

Nicole Just

La Veganista. Iss dich glücklich mit Superfoods

Leseprobe

[La Veganista. Iss dich glücklich mit Superfoods](#)

von [Nicole Just](#)

Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag



<http://www.unimedica.de/b19158>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren. Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV



SERVICE

- 5 Vorwort
- 12 Omas Superfoods
- 14 Fermentiertes im Trend
- 16 Grundrezepte: Nusssahne
- 18 Grundrezept: Apfelsüße
- 19 Grundrezept: Dattelpaste
- 186 Glossar: Zutaten* der veganen Küche
- 188 Register
- 192 Impressum

* Im Glossar sind alle Zutaten erklärt, die in den Zutatenlisten der Rezepte mit einem Sternchen gekennzeichnet sind.

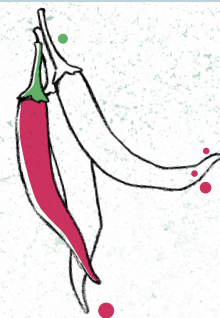


FRÜHSTÜCKSGLÜCK

VEGAN IN DEN TAG

Egal, ob schnell und einfach oder dekadent mit Zeitung und Kaffee – Frühstück muss sein! Darum gibt's hier alles vom Smoothie bis zum Waffelturm. Da wird jeder zum Frühstücksfan.

SEITE 23



STREETFOOD DE LUXE

SCHNELL WAS AUF DIE HAND

Superpower für unterwegs? Kein Problem! Die kleinen Snacks und Lunchpakete halten Veganistas auch tagsüber bei Laune.

SEITE 51

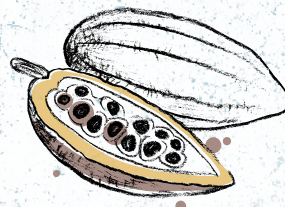


GLÜCKSESSEN

WIE ICH ES MAG

Veganistas kochen selbst, vor allem wenn es auch mal richtig easy und in 30 Minuten fertig sein darf! Zu etwas aufwendigeren Kochfreuden laden Tahintürmchen, selbst gemachte Kürbisgnocchi und Co. ein!

SEITE 89



SÜSS UND GLÜCKLICH

OCH, WAS KLEINES GEHT NOCH

Was wäre das Leben ohne Süßes? Glücklich doch wohl auf keinen Fall! Hier kommen die »süßen Sünden«, die eigentlich gar keine Sünden sind: alles ohne Industriezucker, dafür mit ganz viel Liebe und süßen Superfoods.

SEITE 153





FRÜHSTÜCKSGLÜCK

----- VEGAN IN DEN TAG -----

EIN GUTER START IN DEN TAG IST DIE HALBE MIETE. EGAL, OB
SCHNELLES MÜSLI TO GO, LECKERE SMOOTHIES ODER
AUSGIEBIGES SONNTAGSFRÜHSTÜCK - LASSEN SIE DIE SUPERPOWER
VON OBST UND GEMÜSE SCHON MORGENS AUF SICH WIRKEN.

VERY BERRY OVERNIGHT OATS

FÜR ALLE, DIE MORGENS GERN DIE
»SNOOZE«-TASTE DES WECKERS DRÜCKEN:
ABENDS VORBEREITEN, MORGENS EINPACKEN
UND IM BÜRO LECKER FRÜHSTÜCKEN!

- 1 Die frischen Beeren waschen und abtropfen lassen. Haferflocken, Maulbeeren und den gepufften Vollkornreis auf die Gläser verteilen. Die Vanilleschoten längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und mit der Pflanzenmilch verrühren.
- 2 Die Pflanzenmilch ebenfalls auf die Gläser verteilen und alles gut umrühren. Die Apfelsüße daraufgeben, mit dem Zimtpulver bestreuen und die Beeren dazugeben. Anschließend mit Kokoschips garnieren und die Gläser verschließen. Die Overnight Oats im Kühlschrank 2 – 8 Std. oder über Nacht ziehen lassen.

