Inhalt

Über mich, das Bauchgefühl und unsere innere Uhr 8

Meine Ernährungsphilosophie – Gibt es eine perfekte Ernährung? 12

Jetzt geht's um die Bohne 19

Speziellere Basics meiner Good-Mood-Küche 20

Wo kaufe ich was 22

Sugar Sugar, oh Honey Honey 24

Happy Morning

Let's start the day in a happy way 30

Gesunder French Toast 33

Süßkartoffel mit Apfel und Zimt 35

Luftige Pfannkuchen aus dem Ofen 37

Quinoa-Frühstück-Muffins 39

Overnight Oats – dreierlei Gemüse 41

Scrambled Tofu 43

Glutenfreie Eiweißbrötchen 45

Frittata-Muffins 47

Veganes Omelette 49

Happy Lunching

Vertraue auf dein Bauchgefühl 52

Bohnenfrikadellen mit Sesamsoße 55

Veggie-Casado-Bowl 57

Orientalischer Kichererbsen-Couscous-Salat 59

Ruckzuck-Teff-Naan mit Erbsendip 61

Eintopf-Tofunese 63

Cremige Auberginensoße mit Tagliatelle 65

Tortilla de Patata 67

Blumenkohlsteak mit Sesamtempeh 69

3-Zutaten-Kartoffelsalat mit Vischtofu 71

Happy Snacking

Schritt für Schritt zum Bauchglück 74
Gesunde Zucchinibrownies 77
Saftiger Karottenkuchen 79
Auberginen-Schoko-Kuchen 81
Protein-Glückskekse 83
Schnelles Fruchtcrumble mit Vanillesoße 85
Schneller Beerenkuchen 87
Gesunder, einfacher Zupfkuchen 89
Johannisbeerkuchen mit Quark und Streuseln 91
Blumenkohlmilchreis 93
Tiramisu für die schnelle Küche 95
Apfelrührkuchen-Blitzrezept 97
Weltbestes und gesündestes Bananenbrot 99
Kichererbsen-Nuss-Eis 101
Leichter Cheesecake mit oder ohne Boden 103
Aprikosenknödel mit Semmelbrösel 105

Happy Evening

Schlaf – dein Booster fürs Glücksgefühl 108
Glutenfreie Gnocchi mit Salbei 111
Lasagne für dein perfektes Date 113
All-in-one-pot-Pilzpasta Stroganoff 115
Bibimbap Bowl 117
Schüttelpizza 119
Vegane Carbonara mit Tempehwürfeln 121
Vegane Quiche Lorraine 123
Erbsen-Spinat-Dal 125
Kartoffelauflauf mit Pilzen 127
Lazy Mac No Cheese Bake 129
Schneller Teriyaki-Wok 131
Süßkartoffelpizza 133

Happy Celebrating

Buchweizenbrot 139

Polenta-Schnitten 141

Rote-Bete-Salat mit Joghurtdressing 143

Teriyaki-Bällchen 145

Bohnensalat Thunvischstyle 147

Kidneybohnenpatty für Burger oder Bowls 149

Raffiniertes Süßkartoffelbrot, zucker- und glutenfrei 151

Gesunde Apfelmark-Franzbrötchen 153

Drei schnelle Mitbring-Wrap-Variationen 155

Grieß-Nuss-Cookies 157

Kofu-Grillspieße 159

Nori-Wassermelonensalat 161

Leichte BBQ-Blumenkohl-Wings 163

Happy Creating

Die Basis für das Glücksgefühl 166

Cashewquark 168

Seidentofu 168

Sour Cream 169

Dattelmus 170

Veganer Mozzarella 171

Falsche Beerenmarmelade 172

4-Zutaten-Granola ölfrei 173

Kichererbsen-Tofu basic und mediterran 174

Lieblings-No-Egg-Teig 175

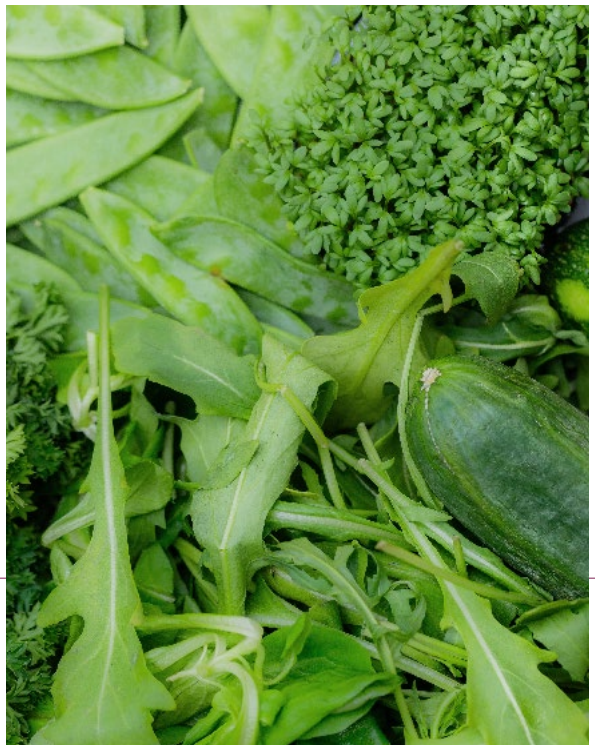
Nährwertangaben 176

Danke 178

Über mich, das Bauchgefühl und unsere innere Uhr

Solange ich denken kann, hat mich Ernährung in ihrer bunten Vielfalt begeistert. Schon als Kind fand ich auf meinem Teller eine bunte Auswahl – okay sie war nur grün – aus Löwenzahn, Spitzwegerich und Unkraut (heute weiß ich: Es war Giersch). Die Liebe meiner Eltern zu gesunder Ernährung habe ich früh zu spüren bekommen. Etwas wofür ich ihnen ewig dankbar sein werde. Sie habe ich das in einer gewissen Phase meines Lebens jedoch gar nicht spüren lassen. Ich habe rebelliert und alles gegessen, was ich zuhause nie gefunden habe.

Bei einer Ferienreise gab es dann plötzlich nur das Gegenteilig von dem, was mein Körper von zuhause aus gewöhnt war: Zucker, Weizen, Frittierfett und Fanta. Wasser gab es nicht, da aus der Leitung Chlorwasser kam. Ich habe schon immer sehr viel getrunken, in diesem Fall dann flüssigen Zucker in Form von Limonade. Und da es dort auch 35 Grad heiß war, trank ich sogar noch mehr als sonst und das war für meinen Körper ein absoluter Schock. Zusammen mit dem Chlor aus dem Poolwasser und der Pille, die ich damals genommen habe, hat Candida (ein Hefepilz, den wir über die Nahrung aufnehmen und der sich gerne an die Schleimhäute heftet) sich gedacht: YES, meine Chance! Ich fühle mich hier wohl und richte mir hier ein Zuhause ein. Das Zuhause war in meinem Darm. Da fühlte sich der Pilz putzmunter und fand auch jede Menge an Zucker. Den hat er ruckzuck weggeputzt



und sich immer mehr ausgebreitet. Die Schmerzen bereiteten mir so gar kein gutes Bauchgefühl und ich begann Diät zu halten. Kein Zucker, kein Weizen, kein Alkohol, kein ALLES – gefühlt! Dafür Essig, Salze und Co. Ich war 17 und in Partylaune. Das hat mir also gar nicht gefallen. Dem Candida aber zum Glück auch nicht. Er fand die Salze und den Essig so gar nicht lecker. Ich hingegen habe mich an den ALLES-ENTZUG gewöhnt.

Aus der Diät wurde dann mehr oder weniger mein Alltag. Und dann wurde es mehr: Zu möglichst gar kein Zucker, gar kein Öl, gar kein Gluten kam noch Intervallfasten, Heilfasten, am besten um 5 Uhr aufstehen, erst Sport machen, dann studieren oder arbeiten (ich hatte zwei Jobs und ein Vollzeitstudium). Zum Frühstück gab's einen grünen Smoothie bestehend aus allem, was gesund ist. Oder Overnight Oats mit Gemüse, ein Mittag- und Abendessen so pur wie möglich, kein Alkohol, keine Süßigkeiten.

