7hauben

Vegan kochen Basics

mit Stephan Schnedlitz



Begleitheft mit allen Rezepten

7hauben.com

Inhalt

Mehr als Salat und Gemüse

Stephan Schnedlitz

Das steckt hinter Veganismus

Vegane Produkte

Steirische Tofuspeis

Mandel-Himbeer-Porridge

Linsen-Shiitake-Pastete

Vegane Mayonnaise

Orangen-Linsen-Suppe

Cashew-Pinien-Caprese

Cashew-Parmesan

Bärlauchrisotto mit Cashewsan und Shiitakechips

Linsenragout mit Semmelknödel

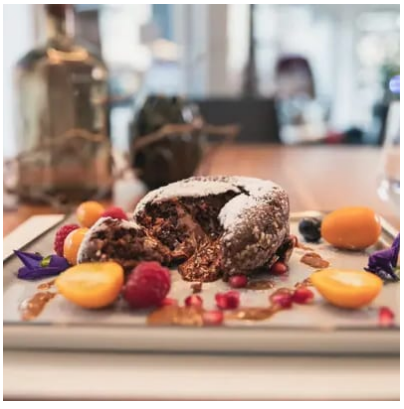
Veganes Schokoküchlein mit flüssigem Kern auf Beerenvariaton









Mehr als Salat und Gemüse

Die pflanzliche Küche macht dich neugierig? Du möchtest mehr vegan kochen oder komplett umsteigen? Dann solltest du dir diesen Kurs nicht entgehen lassen!

In diesem Kurs beschäftigt sich Stephan Schnedlitz mit den Grundlagen der veganen Küche. Er lebt selbst vegan, gibt Kochkurse und hat als Küchenchef in einem vegan-vegetarischen Restaurant gearbeitet.

Der Kurs vermittelt dir die Vorteile und Möglichkeiten der veganen Küche. Stephan zeigt dir, worauf du bei veganer Ernährung achten musst und wie du mit einfachen Tricks tierische Produkte ersetzen kannst.

Natürlich gibt's auch eine besondere Auswahl an gesunden Power-Gerichten, die zeigen, dass vegane Ernährung purer Genuss ist!

Danke!

Miele

Stephan Schnedlitz



Schon als Kind entdeckte Stephan Schnedlitz seine Leidenschaft fürs Kochen. In der Jugend kam der Nachhaltigkeitsaspekt immer mehr dazu und hat ihn schließlich zur veganen Küche gebracht.

Hauptberuflich war Stephan lange Zeit als Unternehmensberater tätig, dennoch blieb das Kochen ein geliebtes Hobby, weshalb er nebenbei auch in einem veganen Café arbeitete.

Es kam, wie es kommen musste: Das Hobby wurde zum Beruf. Stephan übernahm die Küchenleitung in einem vegan-vegetarischem Restaurant und war anschließend als Kreativkoch für ein veganes Franchise-Unternehmen tätig. Dabei konnte er auch immer von anderen Profis lernen, wodurch sich sein Wissen rund um die vegane Küche stets erweiterte. Und so setzte er auch den veganen Teil der Küchenmeisterausbildung für das Wifi um.

Seit 2016 bietet Stephan nun vegane Kochkurse für Privatpersonen sowie für Unternehmen an und hat auch schon Kinder-Kochkurse konzipiert.

Stephan selbst lebt aus gesundheitlichen Aspekten sowie aus Gründen des Umweltschutzes vegan und ist mit dieser Entscheidung sehr zufrieden.

Stephan Schnedlitz

> Vegan ist mehr als nur Beilagenessen.

Steirische Tofuspeis



Zutaten & Infos

Zubereitung	Gesamtzeit	Portionen
15 min	30 min	4

150 g	Austernpilze
4	Cocktailtomaten
½ TL	Kala Namak S!
1	Knoblauchzehe
1 EL	Kürbiskernöl
½ TL	Kurkuma
200 g	Naturtofu
	Pfeffer
	Rapsöl
1 TL	Salz S!
2 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
75 ml	Sojasahne
½	Zwiebel

Rezeptschritte

Schritt 1

Vorbereiten

Die Zwiebel und den Knoblauch fein schneiden. Die Austernpilze mit den Fingern auseinanderzupfen, sodass dünne Streifen entstehen.

Tipp

Die gezupften Austernpilze sind für Wraps und Burger ebenfalls gut geeignet.

½ Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 150 g Austernpilze

Schritt 2

Anbraten

Etwas Rapsöl in einer gut beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit den Pilzen und den Cocktailtomaten anbraten. Den Tofu gut abtrocknen, mit einer Gabel oder den Händen zerbröseln und in die Pfanne geben. Anschließend den Knoblauch hinzufügen und kurz unter Rühren anbraten. Auf mittlere Hitze zurückschalten.

Rapsöl | 4 Cocktailtomaten | 200 g Naturtofu

Schritt 3

Würzen

Kurkuma, Pfeffer und Salz beimengen und mit der Sojasahne ablöschen. Gut verrühren und mit Kala Namak verfeinern. Für eine Minute leicht köcheln lassen, bis die Sahne und der Tofu eine cremige Konsistenz ergeben. Abschmecken und auf einem Teller anrichten.

Info

Kala Namak ist ein schwarzes Steinsalz, das nach hartgekochten Eiern riecht und schmeckt. In der pflanzlichen Küche wird es deshalb oft verwendet, wenn Eier ersetzt werden.

- ½ TL Kurkuma
- Pfeffer
- 1 TL Salz S!
- 75 ml Sojasahne
- ½ TL Kala Namak S!

Schritt 4

Geschafft

Mit steirischem Kürbiskernöl beträufeln und mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

- 1 EL Kürbiskernöl
- 2 EL Schnittlauch (fein geschnitten)

Begleitheft
mit Rezepten und Infos
für den Online-Kochkurs
mit Stephan Schnedlitz

Kurs
Vegan kochen Basics

Koch
Stephan Schnedlitz

7hauben.com