

Larissa Häsler

Burgerglück

Leseprobe

[Burgerglück](#)

von [Larissa Häsler](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Einleitung 2

Fast Food? Slow Food? Soul Food! 4

Burger und vegan – wie passt das zusammen? 6

Vorbereitung ist die halbe Miete 9

Hilfreiches Zubehör 10

Tipps und Tricks – so klappt's garantiert 12

Kleines Burger-1x1 – darauf kommt's an 14

Hinweise zu den Rezepten 18

Weitere kreative Ideen 20

REZEPTE 23

BURGERBUNS & BRÖTCHEN 25

Klassische Burgerbuns mit Sesam 27

Körnerbuns 28

Vollkorn-Burgerbuns 31

Schnelle Chia-Burgerbrötchen 32

Kreative Burgerbuns 35



SEITE 39



- Rauchige BBQ-Sauce 39
- Kürbis-Curryketchup 40
- Feuriger Chiliketchup 43
- Leichte Tomatensalsa 44
- Cheese Sauce 47
- Senfsauce 48
- Curry-Senfcreme 48
- Limettenmayo 51
- Kräutercreme 52
- Würziges Tzatziki 55
- Schneller Kräuterquark 56

- Meerrettichcrème 59
- Fruchtige Mangocreme 59
- Pfirsich-Thymian-Chutney 60
- Cremiger Erdnussdip 63
- Currysauce 64
- Hummusvariationen 67
- Guacamole Vario 68
- Zwiebelsugo 71
- Reispapier-Bacon 72

SEITE 44



SEITE 60



SEITE 72



BURGER *die inneren Werte zählen* 75

- Hanfi Horst 77
- Röstimania 78
- Sweetpotatoe Supercrunch 81
- Kaly Kale 82
- Holzfüllerschnitte 85
- Strong Popeye 86
- Muskelprotz 89
- Körnerkaiser 90



- Falafelburger 113
- Sesamstraße 114
- Sunrise in Africa 117
- Wirbelwind 118
- Triple B 121
- Pulled Artichoke 122
- Pilztriplett 125



- Spargelburger 93
- Meeresbrise 94
- Mini-Partyburger 97
- Hochstapler mit Ratatouille 98
- Pink Beauty 101
- Flottes Möhrchen 102
- Lemongrass-Thai-Burger 105
- Tempeh-Tower 106
- Schatz der Inka 109
- Orient Dreaming 110

SEITE 117





Low for flow	126
Grünschnabel	129
Nuss-Meister	130
Little Tokyo	133
Miss Italy	134
Caribbean Summer	137
Fiesta Mexicana	138
Kohlrabi-Wheaty	141
Die Kichererbse	142
Sonnenblume	145

BEILAGEN *perfekte Begleitung gesucht* 147

Rosmarin-Kartoffelwedges	149
Gebackene Süßkartoffelwürfel	150
Wellenpommes	153
Coleslaw-Variationen	154
Gurken-Kichererbsensalat mit Mango	157
Brokkoli-Rohkostsalat	158
Bunter Bohnensalat	161
Tomaten-Zucchini-Salat mit Zwiebeln	162



Burgerglück im Netz	164
Bezugsquellen	165
Rezeptverzeichnis von A-Z	166
Stichwortverzeichnis von A-Z	168
Abbildungsverzeichnis	171
Zur Autorin	172
Free Your Food	173
Impressum	175

Einleitung

Bei Street Food Festivals kommt zusammen, was zusammengehört: Viele Menschen, gute Musik, tolle Stimmung und – für viele wohl am wichtigsten – leckeres Essen. Vielseitige Spezialitäten aus verschiedenen Ländern der Erde werden angeboten und laden zum Schlemmen und Genießen ein. Was dabei nicht fehlen darf, das sind saftige, frisch gemachte Burger, und die werden ja auch an jedem zweiten Wagen angeboten. Klingt gut? Ich muss euch leider enttäuschen. Dem Vegetarier oder Veganer bleiben nämlich meist nur Süßkartoffelpommes, die zwar auch sehr lecker sein können, aber eben doch nur notgedrungen eine Alternative darstellen. Vegetarische oder gar vegane Burger? Fehlanzeige!

Für mich ist dieser Umstand nahezu unverständlich, denn schaut man sich in den sozialen Netzwerken um, leuchten einem die buntesten, appetitlichsten Burger entgegen, die man sich vorstellen kann – alle rein pflanzlich. Ich selbst habe mich auch längst mit dem Burgervirus infiziert und bereits die unterschiedlichsten Kreationen ausprobiert. Burger sind hip. Gute Burger sind selbst gemacht. Und die besten Burger sind eben einfach vegan.

Um zu zeigen, wie kreativ und lecker, ja, sogar gesund Burger sein können, habe ich in *Burgerglück* meine besten Rezepte für euch zusammengestellt und viele weitere Ideen entwickelt und umgesetzt. Ziel und Anreiz war für mich, ein und dasselbe Gericht auf möglichst vielfältige Weise zu interpretieren. Mal typisch deutsch, mal orientalisches, thailändisch oder italienisch angehaucht. Herausgekommen sind Kreationen, wie sie unterschiedlicher kaum sein könnten, und doch haben sie im Kern alle etwas gemeinsam: Sie sind vegan, aus frischen Zutaten zubereitet, komplett selbst gemacht und wahnsinnig lecker. Lasst sie euch schmecken!

Larissa



EINLEITUNG

FAST Food? Slow FOOD? SOUL Food!

Burger zählen neben Pizza und Döner eindeutig zur Kategorie *Fast Food*. Schnell, deftig, oft schmackhaft und praktisch an jeder Ecke auf die Hand verfügbar. In einer schnelllebigen Gesellschaft, in der die Mittagspause kurz und die Motivation, lange zu warten oder weit zu gehen, eher gering ist, wird Essen, das schnell zum Verzehr bereit ist, daher oft zur ersten Wahl. Doch wo an Zeit gespart wird, wird leider oft auch an hochwertigen Zutaten und Nährstoffen, nicht jedoch an Fett und Zusatzstoffen gespart. Ein labberiges Burgerbrötchen, ein verwelktes Salatblatt, eine halbreife Tomatenscheibe und ein trockenes Patty, ertränkt in massenweise Ketchup oder Mayonnaise – nun ja, das Motto ist wohl: Hauptsache satt.

DOCH ES GEHT AUCH ANDERS!

Es ist höchste Zeit, Burger von ihrem schlechten Ruf als Fast Food zu befreien und ihnen die Position einzuräumen, die sie verdient haben: Burger können durchaus eine leckere, sättigende und sogar vollwertige Mahlzeit sein, die abwechslungsreich gestaltet werden kann und selbst Kinder zu Gemüseessern macht.

NICHT KLASSISCH, ABER HOMEMADE

Aus zeitlicher Perspektive zählen selbst gemachte Burger sicher nicht wörtlich genommen zu Fast Food, also schnellem – schnell gemachtem – Essen. Ein guter Burger braucht in der Zubereitung



nämlich einfach seine Zeit. Vor allem dann, wenn von den Brötchen über die Pattys bis hin zum Belag alles selbst zubereitet wird. Das Geschmackserlebnis beim ersten Reinbeißen wird für die Bemühungen aber allemal entschädigen. Außerdem bleibt beim Selbstbelegen die Wahl, was auf deinen Burger kommt, ganz bei dir. Somit sind deiner Kreativität keinerlei Grenzen gesetzt und es liegt in deiner Hand, dir ein Geschmackserlebnis der Extraklasse zu verschaffen. Für ausreichend Anregungen und Ideen habe ich mit meinen Rezepten im Hauptteil des Buches gesorgt. Also lass dich einfach inspirieren und dann nichts wie los!

QUALITÄT? SAISONAL UND BIO!

Die Entscheidung über die Qualität der verarbeiteten Zutaten liegt ganz bei dir, wenn du dich fürs Selbstzubereiten entscheidest. Ich rate dazu, hochwertige Lebensmittel, am besten in Bio-Qualität, zu kaufen und zu verarbeiten. Gute Lebensmittel sind ein wichtiger – wenn auch nicht alleiniger – Schlüssel zu einem tollen Geschmackserlebnis, das durch das ein oder andere »Mmmmmh« zum Ausdruck gebracht wird. Doch nicht nur geschmacklich punkten hochwertige Bio-Zutaten, sondern du trägst durch ihren Kauf gleichzeitig zu einem nachhaltigeren Bewirtschaften der Natur bei und kannst mit gutem Gewissen schlemmen.

