

Larissa Häsler

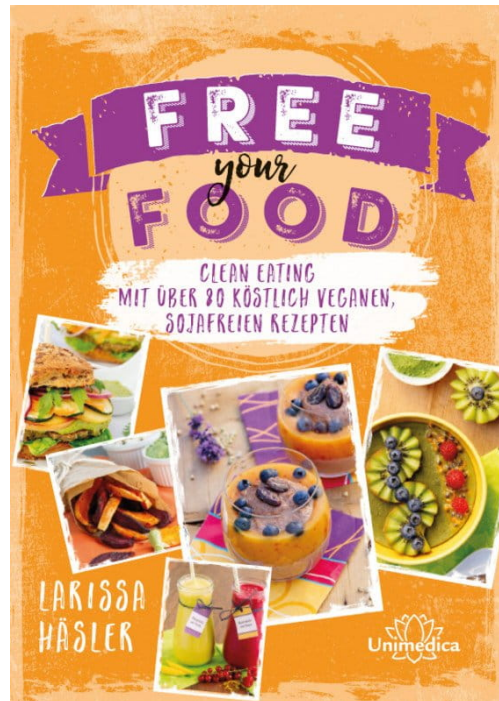
Free your Food!

Leseprobe

[Free your Food!](#)

von [Larissa Häsler](#)

Herausgeber: Unimedita



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	Protein – nicht zu viel und nicht zu wenig	24
Free Your Food!	4	Kohlenhydrate – Treibstoff für unseren Körper	28
Warum vegan?	6	Superfoods – Pflanzen mit Superkräften?!	32
Fit und vital mit veganer Ernährung	8	Rohkost – Lebensmittel in ihrer natürlichsten Form	34
Basics zu Soja	13	Grüne Smoothies – belebende Vitaldrinks	36
Kleine Warenkunde	18	Gesunder Lifestyle mit allem, was dazugehört	38
Die bunte Welt der Hülsenfrüchte	20	Hinweise zu den Rezepten	40
Fett – wichtiger Geschmacks- und Energieträger	22	Küchenausstattung	44

REZEPTE 47

FRÜHSTÜCKS-IDEEN *Mit Power in den Tag* 49

Little Miss Sunshine	51
Fruchtige Zebra creme	52
Good Morning Bowl	55
Cocolove	56
Morgenmuffel-Müsli	59
Pink Buckwheat-Cup	60
Blueberry Breakfast	63
Lady in Black	65
Green Bowl	66
Baked Veggie-Oatmeal	69
Mohnpancakes mit Zitruskompott	70
Blackberry-Brötchen	73
Baobab-Fruchtaufstriche	74



SEITE 60

SMOOTHIES & DRINKS *Schlürfen erlaubt!* 77



SEITE 96

Piña-Colada-Smoothie mit Kurkuma 78

Lemongrass-Smoothie 80

Triple Green 81

Coconut-Kiss 83

Tigernut-Shake 84

Frucht-Kefir 87

Pfirsich-Hanfmylk 88

Goji-Sunrise 91

Kombucha-Energizer 93

Summerbreeze 94

Orangen-Eistee mit Minze 96

SNACKS, SUPPEN & SALATE *Leicht und lecker* 99

Matcha-Laugenbagels 100

Schnelle Leinsamen-
baguettes 103

Torbellinos Italia 104

Antipasti mit Linsenhummus 107

Rohe Chinarollen 108

Thai-Gemüsesuppe 111

Linseneintopf »Smokey« 112

Brokkolicremesüppchen 115



SEITE 100



SEITE 120

Kichererbsen-Kürbissuppe 116

Apfel-Kichererbsen-Salat mit Grillpaprika 119

Erfrischender Melonensalat 120

Quinoa-Powersalat mit Sprossen 123

Fruchtiger Kelpnudel-Salat 124

Sommersalat mit Grillpfirsichen und
Knoblauchbrot 127

Kohlrabitürmchen mit Mango-Salsa 128

Hummus-Schiffchen an Couscousinseln 131

HAUPTGERICHTE *Bitte zugreifen!* 133

- Bunte Energy-Wraps 134
- Vitalburger Deluxe 137
- Bulgurbällchen »Greek Style« 138
- Mungbohnen-Reistopf 141
- Glücksrollen »Regenbogen« 142
- Ofengemüse mit Knobitunke 145
- Gemüse-Wedges mit Dipduett 146
- Flammkuchen rustico 149
- Gemüsetaler mit Quinoa 150



SEITE 142



SEITE 146

- Lupilaffel an Röstgemüse 153
- Spinatpfannkuchen Greeny 154
- Mediterrane Ofenauberginen 157
- Stuffed Tomatoes 158
- Süßkartoffel-Erbсен-Champignons mit
Tomaten-Wildreis 161
- Zoodles mit Asia-Kürbiscrème 162

- Kohlrabispaghetti mit Tomatenallerlei 165
- Kartoffelstampf »sweet ,n' yummy« 166
- Kartoffel-Pilz-Auflauf 169
- Mohn-Ravioli mit Linsenfüllung 170
- Grüntee-Soba mit Tomaten-Pestosoße 173
- Pinke Pasta mit Kräutercreme 174



SEITE 174



SÜßE NASCHEREIEN

Kuchen, Desserts & Co 177

Powerballs 178

Pieces of Delight 181

Erdbeer-Ingwereis mit Schokosoße 182

Green-Smoothie-Icecream 185

Mint Passion 186

Melonen-Schaum 189

Banana Heaven 190

Kombuchia 193

Schokotraum 194

Birnen-Türmchen 197

Kürbis-Cantuccini 198

Ginger-Cookies 201

Flowerpower 202



Black-Forest-Cupcakes 205

Zitronenpudding-Kuchen 206

Fruitlove-Rohkosttorte 209

Apfel-Streuselkuchen 210

BASICS damit es schneller geht 213

Buchweizen-Crunch auf Vorrat 214

Mango-Balsamico auf Vorrat 217

Müslimix 218

Free Your Food im Netz 220

Bezugsquellen 221

Stichwort-Verzeichnis von A-Z 222

Rezept-Verzeichnis 226

Abbildungsverzeichnis 227

Die Autorin 228

Impressum 230



Einleitung

Vegan kochen und trotzdem genießen? Was für viele anfangs wie ein Widerspruch klingt, stellt sich schnell als unglaublich treffend heraus, denn rein pflanzlich zu leben bedeutet weder Eintönigkeit noch Verzicht – im Gegenteil. Durch die Umstellung auf eine vegane Ernährungsweise lernen viele Menschen für sie bisher unbekannte Lebensmittel kennen und erweitern dadurch ihr Nahrungsspektrum deutlich, anstatt es zu schmälern.

Bei mir selbst war es ähnlich. Schon die Umstellung auf eine vegetarische, erst recht aber die Umstellung auf eine vegane Lebensweise führte dazu, dass ich mich noch stärker mit meiner Ernährung befasste und mit Lebensmitteln auseinandersetzte, wodurch sich mein Horizont deutlich erweiterte. Schnell entdeckte ich, wie viel Spaß ich daran hatte, einfach in die Küche zu gehen und draufloszukochen. Das positive Feedback von Freunden und Familie bestärkte mich darin, weiterzumachen.

Als Inspiration stöberte ich gern in unterschiedlichen veganen Kochbüchern, Zeitschriften oder auch auf Blogs, doch schnell stellte ich fest, dass in den meisten Rezepten Fleischersatz- und andere stark verarbeitete Produkte verwendet werden, von den Unmengen an sojahaltigen Erzeugnissen ganz zu schweigen. All dies hat meiner Ansicht nach in der frischen und gesunden Küche nichts zu suchen, denn Lebensmittel sollen uns wahrhaftig beleben, gesund erhalten und das Wohlbefinden steigern. Das ist nur möglich, wenn wir so naturnah wie möglich essen und unnatürliche Inhaltsstoffe wie Aromen, Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffe, die in stark verarbeiteten Nahrungsmitteln oft enthalten sind, weitgehend vermeiden.

Ich möchte zeigen, dass die vegane Küche weit mehr bietet als Fleischersatzprodukte und Soja. Deshalb habe ich Rezepte kreiert, die die enorme Vielfalt der pflanzlichen Ernährung repräsentieren, frisch und lecker schmecken und zudem gut für unsere Gesundheit und unser Wohlergehen sind. Die meisten Rezepte sind schnell zubereitet und ermöglichen es somit auch im stressigen Alltag, vollwertige Mahlzeiten auf den Tisch zu zaubern.



Neugierig? Dann lass dich von den abwechslungsreichen Rezepten inspirieren und begib dich auf eine spannende Entdeckungsreise. Ergänzend dazu findest du informative Texte zu ernährungsbezogenen Themen sowie praxisnahe Tipps und Tricks. Viel Spaß beim Ausprobieren und Stöbern!

Larissa

GRÜNE SMOOTHIES

belebende Vitaldrinks

Es gibt kaum etwas, das enger mit einer veganen Ernährung in Verbindung steht, als frische grüne Smoothies. Insbesondere in der Sportler- und Rohkostküche sind sie hochgeschätzt, doch auch in der Gesamtbevölkerung nimmt die Nachfrage nach den gesunden, nährstoffreichen Vitaldrinks immer weiter zu.

WAS MACHT GRÜNE SMOOTHIES SO BESONDERS?

Die grünen Drinks verbinden alle Basics einer gesunden Ernährung: Komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, hochwertiges Pflanzenprotein, ungesättigte Fettsäuren und eine Vielzahl lebensnotwendiger Vitamine und Mineralstoffe sind in idealem Verhältnis zueinander enthalten. Aufgrund der enormen Vielzahl an Obst-, Gemüse-, Salat- und Kräutertypen sind nahezu unendlich viele verschiedene Kompositionen möglich, sodass keine Langeweile aufkommt.

Weitere Pluspunkte: Smoothies sind schnell hergestellt und lassen sich in Flaschen gefüllt wunderbar mitnehmen. Somit sind sie vermutlich das gesündeste Fast Food überhaupt.

WIE STELLE ICH GRÜNE SMOOTHIES ZUSAMMEN?

Die Grundlage für grüne Smoothies liefern frisches, reifes Obst und Gemüse bzw. Salat. Zur Orientierung dient ein Verhältnis von 1:1. Besonders gut geeignete Obstsorten sind Bananen, Mangos und Kakis. Sie geben den Mixgetränken eine cremige Konsistenz und sorgen gleichzeitig für einen süßen Geschmack.

Für Grüne-Smoothie-Neulinge sind Mischungen mit höherem Obstanteil und mildem Blattgrün wie Babyspinat und Feldsalat die beste

Wahl. So kann sich der Geschmackssinn langsam an die neuartige Kombination aus fruchtig-süß und kräftig-herb gewöhnen. Langzeit-Smoothie-Trinker können den Anteil an Blattgrün gern Stück für Stück höherschrauben und kräftigere Sorten mit höherem Anteil gesundheitsförderlicher Bitterstoffe verwenden, wie z. B. Rucola oder Wildkräuter.

Trotz der Empfehlungen gibt es keine Regeln zur optimalen Zusammenstellung: Erlaubt ist, was schmeckt! Probiere deshalb verschiedene Varianten aus und finde heraus, welche Kombination dir besonders gut zusagt.

WAS GIBT ES ZU BEACHTEN?

Jedes Lebensmittel enthält unterschiedliche Mengen an essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen, aber auch an natürlichen Schadstoffen. Um sowohl einer einseitigen Nährstoffzufuhr als auch einer einseitigen Schadstoffbelastung vorzubeugen, sollte darauf geachtet werden, insbesondere bei Blattgrün stark zu variieren und nicht beispielsweise immer Spinat als Grünzugabe zu verwenden.

Auch wenn herkömmliche Standmixer es schaffen, Obst und weiches Blattgrün grob zu zerkleinern: Wer regelmäßig grüne Smoothies trinken möchte, sollte über den Kauf eines Hochleistungsmixers nachdenken. Nur dieser schafft es, die Energiequelle der Pflanzen, das Chlorophyll, aufzuschließen und für den menschlichen Organismus zugänglich zu machen. Außerdem sind die herrlich cremige Konsistenz und das Geschmackserlebnis eines Smoothies aus dem Hochleistungsmixer nicht mit dem aus einem herkömmlichen Mixer zu vergleichen.





Little Miss SUNSHINE

🕒 ca. 5 Minuten plus Gefrierzeit über Nacht 🍴 für ca. 2 Portionen

ZUBEREITUNG

- 1 Bananen schälen, grob zerkleinern und über Nacht gefrieren lassen.
- 2 Gojibeeren, Cashewkerne, Nektarinen oder Pfirsiche, Saft der Zitrone und Minzblättchen mit 100 ml Wasser im Mixer pürieren. Die gefrorenen Bananen hinzugeben, zu einer feinen Creme pürieren und auf Gläser oder Schüsseln verteilen.
- 3 Chiasamen und Maracuja auf die Gojicreme geben. Obst nach Wahl waschen, klein schneiden, auf der Gojicreme verteilen und sofort servieren.

ZUTATEN

FÜR DIE GOJICREME

- 4 Bananen
- 2 EL Gojibeeren
- 1 EL Cashewkerne
- 2 Nektarinen oder Pfirsiche
- ½ Zitrone
- 1 Stängel frische Minze

FÜR DAS TOPPING

- 2 TL Chiasamen
- 2 Maracujas
- 2 Stück Obst nach Wahl

Tipp Es ist nützlich, immer ein paar geschälte und grob zerkleinerte Bananen auf Vorrat im Gefrierfach zu haben. Dann kann die Little Miss Sunshine spontan und ohne Vorbereitung zubereitet werden.



HUMMUS SCHIFFCHEN

an Couscousinseln

 ca. 30 Minuten  für ca. 2 Portionen

ZUBEREITUNG

- 1 Couscous mit 230 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen. Mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten ruhen lassen, dann mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.
- 2 Aprikosen waschen, halbieren, vom Stein lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie oder Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen. Die vorbereiteten Zutaten mit Chiliflocken, Essig und Olivenöl zum Couscous geben, vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und eine Weile ziehen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauchzehen abziehen, grob hacken, mit Zitronensaft, Olivenöl oder 2 EL Wasser zu den Kichererbsen geben und fein pürieren. Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.
- 4 Die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Hummus in die Vertiefungen spritzen. Datteltomaten waschen, längs halbieren, fächerartig in das Hummus stecken und mit Sesam bestreuen. Hummusschiffchen mit dem Couscoussalat anrichten und servieren.

ZUTATEN

FÜR DIE COUSCOUSINSELN

120 g Vollkorn-Couscous
120 g Aprikosen
½ Bund Petersilie oder Koriander
½ rote Zwiebel
½ Bio-Zitrone
½ TL Chiliflocken
1 EL Kräuteressig
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

FÜR DIE HUMMUSSCHIFFCHEN

1 Dose Kichererbsen
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone
2 EL Olivenöl (oder Wasser)
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
1 Gurke
150 g Datteltomaten
2 TL bunter Sesam



MINT *Passion*

ca. 15 Minuten für ca. 2 Portionen

ZUTATEN

1 Avocado
1 Vanilleschote
2 EL Apfelsüße
100 g Reisjoghurt
2 Zweige Pfefferminze
2 TL Zitronensaft
200 g Johannisbeeren

ZUBEREITUNG

- 1 Avocado halbieren, vom Stein befreien und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Vanilleschote längs einritzen, das Mark ausschaben. Mit Apfelsüße, Avocado, Reisjoghurt, Pfefferminzblättchen und Zitronensaft fein pürieren.
- 2 Johannisbeeren von den Rispen lösen. Minzcreme und Johannisbeeren abwechselnd in Gläser schichten. Mit Minzblättchen und Johannisbeerrispen garnieren.

Variante

Für eine Schoko-Avocado-Creme 2 TL Kakaonibs unter die fertig pürierte Avocado-Joghurt-Creme rühren. Ansonsten wie beschrieben verfahren.



STICHWORT-

Verzeichnis

A

Acai 94
Agavendicksaft 31, 52, 74, 108, 124
Ahornsirup 31, 56, 70, 94, 137, 146, 182, 201
Amarant 56, 193, 218
Ananas 18, 78, 81, 96, 124, 218
Apfel 18, 42-43, 59, 116, 119, 137, 149, 166, 210
Apfelessig 70, 145, 205
Apfelmark 59
Apfelsüße 60, 66, 88, 91, 96, 115, 127, 141, 149, 170, 181, 186, 193-194, 202, 205-206, 210
Aprikosen 12, 18, 55, 131, 209, 217
Aubergine 18, 157
Austernpilze 137, 169
Avocado 108, 120, 134, 142, 146, 186

B

Babyspinat. *Siehe* Spinat
Ballaststoffe 10, 23, 29-30, 36
Balsamico 1, 107, 112, 120, 123, 127, 217
Banane 18, 25, 31, 36, 51, 55, 66, 69, 78, 80-81, 84, 185, 190
Baobab 41, 73-74, 78, 209
Bärlauch 174
Basilikum 112, 165, 173-174
Beeren 18, 56, 87, 206
Berglinsen 20, 112
Birkenzucker 31, 198, 205-206
Birne 18, 43, 197
Blumenkohl 25, 153
Bohnen 17, 20-21, 25, 115, 123, 146, 170
Brokkoli 25-26, 32, 81, 111, 115, 154, 173
Brombeeren 73, 209
Brot 15, 22, 107, 127-128
Brötchen iv, 41, 73, 137

Buchweizen 17, 43, 55, 60, 142, 158, 194, 209, 214

Buchweizenmehl 104, 210

Bulgur 138

C

Carob 65, 202
Cashewkerne 43, 51, 149, 157, 162, 165, 178, 193, 209, 218
Cashewmus 52, 60, 63, 87, 124, 154, 169, 182
Ceylonzimt. *Siehe* Zimt
Champignons. *Siehe* Pilze
Cherrytomaten 150
Chiasamen 23, 26, 32, 51-52, 59, 63, 73, 80, 83, 193, 202, 218
Chili 19, 78, 108, 111-112, 116, 124, 128, 131, 134, 142, 146, 158, 162, 170, 173
Chinakohl 108
Cholesterin 9
Cocktailtomaten 166, 170, 173
Cornflakes 218
Couscous 17, 131
Cranberrys, getrocknet 178, 218
Curry 111, 123, 128, 150, 214

D

Datteln 31, 60, 81, 84, 87, 124, 178-179, 185, 194, 209
Dattelsirup 31, 65, 73
Dattelsüße 31, 70, 73, 197
Datteltomaten 131, 161
Dill 119, 146, 170
Dinkel 202
Dinkeldrink 17, 63, 65-66, 70, 197, 210
Dinkelflocken 59, 73
Dinkelmehl 70, 73, 100, 103-104, 119, 134, 149, 154, 198, 201-202, 205-206, 210

E

Eiweiß. *Siehe* Protein
 Erbsen 20, 25, 42, 123, 137, 150-151, 154, 161
 Erbsenprotein 17, 84, 88
 Erdbeeren 55, 66, 182-183, 193, 195
 Erdmandeln 43, 84, 178, 209
 Erdnüsse 26, 43, 111, 142
 Erythrit 31, 202, 210

F

Feigen 69
 Feldsalat 25, 36, 127, 134
 Fett 4, 16, 20, 22-23, 56, 78, 153, 158, 173, 205
 Fettsäuren, ungesättigte 22, 36
 Fleischtomaten 158, 165
 Frühlingszwiebeln 120, 124, 128, 142, 169
 Fruktose 29

G

Getreide 4, 12, 25, 35
 Getreideflocken 201, 218
 Goji v, 32, 41, 91
 Gojibeeren 51, 65, 91, 178, 209
 Goldhirse 103
 Granatapfel 66
 Grapefruit 70
 Grieß 65-66, 103, 145, 170, 189
 Grüne Smoothies 36-37
 Grünkohl 81
 Grüntee 39, 42, 96, 173
 Guarkernmehl 70, 138, 198, 201
 Gurke 80, 120, 131, 138, 142

H

Haferdrink 17, 59, 69, 174
 Haferflocken 17, 25, 69, 150
 Hanf 88
 Hanfsamen 88, 145, 178
 Haselnüsse 43
 Hefe 100, 103-104, 149, 202
 Hefeflocken 149, 154, 161, 165, 170, 174
 Heidelbeeren 32, 63, 74, 131, 151, 194
 Himbeeren 52, 60, 66, 93, 181, 195
 Hirse 17, 158
 Hokkaidokürbis. *Siehe* Kürbis
 Hülsenfrüchte 4, 8, 10, 19-21, 25, 27, 35, 40

I

Ingwer 69, 74, 81, 96, 166, 182, 201

J

Jasminreis 150
 Johannisbeeren 59, 94, 186, 189, 195
 Johannisbrotkernmehl 150

K

Kakao 65, 83, 178, 182, 190, 194, 202, 205
 Kakaobohnen 194, 205
 Kakaonibs 55, 182-183, 185-186, 205
 Kaki 206
 Kamutspaghetti 174
 Karotten 12, 29, 69, 108, 111-112, 134, 137, 141-142, 145, 150, 157
 Kartoffeln 8, 17, 25-26, 29, 112, 138, 145, 169
 Kelpnudeln 124
 Kichererbsen 17, 19-20, 25-26, 42, 116, 119, 131
 Kichererbsenmehl 137
 Kidneybohnen 19, 123
 Kirschen 12, 52, 66, 205
 Kiwi 66
 Knoblauch 107-108, 111-112, 115, 127, 131, 137-138, 141, 145-146, 149-150, 153-154, 157-158, 161-162, 165, 169-170, 174
 Kohlenhydrate 21-22, 28-30, 36
 Kohlrabi 128, 165
 Kokosblütenzucker 31, 69, 83, 100, 103-104, 111, 145, 157, 181, 202, 217
 Kokoschips 56
 Kokosflocken 56
 Kokosmehl 56, 69-70, 141
 Kokosmilch 17, 78, 83, 111, 185
 Kokosmus 181, 209
 Kokosöl 70, 73, 111, 134, 150, 154-155, 162, 179, 190, 198, 201-202, 205-206, 209-210
 Kokosraspel 78, 178
 Kokoswasser 94
 Kombucha 41, 93, 193
 Konserven 19
 Kopfsalat 134
 Koriander 40, 131, 153, 162
 Kräuteressig 131

Kresse 124, 134, 142
 Kreuzkümmel 40, 119, 134, 138, 141, 146,
 153, 214
 Kuchen 1, 5, 22, 28, 31, 42-43, 47, 177, 206,
 210
 Kürbis 12, 29, 116, 153, 162, 198
 Kürbiskerne 26, 116, 120, 137, 178, 218
 Kurkuma 41, 78, 111, 141, 150, 214

L

Lauch 166
 Lebensmittelzusatzstoffe 4-5
 Leinsamen 23, 69, 103, 150, 218
 Lifestyle 12, 38
 Limette 56, 74, 94, 108, 111, 123-124, 142,
 162, 206
 Linsen 17, 20-21, 25-26, 107-108, 112, 170
 Lucuma 32, 80, 88, 178
 Lupinen 20, 153

M

Maca 32, 52, 80, 178
 Macadamianüsse 174
 Mandelblättchen 190
 Mandeldrink 17, 73
 Mandelmus 87, 107, 137, 161, 165-166
 Mandeln 25, 43, 69, 108, 123, 150, 154,
 166, 178, 197-198, 205, 210, 218
 Mango 42, 52, 65-66, 74, 80, 87, 128, 134,
 142, 181, 185, 217
 Maracuja 51, 66, 185
 Matcha 41, 66, 100, 178
 Maulbeeren 201, 209, 218
 Melone 93, 189
 Mesquitepulver 84
 Milchreis 63
 Mineralstoffe 23, 29, 32, 36
 Minze 41, 51, 74, 87, 96, 108, 137, 186,
 193, 209
 Mohn 42, 70, 170
 Möhren. *Siehe* Karotten
 Moringa 80
 Mungbohnen 42, 111, 141
 Muskatnuss 154, 169
 Müsli 41, 56, 59, 214

N

Natron 21, 70, 100, 154, 201, 205, 210
 Natronlauge 100
 Nektarine 18, 51, 91, 93, 96, 194, 217
 Nudeln 5, 28, 30, 35, 42, 44, 162, 165, 174
 Nussmus 73, 108, 169

O

Oliven 23, 138, 157-158
 Olivenöl 104, 107, 112, 120, 127-128, 131,
 137, 145, 161, 166, 169-170
 Orange v, 41, 56, 60, 63, 65, 70, 80, 83, 96,
 108, 116, 120, 124, 194, 198
 Oregano 158, 161

P

Paprika 12, 18, 107-108, 112, 119, 123, 142
 Pasta. *Siehe* Nudeln
 Pastinaken 145
 Petersilie 80, 116, 123, 131, 134, 137, 141,
 146, 150, 153-154, 157, 174, 185
 Pfirsich 18, 41, 51, 88, 127
 Physalis 66, 124, 189, 218
 Pilze 42, 107, 127, 145, 161, 169
 Pinienkerne 149, 158, 173
 Pistazien 43, 70
 Polenta 103, 138
 Protein 20, 22, 24-27
 Proteinpulver 25, 88
 Pul Biber 138

Q

Quinoa 25, 27, 42, 55, 123, 134, 150-151

R

Radieschen 127
 Rapsöl 100, 103, 115-116, 146, 153-154,
 202, 205
 Ras el Hanout 150
 Reifegrad 18
 Reis 8, 17, 63, 141, 150, 157, 202
 Reisdink 17, 63, 83
 Reijoghurt 17, 55-56, 123, 138, 141, 153,
 186, 193
 Reismudeln 111
 Reispapier 142
 Reissüße 31, 189, 198
 Rispenmaten 157

Rohkost 34, 40, 43, 194, 235
 Rosinen 119, 124, 190, 197
 Rosmarin 145, 169-170
 Rote Bete 32, 134, 146, 149
 Rotkohl 142
 Rucola 37, 127, 134, 137, 149

S

Salat 8, 34, 36, 101, 120, 123-124, 127-128, 131, 134, 139, 142, 232
 Salbei 157
 Samen 4, 8, 10, 17, 23, 25, 35, 100
 Sauerkirschen, getrocknet 218
 Schalotte 150, 166
 Schnellkochhirse 158
 Schnittlauch 107-108, 145-146, 150
 Schokolade 28, 181
 Sekundäre Pflanzenstoffe 10-11, 29
 Senf 123, 128, 146
 Sesam 107, 119, 124, 131, 134, 153
 Sesam, bunter 107, 131
 Sesam, schwarzer 119, 153
 Smoothie 36-37, 41, 43, 78, 80-81, 185
 Smoothies, grüne 36-37
 Sobanudeln 173
 Soja 2, 5, 13-17, 20
 Sojaallergie 13-14
 Sojaunverträglichkeit 13-14
 Sonnenblumenkerne 127, 169
 Sonnenblumenprotein 88
 Spinat 25-26, 36-37, 80, 154, 185
 Spitzpaprika 107, 112, 141
 Sport 12, 38-39, 228, 231, 236
 Sprossen 35, 42, 108, 111, 123
 Stangensellerie 165
 Superfoods 32-33, 209
 Suppe 111, 115-116
 Süßkartoffeln 146, 161, 166
 Süßlupinen 153
 Süßlupinenmehl 153, 201

