



Australia

Living & Eating

von Natural Harry

Australische Küche
für ein natürliches Leben

Harriet Birrell

Fotografien von Nikole Ramsay

Aus dem Englischen übersetzt von Ursula Rasch

Jan Thorbecke Verlag



INHALT

Einleitung	9
Tipps	15
Frühstück	21
Bowls	53
Salate	83
Hauptgerichte	115
Zum Teilen	155
Süßes	191
Drinks	231
Basics	251
Die pflanzliche Speisekammer	281
Index	292
Danksagung	300

QUINOA-SUSHI-BOWL MIT INGWER-TOFU

Das hier ist meine vollwertige, in Einzelteile zerlegte Version einer klassischen Sushi-Rolle. Für etwas so Einfaches bietet es erstaunlich viel Geschmack und Nährwert. Quinoa, reich an Eiweiß und Ballaststoffen, ist eine köstliche Alternative zu weißem, poliertem Reis. Die Kokos-Aminos-Würzsauce ist ein perfekter süß-salziger Ersatz für die gewöhnliche Sojasauce. Die Roten Beten, welche die Leber reinigen, geben dem Ganzen eine erfrischende Note. Und der selbstgemachte eingelegte Ingwer intensiviert das Geschmackserlebnis noch. Natürlich dürfen bei einem ordentlichen Sushi weder Avocado noch Sesam fehlen.

2 Portionen
Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Kochzeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

SCHNELL EINGELEGTER INGWER

80 g frischer Ingwer, geschält und in Scheiben geschnitten
125 ml Apfelessig*
1 EL Ahornsirup*

TOFU

120 g fester Tofu*, gewürfelt
1 EL Kokos-Aminos-Würzsauce* oder eine Mischung aus Tamari, Ahornsirup und Apfelessig
1 EL frischer Ingwer, gehackt

BOWL

200 g Quinoa, gespült
½ reife Avocado, in Scheiben geschnitten
140 g Rote Bete, geraspelt
25 g Schnittlauch, gehackt
1 Bio-Noriblatt*, klein gerissen
1 TL schwarze Sesamsamen
1 TL weiße Sesamsamen
2 EL Kokos-Aminos-Würzsauce* oder eine Mischung aus Tamari, Ahornsirup und Apfelessig

Die Zutaten für den eingelegten Ingwer in ein Glas mit Schraubverschluss geben. Kräftig schütteln und beiseitestellen.

Quinoa mit 250 ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, dann köcheln lassen, bis das ganze Wasser aufgesogen ist.

Tofu mit Kokos Aminos und Ingwer in einer Schüssel gründlich vermengen.

Eine antihaftbeschichtete Pfanne bei niedriger Hitze erwärmen. Den Tofu darin anbraten, dabei gelegentlich wenden, bis er durch ist.

Die gekochte Quinoa auf 2 Schüsseln verteilen. Darauf die anderen Zutaten häufen. Großzügig mit Kokos Aminos beträufeln und mit eingelegtem Ingwer bestreuen.

Der eingelegte Ingwer hält sich im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter bis zu 2 Wochen.



EPISCH GROSSE BUNTE PLATTE

Diese bunte Platte ist wunderbar farbenfroh und bietet ganz viel Verschiedenes. Es lohnt sich auf jeden Fall, dafür extra Tortilla-Chips, Ofen-Kürbis, Arancini, Gewürz-Kichererbsen, grüne Sommerröllchen und Hummus zuzubereiten. Damit bekommt man viele hungrige Gäste satt, und es ist eine absolut gesellige, entspannte Art zu essen. Den Ofen-Kürbis mache ich immer schon im Voraus, weil er nach dem Kochen noch weicher wird, so dass daraus ein leckerer Aufstrich wird, der zum fermentierten Gemüse und der cremigen Avocado perfekt passt. Diese bunte Platte ist so vielfältig und geschmacksintensiv, dass selbst den begeistertsten Käse-Fans nichts fehlen wird.

8 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten (+ zusätzliche Zeit)

Schwierigkeitsgrad: mittel

2 Tassen Tortilla-Chips (siehe Seite 172)

1 Portion Ofen-Kürbis (siehe Seite 76)

1 Portion Arancini (siehe Seite 180)

1 Tasse Gewürz-Kichererbsen
(siehe Seite 270)

5 grüne Sommerröllchen
(siehe Seite 170)

1 Tasse Miso-Hummus (siehe Seite 266)

125 g schwarze Oliven, entkernt

85 g Essiggurken

40 g Artischocken in Salzlake, abgegossen

50 g Salatgurke, in Scheiben geschnitten

50 g rote Paprikaschote,
in Streifen geschnitten

½ Granatapfel, Kerne

250 g Sauerkraut*

1 Avocado, der Länge nach halbiert

1 EL Sesamsamen

7 g frisches Basilikum, zum Servieren

Sommerröllchen und Hummus frisch zubereiten.

Zum Servieren alles auf einer Platte anrichten und die Avocado-Hälften mit Sesam bestreuen. Basilikumblättchen über das Ganze streuen und servieren.



PIE MIT ROTEN BETEN, INGWER & LIMETTE

Im Herbst, wenn Rote Bete, Limette und Ingwer reif sind, mache ich gerne diesen Pie. Rote Bete hat eine reinigende Wirkung, warum sollte man sie also nicht in ein dekadentes Dessert packen? Außerdem schenkt sie dem Ganzen eine wunderbar erdige Note. Zusammen mit der Zitrusfrische von Limette und Ingwer ist das eine herrliche Kombination.

1 großer Pie

Vorbereitungszeit: 20 Minuten (+ zusätzliche Zeit)

Schwierigkeitsgrad: einfach

BODEN

125 g Sonnenblumenkerne

90 g getrocknete Kokosnuss

30 g Rohkakaopulver*

1 TL Vanillepulver*

10 Medjool-Datteln*, entkernt

1 Prise Salz

FÜLLUNG

390 g Cashewkerne

105 g Rote Bete, geraspelt

125 g Kokosjoghurt*

185 ml frischer Limettensaft

125 ml Ahornsirup*

1 EL Ingwer, gehackt

ZUM SERVIEREN

1 TL schwarze Sesamsamen

1 TL weiße Sesamsamen

750 ml kochendes Wasser über die Cashewkerne gießen. Ziehen lassen, während der Boden zubereitet wird.

Alle Zutaten für den Boden in der Küchenmaschine verrühren, bis der Teig zusammenklebt.

Den Teig in eine Pie- oder runde Springform drücken.

Die Cashewkerne abgießen. Zusammen mit allen anderen Zutaten für die Füllung im Mixer pürieren, bis das Ganze sehr glatt ist. Auf den vorbereiteten Boden gießen. Mit den schwarzen und weißen Sesamsamen bestreuen und für mindestens 4 Stunden in die Gefriertruhe stellen, bis das Ganze fest ist.

Aus der Gefriertruhe nehmen, 10–20 Minuten antauen lassen, dann anschneiden und servieren.



INDEX

A

- Apfel**
Crumble mit Äpfeln, Heidelbeeren & Rhabarber 212
Zitronen-Pfannkuchen mit Heidelbeeren & Äpfeln 30
Arancini aus Kürbis & Naturreis 180
Auberginen
Auberginen-Pizza-Häppchen 158
Lasagne mit Süßkartoffeln & Aubergine 144
Orientalisch gefüllte Auberginen 118
Auberginen-Pizza-Häppchen 158
Avocado
Avocado auf Hafer-Toast 40
Nussfreie Schoko-Mousse-Törtchen 206
Avocado auf Hafer-Toast 40

B

- Bananen**
3 Sorten Frühstückskekse 35
Einfache Pfannkuchen mit Kokosjoghurt & Beeren 24
Süßes Sandwich mit Schoko & Minze-Eiscreme 210
Violetter Süßkartoffel-Smoothie 28
Beeren
Einfache Pfannkuchen mit Kokosjoghurt & Beeren 24
Einfacher Chia-Beeren-Pudding 38
Eis am Stiel mit Kokos, Beeren & Limette 220
Ingwer-Beeren-Kekse 224
Rawnola mit Haferflocken, Beeren & Joghurt 26

Blumenkohl

- Blumenkohl mit Kurkuma, Granatapfel & Kokos-Dressing 94
Bunter Blumenkohl-„Reis“ 146
Kürbis-Kichererbsen-Curry mit Kokos-Blumenkohl-„Reis“ 124

Bohnen

- Burger aus schwarzen Bohnen & Roten Beten 140
Gemüse-Wraps mit weißem Bohnen-Pesto 134
Weißes Bohnen-Pesto 262

Borscht mit Roten Beten und Dill

- 120
Brei aus Naturreis mit Sesam 60

Bruschetta mit Haferbrot und „Ricotta“

- 160
Buchweizen
Nussfreie Schoko-Mousse-Törtchen 206
Probiotischer Eiscreme-Kuchen mit Schoko & Minze 194

Bunter Blumenkohl-„Reis“

- 146
Burger aus schwarzen Bohnen & Roten Beten 140

C

„Caesar“ Salad mit Gewürz-Kichererbsen

- 90
Cashew-„Mozzarella“ 260
Cashew-„Parmesan“ 272

Chia

- Einfacher Chia-Beeren-Pudding 38
Eis am Stiel mit Himbeeren und Kombucha 218

Chili

- Mexikanische Chili-Bowl 72

- Pikante Kartoffelecken mit süßer Chili-Aioli 176
Süße Chili-Aioli 258
Cookie-Dough-Schnitten, 3 Sorten 203
Creme mit Passionsfrucht, Limette & Kokos 214
Cremige Kokos-Polenta mit Balsamico-Gemüse 130
Cremiger Kartoffelsalat mit Dill 96
Crumble mit Äpfeln, Heidelbeeren & Rhabarber 212
Currys
Gemüsesuppe mit Curry 148
Kürbis-Kichererbsen-Curry mit Kokos-Blumenkohl-„Reis“ 124

D

- Dill**
Borscht mit Roten Beten und Dill 120
Cremiger Kartoffelsalat mit Dill 96

E

- Einfache Gemüsepfanne** 142
Einfache Pfannkuchen mit Kokosjoghurt & Beeren 24
Einfacher Chia-Beeren-Pudding 38
Eingelegte Zwiebeln 264
Eis am Stiel mit Himbeeren und Kombucha 218
Eis am Stiel mit Kokos, Beeren & Limette 220
Eiscreme
3 Sorten probiotische Süßkartoffel-Eiscreme 199
Creme mit Passionsfrucht, Limette & Kokos 214
Probiotischer Eiscreme-Kuchen mit Schoko & Minze 194
Episch große bunte Platte 184

F

- Falafel-Salat mit eingelegten Zwiebeln** 106
Fladenbrote mit Gewürz-Kichererbsen 164
Frische Salsa 268
Frische Tostaditas 172
Frischer Taco-Salat in essbarer Schüssel 110
Frühstücks-Smoothies, 4 Sorten 243

G

- Gebackene Bohnen mit geräucher-tem Kokos-„Speck“** 46
Gefüllte Süßkartoffeln auf mexikanische Art 138
Gemüsesuppe mit Curry 148
Gemüse-Wraps mit weißem Bohnen-Pesto 134
Geräucherter Kokos-„Speck“ 278
Gewürz-Kichererbsen 270
Gewürzter Chai-Tee mit Kurkuma & Ingwer 246
Grüne Sommerröllchen mit pikanter Miso-Sauce 170
Grünkohl-Salat mit Quinoa & pikanten, kandierten Walnüssen 108

H

- Haferbrot** 254
Haferflocken
3 Sorten Frühstückskekse 35
4 Sorten Frühstücks-Smoothies 243
Kokos-Porridge mit Lokum 32
Rawnola mit Haferflocken, Beeren & Joghurt 26
Salat mit gegrillten Zucchini, Erbsen, Minze & „Parmesan“ 92
Süßes Sandwich mit Schoko & Minze-Eiscreme 210

Himbeeren

3 Sorten probiotische Süßkartoffel-Eiscreme 199
Eis am Stiel mit Himbeeren und Kombucha 218

Hummus

Fladenbrote mit Gewürz-Kichererbsen 164
Miso-Hummus 266
Nahrhafte 5 Minuten-Bowl 58
Süßkartoffel-Salat mit Miso-Hummus 104
Tempeh-Buddha-Bowl 62

I**Ingwer**

3 Sorten Cookie-Dough-Schnitten 203
Eis am Stiel mit Himbeeren und Kombucha 218
Gewürzter Chai-Tee mit Kurkuma & Ingwer 246
Ingwer-Beeren-Kekse 224
Pie mit Roten Beten, Ingwer & Limette 208
Pikanter Nudelsalat mit Ingwer & Sesam 100
Probiotische Limonade mit Kurkuma & Ingwer 240
Quinoa-Sushi-Bowl mit Ingwer-Tofu 56
Regenbogen-Sushi mit eingelegtem Ingwer 182
Ingwer-Beeren-Kekse 224
Insalata Caprese mit „Mozzarella“ 102

J**Joghurt**

Pikanter Kichererbsen-Pfannkuchen mit Minze-Joghurt 48
Probiotischer Eiscreme-Kuchen mit Schoko & Minze 194
Reissalat mit Kräutern und Rote Bete-Joghurt 86

Violettes Eis am Stiel aus Süßkartoffeln 216

K

„Käsecracker“ mit Zitronen-Pfeffer 168

„Käsekuchen“ mit Espresso und Salz-Karamell 226

Karamell

„Käsekuchen“ mit Espresso und Salz-Karamell 226
Schoko-Karamell-Brownie 222

Kartoffel

Cremiger Kartoffelsalat mit Dill 96
Gefüllte Süßkartoffeln auf mexikanische Art 138
Kartoffelrösti mit Avocado 44
Lasagne mit Süßkartoffeln & Aubergine 144
Pikante Kartoffelecken mit süßer Chili-Aioli 176
Süßkartoffel-Bowl mit süßem Senf 78
Süßkartoffel-Nachos 166
Süßkartoffel-Salat mit Miso-Hummus 104
Violetter Süßkartoffel-Smoothie 28
Violettes Eis am Stiel aus Süßkartoffeln 216

Kartoffelrösti mit Avocado 44**Kichererbsen**

„Caesar“ Salad mit Gewürz-Kichererbsen 90
Fladenbrote mit Gewürz-Kichererbsen 164
Gewürz-Kichererbsen 270
Kürbis-Kichererbsen-Curry mit Kokos-Blumenkohl-„Reis“ 124
Pikanter Kichererbsen-Pfannkuchen mit Minze-Joghurt 48

Kokos

Blumenkohl mit Kurkuma, Granatapfel & Kokos-Dressing 94

Creme mit Passionsfrucht, Limette & Kokos 214
Cremige Kokos-Polenta mit Balsamico-Gemüse 130
Einfache Pfannkuchen mit Kokosjoghurt & Beeren 24
Eis am Stiel mit Kokos, Beeren & Limette 220
Geräucherter Kokos-„Speck“ 278
Kürbis-Kichererbsen-Curry mit Kokos-Blumenkohl-„Reis“ 124

Kombucha-Drinks, 3 Sorten 237**Köstliche Dal-Bowl** 66**Kuchen**

„Käsekuchen“ mit Espresso und Salz-Karamell 226
No-Bake-Karottenkuchen mit Heidelbeeren 196

Kürbis

Arancini aus Kürbis & Naturreis 180
Kürbis-Kichererbsen-Curry mit Kokos-Blumenkohl-„Reis“ 124
Ofen-Kürbis mit Rosmarin und Miso-Sauce 76
Pikante Salbei-Kürbis-Bowl 68
Zucchini-Kürbis-Schnitten 136
Kürbis-Kichererbsen-Curry mit Kokos-Blumenkohl-„Reis“ 124

L

Lasagne mit Süßkartoffeln & Aubergine 144

M**Mais**

Frische Tostaditas 172
Mais-Bowl mit frischer Salsa 64
Mexikanische Chili-Bowl 72
Zucchini-Mais-Reibekuchen 174
Mexikanische Chili-Bowl 72
Mezze-Teller 186

Minze

3 Sorten probiotische Süßkartoffel-Eiscreme 199
Probiotischer Eiscreme-Kuchen mit Schoko & Minze 194
Reissalat mit Kräutern und Rote Bete-Joghurt 86
Salat mit gegrillten Zucchini, Erbsen, Minze & „Parmesan“ 92
Süßes Sandwich mit Schoko & Minze-Eiscreme 210

Miso

Grüne Sommerröllchen mit pikanter Miso-Sauce 170
Miso-Hummus 266
Miso-Sauce 276
Ofen-Kürbis mit Rosmarin und Miso-Sauce 76
Pikanter Nudelsalat mit Ingwer & Sesam 100
Regenbogen-Bowl mit knusprigem Tofu & Miso-Sauce 74

Miso-Hummus 266

Miso-Sauce 276

N

Nahrhafte 5-Minuten-Bowl 58
Nahrhafte Brühe 234
Nudelauflauf mit Zucchini 150
Nudeln

Nudelauflauf mit Zucchini 150
Pasta Alfredo mit Pilzen & Petersilie 132
Perfekte Pasta mit Pesto 126
Pikanter Salat mit thailändischen Kelp-Nudeln 88
Sommerlicher Pastasalat 98

O

Ofen-Kürbis mit Rosmarin und Miso-Sauce 76
Orientalisch gefüllte Auberginen 118

P

Passionsfrucht

- 3 Sorten Frühstückskekse 35
- Creme mit Passionsfrucht, Limette & Kokos 214

Pasta Alfredo mit Pilzen & Petersilie 132

Pasta mit Pilzbällchen 122

Perfekte Pasta mit Pesto 126

Pesto

- Gemüse-Wraps mit weißem Bohnen-Pesto 134
- Perfekte Pasta mit Pesto 126
- Pizza mit Feigen, Rucola & Pesto 178
- Weißes Bohnen-Pesto 262

Pie mit Roten Beten, Ingwer & Limette 208

Pikante Kartoffelecken mit süßer Chili-Aioli 176

Pikante Salbei-Kürbis-Bowl 68

Pikanter Kichererbsen-Pfannkuchen mit Minze-Joghurt 48

Pikanter Nudelsalat mit Ingwer & Sesam 100

Pikanter Salat mit thailändischen Kelp Nudeln 88

Pikanter Tofu mit Gemüse 42

Pilze

- Pasta Alfredo mit Pilzen & Petersilie 132
- Pasta mit Pilzbällchen 122
- Risotto mit Pilzen, Zitrone & Thymian 128

Pizza mit Feigen, Rucola & Pesto 178

Probiotische Limonade mit Kurkuma & Ingwer 240

Q

Quinoa

- Pizza mit Feigen, Rucola & Pesto 178
- Quinoa-Sushi-Bowl mit Ingwer-Tofu 56

Quinoa-Sushi-Bowl mit Ingwer-Tofu 56

R

Rawnola mit Haferflocken, Beeren & Joghurt 26

Regenbogen-Bowl mit knusprigem Tofu & Miso-Sauce 74

Regenbogen-Sushi mit eingelegtem Ingwer 182

Reis

- Arancini aus Kürbis & Naturreis 180
- Brei aus Naturreis mit Sesam 60
- Köstliche Dal-Bowl 66
- Mais-Bowl mit frischer Salsa 64
- Reissalat mit Kräutern und Rote-Bete-Joghurt 86
- Risotto mit Pilzen, Zitrone & Thymian 128
- Wildreis-Bowl mit grünem Gemüse 70

Reissalat mit Kräutern und Rote-Bete-Joghurt 86

„Ricotta“

- Bruschetta mit Haferbrot und „Ricotta“ 160
- Lasagne mit Süßkartoffeln & Aubergine 144
- Zitronen-Pfannkuchen mit Heidelbeeren & Äpfeln 30

Risotto mit Pilzen, Zitrone & Thymian 128

Rote Bete

- Borscht mit Roten Beten und Dill 120
- Burger aus schwarzen Bohnen & Roten Beten 140
- Gemüse-Wraps mit weißem Bohnen-Pesto 134
- Pie mit Roten Beten, Ingwer & Limette 208
- Reissalat mit Kräutern und Rote-Bete-Joghurt 86

S

Salat mit gegrillten Zucchini, Erbsen, Minze & „Parmesan“ 92

Sauerkraut

- Kartoffelrösti mit Avocado 44
- Nahrhafte 5-Minuten-Bowl 58
- Tempeh-Buddha-Bowl 62

Schoko-Karamell-Brownie 222

Schokolade

- 3 Sorten probiotische Süßkartoffel-Eiscreme 199
- 4 Sorten Frühstücks-Smoothies 243
- Nussfreie Schoko-Mousse-Törtchen 206
- Nussfreier Schoko-Aufstrich 256
- Probiotischer Eiscreme-Kuchen mit Schoko & Minze 194
- Schoko-Karamell-Brownie 222
- Süßes Sandwich mit Schoko & Minze-Eiscreme 210

Sesam

- Brei aus Naturreis mit Sesam 60
- Pikanter Nudelsalat mit Ingwer & Sesam 100

Sommerlicher Pastasalat 98

Spanakopita mit Spinat & Oliven 162

„Speck“

- Gebackene Bohnen mit geräuchertem Kokos-„Speck“ 46
- Geräucherter Kokos-„Speck“ 278

Süße Chili-Aioli 258

Süßes Sandwich mit Schoko & Minze-Eiscreme 210

Süßkartoffel-Bowl mit süßem Senf 78

Süßkartoffel-Nachos 166

Süßkartoffel-Salat mit Miso-Hummus 104

Suppen

- Borscht mit Roten Beten und Dill 120

- Gemüsesuppe mit Curry 148
- Nahrhafte Brühe 234

T

Tahini-Sauce 274

Tempeh-Buddha-Bowl 62

Tofu

- Pikanter Tofu mit Gemüse 42
- Regenbogen-Bowl mit knusprigem Tofu & Miso-Sauce 74

V

Violettes Eis am Stiel aus Süßkartoffeln 216

Violetter Süßkartoffel-Smoothie 28

W

Weißes Bohnen-Pesto 262

Wildreis-Bowl mit grünem Gemüse 70

Z

Zitrone

- „Käsecracker“ mit Zitronen-Pfeffer 168
- Risotto mit Pilzen, Zitrone & Thymian 128
- Zitronen-Pfannkuchen mit Heidelbeeren & Äpfeln 30
- Zitronen-Pfannkuchen mit Heidelbeeren & Äpfeln 30

Zucchini

- Nudelauf mit Zucchini 150
- Salat mit gegrillten Zucchini, Erbsen, Minze & „Parmesan“ 92
- Zucchini-Kürbis-Schnitten 136
- Zucchini-Mais-Reibekuchen 174
- Zucchini-Kürbis-Schnitten 136
- Zucchini-Mais-Reibekuchen 174

Wissenswert:

Die Angaben für Ofentemperaturen beziehen sich auf Umluft;
für Ober-/Unterhitze die angegebene Temperatur bitte um
20 °C erhöhen.
Die Angaben für Esslöffel beziehen sich auf Löffel
mit 20 ml Inhalt.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2019 Jan Thorbecke Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem Titel „Whole“ 2018 erschienen bei
Hardie Grant Books, einem Imprint von Hardie Grant Publishing,
52-54 Southwark Street, London SE1 1UN, www.hardiegrantbooks.com
Erstmals veröffentlicht 2017 von Harriet Birrell.

© Text: Harriet Birrell 2015

© Fotos: Nikole Ramsey 2017

© Design: Harriet Birrell 2017

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gedruckt in China

ISBN 978-3-7995-1377-7 (Print)

ISBN 978-3-7995-1427-9 (eBook)

Hinweis

Verlag und Autorin weisen darauf hin, dass dieses Buch kein medizinischer Ratgeber ist und den Besuch beim Arzt oder beim Ernährungsberater nicht ersetzen kann. Insofern wird keine Haftung übernommen.