

**SEBASTIAN COPIEN**

**HEFTIG DEFTIG  
VEGAN**



**SEBASTIAN COPIEN**

**HEFTIG  
DEFTIG**  
*vegan*

**südwest**



# INHALT

## VORWORT → 6

VORWORT VON SEBASTIAN COPIEN →6

VORWORT VON NIKO RITTENAU →9

## DIE PFLANZLICHE UMAMI-KÜCHE → 11

WIE ENTSTEHT GESCHMACK? →12

KOCHEN, DÜNSTEN, BRATEN & CO. →15

MESSER & SCHNEIDETECHNIK →18

MISE EN PLACE & MENGENANGABEN →20

K WIE KOCHEN UND KREATIVITÄT →21

BASISREZEPTE →22

## GESCHMORT → 25

## GERÄUCHERT → 47

## GERÖSTET & GEBACKEN → 59

## GEKOCHT → 81

## GEDÄMPFT → 103

## GEGRILLT → 125

## GEBRATEN → 147

## FRITTIERT → 169

## REZEPTREGISTER → 190

## IMPRESSUM → 192

# VORWORT

## VON SEBASTIAN COPIEN

Wenn ich gefragt werde, was ich am liebsten esse, kann ich meist kein konkretes Gericht nennen. Was mir allerdings sofort in den Kopf kommt, ist: deftiges Essen!

So war es also schon lange an der Zeit, meinem Lieblingsthema ein eigenes Buch zu widmen – sozusagen eine Ode an meine geliebte deftige Küche, die von Kraft, Röstaromen und wunder-vollen pflanzlichen Zutaten, von intensiven Geschmäckern, Konsistenzen und Aromen nur so strotzt. Hier geht es um eine deftige und geradlinige Küche, die satt und glücklich macht.

Wie ich bei meiner Arbeit in meinen Kursen und Seminaren sowie auf Showkoch- und Dinner-events immer wieder feststelle, sind die meisten Menschen erst mal überrascht, was für eine Power in veganer Küche stecken kann. Die Betonung liegt hier natürlich auf »kann«, denn wie immer, wenn es ums Essen geht, kommt es zum einen auf die Zutaten und zum anderen auf Koch oder Köchin an, wie das Essen schmeckt. Wenn Gemüse nicht schmeckt, liegt es nicht am Gemüse (sondern am Koch). Das soll aber nicht heißen, dass gute Qualität unwichtig wäre. Gemüse aus meinem Kochschulgarten, frisch geerntet, schlägt die konventionelle Ware um Längen. Wenn aber jemand, der nicht kochen kann oder keine Liebe zu Gemüse hat, das allerbeste Gemüse verarbeitet, kommt dabei eben auch meist etwas Mittelmäßiges heraus.

Und genau hier komme ich mit meiner Arbeit ins Spiel, denn ich beschäftige mich seit vielen Jahren sehr intensiv mit Kochen, Genuss, Geschmack und pflanzlicher Küche. Bei meiner Passion dreht sich also alles darum, wie man diese Techniken der neuen Gemüseküche an Hobbyköche, aber

auch Profis weitergibt, damit so viele Menschen wie nur möglich sehen, dass vegane Küche nichts mit Hasenfutter zu tun hat. Natürlich liegt es an den Menschen, die das Essen zubereiten, und daran, wie sehr sich diese Menschen mit dem Thema Geschmack auseinandersetzen. Und letztlich auch daran, mit wie viel Hingabe sie sich ins Zeug legen, um ein happy machendes Gericht zu zaubern.

Der Schlüssel zur deftigen pflanzlichen Küche liegt zum Großteil in den Kochtechniken, die ich vor meiner veganen Zeit in der klassischen Küche gelernt habe. Wenn du dein Gemüse behandelst wie beispielsweise ein Steak – es also dick und gröber schneidest, gut marinierst, auf den Punkt garst und mit Röstaromen finishst – und es schön mit passenden Komponenten anrichtest, ist auf einmal ein neuer Star auf dem Teller entstanden, der vorher in der wenig beachteten Beilagenecke vor sich hin dümpelte – mit dem netten Nebeneffekt, dass das Essen kräftig, deftig, lecker und noch gesünder ist. Was will man mehr?!

Deshalb ist dieses Buch in genau diese wichtigen Kochtechniken unterteilt, damit alle Leser diese noch besser kennenlernen. Außerdem findest du auch immer wieder süße Gerichte in den jeweiligen Kapiteln. Süß und deftig – geht das? Für mich ja, denn gerade Klassiker wie Dampfnudeln oder Grießauflauf mit Kirschen gehören für mich zu einer rustikalen Küche dazu.

Ich wünsche dir von Herzen viel Freude beim Ausprobieren und beim Ausflug in meine deftige Pflanzenküche, und ich hoffe, dass sie dir ebenso viel Freude bereiten wird wie mir.

Keep smiling! Sebastian Copien







# VORWORT

## VON NIKO RITTENAU

Mit Freude schreibe ich die einleitenden Worte zu dieser gelungenen Neuauflage des Buchs *Heftig Deftig vegan* meines Kollegen und guten Freundes Sebastian Copien. Diese neue Auflage besticht nicht nur durch ein neues Cover, sondern auch durch zahlreiche neue Rezeptbilder. *Heftig Deftig vegan* wird mir als Buch immer in Erinnerung bleiben, da wir nach dem Erscheinen der Erstauflage 2018 mit den Arbeiten an unseren gemeinsamen Kochbüchern begonnen haben und ich viel Freude daran hatte, Sebastians Kochkunst und seine Leidenschaft für die pflanzliche Küche in den letzten Jahren aus nächster Nähe miterleben zu dürfen.

Sebastian ist in meinen Augen einer der besten (vegane) Köche Deutschlands. Das sage ich nicht, weil ich mit ihm gemeinsam arbeite, sondern ich arbeite genau deshalb so gerne mit ihm, weil er schlichtweg zu den Besten gehört. Man muss meinen lobenden Worten aber gar nicht blind glauben, denn ein Blick in das vorliegende Buch oder eines der anderen Bücher von Sebastian untermauert dies. Spätestens wenn man die Rezepte nachkocht, wird man den Unterschied zwischen diesen veganen Rezepten und vielen anderen schmecken.

Mit den Rezepten aus dem vorliegenden Buch unterstreicht Sebastian, dass man nicht auf deftige Umami-Geschmäcker verzichten muss, wenn man sich rein vegan ernährt. Im Gegenteil – sowohl durch die Zubereitungstechniken als auch zahlreiche umamireiche vegane Lebensmittel kann man den lieb gewonnenen Geschmack deftiger fleischbetonter Küche auch ohne tierische Produkte genießen.

Dabei geht es gar nicht darum, ein und dieselben fleisch- und käsehaltigen Gerichte in einer veganen Version nachzuahmen, sondern vor allem darum, die Geschmackserlebnisse all der traditionellen Gerichte in einem neuen Gewand auf pflanzlicher Basis zu präsentieren.

Ich wünsche viel Freude beim Ausprobieren der Gerichte!

Beste Grüße & guten Appetit  
Niko Rittenau

*Ernährungswissenschaftler, Autor unter anderem des Bestsellers Vegan-Klischee ade!*



# DIE PFLANZLICHE UMAMI-KÜCHE



# WIE ENTSTEHT GESCHMACK?

Gute Küche und Geschmack entstehen, wenn drei Bereiche zusammentreffen: der Geschmack der Zutaten, der vom Geruch nicht zu trennen ist, die Temperatur bei der Zubereitung und Textur sowie Konsistenz, die die Gerichte schließlich haben werden.

## GESCHMACK & GERUCH – 5 + 2 GESCHMACKSRICHTUNGEN

Offiziell ist immer von fünf Geschmacksrichtungen die Rede, also von fünf unterschiedlichen Arten von Geschmacksknospen, die jeweils einen bestimmten Geschmack wahrnehmen: süß, sauer, salzig, bitter und umami. Ich empfinde die Schärfe aber als ebenso wichtig, deshalb taucht sie hier auf. Ebenfalls wird gerade stark diskutiert, dass Fett auch ein Geschmack ist, und dem stimme ich zu 100 Prozent zu, denn Fett ist für einen deftigen Geschmack essenziell. Durch das Spielen mit diesen 5 + 2 Geschmäckern – man kann den einen oder anderen Geschmack beispielsweise etwas fokussierter in den Vordergrund stellen – ist es möglich, einen schönen Spannungsbogen aufzubauen, der einfaches Essen von besonderem Essen unterscheidet.

Ebenso wichtig ist es zu wissen, dass, wie Wissenschaftler herausgefunden haben, Geschmack zum Großteil über unseren Geruchssinn wahrgenommen wird. Das kannst du auch ganz einfach testen, indem du dir beim Abschmecken mal für eine Minute die Nase zuhältst. Die unterschiedliche Wahrnehmung – mit Geruch und ohne – ist erstaunlich. Jemand, der einen guten Geschmackssinn hat, hat also auf jeden Fall auch eine gute Nase.

### HEFTIG DEFTIG – DURCH UMAMI

Um das Gefühl von kräftigem, deftigem Geschmack zu erzeugen, ist besonders die letzte der oben genannten Geschmacksrichtungen wichtig: umami. Das Wort »umami« kommt aus dem Japanischen und bedeutet übersetzt so viel wie würzig, kräftig, deftig, fleischig.

Der Begriff wurde vor über 100 Jahren von japanischen Wissenschaftlern definiert, die im Zuge ihrer Forschungen über Lebensmittel auf die Glutaminsäure stießen. Danach

wurde Mononatriumglutamat entwickelt, das genau diese Geschmacksknospe bedient – aus meiner Sicht ein ungesundes und künstliches Produkt, das niemand braucht. Denn es ist mittlerweile bewiesen, dass es bestimmte natürliche Lebensmittel gibt, die einen besonders hohen Anteil an Glutaminsäure besitzen und so ein extrem hohes Gefühl von Deftigkeit transportieren. Lebensmittel, die nicht nur lecker, sondern noch dazu gesund sind. Eine perfekte Kombination also. Im Folgenden sind einige davon aufgeführt, die auch im Buch immer wieder verwendet werden und zur Grundausstattung gehören sollten:

### HOCHWERTIGE SOJASOSSE (TAMARI ODER SHOYU)

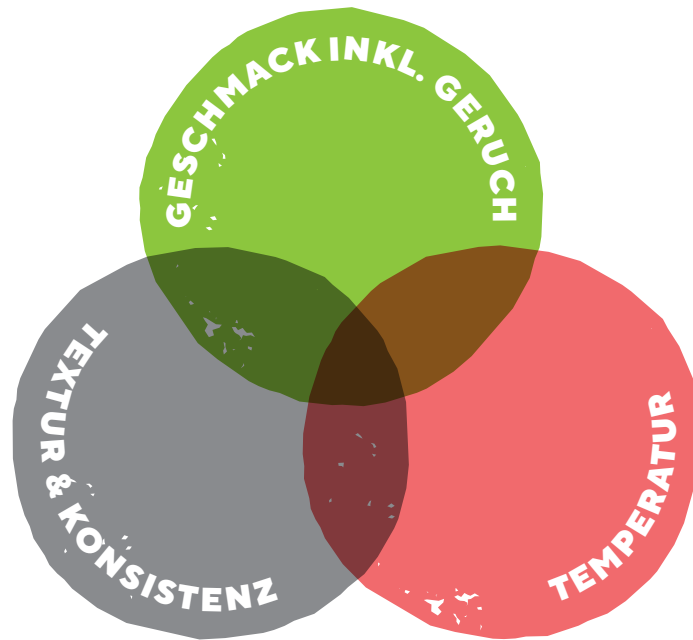
in Bioqualität: Bei Sojasoße und allen anderen Sojaprodukten empfehle ich, immer Bioqualität zu kaufen. Dadurch hat man eine deutlich höhere Chance, gute Qualität zu bekommen. Bei Sojasoße gibt es wie etwa auch bei Balsamicoessig unglaublich große Qualitätsunterschiede, die richtig guten Sojasoßen kosten darum auch etwas mehr. Hast du sie einmal probiert, willst du nichts anderes mehr.

### GETROCKNETE SHIITAKEPILZE, STEINPILZE UND

**MAITAKEPILZE:** Durch den Trocknungsprozess werden bei diesen Pilzen, die auch als Heilpilze gelten, zusätzliche Geschmacksnuancen freigesetzt, die Deftigkeit in Perfektion transportieren. Gesund und lecker eben.

**KOMBUALGE:** Sie ist in Japan ein Grundnahrungsmittel, das die höchsten Messwerte an natürlicher Glutaminsäure aufweist. Daraus wird auch die klassische Dashibrühe gekocht. Bei den Rezepten im Buch gebe ich immer wieder ein Stück Kombu dazu, die Wirkung ist enorm. Netter Nebeneffekt: Die Alge verfügt auch über einen hohen Gehalt an Mineralstoffen, die eine gesunde Ernährung unterstützen.

**MISOPASTE:** Auch sie stammt aus Japan. Die fermentierte Würzpaste gibt es in den unterschiedlichsten Sorten



auf dem Markt. Meist besteht sie aus Sojabohnen, mittlerweile ist sie aber auch aus Lupine, Linse oder Erbse erhältlich. Der Geschmack ist zunächst etwas gewöhnungsbedürftig, doch schnell mag man ihn nie mehr missen. Auch bei Misopaste gibt es qualitativ sehr große Unterschiede. Ich empfehle die Marken Schwarzwald-MISO® oder mimiferments: beste Bio-Misopasten, die es in vielen Sorten gibt.

**WÜRZFLOCKEN, NÄHRFLOCKEN UND EDELHEFE-FLOCKEN:** Die durch Hitze inaktive Hefe weist extrem hohe Werte an Glutaminsäure auf. Sie wird schon seit Längem als alternativer Geschmacksverstärker eingesetzt, der nebenbei auch noch eine Menge Vitamin B besitzt.

## DIE TEMPERATUR MACHT'S

Für die Geschmacksrichtung umami sind neben einigen herzhaften Zutaten noch zwei Küchentechniken, die viel mit der Temperatur der Zubereitung zu tun haben, ganz maßgeblich: das Anrösten und das Schmoren. Das Anrösten ist aus meiner Sicht sogar essenziell, um herzhaften Geschmack in Gerichte zu bringen: Dadurch und durch den sogenannten Maillard-Effekt – eine Reihe von chemischen Reaktionen unter Hitzeeinwirkung – entstehen die wunderbaren, teilweise karamelligen, herzhaften Röstnoten, die wir seit unserer Kindheit kennen und lieben. Nun denken viele Menschen, diese Aromen könnten nur mit Fleisch und Co. erzeugt werden. Das stimmt aber nicht, denn auch Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide und andere Zutaten erzeugen durch diese Technik wundervolle Röstaromen. Und neben der erwähnten Hitze benötigt man dafür nur noch etwas Öl und Gespür – und schon zieht ein himmlischer Duft durchs Haus.

Die zweite Technik ist die langsame und lange Hitzeeinwirkung, wie ich sie immer wieder etwa bei den Schmorgerichten anwende. Zeit ist hier definitiv der Joker: Ein Gericht, das eine halbe Stunde im schweren Topf langsam vor sich hin geschmort hat, mag vielleicht lecker sein – nach anderthalb Stunden aber ist es in einer ganz anderen Liga angekommen und hat mit dem »Eintopf« von vorher nichts mehr zu tun. Das gilt natürlich nicht für alle Gerichte, doch gerade bei Eintöpfen und Ragouts ist der Zeitfaktor entscheidend. Slow Food in Perfektion, und das Tolle ist: Ich muss nicht neben dem Ofen stehen bleiben. So findest du im Buch immer wieder Rezepte, bei denen die Arbeitszeit 25 Minuten beträgt, die Koch-/Schmorzeit aber 1,5 Stunden.

Temperatur ist noch in einer anderen Hinsicht wichtig: bei der Temperatur der servierten Gerichte. Auch hier kann man spielen und aufregende Spannungen erzeugen. Ein heiß geschmorter, knuspriger Blumenkohl, ein warmer und dampfender Couscous und dazu ein kühler Minzjoghurt – die Gegensätze bringen die jeweiligen Aromen noch besser zur Geltung.

## TEXTURSPÉKTRUM & KONSISTENZ

Um ein Gericht vollends rundzumachen, sodass es vom ersten bis zum letzten Löffel schmeckt, sind auch die Konsistenzen sehr wichtig. Es muss auch etwas zu beißen im Topf sein, und gerade durch unterschiedliche Konsistenzen kann man einen schönen geschmacklichen Spannungsbogen erzeugen – etwas Bissfestes, etwas Knackiges, etwas Cremiges und dergleichen mehr. Hier arbeite ich viel mit Toppings und unterschiedlichen Komponenten. Die fünf Minuten mehr Arbeit, die man beispielsweise für ein Topping benötigt, lohnen sich allemal.



# KOCHEN, DÜNSTEN, BRATEN & CO.

Dass Heftig-Deftiges nur durch tierische Lebensmittel zustande käme, ist ein Trugschluss. Gerade das Anrösten oder Anbraten definiert, ob ein Gericht herzhaft wirkt oder nicht. mit den richtigen Lebensmitteln und Gewürzen entsteht PERFEKTE Harmonie.

Auch hier unterscheiden viele Heimköche oft nur wenige Varianten. Doch kochen ist nicht gleich kochen: Die passende Technik für das jeweilige Gericht ist für ein perfektes Ergebnis meist maßgeblich. Im Folgenden sind alle Kochtechniken aufgelistet und beschrieben, die im Buch für eine gute pflanzliche Küche eingesetzt werden. Klassisch unterscheidet man dabei zwischen Garen durch feuchte und Garen durch trockene Wärme oder Hitze.

## GAREN DURCH FEUCHE WÄRME

### KOCHEN UND DÜNSTEN

Beim Kochen werden die Zutaten bei 100 °C in einer wässrigen Flüssigkeit gegart. Als Kochgeschirr verwendet man in der Regel einen Topf oder eine Kasserolle, einen flachen Topf mit Stiel. Das Kochen kommt bei Kartoffeln, Nudeln und Hülsenfrüchten, aber auch bei Brühen und Suppen zum Einsatz.

Das Dünsten ist eine ganz ähnliche Kochtechnik, nur dass es sich hierbei um wenig Flüssigkeit und etwas Fett handelt: Es wird gerade so viel Wasser genommen, dass das Gemüse nicht brät oder röstet, aber auch nicht kocht. Als Kochgeschirr eignen sich Topf, Pfanne und Sauteuse, eine hochwandige Pfanne. Es kann mit Fremdflüssigkeit gedünstet werden, wobei etwa Wasser, Saft oder Brühe zugegeben wird. Beim Dünsten durch Eigenflüssigkeit schneidet man beispielsweise feine Gemüsewürfel (Brunoise), würzt diese mit Salz und Zucker und lässt sie dann zugedeckt für 1 bis 2 Stunden ziehen. Dadurch tritt Flüssigkeit aus dem Gemüse aus. Dünstet man die Brunoise anschließend im eigenen Saft, schmeckt das Gemüse sehr intensiv und wird nicht verwässert. Die Eigenflüssigkeit kann auch erst durch die Wärme beim Garvorgang oder durch das Zusetzen von Salz und/oder Zucker beim Dünsten austreten.

