



GANZ ENTSPANNT vegan

»Ich habe in meinem ganzen Leben noch nie so lecker, abwechslungsreich und bunt gegessen wie seit meiner Zeit als Veganerin«, sagt Carina Wohlleben, Mama von zwei Kindern. »Seit Anfang 2019 ernähren wir uns als Familie rein pflanzlich. Dieser Weg hat uns alle sehr bereichert und deswegen würde ich ihn gerne mit dir teilen.« In »Ganz entspannt vegan - Das Kochbuch« stellt sie ihre Lieblingsrezepte für den Familienalltag vor.

»Du wirst feststellen, dass einige meiner Rezepte an Gerichte angelehnt sind, die ursprünglich tierische Zutaten beinhalten. Warum? Ganz einfach, weil viele von uns alte Gewohnheiten und Geschmäcker lieben«, schreibt Carina. »Selbstverständlich schmeckt ein Sellerieschnitzel mit Jägersoße nicht wie ein Schnitzel aus Schweinefleisch«, erklärt sie. Dennoch sei es eine unglaublich leckere Alternative, die dem Original geschmacklich in nichts nachstehe. Für ein Sellerieschnitzel muss aber kein Tier getötet werden - und besser für unsere Gesundheit, das Klima und den Planeten ist es obendrein.

77 familientaugliche Rezepte

Zum **Frühstück** gibt's zum Beispiel deftigen Rührtofu oder Kokosporridge mit gebratenen Bananen (beides in 15 min fertig), Pancakes, Smoothie-Bowls oder **Bauernfrühstück** (Rezept auf S. 56).

Snacks dürfen in der Familie nicht fehlen: Schoko-Energyballs, Blätterteigschnecken oder gesundes Bananeneis am Stiel.

Im Kapitel **Salate und kalte Gerichte** stellt Carina würzigen Kartoffel- und Linsensalat oder Wraps vor, im Kapitel **Suppen** Klassiker wie Minestrone oder Kürbiscremesuppe, aber auch eine originelle Lasagne-Suppe oder **vegane Hühnersuppe** (Rezept S. 55).

Bei den **Hauptgerichten** dürfen Familien-Klassiker wie Spaghetti Bolognese, Lasagne (bei Carina mit Kürbis und roten Linsen), Burger, Kartoffelgratin oder veganes Gulasch mit Salzkartoffeln nicht fehlen. Probieren Sie aber auch die orientalische Hirsepfanne!

Im Kapitel **Desserts und Kuchen** stellt Carina Leckereien wie Erdbeer-Schichtdessert, Käsekuchen mit Mandarinen und Lavakuchen vor. Außerdem leckere und gesunde **Smoothies!**

Alle Rezepte kommen mit einfachen Zutaten aus. Wertvoll gerade auch für Vegan-Einsteiger sind Carinas Tipps zu Nährstoffen und Warenkunde.



Carina Wohlleben: Ganz entspannt vegan - Das Kochbuch
Klappenbroschur, 128 Seiten · 77 Rezepte mit Farbfotos
Heyne, 2022 · ISBN 978-3-453-60642-5
Preis: 16,00 € (D) / 16,50 € (A) / CHF 22,90

Carina Wohlleben (Jahrgang 1991) ist Food-Bloggerin, vegane Ernährungsberaterin und Buchautorin. Ihr Buch »Die Welt ist noch zu retten - Konsum reduzieren, Lebensqualität gewinnen, die Klimabilanz verbessern - Für unsere Kinder: Sinneswandel statt Klimawandel« (2021) erreichte die SPIEGEL-Bestellerliste.

Geboren 1991 in Adenau (Eifel), studierte Carina Geografie, Naturschutz und Landschaftsökologie in Bonn und ist seit 2017 Teilhaberin der von ihrem Vater Peter Wohlleben gegründeten »Waldakademie«. 2021 schloss sie eine Ausbildung zur veganen Ernährungsberaterin ab und bietet seither Ernährungsberatung - speziell auch für Schwangere und Kinder - sowie vegane Kochkurse und Onlinekurse an. >>>

Info über Carina Wohlleben, Rezepte & Ernährungsberatung:
www.carina-wohlleben.de
www.instagram.com/vegan.wohlleben



Vegane Hühnersuppe

Du brauchst für 4 Portionen:

1 Bund Suppengemüse
150 g Sojaschnetzel (grob)
150 g Suppennudeln
2 l Gemüsebrühe
1 TL Kurkuma
1 Bund Petersilie
Öl zum Anbraten

Nährwerte pro Portion: 518 kcal

Eiweiß: 24,5 g · Kohlenhydrate: 29 g

Fett: 6,6 g

ZUBEREITUNG Zubereitungszeit: 40 Minuten

1 Die Möhren, die Petersilienwurzel und den Sellerie schälen und würfeln. Den Lauch in feine Ringe schneiden.

2 Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse scharf anbraten. Sobald es beginnt braun zu werden, langsam mit der Gemüsebrühe ablöschen.

3 Nun die Sojaschnetzel hineingeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

4 Nach 15 Minuten die Suppennudeln und das Kurkumapulver hinzufügen und die Suppe weitere 10 Minuten köcheln lassen.

5 Währenddessen die Petersilie hacken und sie erst kurz vor dem Servieren in die Suppe rühren. So bleiben mehr der wertvollen Vitamine erhalten.

Tipp

Hühnersuppe gilt unter anderem deswegen als unterstützend bei Krankheiten, weil das Hühnerfleisch den Eiweißstoff Cystein enthält, dem eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt wird.

Die in der veganen Variante verwendeten Sojaschnetzel enthalten nicht etwa weniger, sondern fast doppelt so viel Cystein wie Hühnerfleisch! Zudem wirkt das enthaltene Kurkuma stark entzündungshemmend.

Die vegane Variante ist damit also noch gesünder!



Veganes Bauernfrühstück

Du brauchst für 2-3 Portionen:

700 g gekochte Kartoffeln
1 Block Tofu Natur
1 Glas weiße Bohnen (Abtropfgewicht 240 g)
200 g Kirschtomaten
200 g Champignons
1/2 Bund Schnittlauch
100 ml Pflanzendrink
1 EL Sojasoße
1 Messerspitze Kurkumapulver
geräuchertes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
Öl zum Anbraten

Nährwerte pro Portion: 518 kcal

Eiweiß: 28,8 g · Kohlenhydrate: 63 g

Fett: 13,8 g

Aus:



ZUBEREITUNG Zubereitungszeit: 20 Minuten

1 Die Kartoffeln würfeln, den Tofu in einer Schüssel mithilfe einer Gabel zerkrümeln, die Kirschtomaten halbieren und die Champignons in Scheiben schneiden.

2 Die Bohnen gut abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen, den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

3 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu knusprig darin anbraten. Mit dem Pflanzendrink ablöschen und mit der Sojasoße, dem Kurkuma und dem Kala Namak würzen.

Nun die Pilze hinzufügen und 2-3 Minuten lang mitbraten, dann die Kartoffeln hinzufügen und weitere 4-5 Minuten braten und dabei immer wieder wenden.

Mit geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

4 Nun die Bohnen und die Tomaten unterrühren und erhitzen. Zum Schluss die Schnittlauchröllchen darüberstreuen.

Gut zu wissen

Wenn du gekochte Kartoffeln abkühlen lässt, bildet sich sogenannte resistente Stärke. Sie kann zum Teil nicht vom Körper verdaut werden, wodurch wieder aufgewärmte Kartoffeln, aber auch Nudeln und Reis weniger Kilokalorien enthalten. Die Konsequenz ist, dass man weniger Kalorien zu sich nimmt.