

DIRTY VEGAN

Matt
Pritchard

VEGAN
SATT.
KRASS
LECKER



G|U

FÜR MEINEN ONKEL JOHN UND MEINE TANTE MARY

Die Originalausgabe ist 2018 unter dem Titel „Dirty Vegan: Proper Banging Vegan Food“ bei Mitchell Beazly, einem Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, erschienen.

© An Hachette UK Company
www.hachette.co.uk

First published in Great Britain in 2018 by Mitchell Beazley, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd
Carmelite House, 50 Victoria Embankment, London EC4Y 0DZ
www.octopusbooks.co.uk



Text-Copyright © One Tribe TV Limited 2018
Design- und Layout-Copyright © Octopus Publishing Group 2018
Cremige Pilz-Pie auf S. 124 © Mr Nice Pie, 2018
Pizzateig auf S. 136 © One Planet Pizza, 2018
AquaFaba-Paylovas auf S. 201 © Sara Williams, 2018

Copyright der deutschen Übersetzung © 2020
GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH, München.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet,
durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Daten-
verarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher
Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Verena Kordick
Übersetzung aus dem Englischen: Susanne Vogel, München
Lektorat und Redaktion: Karen Dengler,
Werkstatt München · Buchproduktion
Satz: Anja Dengler, Werkstatt München · Buchproduktion
Herstellung: Susanne Fuhrmann

1. Auflage 2020
ISBN 978-3-8338-7594-6



www.facebook.com/gu.verlag



Liebe Leserin, lieber Leser,
haben wir Ihre Erwartungen erfüllt?
Sind Sie mit diesem Buch zufrieden?
Haben Sie weitere Fragen zu
diesem Thema? Wir freuen uns auf
Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik
und Anregungen, damit wir für Sie
immer besser werden können.

GRÄFE UND UNZER Verlag
Leserservice
Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail:
leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 7 237 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr
Fr: 9.00 – 16.00 Uhr
(*gebührenfrei in D, A, CH)

Ihr GRÄFE UND UNZER Verlag
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722

INHALT



PRITCHS VORWORT 6
VOM STUNTMAN ZUM KOCH 9
TOP-ZUTATEN, TOOLS  TIPPS 14

KICKSTART AM MORGEN 16

SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH 40

SALATE SATT 64

WÄRMENDE SUPPEN 84

GRANDIOSE HAUPTSACHEN 98

SUPER ZUGABEN 156

SÜSSE SACHEN 176

REGISTER 204

DANK 208

ZUBEREITUNG: 5 MIN. ★ GARZEIT: 20-30 MIN.

● PANCAKES MIT ROTE-BETE-SAFT ●

ERGIBT 16 STÜCK

350 g zarte Haferflocken
250 ml Pflanzendrink
(ich verwende Haferdrink)
250 ml Rote-Bete-Saft
2 Bananen
1 TL Backpulver
Kokosöl zum Braten

Zum Servieren
Heidelbeeren, Erdbeeren
oder andere Früchte
Hafercreme Cuisine
Ahornsirup

.....
Rote Bete stärkt nachweislich die Ausdauer. Sie ist mein natürliches Steroid erster Wahl, und deshalb trinke ich auch am Tag vor einem Wettkampf einen Liter Rote-Bete-Saft. Diese leichten, leckeren Pancakes kommen bei mir meist unter der Woche auf den Tisch, wenn ich unbedingt einen kräftigen Energieschub brauche. Frische Früchte obendrauf machen das Ganze perfekt.
.....

Für den Pancake-Teig die Haferflocken im Mixer fein wie Mehl zerkleinern. Pflanzendrink und Rote-Bete-Saft untermixen. Bananen schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit dem Backpulver in den Mixer geben. Alles zügig zu einem Pfannkuchenteig verarbeiten.

Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und 1 TL Kokosöl darin zerlassen. Für jeden Pancake 1 EL Teig ins heiße Fett geben. Etwa 2½ Min. braten, bis die Unterseite etwas gebräunt ist, dann wenden und von der zweiten Seite weitere 2 Min. braten. Die Pancakes auf einen Teller legen und im Backofen bei schwacher Hitze warm halten. Restlichen Teig genauso verarbeiten und die jeweils fertigen Pancakes auf dem Teller aufeinanderstapeln.

Die Pancakes mit Früchten, Hafercreme und Ahornsirup garnieren und dann die Türme gleich niedermachen. Anschließend steht einem ordentlichen Bikeride nichts mehr im Weg.





