

Catharina Eidingger

Bayerische Küche vegan

Über 50 zünftige
Rezepte von Leberkas
bis Kaiserschmarrn



riva

Catharina Eidingen



Bayerische
Küche vegan



Catharina Eidinger



Bayerische
Küche vegan



Über 50 zünftige
Rezepte von Leberkas
bis Kaiserschmarrn

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

2. Auflage 2019

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 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.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung, Layout, Bildbearbeitung, Satz: Catharina Aydemir

Umschlagabbildung: Shutterstock: Zurijeta, Picsfive, cluckva, A_Lein, Karl Allgaeuer, LiliGraphie, Stepanek Photography, Alexander Rath

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

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-973-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-322-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-323-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

6 Vegan einkaufen

8 Fürn Biergarten und zua Brotzeit:

- 8 Obatzda
- 10 De Brezn dazua
- 12 Leberkasemmel ohne Leber oder Kas

14 Aufs Brot g'schmiert:

- 14 Griebenschmalz
- 15 Cashew-Radieserl-Kanten
- 16 Vegane Leberwurst
- 17 Tofuteewurst
- 18 Strammer Max
- 19 Kartoffelkas

20 An Salod:

- 20 Kartoffelsalod
- 22 Blaukrautsalod
- 23 Bayerischer Krautsalod
- 24 Blumenkohlsalod
- 25 Saure Knödl
- 26 Falscher Wurstsalod

28 A Suppn:

- 28 Kartoffelsuppn
- 30 Breznsuppn
- 31 Eierschwammerlsuppn
- 32 Grießnockerlsuppn
- 33 Rote-Bete-Suppn
- 34 Falsche Speckknödlsuppn
- 35 Biersuppn
- 36 Leberspätzlesuppn ohne Leber
- 37 Pfannkuchensuppn

38 Was Deftigs:

- 38 Schwammerlragout

40 Reiberdatschi

42 Kartoffel-Paprika-Gulasch

44 Spargel mit Olivenöl und Zitrone

46 Gemüseplanzerl

48 Krautwicklerl

50 Vegane Kasspatzn

52 Gröstl

54 »Schinken«-Nudeln mit Spinat

56 Auberginenrouladen

58 Bayerischer Schmorbraten

60 Seitan-Sauerbraten mit
Wurzelgmiassoß

62 Panierte Knusper-Sellerie-Schnitzal

64 Dazua:

64 Biersoß

65 Kren

66 Serviettenknödl

68 Kartoffelknödl

70 Sauerkraut

71 Blaukraut

72 Und nachad:

72 Apfelkiachl (Hollerkiachl)

74 Zwetschgenknödl

76 Rohrnudeln mit Vanillesoß

78 Kaiserschmarrn

80 Allerseeleznopf

81 Zwetschgenmus

82 Guglhupf mit bsoffnen Kirschen

84 Auszogne

85 Bayerische Creme

86 Zwetschgendatschi mit Streuseln

88 Quarkbällchen mit Agavensirup

90 Kulinarischer Sprachführer für Nichtbayern

Vegan einkaufen

Veganes Essen ist mehr als nur das Tofuwürstchen aus dem Supermarkt.

Viele tierische Lebensmittel lassen sich recht einfach, lecker und gesund durch vegane Lebensmittel ersetzen. Diese kann man inzwischen nicht nur im ausgewählten Reformhaus oder Bioladen finden, sondern auch im Supermarkt um die Ecke. Hier einige Beispiele für Produktvarianten:

Sahne

Mandelschlagcreme

Soja-, Reis-, Kokos- oder Gerstensahne

(zum Kochen sehr geeignet. Zum Aufschlagen für Desserts oder Kuchen zusätzlich zu 200 ml Sahne 1-2 Päckchen Sahnesteif verwenden oder die Pflanzensahne mit dem Aufdruck »Schlagcreme« verwenden)

Milch

Sojamilch

Reismilch, Reiskokosmilch, Getreidemilch (z. B. Gerste, Hafer)

Kokosmilch

Mandelmilch

Pflanzliche Buttermilch (schnell selbst gemacht aus 1 EL Zitronensaft auf 250 ml Sojamilch)

Soja-Joghurt und Soja-Pudding

Eier

Ei-Ersatz (½ TL = 1 Ei, angerührt mit 2 EL warmem Wasser)

Stärke (2 EL = 1 Ei, angerührt mit 2 EL warmem Wasser)

Sojamehl (1 EL = 1 Ei, angerührt mit 2 EL warmem Wasser)

Leinsamenschrot (2½ TL = 1 Ei, angerührt mit 3 EL warmem Wasser)

Kala Namak (indisches Schwefelsalz für den Ei-Geschmack)

Kurkumapulver (für die helle Gelbfärbung)

Kichererbsen-, Linsen- oder Bohnen-abtropfwasser (kann zu einem veganen Eischnee aufgeschlagen werden)

Kichererbsenmehl

Gelatine

Agar Agar (Geliermittel aus Meeresalgen)

Guarkernmehl

Kudzu

Stärke (Speise-, Mais-, Kartoffelstärke)

König

Agaven-, Ahorn-, Reis-, Zuckerrüben-, Kokosblütensirup

Birnendicksaft

Zucker, Xylit, Süßstoffe

Fleisch

Tofu (Räuchertofu, Seidentofu, Sojagranulat)

Seitan (ist das Weizeneiweiß-Gluten)

Süßlupine

Fisch

Kombu- oder Nori-Algen

Butter

Pflanzliche Butter

Pflanzliche Margarine

Kokosfett, Kokosöl

Pflanzenöl

Nussmus (Cashew-, Sesam-, Erdnuss-, Haselnuss-, Mandelmus)

Fleischbrühe

Gemüsebrühe

Hefeextrakt (aus dem Reformhaus, schmeckt nicht nach Hefe, sondern nach kräftiger Brühe)

Wein, Essig

Veganer Wein

Veganer Essig

(viele Wein- und Essigsorten werden mit Gelatine, Eiklar oder durch Fischblasen gefiltert)

Und sonst noch

Räuchersalz und Liquid Smoke (verleiht veganer Wurst oder Aufstrichen einen rauchigen Geschmack)

Nüsse und Kerne (lassen sich zu veganem Käse, Aufstrichen oder Dips verarbeiten)

Hefeflocken (schmecken würzig und binden vegane Käse- oder Wurstmassen)

Tierische Lebensmittelfarben

Natürliche Lebensmittelfarben

Warum eigentlich vegan? Vielen geht es neben dem eigenen Gewissen bei tierischem Leid vor allem um die Gesundheit. Denn im Futter der Tiere finden sich viele Pestizide und Antibiotika. Vegan leben bedeutet aber keinesfalls Verzicht – nicht einmal in der bayerischen Küche. Deshalb viel Spaß beim Nachkochen der folgenden Gerichte und »An Guad'n!«.



Fürn Biergarten und zua Brotzeit:

Obatzda

Zutaten

½ Zwiebel
100 g Blauschimmelkäse,
vegan (wie z. B. der Blue
Style von Sheese)
20 g Pflanzenmargarine
3 EL Seidentofu
2 TL Paprikapulver,
edelsüß
½ TL Meersalz
1 Msp. Pfeffer, schwarz
(frisch gemahlen)
1 Msp. Kümmel, ganz
½ TL Senf, mittelscharf
⅛ TL Paprikapulver, scharf
oder 15 ml Bier (Helles oder
Weizen) nach Belieben
etwas Schnittlauch oder
Zwiebelgrün als Deko

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 15 Min./ergibt 150 ml

Die halbe Zwiebel abziehen und fein hacken.

Mit einer Gabel den auf Raumtemperatur gebrachten Blauschimmelkäse in einer Schüssel zerdrücken und mit der Margarine und dem Seidentofu vermischen. Unter die feinbröckelige Masse die Zwiebel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer sowie Kümmel und Senf mischen. Nach Belieben kann noch scharfes Paprikapulver oder etwas Bier der Masse zugegeben werden.

Obatzda mit Schnittlauch oder Zwiebelgrün garnieren, zur Brezn (siehe S. 10) servieren und im Biergarten zur Maß schmecken lassen.

Ist im Weckglas auch ein appetitliches Mitbringsel und hält sich mehrere Tage im Kühlschrank.

