VEGAN quick & easy

Von Björn Moschinski sind bisher vier Kochbücher erschienen: »Vegan kochen für alle«, »hier & jetzt vegan«, »Vegan backen für alle« und jetzt »VEGAN quick & easy«.

Das vierte Kochbuch von Björn Moschinski ist da: »VEGAN quick & easy« stellt mehr als 60 schnelle Rezepte für leckere herzhafte und süße Gerichte vor. Alle herzhaften und süßen Kreationen lassen sich in weniger als 30 Minuten zubereiten. »Der Fokus dieses Kochbuchs liegt ganz klar auf der Einfachheit und Schnelligkeit der Gerichte«, so Björn Moschinski. »Es soll euren Alltag vereinfachen und euch mit allen Nährstoffen versorgen.«

Dabei geht es natürlich um Geschmack und Qualität: Frisch zubereitet aus regionalen und saisonalen Bio-Zutaten schmeckt es einfach am besten, egal, ob es ein schnell gemixter Smoothie oder ein aufwändigeres Gericht ist. »Für mich sind regionale und saisonale Rohstoffe in Bio-Qualität das Maximum an Qualität«, so Björn Moschinski. »Dies garantiert mir nicht nur den größtmöglichen Geschmack, sondern auch die meisten Vitamine und Nährstoffe.« Die Zutaten für die Rezepte sind unkompliziert und leicht erhältlich.

Kreative Kombinationen sorgen für ein Geschmacksfeuerwerk

Die Rezepte in »VEGAN quick & easy« sind unterteilt in die Rubriken Snacks, Salate, Suppen, Ofengerichte, Leckeres aus Topf und Pfanne sowie Süßes.

Bei den Snacks finden sich Wraps und Rollen, Nachos mit Avocadodip oder Hummus, Gemüse-Chips und Brot mit »Hack«. Dazu gibt es ein Special mit Smoothies und Shakes.

Bei den Salaten mixt Björn Moschinki gerne die Aromen von Gemüse mit Früchten, zum Beispiel Spargel-Melonen-Salat, Rote-Bete-Blutorangen-Carpaccio, Radicchio-Salat mit Pilzen und Birnen. Unbedingt probieren müssen Sie das Carpaccio vom Kräuterseitling!

Die Suppen überzeugen durch die kreative Kombination ganz unterschiedlicher Geschmacksrichtungen: Grünkohlsuppe mit Kicherebsen und Chili, Rote Bete-Suppe mit Birnen oder Linsensuppe mit Ananas.

Auch die Ofenrezepte sorgen für Genuss und Abwechslung: von Zitronenkartoffeln und Ofengemüse bis Blätterteigschnecken mit Tofu oder Kartoffelpizza Elsässer Art ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Innovative Klassiker gibt's aus Topf und Pfanne: von Quinoa-Risotto, Kürbispuffer und Süßkartoffel-Omlett bis Spitzkohl mit Orangen-Yofu-Sauce.

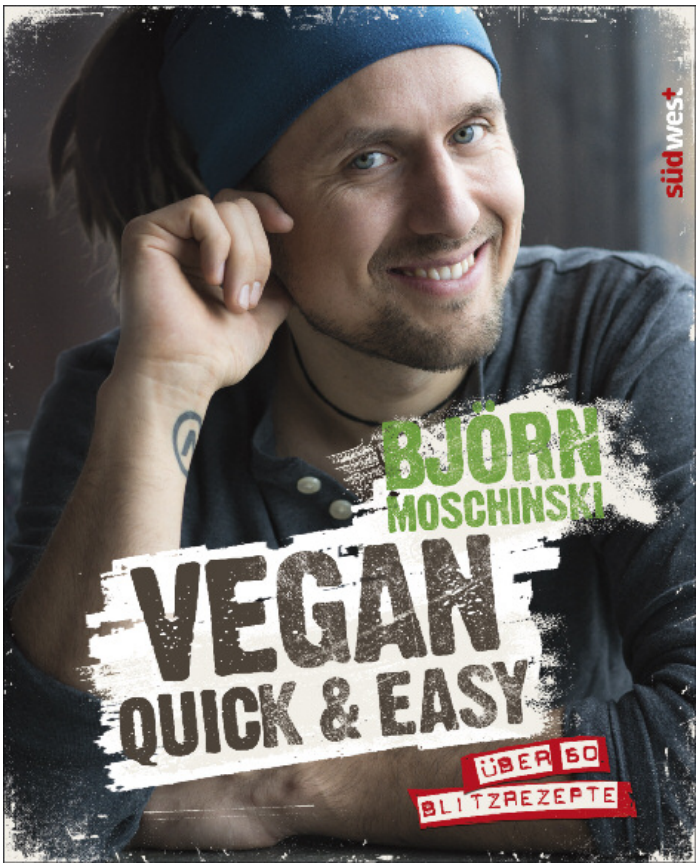
Naschkatzen können sich freuen: Ob Apfel-Pfannkuchen, Mandel-Schmarrn, Hirsepudding mit gepfefferten Sauerkrischen oder Kokosmilch-Nudeln mit exotischen Früchten - die süßen Rezepte sind auch als Hauptgerichte köstliche Sattmacher!

Kochen für die Rechte der Tiere

Björn Moschinski wurde mit 14 Jahren Vegetarier, ein Jahr später Veganer. Damals gab es noch keine veganen Kochbücher, kein Internet und auch keine veganen Restaurants. »Daher schaute ich mir viele Standardkochbücher an und suchte nach Alternativen«, erzählt er in seinem neuen Buch. »Ich bemerkte, dass nicht das Fleisch, sondern hauptsächlich die Zubereitung und Würzung den Geschmack definierten. Denn auch das beste Stück Fleisch schmeckt roh nicht.« Die Gerichte, die er kreierte, gelangen mit der Zeit so gut, dass sie Freunde und Verwandte überzeugten. »In diesem Moment wurde mir klar, dass dies eine sehr gute Art der Tierrechtsarbeit ist, denn warum essen Menschen heutzutage Fleisch? Nicht weil es gesund wäre oder besonders stark macht, sondern weil es schmeckt.«

Erfahrungen in der Gastronomie sammelte Björn Moschinski zunächst von 2001 bis 2005 mit seinem eigenen veganen Catering. Dann war er Souschef im veganen Restaurant »Zerwirk« in München und Chefkoch im »La Mano Verde« in Berlin. Mit dem »Kopps« machte er 2011 den Traum vom eigenen Restaurant in Berlin wahr, im Herbst 2013 eröffnete er das »Mio Matto« an der Warschauer Brücke. Inzwischen konzentriert sich Björn Moschinski auf seine Workshops, Kochkurse sowie Schulungen für Großküchen wie Betriebsrestaurants und Mensen. Denn die Zahl derer, die sich für eine vegane Ernährung entscheiden, steigt immer mehr. Und weil vegan als gesunde Ernährungsform geschätzt wird, hält sie auch Einzug in die Küchen der (noch) Nichtveganer.

»Viele Leute kommen heutzutage nicht primär über die Tierethik auf den Veganismus«, so der Kochbuchautor im Gespräch mit ***Freiheit für Tiere***. »Ich glaube eher, dass die meisten Leute über die Thematiken Gesundheit, Ökologie, Körpergefühl und so weiter zum Veganismus kommen. Aber dann informieren sich die Leute und nehmen auch diese Tierethik-Gedanken mit auf. Das ist zwangsläufig so, wenn sich jemand mit der Materie auseinandersetzt.«



Schnell und raffiniert muss kein Widerspruch sein: Björn Moschinski stellt über 60 Blitzrezepte für leckere & gesunde Gerichte aus rein pflanzlichen Zutaten vor.

Björn Moschinski: Vegan - quick & easy
Über 60 Blitzrezepte
Gebunden, 144 Seiten, ca. 60 Farbfotos
Südwest-Verlag, Sept. 2015 · ISBN: 978-3-517-09426-7
Preis: 19,99 Euro

Bilder: © Florian Bolk (LE SCHICKEN), www.le-schicken.de · Aus: VEGAN quick & easy von Björn Moschinski

Veganes Hack

»Mett ist des wahren Mannes liebste Speise… wird gern behauptet. Daher ist es mir wichtig, auch hier eine gesunde Alternative anzubieten, die weder Cholesterin noch tierische Fette beinhaltet, aber trotzdem vom Original nicht zu unterscheiden ist.
Ich bin das erste Mal vor über zehn Jahren mit diesem Gericht in Kontakt gekommen und habe es seither in vielen Kochshows und Vorträgen gereicht. Immer habe ich ein großes Staunen und Begeisterung geerntet.
Besonders lecker ist das »Mett«, wenn es über Nacht im Kühlschrank ziehen kann.«

Zutaten

1 Packung Reiswaffeln à 100 g
Meersalz
50 ml neutrales Pflanzenöl,
z.B. Sonnenblumenöl
1 EL Tomatenmark
1 Zwiebel
Pfeffer aus der Mühle
gemahlener Kümmel

Zubereitung

1. Die Reiswaffeln mit den Händen in einer Schüssel zerböseln.
150 Milliliter Wasser salzen und aufkochen. Mit dem Öl zu den Reiswaffelbröseln geben. 10 Minuten ziehen lassen.

2. Die Reiswaffelmischung mit dem Tomatenmark vermengen.
Eventuell noch etwas Wasser dazugeben, wenn die Masse zu trocken ist.
Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.
Zur Reiswaffelmischung geben und diese mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

3. Die Reiswaffelmischung nach Belieben auf Brotscheiben streichen und die Brote ebenfalls nach Belieben noch mit geschnittenen Zwiebeln und Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Aus:

Bild: © Florian Bolk (LE SCHICKEN), www.le-schicken.de · Aus: VEGAN quick & easy von Björn Moschinski