rosmarin

50 g Haferflocken

100 g gemahlene Walnüsse (in der Küchenmaschine mahlen), oder 225 g glutenfreie oder gewöhnliche Semmelbrösel

2 bis 3 Esslöffel Wasser (falls Sie Semmelbrösel verwenden)

Den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Eine tiefe Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis die Stücke beginnen, an der Pfanne anzuhaften (Sie können zum Anbraten auch etwas Öl verwenden, wenn Sie möchten).

auf der nächsten Seite geht‘s weiter ▸

„slice and bake“ chocolate chip cookies

Es gab eine Zeit, da bat mein Mann wöchentlich um Chocolate Chip Cookies. Doch aus mehrerlei Gründen wollte ich nicht jede Woche einen großen Batzen Cookies backen. Ich wollte auch nicht, dass die ganze Woche über mehrere Dutzend Kekse im Haus herumliegen und mich in Versuchung bringen – aber alt werden sollten sie auch nicht.

Da eilten „Slice and bake“-Cookies zur Rettung! Diese Kekse sind superlecker und so praktisch, denn Sie können die Teigrolle fertig im Kühlschrank lagern und so jederzeit frische Kekse abschneiden und backen. Backen Sie einen, zwei, drei oder so viel Sie wollen, und stecken Sie die Teigrolle zurück in den Kühlschrank für's nächste Ma(h)l. Diese Chocolate Chip Cookies sind etwas Besonderes, denn sie haben eine milde Kaffeenote und bringen unterschwellige Karamellaromen vom Kokoszucker mit.

---

1 Einmachglas *glorreiche butter ohne butter* (Seite 44), auf Zimmertemperatur

220 g Kokosblütenzucker

80 g Bio-Zucker

3 Esslöffel pflanzlicher Joghurt

1 Teelöffel Vanilleextrakt

300 g Mehl (Type 405)

1 Esslöffel fein gemahlener Kaffee

1 Esslöffel Backnatron

200 g Schokoladendrops

Butter, Kokosblütenzucker und Bio-Zucker mit einem elektrischen Mixer oder einem Holzlöffel in einer großen Schüssel schaumig rühren. Pflanzlichen Joghurt und Vanilleextrakt einrühren. Mehl, Kaffee und Backnatron in eine große Schüssel sieben, dann unter die Buttermischung rühren. Zum Schluss die Schokoladendrops unterheben.

Sie können die Cookies sofort backen (wenn Sie es nicht mehr aushalten!), oder zur Aufbewahrung und späteren Verwendung zu zwei etwa 25 Zentimeter langen Rollen formen. Die Rollen gut in Frischhaltefolie einwickeln und in Gleitverschlussbeuteln lagern. Im Kühlschrank sind sie 4 bis 5 Wochen haltbar; beliebig viele Scheiben abschneiden und aufbacken, wenn der Heißhunger zuschlägt. Zum Backen den Backofen auf 175 °Celsius vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Frischen Teig (bevor Sie Rollen formen) können Sie einfach löffelweise auf das Backblech geben. Wenn Sie den Teig bereits gerollt haben, circa 8 Millimeter dicke Scheiben abschneiden. 8 bis 10 Minuten backen, bis die Cookies goldbraun sind.

CIRCA 40 COOKIES

Index

A

Ahorn-Balsamico-Ketchup 11
Ahornsirup
- Ahorn-Balsamico-Ketchup 11
- Gebackenes Walnuss-Ahorn-Rosine-Zimt-Müsli 158

Aioli 3
Ale-Senf mit braunem Zucker 8
Alfredosoße 42
Äpfel
- Apfelkuchen-Energieriegel 161
- Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112
- Ölfreie Schokomuffins oder -cupcakes 185
- Ölfreie Zitrone-Blaubeer- oder Kirsch-Muffins 182

Austernsoße 12

B

Backofenpolenta 146
Baiser
- Leinsamen-Baiser 53
- Leinsamen-Baiser-Kekse 55

Baiser, Leinsamen- 53
Bananen
- Energieriegel 160
- Frisches Fruchtsorbet 207
- Ölfreie Schokomuffins oder -cupcakes 185
- Vanille- oder Schoko-Bananen-Eis (zuckerfrei) 204

Bier
- Ale-Senf mit braunem Zucker 8
- Bierpfannkuchen 156
- Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112

Blaubeeren
- Blaubeer-Eis 204
- Gebackenes Vanille-Mandel-Blaubeer-Müsli 158
- Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157
- Ölfreie Zitrone-Blaubeer-Muffins 182

