

SCHLICHT VEGAN

Wirtshausedition

SARAH HEIN

FOTOGRAFIEN VON JAKOB STICKLER
GESTALTUNG VANESSA AMENTA

© 2025 Sarah Hein

Autorin: Sarah Hein
Illustration und Covergestaltung: Vanessa Amenta
Korrektorat: Roland Hein, Verena Rosen
Fotografie: Jakob Stickler

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:
Buchschniede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Großbebersdorf
Österreich

www.buchschniede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschniede.at

ISBN:
Hardcover: 978-3-99181-299-9
E-Book: 978-3-99181-300-2



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

“Mein Wirtshaus war der Ort,
an dem das Essen die Menschen
zusammenbringt, die besten Geschichten
erzählt und Erinnerungen für die Ewigkeit
geschaffen wurden.”

- Sarah Hein -





HERZLICH WILLKOMMEN IN MEINEM KOCHBUCH, IN DER WELT MEINES EHEMALIGEN WIRTSHAUSES

Ich freue mich riesig, dir dieses Kochbuch zu präsentieren, das eine Auswahl der beliebtesten Gerichte meines ehemaligen Wirtshauses enthält. Als Köchin, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, die traditionelle Wiener Wirtshausküche zu verändern lade ich dich ein, mit mir auf eine kulinarische Reise zu gehen, die von frischen und saisonalen Zutaten geprägt ist.

Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme – es ist eine Kunst, eine Leidenschaft und eine Möglichkeit, mit uns selbst und anderen in Verbindung zu treten. In diesem Kochbuch findest du eine Sammlung von Rezepten, die nicht nur gut schmecken, sondern auch nachhaltig sind. Jedes Gericht wurde mit Sorgfalt und Liebe entwickelt, um dir zu zeigen, wie vielfältig die vegane Küche sein kann.

Egal ob du bereits Erfahrung in der Küche hast, oder gerade erst anfängst, die Welt der pflanzlichen Küche zu erkunden – hier ist für jeden etwas dabei. Die Rezepte laden dazu ein, kreativ zu sein und eigene Variationen auszuprobieren.

Darüber hinaus möchte ich dich ermutigen, das Kochen als eine Form der Selbstfürsorge zu betrachten. Nimm dir Zeit, um die Aromen und Texturen der Zutaten zu genießen, und teile deine Kreationen mit Freunden und Familie. Denn gutes Essen verbindet Menschen und schafft unvergessliche Momente.

Ich hoffe, dass dich dieses Buch inspiriert und dir Freude am Kochen bereitet. Viel Spaß beim Kochen, Backen und Genießen!

Herzlichst,

SARAH





INHALT

<i>Gebrauchsanweisung</i>	10
---------------------------	----

Grundrezepte: Saucen und Gewürze

Mayonnaise	12
Rote Rüben Aioli	14
Schnittlauchsauce	14
Sauce Tartare	15
Gemüsebrühe	16
Zwiebelschalengewürz	18

Aufstriche

“Ei“-Aufstrich	22
Liptauer	24
Weiß-Bohne-Hanfaufstrich	26
Käferbohnenaufstrich	28
Erdäpfelkas	30

Vorspeisen

Dinkelbällchen	34
Erdäpfelpuffer	36
Maislaibchen mit Kräuterdip	38
Melanzani Tatar	40
Omelette	42
Pilz Bruschetta	44
Zwiebeltoast mit Salat	46
Zwiebel Tartelettes mit Thymiancreme	48

Hauptspeisen

Pilz Stroganoff	52
Berglinsengulasch	54
Chili sin Carne	56

Hauptspeisen

Erdäpfelgulasch	58
Gebackene Champignons	60
Geschmorte Rote Rüben	62
Grenadiermarsch	64
Kaspressknödel	66
Karotten-Senf Ragout	68
Krautfleckerl	70
Krautrouladen	72
Kürbisnockerl mit Kernölsauce	74
Erdäpfel-Maroniknödel	76
Rotkraut und Bratensauce	78
Nockerlpfanne	80
Pilzragout	82
Pulled Austernseitlinge	84
Rote-Linsen Ragout mit Polenta	86
Sellerieschnitzel	88
Spinatknödel	90
Tempehknödel mit Paprikaletscho	92
Tofulaibchen mit Erdäpfelpüree	96
Überbackene Fleckerln	98

Beilagen

Erdäpfelsalat	102
Nockerl	104
Schupfnudeln	106
Semmelknödel	108
Wiener Dressing	110

Nachspeisen

Gedeckter Apfelkuchen	114
Gugelhupf	116
Haselnusskuchen	118
Mohn-Streuselkuchen	120
Mohnnudeln	122
Powidltascherl	124
Schaumrollen	126
Topfenkuchen	128
Topfenknödel	130

GEBRAUCHSANWEISUNG

Rezepte bis zum Ende durchlesen

Bevor du dich in die kulinarischen Abenteuer stürzt, nimm dir einen Moment und lies das gesamte Rezept durch. Ja, ich weiß, das klingt nach einer langweiligen Pflicht, aber glaub mir: Es ist wie das Lesen der Anleitung für ein neues Spiel – du willst nicht mitten im Spiel herausfinden, dass du die falschen Karten gezogen hast! Also, schnapp dir ein heißes oder kaltes Getränk und mach es dir gemütlich.

Vorausplanung

Hier kommt der Teil, der dich zum Küchenprofi macht – die Vorausplanung! Denk daran, ein bisschen Planung ist wie das Vorbereiten auf ein erstes Date: Du willst gut aussehen und alles im Griff haben!

Zutaten

Schau in deinen Kühlschrank und deine Vorratskammer. Hast du alles? Wenn nicht, mach eine Einkaufsliste. Und ja, „Schokolade“ zählt auch als Zutat!

Utensilien

Hast du alle Werkzeuge zur Hand? Wenn du ein Rezept für einen Kuchen machst und nur einen Löffel hast, wird das ein sehr flacher Kuchen. Also, check deine Küchenausstattung!

Zeitmanagement

Plane genug Zeit ein, um das Gericht zuzubereiten. Wenn du versuchst, ein aufwendiges Dinner in 15 Minuten zu zaubern, könnte das in einer kleinen Küchenkatastrophe enden. Und das wollen wir ja nicht! Beachte auch, dass manche Rezepte im Idealfall über Nacht durchziehen sollten.

Zu beachten

Allergien und Unverträglichkeiten

Achte darauf, ob du oder deine Gäste Allergien oder Unverträglichkeiten haben. Wenn jemand allergisch gegen Sellerie ist, ist es vielleicht nicht die beste Idee, einen fertigen Suppenwürfel zu verwenden.

Portionsgröße

Überlege, wie viele hungrige Mäuler du füttern möchtest. Wenn du für 10 Personen kochst, aber nur 2 Gäste hast, wirst du in den nächsten Wochen mit Resten leben müssen. Und das kann schnell langweilig werden!

Variationen

Sei kreativ! Rezepte sind wie Vorschläge von Freunden – du kannst sie anpassen, wie es dir gefällt. Füge etwas mehr Knoblauch hinzu, wenn du ein Vampir-Abwehrmittel brauchst, oder lass die Zwiebeln weg, wenn du nicht in der Stimmung für Tränen bist.

Mit dieser Anleitung bist du nun bestens gerüstet, um die Rezepte in diesem Kochbuch zu meistern.

Übrigens,

alles was in diesem Buch abgebildet ist, wurde nachher auch mit Genuss verzehrt, keine Tricks und falschen Lebensmittel.



GRUNDREZEPTE

SAUCEN UND GEWÜRZE

MAYONNAISE

<i>Zutaten</i>	<i>Zubereitung</i>
150 ml Sojadrink 230 ml Rapsöl 1 TL Estragonsef 1 EL Tafelessig 1 TL Salz	Den Sojadrink (Zimmertemperatur) zusammen mit Senf, Essig und Salz in einem hohen Behälter mit einem Pürierstab vermengen. Nach und nach das Öl hinzufügen, während du kontinuierlich weiter pürierst.
Menge: 380 g	So lange pürieren und das Öl nachschenken, bis die Konsistenz dickflüssig wird.

Tipp:

Verwende einen schmalen, hohen Behälter und falls die Mayonnaise zu dünnflüssig ist, einfach etwas mehr Öl hinzufügen. Für eine unkomplizierte Zubereitung können alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer gegeben und etwa 20 Sekunden lang gemixt werden. Bei dieser Methode ist es nicht erforderlich, dass die Zutaten die gleiche Temperatur haben.

Kombiniert mit anderen Zutaten ergeben sich unterschiedliche Saucen wie Aioli, Schnittlauchsauce und Sauce Tartare.

