



# VEGANOMICON

**DAS ULTIMATIVE VEGANE KOCHBUCH**

**ISA CHANDRA MOSKOWITZ & TERRY HOPE ROMERO**



NEUN  
ZEHN

# INHALT

ERLÄUTERUNG DER SYMBOLE	1
BESTÜCKEN DER VORRATSKAMMER	3
KÜCHENGERÄTE	13
VORBEREITEN UND ZUBEREITEN	22
FETTARM KOCHEN	23
WIE MAN GEMÜSE ZUBEREITET	26
WIE MAN GETREIDE ZUBEREITET	40
WIE MAN BOHNEN KOCHT	46
<b>SNACKS, APPETIZERS, KLEINE MAHLZEITEN, DIPS UND BROTAUFSTRICHE</b>	<b>50</b>
Würzige Tempeh-Norirollen	51
Gegrillte Yuca-Tortillas	53
Reispapierröllchen mit Butternusskürbis und Kürbiskernen	54
Brokkoli-Hirse-Krokettchen	55
Tomaten-Zucchini-Ölkuchen nach griechischer Art mit frischen Kräutern	57
Herbstliche Puffer	58
Kartoffelpuffer	58
Eichelkürbis und Schwarze Bohnen-Empanadas	59
Mit Panko gefüllte Pilze	61
Buchweizen-Blinis	62
Chipotle-Gemüse-Tamales für den Alltag	63
Auf Samosa-Art gefüllte Backkartoffeln	65
Kreolisch gefüllte Paprikas	66
Karottendip mit Curry	67
Weißes Bohnen-Aioli	68
Kastanien-Linsen-Pastete	68
Cremiger Kalamata-Aufstrich	69
Walnuss-Pilz-Pastete	69
Sonnentrockneter Tomaten-Dip	70

Süße Basilikum-Pesto-Tapenade	70
Cashew-Gurken-Dip auf mediterrane Art	71
Spargel-Spinat-Dip	72
Ein Hummus-.Rezept	72
Fettarmer Blumenkohl-Hummus	74
Guacamole	75

## **BRUNCH** 76

Hausgemachte Pommes	77
Tofu Florentine	78
Pilz-und Spinatschichtbrot“Blue Flanell“-Allerlei	80
Griechischer Tofu Benedict	80
Chocolate-Chip-Brownie-Waffeln	81
Bananen-Nuss-Waffeln	82
Blaubeer-Getreide-Pfannkuchen	82
Crepes: herzhaft und süß, Buchweizen oder Weizen	83
Kartoffel-Pilz-Blintzen	85

## **SALATE UND DRESSINGS** 87

Caesar-Salat mit Knoblauchcroutons	88
Mais-und Edamame-Sesamsalat	89
Jicama-Kresse-Avocadosalat mit pikanter Zitrusvinaigrette	90
Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen und Mango	91
Linsensalat	92
Bulgur-Rucola-und Cannellini-Salat	92
Birnen-Endiviensalat mit in Ahornsirup kandierten Pekannüssen	93
Salat mit gebackenem Fenchel und Haselnüssen mit Schalottendressing	94
Portobello-Salat mit scharfem Senfdressing	95
Herbstlicher Wurzelsalat mit warmem Ahorn-Feigendressing	96
Geraspelter Pastinaken-Rote Beetesalat in Ananasvinaigrette	97
Cremig asiatischer Birnen- und Tempehsalat mit Wasabidressing	98
“Prospect Park“-Kartoffelsalat	98
„Brooklyn Deli“ - Makkaronisalat	99

## **DRESSINGS**

Seidentofu-Mayo-Dressing	100
<b>SUPEREINFACHE DRESSINGS</b>	
Ahorn-Senfdressing	101
Miso-Tahini-Dressing	102
Mediterrane Olivenöl-und Zitronenvinaigrette	102
Sesamdressing	102
Himbeer-Limettenvinaigrette	103

<b>SAMMICHES</b>	<b>105</b>
Gegrillte Tempeh-Tacos im Baja-Style	106
Schwarze Bohnen - Burger	108
Versnobte Joes	108
Beanball-U-Boot	109
Chili-Tofu mit Maismehlkruste Po Boy	109
Gebratene Auberginen- und Spinat - Muffuletta - Sandwiches	110
Vietnamesisches Seitan-Baguette mit würzigem Brühe-Dip	111
BBQ-Seitan und knackiges Krautsalat-Sandwich	113
<b>MIX AND MATCH</b>	<b>114</b>
<b>GEMÜSE</b>	
Baby Pok Choi mit knusprigen Schalotten und Sesamsamen	115
Gebratene Kohlblätter	116
Gebratene Tomaten und Spinat	117
Eskariol mit Kapern und weißen Bohnen	
Maismehl-Masala mit gebackenem Rosenkohl	118
Mit Kräutern überbackene Ofenkartoffeln	119
Zitronige Backkartoffeln	119
Kartoffelpüree mit Variationen	120
Kohlrübenpüree	121
Würziges Süßkartoffelpüree	122
Gebackener Butternusskürbis mit Koriandersamen	122
Gebackene Portobellos	123
Einfach gebratenes Blattgemüse	123
<b>GETREIDE</b>	<b>124</b>
Brokkoli-Polenta	124
Weiche Mohn-Polenta	125
Kichererbsen-Quinoa-Pilaw	126
Frischer Dill-Basmati-Reis mit Mangold und Kichererbsen	126
Israelischer Couscous mit Pistazien und Aprikosen	128
Tomaten-Couscous mit Kapern	128
Mexikanische Hirse	129
Schmutziger Reis	129
Safran-Knoblauch-Reis	130
<b>BOHNEN</b>	
Ländliche weiße Bohnen mit Pilzen	132
Gebackene Limabohnen nach mediterraner Art	133

Schwarze Bohnen in Chipotle-Adobo-Sauce	134
Baked Beans für Cheater (Schwindler)	135
Tamarinden-Linsen	135
Romesco-Kichererbsen	136
<b>TOFU, TEMPEH UND SEITAN</b>	137
Chili-Tofu mit Maismehlkruste	137
Gebackener Tofu	138
Gebackener Tofu mit Mandarinen	139
Curry-Tofu	139
Gebackener BBQ-Tofu	140
Italienisch mariniertes Tofu	140
Marinierter Asia-Tofu	141
Scharfes Glasiertes Tempeh	141
Gegrilltes Räucher-Tempeh	142
Einfacher Seitan	143
Seitan-Koteletts	144
Kichererbsen-Koteletts	145
<b>SUPPEN</b>	<b>147</b>
Gemüsesuppe mit Schwarzen Bohnen	148
Gartenkürbis-, Birnen- und Adzukibohnensuppe mit gebratenen Shiitakepilzen	149
Tomaten-Reissuppe mit gebackenem Knoblauch und weißen Bohnen	150
Ancho-Linsensuppe mit gegrillter Ananas	151
Brokkoli-Kartoffelsuppe mit frischen Kräutern	152
Kichererbsen-Nudelsuppe	152
Wilde Steinpilz-Reissuppe	153
Doppelerbsensuppe mit gebackener Roter Paprika	154
Französische Linsensuppe mit Estragon und Thymian	155
Gazborscht	155
Hausgemachte Gemüsesuppe	156
Sauerscharfsuppe mit Ohrappenpilz und Chinakohl	157
Hochsommer-Maissuppe mit Basilikum, Tomaten und Fenchel	158
Frischer Maisfond	159
Maiscremesuppe mit gebackener gelber Paprika	159
Ofenkartoffeln und Kohlsuppe mit Potato Wedge Croutons	160
Würzige Erdnuss- und Auberginensuppe	162
Tomatencremesuppe	163
Geräucherter Rote Paprika- und Bohnen-Gumbo	164

<b>AUFLÄUFE</b>	<b>165</b>
Spinat-Nudel-Kugel	166
Southwestern Maispudding	166
Gebackener Butternuss mit karamellisierten Zwiebeln und Kastanien	167
Spargel-Quiche mit Tomaten und Estragon	168
Auberginen-Rollatini mit Spinat und gerösteten Pinienkernen	169
Süßkartoffel-Birnenzimme mit Pekannüssen und Rosinen	171
Gemüsepastete mit Mole	172
Jamaikanischer Shepherd`s Pie mit Süßkartoffeln, Kidneybohnen und Kochbananen	173
Beinahe-All-American-Seitan-Pastete	174
Blumenkohl-und Champignonpastete im schwarzen Olivenmantel	177
Kartoffel-und Kohl-Enchiladas mit gerösteter Chilisoße	178
Auberginen-Kartoffel-Moussaka mit Pinienkerncreme	180
Kasha-Filo-Pastete	181
Tempeh-Shepherd`s Pie	183
<b>EINTOPFERICHTE UND HERDSPEZIALITÄTEN</b>	<b>185</b>
Seitanische Rote und Weiße Bohnen-Jambalaya	186
Grünes Manzana Chili	187
Lauch-und Bohnen-Cassoulet mit Biskuit	188
Seitan-Piccata mit Oliven und grünen Bohnen	190
Schwarzaugenbohnen-Kohlröllchen vom Grill	191
Ananas-Cashew-Quinoa-Geschnetzeltes	192
Linsen und Reis mit karamellisierten Zwiebeln und würzigen Pita-Chips	194
Würzige Pita-Chips	194
Mexikanischer Spaghettikürbis mit tropischer Avocado Salsa Fresca	195
Tomaten- und gebackene Aubergineneintopf	196
Kabocha-Udon-Wintereintopf	198
Geschmorter Seitan mit Rosenkohl, Grünkohl und sonnengetrockneten Tomaten	199
Tscholent	200
Bananen-Schecke-Eintopf mit Pastinaken-Chips	201
Pastinaken-Chips	201
Kürbis-Saag	202
Gemüse oder Seitan in Mole gegart	203
Süßer Kürbis in Mole	203
Seitan in Mole	204
Rote Linsen-Blumenkohl-Curry	204
Gebratener Seitan mit Champignon und Spinat	205

