



»Wow, und das ist vegan?!«

»Wow, und das ist vegan?!« - das ist die häufigste Reaktion auf die Rezeptfotos von Food-Bloggerin und Instagram-Star Bianca Zapatka. Ihre Kreationen sind ein wahrer Augenschmaus und so köstlich, dass nicht nur Veganer begeistert sind.

Wie wäre es mit Vanille-Pancakes mit Blaubeer-Creme oder Wraps mit veganem Eiersalat zum Frühstück? Und später herzhaft Buchweizen-Crêpes mit Spinat, Guacamole und Knoblauch-Pilzen oder Tortellini mit Mandel-Ricotta? Oder ein winterliches Kartoffelgratin, bei dem man kaum glaubt, dass es ohne Käse ist? Oder selbstgemachtem veganen Mozzarella? Und als Nachtisch oder zur Kaffeezeit Erdnussbutter-Schokoladen-Torte oder vegane Schwarzwälder Kirschkuchen?

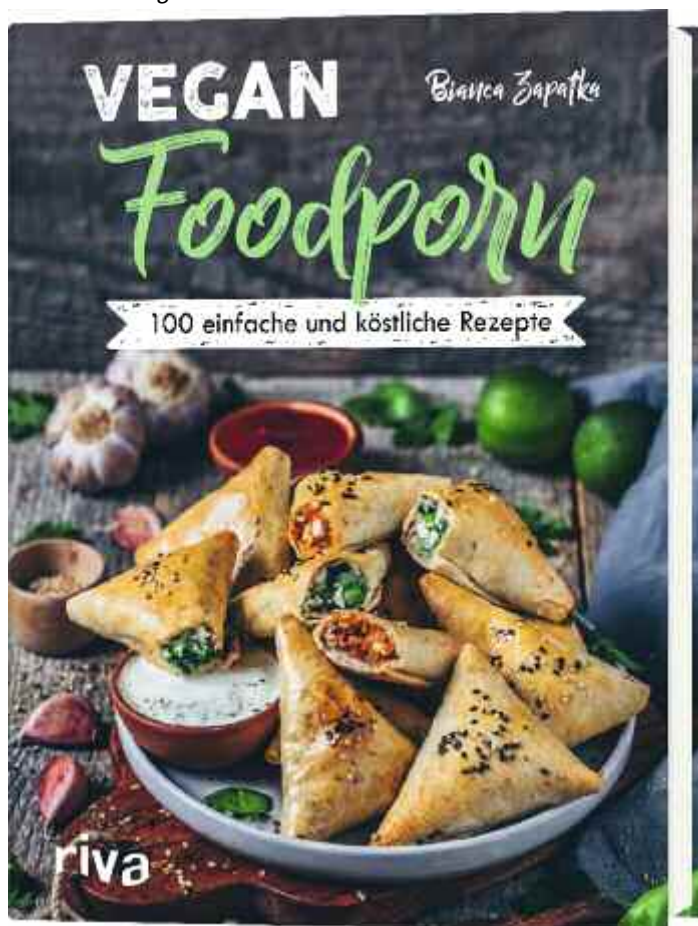


Bild: Christoph Wiebold

Bianca Zapatka begann ihre Karriere als Foodstylistin und Rezeptentwicklerin auf Instagram. Um einen gesunden und fitten Lebensstil zu pflegen kreierte sie eigene vegane Rezepte, die sie in ihrem Foodblog und auf Instagram vorstellte. Ihre Leidenschaft für leckere und ästhetische Gerichte begeistern inzwischen über 400.000 Fans. Die Rezepte sind nicht nur bei Veganern beliebt, sondern bei vielen, die gerne genießen und den Konsum tierischer Produkte reduzieren möchten.

Jetzt stellt Bianca Zapatka ihre 100 besten Rezepte in einem Buch vor und zeigt, wie viel Spaß die Zubereitung veganer Köstlichkeiten macht - mit Schritt-für-Schritt-Bildern und vielen praktischen Tipps und Tricks. Einige Rezepte stellen wir auf den nächsten Seiten vor: selbstgemachter veganer Mozzarella und ein winterliches Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry - natürlich alles 100 % tierfreundlich!

Bianca Zapatka: Vegan Foodporn
100 einfache und köstliche Rezepte
Riva-Verlag 2019 · ISBN: 978-3-7423-1145-0
Hardcover, 272 Seiten · Preis: 22,00 Euro

Bianca Zapatkas Foodblog:
biancazapatka.com

Bianca Zapatka auf Instagram
www.instagram.com/biancazapatka/



Veganer Mozzarella

Schnittfest · für ca. 250 g

5 Min + 8 Std. Einweichzeit + 4 Std. Kühlzeit

- 60 g Cashewkerne
- 150 ml ungesüßte pflanzliche Milch (Hafer, Soja, Mandel)
- 2 EL Flohsamenschalen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Hefeflocken

1. Die Cashewkerne über Nacht einweichen.
2. Einweichwasser abgießen und die eingeweichten Cashews mit den restlichen Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und fein pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.
3. In eine kleine Schüssel (oder eine beliebige Form) füllen und mindestens vier Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Zum Überbacken · für ca. 250 g

10 Min + 8 Std. Einweichzeit

- 150 g Cashewkerne
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch
- 3 EL Tapiokastärke
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Zitronensaft · 1/2 TL Salz,
1/2 TL Knoblauchpulver · 1/4 TL geräuchertes Paprikapulver

1. Die Cashewkerne über Nacht einweichen.
2. Einweichwasser abgießen und die eingeweichten Cashews mit den restlichen Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben. Fein pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.
3. In einem kleinen hohen Topf bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln, dabei kontinuierlich rühren, bis die Masse eine käsige Konsistenz hat. Anschließend noch eine weitere Minute köcheln lassen.



Süßkartoffel- Kichererbsen-Curry

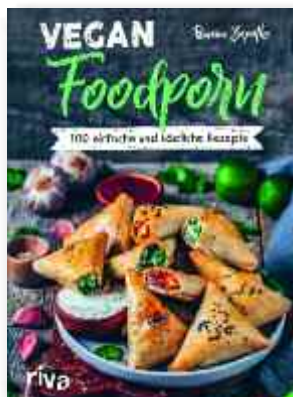
ZUTATEN für 4 Portionen

600 g Süßkartoffel
1 rote Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
1 kleines Stück frischen Ingwer
1 EL Kokosöl
2 EL gelbe Currypaste (oder Currypulver)
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
ca. 150 g frischer Spinat
1 Dose Kichererbsen
Saft von 1/2 Zitrone
Salz
Chilipulver oder Pfeffer
frischer Zitronen- oder Limettensaft (optional)
gekochter Reis oder eine andere Beilage

Für das Topping:

4 EL Cashewkerne
1-2 EL Sesam

Aus:



ZUBEREITUNG 35 Min.

1. Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und zusammen mit dem Ingwer fein hacken. Das Kokosöl in einer Pfanne (oder im Wok) erhitzen. Die Süßkartoffel- und Zwiebelwürfel darin ca. 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.
2. Knoblauch, Ingwer und Currypaste hinzufügen und ca. 1-2 Minuten anschwitzen.
3. Dann die Kokosmilch hinzufügen, zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und für etwa 15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
4. Spinat abrausen, Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Spinat und Kichererbsen zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Sollte das Curry zu dick werden, etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz, Chili oder Pfeffer abschmecken und optional noch einen Spritzer frischen Zitronen- oder Limettensaft hinzugeben.
5. Das fertige Curry mit Cashewkernen und Sesam bestreuen. Nach Belieben mit Reis oder einer anderen Beilage servieren.