T

Tempeh 13-15, 17
 Thymian 107, 115, 127, 145, 149, 153
 Tiefkühlgemüse 19
 Tofu 13, 15, 17, 25-26
 Tomaten 18, 42, 101, 104, 134, 139, 142, 157-158, 161, 165-166, 170, 173

Tomatenmark 112, 138, 150, 161
 Tonkabohne 60
 Torte 208-209
 Training 27, 38
 Trauben 18, 59
 Trockenfrüchte 178, 218

V

Vanille 52, 59-60, 65-66, 78, 83, 87, 91, 178, 181-182, 189, 193, 197, 201, 206, 209, 214
 Vanilleschote 63, 74, 185-186
 Vitamin B12 8
 Vitamine 8, 10, 16, 23, 29, 32, 36
 Vollkorn 8, 25, 131, 149, 157

W

Walnüsse 23, 43
 Walnusshälften 119
 Warenkunde 18
 Wassermelone 120
 Weinbeeren 218
 Weinstein 69-70, 73, 119, 134, 154, 198, 201, 205-206, 210
 Weißkohl 124
 Wildkräuter 37, 127

Z

Zartbitterschokolade 181
 Zimt 42, 65, 69, 84, 116, 119, 178, 195, 197-198, 202, 214
 Zitrone 51, 55, 60, 81, 87, 91, 96, 107, 131, 153, 157, 161, 170, 197, 201, 205-206, 209
 Zitronengras 80, 111, 162
 Zitronenmelisse 88, 94, 120
 Zitronenpfeffer 116, 127
 Zucchini 18, 44, 69, 81, 137, 142, 157, 162, 165, 185
 Zuckerschoten 111
 Zusatzstoffe. *Siehe* Lebensmittelzusatzstoffe
 Zwetschgen 18, 69, 202
 Zwiebel 111-112, 115-116, 131, 137, 141-142, 145, 149-150, 153-154, 157

REZEPT-

Verzeichnis von A-Z

A

- Antipasti mit Linsenhummus 107
- Apfel-Kichererbsensalat mit Grillpaprika 119
- Apfel-Streuselkuchen 210

B

- Baked Veggie-Oatmeal 69
- Banana Heaven 190
- Baobab-Fruchtaufstriche 74
- Birnen-Türmchen 197
- Blackberry-Brötchen 73
- Black-Forest-Cupcakes 205
- Blueberry Breakfast 63
- Brokkolicremesüppchen 115
- Buchweizen-Crunch auf Vorrat 214
- Bulgurbällchen »Greek Style« 138
- Bunte Energy-Wraps 134

C

- Cocolove 56
- Coconut-Kiss 83

E

- Erdbeer-Ingwereis mit Schokosoße 182
- Erfrischender Melonensalat 120

F

- Flammkuchen rustico 149
- Flowerpower 202
- Fruchtige Zebra-creme 52
- Fruchtiger Kelpnudelsalat 124
- Frucht-Kefir 87
- Fruitlove-Rohkosttorte 209

G

- Gemüsetaler mit Quinoa 150
- Gemüse-Wedges mit Dipduett 146
- Ginger-Cookies 201
- Glücksrollen »Regenbogen« 142
- Goji-Sunrise 91
- Good Morning Bowl 55
- Green Bowl 66
- Green-Smoothie-Icecream 185
- Grüntee-Soba mit Tomaten-Pestosoße 173

H

- Hummusschiffchen an Couscousinseln 131

K

- Kartoffel-Pilzauflauf 169
- Kartoffel-stampf »sweet ,n' yummy« 166
- Kichererbsen-Kürbissuppe 116
- Kohlrabispaghetti mit Tomatenallerlei 165
- Kohlrabitürmchen mit Mango-Salsa 128
- Kombucha-Energizer 93
- Kombuchia 193
- Kürbis Cantuccini 198

L

- Lady in Black 65
- Lemongrass-Smoothie 80
- Linseneintopf »Smokey« 112
- Little Miss Sunshine 51
- Lupilaffel an Röstgemüse 153

M

- Mangobalsamico auf Vorrat 217
- Matcha-Laugenbagels 100
- Mediterrane Ofenauberginen 157
- Melonenschaum 189

Mint Passion 186
 Mohnpancakes mit Zitruskompott 70
 Mohn-Ravioli mit Linsenfüllung 170
 Morgenmuffel-Müsli 59
 Mungbohnen-Reistopf 141
 Müslimix 218

O

Ofengemüse mit Knobitunke 145
 Orangen-Eistee mit Minze 96

P

Pfirsich-Hanfmylk 88
 Pieces of Delight 181
 Piña-Colada-Smoothie mit Kurkuma 78
 Pink Buckwheat-Cup 60
 Pinke Pasta mit Kräutercreme 174
 Powerballs 178

Q

Quinoa-Powersalat mit Sprossen 123

R

Rohe Chinarollen 108

S

Schnelle Leinsamenbaguettes 103
 Schokotraum 194
 Sommersalat mit Grillpfirsichen und Knoblauchbrot 127
 Spinatpfannkuchen Greeny 154
 Stuffed Tomatoes 158
 Summerbreeze 94
 Süßkartoffel-Erbesen-Champignons mit Tomaten-Wildreis 161

T

Thai-Gemüsesuppe 111
 Tigernut-Shake 84
 Torbellinos Italia 104
 Triple Green 81

V

Vitalburger Deluxe 137

Z

Zitronenpudding-Kuchen 206
 Zoodles mit Asia-Kürbiscreme 162

Abbildungs-Verzeichnis

Rezeptbilder © Larissa Häsler
 Autorenbilder © Narayana Verlag, Fotograf
 Jörg Wilhelm

Shutterstock:
 Banner und Hintergründe © Ursa Major und
 Tueris
 S. 5, 12, 17, 27, 46: © Minii Ho
 S. 25: © Pixelbliss

S. 35: © almaje
 S. 36: © Africa Studio
 S. 39: © Dalibor Sevaljevic
 S. 45: © Edu Oliveros (Apfelausstecher);
 © Olga Popova (Kugelausstecher);
 © Iryna Denysova (Limettenzesten);
 © M. Unal Ozmen (Muffinblech); © Eric
 Strand (Messlöffel)

Die AUTORIN

Du willst erfahren, wer hinter Free Your Food steckt? Nichts lieber als das!

Ich bin Larissa Häsler, 24 Jahre jung, und komme ursprünglich aus dem Schwarzwald. Mein Bachelorstudium in Oecotrophologie (Haushalts- und Ernährungswissenschaften) hat mich vor vier Jahren nach Fulda verschlagen, wo ich bis heute lebe. Derzeit bin ich dabei, meinen Master zu machen.

Mein großes Interesse für gesunde Ernährung und gute Lebensmittel habe ich bereits vor vielen Jahren entdeckt, was zur Umstellung von einer »normalen« zu einer vegetarischen Ernährungsweise geführt hat. Da es viel zu entdecken gab, stand ich von nun an fast täglich in der Küche, um zu experimentieren und Neues auszuprobieren. Schnell stellte sich heraus, dass das Kochen und Backen meine große Leidenschaft ist, was auch vor Familie und Freunden nicht verborgen blieb. Wenn ich zu Hause war, gehörte die Küche mir und wehe, es verirrte sich jemand in »meine Versuchsküche« ...!

Über die Jahre sammelte sich einiges an Koch- und Backerfahrung an, sodass letztlich die Umstellung zur veganen Ernährung problemlos funktionierte. Dann kam der Zeitpunkt, ab dem ich keine Sojaprodukte mehr vertrug. Nun war noch mehr Kreativität gefragt und ich stöberte in dem einen oder anderen Kochbuch, um Anregungen zu finden ... und festzustellen, dass in fast allen veganen Kochbüchern massenweise Sojaprodukte verarbeitet werden! Dies witterte ich als Chance, um meinen langjährigen Traum vom eigenen Kochbuch zu verwirklichen. Mit Free Your Food möchte ich einen Gegenpol zu den vielen veganen Kochbüchern, in denen stark verarbeitete Produkte verwendet werden, bilden und zeigen, wie bunt und lecker die vegane Küche mit frischen, natürlichen Zutaten sein kann.

Was ich sonst so mache, wenn ich nicht gerade in der Uni, am Rezepteschreiben oder Kochen bin? Ich mache viel und gerne Sport und power



mich am liebsten im Fitnessstudio beim Krafttraining und beim Laufen aus. Außerdem bin ich eine kleine Weltenbummlerin, da mich ferne Länder faszinieren und ich es liebe, neue Kulturen kennenzulernen. Meine liebe Mama, mein hilfsbereiter Papa und meine tolle Schwester Tamara nehmen in meinem Leben einen großen Stellenwert ein, weil sie mich bei allem, was ich tue, unterstützen und immer für mich da sind. Meine Freizeit verbringe ich gern mit meinen unglaublich tollen Freundinnen und Freunden sowie mit meiner Kamera, mit der ich versuche, besondere Momente einzufangen und festzuhalten.

INHALT

Einleitung	2	Protein – nicht zu viel und nicht zu wenig	24
Free Your Food!	4	Kohlenhydrate – Treibstoff für unseren Körper	28
Warum vegan?	6	Superfoods – Pflanzen mit Superkräften?!	32
Fit und vital mit veganer Ernährung	8	Rohkost – Lebensmittel in ihrer natürlichsten Form	34
Basics zu Soja	13	Grüne Smoothies – belebende Vitaldrinks	36
Kleine Warenkunde	18	Gesunder Lifestyle mit allem, was dazugehört	38
Die bunte Welt der Hülsenfrüchte	20	Hinweise zu den Rezepten	40
Fett – wichtiger Geschmacks- und Energieträger	22	Küchenausstattung	44

REZEPTE 47

FRÜHSTÜCKS-IDEEN *Mit Power in den Tag* 49

Little Miss Sunshine	51
Fruchtige Zebra creme	52
Good Morning Bowl	55
Cocolove	56
Morgenmuffel-Müsli	59
Pink Buckwheat-Cup	60
Blueberry Breakfast	63
Lady in Black	65
Green Bowl	66
Baked Veggie-Oatmeal	69
Mohnpancakes mit Zitruskompott	70
Blackberry-Brötchen	73
Baobab-Fruchtaufstriche	74



SEITE 60

SMOOTHIES & DRINKS *Schlürfen erlaubt!* 77



SEITE 96

Piña-Colada-Smoothie mit Kurkuma 78

Lemongrass-Smoothie 80

Triple Green 81

Coconut-Kiss 83

Tigernut-Shake 84

Frucht-Kefir 87

Pfirsich-Hanfmylk 88

Goji-Sunrise 91

Kombucha-Energizer 93

Summerbreeze 94

Orangen-Eistee mit Minze 96

SNACKS, SUPPEN & SALATE *Leicht und lecker* 99

Matcha-Laugenbagels 100

Schnelle Leinsamen-
baguettes 103

Torbellinos Italia 104

Antipasti mit Linsenhummus 107

Rohe Chinarollen 108

Thai-Gemüsesuppe 111

Linseneintopf »Smokey« 112

Brokkolicremesüppchen 115



SEITE 100



SEITE 120

Kichererbsen-Kürbissuppe 116

Apfel-Kichererbsen-Salat mit Grillpaprika 119

Erfrischender Melonensalat 120

Quinoa-Powersalat mit Sprossen 123

Fruchtiger Kelpnudel-Salat 124

Sommersalat mit Grillpfirsichen und
Knoblauchbrot 127

Kohlrabitürmchen mit Mango-Salsa 128

Hummus-Schiffchen an Couscousinseln 131

HAUPTGERICHTE *Bitte zugreifen!* 133

- Bunte Energy-Wraps 134
- Vitalburger Deluxe 137
- Bulgurbällchen »Greek Style« 138
- Mungbohnen-Reistopf 141
- Glücksrollen »Regenbogen« 142
- Ofengemüse mit Knobitunke 145
- Gemüse-Wedges mit Dipduett 146
- Flammkuchen rustico 149
- Gemüsetaler mit Quinoa 150



SEITE 142



SEITE 146

- Lupilaffel an Röstgemüse 153
- Spinatpfannkuchen Greeny 154
- Mediterrane Ofenauberginen 157
- Stuffed Tomatoes 158
- Süßkartoffel-Erbsen-Champignons mit Tomaten-Wildreis 161
- Zoodles mit Asia-Kürbiscrème 162

- Kohlrabispaghetti mit Tomatenallerlei 165
- Kartoffelstampf »sweet ,n' yummy« 166
- Kartoffel-Pilz-Auflauf 169
- Mohn-Ravioli mit Linsenfüllung 170
- Grüntee-Soba mit Tomaten-Pestosoße 173
- Pinke Pasta mit Kräutercreme 174



SEITE 174



SÜßE NASCHEREIEN

Kuchen, Desserts & Co 177

Powerballs 178

Pieces of Delight 181

Erdbeer-Ingwereis mit Schokosoße 182

Green-Smoothie-Icecream 185

Mint Passion 186

Melonen-Schaum 189

Banana Heaven 190

Kombuchia 193

Schokotraum 194

Birnen-Türmchen 197

Kürbis-Cantuccini 198

Ginger-Cookies 201

Flowerpower 202



Black-Forest-Cupcakes 205

Zitronenpudding-Kuchen 206

Fruitlove-Rohkosttorte 209

Apfel-Streuselkuchen 210

BASICS damit es schneller geht 213

Buchweizen-Crunch auf Vorrat 214

Mango-Balsamico auf Vorrat 217

Müslimix 218

Free Your Food im Netz 220

Bezugsquellen 221

Stichwort-Verzeichnis von A-Z 222

Rezept-Verzeichnis 226

Abbildungsverzeichnis 227

Die Autorin 228

Impressum 230



Einleitung

Vegan kochen und trotzdem genießen? Was für viele anfangs wie ein Widerspruch klingt, stellt sich schnell als unglaublich treffend heraus, denn rein pflanzlich zu leben bedeutet weder Eintönigkeit noch Verzicht – im Gegenteil. Durch die Umstellung auf eine vegane Ernährungsweise lernen viele Menschen für sie bisher unbekannte Lebensmittel kennen und erweitern dadurch ihr Nahrungsspektrum deutlich, anstatt es zu schmälern.

Bei mir selbst war es ähnlich. Schon die Umstellung auf eine vegetarische, erst recht aber die Umstellung auf eine vegane Lebensweise führte dazu, dass ich mich noch stärker mit meiner Ernährung befasste und mit Lebensmitteln auseinandersetzte, wodurch sich mein Horizont deutlich erweiterte. Schnell entdeckte ich, wie viel Spaß ich daran hatte, einfach in die Küche zu gehen und draufloszukochen. Das positive Feedback von Freunden und Familie bestärkte mich darin, weiterzumachen.

Als Inspiration stöberte ich gern in unterschiedlichen veganen Kochbüchern, Zeitschriften oder auch auf Blogs, doch schnell stellte ich fest, dass in den meisten Rezepten Fleischersatz- und andere stark verarbeitete Produkte verwendet werden, von den Unmengen an sojahaltigen Erzeugnissen ganz zu schweigen. All dies hat meiner Ansicht nach in der frischen und gesunden Küche nichts zu suchen, denn Lebensmittel sollen uns wahrhaftig beleben, gesund erhalten und das Wohlbefinden steigern. Das ist nur möglich, wenn wir so naturnah wie möglich essen und unnatürliche Inhaltsstoffe wie Aromen, Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffe, die in stark verarbeiteten Nahrungsmitteln oft enthalten sind, weitgehend vermeiden.

Ich möchte zeigen, dass die vegane Küche weit mehr bietet als Fleischersatzprodukte und Soja. Deshalb habe ich Rezepte kreiert, die die enorme Vielfalt der pflanzlichen Ernährung repräsentieren, frisch und lecker schmecken und zudem gut für unsere Gesundheit und unser Wohlergehen sind. Die meisten Rezepte sind schnell zubereitet und ermöglichen es somit auch im stressigen Alltag, vollwertige Mahlzeiten auf den Tisch zu zaubern.



Neugierig? Dann lass dich von den abwechslungsreichen Rezepten inspirieren und begib dich auf eine spannende Entdeckungsreise. Ergänzend dazu findest du informative Texte zu ernährungsbezogenen Themen sowie praxisnahe Tipps und Tricks. Viel Spaß beim Ausprobieren und Stöbern!

Larissa

GRÜNE SMOOTHIES

belebende Vitaldrinks

Es gibt kaum etwas, das enger mit einer veganen Ernährung in Verbindung steht, als frische grüne Smoothies. Insbesondere in der Sportler- und Rohkostküche sind sie hochgeschätzt, doch auch in der Gesamtbevölkerung nimmt die Nachfrage nach den gesunden, nährstoffreichen Vitaldrinks immer weiter zu.

WAS MACHT GRÜNE SMOOTHIES SO BESONDERS?

Die grünen Drinks verbinden alle Basics einer gesunden Ernährung: Komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, hochwertiges Pflanzenprotein, ungesättigte Fettsäuren und eine Vielzahl lebensnotwendiger Vitamine und Mineralstoffe sind in idealem Verhältnis zueinander enthalten. Aufgrund der enormen Vielzahl an Obst-, Gemüse-, Salat- und Kräutertypen sind nahezu unendlich viele verschiedene Kompositionen möglich, sodass keine Langeweile aufkommt.

Weitere Pluspunkte: Smoothies sind schnell hergestellt und lassen sich in Flaschen gefüllt wunderbar mitnehmen. Somit sind sie vermutlich das gesündeste Fast Food überhaupt.

WIE STELLE ICH GRÜNE SMOOTHIES ZUSAMMEN?

Die Grundlage für grüne Smoothies liefern frisches, reifes Obst und Gemüse bzw. Salat. Zur Orientierung dient ein Verhältnis von 1:1. Besonders gut geeignete Obstsorten sind Bananen, Mangos und Kakis. Sie geben den Mixgetränken eine cremige Konsistenz und sorgen gleichzeitig für einen süßen Geschmack.

Für Grüne-Smoothie-Neulinge sind Mischungen mit höherem Obstanteil und mildem Blattgrün wie Babyspinat und Feldsalat die beste

Wahl. So kann sich der Geschmackssinn langsam an die neuartige Kombination aus fruchtig-süß und kräftig-herb gewöhnen. Langzeit-Smoothie-Trinker können den Anteil an Blattgrün gern Stück für Stück höherschrauben und kräftigere Sorten mit höherem Anteil gesundheitsförderlicher Bitterstoffe verwenden, wie z. B. Rucola oder Wildkräuter.

Trotz der Empfehlungen gibt es keine Regeln zur optimalen Zusammenstellung: Erlaubt ist, was schmeckt! Probiere deshalb verschiedene Varianten aus und finde heraus, welche Kombination dir besonders gut zusagt.

WAS GIBT ES ZU BEACHTEN?

Jedes Lebensmittel enthält unterschiedliche Mengen an essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen, aber auch an natürlichen Schadstoffen. Um sowohl einer einseitigen Nährstoffzufuhr als auch einer einseitigen Schadstoffbelastung vorzubeugen, sollte darauf geachtet werden, insbesondere bei Blattgrün stark zu variieren und nicht beispielsweise immer Spinat als Grünzugabe zu verwenden.

Auch wenn herkömmliche Standmixer es schaffen, Obst und weiches Blattgrün grob zu zerkleinern: Wer regelmäßig grüne Smoothies trinken möchte, sollte über den Kauf eines Hochleistungsmixers nachdenken. Nur dieser schafft es, die Energiequelle der Pflanzen, das Chlorophyll, aufzuschließen und für den menschlichen Organismus zugänglich zu machen. Außerdem sind die herrlich cremige Konsistenz und das Geschmackserlebnis eines Smoothies aus dem Hochleistungsmixer nicht mit dem aus einem herkömmlichen Mixer zu vergleichen.





Little Miss SUNSHINE

🕒 ca. 5 Minuten plus Gefrierzeit über Nacht 🍴 für ca. 2 Portionen

ZUBEREITUNG

- 1 Bananen schälen, grob zerkleinern und über Nacht gefrieren lassen.
- 2 Gojibeeren, Cashewkerne, Nektarinen oder Pfirsiche, Saft der Zitrone und Minzblättchen mit 100 ml Wasser im Mixer pürieren. Die gefrorenen Bananen hinzugeben, zu einer feinen Creme pürieren und auf Gläser oder Schüsseln verteilen.
- 3 Chiasamen und Maracuja auf die Gojicreme geben. Obst nach Wahl waschen, klein schneiden, auf der Gojicreme verteilen und sofort servieren.

ZUTATEN

FÜR DIE GOJICREME

- 4 Bananen
- 2 EL Gojibeeren
- 1 EL Cashewkerne
- 2 Nektarinen oder Pfirsiche
- ½ Zitrone
- 1 Stängel frische Minze

FÜR DAS TOPPING

- 2 TL Chiasamen
- 2 Maracujas
- 2 Stück Obst nach Wahl

Tipp Es ist nützlich, immer ein paar geschälte und grob zerkleinerte Bananen auf Vorrat im Gefrierfach zu haben. Dann kann die Little Miss Sunshine spontan und ohne Vorbereitung zubereitet werden.



HUMMUS SCHIFFFCHEN

an Couscousinseln

 ca. 30 Minuten  für ca. 2 Portionen

ZUBEREITUNG

- 1 Couscous mit 230 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen. Mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten ruhen lassen, dann mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.
- 2 Aprikosen waschen, halbieren, vom Stein lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie oder Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen. Die vorbereiteten Zutaten mit Chiliflocken, Essig und Olivenöl zum Couscous geben, vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und eine Weile ziehen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauchzehen abziehen, grob hacken, mit Zitronensaft, Olivenöl oder 2 EL Wasser zu den Kichererbsen geben und fein pürieren. Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel füllen.
- 4 Die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Hummus in die Vertiefungen spritzen. Datteltomaten waschen, längs halbieren, fächerartig in das Hummus stecken und mit Sesam bestreuen. Hummusschiffchen mit dem Couscoussalat anrichten und servieren.

ZUTATEN

FÜR DIE COUSCOUSINSELN

120 g Vollkorn-Couscous
120 g Aprikosen
½ Bund Petersilie oder Koriander
½ rote Zwiebel
½ Bio-Zitrone
½ TL Chiliflocken
1 EL Kräuteressig
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

FÜR DIE HUMMUSSCHIFFFCHEN

1 Dose Kichererbsen
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone
2 EL Olivenöl (oder Wasser)
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
1 Gurke
150 g Datteltomaten
2 TL bunter Sesam



MINT *Passion*

ca. 15 Minuten für ca. 2 Portionen

ZUTATEN

1 Avocado
1 Vanilleschote
2 EL Apfelsüße
100 g Reisjoghurt
2 Zweige Pfefferminze
2 TL Zitronensaft
200 g Johannisbeeren

ZUBEREITUNG

- 1 Avocado halbieren, vom Stein befreien und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Vanilleschote längs einritzen, das Mark ausschaben. Mit Apfelsüße, Avocado, Reisjoghurt, Pfefferminzblättchen und Zitronensaft fein pürieren.
- 2 Johannisbeeren von den Rispen lösen. Minzcreme und Johannisbeeren abwechselnd in Gläser schichten. Mit Minzblättchen und Johannisbeerrispen garnieren.

Variante

Für eine Schoko-Avocado-Creme 2 TL Kakaonibs unter die fertig pürierte Avocado-Joghurt-Creme rühren. Ansonsten wie beschrieben verfahren.



STICHWORT-

Verzeichnis

A

Acai 94
Agavendicksaft 31, 52, 74, 108, 124
Ahornsirup 31, 56, 70, 94, 137, 146, 182, 201
Amarant 56, 193, 218
Ananas 18, 78, 81, 96, 124, 218
Apfel 18, 42-43, 59, 116, 119, 137, 149, 166, 210
Apfelessig 70, 145, 205
Apfelmark 59
Apfelsüße 60, 66, 88, 91, 96, 115, 127, 141, 149, 170, 181, 186, 193-194, 202, 205-206, 210
Aprikosen 12, 18, 55, 131, 209, 217
Aubergine 18, 157
Austernpilze 137, 169
Avocado 108, 120, 134, 142, 146, 186

B

Babyspinat. *Siehe* Spinat
Ballaststoffe 10, 23, 29-30, 36
Balsamico 1, 107, 112, 120, 123, 127, 217
Banane 18, 25, 31, 36, 51, 55, 66, 69, 78, 80-81, 84, 185, 190
Baobab 41, 73-74, 78, 209
Bärlauch 174
Basilikum 112, 165, 173-174
Beeren 18, 56, 87, 206
Berglinsen 20, 112
Birkenzucker 31, 198, 205-206
Birne 18, 43, 197
Blumenkohl 25, 153
Bohnen 17, 20-21, 25, 115, 123, 146, 170
Brokkoli 25-26, 32, 81, 111, 115, 154, 173
Brombeeren 73, 209
Brot 15, 22, 107, 127-128
Brötchen iv, 41, 73, 137

Buchweizen 17, 43, 55, 60, 142, 158, 194, 209, 214

Buchweizenmehl 104, 210

Bulgur 138

C

Carob 65, 202
Cashewkerne 43, 51, 149, 157, 162, 165, 178, 193, 209, 218
Cashewmus 52, 60, 63, 87, 124, 154, 169, 182
Ceylonzimt. *Siehe* Zimt
Champignons. *Siehe* Pilze
Cherrytomaten 150
Chiasamen 23, 26, 32, 51-52, 59, 63, 73, 80, 83, 193, 202, 218
Chili 19, 78, 108, 111-112, 116, 124, 128, 131, 134, 142, 146, 158, 162, 170, 173
Chinakohl 108
Cholesterin 9
Cocktailtomaten 166, 170, 173
Cornflakes 218
Couscous 17, 131
Cranberrys, getrocknet 178, 218
Curry 111, 123, 128, 150, 214

D

Datteln 31, 60, 81, 84, 87, 124, 178-179, 185, 194, 209
Dattelsirup 31, 65, 73
Dattelsüße 31, 70, 73, 197
Datteltomaten 131, 161
Dill 119, 146, 170
Dinkel 202
Dinkeldrink 17, 63, 65-66, 70, 197, 210
Dinkelflocken 59, 73
Dinkelmehl 70, 73, 100, 103-104, 119, 134, 149, 154, 198, 201-202, 205-206, 210

E

Eiweiß. *Siehe* Protein
 Erbsen 20, 25, 42, 123, 137, 150-151, 154, 161
 Erbsenprotein 17, 84, 88
 Erdbeeren 55, 66, 182-183, 193, 195
 Erdmandeln 43, 84, 178, 209
 Erdnüsse 26, 43, 111, 142
 Erythrit 31, 202, 210

F

Feigen 69
 Feldsalat 25, 36, 127, 134
 Fett 4, 16, 20, 22-23, 56, 78, 153, 158, 173, 205
 Fettsäuren, ungesättigte 22, 36
 Fleischtomaten 158, 165
 Frühlingszwiebeln 120, 124, 128, 142, 169
 Fruktose 29

