

Elisa Brunke

No Meat Today

Lust auf Fleisch?
Aus Pflanzen!

Burger, Bolognese oder Gulasch vegan interpretiert

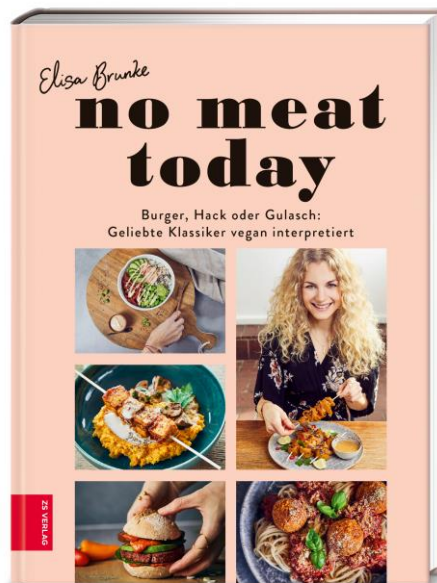
Ob aus ethischen Gründen, für die Gesundheit, der Umwelt zuliebe oder einfach aus Neugierde: Es gibt viele Gründe, vegane Ernährung auszuprobieren. Aber schmeckt das überhaupt?

Die Antwort liefert Elisa Brunke in ihrem Buch mit **über 65 Rezepten** und hilfreichen Tipps rund um das Thema **vegane Fleischalternativen**. Im Fokus: **Natürliche Zutaten und unglaublich leckeres Soul Food** von Spaghetti Bolognese über Königsberger Klopse und Burger bis hin zur Sushi Bowl mit veganem Thunfisch.

In **mehr als 10 Jahren als Veganerin** hat die Autorin viel in der Küche experimentiert und zahlreiche Rezepte entwickelt und perfektioniert. Dabei hat sie festgestellt, dass sich selbst der größte Fleischfan von veganer Küche überzeugen lässt – wenn die Zubereitung stimmt. **Ihr Geheimnis: die richtigen Gewürze, eine gute Konsistenz und Optik.** Schließlich ist es nicht der Eigengeschmack von Fleisch, der das Essen so lecker macht, sondern die jeweilige Zubereitungsart. Wer es ausprobiert, wird überrascht sein, wie **authentisch** Gulasch aus Jackfruit oder Thunfisch aus Tomaten schmeckt. Und das alles **ohne ellenlange Zutatenlisten** oder stark verarbeitete Fertigprodukte, die sich mittlerweile in den Supermarktregalen tummeln.

Spätestens seit der viel beachteten Netflix-Dokumentation „The Game Changers“ ist klar, dass sich vegane Ernährung auch für die körperliche Leistungsfähigkeit auszahlen kann. Wenn die Autorin nicht an neuen veganen Rezepten tüftelt, findet man sie im Fitnessstudio. Elisa Brunke ist ein weiterer Beweis, dass **Fitness und vegane Ernährung** sich keinesfalls ausschließen.

Bei diesen Rezepten werden selbst die größten Fleischfans schwach – versprochen!



Elisa Brunke

No Meat Today

176 Seiten | 24,99 € [D] | 25,70 € [A]

ISBN 978-3-96584-046-1

ET: 04. September 2020



DIE AUTORIN

Elisa Brunke

DER VERLAG

ZS Verlag

Elisa Brunke ist gebürtige Hamburgerin und arbeitet hauptberuflich als Online-Redakteurin. Neben dem Sport gilt ihre größte Leidenschaft dem Kochen, der Rezeptentwicklung und natürlich dem Essen selbst – mit einem Studium zur veganen Ernährungsberaterin hat sie ihr Wissen vertieft und sich ein zweites Standbein aufgebaut.



Foto von © Anna-Lena Ehlers

Bereits mit 7 Jahren entschied sie, aus Liebe zu den Tieren, kein Fleisch mehr zu essen. Mit Anfang 20 wurde sie dann vegan und begann, auch auf raffinierten Zucker und Fertigprodukte zu verzichten. Ihre Rezepte veröffentlicht sie in verschiedenen Medien und auf Instagram – nach einigen eBooks ist „No Meat Today“ ihr erstes Kochbuch in gedruckter Form.