200 g Beeren (z. B. Himbeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren)
140 g Haferflocken (Kleinblatt; ersatzweise Buchweizen- oder Hirseflocken)
40 g getrocknete Maulbeeren (Bioladen; ersatzweise Rosinen)
20 g gepuffter Vollkornreis
2 Vanilleschoten (ersatzweise 2 TL Bourbon-Vanillepulver)
500 ml Pflanzenmilch* (z. B. Hafer-, Dinkel-, Reis- oder Nussmilch)
200 ml Apfelsüße (siehe Rezept S. 18)
1 TL Zimtpulver
2 EL geröstete Kokoschips (ersatzweise Kokosraspel)

◆
AUSSERDEM

4 Twist-off-Gläser (à ca. 300 ml Inhalt, sterilisiert, siehe S. 44)

◆
FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 5-10 Min.
Ziehzeit: 2-8 Std. oder über Nacht
Pro Portion ca. 295 kcal, 6 g EW, 10 g F, 44 g KH



MEIN SUPERFOODSTIPP

Maulbeeren wachsen auch bei uns oft wild und können zwischen Juli und September frisch geerntet werden. Sie halten sich allerdings nicht sehr lang und werden daher meistens getrocknet verkauft. Die weißen oder roten Früchte ähneln Brombeeren und sind reich an Antioxidantien sowie wertvollen Mineralien.

MIT MAUL-
BEEREN UND
APFELSÜSSE



ERDBEER-CHIA-MÜSLI IM GLAS

EIN SOMMERFRÜHSTÜCK FÜR EILIGE: ABENDS VORBEREITEN UND UNTERWEGS GENIEßEN. FUNKTIONIERT AUCH MIT TK-BEEREN UND MACHT LANGE SATT!

- 1** Frische Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und die Blütenkelche entfernen; TK-Beeren auftauen lassen. Die Beeren fein pürieren, mit den Chiasamen verrühren und die Erdbeersauce 5 Min. quellen lassen.
- 2** Die Vanilleschoten längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und die Hälfte unter die Erdbeersauce rühren. Restliches Vanillemark mit der Pflanzenmilch verrühren.
- 3** Dinkelflocken, Quinoa und Joghurt auf die Gläser verteilen und mit der Pflanzenmilch aufgießen. Alles gut verrühren, die Erdbeersauce auf dem Müsli verteilen und die Gläser verschließen. Im Kühlschrank 2–8 Std. oder über Nacht ziehen lassen.



- 300 g Erdbeeren (frisch oder TK)
- 4 TL Chiasamen* (12 g)
- 2 Vanilleschoten (ersatzweise 2 TL Bourbon-Vanillepulver)
- 400 ml Pflanzenmilch*
- 12 EL Dinkelflocken (140 g; ersatzweise Haferflocken)
- 12 EL gepuffter Quinoa (60 g; Bioladen; ersatzweise gepuffter Vollkornreis oder Amarant)
- 8 gehäufte EL pflanzlicher Joghurt* (250 g; Soja- oder selbst gemachter Mandeljoghurt, siehe Rezept S. 35)

◆
AUSSERDEM

- 4 Twist-off-Gläser (à ca. 300 ml Inhalt, sterilisiert, siehe S. 44)

◆
FÜR 4 PERSONEN

- Zubereitungszeit: 10 Min.
- Ziehzeit: 2–8 Std. oder über Nacht
- Pro Portion ca. 295 kcal, 11 g EW, 5 g F, 47 g KH

GEBACKENE SÜSSKARTOFFELN

MIT MACADAMIA-CRUMBLE UND BALSAMICO-FENCHEL -----

MACADAMIA
MACHT'S
EDEL!

FÜR SÜSSKARTOFFELN UND CRUMBLE

2 Süßkartoffeln (à ca. 300 g)
2 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten
Salz
150 g geröstete
gesalzene Macadamianüsse
50 g halb getrocknete Tomaten in Öl

FÜR DEN BALSAMICO-FENCHEL

2 Fenchelknollen (ca. 700 g)
4 EL Olivenöl
Salz
1 EL Agavendicksaft* (ersatzweise Ahornsirup oder
1 TL Dattelpaste, siehe Rezept S. 19)
4 EL Aceto balsamico
1 TL eingelegter grüner Pfeffer

AUSSERDEM

Backpapier

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 1 Std.
Backzeit: 40 Min.

