

VEGAN

Bianca Zapatka

Soulfood

100 wunderbare Gerichte,
die glücklich machen



riva

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**

Bianca Zapatka

VEGAN
Soulfood

100 wunderbare Gerichte, die glücklich
machen

Tragen Sie sich jetzt unter

www.vegetarisch-und-vegan.de

für unseren Newsletter ein und erhalten Sie kostenlose Rezepte und Infos zu
neuen Veröffentlichungen!

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

6. Auflage 2022

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

D-80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Ein herzlicher Dank für die Unterstützung geht an das Küchenstudio erich pohl in Bielefeld.

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen: Bianca Zapatka, Sascha Koglin – Seventysix Media

Abbildungen Innenteil: Bianca Zapatka

Bilder: S. 2, 4, 8, 42, 62, 94, 122, 158, 194, 230, 266, 300: Sascha Koglin – Seventysix Media

Layout: Katja Muggli

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

eBook: ePubmatic.com

ISBN Print 978-3-7423-1436-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1088-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1089-4



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



VORWORT

FRÜHSTÜCK UND BRUNCH

WÄRMENDE SUPPEN UND CURRYS

BETTER THAN TAKE OUT

SCHNELL UND EINFACH

DUMPLINGS, TEIGTASCHEN UND NUDELN

HERRLICH HERZHAFT

FÜR DEN FRÜHLING UND SOMMER

KUCHEN UND TORTEN

SÜSSES FÜR DIE SEELE

GETRÄNKE



Vorwort

Der Kreativität in meiner Küche sind keine Grenzen gesetzt, und es macht mir eine große Freude, täglich köstliche pflanzliche Rezepte zu entwickeln, die nicht nur den Bauch, sondern auch das Herz und die Seele erfreuen. Die Bandbreite an veganen Kreationen ist so groß, dass es unmöglich ist, sie alle in nur einem einzigen Buch zu bündeln. Aber hier sind meine absoluten Favoriten für dich: *Vegan Soulfood* – mein drittes veganes Kochbuch mit 100 weiteren fantastischen Rezepten, die glücklich machen!

Auch mit diesem Buch möchte ich dir zeigen, dass vegan alles andere als langweilig ist! Mithilfe der detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird dir das Nachkochen und -backen mit Sicherheit ganz leichtfallen, sodass du im Handumdrehen das beste vegane »Soulfood« zu Hause zaubern kannst! Trau dich und probiere auch mal etwas Neues aus – vieles ist nämlich gar nicht so kompliziert, wie es vielleicht aussehen mag. Ich bin mir sicher, all deine Freunde und Familie werden begeistert sein, wie unglaublich lecker die vegane Küche ist und dass Kochen ohne Tierleid so viel Spaß machen kann! Sei kreativ und genieße es in vollen Zügen!

Deine

Bianca



Frühstück und Brunch





Blaubeer-Scones
Granola Bars
Pancake Cereal
Carrot Cake Oatmeal
Dattel-Nuss-Brot
Bagels
Schoko-Crêpes
Veganer Karotten-Lachs
Veganes Rührei
Vegane Spiegeleier
Shakshuka mit Kichererbsen
Veganer Käse



Blaubeer-Scones

Nährwerte pro Stück

**Kilokalorien: 274 kcal | Kohlenhydrate: 32,2 g |
Eiweiß: 5 g | Fett: 13,1 g**

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Für 8 Stück

180 g Weizen- oder Dinkelmehl + 1 EL zum Bestäuben

125 g feine Haferflocken (bei Bedarf glutenfrei)

1 EL Backpulver

½ TL Salz

3 EL Kokosblütenzucker (oder anderer Zucker) + mehr zum Bestreuen

60 g ungesüßtes Apfelmus (Apfelmark) oder ein anderer Ei-Ersatz (siehe Tipps und Variationen)

80 ml kalte Pflanzenmilch (z. B. Soja-, Hafer- oder Mandelmilch)

Saft von ½ Zitrone (oder 2 TL Apfelessig)

1 TL Vanilleextrakt

115 g kalte vegane Butter, gerieben (oder festes raffiniertes Kokosöl)

150 g frische oder TK-Blaubeeren (siehe Tipps und Variationen)

- 1.** Den Ofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2.** Mehl, Haferflocken, Backpulver, Salz und Zucker in einer großen Schüssel mischen.
- 3.** In einem Messbecher oder einer Schüssel, Apfelmus, Pflanzenmilch, Zitronensaft und Vanilleextrakt mischen. Dann zusammen mit der veganen Butter in die Mehlmischung geben und rasch verkneten, bis die Zutaten gerade so vermengt sind. (Den Teig bitte nicht zu sehr bearbeiten. Er sollte eher weich, fast klebrig sein.)
- 4.** Frische Blaubeeren abspülen, trocken tupfen und mit 1 EL Mehl bestreuen. Dann vorsichtig unter den Teig heben.
- 5.** Den Teig auf das vorbereitete Backblech geben, mit etwas Mehl bestäuben und vorsichtig mit den Händen zu einem Kreis von ca. 20 cm Ø formen. Mit einem scharfen Messer in 8 gleiche Stücke schneiden und nach Belieben mit Haferflocken und etwas Kokosblütenzucker bestreuen. Dann in den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 15–20 Minuten backen, bis die Scones außen goldbraun und leicht knusprig sind.
- 6.** Genieße sie morgens mit veganem Joghurt zum Frühstück oder nachmittags mit Zitronen-Blaubeer-Zuckerguss als Dessert.













Tipps und Variationen

- Für eine glutenfreie Alternative verwende eine glutenfreie Mehlmischung 1:1 und glutenfreie

Haferflocken.

- Die vegane Butter und die Pflanzenmilch sollten sehr kalt sein. Ich empfehle, die Butter vorher 30 Minuten lang in den Gefrierschrank zu stellen, dann kann sie leichter gerieben werden. Alternativ einfach in kleine Würfel schneiden.
- Wer kein Apfelmus zu Hause hat, kann auch Bananenpüree, Kürbispüree, Sojajoghurt oder 1 Leinsamen-Ei verwenden (1 EL gemahlene Leinsamen mit 3 EL heißem Wasser verrühren, dann 5 Minuten quellen lassen).
- TK-Blaubeeren sollten nicht aufgetaut werden. Verwende sie direkt aus dem Gefrierschrank, bestäube sie mit etwas Mehl und hebe sie unter den Teig. Auch Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren oder gehackte Äpfel sind geeignet.

Granola Bars

Nährwerte pro Stück

**Kilokalorien: 274 kcal | Kohlenhydrate: 23 g | Eiweiß:
6 g | Fett: 19 g**

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Zubereitungszeit: 20-25 Min.

Kühlzeit: 2 Std.

Für 10 Stück

100 g Haferflocken (bei Bedarf glutenfrei) oder andere Getreideflocken

100 g Mandeln

100 g Walnüsse (oder andere Nüsse)

60 g getr. Goji-Beeren (oder andere Trockenfrüchte)

60 g getr. Cranberrys (oder andere Trockenfrüchte)

2 EL Chiasamen (oder Leinsamen)

¼ TL Zimt (optional)

60 ml Kokosöl

95 ml Ahornsirup (oder Agavensirup)

1-2 EL Nussmus (nur wenn die Riegel gebacken werden)

½ TL Salz

½ TL Vanilleextrakt (optional)

- 1.** Den Ofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze (150 °C Umluft) vorheizen. Eine Backform (20 x 20 cm) mit Backpapier auslegen und an den Seiten einen Überhang lassen.
- 2.** Haferflocken, Mandeln und Walnüsse in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern. Dann die Mischung in eine große Schüssel füllen.
- 3.** Die getrockneten Goji-Beeren und Cranberrys mit einem scharfen Messer hacken. Zusammen mit den Chiasamen und dem Zimt zur Hafer-Nuss-Mischung geben. Beiseite stellen.
- 4.** Kokosöl und Ahornsirup in einem Topf aufkochen lassen. Nussmus, Salz und Vanilleextrakt unterrühren. Dann über die trockenen Zutaten gießen und alles gut vermischen.
- 5.** Die Mischung in die vorbereitete Backform geben. Dann ein Stück Backpapier darauflegen und mithilfe einer anderen Backform (siehe Foto), einem stabilen Glas, einer Schüssel oder den Händen gleichmäßig festdrücken. Je fester du drückst, desto besser haften die Riegel zusammen!
- 6.** 20–25 Minuten backen oder alternativ in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen. Wenn die Oberseite beim Backen zu braun wird, bedecke sie locker mit einem Stück Backpapier.
- 7.** Anschließend auf Raumtemperatur abkühlen lassen und mithilfe des überstehenden Backpapiers kurz aus der Form heben, um das Backpapier zu lockern. Dann (nochmals) 2 Stunden in den Kühlschrank stellen und mit einem scharfen Messer in 10 Riegel schneiden. (Du kannst die Riegel vor oder nach dem Kühlen schneiden. Bedenke, dass die Riegel beim Abkühlen härter werden).
- 8.** Die Riegel halten sich bis zu einer Woche im Kühlschrank oder bis zu 3 Monate im Gefrierfach.











