

# Vegan

**DEFTIG &  
HERZHAFT**

70  
kreative  
Rezepte  
für jeden  
Tag

riva

Nadja Kovalski



Nadja Kovalski

Vegan

**DEFTIG &  
HERZHAFT**

70  
kreative  
Rezepte  
für jeden  
Tag

riva

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

**Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtiger Hinweis**

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 2023

© 2023 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. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildung und Abbildungen Innenteil: Nadja Kovalski

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

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

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2409-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2165-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2166-1



Weitere Informationen zum Verlag findest du unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachte auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# INHALT

**Vorwort** ..... 7

*Lecker frühstücken* ..... 9

Tofu-Rührei ..... 10

Vegane Leberwurst ..... 13

Philippinisches Auberginen-Omelette ..... 14

Deftige Bauernpfanne ..... 17

Kichererbsen-Omelette ..... 18

*Fleischersatz leicht gemacht* ... 21

**Fleischersatz aus Tofu** ..... 22

Einfache Tofu-Spieße mit cremigem Erdnuss-Dip ..... 22

Schneller Knusper-Teriyaki-Tofu ..... 25

Karamellierte Edamame mit gebackenem Tofu ..... 26

Tofu-Pilz-Schnitzel ..... 29

Knuspriger sauer-scharfer Tofu ..... 30

**Fleischersatz aus Sojagranulat** ..... 33

Soja-Rind mit Shiitake und Glasnudeln ..... 33

Cremige Soja-One-Pot-Pasta mit  
Zucchini und Karotte ..... 34

Soja-Chunks »Chicken-Style« ..... 37

Vegane Köttbullar mit Bratensoße, Kartoffelstampf und  
Preiselbeeren ..... 38

Vegane Hähnchenbrust mit Ofengemüse ..... 40





<b>Fleischersatz aus Pilzen</b> .....	42
Deftiger Austernpilze-Wrap mit Avocado .....	42
Caesar-Salat mit Austernpilz-Huhn und Croûtons .....	45
Vegane Shawarma – Grundrezept .....	46
Shawarma-Teller mit Tahin-Dip .....	49
Veganes Hühnerfrikassee aus Kräuterseitlingen .....	50

## *Deftige Wohlfühlküche* .....

Veganes Hackfleisch-Risotto .....	54
Hummus-One-Pot .....	57
Kartoffel-Linsen-Tomaten-Gratin .....	58
Kartoffel-Spargel-Auflauf mit Hefeschmelz .....	61
No-Chicken-Suppe mit Kräuterseitlingen .....	62
Gebackene Auberginen mit Cashew-Ricotta .....	65
Vegane Königsberger Klopse .....	66
Erkältungs-Kraftsuppe mit Knusper-Kichererbsen und Orzo-Nudeln .....	69
Pilz-Ragout .....	70
Protein-Linsen-Walnuss-Salsa .....	73
Kartoffelauflauf mit Thymian-Zitronen-Soße .....	74
Käse-Lauch-Suppe .....	77
Vegane Buletten mit Pilzsoße .....	78
Blumenkohl-Steaks .....	81
Cremige No-Sahne-Lauchkartoffeln .....	82
Kohlrouladen mit Reis-Hack-Füllung .....	85

## *Creamy Pasta* .....

One-Pot-Pasta mit Edamame und Pilzen .....	88
Nuss-Pilz-Spaghetti .....	91



Blumenkohl-Spaghetti Alfredo . . . . .	92
Tomaten-Orzo-Pot. . . . .	95
Spaghetti Carbonara mit Tomaten-Speck. . . . .	96
Cremiger Brokkoli-Nudel-Auflauf mit Tofu-Chicken . . . . .	99
Vegane Lasagne mit Béchamelsoße . . . . .	100

## *Burger, Pizza, Wraps und Co. . . . . 103*

No-Chicken-Burger aus Seitlingen . . . . .	104
Crunchy Austernpilz-Burger . . . . .	107
Tofu-Gyros-Baguette mit veganem Cheddar . . . . .	108
Tomaten-Speck-Sandwich mit karamellisierten Zwiebeln . . . . .	111
Vollkornwraps »Falafel-Style«. . . . .	112
BBQ-Jackfruit-Pizza . . . . .	115
Veganes Tuna-Sandwich . . . . .	116
No-Chicken-Salsa-Wraps aus Seitlingen . . . . .	119

## *Aus aller Welt . . . . . 121*

Baharat-Machbous mit Rosinen und Kokosjoghurt. . . . .	122
Auberginen-Linsen-Dal mit Mandelmus . . . . .	125
No-Beef-Udon-Pfanne »Asian-Style«. . . . .	126
Vegane Kartoffel-Hack-Teigtaschen »Pogaça-Style«. . . . .	128
Vegane Malai-Kofta . . . . .	130
Chili-Eier-Reis mit Jackfruit . . . . .	133
Orangen-Linsen-Curry mit Tofu-Mandel-Topping . . . . .	134





## *Herzhaft snacken.....137*

Gemüse-Pakora .....	138
Knusper-Zucchini-Sticks .....	141
Crunchy Tofu-Sesam-Sticks .....	142
Knusper-Mais .....	145
Spinat-Käse-Schnecken .....	146



## *Kreative Dips.....149*

Wasabi-Dip.....	150
Nektarinen-Salsa .....	153
Warmer Salsa-Dip .....	154
Easy-Peasy-Avocado-Limetten-Dip.....	157
Cashew-Tofu-Ricotta.....	158
Vegane Remoulade .....	159
Mango-Chutney .....	160





# VORWORT

Hey an alle lieben Menschen, die sich für mein erstes Kochbuch *Vegan – deftig und herzlich* entschieden haben. Mein Name ist Nadja Kovalski und ich bin leidenschaftliche Food-Fotografin und Bloggerin.

Auf meinem Instagram-Kanal *veganum.foodblog* kreierte ich seit 2020 vegane Rezepte. Dabei richten sich die deftigen Zutaten und Zubereitungsweisen an die Menschen, die aus ethisch-moralischen Beweggründen auf den Verzehr tierischer Produkte verzichten möchten. Diejenigen, die den Geschmack von Fleisch und Co. vielleicht sogar vermissen, weil sie mit ihm aufgewachsen sind oder weil Mischköstler-Gerichte ihre Kindheit begleitet haben. So ist es manchmal und legitimerweise auch schwer, alte Gewohnheiten einfach abzulegen.

Da ich genau zu dieser Sparte zähle und weiß, wie schwer es sein kann, einfach Nein zu sagen, habe ich mich entschieden, ein wenig herumzuexperimentieren und aus gesunden pflanzlichen Zutaten wie Tofu, Pilzen und Soja-Chunks Fleischersatz zu zaubern. Außerdem liebe ich das Veganisieren traditioneller Gerichte. Ob Königsberger Klopse, Spaghetti Bolognese oder ein einfaches Tomate-Mozzarella-Baguette – ich finde einen Weg, Speisen tierleidfrei zuzubereiten. In der Hoffnung, auch dir den Umstieg und die Umgewöhnung zu einer gesünderen, ethisch-moralisch korrekten

Lebensweise zu erleichtern und um dich teilhaben zu lassen an dem überwältigenden Mehrwert, den das Loslassen alter Gewohnheiten mit sich bringen kann, habe ich dieses Buch geschrieben.

Während meiner Reise bleibt mein Finger immer auf mich selbst gerichtet und will in keiner Situation missionierend auf Menschen zeigen, die sich anders entscheiden als ich. Ohne Zwang und gesellschaftlichen Druck darf eine derartig umfassende Entwicklung ihren Lauf nehmen. Die vegane Ernährung ist nicht nur ein gesundheitlicher, kostbarer Mehrwert. Sie bringt Vitalität, Lebenskraft, körperliche Flexibilität und emotionalen Reichtum. Sie schenkt dir spirituelle Erkenntnisse und lässt dich zu dem zurückkehren, was sich Liebe und Zusammenhalt nennt. Sie zeigt dir, was ein respektvoller Umgang miteinander bedeutet und führt Mensch und Tier wieder auf eine Ebene. Solch ein unübersehbarer Gewinn wird sich fast automatisiert und von allein verbreiten. Es braucht keinen Fingerzeig auf irgendjemanden, alles, was es braucht, sind köstliche Rezepturen, das Bewusstsein sowie die Bereitschaft, an sich selbst zu arbeiten und daran zu glauben, dass Veränderung machbar ist.

Alles Liebe und guten Appetit

Nadja







*Lecker frühstücken*

# Tofu-Rührei

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

**ZUTATEN FÜR  
4 PORTIONEN:**

250g Kirschtomaten  
4 Knoblauchzehen  
3 Frühlingszwiebeln  
400g Tofu, Natur  
2 EL Hefeflocken  
1 TL geräuchertes  
Paprikapulver  
1 TL Knoblauchpulver  
1 TL Kala Namak  
200ml Haferdrink  
3 EL Olivenöl  
1 TL Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle

1. Kirschtomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen und hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und hacken.
2. Tofu halbieren und eine Hälfte gemeinsam mit Hefeflocken, geräuchertem Paprikapulver, Knoblauchpulver, Kala Namak und Haferdrink in einem Standmixer zu einer feinen Masse pürieren.
3. Den restlichen Tofu mit den Fingern zerkrümeln.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin scharf anbraten. Die Kirschtomaten hinzugeben und 3 Minuten braten.
5. Das Meersalz einrühren und frischen Pfeffer aus der Mühle darüberstreuen. Tomaten mit einer Gabel oder einem Pfannenwender zerdrücken.
6. Die flüssige Tofu-Mischung hinzugeben und alles aufkochen lassen.
7. Den zerkrümelten Tofu und die Frühlingszwiebeln untermischen und bei geringer Hitze 3-5 Minuten garen.
8. Tofu-Rührei mit Salz und Pfeffer abschmecken.









# Vegane Leberwurst

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 rote Zwiebel  
265 g Kidneybohnen  
aus der Dose  
1 EL Olivenöl  
2 TL getrockneter Oregano  
200 g Räuchertofu  
30 ml Gemüsebrühe  
1 TL geräuchertes  
Paprikapulver  
2 TL Sojasoße  
1 TL Salz und Pfeffer  
3 EL kalt gepresstes Kokosfett  
3 EL frische Schnittlauch-  
röllchen  
1 TL getrockneter Majoran

1. Die Zwiebel schälen und hacken.
2. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und mit Wasser abspülen. Sanft mit einem Handtuch trocken tupfen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel mit dem Oregano zugeben und in 3 Minuten glasig braten.
4. Kidneybohnen, Räuchertofu, Brühe, Paprikapulver, Sojasoße, Salz, Pfeffer und Kokosfett in einem Standmixer zu einer feinen Masse pürieren.
5. Die Masse in eine Schüssel umfüllen. Schnittlauch, Zwiebeln und Majoran unterheben und Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Philippinisches Auberginen-Omelette

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

BACKZEIT: 35 MINUTEN

**ZUTATEN FÜR  
2 PORTIONEN:**

2 Auberginen  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Bund frische Petersilie

**Für die Omelette-Masse:**

180g Kichererbsenmehl  
280ml Wasser  
3 EL Sojajoghurt  
50 ml Sojadrink  
1 ½ TL Backpulver  
1 TL Kala Namak  
1 TL gemahlene Kurkuma  
1 TL Pfeffer  
2 EL Rapsöl

**Außerdem:**

1 Zitrone  
Ketchup (optional)

1. Den Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Auberginen waschen, in den Ofen legen und 30-35 Minuten backen. Den Strunk auf jeden Fall dranlassen, so können sie später gut gewendet und in die Pfanne gehoben werden.
3. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Beides fein hacken.
4. Kichererbsenmehl, Wasser, Sojajoghurt, Sojadrink, Backpulver, Kala Namak, Kurkuma und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
5. Wenn die Auberginen weich sind, auf ein Brett legen und die Haut abziehen. Mit einer Gabel so platt drücken, dass sie aussehen wie 2 Steaks. Die Auberginen in der veganen Omelette-Mischung wenden.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen hineinlegen. Jeweils 1 Kelle von der veganen Omelette-Masse darübergießen und ein paar gehackte Frühlingszwiebeln auf die Auberginen streuen.
7. Die Auberginen wenden und so lange braten, bis sie leicht gebräunt sind und die Masse fest wird.
8. Zitrone halbieren und jedes Auberginen-Omelette mit Zitrone und Petersilie servieren. Optional Ketchup zum Dippen bereitstellen.