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen – die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. Der ZS Verlag gehört zur Unternehmensgruppe der Edel SE & Co. KGaA in Hamburg

»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt, Geschäftsführer ZS Verlag



Deftiges Jackfruit-Gulasch mit Kartoffeln und Paprika

Ungarisches Gulasch mit Kartoffeln und Paprika: Köstlich! Anstelle von Fleisch verwende ich hier gerne Jackfruit. Lecker dazu: Frisches Brot und etwas Kokosnussjoghurt!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 EL Tomatenmark
 7 EL Tamari (glutenfrei-Soyasauce)
 3 TL Liquid Smoke (vegane Flüssigsauce)
 1 TL geräucherter Paprikapulver
 2 TL Agavendicksaft
 2 Dosen Jackfruit (in Lake, à ca. 400 g)
 1 Gewürznelke
 1 Knoblauchzehe
 500 g Kartoffeln
 je 1 rote und gelbe Paprikaschote (ca. 400 g)
 2 Tomaten (ca. 200 g)
 4 Gewürznelken
 1,5 EL Olivenöl
 1 EL einhellendes Paprikapulver
 50 ml veganes Rosinen
 1 vegane Gemüsebrühe
 20 g Kartoffelstärke
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Für die Marinade Tomatenmark, Tamari, Flüssigsauce, Paprikapulver und Agavendicksaft in einer großen Schüssel verrühren. Die Jackfruit in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Das Fruchtfleisch auseinanderzupfen, gründlich mit der Marinade mischen und mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank mind. 1 Stunde durchziehen lassen.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen und würfeln. Paprika halbieren, entkernen, waschen und grob würfeln. Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Gurken abtropfen lassen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin etwa 1 Minute scharf anbraten. Dann die marinierte Jackfruit dazugeben und alles bei starker Hitze unter Rühren etwa 7 Minuten rösten. Kartoffeln und Paprikapulver untermischen und alles mit Wein ablöschen. Die Brühe dazugeben und alles aufkochen. Zuletzt Paprika und Tomaten hinzufügen und das Gulasch bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Die Stärke in der doppelten Menge kaltem Wasser anrühren, bis sie ganz aufgelöst ist. Mit dem Gurken ins Gulasch geben und alles noch etwa 15 Minuten köcheln lassen. Zum Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen.

58



Süßkartoffelpüree mit Sticky Tofu, Pilzen und Cashew-Kokos-Sahne

Dieses Gericht ist für mich ein richtiges Sonntagsgessen, das satt und glücklich macht – perfekt um das Wochenende gemächlich ausklingen zu lassen. Wer Tofu langweilig findet, wird spätestens hier eines Besseren belehrt.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

600 g Süßkartoffeln
 Salz
 3 TL vegane Gemüsebrühepulver
 3 Biovegane Cashew-Kokos-Sahne (siehe Seite 162)
 Pfeffer aus der Mühle
 100 g Champignons
 1 Knoblauchzehe
 3 Stängel Petersilie
 1 Stück Thymian (ersatzweise 3 TL getrock. Thymian)
 1 TL Olivenöl

Für den Tofu
 200 g Hanaruta
 1 Frühlingszwiebel
 1 TL Kokosöl
 3 EL Tamari (glutenfrei-Soyasauce)
 2 EL Kakao
 1 TL Chilisauce
 2 TL Ahornsirup
 2 TL Erdnussöl
 1 TL geriebener Ingwer
 Holzpilze

ZUBEREITUNG

Die Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Mit 1 Prise Salz in einem Topf geben, vollständig mit Wasser bedecken, aufkochen und bei schwacher Hitze 10 bis 12 Minuten weich garen.

In ein Sieb abgießen, dabei 50 ml Kochwasser auffangen und mit der Brühe mischen. Die Süßkartoffeln zurück in den Topf geben und mit der angerührten Brühe zerstampfen, dabei nach und nach die Hälfte der Cashew-Kokos-Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, warm halten.

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pilze putzen, trocken abreiben und vierteln. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Pilze darin anbraten, bis sie braun sind und Flüssigkeit ziehen. Die Kräuter dazugeben und kurz mitdünsten, kräftig salzen und pfeffern. Warm halten.

Den Tofu in Küchenpapier wickeln und zwischen zwei Schneidebrettern legen. Mit einem schweren Topf o.ä. beschweren und 15 bis 20 Minuten anpressen. Dann in große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum kräftig anbraten.

Währenddessen Tamari, Kokosmilch, Chilisauce, Ahornsirup und Erdnussöl verrühren und Frühlingszwiebel und Ingwer untermischen. Den Tofu in der Pfanne mit der Marinade übergießen und unter Wenden garen, bis die Sauce eindickt und die Würfel gleichmäßig davon umhüllt sind. Herausheben und kurz abkühlen lassen, dann jeweils 4 bis 5 Würfel

62





Fotos von © Anna-Lena Ehlers