Bolognese, Steinpilz- 136
Bouillon
- Brillante Bouillon 76
- Hühnerfreie Bouillon 77
- Tomaten-Bouillon 77

Brokkolicremesuppenkonzentrat 80
Brot
- Focaccia 167
- Französisches Baguette 168
- Panko-Semmelbrösel 119

Brötchen
- Fluffige Brötchen 152
- Klassische Dinner-Brötchen 170
- Klassische Pfannkuchen- und Brötchenmischung 150
- Kürbisbrötchen 171
- Vollkorn-Pfannkuchen- und Brötchenmischung 151

Brownies, Klassische 186
Brühen
- Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühnerbrühe 69
- Einfache Mehresbrühe 72
- Es-geht-auch-ohne-Rinderbrühe 70
- Pilzbrühe 73
- Schmeckt-nach-mehr-Brühe 72

Buchweizenmehl
- Bierpfannkuchen 156
- Buchweizenpasta 132
- Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelmischung 154
- Crêpes 155
- Waffeln 155

Buffalo-Wings 104
Bulgur
- Fabelhafte FrühstücksschnittUnwurst 114
- Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112
- Italienische UnWürstchen 111

Burger
- Der Wahre UnBurger 124

Buttercreme
- Französische Buttercreme 188
- Französische Schokoladen-Buttercreme 190
- Mocha-Buttercreme 191
- Süßere Schokoladen-Buttercreme 191

Butternusskürbis, Curry-Kokos-Suppe mit 84
Butter ohne Butter, Glorreiche 44

C

Caesar-Dressing, Cremiges ölfreies 27
Cappuccino-Eis 204
Cashewkerne
- Brokkolicremesuppenkonzentrat 80
- Cashew-Crème-Fraîche 43
- Cashewmilch 39
- Cashewsahne 42
- Cool-Whip-Schlagsahne 65
- Cremiges fettarmes Vanille-Hafer-Softeis 205
- Die bessere Schlagsahne 65
- Florentiner 210
- Französische Buttercreme 188
- Französische Schokoladen-Buttercreme 188

Grundrezept für Eis 202
Grundrezept für süßen Hefeteig 173
Karamellsoße 199
Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46
Lemon Curd 192
Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143
Ölfreie Mayo ohne Ei 5
Ölfreier schmelzfähiger Cheddar 59
Ölfreier schmelzfähiger Mozzarella 58
Ölfreier schmelzfähiger Pepper Jack 56
Ölfreie Wodkasoße 140
Pilzsuppenkonzentrat 79
Ranch-Dressing 25
Spinat-Kapern-Soße 141
Tartufosoße nach umbrischer Art 138
Tomatensuppenkonzentrat 78
Vischsuppe 83
Weiße Schokolade 200
Wodkasoße 140
Zitronen-Cashew-Mayo 4
Chiasamen
Chia-Joghurt 46
Energieriegel 160
Gebackenes Müsli 158
Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162
Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157
Chilis
Chipotle-Mayo 100
Ölfreier schmelzfähiger Pepper Jack 56
Chutney, Obst- 29
Cioppino, Mehresfrüchte- 81
Cracker
Ihre Lieblingscracker 165
Käse-Thymian-Cracker 166
Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162
Kräutercracker 166
Rosmarin-Knoblauch-Cracker 166
Salz-und-Pfeffer-Cracker 166
Zarte Leinsamencracker 163
Crème Fraîche
Cashew-Crème-Fraîche 43
Mandel-Crème-Fraîche 43
Cremige Curry-Gemüsesuppe 70
Cremige Mac & Cheese-Soße 145
Cremiges fettarmes Schoko-Hafer-Softeis 206
Cremiges fettarmes Vanille-Hafer-Softeis 205
Cremige Sojamilch, die gar nicht nach Bohnen schmeckt 37
Cremiges ölfreies Caesar-Dressing 27
Crêpes, Buchweizen- 155
Cupcakes, Ölfreie Schoko- 185
Curry-Kokos-Suppe mit Butternusskürbis 84
Custard 194

D

Dänische Plunder 175
Das besondere italienische Dressing 24
Datteln
Cashewmilch 39
Energieriegel 160
Mandel-Kaffeesahne 40
Mandelmilch 40
Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157
Der Wahre UnBurger 124
Desserts
Custard 194
Eclairs 195
Frisches Fruchtsorbet 207
Klassische Brownies 186
Lemon Curd 192
Zitronenschnitten 193
Die bessere Schlagsahne 65
Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühnerbrühe 69
Die Tomatensoßenmethodik 134
Dijonsenf 7
Double Chocolate Chip Cookies 187

