



# Vegan aus dem Ofen



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

Die Britin, die seit über 10 Jahren vegan lebt, wohnt im ländlichen Yorkshire, wo sie kreative vegane Gerichte in der eigenen Küche zubereitet und seit 2013 in ihrem veganen Food-Blog vorstellt. Sie hat inzwischen sieben Kochbücher veröffentlicht. Bei *ars vivendi* erschienen von ihr bereits »Einfach vegan«, »Vegan Express« und »Jeden Tag Vegan«.

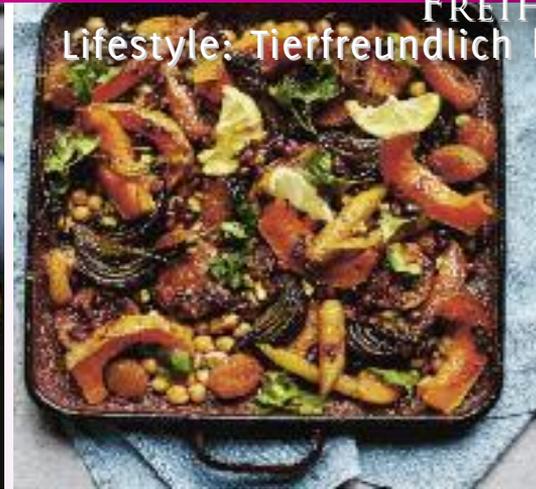
**Katys Blog:** [www.katybeskow.com](http://www.katybeskow.com)

Nach einem anstrengenden Arbeitstag überlässt Katy Beskow am liebsten ihrem Backofen die Arbeit. Ein wenig schnippeln, dann die Füße hoch legen und warten, bis der köstliche Geruch aus der Küche durch die ganze Wohnung strömt. In ihrem neuen Kochbuch begeistert die britische Kochbuch-Autorin wieder mit phantastischen veganen Kreationen, die sich ohne viel Schnickschnack ganz fix zubereiten lassen.

»Für die Zubereitung des Abendessens verbringe ich am liebsten so wenig Zeit in der Küche wie möglich«, schreibt Katy Beskow zu Beginn ihres neuen Kochbuchs »Vegan aus dem Ofen«. Die Vegan-Köchin aus Yorkshire zeigt mit 70 kreativen Rezepten, wie jede und jedes köstliche Gerichte voller gesunder Zutaten mit wenig Aufwand zubereiten kann. Neben Klassikern wie Aufläufen und Ofengemüse präsentiert Katy auch Pastagerichte, Currys mit Linsen, Kichererbsen oder Basmatireis sowie Tacos aus dem Backofen. Dazu stellt sie leckere Salate mit gebackenem Gemüse und Obst vor, die mit Quinoa oder Kichererbsen schnell zu einer sattmachenden Hauptmahlzeit werden. Nicht fehlen dürfen Snacks für Zwischendurch und allerlei süße Köstlichkeiten für Naschkatzen.

## Ein wenig schnippeln, den Rest macht der Backofen

Der große Vorteil von Kathys Ofen-Rezepten: Die Gerichte werden in nur einer einzigen Form zubereitet, was nicht nur die Zubereitung, sondern auch den Abwasch enorm erleichtert. »Verabschiedet euch von einem Herd voller Töpfe, das Kochen wird nun viel einfacher«, erklärt die ausgebildete Köchin. »Alles, was ihr braucht, sind eine ofenfeste Form und ein paar wenige Hilfsmittel für die Vorbereitung. Anstatt rührend, bratend oder wendend am Herd zu stehen, schiebt ihr die Zutaten einfach in den Ofen, stellt die Uhr und lehnt euch dann entspannt zurück. Die Zubereitung im Backofen ist nicht nur kinderleicht, sondern verleiht den Speisen wunderbare Röstaromen, die sich beim Kochen auf dem Herd so nicht entfalten.«



Die Rezepte in »Vegan aus dem Ofen« sind in vier Kapitel unterteilt:

► **Leichte Mahlzeiten für ein Mittag- oder Abendessen**

Probieren Sie einmal gebackene Linsen & Kichererbsen mit Kräutern, Zitronenjoghurt und geröstetem Brot oder gebackenes Gemüse mit Kidneybohnen! Um zusätzliche Kochschritte, Zeit und Aufwand zu sparen, verwenden Sie einfach Hülsenfrüchte aus dem Glas oder der Dose (außer bei roten Linsen, weil sie nicht vorgekocht werden müssen). Und so schnell geht es: Hülsenfrüchte aus dem Glas in die Auflaufform geben, dazu geschnittenes Gemüse und Gewürze - und ab in den Ofen!

► **Hauptmahlzeiten: Köstliche, herzhaftes One-Pot-Gerichte für die ganze Familie**

Kathy Beskows Devise lautet: »Mahlzeiten unter der Woche sollten einfach zuzubereiten sein und der ganzen Familie schmecken.« Für die herzhaften One-Pot-Gerichte muss man nicht am Herd stehen, sondern lässt den Ofen die Arbeit erledigen. Sogar Basmatireis, Asia-Nudeln, Pasta und Gnocchi können Sie einfach mit Gemüse in einer Auflaufform in den Backofen schieben!

► **Extras: Leicht zubereitete Beilagen und Snacks**

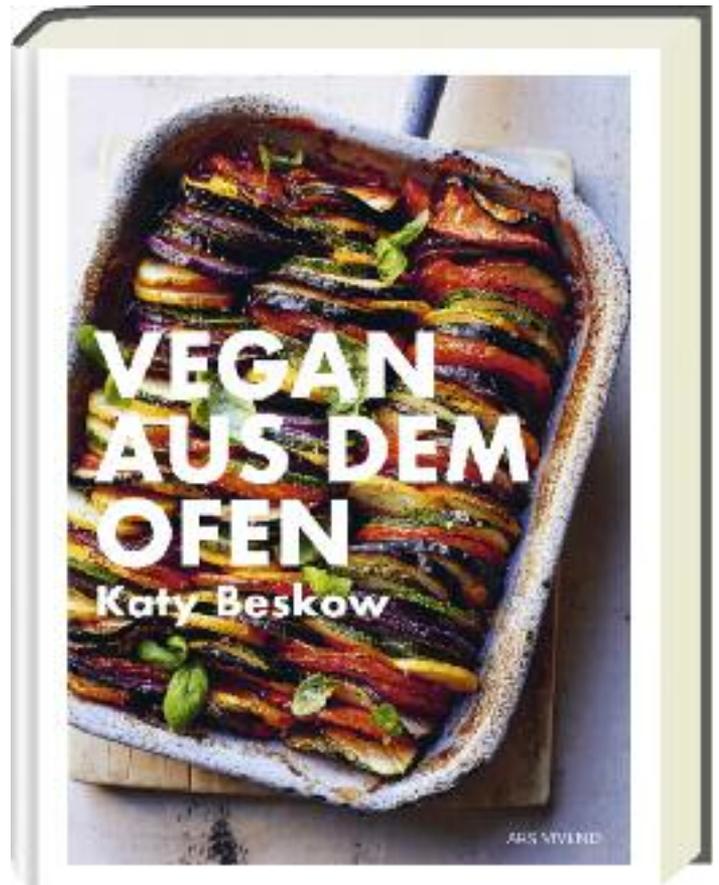
Hier finden Sie Leckerer zum Snacken oder für Partys: Rustikale Kartoffelecken, geröstete Tomaten, Tomaten-Bruschetta, Chips aus Pita-Brot, knusprig geröstete Kichererbsen oder würzige Schwarzkohl-Chips...

► **Süßes: Einfaches und köstliches Gebäck, Desserts und Ideen fürs Frühstück**

Von Bratapfel bis Obst-Tarte bleiben werden süßen Wünsche wahr: Probieren Sie zum Frühstück gebackene Haferflocken-Nester mit Kokosjoghurt und Mango. Oder wie wäre es mit Apple-Pie-Müsliriegeln? Kathy Beskow setzt bei ihren süßen Gerichten statt auf große Mengen an Zucker auf natürliche Süße aus Obst und Datteln und vielleicht etwas Ahorn-Sirup.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen drei Rezepte aus »Vegan aus dem Ofen« vor:

► **Blumenkohl-Käse-Pie:** Blumenkohl und veganer Frischkäse unter einer knusprigen Teigdecke - ein cremiges Abendessen, das herrlich satt und glücklich macht.



**Katy Beskow: Vegan aus dem Ofen**

Mit Fotos von Luke Albert

Hardcover mit Prägung, 160 Seiten

ars vivendi, 2022 · ISBN: 978-3-7472-0409-2

Preis: 22,00 € [D] · 22,90 € [A]

► **Auflauf nach marokkanischer Art:** Süßkartoffeln, Kürbis, Karotten mit Kichererbsen, Granatapfelkernen, Aprikosen und orientalischen Gewürzen - Wurzelgemüse einmal ganz anders!

► **Mandel-Kirsch-Crumble:** Heiße gebackene Kirschen mit einer Streuselkruste aus Mandeln und Haferflocken - nicht nur für kalte Wintertage! Das köstliche Dessert ist ruck-zuck zubereitet und schon nach 15 Minuten im Ofen fertig! >>>



# Blumenkohl-Käse-Pie

»Blumenkohl und Frischkäse vereint in einer Pie - ein cremiges Abendessen, das herrlich satt und glücklich macht. Ich bereite es gerne in einer runden Auflaufform zu, aber es gelingt auch in einem tiefen Backblech oder einer Gusseisen-Pfanne. Serviert dazu nach Belieben gedämpftes Blattgemüse und Erbsen.«

## ZUTATEN für 4 Personen

- 200 ml ungesüßter Sojadrink
- 150 g veganer Frischkäse
- 1 große Handvoll Schnittlauch, frisch geschnitten
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Blumenkohl, Blätter entfernt und in Röschen zerteilt
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 6 Blätter Filoteig (aus dem Kühlregal; milchfrei)

## Aus:



## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

Sojadrink in einem Rührbecher mit Frischkäse verquirlen, dann Schnittlauch unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Blumenkohl in eine Auflaufform geben und die Frischkäsemischung darüber gießen.

