

LENA UNTERWEGER

# TRADITION trifft *vegan*

Die besten  
Klassiker  
aus der  
Südtiroler  
Küche

ATHESIA

LENA UNTERWEGER

**TRADITION**  
trifft  
*vegan*

Die besten  
Klassiker  
aus der  
Südtiroler  
Küche



**8 Warum vegan?**

**11 Vegan kochen leicht gemacht**

**12 REZEPTE**

**124 Register**

**126 Autorin**

# 12

## KALTE VORSPEISEN

- 12 Kräuterpralinen
- 14 Tatar mit Kräuteraufstrich
- 16 Caprese-Salat
- 18 Italienischer Salat
- 20 Kartoffelsalat

## SUPPEN

- 22 Frittatensuppe
- 24 Pressknödelsuppe
- 26 Gerstsuppe
- 28 Vegane Gulaschsuppe
- 30 Weißweinschaumsuppe

# 22



# 32

## WARME SPEISEN

- 32 Rohnenknödel
- 34 Schlutzkrapfen
- 36 Schritt für Schritt
- 38 Spargel mit Bozner Soße
- 40 Schupfnudeln mit Lauch
- 42 Schritt für Schritt
- 44 Omas Tirtlan
- 46 Schritt für Schritt
- 48 Spätzln mit Röstzwiebeln
- 50 Gnocchi mit Basilikumpesto
- 52 Schritt für Schritt
- 54 Lasagne
- 56 Schritt für Schritt
- 58 Polenta mit Pilzen
- 60 Erdäpfelblattln mit Sauerkraut
- 62 Schritt für Schritt
- 64 Hirtenmaccheroni
- 66 Kürbisrisotto
- 68 Kartoffelpuffer mit Apfelmus
- 70 Veganes Schnitzel Wiener Art
- 72 Schritt für Schritt
- 74 Linsenlaibchen mit Kartoffelpüree
- 76 Pilzgeschnetzeltes
- 78 Pizza Margherita

# 80

## DESSERTS & KUCHEN

- 80 Apfelstrudel
- 82 Buchteln mit Vanillesoße
- 84 Apfelkiachl
- 86 Himbeer-Joghurt-Mousse
- 88 Kaiserschmarren
- 90 Kniakiachl
- 92 Schritt für Schritt
- 94 Marillenknödel
- 96 Schritt für Schritt
- 98 Omas süße Krapfen
- 100 Schritt für Schritt
- 102 Tiramisu
- 104 Schritt für Schritt
- 106 Buchweizentorte
- 108 Marmorkuchen
- 110 Zwetschgen-Nuss-Kuchen
- 112 Schwarzwälder Kirschtorte
- 114 Apfel-Streusel-Kuchen
- 116 Linzer Schnitten
- 118 Spitzbuben
- 120 Vanillekipferln
- 122 Kokosbusserln



# Warum vegan?

## Ethik

Eine vegane Ernährung basiert auf dem Grundsatz, Tieren Respekt und Mitgefühl entgegenzubringen.

Die industrielle Tierhaltung ist oft von Leid und Missständen geprägt. Nicht nur der Konsum von Fleisch und Fisch verursacht Ausbeutung, auch tierische Produkte wie Milch, Eier, Honig haben – direkt oder indirekt – negative Folgen für die Tiere. Die Dankbarkeit und der Bezug zum Tier gehen heutzutage häufig verloren, da man für ein Stück Fleisch oder einen Becher Joghurt nur ins Supermarktregal greifen muss. Indem man auf den Konsum von tierischen Produkten verzichtet oder ihn begrenzt, hilft man, das Tierleid zu reduzieren.

Sich pflanzlich zu ernähren, bedeutet Verantwortung für die eigenen Entscheidungen und den eigenen Konsum zu übernehmen und für eine Welt einzustehen, in der Lebewesen nicht nur als Ressourcen, sondern als fühlende Wesen betrachtet werden.

## Umwelt

Die Tierhaltung hat für die Umwelt problematische Auswirkungen. Die Produktion von tierischen Lebensmitteln trägt erheblich zur Klimaerwärmung bei, da sie große Mengen Treibhausgas freisetzt. Die weltweite Abholzung der Wälder dient zum Großteil der Schaffung von Weide- bzw. Ackerflächen für den Futteranbau.

Im Gegensatz zur Tierhaltung benötigt der Anbau pflanzlicher Lebensmittel weniger Wasser, Energie sowie landwirtschaftliche Fläche und ist somit viel weniger klimabelastend. Die

Tatsache, dass man für ein Kilogramm Rindfleisch etwa fünf bis 20 Kilogramm Futter braucht bzw. zur Erzeugung einer tierischen Kalorie ungefähr sieben pflanzliche Kalorien notwendig sind, macht deutlich, dass man sehr viel mehr Menschen ernähren könnte, wenn man die Pflanzen nicht an die Tiere verfüttern würde.

## Gesundheit

Die gesundheitlichen Vorteile einer veganen Ernährung sind vielfältig und werden durch zahlreiche wissenschaftliche Studien unterstützt.

Zu einer veganen Ernährung gehören reichlich Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreideprodukte, die alle essenziellen Nährstoffe, Vitamine und Mineralien liefern. Diese Lebensmittel sind nicht nur arm an gesättigten Fetten und Cholesterin, sondern auch kalorienärmer und ballaststoffreicher.





### Achtsam und bewusst genießen

In einer Welt, in der verarbeitete Lebensmittel, schnelles Kochen und Essen überall angepriesen werden, gilt es, mehr Bewusstsein in die Küche zu bringen. Denn wenn wir uns wieder mehr Zeit für uns selbst nehmen, können wir auch erkennen, was uns, unseren Mitmenschen und der Welt guttut:

- \* naturbelassene und unverarbeitete Lebensmittel;
- \* regionales, saisonales Obst und Gemüse;
- \* Lebensmittel aus dem fairen Handel;
- \* Verzicht auf unnötige Verpackungsmaterialien;
- \* Wertschätzung und Dankbarkeit für die Lebensmittel auf unserem Tisch;
- \* Präsenz beim Kochen und Essen ohne Stress und Ablenkung;
- \* ausgewogene Ernährung;
- \* Neues ausprobieren und kreativ werden;
- \* Genuss mit allen Sinnen;
- \* spüren, was dem Körper guttut;
- \* Traditionen kennenlernen, überdenken und bewahren;
- \* Kräuter, Gemüse und Obst selber anbauen;
- \* im Freien unter Bäumen kochen und genießen (mein Geheimtipp).

# Italienischer Salat

## Gemüse

300 g Kartoffeln  
100 g Karotten  
150 g Essiggurken  
100 g Räuchertofu  
(aus dem Bioladen)  
100 g Erbsen  
1 EL Kapern, fein gehackt

## Mayonnaise

100 ml Sojadrink (ohne Zucker)  
1 TL Senf  
200 ml Sonnenblumen-  
oder Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
½ Zitrone, Saft

## Weiteres

Kapuzinerkresseblüten

- \* Kartoffeln und Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen.
- \* Essiggurken und Räuchertofu ebenfalls in kleine Würfel schneiden und mit den Kartoffeln, Karotten, Erbsen und Kapern in eine Schüssel geben.
- \* Senf und Sojadrink in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer gut vermengen. Dabei das Öl in einem dünnen Strahl einlaufen lassen, damit eine Emulsion entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- \* Die Mayonnaise zum Gemüse geben und alles gut vermengen.
- \* Den italienischen Salat mithilfe eines Metallringes auf Tellern anrichten und mit Kapuzinerkresseblüten garnieren.

---

▷ vegan, glutenfrei  
▷ für 4 Personen  
Zubereitungszeit: 40 Minuten

---



# Spatzln mit Röstzwiebeln

1 Zwiebel  
 2 EL Maisstärke  
 Frittieröl  
 400 g Mehl  
 100 g Vollkornmehl  
 60 g Kichererbsenmehl  
 1 Prise Salz  
 1 Msp. Muskat  
 1 Msp. Kurkuma  
 200 ml pflanzliche  
 Milchalternative (ohne Zucker)  
 400 ml Wasser  
 1 EL Sonnenblumenöl  
 50 g vegane Margarine  
 8 Salbeiblätter, fein geschnitten

## Weiteres

Schnittlauch, fein geschnitten  
 Salbeiblätter

- \* Die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit Maisstärke vermischen.
- \* Die Zwiebelringe im 170 Grad heißen Frittieröl goldbraun ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und etwas salzen.
- \* Die drei Mehlsorten, Salz, Muskat, Kurkuma, Milchalternative, Wasser und Sonnenblumenöl zu einem Teig verrühren. 10 Minuten ruhen lassen.
- \* Die vegane Margarine in einer Pfanne schmelzen lassen und den fein geschnittenen Salbei hineingeben. Etwa 5–10 Minuten auf kleiner Flamme braten, bis der Salbei leicht kross ist.
- \* Den Teig mit einem Spatzlhobel in kochendes Salzwasser hobeln und so lange kochen lassen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.
- \* Die Spatzln mit einer Schaumkelle herausnehmen und zur Salbei-Margarine geben. Etwas Kochwasser und den Schnittlauch zufügen und die Spatzln gut durchschwenken.
- \* Mit Röstzwiebeln garniert servieren.

---

▶ vegan, sojafrei  
 ▶ für 4 Personen  
 Zubereitungszeit: 35 Minuten

---



## *Erdäpfelblattn - Schritt für Schritt*





# Buchteln mit Vanillesoße

## Hefeteig

300 g Mehl  
 1 Pkg. Trockenhefe  
 150 g pflanzliche Milchalternative  
 (ohne Zucker)  
 40 g vegane Margarine,  
 geschmolzen  
 40 g Zucker  
 1 Prise Salz  
 2 EL Rum  
 ½ Zitrone, Schale abgerieben

## Vanillesoße

250 ml pflanzliche Milchalternative  
 (ohne Zucker)  
 1 EL Maisstärke  
 30 g Zucker  
 1 Vanilleschote  
 1 Msp. Kurkuma

## Weiteres

130 g Marillenmarmelade  
 40 g vegane Margarine,  
 geschmolzen  
 Staubzucker

- \* Mehl, Trockenhefe, Milchalternative, vegane Margarine, Zucker, Salz, Rum und Zitronenschale vermengen und 10 Minuten kräftig kneten. Den Teig zur Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 1 Stunde gehen lassen.
- \* Inzwischen die Vanilleschote halbieren und das Vanillemark herauskratzen. Zusammen mit Milchalternative, Maisstärke, Zucker und Kurkuma in einen Topf geben und mit dem Schneebesen verrühren, sodass keine Klumpen mehr vorhanden sind. Zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren etwa 3 Minuten kochen lassen, bis die Soße andickt. Beiseitestellen.
- \* Den Hefeteig mit einem Nudelholz etwa ½ cm dick ausrollen und mit einem Ausstecher Kreise (Ø 8 cm) ausstechen.
- \* Etwas Marillenmarmelade auf die Kreise geben und gut verschließen. Mit dem Verschluss nach unten nebeneinander in eine gefettete Auflaufform setzen und mit geschmolzener veganer Margarine bestreichen.
- \* Die Buchteln mit einem Tuch zudecken und mindestens 1 Stunde gehen lassen.
- \* Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen. Herausnehmen und mit Staubzucker bestreuen.
- \* Die Buchteln mit der warmen Vanillesoße auf Tellern anrichten und servieren.

- 
- ▷ vegan, sojafrei
  - ▷ für 18–20 Buchteln

Zubereitungszeit: 45 Minuten + 2 Stunden Ruhezeit

---



## Zwetschgenknödel – Schritt für Schritt







## LENA UNTERWEGER

geboren 2001, lebt in Brixen, Südtirol. Schon früh entdeckte sie ihre Begeisterung für Sport, insbesondere Triathlon, sowie für das Kochen. Nach ihrer Ausbildung an der Hotelfachschule entschied sie sich 2020, aus ethischen Überzeugungen auf eine vegane Ernährung umzustellen. Kurz darauf startete sie ihren Blog **flavourdreams.com**

Erste Berufserfahrungen sammelte Lena in Skihütten und Restaurants in Südtirol, Brixen und München. Im Biohotel Steineggerhof vertiefte sie ihr Wissen über nachhaltiges Wirtschaften und die vegane, saisonale Küche.

In ihrer Freizeit reist Lena mit ihrem selbst ausgebauten Van und ihrem Hund durch Europa, liebt Wanderungen in der Natur und pflegt ihren Garten. Ihre Yogalehrerausbildung in Indien bereicherte ihr Leben mit wertvollen Einsichten, die sie seither in ihren Alltag integriert.



**Bibliografische Information  
der Deutschen Nationalbibliothek**

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

**Bildnachweis**

stock.adobe.com: 11 Mehl (ThaiCatwalk), Umschlag hinten + 6/7 + 126 unten (Enso),  
127 Mehl (Leonid Iastremskyi) und Körner (Domnitskyi Yaroslav)

Alle übrigen Aufnahmen stammen von **Lena Unterweger, Brixen**

1. Auflage 2025  
© Athesia Buch GmbH, Bozen  
Weinbergweg 7  
I-39100 Bozen  
[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

**Lektorat:** Kathrin Kötz, Auer  
**Design & Layout:** Athesia-Tappeiner Verlag  
**Bildbearbeitung:** Typoplus, Frangart  
**Druck:** Athesia Druck, Bozen  
**Papier:** Umschlag Efalini Feinleinen Extra White,  
Innenteil Offset White, Vorsatz Efalini Feinleinen maisgelb

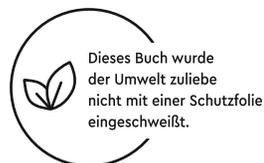
Gesamtkatalog unter  
[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

ISBN 978-88-6839-831-6  
ISBN 978-88-6839-832-3 (e-Book)



**Bildbeschreibung Umschlagrückseite**

Himbeer-Joghurt-Mousse (S. 86),  
Omas Tirtlan (S. 44)



**Knödel, Apfelstrudel, Gulaschsuppe, Schlutzer, Tirtlan und viele weitere traditionelle Südtiroler Gerichte lassen sich auch ohne tierische Produkte zaubern – und schmecken dabei fantastisch!** Dieses Kochbuch

zeigt, wie leicht und genussvoll vegane Küche sein kann, ohne dabei auf den authentischen Geschmack der Alpenregion zu verzichten.

Bei den abwechslungsreichen Gerichten für jeden Anlass liegt der Fokus auf saisonalen und regionalen Zutaten. Klare Anleitungen machen die Rezepte problemlos umsetzbar. Die Einführung verrät Grundsätzliches über die vegane Küche und beschreibt die besten Alternativen zu tierischen Produkten.

Köstliche Alpenküche zum Nachkochen für alle Veganer und solche, die es werden möchten.



ISBN 978-88-6839-831-6



9 788868 398316

athesia-tappeiner.com

25 € (I/D/A)