



Deftig schlemmen: schmoren, räuchern,



Sebastian Copien widmet sich in seinem neuen Kochbuch der deftigen veganen Küche, die von Kraft, Röstaromen und intensivem Geschmack nur so strotzt: hier wird geschmort, geröstet, gebraten, geräuchert und frittiert - für Würze, Aroma und Biss.

»Der Schlüssel zur deftigen pflanzlichen Küche sind zum Großteil die Kochtechniken, die ich vor meiner veganen Zeit in der klassischen Küche gelernt habe«, erklärt Sebastian Copien. »Wenn du dein Gemüse so behandelst wie beispielsweise ein Steak - es also dick und gröber schneidest, gut marinierst, auf den Punkt garst und mit Röstaromen finishst - und es schön mit passenden Komponenten anrichtest, ist auf einmal ein neuer Star auf dem Teller entstanden, der vorher in der wenig beachteten Beilagenecke vor sich hindümpelte - mit dem netten Nebeneffekt, dass das Essen kräftig, lecker und noch gesünder ist. Was will man mehr?!«

Der Autor



Sebastian Copien ist begeisterter Vertreter der neuen pflanzlichen Küche: Er liebt es, mit maximal natürlichen Lebensmitteln die köstlichsten veganen Gerichte zu kreieren. Der Kochbuchautor und Kochlehrer vermittelt seit über 10 Jahren in seinen Kursen, Seminaren und Events die Freude an der veganen Küche. Er ist Mitbegründer und Dozent des *Plant Based Institute*. Mit der Ausbildung zum Plant Based

Chef & Nutritionist bietet das *Plant Based Institute* die weltweit erste umfassende vegane Basis-Ausbildung an, die Kochwissen und Ernährungslehre verbindet. In seiner Freizeit ist Sebastian Copien leidenschaftlicher Surfer.

Internetseite & Kochschule: www.sebastian-copien.de

Plant Based Institute: plant-based-institute.com

Profi-Tipps & Tricks zu verschiedenen Zubereitungstechniken

Wie kreierte man nun einen deftigen, intensiv-würzigen Geschmack mit 100 % pflanzlichen Zutaten? - Durch hochwertige Würzen (wie Tamari, Miso, getrocknete Pilze, Kombuauge und Hefeflocken), die richtige Temperatur (die wichtigsten Techniken: Anrösten und Schmoren) und unterschiedliche Konsistenzen (etwas Bissfestes, etwas Knackiges, etwas Cremiges ...).

Sebastian Copien stellt die einzelnen Zubereitungstechniken vor: Geschmort - Geräuchert - Geröstet & gebacken - Gekocht - Gegrillt - Gebraten - Frittiert. Darüber hinaus verrät er Profi-Tipps und Tricks, zum Beispiel zu Schneidetechnik, Küchenequipment und die richtige Vorbereitung.

»Mise en Place«, die Vorbereitung am Arbeitsplatz, ist bei Profiköchen Alltag - und Hobbyköche können davon lernen: Es werden zunächst alle Zutaten nach Rezept vorbereitet und in Schälchen neben den Herd gestellt, so dass der Hobbykoch oder die Hobbyköchin dann ganz entspannt ans Werk gehen



Vegan rösten, grillen & braten

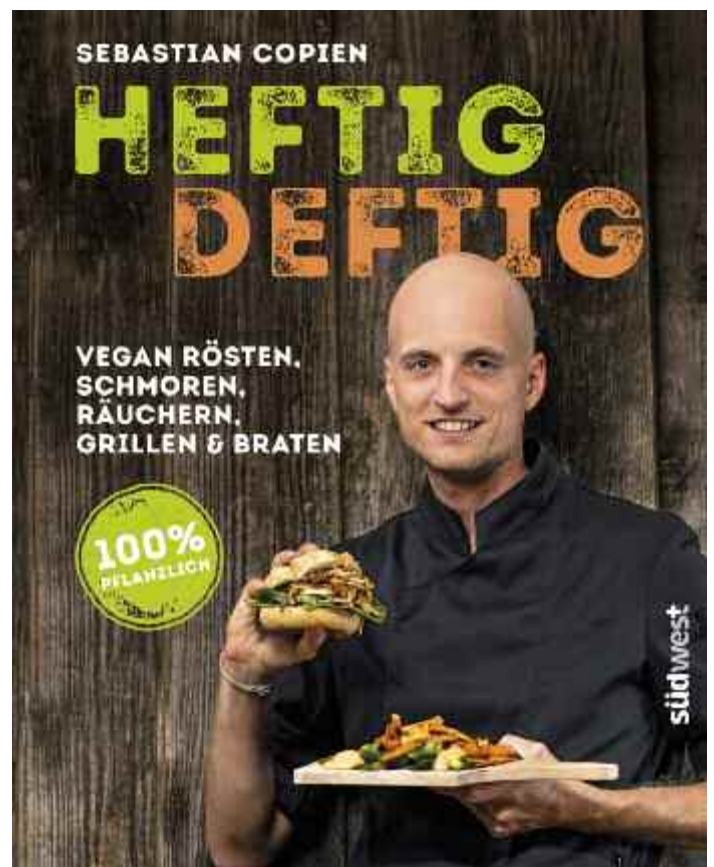
kann und völlig ohne Stress ein superleckeres Essen zaubert. »Viele denken, das dauere vom Ablauf her länger, als die ersten Schritte parallel anzugehen; doch ich verspreche, dass mit etwas Übung auf lange Sicht der strukturierte Ablauf rund 25 Prozent der Arbeitszeit einsparen wird«, so der Vegankoch.

Auf der Grundlage des richtigen Kochhandwerks plädiert Sebastian Copien dafür, der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen. Alle Rezepte können saisonal, an den Inhalt des Kühlschranks und den individuellen Geschmack angepasst werden.

Mit maximal natürlichen Lebensmitteln der Kreativität freien Lauf lassen

»Kochen und essen ist für uns essentiell und hat dazu die Fähigkeit, uns glücklich und ganz nebenbei gesund zu machen. Es kommt nur auf die Auswahl an«, so Sebastian Copien im Interview mit »Freiheit für Tiere«. »Die Qualität und die Frische von Gemüse, Kräutern und Obst sind ganz essentiell für unsere Gesundheit und natürlich auch für das Ergebnis beim Kochen. Das habe ich vor ein paar Jahren so richtig für mich entdeckt, als ich angefangen habe, Gemüse selbst anzubauen.« Nur wenige Minuten von seiner Münchner Kochschule entfernt baut Sebastian Copien in Permakultur auf 12 Hoch- und zwei Hügelbeeten über 50 verschiedene Kräuter- und Gemüsesorten für seine Kochkurse an. »Für viele Menschen ist zum Beispiel Brokkoli gleich Brokkoli. Es macht aber durchaus einen Unterschied, ob Gemüse mit Giften wie Pestiziden, Fungiziden oder künstlichem Dünger angebaut und behandelt werden.« Und an die Leserinnen und Leser von »Freiheit für Tiere« gerichtet sagt der Vegankoch: »Habt Freude am Kochen, wählt eure Lebensmittel mit Verstand und Herz aus, seid mutig beim Ausprobieren und Experimentieren. Kochen ist viel mehr als das bloße Zubereiten von Essen. Es kann zusammenbringen, entspannen, bereichern und beruhigen.«

Auf der nächsten Seite stellen wir zwei Rezepte aus dem neuen Kochbuch von Sebastian Copien vor: Tomaten-Tempeh-Schaschlik & Blätterteigschnecken mit Mandel-Cashew-Creme.



Herzhaft-intensiv schmecken die über 75 pflanzlichen Rezepte aus dem neuen Kochbuch Sebastian Copien. Von Geschmortem, Geröstetem und Gebratenem über Frittiertes und Geräuchertes bis hin zu Gegrilltem zählen hier Würze, Aroma und Biss - das begeistert nicht nur Veganer und Vegetarier!

Sebastian Copien: Heftig deftig
Vegan rösten, schmoren, räuchern, grillen und braten
Gebunden, 192 Seiten, 160 Farbfotos
Südwest Verlag, 2018 · ISBN: 978-3-517-09630-8
Preis: € 22,00 [D] | € 22,70 [A] | CHF 30,90



FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Tierfreundlich feiern





Tomaten-Tempeh-Schaschlik auf Fenchel-Paprika-Salat

ZUTATEN für 2-3 Personen

Für die Spieße:

- 200 g Tempeh
- 12 kleine, reife Dattel-Kirschtomaten
- 4 lange Schaschlikspieße aus Holz

Für den Tomatenlack:

- 50 g Sojasoße (Tamari)
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 30 g Olivenöl
- 50 g reife Kirschtomaten
- 25 g Dattelsirup
- 1/2 Knoblauchzehe, abgezogen
- 1 TL rosa Pfefferbeeren

Für das Dressing:

- 5 EL Kokosmilch
- 1 TL Erdnussmus
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 5 EL Olivenöl
- 5 EL Orangensaft
- 1 kleine, milde rote Chilischote, entkernt
- 1 gute Prise schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL natürliches Salz
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

Für den Fenchel-Paprika-Salat:

- 1 Fenchelknolle, fein gehobelt
- 1 rote Paprikaschote, entkernt und fein gehobelt
- 1 kleine rote Zwiebel, abgezogen, fein gehobelt
- 1/2 Bund Koriandergrün, fein geschnitten

Für das Topping:

- 4 EL Sonnenblumenkerne, geröstet
- 3 Aprikosen, in schmale Spalten geschnitten

ZUBEREITUNG (Arbeitszeit 30 Minuten · Ziehzeit 1 Stunde)

Für die Spieße den Tempeh in Stücke schneiden, die ebenso groß sind wie die Kirschtomaten. Abwechselnd Tempehwürfel und Tomaten auf die Spieße fädeln, dabei mit Tempeh beginnen und abschließen.

