

Uschi Herzer und Joachim Hiller

DAS OX-KOCHBUCH 6

Kochen ohne Knochen

**Unsere besten
veganen Punk-Rezepte**

edition
**KOCHEN
OHNE
KNOCHEN**



Inhalt

<i>DIY</i>	21
<i>Tapas</i>	35
<i>Suppen & Eintöpfe</i>	61
<i>Hauptgerichte</i>	75
<i>Salate</i>	141
<i>Süßes</i>	159
<i>Kuchen</i>	165
<i>Index</i>	185



Farinata mit grünem Spargel

für 2, von Uschi Herzer und Joachim Hiller,  DIE NEGATION »Herrschaft der Vernunft«

- 250 g Kichererbsenmehl
- 1 TL Salz
- 1–2 EL Hefeflocken
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Kurkuma
- 1 TL Backpulver
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 TL italienische Kräuter oder Pizzagewürz
- TK-Basilikum (optional)
- 1 TL Kala Namak
- 500 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 400–500 g grüner (oder weißer) Spargel
- 1 große beschichtete Pfanne

1. Für den Teig die trockenen Zutaten mit einem Löffel vermengen. Dann das Wasser zugeben und am besten mit einem Schneebesen zu einem glatten, dickflüssigen Teig anrühren. Nun noch 2 EL Olivenöl einrühren und mindestens 30 min ruhen lassen.

2. In der Zwischenzeit ist der Spargel dran. Bei grünem Spargel eventuell das untere Drittel schälen, hartes Ende abschneiden und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Weißen Spargel komplett schälen und genauso verfahren.

3. Wasser aufsetzen, Salz dazu und erst die Spargelstücke 4 min blanchieren und dann noch die Köpfe für 1 min ins Kochwasser geben. Abgießen, Spargelstangen mit einem frischen Geschirrtuch trockentupfen.

4. Teig und Spargel miteinander vermischen. Jetzt die große beschichtete Pfanne aus dem Schrank holen, etwas Öl rein, heiß werden lassen und Teig einfüllen. Deckel drauf und Hitze etwas reduzieren, damit nichts anbrennt. ▶





Linguine mit Zitronen-Kohlrabi

für 2, von Joachim Hiller, 4) THE MONSTERS »You're Class, I'm Trash«

- 1 mittelgroße Kohlrabi
- 1 große Möhre
- 1 Bio-Zitrone
- 250 g Linguine (oder Spaghetti)
- Olivenöl
- Pinienkerne
- Salz, Pfeffer
- 200 ml Gemüsebrühe
- frisches Basilikum
- Hefeflocken

1. Wasser aufsetzen für die Pasta.

2. Die Kohlrabiknolle von Blattansätzen befreien und schälen. Lieber mehr als weniger, sonst bleibt von der zähen Außenschicht was dran. Auch den Strunkansatz entfernen!

3. Kohlrabi achteln, dann die Schnitze in dünne Scheiben schneiden oder noch besser hobeln. 1–2 mm, schätze ich.

4. Möhre waschen, dann vierteln oder halbieren und in genauso dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

5. Olivenöl in eine beschichtete Pfanne, dann Kohlrabi und Möhre rein, Deckel drauf, bei ordentlich Hitze ein paar Minuten schmurgeln. Was macht das Pastawasser? Linguine rein!

6. Gemüsebrühe zum Gemüse, Deckel drauf, immer wieder umrühren und checken, wie weich es ist.

7. Mit einer Reibe die Zitrone vorsichtig vom gelben Teil ihrer Schale befreien, den Rest pressen. Ein paar Basilikumblätter mit der Schere in Streifen schneiden.

8. Zwischendurch Pinienkerne (Menge nach Kassenlage) anrösten.

9. Wenn die Gemüsebrühe halbwegs verkocht ist, das Gemüse noch etwas anbräunen lassen.

10. Gemüse weich und partiell leicht gebräunt? Hitze runter, Zitronenschale rein, Basilikum auch. Und 2–3 EL Zitronensaft, je nach Lust auch mehr. Salzen, pfeffern.

11. Pasta abgießen, mit den Pinienkernen zum Gemüse in die Pfanne, vermischen und ab auf die Teller. Ein paar Blättchen Basilikum drapieren, mit Hefeflocken bestreuen (statt Parmesan) und je nach Geschmack und Bedarf noch etwas Olivenöl dazu.





Pommes-Bohnen-Penne

für 2, von Uschi Herzer, »SOUTHPORT« »Armchair Supporter«

Eine auf den ersten Blick ungewöhnliche Kohlenhydrate-Bombe, auf den zweiten Blick aber ein perfektes Trio, für das sich gut Reste verwenden lassen.

