



Neues Buch von VEGAN TO

Schnell gemacht und sensationell lecker: In »Vegan to Go« stellt Attila Hildmann über 100 neue leckere Rezepte vor, die besonders einfach und schnell herzustellen sind. Sozusagen veganes Fast Food im besten Sinne, mit positiver Wirkung für die Gesundheit.

Mit »Vegan for Fit« haben Hunderttausende abgenommen, in »Vegan for Youth« ging es zusätzlich zur Gewichtsreduktion um eine supergesunde Ernährung, die reich an Antioxidantien ist und dadurch biologisch jünger macht.

Vegane Schlemmerstufe: »Man gönnt sich ja sonst nichts«

In Attilas neuem Buch »Vegan to Go« gibt es neben supergesunden Rezepten auch die »vegane Schlemmerstufe«, wie er es nennt: »Man gönnt sich ja sonst nichts, und da Veganer sowieso als Verzichtskünstler verschrien sind, können wir hier mal so richtig auf den Putz hauen und schlemmen«. Gesünder als die übliche Normal-Kost sind die veganen Schlemmerrezepte allemal: ohne Cholesterin und tierische Fette, ohne künstliche Geschmacksverstärker, Farb- und Zusatzstoffe.

»Es ist ganz einfach: Du kannst weiter den Fertigkram essen, der dir angeblich Zeit spart, oder du erlernst die Basics der veganen Küche«, so Attila Hildmann. Die Rezepte in »Vegan to Go« sind total einfach und schnell gemacht. Industrie- und Fertigprodukte werden konsequent vermieden. Statt dessen rät der Vegan-Koch, saisonale Bio-Produkte aus der Region zu verwenden.

»Ein köstliches veganes Gericht ist nicht nur gut für deine Gesundheit, sondern du spürst damit auch bewusst und unbewusst, dass du damit Tierleben und die Umwelt schonst«, schreibt Attila unter der Überschrift »The Chance«. Das, was wir den Tieren mit unserem - oft unbewussten - Konsum antun, empfindet er als ekelhafte Perversion: »Wenn wir nur einen Tag im Leben mit offenen Augen ein Tier vom viel zu engen Stall ins Schlachthaus begleiten würden, wären 90 Prozent von uns ab morgen Veganer.«

Attila Hildmann, angehender Physiker und Deutschlands Vegan-Koch Nr. 1, ist ein wahrer Meister trickreicher Rezeptideen, die jeden Gaumen begeistern.

Fotos Attila Hildmann: Justyna Krzyzanowska

Fotos Rezeptre: Simon Vollmeyer · aus: VEGAN TO GO



Attila Hildmann: GO

»Keiner möchte eigentlich Massentierhaltung«

»Ich glaube, wir können einfach nicht so weiter machen wie bisher«, so Attila Hildmann im Gespräch mit *Freiheit für Tiere*. Keiner möchte eigentlich Massentierhaltung. Jeder möchte sagen: Ne, das gefällt mir nicht. Aber viele Menschen wissen nicht, wie sie es machen sollen. Und da macht ihr natürlich ein Angebot - und ich mache auf meine Art ein Angebot.«

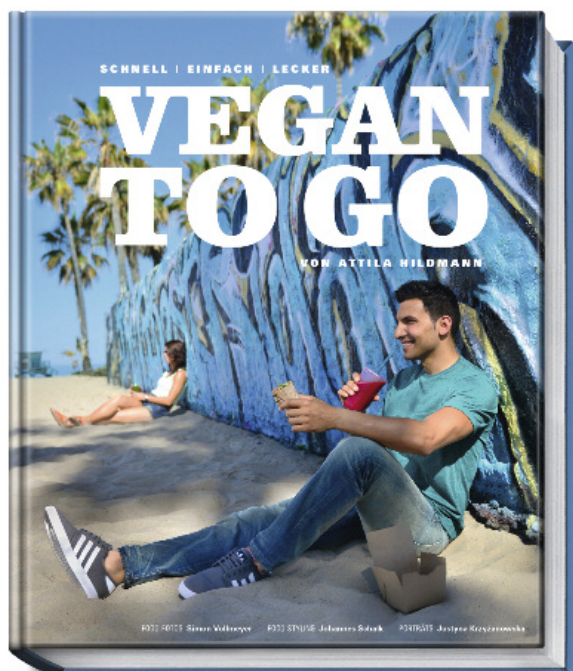
Denn: Jeder Bissen vegane Köstlichkeit ist aktiver Tier-, Umwelt- und Klimaschutz. Somit bedeutet vegane Ernährung nicht Verzicht, sondern ist ein echter Zugewinn.

Der ideale Einstieg

»Vegan to Go« ist der ideale Einstieg in die vegane Kochkunst, ohne große Vorkenntnisse oder besondere Anschaffungen. Aber auch für Vollblutveganer bietet Attilas siebtes Kochbuch ein Feuerwerk kulinarischer Highlights - auch für unterwegs. Schon beim ersten Durchblättern machen die von Food-Fotograf Simon Vollmeyer vollendet in Szene gesetzten Köstlichkeiten so richtig Appetit, sich auf der Stelle ein veganes Sandwich, eine Gemüse-Pizza für Faule oder ein Supercrunch-Müsli zuzubereiten!



Seit »VEGAN FOR FUN« und »VEGAN FOR FIT« auch auf Englisch erschienen sind, startet Attila Hildmann auch in den USA durch und ist Gast in mehreren Talkshows.



Schnelle vegane Küche

Ob im TV oder in der Presse: Das Thema »Vegan« ist in allen Medien präsent - und Attila wird darin als »Star der veganen Küche« gefeiert. In seinem neuesten Buch VEGAN TO GO stellt er schnelle, einfache und leckere vegane Gerichte speziell für unterwegs vor.

Mehr Infos: www.attilahildmann.de

Attila Hildmann: VEGAN TO GO

Schnell, einfach, lecker

Gebunden, 192 Seiten

Fotos von: Simon Vollmeyer, Justyna Krzyzanowska

Johannes Schalk (Foodstyling)

Becker Joest Volk Verlag · 1. Auflage Dezember 2014

ISBN 978-3-95453-101-1

Preis: 29,95 Euro



Chia-Vanille-Pudding mit Mangocreme und Erdbeeren

Zutaten für 2 Personen

Für die Chia-Creme

6 EL Chia-Samen (80 g)
440 ml Reismilch
2 EL Agavendicksaft
½ TL gemahlene Vanille

Für die Mangoschicht

1 Mango (netto ca. 220 g)

Für das Topping

150 g Erdbeeren
10 g geschälte, ungesalzene
Pistazien

Zubereitung ca. 40 Minuten (davon 25 Minuten Quellzeit)

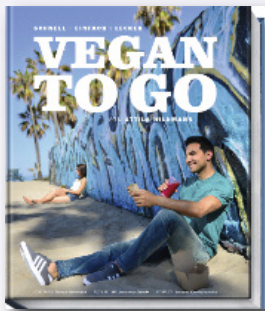
Die **Chia-Samen** in eine Schüssel geben, **Reismilch**, **Agavendicksaft** und **Vanille** dazugeben und mit einem Schneebesen kurz verrühren, damit die Samen später nicht verkleben.
Im Kühlschrank 25-30 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit die **Mango** schälen und der Länge nach aufschneiden. Das Fruchtfleisch dicht am Kern entlang abschneiden und mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren.

Die **Erdbeeren** waschen, abtropfen lassen und den Strunk entfernen.
Die **Pistazien** grob hacken.

Das Mangopüree in 2 Gläser geben, die Chia-Creme darüber verteilen und mit Erdbeeren und Pistazien toppen.

Aus:



»Chia-Samen findest du beim Biodealer oder im Internet. Sie sind sehr gesund, enthalten sehr viele Omega-3-Fettsäuren bei geringen Kalorien. Rühr ab und an um, sonst verkleben sie. Ralf, mein Verleger, war sehr interessiert an meinem Rezept und meinte: „Deinen Froschlaich möchte ich demnächst probieren!“ Ganz so hätte ich das nun aber nicht gesagt ...«





QUESADILLAS

ZUTATEN für 2 Personen

1 rote Paprikaschote
1 Zucchini (brutto ca. 160 g)
1 rote Zwiebel
80 g Mais (Abtropfgewicht; Glas oder Dose)
30 g schwarze Oliven in Öl (ohne Stein)
1 EL Biomargarine
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
140 g veganer Käse
2 Tortillas
1 Handvoll frische Korianderblättchen (alternativ Petersilie, wer keinen Koriander mag)

Für die Sauce

50 g Tomatenmark
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Koriander
½ TL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Olivenöl
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Für die Sauce **Tomatenmark** mit **Kreuzkümmel**, **Koriander**, **Paprika**, 20 ml Wasser und dem **Öl** vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
Die **Paprika** waschen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
Die **Zucchini** waschen und in kleine Stücke schneiden.
Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.
Den **Mais** in ein Sieb geben, kurz waschen und abtropfen lassen.
Die **Oliven** in Ringe schneiden.
Die **Margarine** in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Paprika und Zucchini darin bei starker Hitze ca. 3 Minuten anbraten, dann auf mittlere Hitze reduzieren, Mais und Oliven dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Den **veganen Käse** reiben, dazugeben, vom Herd nehmen und unter Rühren schmelzen lassen.
Eine **Tortilla** mit der Tomatensauce einstreichen (gekaufte Tortillas vorher kurz im Ofen kross backen). Den Pfanneninhalte darauf verteilen.
Die **Korianderblättchen** waschen, trocken tupfen und auf dem Gemüse verteilen.
Mit der zweiten Tortilla abschließen und das Ganze in 6 Stücke schneiden.

»Super als To-go-Snack, denn du kannst die Quesadillas wunderbar kalt essen. Fertige Tortillas findest du im Supermarkt und eventuell auch bei einigen Biodealern.«



Gemüsedöner

ZUTATEN für 2 Döner

½ türkisches Fladenbrot
¾ Aubergine
1 Zucchini
½ rote Paprikaschote
1 Tomate
1/6 Salatgurke
2-3 EL Olivenöl
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ Zwiebel
80 g Rotkohl (brutto)
½ Handvoll Petersilienblättchen
20 g Kartoffelchips

Für die Dönersauce

300 g Sojajoghurt Natur
50 g getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft)
1 TL getrockneter Oregano
1 EL Agavendicksaft (16 g)
1 EL Weißweinessig
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Den Backofen oder eine Grillpfanne vorheizen (Backofen: 220 °C Ober-/Unterhitze; 200 °C Umluft) und das Fladenbrot darin ca. 5 Minuten anrösten.

Aubergine, Zucchini, Paprika, Tomate und Salatgurke waschen. Aubergine und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden. Das **Öl** in einer Pfanne erhitzen. Aubergine, Zucchini und Paprika rundum 2-3 Minuten anbraten und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Zwiebel** schälen und in feine Scheiben schneiden. Gurke und Tomate in dünne Scheiben schneiden. Den **Rotkohl** waschen und in feine Streifen hobeln oder sehr fein schneiden. Die **Petersilienblättchen** waschen und trocken tupfen.

Für die Dönersauce alle **Zutaten** in einem Mixer oder mit dem Pürierstab cremig pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Das Brot in zwei Viertel schneiden, quer aufbrechen oder -schneiden und mit Sauce bestreichen. Dann den Rotkohl darauf verteilen, danach Aubergine, Zucchini, Paprika, Tomate, Gurke, Zwiebel, Kartoffelchips und etwas Petersilie, mit etwas Sauce toppen und zuklappen.

