

THE VEGAN ZOMBIE KOCHER & ÜBERLEBER!

***CHRIS COONEY
UND JON TEDD***

***ILLUSTRIERT VON
ROB KRAMER***



The Vegan Zombie Koche & Überlebe!

© 2014 Chris Cooney & Jon Tedd

Alle Rechte vorbehalten. Die erstellten Inhalte und Werke dieses Kochbuchs unterliegen dem Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwendung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Erstellers. Ausgenommen davon ist das Verwenden von Text- und Bildausschnitten im Rahmen einer Rezension durch Buchkritiker.

Dieses Buch ist lediglich eine anleitende Information für all diejenigen, die mehr über die Themen Kochen, Ernährung und Gesundheit erfahren möchten. In keiner Weise soll dieses Buch ärztliche Empfehlungen ersetzen, widerrufen oder diesen widersprechen. Die Informationen in diesem Buch sind allgemeiner Natur und werden ohne Garantie seitens des Herausgebers und der Autoren angeboten. Herausgeber und Autoren übernehmen keine Haftung für eventuell auftretende Schäden und Fehler, die bei der Verwendung dieses Buchs auftreten.

1. deutsche Ausgabe April 2014

englische Originalausgabe November 2013

The Vegan Zombie - Cook & Survive!

Fotografie: Chris Cooney

Kunst & Illustrationen: Rob Kramer

Design & Layout: Justin P. Moore

www.lotusartichoke.com

Übersetzung: Julia Augustin

Lektorat: Uschi Herzer & Joachim Hiller

Druck & Bindung: freiburger graphische betriebe

Printed in Germany

ISBN 978-3-95575-020-6

© dieser Ausgabe Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG

Edition Kochen ohne Knochen

Ventil Verlag

Boppstr. 25

55118 Mainz

Germany

www.ventil-verlag.de

www.theveganzombie.com

facebook.com/ZombieGate

youtube.com/ZombieGate



EINLEITUNG	9
KOCHE & ÜBERLEBE! EIN GRAFISCHES ABENTEUER	10
FRÜHSTÜCK	23
APFELCIDRE-PANCAKES	25
ZOMBIEFREIER FRENCH TOAST	27
VEGAN ZOMBLETT	29
TOFU SCRAMBLE	31
FRÜHSTÜCKSBURRITO	33
EGG TRICK MUFFIN	35
TEMPEH BACON	36
SALATE & SUPPEN	37
CREMIGER GRÜNKOHL-SALAT	39
GEMISCHTER BLATTSALAT MIT FRISCHER BIRNE UND AVOCADO	41
KARTOFFEL-SALAT	43
SUPPE AUS GERÖSTETEM BUTTERCUP-KÜRBIS	45
KÜRBISEINTOPF	47
SUPPE AUS OFENGERÖSTETEM GEMÜSE	49
KÜRBISSUPPE	50
VORSPEISEN & BEILAGEN	51
BRUSCHETTA	53
BLUMENKOHLSBISSEN	55
ZOMBIEKÄSEFINGER	57
SCHWARZE BOHNEN	59
MAISBROT	61
QUESADILLAS	63
CAJUN-RISOTTO-KUGELN	65
OFENGERÖSTETE ROSMARINKARTOFFELN	67
SALZKARTOFFELN SYRACUSE STYLE	69
GUACAMOLE	71
BAKED BEANS	72
KILLER-ZUCCHINI-BROT	73
GEGRILLTER ROSENKOHL	74
GEGRILLTE ZUCCHINISTIFTE	75
GEGRILLTER GRÜNER SPARGEL	76

HAUPTGERICHTE	77
SCHARFE SCHWARZE-BOHNEN-BURGER	79
CORN DOGS	81
NO KILLY PHILLY SANDWICH	83
JONS HAUSGEMACHTES CHILI	85
QUICHE	87
LASAGNEROLLEN	89
MAC & CHEESE	91
GEFÜLLTE PASTAMUSCHELN	93
CAVATELLI	95
FETTUCCINE ALFREDO	97
VEGANES GYROS	99
GANZ FALSCHER HASE	101
GEBACKENER ZITRUSTOFU	103
PAD THAI	105
POST APOCALYPTIC POT PIE	107
GEFÜLLTER KÜRBIS	109
GEFÜLLTE PAPRIKA	111
SHEPHERD'S PIE	113
DOPPELT GEBACKENE SÜRKARTOFFELN	115
TAMALES	117
TEMPEH-SALAT-TOMATE-SANDWICH	119
PIZZA	121
DOPPELDECKER-PIZZA MIT BROKKOLI-SPINAT-FÜLLUNG	123
PIZZAROLLEN	125
SEITAN-PILZ-HACKBÄLLCHEN	127
TEMPEH-KEBAB-SPIERE	128
DESSERTS & DRINKS	129
MOUSSE AU CHOCOLAT	131
PFIRSICH-PARADIES	133
ROHER BLAUBEER-CHEESECAKE	135
CHOCOLATE WACKY CAKE	137
BROWNIES	139
POCHIERTE BIRNEN IN FILOTEIG	141
ERDNUSSBUTTER-CHOCOLATE-CHIP-COOKIES	143
S'MORES KRISPY TREATS	145

VEGANES SOFTEIS	147
KÜRBISBISKUITROLLE	149
KÜRBISMUFFINS	151
CARROT CAKE CUPCAKES	153
LEBKUCHENPLÄTZCHEN	154
SCHOKOLADENPUDDING	155
BEEREN-SMOOTHIE	156
PROTEIN SHAKE	156
GRUNDREZEPTE & MEHR	151
GEMÜSEBRÜHE	159
TOMATENSORE	161
GEBACKENER TOFU	163
KOKOSSPECKSTÜCKCHEN	165
SEITAN	167
KÄSEORE	168
KÜRBISPÜREE	169
STUFFING	170
MANDELMILCH	171
SÜßER SEITAN	172
VEGANE MAYONNAISE	173
MIT AHORNSIRUP GLASIRTER TOFU	174
PIZZATEIG	175
INDYS HUNDELECKERLI	177
INDYS HUNDEFUTTER	178
INDYS KÜRBISKEKSE	179
DANKSAGUNG	180

KOCHE & ÜBERLEBE!

Zombies sind mitten unter uns – immer und überall. Sie verschlingen alles, was sie in die Klauen bekommen. Manche fressen Aas. Andere fressen Gras.

Jetzt fragst du dich: Wie kann ich überleben, ohne selbst zum Zombie zu werden?

Wo bekomme ich schnelle, einfache und extrem leckere Rezepte her, die auch während der schlimmsten Zombie-Apokalypse mein Überleben garantieren?

Glück gehabt – hier, in diesem Kochbuch!

Nachdem ich jahrelang meine Begeisterung für das Horror-Genre nicht nur als Fan, sondern auch mit dem Drehen von Kurzfilmen und Videos auslebte, für die ich Freunde und Familie einspannte, beschloss ich schließlich, auch meine vegane Lebensweise damit zu verknüpfen. Und sofort hatte ich die Idee zu einer Zombie-Epidemie, bei der sich Menschen durch den Konsum von Tierprodukten, also Fleisch- und Milcherzeugnissen, infizieren. Das war die Geburtsstunde unserer mittlerweile unheimlich beliebten YouTube-Show „The Vegan Zombie“, einer witzigen Kochsendung, die wir mitten in einer Zombie-Apokalypse stattfinden lassen. Schon von Anfang an bin ich ständig gefragt worden, wann wir unsere Show-Rezepte in einem Kochbuch veröffentlichen. Ich habe ein paarmal darüber geschlafen und schließlich das Konzept für dieses Buch erstellt. Dank des überwältigenden Erfolgs unseres Crowdfunding-Projekts und mit Hilfe unseres genialen Künstlers Rob wurde dieses Buch zum Leben erweckt! Eigentlich wurde dies aber erst durch euch, die Fans, möglich!

Zusammen mit meinem Kumpel Jon habe ich diesen Koch-Survival-Guide zusammengestellt, damit ihr für euch und eure Lieben leckere zombiefreie Gerichte kreieren könnt. Es ist für alle etwas dabei: Comfort Foods, Desserts, gesunde Gerichte, Brunch-Ideen und vieles mehr! Es gibt sogar noch einen komplett illustrierten Comic oben drauf!

Wenn ihr euch an unsere Anweisungen haltet und die köstlichen Leckereien aus diesem Survival-Kochbuch zaubert, werdet ihr den hirnlosen Untoten immer einen Schritt voraus sein!

BLEIBT WACHSAM!



Chris Cooney





a.m.i.
BURGERS & MILK



WHAT'S THAT...?



BEN?!



OR...GOTT...





EILMELDUNG!

**DAS GESUNDHEITS-
MINISTERIUM WARNT:
MEHRERE MILLIONEN
MENSCHEN WURDEN
BEREITS OPFER EINER
BISHER UNBEKANNTEN ...**



FRÜHSTÜCK





APFELCIDRE-PANCAKES

4 BIS 6 PANCAKES • DAUER 15 MINUTEN

APFELSCHICHT:

- 4 Granny Smith Äpfel** in dünne Scheiben geschnitten
- 2 EL Kokosfett**
- 1/4 Tasse (60 g) Zucker**
- 1 1/2 TL Zimt**
- 1 Prise Meersalz**

1. In einer Pfanne Kokosfett auf mittlerer Flamme zerlassen.
2. Apfelscheiben, Zucker, Zimt und Meersalz hineingeben. Circa 10-15 Minuten unter Rühren braten und wenden, bis die Apfelscheiben weich sind.

PANCAKE-TEIG:

- 1 1/4 Tassen (190 g) Mehl**
- 2 TL Backpulver**
- 1 1/2 TL Zimt**
- 1/4 TL Muskat**
- 1 TL Meersalz**
- 1 1/3 Tassen (320 ml) Apfelcidre** (alkoholfrei)
- 1 TL Vanillezucker**
- 1 TL Kokosnektar** *oder* **Agavendicksaft**
- 1 EL Rapsöl**

1. In einer mittelgroßen Schüssel Mehl, Backpulver, Zimt, Muskat und Meersalz vermischen.
2. In einer zweiten Schüssel Apfelcidre, Vanille, Kokosnektar und Rapsöl verquirlen.
3. Den flüssigen Mix vorsichtig unter die trockenen Zutaten rühren. Teig nicht zu stark verrühren, die Pancakes werden sonst zäh.
4. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Leicht mit Öl oder Margarine einreiben.
5. Für den ersten Pancake eine Kelle Teig in die Pfanne gießen. Nach 1-2 Minuten wenden, oder wenn der Pfannkuchen gebräunt ist (abhängig vom jeweiligen Herd). Weitere Pancakes backen, bis der Teig aufgebraucht ist.



ZOMBIEFREIER FRENCH TOAST

4 PORTIONEN • DAUER 15 MINUTEN

1 altes Weißbrot in dicke Scheiben geschnitten

1 Tasse (240 ml) Sojamilch

1/4 Tasse (40 g) Mehl

1/4 Tasse (40 g) Puderzucker

1 EL Speisestärke

2 EL Ahornsirup *oder* **Agavendicksaft**

1 TL Vanillezucker

1 TL Zimt

1 Prise Meersalz

1 EL Kokosfett

1–2 Bananen in dünne Scheiben geschnitten *WER MAG*

1. In einer Rührschüssel Sojamilch, Mehl, Puderzucker, Speisestärke, Agavendicksaft, Vanillezucker, Zimt und Meersalz miteinander verrühren.
2. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Leicht mit Kokosfett einreiben.
3. Brotscheiben in den Teig tunken und danach in die heiße Pfanne legen. Jede Seite circa 2 Minuten goldbraun backen. Auf einen Teller legen.
4. Bananenscheibchen darauf anrichten und mit Puderzucker bestäuben. Mit Ahornsirup oder Agavendicksaft beträufeln.



VEGAN ZOMBLETTE

4 ODER 5 OMELETTES • DAUER 20 MINUTEN

2 EL Olivenöl
225 g fester Tofu
1 EL Hefeflocken
1 TL Speisestärke
2 EL Kichererbsenmehl
1/2 TL Currypulver
1/4 TL Meersalz
1/4 TL schwarzer Pfeffer
1/4 TL Paprikapulver
1/4 TL getrockneter Salbei
1 TL Zwiebelpulver
1 TL Dijonsenf
1 TL vegane Worcestershire-Soße
3–5 EL Gemüsebrühe (Seite 159)
1/2 TL scharfe Soße WER MAG
1 Tasse (30 g) frischer Spinat gehackt
1/2 EL Olivenöl
1/4 Tasse (30 g) grüne Paprika klein geschnitten
1/4 Tasse (30 g) rote Paprika klein geschnitten
1/4 Tasse (30 g) gelbe Paprika klein geschnitten
1–2 Schalotten gehackt
1/2 Tasse (50 g) veganer geriebener Käse

1. Tofu, Hefeflocken, Speisestärke, Kichererbsenmehl, Currypulver, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Salbei, Zwiebelpulver, Senf, Worcestershire-Soße, Gemüsebrühe und scharfe Soße in einen Hochleistungsmixer geben. Auf höchster Stufe circa 45 Sekunden glatt pürieren. Ist die Masse zu zähflüssig, mehr Gemüsebrühe hinzufügen, bis die Konsistenz stimmt. Je nachdem wie feucht der Tofu ist, wird die Masse dünn- oder dickflüssiger.
2. Masse in eine Schüssel gießen. Gehackten Spinat unterrühren.
3. Eine beschichtete Pfanne mit Olivenöl einreiben. Auf niedriger Flamme erhitzen und Teig hineingießen. Glatzstreichen, bis das Omelette einen Durchmesser von circa 15 cm hat. Abdecken und 5–6 Minuten stocken lassen.
4. In einer weiteren Pfanne Olivenöl auf mittlerer Flamme erhitzen. Paprikastückchen und Schalotten 2–3 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
5. Omelette vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden. Flamme niedrig stellen. Abdecken und weitere 5 Minuten braten lassen. Veganen Käse und den Großteil des angebratenen Gemüses darüber geben. Wieder abdecken und weitere 2–3 Minuten braten. Omelette umklappen. Aufpassen, dass Käse und Gemüsestückchen in der Mitte bleiben. Mit restlichen Gemüsestückchen und gehacktem Spinat garnieren.



TOFU SCRAMBLE

2 BIS 3 PORTIONEN • DAUER 15 MINUTEN

2 EL Olivenöl
1–2 kleine Zwiebeln *gehackt*
450 g fester Tofu
1 TL Knoblauchpulver
1 TL getrockneter Salbei
1/2 TL Kurkuma
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
1/4 Tasse (20 g) Hefeflocken
1 EL Senf *WER MAG*
1 TL vegane Worcestershire-Soße
1 Roma-Tomaten *gehackt*
1 Tasse (30 g) frischer Spinat *gehackt*

1. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Flamme erhitzen. Zwiebeln hineingeben und 5 Minuten anbraten. Tofu in kleine und mittelgroße Stücke brechen und in die Pfanne geben. Knoblauchpulver, Salbei, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Hefeflocken, Worcestershire-Soße und Senf hinzufügen. Rühren, bis der Tofu eine schöne gelbe Farbe hat. 3–4 Minuten braten.
2. Gehackte Tomaten und Spinat unterrühren. Abdecken und 2–3 Minuten braten lassen. Ab und an umrühren, damit nichts anbrennt. Vom Herd nehmen.
3. Mit scharfer Soße servieren, wenn gewünscht.



FRÜHSTÜCKSBURRITO

4 BURRITOS • DAUER 25 MINUTEN

2 EL Olivenöl
1 Tasse (140 g) Kartoffeln klein geschnitten
1/2 TL Meersalz
1/2 TL schwarzer Pfeffer
1/2 TL getrockneter Thymian
1/2 TL getrocknetes Basilikum
3 EL veganer Räucherspeck oder **Räuchertofu**
oder **Kokosbacon** (Seite 165) WER MAG
1/2 mittelgroße Zwiebel gehackt
450 g fester Tofu
1 TL Kurkuma
1 TL Knoblauchpulver
1/2 TL Paprikapulver
1/4 Tasse (20 g) Hefeflocken
1 TL vegane Worcestershire-Soße WER MAG
1/4 Tasse Tomate gehackt
1/4 Tasse (25 g) veganer geriebener Käse
1 Tasse (30 g) frischer Spinat gehackt
1 EL scharfe Soße WER MAG
4 Weizenmehltortillas

1. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Flamme erhitzen. Kartoffelstückchen, Thymian, Basilikum, Salz und Pfeffer hineingeben. 5 Minuten unter Rühren anbraten. Zwiebel und veganen Räucherspeck hinzufügen. Weitere 2-3 Minuten braten.
2. Tofu in mittelgroße Stücke brechen und in die Pfanne geben. Gut umrühren. Kurkuma, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Hefeflocken und Worcestershire-Soße unterrühren. 2-3 Minuten braten. Tomate, Spinat und veganen Käse unterrühren. Abdecken und vom Herd nehmen.
3. Tortillas erwärmen und Tofumix in die Mitte geben. Scharfe Soße darüber geben und zum Frühstücksburrito deiner Wahl aufrollen.



EGG TRICK MUFFIN

von Strong Hearts Café

4 MUFFINS • DAUER 20 MINUTEN

400 g fester Tofu

1/2 Tasse (40 g) Hefeflocken

2 TL Kurkuma

1/2 TL Knoblauchpulver

1/2 TL Zwiebelpulver

1/2 TL Meersalz

2–3 EL Rapsöl

4–8 vegane Schinkenscheiben

1 Tasse (100 g) veganer geriebener Käse

4 Englische Muffinbrötchen (Toasties) oder Finnbrötchen

1. Mit einer runden Ausstechform (Durchmesser 8 cm) einen Zylinder aus dem Tofu ausstechen. Tofuzylinder in 3 gleich dicke Scheiben schneiden. (Restlicher Tofu kann später für Tofu Scramble oder andere Gerichte verwendet werden.)
2. In einer Schüssel Hefeflocken, Kurkuma, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver und Salz vermischen.
3. Noch feuchte Tofuscheiben im Gewürzmix wenden und damit überziehen.
4. In einer Pfanne Rapsöl auf mittlerer Flamme erhitzen.
5. Jede Tofuscheibe mit einer veganen Schinkenscheibe zusammendrücken. Im heißen Öl 1-2 Minuten goldbraun braten. Wenden und veganen Käse über die Tofu-Wurst-Scheiben geben. Abdecken und weitere 1-2 Minuten braten.
6. Muffinbrötchen toasten.
7. Tofu-Wurst-Scheibe jeweils auf eine Muffinhälfte legen und mit zweiter Muffinhälfte bedecken. Die restliche Gewürzmischung kann für weitere Rezepte aufbewahrt werden.