



KATHRIN SALZWEDEL/RAMIN MADANI

KLARASLIFE  
VEGANE UND VEGETARISCHE  
WOHLFÜHLGERICHTE

MODERN, EINFACH, LECKER.

JAN THORBECKE VERLAG

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

### SYMBOLE



Frühling



Sommer



Herbst



Winter



ganzjährig



vegan



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

Alle Rechte vorbehalten

© 2020 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-1474-3

# INHALT

## VORWORT

— 7 —

## TIPPS FÜR NACHHALTIGES EINKAUFEN

— 11 —

## NACHHALTIG KOCHEN

— 12 —

## UNSER VORRATSSCHRANK

— 15 —

## BASICS

— 16 —

## SAISONALE LEBENSMITTEL

— 21 —

## WELCHE ZUTATEN LASSEN SICH DURCH ANDERE ERSETZEN?

— 25 —

## KÜCHENHELFER

— 26 —

## UNSERE HÜHNER

— 29 —

## FÜR NASCHKATZEN

— 32 —

## FÜR DEN VORRATSSCHRANK

— 76 —

## SATTMACHER-SALATE

— 110 —

## ZUM LÖFFELN

— 150 —

## FÜR DEN GROßEN HUNGER

— 182 —

## REGISTER

— 229 —

## DANKSAGUNG

— 232 —

## DIE AUTOREN

— 232 —





## VORWORT

Wir, Kathrin und Ramin, sind schon seit über zehn Jahren ein Paar, Freunde und ein außergewöhnlich gutes Team. Wir wohnen in einem kleinen Städtchen ganz in der Nähe des Schwarzwaldes und der Schwäbischen Alb. Das ist eine hervorragende Ausgangsbasis, um gemeinsam an unserem Foodblog zu arbeiten. Kathrin ist die Initiatorin von [www.klaraslife.com](http://www.klaraslife.com), dem Foodblog für vegane und vegetarische Küche. Sie hat mit dem Blog einen tollen virtuellen Raum für Informationen, Anregungen und Ideen rund ums Kochen ins Leben gerufen.

Sicherlich möchtet ihr wissen, woher der Foodblog seinen Namen hat? Kathrin hat diesen Namen ganz bewusst ausgewählt, um ihrer Großmutter Klara zu danken, von der sie die Leidenschaft für das Kochen geerbt hat.

Bevor es jedoch dazu kam, dass wir uns so intensiv und für euch online einsehbar mit dem Kochen befasst haben, haben wir uns natürlich schon eine ganze Weile mit unserem Hobby beschäftigt. Ramin hat sich schon seit seiner Kindheit für das Kochen begeistert und sehr viel Wert auf gesunde Ernährung gelegt. Kathrin stand auch immer gerne in der Küche und hat unter anderem durch das Backen ihren Sinn für Dekorationen und Fotografien entwickelt. Dies führte uns also anfangs zum Bloggen auf [www.klaraslife.com](http://www.klaraslife.com). Auf unserem Blog tauschen wir uns häufig mit Gleichgesinnten, Liebhabern der vegetarischen/veganen Küche und Firmen aus der Nahrungs- und Lebensmittelbranche aus.

Das allgemeine Interesse an unseren Rezepten, Informationen und Fotos blieb nicht lange aus und so nahm die Unternehmung Foodblog einen spannenden und anfangs so nicht ganz zu erwartenden Lauf. Und was liegt in Anbetracht dieser Entwicklungen näher, als diesem Interesse mit einem eigenen Kochbuch nachzukommen und die Vielzahl an Ideen zu bündeln.

Wir möchten euch mit diesem Buch auf einfache Art und Weise zeigen, wie es euch mit wenigen regionalen und qualitativ hochwertigen Zutaten leicht gelingt, ein gutes und schmackhaftes Mahl zuzubereiten. Es gibt natürlich auch viele weitere gute Kochbücher mit schönen Rezepten und faszinierenden Fotos. Und das ist auch gut so, denn beim Kochen verhält es sich ähnlich wie bei anderen kreativen Tätigkeiten: Man entwickelt Neues oder verändert bereits Vorhandenes auf seine eigene und spezielle Weise mit einem tollen Resultat.





Rezepte lassen sich nahezu in unendlicher Weise gestalten. Trotzdem hat ja jeder Mensch eine gewisse Neigung oder gar eine Passion für die Art von Rezepten, die seinem Gaumen am meisten kitzeln. Unser Buch möchte euch einen kleinen Ausschnitt aus der riesigen und mannigfaltigen Welt des Kochens aufzeigen und euch bei eurer eigenen Lust auf das Kochen unterstützen und inspirieren. Denn Bücher und deren Inhalte sowie das Lesen selbst bereichern unser Leben auf eine sinnvolle und zutiefst natürliche Weise.

Konkret möchten wir euch hier gerne einige leckere und einfach umzusetzende Rezepte vorstellen, die uns sehr gut schmecken und so auch bei uns zu Hause häufig serviert werden. Sie sind appetitlich und lecker und kommen gänzlich ohne Fleisch aus. Sie überzeugen rein durch die Frische und Qualität der Zutaten.

*Was ihr in diesem Buch entdecken könnt:*

Wir hoffen, dass dieses Buch euch mit vielen schönen Fotos dazu animiert, tolle Rezepte nachzukochen oder sogar selbst neue Rezepte zu entwickeln.

In unseren Rezepten verwenden wir vorwiegend regionale Produkte. Viele unserer Rezepte wurden bei der Entwicklung und Umsetzung von saisonalen Produkten inspiriert. Alle Rezepte kommen ohne Geschmacksverstärker und künstliche Aromen aus. Die Produkte stammen überwiegend aus nachhaltigem und ökologischem Anbau. Solche Produkte findet ihr in jedem Supermarkt und Bioläden oder auf dem Wochenmarkt. Die Länderküchen dieser Welt haben die von uns vorgestellten Gerichte beeinflusst. Dennoch wurden alle Rezepte von uns selbst entwickelt und zubereitet.

Außerdem enthält unser Buch Tipps zum nachhaltigen Einkaufen, zur gesunden Ernährung und zur Vermeidung von unnötigem Abfall.

Wir hoffen, mit diesem Buch eure Fantasie und Freude am Kochen zu wecken und zu fördern, denn Kochen und Essen sollen vor allem Spaß machen.







*Fluffiger Ofenpfannkuchen mit saftigen Blaubeeren. In Nullkommanichts ist der Teig fertig und der Ofenpfannkuchen, auch liebevoll Dutch Baby genannt, ist nach 10 Minuten Backen servierfertig.*

# OFENPFANN- KUCHEN MEETS BLAUBEEREN

FÜR 1 PERSON

—

ZUBEREITUNGSZEIT:

25 MINUTEN

— OFENPFANNKUCHEN —

60 g Mehl

2 EL Zucker

100 g Mandelmilch

2 Eier

1 TL Butter

80 g Blaubeeren

Puderzucker oder Ahornsirup

— AUßERDEM —

1 kleine Gusseisenpfanne

- Den Backofen auf 220° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Mehl, Zucker, Mandelmilch und Eier in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren.
- Die Butter in die Pfanne geben und im Backofen schmelzen lassen. Den Teig in die heiße Pfanne geben und mit den Blaubeeren bestreuen. Nun für 10–15 Minuten backen. Der Pfannkuchen ist fertig, wenn der Teig schön aufgegangen ist.
- Den Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen und mit Puderzucker oder Ahornsirup lauwarm servieren.





*Etwas mehr Vorbereitungszeit und damit auch Muße und Kontaktaufnahme mit den einzelnen Zutaten bedarfes bei diesem feinen asiatischen Salat erster Güte. Das Ergebnis ist den kleinen Mehraufwand aber durchaus wert, denn es bereitet unsagbar großen Genuss, diesen köstlichen Glasnudelsalat im Anschluss mit Freunden oder der Familie zu genießen.*

# GLASNUDELN MIT ERDNUSSSAUCE

FÜR 2 PERSONEN

—

ZUBEREITUNGSZEIT:

30 MINUTEN

— SALAT —

125 g Glasnudeln

2 Karotten

1 mittelgroße Gurke

5 Blätter Chinakohl

2 mittelscharfe grüne Paprikaschoten

1 kleine Zucchini

gehackte Erdnüsse

Koriander zum Servieren

— DRESSING —

80 ml Sojasauce

1 TL brauner Zucker

1 TL Limettensaft

1 TL Reisessig

½ Knoblauchzehe

— ERDNUSSSAUCE —

60 ml Erdnussbutter crunchy

2 EL geröstetes Sesamöl

1 EL Sojasauce

1 EL Essig

½ TL geriebener Ingwer

1 TL helle Misopaste

30 ml Wasser, evtl. mehr je nach Konsistenz

30 ml Orangensaft

- Die Glasnudeln nach Packungsanleitung garen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Karotten, Gurke und Chinakohl waschen und in dünne Streifen hobeln oder schneiden. Paprika waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Zoodles (Gemüsenudeln) drehen. Das Gemüse mit den Nudeln mischen.
- Für das Dressing alle Zutaten in einer kleinen Schale vermengen.
- Für die Erdnussauce alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren
- Nun den Salat mit der Erdnussauce mischen und auf Tellern anrichten. Mit gehackten Erdnüssen und Koriander garnieren und mit dem Dressing beträufeln.





SATTMACHER-SALATE UND BOWLS







*Dieses herbstliche Kürbisgericht lässt alle Kürbisfans dabinschmelzen. Abgerundet wird es durch knusprige Kartoffel-Wedges.  
Die perfekte Kombi!*

# KÜRBIS-RAGOUT UND KARTOFFEL- WEDGES

FÜR 2–4 PERSONEN

—

ZUBEREITUNGSZEIT:

45 MINUTEN

— RAGOUT —

½ Hokkaido-Kürbis

1 rote Paprika

1 weiße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

5 Zweige frische Blattpetersilie

3 Zweige frischer Thymian

5 EL Sonnenblumenöl

15 Fenchelsamen

1 TL Koriandersamen

10 Pimentkörner

1 TL Kurkuma

1 Msp. Zimt

2 EL Tomatenmark

200 ml Dosentomaten in  
Stücken

300 ml heißes Wasser

1 EL Berberitzen

2 ½ TL Rohrzucker

Meersalz

- ♦ Für das Ragout den Hokkaidokürbis und die Paprika waschen, von den Kernen befreien und in ca. 2 × 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und eine Hälfte in Streifen, die andere Hälfte in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Petersilie und den Thymian ebenfalls fein hacken. In einem Topf das Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und den Thymian kurz darin anrösten.
- ♦ Fenchel, Koriander und Piment mahlen oder mörsern und Kurkuma und Zimt dazugeben. Dann das Tomatenmark dazugeben und anbraten. Mit den Dosentomaten und ca. 300 ml heißem Wasser ablöschen.
- ♦ Das Ganze aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren. Die Berberitzen hinzufügen und mit dem Rohrzucker und Meersalz abschmecken. Nach ca. 15 Minuten den Topf vom Herd nehmen und das Gericht nachgaren lassen.

[Erbsensauce und Kartoffelwedges](#) =>





## A

Angemachte Buschbohnen,  
Nudeln und Radicchio 117

### *Apfel*

Apfelgelee, Holunder-  
blüten- 79

Apfelkompott mit  
Bourbon-Vanille 91

### *Aprikosen*

Aprikosen-Vanille-Marme-  
lade 80

Arme Ritter im Blaubeeren-  
bett 36

### *Auberginen*

Schlangenauberginen aus  
dem Ofen 190

## B

Bali-Bowl 129

Bao Buns „Hanoi Style“ 199

Basilikum-Pesto 92

### *Blaubeeren*

Arme Ritter im Blaubeeren-  
bett 36

Blueberry Pancakes 52

Ofenpfannkuchen meets  
Blaubeeren 64

### *Blumenkohl*

Blumenkohl-Couscous 126

Tortillas mit Blumenkohl-  
Sriracha-Füllung 149

### *Bohnen*

Angemachte Buschbohnen,  
Nudeln und Radicchio  
117

Bunte Quinoa-Platte 134

Green Beans and French  
Fries 154

Hot Zen Bowl 153

Kalabresische Graupen-  
suppe 181

Süßkartoffel-Tofu-Chili 161

Venezianische Bohnen-  
suppe 177

Brownies mit Lemon-  
Frosting 51

Bunte Quinoa-Platte 134

## C

Chow Mein in Grün 137

## D

Dinkelbrot, hausgemacht 224

## E

Erbsenrisotto mit schwarzen  
Oliven 186

### *Erdbeeren*

Erdbeerchutney, Vanille-  
Crêpes 44

Erdbeereis mit Sonnen-  
blumenkrokant 103

Winterliche Erdbeer-  
marmelade 83

### *Erdnüsse*

Erdnussbutterfudge mit  
Meersalz 104

Glasnudeln mit Erdnuss-  
sauce 138

## F

Farbige Gemüsepürees 207

Feine Essiggurken selbstge-  
macht 96

Feine Gemüsesuppe 157

Feiner Mandelkuchen mit  
Ribisel-Schlagobers 72

### *Fenchel*

Fenchel und Belugalinsen  
133

Fenchel-Quiche 194

Tagliatelle al Finocchio 223

Zuckerschoten-Fenchel-  
Salat 146

Focaccia mit Rosmarin und  
Tomaten 219

Frischer Hefezopf 68

Fruchtige Low-Carb-Pasta  
204

## G

Gerste, Linsen und Rote Bete  
114

Gewürz-Curry mit Koriander  
174

Gewürzter Kürbiskuchen 55  
Glasnudeln mit Erdnussauce  
138

Gräfin von Paris im Zimt-  
Nelken-Bad 88

Green Beans and French Fries  
154

Grüne Saigon-Schale 142

## H

Hanf-Sesam-Nuss-Granola  
108

Haselnuss-Petersilien-Pesto  
95

Hausgemachtes Dinkelbrot  
224

Himbeersahne-Schicht-  
kuchen 43

### *Hirse*

Nubische Hirse-Bowl 122

Holunderblüten-Apfelgelee  
79

Hot Zen Bowl 153

## J

Javanische Glasnudelpfanne  
211

## K

Kalabresische Graupensuppe  
181

Kardamom-Pfirsich-Eis 100

### *Kartoffeln*

Green Beans and French  
Fries 154



Kartoffel-Gemüse-Eintopf 173  
 Kürbis-Ragout und Kartoffel-Wedges 169  
 Mozzarella, Kartoffeln und Mangold 113  
 Punjabee-Kartoffelsalat 145  
 Walisische Kartoffelsuppe 158  
 Wilde Gartenkartoffeln 125  
 Key Lime Pie 48  
*Kichererbsen*  
 Kichererbsen-Fusili mit Tomatensugo 189  
 Kiwi-Konfitüre 87  
 Kohlrabi und Girandole 185  
*Kürbis*  
 Blumenkohl-Couscous 126  
 Gewürzter Kürbiskuchen 55  
 Kürbis-Ragout und Kartoffel-Wedges 169  
 Mainpuri-Curry 178

**L**  
 Lavendel-Madeleines 75  
 Leinsamen-Dattel-Konfekt 60  
 Linguine mit bunten Tomaten und Mozzarella 216  
*Linsen*  
 Fenchel und Belugalinsen 133  
 Gerste, Linsen und Rote Bete 114  
 Mercimek 162

**M**  
 Mainpuri-Curry 178  
 Mai-Pasta 227  
*Mandeln*  
 Feiner Mandelkuchen mit Ribisel-Schlagobers 72  
 Zwetschgen unter Mandelteig 59

*Mangold*  
 Mangold-Kohlrabi-Suppe 166  
 Mozzarella, Kartoffeln und Mangold 113  
 Maracuja-Cheesecake 63  
 Mercimek 162  
 Moussaka-Kreation 220  
 Mousse au chocolat, vegane 71  
 Mozzarella, Kartoffeln und Mangold 113

**N**  
 NiKa Salad 141  
 Nubische Hirse-Bowl 122

**O**  
 Ofenpfannkuchen meets Blaubeeren 64  
 Osmanischer Bulgur-Salat 130

**P**  
 Paccheri mit Grünkohlfüllung 193

*Pasta*  
 Angemachte Buschbohnen, Nudeln und Radicchio 117  
 Fruchtige Low-Carb-Pasta 204  
 Kichererbsen-Fusili mit Tomatensugo 189  
 Kohlrabi und Girandole 185  
 Linguine mit bunten Tomaten und Mozzarella 216  
 Mai-Pasta 227  
 Paccheri mit Grünkohlfüllung 193  
 Spaghetti mit Tofu-Bolognese 197  
 Tagliatelle al Finocchio 223

Pfirsichkuchen mit Streusel 47  
 Punjabee-Kartoffelsalat 145

**Q**  
 Quark-Pfannkuchen 40  
*Quiche*  
 Fenchel-Quiche 194  
 Spitzkohl-Quiche mit Räuchertofu 212  
 Ziegenkäse-Quiche mit grünem Spargel 203  
*Quinoa*  
 Bunte Quinoa-Platte 134  
 Schokoladige Quinoa-Krispies 107

**R**  
*Reis*  
 Erbsenrisotto 186  
 Summer Rolls 121  
 Sushi „Gärtnerinnen-Art“ 215  
 Rosmarin-Focaccia mit Cherry-Tomaten 219

**S**  
 Saftiges Bananen-Karotten-Brot 56  
*Salat*  
 Angemachte Buschbohnen 117  
 Bali-Bowl 129  
 Blumenkohl-Couscous 126  
 Bunte Quinoa-Platte 134  
 Fenchel und Belugalinsen 133  
 Mozzarella, Kartoffel und Mangold 113  
 NiKa Salad 141  
 Osmanischer Bulgur-Salat 130  
 Punjabee-Kartoffelsalat 145

Tomaten-Fenchel-Panzanella 118  
 Zuckerschoten-Fenchel-Salat 146  
 Schlangenauberginen aus dem Ofen 190  
*Schokolade*  
 Brownies mit Lemon-Frosting 51  
 Erdnussbutterfudge mit Meersalz 104  
 Leinsamen-Dattel-Konfekt 60  
 Schokoladen-Halva-Brownies 39  
 Schokoladige Quinoa-Krispies 107  
 Süßkartoffel-Tofu-Chili 161  
 Vegane Mousse au chocolat 71  
 Zimtiger Schokoladenkuchen mit Pflaumen 67  
 Schwedische Zimt-Schnecken 35  
 Spaghetti mit Tofu-Bolognese 197  
 Spicy Romanesco Curry 165  
 Spitzkohl-Quiche mit Räuchertofu 212  
 Summer Rolls 121  
 Sushi „Gärtnerinnen-Art“ 215  
*Süßkartoffel*  
 Farbige Gemüsepürees 207  
 Süßkartoffel-Tofu-Chili 161

## T

Tagliatelle al Finocchio 223

## Tofu

Spaghetti mit Tofu-Bolognese 197  
 Spitzkohl-Quiche mit Räuchertofu 212  
 Süßkartoffel-Tofu-Chili 161

## Tomaten

Fruchtige Low-Carb-Pasta 204  
 Green Beans and French Fries 154  
 Kalabresische Graupensuppe 181  
 Kichererbsen-Fusili mit Tomatensugo 189  
 Kürbis-Ragout und Kartoffel-Wedges 169  
 Linguine mit bunten Tomaten und Mozzarella 216  
 Mai-Pasta 227  
 Mercimek 162  
 Moussaka-Kreation 220  
 Paccheri mit Grünkohlfüllung 193  
 Rosmarin-Focaccia mit Cherry-Tomaten 219  
 Schlangenauberginen aus dem Ofen 190  
 Spaghetti mit Tofu-Bolognese 197  
 Süßkartoffel-Tofu-Chili 161  
 Tomaten-Fenchel-Panzanella 118  
 Tortillas mit Blumenkohl-Sriracha-Füllung 149  
 Ziegenkäse-Quiche mit grünem Spargel 203  
 Tortillas mit Blumenkohl-Sriracha-Füllung 149

## V

## Vanille

Apfelkompott mit Bourbon-Vanille 91  
 Aprikosen-Vanille-Marmelade 80  
 Erdnussbutterfudge mit Meersalz 104  
 Vanille-Crêpes mit Erdbeerschutney 44  
 Zwetschgen-Marmelade 84

Vegane Mousse au chocolat 71  
 Vegane Ribisel-Eiscreme 99  
 Venezianische Bohnensuppe 177

## W

Walisische Kartoffelsuppe 158  
 Wilde Gartenkartoffeln 125  
 Winterliche Erdbeermarmelade 83

## Z

Ziegenkäse-Quiche mit grünem Spargel 203

## Zimt

Apfelkompott mit Bourbon-Vanille 91  
 Farbige Gemüsepürees 207  
 Gewürzter Kürbiskuchen 55  
 Gräfin von Paris im Zimt-Nelken-Bad 88  
 Kürbis-Ragout und Kartoffel-Wedges 169  
 Mainpuri-Curry 178  
 Mercimek 162  
 Moussaka-Kreation 220  
 Pfirsichkuchen mit Streusel 47  
 Saftiges Bananen-Karotten-Brot 56  
 Schwedische Zimt-Schnecken 35  
 Winterliche Erdbeermarmelade 83  
 Zimtiger Schokoladenkuchen mit Pflaumen 67  
 Zuckerschoten-Fenchel-Salat 146  
*Zwetschgen*  
 Zwetschgen-Marmelade 84  
 Zwetschgen unter Mandelteig 59