- 250 g Penne
- 3 mittelgroße gekochte Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- ein paar getrocknete Tomaten (am besten nicht in Öl eingelegte, die gehen zur Not aber auch), kurz in heißem Wasser eingeweicht
- 200 g grüne Bohnen (Buschbohnen)
- Gemüsebrühe
- Olivenöl
- frische, gehackte Kräuter nach Wahl
- Salz, Pfeffer

1. Als Erstes das Nudelwasser aufsetzen.

2. Dann die Bohnen putzen, halbieren, und wenn das Wasser kocht, etwas Salz rein und die Bohnen im angehenden Nudelwasser bissfest kochen. Wenn sie fertig sind, mit einem Schaumlöffel herausfischen und dafür die Pasta rein. Genial energiesparend, oder?

3. Unterdessen die gekochten Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten etwas abtropfen lassen und in Streifen schneiden, Knoblauch würfeln.

4. Einen großzügigen Schluck Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelstücke samt Knoblauch ein paar

Minuten anbraten. Dann so viel Gemüsebrühe zugießen, bis der Boden der Pfanne leicht bedeckt ist. Zwischendurch schon mal probieren, ob die Pasta fertig ist.

5. Auf nicht zu großer Flamme brutzeln lassen und nach ein paar Minuten die Tomatenstücke und die Bohnen dazugeben. Zum Schluss die Kräuter reinkippen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Penne abgießen und in die Pfanne bugsieren. Alles gut vermischen und nach Bedarf nachwürzen. Ein Schuss vom guten Olivenöl als Finish drüber, damit die Angelegenheit nicht zu trocken wird.



Alles-kann-nix-muss-Salat

für 2, von Uschi Herzer, 📖 EA80 »Mehr Schreie«

Einer unserer Lieblingswintersalate, der nach Lust und Laune kombiniert werden kann.

- 100 g Feldsalat
- 1 Orange
- 1 Handvoll Sonnenblumenkerne
- 1 lila Möhre
- 1 kleine Zwiebel, gerne rot
- 2 Tomaten
- ein paar fein geschnittene Streifen Rotkohl, falls im Kühlschrank
- etwas Mais aus Glas oder Dose
- ½ Schale Kresse, falls im Haus

Für das Dressing

- 1 TL Senf (z. B. Dijon)
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL TK-Kräuter

1. Feldsalat putzen, gut waschen und schleudern.

2. Orange schälen, weiße Haut ebenfalls abknibbeln und entweder filetieren

oder in Scheiben und dann in Stücke schneiden.

3. Möhre waschen und fein raspeln.

4. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden.



Der Nudelsalat

für 2, von Uschi Herzer und Joachim Hiller, ☎ CLINIC »Bubblegum«

Nudelsalat begleitet uns fast unser ganzes Leben. Früher gab es diese absolut klassische Variante oft bei uns, heute hat er fast Retro-Charakter und darf auf keiner Party fehlen.

- 250 g Spiralnudeln
- 1 kleines Glas Erbsen-Möhren-Mischung
- 4 große Essiggurken
- 1 Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Apfel- oder Weißweinessig
- Salz, Pfeffer
- evtl. Mayo

1. Nudeln in Salzwasser kochen. Spiralnudeln sind für Nudelsalat praktisch, weil sie das Dressing gut aufnehmen.

2. In der Zwischenzeit die Essiggurken grob und die Zwiebel fein würfeln. Möhren-Erbsen-Mischung in ein Sieb kippen, die Möhren in Ringe schneiden.

3. Nudeln abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen (dann kleben sie nicht zusammen), abtropfen lassen und alles zusammen in eine große Schüssel kippen. Essig, Öl, Salz und Pfeffer drüber. Etwas ziehen lassen.

★ *Der eine oder andere Löffel selbstgemachte Mayo kann auch noch untergerührt werden. Dann weniger oder kein Öl nehmen, auch weniger Essig.*



6. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne hellbraun rösten und zur Seite stellen. Getrocknete Tomaten etwas abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Avocado halbieren, Kern raus, schälen und quer in Scheiben schneiden.

7. Zum Schluss Avocado und Rucola vorsichtig untermischen. Große Teller aus dem Schrank holen, den Salat schön

darauf anrichten, mit Pinienkernen und getrockneten Tomaten bestreuen. Schwungvoll mit der Crema ein paar hübsche Kringel auf den Salat zaubern und noch lauwarm munden lassen.

