



# Das schnellste vegane Kochbuch: EASY SPEEDY VEGAN

## Die besten 10-, 20- und 30-Minuten-Rezepte



Katy Beskow ist preisgekrönte Köchin, Kochbuchautorin und Kochschullehrerin mit Begeisterung für phantastische pflanzliche Gerichte und saisonale Zutaten, die sich ganz unkompliziert zubereiten lassen.

Katy hat bereits zehn Kochbücher veröffentlicht. Außerdem schreibt sie Kolumnen zu Themen wie Lebensmittelverschwendung und Nachhaltigkeit und engagiert sich für diverse Natur- und Tierschutzorganisationen. Katy lebt seit 2006 vegan.

Katy Beskows Food Blog:

[katybeskow.com](http://katybeskow.com)

[instagram.com/katybeskow/](https://www.instagram.com/katybeskow/)

»Was macht ihr, wenn ihr für das Zubereiten einer Mahlzeit weniger als eine halbe Stunde Zeit habt? Greift ihr nach der Speisekarte eines Lieferservice? Sucht ihr in der Tiefkühltruhe nach einem Fertiggericht? Gebt ihr auf und macht stattdessen ein schnelles Sandwich?« Mit »EASY SPEEDY VEGAN« verbannt die britische Kochlehrerin und Kochbuchautorin Katy Beskow das letzte Fünkchen Stress aus unseren Küchen. Mit 100 unkomplizierten und superleckeren Rezepten zeigt sie, wie schnell ein köstliches Essen auf dem Tisch stehen kann, ganz ohne Fertiggerichte und Lieferdienste - und natürlich 100% tierfreundlich.

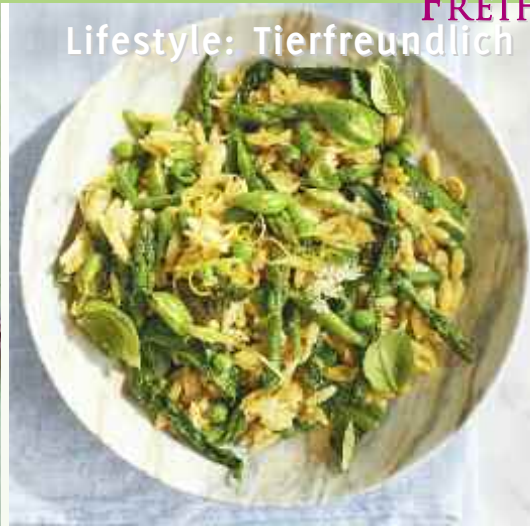
### Das Buch hat drei Kapitel: 10 Minuten-, 20 Minuten- und 30 Minuten-Rezepte

»Ich weiß, dass die meisten viel um die Ohren und wenig Zeit haben«, so Katy Beskow. Der Einfachheit halber ist »EASY SPEEDY VEGAN« in nur drei Kapitel unterteilt: 10-, 20- und 30-Minuten-Rezepte. Jedes Kapitel enthält Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Desserts. So finden wir sofort das perfekte vegane Gericht für jedes Zeitfenster, jede Tageszeit und jeden Anlass. Katy Beskow legt bei ihren Rezepten nicht nur auf die schnelle Zubereitung wert, sondern auch auf gesunde Zutaten und köstliches Aroma.

► **Aus dem Kapitel 10 Minuten:** Frühstücks-Bananensplit • Goldene Pancakes mit Zuckermais-Salsa (Rezept auf S. 46) • Kichererbsensalat mit Karotten und Oliven • Kokos Chana Masala • Schokoladen-Haselnuss-Töpfchen

► **Aus dem Kapitel 20 Minuten:** Quesadillas mit Baked Benas zum Frühstück • Tajine mit Falafeln • Mango-Kokos-Curry • Frühlingssorotto mit grünem Spargel (Rezept auf S. 48) • Toskanische Bohnen mit Salbei • Geschmorte Kichererbsen mit Chili, Orange und Tomate • Tortillataschen mit Schoko & Banane

► **Aus dem Kapitel 30 Minuten:** Haferflockenauflauf mit Bananen, Ahornsirup und Blaubeeren • Warmer Spargelsalat mit Kartoffeln und Tomaten • Schrebergarten-Tarte (Rezept auf S. 50) • Chili mit knuspriger Süßkartoffeldecke • Auberginen-Linsen-Curry • Reispilaw mit Aprikosen, Zitrone und Kräutern • Kokos-Biskuitauflauf mit Vanillesauce (klassische britische Nachspeise, die besonders bei Kindern beliebt ist)



**Tipps und Tricks:**

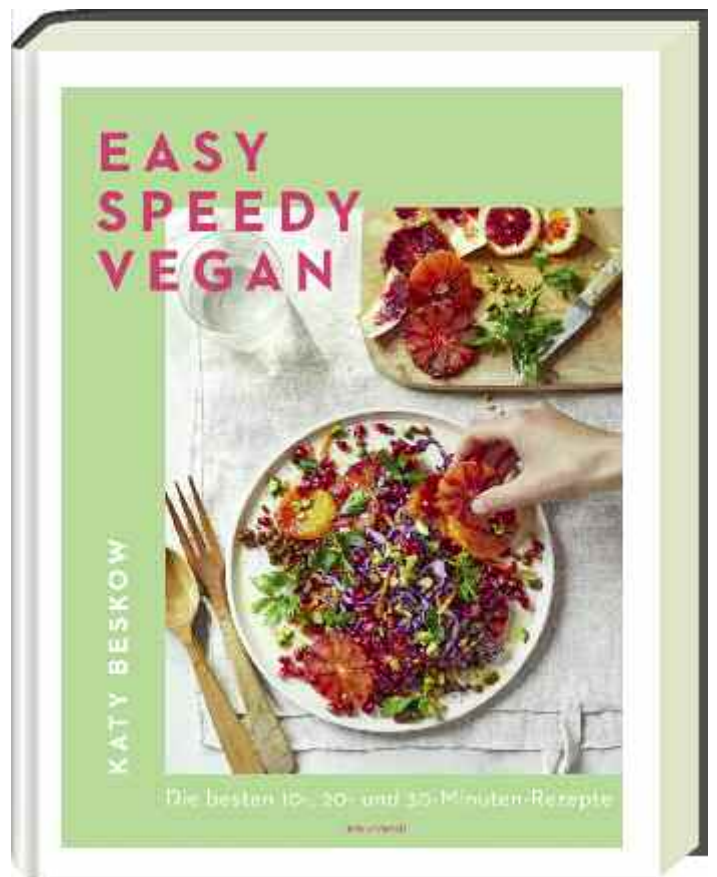
**Die richtigen Vorräte für die schnelle Küche**

Die Kochbuchautorin und ausgebildete Kochlehrerin ernährt sich seit 2006 vegan. »Seitdem habe ich zahllose schnelle, simple Gerichte zubereitet. Da ich weder Zeit noch Lust habe, Bohnen und Hülsenfrüchte stundenlang einzuweichen und zu kochen, nehme ich Abkürzungen, um ausgewogene Speisen zu kreieren.« So kann mit Linsen, Bohnen oder Kichererbsen aus der Dose oder aus dem Glas im Handumdrehen ein proteinreicher Salat, eine wärmende Suppe oder ein aromatisches Curry gezaubert werden.

**Mit diesen Vorräten sind viele Gerichte schnell zubereitet:**

- Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Zuckermais aus der Dose oder aus dem Glas
- stückige Tomaten aus der Dose, Tomaten-Passata oder fertige Tomatensauce im Glas
- verschiedene Sorten Pasta
- Pflanzenmilch, Soja- oder Hafersahne, veganer Frischkäse
- verschiedene Tofu-Sorten (Räucher- und Kräutertofu, Seidentofu)
- Kokosmilch aus der Dose für schnelle Currys
- Fertigteig (Blätterteig, Pizzateig) aus der Kühltheke
- Tiefkühlgemüse wie Erbsen oder Brechbohnen
- frisches Gemüse, das roh oder gekocht schnell zubereitet ist: Paprika, Tomaten, Pilze, Karotten, Süßkartoffeln, Kartoffeln...
- frische Kräuter
- frisches Obst für Frühstück, Salate und Dessert
- frische Bio-Zitronen: Zitronensaft und feingeschnittene Zitronenschale verleihen Salatsaucen und vielen Gerichten im Handumdrehen ein fruchtiges Aroma
- gute Gewürzmischungen und Currypasten

»EASY SPEEDY VEGAN« ist das ultimative Kochbuch für alle, die Wert auf leckeres und gesundes Essen legen, aber nicht lange in der Küche stehen wollen oder können. Auch wenn plötzlich unerwartet Gäste vor der Tür stehen, sind die schnellen Rezepte Gold wert. »Ich hoffe, dass ihr beim Kochen und Essen dieser Gerichte ebenso viel Spaß habt wie ich bei der Rezeptplanung!«, so Katy Beskow.



**Katy Beskow: EASY SPEEDY VEGAN**  
**Die besten 10-, 20- und 30-Minuten-Rezepte**

224 Seiten, Hardcover,  
 Mit zahlreichen Rezeptfotos von Luke Albert  
 ars vivendi, 2023 · ISBN 978-3747205389  
 Preis: 28,00 Euro (D) · 28,90 Euro (A)

*FREIHEIT FÜR TIERE stellt Ihnen auf den folgenden Seiten drei Rezepte aus EASY SPEEDY VEGAN vor:*

- *In 10 Minuten fertig: Goldene Pancakes mit Zuckermais-Salsa*
- *In 20 Minuten fertig: Frühlingssorzotto mit grünem Spargel*
- *In 30 Minuten fertig: Schrebergarten-Tarte*





10 Minuten

# Goldene Pancakes mit Zuckermaissalsa

»Wenn ihr auf der Suche nach einem zeitsparenden Gericht seid, könnt ihr diese Pancakes ausprobieren, die mit Zutaten aus dem Vorrat schnell zubereitet sind. Die Zuckermaissalsa ist so vielseitig, dass ihr sie auch als Füllung für Ofenkartoffeln, als Chilibeilage oder als Salat zum Mittagessen verwenden könnt. Wer es scharf mag, gibt noch eine kleingeschnittene rote Chilischote dazu.«

## ZUTATEN für 4 Personen

### Für die herzhaften Pancakes

- 100 g Weizenmehl
- 1 Prise gemahlene Kurkuma
- 1 gute Prise Meersalz
- 200 ml Sojamilch, gekühlt
- 6 EL Sonnenblumenöl

### Für die Zuckermaissalsa

- 600 g Zuckermais (aus der Dose), abgeseiht und abgespült
- 1 rote Paprikaschote, fein gewürfelt
- 4 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 2 reife Tomaten, fein gewürfelt
- 1 Handvoll Koriandergrün, frisch geschnitten
- 1 Handvoll glatte Petersilienblätter, frisch geschnitten
- frisch gepresster Saft von 1 Limette, plus Limettenspalten zum Servieren (nach Belieben)
- 1 Prise geräucherte Meersalzflocken

## ZUBEREITUNG

- 1 Für die Pancakes Mehl, Kurkuma und Salz vermengen. Die Sojamilch zugießen und alles zu einem glatten Teig verquirlen. Den Teig kurz ruhen lassen.
- 2 1 EL Öl bei mittlerer bis starker Hitze in einer flachen Pfanne heiß werden lassen. Etwas Teig mit einem Schöpflöffel in die Pfanne geben und 1–2 Minuten backen. Dann wenden und von der anderen Seite backen. Mit restlichem Öl und Teig weiter so verfahren, bis alles aufgebraucht ist. Fertige Pancakes inzwischen warm halten.
- 3 Zuckermais, Paprika, Frühlingszwiebeln, Tomaten, Koriandergrün und Petersilie in einer Schüssel vermengen. Den Limettensaft zugießen und alles mit geräuchertem Meersalz würzen.
- 4 Die Pancakes jeweils zur Hälfte mit etwas Salsa füllen und zusammenklappen. Nach Belieben mit Limettenspalten servieren.

## Speedy-Tipp

Den Pancake-Teig könnt ihr bis zu 1 Tag im Voraus zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Vor der Verwendung mit ein wenig Sojamilch verdünnen.

## Aus:







# 20 Minuten Frühlingsorzotto

»Lust auf ein saisonales Risotto in nur 20 Minuten?

Für dieses Rezept wird Orzopasta statt Reis verwendet - somit fällt auch das ständige Umrühren weg!

Wie bei Arborioreis mögen manche ihr Risotto eher fest, andere etwas flüssiger:

Gießt daher anfangs den Großteil der Brühe zu, aber bewahrt noch ein wenig davon auf, sodass ihr später noch Flüssigkeit zugeben könnt, falls euch die Mischung zu fest erscheint.«

## ZUTATEN für 4 Personen

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Prise Chiliflocken
- 300 g getrocknete Orzo (ohne Ei)
- 800 ml heiße Gemüsebrühe
- 200 g grüner Spargel, in Stücke geschnitten
- 50 g Prinzessbohnen, geputzt und in Stücke geschnitten
- 1 Handvoll junger (Frühlings-)Kohl, in feine Streifen geschnitten
- 3 EL TK-Erbisen
- Abrieb und frisch gepresster Saft von 1 unbehandelten Bio-Zitrone
- 1 gute Prise Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 kleine Handvoll Basilikumblätter
- einige Bärlauchblüten zum Servieren (nach Belieben)

## ZUBEREITUNG

- 1 Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin 2-3 Minuten braten, bis sie weich ist. Knoblauch und Chiliflocken zugeben und 1 Minute mitgaren.
- 2 Orzo und Gemüsebrühe zufügen und alles zum Kochen bringen. Dann Spargel, Prinzessbohnen und Kohl einrühren. Die Temperatur reduzieren und 12 Minuten leise köcheln lassen.
- 3 TK-Erbisen, Zitronenabrieb und -saft untermengen und 1 Minute erhitzen.
- 4 Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann in Schüsseln füllen. Kurz vor dem Servieren mit Basilikumblättern sowie nach Belieben Bärlauchblüten bestreuen.

## Speedy-Tipp

Orzo ist eine reisförmige Pastasorte. Sie bietet beim Risotto einen schnellen Ersatz für Reis, kann aber auch für Suppen, Salate und Eintöpfe verwendet werden. Die meisten getrockneten Produkte enthalten kein Ei.

**Aus:**







**30 Minuten**

# Schrebergarten-Tarte

»Dieses sommerliche Abendessen schmeckt köstlich und kommt bei Grill- und Gartenpartys immer gut an!  
Reste lassen sich am nächsten Tag zum Mittagessen verspeisen.  
Mit Blattsalat und knusprigen Kartoffelstücken servieren.«

## ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Knoblauchzehe, leicht zerdrückt
- 2 Zucchini, in feine Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 2 Ochsenerztomaten,  
in Scheiben geschnitten
- 1 gelbe Paprikaschote,  
in Ringe geschnitten
- 1 Schuss Sonnenblumenöl
- 1 Prise getrockneter Oregano
- 1 Prise getrocknete gemischte Kräuter
- 1 Pck. Blätterteig  
(vegan, aus dem Kühlregal)
- 1 Schuss natives Olivenöl extra
- 1 gute Prise Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 kleine Handvoll Basilikumblätter

## ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 190 °C vorheizen.
- 2 Die Innenseite eines tiefen Backblechs mit der Knoblauchzehe einreiben. Zucchini, Zwiebel, Tomaten und Paprika hineinlegen (sie dürfen sich ruhig überlappen). Mit Sonnenblumenöl beträufeln und mit Oregano und gemischten Kräutern bestreuen.  
Etwa 25 Minuten im Ofen backen.
- 3 Den Teig auf einem weiteren Backblech ausrollen und die Ränder vorsichtig 1 cm einklappen. Den Boden ebenfalls mit der Knoblauchzehe einreiben und einige Male mit einer Gabel einstechen.  
Etwa 10–12 Minuten im Ofen backen, bis der Teigboden goldgelb aufgeht.
- 4 Gemüse und Teigboden aus dem Backofen nehmen.  
Den Teig in der Mitte flach drücken und mit dem Gemüse belegen.
- 5 Etwas Olivenöl darüberträufeln und mit Meersalz und reichlich schwarzem Pfeffer würzen.  
Kurz vor dem Servieren mit Basilikumblättern bestreuen.

## Aus:



## Tipp

Viele Fertigblätterteige sind vegan, da sie statt Butter Pflanzenöl enthalten. Aber lest euch vor dem Kauf besser die Liste mit den Inhaltsstoffen durch.

