



Roxy Pope & Ben Pook Zelinski

Vegan mit 5 Zutaten ★★★★★

Über 100 schnelle und einfache Rezepte

a.d. Englischen von Ilona Maier

riva 2019 · 285 S. · 19.99 · 978-3-7423-0942-6

Die beiden Autoren, ein junges Londoner Paar, haben mit ihrem Blog „So vegan“ zumindest in England großen Erfolg, und so rücken sie jetzt mit einem Kochbuch heraus, in dem sie sich keineswegs nur an ein- bzw. ausgefleischte

Veganer wenden. Es hat aber noch keinem geschadet, wenigstens ab und zu mal eine vegane Mahlzeit zu sich zu nehmen. Wenn sie so lecker und so attraktiv sind wie die hier vorgestellten, sollte das kein Problem sein. In England wird ja viel, nicht zuletzt von Paul McCartney, für den „Meat free Monday“ geworben und auch hierzulande ist das eine propagierte und wirklich gute Methode, sich dem Vegetarismus oder Veganismus zu nähern. Wobei der gewählte Wochentag natürlich keine Rolle spielt!

Nun gibt es mittlerweile sehr viele ansprechende vegane Kochbücher, die natürlich alle beweisen wollen, dass vegan superlecker sein kann, aber viele Kochbücher, bei denen mich die Abbildungen begeistern, schrecken mich dann ab, wenn ich die Zutatenliste lese. Ellenlang! Und mit Gewürzen und anderen Produkten, die ich nicht zu Hause habe und die ich vermutlich nicht so schnell wieder, wenn überhaupt, verwenden würde. Alltagsküche geht anders!

Wie schon der Titel verrät, werden hier pro Rezept lediglich fünf verschiedene Zutaten verwendet. Salz, Pfeffer, Olivenöl und Apfelessig werden nicht mitgerechnet, wobei man sich immerhin schon mal darüber freuen kann, dass diese Zutaten in nicht zig verschiedenen Varianten gebraucht werden. Diese Zutaten habe sicher nicht nur ich immer im Haus!

Die Rezepte sind wie folgt untergliedert: Frühstück & Brunch, Leichtes & Salate, Abendessen, Desserts, Beilagen, Dips & Snacks und Grundrezepte. Das muss man aber nicht so eng sehen, sondern es spricht absolut nichts dagegen, das sogenannte Abendessen als warme Mittagsmahlzeit einzunehmen, und das Wort „Beilagen“ sollte endlich aus dem Vokabular gestrichen werden, erinnert das doch viel zu sehr an das wenig wichtige Grünzeug neben dem Fleisch. Diese sogenannten Beilagen können durchaus der Hauptteil einer vollständigen Mahlzeit sein, lassen sich wunderbar kombinieren oder sind sogar – wie z.B. Zatar-Kartoffelcken mit Tahinsauce – durchaus eine komplette Mahlzeit.



Die Desserts sind sehr verlockend. Die gegrillten Zimtpflaumen mit Vanilleeis, Ahornsirup und Walnusskernen reizen mich besonders und die Zitronenkekse möchte ich alsbald nachbacken. Es sind natürlich noch viel mehr Gerichte, die mich verlocken, wobei zwar alle mit den 5 Zutaten auskommen, aber nicht immer und unbedingt ganz schnell und unaufwendig zuzubereiten sind. Z.B. die cremige Spinatravioli auf dem Titelbild braucht offiziell zwar nur 30 Minuten, aber dafür muss man schon geübt sein – und wie die Küche nachher aussieht, das ist natürlich gar kein Thema. Der Nussbraten mit Aprikosen & Rosmarin lockt mich ebenso wie gebackener Blumenkohl mit koreanischer Chilisauce; die Knoblauchschnellen kann man wunderbar mitnehmen, wenn ein Büffet zusammen getragen wird, die Suppen sind reine Seelentröster, und sogar dem guten alten Porridge wissen die beiden Autoren eine besondere Note abzugewinnen, nämlich mit Birnen und Lebkuchengewürz.

Es gibt eine Nährwerttabelle für alle Gerichte und ein Register, mit dem ich nicht ganz zufrieden bin. Die cremige Spinatravioli findet man ausschließlich unter C wie cremig und nicht etwa unter Spinat oder Ravioli. Das heißt, dass man genau in Erinnerung haben muss, wie sich das Gericht offiziell nennt. Das finde ich nicht sehr benutzerfreundlich, aber das kenne ich auch schon von anderen Kochbüchern.

Die meisten Rezepte sind ganzseitig mit guten Fotos illustriert. Leider ist man daran mittlerweile schon so gewöhnt, dass man die anderen leicht übersieht.

Empfehlenswert nicht nur für vegane Einsteiger und Eilige, sondern für alle, die zumindest aufgeschlossen sind.