Pro Portion ca. 665 kcal, 8 g EW, 52 g F, 42 g KH

1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Süßkartoffeln unter fließendem Wasser mit einer Gemüsebürste gründlich reinigen. Dann längs halbieren und die Schnittflächen mit einem spitzen Küchenmesser gitterförmig ca. 1/2 cm tief einritzen, dabei die Schale möglichst nicht verletzen. Das Öl und 2 TL Salz gut vermischen und die Süßkartoffeln damit rundherum einreiben. Die restliche Öl-Salz-Mischung auf die Schnittflächen der Süßkartoffeln geben, die Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.

2 Inzwischen für den Crumble die Macadamianüsse grob hacken, die Tomaten in feine Würfel schneiden und beides gut vermischen. Die Mischung auf den Süßkartoffelhälften verteilen, die Backofentemperatur auf 200°

reduzieren und die Kartoffeln 10 Min. weiterbacken. In den letzten 5 Min. die Grillfunktion (falls vorhanden) dazuschalten und die Kartoffeln gratinieren.

3 Während die Süßkartoffeln garen, den Fenchel waschen, putzen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Dabei mit einem kleinen Messer den Strunk an den Spalten nur so weit abschneiden, dass die Spalten noch zusammenhalten. Das Fenchelgrün waschen, trocken tupfen und fein hacken.

4 Etwa 10 Min. vor Ende der Backzeit in einer Pfanne oder einem weiten Topf das Olivenöl langsam erhitzen. Fenchel dazugeben, mit 1 TL Salz bestreuen und zugedeckt ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Die Fenchelspalten wenden, Agavendicksaft und Aceto balsamico dazugeben und ca. 1 Min. weiterbraten. Grünen Pfeffer dazugeben und zugedeckt warm halten.

5 Den Fenchel auf vier Teller verteilen, je 1 Süßkartoffelhälfte danebensetzen und mit Fenchelgrün garnieren.



MEIN PRAXISTIPP

Fenchel polarisiert, das merke ich oft, wenn ich ihn in meinen Kochkursen mit den Teilnehmern zubereite. Das liegt vor allem daran, dass wir als Kinder oft mit Fencheltee »gequält« wurden. Dabei schmeckt die Knolle sehr viel feiner als die Samen, aus denen der Tee gemacht wird. Und gesund ist er ohnehin: Seine ätherischen Öle wirken beruhigend, etwa bei Magenbeschwerden.



BOHNEN-SÜSSKARTOFFEL-BURGER ----- MIT TOMATENSALSA -----

FAST FOOD
HEAVEN!

FÜR DIE BURGER

200 g getrocknete schwarze Bohnen
200 g Süßkartoffel
Salz
5 Zweige Oregano
3 Zweige Thymian
1 Zwiebel
2 TL Harissapaste
2 TL Senf
2 EL Sojasauce* (ersatzweise Tamarisauce)
2 TL geschrotete Leinsamen
2 EL Dinkelvollkornmehl (ersatzweise Weizenvollkornmehl
oder Kichererbsenmehl)

FÜR DIE SALSA

500 g Tomaten
1 Bund Schnittlauch
1 Bio-Limette
2 TL Agavendicksaft* (ersatzweise 1 TL Dattelpaste, siehe
Rezept S. 19, oder 2-3 EL Apfelsüße, siehe Rezept S. 18)
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

AUSSERDEM

2-3 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten
50 g Tahin (Sesampaste)
1/2 TL Tomatenmark
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
8 Vollkornbrötchen

FÜR 8 BURGER

Zubereitungszeit: 1 Std. 15 Min.
Einweichzeit: 12 Std.
Pro Burger ca. 315 kcal, 14 g EW, 6 g F, 44 g KH

1 Am Vortag die Bohnen mit 400 ml Wasser bedecken und 12 Std. einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Bohnen gründlich abbrausen. Mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und die Bohnen zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Min. garen.

2 Inzwischen die Süßkartoffel schälen, in 2 cm große Würfel schneiden. In leicht gesalzenem Wasser in 10 Min. gar kochen. Abgießen und ausdampfen lassen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die Zwiebel schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in 2 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten.

3 Für die Salsa die Tomaten waschen, entkernen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Limette heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Schnittlauch, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, Limettensaft und -schale mit den Tomatenwürfeln mischen. Mit Salz und Agavendicksaft abschmecken und beiseitestellen.

