

VEGAN DURCH DEN TAG

Kochen & Backen
mit Schlagfix

INHALT

VORWORT LEHA

SEITE 7

GRÜßWORT PETA

SEITE 9

WARUM VEGAN?

SEITE 10

ANHANG / WISSEN

SEITE 200

REGISTER

SEITE 202

IMPRESSUM

SEITE 206

SORTIMENT / PARTNER

SEITE 207

SEITE 16

SEITE 38

SEITE 56

SEITE 100

SEITE 140

SEITE 168

SEITE 180

1. FRÜHSTÜCK

2. FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

NACHMITTAG

ABENDESSEN

SMOOTHIES & CO.

KINDERLEICHT



Kirsten Hartung - LeHA

**„DIE VERNUNFT BEGINNT
BEREITS IN DER KÜCHE.“**

FRIEDRICH NIETZSCHE

VORWORT

SCHLAGFIX

Mit diesem Kochbuch erfüllt sich für mich ein langgehegter Traum. Als Inhaberin und Geschäftsführerin der LeHA GmbH bin ich seit über 12 Jahren für den Vertrieb unserer rein pflanzlichen Produkte unter der Marke Schlagfix verantwortlich. Eine der größten Herausforderungen dabei war immer, Verbrauchern die unglaublich vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten unserer pflanzlichen Produkte aufzuzeigen. Schließlich lassen sich mit Schlagfix-Produkten alle möglichen Rezepte wunderbar tierleidsfrei zubereiten.

Mehr noch, unsere Produkte eröffnen oft sogar ganz neue kulinarische Möglichkeiten, da sie aufgrund ihrer rein pflanzlichen Zutaten zusätzliche Anwendungsmöglichkeiten schaffen. Der Fantasie sind so kaum Grenzen gesetzt.

Unser Wunsch war es deshalb, möglichst viele Einflüsse und Ideen in diesem Buch unterzubringen. Denn viele Köche verderben bekanntlich den Brei - machen ein Kochbuch aber insgesamt noch viel inspirierender.

Darüber hinaus war es uns auch wichtig, zu zeigen, wie einfach es mittlerweile geworden ist, tierische durch pflanzliche Zutaten zu ersetzen, ohne dabei auf Geschmack verzichten zu müssen. Dadurch hoffen wir, noch mehr Menschen für eine rein pflanzliche Ernährungsweise begeistern zu können. Zum Wohle der Umwelt, der Tierwelt und zum Wohle jedes Einzelnen.

Denn sich vegan zu ernähren, bedeutet vor allem auch, sich besser zu fühlen. Als studierte Sportwissenschaftlerin kann ich aus persönlicher Erfahrung bestätigen, dass eine Umstellung auf eine rein pflanzliche Ernährung ganz neue Energien freisetzen kann.

Ich hoffe deshalb, Sie haben beim Lesen und Ausprobieren der Rezepte genauso viel Freude wie mein Team und ich beim Erstellen. Mein besonderer Dank gilt natürlich vor allem allen Köchen, Autoren und Fotografen, die dieses Buch mit ihrem Engagement erst möglich gemacht haben. An dieser Stelle möchte ich betonen, dass fast alle Fotos im Buch während der Zubereitung entstanden sind.



Kirsten Hartung



Harald Ullmann - PeTA

**„TIERSCHUTZ IST ERZIEHUNG
ZUR MENSCHLICHKEIT.“**

ALBERT SCHWEITZER

„Weil pflanzlich einfach besser ist“: Mit den Produkten der Marke Schlagfix zählt LeHA seit mehr als zehn Jahren zu den Vorreitern veganer Milchersatzprodukte auf dem deutschen Markt. Ob rein pflanzliche Schlagsahne, Mayonnaise oder Nuss-Nougat Creme: Das Unternehmen schafft neue, innovative Produktwelten ganz ohne Tierleid.

Auch für PETA Deutschland e.V. kann eine moderne und nachhaltige Lebensweise nur über den Weg einer ausgewogenen, veganen Ernährung gelingen. Viele Ideen und die gemeinsame Vision, die Ausbeutung von Kühen in der Milchindustrie zu stoppen, verbinden LeHA und die Tierrechtsorganisation.

Kein Lebewesen ist auf Milch angewiesen, die nicht von seiner eigenen Mutter stammt. Immer häufiger nehmen Verbraucher die Bilder wahr, die Kühe zeigen, die ihr Leben als Milchmaschinen degradiert verbringen müssen und bereits wenige Stunden nach der Geburt von ihren Kälbern getrennt werden. Hier müssen wir ansetzen und uns weiter mit Leidenschaft engagieren.

LeHA zeigt, wie lecker eine milchfreie und vegane Ernährung ist. Daher werden wir unsere Zusammenarbeit in Zukunft noch weiter ausbauen und die Vision einer tierleidfreien Lebensweise voranbringen. Das Kochbuch „Kochen & Backen mit Schlagfix“ ist ein wichtiger Schritt in diese Richtung:

LeHA lädt gemeinsam mit vielen veganen Köchinnen und Köchen sowie bekannten Gesichtern dazu ein, das pflanzliche Leben auszuprobieren und neue Geschmacksvielfalten ohne Tierleid zu entdecken.

Wir freuen uns, das Buch mit unserem Wissen zu unterstützen. Gemeinsam für die Rechte aller Tiere.



Harald Ullmann



GESUNDE GOLDENER GRIEBBREI MIT SAUERKIRSCHEN

Rezeptvorschlag von
Kathrin Karl, München

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Personen: 2 - 3

ZUTATEN

GRIEBBREI

40 g	Grieß
250 ml	Haselnussmilch
100 ml	Schlagfix Schlagcreme gesüßt
1 TL	Kurkuma
1 TL	Zimt, gemahlen
1	Vanilleschote
1 Prise	Pfeffer, schwarz
1 Prise	Meersalz, fein

SAUERKIRSCHEN

170 ml	Sauerkirschsafft
9 g	Speisestärke
15 g	Zucker
200 g	Sauerkirschen
	Schlagfix Sprühcreme

ZUBEREITUNG

GRIEBBREI

Alle Zutaten für den Grießbrei in einem Topf einwiegen, mit dem Schneebesen glatt rühren und zwei Minuten köcheln lassen. Weitere fünf Minuten ziehen lassen.

SAUERKIRSCHEN

Speisestärke mit drei Esslöffel Sauerkirschsafft glatt rühren. Den restlichen Sauerkirschsafft mit Zucker aufkochen und Stärkemischung einrühren.

Drei bis fünf Minuten köcheln lassen. Sauerkirschen zugeben.

Grießbrei mit eingekochten Sauerkirschen und Sprühcreme servieren.





DELIKATESSE

COXINHA

Rezeptvorschlag von
Chubby Vegan, São Paulo

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Personen: 7 - 8

ZUTATEN

TEIG

500 ml	Wasser
50 ml	Schlagfix Schlagcreme universell
200 g	Mehl, Typ 405
1 Tasse	Paniermehl
7 g	Meersalz, fein frische Kräuter

FÜLLUNG

30 ml	Olivenöl
200 g	Brokkoli
2 Zehen	Knoblauch
1 Prise	Meersalz, fein

ZUBEREITUNG

TEIG

Das Wasser mit der Schlagfix universellen Schlagcreme, dem Salz und den frischen Kräutern mischen und kochen. Anschließend die Hitze verringern und das Weizenmehl auf einmal unter ständigem Rühren hinzugeben. Danach abkühlen lassen.

FÜLLUNG

Den Brokkoli gut waschen und in kleine Stücke schneiden. Das Olivenöl erhitzen und darin den Knoblauch kurz anbraten. Den Brokkoli dazugeben und kurz dünsten. Von der Kochstelle nehmen, nach Bedarf mit Salz würzen und abkühlen lassen.

ZUSAMMENFÜGEN

Den Teig gut durchkneten. Kleine Bälle formen und diese mit dem Brokkoli und dem Knoblauch füllen. Formen sie die Coxinhas birnenförmig. Die Coxinhas mit den Paniermehl bestreuen und in heißem Öl frittieren.

Sofort nach dem Frittieren servieren!

