VEGAN Everyday

Bild: Joel Peters

Bianca Zapatka ist Kochbuch-Bestsellerautorin, Food-Bloggerin, Fotografin und Foodstylistin.

Vor zehn Jahren begann sie, die von ihr entwickelten Rezepte auf Social-Media-Plattformen zu teilen. Heute begeistert sie mit ihrem Foodblog und auf Instagram über 740.000 Follower mit ihren herrlichen veganen Kreationen.

Ihr Ziel: Menschen zu einer gesünderen Ernährungsweise zu inspirieren, so dass sie mehr frische Lebensmittel und selbst gemachte Speisen ohne Zusatzstoffe und ohne tierische Produkte in ihre Ernährung integrieren.

Biancas Zapatkas Gerichte zeichnen sich dadurch aus, dass sie wunderschön aussehen, unfassbar lecker schmecken und auch (Noch-)Nicht-Veganer:innen überzeugen!

Mehr über Bianca Zapatka:
www.biancazapatka.com
www.instagram.com/biancazapatka

In ihrem 7. Kochbuch »Vegan Everyday« präsentiert Bianca Zapatka 100 beliebte Gerichte für jeden Tag - unkompliziert, ohne großen Aufwand & schnell zubereitet. Und die Ergebnisse sehen auch noch soooo gut aus! Denn bei der Kochbuch-Bestsellerautorin und Foodstylistin isst immer auch das Auge mit. Detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen, wie's geht. Der Geschmack überzeugt die ganze Familie: ob Vegan-Freunde oder Skeptiker.

Die Tiere und das Klima schützen und gesünder leben

»Viele Menschen entscheiden sich für eine vegane Ernährung, weil sie gesünder leben, keine Tierprodukte konsumieren oder ihre eigene Klimabilanz verbessern wollen«, schreibt Bianca Zapatka zu Beginn ihres neuen Buches. Doch wenn es im hektischen Alltag schnell gehen muss, greifen viele oft zu Fertigprodukten oder Take-Away - vielleicht auch zum leicht verfügbaren nicht-veganen Fertigprodukt. Das muss nicht sein!

»Es ist ganz einfach, sich auch im Alltag schnell, gesund, erschwinglich und absolut lecker vegan zu ernähren! Man muss nur wissen, wie!«, so die beliebte Food-Bloggerin. »Mit den richtigen Rezepten kann man in Windeseile vegane Gerichte zaubern, die nicht nur gesünder sind als herkömmliche Gerichte mit tierischen Produkten, sondern mindestens genauso lecker!« Darum hat sie in ihrem neuesten Kochbuch eine Vielzahl an köstlichen Gerichten zusammengestellt, mit denen eine vielfältige, gesunde und leckere Ernährung jeden Tag um einiges leichter wird.

Schnell, gesund, absolut lecker - und 100 % tierfreundlich!

Für jeden Anlass finden Sie das passende Rezept: Vom Frühstück über das Mittagessen bis zum Abendessen, von Snack und Dessert bis hin zur Stärkung für unterwegs. Bianca Zaptka lässt sich bei ihren Rezepten gerne von der mediterranen, asiatischen, mexikanischen oder amerikanischen Küche inspirieren - oder auch von Gerichten aus »Omas Küche«: »Vielfalt ist Programm und so ist wirklich für jeden Geschmack das Richtige dabei!«

In »Vegan Everyday« finden Sie zum Beispiel Rezepte wie:

➤ **Frühstück:** Frühstückspizza, Kaiserschmarrn *(Rezept S. 46)*, Hirse-Porridge, Apfelbrot

➤ **Salate & Dips:** Linsensalat, Green Goddess Bowl *(Rezept S. 42)*, Kürbis-Hummus, selbstgemachte vegane Mayo

➤ **Beilagen, Fingerfood & Suppen:** Brokkoli-Käse-Nuggets, Chana Masala, Quinoa-Bratlinge, Goldene Linsensuppe

➤ **Hauptgerichte - Pasta. Curry & Co:** Kürbis-Linsen-Curry *(Rezept S. 44)*, Tandoori-Blumenkohl-Bowl, Schlemmerfilet mit Kartoffelpüree und Rahmspinat, Omas Bauerntopf

➤ **Kuchen & Muffins:** Himbeer-Cheesecake-Torte ohne Backen, Stracciatella-Kirsch-Kuchen, vegane Nuss-Sahne-Torte