### DAMPFGAREN UND DÄMPFEN

Beim Dämpfen werden die Zutaten bei bis zu 100 °C durch Wasserdampf gegart. Das geschieht entweder in einem Topf oder einer Kasserolle mit einem Dämpfeinsatz aus Bambus oder Stahl oder in einem Dampfgarer oder Kombidämpfer. Der Vorteil des Dämpfeinsatzes besteht in der günstigen Anschaffung sowie in der einfachen Handhabung und Säuberung. Der Nachteil: Die Temperatur schwankt, innerhalb des Dämpfeinsatzes gibt es Temperaturunterschiede und es können nur kleine Mengen – bis zu sechs Portionen – gedämpft werden. Der Vorteil des Dampfgarers besteht darin, dass auch größere Mengen gedämpft werden können und dass durch konstant eingestellte Temperaturen ein präzises Garen möglich ist. Außerdem kann bei niedrigen Temperaturen ab 70 °C auch sous vide gegart werden. Unter Sous-vide-Garen versteht man das Vakuumgaren in einem Kunststoffbeutel bei niedrigen Temperaturen (unter 100 °C). Der Nachteil: Dampfgarer sind recht teuer in der Anschaffung und können nur mit Aufwand gereinigt werden.



Das Dampfgaren ist die schonendste Garmethode, bei der bis zu 70 Prozent der Vitamine im Gemüse erhalten bleiben. Außerdem ist der Eigengeschmack des Gemüses deutlich stärker präsent. Doch nicht nur Gemüse wird dampfgegart, sondern auch Knödel und Klöße aller Art, vom Hefekloß bis zu asiatischen Dim Sum.

## GAREN DURCH TROCKENE WÄRME

Bei dieser Kochtechnik unterscheidet man drei Varianten des Bratens: das Sautieren, das Braten in der Pfanne oder im Topf und das Braten im Ofen.

Unter Sautieren versteht man das kurze Braten bei hoher Temperatur in einer Sauteuse. Gewendet wird das Gargut durch Schwenken. Um das Kurzbraten zu gewährleisten, muss das Gargut gleichmäßig Kontakt zum Pfannenboden haben und nebeneinanderliegen. Als Kochgeschirr bietet sich neben der Sauteuse der Wok an. Sautiert wird bei klein geschnittenen Zutaten, die schnell Farbe bekommen sollen, darunter Sojageschnitzeltes, Gemüsewürfel, Brunoise, Julienne (siehe S. 19) etc.

Beim Braten in der Pfanne oder im Topf erfolgt die Zubereitung bei mittlerer oder hoher Temperatur auf dem Herd. Beim Braten im Ofen wird die Hitze grundsätzlich durch Strahlung (beispielsweise Ober-/Unterhitze, Grillfunktion) oder durch Strömung (Umluft) übertragen. Hier unterscheidet man zwei Varianten: Beim Langzeitbraten oder Weiterbraten von Gargut wird moderate Hitze von bis zu 160 °C angewandt, etwa bei ganzen Sellerieknollen, Wur-

zelgemüse etc. Das Anbraten von Gargut geschieht hingegen bei hohen Temperaturen.

Als Nebenkategorie kann man hier auch Gratinieren und Überbacken dazuzählen. Hierbei wird mit direkter Oberhitze die oberste Schicht von Gerichten wie etwa Lasagne oder Kartoffelgratin knusprig überbacken.

## FRITTIEREN - DAS GAREN IN FETT

Beim Frittieren – es zählt ebenfalls zum Garen mit trockener Hitze – schwimmen die Lebensmittel bei Temperaturen von 150 bis 175 °C in Fett. Das Fett muss hitzebeständig sein: Optimal ist natives Kokosöl oder desodoriertes Kokosfett, aber auch desodoriertes Raps- oder Sonnenblumenöl eignen sich. Bei der Desodorierung von Pflanzenöl werden dem Öl unerwünschte Geruchs- und Geschmacksstoffe entzogen.

Frittieren gilt als die ungesündeste Kochtechnik überhaupt, doch ist das wirklich so? Nun, das kommt zum einen auf das Produkt und zum anderen auf die Temperatur an. Bei einem Produkt wie einer Aubergine oder Pilzen, die sich von Haus aus eher mit Fett vollsaugen, stimmt das. Bei Produkten wie Roten Beten oder Kartoffeln hält sich das aber in Grenzen, vor allem wenn man das Gargut danach auf einem Küchentuch von überschüssigem Fett befreit. Fettarm ist diese Methode natürlich trotzdem nicht. Die Temperatur ist genauso wichtig: Ist sie zu hoch, verbrennen sowohl das Gargut als auch das Fett – beides ist ungesund. Ist die Temperatur zu niedrig, saugt sich das Gargut deutlich mehr mit Fett voll als bei passender Temperatur, bei der sich die Oberfläche bei Fettkontakt schnell verschließt.





