

**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

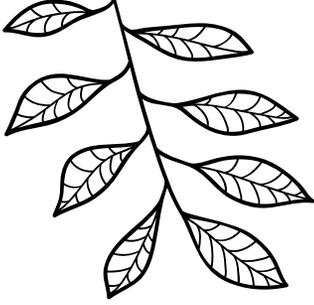
**PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten  
© 2016 Jan Thorbecke Verlag der  
Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Druck: Firmengruppe APPL, Wemding  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-7995-1039-4 (Print)  
ISBN 978-3-7995-1044-8 (eBook)



# INHALT

Vorwort **6**

Basics & Tipp **9**

Kopf: lecker & gesund **14**

Nase: Exotisches **32**

Herz: Lieblingsrezepte **56**

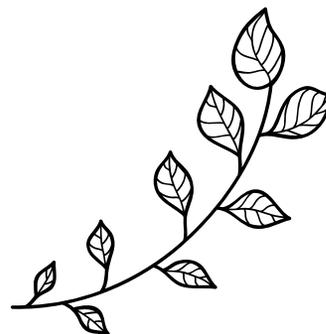
Bauch: Soulfood **88**

Hände: Kneten & Backen **114**

Register **134**

Danksagung **136**

Die Autorin **136**



# VORWORT



➔ MEINE LIEBEN LESER, so starte ich seit August 2012 jeden Blogpost – und dass ich das irgendwann mal schreibe, um es in einem Buch zu lesen, kann ich immer noch nicht fassen. Hätte mir damals jemand an diesem schicksalhaften Tag, als ich meinen Blog, unter einem Apfelbaum im Garten meiner Eltern liegend, startete, gesagt, dass ich irgendwann mal ein Kochbuch schreiben würde ... Tja, ich hätte wahrscheinlich nur milde gelächelt und abgewunken.

Und so möchte ich dir, wertem Leser, erzählen, wie es überhaupt so weit kam, dass du nun dieses Buch in den Händen halten darfst.

Alles begann Mitte 2004. Denn in diesem Jahr beschloss ich (im zarten Alter von 14) holterdiepolter Vegetarierin zu werden. Meine Mutter und ich fuhren zu weiter entfernt lebenden Verwandten, und ich sah auf der Autobahn einen Tiertransporter nach dem anderen. Wir setzten uns in der Schule zu diesem Zeitpunkt gerade mit Tieren auseinander und schauten z.B. auch Peta-Videos. Der Gedanke, Tiere nicht mehr essen zu wollen, schwirrte also schon länger in meinem Kopf herum. Nach dem Gefühl 100. Transporter reichte es mir und ich sagte zu meiner Mutter: »Ab heute esse ich kein Fleisch mehr.« Sie sah mich etwas verduzt an, sagte aber weiter nichts dazu. Also zog ich es von diesem Tag an durch – meine erste Amtshandlung als waschechte Vegetarierin war es, die Salami von meinem mitgebrachten Brötchen zu nehmen und es als Butterbrot zu vertilgen. Abends grillten wir dann bei meinen Verwandten, und auch da blieb ich standhaft und aß eben nur Beilagen. Seit diesem Tag habe ich kein Lebewesen mit einem Gehirn und Augen, die diese Welt genauso sehen wie ich, mehr gegessen.

Ich muss vielleicht erwähnen, dass ich in Nordhessen lebe. Dort, umgeben von Fleischessern und Ahle-Wurst-Fanatikern, war ich also als Vegetarierin ziemlich allein auf weiter Flur. Und auch in meiner Familie war ich allein mit meinen neuen Idealen. Gott sei Dank sind sie eigentlich alle ziemlich tolerant, und bis auf ein paar Täuschungsmanöver meiner Mum am Anfang (»Neeeeein, da ist kein Speck dran ...«) akzeptierten sie es alle nach und nach. Nun war 2004 nicht 2016, und das Angebot an vegetarischen Alternativen war sehr begrenzt. Mein erstes Mal Tofu war auch so gar nicht von Erfolg gekrönt, und ich bin auch heute nicht daran interessiert, viel Soja in meine tägliche Ernährung aufzunehmen. Ich musste mich also damals selbst mit dem Kochen und Zubereiten meiner Speisen beschäftigen; und das war das Beste, was mir passieren konnte. Denn genau das entfachte meine Leidenschaft fürs Kochen & Backen und die gipfelt heute und hier in diesem Büchlein.

Ich möchte auf keinen Fall, lieber Leser, dass du denkst, das hier soll ein Manifest der Tierrechte sein. Denn ich habe bisher genau zwei Dinge während meines Vegetarierdaseins gelernt:

## **1. MISSIONIEREN BRINGT NICHTS – UND**

## **2. DES MENSCHEN WILLE IST SEIN HIMMELREICH.**

Ich möchte keine Fleischwurst oder Gelatine untergejubelt bekommen, also juble ich keinem eine Tofuwurst unter.

Jeder soll so essen, wie er es möchte und wie er es mit seinem Gewissen vereinbaren kann. Allerdings freue ich mich, dass du anscheinend Interesse an der vegetarischen Küche hast, da du dir gerade diese endlosen Zeilen hier durchliest.

Als Vegetarierin kann ich es allerdings niemandem so richtig Recht machen: Den Fleischessern mache ich Umstände und den Veganern gehe ich nicht weit genug. Man kann in dieser Welt, in der es immer einen gibt, der gesünder isst, nicht gewinnen. Und das will ich auch gar nicht. Ich liebe überbackene Dinge mit massig fettigem Käse – dass ich das nicht täglich esse, ist klar. Aber weißt du was, werter Leser? Nach über 10 Jahren der vegetarischen Ernährung wiege ich nicht 45 Kilogramm & bin nicht an Mangelerscheinungen gestorben (wie von manchen netten Menschen prophezeit), sondern habe eine normale Figur – vielleicht ja sogar das eine oder andere Pfund zu viel (ich rechne ja täglich mit einem Kidnapping-Versuch, da kann das nicht schaden). Ich kann mich ausreichend ernähren, habe Einiges an Wissen über Ernährung angehäuft und kann meine Meinung anderen gegenüber vertreten. Und das Allerwichtigste: Ich genieße mein Essen wie niemals zuvor. Ich denke, mich hat meine Lebensweise zu einem besseren Menschen gemacht – nicht besser als andere, versteh' mich nicht falsch, sondern zu einem besseren Ich. Ich bin bei mir angekommen, weiß wer ich sein will, liebe meinen Lebensstil und stehe dazu.

Meine Entscheidung an diesem Tag im Jahr 2004 ist der Grund, wieso du, werter Leser, heute dieses Buch in deinen Händen hältst. Aber nun genug der Worte: Lass es dir schmecken & besuch mich doch mal auf meinem Blog!

**PS:** Alle Bilder in diesem Buch wurden von mir geschossen – ich lege Wert auf leckere Rezepte und versuche, mein Gericht so gut es geht in Szene zu setzen. Viele vergessen, dass Foodblogger ihr gekochtes Essen auch gerne warm essen, also lässt man sich mit den Fotos nicht stundenlang Zeit. Ich habe kein Studio und keine Foodstylisten, die mir alles schön drapieren. Nein, diese Fotos sind genauso wie die auf meinem Blog entstanden: mit viel Liebe & bei mir zu Hause. Ich habe mir wirklich Mühe gegeben, sie so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten, und ich hoffe, sie gefallen dir genauso wie mir.



# NICECREAM



NICECREAM ist in der amerikanischen »veganen Szene« mittlerweile ein ganz großes Ding. Und sie ist ja auch so dermaßen lecker und mit keinem schlechten Gewissen verbunden. Wieso habe ich da eigentlich nicht schon früher dran gedacht? Man kommt sich aber nicht so vor, als würde man etwas Gesundes essen ...

*Für jeweils 2–3 Portionen*

---

## BEEREN & GRANATAPFEL (LINKS)

1 Handvoll TK-Beeren  
1 gefrorene Banane  
4 EL Granatapfelkerne (optional)  
2 EL Naturjoghurt  
Falls Saison ist: 4–5 frische Erdbeeren

---

## ANANAS & BANANE (OBEN)

ca. 200 g gefrorene Ananas  
1 gefrorene Banane  
2 EL Naturjoghurt

---

## MANGO & KOKOS (RECHTS)

gefrorenes Fruchtfleisch von 1 Mango  
50–100 ml Kokosnussmilch (z.B. aus dem Tetrapack)

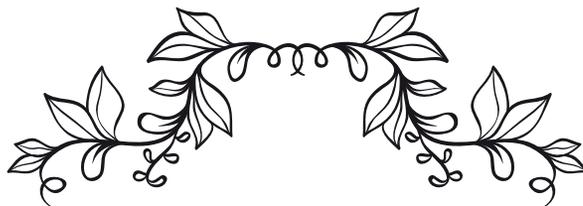
---

## ZUBEREITUNG

### **VORSICHT, HIERFÜR WIRD EIN HOCHLEISTUNGSMIXER BENÖTIGT!**

Gebt alle Zutaten für eure Nicecream noch gefroren in euren Mixer und mixt so lange, bis euch die Konsistenz gefällt (meistens nur einige Sekunden). Schnell essen, nicht wieder einfrieren (wird ziemlich hart ...).

- || TIPPS → Ich friere Bananen ein, sobald sie anfangen braun zu werden. So kann ich sie als Nicecream essen, und sie werden nicht schlecht.
- || Statt gefrorene Früchte zu kaufen, kaufe ich die Früchte, die im Angebot sind und gerade Saison haben. Nur noch portionieren, einfrieren, und ihr habt eine große Auswahl immer griffbereit. Und es ist um Einiges günstiger!





# KIMCHI-WAFFELSANDWICH



Waffelsandwichs sind eine eher neue Entdeckung für mich, und ich reizte sie des Öfteren sehr aus. Eine Zeit lang stand mein Waffeleisen gar nicht mehr still, und mein Freund war schon etwas genervt davon. Aber hey, nur so kam dieses Rezept hier zustande. Und insgeheim liebt er sie ja auch ...

*Für 2–3 Personen*

---

## TEIG

ca. 150 g Kimchi  
250 g Mehl  
250 ml Wasser  
1 Ei  
2 EL neutrales Öl  
½ TL Backpulver  
Salz  
Pfeffer

---

## BELAG

ca. 2 EL Ketchup  
2–3 pochierte Eier  
1 Hand voll frischer Spinat  
ca. 50 g geriebener Käse  
nach Wahl (z.B. Edamer)

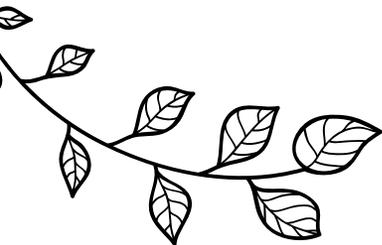
---

## ZUBEREITUNG

Schneidet etwas Kimchi klein und vermischt es mit allen anderen Zutaten für den Teig zu einer geschmeidigen Masse. Backt die Waffeln ca. 5 Minuten im KitchenAid-Waffeleisen und lasst sie ein bisschen auf einem Kuchenrost abkühlen. Ich nehme gern etwas weniger Teig und gebe den nur in die Mitte des Waffeleisens, denn dann werden die Waffeln nicht so groß und man kann sie besser essen.

Jetzt müsst ihr nur noch einen Belag finden, den ihr auf euer Kimchi-Waffelsandwich draufmachen wollt. Ich habe mich für etwas Ketchup, frischen Spinat, pochierte Eier und etwas Käse entschieden. Aber da sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt.

|| **TIPP** → Pochierte Eier sind sehr einfach herzustellen. Ihr braucht ein Ei, etwas Wasser und einen Schuss Essig. Bringt das Wasser zusammen mit dem Essig zum Kochen und stellt die Hitze dann herunter. Das Wasser sollte kurz vor dem Kochen sein, aber nicht blubbern. Nehmt nun einen Löffel, rührt in eine Richtung, nehmt den Löffel heraus und öffnet nun das Ei genau über diesem Wirbel. Das Ei sollte sofort anfangen, sich mit diesem Wirbel zu drehen. Nehmt wieder euren Löffel und rührt vorsichtig weiter in die Wirbel-Richtung, bis sich das Eiweiß verfestigt hat. Lasst das Ei nun ein paar Minuten sieden (je nach Geschmack und Vorliebe). Nehmt es dann mit einer kleinen Kelle heraus und tada: das perfekte pochierte Ei. Übung macht auch hier wieder den Meister – nicht die Flinte ins Korn werfen, wenn's beim ersten Mal nicht klappt!





# QUINOAPIZZA



Ich liebe Quinoa, und durch ihre tollen Inhaltsstoffe (viel Eisen und Magnesium, außerdem ist sie glutenfrei) trägt sie viel zu einer gesunden Ernährung bei. Dass man daraus nun auch Pizzen zaubern kann, ist natürlich noch die Kirsche auf dem Sahneeis.

## *Für 2 Pizzen*

---

### ZUTATEN

300 g Quinoa  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Basilikum  
1 Ei  
2 TL Balsamico  
1 Prise Salz

---

### SAUCE

4 Tomaten  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
Pfeffer

---

### BELAG Z.B.

1 kleine Zucchini  
3-4 Champignons  
2 Tomaten  
1 EL getrocknete Tomaten  
1 Büffelmozzarella

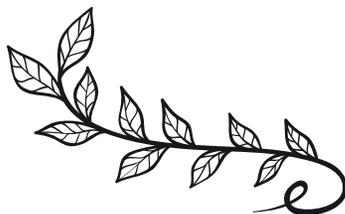
---

### ZUBEREITUNG

Die Quinoa nach Packungsanweisung kochen und abgießen. Den Knoblauch und das Basilikum hacken. Die Quinoa mit den anderen Zutaten vermischen und etwas durchkneten. Dann 2 Springformen (26 cm) mit Backpapier auslegen, den Quinoabrei darauf verteilen und fest andrücken. Bei 200 °C im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.

Währenddessen die Tomaten für die Sauce mit kochendem Wasser übergießen, häuten und entkernen. Zusammen mit der klein geschnittenen Schalotte und der geschälten Knoblauchzehe mit etwas Öl anbraten. Den Topf vom Herd nehmen, die Sauce pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Belag zurechtschneiden (z.B. Tomaten, frische Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Zucchini mit einem Spiralschneider bearbeiten, getrocknete Tomaten hacken etc.). Die Quinoaböden aus dem Ofen nehmen, mit Tomatensauce bestreichen und belegen. Mit etwas Büffelmozzarella vollenden und wieder in den Ofen stellen. Nun braucht die Quinoapizza noch etwa 15 Minuten.

Mit dem Backpapier im Ganzen auf einen Teller heben oder in Stücke schneiden und mit dem Tortenheber auf Teller verteilen. Mit einem leckeren Beilagensalat genießen.





# STRAWBERRY

## SHORTBREAD CAKE



Wer mich kennt, weiß, dass ich sehr anglophil bin. Ich war schon des Öfteren in England, besuchte Schottland und letztes Jahr machte ich eine Rundreise durch Irland. Man könnte sagen, ich komme da herum. Natürlich musste auch eines der schottischen Nationalgebäcke Einzug in mein erstes Buch halten – allerdings etwas verfeinert und mit südenglischen Einflüssen. Cream Tea, ich komme. Irgendwie.

### *Für 1 Kuchen*

---

#### SHORTBREAD

100 g Zucker  
200 g weiche Butter  
2 TL Zitronensaft  
1 Prise Vanille  
300 g Mehl  
½ TL Backpulver

---

#### FÜLLUNG

½ Glas Erdbeerkonfitüre  
200 g frische Erdbeeren  
200 ml Sahne  
1 Pk. Sahnesteif  
1 EL Puderzucker  
1 Prise Vanille

---

#### ZUBEREITUNG

Gebt alle Zutaten für das Shortbread in eine Schüssel und verknetet alles miteinander. Knetet dann auf der Arbeitsplatte weiter, bis sich die Zutaten richtig gut verbunden haben. Teilt den Teig in zwei Stücke, bemehlt eure Arbeitsfläche und rollt den Teig nun kreisförmig aus. Legt zwei 20er-Springformen (oder z.B. Pie- oder Quicheformen) bereit, fettet sie und legt den Teig hinein. Beide Shortbreads müsst ihr schon jetzt in 12 Stücke schneiden (in der Form), damit sie euch nach dem Backen nicht brechen. Backt beide Formen (oder nacheinander) im vorgeheizten Backofen bei 170°C ca. 30 Minuten und lasst sie danach komplett auskühlen.

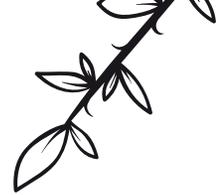
Gebt nun die erste Form mit Shortbreadstücken auf eine Tortenplatte. Seid beim Herausnehmen vorsichtig, schneidet eventuell mit einem scharfen Messer nochmal nach und nehmt einen dünnen Tortenheber zur Hilfe. Bestreicht den Boden dann dick mit Erdbeerkonfitüre und wascht die frischen Erdbeeren. Schlagt die Sahne mit dem Sahnesteif, dem Puderzucker und der Vanille sehr steif und streicht sie auf den Boden mit der Konfitüre. Schneidet die Erdbeeren in Scheiben und legt diese auf die Sahne. Zieht nun nochmal die Schnitte beim zweiten Boden mit einem Messer nach und nehmt die Stücke dann vorsichtig aus der Form. Setzt sie kreisförmig und gefächert auf den Kuchen und stellt ihn dann entweder ein paar Stunden in den Kühlschrank oder serviert ihn sofort zu einer Tasse Earl Grey.

|| TIPP → Zum erleichterten Essen auseinanderklappen und beide Shortbreadseiten einzeln verspeisen.





# CHILI-SIN-CARNE-QUICHE



Nein, eigentlich versuche ich nicht, Fleischgerichte zu imitieren. Aber mein Freund kochte mir einmal ein superleckeres Chili mit Tofu und seitdem liebe ich es. Und noch lieber esse ich es als Quiche (und lasst euch eines sagen: Dieses Gericht überzeugt selbst Tofu-Skeptiker)!

## *Für 1 Quiche*

---

### TEIG

1 × Mürbeteig wie Seite 13

---

### FÜLLUNG

1 Chilischote  
1 Knoblauchzehe  
1 weiße Zwiebel  
250 g fester Räuchertofu  
½ TL Oregano  
1 Prise Cumin  
1 kleine Dose Tomaten im eigenen Saft  
ca. 100 ml hochwertiger, starker Espresso  
1 Dose Kidneybohnen  
ca. 50 g geriebener Käse  
(z.B. Bergkäse)

---

### ZUBEREITUNG

Bereitet zuerst einen Mürbeteig wie auf Seite 13 beschrieben zu. Rollt ihn aus, gebt ihn in eine Quicheform und stellt ihn für eine halbe Stunde in den Kühlschrank. Backt den Mürbeteigboden anschließend blind ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C vor. Die Chili, den Knoblauch und die Zwiebel fein hacken. Zerkrümelt den Tofu und bratet ihn mit der Chili, dem Knoblauch, der Zwiebel, dem Oregano und dem Cumin in der Pfanne kräftig an. Gebt die Dose Tomaten und den Espresso zum Tofu und lasst alles ein bisschen einköcheln. Nun nur noch die Kidneybohnen abgießen, abwaschen und ebenfalls zum Chili geben. Die Chilimasse in die Quicheform füllen, etwas Käse darüberstreuen und nochmals im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.







# REGISTER

62	Apfelchallah, gefüllter	130	Die perfekte Pizza Margherita
73	Apfeltarte, versunkene	30	Drei ölfreie Salatdressings
108	Auberginenpizza	100	Edamame-Dip (Nein, nicht Edamer ...)
47	BBQ-Sauce mit Espresso	52	Erdbeersalat mit Ofenspargel
111	Blätterteigecken mit BBQ-Zwiebeln	19	Fruchtriegel selbst gemacht
25	Bohnen-Brownies, vegane	124	Frühstücksring
119	Brötchenring mit Brie	133	Geflochtenes Spinatbrot
82	Brownies, hausgemachte	63	Gefüllter Apfelchallah
121	Buttermilch-Sandwichbrot	122	Gefülltes Ohrenbrot
27	Cashew-Butter	51	Gefüllte Tacoschalen
30	Cashew Caesar Salad Dressing	55	Grünkohlsalat, roher
22	Cashew-Käseküchlein, vegane	104	Guacamole
94	Chili-sin-Carne-Quiche	27	Haselnusscreme
69	Chocolate-Cookie-Tarte	82	Hausgemachte Brownies
43	Christinas Indisch	10	Hefeteig
112	Christinas Mini-Burritos	80	Heß'sche Geburtstagstorte

127	Käse-Kräuter-Faltenbrot	55	Roher Grünkohlsalat
90	Kasseler Griene Sauce	103	Rustic One Pot Pasta
34	Kimchi		
40	Kimchi-Gunmandu	30	Salatdressings, drei ölfreie
37	Kimchi-Sushi	83	Schichtdessert mit hausgemachten Brownies
38	Kimchi-Waffelsandwich	104	Seven-Layers-Dip, mexikanischer
64	Kreppeln (wie der Nordhesse sagt)	93	Spargelquiche mit Bärlauch
		133	Spinatbrot, geflochtenes
27	Mandelmus	99	Spinat-Quinoa-Bratlinge
104	Mexikanischer Seven-Layers-Dip	76	Strawberry Shortbread Cake
112	Mini-Burritos, Christinas		
70	Mohn-Tarte mit Tränchenbaiser	51	Tacoschalen, gefüllte
116	Monkeybread mit Dill & Zitrone	75	Tartelettes mit Vanillecreme und Blaubeeren
13	Mürbeteig	30	Thousand Island Dressing, veganes
79	Muttertagskuchen mit Herz (am rechten Fleck)	96	Tomaten-Brokkoli-Crumble
		59	Tonkatorte mit Mascarpone-Mandel-Creme
16	Nicecream	60	Topfenknödel mit roter Grütze
27	Nussbutter		
		25	Vegane Bohnen-Brownies
122	Ohrenbrot, gefülltes	22	Vegane Cashew-Käseküchlein
30	Orangen-Mohn-Dressing	30	Veganes Thousand Island Dressing
129	Overnight Cinnamon Buns	73	Versunkene Apfeltarte
28	Overnight Oats		
		21	Waffeln mit nur 3 Zutaten (ohne Zucker)
44	Panir (indischer Käse)	107	Warm marinierte Zitronenoliven
66	Papaya-Scones	86	Whipped Lime Pie
27	Pekan-Ahorn-Crème		
130	Pizza Margherita, die perfekte	107	Zitronenoliven, warm marinierte
84	Quarkauflauf vom Grill		
12	Quark-Öl-Teig		
48	Quinoapizza		

