



Superleckere & schnelle vegane Rezepte mit extra Proteinkick PLANTS ONLY

Für sein neues Kochbuch »Plants Only« hat der vegane Starkoch Gaz Oakley 70 wahre Geschmacksexplosion kreiert. Der sympathische Brite konzentriert sich auf Gerichte für einen modernen, urbanen Lifestyle, mit dem auch »busy people« schnell ein superleckeres und ästhetisch schönes Essen auf den Tisch bekommen, das jeden vom Hocker haut - und obendrein für den Extra-Protein-Kick sorgt.



Gaz Oakley zeigt mit seinen Gerichten, wie unglaublich lecker und ästhetisch schön die vegane Küche ist. »Plants Only« ist das dritte Kochbuch des Starkochs aus Wales.

Seit dem riesigen Erfolg seines ersten Buchs »Vegan 100« ist der 27-jährige Starkoch aus Wales in aller Munde. Auch in seinem dritten Kochbuch »Plants Only« hat Gaz Oakley wieder Extravagantes auf Lager: Beeren-Waffeln aus der Grillpfanne, locker-leichtes Omelett nach französischer Art (natürlich ohne Ei), köstliche Currys wie Jamaikanisches Gemüsecurry, ein scharfer Indischer Hähnchencurry-Pie (ohne Hähnchen) oder gerösteter Curry-Blumenkohl, perfekte Pasta wie einfache Linsen-Bolognese oder Gaz Oakleys berühmte Lasagne oder ein etwas aufwändigerer, aber unglaublicher BBQ »Hack« braten.

The Daily Telegraph hat den Kochbuchautor und YouTuber als »Star der fleischfreien Welt« beschrieben, dessen »Rezepte den Respekt von Pflanzenfressern und Fleischfressern gleichermaßen erlangt haben«.

»Ich diskutiere nicht mit Leuten, ich koche für sie.«

»Ich bin richtig schlecht darin meine Argumente gut auszudrücken oder darzulegen«, sagt Gaz Oakley im Interview mit dem *Noizz Magazin*. »Deswegen habe ich nicht mit Menschen diskutiert, sondern einfach mal für sie gekocht. Ich nutze mein Essen, um Veganismus zu zeigen. Und das klappt auch bei Social Media. Es sorgt für so viel weniger Auseinandersetzungen. Wenn du jemandem einen Teller hinstellst, egal ob das Gericht vegan ist oder nicht, und es gut schmeckt, dann werden sie es genießen. So mache ich meinen Standpunkt deutlich.«

Gaz Oakley kocht, seitdem er groß genug ist, die Küchenanrichte zu erreichen und stand bereits mit 14 Jahren in der Endrunde einer TV-Kochshow. Mit 15 arbeitete er bereits in einem Hotel-Restaurant, mit 16 verließ er die Schule, um Koch zu werden. Er war erfolgreich, arbeitete oft 80 Stunden in der Woche. »Ich habe mich nie ganz von den langen Stunden erholt, die ich in der Küche gearbeitet habe. Es ist eine harte Karriere - kein Schlaf, kein soziales Leben, ein Umfeld mit hohem Druck. Während alle meine Freunde an der Universität waren.



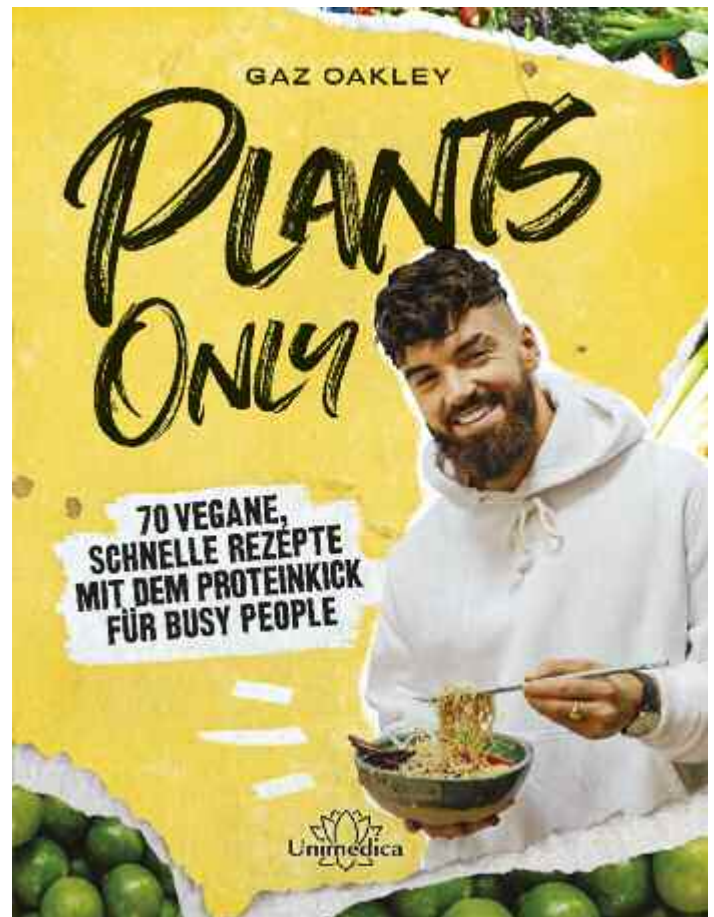
Ich war in der Küche«, berichtet Gaz auf avantgardevegan.com. »Ich war ein Zombie und meine Eltern waren offensichtlich sehr besorgt«, erinnert er sich. Schließlich brauchte er dringend eine Pause - und er verließ die Küche. »Mir wurde ein Job auf einem Bauhof in der Firma angeboten, für die mein Vater arbeitete, und ich entschied mich dafür. Ich brauchte eine Pause!« Er arbeitete sich von ganz unten hoch und war nach einigen Jahren Verkaufsleiter, der einen großen Teil des Vereinigten Königreichs abdeckte. »Ich habe tatsächlich Tiefbauprodukte verkauft und mir große Aufträge für neue Wohngebiete gesichert.« Mit 23 Jahren trug er den Titel »Verkäufer des Jahres«. »Es war erstaunlich, mein soziales Leben zurückzugewinnen, nachdem ich jahrelang in der Küche gearbeitet hatte. Ich war jedoch immer noch nicht 100% glücklich und versuchte oft, Wege zu finden, um meine Kreativität auszudrücken. Ich habe oft darüber nachgedacht, ein kleines Restaurant oder Delikatessengeschäft zu eröffnen.« Abends nach der Arbeit machte er Krafttraining.

»Es war, als wäre ein Gewicht von meinen Schultern genommen worden. Ich würde nicht länger Teil der Tierquälerei sein.«

2015 wurde Gaz Oakley über Nacht vegan, nachdem er auf YouTube die Rede des Tierrechtsaktivisten Gary Yourofsky gesehen hatte: »Er spricht so deutlich über die Grausamkeit, die jeden Tag den Tieren auf Farmen und in Schlachthöfen auf der ganzen Welt widerfährt, über die Verwüstung, die die Massentierhaltung auf unserem Planeten anrichtet, und über den Schaden, den das Essen tierischer Produkte unseren Körpern antut. Von diesem Tag an wusste ich, dass ich für den Rest meines Lebens vegan sein würde.«

Gaz fragte sich, was er ab jetzt essen sollte, ging sofort in seine Küche und begann zu experimentieren. »Ich erinnere mich, dass ich meine erste vegane Mahlzeit gegessen habe. Es war, als wäre ein Gewicht von meinen Schultern genommen worden. Ich würde nicht länger Teil der Tierquälerei sein. Es schmeckte so frisch, lebendig und schmackhaft. Nach wochenlangem Experimentieren war meine Leidenschaft für das Kochen zurück! Ich stellte fest, dass die Fähigkeiten, die ich schon als Kind und dann in professionellen Küchen gelernt hatte, es mir ermöglichten, das unglaublichste vegane Essen zu kreieren.« Und er stellte bald fest, dass sich sein allgemeiner Gesundheitszustand verbesserte.

Nachdem er mit »Avantgarde Vegan« auf Instagram viele Follower erreichen konnte, richtete er sich auch einen eigenen YouTube-Kanal ein, der unheimlich erfolgreich ist und inzwischen 1,16 Millionen Abonnenten hat. Gaz Oakley ist Perfektionist und weiß, dass das Auge mitisst. Seine Videos und Fotos in den Kochbüchern gehören zu den ästhetisch



Gaz Oakley: Plants Only
70 vegane, schnelle Rezepte mit dem Proteinkick
für busy people
224 Seiten, gebunden
Unimedica-Verlag, 2020 · ISBN: 978-3962571580
Preis: 24,80 Euro

schönsten. Mit Kochzeiten von gerade einmal 15 bis 30 Minuten sind viele Mahlzeiten sehr schnell nachzukochen. Außerdem folgen die Rezepte dem Trend des »Batch Cooking«: Zutaten für verschiedene Gerichte können für eine Woche vorbereitet und immer wieder kombiniert werden, so dass Zeit gespart wird. Die Rezepte von Gaz sind einfacher als je zuvor: Mit seinen Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Tipps und Ratschlägen kann jeder großartiges veganes Essen kochen. »Plants Only« zeigt, wie vegane Ernährung im Alltag funktioniert - fantastisches Essen für »busy people« eben!

