Susanna Wurz

Simple Vegan Kitchen

Leseprobe

Simple Vegan Kitchen

von Susanna Wurz

Herausgeber: Dachbuch Verlag

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

SUSANNA WURZ

Simple Vegan KITCHEN

Schnell und *vegan* durch den Alltag

SUSANNA WURZ

Simple Vegan KITCHEN

Schnell und *vegan* durch den Alltag

Dachbuch
Verlag

Dachbuch
Verlag

1. Auflage: März 2021
Veröffentlicht von Dachbuch Verlag GmbH, Wien

ISBN 978-3-903263-35-2
EPUB ISBN 978-3-903263-36-9

Copyright © 2021 Dachbuch Verlag GmbH, Wien
Alle Rechte vorbehalten

Texte, Rezepte und Zubereitung: Susanna Wurz

Fotografie: Susanna Wurz, Kassian Xander (Umschlag und Danksagung)

Lektorat: Teresa Emich
Korrektorat: Nikolai Uzelac
Satz und Umschlaggestaltung: Daniel Uzelac
Druck und Bindearbeiten: Rotografika, Subotica
Printed in Serbia

Besuchen Sie uns im Internet
www.dachbuch.at

Besuchen Sie Susanna Wurz im Internet
www.susannawurz.com

INHALT

GESUNDER LIFESTYLE
7

FRÜHSTÜCK
11

HAUPTGERICHTE
49

DIPS & AUFSTRICHE
109

SÜßES & SNACKS
127

BEILAGEN
169

DANKSAGUNG
191

REGISTER
195

BALANCE IS THE KEY

Meine Tipps für einen gesunden Lifestyle

Die richtige Balance ist meiner Meinung nach das A und O für einen gesunden Lebensstil, das gilt für jeden Lebensaspekt. Gerade im Bereich Ernährung gibt es in meinen Augen kein »gesund« oder »ungesund«. Es ist wichtig, dass ihr selbst herausfindet, was euch guttut und was nicht. Das ist ein Prozess, bei dem ihr euch Zeit lassen und nicht überfordern solltet.

Es gibt kein »gesund« oder »ungesund«

Genießt euer Essen, egal ob es heute ein Salat oder morgen eine Pizza ist. Essen soll gut schmecken, Menschen zusammenbringen und allem voran unserem Körper Energie liefern.

Bewusst essen ist keine Diät

Sich bewusst zu ernähren, bedeutet nicht, auf Diät zu sein, vielmehr handelt es sich dabei um eine Lebenseinstellung. Das soll aber nicht heißen, dass man auf alles verzichten und hungern muss! Hört lieber intuitiv und bewusst auf euren Körper, der weiß sowieso am besten, was er gerade braucht.

Auf den Körper hören

Dem Körper das geben, was er gerade verlangt – an manchen Tagen hat man mehr Hunger und an manchen einfach weniger. Wenn ich mal Lust oder Heißhunger auf etwas Süßes habe, dann gönne ich mir das auch. Süßigkeiten müssen ja nicht immer ungesund sein.

Organisation

Jede bewusste Ernährungsumstellung braucht eine gewisse Organisation. Das hinzubekommen kann anfangs etwas länger dauern, aber hat man den Dreh erst einmal heraus, geht das super einfach.

Routine

Ich bin ein absoluter Routine-Mensch – meine Morgenroutine ist mir heilig. Seit ich angefangen habe, mir mein Frühstück bewusster zuzubereiten und mir Zeit zum Essen nehme, starte ich deutlich entspannter und mit mehr Energie in den Tag. Generell versuche ich, täglich drei Hauptmahlzeiten zu mir zu nehmen, an manchen Tagen kommen noch Snacks dazu. Durch diese Routine und Regelmäßigkeit ist meine Verdauung besser geworden und ich habe einen strukturierteren Tagesablauf gewonnen.

So individuell die Menschen sind, so unterschiedlich sehen auch ihre Routinen aus. Ganz egal, ob du ein Morgenmensch oder Morgenmuffel bist – versuche, dir jene Routine anzueignen, die für dich am besten ist.

Kreativität

Stichwort Kreativität: Beim Kochen sind euch keine Grenzen gesetzt! Habt keine Angst, experimentiert herum, probiert

Neues aus und traut euch – das bringt Abwechslung in den Food-Alltag. Vielleicht gibt es ganz spezielle Lebensmittel, von denen ihr immer wieder gehört, die ihr aber noch nie ausprobiert habt. Traut euch einfach drüber und findet euer neues Must-have-Rezept für die Küche.

Ausgewogenheit

Kennt ihr die Aussage »rainbow on my plate«? Versucht doch einmal, dieses Motto in euren Speiseplan (vor allem bei Hauptmahlzeiten) zu integrieren. Es sollten Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette darauf zu finden sein. Und vergesst auch nicht auf Vitamine, Mineralstoffe und Co. So werden eure Teller bunt wie ein Regenbogen!

Vorbereitung und Planung

Manchmal kann es passieren, dass man mit einem knurrenden Magen vor dem gähnend leeren Kühlschrank steht und einfach nicht weiß, was man sich kochen soll. Damit das nicht passiert, habe ich angefangen, mir am Anfang der Woche grob aufzuschreiben, was ich wann kochen möchte. Danach wird eine Einkaufsliste geschrieben, damit auch wirklich nur die Lebensmittel von dieser Liste in meinen Kühlschrank kommen. Natürlich funktioniert das nicht immer, weil manchmal spontan ein Businesslunch oder Dinnerdate mit einer Freundin ansteht. Um eure Einkäufe besser zu planen, schreibt euch also einen kleinen Koch-Plan für die Woche zusammen.

Aufbewahrung

Ich koche generell lieber mehr Portionen auf einmal, denn das spart Zeit und Geld. In meiner Küche finden sich daher viele verschiedene Behältnisse und wiederverwendbare Beutel für den Kühlschrank und die Gefriertruhe.

VEGANER BURGER

2 Portionen · 10 Minuten Vorbereitungszeit · 25 Minuten Zubereitungszeit

Was du brauchst

- 2 Chiabrötchen
- Salat nach Wahl
- Senfsprossen (Menge nach Belieben)
- 1 Avocado
- Rote Beete (Menge nach Belieben)
- etwas Saft einer Zitrone

PATTIES

- ½ Dose Kidneybohnen (120 g Abtropfgewicht)
- 1 Karotte
- 4 EL Haferflocken
- 1 EL Chiasamen
- Salz
- Pfeffer
- Paprika-Gewürz
- 1 EL Hefeflocken
- 1 EL Sojasauce
- Olivenöl zum Anbraten

GEMÜSECHIPS

- Rezept siehe Seite 166

Wie's geht

1. Für die Patties alle angegebenen Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern, bis eine zähe Masse entsteht (falls sie noch zu feucht sein sollte, ein paar Haferflocken hinzugeben, falls sie jedoch zu trocken sein sollte, einen Schuss Wasser untermischen). Nun 2 Patties daraus formen und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten her goldbraun anbraten.
2. Für die Guacamole die Avocado halbieren, entkernen, aushöhlen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zitronensaft nach Belieben würzen.
3. Das Chiabrötchen mit Salat, einem Patty, Guacamole, Rote Beete sowie Senfsprossen belegen und mit Gemüsechips anrichten.

BIO

SPEISEN

Frühstück 11

Karotten Pancakes 12
Haferdrink 14
Hirse Porridge 16
Chia Pancakes 18
Chia Porridge mit glasierten Äpfeln 20
Double Chocolate Porridge 22
Schokoladenpancakes mit gebratener Banane 24
Matcha Pancakes 26
Pfirsich Porridge 28
Basic Banana Porridge 30
Açai Bowl 32
Buchweizen Porridge mit gebratenem Apfel 34
Kürbis Pancakes 36
Zitronen-Mohn Porridge 38
Veganer French Toast 40
Vegane Buttermilch Pancakes 42
Süßes Quinoa Porridge 44
Kokos-Süßkartoffel Pancakes 46

Hauptgerichte 49

Cremige Pasta 50
Vegane Falafel mit Kräuterdip und Hummus 52
Gefüllte Auberginen 54
Gefüllte Süßkartoffeln - the mexican way 56
Glutenfreie einfache Wraps 58
Green Vegan Power Bowl 60
Couscous Pizza 62
Couscous Salat mit geräucherten Kichererbsen 64
Cremige Basilikum Pasta - ohne Nüsse 66
Pasta mit Spargel-Tomatensauce 68
Peanutbutter Fried Tofu 70
Vollkornpizza 72
Einfacher roter Linseneintopf mit Quinoa 74
Semmelknödel mit cremigen Linsen 76
Cremige Soba-Nudeln mit Kichererbsen 78
Cremiger Erdnussbutter-Spinateintopf mit Reis 80
Sushi mal anders 82
Süßkartoffel Gnocchi 84
Süßkartoffel Curry ohne Currypaste 86
Tomaten-Gemüsepfanne mit Couscous 88
Veganer Burger 90
Pasta mit cremigem Avocado Pesto 92
Vegane BBQ-Blumenkohl Wings 94
Gebackener Blumenkohl 96
Kartoffelpüree mit gebackenen Kichererbsen und Champignons 98
Chickpea Scramble (veganes Kichererbsen Rührei) 100
Gelbes Thai-Curry mit Linsen 102
Vegane Linsen »Sausages« 104
Veganes BBQ Sandwich 106

Dips & Aufstriche 109

Erbsenhummus 110
Curry-Linsenaufstrich 112
Dattelpaste 114
Veganer Cashew Cream Cheese 116
Veganer Tofu Cream Cheese 118
Basic Hummus 120
Mandelmus 122
Scharfe Mango-Avocado-Salsa 124

Süßes & Snacks 127

Vegane Zimtschnecken ohne Hefe 128
Veganer Zitronen-Zucchinikuchen 130
Veganes Eis 3 x anders 132
Vegane Kekse 134
Karottenkuchen 136
Veganes »Tiramisu« aus dem Glas 138
Vegane Kokoskronen 140
Leftover Bananabread Pudding 142
Kleiner veganer Cheesecake 144
Avocado-Schokoladenpudding 146
Saftiger Apfelkuchen mit Cashew-Frosting 148
Schokopralinen 150
Veganer Mango-Blaubeer-Cheesecake 152
Vegane Karotten Brownies 154
Peanutbutter Energy Balls 156
Himbeer Scones 158

Schoko-Bananen-Muffins 160
Blaubeer-Bananenbrot 162
Kürbispommes mit Guacamole und Dip 164
Gemüsechips 166

Beilagen 169

Schnelle Buchweizenbrötchen 170
Tofu-Sesam Patties 172
Zuckerfreies Granola 174
Pikantes Granola 176
Rawnola 178
Einfache Schokoladensauce 180
Chia-Beerenmarmelade 182
Quinoa-Blaubeer Riegel 184
Vegane Himbeer-Müsliriegel 186
Veganer Parmesan 188

SUSANNA WURZ

Simple Vegan KITCHEN

Schnell und *vegan* durch den Alltag

SUSANNA WURZ

Simple Vegan KITCHEN

Schnell und *vegan* durch den Alltag

Dachbuch
Verlag

Dachbuch
Verlag

1. Auflage: März 2021
Veröffentlicht von Dachbuch Verlag GmbH, Wien

ISBN 978-3-903263-35-2
EPUB ISBN 978-3-903263-36-9

Copyright © 2021 Dachbuch Verlag GmbH, Wien
Alle Rechte vorbehalten

Texte, Rezepte und Zubereitung: Susanna Wurz

Fotografie: Susanna Wurz, Kassian Xander (Umschlag und Danksagung)

Lektorat: Teresa Emich
Korrektorat: Nikolai Uzelac
Satz und Umschlaggestaltung: Daniel Uzelac
Druck und Bindearbeiten: Rotografika, Subotica
Printed in Serbia

Besuchen Sie uns im Internet
www.dachbuch.at

Besuchen Sie Susanna Wurz im Internet
www.susannawurz.com

INHALT

GESUNDER LIFESTYLE
7

FRÜHSTÜCK
11

HAUPTGERICHTE
49

DIPS & AUFSTRICHE
109

SÜßES & SNACKS
127

BEILAGEN
169

DANKSAGUNG
191

REGISTER
195

BALANCE IS THE KEY

Meine Tipps für einen gesunden Lifestyle

Die richtige Balance ist meiner Meinung nach das A und O für einen gesunden Lebensstil, das gilt für jeden Lebensaspekt. Gerade im Bereich Ernährung gibt es in meinen Augen kein »gesund« oder »ungesund«. Es ist wichtig, dass ihr selbst herausfindet, was euch guttut und was nicht. Das ist ein Prozess, bei dem ihr euch Zeit lassen und nicht überfordern solltet.

Es gibt kein »gesund« oder »ungesund«

Genießt euer Essen, egal ob es heute ein Salat oder morgen eine Pizza ist. Essen soll gut schmecken, Menschen zusammenbringen und allem voran unserem Körper Energie liefern.

Bewusst essen ist keine Diät

Sich bewusst zu ernähren, bedeutet nicht, auf Diät zu sein, vielmehr handelt es sich dabei um eine Lebenseinstellung. Das soll aber nicht heißen, dass man auf alles verzichten und hungern muss! Hört lieber intuitiv und bewusst auf euren Körper, der weiß sowieso am besten, was er gerade braucht.

Auf den Körper hören

Dem Körper das geben, was er gerade verlangt – an manchen Tagen hat man mehr Hunger und an manchen einfach weniger. Wenn ich mal Lust oder Heißhunger auf etwas Süßes habe, dann gönne ich mir das auch. Süßigkeiten müssen ja nicht immer ungesund sein.

Organisation

Jede bewusste Ernährungsumstellung braucht eine gewisse Organisation. Das hinzubekommen kann anfangs etwas länger dauern, aber hat man den Dreh erst einmal heraus, geht das super einfach.

Routine

Ich bin ein absoluter Routine-Mensch – meine Morgenroutine ist mir heilig. Seit ich angefangen habe, mir mein Frühstück bewusster zuzubereiten und mir Zeit zum Essen nehme, starte ich deutlich entspannter und mit mehr Energie in den Tag. Generell versuche ich, täglich drei Hauptmahlzeiten zu mir zu nehmen, an manchen Tagen kommen noch Snacks dazu. Durch diese Routine und Regelmäßigkeit ist meine Verdauung besser geworden und ich habe einen strukturierteren Tagesablauf gewonnen.

So individuell die Menschen sind, so unterschiedlich sehen auch ihre Routinen aus. Ganz egal, ob du ein Morgenmensch oder Morgenmuffel bist – versuche, dir jene Routine anzueignen, die für dich am besten ist.

Kreativität

Stichwort Kreativität: Beim Kochen sind euch keine Grenzen gesetzt! Habt keine Angst, experimentiert herum, probiert

Neues aus und traut euch – das bringt Abwechslung in den Food-Alltag. Vielleicht gibt es ganz spezielle Lebensmittel, von denen ihr immer wieder gehört, die ihr aber noch nie ausprobiert habt. Traut euch einfach drüber und findet euer neues Must-have-Rezept für die Küche.

Ausgewogenheit

Kennt ihr die Aussage »rainbow on my plate«? Versucht doch einmal, dieses Motto in euren Speiseplan (vor allem bei Hauptmahlzeiten) zu integrieren. Es sollten Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette darauf zu finden sein. Und vergesst auch nicht auf Vitamine, Mineralstoffe und Co. So werden eure Teller bunt wie ein Regenbogen!

Vorbereitung und Planung

Manchmal kann es passieren, dass man mit einem knurrenden Magen vor dem gähnend leeren Kühlschrank steht und einfach nicht weiß, was man sich kochen soll. Damit das nicht passiert, habe ich angefangen, mir am Anfang der Woche grob aufzuschreiben, was ich wann kochen möchte. Danach wird eine Einkaufsliste geschrieben, damit auch wirklich nur die Lebensmittel von dieser Liste in meinen Kühlschrank kommen. Natürlich funktioniert das nicht immer, weil manchmal spontan ein Businesslunch oder Dinnerdate mit einer Freundin ansteht. Um eure Einkäufe besser zu planen, schreibt euch also einen kleinen Koch-Plan für die Woche zusammen.

Aufbewahrung

Ich koche generell lieber mehr Portionen auf einmal, denn das spart Zeit und Geld. In meiner Küche finden sich daher viele verschiedene Behältnisse und wiederverwendbare Beutel für den Kühlschrank und die Gefriertruhe.

VEGANER BURGER

2 Portionen · 10 Minuten Vorbereitungszeit · 25 Minuten Zubereitungszeit

Was du brauchst

- 2 Chiabrötchen
- Salat nach Wahl
- Senfsprossen (Menge nach Belieben)
- 1 Avocado
- Rote Beete (Menge nach Belieben)
- etwas Saft einer Zitrone

PATTIES

- ½ Dose Kidneybohnen (120 g Abtropfgewicht)
- 1 Karotte
- 4 EL Haferflocken
- 1 EL Chiasamen
- Salz
- Pfeffer
- Paprika-Gewürz
- 1 EL Hefeflocken
- 1 EL Sojasauce
- Olivenöl zum Anbraten

GEMÜSECHIPS

- Rezept siehe Seite 166

Wie's geht

1. Für die Patties alle angegebenen Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern, bis eine zähe Masse entsteht (falls sie noch zu feucht sein sollte, ein paar Haferflocken hinzugeben, falls sie jedoch zu trocken sein sollte, einen Schuss Wasser untermischen). Nun 2 Patties daraus formen und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten her goldbraun anbraten.
2. Für die Guacamole die Avocado halbieren, entkernen, aushöhlen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zitronensaft nach Belieben würzen.
3. Das Chiabrötchen mit Salat, einem Patty, Guacamole, Rote Beete sowie Senfsprossen belegen und mit Gemüsechips anrichten.

BIO

SPEISEN

Frühstück 11

Karotten Pancakes 12
Haferdrink 14
Hirse Porridge 16
Chia Pancakes 18
Chia Porridge mit glasierten Äpfeln 20
Double Chocolate Porridge 22
Schokoladenpancakes mit gebratener Banane 24
Matcha Pancakes 26
Pfirsich Porridge 28
Basic Banana Porridge 30
Açai Bowl 32
Buchweizen Porridge mit gebratenem Apfel 34
Kürbis Pancakes 36
Zitronen-Mohn Porridge 38
Veganer French Toast 40
Vegane Buttermilch Pancakes 42
Süßes Quinoa Porridge 44
Kokos-Süßkartoffel Pancakes 46

Hauptgerichte 49

Cremige Pasta 50
Vegane Falafel mit Kräuterdip und Hummus 52
Gefüllte Auberginen 54
Gefüllte Süßkartoffeln - the mexican way 56
Glutenfreie einfache Wraps 58
Green Vegan Power Bowl 60
Couscous Pizza 62
Couscous Salat mit geräucherten Kichererbsen 64
Cremige Basilikum Pasta - ohne Nüsse 66
Pasta mit Spargel-Tomatensauce 68
Peanutbutter Fried Tofu 70
Vollkornpizza 72
Einfacher roter Linseneintopf mit Quinoa 74
Semmelknödel mit cremigen Linsen 76
Cremige Soba-Nudeln mit Kichererbsen 78
Cremiger Erdnussbutter-Spinateintopf mit Reis 80
Sushi mal anders 82
Süßkartoffel Gnocchi 84
Süßkartoffel Curry ohne Currypaste 86
Tomaten-Gemüsepfanne mit Couscous 88
Veganer Burger 90
Pasta mit cremigem Avocado Pesto 92
Vegane BBQ-Blumenkohl Wings 94
Gebackener Blumenkohl 96
Kartoffelpüree mit gebackenen Kichererbsen und Champignons 98
Chickpea Scramble (veganes Kichererbsen Rührei) 100
Gelbes Thai-Curry mit Linsen 102
Vegane Linsen »Sausages« 104
Veganes BBQ Sandwich 106

Dips & Aufstriche 109

Erbsenhummus 110
Curry-Linsenaufstrich 112
Dattelpaste 114
Veganer Cashew Cream Cheese 116
Veganer Tofu Cream Cheese 118
Basic Hummus 120
Mandelmus 122
Scharfe Mango-Avocado-Salsa 124

Süßes & Snacks 127

Vegane Zimtschnecken ohne Hefe 128
Veganer Zitronen-Zucchinikuchen 130
Veganes Eis 3 x anders 132
Vegane Kekse 134
Karottenkuchen 136
Veganes »Tiramisu« aus dem Glas 138
Vegane Kokoskronen 140
Leftover Bananabread Pudding 142
Kleiner veganer Cheesecake 144
Avocado-Schokoladenpudding 146
Saftiger Apfelkuchen mit Cashew-Frosting 148
Schokopralinen 150
Veganer Mango-Blaubeer-Cheesecake 152
Vegane Karotten Brownies 154
Peanutbutter Energy Balls 156
Himbeer Scones 158

Schoko-Bananen-Muffins 160
Blaubeer-Bananenbrot 162
Kürbispommes mit Guacamole und Dip 164
Gemüsechips 166

Beilagen 169

Schnelle Buchweizenbrötchen 170
Tofu-Sesam Patties 172
Zuckerfreies Granola 174
Pikantes Granola 176
Rawnola 178
Einfache Schokoladensauce 180
Chia-Beerenmarmelade 182
Quinoa-Blaubeer Riegel 184
Vegane Himbeer-Müsliriegel 186
Veganer Parmesan 188

Susanna Wurz

Simple Vegan Kitchen

Schnell und vegan durch den Alltag

208 Seiten, geb.
erscheint 2021

Jetzt kaufen

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