



## Buchtipp

### La Veganista

Das Rezept entstammt dem Buch „La Veganista“ von Nicole Just. Die Enkelin eines Metzgers und passionierte Köchin lebt seit 2009 vegan. Sie ist Mitinhaberin des veganen Dinnerclubs Mund/Art/Berlin und gibt Kochkurse, um den Spaß am veganen Kochen an Interessierte weiterzugeben. Ihr Motto: Vegan ja, Verzicht nein! In ihrem Buch beweist sie, dass sich ausschließlich mit veganen Produkten schmackhafte Gerichte für jede Jahreszeit und für jeden Anlass kochen lassen.

Das Buch gibt eine Einführung in die vegane Küche, viele Tipps, wie sich Eier, Milchprodukte und Gelatine austauschen lassen, ohne den Geschmack eines Gerichtes zu beeinträchtigen. Es enthält auch viele exotische Rezepte aus asiatischen Ländern.



# SPARGEL MIT SAUCE HOLLANDAISE

## Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse  
700 g neue Kartoffeln  
1 kg weißer Spargel  
Salz

## Für die Sauce

½ Zitrone  
1 EL vegane Margarine  
1 EL weißes Mandelmus  
4 EL Hefeflocken  
1 TL Guarkernmehl  
½ TL Kala Namak  
1 TL Agavendicksaft  
Salz, gemahlener weißer Pfeffer

## Außerdem

200 g Räuchertofu  
2 EL neutrales Pflanzenöl  
1 Stängel Dill zum Garnieren

## Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten. Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden.

Die ungeschälten Kartoffeln in wenig Salzwasser in 20 bis 25 Minuten gar kochen. Den Spargel in einem zweiten Topf in fünf bis zehn Minuten in Salzwasser nicht zu weich kochen.

Inzwischen den Räuchertofu quer in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer weiten Pfanne erhitzen und die Tofuscheiben darin bei mittlerer Hitze ein bis zwei Minuten von beiden Seiten knusprig braten. Pfanne vom Herd nehmen.

Die Zitronenhälfte auspressen. Den Saft mit allen übrigen Zutaten für die Sauce (bis auf Salz und Pfeffer) und 300 ml heißes Wasser in einen Mixer geben und zwei Minuten auf höchster Stufe mixen, bis die Sauce cremig ist. Alternativ können Sie die Zutaten auch in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab aufmixen. Die Sauce dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Dill waschen, trocken tupfen und vom Stängel zupfen. Kartoffeln und Spargel abgießen. Den Tofu zusammen mit Kartoffeln, Spargel und Sauce servieren und mit dem Dill garnieren.