

»Cheddar Block« von Violife. In den Rezepten verwende ich ausschließlich diesen Käse.

Pflanzenbasierte Alternativen für Milchprodukte

Es gibt jede Menge pflanzenbasierte Möglichkeiten. Da bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als zu experimentieren. Denken Sie daran: Was zum Kaffee passt, eignet sich vielleicht nicht für die cremige Soße. Es gibt Milch, Butter, Sahne, Crème fraîche, Frischkäse und Joghurt. Im Buch habe ich nicht ausgeführt, welche Sorten ich verwende, denn nicht alle sind überall zu bekommen und jedes Produkt schmeckt anders. Trotzdem kommt hier eine Liste meiner bevorzugten pflanzlichen Ersatzprodukte: *Crème fraîche*: haferbasiert *Frischkäse*: hafer- oder sojabasiert *Sahne*: sojabasiert, zum Kochen und Backen

Milch: haferbasiert

Butter: milchfrei

Joghurt: sojabasiert

Verarbeitete Lebensmittel

Es gibt Unmengen an veganen verarbeiteten Lebensmitteln auf dem Markt, tiefgekühlt und frisch. Unten folgt eine Liste meiner Lieblingsprodukte. In der Regel mag ich die tiefgekühlten Varianten lieber, denn sie sind einfach zu handhaben, schnell und leicht verfügbar.

Hack: Ich bevorzuge das formbare, tiefgekühlte Hack; am besten hat man es immer im Haus. Unbedingt in viel Öl braten, dann schmeckt es am besten. Normales Hackfleisch enthält viel Fett, bei der veganen Alternative müssen Sie es hinzufügen, damit der Geschmack passt.

Würste: Ich habe eigentlich immer tiefgekühlte Chorizo im Haus.

Vegane Bällchen: tiefgekühlt oder frisch

Schnitzel: tiefgekühlt!

Falafeln: tiefgekühlt!

Reis

Wenn ich Klebreis schreibe, meine ich Sushi-Reis. Aber Jasminreis funktioniert genauso gut. Basmatireis passt zu Eintöpfen und Currys, Arborio zu Risotto und Paella. Am liebsten mag ich Naturreis, den muss man zwar 40 Minuten kochen, aber er schmeckt richtig nussig und lecker. Eigentlich können Sie alle Reissorten durch Naturreis ersetzen.

Protein

Natürlich müssen wir über Proteine sprechen. Viele meinen ja, Veganer würden davon nicht genug zu sich nehmen. Dabei sind sie in viel mehr Lebensmitteln enthalten, als man denkt. Veganer müssen daher nicht zu jeder Mahlzeit Bohnen essen. Im Folgenden habe ich eine Liste der proteinhaltigsten veganen Lebensmittel für Sie zusammengestellt:

Bohnen und Linsen

Kerne wie Kürbis- und Sonnenblumenkerne grüne Erbsen

Hanfsaat

Nüsse

Tofu

Sojabohnen/Edamame

Andere Lebensmittel mit Proteinen

Grünkohl

Vollkornprodukte wie Pasta oder Brot

Mais

Reis

Brokkoli

Spinat

Kartoffeln

B12

B12 ist ein Vitamin, das wir zu uns nehmen müssen. Leider gibt es das fast nur in tierischen Produkten. Wenn Sie sich rein vegan ernähren, müssen Sie daher B12 zusätzlich zuführen.





Frühstück und Brunch

Tomatenaufstrich mit Walnüssen

Pilzaufstrich mit Petersilie

Scrambled Tofu

Smoothie-Bowl mit Blaubeeren und Blumenkohl

Pfannkuchen mit Zucker und Zitrone

English Breakfast