

BENEDIKT FAUST

# Sterneküche für zu Hause

So ein Glück! Der Vegan Chef und Tausendsassa Benedikt Faust hat drei kulinarische Schätze gezaubert, die er hier mit uns teilt.

AUTORIN: LISA WENDT FOTOS: BENEDIKT FAUST



**Schnell, einfach und köstlich:** Selbst als langjähriger Veggie-Hase ist immer neue Kochideen zu haben, gar nicht so einfach. Schließlich soll es allen am Tisch schmecken. Umso mehr freuen wir uns, dass Benedikt Faust uns Schritt für Schritt zeigt, wie wir genussvoll und rein pflanzlich im Alltag essen können. Auf den nächsten Seiten serviert er uns einen knackigen Ceasar-Salat, indisches Palak und tropische Tacos.

Doch von vorne! Für alle, die Benedikt Faust noch nicht kennen: Der fränkische Kochprofi begann mit 15 Jahren seine Ausbildung zum Koch im Weinhaus Anker. Es folgten mehrere Wanderjahre, um die Kunst des Kochens auszubauen und zu perfektionieren. Mit Erfolg! Mit 26 Jahren erhielt er seinen ersten Michelin-Stern. Sein Talent fürs Kochen erreichte auch die Presse und so bezeichnete ihn bereits 2010 die FAZ als

Doch nun zu den feinen Gerichten. Was uns hier sehr gut gefällt: Benedikt zeigt uns köstliche Speisen, die üblicherweise tierische Produkte enthalten. Wie kann es pflanzlich und genussvoll gelingen? Hier können wir nicht nur lernen, wie man moderne, fleischfreie Alternativen geschmackvoll in Szene setzt, sondern auch wie man Sattmacher-Gerichte kreiert und sie ästhetisch ansprechend serviert. Danke Ben – und bitte mehr davon!

\*Die Produkte von Vantastic sind u.a. bei [velivery.com](#) oder bei Rewe erhältlich!

„Entdeckung des Jahres“. Es kamen weitere Sterne dazu. Sein Steckenpferd: seine persönliche Interpretation traditioneller Gerichte, gepaart mit Humor und der Lust, die Dinge anders zu machen. Ein kleiner Test: Was würdest du aus Reispapier zaubern? Vermutlich Summer Rolls, oder? Benedikt dagegen kreiert daraus nicht nur frische Wraps, sondern auch veganen Speck mit deftigem Raucharoma. Finden wir großartig!

Ob es darum geht, Lebensmittel länger haltbar zu machen, Urgeschmäcker kennenzulernen oder auch genussvolle vegane Zero-Waste-Gerichte zu zaubern: Seit 2018 ist Benedikt Faust auch als erfolgreicher TV-Koch unterwegs und sorgt seitdem für viel positives Erstaunen bei seinen Tester\*innen. Und nicht nur das: Ebenso ist er als Culinary Lifestyle Journalist, Influencer und Speaker bei Gastroevents und Messen tätig. Veggie soll es natürlich auch sein und so ist er auch Markenbotschafter der rein pflanzlichen Marke Vantastic\*, deren Motto „100 % vegan, 100 % lecker“ ist.

## Knackiger Caesar Salat mit Soy Strips

4 Personen Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

### Für den Salat:

200 g	Soy Strips von Vantastic
100 g	Kirschtomaten, halbiert
50 g	Mandelparmesan
2	Scheiben Vollkornbrot, gewürfelt für Croutons
1	Kopf Römersalat, gewaschen und in mundgerechte Stücke zerteilt
1	kleine rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
1 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Für das Dressing:

200 g	Rapsöl
100 g	Gemüsebrühe
60 g	Kapersud
50 g	Mandelparmesan
50 g	Wasser
40 g	Kapern
3	Noriblätter
2 EL	weißer Balsamico
1 EL	Senf
1 EL	Kürbiskernöl



### Zubereitung:

**Vorbereitung der Sojastreifen:** Die Soy Strips von Vantastic in einer Schüssel mit etwas heißem Wasser oder Gemüsebrühe einweichen, bis sie weich und saftig sind (ca. 10 Minuten). Anschließend gut abtropfen lassen und leicht ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.

**Croûtons zubereiten:** Das Vollkornbrot in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Brotwürfel hinzugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Die Croûtons beiseitestellen.

**Soy Strips anbraten:** In derselben Pfanne erneut etwas Olivenöl erhitzen und die abgetropften Soy Strips darin scharf anbraten, bis sie eine knusprige Konsistenz erreicht haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Dressing zubereiten:** Die Noriblätter etwas klein schneiden und mit allen anderen Zutaten vermengen. Den Sud

ze goldbraun rösten. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Die Croûtons beiseitestellen.

5 Minuten quellen lassen und dann mit einem Mixer fein mixen.

**Salat zusammenstellen:** Den Römersalat in eine große Schüssel geben und die Kirschtomaten, roten Zwiebelringe und Croûtons hinzufügen. Das Dressing darübergeben und alles gut vermengen.

**Anrichten:** Den Salat auf Teller verteilen und die knusprigen Soy Strips darüber anrichten. Zum Schluss mit etwas zusätzlicher veganer Parmesan-Alternative bestreuen.



## Palak Soy Cubes

Indisches-Spinat-&-Soy-Cube-Curry

4 Personen Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

### Für die Soy Cubes:

200 g	Soy Cubes von Vantastic
2 EL	Sojasauce
1 TL	Garam Masala
1 TL	Zitronensaft
½ TL	Kurkuma

### Für das Curry:

400 g	frischer Spinat, gewaschen und grob gehackt
200 ml	Kokosmilch oder vegane Sahne
200 ml	Gemüsebrühe
2	grüne Chilischoten, fein gehackt (optional)
2	Knoblauchzehen, gehackt
1	große Zwiebel, fein gehackt
1	Stück Ingwer (ca. 2 cm), gerieben
½	Zitrone, Saft
2 EL	Pflanzenöl
1 TL	Kreuzkümmelsamen
1 TL	Korianderpulver
1 TL	Garam Masala
½ TL	Kurkuma
½ TL	Paprikapulver
	Salz und Pfeffer nach Geschmack
	frischer Koriander zum Garnieren

### Außerdem:

300 g	Basmatireis oder Naan-Brot (Beilage)
-------	--------------------------------------

### Zubereitung:

**Soy Cubes vorbereiten:** Die Vantastic Soy Cubes in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Etwa 10 Minuten quellen lassen, dann abgießen und überschüssiges Wasser gut ausdrücken.

**Marinieren:** Die abgetropften Soy Cubes mit Sojasauce, Garam Masala, Kurkuma und Zitronensaft vermischen. Für mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

**Reis kochen:** Den Basmatireis nach Packungsanweisung kochen, abseihen und warmhalten.

**Curry zubereiten:** In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Kreuzkümmelsamen hinzufügen und kurz anrösten, bis sie zu duften beginnen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und grüne Chilischoten (falls verwendet) dazugeben und alles zusammen anbraten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Gewürze hinzufügen: Korianderpulver, Kurkuma und Paprikapulver in die Pfanne geben und kurz mit anbraten.

**Spinat und Flüssigkeit hinzufügen:** Den gehackten Spinat in die Pfanne geben und gut umrühren, bis der Spinat zusammenfällt. Kokosmilch (oder vegane Sahne-Alternative) und Gemüsebrühe hinzufügen und alles gut vermischen. Das Curry aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und für ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis der Spinat weich und die Aromen gut durchgezogen sind.

**Sojawürfel hinzufügen:** Die marinierten Soy Cubes in die Pfanne geben und vorsichtig unter das Curry heben. Alles zusammen für weitere 5 Minuten köcheln lassen.

**Abschmecken und servieren:** Das Curry mit Garam Masala, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit frischem Koriander garnieren und zusammen mit Basmatireis oder Naan-Brot servieren.

### Tipp:

Für eine cremigere Konsistenz kannst du das Curry pürieren und erst dann die Soy Cubes hinzufügen, um eine glatte Sauce zu erhalten.

ALLE REZEPTE  
STAMMEN VON:

Benedikt Faust

TV-Koch Benedikt Faust  
wünscht guten Appetit!

# Tropische Tacos mit würzigem Minced-Soy, Mango-Salsa und Kokos-Limetten-Crema

4 Portionen Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

## Für die Füllung:

- 300 g Minced-Soy von Vantastic  
3 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 rote Zwiebel, fein gehackt  
1 rote Paprika, gewürfelt  
1 Ananasring, gewürfelt (frisch oder aus der Dose, abgetropft)  
1 EL Sojasauce  
1 EL Limettensaft  
1 EL Kokosöl  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
1 TL gemahlener Koriander  
1 TL Chilipulver (nach Geschmack)  
½ TL Zimt  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Für die Mango-Salsa:

- 1 Bund frischer Koriander, grob gehackt  
1 reife Mango, gewürfelt  
1 kleine rote Chili, entkernt und fein gehackt  
1 Limette, Saft  
½ rote Zwiebel, fein gewürfelt  
Salz nach Geschmack

## Für die Kokos-Limetten-Crema:

- 200 g Kokosjoghurt (ungesüßt)  
Saft von 1 Limette  
1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft  
Eine Prise Salz

## Für die Tacos:

- 8 kleine Maistortillas  
1 Avocado, in Scheiben geschnitten  
1 kleiner Kopf Romanasalat, in Streifen geschnitten  
Geröstete Kokosflocken zum Garnieren (optional)  
Limettenspalten zum Servieren



## Zubereitung:

### Vorbereitung der Sojastreifen (ca. 25 Minuten):

Für die Füllung das Kokosöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Dann die gehackte rote Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und für etwa 3–4 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Die gewürfelte Paprika und die Ananasstücke hinzufügen und weitere 3 Minuten mitbraten, bis sie leicht karamellisiert sind. Das Minced-Soy hinzufügen und gut mit den restlichen Zutaten vermengen. Etwa 5 Minuten anbraten. Paprikapulver, Koriander, Zimt und Chilipulver hinzufügen und alles gut umrühren. Mit Sojasauce und Limettensaft ablöschen, die Hitze reduzieren und die Mischung für 5 Minuten köcheln lassen, bis die Aromen gut durchgezogen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Mango-Salsa zubereiten (ca. 10 Minuten):

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen: Mango, rote Zwiebel, Chili, Koriander und Limettensaft. Mit einer Prise Salz abschmecken und gut durchmischen. Zur Seite stellen.

### Kokos-Limetten-Crema zubereiten (ca. 5 Minuten):

Den Kokosjoghurt in eine Schüssel geben. Limettensaft, Ahornsirup und eine Prise Salz hinzufügen und alles gut verrühren. Bis zum Servieren kühl stellen. Tacos zusammenstellen (ca. 10 Minuten): Die Maistortillas in einer Pfanne ohne Öl leicht erwärmen. Eine großzügige Portion der Minced-Soy-Füllung auf die Tortillas geben. Mit frischen Avocadoscheiben und Romanasalat belegen. Ein bis zwei Löffel der Mango-Salsa darüber verteilen. Einen Klecks Kokos-Limetten-Crema hinzufügen und optional mit gerösteten Kokosflocken garnieren. Mit Limettenspalten servieren, damit jeder nach Geschmack frischen Limettensaft hinzufügen kann.