★ *Der Salat lässt sich wunderbar variieren. Er schmeckt auch ohne Avocado oder Rucola. Die getrockneten Tomaten können gegen Cocktailtomaten ausgetauscht werden usw.*



Reubensalat

für 2–3, von Uschi Herzer, 🍖 NAPALM DEATH »Apex Predator – Easy Meat«

Wer zur Hölle ist Reuben? Rubens kennt man als kunstinteressierter Mensch. Aber Reuben? Klingt wie was Illegales, ist aber eine Hommage an das Reuben-Sandwich – und das heißt so, weil sein New Yorker Erfinder in den 1920ern so hieß. Hier kann man endlich mal den Tempeh verarbeiten, der schon wieder eine Woche zu lang im Kühlschrank liegt. Zugegeben, dieses Gericht ist etwas aufwändiger, aber es lässt sich gut am Vortag vorbereiten.

Tempeh & Marinade

- 1 Pack Tempeh (ca. 200 g)
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Ketjap Manis
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Barbecuesauce (oder Ketchup)
- 1 TL Smokey Salt oder ½ TL Liquid Smoke oder geräuchertes Paprikapulver
- Öl zum Braten

Croutons

- 3 Scheiben altbackenes Vollkornbrot
- 1–2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 1 EL italienische Kräuter, getrocknet
- Salz
- Olivenöl zum Anbraten

4. Um sicher zu gehen, dass das Banana Bread wirklich fertig ist, machst du die Stäbchenprobe. Dazu einfach mit einem hölzernen Zahnstocher oder etwas Ähnlichem in den Kuchen piksen. Bleibt nix mehr am Stäbchen kleben, ist das Teil fertig. Wenn noch etwas haften geblieben ist, einfach

noch mal für ein paar Minuten in den Ofen schieben.

5. Das Banana Bread etwas auskühlen lassen, bevor du es aus der Form stürzt. Yummy!

★ *Bleibt lange saftig und lässt sich gut einfrieren.*



Der ultimative Käsekuchen

von Uschi Herzer, 📖 Bob Mould »Blue Hearts«

Käsekuchen vegan hinzubekommen, war für mich gar nicht so einfach. Viele Kuchen und Erfahrungen später kam dieses Rezept heraus, das ich tatsächlich als gelingsicher betiteln würde. Der Obstspiegel hat zwei Vorteile: Erstens gibt er dem Kuchen eine schöne Säure und zweitens versteckt er die oft nicht ansprechend aussehende Oberfläche. Die Menge passt für eine normale runde Backform von 26 cm Durchmesser.

Teig

- 150 g Margarine
- 75 g Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 240 g Mehl
- 30 g Pflanzendrink

Füllung

- 1 kg Sojajoghurt (optional Vanille, evtl. Zucker reduzieren)
- 2 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 100 g Zucker
- Saft und abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- 170 g Margarine, geschmolzen

Was mache ich mit ...?

Wir haben für diese Liste Zutaten ausgewählt, die für das jeweilige Rezept grundlegenden und prägenden Charakter haben. Nebensächliches Vorkommen in einem Rezept ist nicht berücksichtigt.

Zutat	Seite	Kritharaki	94, 105, 107, 134
Artischocke	48, 88	Kürbis	65, 66, 67, 68, 107, 114
Aubergine	101, 133	Lauch	96
Avocado	36, 144, 151	Linsen	22, 51, 52, 62, 63, 67, 69, 72, 128, 156
Bärlauch	125, 133	Mangold	47, 77, 96
Blätterteig	37, 38, 127	Möhre	69, 72, 80, 87, 95, 124, 128, 137, 155
Blumenkohl	69, 111	Mohn	172, 174, 175
Bohnen, grün	67, 89, 90, 105, 108, 145	Pak Choi	124
Bohnen (Kerne)	22, 44, 63, 70, 71, 80, 86, 135	Paprika	44, 45, 52, 63, 64, 71, 80, 81, 82, 86, 89, 90, 100, 111, 117, 128, 134, 150, 155
Broccoli	102, 123	Paximadi	57
Broccoli-Penne siciliana	123	Quinoa	112
Brombeeren	160, 174	Radicchio	104
Buchweizen	147, 182	Reis	86, 87, 125
Bulgur	51, 79	Reiswaffeln	42
Catalogna	98	Rettich	154
Chicoree	41, 145	Rhabarber	167, 179
Couscous	52, 81, 156	Rosenkohl	102, 106, 135
Dinkel	84, 90, 96, 150, 182	Rote Bete	76, 116, 147, 148
Emmer	96, 150	Rucola	85, 151
Erbsen	76	Sauerkraut	77, 93, 128, 153, 155
Fava-Erbsen	58	Schwarzwurzeln	120
Feldsalat	142, 148	Seidentofu	117, 136, 161
Fenchel	84, 85	Seitan	100, 122, 129, 137
Graupen	66, 84, 89	Sojaschnetzel	36, 71, 78, 90, 100, 121, 122, 128
Gurke	45, 52, 71, 149, 154	Spargel	83, 94, 98, 108, 124, 125, 126, 151, 156
Heidelbeeren	172, 174	Spinat	47, 82, 127
Kartoffeln	29, 44, 46, 47, 56, 62, 64, 65, 67, 69, 70, 71, 72, 77, 100, 103, 108, 110, 111, 113, 115, 118, 124, 127, 128, 143, 149, 155	Steckrübe	130
Kastanien	102	Tempeh	152
Kichererbsen	45, 48, 49, 50, 81, 112	Tofu	25, 26, 39, 53, 55, 64, 76, 77, 79, 91, 93, 113, 117, 131, 132, 133
Kichererbsenmehl	45, 46, 47, 83	Tomaten, frisch	39, 40, 44, 45, 52, 54, 57, 96, 98, 105, 119, 135, 144
Kirschen	166, 168, 177	Wirsing	87
Kiwibeeren	172	Zucchini	39, 79, 87, 111, 112, 119, 128, 134
Kohl (rot, weiß)	150, 153, 157	Zwetschgen	173, 177, 181
Kohlrabi	66, 95, 128		

Rezeptverzeichnis

Rezeptname	Seite		
Aioli	32	Cashew-Frischkäse mediterran	25
Albondigas (Spanische Hackbällchen)	36	Cashew-Frischkäse mit Kräutern	25
Alles-kann-nix-muss-Salat	142	Cashew-Parmesan	92
Allround-Rhabarberkuchen	167	Cassoulet (Bohnen und Tomaten aus dem Ofen)	80
Allzweck-Kartoffelsalat	143	Chicorée mit Dip	41
Ampelkoalition (Rote Bete mit Erbsenpüree)	76	Chicoréesalat	145
Angebotzter	25	Chili ohne Carne	63
Anything-goes-Muffins (Muffins mit Kirschen und Schokolade)	166	Christels Mett	42
Apfel-Mandel-Muffins	168	Cookiemonster	168
Aprikosen-Quark-Kuchen	176	Couscous mit Paprika	81
Avocado grün-rot	36	Couscous-Salat (Marokkanisch)	52
Avocado-Tomaten-Salat	144	Couscous-Spargel-Salat	156
		Curry-Kokos-Suppe mit Tofu	64
		Currywurstsauce	42
Banana Bread	169	Da-lacht-die-Kuh-Schmelze aka Hefeschmelz	29
Beste Linsensuppe	62	Dakos mit Tomaten und Schafskäse	57
Black Forest Burger (Burger mit Räuchertofu und Sauerkraut)	77	Das große Bratlingsmassaker	30
Blätterteigquadrate mit was drauf	37	Der ultimative Käsekuchen	170
Blätterteigschnecken mit was drin	38	Dinkel mit Lauch	96
Blitva (Mangold mit Kartoffeln)	77	Dinkel mit Paprika	90
Bohnen mit Tomaten aus dem Ofen (Cassoulet)	80	Easypeasy Paprika-Spinat-Spaghetti	82
Bohnen-Tomaten-Aufstrich	22	Eier-Salat ohne Ei	50
Bohnensalat deluxe	145	Emmer mit Mangold	96
Bohnensalat mallorquina	44	Ensalada mallorquina (Bohnensalat)	44
Bolo mit Spaghetti	78	Ensalada rusa (Russischer Salat)	44
Bratkartoffeln	118	Erdbeer-Bananen-Sorbet	160
Bratlingsmassaker	30	Wundertütenmuffins (Muffins mit Kiwibeeren)	172
Braune Sauce	28		
Brotsalat im Glas	39	Falafel	45
Brummbär-Panna Cotta (Panna Cotta mit Brombeeren)	160	Farinata mit grünem Spargel	83
Bruschetta	39	Fava-Püree	58
Bulgur-Gemüsepfanne	79	Fenchel-Dinkel-Pfanne	84
Burger mit Räuchertofu und Sauerkraut (Black Forest Burger)	77	Fenchelpasta	85
		Flan mit Pflaumen	178
Caprese (Tomate-Mozzarella)	40	Fleischsalat, schwäbisch	55
Caprese 2: Motza Rella	40	Fregola mit Spargel	98
Cashew-Frischkäse basic	23		