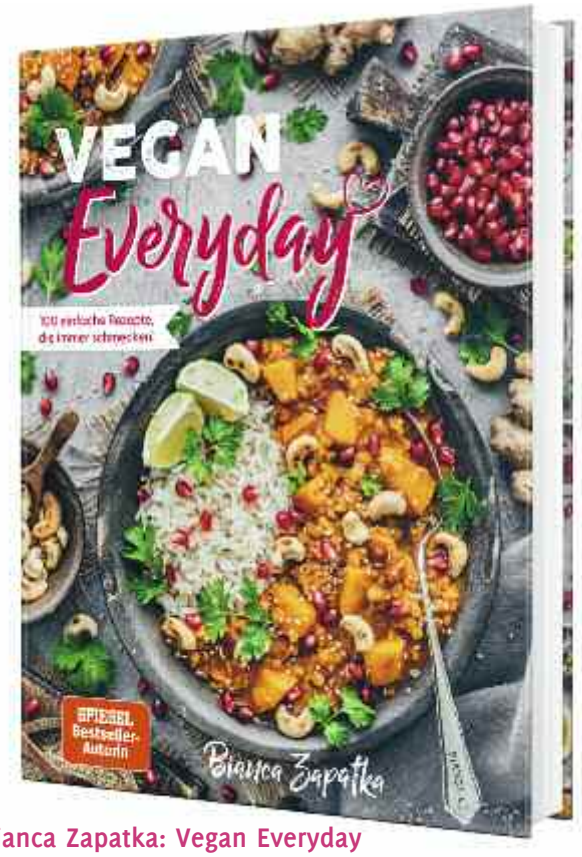
➤ **Süßes & Desserts:** Mango-Chia-Pudding, Zitronencreme-Dessert, Tiramisu, Apfelstrudel

Hilfreich sind die Tipps zur variantenreichen Abwandlung der Gerichte, Nährwertangaben, Hinweise auf zuckerfreie und glutenfreie Rezepte und natürlich die detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen, die so genau sind, als würde man schon beim Anschauen mitkochen. Außerdem enthält das Kochbuch eine vegane Ernährungspyramide, einen Saison-Kalender und ein Zutatenregister.

FREIHEIT FÜR TIERE stellt Ihnen auf den folgenden Seiten drei Rezepte aus »VEGAN Everyday« vor:

➤ **Green Goddess Bowl (als Vorspeise oder Hauptgericht)**
➤ **Kürbis-Linsen-Curry**
➤ **Kaiserschmarrn (als Frühstück oder zum Nachtisch)**

»»»



Bianca Zapatka: Vegan Everyday
100 einfache Rezepte, die immer schmecken!
Hardcover 256 Seiten, mit vielen Fotos
Ventil Verlag, 2023 · ISBN 978-3-95575-198-2
Preis: 30,00 € (D) / 30,90 € (A)

Tipps von Bianca Zapatka: Wenn's schnell gehen muss

FREIHEIT FÜR TIERE: **Gerade wenn es schnell gehen muss, greifen viele oft zu Fertigprodukten oder Take-Away. Was sind deine Tipps für schnelle Gerichte, die gesund sind und natürlich lecker schmecken sollen?**

Bianca Zapatka: Am einfachsten ist es natürlich, beim Kochen immer etwas mehr zu kochen und dann die einzelnen Portionen einzufrieren. Wenn es schnell gehen soll, muss man dann nur noch aufwärmen.

Ansonsten liebe ich Gemüsepfannen. Aus Resten, die man noch im Kühlschrank hat, kann man ganz leicht eine leckere Gemüsepfanne zaubern. Einfach das Gemüse in einer Pfanne anbraten und dann nebenbei Getreide kochen, zum Beispiel Nudeln, Reis oder Quinoa. Dann ordentlich Gewürze dazu geben, Nudeln, Reis oder Quinoa dazu - und fertig! Für die Proteine gebe ich gerne noch Bohnen oder Linsen rein. Die kann man super vorkochen - oder man kauft sie einfach in der Dose, das geht auch schnell. Oder man brät noch etwas Tofu oder Sojaschnetzel dazu an.

Bild: Sascha_Koglin

Green Goddess Bowl

ZUTATEN für 4 Personen

- 180 g Dinkel (oder anderes Getreide wie Quinoa, Buchweizen, Reis oder Nudeln, bei Bedarf glutenfrei)
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Brokkoliröschen
- 1 Prise Salz
- 2 Handvoll grünes Blattgemüse (z. B. Mangold, Spinat, Salat, Rucola), grob gehackt
- 1 Gurke (oder Zucchini oder Karotten), in Scheiben geschnitten
- 8 Radieschen, in Scheiben geschnitten
- 240 g Edamame, geschält (aus der Dose) oder andere Hülsenfrüchte oder Sesam-Tofu oder Tempeh
- 1 Avocado, in Scheiben geschnitten, mit Zitronensaft beträufelt und mit Sesamsamen bestreut

Green Goddess Dressing

- 1 Handvoll Spinat (oder anderes Blattgrün wie Rucola oder Grünkohl)
- 30 g Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie, Dill)
- 40 ml Olivenöl
- 60 ml Tahini
- 2 El Zitronensaft (oder Limettensaft oder 1 EL Apfelessig)
- 1-2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 TL Senf (optional)
- 2 TL Ahornsirup
- Salz und Pfeffer
- 40 ml Wasser

Toppings

- Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten (oder Schnittlauch oder fein gehackte normale Zwiebeln)
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Dill)
- Microgreens oder Sprossen (z. B. Kresse)
- Kerne, Nüsse und Samen (z. B. Hanfsamen, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, gehackte Walnüsse, Pistazien oder Pinienkerne)

ZUBEREITUNG Vorbereitung: 5 Minuten · Zubereitung: 40 Minuten

1. Den **Dinkel** nach Packungsanweisung in Gemüsebrühe kochen.
2. Das Öl in einer Pfanne oder einem Wok auf mittlerer Stufe erhitzen und die **Brokkoliröschen** 2 – 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Anschließend **Salz** und etwas Wasser hinzufügen, einen Deckel auf die Pfanne setzen und den Brokkoli bei niedriger Hitze weitere 5 Minuten dämpfen. (Zubereitung im Ofen: Brokkoliröschen auf einem Backblech mit Olivenöl und Salz vermengen und im vorgeheizten Ofen bei 200° C 15 - 20 Minuten rösten.)
3. Währenddessen alle **Zutaten** für das **Green Goddess Dressing** in einem Mixer oder mit dem Stabmixer cremig pürieren (bei Bedarf etwas mehr **Wasser** hinzufügen).
4. Den gekochten Dinkel auf Schalen verteilen und mit Brokkoli, **Salat, Gurke, Radieschen, Edamame** und **Avocado** anrichten. Nach Belieben mit *Frühlingszwiebeln, frischen Kräutern, Microgreens, Kernen, Nüssen und Samen* garnieren und mit dem Green Goddess Dressing servieren.

Nährwerte pro Portion: *556 kcal, Fett 27 g, KH 54 g, EW 17 g.*
Frei von raffiniertem Zucker, optional glutenfrei.

TIPPS

➤ Auch andere Gemüsesorten wie Spargel, Fenchel, Kohlrabi, Zucchini, Erbsen, Salat etc. sind perfekte Zutaten für diese grüne Power-Bowl!

➤ Gurken, Zucchini oder Karotten kann man entweder klassisch in Scheiben oder in Würfel schneiden oder daraus mit einem Spiralschneider oder Gemüseschäler hübsche Gemüsenudeln machen!

➤ Sowohl das Getreide als auch das Dressing und der Brokkoli können im Voraus zubereitet und bis zu 1 Woche in luftdicht verschlossenen Behältern im Kühlschrank aufbewahrt werden.

➤ Das Green Goddess-Dressing ist ideal als Dip, Sauce, Dressing, Aufstrich oder Salatcreme für Salate, Buddha Bowls, Gemüse, Nudeln, Tacos, Burger, Falafel und vieles mehr!

Aus:

Bild: Bianca Zapatka - aus: Vegan Everyday - 100 einfache Rezepte, die immer schmecken!

© BIANCA ZAPATKA

Goldene Linsensuppe

ZUTATEN für 4 Portionen

- 1 EL Öl zum Braten
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 kleines Stück Ingwer, gehackt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 1 EL Currypulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL Chilipulver (oder Paprikapulver, edelsüß)
- 180 g gelbe oder rote Linsen
- 720 ml Gemüsebrühe
- 180 ml Kokosmilch
- 2 EL Tamari-Sauce (oder andere Sojasauce)
- Salz und Pfeffer

Nach Belieben zum Garnieren

- Petersilie oder Koriander, gehackt
- Sesam
- 1 Spritzer Limetten- oder Zitronensaft

Nach Belieben zum Servieren

Fladenbrot, veganes Naan oder Reis

Aus:

ZUBEREITUNG

Vorbereitung: 5 Minuten · Zubereitung: 10 Minuten + 15 Minuten Garzeit

1. Das **Öl** in einer großen Pfanne oder in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und die **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Minuten anbraten, bis sie glasig und leicht gebräunt sind.
2. Jetzt **Knoblauch** und **Ingwer** hinzugeben und 1 weitere Minute anbraten. Als Nächstes die **Karotten** hinzufügen und weitere 2–3 Minuten dünsten. Nun **Currypulver, Kurkuma** und **Chili- oder Paprikapulver** darüberstreuen und eine Minute anrösten.
3. Die **Linsen** in ein feinmaschiges Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen. Anschließend abtropfen lassen, in die Pfanne geben und 1 – 2 Minuten anschwitzen.
4. Das Ganze mit **Gemüsebrühe, Kokosmilch** und **Tamari-Sauce** aufgießen, verrühren und zum Kochen bringen. Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und die Suppe zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Sollte die Suppe zu dick werden, kann man noch mehr Gemüsebrühe oder Kokosmilch hinzufügen.
5. Anschließend die Suppe mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und nach Bedarf mehr Chili hinzufügen.
6. Die goldene Linsensuppe in Schüsseln anrichten und nach Belieben mit frischer **Petersilie** oder **Koriander, Sesam** und einem Spritzer frischen **Limetten-** oder **Zitronensaft** garnieren.
Dazu schmeckt **Fladenbrot, Naan** oder **Reis**.

Nährwerte pro Portion: *316 kcal, Fett 13 g, KH 34 g, EW 16 g.*
Frei von raffiniertem Zucker, glutenfrei.

TIPPS

➤ Statt Karotten kann man auch Kürbis oder Süßkartoffeln nehmen.

➤ Gerne kann noch verschiedenes Gemüse wie Sellerie, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini oder Paprika hinzugefügt werden. Diese dann einfach kurz mit den Zwiebeln andünsten, bevor die Linsen hinzugefügt werden.

➤ Den Schärfegrad kann man selbst bestimmen, indem man die Menge des Chilipulvers erhöht oder reduziert.

➤ Restliche Suppe kann bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder bis zu 3 Monate eingefroren werden. Beim Aufwärmen einfach ein wenig Gemüsebrühe zum Verdünnen hinzufügen.

Bild: Bianca Zapatka - aus: Vegan Everyday - 100 einfache Rezepte, die immer schmecken!

Kaiserschmarrn

ZUTATEN für 4 Personen

- 250 g Weizen- oder Dinkelmehl (oder glutenfreie Mehlmischung)
- 2 TL Backpulver
- 1 Messerspitze gemahlene Vanille (oder 1 TL Vanilleextrakt)
- 1 TL Natron
- 1 Prise Salz
- 50 g Zucker (z. B. Rohrohrzucker oder Kokosblütenzucker oder beides gemischt)
- 360 ml Pflanzenmilch (z. B. Soja-, Mandel-, Hafer-, Reis-, Cashew- oder Kokosdrink)
- 40 ml neutrales Öl (z. B. Rapsöl oder Sonnenblumenöl + etwas mehr zum Ausbacken)
- 1 TL Apfelessig (oder 2 TL Zitronensaft)

Nach Belieben zum Servieren

- Vanille-Pudding
- Erdbeersauce (pürierte Erdbeeren)
- Erdbeeren
- Granatapfelkerne
- Streusel (oder Puderzucker)

Aus:

ZUBEREITUNG Vorbereitung: 5 Minuten · Zubereitung: 10 Minuten

1. Mehl, Backpulver und Vanille in eine Schüssel sieben. Dann Natron, Salz und Zucker untermischen. Die flüssigen Zutaten dazugeben und alles kurz zu einem homogenen Teig verrühren.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die halbe Menge Teig in die Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze ausbacken, bis die Unterseite leicht gebräunt ist und fest wird (bei Bedarf kann man kurz einen Deckel auf die Pfanne setzen, damit der Teig besser stocken kann).
3. Dann den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender vierteln, die Stücke vorsichtig umdrehen und die andere Seite ebenfalls goldbraun ausbacken.
4. Die Teigviertel anschließend mit dem Pfannenwender in grobe Stücke teilen und wiederholt vorsichtig wenden, bis der Kaiserschmarrn fertig ist (wer ihn süßer mag, kann etwas Zucker darüberstreuen und kurz karamellisieren lassen). Anschließend aus der Pfanne nehmen und den restlichen Teig auf dieselbe Weise zubereiten.
5. Den Kaiserschmarrn nach Belieben mit Erdbeeren, Vanillepudding und Erdbeersauce oder anderen Toppings (z. B. Garanatapfelkernen oder Streuseln) servieren.

Nährwerte pro Portion: *409 kcal, Fett 13 g, KH 62 g, EW 11 g.*
Frei von raffiniertem Zucker, optional glutenfrei.

TIPPS

➤ Wer mag, kann zuletzt noch Rosinen oder Schoko-Drops unter den Teig heben.

➤ Wenn man kein Natron und Essig oder Zitronensaft hat, lassen sich 100 ml Pflanzenmilch durch Sprudelwasser austauschen. Das macht den Teig auch wunderbar locker.

➤ Man kann auch 100 ml Pflanzenmilch durch eine pürierte reife Banane oder 120 g Apfelmark, Kürbispüree oder veganen Joghurt austauschen, damit der Kaiserschmarrn noch saftiger wird.

➤ Der Kaiserschmarrn schmeckt auch gut mit Zwetschgenröster, karamellisierten Mandeln, Apfelmus, Himbeersauce oder roter Grütze.

Bild: Bianca Zapatka - aus: Vegan Everyday - 100 einfache Rezepte, die immer schmecken!