E

Echter Tofu 88
Eclairs 195
Ei-Alternativen
Aioli 3
Feierpunsch 64
Klassische Mayonnaise ohne Ei 2
Leinsamen-Baiser 53
Leinsamen-Baiser-Kekse 55
Leinsamen-Eiweiß 50
Leinsamen-Omelette, -Frittata und -Quiche 51
Ölfreie Mayo ohne Ei 5
Zitronen-Cashew-Mayo 4
Einfacher gekühlter Pizzateig 176
Einfacher Rejuvelac 57
Eis
Blaubeereis 204
Cappuccino-Eis 204
Dunkles Schokoladeneis 204
Erdbeereis 204
Grundrezept für Eis 202
Grüner-Tee-Eis 204
Helles Schokoladeneis 204
Himbeereis 204
Mango-Eis 204
Matcha-Mango-Eis 204
Minze-Schoko-Eis 204
Vanille-Eis 204

Eis ...
Vanille- oder Schoko-Bananen-Eis (zuckerfrei) 204
Energieriegel 160
Erdbeereis 204
Erdnussbutter
Erdnussbutter-Energieriegel 161
Erdnussbutterkekse 181
Erythritol 203
Es-geht-auch-ohne-Rinderbrühe 70

F

Fabelhafte FrühstücksschnittUnwurst 114
Farro-Risotto mit Pilzen 74
Feierpunsch 64
Feigen-Lavendel-Marmelade 33
Fischalternativen
Einfache Mehresbrühe 72
Mehresfrüchte-Cioppino 81
Schmeckt-nach-mehr-Brühe 72
UnFischstäbchen 97
Vegane Austernsoße 12
Vegane Fischsoße 14
Vischsuppe 83
Wakame-Pulver 15
Worcestershire-Soße ohne Anchovys 17
Zarter UnFisch 96
Florentiner 210
Focaccia 167
Französische Buttercreme 188
Französisches Baguette 168
Französische Schokoladen-Buttercreme 190
Frisches Fruchtsorbet 207
Frische Yuba (Tofuhaut) 91
Frittata, Leinsamen- 51

G

Gebäck
Dänische Plunder 175
Eclairs 195
Grundrezept für süßen Hefeteig 173
Sticky Fingers 175
Zimtschnecken 175
Gebackenes Müsli 158
Gehobelter Parmesan 63
Gelber Senf 6
Gemüse
Cremige Curry-Gemüsesuppe 70
Veggie Dogs 110
Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112
Glorreiche Butter ohne Butter 44
Gluten 117
Glutenfreie Vollkornreis-Pasta 131
Grundrezept für Eis 202
Grundrezept für Ketchup 10
Grundrezept für süßen Hefeteig 173

H

Hackbraten meiner Mutter, Eine vegane Hommage an den 119
Haferflocken
Cremiges fettarmes Kürbiskuchen-Hafer-Softeis 206
Cremiges fettarmes Schoko-Hafer-Softeis 206
Cremiges fettarmes Vanille-Hafer-Softeis 205
Energieriegel 160
Gebackenes Müsli 158
Italienische Vleischbällchen 121
Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157
Hafermehl
Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelmischung 154
Glutenfreie Maismehlpizza 177
Herstellung von 154
Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162
Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143
Hähnchenalternativen
Buffalo-Wings 104
Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühnerbrühe 69
Hühnerfreie Bouillon 77
UnChicken-Nuggets 104
UnHähnchenfilets 102
Haselnüsse
Gebackenes Müsli 158
Not-tella (Schoko-Haselnuss-Aufstrich) 28
Himbeereis 204
Hot Dogs 110

I

Ihre Lieblingscracker 165
Italienisches Dressing 24
Italienische UnWürstchen 111
Italienische Vleischbällchen 121

J

Joghurt
Chia-Joghurt 46
Dicker Sojamilch-Joghurt 46
Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46

Tipps 48
Utensilien für 48

K

Kaffee
Cappuccino-Eis 204
Kaffee-Konditorcreme 195
Mandel-Kaffeesahne 40
Mocha-Buttercreme 191
Schokoladenkuchen- und Backmischung 184
Slice and Bake Chocolate Chip Cookies 209
Kala Namak 2
Kanadischer Yuba-Speck 92
Karamellsoße 199
Kartoffeln
Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühnerbrühe 69
Vischsuppe 83
Käsealternativen
Cremige Mac & Cheese-Soße 145
Gehobelter Parmesan 63
Käse-Thymian-Cracker 166
Mandel-Feta 60
Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143
Ölfreier schmelzfähiger Cheddar 59
Ölfreier schmelzfähiger Mozzarella 58
Ölfreier schmelzfähiger Pepper Jack 56
Käse-Thymian-Cracker 166
Kekse
Double Chocolate Chip Cookies 187
Erdnussbutterkekse 181
Florentiner 210
Leinsamen-Baiser-Kekse 55
Schoko-Mandel-Polenta-Kekse 211
Slice and Bake Chocolate Chip Cookies 209
Ketchup
Ahorn-Balsamico-Ketchup 11
Grundrezept für Ketchup 10
individuelle Sorten 11
Mexikanischer Chili-Ketchup 11
Smoky Ketchup 11
Spanischer Ketchup 11
Kichererbsen-Tempeh 93
Kirsch-Muffins, Ölfreie Zitrone- 182
Klassische Brownies 186
Klassische Mayonnaise ohne Ei 2
Klassische Pfannkuchen- und Brötchenmischung 150
Klassischer Schokoladenkuchen 187
Klassischer White Cake 183
Knoblauch
Aioli 3
Rosmarin-Knoblauch-Cracker 166
Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162
Knusprige Waffeln 152
Kokosnuss
Energieriegel 160
Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157
Kokosnussmilch
Custard 194
Grundrezept für Eis 202
Kaffee-Konditorcreme 195
Karamellsoße 199
Kokosnusssahne aus 201
Konditorcreme 194
Köstliche angesäuerte Sour Cream 49
Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46
Pflanzliche Kondensmilch 201
Zitronen-Kokos-Sahne 84
Kokosnusssahne 201
Kondensmilch, Pflanzliche 201
Konditorcreme 194
Kaffee-Konditorcreme 195
Köstliche angesäuerte Sour Cream 49
Krabbenküchlein mit Kapern, San-Francisco-99
Kräutercracker 166
Kuchen
Klassischer Schokoladenkuchen 187
Klassischer White Cake 183
Kuchen- und Backmischung 181
Ölfreie Schoko-Cupcakes 185
Schokoladenkuchen- und Backmischung 184
Kuchen- und Backmischung 181
Kürbis
Cremiges fettarmes Kürbiskuchen-Hafer-Softeis 206
Curry-Kokos-Suppe mit Butternusskürbis 84
Kürbisbrötchen 171
Kürbiskerne
Energieriegel 160
Gebackenes Müsli 158
Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157

L

Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46
Leinsamen
Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelmischung 154
Eclairs 195
Energieriegel 160

Leinsamen ...
Gebackenes Müsli 158
Klassische Pfannkuchen- und Brötchenmischung 150
Kuchen- und Backmischung 181
Leinsamen-Baiser 53
Leinsamen-Baiser-Kekse 55
Leinsamen-Eiweiß 50
Leinsamen-Omelette, -Frittata und -Quiche 51
Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157
UnFischstäbchen 97
Zarte Leinsamencracker 163
Lemon Curd 192
Lezithin 45
Linsen
Italienische Vleischbällchen 121