4 Harissapaste, Senf, Sojasauce und Leinsamen mischen. Die Bohnen abgießen und mit den Süßkartoffelwürfeln grob pürieren. (Die Süßkartoffelstücke sollen zerkleinert sein, einige Bohnen noch ganz bleiben.) Die Harissamasse und das Mehl dazugeben und ca. 1 Min. mit angefeuchteten Händen gut durchkneten. Aus der Masse 8 Burger formen (ca. 8 cm Ø, 1 cm hoch). In einer Pfanne 2-3 EL Pflanzenöl erhitzen und die Burger darin portionsweise auf jeder Seite ca. 3 Min. braten.

5 Von der Salsa die Flüssigkeit abgießen, auffangen und, falls nötig, mit Wasser auf 100 ml aufgießen. Salsaflüssigkeit, Tahinpaste und Tomatenmark mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Die Brötchen halbieren und toasten, mit Tahinsauce bestreichen. Die Burger auf je 1 Brötchenhälfte legen und mit Tomatensalsa toppen. Die Zwiebeln darauflegen, die Brötchen zuklappen und servieren.

KRÄFTIGES VOLLKORNBRÖTCHEN, GEMÜSE-PATTY UND
FRUCHTIGE SALSA - DER BESTE BEWEIS DAFÜR, DASS BURGER
GESUND UND TROTZDEM LECKER SEIN KÖNNEN.



GEGRILLTE ROTE-BETE- BIRNEN-PÄCKCHEN

----- MIT MAIS -----

GRILL WAS
BUNTES!

FÜR DEN MAIS

- 2 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten
- 100 ml Pils
- 2 EL Ahornsirup
- 2 TL Rauchsatz* (ersatzweise Meersalz)
- 3 TL mittelscharfer Senf
- 2 Maiskolben

FÜR DIE KARTOFFELN

- 4 Kartoffeln (à ca. 80 g)
- Salz
- 2 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten
- 4 Zweige Rosmarin

FÜR DIE ROTE-BETE-PÄCKCHEN

- 2 Rote Bete
- 1 Birne
- Saft und abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone
- 1 EL Ahornsirup (ersatzweise Agavendicksaft*)
- Salz
- 1 TL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- 1/4 Bund Thymian

AUSSERDEM

- 4 Holzspieße
- Alufolie
- Backpapier

FÜR 4 PERSONEN

- Zubereitungszeit: 50 Min.
- Grillzeit: 25 - 30 Min.
- Pro Portion ca. 525 kcal, 10 g EW, 18 g F, 77 g KH

1 Die Holzspieße 30 Min. wässern, damit sie später auf dem Grill nicht verbrennen. Den (Holzkohle- oder Gas-) Grill anheizen. Für die Maismarinade alle Zutaten bis auf die Maiskolben miteinander verrühren. Mais quer halbieren und die Hälften auf je 1 Holzspieß stecken. Mit der Marinade übergießen und ziehen lassen.

2 Die Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. 1 TL Salz und das Öl miteinander verrühren, die Kartoffelhälften damit einreiben. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Je 1 Rosmarinzwig zwischen je 2 Kartoffelhälften legen. Leicht zusammendrücken und jede Kartoffel in Alufolie verpacken.

3 Die Roten Beten unter fließendem Wasser abbürsten und trocken tupfen. Stielansatz und Strunk entfernen und die Knollen achteln. Die Birne waschen, in 8 Spalten schneiden, Stiel und Kerngehäuse entfernen. Die Birnenspalten mit dem Zitronensaft mischen.

4 Ahornsirup, 1 leicht gehäuften TL Salz, Essig und Öl zur Marinade verrühren. Thymian waschen und trocken schütteln. Birnen- und Rote-Bete-Spalten auf Backpapier legen, mit der Marinade beträufeln und Thymian dazugeben. Das Päckchen an beiden Seiten mit Alufolie verschließen. Dazu einen dünnen Folienstreifen wie Garn um die Seiten der Päckchen legen und gut zudrehen.

5 Die Maiskolbenspieße aus der Marinade nehmen, kurz abtropfen lassen und ca. 25 Min. grillen (nicht in der heißesten Grillzone in der Mitte, sondern etwas seitlich). Die Kolben zwischendurch wenden oder einen Deckel auf den Grill legen, falls vorhanden. Gelegentlich mit der Marinade bestreichen.