Auf den folgenden Seiten stellen wir drei kreative Rezepte aus dem Buch vor: unglaubliche One-Pot Tomatennudeln, veganes Nasi Goreng und im Ganzen gebratene Ananas. >>>

Internetseite von Gaz Oakley:
www.avantgardevegan.com
youtube-Kanal: avantgardevegan



UNGLAUBLICHE ONE-POT TOMATENNUDELN

»Vielleicht überrascht euch dieses One-Pot Gericht, denn es ist wirklich enorm geschmackvoll. Eure Freunde und Familie werden nie erraten, wie einfach es zuzubereiten ist. Das verspreche ich!«

ZUTATEN für 2 Personen

200 g getrocknete Nudeln
1 Zwiebel, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, gehackt
12 Kirschtomaten
2 EL Tomatenmark
1 Handvoll Blattpetersilie, gehackt
240 ml (1 cup) veganer Weißwein
240 ml (1 cup) Gemüsebrühe
1 Handvoll entkernte schwarze Oliven, gehackt
3 EL Kapern
1 Prise Meersalz
2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG (Zubereitungszeit: 25 Min.)

Gebt einfach alle Zutaten in einen großen, schweren Kochtopf und verschließt ihn mit einem Deckel. Den Topf nun bei niedriger Hitze auf den Herd stellen und alles 15 bis 18 Minuten lang kochen. Ab und zu umrühren. Wenn die Nudeln gar sind, ist das Gericht fertig. Stellt den Topf einfach in die Mitte des Esstisches und serviert die Pasta daraus.

Aus:



FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Tierfreundlich kochen





NASI GORENG

»Das Nasi-Goreng, das ich auf einer Reise nach Indonesien gegessen habe, fand ich absolut fantastisch. Und meine Version finde ich genauso toll. Ein Vorteil dieses Gerichts ist, dass es so einfach und schnell zu machen ist. »Nasi Goreng« bedeutet schlicht »gebratener Reis«.

Übrig gebliebenes Sambal könnt ihr in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank für ein paar Wochen aufbewahren, sodass das Nasi Goreng beim nächsten Mal noch schneller zubereitet werden kann.«

ZUTATEN für 4 Personen

360 g (2 cups) Langkornreis
1 rote Zwiebel, fein geschnitten
125 g (1 cup) gefrorene Erbsen, aufgetaut
1 rote Paprikaschote, fein geschnitten
5 Baby-Zucchini, schräg geschnitten
1 Handvoll zarte Bohnen, gehackt
175 – 190 g (1 cup) veganes Protein, wie z.B. Tofuwürfel / veganes »Hähnchen«
3 EL Ketjap Manis oder Sojasoße
1 Handvoll geröstete Cashewnüsse

Für die knusprigen Schalotten

2 Schalotten, fein geschnitten
500 ml (2 cups) Pflanzenöl
1 Prise Meersalz

Für das Sambal

3 rote Chilischoten
3 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
1 EL Zitronengraspaste
2 EL Erdnussöl
1 TL Meersalz
Saft und Schale von 1 Limette

ZUBEREITUNG (Zubereitungszeit: 20 Min.)

Zuerst den Reis nach Packungsanweisung kochen.

Für die **Zubereitung der knusprigen Schalotten** einfach eine kleine Pfanne, die zur Hälfte mit Pflanzenöl gefüllt ist, auf etwa 180 °C erhitzen. Zum Test einen Holzlöffel in das Öl tauchen. Wenn sich um den Löffel herum Blasen bilden, ist das Öl heiß genug. Die Schalotten vorsichtig in das Öl geben und 2 Minuten braten. Dann die Schalotten aus dem Öl nehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen, um überschüssiges Öl abtropfen zu lassen.

Alle Zutaten für das **Sambal** in einen Standmixer geben und zu einer glatten Paste pürieren. Einen Wok bei starker Hitze vorheizen und dann das Sambal hinzufügen. Etwa eine Minute kochen lassen, dabei häufig umrühren.

Das gesamte Gemüse und das vegane Eiweiß in den Wok geben und 5 bis 6 Minuten unter Rühren braten.

