



Richa Hingle

# Richas kulinarische Welt der Aromen

*150 vegane  
Rezepte  
zum Genießen*

Bestseller-Autorin  
von  
VEGANE  
INDISCHE KÜCHE

Unimedica



bekommen, finden Sie im Register nach Rezeptgruppen (Seite 261) eine Liste mit Gerichten, die in höchstens 30 Minuten fertig sind.

### *Gewürze nach Belieben anpassen*

Gewürzmengen in den Rezepten sind so angegeben, dass sie den persönlichen Vorlieben angepasst werden können, vor allem, was Salz und Schärfegrad betrifft. Kosten Sie beim Kochen immer wieder und passen Sie die Mengen nach Belieben an. Beginnen Sie mit einer geringen Salz-, Säure-, Schärfe-Intensität und verstärken Sie diese gegebenenfalls. Herzhaftes Gemüse und Hülsenfrüchte absorbieren nicht viel Salz, wenn es erst zum Ende des Garprozesses zugefügt wird, fügen Sie das Salz also in mehreren Etappen zu.

Licht, Hitze, Luft und Zeit wirken sich auf Kräuter und Gewürze aus und die Intensität des Geschmacks kann sich dementsprechend verändern. Passen Sie die Aromen an, indem Sie zu einem späteren Zeitpunkt der Zubereitung mehr Kräuter und Gewürze zufügen.

### *Anpassen der Rezepte bei Allergien und Unverträglichkeiten*

Wie auf meinem Blog biete ich in diesem Buch wo immer möglich Alternativen an, die kein Gluten, Soja oder/und keine Nüsse enthalten. Vorschläge, womit die entsprechenden Zutaten ersetzt werden können, stehen in den Einleitungstexten der Kapitel und Rezepte. Wenn es keine Alternative gibt, ohne große Veränderungen am Rezept vornehmen zu müssen, gibt es stattdessen ein alternatives Rezept für das gleiche Gericht. Zum Beispiel einen glutenfreien Pizzaboden, eine vegane Bechamelsauce ohne Cashewkerne und eine nussfreie Erdnusssauce. (Komplette Listen glutenfreier, sojafreier und nussfreier Rezepte finden Sie im Register nach Rezeptgruppen auf Seite 261.)

Wenn Sie ein Rezept in Erwägung ziehen, halten Sie nach den folgenden Angaben zu ernährungsspezifischen Alternativen Ausschau:



**Sojafrei oder sojafreie Option:** Weist auf Rezepte hin, die keine Sojaprodukte enthalten oder die auch ohne Sojaprodukte zubereitet werden können. Sojasauce kann z. B. durch sojafreie Kokosnuss-Aminos ersetzt werden, wenn sie zum Abschmecken verwendet wird. Dient sie

jedoch als Hauptgeschmackskomponente, ist es schwer, Sojasauce durch eine sojafreie Variante zu ersetzen. (Wenn das Essen kein Gluten enthalten darf, verwenden Sie Tamari oder glutenfreie Sojasauce zum Kochen.) In einigen Rezepten werden Tofu und Tempeh verwendet. In den meisten Fällen können diese Zutaten durch Kichererbsen-Tofu (Burmesischer Tofu), gekochte Kichererbsen, Bohnen oder einfach mehr Gemüse ersetzt werden.



**GF Glutenfrei oder glutenfreie Option:** Weist auf Rezepte hin, die kein Gluten enthalten oder die auch ohne Gluten enthaltende Zutaten zubereitet werden können. Die meisten Rezepte in diesem Buch enthalten von vornherein kein Gluten, es gibt glutenfreie Alternativen dafür oder ein ähnliches Rezept, das kein Gluten enthält. Der Glutenfreie Pizzaboden und der glutenfreie, kross gebackene Blumenkohl sind Beispiele dafür.

**NF Nussfrei oder nussfreie Option:** Diese Rezepte enthalten keine Nüsse oder es wird eine nussfreie Alternative geboten. In den meisten Rezepten können die Nüsse gut durch Samen bzw. Kerne ersetzt werden (z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Hanfsamen) oder durch Blumenkohl, veganen Joghurt, Kokosmilch, pürierten Seidentofu oder pürierte Bohnen. Für einige Rezepte gibt es auch Alternativen, die auf Nüsse verzichten, z. B.

die Nussfreie Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 86) und die Erdnussauce ohne Erdnüsse (Seite 3).

### *Zu den Nährwertangaben*

Die Nährwertangaben zu den Rezepten wurden mit Online-Nährwertrechnern (z. B. [cronometer.com](http://cronometer.com)) zusammengestellt und sollen zur Orientierung dienen – es sind Schätzwerte. Unterschiedliche Faktoren (z. B. Produkttyp oder Marke, natürliche Schwankungen in frischem Obst und Gemüse, alternative Zutaten, Portionsgrößen und die Art und Weise, wie die Zutaten verarbeitet wurden) können die für jedes Rezept angegebenen Werte verändern. Das Austauschen einer Zutat (wenn etwa eine andere vegane Milch oder ein gesüßtes Produkt verwendet wird), wird den Nährstoffgehalt ebenso verändern. Unterschiedliche Online-Nährwertrechner geben unterschiedliche Informationen, abhängig von den für die Berechnungen verwendeten Quellen und den eingesetzten Algorithmen. Um eine möglichst akkurate Repräsentation des Nährstoffgehalts in einem bestimmten Rezept zu erhalten, sollte man die Nährwertangaben am besten mit den tatsächlich verwendeten Zutaten und Mengen mithilfe eines Online-Nährwertrechners nach Wahl selbst neu bestimmen.

### *Volumen vs metrische Maße*

Alle Rezepte in diesem Buch wurden ursprünglich mit den in den USA üblichen Volumenmaßen (Cups) konzipiert und getestet. Die metrischen Maßangaben (in Gramm) wurden mithilfe eines online-Umrechnungsprogramms festgelegt. Wir haben uns nach bestem Wissen und Gewissen bemüht, die Umrechnungen korrekt vorzunehmen, es könnte durch das Umrechnungsprogramm jedoch zu Ungenauigkeiten gekommen sein. Beim Kochen sollte das keinen großen Unterschied machen, da man die Mengen in der Regel beim Abschmecken noch anpassen kann. Bei den Backrezepten könnte es jedoch Auswirkungen haben. Wenn Sie sich unsicher sind, schauen Sie im Rezepttext nach, welche Konsistenz die Masse bzw. der Teig haben sollte. Mit Fragen können Sie sich auch über die sozialen Medien an mich wenden, die Kontaktdetails finden Sie auf Seite 269.

## *Ölfreies Kochen*

In diesem Buch und auch in meinem Blog verwende ich wenig Öl beim Kochen. Für einige Rezepte in diesem Buch werden auch ölfreie Alternativen genannt. Diese können meistens auch verwendet werden, um andere Rezepte ohne Öl zu kochen. Viele andere Rezepte in diesem Buch können angepasst werden, um auf Öl zu verzichten. In diesem Buch wird nichts frittiert. In süßen Backrezepten kann das Öl häufig durch Apfelmus, Aquafaba oder Nussbutter ersetzt werden. Bei der Zubereitung herzhafter Backrezepte kann man das Öl einfach weglassen.

Für Rezepte, in denen ganze Gewürze verwendet werden, die Gewürze in der trockenen Pfanne (ohne Öl) kurz anbraten. Dann ein wenig Wasser oder Brühe zufügen und mit dem nächsten Schritt weitermachen. Ganze Gewürze können auch später im Rezept durch gemahlene Gewürze ersetzt werden.

Zwiebeln und Gemüse können in Wasser oder Gemüsebrühe glasig gedünstet oder goldbraun angebraten werden, je nach Rezeptangabe. Abhängig davon, was für eine Pfanne benutzt wird, bleiben Zwiebeln und Gemüse leicht am Pfannenboden haften und brennen an. Um das zu verhindern, ein klein wenig mehr Wasser oder Brühe zufügen. Siehe dazu auch den Kasten auf Seite 66.

## *Grundlagen*

Kochanfänger und diejenigen, die ein paar grundlegende Informationen über Methoden, Ausstattung und Zutaten wünschen, finden diese in Kapitel 11 (Seite 249) unter »Meine alltägliche Küche«. Dort finden Sie auch eine Checkliste für die Vorratskammer, Tabellen mit Kochzeiten für Linsen, Erbsen und Bohnen und vieles mehr. Aber zunächst einmal los mit den Rezepten!

# 1

## *Erdnussbutter & Kokosnuss*

In diesem Kapitel dreht sich alles um auf Erdnussbutter basierende Saucen und Kokosmilch-Currys. Fast jeder isst gerne eine gute Nussbutter-Sauce und Rezepte mit Erdnusssaucen sind auf meinem Blog immer sehr beliebt. Etwas in der Kombination von süß, sauer und cremig macht sie unwiderstehlich.

Hier finden Sie Eintöpfe, Pfannengerichte (Stir-Frys) und andere einfache Mahlzeiten, teilweise mit neuen Aromen-Kombinationen zum Ausprobieren, etwa Thai-Currys und Asia-Fusion-Gerichte. Wenn Sie grünes Curry mögen, werden Sie meine selbst gemachte Grüne Currypaste (Seite 13) lieben, mit der sich ein großartiges Kokosmilch-Curry und Gebratener Reis mit grünem Curry (Seite 14) zubereiten lassen. Die generelle Formel für die fabelhaften Rezepte mit gebratenem Reis in diesem Kapitel lautet: Das benötigte Gemüse hacken oder würfeln – der Reis sollte bereits fertig gekocht sein – und garen, die entsprechende Paste oder Sauce erhitzen und den Reis darin schwenken.  
Fertig!

Ich empfehle, mit dem Reismüde-Erdnussbutter-Eintopf (Seite 10) aus diesem Kapitel zu beginnen und dann die Kichererbsen in Erdnusssauce (Seite 8) auszuprobieren. Wie Sie sehen werden, verwende ich Mandelbutter und Erdnussbutter in diesen Rezepten untereinander austauschbar – und das mit guten Ergebnissen. Falls Sie allergisch gegen Erdnüsse oder andere Nüsse sind, verwenden Sie in den Rezepten einfach die Erdnusssauce ohne Erdnüsse (Seite 3).