**„TATSACHEN SCHAFFT MAN NICHT DADURCH AUS
DER WELT, DASS MAN SIE IGNORIERT.“**

ALDOUS HUXLEY

AROMATISCH

ERDNUSSCURRY

MIT GEMÜSE

Rezeptvorschlag von
Marcus Kümmel, Berlin

Zubereitungszeit: 70 Minuten
Personen: 8 - 10

ZUTATEN

20 ml	Schlagfix Rapsöl mit Buttergeschmack
200 g	Blumenkohl
200 g	Porree
200 g	Karotten
200 g	Erbsen, grün
2	Äpfel
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
20 g	Ingwer, frisch
1	Chilischote
2 TL	Currypulver
500 ml	Schlagfix Schlagcreme universell
1	Limette
150 g	Erdnussbutter
1 Prise	Zucker
1 Prise	Meersalz, fein
50 g	Erdnüsse, gesalzen

ZUBEREITUNG

Das Gemüse und die Äpfel putzen und in grobe Würfel schneiden.

Alles zusammen mit dem Schlagfix Rapsöl anschwitzen.

Mit dem Currypulver abstäuben und Schlagfix universeller Schlagcreme auffüllen. Mit der Erdnussbutter, dem Saft der Limette und etwas Salz und Zucker verfeinern.

Mit gerösteten, gesalzenen Erdnüssen garnieren.

CHILISCHOTEN VARIIEREN JE NACH SORTE STARK IM SCHÄRFEGRAD





REGIONALES

KAROTTEN- SPARGELCREME-QUICHE

Rezeptvorschlag von
Tom Franz, Tel Aviv

Zubereitungszeit: 45 Minuten + 1 Stunde
Personen: 6 - 8

ZUTATEN

TEIG

- 175 g Schlagfix Rapsmargarine
- 250 g Mehl, Typ 405
- 10 g Eiersatz, z.B. No Egg
- 2 EL Wasser, kalt
- ½ TL Meersalz, fein

FÜLLUNG

- 50 g Schlagfix Rapsmargarine
- 50 g Olivenöl
- 3 Zwiebeln, mittelgroß,
geschält & fein gehackt
- 1 Prise Meersalz, fein
- 1 Prise Pfeffer, schwarz
- 200 ml Weißwein, trocken
- 300 ml Schlagfix Schlagcreme
universell
- 200 g Karotten
- 40 g Eiersatz, z.B. No Egg
- 500 g Spargel, grün
- 1 Prise Muskatnuss, gerieben

HILFSMITTEL

- 1 kg Trockenbohnen, -erbsen
oder -kichererbsen

ZUBEREITUNG

TEIG

Die Schlagfix Rapsmargarine in der Küchenmaschine kurz durchkneten. Die übrigen Zutaten dazugeben und bei mittlerer Geschwindigkeit nun so lange kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Diesen zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt mindestens eine Stunde in den Kühlschrank legen. Den Teig kann man auch gut einen Tag vorher vorbereiten und sogar ein bis zwei Wochen einfrieren.

FÜLLUNG

Die Schlagfix Rapsmargarine und das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei leichter bis mittlerer Hitze glasig anschwitzen, dabei mit etwas Salz bestreuen.

Den Weißwein angießen und reduzieren. Schlagfix universelle Schlagcreme hinzufügen und bei leichter Hitze köcheln lassen, bis die Sauce um ein Drittel reduziert ist. Anschließend die Sauce vom Herd nehmen.

Die Karotten in feine Streifen hobeln. Die Füllung mit den Karotten und dem Eiersatz (z.B. No Egg) in einer Schüssel sorgfältig vermengen. Mit einer Messerspitze Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen.

FERTIGSTELLUNG

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit den Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Eine Schüssel mit kaltem Wasser oder noch besser mit Eiswürfeln bereitstellen. Die Spargelstangen in dem kochenden Wasser je nach Dicke der Stangen zwei bis fünf Minuten blanchieren. Die Spargelstangen herausnehmen und im Eiswasser abkühlen lassen. Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer 1/2 Zentimeter dicken Platte ausrollen. Sie muss groß genug sein, um in die Auflaufform zu passen und dazu noch einen drei Zentimeter hohen Rand zu bilden. Die Form mit dem Teig auslegen und diesen zunächst blind backen. Dazu auf dem Teig Backpapier auslegen und mit Trockenbohnen, -erbsen oder -kichererbsen füllen. 20 Minuten backen, bis der Teig etwas Farbe angenommen hat. Anschließend das Backpapier samt Hülsenfrüchten entfernen.

Den Spargel aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Die Stangen in vier bis fünf Zentimeter lange Stücke schneiden und die Spitzen beiseitelegen.