Für den Tomatenlack alle Zutaten im Mixer glatt pürieren und die Spieße darin marinieren. 1 Stunde ziehen lassen.

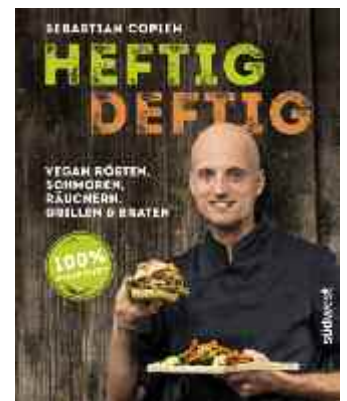
Für das Dressing alle Zutaten im Mixer glatt pürieren.

Für den Fenchel-Paprika-Salat alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mischen.

Die Spieße bei starker Glut von allen Seiten knusprig braun grillen. Das sollte nicht länger als 5 Minuten dauern, sonst werden die Tomaten weich und fallen vom Spieß. Beim Grillen immer wieder mit dem Lack bepinseln.

Den Salat auf einer großen Platte verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Die Spieße darauf anrichten und mit gerösteten Sonnenblumenkernen sowie Aprikosenspalten garnieren.

Aus:





Blätterteigschnecken mit Mandel-Cashew-Creme

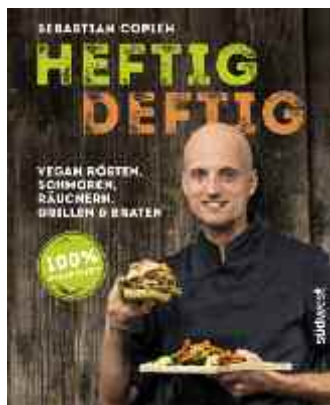
ZUTATEN für 10 Schnecken

- 100 g geschälte weiße Mandeln
- 5 g getrocknete Steinpilze
- 100 g Cashewbruch
- 1 TL natürliches Salz
- 100 g Zucchini, gewürfelt
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL desodoriertes Rapsöl
- 1 EL helle, milde Misopaste oder Hefeflocken
- 1 kleine Knoblauchzehe, abgezogen
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- evtl. etwas Brühe
- 1 kleines Beutelchen Symbiolakt®-Probiotikum (in der Apotheke oder online erhältlich) oder 3 EL Brottrunk

Außerdem:

- 1 Rolle veganer Blätterteig
- 1 Zucchini
- 1 Muffinblech
- etwas Pflanzendrink zum Bepinseln
- optional: Räucherpistole

Aus:



ZUBEREITUNG

Arbeitszeit: 25 Minuten · Backzeit: 30 Minuten · Ruhezeit 12 Stunden (über Nacht)

Mandeln, Pilze und Cashewbruch in 1 Liter Wasser 10 Minuten sanft köcheln. Abgießen. Die Nuss-Pilz-Masse mit Salz, Zucchiniwürfeln, Zitronensaft, Öl, Misopaste, Knoblauch und Zitronenschale im Mixer fein-krümelig und leicht cremig pürieren. Wenn die Masse zu trocken wird, etwas Brühe angießen. Auf Handwärme abkühlen lassen, anschließend das Probiotikum einarbeiten.

(wenn Räucherpistole vorhanden: In ein großes Glas mit Bügelverschluss füllen und mit der Räucherpistole so viel Rauch in das Glas blasen, bis es voller Rauch ist.)

Das Glas verschließen und die Masse über Nacht in der warmen Küche ungekühlt reifen lassen.

Am nächsten Tag den Ofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Blätterteig ausrollen und in der Breite in 10 gleichmäßige, etwa 3 bis 4 Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Zucchini längs in 2 Millimeter dünne Streifen schneiden oder hobeln. Jeden Blätterteigstreifen gleichmäßig etwa 3 Millimeter dick mit der geräucherten Creme bestreichen und mit 1 Zucchinistreifen belegen. Jeweils zu einer Schnecke aufrollen, in die Vertiefungen des Muffinblechs setzen und mit etwas Pflanzendrink bepinseln.

30 Minuten im Ofen backen, bis die Schnecken schön braun sind.

Tipps: Wer die geräucherte Creme sofort, ohne Reifung essen möchte, kann das natürlich tun. Teste aber ruhig mal den Unterschied aus, den die Reifezeit macht. Mit den probiotischen Kulturen ist die Creme deutlich bekömmlicher und leichter. Sie hält sich bis zu 7 Tage im Kühlschrank, wenn man das Gefäß leicht geöffnet lässt, sodass etwas Luft rankommt, und macht sich auch ausgezeichnet als Pastafüllung.

Nach Belieben kann man noch verschiedene Kräuter, fein gehackte Kapern, Zwiebelwürfel oder getrocknete Tomaten auf der Creme verteilen, bevor man den Blätterteig zu Schnecken aufrollt.

FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Tierfreundlich feiern

