

PARTY FOOD

vegan



Über 70 sensationelle Gerichte
für eine unvergessliche Feier

riva

Carlo Cao

Carlo Cao

**PARTY
FOOD**
vegan

Tragen Sie sich jetzt unter
www.vegetarisch-und-vegan.de
für unseren Newsletter ein und erhalten
Sie kostenlose Rezepte und Infos
zu neuen Veröffentlichungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Abbildungen: Carlo Cao

Satz: [inpunkt\[w\]o](http://inpunkt[w]o), Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1634-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1332-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1333-8



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

- 7 Einführung
- 8 Über mich
- 9 Früchte, Gemüse und Hülsenfrüchte
- 10 Zutaten, die du vielleicht (noch) nicht kennst
- 12 Küchengeräte

- 15 Fingerfood
 - 16 Cremiger Cashew-Käse
 - 19 Hummus alla Carlo
 - 23 Kopfsalat-Häppchen mit Cannellinibohnen und Zhoüg-Soße
 - 24 Pita-Häppchen mit Linsenbällchen und Avocadocreme
 - 27 Buchweizenzopf mit Salbeipesto
 - 28 Karottenlachs auf Knusperbrot
 - 30 Fajitas mit gebackenem Gemüse und Avocadocreme
 - 32 Passionsfrucht-Cupcakes mit Bourbonvanille-Frosting

- 35 Italienische Lieblingsgerichte aus meiner Kindheit
 - 37 Olivenöl-Focaccia mit Rosmarin und Salzflöcken
 - 38 Caponata di Melanzane
 - 40 Piadina mit Cashew-Sauerrahm, scharfem Pesto und gerösteten Tomaten
 - 42 Ravioli mit Cashewcreme-Füllung und Zitronen-Thymian-Brotknusper
 - 44 Spinat-Grünkohl-Lasagne mit Kartoffel-Béchalnel und Kräutern
 - 47 Pizza-Plausch
 - 50 Pizzoccheri alla Carlo

- 53 Kürbisgnocchi mit Brokkolicreme
- 55 Pasta-Plausch
- 58 Torta Pasqualina
- 60 Zucchinirollchen mit Pesto alla Siciliana
- 62 Torta della Nonna
- 64 Tiramisù
- 67 Kokos-Pannacotta mit Himbeer-Coulis und Schlagrahm
- 68 Espresso-Amaretto-Granita mit Kokos-Schlagrahm

71 Klassiker mal anders

- 73 Blumenkohl-Wings mit Kräuterbutter und Chilisoße
- 74 Patatas Bravas mit Cashew-Alioli
- 76 Tortilla de Patatas
- 79 Spinat-Pide mit Kartoffelcreme
- 80 Gebratene chinesische Teigtaschen mit Gemüsefüllung
- 82 Linsenburger mit Buttermilch-Zwiebelringen und Curry-Knoblauch-Soße
- 85 Champignon-Gulasch mit Rosmarin-Kartoffelstock
- 86 Bierpaniertes Tofufilet mit Knusperpommes und Sauce tartare
- 89 Curry-Ramen-Suppe mit gebratenem Gemüse und Shiitake-Pilzen
- 90 Linsen-Babyspinat-Hackbraten mit Blätterteigkruste
- 93 Fondue
- 94 Bananenbrot
- 97 Kürbis-Cheesecake mit Kokos-Schlagrahm
- 99 Aquafaba-Pavlova mit karamellisierten Thymian-Pfirsichen
- 102 Schokoladentorte mit Kakaocreme-Füllung
- 104 Banoffee-Pie im Glas
- 107 Crème brûlée
- 108 Apfelstreusel-Tarte-Tatin

111 Ausgefallenes

- 112 Gebackene Karotten mit Balsamico-Glasur und Zitronenknusper
- 115 Zucchini-Schnittlauch-Hirsekrapfen mit Cashew-Sauerrahm
- 116 Kung Pao alla Carlo mit frittiertem Tofu
- 118 Blumenkohl-Quinoa-Frikadellen mit Tikka-Masala-Soße
- 120 Zürcher Geschnetzeltes aus Kichererbsen mit Polenta
- 123 Gebratener Kimchi-Reis mit Kale-Chips, gerösteten Seitlingen und Avocado
- 125 Blaubeertorte mit Kokos-Vanille-Eis
- 129 Schokopudding-Cake
- 130 Salzige Schokomousse
- 132 Schokoladen-Glace mit gesalzener Pekan-Butter
- 134 Karamellisierte Zitronentorte
- 136 Weiße Schoko-Matcha-Torte

139 Last minute

- 141 Muhammara alla Carlo
- 142 Gebratene Zucchini mit Petersilie, Knoblauch und Pinienkernen
- 145 Süßkartoffelpommes mit Cashew-Alioli
- 146 Rote-Bete-Chips
- 148 Grünkohlchips
- 149 Geröstete Kichererbsen
- 151 Gebratene Pimientos de Padrón
- 152 Gebratener Tofu mit koreanischer Chiliflockensoße
- 155 Frittierte Champignons in Panko-Kräuter-Kruste
- 156 Bierrisotto mit Cashew-Rahm und gerösteten Eierschwämmli
- 158 Pastéis de Nata

160 Dank ...

Eryngi

Portabellini

S



Einführung

Dieses Buch ist für dich, wenn du Veganer, Omnivore, Flexitarier, Vegetarier oder Pescetarier bist. Einfach gesagt, ist dieses Buch für jeden, der leckere pflanzliche Rezepte ausprobieren möchte.

Willst du Freunde zum Essen einladen und einer von ihnen ist Veganer? Oder bist du Vegetarier und möchtest eine Food-Party für deine Familie schmeißen? Oder bist du ein »Alles-Esser« und möchtest einfach ein paar neue Gerichte ausprobieren? Dann ist dieses Buch genau das, wonach du suchst!

Es spielt keine Rolle, ob du in der Stadt oder in einem Vorort wohnst. Ich habe dieses Buch mit einem klaren Ziel erstellt: köstliche pflanzliche Rezepte mit Zutaten zu kreieren, die wir alle kennen und die überall leicht zu bekommen sind. Mit Ausnahme von vier bis fünf Rezepten, die ich aus zwei Gründen in dieses Buch integriert habe: Zum einen sind sie zu gut, um nicht in meinem ersten Buch zu erscheinen. Zum anderen sind die verwendeten Zutaten, obwohl sie nicht alltäglich sind, online erhältlich.

Ich hoffe von ganzem Herzen, dass meine Rezepte dir dabei helfen, unvergessliche Brünche, Mittagessen oder Abendessen zu gestalten. Ich wünsche mir, dass die auf diesen Seiten enthaltenen Gerichte jeden Gast, der an deinem Tisch sitzt, zum Träumen bringt.

Dieses Projekt entstand während einer Pandemie, die uns dazu zwang, jede Art von gesellschaftlichem Beisammensein zu vermeiden. Noch nie zuvor war mir so klar, was für ein Luxus es ist, geliebte Menschen zum Essen einzuladen, an einem Tisch zu versammeln, stundenlang zu lachen, an gutem Wein zu nippen, über dies und das zu plaudern – und vor allem: mit Liebe zubereitetes Essen zu genießen.

Dieses Buch feiert das Zusammensein. In der Hoffnung, dies bald auch tun zu können, wünsche ich dir und deinen Gästen: *Buon appetito!*

Carlo

Über mich

Ich kann es immer noch nicht glauben: Mein erstes Buch ist endlich fertig! Ich habe monatelang gekocht, neue Rezepte getestet und Tausende von Fotos gemacht. Es steckt viel Herzblut in diesem Buch und ich hoffe, du wirst es genauso sehr lieben wie ich.

Wer bin ich? Mein Name ist Carlo Cao, ich bin 28 Jahre alt und aufgewachsen in den Schweizer Bergen, genauer gesagt in einem kleinen Tal namens Poschiavo. Kochen war schon immer eine meiner größten Leidenschaften. Tatsächlich kochte ich im Alter von zwölf Jahren schon für meine ganze Familie, da meine Mutter arbeitete und meine älteren Schwestern auf weiter entfernte Schulen gingen als ich.

Später erwog ich kurzzeitig, Koch zu werden, gab diesen Wunsch aber auf, um an der Universität Zürich Philologie und Pädagogik zu studieren. Auf halbem Weg meines Studiums, während ich 2017 ein Jahr in Barcelona studierte, bekam ich meine erste Kamera und begann, meine Rezeptideen zu fotografieren und auf Instagram zu posten. Im selben Jahr wurde ich Vega-

ner und beschloss, mit meinem Kanal zu zeigen, dass vegane Küche nicht nur aus Salaten besteht, sondern aus vielen tollen Gerichten. So wurde @vegaliciously geboren und nun, dreieinhalb Jahre später, folgen mir und meinen Kreationen mehr als 150.000 Menschen auf Instagram.

Im Jahr 2018 habe ich mein Masterstudium abgeschlossen und widme mich seitdem ausschließlich dem Kochen. Ich kreierte Rezepte, die ich in meinen sozialen Netzwerken und auf meinem Blog veröffentlichte.

Aber nun zurück zum Buch: Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren dieser Rezepte. Mach sie dir zu eigen, spiele mit ihnen, passe sie an deinen Geschmack an – und das Wichtigste: Bereite sie mit Liebe zu und genieße sie!

Website: www.carlocao.com

Instagram: @vegaliciously

Pinterest: vegaliciously

YouTube: carlo cao

TikTok: carlo cao

Früchte, Gemüse und Hülsenfrüchte

Wie du sehen wirst, enthalten fast alle Rezepte Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte. Bei Obst und Gemüse empfehle ich dir dringend, wenn du es dir leisten kannst, mit frischem, biologischem, saisonalem Obst und Gemüse zu kochen. Das hat mehrere Gründe: Es schmeckt besser, benötigt keine großen Mengen an Zusatzstoffen und ist nachhaltiger für die Umwelt!

Am besten kaufst du auf dem Markt ein, wo das Gemüse nicht in Plastik und umweltschädlichen Verpackungen eingeschweißt ist und wo die überwiegende Mehrheit der Obst- und Gemüsesorten saisonal verkauft wird.

Bei Hülsenfrüchten empfehle ich, Bio-Ware zu kaufen und sie am Tag vor der Verwendung in Wasser einzuweichen und im Kühlschrank aufzubewahren. Solltest du Probleme mit der Verdauung haben, kannst du die Hülsenfrüchte zusammen mit einem etwa 5 cm langen Streifen Kombu-Alge kochen (gibt es in asiatischen Läden oder in Bio-Märkten). Das erleichtert die Verdauung und reduziert Blähungen.

Wenn dir für die Zubereitung nur wenig oder keine Zeit zur Verfügung steht, entscheide dich für Bio-Hülsenfrüchte aus der Dose. Spüle sie einfach vor dem Gebrauch gut ab, um überschüssiges Salz zu entfernen.

Zutaten, die du vielleicht (noch) nicht kennst

Wie bereits am Anfang dieses Buches erwähnt, habe ich versucht, alle Rezepte mit »normalen« Zutaten zu kreieren, die jeder kennt. Trotzdem gibt es eine Handvoll Gerichte, die eine spezielle Zutat erfordern, die du vielleicht nicht kennst oder von der du nicht weißt, wo du sie kaufen kannst. Hier hast du eine Liste, die dir helfen wird:

Agar-Agar-Pulver: Es handelt sich um eine pflanzliche Gelatine. Du findest sie in Reformhäusern, in großen Supermärkten und im Internet. Beachte, dass ich immer Agar-Agar-Pulver und nicht Agar-Agar-Flocken verwende.

Aquafaba: Das ist nichts anderes als die Flüssigkeit, in der Kichererbsen aus der Dose eingelegt sind. Aquafaba wird als Eiweißersatz vor allem für die Zubereitung von Desserts benutzt.

Kokosmilch: Ich benutze grundsätzlich (für Schlagrahm und auch für herzhafte Speisen) eine vollfette Kokosmilch mit einem Fettanteil von 17,4 %. Sie ist wunderbar cremig.

Koreanische Chiliflocken: Das sind grob gemahlene sonnengetrocknete rote Chilischoten, die aber nicht wirklich scharf

sind. Du findest sie in asiatischen Läden oder online.