Mayonnaise



Rote Rüben Aioli



Schnittlauchsauce



Sauce Tartare



ROTE RÜBEN AIOLI

Zutaten Zubereitung

150 ml Sojadrink	Den Sojadrink (Zimmertemperatur) zusammen mit Senf, Essig und Salz in einem hohen Behälter mit einem Pürierstab vermengen.
230 ml Rapsöl	
1 TL Estragonsenf	Nach und nach das Öl hinzufügen, während du kontinuierlich weiter pürierst.
1 EL Tafelessig	
1 TL Salz	
4 Knoblauchzehen	
1 EL geschmorte rote Rüben	So lange pürieren und das Öl nachschenken, bis die Konsistenz dickflüssig wird.
Menge: 400 g	Anschließend die geschmorten Rüben und die Knoblauchzehen hinzugeben und pürieren, bis eine glatte Masse entstanden ist.

SCHNITTLAUCHSAUCE

Zutaten Zubereitung

150 ml Sojadrink	Den Sojadrink (Zimmertemperatur) zusammen mit Senf, Essig und Salz in einem hohen Behälter mit einem Pürierstab vermengen.
230 ml Rapsöl	
1 TL Estragonsenf	Nach und nach das Öl hinzufügen, während du kontinuierlich weiter pürierst.
1 EL Tafelessig	
1 TL Salz	
170 g Sojajoghurt	So lange pürieren und das Öl nachschenken, bis die Konsistenz dickflüssig wird. Falls die Mayonnaise zu dünnflüssig ist, einfach etwas mehr Öl hinzufügen.
4 EL Schnittlauch	
Salz zum Abschmecken	
Menge: 550 g	Schnittlauch klein schneiden, mit Sojajoghurt unter die Mayonnaise mischen und mit Salz abschmecken.

SAUCE TARTARE

Zutaten Zubereitung

150 ml Sojadrink	Den Sojadrink (Zimmertemperatur) zusammen mit Senf,
230 ml Rapsöl	Essig und Salz in einem hohen Behälter mit einem
1 TL Estragonseinf	Pürierstab vermengen.
1 EL Tafelessig	Nach und nach das Öl hinzufügen, während du
1 TL Salz	kontinuierlich weiter pürierst.
2 Essiggurken	So lange pürieren und das Öl nachschenken, bis die
1 TL Essiggurkenwasser	Konsistenz dickflüssig wird. Falls die Mayonnaise zu
	dünnflüssig ist, einfach etwas mehr Öl hinzufügen.
Menge: 400 g	Für die Sauce Tartare die Essiggurken klein schneiden
	und mit dem Essiggurkenwasser unter die Mayonnaise
	mischen.

GEMÜSEBRÜHE

Zutaten Zubereitung

1 Bund Suppengrün
20 g Salz pro 100 g Gemüse

Suppengrün waschen, nach Bedarf schälen, grob würfeln und abwiegen.

Das gewürfelte Gemüse mit Salz (20 g pro 100 g Gemüse) in eine Küchenmaschine geben und häckseln. Zwischendurch die Masse mit einem Löffel von den Rändern der Schüssel schaben.

In saubere, am besten ausgekochte Schraubverschlussgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält es mindestens 6 Monate.

Für die Zubereitung einen Esslöffel Gemüsebrühe auf 200 ml Wasser verwenden.

Tipp:

Diese Basis kann leicht an deinen persönlichen Geschmack angepasst werden. Du kannst zum Beispiel Pilze für ein intensiveres Umami-Aroma, Zwiebelschalen für eine ansprechende Farbe oder Liebstöckel für zusätzlichen Geschmack hinzufügen.



ZWIEBELSCHALENGEWÜRZ

Zutaten Zubereitung

25 g Zwiebelschalen
(entspricht ca. 12 Zwiebeln)
1 TL Salz
1 TL Kümmel
1/4 TL Pfeffer

Die Zwiebelschalen waschen und gut trocknen lassen.

Anschließend die Schalen auf ein Backblech legen und bei 200° C Umluft je nach Ofen 5-10 Minuten backen, bis sie knusprig und goldbraun sind.

Die getrockneten Zwiebelschalen in eine Gewürzmühle oder einen Mixer geben und zusammen mit den Gewürzen zu einem feinen Pulver mahlen.

Danach in ein luftdichtes Glasgefäß füllen und nach Belieben zum Würzen verwenden.





KAPITEL 1

AUFSTRICHE