

Rose Marie Donhauser



# VEGAN

## KOMPAKT

... LESEPROBE ...

Die wichtigsten Tipps für Einkauf,  
Vorratshaltung und Zubereitung

58 raffinierte Rezepte

**man  
kau:**

# Impressum

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Rose Marie Donhauser  
**Vegan kompakt**  
**Kompakt-Ratgeber**  
ISBN 978-3-86374-252-2  
1. Auflage September 2015

Mankau Verlag GmbH  
Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

*Redaktion:* Julia Feldbaum, Augsburg  
*Endkorrektur:* Susanne Langer M. A., Traunstein  
*Cover/Umschlag:* Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München  
*Energ. Beratung:* Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring  
*Layout:* X-Design, München  
*Satz und Gestaltung:* Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

*Abbildungen/Fotos:* s\_l – Fotolia.com (4, 6/7); victoria p – Fotolia.com (10, 35); B. Wylezich – Fotolia.com (16); Picture Partners – Fotolia.com (19); gnohz – Fotolia.com (4, 22/23); Zerbob – Fotolia.com (24); Kitty – Fotolia.com (27, 73, 115); tashka2000 – Fotolia.com (29); dream79 – Fotolia.com (31); Andrey Starostin – Fotolia.com (33); Eva Gruendemann – Fotolia.com (39); Heike Rau – Fotolia.com (41, 53, 89); teressa – Fotolia.com (45); David San Segundo – Fotolia.com (47); Christian Jung – Fotolia.com (49); Schmaelterphoto – Fotolia.com (51); kuntabunt – Fotolia.com (4/5, 54/55); HandmadePictures – Fotolia.com (57); JJAVA – Fotolia.com (63); A\_Lein – Fotolia.com (65); sil007 – Fotolia.com (67); Cachaco – Fotolia.com (75); Martin Turzak – Fotolia.com (77); sonnenflut products – Fotolia.com (79); Marén Wischnewski – Fotolia.com (81); Seqoya – Fotolia.com (83); sonnenflut products – Fotolia.com (84/85); M.studio – Fotolia.com (91); Himmelssturm – Fotolia.com (95); FomaA – Fotolia.com (99); PicciaNeri – Fotolia.com (101); A\_Lein – Fotolia.com (105); nata\_vkusidey – Fotolia.com (107); claudio – Fotolia.com (109); Kati Molin – Fotolia.com (111); exclusive-design – Fotolia.com (117, 121); thodonal – Fotolia.com (119); photocrew – Fotolia.com (123)

*Druck:* Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

## »Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO<sub>2</sub>-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

## Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

# Vorwort

Von heute auf morgen vegan? Wie funktioniert das? Was gilt es zu beachten? Egal, ob Sie gerade dabei sind, Ihre Ernährung umzustellen, oder vorhaben, sich damit eingehender zu beschäftigen – sich vegan zu ernähren und vegan zu leben, ist nicht das Gleiche. Die *Vegan Society* beschreibt es folgendermaßen: »Veganismus ist eine Lebensart, die so weit wie möglich versucht, alle Formen der Ausbeutung und Grausamkeit gegenüber Tieren, die für Lebensmittel, Kleidung oder anderen Zwecken dienen, zu vermeiden.«

Die Gründe, warum sich immer mehr Menschen für eine Ernährung ohne tierische Produkte entscheiden, sind individuell verschieden.

Ich möchte Ihnen auf Ihrem Weg zur Seite stehen: Welche Restaurants, welche Einkaufsmöglichkeiten und welche Adressen sind interessant? Welche Rezepte lassen sich problemlos nachkochen, welche Gerichte eignen sich zum Mitnehmen? Was muss beachtet werden?

Viel Spaß beim pflanzlichen Kochen sowie beim Genuss der gesunden Gerichte!