Noch immer liebe ich Pureness, und es gibt für mich wenig Besseres als Lebensmittel in ihrer Vollkommenheit direkt aus der Natur zu genießen. Jedoch liebe ich auch meine Freiheit, und zu perfekt ist zu perfekt.

Irgendwann habe ich mich gefragt, ob ich mir das Leben damit eigentlich einfacher mache? Ob ich mich besser fühle? Ob ich mehr Freiheit habe? Ob ich auf mich höre oder nur auf die Ratschläge aus Büchern von erfolgreichen Menschen, die, wie ich später merkte, alle von Männern verfasst worden waren.

Nach und nach erkannte ich, dass es mir nur bedingt half und vieles sogar erschwerte. Wie beispielsweise das völlige Loslassen, einfach okay zu sein mit den Dingen, so wie sie sind. Es muss nicht immer besser, schneller und gesünder sein. Es kann auch gut sein genau so, wie es gerade gut ist. Spätestens als ich 30 wurde, habe ich GELASSENHEIT lieben gelernt.

Was ich von Jahr zu Jahr mehr lernen durfte, hat mir mittlerweile auch die Wissenschaft bestätigt. So gut Biohacking für viele sein mag, für Frauen ist das alles etwas anders. Die meisten erfolgversprechenden Konzepte wurden von Männern verfasst. Dazu kommt, dass wir in der Regel nur von Erfolgsgeschichten lesen. Sie erzählen von einem Problem und zeigen dann die Lösung. Wäre ja auch nicht so vielversprechend, nur ein Buch darüber zu verfassen, womit man gescheitert ist. Schlagzeile, neuer Bestseller: »Dinge die du tun sollest, wenn du in deinem Leben keinen Erfolg haben willst«. Vielleicht wäre das mal was? Na ja, bisher mache ich es

hier auf jeden Fall auch nicht anders. Ich schreibe erst, was nicht funktioniert, um dann aufzuzeigen, wie es für mich funktioniert. Und das bedeutet, nicht nach einem, sondern nur nach MEINEM Konzept zu leben.

Was bei manchen Männern als sehr erfolgversprechend gilt, kann bei Frauen ganz anders sein. Denn neben dem zirkadianen Rhythmus haben wir noch einen weiteren Rhythmus. Leben wir gegen ihn, leben wir gegen uns.

Ok, Moment, nochmal einen Schritt zurück: Wir haben einen Rhythmus – und als Frau sogar zwei? Das sind erstmal zwei Rhythmen, die ich gerne kennenlernen würde.

WAS IST DIESER ZIRKADIANE RHYTHMUS?

Unsere wundersame zirkadiane Rhythmik, oder einfacher ausgedrückt, unsere innere Uhr, ist ein Zusammenspiel aus all unseren Zellen, die einem Rhythmus folgen wie Musik. Manchmal, wenn die Harmonie gestört wird, gerät dieser Rhythmus aus der Balance und macht sich unangenehm bemerkbar – ich denke da an meinen Jetlag nach meiner Heimkehr aus Bali.

WOFÜR IST DIE INNERE UHR VERANTWORTLICH?

Das Faszinierende ist, dass dieser Rhythmus in jeder Zelle stattfindet, das heißt, dass jedes Mini-Fitzelchen von uns zu jeder Zeit betroffen ist. Er beeinflusst die Stoffwechselprozesse in den Zellen, das Hormon-System, unsere Körpertemperatur, unsere Verdauung, unser Herz und alles andere. Diese Systeme und Organe nehmen wiederum ihrerseits Einfluss auf unseren inneren Rhythmus. Ein unfassbar spannendes und individuelles Zusammenspiel. Es wird unter anderem durch soziale Interaktionen, Aktivität, Licht und Essenszeiten beeinflusst. Dieses Wissen können wir uns zunutze machen. Für alle mit Morgenmüdigkeit kann es zum Beispiel sinnvoll sein, raus ans Licht zu gehen, vielleicht sogar verbunden mit ein bisschen körperlicher Aktivität – ein kleiner Spaziergang oder zur Arbeit radeln wäre ideal! Auf meinem Blog findest du mehrere Artikel zu diesem Thema.

UND DANN GIBT ES NOCH EINEN ZWEITEN, DEN INFRADIANEN RHYTHMUS!