KICHERERBSEN-TEIGTASCHEN MIT KOKOS-SAMBAL

ERGIBT 16 STÜCK

Für die Teigtaschen

Olivenöl

1 rote Zwiebel, in Scheiben
geschnitten

Salz

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

2 Tomaten, grob gehackt

1 Dose Kichererbsen

(240 g Abtropfgewicht),
abgetropft (die Flüssigkeit
nicht weggießen; du brauchst
sie als Aquafaba noch in
anderen Gerichten)

¼ TL Chiliflocken

1 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL gemahlene Kurkuma

2 TL Garam Masala

150 g Baby-Blattspinat

500 g veganer Blätterteig

½ EL Dijon-Senf

1 TL Schwarzkümmel

Pfeffer

Für das Sambal

4 EL Kokosraspel

1 Frühlingszwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 grüne Chilischote, gehackt

1 großes Bund Koriandergrün,
Blätter abgezupft

.....
In Großbritannien beliebt sind die frittierten Teigtaschen namens „kickshaws“, die stark an indische Samosas erinnern. In diesem Rezept werden sie allerdings nicht frittiert, sondern im Backofen zubereitet, was genauso gut schmeckt. Ein Tipp: Je kälter die Füllung bei der Verarbeitung, desto besser für den Teig. Daher bereitest du sie am besten schon am Vortag zu und stellst sie über Nacht in den Kühlschrank.
.....

In einem Topf etwas Olivenöl auf mittlerer bis kleiner Stufe erhitzen. Zwiebelscheiben hineingeben, mit 1 Prise Salz würzen und in 10 Min. weich dünsten. Knoblauch, Tomaten, Kichererbsen, Chili, Kreuzkümmel, Kurkuma und Garam Masala untermischen und alles 10 Min. sanft weitergaren, bis sich kaum noch Flüssigkeit im Topf befindet. Jetzt den Spinat untermischen und warten, bis er zusammengefallen ist, dann die Kichererbsen mit einer Gabel zerdrücken. Die Füllung noch einmal abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen, auskühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.

Den Blätterteig 3–4 mm dick ausrollen und in 16 Quadrate gleicher Größe schneiden.

Sobald die Füllung schön kalt ist, den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

In die Mitte eines Teigquadrats 1 großzügigen EL Füllung setzen. Teigränder dünn mit Wasser bepinseln und das Quadrat einmal über Eck zusammenfallen, sodass ein

Fortsetzung nächste Seite



ZUBEREITUNG: 10 MIN. ★ GARZEIT: 30 MIN.

PERL-COUSCOUS MIT AUBERGINE *und* TAHIN

FÜR 2 PERSONEN

200 g Kirschtomaten,
geviertelt
1 Schalotte, in sehr feine
Scheiben geschnitten
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Zimtpulver
Salz
100 g Perl-Couscous
(siehe Rezeptintro)
1 Prise Safranfäden oder
gemahlene Kurkuma
2 Auberginen, in 1 cm dicke
Scheiben geschnitten
Olivenöl zum Braten
80 g Rucola oder Brunnenkresse,
gewaschen und trocken
geschleudert
1 kleines Bund Minze,
Blätter gehackt
1 kleines Bund glatte Petersilie,
Blätter gehackt
30 g gehobelte Mandeln,
geröstet
Sumach (oriental. Gewürz)
zum Garnieren

Für das Tahin-Dressing

2 EL Tahin (Sesampaste)
1 kleine Knoblauchzehe,
fein gehackt
2 EL Zitronensaft
½ TL Zucker

.....
In diesem üppigen Salat treffen gleich mehrere Zutaten der Orientküche aufeinander. Safran ist sicher nicht gerade billig, doch schon mit einer kleinen Prise kommt man ganz schön weit. Als Ersatz, zumindest in puncto Farbe, bietet sich Kurkuma an. Die erbsengroßen „Couscous-Perlen“ findest du unter verschiedenen Namen – zum Beispiel als Isreali Couscous, Ptitim, Maftoul oder Moghrabieh – in orientalischen und türkischen Lebensmittelgeschäften. Die bringen Abwechslung in die Couscous-Küche, die ja meist mit den bekannteren kleinen Körnern in Verbindung gebracht wird.
.....

Als Erstes 300 ml Wasser zum Kochen bringen.

Inzwischen Tomaten und Schalotte in einer Schüssel mit Kreuzkümmel, Zimt und 1 Prise Salz vermischen. Beiseite stellen, bis der Rest erledigt ist.

Couscous mit Safran und 1 Prise Salz in einen Topf geben. Mit den 300 ml Wasser übergießen und umrühren. Auf kleiner Stufe unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis der Couscous nach etwa 10 Min. weich ist (Packungsanweisung beachten, da die Garzeit je nach Produkt variieren kann). Zuletzt sollte der Couscous das Wasser komplett aufgenommen haben; falls er vor Ende der Garzeit zu trocken wird, etwas mehr heißes Wasser dazugießen. Den fertig gegarten Perl-Couscous locker auf einem großen Teller verteilen und auskühlen lassen.

Fortsetzung nächste Seite



*Im Winter esse ich dauernd Suppen.
Eine Suppe zu kochen ist kinderleicht,
und wenn die Zutaten stimmen, tut sie
einfach nur gut. Wohlfühlessen,
Seelentröster ... Hau rein!*





DÖNER KEBABS MIT PINK PICKLES

FÜR 4 PERSONEN

Für die Pink Pickles

- 150 ml Apfelessig
- 2 EL brauner Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- ¼ TL Kümmelsamen
- ¼ TL gemahlener Piment
- 1 TL Salz
- 1 Rote Bete, geschält,
in streichholzfeine Stifte
geschnitten
- 1 Schalotte, in feine Scheiben
geschnitten
- ½ Knolle Fenchel, in sehr feine
Scheiben geschnitten
- 3 Radieschen, in feine
Scheiben geschnitten

Für die Kebabs

- Sonnenblumenöl oder ein
anderes Öl zum Braten
- 350 g Köfte-Kebab-Seitanwurst
(siehe Seite 145), in feine
Scheiben geschnitten
- 1 kleines Bund Minze,
Blätter gehackt
- 200 ml veganer Joghurtersatz
- 4 Pita-Brote
- 200 g Pritchs Hummus
(siehe Seite 172)
- 80 g gemischte Salatblätter,
mundgerecht zerpfückt
- scharfe Chilisauce nach
Geschmack
- 2 EL Dukkah (siehe Seite 161)

.....
Drei Uhr nachts, und du hast ein bisschen zu viel getankt – mein veganer Junkfood-Klassiker leistet da garantiert Aufbauhilfe. Die Pickles musst du im Voraus zubereiten, kannst sie aber noch am selben Tag essen. Ansonsten halten sie sich im Kühlschrank bis zu vier Wochen (müssen aber mit dem Essigsud bedeckt sein) und werden dabei immer besser. Du kannst die Kebabs endlos variieren, zum Beispiel mit Baba Ghanoush (siehe Seite 58) oder Tahin-Dressing (siehe Seite 71) statt des Hummus oder auch mit etwas Crimson Kraut (siehe Seite 159) oder Skandi-Krautsalat (siehe Seite 160).
.....

Für die Pickles Essig mit Zucker, Lorbeerblatt, Gewürzen und Salz in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis Zucker und Salz gelöst sind. Das geschnittene Gemüse möglichst dicht in ein sterilisiertes 500-ml-Einmachglas mit Bügelverschluss packen und mit dem warmen Essigsud bedecken. Im verschlossenen Glas einige Stunden auskühlen und durchziehen lassen (oder ein paar Tage/Wochen).

Für die Kebabs 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Seitanscheiben darin auf mittlerer bis hoher Stufe 3–4 Min. von beiden Seiten braten, bis sie warm und gebräunt sind.

Inzwischen die Minze in den veganen Joghurt rühren. Pita-Brote im Toaster leicht rösten und oben öffnen.

Die Brote jeweils mit Hummus, abgetropften Pickles, Salatblättern und ordentlich Seitan füllen. Darauf Minzjoghurt und Chilisauce (so viel du magst) geben und mit je ½ EL Dukkah bestreuen. Enjoy!





Stuntman Matt Pritchard beweist mit seinem ersten Kochbuch: Vegan ist cool und macht fit! Seine TV-Serie wurde in Großbritannien zum Überraschungserfolg und sein Kochbuch zum Bestseller. Jetzt gibt es »Dirty Vegan« endlich auch auf deutsch.

80 leckere vegane Rezepte, vom üppigen Anti-Kater-Frühstück über knuspriges Tofu-Stir-Fry mit Erdnüssen und Chili bis zu Schoko-Baklava mit Ahornsirup und Orange. What's not to like?

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-7594-6



9 783833 875946

www.gu.de