G

Getreide 4, 12, 25, 35
 Getreideflocken 201, 218
 Goji v, 32, 41, 91
 Gojibeeren 51, 65, 91, 178, 209
 Goldhirse 103
 Granatapfel 66
 Grapefruit 70
 Grieß 65-66, 103, 145, 170, 189
 Grüne Smoothies 36-37
 Grünkohl 81
 Grüntee 39, 42, 96, 173
 Guarkernmehl 70, 138, 198, 201
 Gurke 80, 120, 131, 138, 142

H

Haferdrink 17, 59, 69, 174
 Haferflocken 17, 25, 69, 150
 Hanf 88
 Hanfsamen 88, 145, 178
 Haselnüsse 43
 Hefe 100, 103-104, 149, 202
 Hefeflocken 149, 154, 161, 165, 170, 174
 Heidelbeeren 32, 63, 74, 131, 151, 194
 Himbeeren 52, 60, 66, 93, 181, 195
 Hirse 17, 158
 Hokkaidokürbis. *Siehe* Kürbis
 Hülsenfrüchte 4, 8, 10, 19-21, 25, 27, 35, 40

I

Ingwer 69, 74, 81, 96, 166, 182, 201

J

Jasminreis 150
 Johannisbeeren 59, 94, 186, 189, 195
 Johannisbrotkernmehl 150

K

Kakao 65, 83, 178, 182, 190, 194, 202, 205
 Kakaobohnen 194, 205
 Kakaonibs 55, 182-183, 185-186, 205
 Kaki 206
 Kamutspaghetti 174
 Karotten 12, 29, 69, 108, 111-112, 134, 137, 141-142, 145, 150, 157
 Kartoffeln 8, 17, 25-26, 29, 112, 138, 145, 169
 Kelpnudeln 124
 Kichererbsen 17, 19-20, 25-26, 42, 116, 119, 131
 Kichererbsenmehl 137
 Kidneybohnen 19, 123
 Kirschen 12, 52, 66, 205
 Kiwi 66
 Knoblauch 107-108, 111-112, 115, 127, 131, 137-138, 141, 145-146, 149-150, 153-154, 157-158, 161-162, 165, 169-170, 174
 Kohlenhydrate 21-22, 28-30, 36
 Kohlrabi 128, 165
 Kokosblütenzucker 31, 69, 83, 100, 103-104, 111, 145, 157, 181, 202, 217
 Kokoschips 56
 Kokosflocken 56
 Kokosmehl 56, 69-70, 141
 Kokosmilch 17, 78, 83, 111, 185
 Kokosmus 181, 209
 Kokosöl 70, 73, 111, 134, 150, 154-155, 162, 179, 190, 198, 201-202, 205-206, 209-210
 Kokosraspel 78, 178
 Kokoswasser 94
 Kombucha 41, 93, 193
 Konserven 19
 Kopfsalat 134
 Koriander 40, 131, 153, 162
 Kräuteressig 131

Kresse 124, 134, 142
 Kreuzkümmel 40, 119, 134, 138, 141, 146,
 153, 214
 Kuchen 1, 5, 22, 28, 31, 42-43, 47, 177, 206,
 210
 Kürbis 12, 29, 116, 153, 162, 198
 Kürbiskerne 26, 116, 120, 137, 178, 218
 Kurkuma 41, 78, 111, 141, 150, 214

L

Lauch 166
 Lebensmittelzusatzstoffe 4-5
 Leinsamen 23, 69, 103, 150, 218
 Lifestyle 12, 38
 Limette 56, 74, 94, 108, 111, 123-124, 142,
 162, 206
 Linsen 17, 20-21, 25-26, 107-108, 112, 170
 Lucuma 32, 80, 88, 178
 Lupinen 20, 153

M

Maca 32, 52, 80, 178
 Macadamianüsse 174
 Mandelblättchen 190
 Mandeldrink 17, 73
 Mandelmus 87, 107, 137, 161, 165-166
 Mandeln 25, 43, 69, 108, 123, 150, 154,
 166, 178, 197-198, 205, 210, 218
 Mango 42, 52, 65-66, 74, 80, 87, 128, 134,
 142, 181, 185, 217
 Maracuja 51, 66, 185
 Matcha 41, 66, 100, 178
 Maulbeeren 201, 209, 218
 Melone 93, 189
 Mesquitepulver 84
 Milchreis 63
 Mineralstoffe 23, 29, 32, 36
 Minze 41, 51, 74, 87, 96, 108, 137, 186,
 193, 209
 Mohn 42, 70, 170
 Möhren. *Siehe* Karotten
 Moringa 80
 Mungbohnen 42, 111, 141
 Muskatnuss 154, 169
 Müsli 41, 56, 59, 214

N

Natron 21, 70, 100, 154, 201, 205, 210
 Natronlauge 100
 Nektarine 18, 51, 91, 93, 96, 194, 217
 Nudeln 5, 28, 30, 35, 42, 44, 162, 165, 174
 Nussmus 73, 108, 169

O

Oliven 23, 138, 157-158
 Olivenöl 104, 107, 112, 120, 127-128, 131,
 137, 145, 161, 166, 169-170
 Orange v, 41, 56, 60, 63, 65, 70, 80, 83, 96,
 108, 116, 120, 124, 194, 198
 Oregano 158, 161

P

Paprika 12, 18, 107-108, 112, 119, 123, 142
 Pasta. *Siehe* Nudeln
 Pastinaken 145
 Petersilie 80, 116, 123, 131, 134, 137, 141,
 146, 150, 153-154, 157, 174, 185
 Pfirsich 18, 41, 51, 88, 127
 Physalis 66, 124, 189, 218
 Pilze 42, 107, 127, 145, 161, 169
 Pinienkerne 149, 158, 173
 Pistazien 43, 70
 Polenta 103, 138
 Protein 20, 22, 24-27
 Proteinpulver 25, 88
 Pul Biber 138

Q

Quinoa 25, 27, 42, 55, 123, 134, 150-151

R

Radieschen 127
 Rapsöl 100, 103, 115-116, 146, 153-154,
 202, 205
 Ras el Hanout 150
 Reifegrad 18
 Reis 8, 17, 63, 141, 150, 157, 202
 Reisdink 17, 63, 83
 Reisjoghurt 17, 55-56, 123, 138, 141, 153,
 186, 193
 Reismudeln 111
 Reispapier 142
 Reissüße 31, 189, 198
 Rispenmaten 157

Rohkost 34, 40, 43, 194, 235
 Rosinen 119, 124, 190, 197
 Rosmarin 145, 169-170
 Rote Bete 32, 134, 146, 149
 Rotkohl 142
 Rucola 37, 127, 134, 137, 149

S

Salat 8, 34, 36, 101, 120, 123-124, 127-128, 131, 134, 139, 142, 232
 Salbei 157
 Samen 4, 8, 10, 17, 23, 25, 35, 100
 Sauerkirschen, getrocknet 218
 Schalotte 150, 166
 Schnellkochhirse 158
 Schnittlauch 107-108, 145-146, 150
 Schokolade 28, 181
 Sekundäre Pflanzenstoffe 10-11, 29
 Senf 123, 128, 146
 Sesam 107, 119, 124, 131, 134, 153
 Sesam, bunter 107, 131
 Sesam, schwarzer 119, 153
 Smoothie 36-37, 41, 43, 78, 80-81, 185
 Smoothies, grüne 36-37
 Sobanudeln 173
 Soja 2, 5, 13-17, 20
 Sojaallergie 13-14
 Sojaunverträglichkeit 13-14
 Sonnenblumenkerne 127, 169
 Sonnenblumenprotein 88
 Spinat 25-26, 36-37, 80, 154, 185
 Spitzpaprika 107, 112, 141
 Sport 12, 38-39, 228, 231, 236
 Sprossen 35, 42, 108, 111, 123
 Stangensellerie 165
 Superfoods 32-33, 209
 Suppe 111, 115-116
 Süßkartoffeln 146, 161, 166
 Süßlupinen 153
 Süßlupinenmehl 153, 201

T

Tempeh 13-15, 17
 Thymian 107, 115, 127, 145, 149, 153
 Tiefkühlgemüse 19
 Tofu 13, 15, 17, 25-26
 Tomaten 18, 42, 101, 104, 134, 139, 142, 157-158, 161, 165-166, 170, 173

Tomatenmark 112, 138, 150, 161
 Tonkabohne 60
 Torte 208-209
 Training 27, 38
 Trauben 18, 59
 Trockenfrüchte 178, 218

V

Vanille 52, 59-60, 65-66, 78, 83, 87, 91, 178, 181-182, 189, 193, 197, 201, 206, 209, 214
 Vanilleschote 63, 74, 185-186
 Vitamin B12 8
 Vitamine 8, 10, 16, 23, 29, 32, 36
 Vollkorn 8, 25, 131, 149, 157

W

Walnüsse 23, 43
 Walnusshälften 119
 Warenkunde 18
 Wassermelone 120
 Weinbeeren 218
 Weinstein 69-70, 73, 119, 134, 154, 198, 201, 205-206, 210
 Weißkohl 124
 Wildkräuter 37, 127

Z

Zartbitterschokolade 181
 Zimt 42, 65, 69, 84, 116, 119, 178, 195, 197-198, 202, 214
 Zitrone 51, 55, 60, 81, 87, 91, 96, 107, 131, 153, 157, 161, 170, 197, 201, 205-206, 209
 Zitronengras 80, 111, 162
 Zitronenmelisse 88, 94, 120
 Zitronenpfeffer 116, 127
 Zucchini 18, 44, 69, 81, 137, 142, 157, 162, 165, 185
 Zuckerschoten 111
 Zusatzstoffe. *Siehe* Lebensmittelzusatzstoffe
 Zwetschgen 18, 69, 202
 Zwiebel 111-112, 115-116, 131, 137, 141-142, 145, 149-150, 153-154, 157

REZEPT-

Verzeichnis von A-Z

A

- Antipasti mit Linsenhummus 107
- Apfel-Kichererbsensalat mit Grillpaprika 119
- Apfel-Streuselkuchen 210

B

- Baked Veggie-Oatmeal 69
- Banana Heaven 190
- Baobab-Fruchtaufstriche 74
- Birnen-Türmchen 197
- Blackberry-Brötchen 73
- Black-Forest-Cupcakes 205
- Blueberry Breakfast 63
- Brokkolicremesüppchen 115
- Buchweizen-Crunch auf Vorrat 214
- Bulgurbällchen »Greek Style« 138
- Bunte Energy-Wraps 134

C

- Cocolove 56
- Coconut-Kiss 83

E

- Erdbeer-Ingwereis mit Schokosoße 182
- Erfrischender Melonensalat 120

F

- Flammkuchen rustico 149
- Flowerpower 202
- Fruchtige Zebra-creme 52
- Fruchtiger Kelpnudelsalat 124
- Frucht-Kefir 87
- Fruitlove-Rohkosttorte 209

G

- Gemüsetaler mit Quinoa 150
- Gemüse-Wedges mit Dipduett 146
- Ginger-Cookies 201
- Glücksrollen »Regenbogen« 142
- Goji-Sunrise 91
- Good Morning Bowl 55
- Green Bowl 66
- Green-Smoothie-Icecream 185
- Grüntee-Soba mit Tomaten-Pestosoße 173

H

- Hummusschiffchen an Couscousinseln 131

K

- Kartoffel-Pilzauflauf 169
- Kartoffel-stampf »sweet ,n' yummy« 166
- Kichererbsen-Kürbissuppe 116
- Kohlrabispaghetti mit Tomatenallerlei 165
- Kohlrabitürmchen mit Mango-Salsa 128
- Kombucha-Energizer 93
- Kombuchia 193
- Kürbis Cantuccini 198

L

- Lady in Black 65
- Lemongrass-Smoothie 80
- Linseneintopf »Smokey« 112
- Little Miss Sunshine 51
- Lupilaffel an Röstgemüse 153

M

- Mangobalsamico auf Vorrat 217
- Matcha-Laugenbagels 100
- Mediterrane Ofenauberginen 157
- Melonenschaum 189

Mint Passion 186
Mohnpancakes mit Zitruskompott 70
Mohn-Ravioli mit Linsenfüllung 170
Morgenmuffel-Müsli 59
Mungbohnen-Reistopf 141
Müslimix 218

O

Ofengemüse mit Knobitunke 145
Orangen-Eistee mit Minze 96

P

Pfirsich-Hanfmylk 88
Pieces of Delight 181
Piña-Colada-Smoothie mit Kurkuma 78
Pink Buckwheat-Cup 60
Pinke Pasta mit Kräutercreme 174
Powerballs 178

Q

Quinoa-Powersalat mit Sprossen 123

R

Rohe Chinarollen 108

S

Schnelle Leinsamenbaguettes 103
Schokotraum 194
Sommersalat mit Grillpfirsichen und Knob-
lauchbrot 127
Spinatpfannkuchen Greeny 154
Stuffed Tomatoes 158
Summerbreeze 94
Süßkartoffel-Erbсен-Champignons mit To-
maten-Wildreis 161

T

Thai-Gemüsesuppe 111
Tigernut-Shake 84
Torbellinos Italia 104
Triple Green 81

V

Vitalburger Deluxe 137

Z

Zitronenpudding-Kuchen 206
Zoodles mit Asia-Kürbiscreme 162

Abbildungs-Verzeichnis

Rezeptbilder © Larissa Häsler
Autorenbilder © Narayana Verlag, Fotograf
Jörg Wilhelm

Shutterstock:
Banner und Hintergründe © Ursa Major und
Tueris
S. 5, 12, 17, 27, 46: © Minii Ho
S. 25: © Pixelbliss

S. 35: © almaje
S. 36: © Africa Studio
S. 39: © Dalibor Sevaljevic
S. 45: © Edu Oliveros (Apfelausstecher);
© Olga Popova (Kugelausstecher);
© Iryna Denysova (Limettenzesten);
© M. Unal Ozmen (Muffinblech); © Eric
Strand (Messlöffel)

Die AUTORIN

Du willst erfahren, wer hinter Free Your Food steckt? Nichts lieber als das!

Ich bin Larissa Häsler, 24 Jahre jung, und komme ursprünglich aus dem Schwarzwald. Mein Bachelorstudium in Oecotrophologie (Haushalts- und Ernährungswissenschaften) hat mich vor vier Jahren nach Fulda verschlagen, wo ich bis heute lebe. Derzeit bin ich dabei, meinen Master zu machen.

Mein großes Interesse für gesunde Ernährung und gute Lebensmittel habe ich bereits vor vielen Jahren entdeckt, was zur Umstellung von einer »normalen« zu einer vegetarischen Ernährungsweise geführt hat. Da es viel zu entdecken gab, stand ich von nun an fast täglich in der Küche, um zu experimentieren und Neues auszuprobieren. Schnell stellte sich heraus, dass das Kochen und Backen meine große Leidenschaft ist, was auch vor Familie und Freunden nicht verborgen blieb. Wenn ich zu Hause war, gehörte die Küche mir und wehe, es verirrte sich jemand in »meine Versuchsküche« ...!

Über die Jahre sammelte sich einiges an Koch- und Backerfahrung an, sodass letztlich die Umstellung zur veganen Ernährung problemlos funktionierte. Dann kam der Zeitpunkt, ab dem ich keine Sojaprodukte mehr vertrug. Nun war noch mehr Kreativität gefragt und ich stöberte in dem einen oder anderen Kochbuch, um Anregungen zu finden ... und festzustellen, dass in fast allen veganen Kochbüchern massenweise Sojaprodukte verarbeitet werden! Dies witterte ich als Chance, um meinen langjährigen Traum vom eigenen Kochbuch zu verwirklichen. Mit Free Your Food möchte ich einen Gegenpol zu den vielen veganen Kochbüchern, in denen stark verarbeitete Produkte verwendet werden, bilden und zeigen, wie bunt und lecker die vegane Küche mit frischen, natürlichen Zutaten sein kann.

Was ich sonst so mache, wenn ich nicht gerade in der Uni, am Rezepteschreiben oder Kochen bin? Ich mache viel und gerne Sport und power



mich am liebsten im Fitnessstudio beim Krafttraining und beim Laufen aus. Außerdem bin ich eine kleine Weltenbummlerin, da mich ferne Länder faszinieren und ich es liebe, neue Kulturen kennenzulernen. Meine liebe Mama, mein hilfsbereiter Papa und meine tolle Schwester Tamara nehmen in meinem Leben einen großen Stellenwert ein, weil sie mich bei allem, was ich tue, unterstützen und immer für mich da sind. Meine Freizeit verbringe ich gern mit meinen unglaublich tollen Freundinnen und Freunden sowie mit meiner Kamera, mit der ich versuche, besondere Momente einzufangen und festzuhalten.

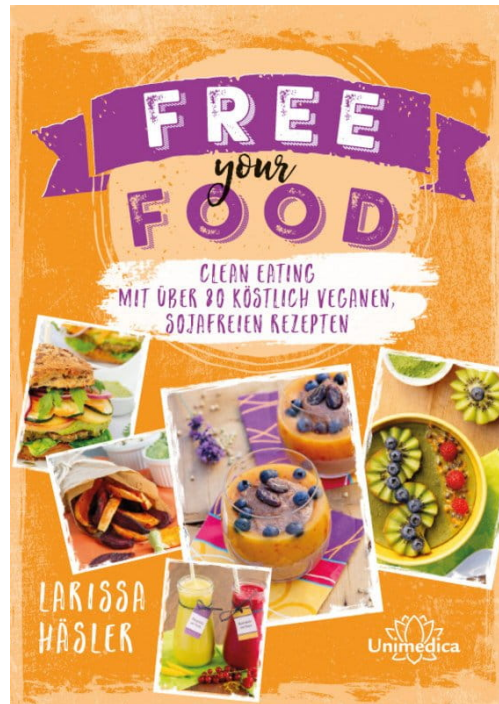
Larissa Häsler

Free your Food!

Clean Eating mit über 80 köstlich veganen, sojafreien Rezepten

240 Seiten, geb.
erscheint 2016

[Jetzt kaufen](#)



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