



CAROLINE LOßE

Moderne Hausmannskost

In ihrem neuen Kochbuch „Vegane Heimatküche“ präsentiert Foodbloggerin Caroline Loße 50 Rezepte, die wir aus Omas Küche kennen. Im Interview spricht sie über ihre Definition von Heimat, eine eingefleischte Testgruppe und vegane Neu-Interpretationen.

AUTORIN: SUSANN DÖHLER

Zuallererst: Was kam bei dir heute auf den Teller?

Klöße mit Rotkohl und Jackfruit-„Gulasch“. (*grinst*)

Hmm, köstlich! Als wir vor einem Jahr miteinander sprachen, unterhielten wir uns über deine gesunden, frischen Smoothie-Bowls. Nun hast du Gerichte kreiert, die normalerweise bei den Großeltern auf dem Tisch stehen. Was hat dich bewogen, ein Kochbuch über die deutsche Heimatküche zu schreiben?

Ich bin mit den entsprechenden Rezepten sehr vertraut und verbinde mit den meisten auch sehr schöne Erinnerungen. Es hat sehr viel Spaß gemacht, die traditionelle Zubereitung als Grundlage zu nehmen und sie Stück für Stück zu veganisieren. Mit meiner Familie hatte ich auch eine buchstäblich eingefleischte Testgruppe, die Geschmack, Geruch und Aussehen der neuen Gerichte kritisch mit den herkömmlichen Zubereitungen vergleichen konnte.

Die deutsche Küche ist sehr rustikal und fleischlastig, die vegane Küche hingegen setzt auf Gemüse. Wie lassen sich die sehr unterschiedlichen Küchen miteinander vereinen?

Die gemeinsame Schnittmenge ist das Gemüse, denn ein Gericht besteht in den seltensten Fällen nur aus einer fleischlichen Komponente. Der Rest sind Sättigungsbeilagen, die in der Regel auch eine pflanzliche Basis haben. Damit muss nur eine von drei Gerichtsbestandteilen ausgetauscht werden. Natürlich gehört Fleisch bei vielen Gerichten dazu, aber bei manchen Rezepten ist das Fleisch auch nur eine Beigabe — z.B. beim Linseneintopf oder bei der Kartoffelsuppe. Hier kann man gut über Gewürze entsprechende Aromen substituieren.

Und was ist mit den geliebten fleischigen Bestandteilen wie z.B. Rouladen?

In meinem Buch zeige ich, wie man diese über andere Trägermassen und Gewürze so ersetzen kann, dass man das Fleisch fast nicht mehr braucht. Natürlich funktioniert

es nicht immer, den Geschmack von Fleisch gänzlich zu ersetzen oder nachzuahmen. In vielen Fällen kommt man aber sehr nah heran, zumal auch der Geschmack von Fleisch sehr stark von der Zubereitung abhängt. Am Ende geht es also bis zu einem gewissen Punkt auch um die Struktur, Haptik und Optik dessen, was auf dem Teller liegt. Und wie gesagt: Dafür kann man gut vegane Alternativen schaffen.

„Von Kohlroulade bis Apfelküchle“ lautet ein Teil deines Buchtitels. Welche Gerichte finden wir in deinem Kochbuch?

Das Buch ist unterteilt in Suppen, Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts. Ich habe versucht, eine ausgewogene Mischung aus süß und herzhaft, einfach und kompliziert zu finden. Herausgekommen sind dabei 50 Rezepte plus einiger Basics.

Warum sollten wir die Klassiker deiner Meinung nach in vegan essen und nicht in der traditionellen Variante?

Das muss natürlich jede*r für sich entscheiden, wie er oder sie das Essen zubereitet. Mir ging es mit meinem Kochbuch auch gar nicht darum, jemanden belehren zu wollen. Vielmehr war mein Ziel, zu zeigen, dass man gewisse Gerichte auch ohne Fleisch hinbekommt, ohne auf den vertrauten Geschmack, Geruch und Anblick verzichten zu müssen.

Dein Anspruch ist also nicht, die traditionellen Gerichte abzulösen, sondern Variationsmöglichkeiten aufzuzeigen?

Genau. Ich möchte dazu inspirieren, sich mit veganen Alternativen zu befassen. Dann sinkt auch die Hemmschwelle. Oft höre ich, dass viele Leute vor allem deswegen rein pflanzliche Rezepte scheuen, weil nicht nur die Zutaten neu für sie sind, sondern auch unklar ist, wie diese Gerichte schmecken werden. Mit meinem Buch möchte ich diesen Leuten eine Hürde abnehmen.

Wenn deutsche Hausmannskost vegan interpretiert wird, stört das so manch eine*n. Wie begegnest du Kritiker*innen?

Ich versuche, das nicht an mich ranzulassen. Ich möchte ja gar nicht die traditionellen

Rezepte ablösen oder verdammen. Manche verstehen das ja immer so, als würde ich ihnen etwas wegnehmen wollen. Ich weise dann immer darauf hin, dass es mir nur darum geht, Alternativen aufzuzeigen und ich auch niemanden auffordere, sich vegan zu ernähren. Das muss schon jede*r mit sich selbst ausmachen. Tatsächlich bekomme ich auch viel Feedback von Lesern, die sich nicht ausschließlich vegan ernähren.

Lass uns noch über den Heimatbegriff sprechen, den du im Titel verwendest. Was bedeutet Heimat für dich?

Das ist gar nicht so leicht zu beantworten. Für mich persönlich ist tatsächlich der Begriff „Zuhause“ wichtiger bzw. auch greifbarer. Das ist gar nicht so sehr an einen konkreten Ort gebunden. Entscheidend für die Wahl des Buchtitels war aber, dass man mit dem Begriff „Heimat“ oft Erinnerungen verbindet — eben an Familie, Erlebnisse, die Kindheit und das Essen, das auf den Tisch kam. Und da einige dieser traditionellen Gerichte mittlerweile nur noch selten auf dem Plan stehen, wollte ich sie gerne in Erinnerung rufen. Das ist also mehr ein emotionaler Aspekt.

Endlich! Gerichte, die wir aus der Kindheit kennen, die aber von Haus aus Fleisch, Milch oder Eier enthalten, hat Foodbloggerin **Caroline Loße** (auch bekannt als @sugarberry) veganisiert. Zusammengetragen hat die Fotografin und Köchin ihre Kreationen in ihrem neuen Kochbuch „Vegane Heimatküche“. Hier verschmelzen die Vorteile der veganen Gemüse- mit dem vertrauten Genuss der deutschen Traditionsküche. Wunderbar!

INFO



Blumenkohl- suppe mit Rosmarin und Röstzwiebeln

4 Personen

- Zutaten:**
- 750 g TK-Blumenkohl oder 1 frischer mittelgroßer Blumenkohl
 - 500 ml ungesüßter Mandeldrink
 - 400 ml Gemüsebrühe
 - 2 Zweige frischer Rosmarin
 - 1 Zwiebel
 - 2 EL weißes Mandelmus
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 EL Salz plus etwas mehr nach Bedarf
 - ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer plus etwas mehr nach Bedarf
 - frisch geriebene Muskatnuss
- Außerdem:**
- 4 EL Röstzwiebeln
 - 4 TL gehobelte Mandeln

Zubereitung: Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und darin anschwitzen. Dann mit dem Mandeldrink und der Gemüsebrühe ablöschen.

Anschließend den TK-Blumenkohl zugeben und alles bei niedriger bis mittlerer Temperatur etwa 20 Minuten garen. Bei Verwendung von frischem Blumenkohl diesen zuvor waschen, den Strunk entfernen, den Blumenkohl in Röschen schneiden und die Röschen in der Mandeldrink-Gemüsebrühe-Mischung in etwa 20 Minuten garen. Danach durch Einstecken mit einem Messer die Festigkeit des

Blumenkohls prüfen und bei Bedarf die Garzeit um 5 Minuten verlängern. Die Rosmarinzwige waschen, trockenschütteln und die Nadeln abzupfen. Eine Hälfte der Rosmarinnadeln für die Dekoration beiseite stellen, die andere Hälfte mit dem Salz, dem Pfeffer, einer Prise Muskatnuss und dem Mandelmus zum Blumenkohl geben.

Den Topf vom Herd nehmen und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Suppenteller verteilen.

Zum Schluss jeweils 1 TL gehobelte Mandeln und 1 EL Röstzwiebeln auf der Suppe verteilen. Mit den restlichen Rosmarinnadeln garnieren und servieren.

ALLE REZEPTE STAMMEN AUS:



Caroline Loße
**Vegane
Heimatküche**
Christian Verlag
192 Seiten, 24,99 €

Gefüllte Hefeklöße

6 kleine Klöße

- Für die Klöße:**
- 330 g Weizenmehl Type 550
 - 160 ml Mandeldrink
 - 65 g vegane Margarine (z.B. Alsan)
 - 30 g Zucker
 - 25 g frische Hefe
 - 6 TL TK-Heidelbeeren

- Für die Sauce:**
- 300 ml Mandeldrink
 - 2 EL Zucker
 - 2 TL Maisstärke
 - ½ Pck. Bourbon-Vanillezucker

- Außerdem:**
- einige Blätter frische Minze
 - 2 EL TK-Heidelbeeren
 - 2 EL gehobelte Mandeln

Zubereitung: Für die Klöße den Mandeldrink mit dem Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur lauwarm erhitzen. Die Hefe zugeben und unter Rühren auflösen. Das Mehl in eine große Schüssel sieben. Die Margarine in einem Topf schmelzen. Die Mandeldrink-Hefe-Mischung und die Margarine in die Schüssel zum Mehl geben und mit den Knetbacken des Handrührgeräts etwa 5 Minuten zu einem Teig verkneten. Die Schüssel abdecken und den Teig mindestens 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Den aufgegangenen Teig erneut durchkneten und in sechs gleich große Stücke teilen. Diese flach drücken, jeweils 1 TL TK-Heidelbeeren in die Mitte geben und die Klöße verschließen. Wasser in einem großen Topf mit Dämpfeinsatz zum

Kochen bringen. Die Klöße mit der Naht nach unten auf den Einsatz legen, bei niedriger bis mittlerer Temperatur und geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Dafür 250 ml Mandeldrink in einem Topf zum Kochen bringen. In einer separaten Schüssel den restlichen Mandeldrink (50 ml), den Zucker, die Maisstärke und den Vanillezucker vermischen. Diese Mischung unter den Mandeldrink im Topf rühren und alles erneut aufkochen lassen. Den Topf anschließend vom Herd nehmen. Die Klöße auf tiefen Tellern anrichten und mit der Vanillesauce übergießen. Zum Schluss die Minze waschen, trockenschütteln, die Knödel mit den gefrorenen Heidelbeeren, den gehobelten Mandeln sowie der Minze dekorieren und servieren.





Kartoffelpuffer klassisch

2 Portionen

- Für die Puffer:**
- 800 g mehligkochende Kartoffeln
 - ca. 4 EL Rapsöl
 - 3 EL gemischte TK-Kräuter
 - 3 EL Maisstärke
 - 1 TL Salz
 - frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
- Für den Dip:**
- 200 g ungesüßter Sojajoghurt
 - einige Spitzen frischer Dill
 - 1 EL Kräuternessig
 - Salz
 - frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Für die Puffer die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und mithilfe einer Küchenmaschine oder einer Küchenreibe grob reiben. Anschließend in eine Schüssel geben. Die Kräuter, die Stärke, das Salz und eine Prise Pfeffer hinzufügen und alles miteinander vermengen.

Anschließend 2 EL Rapsöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Jeweils 2 EL der Kartoffelmischung in die Pfanne geben und mit einem Löffel leicht zu einem Puffer andrücken. Je nach Größe der Pfanne weitere Kartoffelpuffer auf die gleiche Weise darin verteilen und alle von beiden Seiten bei mittlerer Temperatur goldbraun anbraten, jeweils unter Zugabe von etwas Rapsöl. Den Vorgang wiederholen, bis die Kartoffelpuffer-Masse aufgebraucht ist.

Für den Dip den Sojajoghurt und den Kräuternessig in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill waschen, trockenschütteln und den Dip damit garnieren.

Die Kartoffelpuffer auf Tellern anrichten, den Dip in der kleinen Schale separat dazu reichen und servieren.

Schokokuchen mit Zebra-Guss

1 beschichtete Springform 25 cm

- Für den Teig:**
- 300 g Weizenmehl Type 550
 - 200 g vegane Zartbitterschokolade
 - Zucker
 - 200 g Mandeldrink
 - 200 ml vegane Margarine (z.B. Alsan)
 - 30 g Kakaopulver
 - 1 Pck. Backpulver
 - ½ Pck. Bourbon-Vanillezucker
 - 1 EL Apfelessig
 - 1 Prise Salz
- Für den Guss:**
- 100 g vegane Zartbitterschokolade
 - 55 g Kokosfett
 - 50 g weiße vegane Schokolade

Zubereitung: Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Teig das Weizenmehl mit dem Backpulver und dem Kakao in eine große Schüssel sieben. Die Margarine mit der Schokolade im Wasserbad schmelzen. Alle Zutaten für den Teig in der Schüssel miteinander vermengen, dabei erst die festen, dann die flüssigen Zutaten hinzufügen, und mit den Rührbesen des Handrührgeräts verrühren. Den Teig in einer beschichteten Springform verteilen und auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen etwa 35–40 Minuten backen. Am Ende der Backzeit per Stäbchenprobe prüfen, ob der Teig schon durchgebacken ist; nach Bedarf länger backen. Für den Guss die Zartbitterschokolade und 50 g Kokosfett im Wasserbad schmelzen und die Mischung gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Dann die weiße Schokolade mit dem restlichen Kokosfett (5 g) in einem separaten Wasserbad schmelzen. Die weiße Mischung mit einem Löffel streifenartig über den dunklen Guss ziehen. Den Schokoladenguss abkühlen lassen und den Kuchen dann servieren.