Als Kochgeschirr für das Frittieren eignen sich eine Sauteuse, ein Wok, ein tiefer Topf oder natürlich eine Fritteuse. Die Methode kommt vor allem bei Gemüse, Tofu und dergleichen mehr zum Einsatz, vorzugsweise bei Gemüsechips oder Gemüse in Panade oder Backteig.

### **GRILLEN - NICHT NUR EIN SOMMERVERGNÜGEN**

Als Grillen gilt nicht nur das Garen auf dem klassischen Grill mit direkter Hitze durch Glut oder Feuer, sondern grundsätzlich das Garen bei sehr hohen Temperaturen durch Strahlungs- oder Kontakthitze. Die hohen Temperaturen sind hier entscheidend, und egal, was oder wie man grillt, die Röstaromen sind für den typischen Grillgeschmack maßgeblich.

Veganes Grillen oder Grillen mit Gemüse ist für viele Menschen gar nicht vorstellbar. Aber gerade durch diese Technik, die von sich aus schon deftige Aromen mitbringt, lassen sich ganz einfach wunderbare und kräftige Gerichte zubereiten, die selbst dem größten Fleischliebhaber ein freudiges Gemüselächeln ins Gesicht zaubern. Bei den Grillrezepten im Buch arbeite ich ausschließlich mit der direkten Flamme oder Glut, also dem, was man landläufig unter Grillen versteht.

### **SCHMOREN - TROCKENE UND FEUCHTE HITZE**

Bei dieser Kombinationstechnik aus trockener und feuchter Hitze wird das Gargut zuerst sehr scharf im Schmortopf oder in einem schweren Topf angebraten, sodass sich deutliche Röstaromen entwickeln. Dann wird mit einer Flüssigkeit (Wasser, Fond, Brühe) abgelöscht und das Gargut anschließend bei geringer Hitze – optimal zwischen 80 und 100 °C – auf dem Herd oder im Ofen oder Feuer weitergeschmort.

Warum benötigt man einen schweren Topf? Ein schwerer Topf bedeutet eine gleichmäßige Hitzeverteilung, denn er hält die Hitze ohne große Schwankungen aus. Das ist vor allem beim starken Anrösten zu Beginn des Schmorens wichtig, weil sich dann kräftigere Röstaromen bilden. Hier lohnt es sich also, etwas Geld zu investieren und sich einen gusseisernen Schmortopf und eine gusseiserne oder schmiedeeiserne Pfanne zuzulegen.

### **WEITERE KÜCHENTECHNIKEN FÜR WUNDERVOLLE DEFTIGKEIT**

#### **RÄUCHERN - URALTE METHODE ZUR HALTBARMACHUNG**

Räuchern ist ganz klassisch gesehen in drei Bereiche zu unterteilen: das Kalträuchern, das Warmräuchern und das Heißräuchern. Alle drei Techniken werden normalerweise nicht mit der Gemüseküche verknüpft, und doch bediene



ich mich ihrer vereinzelt – mit viel Freude und großem Erfolg. Die Mehrheit der Menschen assoziiert mit Geräuchertem Deftigkeit und meint damit eine Deftigkeit tierischen Ursprungs, was allerdings ganz und gar nicht sein muss. Egal, was man räuchert, das Ergebnis wird am Schluss auf jeden Fall deftig sein.

Beim Warm- und Heißräuchern wird das zu räuchernde Lebensmittel im Räucherofen gleichzeitig mit einer Hitzequelle (Brenner, Heizspiralen oder sanft glimmendes Holz) gegart und durch Verglimmen passender Räucherspäne geräuchert. Warmgeräuchert wird bei Temperaturen von 30 bis 50 °C und heißgeräuchert zwischen 60 und 120 °C. Diese Methoden werden im Buch nicht behandelt, da man dazu einen Räucherofen braucht, den wahrscheinlich kaum jemand zu Hause hat.

Beim Kalträuchern wird das zu räuchernde Lebensmittel, etwa Nusskäse oder gekochte Linsen, mit kaltem Rauch bei Temperaturen bis 25 °C eingenebelt, sodass das Lebensmittel einen entsprechenden Teil des rauchigen Geschmacks annimmt. Das Kalträuchern wurde früher bei tierischen Lebensmitteln am häufigsten verwendet, um diese haltbar zu machen; der Prozess hat teilweise mehrere Monate gedauert. Ich verwende das Kalträuchern, um in relativ kurzer Zeit eine geschmackliche Nuance zu erzielen. Dazu benutze ich eine Rauchpistole (siehe Abbildung). Das zu räuchernde Produkt wird in ein großes Bügelverschlussglas gesetzt. Anschließend bläst man mit der Pistole eine ordentliche Portion Rauch hinein und verschließt das Glas. Je nach gewünschter Intensität kann man das Ganze bis zu 3-mal wiederholen. Ich verwende dazu normalerweise Hickory- oder auch gerne Apfelholzspäne. Zusätzlich passen wunderbar Kräuter und Gewürze wie Wacholder, Thymian oder Rosmarin.

#### **RÄUCHERN, OHNE ZU RÄUCHERN**

Als unkomplizierte Methode, die aber nicht zum klassischen Räuchern zählt, kann man auch Gewürze verwenden, die bereits Raucharomen mitbringen. Das geht sehr schnell und erzielt oft eine wunderbare rauchige Wirkung.

→ Geräuchertes Salz: Hier verwende ich entweder dänisches Rauchsatz oder auch gerne ein Rauchsatzspray der Firma King of Salt® aus Deutschland, die bei ihrem Liquid Smoke nur bestes deutsches Steinsatz mit natürlichem gereinigtem Flüssigrauch mischt. Bitte aufpassen: Viele Liquid-Smoke-Varianten basieren auf chemischen Geschmacksstoffen. Ein bisschen Rauchsatz als Finish oder als Würzung in den Nusskäse, und schon schwelgt der Rauchliebhaber im smoky heaven. BBQ-Feeling pur!

→ Geräuchertes Paprikapulver: Dieses Gewürz setze ich schon seit Jahren immer wieder ein, es gehört bei mir zur Basisausstattung. Das Pimentón de la Vera gibt es in süß oder in scharf. Ich empfehle das süße, denn das kann man deutlich flexibler einsetzen.

### **FERMENTIEREN – VIELSEITIG UND GESUND**

Das Fermentieren ist definitiv mein derzeitiges Lieblingsthema. Doch was bedeutet Fermentation? Ganz banal erklärt, ernähren sich »gute« Bakterien, die überall in der Natur vorkommen, von Kohlenhydraten und/oder Proteinen und wandeln diese in andere Stoffe wie beispielsweise Säure um. Es gibt viele verschiedene Arten der Fermentation; die, mit der ich am häufigsten arbeite, ist die Milchsäurefermentation. Milchsauer bedeutet übrigens nicht,

dass mit tierischer Milch gearbeitet wird. Die Milchsäure-Bakterienstämme kommen auf jedem natürlich angebauten Gemüse, auf unserer Haut und auch in unserem Körper im Darm vor. Fermentation war in früheren Zeiten eine der wichtigsten Techniken, um Lebensmittel haltbar zu machen, und findet sich auch heute in jeder noch bestehenden alten Kultur wieder.

»Bakterien« klingt für die meisten Menschen erst einmal etwas besorgniserregend. Deshalb ist es wichtig zu sagen, dass es gesundheitsschädliche und gesundheitsfördernde Bakterien gibt. Die Milchsäurebakterien gehören zu den »guten«, und das Schöne ist, dass im milchsäuren Milieu – das recht schnell beim Fermentieren von Gemüse entsteht – keine der schädlichen Bakterien überleben können. Das so fermentierte Gemüse bekommt einen schönen säuerlichen Geschmack und hat dazu noch eine probiotische Wirkung, die sich in unserem Darm positiv auswirkt. Und noch ein netter Nebeneffekt: Durch Fermentation entstehen wahre Umami-Pakete, die einfach jedes Essen leckerer machen. Im Buch geht es vor allem um mein veganes Kimchi (siehe S. 22), das schon von einigen Koreanern ganz offiziell geschmacklich durchgewunken wurde, obwohl ich natürlich keine getrockneten Shrimps und auch keine Fischsoße verwende.

## **MESSER & SCHNEIDETECHNIK**

Das Thema Messer und Schneidetechnik liegt mir ebenfalls sehr am Herzen, denn sieht man das Kochen als Handwerk, so ist das richtige Handwerkszeug ganz essenziell, um zum einen ein gutes Ergebnis zu erhalten und zum anderen auch Freude an der Arbeit zu haben.

### **MESSER – DIE BASISAUSSTATTUNG**

Als Basisausstattung für die vegane Küche sind zwei Messer völlig ausreichend. Ein Koch- oder Chefmesser und ein kleines Allzweck- oder Gemüsemesser. Hier empfehle ich die Japanmesser der Firma DICTUM mit 32 Lagen Damaszener Stahl. Das Kochmesser aus Japan heißt Santoku, und dazu passend wäre ein kleines Allzweckmesser.

Man muss bei guten Messern für die Basisausstattung allerdings mit 150 bis 200 Euro rechnen. Bei guter Pflege hat man dann aber auch ein Leben lang Freude damit – vorausgesetzt, du gibst Messer und alles, was scharf ist und bleiben soll, nicht in die Spülmaschine, denn dort werden die Werkzeuge stumpf. Ob es nun ein klassisches Kochmesser sein soll oder ein japanisches Santokumesser, liegt rein an persönlicher Präferenz. Nimm in einem gut sortier-

ten Messerladen einfach mal verschiedene Messer in die Hand, probiere sie aus und entscheide dich dann.

## DIE SCHNEIDETECHNIK – ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Optimal legen sich kleiner, Ring- und Mittelfinger um den Griff des Messers, während Daumen und Zeigefinger die Klinge rechts und links umfassen (siehe Abbildung unten). So hat man immer ein gutes und sicheres Gefühl bei der Führung.

Die Hand ohne Messer hält beispielsweise das Gemüse, und zwar im Krallengriff, sodass die Fingerspitzen nach hinten ins Innere der Handfläche zeigen. Das dient der Sicherheit. Nun wird das Messer im Bereich des Sweet Spot (siehe Abbildung rot markiert) direkt neben den Fingern angesetzt. Zum Schneiden wird es an den mittleren Fingerknöcheln entlang gerade auf und ab bewegt, während die Messerspitze auf dem Schneidebrett aufliegt. So entsteht eine wiegende Bewegung des Messers. Am Sweet Spot ist das Messer am breitesten, sodass genug Platz ist, um das Messer auf und ab zu bewegen, ohne dass man die Schneide über die Knöchel führt. Hier schneidet es sich also am sichersten. Das Gemüse kann gleichzeitig mit dem Daumen der Krallenhand in Richtung Klinge geschnitten werden.

Wie so oft macht auch hier Übung den Meister. Am besten beginnst du mit längs halbierten Karotten und schneidest dann immer feinere Scheiben ab. Wenn man diese Schneidetechnik übt, dauert das Schneiden erfahrungsgemäß in den ersten ein bis zwei Wochen länger, als man es sonst gewohnt war. Beherrscht man sie jedoch, spart man sich mit dieser Technik mindestens 25 Prozent der Zeit – und das macht zusammen mit den anderen 25 Prozent Zeiterparnis durch das Mise en Place die Hälfte der gesamten Zubereitungszeit aus. Du siehst: Das Üben lohnt sich wirklich!



## DIE SIEBEN BASISCHNITTFORMEN

Die sieben Basisschnittformen Brunoise, kleine, mittlere und große Würfel sowie feine Julienne, Julienne und Bâtonnets muss jeder gute Koch aus dem Effeff beherrschen. Daneben gibt es noch die Schnittform der Chiffonade, die bei Kräutern und Salat zum Einsatz kommt. Zum Üben eignen sich Karotten übrigens hervorragend, da sie eine gute Festigkeit besitzen und nach dem Üben einfach weggeknabbert werden können ...

### VON WÜRFELN, STIFTEN UND STREIFEN

Wir beginnen mit den großen Würfeln, die etwa 10 × 10 Millimeter bzw. 1 × 1 Zentimeter groß sind. Es folgt die Schnittform Bâtonnets (dicker Stift) mit einer Größe von ca. 6 Millimeter × 6 Millimeter × 5 Zentimeter. Die Stifte werden anschließend zu mittelgroßen Würfeln geschnitten. Nun folgt die Schnittform der Julienne, das sind etwa 4 Zentimeter lange, feine Stifte mit einem Durchmesser von rund 3 Millimeter. Diese werden dann in kleine Würfel geschnitten. Es folgt die Schnittform der feinen Julienne, die lediglich einen Durchmesser von ca. 1,5 Millimeter hat. Aus diesen feinsten Stiften wird dann die Brunoise, feinste Würfelchen, geschnitten.

Bei der Chiffonade werden blättrige Kräuter wie Basilikum, Petersilie und Ähnliches sowie Salat zuerst aufeinander gestapelt, zusammengerollt und dann in feinste Streifen geschnitten.

STIFTE	WÜRFEL
	<b>Große Würfel, ca. 10 × 10 mm</b>
<b>Bâtonnets (dicke Stifte), ca. 6 mm × 6 mm × 5 cm</b>	<b>Mittelgroße Würfel, aus Bâtonnets geschnitten</b>
<b>Julienne (feine Stifte), ca. 4 cm lang, mit ca. 3 mm Durchmesser</b>	<b>Kleine Würfel, aus Julienne geschnitten</b>
<b>Feine Julienne (feinste Stifte), wie Julienne, aber noch feiner, mit ca. 1,5 mm Durchmesser</b>	<b>Brunoise (feinste Würfelchen), aus feiner Julienne geschnitten</b>
<b>Chiffonade, in feinste Streifen geschnittene Kräuter und Salatblätter</b>	