VEGANE HERBSTLECKEREIEN

EIN BUCH FÜR GENUSS OHNE KOMPROMISSE



VON NANCY SICK



VEGANE HERBSTLECKEREIEN

EIN BUCH FÜR GENUSS OHNE KOMPROMISSE

VON NANCY SICK

Vegane Herbstleckereien – Ein Buch für Genuss ohne Kompromisse
Digitale Ausgabe

© Nancy Sick. Alle Rechte vorbehalten.
Dieses E-Book ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Weitergabe, Vervielfältigung oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – sind ohne schriftliche Genehmigung nicht gestattet.

Alle Rezepte wurden mit großer Sorgfalt erstellt. Ofentemperaturen und Garzeiten können je nach Gerät variieren. Bitte beachte bei Allergien und Unverträglichkeiten die Angaben auf den Verpackungen der verwendeten Produkte.

www.nancyhomefood.com · info@nancyhomefood.com



EDITORIAL

von Nancy Sick

Die Küche war schon immer mein Zufluchtsort, mein Spielplatz, meine Geheimsprache.

Als Kind verbrachte ich Stunden damit, meiner Mutter und meinen Großeltern am Herd zuzusehen – fasziniert von ihren geübten Handgriffen, den vertrauten Düften und den Rezepten, die ohne Worte, aber von Herzen weitergegeben wurden.

Später kochte ich für meine Töchter, mit derselben Liebe, und wählte frische, regionale und saisonale Produkte.

Und dann, eines Tages, weckte meine Tochter Thelma ein neues Bewusstsein in mir: ***für die Tiere und den Respekt, den wir allen schulden, die diesen Planeten mit uns teilen.***

Das war der Wendepunkt. Als meine ersten Hühner kamen und dann meine Schafe – so sanft, so ausdrucksstark –, wusste ich es. Ich sah in ihren Augen eine Sensibilität, die ich nicht länger ignorieren konnte.

Also machte ich einen Schritt, dann noch einen: kein Fleisch mehr, kein Fisch mehr, dann keine tierischen Produkte mehr.

Ich entdeckte das Kochen neu.

Ich musste alles neu lernen: neue Texturen, neue Aromen, neue Gewohnheiten im Alltag. Tofu, Seitan und Hülsenfrüchte wurden zu meinen Verbündeten, und nach und nach lernte ich, sie zu zähmen.

Ich suchte nach Rezepten, die einfach, schnell und nahrhaft sind – aber vor allem Freude machen.

Denn vegan kochen bedeutet keinen Verzicht: Es bedeutet, die Jahreszeiten anders zu feiern.

Viel Spaß beim Lesen, viel Spaß beim Kochen – und vor allem … einen schönen Herbst!

Nancy

INHALTSVERZEICHNIS

VORSPEISEN

1. Knusprige Samosas mit schmelzendem Kürbis 8
2. Rote-Bete-Hummus mit Kreuzkümmel 10
3. Linsen-Walnuss-Rillettes 12
4. Warmer Herbstsalat mit geröstetem Kürbis 14
5. Chicorée-Salat mit karamellisierter Birne und Walnüssen 16
6. Pilz-Tatar mit Mandeln und Zitrone 18
7. Mini-Törtchen mit Steinpilzen und Räuchertofu-Creme 20
8. Gefüllte rote Zwiebeln mit Wildreis und Cranberries 22

SUPPEN & CREMES

1. Überbackene Zwiebelsuppe nach französischer Art 25
2. Tom Kha mit Tempeh und Pilzen 27
3. Geröstete Süßkartoffelsuppe mit Sesam 29
4. Blumenkohlcreme mit karamellisierten Zwiebeln 31
5. Herbst-Minestrone 33
6. Ofen-Kürbis-Apfel-Suppe mit Ingwer 35

HAUPTGERICHTE

1. Express-Chili sin Carne 38
2. Cremiges Tofu-Curry mit Herbstgemüse 40
3. Pilz-Bourguignon 42
4. Kürbis-Orzotto mit frischem Thymian 44
5. Kastanien-Pilz-Wellington 46
6. Schwarze-Bohnen-Bällchen mit Kartoffelpüree 48
7. Gefüllter Butternusskürbis, überbacken 50
8. Kartoffel-Lauch-Kroketten mit Schmelzkern 52
9. Linsen-Pilz-Hachis mit Selleriepüree und Walnusskruste 54
10. Herzhafte Hokkaido-Kartoffel-Waffeln mit Austernpilzen 56

DESSERTS & LECKEREIEN

1. Birnen-Quitten-Crumble mit Hafer-Haselnuss-Streuseln 59
2. Gewürz-Donuts aus dem Ofen 61
3. Schoko-Haselnuss-Törtchen ohne Backen 63
4. Bratapfel-Crêpes mit Lebkuchengewürz 65
5. Clementinen-Earl-Grey-Tarte 67
6. Grießpudding mit Feigen und Karamellkruste 69
7. Apfel-Ingwer-Muffins mit Dinkel 71
8. Veganes Tiramisu mit Amaretto 73

VORSPEISEN



KNUSPRIGE SAMOSAS MIT SCHMELZENDEM KÜRBIS

WÄRMENDE VORSPEISE MIT MILDEN GEWÜRZEN

FÜR 4 PERSONEN – EINFACH – ZUBEREITUNG: 20 MIN. – KOCHZEIT: 20 MIN.

Wenn die ersten kühlen Herbsttage kommen, gibt es nichts Besseres als diese kleinen, goldbraunen Samosas, die von innen wärmen. Ihre zarte Kürbisfüllung mit einer feinen Gewürzmischung macht sie zu einer ebenso köstlichen wie sonnigen Vorspeise.

Knabbere sie noch warm mit den Fingern zu einer Tasse Tee oder genieße sie mit der Familie als leichtes Abendessen.

ZUTATEN

- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 kleiner Kürbis (Butternut oder Hokkaido)
- 1 Kartoffel
- 1 kleine Handvoll frischer Spinat
- 1/2 TL gemahlener Ingwer
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL mildes Currypulver
- 8 Blätter Filoteig
- Salz, Pfeffer

1 FÜLLUNG ZUBEREITEN

Erhitze 2 EL Öl in einer großen Pfanne. Brate die fein gehackte Zwiebel an und gib dann den gewürfelten Kürbis und die gewürfelte Kartoffel dazu. Rühre die Gewürze und etwas Salz unter und lass alles zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist. Gib gegen Ende den Spinat dazu, damit er zusammenfällt, und schmecke mit Pfeffer ab.

2 SAMOSAS FALTEN

Halbiere die Filoteigblätter und falte jede Hälfte der Länge nach zu einem Streifen. Gib einen Löffel Füllung auf ein Ende und falte den Streifen immer wieder diagonal zu einem Dreieck, bis der Teig aufgebraucht ist.

3 KNUSPRIG BRATEN

Erhitze den letzten EL Öl in einer Pfanne und brate die Samosas von beiden Seiten goldbraun und knusprig.

TIPP

Serviere die Samosas heiß, zum Beispiel mit einem hausgemachten Chutney oder einem Pflanzenjoghurt-Dip mit etwas Zitrone. Im Backofen gelingen sie auch: mit wenig Öl bestreichen und bei 200 °C ca. 15 Minuten backen.



ROTE-BETE-HUMMUS MIT KREUZKÜMMEL

CREMIGER DIP AUS KICHERERBSEN UND GERÖSTETER ROTER BETE

FÜR 4 PERSONEN – ZUBEREITUNG: 10 MIN. – BACKZEIT: 1 STD.

Mit seiner leuchtenden Farbe und dem zart erdigen Geschmack bringt dieser Rote-Bete-Hummus Farbe auf jeden Tisch.

Wir lieben ihn für seine leichte Süße und Cremigkeit, aber auch für die frische, leicht säuerliche Note. ***Perfekt zum Bestreichen, Dippen oder einfach zum Löffeln.***

ZUTATEN

- 200 g rohe Rote Bete
- 400 g gekochte Kichererbsen
- 60 g Tahin (Sesampaste)
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Salz
- ca. 50 ml Wasser (je nach Konsistenz)

1 ROTE BETE RÖSTEN

Heize den Backofen auf 200 °C vor. Wasche die Rote Bete (ungeschält), schneide den Wurzelansatz ab und wickle sie in Alufolie. 45 bis 60 Minuten backen, bis sie weich ist (mit einer Messerspitze prüfen). Etwas abkühlen lassen, dann schälen und grob würfeln.

2 KICHERERBSEN VORBEREITEN

Gieße die Kichererbsen ab und spüle sie gut ab.

3 MIXEN

Gib Rote Bete, Kichererbsen, Tahin, Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz in einen Mixer und mixe eine Minute. Füge dann nach und nach Wasser hinzu, bis der Hummus glatt und cremig ist. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

TIPP

Lass deiner Kreativität freien Lauf: ein Schuss Olivenöl, eine Prise Za'atar, gehackte Petersilie, Zitronenabrieb, geröstete Pinienkerne oder Radieschenscheiben. Dazu passen Pitabrot, selbstgemachte Cracker oder Rohkost.



LINSEN-WALNUSS-RILLETTES

EIN WÜRZIGER BROTAUFSTRICH MIT RÖSTAROMEN

FÜR 1 GLAS (CA. 4 PERSONEN) – ZUBEREITUNG: 15 MIN. – BACKZEIT: 10 MIN. – KÜHLZEIT: 30 MIN.

Pflanzliche Aufstriche waren für mich eine echte Entdeckung: voller Geschmack, einfach zuzubereiten und perfekt zum Teilen, ob beim Picknick oder als Aperitif.

Diese Linsen-Walnuss-Variante ist bei uns ein Klassiker geworden. Sie hat alles: eine cremige und doch körnige Textur, einen runden Geschmack, Röstaromen und eine würzige Note. ***Auf einer Scheibe warmem Brot mit ein paar Cornichons … ein echter Genuss.***

ZUTATEN

- 220 g gekochte grüne Linsen
- 90 g Walnüsse
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Chili (nach Geschmack)
- edelsüßes Paprikapulver (zum Servieren)

1 WALNÜSSE RÖSTEN

Heize den Backofen auf 200 °C vor. Verteile die Walnüsse auf einem Backblech und röste sie 5–8 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind und duften.

2 ZWIEBEL ANBRATEN

Schneide die Zwiebel in dünne Streifen (so erinnert die Textur an klassische Rillettes) und brate sie im Olivenöl, bis sie goldbraun und weich ist.

3 MIXEN

Gib Linsen, Walnüsse, Zwiebel, Sojasauce, Zitronensaft, eine Prise Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Chili in einen Mixer. Mixe alles in kurzen Intervallen, bis die Masse cremig, aber noch leicht körnig ist. Ist sie zu fest, gib löffelweise etwas Wasser dazu.

4 ZIEHEN LASSEN

Abschmecken, in ein Glas füllen, mit Paprikapulver bestreuen und vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

TIPP

Am nächsten Tag schmecken die Rillettes noch besser! Gut verschlossen halten sie sich 3–4 Tage im Kühlschrank. Serviere sie mit Sauerteigbrot, Cornichons und Rohkost.