M

Macaroni & Cheese
Cremige Mac & Cheese-Soße 145
Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143
Maismehl
Glutenfreie Maismehlpizza 177
Schnelle Maismehlpizza 177
Mandel-Feta 60
Mandelmilch und -Kaffeesahne 40
Mandeln
Crème Fraîche 43
Curry-Kokos-Suppe mit Butternusskürbis 84
Feierpunsch 64
Feta 60
Florentiner 210
Gebackenes Müsli 158
Gebackenes Vanille-Mandel-Blaubeer-Müsli 158
Kaffeesahne 40
Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46
Mandelmilch 40
Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157
Mandeln, gemahlene
Cremiges ölfreies Caesar-Dressing 27
Kuchen- und Backmischung 181
Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157
Schoko-Mandel-Polenta-Kekse 211
Zarte Leinsamencracker 163
Mangos
Mango-Eis 204
Matcha-Mango-Eis 204
Marmelade
die Schummelmethode 30
Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143
Mayonnaise
Aioli 3
Chipotlemayo 100
Klassische Mayonnaise ohne Ei 2
Rauchige Paprikasoße 101
Wasabimayo 100
Wasabi-Remoulade 100
Zitronen-Cashew-Mayo 4
Mehresfrüchte-Cioppino 81
Mexikanischer Chili-Ketchup 11
Milchalternativen
Cashew-Crème-Fraîche 43
Cashewmilch 39
Cashewsahne 42
Cremige Sojamilch, die gar nicht nach Bohnen schmeckt 37
Die bessere Schlagsahne 65
Glorreiche Butter ohne Butter 44
Köstliche angesäuerte Sour Cream 49
Leckerer, dicker pflanzlicher Joghurt 46
Mandel-Crème-Fraîche 43
Mandel-Kaffeesahne 40
Mandelmilch 40
Pflanzliche Kondensmilch 201
Minze-Schoko-Eis 204
Mirin 13
Mocha-Buttercreme 191
Möhrenkuchen-Energieriegel 161
Muffins
Chocolate-Chip-Muffins 182
Ölfreie Schokomuffins 185
Ölfreie Zitrone-Blaubeer- oder Kirsch-Muffins 182
Müsli
Gebackenes Müsli 158
Gebackenes Walnuss-Ahorn-Rosine-Zimt-Müsli 158
Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157
Vanille-Mandel-Blaubeer-Müsli 158

N

Not-tella (Schoko-Haselnuss-Aufstrich) 28
Nudeln 130

O

Obst
Frisches Fruchtsorbet 207
Marmelade 30
Obst-Chutney 29
Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157

Okara
Buffalo-Wings 104
San-Francisco-Krabbenküchlein mit Kapern 99
UnChicken-Nuggets 104
UnFischstäbchen 97
Ölfreie Mayo ohne Ei 5
Ölfreier schmelzfähiger Cheddar 59
Ölfreier schmelzfähiger Mozzarella 58
Ölfreier schmelzfähiger Pepper Jack 56
Ölfreie Schokomuffins oder -cupcakes 185
Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157
Ölfreie Zitrone-Blaubeer- oder Kirsch-Muffins 182
Omelette, Leinsamen- 51

P

Palmöl 35
Panko-Semmelbrösel 119
Paprika
Rauchige Paprikasoße 101
San-Francisco-Krabbenküchlein mit Kapern 99
Paranüsse
Gehobelter Parmesan 63
Parmesan, Gehobelter 63
Pasta
Buchweizenpasta 132
Glutenfreie Vollkornreis-Pasta 131
Rustikale 15-Minuten-Pasta 130
Vollkornweizenpasta 130
Pasta-Soßen
Cremige Mac & Cheese-Soße 145
Maßgeschneiderter Instant-Mix für Macaroni and Cheese 143
Ölfreie Wodkasoße 140
Spinat-Kapern-Soße 141
Steinpilzbolognese 136
Tartufosoße nach umbrischer Art 138
Tomatensoße 134
Pâté, Pilz- 75
Pekannüsse
Gebackenes Müsli 158
Klassische Brownies 186
Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157
Sticky Fingers 175
Zimtschnecken 175
Pesto, Rösttomaten- 22
Pfannkuchen
Amerikanische Diner-Pfannkuchen 151
Bierpfannkuchen 156
Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelmischung 154
Klassische Pfannkuchen- und Brötchenmischung 150
Vollkorn-Pfannkuchen- und Brötchenmischung 151
Pflanzliche Kondensmilch 201
Pilze
Brillante Bouillon 76
Der Wahre UnBurger 124
Die einzig wahre Freiland-(Ohne)-Hühnerbrühe 69
Es-geht-auch-ohne-Rinderbrühe 70
Fabelhafte Frühstücksschnittunwurst 114
Farro-Risotto mit Pilzen 74
Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112
Hühnerfreie Bouillon 77
Italienische Vleischbällchen 121
Mehresfrüchte-Cioppino 81
Pilzbrühe 73
Pilz-Pâté 75
Pilzpulver 77
Pilzsoße 42
Pilzsuppenkonzentrat 79
Steinpilz-Bolognese 136
Tartufosoße nach umbrischer Art 138
Tomaten-Bouillon 77
Trüffel-UnSteak 118
UnSteak 117
Vegane Austernsoße 12
Vischsuppe 83
Pizza
Einfacher gekühlter Pizzateig 176
Glutenfreie Maismehlpizza 177
Schnelle Maismehlpizza 177
Plunder, Dänische 175
Polenta
Backofenpolenta 146
individuell gestalten 147
Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162
Schoko-Mandel-Polenta-Kekse 211
Protein-Power-Energieriegel 161

Q

Quiche, Leinsamen- 51
Quinoa
Einfacher Rejuvelac 57

R

Ranch-Dressing 25
Reis
Brokkolicremesuppenkonzentrat 80
Der Wahre UnBurger 124

Reis ...
Italienische Vleischbällchen 121
Pilzsuppenkonzentrat 79
Rösttomatenrisotto 21
Tomatensuppenkonzentrat 78
Reismehl
Glutenfreie Vollkornreis-Pasta 131
Klebreismehl (Mochiko) 131
Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162
Rejuvelac, Einfacher 57
Remoulade, Wasabi- 100
Rindfleischalternativen
Der Wahre UnBurger 124
Eine vegane Hommage an den Hackbraten meiner Mutter 119
Es-geht-auch-ohne-Rinderbrühe 70
Italienische Vleischbällchen 121
Trüffel-UnSteak 118
UnSteak 117
Risotto
Farro-Risotto mit Pilzen 74
Rösttomatenrisotto 21
Rosinen
Gebackenes Walnuss-Ahorn-Rosine-Zimt-Müsli 158
Zimtschnecken 175
Rosmarin-Knoblauch-Cracker 166
Rösttomaten-Pesto 22
Rösttomatenrisotto 21
Rösttomaten und Tomaten-Elixier 19
Rustikale 15-Minuten-Pasta 130

S

Saftige UnSalami 116
Salatdressing
Cremiges ölfreies Caesar-Dressing 27
Das besondere italienische Dressing 24
Ranch-Dressing 25
Salz
Salz-und-Pfeffer-Cracker 166
Schwarzes Salz (Kala Namak) 2
San-Francisco-Krabbenküchlein mit Kapern 99
Schlagsahne
Cool-Whip-Schlagsahne 65
Die bessere Schlagsahne 65
Schmeckt-nach-mehr-Brühe 72
Schnelle Maismehlpizza 177
Schokolade
Chocolate-Chip-Energieriegel 161
Chocolate-Chip-Muffins 182
Cremiges fettarmes Schoko-Hafer-Softeis 206
Double Chocolate Chip Cookies 187
Double-Chocolate-Chip-Energieriegel 161
Dunkles Schokoladeneis 204
Eclairs 195
Erdnussbutter-Energieriegel 161
Florentiner 210
Französische Schokoladen-Buttercreme 190
Helles Schokoladeneis 204
Klassische Brownies 186
Klassischer Schokoladenkuchen 187
Minze-Schoko-Eis 204
Mocha-Buttercreme 191
Not-tella (Schoko-Haselnuss-Aufstrich) 28
Ölfreie Schokomuffins oder -Cupcakes 185
schmelzen 191
Schokoladenkuchen- und Backmischung 184
Schoko-Mandel-Polenta-Kekse 211
Slice and Bake Chocolate Chip Cookies 209
Süßere Schokoladen-Buttercreme 191
Weiße Schokolade 200
Zuckerfreies Schoko-Bananen-Eis 204
Schwarzes Salz 2
Schweinefleischalternativen
UnRippchen 107
UnSchweinefleisch 106
Semmelbrösel, Panko- 119
Sesam
Gebackenes Müsli 158
Knusprige glutenfreie Polenta-Körner-Cracker 162
Ölfreies gebackenes Superfood-Müsli 157
Teriyaki-Soße 13
Slice and Bake Chocolate Chip Cookies 209
Smoky Ketchup 11
Softeis
Cremiges fettarmes Kürbiskuchen-Hafer-Softeis 206
Cremiges fettarmes Schoko-Hafer-Softeis 206
Cremiges fettarmes Vanille-Hafer-Softeis 205
Sorten von 205
Sojabohnen
Cremige Sojamilch, die gar nicht nach Bohnen schmeckt 37
Dicker Sojamilch-Joghurt 46
Die bessere Schlagsahne 65
Feierpunsch 64
Okara 37, 38
Tempeh 93
Sojamilch, die gar nicht nach Bohnen schmeckt 37
Sorbet
Frisches Fruchtsorbet 207
Soßen
Alfredosoße 42

Béchamel 42
Cremige Mac & Cheese-Soße 145
Karamellsoße 199
Ölfreie Wodkasoße 140
Pilzsoße 42
Rauchige Paprikasoße 101
Spinat-Kapern-Soße 141
Spritzige Barbecuesoße 16
Steinpilzbolognese 136
Tartufosoße nach umbrischer Art 138
Teriyaki-Soße 13
Tomatensoße 134
Vegane Austernsoße 12
Vegane Fischsoße 14
Wasabiremoulade 100
Wodkasoße 140
Worcestershire-Soße ohne Anchovys 17
Sour Cream, Köstliche angesäuerte 49
Spanischer Ketchup 11
Speck
Kanadischer Yuba- 92
Spinat-Kapern-Soße 141
Spritzige Barbecuesoße 16
Steinpilzbolognese 136
Sticky Fingers 175
Suppen
Brokkolicremesuppenkonzentrat 80
Curry-Kokos-Suppe mit Butternusskürbis 84
Mehresfrüchte-Cioppino 81
Pilzsuppenkonzentrat 79
Tomatensuppenkonzentrat 78
Vischsuppe 83

T

Tartufosoße nach umbrischer Art 138
Tee
Grüner-Tee-Eis 204
Matcha-Mango-Eis 204
Tempeh 93
Teriyaki-Soße 13
Tofu
Buchweizenpasta 132
Buffalo-Wings 104
Cremiges ölfreies Caesar-Dressing 27
Fermentierter 14
Französische Schokoladen-Buttercreme 190
Gewürztofu 90
Herstellen 88
Leinsamen-Omelette, -Frittata und -Quiche 51
Ölfreie Mayo ohne Ei 5
Ranch-Dressing 25
San-Francisco-Krabbenküchlein mit Kapern 99
Sehr fester Tofu 90
UnChicken-Nuggets 104
UnFischstäbchen 97
UnHähnchenfilets 102
Vegane Fischsoße 14
Tomaten
Ahorn-Balsamico-Ketchup 11
Grundrezept für Ketchup 10
Italienische UnWürstchen 111
Mehresfrüchte-Cioppino 81
Ölfreie Wodkasoße 140
Rösttomaten-Pesto 22
Rösttomatenrisotto 21
Rösttomaten und Tomaten-Elixier 19
Spanischer Ketchup 11
Spritzige Barbecuesoße 16
Steinpilzbolognese 136
Tomaten-Bouillon 77
Tomatensoße 134
Tomatensuppenkonzentrat 78
Wodkasoße 140
Tomatensoße 134
Tomatensuppenkonzentrat 78
Trauben-Wein-Gelee 32
Trüffel-UnSteak 118

U

UnChicken-Nuggets oder Buffalo-Wings 104
UnFischstäbchen 97
UnHähnchenfilets 102
UnRippchen 107
UnSchweinefleisch 106
UnSteak 117
Eine vegane Hommage an den Hackbraten meiner Mutter 119
Steinpilzbolognese 136
Trüffel-UnSteak 118

V

Vanille
Cremiges fettarmes Vanille-Hafer-Softeis 205
Gebackenes Vanille-Mandel-Blaubeer-Müsli 158
Vanille-Eis 204
Vanilleextrakt selbst gemacht 197
Vanillepaste 197
Vanillle-Bananen-Eis (zuckerfrei) 204
Vegane Austernsoße 12
Vegane Fischsoße 14
Veggie Dogs 110

Vischsuppe 83
Vleischbällchen, Italienische 121
Vollkornmehl
Vollkorn-Pfannkuchen- und Brötchenmischung 151
Vollkornweizenpasta 130

W

Waffeln
Buchweizen-Pfannkuchen- und Waffelmischung 154
Buchweizenwaffeln 155
Knusprige Waffeln 152
Vollkorn-Waffeln 151
Wakame-Pulver 15
Walnüsse
Gebackenes Müsli 158
Gebackenes Walnuss-Ahorn-Rosine-Zimt-Müsli 158
Italienische Vleischbällchen 121
Klassische Brownies 186
Möhrenkuchen-Energieriegel 161
Ölfreies gebackenes Superfoodmüsli 157
Pilz-Pâté 75
Spinat-Kapern-Soße 141
Zimtschnecken 175
Wasabi
Wasabiremoulade 100
Weiße Schokolade 200
Weizen
Einfacher Rejuvelac 57
Weizengluten
Der Wahre UnBurger 124
Fabelhafte Frühstücksschnittunwurst 114
Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112
Improvisierte UnWürstchen 110
Italienische UnWürstchen 111
Saftige UnSalami 116
Trüffel-UnSteak 118
UnChicken-Nuggets oder Buffalo-Wings 104
UnFischstäbchen 97
UnHähnchenfilets 102
UnRippchen 107
UnSchweinefleisch 106
UnSteak 117
Veggie Dogs 110
Wodkasoße 140
Worcestershire-Soße ohne Anchovys 17
Würstchen
Fabelhafte Frühstücksschnittunwurst 114
Geräucherte Apfel-Bier-UnWürstchen 112
Improvisierte UnWürstchen 110
Italienische UnWürstchen 111
Wurstgewürz 115

X

Xylitol 203

Y

Yuba
Frische Yuba (Tofuhaut) 91
Kanadischer Yuba-Speck 92
UnHähnchenfilets 102
Zarter UnFisch 96

Z

Zarte Leinsamencracker 163
Zarter UnFisch 96
Zimtschnecken 175
Zitronen
Lemon Curd 192
Zitronen-Cashew-Mayo 4
Zitronen-Kokos-Sahne 84
Zitronenschnitten 193

impressum

Miyoko Schinner
Vegane Vorratskammer
111 Rezepte für eigene Nudeln, Brotaufstriche, Getränke und vieles mehr
Vorwort von Isa Chandra Moskowitz
1. deutsche Ausgabe 2016
ISBN 978-3-946566-02-1
© 2016, Narayana Verlag GmbH

Titel der Originalausgabe:
The homemade vegan pantry
The art of making your own staples
Foreword by Isa Chandra Moskowitz
Copyright © 2015 by Miyoko Schinner
Photographs copyright © 2015 by Eva Kolenko
This translation published by arrangement with Ten Speed Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Übersetzt aus dem Englischen von Ilona Meier
Design von Ashley Lima
Satz von Karin Jerg, Staufen

Herausgeber:
Unimedica im Narayana Verlag GmbH,
Blumenplatz 2, 79400 Kandern
Tel.: +49 7626 974 970-0
E-Mail: info@unimedica.de
www.unimedica.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografiert – 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.

abbildungsverzeichnis

S. II/III, IV-VIII, XVIII, 3, 9, 18, 23, 26, 31, 34, 36, 41, 45, 47, 54, 61, 66, 82, 85, 86, 98, 109, 113, 122, 125, 128, 133, 137, 139, 142, 148, 153, 159, 164, 169, 172, 178, 185, 189, 198, 203, 208 ©Eva Kolenko. S. XVII shutterstock©Malyugin, S. 4/5 shutterstock©Vladislav Nosik, S.10 shutterstock©Flaffy, S.13 shutterstock©ang intaravichian, S.17 shutterstock©PorNontawat, S. 24 shutterstock©Kerdkanno, S. 28 shutterstock©exopixel, S. 33 shutterstock©images72, S. 39 shutterstock©Elena Veselova, S. 43 shutterstock©Vladislav Nosik, S. 50 shutterstock©Anetlanda, S. 52 shutterstock©casanisa, S.57 shutterstock©Lucie Peclova, S. 63 shutterstock©HandmadePictures, S. 64 shutterstock©AleksandraN, S. 70 shutterstock©Karpenkov Denis, S. 73 shutterstock©KucherAV, S. 75 shutterstock©Agnes Kantaruk; S. 77 shutterstock©Nailia Schwarz, S. 80 shutterstock©Kriang kan, S. 90 shutterstock©AleksandraN, S. 95 shutterstock©Aris Setya, S. 97 shutterstock©JFunk, S. 101 shutterstock©Buppha, S. 103 shutterstock©AleksandraN, S. 106 shutterstock©Lisovskaya Natalia, S. 115 shutterstock©Maren Winter, S. 118 shutterstock©Dream79, S. 120 shutterstock©Jiri Hera, S. 127 shutterstock©bkkstocker, S. 134/135 shutterstock©stockcreations, S. 145 shutterstock©VICUSCHKA, S. 147 shutterstock©Brent Hofacker, S. 156 shutterstock©Dani Vincek, S. 163 shutterstock©In Green, S: 166 schutterstock©Marie C Fields, S. 174 shutterstock©Juan Ci, S. 181 shutterstock©stockcreations, S. 182 shutterstock©Marina Onokhina, S. 192/193 shutterstock©TasiPas, S. 197 shutterstock©Geshas, S. 200 shutterstock©Diana Taliun, S. 207 shutterstock©Africa Studio

Miyoko Schinner

Vegane Vorratskammer

111 Rezepte für eigene Nudeln, Brotaufstriche, Getränke und vieles mehr

248 Seiten, geb.
erscheint 2017

Jetzt kaufen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de