Der Rhythmus für Menschen mit weiblicher Physiologie. Der infradiane Rhythmus beeinflusst sechs verschiedene Körpersysteme: Gehirn, Stoffwechsel, Immunsystem, Mikrobiom, das Stressreaktionssystem und das Fortpflanzungssystem. So, und da haben wir den Unterschied: das Fortpflanzungssystem. In den meisten medizinischen Studien wurde die zweite weibliche Uhr ignoriert. Es handelt sich um einen 28-Tage-Zyklus, der den Menstruationszyklus reguliert. Während Männer sich gut fühlen, wenn sie im Einklang mit dem zirkadianen 24-Stunden-Rhythmus leben, fühlen wir uns als Frauen nur richtig wohl, wenn wir auf beide Rhythmen hören. Macht ja auch Sinn, denn wenn wir unsere Periode bekommen, ignorieren wir sie auch nicht einfach. Extremes Biohacking ist meist nicht das, was dieser Rhythmus für uns vorsieht. Das bringt uns aus dem Gleichgewicht und macht schwerfällig. Wollen wir die Freiheit zurück, dann muss die Reise in uns gehen. Wir kennen uns, wie uns keiner kennt, wenn wir uns wirklich wahrnehmen. Und dann sind wir auch eins mit unserem Bauchgefühl, mit unserer Intuition.

Da wir jeden Tag essen, ist das für mich eine der einfachsten Wege, zurück zur Intuition zu kommen. Wie das geht, erfährst du in diesem Buch. Denk daran: Du gehst den Weg nie alleine und er nimmt auch niemals ein Ende. Die Reise ist das Ziel.

ABOUT ME

Hi, ich bin Annelina Waller, Conscious Creator, Autorin, Expertin in natürlich-pflanzlicher Ernährung, Yogalehrerin und leidenschaftliche Foodie for life. Ich bin davon überzeugt, dass wir alle ein glückliches Leben führen sollen und uns durch unsere Ernährung und unseren Lebensstil nachhaltig viel Gutes tun können. Das motiviert mich täglich, meine Tipps für ein selbstbestimmtes, intuitives Leben online und offline auf verschiedenen Kanälen wie Instagram, meinem Podcast *Conscious Gangster*, meinem Blog, auf Youtube und Pinterest zu teilen.Meine Bücher liegen mir ganz besonders am Herzen, denn so bin ich nicht nur digital, sondern auch physisch in jeder Küche verfügbar und helfe dir, deinen Alltag noch leckerer und genussvoller zu gestalten. Ich bin der Meinung, dass wir am Ende all unsere Entscheidungen aus unserem Bauchgefühl heraus treffen, da dort immer der erste und letzte Impuls entsteht. Je reiner die Verbindung zu unserem Bauchgefühl ist, desto leichter fällt uns das Leben. Da wir täglich essen, verfolge ich die Mission, den Bauch mit Glück zu füllen und diese Verbindung zu stärken. Denn haben wir erstmal einen Bauch Voll Glück, ist bald auch der Kopf voll Glück.

Meine Ernährungsphilosophie – Gibt es eine perfekte Ernährung?

Ich glaube, die perfekte Ernährung gibt es genauso oft, wie es den perfekten Menschen gibt. Jede:r ist auf seine Art und Weise perfekt unperfekt. Und so wie wir uns unterscheiden, unterscheiden sich auch die für uns perfekten Ernährungsformen. Was ich jedoch denke ist, dass die Art und Weise, WIE wir essen, eine deutlich größere Rolle spielt als das, WAS wir essen. Wenn wir oft nicht merken, was und dass wir gegessen haben, ist da etwas schief gelaufen. Ebenso bin ich überzeugt davon, dass wir uns umso leichter und glücklicher fühlen, desto natürlicher und unverarbeiteter unsere Nahrung ist. Und nur so schaffen wir es, die Verbindung zu uns selbst aufrecht zu erhalten und ins Gleichgewicht zu kommen. Wie ich das mache, erfährst du in diesem Buch.

Wenn wir die Antwort auf die Frage suchen, was für unseren Planeten die beste Ernährung ist, dann ist das für mich wie für die Wissenschaft klar:

> **»I can't believe they used to eat animals.«**
> – future generations

Und dabei geht es nicht nur um Tiere, sondern allgemein um Tierprodukte.

Wenn du das liest, ernährst du dich bzw. lebst du wahrscheinlich schon vegan oder bist motiviert, deine Ernährung zu ändern. Bei einer Ernährungsumstellung sollte der Fokus nicht auf einzelnen Lebensmitteln liegen, sondern auf den Ernährungsgewohnheiten. Auch sollte nicht jeder Tag einzeln betrachtet werden. Damit wir langfristig unsere Ernährung für uns »perfekt« gestalten können, sollten wir Freude daran haben. Nur so können wir diese neuen Gewohnheiten nachhaltig aufrecht erhalten. Die Kombination verschiedener Lebensmittel hat einen großen Einfluss auf unsere Ernährung und Lebensmittel sollten daher nicht isoliert betrachtet werden.

Wie wir unser Glück weiter beeinflussen können, erfährst du im nächsten Kapitel. Dass Essen glücklich macht, haben wir bestimmt alle schon erfahren dürfen. Dass bestimmte Zutatenkombinationen uns unterschiedlich fühlen lassen, wahrscheinlich ebenfalls. Doch was sind nun die Nährstoffe und die Kombinationen, die uns besonders glücklich machen?

GLÜCK KÖNNEN WIR ESSEN

Ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung sind Aminosäuren. Es gibt einige Aminosäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen, sondern nur über die Nahrung aufnehmen kann. Diese Aminosäuren nennt man essentielle Aminosäuren. Tryptophan ist eine von ihnen. Um genau zu sein, gibt es Tryptophan in unterschiedlichen Formen. Die natürlich vorkommende Form ist das L-Tryptophan, dessen Bedeutung wir uns jetzt einmal genauer anschauen.

Aber warum sprechen wir eigentlich von Tryptophan? Dass zwischen der von uns aufgenommenen Nahrung und unserer Stimmung ein enger Zusammenhang besteht, hast du dir bei der Wahl dieses Buches wahrscheinlich schon gedacht. Ein wichtiger Mitspieler scheint das Tryptophan zu sein, was in mehreren aktuellen Studien wissenschaftlich

untersucht wurde. Es konnte ein Zusammenhang von Tryptophan, guter Stimmung und kognitiver Leistungsfähigkeit festgestellt werden. In einer Metaanalyse, die die Ergebnisse von 11 Studien zu dieser Fragestellung zusammenfasst, wurde ein messbarer Effekt in gesunden Erwachsenen gemessen, die zusätzlich zur gewohnten Nahrungsaufnahme 0,14–4 g Tryptophan zu sich nahmen. Genauer: Die positive Stimmung stieg und die Ängstlichkeit nahm ab. Auf aggressives Verhalten scheint Tryptophan jedoch keinen Einfluss zu haben. Noch gibt es viele ungeklärte Fragen: zum Beispiel, wie oft und zu welcher Tageszeit der Effekt von Tryptophan am größten ist.[1] Auch gibt es Hinweise darauf, dass der individuelle Bedarf sehr unterschiedlich sein könnte.[2] Also bleibt uns wohl vorerst nichts anderes übrig, als auf eine ausreichende Zufuhr und unser Bauchgefühl zu achten.

Aber wie kann eine einzelne Aminosäure überhaupt einen solchen Einfluss auf unsere Gefühle und unsere Stimmung haben? Es wird angenommen, dass der Effekt über verschiedene Botenstoffe vermittelt wird. Für diese Botenstoffe ist Tryptophan ein unverzichtberer Bestandteil, da es vom Körper nicht selbständig aus anderen Aminosäuren hergestellt werden kann. Wichtig sind dabei vor allem Serotonin[3] und Melatonin. Das Serotonin hat vielfältige Wirkungen auf unseren Körper: Es wird auch als körpereigenes Antidepressivum bezeichnet, hat unter anderem eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem und beeinflusst das Magen-Darm-System und die Weite unserer Blutgefäße.

WO FINDE ICH DAS GLÜCK?

Wenn du dich jetzt fragst, wie viel diese besagten 0,14–4 g Tryptophan sind und wie du sie einfach aufnehmen kannst, folgen hier für dich ein paar konkrete Vorschläge. Die Aminosäure ist Bestandteil von vielen Proteinquellen, besonders hoch ist der Anteil in Cashewkernen und Sojabohnen (1,6 % vom Proteinanteil), ungesüßtem Kakaopulver (1,5 %) und Haferflocken (1,4 %). Aber auch in Reis, Walnüssen und Erbsen ist eine ganze Menge Tryptophan enthalten.

Happy Morning

Starte glücklich in den Tag

Gesunder French Toast

Eigentlich ist alles an diesem Klassiker non-vegan, aber keine Angst: Es klappt auch mit viel Liebe und Phantasie ohne Eier und Milch und steht seinem Vorbild in nichts nach.

Zutaten für 2 Portionen
4 French Toasts

100 ml Pflanzenmilch
1 reife Banane
1 TL Zimt
2 TL Leinsamen
4 Scheiben Sauerteigbrot
Kokosöl zum Braten

Optional zum Servieren
Apfelkompott oder Obst und Kokosjoghurt nach Wahl

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Das Brot zunächst zur Seite legen, dann alle Zutaten für den French Toast in einen Mixer geben. Anschließend in einen großen, tiefen Teller gießen.

Deine Brotscheiben darin für ein paar Minuten einweichen, bis sie vollgesaugt sind.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die vollgesaugten Brotscheiben von beiden Seiten für ca. 4 Minuten anbraten. Anschließend herausnehmen und auf 2 Tellern mit deinen Lieblingstoppings anrichten. Je nach Süße der Banane und Milchwahl, deinen Toast optional mit Sirup beträufeln.

Annelinas Tipp
Ich nutze gerne eine ungesüßte Erbsen-oder Sojamilch. Sie bringt extra Proteine sowie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Für noch mehr Protein kannst du die Banane auch durch 80 g Tofu ersetzen oder etwas Proteinpulver hinzugeben.

Süßkartoffel mit Apfel und Zimt

Ach, die süße Kartoffel und ich führen schon eine besondere Beziehung! Die Knolle hilft nicht nur dabei, unseren Serotoninspiegel positiv zu unterstützen, sondern auch unsere Stressresistenz zu erhöhen.

Zutaten für 2 Portionen

2 kl. Süßkartoffeln
2 Äpfel
2 TL Zimt
2 EL Rosinen
Saft von ½ Zitrone
2 EL Nüsse

Toppings
Kakao Nibs, Blaubeeren, Nussmus, Sirup

Zubereitungszeit: 15 Minuten / Backzeit: 40 Minuten

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffel mit der Schale waschen und mit einer Gabel einstechen. Die Äpfel waschen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Zimt, Rosinen und Zitronensaft in eine Auflaufform oder ofenfeste Form mit Deckel geben. Die Süßkartoffel gesondert auf dem Backblech mit den Apfelstücken für 40–45 Minuten weich garen.

Die Nüsse die letzten 10 Minuten ebenfalls gesondert in den Ofen geben und mitrösten.

Die Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen und längs halbieren. Das Apfelmus auf den beiden Kartoffeln verteilen. Die Nüsse hacken und ebenfalls darüber geben. Nach Belieben süßen und weitere Toppings wie Nussmus, Kakao Nibs oder Blaubeeren hinzugeben.

The Lazy Hack: Das Ganze schmeckt auch mit Kürbis. Für die schnellere Variante am Morgen kannst du deine Süßkartoffel auch schon am Abend in den Ofen schieben und anstelle von Apfel Apfelmus nutzen.

Annelinas Tipp

Die Süßkartoffel enthält viele für Veganer wichtige, potentiell kritische Nährstoffe und ist reich an ß-Carotin, das ein Provitamin ist, also eine Vorstufe zu Vitamin A. Da freut sich unser Zellaufbau sowie Immunsystem ganz besonders.

Happy Lunching

Für deine schnelle Mittagsküche

jährige Erfahrung und Tradition im
achgemäß mit viel Sorgfalt per Hand
mit können wir eine langanhaltende
ünschen guten Appetit!
ie vor dem Verzehr waschen!

Bohnenfrikadellen mit Sesamsoße

Dieses Rezept ist zeitintensiver als die meisten anderen in diesem Buch. Es lohnt sich jedoch sehr und hält deinen Geldbeutel schlank. Bohnen selbst einzuweichen, ist deutlich günstiger als fertige Gläser zu kaufen.

Zutaten für 2 Portionen

100 g gelbe Sojabohnen oder Kichererbsen
400 ml Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
½ TL Paprika, geräuchert
½ TL Kreuzkümmel, frisch gemahlen
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
2 EL Stärkemehl
Meersalz
Olivenöl zum Anbraten

Soße

2 Knoblauchzehen
2 EL Tahin
2 EL Mandelmus
Saft von 1 Zitrone
Salz

Zum Servieren

150 g gekochter Reis
Salatblätter
Mandelblättchen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten / Kochzeit: 1 Stunde / Einweichzeit: über Nacht

Die Bohnen oder Kichererbsen in einer Schüssel mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Das Einweichwasser am nächsten Tag abschütten und die Bohnen etwa 1 Stunde in der Gemüsebrühe kochen, bis die ganze Flüssigkeit aufgenommen worden ist.

In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen. Den Knoblauch mit etwas Salz zerdrücken und die Zwiebel fein hacken.

Die Bohnen mit einem Pürierstab mixen und mit den Gewürzen und Stärkemehl zu einem Teig verarbeiten. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung dazukneten.

Den Teig mit Salz abschmecken und zu kleinen Plätzchen formen. Diese im heißen Kokosfett von beiden Seiten goldbraun braten. Wenn du kein Öl-Fan bist, kannst du sie optional im Ofen backen.

Für die Soße Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Zusammen mit dem Tahin und dem Mandelmus sowie dem Zitronensaft verrühren. Mit so viel Mineralwasser verdünnen, bis eine cremige Soße entstanden ist.

Die Mandelblättchen ohne Fett hellbraun rösten.

Den gekochten Reis auf 2 Teller geben und die Gewürzplätzchen darüber streuen. Mit gewaschenen und trocken getupften Salatblättern anrichten und mit Sesamsoße sowie den Mandeln garnieren. Die restliche Soße extra dazu reichen.

Annelinas Tipp

Wenn du die Bohnen selbst zubereitest, kannst du durch den Einweichprozess die blähenden Stoffe (Oligosaccharide) sehr gut verringern und damit bleibt nicht nur der Geldbeutel, sondern auch der Bauch flach.

Blumenkohlsteak mit Sesamtempeh

Das Ganze sieht zwar aus wie Steak, was den Proteingehalt betrifft, wird es seinem Namen jedoch nicht gerecht. Dafür überzeugt das Blumenkohlsteak geschmacklich.

Zutaten für 2 Portionen

Ofen-Gebackenes
1 mittelgroßer Blumenkohl
500 g Kartoffeln (Drillinge)
200 g Tempeh oder Tofu

Marinade
3 geh. EL Sesammus
2 EL Apfelessig
3 EL Sojasoße
1 EL Yaconsirup oder anderen
1 TL Thymiangewürz
Salz und Pfeffer nach Belieben

Nach Wunsch
Zusätzliches Sesamöl zum Beträufeln

Zum Servieren
Frische Korianderblättchen, Granatapfel, ggf. Übriges der Marinade

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die äußeren Blätter vom Blumenkohl entfernen. Den Strunk zu einem flachen Boden schneiden und den Kohl auf ein Schneidebrett stellen. Mit einem großen Messer den Kopf in der Mitte von oben nach unten durchschneiden und von den Hälften je 1 Scheibe abschneiden (ca. 3 cm dick), sodass der Strunk die Röschen zusammenhält.

Die Kartoffeln gut waschen und je nach Größe halbieren oder am Stück lassen, sodass alle etwa die gleiche Größe haben. Die Schale darf dran bleiben.

Den Tofu ebenfalls waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.

Für deine Marinade in einer großen Schüssel das Sesammus mit 4–5 EL Wasser, je nach Konsistenz, verrühren. Deine anderen Zutaten dazugeben und zu einer mitteldicken Soße verbinden.

Die Blumenkohl-Steaks sowie abgefallene Röschen mit der Marinade bepinseln und auf ein Backpapier geben. Die Kartoffeln in die Schüssel geben, mit einem Löffel ebenfalls mit der Soße ummanteln und auf das Backpapier legen. Mit dem Tempeh wiederholen und entweder direkt, oder vorher mit etwas zusätzlichem Sesamöl beträufelt, in den Backofen schieben und alles für etwa 25 Minuten goldbraun backen. Nach etwa 15 Minuten vorsichtig alles einmal wenden.

Blumenkohl, Tempeh und Kartoffeln, gezupften Koriander und Granatapfelkerne auf einem Teller anrichten. Falls du noch Soße übrig hast, mit dieser verziert servieren.

Happy Evening

Dein perfekter Abschluss

Lasagne für dein perfektes Date

Lasagne rockt definitiv jedes Date. Diese hier ist im besten Sinne sehr skillfrei! Du brauchst nicht viel mehr als die Zutaten und ein Date. Du kannst ein Date mit dir selbst haben, deiner Familie, guten Freunden oder jemand ganz anderem.

Zutaten für 4–5 Portionen

Bechamel

100 g Cashews (eingeweicht)
200 ml Gemüsebrühe
2 EL Hefeflocken
Muskat

Bolognese

2 Zwiebeln
2 TL Olivenöl
800 g Tomatensoße mit Stücken
250 g geräucherter Tofu
1 EL Thymian oder italienische Kräuter
2 EL Sojasoße
1 EL süße Balsamico-Creme
Salz und Pfeffer

Gemüse

2 Zucchini
2 Paprika

6–8 Lasagneblätter
(z. B. aus Hartweizengrieß oder Hülsenfrüchten

Zubereitungszeit: 35 Minuten / Kochzeit: 45 Minuten

Die Cashews in heißem Wasser für mind. 30 Minuten einweichen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl glasig dünsten. Die Tomatensoße dazugeben, Räuchertofu hineinbröseln, mit Gewürzen verfeinern und für 8 Minuten köcheln lassen. Sojasoße sowie Balsamico-Creme dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Zucchini in feine Scheiben und die Paprika in Ringe schneiden.

Die Cashews mit den Hefeflocken und der Gemüsebrühe in einen Mixer geben und cremig mixen oder mit einem Zauberstab pürieren.

Zum Schichten den Boden der Lasagneform zunächst mit einer dünnen Schicht Bolognese bedecken. Darauf eine Schicht Lasagneplatten legen. Über die Nudeln eine Schicht Bolognese und Gemüse geben. Anschließend die Cashewsoße und eine weitere Nudelschicht. Wieder eine Schicht Soße, Gemüse, Soße und noch eine Schicht Nudeln. Die Nudeln sollten von beiden Seiten mit Soße umgeben sein. Diesen Vorgang wiederholen, bis alles aufgebraucht ist. Ich habe mit der Bolognese abgeschlossen und noch selbstgemachten veganen Mozzarella (siehe Seite 171) darübergegeben.

Im auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen ca. 40–45 Minuten überbacken.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C128922

Dieses Buch soll keine ärztlichen Empfehlungen ersetzen, widerrufen oder ihnen widersprechen. Die Informationen in diesem Buch sind allgemeiner Natur und werden ohne Garantie seitens des Verlags und der Autorin angeboten. Diese übernehmen keine Haftung für eventuell auftretende Schäden und Fehler, die durch die Verwendung des Buches auftreten.

Alle Rezeptfotografien und Annelina-Waller-Porträts: DomQuichotte,
S. 13: stevanovicigor/depositphotos, S. 18: cherokee4/depositphotos,
S. 21: Brent Hofacker/Shutterstock, S. 25: Nadine Primeau/Unsplash

© Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG, Mainz 2022
Edition Kochen ohne Knochen
Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-95575-197-5
1. Auflage Dezember 2022

Layout und Satz: Iris Christmann, Christian Mentzel
Cover unter Verwendung von Fotografien von DomQuichotte
Druck und Bindung: Himmer GmbH Druckerei, Augsburg

Ventil Verlag
Boppstr. 25, D-55118 Mainz
www.ventil-verlag.de
www.ventil-vegan.de