Erdnussbutter-Schokoladen-Torte

»Eine fantastische Torte, die von dem berühmten Schokoriegel mit Erdnüssen inspiriert wurde. Sie ist saftig, cremig und einfach köstlich!«

ZUTATEN für 1 Torte

320 ml pflanzliche Milch
1 EL Apfelessig
320 g Mehl
1 EL Sojamehl
270 g Rohrzucker
65 g Kakaopulver
2 TL Backpulver
1 TL Natron
Prise Salz
160 ml Kokosöl, geschmolzen
180 g ungesüßtes Apfelmus
1 EL Vanilleextrakt
120 ml starker Kaffee oder mehr Milch
gesalzene Erdnüsse zum Garnieren

Für das Frosting:

450 g veganer Frischkäse (Zimmertemperatur)
8 EL Erdnussbutter, geschmolzen
1 TL Vanilleextrakt
100 g Puderzucker

Für die Ganache:

125 g vegane dunkle Schokolade, gehackt
4 EL pflanzliche Milch oder Soja-Sahne

ZUBEREITUNG 1,5 Std. + 4 Std. Kühlzeit

- Den Ofen auf 175 °C vorheizen und zwei Springformen (20 cm) einfetten. (Um die Torte leichter aus der Form zu bekommen, evtl. zusätzlich mit Backpapier auslegen.)
- Die pflanzliche Milch und den Essig in einem Messbecher verrühren. Dann beiseite stellen, bis sie eindickt und zu veganer »Buttermilch« wird.
- Mehl, Sojamehl, Zucker, Kakaopulver, Backpulver, Natron und Salz in eine große Schüssel sieben und vermischen.
- Kokosöl, Apfelmus, Vanille und vegane Buttermilch hinzugeben. Mit einem Handmixer auf mittlerer Stufe mixen, bis alles gut vermengt ist. Dann die Geschwindigkeit etwas reduzieren, den Kaffee hinzugießen und verrühren. (Nach Belieben noch etwas Zucker hinzufügen.)
- Den Teig gleichmäßig in den Springformen verteilen. Etwa 30 Minuten backen oder bis ein eingestochener Zahnstocher wieder fast sauber herauskommt. (Nicht zu lange backen, denn sonst wird der Teig zu trocken.)
- Nach dem Backen ca. 10 Min. in der Form abkühlen lassen, dann herausnehmen und vollständig auskühlen lassen, bevor man sie mit dem Frosting schichtet.
- Für das Frosting den Frischkäse mit einem Handmixer cremig mixen. Dann Erdnussbutter und Vanille einrühren. Nun den Puderzucker hinzusieben und solange mixen, bis die Mischung cremig ist. (Wenn das Frosting zu fest sein sollte und nicht streichfähig ist, ein wenig Pflanzenmilch hinzugeben. Wenn es zu weich sein sollte, mehr Puderzucker.)
- Die ausgekühlten Kuchen horizontal in zwei gleiche Schichten schneiden.
- Eine Tortenschicht auf einen Servierteller legen. Etwa 1/4 Frosting gleichmäßig darauf verteilen und dann die zweite Kuchenschicht darauflegen. Diesen Vorgang mit den beiden nächsten Kuchenschichten wiederholen. Zum Schluss die 4. Schicht darauflegen und das restliche Frosting auf dem gesamten Kuchen inklusive der Seiten verteilen. (Optional eine kleine Portion von dem Erdnussbutter-Frosting für die Dekoration aufbewahren und in einen Spritzbeutel füllen). Anschließend die Torte mindestens 4 Stunden (oder besser über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
- Für die Ganache die Schokolade langsam über einem Wasserbad schmelzen, dabei gelegentlich umrühren. Nun etwas Milch einrühren, bis sie glatt und cremig ist.
- Nun die Ganache vorsichtig mit einem Teelöffel am äußeren Rand der Torte verteilen und etwas heruntertropfen lassen. Die restliche Schokolade dann auf der Oberfläche des Kuchens verteilen.
- Den Kuchen für etwa 5 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit die Schokolade fest wird.
- Optional kann man nun mit dem restlichen Erdnussbutter-Frosting kleine Häubchen auf die Torte spritzen und mit Erdnüssen dekorieren.

Aus:

