

Vegane Gerichte, tierisch sch

So zaubern selbst müde Leute abends noch eine gesunde Mahlzeit auf den Tisch

Mit diesen veganen Rezepten sitzt man schon nach zehn Minuten vor einem vollwertigen Gericht – und das ganz ohne Fertigprodukte.

Astrid Marquardt aus Rapperswil SG kommt oft spät nach Hause. Auf langes Kochen hat die Veganerin dann keine Lust. «Ich möchte aber trotzdem gesund essen», sagt sie. Deshalb liebt Astrid Marquardt Ofengemüse. Sobald die 37-Jährige heimkommt, heizt sie den Backofen auf und schneidet Kartoffeln, Rüebli, Peperoni und Zucchini in Stücke. Sie gibt alles in eine Schüssel und mischt es mit etwas Olivenöl und Gewürzen, bevor sie es auf ein Blech gibt und im Ofen bei rund 200 Grad knapp 30 Minuten gart. «Wenn ich aus der Dusche komme, ist das Essen fertig», sagt sie. Ein bisschen Sojajoghurt und eine gepresste Knoblauchzehe mischen – und schon ist auch der Dip parat.

Fertigprodukte sind teuer und fetthaltig

Wie Marquardt geht es vielen Veganern. Das Problem: Die Rezepte nehmen oft viel Zeit in Anspruch. Eine Alternative bilden vegane Fertigprodukte. Doch diese sind oft teuer und ungesund: Veganer Käse und Aufschnitt enthalten sehr viel Fett (Gesundheitstipp 6/2021 und «Saldo» 4/2021).

Mit nebenstehenden Tipps und Rezepten lässt sich der Aufwand reduzieren und viel Zeit sparen.

Katharina Baumann



DOMINIQUE SCHÜTZ

Ofengemüse mit Dip: Astrid Marquardts veganes Fastfood

Gut vorbereitet ist halb gekocht

- ▶ Am Wochenende kocht man einen grossen Topf Linsen oder Kichererbsen. Unter der Woche bereitet man damit Currys, Salate, Dips oder Wraps zu.
- ▶ Aufwendige Gerichte in grosser Menge kochen und aufwärmen.
- ▶ Legen Sie sich einen kleinen Vorrat an mit Kokosmilch, Currypaste und Tofu. So zaubern Sie in kurzer Zeit ein Linsencurry.
- ▶ Kaufen Sie verschiedene Öle, Gewürzmischungen und Nüsse. Das bringt Abwechslung in die Pfanne.

Curry, Hummus oder Li

Couscous mit Edamame

Man erhitzt Wasser im Wasserkocher, giesst es über den Couscous und lässt ihn 10 Minuten quellen. Jetzt kocht man tiefgekühlte Edamame. Die kleinen, grünen Bohnen sind in 5 Minuten gar. Mit dem Couscous vermischen, ein paar gekochte, gewürfelte Randen dazugeben – fertig. Edamame enthalten viel Eiweiss, Eisen und Kalzium.

Einfaches Tofu-Curry

Auch ein Curry steht schnell auf dem Tisch. Dafür schneidet man 400 Gramm Tofu in Würfel, brät sie goldbraun an und stellt sie beiseite. Dann hackt man eine Zwiebel und drei Knoblauchzehen und dünst sie in derselben Pfanne. Nach ein paar Minuten gibt man eine Dose geschälte und gehackte Tomaten hinein und lässt sie köcheln. Jetzt nur noch frischen Ingwer hineinreiben (ca. 1 cm langes Stück) und mit etwas Balsamico und Harissa würzen. Letzteres ist eine Gewürzmischung mit Kreuzkümmel und Chili. Tofuwürfel beigegeben und mit Fladenbrot servieren.

Schneller Klassiker aus Indien

Aus der indischen Küche gibt es weitere schnell zubereitete Gerichte, zum Beispiel Palak-Paneer. Veganer verwenden statt des Paneerkäses einfach Tofu. Zuerst kocht man wenig Wasser auf und gibt 600 Gramm Blattspinat dazu. Sobald er zusammengefallen ist, giesst man das Wasser ab und lässt den Spinat abtropfen. Anschliessend mixt man ihn mit geriebenem Ingwer (ca. 2 cm langes Stück) und zwei gepressten Knoblauchzehen,

nell zubereitet

nsensalat – sechs einfache Menüs

bis eine Paste entsteht. Den Tofu (400 g) in Würfel schneiden und goldbraun braten. Spinatpaste und 2,5 Deziliter Wasser beigegeben, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zimt und Kardamom würzen. 5 Minuten köcheln, fertig. Dazu passt Fladenbrot.



Hummus: Schnell zubereiteter Dip mit mediterranem Flair

Hummus express

Hummus ist ein cremiger Aufstrich aus Kichererbsen. Diese enthalten viel Eiweiss. Am schnellsten ist er mit Kichererbsenmehl zubereitet: Man verrührt es mit der dreifachen Menge kochendem Wasser. Dann mischt man Tahin darunter. Das ist ein Sesammus, das man auch im Coop und in der Migros erhält. Nun schmeckt man mit Zitronensaft, gepresstem Knoblauch und etwas Salz ab. Dazu passen klein geschnittene Gemüsestäbe oder Brot, das man darin dipt.

Der Pasta-Topf

Auch Ernährungsberaterin Erica Bänziger aus Tegna TI kocht oft vegan. Sie empfiehlt Menüs aus der

mediterranen Küche, die viel Gemüse und Ballaststoffe enthalten. Zum Beispiel Farfalle mit Kräutersaitlingen und Auberginen: Die Pilze und eine Aubergine sind im Nu in Würfel geschnitten, dann dünstet man sie 10 Minuten im Olivenöl. Gleichzeitig kocht die Pasta. Am Schluss alles mischen, etwas Zitronensaft, Pfeffer und Salz dazugeben, mit Nüssen und Kernen garnieren.

Schneller Linsensalat

Veganerin Nora Vogt aus Oberrieden ZH macht gern einen Linsensalat. Mit roten Linsen geht das schnell: In 10 Minuten sind sie in Wasser weichgekocht. In dieser Zeit hackt sie ein paar Baumnüsse, schneidet Cherrytomaten und einen Bund Rucola klein. Sie mischt alles in einer Schüssel und gibt etwas Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer dazu. Das Ganze garniert sie mit Kürbiskernen.

Welches ist Ihr veganes Lieblingsgericht?

Schreiben Sie uns:

Redaktion Gesundheitstipp,
«Vegane Rezepte»,
Postfach, 8024 Zürich,
redaktion@gesundheitstipp.ch

Gratis-Merkblatt:

«Vegan essen»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei:
Gesundheitstipp, «Vegan essen»,
Postfach, 8024 Zürich