

Sébastien Kardinal
& Laura Veganpower

Meine kleine vegane METZGEREI

Jetzt fleischfrei:

Schinken, Landjäger, Steaks,
Rouladen, Kräuterwürstchen,
Schnitzel, Braten, Spareribs,
Tartar, Köfte u. v. m.



HANS-NIETSCH-VERLAG

Sébastien Kardinal

Meine kleine
vegane
METZGEREI

Fotos & Styling: Laura Veganpower

Aus dem Französischen von Petra Wucher

HANS-NIETSCH-VERLAG





*Dieses Buch widme ich allen
Hobbyköchen und Feinschmeckern,
die auf kulinarischen Genuss Wert legen
und nicht wollen,
dass dafür Tiere leiden müssen.*





Inhalt



Einführung in die Welt der Fleischersatzprodukte	10
Kleine Warenkunde	12
Küchengeräte & hilfreiche Kochutensilien	17

Meine kleine Wurstküche

Merguez	22
Schüsselpastete	24
Chorizo	26
Kochschinken	28
Bratwürste	30
Rillette – Ein deftiger Brotaufstrich	32
Landjäger	34

Die Klassiker

Pfeffersteak	38
Rouladen	40
Schnitzel in Senfsauce	42
Knoblauchbraten	44
Grill-Spießchen	46
Morchel-Ballotines	48
Tatar	50
Hackbällchen	52

Internationale Spezialitäten

Zwiebel-Ragout	56
Japanische Yakitori-Spießchen	58
Hamburger	60
Bolognese-Sauce	62
Wiener Schnitzel	64
BBQ-Spareribs	66
Irish Stew	68
Golden Nuggets	70
Orientalische Köfte	72
Tandoori-Fleisch	74

Bezugsquellen	76
Dank	76