Wenn der **Reis** gar ist, abtropfen lassen und dann in den Wok geben. 3 bis 4 Minuten braten. Den Reis mit allen anderen Zutaten gut vermischen und häufig umrühren, damit der Reis nicht klebt und anbrennt.

Nun das Ketjap Manis oder die Sojasoße und die Cashewnüsse einrühren.

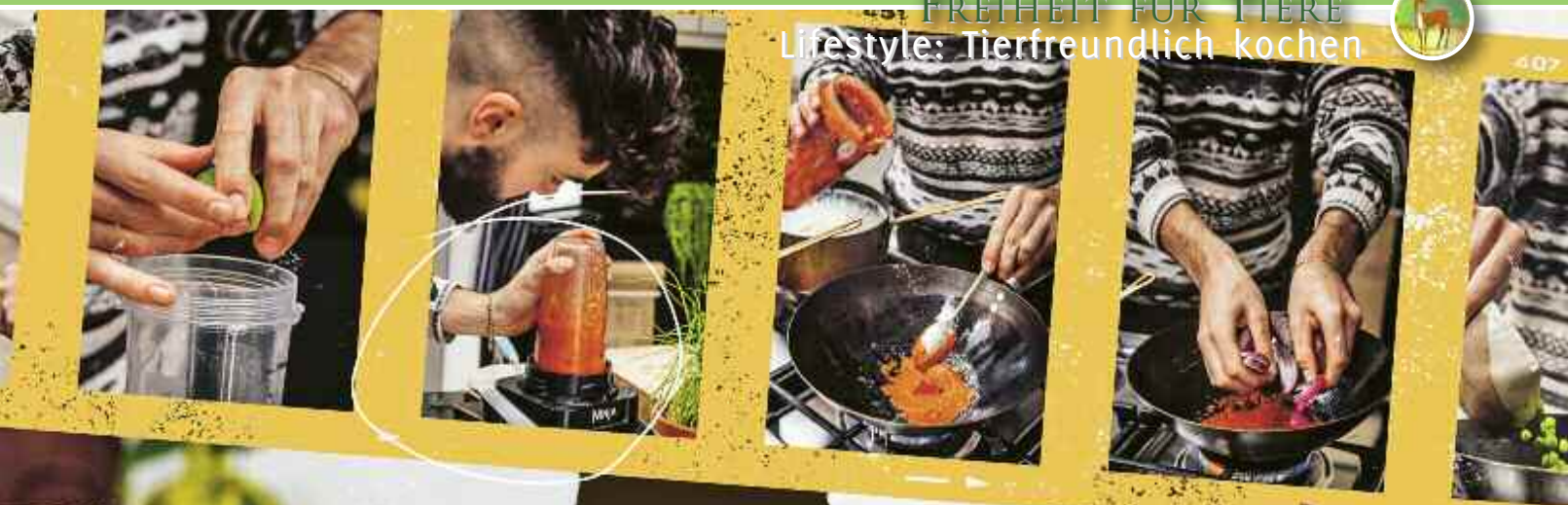
Nochmals alles sehr gut verrühren, damit der Reis schön mit allen Aromen überzogen wird.

Dann den Herd ausstellen und das Nasi Goreng mit den knusprigen Schalotten servieren.





407



401

501





IM GANZEN GEBRATENE ANANAS

»So esse ich Ananas am liebsten.

Außen wunderschön karamellisiert und innen durch das Braten noch saftiger und süßer.«

ZUTATEN für 6 Personen

2 EL Kokosblütenzucker
2 TL Zimt, gemahlen
1/2 TL Cayennepfeffer
1 EL Kokosöl
2 Ananas, geschält

Zum Anrichten

geröstete Kokosflocken
veganes Eis
frische Minze
Ahornsirup
Limettenabrieb

ZUBEREITUNG (Zubereitungszeit: 30 Min.)

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Kokosblütenzucker, den Zimt und den Cayennepfeffer in eine kleine Schüssel geben und miteinander mischen.

Eine große antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen und das Kokosöl hineingeben.

Wenn das Öl heiß ist, die Ananas hinzufügen. Die Ananas so wenden, dass sie von allen Seiten Farbe bekommt.

Während des Bratens die Zuckermischung über die Ananas streuen.

Wenn die Ananas goldfarben ist, diese auf ein Backblech legen und für 15 bis 20 Minuten in den Ofen geben.

Nach dem Backen die Ananas am Tisch aufschneiden und mit gerösteten Kokosflocken, Eis, frischer Minze, einem Spritzer Ahornsirup und etwas Limettenabrieb servieren.

Aus:

