

Simple Vegan KITCHEN

SUSANNA WURZ



Schnell und *vegan*
durch den Alltag







SUSANNA WURZ

Simple Vegan

KITCHEN

Schnell und *vegan* durch den Alltag



Dachbuch
Verlag



1. Auflage: März 2021

Veröffentlicht von Dachbuch Verlag GmbH, Wien

ISBN 978-3-903263-35-2

EPUB ISBN 978-3-903263-36-9

Copyright © 2021 Dachbuch Verlag GmbH, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Texte, Rezepte und Zubereitung: Susanna Wurz

Fotografie: Susanna Wurz, Kassian Xander (Umschlag und Danksagung)

Lektorat: Teresa Emich

Korrektur: Nikolai Uzelac

Satz und Umschlaggestaltung: Daniel Uzelac

Printed in Serbia

Besuchen Sie uns im Internet

www.dachbuch.at

Besuchen Sie Susanna Wurz im Internet

www.susannawurz.com

INHALT

GESUNDER LIFESTYLE

FRÜHSTÜCK

HAUPTGERICHTE

DIPS & AUFSTRICHE

SÜßES & SNACKS

BEILAGEN

DANKSAGUNG

GESUNDER LIFESTYLE

BALANCE IS THE KEY

Meine Tipps für einen gesunden Lifestyle

Die richtige Balance ist meiner Meinung nach das A und O für einen gesunden Lebensstil, das gilt für jeden Lebensaspekt. Gerade im Bereich Ernährung gibt es in meinen Augen kein »gesund« oder »ungesund«. Es ist wichtig, dass ihr selbst herausfindet, was euch guttut und was nicht. Das ist ein Prozess, bei dem ihr euch Zeit lassen und nicht überfordern solltet.

Es gibt kein »gesund« oder »ungesund«

Genießt euer Essen, egal ob es heute ein Salat oder morgen eine Pizza ist. Essen soll gut schmecken, Menschen zusammenbringen und allem voran unserem Körper Energie liefern.

Bewusst essen ist keine Diät

Sich bewusst zu ernähren, bedeutet nicht, auf Diät zu sein, vielmehr handelt es sich dabei um eine Lebenseinstellung. Das soll aber nicht heißen, dass man auf alles verzichten und hungern muss! Hört lieber intuitiv und bewusst auf euren Körper, der weiß sowieso am besten, was er gerade braucht.

Auf den Körper hören

Dem Körper das geben, was er gerade verlangt - an manchen Tagen hat man mehr Hunger und an manchen einfach weniger. Wenn ich mal Lust oder Heißhunger auf etwas Süßes habe, dann gönne ich mir das auch. Süßigkeiten müssen ja nicht immer ungesund sein.

Organisation

Jede bewusste Ernährungsumstellung braucht eine gewisse Organisation. Das hinzubekommen kann anfangs etwas länger dauern, aber hat man den Dreh erst einmal heraus, geht das super einfach.

Routine

Ich bin ein absoluter Routine-Mensch - meine Morgenroutine ist mir heilig. Seit ich angefangen habe, mir mein Frühstück bewusster zuzubereiten und mir Zeit zum Essen nehme, starte ich deutlich entspannter und mit mehr Energie in den Tag. Generell versuche ich, täglich drei Hauptmahlzeiten zu mir zu nehmen, an manchen Tagen kommen noch Snacks dazu. Durch diese Routine und Regelmäßigkeit ist meine Verdauung besser geworden und ich habe einen strukturierteren Tagesablauf gewonnen.

So individuell die Menschen sind, so unterschiedlich sehen auch ihre Routinen aus. Ganz egal, ob du ein Morgenmensch oder Morgenmuffel bist - versuche, dir jene Routine anzueignen, die für dich am besten ist.

Kreativität

Stichwort Kreativität: Beim Kochen sind euch keine Grenzen gesetzt! Habt keine Angst, experimentiert herum,

probiert Neues aus und traut euch - das bringt Abwechslung in den Food-Alltag. Vielleicht gibt es ganz spezielle Lebensmittel, von denen ihr immer wieder gehört, die ihr aber noch nie ausprobiert habt. Traut euch einfach drüber und findet euer neues Must-have-Rezept für die Küche.

Ausgewogenheit

Kennt ihr die Aussage »rainbow on my plate«? Versucht doch einmal, dieses Motto in euren Speiseplan (vor allem bei Hauptmahlzeiten) zu integrieren. Es sollten Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette darauf zu finden sein. Und vergesst auch nicht auf Vitamine, Mineralstoffe und Co. So werden eure Teller bunt wie ein Regenbogen!

Vorbereitung und Planung

Manchmal kann es passieren, dass man mit einem knurrenden Magen vor dem gähnend leeren Kühlschrank steht und einfach nicht weiß, was man sich kochen soll. Damit das nicht passiert, habe ich angefangen, mir am Anfang der Woche grob aufzuschreiben, was ich wann kochen möchte. Danach wird eine Einkaufsliste geschrieben, damit auch wirklich nur die Lebensmittel von dieser Liste in meinen Kühlschrank kommen. Natürlich funktioniert das nicht immer, weil manchmal spontan ein Businesslunch oder Dinnerdate mit einer Freundin ansteht. Um eure Einkäufe besser zu planen, schreibt euch also einen kleinen Koch-Plan für die Woche zusammen.

Aufbewahrung

Ich koche generell lieber mehr Portionen auf einmal, denn das spart Zeit und Geld. In meiner Küche finden sich daher viele verschiedene Behältnisse und wiederverwendbare Beutel für den Kühlschrank und die Gefriertruhe.

FRÜHSTÜCK

KAROTTEN PANCAKES





Tipp

Die Pancakes schmecken in Kombination mit selbstgemachtem Eis (Rezept siehe Seite 132) einfach himmlisch!

1 Portion · 10 Minuten Vorbereitungszeit · 20 Minuten
Zubereitungszeit

Was du brauchst

- » 60 g Dinkelvollkornmehl
- » 1 Karotte (gerieben)
 - » 2 TL Backpulver
 - » 1 Banane
- » Süßungsmittel nach Wahl (für dieses Rezept verwende ich Kokosblütensirup)
 - » 1 Msp Zimt
 - » Schuss Haferdrink
 - » etwas Kokosöl

» Toppings nach Wahl

Wie's geht

- 1 Zuerst die trockenen Zutaten, also Dinkelmehl, Backpulver und Zimt in eine Schüssel geben und gut durchmischen.
- 2 Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit der geriebenen Karotte sowie dem Kokosblütensirup vermischen. Dabei Haferdrink hinzufügen, bis eine feste Masse entsteht.
- 3 Eine beschichtete Pfanne mit etwas Kokosöl einstreichen und die Pancakes Stück für Stück ausbacken. Pro Pancake etwa 2-3 EL Teig verwenden und wenden, sobald sich an der Oberfläche Bläschen bilden. ANMERKUNG: PANCAKES IMMER AUF EHER NIEDRIGER STUFE AUSBACKEN, DAMIT SIE AUCH INNEN GUT DURCH SIND!
- 4 Mit verschiedenen Toppings (wie Nüsse oder Beeren) nach Belieben garnieren.

HAFERDRINK





Tipp

Mit diesem Rezept kann man ganz individuell Pflanzendrinks selbst herstellen. Ich persönlich habe es immer als schwierig empfunden, eine Milch-Alternative zu finden, die wirklich zu 100 % schmeckt. Nach einigen Malen des Ausprobierens kann ich euch versichern, dass ihr keine andere mehr wollt als diese.

1 Liter · 5 Minuten Vorbereitungszeit · 5 Minuten
Zubereitungszeit

Was du brauchst

- » 120 g Haferflocken (feinblättrig)
 - » 120 ml Wasser
 - » Prise Salz
 - » 1 Msp Zimt
- » 3 Datteln (entsteint)

Wie's geht

- 1 Zunächst alle Zutaten in einen Mixer geben und für 10 Minuten stehen lassen, damit die Haferflocken quellen können.
- 2 Sobald die Haferflocken lange genug eingeweicht sind, alles gut durchmischen.
- 3 Die Flüssigkeit mit einem Nussmilchbeutel absieben und aus diesem gut herauspressen. Alternativ funktioniert auch ein sauberes Küchentuch. ACHTUNG: DIE HAFERFLOCKENRESTE, DIE IM BEUTEL ODER TUCH ÜBRIG BLEIBEN, LASSEN SICH WIEDERVERWERTEN, Z.B. BEIM BACKEN ODER IM PORRIDGE.

HIRSE PORRIDGE





1 Portion · 10 Minuten Vorbereitungszeit · 20 Minuten
Zubereitungszeit

Was du brauchst

- » 80 g Hirseflocken
- » 200 ml Sojadrink
- » 150 ml Wasser
- » ein paar Tropfen Vanilleextrakt (alternativ auch Vanillezucker)
 - » 2 EL Kokosblütensirup
 - » 1 Msp Zimt
 - » 1 EL Kokosöl
 - » 1 Nektarine
- » Kokoschips (als Topping)

Wie's geht

- 1 Die Hirseflocken mit Sojadrink, Wasser, Vanilleextrakt, Kokosblütensirup und Zimt in einen Topf geben und mit heißem Wasser bedecken. Solange köcheln lassen, bis eine breiige Konsistenz entsteht. Je nach Bedarf süßen.

- 2 Bei niedriger Hitze für einige Minuten ziehen lassen. Dazwischen immer wieder umrühren.
- 3 Die Nektarine waschen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend in einer beschichteten Pfanne in etwas Kokosöl anbraten. Mit dem Hirseporridge und Kokoschips servierfertig anrichten.

CHIA PANCAKES





2 Portionen · 10 Minuten Vorbereitungszeit · 20 Minuten
Zubereitungszeit

Was du brauchst

- » 150 g Vollkornmehl
- » 2 EL Chiasamen
- » 2 TL Backpulver
- » 1 EL Apfelessig
- » 150 ml Pflanzendrink (nach Belieben)
- » 1 Msp Zimt (optional)
- » 2 EL Süßungsmittel nach Wahl (ich verwende für dieses Rezept Kokosblütensirup)
 - » 1 EL Kokosöl
- » Blaubeeren (frisch oder tiefgefroren)

Wie's geht

- 1 Zuerst die trockenen Zutaten, also Vollkornmehl, Chiasamen, Backpulver und Zimt in eine Schüssel geben und gut durchmischen.

- 2 Nun die flüssigen Zutaten mit den trockenen vermengen und alles gut vermischen, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Nach Bedarf etwas süßen.
- 3 Die fertige Masse für eine Weile stehen lassen, damit die Chiasamen aufquellen können.
- 4 Eine beschichtete Pfanne mit etwas Kokosöl einstreichen und die Pancakes nach und nach ausbacken. Pro Pancake etwa 2-3 EL Teig verwenden und wenden, sobald sich an der Oberfläche Bläschen bilden. ACHTUNG: PANCAKES IMMER AUF EHER NIEDRIGER STUFE AUSBACKEN, DAMIT SIE AUCH INNEN GUT DURCH SIND!
- 5 Zu guter Letzt mit Blaubeeren und etwas Kokosblütensirup toppen und servierfertig anrichten.

CHIA PORRIDGE MIT GLASIERTEN ÄPFELN





1 Portion · 5 Minuten Vorbereitungszeit · 15 Minuten
Zubereitungszeit

Was du brauchst

- » 60 g Haferflocken (feinblättrig)
 - » 1 EL Chiasamen
 - » 150 ml Haferdrink
 - » 1 Msp Zimt
 - » 2 EL Kokosblütenzucker
 - » 1 Apfel
 - » 1 EL Kokosöl

Wie's geht

- 1 Haferflocken und Chiasamen mit Zimt und dem Haferdrink in einen Topf geben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Ist das Porridge aufgequollen, auf eine niedrigere Stufe zurückdrehen.

- 2 In der Zwischenzeit den Apfel waschen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Kokosöl, Zimt und Kokosblütenzucker anbraten.
- 3 Das fertige Porridge in eine Schüssel füllen und mit den glasierten Äpfeln sowie Mandelmus toppen.

DOUBLE CHOCOLATE PORRIDGE

