

Heike Kügler-Anger

Vegan unterwegs

Schnell zubereitet und verpackt –
für Schule, Beruf und Freizeit



pala
verlag

Heike Kügler-Anger

Vegan unterwegs

Heike Kügler-Anger

Vegan unterwegs

Schnell zubereitet und verpackt –
für Schule, Beruf und Freizeit

pala
verlag

Inhalt

Wenn unterwegs der kleine Hunger kommt	7
Basisausstattung für Unterwegsversorger	10
Lagern und bevorraten	10
Verpacken und mitnehmen	14
Kühlen und warm halten	16
Servieren und säubern	17
Schneiden und zerkleinern	18
Eins, zwei, drei ...	
Genuss für unterwegs ist keine Hexerei	20
Was wir von den Briten lernen können	20
Tipps und Tricks für Unterwegsversorger und Open-Air-Genießer	21
Picknick – Genuss im Grünen	25
Unterwegs genießen zu jeder Jahreszeit	26
Genuss und Gesundheit	27
Gesund und fit in jedem Alter	27
Versorgung mit Vitamin B ₁₂	27
Versorgung mit Kalzium	28
Versorgung mit Vitamin D	30
Rezepte	
Hinweise zu den Rezepten	31
Vom Dippen und Cremes	33
Brotzeit ist die schönste Zeit	50

Lecker gebraten oder gekonnt gewickelt	71
Viele Vitamine für unterwegs	90
Genuss am Spieß	115
Snackalarm!	128
Etwas Warmes braucht der Mensch	143
Das Beste zum Schluss	155
Die Autorin	172
Rezeptindex	173

Basisausstattung für unterwegsversorger

Lagern und bevorraten

Vorher gut geplant ist später gut gegessen, gilt gerade für alle, die sich am Arbeitsplatz, in der Schule oder an der Uni selber versorgen wollen oder müssen. Damit nicht kulinarische Eintönigkeit, sondern Abwechslung und Ausgewogenheit auf dem Selbstversorgungsprogramm stehen, bewährt es sich, immer eine gewisse Auswahl an Grundzutaten im Kühlschrank, in der Tiefkühltruhe und in der Speisekammer zu haben, die durch entsprechend frische Produkte erweitert werden können. Eine ganze Reihe von Basiszutaten für unterwegsversorger wie zum Beispiel abgepacktes Sandwich- oder Knäckebrötchen, Hafer- und Hefeflocken, tiefgekühlte Kräuter oder auch Trockenfrüchte halten sich ein, zwei Wochen, manche mitunter sogar monatelang, sodass sie nicht täglich frisch nachgekauft werden müssen. Dieser Grundstock kann nach eigenem Geschmack und den eigenen Vorlieben beliebig erweitert werden. Um Donnerstagabend nicht vor einem gähmend leeren Kühlschrank zu stehen und in der Mittagspause am Freitag auf trockenes Knäckebrötchen und einen verschrumpelten Apfel zurückgreifen zu müssen, empfiehlt sich eine Wochenplanung für die Auswahl an Rezepten, den Einkauf und die Zubereitung.

Manche der ab Seite 33 vorgestellten Rezepte lassen sich auf Vorrat zubereiten, sodass nicht immer von einem Tag auf den anderen gekocht werden muss.

Einige Zutaten wie zum Beispiel getrocknete Hülsenfrüchte können in größeren Mengen gekocht und nach dem Abkühlen portionsweise eingefroren werden. Insbesondere Suppen lassen sich gut vorkochen und in der Tiefkühltruhe bis zu sechs Wochen in den Kälteschlaf versetzen.

Für den cleveren und genussfreudigen unterwegsversorger empfehle ich einen Vorrat an nachfolgenden Grundzutaten. Es steht Ihnen selbstverständlich frei, diese Liste nach Ihrem Geschmack und Ihren Bedürfnissen zu erweitern.



Nährmittel und Backzutaten

- verschiedene Mehlsorten (zum Beispiel Weizen-, Roggen-, Dinkel-, Mais-, Kichererbsen-, Buchweizenmehl)
- ganze Getreidekörner (bei Bedarf zu Hause in der Getreidemühle mahlen, Vollkornmehl wird schnell ranzig)
- Nudeln in verschiedenen Formen und Größen
- unterschiedliche Reissorten wie Langkorn-, Rundkorn- oder Wildreis
- Vollkornzwieback und Knäckebrötchen
- Semmelbrösel
- Haferflocken
- Speisestärke, Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl
- abgepacktes, lagerfähiges Brot oder Brot in Dosen
- Backpulver und Trockenhefe
- Zartbitterschokolade
- Leinsamen (bei Bedarf zu Hause frisch mahlen)

Getrocknete Hülsenfrüchte

- braune, grüne, schwarze oder rote Linsen
- gelbe und grüne Spalterbsen
- Kichererbsen
- verschiedene Bohnensorten wie Kidneybohnen, Wachtelbohnen, kleine weiße Bohnen, weiße Riesenbohnen, schwarze Bohnen

Süßungsmittel

- Roh-Rohrzucker
- Ahornsirup, Agavendicksaft, Birnendicksaft
- Zuckerrübensirup

Vorräte aus Glas, Dose oder Tetrapack

- verschiedene Tomatenzubereitungen wie Tomatenmark, geschälte Tomaten, passierte Tomaten, getrocknete Tomaten
- gegarter Mais
- gegarte Rote Bete
- Sauerkraut
- grüne und schwarze Oliven
- eingelegte Gurken und Kapern

Ersatz für Tiermilchprodukte

- Soja-, Reis-, Mandel- oder Haferdrink
- Soja- oder Hafersahne
- Kokosmilch
- Naturtofu, gewürzter oder geräucherter Tofu
- hochwertige Pflanzenmargarine und ungehärtetes Kokosfett

Würzmittel

- Sojasauce
- Hefeflocken
- Essige wie Weißwein- und Rotweinessig, Sherryessig, Apfelessig, Balsamessige (Aceto Balsamico und Balsamico bianco)
- kaltgepresste Öle wie Oliven-, Raps-, Sonnenblumen- oder Sojaöl (Sorten, die Sie seltener verwenden, möglichst in kleinen Flaschen kaufen)
- Gewürze wie Meersalz (grob und fein), Pfeffer (schwarz und weiß), Muskatnuss, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Currypulver, Paprikapulver, Chiliflocken und Chilisauce, Zimt und Vanillezucker
- Senf in verschiedenen Sorten
- Miso in verschiedenen Sorten
- Tahin (Sesammus) aus geschältem oder ungeschältem Sesam
- gekörnte Gemüsebrühe
- verschiedene Kräuter, frisch oder getrocknet, wie Petersilie, Schnittlauch, Dill, Basilikum, Majoran, Oregano, Thymian, Rosmarin, Estragon, Kerbel und Kräutermischungen ohne Zusätze

Nüsse, Samen, Kerne und Trockenobst

- geschälte und gemahlene Mandeln
- Sonnenblumen-, Pinien- und Pistazienkerne
- Haselnuss-, Walnusskerne, Cashewnüsse
- getrocknete Rosinen oder Sultaninen
- getrocknete Cranberrys, Datteln, Aprikosen und Feigen

Lagerfähiges Obst und Gemüse nach Saison

- Äpfel, Birnen
- Kiwis
- Bananen
- Grapefruits, Clementinen, Orangen, Zitronen und Limetten
- Kartoffeln
- Karotten
- Knoblauch und Speisezwiebeln
- verschiedene Kohlsorten

Frischevorräte für Kühlschrank und Tiefkühltruhe (zusätzlich zu den bereits erwähnten Milchersatzprodukten)

- Blätterteig
- tiefgefrorenes Obst ohne Zusätze wie Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Kirschen
- tiefgefrorenes Gemüse ohne Zusätze wie junge Erbsen, Babykarotten, grüne Bohnen, Brokkoli, Blattspinat
- tiefgefrorene Kräuter, sortenrein oder als Kräutermischung, ohne Zusätze
- selbst gekochte und eingefrorene Vorräte



Vom Dippen und Cremen

Der Begriff »Dip« kommt aus dem Englischen und bedeutet »eintauchen, tunken, stippen«. Worin man tunkt oder stippt, das sind im Folgenden herzhaftere, cremig frische Gaumenfreuden aus Gemüse und Hülsenfrüchten in Kombination mit hochwertigen Speiseölen und Milchersatzprodukten. Die Grenze zwischen Dip und Creme verläuft fließend, wobei eine Creme auch als Aufstrich oder als Unterlage für belegte Brote verwendet werden kann. Da ein Dip oder eine Creme alleine in der Regel nicht satt machen, empfehlen sich zum Stippen (geröstetes) Brot oder Gemüsesticks. Besonders Kinder dippen gerne, Dips zählen zum klassischen Fingerfood. Im Kühlschrank aufbewahrt, sind alle Cremes bis auf die, die Avocado enthalten, zwei bis drei Tage haltbar. Unterwegs sollten sie in einem kleinen, separaten Gefäß mitgeführt werden.



Artischockendip



150 g gegarte Artischockenherzen (aus dem Glas)

1 Schalotte

1 – 2 Knoblauchzehen

2 – 3 MSP fein gehackter Rosmarin

3 EL Olivenöl

1 TL Zitronensaft

Meersalz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Die Artischockenherzen mit klarem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
 - Die Schalotte schälen und vierteln, den Knoblauch schälen und halbieren.
 - Knoblauch und Schalotte zusammen mit den Artischocken im Mixbehälter der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
 - Den Rosmarin zusammen mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft zu den Artischocken geben und ein weiteres Mal pürieren.
 - Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tipp: Dazu schwarze oder grüne Oliven sowie Tomatenspalten und Zwiebelringe einpacken.



Vollkornwraps mit mediterraner Füllung



Für 4 Vollkornwraps:

120 g Weizenvollkornmehl
 60 g Weizenmehl (Type 1050)
 2 EL gemahlener Leinsamen
 1 TL Backpulver
 1 TL Meersalz
 160 ml Wasser
 160 ml Soja-, Reis- oder Haferdrink
 1 EL Rapsöl
 1 TL Apfelessig
 4 TL Rapsöl zum Braten

Für die mediterrane Füllung:

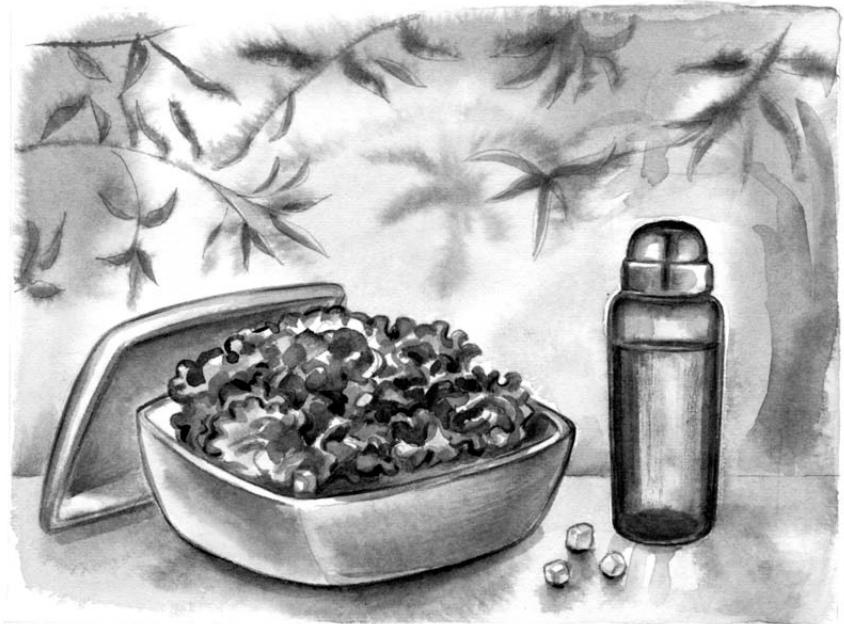
1 kleine Fenchelknolle
 1 reife Avocado
 1 kleine Tomate
 8 grüne entkernte Oliven
 1 kleine Frühlingszwiebel
 2 EL fein gehackte glatte Petersilie
 1 EL fein gehacktes Basilikum
 1 EL fein gehackter Estragon
 1 EL Olivenöl
 1 EL Weißweinessig
 1 TL grobkörniger Senf
 Meersalz
 frisch gemahlener weißer Pfeffer