Nährhefe: Das ist eine deaktivierte Hefe, die einen käsigen und nussigen Geschmack hat. Ich verwende sie zur Herstellung von veganem Käse. Sie ist in Reformhäusern oder online erhältlich.

Panko: Diese spezielle Art Paniermehl wird in der japanischen Küche verwendet. Ich ziehe es dem traditionellen Paniermehl vor, weil es knuspriger ist und nicht so viel Fett absorbiert. Du kannst es in Supermärkten, Reformhäusern oder in asiatischen Läden bekommen.

Raffiniertes Kokosöl: Dieses Pflanzenfett ist heutzutage in jedem Supermarkt zu finden. Ich verwende es oft für die Zubereitung von Desserts, weil es Struktur gibt und völlig geschmacksneutral ist.

Salzflocken (frz. »Fleur de Sel«): Salzflocken sind nichts anders als Meersalz, welches in Flockenform verkauft wird. Die Flocken sind feucht, leicht und haben einen delikaten Geschmack. Sie werden in Reformhäusern und in großen Supermärkten verkauft und können durch frisch gemahlene Salz ersetzt werden.

Weinstein-Pulver: Diese Säure wird z. B. für die Zubereitung des Desserts »Pavlova« (siehe Seite 99) benötigt. Sie wirkt als Stabilisator und verhindert, dass die Pavlova zusammenfällt und hält sie weiß und glänzend. Weinstein-Pulver gibt es in Reformhäusern oder online.

Xanthangummi-Pulver: Das ist ein Verdickungsmittel, das auch für die Zubereitung von Pavlova benötigt wird, damit sie im Ofen ihre Form behält. In Reformhäusern oder online erhältlich.



Küchengeräte

Ich habe nicht viele Geräte in meiner Küche, aber es gibt ein paar, die meiner Meinung nach unverzichtbar sind.

Beginnen wir mit den Must-haves: einer Küchenmaschine, einem Hochgeschwindigkeitsmischer und einem Handmixer.

Die **Küchenmaschine** ist praktisch, um Gemüse zu zerkleinern und Teig herzustellen. Eine in der Küche zu haben, ist grundlegend für die Zubereitung vieler Gerichte in diesem Buch, aber vor allem erlaubt sie uns, die Zubereitungszeit erheblich zu reduzieren.

Ein guter **Hochgeschwindigkeitsmischer** ist für die Herstellung von Nusssoßen sehr wichtig. Nur ein Hochgeschwindigkeitsmischer kann Nüsse in ein Püree verwandeln, was auch die Grundlage für die Zubereitung von veganem Käse ist.

Ein **Handmixer** ist wichtig, um Zutaten zu vermischen, aber vor allem für die Zubereitung von Kokos-Schlagrahm. Dieser kann nicht von Hand geschlagen werden und ist eine Hauptzutat vieler Desserts in diesem Buch.

Kommen wir nun zu den Nice-to-haves: Eismaschine und Nudelmaschine.

Mit der **Eismaschine** lassen sich gut Eis und Parfaits herstellen, aber sie ist nicht unbedingt nötig. In der Tat kannst du auch ohne dieses Gerät ein leckereres Eis zubereiten.

Die **Pastamaschine** ist ein wunderbares Werkzeug, mit dem du einen Teig schnell flach drücken und Nudeln wie Ravioli oder Lasagneblätter im Handumdrehen zubereiten kannst. Die handbetriebenen Geräte sind günstig und halten ein Leben lang – ich sage das aus Erfahrung, denn ich benutze die Maschine meiner Großmutter, die etwa 40 Jahre alt ist.

ORGANIC
Radish
- Sparkler
- Cherry belle
- French breakfast
R20/bunch

ORGANIC
Leeks
R20/bunch

ORGANIC
Broccoli
R100/kg

ORGANIC
Yellow
peppers
each

ORGANIC
Jalapeno
R100/kg

ORGANIC NON-CERTIFIED
Chillies
- Red
- Green
R200/kg





Fingerfood

In diesem Kapitel findest du viele Rezepte, mit denen du ein abwechslungsreiches und absolut leckeres Buffet zusammenstellen kannst. Lass dich inspirieren und viel Spaß beim Kochen!