



ohne Gluten, Soja und raffinierten Zucker

Cashew-Limetten-Kuchen

ZUTATEN Für 1 Kuchen (8 Stücke)

Für den Boden

180 g Mandelkerne
60 g getrocknete Feigen
12 g geschrotete Leinsamen
2 Msp. gemahlene Vanille
30 g flüssiges Kokosöl
1 Prise Salz

Für die Füllung

45 g flüssiges Kokosöl
160 g zimmerwarmes Cashewmus
10 g Flohsamenschalen
30 g entsteinte Datteln
abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
1 Prise Salz
½ TL gemahlene Vanille

Für die Garnierung

3 EL gefriergetrocknete Erdbeeren
(oder frische Erdbeeren!)

Außerdem

1 verstellbarer Tortenring
(Ø ca. 17 cm)

Nährwerte pro Stück:

399 kcal
Kohlenhydrate 16 g
Fett 32 g
Ballaststoffe 6 g
Eiweiß 10 g

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit 20 Minuten plus abkühlen und mind. 6 Stunden kühlen

Für den Boden die **Mandeln** in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Feigen grob hacken, mit abgekühlten Mandeln, **Leinsamen, Vanille, Kokosöl** und **Salz** im Blitzhacker zerkleinern, bis eine grobe Paste entsteht. Den Tortenring auf 17 cm Durchmesser einstellen und diesen auf einen mit Backpapier ausgelegten Teller stellen. Die Paste mit einem Löffel gleichmäßig am Boden verteilen und mit feuchten Händen fest andrücken.

Für die Füllung alle **Zutaten** mit 280 ml Wasser im Standmixer fein pürieren. Es sollte eine glatte, cremige Flüssigkeit entstehen. (Alternativ den Stabmixer verwenden.) Die Füllung auf den Boden in den Tortenring gießen und mindestens 6 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Kurz vor dem Servieren den Tortenring abnehmen und das Backpapier entfernen. Den Kuchen mit den **Erdbeeren** garnieren.

TIPP

Die Torte kann portionsweise eingefroren werden und hält sich gut verpackt 1–2 Monate im Gefrierfach.

Aus:



FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Tierfreundlich und gesund kochen & backen





Unkomplizierte Köstlichkeiten schnell und einfach gemacht

Deftig vegan für jeden Tag



Nach ihren Büchern »Deftig vegan« und »Deftig Vegan Mediterran« widmet sich Anne-Katrin Weber in ihrem neuen Buch der schnellen veganen Küche.

Anne-Katrin Weber vertiefte nach ihrer Ausbildung zur Köchin ihre Praxis zunächst in der Sternegastronomie, bevor sie Ernährungswissenschaften studierte und redaktionelle Erfahrungen sammelte. Seitdem ist sie Autorin zahlreicher beliebter, teils mit Preisen ausgezeichnete Koch- und Backbücher sowie begehrte Foodstylistin.

Gemeinsam mit dem Fotografen Wolfgang Schardt hat Anne-Katrin Weber einen Foodblog rund um saisonales Gemüse ins Leben gerufen. Hier leben die beiden ihre Liebe zu Tomaten, Fenchel und weiterem Grünzeug so richtig aus.

Food-Blog von Anne-Katrin Weber und Wolfgang Schardt: veggielicious.de

»Wer kennt es nicht: Die Zeit zwischen Job und Familie ist knapp, auf der ellenlangen To-do-Liste sind noch einige Punkte offen, dazu kommen die vielen alltäglichen Dinge, die man ganz nebenbei auch noch wuppt. Stand eigentlich „gut essen“ auf der Liste? Nein? Wie schade! Dabei gibt uns gutes Essen doch gerade die Energie, die wir benötigen«, sagt Anne-Katrin Weber, Köchin, Kochbuchautorin, Ernährungswissenschaftlerin und große Gemüseliebhaberin. In ihrem vierten Kochbuch der »Deftig vegan«-Reihe zeigt sie, wie in maximal 30 Minuten völlig unkompliziert ein richtig gutes Gericht auf dem Tisch steht. Als Ernährungswissenschaftlerin ist es Anne-Katrin Weber dabei sehr wichtig, dass die schnellen Gerichte auch gesund sind. Und als Köchin legt sie großen Wert auf eine kreative Gemüseküche und köstlichen Genuss. So stellt sie leckere vegane Quick-and-easy-Gerichte vor, die rundum satt und zufrieden machen - mit Rezepten, die garantiert gelingen!

Die Tiere und unseren Planeten schützen und gesünder leben

Es gibt viele Gründe für eine pflanzliche Ernährung ohne Fleisch, Fisch, Kuhmilchprodukte und Eier: »Ethische und gesundheitliche Argumente sprechen für sich, auch die schädlichen Auswirkungen der Lebensmittelproduktion auf Klima, Ökologie und damit auf unseren Planeten rücken zunehmend ins Bewusstsein. Und das ist gut so!«, erklärt Anne Katrin Weber. Ihre neues Kochbuch »Deftig vegan für jeden Tag« richtet sich an alle, die seit Kurzem oder seit Langem vegan leben und auf der Suche nach neuen, herrlich deftig schmeckenden Gerichten sind. Und auch für alle, die die pflanzliche Küche einfach mal ausprobieren wollen und die gesünder leben möchten, ist dieses Buch genau richtig: »Wenn du etwas in deiner Ernährung ändern willst, dann fange einfach an! Du wirst sehen, es ist lange nicht so schwierig, wie du vielleicht gedacht hast.«



Lecker, gesund und schnell gemacht: Röstkartoffelsalat mit Frühlingsgrünzeug und Linguine alla Genovese.

So schmeckt moderne vegane Wohlfühlküche!

Den Auftakt bilden knusprige Gerichte aus der Pfanne und herzhafte Suppen. Nudeln - wer liebt sie nicht - ist ein ganzes Kapitel gewidmet, außerdem gibt es Sattmacher-Salate, Raffiniertes aus dem Topf und heiß geliebte Ofengerichte.

Ein paar Kostproben:

KNUSPRIGES AUS DER PFANNE: leckere Röstkartoffeln mit Grüner Sauce, Riesen-Gemüserösti mit Erbsen-Avocado-Mus, Gemüse-Biryani mit Minz-Raita...

GROSSE SUPPENLIEBE: Maiscremesuppe mit Frühlingszwiebel und Tofu-Cashew-Topping, Rote-Linsen-Kokos-Suppe mit Mango und Joghurt, scharfer Bohneneintopf mit Harissa-Mayonnaise...

PASTA BASTA: Pasta Aglio E Olio mit Grünem Spargel, Pasta mit cremiger Avocadosauce und Rucola, One-Pot-Pasta mit Kichererbsensugo...

SATTMACHER-SALATE: Gurken-Erdnuss-Salat mit Tofuhack, Kichererbsen-Fenchel-Salat mit Salzzitrone und Aprikosen, Quinoa-Salat mit Feigen, Feta und grünen Bohnen...

RAFFINIERTES AUS DEM TOPF: Kichererbsen-Gemüse-Topf mit Oliven und Salzzitrone, Tomatenrisotto mit karamellisierten Kirschtomaten und Radicchio...

HEISS GELIEBTES AUS DEM OFEN: Paprika mit Quinoa-Feta-Füllung, Mediterranes Ratatouille-Gratin, Goldgelbe Polentapizza mit Tomaten und Artischocken...

Mit »Deftig vegan für jeden Tag« gelingt Anne-Katrin Weber, was alle wollen: eine raffinierte, moderne pflanzenbasierte Küche, die auch jedem Fleischesser schmeckt!

FREIHEIT FÜR TIERE stellt Ihnen auf den folgenden Seiten zwei Rezepte aus »Deftig vegan für jeden Tag« vor:

- Röstkartoffelsalat mit Frühlingsgrünzeug
- Linguine alla Genovese



Wer kennt das nicht: Die Zeit ist knapp, die Lust auf ein richtig leckeres Essen dagegen sehr groß.

In diesem Buch stellt Anne-Katrin Weber ihre besten Rezepte für unkomplizierten und 100% tierfreundlichen Genuss vor - absolut gelingsicher!

Anne-Katrin Weber: Deftig vegan für jeden Tag
Unkomplizierte Köstlichkeiten schnell und einfach gemacht

Hardcover, 192 Seiten, 83 Fotos
Becker Joest Volk Verlag, 2024 · ISBN 978-3-95453-298-8
Preis: 30,00 Euro (D) 30,90 Euro (A)



glutenfrei, frei von raffiniertem Zucker, sojafrei

Röstkartoffelsalat mit Frühlingsgrünzeug

»Grünzeug - dieses Wort mag ich ebenso gern wie sämtliches Grün auf meinem Teller, ob Gemüse, Salat oder Kräuter, pinke Radieschen eingeschlossen.

Nimm die „grünen“ Zutaten als grobe Anregung und schau, was du gerade zur Hand hast und gern magst!«

ZUTATEN

Für 2 Personen

FÜR DEN SALAT

- 600 g kleine Kartoffeln (Drillinge)
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1/3 Bund Radieschen mit Blätterm
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll Brunnenkresse (oder anderes Grünzeug)
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 2 EL Kresse

FÜR DIE SAUCE

- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1/2 TL abgeriebene Biozitronenschale
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte pro Portion:

- 363 kcal
- Kohlenhydrate 48 g
- Fett 16 g
- Ballaststoffe 8 g
- Eiweiß 8 g

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit 15 Minuten plus ca. 25 Minuten Backzeit und Abkühlzeit

- 1 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.
- 2 Für den Salat die Kartoffeln schrubben, ungeschält je nach Größe halbieren oder vierteln, auf ein Backblech geben, das Olivenöl darüberträufeln, salzen, pfeffern und mischen. Im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten backen, bis sie richtig knusprig sind.
- 3 Inzwischen die Radieschen putzen, waschen, schönes Grün aufbewahren und die Radieschen in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Röllchen schneiden. Die Brunnenkresse waschen, trocken schleudern und kleiner zupfen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Kresse abrausen und trocken tupfen.
- 4 Für die Sauce das Olivenöl mit Zitronensaft, Zitronenschale, 2 EL Wasser, etwas Salz und Pfeffer verrühren.
- 5 Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Kartoffeln in eine Schüssel geben, Sauce darüberträufeln und vermischen. Einige Minuten abkühlen lassen, dann Radieschen und das vorbereitete »Grünzeug« samt aufbewahrten Radieschenblättern locker untermischen und auf zwei Schalen verteilen.

Aus:



