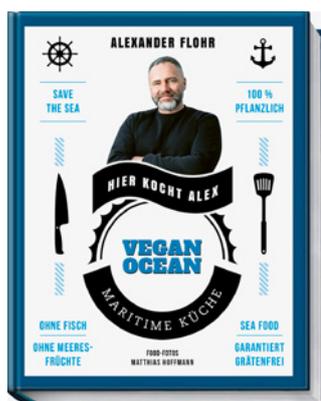


Vegan Ocean

In dem Kochbuch „Vegan Ocean“ finden sich Rezepte für die maritime Küche – jedoch „veganisiert“, also komplett ohne Fisch, Meeresfrüchte oder andere tierische Zutaten. Der Autor Alexander Flohr ist mit seinen veganen Rezepten über YouTube, Instagram und seinen Blog „Hier kocht Alex“ bekannt geworden.



Sein mittlerweile viertes Kochbuch startet direkt mit den Rezepten. Darunter finden sich Klassiker wie Schlemmer„filet“, Rollmops, verschiedene „Herings“salate, Frühstücksomelett mit Räucher„lachs“ und Meerrettichcreme, „Fisch“suppe oder -stäbchen, Labskaus, Sushi, „Kaviar“ oder frittierte „Calamari“ringe. Aber auch Ideen wie Dampfnudeln mit Algen-Apfel-Pesto, Hummus-Bowl mit Algen-Limetten-Tofu oder „Fisch“Burger sind zu finden. Zudem gibt es eine ganze Reihe an Begleitern, bspw. vegane Sanddorn-Mayonnaise, Remoulade oder Algen„butter“.

Die pflanzlichen Meeresaromen kommen von getrockneten Algen¹ in Flocken- oder Blattform oder von frischem Seegras, das meist an Fischtheken erhältlich ist. Kala Namak, das indische Schwefelsalz mit dem charakteristischen Ei-Geschmack, Raucharoma, Dill oder die Rezepte für Bratfischgewürz, Algenöle und -pestos sowie eine vegane „Fisch“sauce kommen zum Würzen zum Einsatz. Für die richtige Konsistenz sorgen je nach Rezept Tofu, Konjakmehl (bspw. für „Krabben“cocktail), Agar-Agar oder ausgewählte Gemüsesorten wie Artischocken- und Palmherzen, Jackfruit, bestimmte Pilze oder Auberginen.

Sechs Infoseiten „Easy durch die Meeresküche“ ergänzen die Rezepte sowie ein Zutaten- und ein Rezeptregister. Mehrwert bietet ein Online-Mengenrechner, um bspw. die Mengenangaben an die Personenzahl anzupassen oder sich einen Einkaufszettel fürs Smartphone erstellen zu lassen.

Fazit: Vegan Ocean ist inspirierend, kreativ und lädt zum Ausprobieren und Experimentieren in der pflanzenbasierten maritimen Küche ein.

Stella Glogowski

Alexander Flohr (Text)

Matthias Hoffmann (Fotografie)

Vegan Ocean

Maritime Küche

160 S., 19 × 24 cm, 75 Fotos, gebunden

32,00 € (D), 32,90 € (A)

1. ed., Becker Joest Volk Verlag, Hilden 2022

ISBN: 978-3-95453-272-8

¹ Hinweis: Meeresalgen nehmen häufig Schadstoffe aus der Umwelt auf, was zu hohen Gehalten an Cadmium, Blei, Arsen und Aluminium in getrockneten Algenblättern führen kann. Auch die Jodgehalte können hoch und dadurch möglicherweise gesundheitsschädlich sein [Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit. www.bvl.bund.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/01_Lebensmittel/2020/2020_05_28_PI_Sushi-Blaetter.html. Pressemitteilung vom 28.05.2020]