Mit Muskatnuss bestreuen und 30 Minuten im Ofen backen.

Die Form herausnehmen, die Teigblätter ausrollen und vorsichtig auf den gebackenen Blumenkohl legen, dabei etwas zusammenknüllen.

Dann die Form wieder in den Ofen stellen und die Pie 15–20 Minuten goldgelb und knusprig backen.

## TIPP

*Viele Firmen bieten veganen Fertigteig, auch Filoteig, an, der Pflanzenöl anstatt Butter enthält.*

*Aber überprüft vor dem Kauf immer zuerst die Zutatenliste.*





# Auflauf nach marokkanischer Art

»Gewürze, Kräuter, Wurzelgemüse und Granatapfelkerne verbinden sich hier zu einem aromatischen Auflauf. Ich kombiniere diese Gemüsesorten gern für ein sättigendes Mittagessen, aber ihr könnt sie auch durch Aubergine, Blumenkohl und Kirschtomaten ersetzen. Serviert den Auflauf mit Couscous und 1 Löffel ungesüßtem Natur-Sojajoghurt.«

## ZUTATEN für 4 Personen

### Zum Einfrieren geeignet

- 2 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl
- 1 TL Harissapaste
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/4 TL gemahlene Kurkuma
- 1 kleiner Butternut-Kürbis, entkernt und in mundgerechte Würfel geschnitten
- 1 Süßkartoffel, geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten
- 2 kleine rote Zwiebeln, geviertelt
- 1 Karotte, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll getrocknete Aprikosen
- 1 unbehandelte Zitrone, geviertelt
- 400 g Kichererbsen (aus der Dose), abgetropft und abgespült
- 1 kleine Handvoll glatte Petersilie
- Kerne von 1/2 Granatapfel
- 1 EL Pistazienkerne, grob gehackt
- 1 gute Prise Meersalz

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

Öl, Harissapaste, Kreuzkümmel und Kurkuma in einer Auflaufform verrühren. Kürbis, Süßkartoffel, Zwiebeln, Karotte und Aprikosen hinzufügen und alles sorgfältig vermischen.

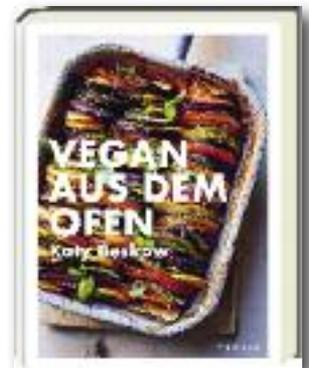
Zitronenspalten dazugeben und alles 30 Minuten im Ofen backen.

Die Form vorsichtig herausnehmen und Kichererbsen unterrühren.

Dann wieder in den Ofen schieben und weitere 10 Minuten backen.

Den Auflauf herausnehmen, mit Petersilie, Granatapfelkernen und Pistazien bestreuen und mit Salz abschmecken.

## Aus:







# Mandel-Kirsch-Crumble

»Gebackene, saftige Kirschen mit einer Streuselkruste aus Mandeln und Haferflocken - köstlicher kann ein Dessert kaum sein. Nach Belieben könnt ihr zusätzlich noch dunkle Schokolade unter die Kirschen reiben. Serviert den Crumble mit veganem Vanilleeis.«

## ZUTATEN für 4 Personen

- 400 g Kirschen ohne Stein (frisch oder TK; gefrorene Kirschen aufgetaut)
- Saft von 1/2 Zitrone
- 2 EL Ahornsirup
- 100 g Mehl
- 50 g Haferflocken
- 50 g Demerara-Zucker (oder brauner Rohrzucker)\*
- 2 EL vegane Butter
- 1 EL Mandelblättchen

\* Alternativ ohne Zucker, natürliche Süße kalorienfrei: Erythrit Candis Apfelextrakt, z.B. Xucker Bronze

## Aus:



## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.  
Kirschen in eine Auflaufform geben und mit Zitronensaft und Ahornsirup beträufeln.  
Mehl, Haferflocken und Zucker in eine Schüssel geben und mit den Fingerspitzen vegane Butter untermischen, bis Teigkrümel entstehen. Diese gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und mit Mandelblättchen bestreuen.  
Kirschen und Streusel zusammen 12-15 Minuten im Ofen backen, bis das Obst Blasen wirft und die Streusel goldbraun sind.  
Aus dem Ofen nehmen und die Streusel zum Servieren auf den Kirschen verteilen.

## TIPP

Ich backe die Streusel gerne separat auf einem Backblech und streue sie erst zum Servieren über das Obst, damit sie so knusprig wie möglich bleiben.  
Aber ihr könnt sie nach Belieben auch gleich auf die Früchte geben und alles in einer Form backen.

