



# Eine kulinarische Reise rund um die Welt Vegan Paradise



Bianca Zapatka ist eine bekannte Foodstylistin, Fotografin, vegane Rezeptentwicklerin und 6-fache Kochbuchautorin - und in Sachen Qualität und Optik der Rezepte eine einsame Klasse für sich. Die himmlisch bunten Rezeptkreationen begeistern inzwischen über 730.000 Fans auf Instagram und mehrere Millionen Besucher auf ihrem Food-Blog.

»Ich liebe es total, meine Mahlzeiten hübsch anzurichten und sie auf natürliche Weise mit frischem Obst, Gemüse, Kräutern oder Blumen und anderen Dekorationen zu servieren«, erklärt Bianca Zapatka ihre Leidenschaft für das Food-Styling. »Mein Ziel ist es, Menschen zu einer gesünderen Ernährungsweise zu inspirieren.«

In ihrem sechsten Kochbuch stellt Bianca Zapatka paradiesische Köstlichkeiten aus der ganzen Welt vor: Kulinarische Genüsse aus dem Orient und Indien, Klassiker der mediterranen Küche, vegane Highlights aus Nord- und Südamerika, herrlich exotische Rezepte aus Asien und klassische Lieblinge der Heimatküche neu interpretiert. Schon das Durchblättern des Buchs ist ein Hochgenuss: Biancas Kreationen sind herrlich angerichtet, perfekt in Szene gesetzt und wunderschön anzuschauen - denn das Auge isst bekanntlich mit!

»Die große weite Welt ist voller spannender veganer Rezepte - und viele andere internationale Gerichte sind vegan wunderbar umsetzbar«, so Bianca Zapatka. »Ich habe mich für dich auf eine kulinarische Reise gemacht und präsentiere dir in diesem Buch meine veganen Highlights aus der ganzen Welt, die einfach paradiesisch schmecken!«

## Gut für die Tiere, gut für die Natur, gut für das Klima und gut für die eigene Gesundheit

»Ich liebe es, mit natürlichen pflanzlichen Lebensmitteln zu kochen und zu backen und meine Speisen mit frischem Gemüse, Kräutern und Früchten hübsch anzurichten«, erzählt die Kochbuchautorin und Foodstylistin. »Genau das ist es, was für mich das *Vegan Paradise* auszeichnet: pflanzliche Gerichte, die himmlisch schmecken, wunderbar präsentiert sind, einfach von der Hand gehen, dem Körper gut tun und dabei auch noch möglichst nachhaltig sind.«

Ihre Gerichte sollen nicht nur satt, sondern auch gesund, glücklich und im wahrsten Sinne nachhaltig zufrieden machen, sagt Bianca Zapatka. »Bewusster Genuss entfaltet seine Wirkung bereits beim Einkaufen - und erst recht beim Kochen und Essen«, erklärt die Kochbuchautorin. »Immer mehr Menschen öffnen sich dafür und möchten mit ihrer Ernährung auch zu einer intakten Umwelt, zu besseren Bedingungen für Tiere und zu einem gesunden Lebensstil beitragen.«



### Paradiesische Köstlichkeiten aus der ganzen Welt

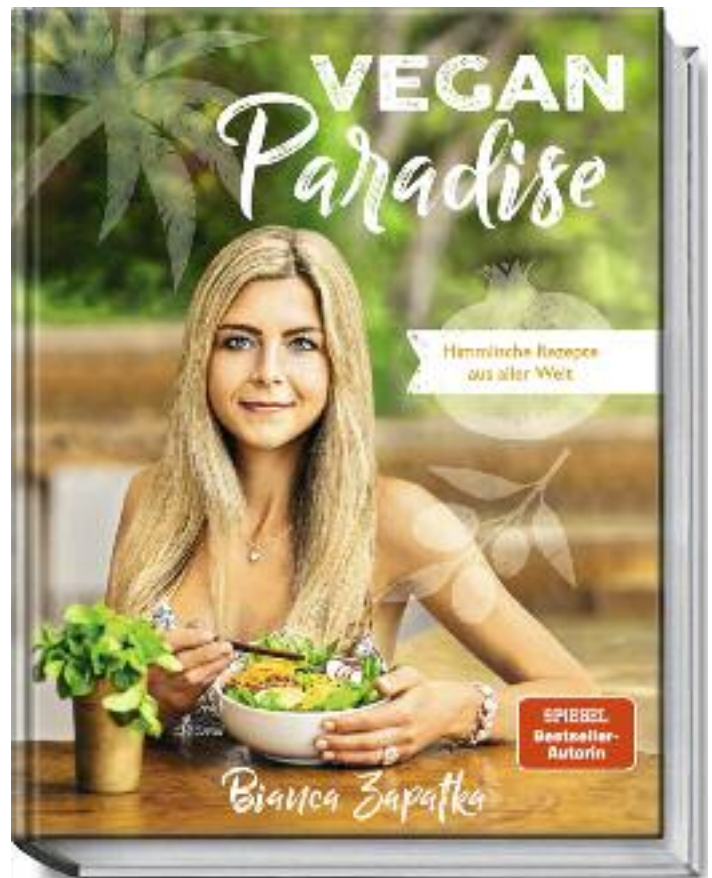
Die Kapitel des Kochbuchs entführen uns mit herrlichen Gerichten und unglaublich schönen Fotos rund um die Welt paradiesischer Genüsse:

- **Orient und Indien:** Gefüllte Auberginen mit Bulgur auf türkische Art oder Marokkanischer Kichererbsen-Auberginen-Eintopf und weitere exotische Hochgenüsse...
- **Mediterran:** Wie wäre es mit köstlicher Paella und Patatas bravas, Spinat-Risotto mit Pilzen oder Pilz-Gyros? Und als Nachtisch vielleicht Crème brûlée?
- **Amerika & Co.:** Jamaikanisches Pintobohnen-Curry, Poke Bowl mit »Thunfisch« aus Wassermelone, Blumenkohl-Tacos mit Tahini-Sauce und vieles mehr... Unser Dessert-Tipp: & Vanille-Himbeer-Eispops mit Schokoglasur!
- **Heimatküche:** Mit veganer Königsberger Klopse, Kartoffelklößen mit Pilzfüllung, Sellerie-Schnitzel mit Rahmchampignons und Kartoffelpüree oder Zupfbrot mit Bärlauch überzeugen Sie auch eingefleischte Noch-Nicht-Veganer - und mit himmlischer Himbeer-Mandeltorte sowieso!
- **Asien:** Von Tofu-Saté-Spießen über Hua Juan (chinesische Dampfrötchen mit Frühlingszwiebeln) bis Thai-Ananasreis im Ananasboot bleiben keine Wünsche offen.

Alle Rezepte sind ohne raffinierten Zucker, mit genauen Nährwertangaben und glutenfreie Alternativen. Ein ausführliches Zutaten- und Rezeptregister macht das Nachschlagen einfach.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen einige Rezepte aus dem Buch vor: mediterrane Paella (S. 50), mexikanische Blumenkohl-Tacos mit Tahini-Sauce (S. 52), Königsberger Klopse mit Pellkartoffeln (S. 54) und zum Nachtisch Vanille-Himbeer-Eispops mit Schokoglasur (S. 56). >>>

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



### Lust auf eine kulinarische Weltreise durch das vegane Paradies?

In ihrem neuen Buch stellt Bianca Zapatka köstliche pflanzliche Rezepte aus ihren liebsten Paradiesen rund um die Welt vor: asiatische, amerikanische, mediterrane, orientalische und karibische Klassiker und Lieblinge der Heimatküche.

Wer braucht schon Fleisch, Fisch und Eier, wenn es so viele überzeugende pflanzliche Alternativen gibt? Mit detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen, einfachen Zutaten und zahlreichen, hilfreichen Tipps können sogar Kochanfänger:innen und Vegan-Neulinge mit diesem Buch herrliche Gerichte zaubern, die Freund:innen und Familie garantiert beeindrucken. Und auch Naschkatzen kommen bei dieser kulinarischen Weltreise nicht zu kurz: von Eis, über Kekse und Plunder, bis hin zu Torten! Ob süß oder herzhaft - es wird in jeder Hinsicht geschlemmt.

**Bianca Zapatka: Vegan Paradise**

Himmlische Rezepte aus aller Welt

240 Seiten, gebunden, Format 21 x 27 cm

90 Fotos, mit vielen Step-by-Step-Fotos

BECKER JOEST VOLK Verlag, 2021 · ISBN 978-3-95453-241-4

Preis: 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



# Mediterran Paella

## ZUTATEN für 4 Portionen

2–3 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, klein geschnitten  
3 Knoblauchzehen, klein geschnitten  
1 kleine Lauchstange, in Ringe geschnitten  
1 rote Paprika, klein geschnitten  
1 grüne Paprika, klein geschnitten  
200 g Paella-Reis  
1 Pck. Safranpulver (0,1 g)  
1 1/2 TL gemahlene Kurkuma  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
120 ml veganer Weißwein  
(oder mehr Gemüsebrühe)  
360 ml Gemüsebrühe  
2 Tomaten, gehackt  
200 g Tofu Natur  
2 EL Tamari (oder Sojasauce)  
150 g TK-Erbsen, aufgetaut  
1 Glas Artischockenherzen  
(165 g Abtropfgewicht), abgetropft  
10 entsteinte Kalamata-Oliven  
Salz  
gemahlener schwarzer Pfeffer

## Topping

1 Bio-Zitrone, in Scheiben oder Viertel geschnitten  
Petersilie  
Sesamsamen (nach Belieben)

## ZUBEREITUNG

*Vorbereitungszeit: 10 Minuten*

*Zubereitungszeit: 15 Minuten + ca. 20 Minuten Garzeit + 5 Minuten Ruhezeit*

- 1–2 EL Olivenöl in einer großen hohen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin 1–2 Minuten anrösten.
- 2 Lauch, beide Paprikasorten und Reis dazugeben und 2–3 Minuten mitdünsten. Safran, 1 TL Kurkuma und Paprikapulver dazugeben und einige Sekunden anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und 1 Minute einkochen lassen.
- 3 Gemüsebrühe und Tomaten dazugeben, den Deckel aufsetzen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis die ganze Flüssigkeit absorbiert hat, dabei zwischendurch auch mal umrühren.
- 4 In der Zwischenzeit den Tofu mit Küchenpapier trocken pressen, in kleine Würfel schneiden und in einer anderen Pfanne im restlichen Öl rundum etwa 3 Minuten anbraten. Mit dem restlichen Kurkumapulver würzen und mit Tamari ablöschen. Die Pfanne einige Male schwenken, bis der Tofu goldbraun und knusprig ist.
- 5 Tofu, Erbsen, abgetropfte Artischockenherzen und Oliven unter die Paella mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronenscheiben und frischer Petersilie toppen. Die Paella abdecken und weitere 5 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.
- 6 Die Paella nach Belieben mit Sesam bestreuen und servieren.

## Nährwerte pro Portion:

521 kcal (F 20 g · KH 58 g · EW 17 g)  
frei von raffiniertem Zucker, glutenfrei

## Aus:







## Mexico

# Blumenkohl-Tacos mit Tahini-Sauce

### ZUTATEN für 6 Tacos

#### Blumenkohl

- 350 g Blumenkohlröschen
- 1 EL Öl (z. B. Rapsöl)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Salz

#### Tahini-Sauce

- 60 g Tahini (Sesampaste)
- 40 ml Olivenöl
- Saft von 1–2 Limetten (oder 1 Zitrone)
- 1 1/2 EL mexikanische Chilisauce
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 1/3 TL Salz (oder mehr nach Geschmack)

#### Tacos

- 6 kleine Mais-Tortillas
- 1 großes Romana-Salatherz, zerkleinert
- 1 Dose schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht), abgebraust
- 1 kleine rote Zwiebel oder Frühlingszwiebel oder beides, in dünne Scheiben geschnitten
- 150 g Kirschtomaten, halbiert
- 1/2 Avocado, gewürfelt oder in Scheiben geschnitten
- 1–2 Jalapeños oder 1/2 grüne Paprika, in Ringe oder Streifen geschnitten
- Petersilie oder Koriandergrün
- 1–2 TL Sesamsamen
- Bio-Limetten-Spalten

### ZUBEREITUNG

**Vorbereitungszeit: 15 Minuten + 15–20 Minuten Backzeit**

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

- 1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Blumenkohl, Öl und Gewürze in einer großen Schüssel vermengen und die Röschen mit genügend Abstand zueinander auf das vorbereitete Blech geben.
- 3 Im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten rösten, bis der Blumenkohl zart ist und anfängt, knusprig zu werden. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
- 4 Für die Tahini-Sauce alle Zutaten mit 60 ml Wasser in den Mixer oder die Küchenmaschine geben (oder den Stabmixer verwenden) und pürieren, bis die Sauce glatt und cremig ist (bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen).
- 5 Für die Tacos die Tortillas ein paar Sekunden in einer Pfanne erwärmen. Dann mit Salat, schwarzen Bohnen, Blumenkohl, Zwiebeln, Tomaten und Avocado belegen. Mit der Tahini-Sauce beträufeln und mit Jalapeños, Petersilie oder Koriander und Sesam garnieren.
- 6 Sofort mit Limettenspalten und Tahini-Sauce servieren und genießen!

**Tipp:** Reste der Tahini-Sauce können in einem luftdicht schließenden Behälter oder einem verschlossenen Glas im Kühlschrank bis zu 1 Woche aufbewahrt werden.

#### Nährwerte pro Portion:

330 kcal (F 21 g · KH 11 g · EW 9 g)  
frei von raffiniertem Zucker, glutenfrei

#### Aus:







## Heimatküche

# Königsberger Klopse mit Pellkartoffeln



### ZUTATEN für 4 Portionen

#### Klopse

- 1 helles Brötchen
- etwas lauwarmer, ungesüßte Sojamilch zum Einweichen
- 200 g Tofu Natur
- 200 g Räuchertofu
- 1 Zwiebel, sehr fein gehackt
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 3 EL Kichererbsenmehl (oder Sojamehl)
- 3 EL Semmelbrösel (oder Paniermehl)
- 3-4 EL gehackte Petersilie
- Salz
- gemahlener schwarzer Pfeffer

#### Pellkartoffeln

- 800 g kleine Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- Salz

#### Würzbrühe

- 1 l Gemüsebrühe
- 1 große Zwiebel, geviertelt
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Pimentkörner
- 4 schwarze Pfefferkörner
- 3 Gewürznelken

#### Kapernsauce

- 50 g Pflanzenmargarine oder vegane Butter
- 3 EL Weizenmehl Type 405
- 100 ml veganer Weißwein (oder mehr Brühe)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 ml ungesüßte Pflanzensahne
- Saft von 1/2 Zitrone
- 2 TL Agavendicksaft
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss
- Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3-4 EL Kapern in Lake, abgetropft
- 1/2 Bund Petersilie, gehackt

#### Nach Belieben zum Garnieren

- Petersilie, gehackt

### ZUBEREITUNG *Vorbereitungszeit: 20 Minuten · Zubereitungszeit: 20 Minuten*

#### Klopse

- 1 Das Brötchen grob in Stücke schneiden und mit lauwarmer Sojamilch begießen. Etwa 5 Minuten einweichen lassen und danach gut ausdrücken.
- 2 Inzwischen beide Tofusorten mit Küchenpapier trocken pressen, in der Küchenmaschine fein häckseln und in eine Schüssel geben. Zwiebeln, Senf, Kichererbsenmehl, Semmelbrösel, Petersilie, etwas Salz, Pfeffer und das eingeweichte Brötchen hinzugeben. Alles gut vermengen und mit den Händen zu einem Teig kneten, bis die Mischung zusammenhält.
- 3 Dann aus der Masse 14-16 Klopse formen (oder je nach gewünschter Größe). Es ist wichtig, dass man die Klopse gut festdrückt, damit sie beim Garen nicht auseinanderfallen.

#### Pellkartoffeln

Zu diesem Zeitpunkt die Kartoffeln gut waschen, ungeschält in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und gar kochen, damit sie zeitgleich mit den Klopfen fertig sind.

#### Würzbrühe

Alle Zutaten in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze herunterschalten, bis es nur noch leicht siedet, die Klopse vorsichtig hineingeben und 10-15 Minuten gar ziehen lassen.

#### Kapernsauce

- 1 Währenddessen die Margarine in einem Topf schmelzen. Dann langsam das Mehl einrühren und unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze 2-3 Minuten anschwitzen.
- 2 Den Wein langsam einrühren und 250 ml von der Klopsbrühe zugießen, dabei immer weiter rühren und aufkochen lassen, bis eine homogene Sauce entsteht.
- 3 Pflanzensahne, Zitronensaft, Agavendicksaft, Muskat, etwas Salz, Pfeffer, Kapern und Petersilie unterrühren, abschmecken und bei Bedarf nachwürzen oder mehr Brühe hinzugießen, wenn die Sauce zu dick sein sollte.

#### Servieren

Die Kartoffeln abgießen - ich lasse die Schale dran, aber wer möchte, kann sie pellen. Die Klopse vorsichtig aus der Brühe heben. Kartoffeln und Klopse auf Tellern anrichten und mit der Kapernsauce beträufeln. Nach Belieben mit noch mehr Petersilie garnieren und servieren. Guten Appetit!

**Nährwerte pro Portion:** 642 kcal (F 25 g · KH 68 g · EW 27 g)  
frei von raffiniertem Zucker







# Vanille-Himbeer-Eispops mit Schokoglasur

## ZUTATEN für 8 Eispops

### Eiscreme

- 150 g Cashewkerne
- 200 g Kokoscreme
- 2 EL Ahornsirup (oder anderer Sirup/Zucker)
- 2 TL Vanilleextrakt

### Himbeerfüllung

- 150 g TK-Himbeeren
- 1 1/2 EL Ahornsirup (oder anderer Sirup/Zucker)
- 1 EL Chiasamen

### Schokoglasur

- 150 g vegane Zartbitterschokolade (70 % Kakaoanteil), gehackt
- 1 1/2 EL Kokosöl

### Nach Belieben zum Dekorieren

bunte Zuckerperlen oder Zuckerdekor

### Außerdem

- 8 Silikon-Eisformen

### Tipp:

*Wer kein Kokosfan ist, kann stattdessen auch 100 g veganen Frischkäse + 100 g Pflanzensahne nehmen, um eine ähnliche Konsistenz zu erhalten.*

### Aus:



## ZUBEREITUNG

**Vorbereitungszeit: 2 Minuten + Einweichzeit über Nacht**

**Zubereitungszeit: 15 Minuten + mind. 3-4 Stunden Gefrierzeit**

### Eiscreme

- 1 Die Cashews mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen (oder in einem kleinen Topf 15 Minuten kochen, wenn es schnell gehen soll).
- 2 Die eingeweichten Cashews in ein Sieb abgießen und mit frischem Wasser abrausen.
- 3 Cashews, Kokoscreme, Ahornsirup und Vanilleextrakt in den Hochleistungsmixer oder die Küchenmaschine geben und cremig pürieren (oder einen leistungsstarken Stabmixer verwenden).

### Himbeerfüllung

- 1 Die TK-Himbeeren in einem Topf erhitzen und kurz köcheln lassen, bis man sie leicht mit einer Gabel zerdrücken kann. Ahornsirup und Chiasamen unterrühren und beiseitestellen, bis die Mischung eindickt, dabei gelegentlich umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden.
- 2 Die Hälfte der Cashewcreme in die Silikon-Eisformen füllen und mit einem Stiel versehen. Etwa 1 EL Himbeerfüllung pro Form in der Mitte verteilen. Dann die restliche Cashewcreme daraufgeben, glatt streichen und ins Gefrierfach stellen, bis das Eis vollständig gefroren ist (mindestens 3-4 Stunden oder besser über Nacht).

### Schokoglasur

- 1 Die Schokolade hacken, mit dem Kokosöl in einen Topf geben und über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen.
- 2 Die Eispops vorsichtig aus der Form lösen und in die Schokoglasur tunken. Auf Backpapier legen und die Schokolade aushärten lassen (wenn die Schokoladenschicht zu dünn ist, kann man die Eispops ein zweites Mal eintunken).
- 3 Anschließend nach Belieben dekorieren und bis zum Verzehr im Gefrierfach aufbewahren.
- 4 Vor dem Verzehr mindestens 15 Minuten antauen lassen, damit das Eis cremiger wird.

### Nährwerte pro Portion:

450 kcal (F 37 g · KH 20 g · EW 8 g); glutenfrei