Ihre Rose Marie Donhauser

# Inhalt

Vorwort .....	3
---------------	---

Vegane Ernährung	7
------------------	---

Gesunde Ernährung mit Pflanzenkost .....	8
--	---

Umstellung von heute auf morgen? .....	9
--	---

Vielseitigkeit zählt .....	10
----------------------------	----

Das Know-how des Einkaufens .....	12
-----------------------------------	----

Verstecktes Tier? .....	13
-------------------------	----

Vorratshaltung von A bis Z .....	15
----------------------------------	----

Go vegan – Ersatz von herkömmlichen Lebensmitteln	20
---	----

Vegan to go	23
-------------	----

Grüner Muntermacher to go	24	Japanischer Nudelsalat	
---------------------------	----	------------------------	--

Mangold-Birne mit Banane ..	25	mit Spinat .....	38
-----------------------------	----	------------------	----

Sushi mit Gemüse .....	26	Kalte Gurkensuppe mit	
------------------------	----	-----------------------	--

Hummus und schwarze		rosa Pfeffer.....	40
---------------------	--	-------------------	----

Oliven .....	28	Sesamkräcker mit Oregano	42
--------------	----	--------------------------	----

Frische Asia-Frühlingsröllchen	30	Romanesco mit Erdnussdip	43
--------------------------------	----	--------------------------	----

Olivenbrot .....	32	Wraps mit würzigem Spinat	44
------------------	----	---------------------------	----

Fusilli-Salat mit Räuchertofu	34	Mandel-Muffins mit Nugat ..	46
-------------------------------	----	-----------------------------	----

Gefüllte Paprika mit		Schokoladenmus .....	48
----------------------	--	----------------------	----

Aubergine .....	36	Mandelhörnchen mit Schoko	50
-----------------	----	---------------------------	----

Zucchini-creme mit Äpfeln ...	37	Reisbratlinge .....	52
-------------------------------	----	---------------------	----

Hauptsache vegan – Suppen und Salate	55
--------------------------------------	----

Crudités mit grüner Dipsoße	56	Seitan-Salat mit Granatapfel	60
-----------------------------	----	------------------------------	----

Würz-Champignons im		Toasties mit	
---------------------	--	--------------	--

Salat .....	58	Lupinenkern-Salat .....	61
-------------	----	-------------------------	----

Radicchio mit Tomatensoße	59	Guacamole .....	62
---------------------------	----	-----------------	----

Couscous-Salat mit Kidneybohnen.....	64	Kartoffelsalat mit Radieschen .....	72
Linsensalat mit Champignons	66	Gemüsebrühe .....	74
Tempeh-Salat mit Oliven und Pellkartoffeln .....	68	Kartoffel-Ingwer-Suppe mit Spinat.....	76
Weißer Spargelsalat mit Orangen .....	69	Miso-Suppe mit Shiitakes ...	78
Räuchertofusalat mit Erdnuss.....	70	Kohlrabi-Kokos-Suppe mit Petersilie .....	80
Fruchtiger Chinakohl .....	71	Kalte Gemüsesuppe »Gazpacho« .....	82

<b>Köstlichkeiten aus Pfanne und Backofen</b>		<b>85</b>	
Flammkuchen mit Zucchini..	86	Fusilli mit Tomatensoße... 104	
Buletten mit Kichererbsen... 87		Risotto mit Spinat..... 106	
Weizen-Kartoffel-Bällchen mit Chili .....	88	Geschnetzeltes mit Seitan.. 108	
Ratatouille mit Kräutern ... 90		Süßkartoffelchips mit Vegannaise..... 110	
Linsen-Pizza mit Tomaten... 92		Spaghetti mit Chili-Blumenkohl-Soße .... 112	
Reisnudeln mit Zuckerschoten .....	94	Bavette puttanesca .....	113
Filotäschchen mit Kräutertofu .....	96	Tofu-Geschnetzeltes mit Pilzen..... 114	
Gemüse-Bulgur mit Pul Biber 97		Quinoa-Gemüse-Wok..... 116	
Polentaschnitten mit Champignons .....	98	Artischocken mit Dipsoße .. 118	
Würziges Falafel..... 100		Spaghetti mit grünem Spargel .....	120
Kokos-Curry mit Kartoffeln 102		Bratäpfel mit Mandeln .... 122	
Galettes mit Sojasprossen .. 103			

<b>Anhang .....</b>	<b>124</b>
<b>Register.....</b>	<b>127</b>



# Vegane Ernährung

In diesem Kapitel erfahren Sie, was vegan eigentlich bedeutet und wie man sich mit veganen Lebensmitteln versorgen kann.

# Gesunde Ernährung mit Pflanzenkost

Die Art und Weise, sich zu ernähren, ist im Wandel begriffen, denn die Anzahl der Menschen, die sich entscheiden, keine tierischen Produkte und kein Fleisch zu essen, steigt täglich.

Die Gründe, warum sich immer mehr Menschen im Hinblick auf ihre Nahrung verändern, sind vielfältig: Tierliebe und Kritik an der Massentierhaltung, der Wunsch nach aktivem Klima- und Umweltschutz, die Problematik des Welthungers sowie Lebensmittelallergien oder andere gesundheitliche Probleme spielen eine Rolle. Die am häufigsten angegebenen Gründe für eine vegane Lebensweise sind allerdings doch moralisch-ethischer Natur.

Vegan zu leben, ist die konsequente Weiterführung des Vegetarismus. Dies wurde 1944 vom englischen Begründer Donald Watson ganz klar ausgeführt, als er die *Vegan Society* als Abspaltung zur *Vegetarian Society* aus den Angeln hob. Watson störte sich schon länger an dem Begriff *vegetarisch*, der als Abkürzung für *ovolaktovegetarische Ernährung* (ovo = Ei, lakto = Milch) gebräuchlich war. Ei und Milch sind aber Lebensmittel, die in der hundertprozentigen pflanzlichen Ernährung nicht gegessen werden. Das englische Wort *vegan* entstand folglich als Abkürzung aus den zwei Anfangs- und Endbuchstaben

von *vegetarian* und drückt laut Watson symbolisch aus, dass es sich bei veganer Ernährung um die logische Fortführung des Vegetarismus handelt.

## Umstellung von heute auf morgen?

Im Prinzip ist der Weg zur veganen Ernährung ein schleicher Prozess. Der Speiseplan wird meist schon länger kritisch betrachtet, Fleisch und Fisch gibt es nur noch selten, und so geschieht der Wandel nicht von heute auf morgen, sondern sanft und nicht als radikaler Schnitt. Oftmals sind es Vegetarier, die sich zu diesem letzten konsequenten Schritt entscheiden und tierische Produkte wie Milch, Eier und Honig aus ihrem Speiseplan streichen.

Zudem ist in der Vegan-Szene durchaus zu beobachten, dass die Ernährungsumstellung nicht zwangsläufig aus gesundheitlichen Gründen erfolgt, sondern als persönliches Statement gegen das Leid des Tieres bei der Haltung und Tötung. Dies hat zur Folge, dass es durchaus Veganer gibt, die sich mit industriell gefertigten

### TIPP

*Vegan zu leben, ist reine Privatsache. Lassen Sie sich in Ihre Entscheidung nicht reinreden und rechnen Sie mit Unverständnis vonseiten Ihrer Nächsten! Sobald Ihre Umgebung bemerkt, dass Sie es ernst nehmen, werden Spott und Kritik beendet sein!*

Produkten in Form von Fast Food und Fertiggerichten mit vielen künstlichen Aromen ernähren und keineswegs gesünder leben.

## **Vielseitigkeit zählt**

Es genügt nicht, »nur« Gemüse und Früchte zu essen. Vielmehr ist es für eine vegane Lebensweise wichtig, hinreichend mit Proteinen, Kohlenhydraten, Fetten und Vitaminen versorgt zu werden. Abwechslung auf dem Speiseplan ist daher wichtig und nötig.

Die Basis bzw. das Fundament stellt natürlich Gemüse dar, dieses sollte aber in großer Vielfalt, möglichst regional und saisonal geerntet, gegessen werden. Hinzu kommen Hülsenfrüchte, die eine wichtige Eiweißquelle sind – von der Sojabohne über verschiedene andere Bohnenarten, Erbsen, Linsen und Erdnüsse. Diese Nah-

*Eiweißlieferanten sind besonders für Veganer wichtige Nahrungsmittel.*



rungsmittel bieten die unterschiedlichsten Möglichkeiten der Zubereitung an. Samen, Nüsse und Getreide liefern pflanzliches Eiweiß und sind eine wichtige Nährstoffquelle, die zusätzlich Ballast- und Mineralstoffe bietet. An entscheidender Stelle tritt Obst mit viel Fruchtzucker und Vitaminen auf den Plan. Zudem benötigen Veganer Fett in Form von pflanzlichen Ölen, die einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren enthalten. Dazu zählen zum Beispiel Olivenöl, Rapsöl oder auch das weniger bekannte Leinöl.

Alles in allem sind Veganer optimal versorgt, wenn der Speisezettel variantenreich ist und vor allem wertvolle Inhaltsstoffe bietet. Aufeinander abgestimmt sollte eine vegane Ernährung alles beinhalten, was der menschliche Organismus an Nährstoffen benötigt. Ernährungsexperten raten Veganern vielfach, ihren Vitamin-B<sub>12</sub>-Haushalt prüfen zu lassen, denn dieses Vitamin kommt fast nur in tierischen Lebensmitteln vor. Also möglichst jährlich beim Arzt die Blutwerte kontrollieren lassen, und falls ein Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel vorliegt, entsprechende Präparate zusätzlich einnehmen.

### TIPP

*Versuchen Sie, zur Zubereitung Ihrer Speisen frische Zutaten zu besorgen. Der Markt bietet natürlich auch die schnelle Variante in Form von Dosen- oder Fertigmkost, gönnen Sie sich aber den »gesunden Luxus«!*

## Das Know-how des Einkaufens



Das V-Label, ein international geschütztes Gütesiegel zur Kennzeichnung von vegetarischen und veganen Lebensmitteln, bietet Informationen und Hilfe bei der Ernährungsumstellung. Das V-Label wird in Deutschland vom VEBU (Vegetarierbund Deutschland – [www.vebu.de](http://www.vebu.de)) vergeben. VEBU ist die größte Interessenvertretung vegetarisch und vegan lebender Menschen in Deutschland.

Das Label wird auf Lebensmittelverpackungen und Speisekarten eingesetzt. Vegetarier und Veganer können so beim Einkauf oder im Restaurant gleich auf den ersten Blick erkennen, ob ein Produkt für sie geeignet ist.

Wer sich mit Ernährung beschäftigt, und das ist zwangsläufig nötig als Veganer, wird zu Beginn detektivische Recherche betreiben. Die Zutatenlisten auf Verpackungen müssen genau gelesen und Einkaufsgewohnheiten abgelegt werden. Manche Bereiche in Supermärkten, wie Fleisch-, Fisch- und Käsetheken, können von vorneherein ausgespart werden. Mit der Zeit und der nötigen Erfahrung wissen Veganer genau, wo sich tierfreie Produkte befinden, welche Drogeriemärkte entsprechende Produkte anbieten, welche Bio-Märkte zu empfehlen sind und wann wo welche Wochen- und Bauernmärkte stattfinden.

## Verstecktes Tier?

Tierische Produkte befinden sich leider sogar in Lebensmitteln, in denen man es gar nicht vermuten würde.

Bei Wein beispielsweise, egal, ob zum Trinken oder zum Abschmecken von Soßen und Suppen, ist besondere Sorgfalt vonnöten: Herkömmlich hergestellter Wein wird mithilfe von Fischblasen gefiltert und mit Eiweiß oder Gelatine geklärt bzw. die Trübstoffe gebunden. Auch beim Essig sollten die Inhaltsstoffe genau gelesen werden, denn wie bei Wein können bei Essig die Trübstoffe mit tierischen Zusätzen geklärt worden sein.

Gummibärchen enthalten tierische Gelatine, vegane Alternativen gibt es genügend in schmackhaften Sorten. Auch wer denkt, dass Kartoffelchips bedenkenlos gekauft werden können, da es sich von der Logik her nur um Kartoffeln, Salz und Öl handelt, wird beim Lesen der Zutatenliste sehr schnell aufgeklärt: Echtes Karmin (E 120), welches zum Färben von Chips verwendet wird, besteht

### INFO

#### VORSICHT BEI MEDIZIN!

Bei Medikamenten lässt sich die vegane »Überzeugung« manchmal nicht durchsetzen. Arzneimittel sind wegen der häufig praktizierten Tierversuche oder der tierischen Inhaltsstoffe meist nicht vegan. Möglicherweise finden Sie zusammen mit Ihrem Hausarzt Alternativen.

aus tierischem rotem Farbstoff, gewonnen aus getrockneten Schildläusen.

Es gibt auch sogenannte rohe Veganer und Fruganer. Die puristischen Rohkostliebhaber ernähren sich ausschließlich von rohem, unverarbeitetem Gemüse und Früchten im Naturzustand. Diese Menschen sehen in der ungekochten Nahrung den Vorteil, dass Enzyme, Spurenelemente und (hitzeempfindliche) Vitamine nur im rohen Zustand erhalten bleiben. Der Körper würde durch die Verdauungsleukozytose – das kurzfristige Ansteigen der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) nach der Nahrungsaufnahme – nicht belastet, da er bei Rohkost nicht mit zu lange gekochten, häufig auch industriell hergestellten Nahrungsmitteln zu kämpfen habe; diese Annahme ist wissenschaftlich allerdings nicht bestätigt. Allerdings gibt es auch Rohkost in der Mischkost; wir essen z. B. rohes Fleisch beim Carpaccio und rohen Fisch, wie beispielsweise im Sashimi. Das Erwärmen oder Trocknen der Zutaten ist bis 42 °C (maximal 45 °C) erlaubt, denn das ist genau die Temperaturgrenze, über der wertvolle Enzyme, Vitamine und Mineralstoffe laut den »Anhängern der Rohkost« verloren gehen würden.

Fruganer, auch Frutarier genannt, ernähren sich rein pflanzlich, aber nur von Fallobst, um der Natur keinen Schaden zuzufügen. Ökotrophologen sehen bei dieser kleinen Minderheit ein großes gesundheitliches Potenzial, denn die...

# Japanischer Nudelsalat mit Spinat

*Zutaten für 4 Portionen • Zubereitungszeit: 40 Minuten*

250 g junge Spinatblätter	2 EL Tamari
Salz	(japanische Sojasoße)
1 Stange Lauch	Saft von 1 Limette
400 g Soba-Nudeln	(oder Zitrone)
2 EL Pflanzenöl	1 EL brauner Zucker
Schwarzer Pfeffer	1 TL Chili-Knoblauch-Soße
50 g ungesalzene vegane Mandelbutter	(z. B. von Sriracha)

- 1 Die Spinatblätter putzen, waschen, in kochendes Salzwasser geben und abgießen, sobald das Wasser wieder kocht. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Lauchstange putzen, waschen und quer in Scheibchen schneiden.
- 2 Nudeln nach Packungsaufschrift bissfest garen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und darin die Lauchscheiben kurz andünsten. Spinat hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz schwenken.
- 3 In einer Schüssel Mandelbutter mit Tamari, Limettensaft, braunem Zucker und Chili-Knoblauch-Soße mit ein paar Esslöffeln Nudelkochwasser cremig rühren.
- 4 Nudeln abgießen, mit der Soße vermischen und mit dem Pfannengemüse anrichten.



### TIPP

Das japanische Wort für Buchweizen heißt Soba. Dieser japanische Nudelsalat eignet sich auch zum Mitnehmen ins Büro.

# Kalte Gurkensuppe mit rosa Pfeffer

*Zutaten für 4 Portionen • Zubereitungszeit: 20 Minuten*

2 mittlere Salatgurken

250 ml Mandelmilch

250 g Sojajoghurt

Meersalz

Schwarzer Pfeffer

aus der Mühle

1 EL rosa Pfefferbeeren

**1** Die Salatgurken schälen, längs halbieren und drei Hälften davon klein schneiden. Von der vierten Hälfte mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und diese in kleine Stücke schneiden. Die anderen kleinen Stücke mit Mandelmilch und Sojajoghurt im Mixer fein pürieren. Mit Meersalz, Pfeffer sowie mit der Hälfte der fein gehackten Pfefferbeeren würzen.

**2** Die Gurkenstückchen in 4 Suppenschalen verteilen, mit der Gurkensuppe aufgießen und mit den Pfefferbeeren bestreuen.

**Variante** 1 gewürfelte Zwiebel in 2 Esslöffel heißem Olivenöl andünsten. 2 gewürfelte Salatgurken einstreuen, kurz dünsten lassen und mit  $\frac{1}{2}$  Liter hefefreier Gemüsebrühe aufgießen. Etwa 10 Minuten leise köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Cayenepfeffer würzen. Die Suppe leicht abkühlen lassen und 200 Gramm Sojasahne sowie 2 Esslöffel gehackten Dill einrühren. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen oder Pinienkernen bestreuen.



**TIPP**

Die Suppe im Kühlschrank vollständig durchkühlen lassen und für unterwegs in einen Thermobecher füllen.



## Reisnudeln mit Zuckerschoten

*Zutaten für 4 Portionen • Zubereitungszeit: 40 Minuten*

250 g asiatische Reisnudeln	50 g ungesalzene Cashewnüsse
250 g Zuckerschoten	2 EL Pflanzenöl
Salz	2 EL helle Sojasoße
150 g Austernpilze	Schwarzer Pfeffer
2 Knoblauchzehen	

**1** Die Reisnudeln in eine Schüssel geben und mit genügend heißem Wasser begießen. 8–10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Zuckerschoten waschen, quer halbieren und in kochendes Salzwasser geben. Etwa 2–3 Minuten bissfest garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Austernpilze putzen und klein schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

**2** Die Cashews in einer heißen Pfanne ohne Fett einige Minuten rösten, herausnehmen und auf einen Teller legen. Die Reisnudeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gründlich abtropfen lassen. Das Pflanzenöl in einer größeren Pfanne oder in einem Wok erhitzen und darin den Knoblauch andünsten. Die Austernpilze einstreuen und einige Minuten braten.

**3** Reisnudeln mit Zuckerschoten und Sojasoße schwenken. Mit Pfeffer würzen, nochmals abschmecken und Cashews unterziehen.



**TIPP**

Nach Belieben frisch gehackte  
... unter die



# Polentaschnitten mit Champignons

*Zutaten für 4 Portionen • Zubereitungszeit: 45 Minuten*

600 ml Gemüsebrühe (Instant)	Schwarzer Pfeffer
200 g Sojasahne	2 EL Pflanzenöl
250 g Maisgrieß (Polenta)	250 g Champignons
1 kleines Bund Thymian	1 kleine Zwiebel
Salz	4 kleine Tomaten

**1** Gemüsebrühe und Sojasahne aufkochen. Den Maisgrieß einrieseln und unter Rühren etwa 2 Minuten kochen lassen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und beiseiteziehen. Den Thymian waschen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Etwas davon in den Maisgrieß rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Ein halbes Backblech mit Alufolie belegen und mit 1 Esslöffel Pflanzenöl bestreichen. Die Polentamasse darauf etwa 4 Zentimeter hoch stürzen und glatt streichen. Im Backofen bei 50 °C warmhalten.

**3** Die Champignons putzen und feinblättrig schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 Esslöffel heißem Pflanzenöl glasig dünsten. Die Champignons hinzufügen und diese so lange dünsten, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Polenta in Portionsstücke schneiden, mit Champignons belegen und mit Tomatenvierteln sowie Thymian garnieren.



Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler  
oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).