6 Rote-Bete-Päckchen und Kartoffeln 25 - 30 Min. (Garprobe mit einem Holzstäbchen nach 25 Min.) grillen. Die Kartoffeln in den ersten 5 Min. über der heißesten Zone des Grills garen, danach etwas zur Seite rücken. Rote-Bete-Päckchen an den Rand legen. Falls kein Deckel vorhanden ist, 1- bis 2-mal wenden.



ALS ICH VEGAN WURDE, GRILLTE ICH AUS ALTER GEWOHNHEIT
IM SOMMER WEITERHIN EINFACH WÜRSTCHEN -
NATÜRLICH IN DER PFLANZLICHEN VARIANTE. ERST
ALS ICH DAS GEMÜSEGRILLEN ENTDECKTE, WURDEN
MEINE GRILLABENDE SEHR VIEL BUNTER!



FROZEN YOGURT

----- MIT BASILIKUM-INGWER-TOPPING -----

HERRLICH
FRISCH

FÜR DEN FROZEN YOGURT

400 g Sojajoghurt* (ungesüßt; ersatzweise selbst gemachter Joghurt, siehe Rezept S. 35)

4 EL Agavendicksaft*

6 EL Nusssahne (siehe Rezept S. 16; ersatzweise Pflanzensahne* aus Hafer, Dinkel, Mandel oder Soja zum Kochen)

Mark von 1/2 Vanilleschote

FÜR DAS TOPPING

2 Handvoll Basilikumblätter

1 Limette

1 haselnussgroßes Stück Ingwer

1-2 EL Agavendicksaft*

1 EL Nusssahne (ersatzweise eine andere Pflanzensahne*)

AUSSERDEM

2 Eiswürfelformen

1 Granatapfel

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 25 Min.

Kühlzeit: 2-3 Std. oder über Nacht

Pro Portion ca. 325 kcal, 6 g EW, 9 g F, 53 g KH



MEIN SUPERFOODSTIPP

Basilikum und Ingwer wirken verdauungsfördernd und sind daher genau richtig in Desserts. Ingwer habe ich übrigens immer zu Hause. Er dient mir sowohl als Gewürz als auch als »Hausapotheke«. Ingwer kann vor allem entzündungsbedingte Schmerzen lindern. Außerdem hilft er gegen Übelkeit und Magenbeschwerden.

1 Für den Frozen Yogurt alle Zutaten gut miteinander vermischen und in die Eiswürfelformen geben. 2-3 Std. oder über Nacht einfrieren. Vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen und 5 Min. antauen lassen.

2 In den Standmixer oder die Küchenmaschine geben und mithilfe der Pulse- oder Crushfunktion zerkleinern. Zwischendurch den Mixer ausschalten und den Joghurt von den Wänden des Mixbehälters in Richtung Messer kratzen. (Am einfachsten funktioniert die Zubereitung in einem Mixer mit integriertem Stößel.)

3 Für das Topping das Basilikum waschen und trocken schütteln. Einige kleinere Blätter beiseitelegen. Den Limettensaft auspressen und mit dem Basilikum in einen Blitzhacker oder hohen Mixbecher geben. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Mit dem Agavendicksaft und der Pflanzensahne zu den übrigen Zutaten geben und alles fein pürieren.

4 Den Granatapfel halbieren, über eine tiefe Schüssel halten und mit einem Holzkochlöffel kräftig auf die Hälften schlagen, um die Kerne zu lösen.

5 Den Frozen Yogurt mit einem Eisportionierer zu Kugeln formen und auf vier Teller verteilen. Mit dem Topping übergießen und mit den Granatapfelkernen und Basilikumblättern garnieren.



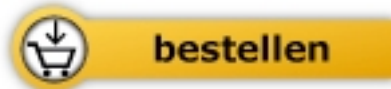
ICH BIN EIN FAN VON BASILIKUM, NICHT NUR IN DEFTIGEN GERICHTEN. GERADE IN
DESSERTS KOMMT DAS LECKERE KRAUT SO RICHTIG GROSS RAUS! DIE FEINE
INGWERNOTE MACHT'S GLEICH NOCH ERFRISCHENDER.



Nicole Just

[La Veganista. Iss dich glücklich mit Superfoods](#)

192 Seiten, geb.
erschieden 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de