Noch besser ist es, wenn du zusätzlich darauf achtest, möglichst regional einzukaufen und deinen Burgerbelag je nach saisonaler Verfügbarkeit von Gemüse, Salat und Obst anpasst. Somit tust du nicht nur dir, sondern auch der Umwelt etwas Gutes.

Aber lass dich nicht beirren. Ich zeige nur auf, was zu bevorzugen ist; für das Gelingen der Rezepte ist »bio und regional« keine Voraussetzung. Es gilt das Motto »Alles kann, nichts muss.« Bei manchen Rezepten braucht es außerdem doch exotischere Zutaten, um den entsprechenden Pep und den authentischen Geschmack der Küchen ferner Länder hineinzubringen. Der wichtigste Pluspunkt ist ohnehin die ausschließliche Verwendung pflanzlicher Lebensmittel und am allerwichtigsten ist am Ende immer noch der Genuss und die Freude am Essen, denn manchmal darf und muss es einfach Soul Food sein.





Rauchige BBQ-SAUCE

ca. 20 Minuten • Zutaten für ca. 1 Flasche à 500 ml

ZUBEREITUNG

- 1 Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein hacken, in Rapsöl glasig dünsten, dann den Apfelsaft angießen und bei großer Hitze etwas einkochen.
- 2 Passierte Tomaten, Ahornsirup, Liquid Smoke, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Chili, Balsamico und Saft der Zitrone zugeben, offen für einige Minuten bei geringer Hitzezufuhr unter Rühren köcheln, anschließend fein pürieren. Speisestärke in wenig Wasser anrühren, zur Sauce zugeben, erneut aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine saubere, heiß ausgespülte Glasflasche füllen.

Hinweis: Eine gute Sauce braucht von allem etwas, um ihr vollmundiges Aroma zu entfalten: Süße, Säure, teils auch ein wenig Schärfe. Deswegen kommen immer gleich ein paar mehr Zutaten zusammen, die zur Zubereitung notwendig sind. Die Sauce hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen, dürfte in der Grillsaison jedoch zusehends schnell aufgebraucht sein.

ZUTATEN

3 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
3 EL Rapsöl
100 ml Apfelsaft
300 ml passierte Tomaten
50 ml Ahornsirup
2 EL Liquid Smoke (alternativ
etwas Rauchsatz)
1 TL Paprikapulver edelsüß
1 ½ TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Chili
3 EL dunkler Balsamico
½ Zitrone
2 TL Speisestärke

Flottes MÖHRCHEN

ca. 35 Minuten  Zutaten für ca. 4 Burger

ZUTATEN

450 g Karotten
½ Bund Petersilie
1 Handvoll Walnüsse
½ rote Chilischote
100 g gemahlene Haselnüsse
70 g + 2 EL Paniermehl
½ TL Salz
2 Handvoll Babyspinat oder Rucola
2 Tomaten
150 g Salatgurke
1 Beet Gemüsekrasse
4 EL Rapsöl

AUßERDEM

4 Burgerbrötchen nach Wahl
6–8 EL Fruchtige Mangocreme
(S. 59)

ZUBEREITUNG

- 1 Karotten schälen, grob zerkleinern und in etwas Salzwasser ca. 10–15 Minuten weich dünsten. Petersilie abpfeifen und grob zerkleinern. Walnüsse hacken. Chili ebenfalls zerkleinern. Die Karotten abgießen, grob zerstampfen oder pürieren und mit gemahlenen Haselnüssen, Walnüssen, Petersilie, Salz, Chili und 70 g Paniermehl vermischen. Masse zu vier Pattys formen und mit restlichem Paniermehl (2 EL) bestreuen.
- 2 Babyspinat waschen, trocken schütteln. Tomaten und Gurke waschen, in Scheiben schneiden. Gemüsekrasse vom Beet schneiden. Karotten-Nuss-Pattys in Rapsöl von beiden Seiten je ca. 3 Minuten anbraten, mit Spinat, Tomate, Gurke, Mangocreme und Kresse im Burgerbrötchen anrichten.





ca. 50 Minuten Zutaten für ca. 4 Burger

ZUBEREITUNG

- 1 Couscous mit 200 ml kochender Gemüsebrühe übergießen. Austernpilze putzen, klein hacken. Knoblauchzehen abziehen, fein hacken. Petersilie waschen, grob zerkleinern. Knoblauch, Pilze, Petersilie und Couscous mit Paniermehl vermengen, mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und aus der Masse vier Pattys formen.
- 2 Kräuterseitlinge und Champions putzen. Pilze und Räuchertofu in Scheiben schneiden und in etwas Öl von beiden Seiten anbraten. Radicchio und Blattsalat putzen, waschen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
- 3 Couscous-Pilz-Pattys im restlichen Öl (3 EL) von beiden Seiten je ca. 3 Minuten anbraten, mit Blattsalat, Radicchio, Tomaten, Räuchertofu, gebratenen Pilze und Kräutercreme zu Burgern zusammenbauen.

ZUTATEN

70 g Couscous
 200 ml Gemüsebrühe
 200 g Austernpilze
 2 Knoblauchzehen
 1 Bund krause Petersilie
 6 EL Paniermehl
 1 EL Senf
 ½ TL Salz
 1 Prise Pfeffer
 1 Prise Muskatnuss
 2 Handvoll Kräuterseitlinge und
 Champignons
 150 g Räuchertofu
 4 EL Rapsöl
 1 Handvoll Radicchio
 1 Handvoll Blattsalat, z. B. Lollo
 Rosso
 2 Rispentomaten

AUßERDEM

4 Burgerbrötchen nach Wahl oder
 Laugenbrötchen
 6–8 EL Kräutercreme (S. 52)

BURGER - DIE INNEREN WERTE ZÄHLEN

REZEPT-

Verzeichnis von A bis Z

B

Brokkoli-Rohkostsalat 158
Bunter Bohnensalat 161

C

Caribbean Summer 137
Cheese Sauce 47
Coleslaw-Variationen 154
Cremiger Erdnussdip 63
Currysauce 64
Curry-Senfcreme 48

D

Die Kichererbse 142

F

Falafelburger 113
Feuriger Chiliketchup 43
Fiesta Mexicana 138
Flottes Möhrchen 102
Fruchtige Mangocreme 59

G

Gebackene Süßkartoffelwürfel 150
Grünschnabel 129
Guacamole Vario 68
Gurken-Kichererbsen-Salat mit Mango 157

H

Hanfi Horst 77
Hochstapler mit Ratatouille 98
Holzfällerschnitte 85
Hummusvariationen 67

K

Kaly Kale 82
Klassische Burgerbuns mit Sesam 27
Kohlrabi-Wheaty 141
Körnerbuns 28
Körnerkaiser 90
Kräutercreme 52
Kreative Burgerbuns 35
Kürbis-Curryketchup 40

L

Leichte Tomatensalsa 44
Lemongrass-Thai-Burger 105
Limettenmayo 51
Little Tokyo 133
Low for flow 126

M

Meeresbrise 94
Meerrettichcrème 59
Mini-Partyburger 97
Miss Italy 134
Muskelprotz 89

N

Nuss-Meister 130

O

Orient Dreaming 110

P

Pfirsich-Thymian-Chutney 60

Pilztrippelt 125

Pink Beauty 101

Pulled Artichoke 122

R

Rauchige BBQ-Sauce 39

Reispapier-Bacon 72

Rosmarin-Kartoffelwedges 149

Röstmania 78

S

Schatz der Inka 109

Schnelle Chia-Burgerbrötchen 32

Schneller Kräuterquark 56

Senfsauce 48

Sesamstraße 114

Sonnenblume 145

Spargelburger 93

Strong Popeye 86

Sunrise in Africa 117

Sweetpotatoe Supercrunch 81

T

Tempeh-Tower 106

Tomaten-Zucchini-Salat mit Zwiebeln 162

Triple B 121

V

Vollkorn-Burgerbuns 31

W

Wellenpommes 153

Wirbelwind 118

Würziges Tzatziki 55

Z

Zwiebelsugo 71

STICHWORT-

Verzeichnis von A bis Z

A

Ahornsirup 16, 27, 39, 43, 48, 51, 64, 67, 71-72, 93, 109, 154, 157
Ajvar 90
Algen 94
Ananas 17, 137
Äpfel 64
Aprikosen 110, 117
Artischocken 122
Aubergine 145
Austernpilze 125
Avocados 68, 86, 106, 121, 133

B

Babyspinat. Siehe Spinat
Backpulver 35
Bacon 6, 72, 82, 118, 130
Bagel 27
Bananen 137
Bärlauch 56, 68
Basilikum 44, 55, 134, 162
Basmatireis 110
BBQ-Sauce 39, 77, 122, 130
Bio-Qualität 5
Birnen 90
Blumenkohl 126, 158
Brokkoli 81, 89, 158
Bulgur 19, 21, 134
Bun 15
Burgerpresse 11, 101, 134

C

Camembert 81
Cashewfrischkäse 55, 134
Cashewkerne 47, 137
Cashewmus 51, 64, 93
Champignons 77, 125-126. Siehe auch Pilze
Cheese Sauce 47, 98, 141
Chiasamen 32, 48

Chicorée 17, 137
Chiliketchup 43, 82, 105, 137, 145
Chips 90, 138
Chutney 60, 142
Coleslaw 97, 145, 154
Couscous 19, 21, 125
Curry 14, 40, 48, 64, 67, 90, 105-106, 110, 118
Currypaste 150
Currysauce 64
Curry-Senfcreme 48, 85

D

Datteln 40
Dill 55, 59, 129, 157
Dinkelmehl 28, 31, 35
Dinkelvollkornmehl 28, 31

E

Edamame 89
Erbsen 129
Erdnussdip 63, 117
Erdnüsse 117
Erdnussmus 63, 117
Erdnussöl 63, 117, 161

F

Falafel 55, 113
Fast Food 4
Feldsalat 7, 17, 81, 98
Fenchel 90
Fladenbrot 78, 138
Flohsamenschalen 31
Frühlingszwiebeln 52, 59, 68, 105, 129, 141

G

Gelbe Linsen 105, 109
Gemüsechips 90
Gemüsekrese 102, 133

Getreide 7, 14, 19, 21
 Gewürzgurken 43, 52, 85, 97
 Gluten 13, 19
 Glutenfrei 13-14, 173
 Grüne Bohnen 161
 Grünes Pesto 98
 Grünkern 21, 90
 Grünkohl 82
 Guacamole 68, 101, 138
 Gurken 55, 77, 94, 101-102, 105, 113, 126, 133, 137, 157

H

Haferdrink 35, 63
 Haferflocken 14, 16, 137
 Hanfsamen 77
 Haselnüsse 102
 Hefeflocken 47
 Hirse 21, 86
 Hokkaidokürbis. Siehe Kürbis
 Homemade 4, 9
 Hülsenfrüchte 7, 12, 14
 Hummus 67, 126

I

Ingwer 109, 133

K

Karotten 12, 86, 90, 94, 102, 109, 118, 122, 145, 154
 Kartoffeln 47, 78, 82, 118, 149, 153
 Käse 6, 85, 134
 Käseersatz 18
 Kichererbsen 67, 101, 113, 137, 157
 Kidneybohnen 85, 138
 Kohlrabi 141, 154
 Kokosöl 63, 86, 105, 109-110, 130, 133, 137, 141-142
 Kokosraspel 142
 Koriander 68, 106, 117, 137-138
 Körner 16
 Körnerbuns 28
 Kräuter 7, 14, 35
 Kräutercreme 52, 125
 Kräuterpesto 68
 Kräuterquark 56, 78, 90
 Kräuterseitlinge 125
 Kresse 56, 89, 102, 109, 130, 133, 162

Kreuzkümmel 14, 43, 97, 101, 113, 117, 138, 142
 Kürbis 40, 77, 114
 Kürbis-Curryketchup 40, 89, 94, 97
 Kürbiskerne 28, 89, 129
 Kurkuma 35

L

Laugenbrötchen 85, 125
 Leinsamen 28
 Limetten 51, 59, 63, 106, 161
 Limettenmayo 51, 109, 114, 118
 Liquid Smoke 39, 72, 85
 Lollo Rosso 77, 105, 113, 125

M

Mandelfrischkäse 55, 134
 Mandelmus 51
 Mandeln 52, 93, 113, 121, 126, 129
 Mangocreme 59, 110
 Mangold 142
 Mangos 7, 17, 48, 59, 105, 154, 157
 Meerrettichcrème 59, 129
 Mini-Burger 25, 97
 Minze 68, 101, 142, 162
 Möhren. Siehe Karotten
 Mungobohnen 98

N

Naturjoghurt 31, 48, 68
 Nektarinen 60
 Nüsse 7, 14

O

Oliven 134

P

Paprika 7, 14, 17, 21, 67, 82, 85-86, 89, 98, 106, 109, 126, 133, 138, 142, 158
 Paprika gegrillt 117
 Paprikapulver geräuchert 97
 Paranüsse 130
 Pastinaken 118
 Pesto Rosso 97
 Petersilie 52, 97, 101-102, 110, 113-114, 125, 130, 158
 Pfirsich-Thymian-Chutney 60, 142
 Pflanzendrink 16, 31-32
 Pflanzenmargarine 16, 27-28, 35, 47

Pilze 17, 72, 125
 Pinienkerne 121, 134, 162
 Preiselbeeren 81

Q

Quinoa 109

R

Radicchio 17, 109, 125
 Radieschen 55, 113, 118, 157
 Ratatouille 98
 Räuchertofu 114
 Rauchsatz 39, 72, 141, 145
 Reis 110, 133
 Reispapier-Bacon 72, 118
 Riesenchampignons 126
 Roggenbrot 85
 Rosa Beeren 60
 Rosmarin 71, 98, 149
 Röstzwiebeln 85
 Rote Bete 7, 35, 101, 129
 Rote Linsen 94, 109
 Rotkohl 154
 Rucola 7, 17, 101-102, 114, 134

S

Saaten 16
 Salat 21, 78, 82, 85, 90, 94, 97, 106, 110, 117,
 122, 125, 129-130, 138, 145
 Salbei 134
 Sauerkraut 78
 Schalotten 40, 43, 101
 Schnittlauch 52, 55-56, 68, 77, 86, 118
 Schwarze Bohnen 97, 121
 Schwarzkümmel 86, 126, 133
 Seidentofu 56
 Seitan 141
 Senf 48, 51, 106, 110, 125, 157
 Senfcreme 48
 Senfsauce 86
 Sesam 15, 27-28, 35, 68, 101, 110, 114, 126,
 158
 Sesammas 67, 101, 113

Sesamöl 158
 Slow Food 4
 Sojadrink 27, 51
 Sojagranulat 85, 142
 Sojasauce 63, 72, 106, 133, 161
 Sonnenblumenkerne 28, 52, 145, 157
 Soul Food 4-5
 Spargel 93
 Spinat 7, 17, 35, 67, 86, 89, 102, 118, 121,
 126, 129
 Sprossen 7, 77
 Sushireis 133
 Süßkartoffeln 81, 101, 130, 150

T

Tempeh 106
 Thymian 60, 93, 122, 145
 Tofu 6, 14, 110, 114, 117, 133
 Tomaten, getrocknet 130, 134, 141, 161
 Tomatenmark 43, 106, 138
 Tomaten, passiert 39-40, 43
 Tomatensalsa 44, 106, 134
 Tortillachips 138
 Tzatziki 55, 113

V

Vollkorn 31

W

Walnüsse 86, 101-102, 130
 Wasabi 133
 Weiße Bohnen 93, 110, 145, 161
 Weißkohl 154
 Weizenmehl 27

Z

Zitronen 52, 56, 64, 67-68, 86, 93, 101, 133,
 158
 Zitronengras 105-106
 Zucchini 12, 17, 21, 90, 93, 98, 134
 Zuckerschoten 126
 Zwiebelsugo 71, 82

Zur AUTORIN

25 Jahre jung, lebensfroh und positiv, weltoffen, spontan, kommunikativ, kreativ, willensstark und immer dabei, für die eigenen Träume und Visionen zu arbeiten – so würden meine engen Freunde und meine Familie mich wohl am ehesten beschreiben. Als ich vor über zwei Jahren den Entschluss fasste, ein eigenes Kochbuch zu schreiben, wusste ich selbst noch nicht, wo mich dieser Schritt hinführen würde. Seither hat sich einiges getan, ich konnte mit *Free Your Food* viele Menschen erreichen und begeistern und auch mein Blog ist seither stets gewachsen. Viele Kontakte sind entstanden, aus denen sich teils sogar Kooperationen entwickelt haben, in denen ich wieder das tun kann, was ich am liebsten mache: mir Rezepte zu überlegen, diese vorzubereiten, dann umzusetzen, nochmals anzupassen und schließlich fototauglich anzurichten und abzulichten. Schnell war für mich klar, dass es irgendwann eine Fortsetzung geben soll und *Free Your Food* nicht mein einziges Kochbuch bleiben wird. Nun ist das sogar früher als gedacht so gekommen, und ich denke, dass ich mich nun offiziell als Autorin bezeichnen kann.

Kochen ist meine Leidenschaft. Darüber hinaus fasziniert mich die Fotografie und ich liebe es, ferne Länder zu bereisen, neue Kulturen kennenzulernen und die Welt zu sehen. Am liebsten habe ich alles zusammen: Auf Reisen neue Esskulturen erleben zu dürfen und Land und Leute auf Bildern festzuhalten. Mir ist es sehr wichtig, gute Freundschaften zu pflegen und Zeit mit den Menschen, die mir wichtig sind, zu verbringen, gern bei einem guten Essen und einem Glas Wein. Wer mehr erfahren möchte, kann gern Kontakt aufnehmen und mir schreiben.

Free Your FOOD

Dir gefällt das Buch *Burgerglück* und du willst noch mehr Abwechslung, Anregung und Ideen für vegane Rezepte haben? Dann solltest du auch einen Blick in mein erstes Kochbuch *Free Your Food* werfen. In diesem widme ich mich ausführlich der gesunden, veganen Ernährung rein auf Basis natürlicher Zutaten. Auf Ersatzprodukte, Haushaltszucker und Soja wird in den Rezepten gänzlich verzichtet. Zudem sind die meisten der Gerichte glutenfrei.



WAS BIETET »FREE YOUR FOOD«?

Eingeleitet wird das Buch durch einen umfassenden Infoteil, der leicht verständlich die wesentlichen Hintergrundinformationen vermittelt, worauf bei einer veganen Ernährung zu achten ist. Somit wird jedem der Einstieg in eine vollwertige, pflanzliche Lebensweise erleichtert. Außerdem werden viele praktische Tipps und Hinweise gegeben, welche die Umsetzung in der Küche und im Alltag noch leichter machen. Anschließend werden über 80 vegane Rezepte vorgestellt, die in verschiedene Kategorien unterteilt sind. Angefangen bei Frühstücksideen geht es weiter zu Drinks und Smoothies über Snacks, Suppen und Salate bis hin zu Hauptspeisen. Doch auch da ist noch lange nicht Schluss, denn es werden weiterhin Ideen für Desserts sowie Kuchen und Torten vorgestellt. Somit kannst du dich mit den Rezepten aus *Free Your Food* abwechslungsreich durch den ganzen Tag schlemmen.





WAS UNTERSCHIEDET »FREE YOUR FOOD« VON ANDEREN KOCHBÜCHERN?

In vielen veganen Kochbüchern wird versucht, altbekannte Gerichte zu veganisieren, das heißt, die tierischen Produkte wie Sahne, Fleisch, Milch oder Käse werden durch pflanzliche Alternativen ersetzt. Die veganen Varianten sind häufig jedoch wahre Industrieprodukte und voll mit Zusatzstoffen, E-Nummern und oftmals auch Palmöl. Gesünder und vollwertiger ist es daher, Ersatzprodukte nur möglichst selten zu essen und stattdessen mit reichlich frischem Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und Samen zu kochen. In den Rezepten werden zudem kein Soja oder daraus hergestellte Produkte verwendet und auch auf Haushaltszucker wird komplett verzichtet. *Free Your Food* ist daher nicht nur ein veganes, sondern auch ein sehr gesundes Kochbuch, das mit seinen Rezepten zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil anregt und durch den umfassenden Informationsteil am Anfang zudem eine ideale Starthilfe darstellt, sich dem Ernährungsstil vorsichtig zu nähern. Habe ich nun dein Interesse geweckt? Dann schau am besten direkt beim Narayana Verlag im Online-Shop oder im lokalen Buchhandel nach und besorge dir dein Exemplar *Free Your Food* für ein Rundum-Sorglos-Paket der Geschmackerlebnisse.

Larissa Häsler

Burgerglück

Kreative vegane Ideen für den perfekten Genuss

184 Seiten, geb.
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de