Schnelle vegane Küche

sojafrei & einfach

Schnelles Essen - und dabei alles andere als »Fast Food«! Daniela Friedl setzt mit ihrem Buch »Schnelle vegane Küche« auf qualitativ hochwertige rein pflanzliche Lebensmittel aus Bio-Anbau und aus der Region. Die Rezepte gelingen flott und völlig unkompliziert - denn die Dauer der Zubereitung hat nichts mit der Qualität der Speisen zu tun. »Die vegane Küche ist weder umständlich noch aufwändig in der Umsetzung und lässt sich sogar in einen straff organisierten Tagesablauf problemlos integrieren«, so Daniela Friedl.

In »Schnelle vegane Küche« stellt sie leckere Rezepte für »Flotte Aufstriche« und »Pesto Pronto« vor, die innerhalb von nur 5 bis 10 Minuten zubereitet sind. »Spontane Süppchen«, »Hurtige Häppchen«, »Salatideen für Kurzentschlossene« und »Schnelle Gerichte für den großen Hunger« dauern in der Zubereitung maximal 30 Minuten, vieles ist schon innerhalb einer Viertelstunde fertig. Auch die »ungeduldigen Naschkatzen« kommen nicht zu kurz: Karibik-Triffle, Bananen-Pancakes, feurige Schokoladencreme und Brombeer-Sorbet sind schon nach 10 Minuten servierfertig. Die Rezepte sind alle einfach, die Zutaten überschaubar und leicht erhältlich. Die Zubereitungszeit ist jeweils angegeben. Daniela Friedl verzichtet auf Fleischersatz jeglicher Art und auf Sojaprodukte, da Soja zu den acht stärksten Nahrungsmittel-Allergenen zählt.

Daniela Friedl ist Sportjournalistin und lebt mit ihrem Mann und ihren Tieren in einem 200 Jahre alten Bauernhaus im Salzburger Seengebiet. Obwohl sie im ländlichen Flachgau aufwuchs, wo Fleischgerichte an der Tagesordnung standen, wurde sie bereits mit 8 Jahren Vegetarierin und entschied sich Anfang 2009 aus ethischen Gründen für eine vegane Lebensweise: »Ich möchte nicht, dass ein Tier für mich leidet, stirbt oder in Gefangenschaft lebt.«

Daniela Friedl: Schnelle vegane Küche
Sojafrei & einfach

Format: 17 x 22 cm
Flexocover, 136 Seiten,
Fadenheftung
durchgehend vierfarbig,
reich bebildert
Freya-Verlag, 2014
ISBN: 978-3-99025-115-7
Preis: 14,90 Euro

VEGAN für Einsteiger

Vegane Ernährung liegt im Trend. In seinem Buch »Vegan für Einsteiger« hat Dr. med. Ruediger Dahlke alles Wissenswerte zusammengestellt - und das nicht nur für Einsteiger: die Risiken von Fleisch- und Milchkonsum und die gesundheitlichen Vorteile einer vollwertigen rein pflanzlichen Ernährung, der Zusammenhang von Fleisch und Welthunger und die Beendigung von Tierqual. Die Botschaft: »Entlasten Sie Körper und Seele. Und retten Sie nebenbei Tiere und unseren Planeten.«

»Vegan für Einsteiger« ist eine Einladung, die vegane Ernährung auszuprobieren und innerhalb von 4 Wochen zu einem gesunden, nachhaltigen Leben zu finden. Das Buch enthält über 60 Rezepte und einen 4-Wochen-Ernährungs-Plan, der täglich zwei Gericht zeigt, die eine ausgewogene Ernährung garantieren.

Ruediger Dahlke: Vegan für Einsteiger
mit über 60 Rezepten und einem 4-Wochenplan zum Einstieg ins vegane Leben

128 Seiten
Klappenbroschur
GU-Verlag
ISBN: 9783833837968
Preis: 12,99 Euro

Foto: Daniela Friedl · Aus: Schnelle vegane Küche

Knackige Olivenröllchen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

ZUTATEN für 4 Personen

- 15 bis 20 Oliven
- 1 Feldgurke
- 1 TL Olivenöl
- Saft 1/2 Zitrone
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Gurke der Länge nach in feine, lange Blätter schneiden und in Salzwasser einlegen
2. Währenddessen die Oliven pürieren.
3. Mit dem Olivenöl und dem Saft der halben Zitrone vermischen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Gurkenblätter abtrocknen, mit der Olivenpaste betreichen, einrollen und mit je einem Zahnstocher fixieren.

Schnelle Blätterteig-Pizza

Schnelle Gerichte für den großen Hunger

ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Packung Blätterteig
- 1 Zwiebel
- 5 EL Tomatenmark
- 7 Cocktailtomaten
- eine Handvoll entsteinter schwarzer Oliven
- Salbei
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Das Backrohr auf 200 Grad vorheizen.
2. Den Blätterteig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
3. Mit dem Tomatenmark bestreichen und die Ränder einschlagen.
4. Die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und darauf verteilen. Ebenso die halbierten Tomaten, Oliven sowie einige Blätter Salbei.
5. Die Pizza mit Salz und Pfeffer betreuen und im Ofen ca. 15 Minuten goldgelb backen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Foto: Daniela Friedl · Aus: Schnelle vegane Küche

Foto: Daniela Friedl · Aus: Schnelle vegane Küche

Erfrischendes Brombeersorbet

Zubereitungszeit: 10 Minuten

ZUTATEN für 2 Personen

- 250 g tiefgekühlte Brombeeren
- 200 ml Mandelsahne
- Saft einer Zitrone
- frische Minze
- Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

1. Zwei Dessertgläser ins Eisfach geben.
2. Die Minze grob hacken.
3. Die tiefgekühlten Brombeeren mit dem Saft einer Zitrone, der Mandelsahne und der Minze zügig pürieren
4. Das Sorbet mit Agavendicksaft abschmecken.
5. Die Gläser aus dem Eisfach nehmen, befüllen und das Dessert sofort servieren.