- Für die **Vollkornwraps** die trockenen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen.
- Das Wasser mit dem Sojadrink, einem Esslöffel Rapsöl und dem Apfelessig verrühren.
- Die Flüssigkeit mit den trockenen Zutaten vermischen. So lange rühren, bis ein glatter, flüssiger Teig entsteht.

- Sollte das Vollkornmehl (weil z. B. gerade frisch gemahlen) sehr viel Flüssigkeit ziehen, noch etwas Wasser hinzufügen.
 - Einen Teelöffel Rapsöl in einer (beschichteten) Pfanne erhitzen und pro Wrap etwa eine große Schöpfkelle voll Teig in die heiße Pfanne gießen.
 - Mit einem Teigschaber schnell den Teig als dünne Schicht auf der heißen Fläche verteilen. Sobald der Teig stockt und auf der Unterseite etwas angebräunt ist, den Wrap umdrehen und auf der zweiten Seite ebenfalls goldbraun braten.
 - Die Wraps nach dem Braten zum Abkühlen auf einem flachen Teller stapeln und mit Frischhaltefolie abdecken, damit sie nicht an Flüssigkeit verlieren und beim späteren Zusammenrollen reißen.
 - Für die **Füllung** das Fenchelgrün von der Knolle abschneiden und fein hacken.
 - Die Fenchelknolle vierteln und den harten Strunk großzügig heraus-schneiden. Danach den Fenchel fein würfeln.
 - Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und die Schale abziehen. Danach das Fruchtfleisch fein würfeln.
 - Die Tomate und Oliven ebenfalls fein würfeln.
 - Die Frühlingszwiebel in feine Streifen schneiden.
 - Das Gemüse sowie das Fenchelgrün in eine Schüssel geben und mit den Kräutern vermischen.
 - Das Olivenöl, den Weißweinessig und den Senf hinzufügen und nochmals gut vermischen.
 - Die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Die Füllung auf den vier abgekühlten Vollkornwraps verteilen und glatt streichen.
 - Die Wraps von den Seiten her aufrollen und zum Transport dicht nebeneinander in eine Kunststoffdose legen.
- **Tipp:** Weil in diesem Rezept frische Avocado verwendet wird, empfiehlt es sich, in zwei Arbeitsschritten vorzugehen: Backen Sie die Wraps am Vorabend fertig und bereiten Sie die Füllung am Morgen zu. Die Avocado bleibt so bis zum Verzehr frisch und ansehnlich.

Viele Vitamine für unterwegs

Beim Lernen in Schule oder Uni, beim Arbeiten im Büro oder in der Werkstatt oder bei langen Autofahrten gilt es, fit zu bleiben. Vieles, was unter dem Begriff »Fast Food« zusammengefasst werden kann, macht zwar schnell satt, aber genauso schnell träge. Um in Form und belastbar zu bleiben, ist kulinarische Leichtigkeit gefragt. Salate oder kleine Köstlichkeiten aus der Gemüseküche bringen nicht nur Farbe, sondern vor allem viele Vitamine und Vitalstoffe ins Unterwegsversorgungsspiel. Knackig frische, regionale Zutaten der Saison lassen sich nach Lust und Laune entweder als kleine Beilage oder als sättigende Hauptmahlzeit zusammenmischen. An Tagen, an denen die Zeit zum Vorbereiten mehr als knapp ist, können Sie auf ein paar Anregungen aus der besonders fixen Rohkostküche zurückgreifen. Genuss kann so einfach sein!



Bunter Pastasalat

1 l Wasser

Meersalz

200 g bunte Pasta nach Wahl

1 große Frühlingszwiebel

8 in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten

120 g gegarter Gemüsemais

3 EL Sonnenblumenkerne

frisch gemahlener weißer Pfeffer

Für das Dressing:

1 EL Zitronensaft

1 TL Balsamico bianco

2 EL Sonnenblumenöl

1 TL Olivenöl

2 EL fein gehacktes Basilikum

1 EL fein gehackte glatte Petersilie

- Das Wasser mit einem Teelöffel Meersalz zum Kochen bringen, die Pasta dazugeben und unter gelegentlichem Rühren bissfest kochen.
 - Danach die Pasta in ein Sieb geben und zum Abkühlen mit reichlich kaltem Wasser abspülen.
 - Die Pasta vor der Weiterverwendung gut abtropfen lassen.
 - Die Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden.
 - Die getrockneten Tomaten fein würfeln.
 - Die Frühlingszwiebel, Tomaten, den Gemüsemais und die Sonnenblumenkerne zusammen mit der abgetropften Pasta in eine Schüssel geben und gut vermischen.
 - Die Zutaten für das **Dressing** miteinander verrühren und zum Salat geben.
 - Alles gut vermischen und den Pastasalat herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tipp: Ein Salat für Groß und Klein zum Sattessen.

Wirsing-Linsen-Suppe



1 kleine Zwiebel

1 – 2 EL Rapsöl

250 g Wirsing

100 g grüne Linsen

700 ml Gemüsebrühe

2 EL Sojasauce oder 1 TL gekörnte Gemüsebrühe

1 EL Balsamico bianco

1 EL fein gehacktes Bohnenkraut

1 TL mildes Currypulver

2 – 3 MSP gemahlener Kreuzkümmel

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Die Zwiebel schälen, fein hacken und im heißen Rapsöl anschwitzen.
- Den Wirsing in Streifen schneiden und zur Zwiebel in den Topf geben. Ebenfalls kurz anschwitzen.
- Die Linsen sowie die Gemüsebrühe hinzufügen und die Linsen und den Wirsing in 25 – 30 Minuten sehr weich kochen.
- Den Topf vom Herd nehmen und das Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren.
- Topf zurück auf den Herd geben und Sojasauce, Balsamessig, Bohnenkraut, Currypulver und Kreuzkümmel unterrühren.
- Die Suppe zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren und die Suppe nochmals fünf bis zehn Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Schokoerdbeeren mit Kokos

250 g Erdbeeren

60 – 70 g Zartbitterschokolade

2 EL Kokosraspel



- Die Erdbeeren mit den Stängeln waschen.
 - Danach mit Küchenkrepp sehr gründlich trockentupfen.
 - Die Schokolade im Wasserbad zum Schmelzen bringen.
 - Die Erdbeeren an den Stängeln fassen und vorsichtig in die geschmolzene Schokolade eintauchen.
 - Die Erdbeeren nach dem Schokoladentauchbad rundherum mit ein paar Kokosraspeln bestreuen.
 - Die Erdbeeren auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett setzen und abkühlen lassen.
- Tipp: Sie sollten darauf achten, nur unversehrte Erdbeeren zu verwenden. Falls Ihnen die Zartbitterschokolade in der Kombination mit den Erdbeeren nicht süß genug ist, können Sie in die geschmolzene Schokolade einen Esslöffel gesiebten Puderzucker einrühren.