<b>PASTA, NUDELN UND RISOTTO</b>	<b>206</b>
Spaghetti mit Bohnenbällchen	207
Würziger Tempeh und Wildbrokkoli an Rotelle	208
Spinat-Linguine mit Basilikum-Koriander-Pesto und Artischocken	210
Pasta della California	210
Penne Wodka	211
Pasta e Fagioli	212
Gebackener Kürbis-Ziti mit karamellisierten Zwiebeln und Salbei-Brösel-Haube	213
Mc Daddy	214
Lasagne Marinara mit Spinat	215
Spargel-und Zitronengrasisotto	216
Grüne Erbsen und Zitronenrisotto mit gebackener Roter Paprika	218
Curry-Udon-Geschnetzeltes	218
Udon mit Shiitake-Pilzen und Kohl in Misobrühe	220
<b>SOSSEN UND FÜLLUNGEN</b>	<b>221</b>
Senfsoße	222
Rotwein-Mehlschwitze	222
Marinara-Soße und Variationen	223
Tofu-Ricotta	224
Cashew-Ricotta	224
Almesan	225
Backyard-BBQ-Grillsoße	225
Aprikosen-BBQ-Soße	225
Meerrettich-Dill-Sauerrahm	226
Saurer Korianderrahm	226
Salsa Verde	227
Grüne Kürbiskern-Mole	227
Chili-Schokolade-Mole	228
Champignon-Soße	229
5-Minuten-Mango-Chutney	230
Würzige Joghurt-Soße	230
Frische tropische Avocadosoße	231
Preiselbeer-Chili-Dipping-Sauce	231
Preiselbeer-Ferien-Soße	231
Basilikum-Koriander-Pesto	232
Cheezy-Soße	232
Dill-Tahini-Soße	233
Zitronen-Dattel-Sesamsoße	233
Jalapeño-Mais-Soße	234
Süße Vidalia-Zwiebelsoße	234

<b>BROT, MUFFINS UND SCONES</b>	<b>235</b>
Hausgemachte Kartoffelbrötchen	236
Vollweizen-Sodabrot mit Hirse und Johannisbeeren	237
Frischer Rosmarin-Focaccia	239
Mohn-Maismehl-Roti	239
Schalotten-Fladenbrot	240
Pfannenmaisbrot	242
Bananen-Dattel-Scones	243
Kürbis-Preiselbeer-Scones	244
Bananen-Weizenkeim-Muffins	245
Karotten-Ananas-Sonnenschein-Muffins	245
Mandel-Quinoa-Muffins	246
Preiselbeer-Orangen-Nussbrot	247
Fettarmes Bananenbrot	247
Apfelmus-Haferkleie-Muffins	248
Ahorn-und braune Zucker-Windräder	249
<b>KEKSE UND RIEGEL</b>	<b>251</b>
Pistazien-Rosenwasser-Kekse	252
Saftige Schokolade-Himbeer-Kekse	253
Feigen-Anis-Mandelkekse	253
Terry s Lieblingsmandelkekse	254
Schokolade-Schokochip-Walnusskekse	255
Weizenfreie Schokochip-Kekse	256
Erdnuss-Ingwer-Sesam-Kekse	257
Rum-Pekan-Kekse	258
Saftige Hafermehl-Rosinen-Kekse	259
Mandel-Anis-Gebäck	259
Schoko-Haselnuss-Gebäck	260
Apfel-Erdnussbutter-Karamell-Riegel	261
Fudy-Wudgy-Blaubeer-Brownies	262
Zitronenriegel	264
<b>DESSERTS</b>	<b>265</b>
In Tee pochierte Birnen mit Schokosoße	266
Erdbeer-Rosenwasser-Cobbler mit Zitronen-Mohn-Gebäck	266
Beeren-Kokos-Knäckebrot	268
Erdbeer-Pflaumen-Knäckebrot	268
Herzförmige Apfel-Galletes	269
Mango-Birne-Pandowdy	270



Bananen-Schokostückchen-Brotpudding	271
Karamell-Apfel-Gewürz-Cupcakes	272
Marmeladen-Donut-Cupcakes	273
Vanille-Joghurt-Obstkuchen	274
Kürbiskrümelkuchen mit Pekanstreuseln	275
Kokosnuss-Zitronen-Gugelhupf	276
Fettarmer Gugelhupf mit dunkler Schokolade	277
SM Love Pie	278
Die verschollene Kokos-Sahne-Torte	279
Krümelboden	280
Vanilleeiscreme	281
Grundlegender einfacher Tortenboden	283
Not-Tella	284
<b>DIE MENÜS</b>	<b>286</b>
<b>MENÜS FÜR DIE MASSEN</b>	<b>288</b>
<b>MASSEINHEITEN: DER CLOU MIT DER TASSE</b>	<b>313</b>