Die Spargelstücke mit der Füllung vermengen und das Ganze in die Form füllen. Die Spargelspitzen darüber verteilen. Die Quiche im heißen Ofen 20 -25 Minuten goldbraun backen und fünf Minuten ruhen lassen. In Stücke schneiden und servieren.



GERÄCKENER

SÜßKARTOFFEL

MANGOLD-AUFLAUF MIT „KÄSEKRUSTE“

Rezeptvorschlag von
Andreas „Bär“ Läscher

Zubereitungszeit: 75 Minuten
Personen: 4 - 6

ZUTATEN

AUFLAUF

- 4 Süßkartoffeln
- 1 Mangold,
klein geschnitten
- 3 Zehen Knoblauch, gepresst
- 250 ml Schlagfix Schlagcreme
universell
- 3 EL Gemüsebrühepulver
- 200 g Cashewkerne, gemahlen
- 10 EL Schnellkoch-Polenta
- 2 EL Kartoffelmehl
- 250 ml Sojamilch
- 3 TL Meersalz, fein
- 2 TL Pfeffer, schwarz
- ½ TL Agar-Agar

KÄSEKRUSTE

- 150 ml süßer Senf
- 200 ml Schlagfix Schlagcreme
universell
- 200 g Polenta
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz, fein
- 200 ml Wasser
- 1 EL Pfeffer, schwarz
- 1 TL Gemüsebrühepulver

ZUBEREITUNG

AUFLAUF

Die Süßkartoffeln in dünne Scheiben schneiden und beiseite legen. Alle restlichen Zutaten für den Auflauf zu einer Mangold-Cashew-Masse anrühren.

Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten. Eine Schicht Kartoffelscheiben auslegen. Darüber dann eine Schicht der Mangold-Cashew-Masse verteilen. Dies so lange wiederholen, bis Kartoffeln und Masse verbraucht sind.

Anschließend die Auflaufform mit der veganen Käsekruste auffüllen und für eine Stunde in den auf 180° C Umluft vorgeheizten Backofen geben.

KÄSEKRUSTE

Alle Zutaten der veganen Käsekruste in einer Schüssel zu einer Masse verrühren.





SCHOKO-ORANGENKUCHEN MIT NUSS-NOUGAT-CREME-TOPPING

Rezeptvorschlag von
Kathrin Karl, München

Zubereitungszeit: 55 Minuten
Personen: 8 - 12

ZUTATEN

KUCHEN

400 g	Mehl, Typ 405
140 g	Zucker
50 g	Kakaopulver
1 TL	Vanille, gemahlen
9 g	Backpulver
5 g	Natron
1 Prise	Meersalz, fein
200 g	vegane Schokolade
170 ml	Sojamilch
130 ml	Orangensaft
1	Bio Orange, Abrieb
130 ml	Schlagfix Schlagcreme gesüßt
80 ml	Schlagfix Rapsöl mit Buttergeschmack

TOPPING

70 ml	Schlagfix Schlagcreme universell
140 g	Schlagfix Nuss-Nougat Creme
etwas	Schlagfix Sprühcreme

ZUBEREITUNG

KUCHEN

Mehl, Zucker, Kakaopulver, Backpulver, Natron und die gemahlene Vanille in einer Schüssel vermischen. Die Schokolade klein hacken und dazugeben.

In einer weiteren Schüssel Sojamilch, Orangensaft, Orangenabrieb, gesüßte Schlagcreme und Rapsöl verrühren.

Den Backofen auf 175° C vorheizen und ein Backblech mit Öl ausstreichen.

Nun die trockenen und die flüssigen Zutaten zusammenfügen und mit einem Teigspatel vermengen (so kurz wie möglich, ein paar Klümpchen stören nicht). Die Teigmasse auf das Backblech geben und für 30 Minuten backen.

Den Kuchen aus dem Ofen holen und auskühlen lassen.

TOPPING

Die Schlagfix universelle Schlagcreme und die Nuss-Nougat Creme in einen Topf geben, schmelzen lassen und mit einem Schneebesen glatt rühren.

Das entstandene Topping über den Kuchen gießen und ggf. mit Orangenzesten oder bunten Streuseln verzieren.

Nach Belieben mit Schlagfix Sprühcreme servieren.