



»Die Liebe zum Kochen ist immer ein Stück Liebe zu anderen Menschen - aber eben auch zu allen anderen Lebewesen!«

VEGAN Food Love



Bianca Zapatka ist Foodstylistin, Rezeptentwicklerin, Fotografin und Kochbuchautorin. Seit rund 10 Jahren stellt sie vegane Köstlichkeiten auf ihrem Food-Blog vor: Biancas Gerichte zeichnen sich dadurch aus, dass sie unfassbar lecker schmecken, wunderschön aussehen und auch Nicht-Veganer überzeugen! Auf Instagram begeistert sie inzwischen über 730.000 Fans.

Ihr Ziel: Menschen zu einer gesunden Ernährungsweise zu inspirieren mit frischen pflanzlichen Lebensmitteln und selbst gemachten Speisen ohne Zusatzstoffe - und garantiert ohne Tierleid!

Die Liebe zum Essen ist das Herzensthema von Kochbuch-Bestsellerautorin und Food-Bloggerin Bianca Zapatka. »Jedes Gericht, das mit viel Liebe zubereitet wird, schmeckt einfach viel besser! Liebe ist für mich die wichtigste Zutat, die jedes Essen verfeinern kann«, erklärt sie. Liebe geht bei ihr nicht nur durch den Magen, sondern ist ihr schon beim Kochen und beim Anrichten ihrer veganen Gerichte wichtig. Für Bianca ist die Liebe zum Kochen immer ein Stück Liebe zu anderen Menschen, aber eben auch zu allen anderen Lebewesen. Deswegen soll sich immer auch ein gutes Gewissen mit an den Tisch gesellen. So kann die Welt mit jeder pflanzlichen Mahlzeit ein Stück besser werden.

»Ich bin von der Lebensweisheit ‚Wer Liebe verschenkt, bekommt auch Liebe zurück‘ überzeugt«, schreibt Bianca im Vorwort ihres neuen Kochbuchs »Vegan Food Love«. »Durch ein Essen, das man für jemanden zubereitet, kann man seine Zuneigung und Wertschätzung zeigen oder sogar intensivieren.« Darum ist ihr nicht nur das Kochen wichtig, sondern sie verwendet auch Zeit und Liebe für das Anrichten, Garnieren und Präsentieren. Und: Aus Liebe zu den Tieren verzichtet sie bei ihren Gerichten auf alles, was nicht 100% pflanzlich ist. »Mit kreativen Ideen, gutem Gespür und etwas Raffinesse - oder einfach mit einem tollen Rezept - lassen sich nahezu alle kulinarischen Highlights ganz leicht vegan zubereiten«, erklärt Bianca. »Auf diese Weise macht jede Mahlzeit die Welt auch ein Stück besser und nachhaltiger.«

Himmliche Köstlichkeiten

»Vegan Food Love« ist das achte Kochbuch der Bestsellerautorin, allein in den letzten zwei Jahren wurden über 200.000 Bücher verkauft. Mit ihrem Food-Blog und auf Instagram begeistert Bianca Zapatka regelmäßig Hunderttausende Fans mit ihren himmlisch in Szene gesetzten Köstlichkeiten.



Dabei überzeugt sie mit ihren köstlichen und wunderbar in Szene gesetzten Kreationen keineswegs nur Veganerinnen und Veganer!

85 kreative und doch einfache Rezepte

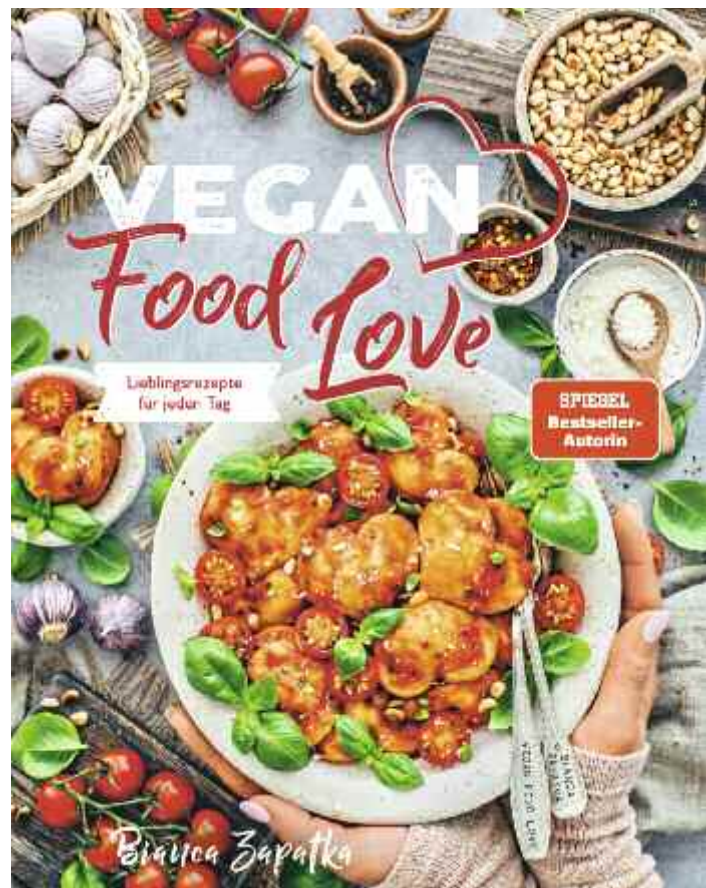
»Vegan Food Love« gliedert sich in Rezepte für:

- **Frühstück:** Süß mit Hörnchen oder Schoko-Crepes, herzhaft mit Linsen-Pfannkuchen - und vorweg ein Grüner Smoothie!
- **Suppen, Eintöpfe und Salate:** Probieren Sie Pizza-Suppe, Japchae-Glasnudel-Salat und Süßkartoffel-Buddha-Bowl...
- **Leichte Gerichte und Beilagen:** Flammkuchen, Ofengemüse, veganes Käsefondue... da läuft das Wasser im Mund zusammen!
- **Hauptgerichte:** Von italienischen Ravioli-Herzen und Lasagne über Nasi Goreng und Chinesische Gemüsepfanne bis »Essen wie bei Oma«: mit veganen Hähnchenkeulen und Frikadellen.
- **Kuchen:** Von Himbeer-Tarte ohne Backen über Apfel-Pudding-Streuselkuchen bis Schoko-Vanille-Torte bleiben keine süßen Wünsche offen!
- **Süße Köstlichkeiten:** Schoko-Kokos-Riegel, Rote Grütze...

»Freiheit für Tiere« stellt Ihnen auf den folgenden Seiten vor:

- **Grünkohl Apfel Salat:** Als Vorspeise eine überraschende Geschmacksexplosion, als Bowl mit Quinoa oder gerösteten Süßkartoffeln ein reichhaltiges Hauptgericht.
- **Knusprige Blumenkohl Nuggets:** Ideal für jede Party und Feier oder zum Brunch mit Freunden!
- **Nudelauflauf mit Spinat und Pilzen:** Super käsig und doch vegan! Macht satt und zufrieden.
- **Baked Oatmeal:** Mit Haferflocken, Banane, Mandeln und Blaubeeren - als (Sonntags-)Frühstück ein perfekter Start in den Tag oder wie Kuchen am Nachmittag. Warm genießen!

Bianca Zapatkas Rezepte im Internet:
biancazapatka.com
[instagram.com/biancazapatka](https://www.instagram.com/biancazapatka)



Verführerisch leckere Rezepte zum Verlieben!

Liebe geht durch den Magen! Bianca Zapatka zeigt mit 85 kreativen Rezepten, wie jeder jeden Tag gesunde Köstlichkeiten zubereiten kann: aus Liebe zum Essen, aus Liebe zu Familie und Freunden und aus Liebe zu den Tieren.

Bianca Zapatka: Vegan Food Love
 Lieblingsrezepte für jeden Tag
 Hardcover, 240 Seiten, 102 Fotos
 Becker Joes Volk Verlag, 2022 ISBN 978-3-95453-273-5
Preis: 30,00 € (D) / 30,90 € (A)



Grünkohl-Apfel-Salat

ZUTATEN für 4 Portionen

Nuss-Kerne-Saaten-Mix

- 50 g Walnüsse (oder andere Nüsse oder Kerne)
- 30 g Kürbiskerne (oder andere Kerne oder Nüsse)
- 20 g Sesamsamen (oder andere Saaten)
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Prise Chilipulver (optional)

Salat

- 200 g Grünkohl
- Salz
- 150 g Karotten
- 2 Äpfel
- 1/2 Granatapfel
- 2 EL getrocknete Cranberrys (oder andere Trockenfrüchte)
- 75 g veganer Feta (oder geröstete Kichererbsen)

Vinaigrette

- 4 EL Olivenöl
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 2 EL Apfelessig (oder 3 EL Zitronensaft)
- 1 1/2 TL Ahornsirup (nach Geschmack)
- 1 1/2 TL Senf
- 1-2 Prisen Salz
- 1-2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

Nährwerte pro Portion: 500 kcal

(Fett 37 g · Kohlenhydrate 32 g · Eiweiß 11 g)
glutenfrei, frei von raffiniertem Zucker

Aus:



ZUBEREITUNG Zubereitungszeit: 25 Minuten

- 1 Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Für den Nuss-Kerne-Saaten-Mix Walnüsse, Kürbiskerne und Sesam mit Öl, Ahornsirup und Chilipulver in eine Schüssel geben und alles vermischen. Dann auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen 8-10 Minuten rösten, dabei zwischendurch einmal durchmischen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.
- 3 In der Zwischenzeit für den Salat den Grünkohl von den harten Blattrippen befreien, waschen, trocken schütteln und grob hacken. In eine große Schüssel geben, mit etwas Salz bestreuen und etwa 1 Minute mit den Händen massieren, bis die Blätter eine dunklere Farbe bekommen.
- 4 Die Karotten schälen und raspeln. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben hobeln. Die Fruchtkerne aus dem Granatapfel lösen.
- 5 Für die Vinaigrette alle Zutaten in ein Schraubglas geben, verschließen und kräftig schütteln.
- 6 Karotten, Äpfel und Cranberrys auf dem Grünkohl verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln. Mit veganem Feta und Granatapfelkernen toppen, zuletzt mit dem Nuss-Kerne-Saaten-Mix bestreuen und sofort servieren (oder für einen noch intensiveren Geschmack den Salat zuerst 10-20 Minuten in der Vinaigrette ziehen lassen, dann erst mit den Zutaten toppen und genießen). Guten Appetit!

TIPPS

• **Pfannenoption:** Alternativ kann man die Nüsse, Kerne und Saaten kurz in einer Pfanne ohne Zugabe von Öl anrösten. Dann Öl, Ahornsirup und Chilipulver hinzugeben und kurz unter Rühren karamellisieren.

• **Nuss-Kerne-Saaten-Mix:** Man kann auch andere Nüsse, Kerne oder Saaten nehmen wie Cashewkerne, Pekannüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen, Pistazien. Stelle dir einfach deine Lieblingsmischung zusammen!

• **Trockenfrüchte:** Auch Trockenfrüchte wie Rosinen, Pflaumen, Datteln und Aprikosen eignen sich super.

• **Für ein reichhaltiges Menü** zusätzlich gegarte Quinoa oder geröstete Süßkartoffel- oder Kürbiswürfel zum Salat servieren.

Wenn du Quinoa zubereiten möchtest: 150 g Quinoa im Sieb abbrausen, mit etwa 300 ml Gemüsebrühe (oder gesalzenem Wasser) aufkochen und 15-20 Minuten abgedeckt köcheln lassen, bis die Flüssigkeit absorbiert ist (oder nach Packungsangaben garen).

Für geröstete Gemüsewürfel: etwa 400 g Süßkartoffel- oder Kürbiswürfel mit 2 EL Olivenöl mischen, salzen, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze etwa 30 Minuten knusprig rösten, dabei zwischendurch einmal wenden.





Knusprige Blumenkohlnuggets

ZUTATEN für 4 Portionen

Blumenkohl

- 1 mittelgroßer Blumenkohl
(oder 1 Packung TK-Blumenkohl)
- 65 g Kichererbsenmehl
- 1/2 TL Salz
- 1 Msp. gemahlener schwarzer Pfeffer
- 80 g Panko-Semmelbrösel
(bei Bedarf glutenfreies Paniermehl)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Kochspray (optional)

Zum Servieren

- 1 Süßsaure Sauce, selbstgemacht
oder süße Thai-Chilisauce
oder andere Dips wie Aioli oder Hummus
- 1 EL Sesamsamen
- 2 EL gehackte Frühlingszwiebeln

ZUTATEN Süßsaure Sauce

- 2 TL Sesamöl (oder Rapsöl)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL gehackter Ingwer
- 2 kleine rote Chilischoten, entkernt, gehackt
(Menge ist abhängig von der gewünschten Schärfe)
- 1/2 rote Paprika, entkernt, gewürfelt
- 2 TL Speisestärke (oder Tapiokastärke)
- 120 ml Wasser
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Reisessig (oder Weißweinessig)
- 1 1/2 EL Tamari (oder Sojasauce)
- 4 EL Ahornsirup
- Salz
- gemahlener schwarzer Pfeffer

Nährwerte pro Portion: 173 kcal
(Fett 3 g · Kohlenhydrate 24 g · Eiweiß 11 g)
optional glutenfrei (mit glutenfreiem Paniermehl), frei von raffiniertem Zucker

ZUBEREITUNG Vorbereitungszeit: 10 Minuten · Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (inkl. Sauce)

- 1 Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.
- 3 In einer großen Schüssel Kichererbsenmehl, 120 ml Wasser, Salz und Pfeffer zu einem Teig verrühren. In einer anderen Schüssel die Panko-Semmelbrösel mit dem Paprikapulver vermischen.
- 4 Die Blumenkohlröschen nacheinander zuerst in den Teig tunken, dann in den Semmelbröseln wälzen und anschließend mit genügend Abstand auf das vorbereitete Backblech legen. (Optional die Röschen noch mit Kochspray besprühen, damit sie besonders knusprig werden.)
- 5 Im vorgeheizten Ofen je nach Größe der Röschen 20-25 Minuten backen, bis sie gar sind.
- 6 Währenddessen zum Servieren die süßsaure Sauce zubereiten.
- 7 Die Blumenkohl-Nuggets auf Teller geben, mit der süßsauren Sauce beträufeln und mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen.

ZUBEREITUNG Süßsaure Sauce

- 1 Das Öl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 2-3 Minuten glasig dünsten. Dann Knoblauch, Ingwer und Chillis dazugeben und 1 Minute anrösten. Nun die Paprika hinzufügen und 2-3 Minuten weiterbraten.
- 2 Währenddessen in einem kleinen Gefäß die Stärke in dem Wasser auflösen und dann zusammen mit Tomatenmark, Reisessig, Tamari und Ahornsirup in die Paprikamischung rühren. Die Sauce zum Kochen bringen und 1-2 Minuten köcheln lassen, bis sie eindickt.
- 3 Anschließend optional im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPPS

Der Blumenkohl schmeckt am besten, wenn er sofort gegessen wird, sobald er knusprig aus dem Ofen kommt. Die Reste kann man getrennt von der Sauce aufbewahren und den Blumenkohl vor dem Servieren im Ofen aufwärmen. Die Sauce in ein sauberes Schraubglas oder eine saubere Flasche füllen. Luftdicht verschließen, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

Aus:







Nudelauflauf mit Spinat und Pilzen

ZUTATEN für 6 Portionen

2 EL vegane Butter (oder Margarine)
1 Zwiebel, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
250 g Champignons, in Scheiben geschnitten
1 EL Weizenmehl Type 405
(oder glutenfreies Mehl)
120 ml veganer Weißwein (optional)
240 ml Gemüsebrühe
1 1/2 TL getrocknete italienische Kräuter
Salz
gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Prise geriebene Muskatnuss (optional)
400 g Nudeln (Sorte nach Belieben;
optional glutenfreie Pasta)
150 g vegane Crème fraîche (oder Soja-Cuisine)
1/2 Bund Petersilie, gehackt
100 g Babyspinat (oder TK-Spinat, aufgetaut)

Nach Belieben zum Toppen

80 g Tofu-Feta (optional)
60 g veganer Reibekäse
Petersilie, gehackt
veganer Parmesan

Nährwerte pro Portion: 354 kcal

(Fett 12 g · Kohlenhydrate 55 g · Eiweiß 11 g)
optional glutenfrei (mit glutenfreiem Mehl
und glutenfreien Nudeln),
frei von raffiniertem Zucker

Aus:



ZUBEREITUNG Vorbereitungszeit 10 Minuten · Zubereitungszeit 20 Minuten + 20-25 Minuten Backzeit

- 1 Die vegane Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin 2-3 Minuten glasig braten. Knoblauch und Champignons hinzugeben und noch mal etwa 5 Minuten braten. Dann mit dem Mehl bestreuen, Wein und Gemüsebrühe angießen. Mit Kräutern, etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.
- 2 Währenddessen die Nudeln in kochendem Salzwasser sehr bissfest kochen (2-3 Minuten weniger, als auf der Verpackung angegeben) und den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (oder 180 °C Umluft) vorheizen.
- 3 Die vegane Crème fraîche unter die Pilzsauce rühren, noch mal abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Dann die Petersilie mit dem Spinat unter die Sauce mischen.
- 4 Die Nudeln abgießen und mit der Sauce vermengen. Dann alles in eine Auflaufform füllen und nach Belieben mit Tofu-Feta und veganem Käse bestreuen.
- 5 Im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten goldbraun backen. Anschließend nach Belieben mit Petersilie garnieren, mit veganem Parmesan bestreuen und servieren.

TIPPS

- **Sauce:** Dieser Nudelauflauf kann auch mit einer Cashewsauce (siehe unten) oder einer veganen Béchamelsauce zubereitet werden.
- **Vegane Crème fraîche:** Gibt es im Supermarkt zu kaufen. Oder anstelle von Gemüsebrühe und Creme fraîche einfach nur vegane Kochcreme wie Hafer-, Mandel- oder Soja-Cuisine verwenden.
- **Gemüse:** Statt Champignons und Spinat kann anderes Gemüse wie Wirsing, Grünkohl, Rosenkohl, Brokkoli, Kürbis, Karotten, Auberginen oder Zucchini angebraten und hinzugefügt werden.
- **Proteine:** Räuchertofu oder Hülsenfrüchte wie gekochte Bohnen, Kichererbsen oder Linsen sind eine tolle Ergänzung für mehr Proteine.

Selbstgemachte Cashewsauce

160 g rohe Cashewkerne, 240 ml Wasser, 2 EL Hefeflocken, 1/2 TL Salz, 1/2 TL gemahlene schwarze Pfeffer und 2 TL getrocknete Kräuter (Oregano, Basilikum, Thymian) im Mixer glatt und cremig mixen.





Baked Oatmeal

ZUTATEN für 2 Portionen

- Kokosöl oder vegane Butter
- 120 g feine Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 reife Banane (geschält ca. 120 g; oder Apfelmark aus der Dose oder selbst gemacht)
- 240 ml ungesüßte Pflanzenmilch (Sorte nach Belieben)
- 1 TL Vanilleextrakt (oder 1/4 TL gemahlene Bourbon-Vanille)
- 1 TL gemahlener Zimt (optional)

Toppings nach Wahl

- 100 g Blaubeeren (oder anderes Obst nach Belieben), abgebraust, abgetropft
- 2 EL gehobelte Mandeln (oder andere gehackte Nüsse oder vegane Schoko-Drops)
- 2 TL Kokosblütenzucker (optional zum Bestreuen)

Außerdem

2 kleinere oder 1 größere Back- oder Auflaufform

Nährwerte pro Portion: 342 kcal

(Fett 7 g · Kohlenhydrate 59 g · Eiweiß 9g)
Glutenfrei, frei von raffiniertem Zucker

ZUBEREITUNG Vorbereitungszeit: 5 Minuten · Zubereitungszeit: 5 Minuten + 20-25 Minuten Backzeit

- 1 Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und zwei kleine oder eine größere Backform einfetten.
- 2 Haferflocken, Backpulver, Banane, Pflanzenmilch, Vanilleextrakt und Zimt in einen Mixer geben und pürieren.
- 3 Den Teig in die Form oder vorbereiteten Formen füllen und nach Belieben mit Blaubeeren, Mandeln, Kokosblütenzucker anderen Toppings garnieren.
- 4 Im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten backen (kleine Formen sind 5 Minuten schneller fertig; noch kleinere Portionen oder eine flache große Form auch meist schneller fertig).
- 5 Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und genießen.

TIPPS

- **Süße:** Wer das Baked Oatmeal süßer mag, kann 1-2 EL Ahornsirup oder einen anderen Sirup oder Zucker nach Wahl hinzufügen.
 - **Nussmus:** Für mehr Geschmack noch 2 EL Nussmus (zum Beispiel Erdnuss-, Haselnuss-, Cashew- oder Mandelmus) einarbeiten.
 - **Schoko-Version:** 1-2 EL Kakaopulver plus einen kleinen Schluck mehr Pflanzenmilch und ein paar Schoko-Drops oder gehackte Schokolade hinzufügen.
 - **Lava Oats:** Wer Lava Cake mag, kann in die Mitte ein Stück vegane Schokolade oder einen Löffel vegane Nuss-Nugat-Creme geben.
 - **Ohne Mixer:** Alternativ kann man Zutaten einfach mit einem Handrührgerät (oder Schneebesen) zu Teig verrühren.
- Das Baked Oatmeal wird dann eher gröber nicht so fein wie ein Kuchen, aber trotzdem lecker. Hierfür zunächst die Banane mit einer Gabel zerdrücken, dann mit der Pflanzenmilch verquirlen und zuletzt die restlichen Zutaten einrühren.

Aus:



FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Tierfreundliche Rezepte

