



Jérôme Eckmeier

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Wissenswertes	8
Begriffserklärungen	11
1. Grundrezepte	15
Béchamelsoße	17
Dunkle Soße	19
Schnelle Salsa	20
Knoblauch-Dip	21
Vegane Mayonnaise à la Eckmeier	23
Ei-Ersatz	24
Käsealternativen	25
Hefeschmelz	26
Cashewcreme	26
Cashewnuss-„Parmesan“	27
Veta – veganer Kräuterkäse	27
2. Kalte Vorspeisen	29
Rohe „Spaghetti Napoli“	31
Bayrischer „Worscht“salat	33
GeVlügelsalat	35
Vleischsalat	37
Veganer Eiersalat	39
Frisches Fake-Zwiebelmett	41
Caprese	43
Rucolasalat mit Orangenfilets auf Rote-Bete-Carpaccio	45
3. Warme Vorspeisen	47
Gefüllte Champignons	49
„Rührtofu“ mit frischen Pilzen	51
Couscous auf gebratenem Chicorée mit Balsamico-Dressing	53
Krosse Kartoffelbällchen im Maismantel mit Rahmspinat und warmem Belugalinsen-Salat	55
Kürbissuppe mit karamellisiertem Ingwer	57

Kartoffelsuppe mit frittierten Räuchertofu-Streifen	59
Gefüllte Auberginenröllchen an Quinoasalat	61
Gebratenes Tempeh an Kräuter-„Joghurt“ auf buntem Linsensalat	63
Gebackener Spargel im Knuspermantel mit Knoblauch-Dip	65
4. Hauptgänge	67
Buletten aus Soja-Hackfleisch mit Bratkartoffeln deluxe	69
Gyros mit Zaziki	71
Makkaroni und „Käse“	73
Kartoffelburger mit Hollandaise auf Spargelbett	75
Hawaii-Schnitzel	77
Vegane Cevapcici mit Djuvec-Reis	79
Rahmmedaillons an Nudeln	81
Pflanzensteak-Bagel	83
CornDogs mit Knoblauch-Dip	85
Stroganoff sans Boeuf	87
Geräucherte Tofufilets unter einer Kartoffelkruste, auf „Sahne“-Wirsing mit Dijonsenfsoße	89
Zwiebelkuchen	91
Pizza	93
Chili sin Carne	95
Nudeln mit Sojafleisch und „Käse“	97
Kohlrouladen	99
Knusper-„Schaschlik“spieße mit krossen Kartoffel-/Gemüsewedges und Salsa	101
Ungarische Gulaschsuppe	103
Zartes Geschnetzeltes an Safranreis	105
Omas Rouladen in Bratensoße mit Apfel-Rotkohl und Kartoffelknödeln	107
5. Desserts und Kuchen	109
Blitzschnelles, geeistes Himbeer-Cashew-Sorbet	111
Schnelle (Avocado-)Mousse au Chocolat	113
Blaubeerpfannkuchen	115
Vanillepudding	117
Zitronencreme	119
Tiramisu	121

Frozen Banana Ice	123
Gebrannter Apfelscheiterhaufen	125
Karamellsoße	125
Blätterteig-Törtchen mit Kirschen	127
Butterkuchen	129
Marmorkuchen	131
Käsekuchen mit Himbeer-Topping – „Austria-Style“	133
Russischer Zupfkuchen	135
Die Autoren	137

Vorwort

Längst hat die Veggie-Ära die Kochbuchregale erobert. Die vegetarischen Kochbücher von heute stürmen die Bestsellerlisten, überbieten sich gegenseitig durch qualitativ hochwertige Food-Fotografie und setzen neue Trends in der zeitgemäßen Haute Cuisine. Neben Inspirationen von Neuköchen, Autodidakten und Quereinsteigern erobern seit Neuestem zunehmend mehr Profi-Köche dieses Metier.

So auch VEBU-Chefkoch Jérôme Eckmeier. Wenn ich ihn kochen sehe, weiß ich: hier arbeitet jemand, der die Leidenschaft nach raffiniertem Essen jeden Tag aufs Neue weckt und befriedigt. Wo für viele Kochen schon eine stimmige Zutatenzusammenstellung ausmacht, überrascht er als ausgebildeter Koch und staatlich geprüfter Lebensmitteltechniker bei jedem Rezept mit kreativen und dennoch leicht umzusetzenden Ideen. Ob Prinz Charles oder Helmut Kohl, Hape Kerkeling oder Oliver Kalkofe, Mario Adorf oder Sigmar Gabriel – sie alle zählten schon zu seinen Gästen. Der sympathische Ostfrieser, fünffache Familienvater und charmante Schulungskoch kennt die Geheimnisse renommierter Restaurants unter anderem in Frankreich, Österreich und England, in denen er schon tätig war. Kinder und Erwachsene gewinnt er gleichermaßen für die rein pflanzliche, überwiegend regionale Küche in seinen Kochkursen, bei seinen Fernsehauftritten und mit seiner eigenen Internet-Kochshow.

Lassen auch Sie sich von Jérôme Eckmeiers kulinarischer Lebensfreude anstecken, von frischem Spargel im Knuspermantel oder zartem Himbeerdessert verführen und zu eigenen Ideen inspirieren.

Sebastian Zösch

Vegetarierbund Deutschland (VEBU)

Wissenswertes

Abkürzungen

EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
l	Liter
cl	Centiliter
ml	Milliliter
kg	Kilogramm
g	Gramm
Msp	Messerspitze
Pr	Prise
Pck	Päckchen/Packung
gestr.	gestrichen
geh.	gehäuft
getr.	getrocknet



Teile des Gerichts sollten am Vortag zubereitet werden.

Versteckte Tierprodukte

Bitte verwendet grundsätzlich bei allen Rezepten die veganen Versionen der angegebenen Zutaten!

Viele unvegane Inhaltsstoffe lassen sich mit einem Blick auf die Zutatenliste direkt entlarven. Die folgenden Lebensmittel können allerdings „versteckte“ tierliche Stoffe enthalten. Eine Produkthanfrage direkt beim Hersteller verschafft Klarheit.

Brot, Brötchen und Brezeln

Brot, Brötchen und Brezeln enthalten manchmal Milch oder Milchprodukte (gelegentlich auch Ei) und können mit Schweineschmalz hergestellt sein. Die verwendete Backmargarine kann aus Schlachtfett bestehen. In Bio- und Vollkornbäckereien wird oft honighaltiges Backferment verwendet.

Umrechnungstabelle

Umluftherd (Grad)	Elektroherd (Grad)
150	170
160	180
170	190
180	200
190	210
200	220
210	230
220	240
230	250
240	260
250	270

Margarine

Auf den Aufdruck „rein pflanzlich“ ist bei Margarine leider kein Verlass, weil dieser manchmal auch sowas wie Molke und Honig mit einschließt. Margarine kann außerdem Vitamin D3 enthalten, welches aus Lanolin (Schafswollfett) oder Fischlebertran gewonnen wird.

Wein

Wein wird nach der Fermentierung geklärt bzw. geschönt. Dabei können folgende tierliche Stoffe zum Einsatz kommen: Fischblase, Gelatine, Kasein (Bestandteil von Milcheiweiß) und Eiklar.

Wenn ein Wein mit Eiklar oder Kasein geschönt wurde, muss dies seit Juli 2012 auf dem Weinetikett ausgewiesen werden. Das gilt allerdings nicht für Gelatine und Fischblase.

Auch Essige und Fruchtsäfte können mit Gelatine geklärt/geschönt sein.

Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren (E471, E472a-f) und Aromen können aus tierlichen Stoffen (Molke, Milchpulver, Tierfette) gewonnen sein.

Ausführliche Infos über weitere versteckte Tierprodukte findet ihr zum Beispiel unter www.veganissimo.de/band1!

Sojamilch & Co.

Kuhmilch kann heutzutage problemlos durch verschiedene Sorten von Pflanzenmilch ersetzt werden. Neben der bekannten Sojamilch findet man inzwischen auch Hafer-, Dinkel-, Reis- und Mandelmilch in den Regalen der Bioläden (und zum Teil bereits auch in den Supermärkten). Soja-, Hafer- und Dinkelmilch erhält man in diversen Geschmackssorten – sowohl gesüßt, als auch ungesüßt. Reismilch ebenso, diese besitzt aber bereits eine unaufdringliche natürliche Süße. Soja-, Hafer- und Dinkelmilchsorten sind recht dickflüssig und können beim Kochen gut untereinander ausgetauscht werden.

Reismilch ist etwas dünnflüssiger und kann daher gut bei feinen Desserts verwendet werden. Gelegentlich findet man in Veganversänden auch schon Amarant-, Quinoa- und Hirsemilch.

Das geschmackliche – aber leider auch preisliche – Highlight der Pflanzenmilchsorten bilden Mandel- und Haselnussmilch. Mit diesen süßen „Milch“-sorten lassen sich unter anderem zauberhafte Nachspeisen und traumhafte Mandel-Cappuccinos basteln.

In Deutschland ist der Begriff „Milch“ übrigens geschützt und darf nur im Zusammenhang mit Kuhmilch verwendet werden. Deshalb werden Sojamilch und

Co. meist als Sojadrink, Reisdink, Haferdrink etc. verkauft.

Auch andere Lebensmittel auf Kuhmilchbasis wie Käse, Sahne, Schlag- oder Sprühsahne, und Joghurt haben inzwischen ein veganes Pendant. Pflanzliche Sahne findet ihr zum Beispiel als Soja-, Hafer- oder Dinkel-Cuisine im Handel. Diese hat einen neutralen, sahnigen Geschmack und lässt sich beim Kochen prima für Sahne- oder Rahmsoßen verwenden. Schlag- oder Sprühsahne ist auf Soja-, Reis- oder Kokosbasis erhältlich und passt hervorragend auf vegane Kuchen und Torten. Veganen Joghurt gibt es bisher nur als Soja-Joghurt, dafür aber sowohl ungesüßt als auch mit Früchten oder Vanillegeschmack. Die Sojabohne ist der Allrounder der veganen Küche und auch die Grundzutat von veganem Käse, den es am Stück, in Scheiben, gerieben und als Streichkäse bei verschiedenen Veganversänden zu kaufen gibt.

Öle

Bei Ölen lege ich sehr viel Wert auf Bio-Qualität, da sich qualitative Unterschiede im Geschmack bemerkbar machen. Ich verwende zum Braten und Frittieren meist Sonnenblumenöl, da es relativ geschmacksneutral ist, oder alternativ Raps- oder Maiskeimöl. Für Salate und kalte Gerichte eignen sich Lein- und Olivenöl sehr gut.

Gewürze

Bei meinen Rezepten werdet ihr selten Mengenangaben bei Gewürzen und frischen Kräutern finden, da meiner Meinung nach deren Verwendung einfach „Geschmackssache“ ist. Hier aber einige grundsätzliche Tipps zum richtigen Umgang mit Gewürzen:

Oft reichen schon eine ordentliche Prise Salz und frisch gemahlener Pfeffer, sowie ein paar Tropfen Olivenöl und ein Spritzer Zitrone. Bei allen weiteren Gewürzen empfiehlt es sich zuerst mit einer Prise zu starten und sich dann zu steigern.



Kürbissuppe mit karamellisiertem Ingwer



4 Personen | ca. 25 Minuten

1 kg frischer Hokkaido-Kürbis
4 mittelgroße Kartoffeln
2 mittelgroße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g Ingwer
1,2 l Gemüsebrühe
100 ml pflanzliche Sahne
100 g Zucker
Pfeffer (schwarz), Salz
Öl zum Braten

Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und ca. 4 Scheiben des Ingwers schälen und in grobe Würfel schneiden. Kürbis halbieren und das weiche Innere entfernen. Danach den Kürbis ebenfalls grob würfeln und zusammen mit den anderen Gemüswürfeln in Öl anbraten.

Mit Gemüsebrühe bedecken und weich kochen. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren und mit pflanzlicher Sahne, Pfeffer und Salz abschmecken. Bei kleiner Hitze weiterköcheln lassen.

Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze vorsichtig schmelzen lassen. Mit einem Holzlöffel umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den restlichen Ingwer in Streifen schneiden und in die Pfanne geben. Wenn der Ingwer leicht karamellisiert ist, aus der Pfanne nehmen und in einem feuerfesten Gefäß auskühlen lassen. Vorsicht, sehr heiß!!!

Die abgekühlten Ingwerstreifen auf die Suppe geben und servieren.

Servier-Tipp

Mit frischen Kräutern und einem veganen Sahnehäubchen garnieren.



Buletten aus Soja-Hackfleisch mit Bratkartoffeln deluxe



4 Personen | ca. 50 Minuten

Zutaten für das Soja-Hackfleisch

200 g Soja-Granulat (TVP)
1 l heiße Gemüsebrühe (zum Einweichen)
80 g Paniermehl
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL mittelscharfer Senf
2 EL Ei-Ersatzpulver – alternativ: Sojamehl oder Speisestärke
1 TL fein gehackte Kapern
frischer, gehackter Schnittlauch
Majoran, Paprikapulver (edelsüß), Pfeffer (schwarz), Salz

Zutaten für die Bratkartoffeln

1 kg Kartoffeln
2 mittelgroße Zwiebeln
100 g Räuchertofu
30 g Margarine
Cayennepfeffer, Paprikapulver (edelsüß), Pfeffer (schwarz), Salz
Öl zum Braten

Servier-Tipp

Zu den Buletten mit Bratkartoffeln passt sehr gut noch eine dunkle Soße (Rezept S. 19).

Soja-Hackfleisch

Soja-Granulat ca. 15 Minuten mit kochender Gemüsebrühe bedecken und einweichen. Danach gut ausdrücken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit dem Soja-Granulat und den restlichen Zutaten mischen und abschmecken. Buletten daraus formen, auf ein Brett legen und mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen, damit das Mehl quellen kann und dem Veggies-Hackfleisch etwas Festigkeit gibt. In der Zwischenzeit die Bratkartoffeln zubereiten.

Bratkartoffeln deluxe

Kartoffeln in Salzwasser garen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in feine Streifen und den Räuchertofu in Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne auslassen und die Kartoffelscheiben und den Räuchertofu darin goldbraun braten. Die Zwiebeln hinzugeben und mit anbraten. Mit Cayennepfeffer, Paprikapulver, Pfeffer und Salz abschmecken und servieren.

Kurz vor dem Servieren die Margarine untermischen, das gibt einen schönen Geschmack.

Nun die Buletten in etwas Öl anbraten und zusammen mit den Bratkartoffeln servieren.

Im Sommer könnt ihr die Buletten auch in einer Aluschale grillen. Einfach vorher in der Pfanne braten und mit BBQ-Soße und Tomatenmark bestreichen.

Wer es etwas rauchiger mag, kann die Buletten noch mit Hickory-Rauchsalz verfeinern (nicht unbedingt für Kinder geeignet).



Schnelle (Avocado-)Mousse au Chocolat



4 Personen | ca. 5 Minuten

3-4 vollreife (Hass-)Avocados
40 g stark entöltes Kakaopulver
3-4 EL Agavendicksaft
200 ml Hafersahne
Mark einer Vanilleschote

Avocados halbieren und den Kern mit einem Küchenmesser entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen und zusammen mit den anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten und abschmecken.

Die fertige Mousse in Schälchen verteilen und kalt stellen oder direkt servieren.

Wer es gerne süßer mag, kann noch 3-4 Datteln und 1-2 vollreife Bananen dazugeben und mit pürieren.

Servier-Tipp

Wenn ihr die ausgekrazte Vanilleschote in ein Gefäß mit Zucker steckt und verschließt, habt ihr nach einer Woche leckeren, selbstgemachten Vanillezucker!