



# VEGAN & Delicious



Bianca Zapatka ist Rezeptentwicklerin, Food-Stylistin, Fotografin, Food-Bloggerin und Kochbuch-Bestsellerautorin. »Vegan & Delicious« ist ihr achttes Kochbuch.

Bianca Zapatka wurde 1990 in Bielefeld geboren. Nach ihrem Abitur absolvierte sie eine kaufmännische Ausbildung und studierte dann Sportwissenschaften an der Universität Paderborn. 2013 begann Bianca, ihre eigenen Rezepte auf Social-Media-Plattformen zu teilen. Etwas später gründete sie ihren Food-Blog [www.biancazapatka.com](http://www.biancazapatka.com), der inzwischen zu den größten deutschsprachigen veganen Foodblogs zählt. Auf Instagram begeistert sie über 740.000 Menschen mit ihren veganen Rezepten. Ihre Gerichte zeichnen sich dadurch aus, dass sie unfassbar lecker schmecken, toll aussehen und auch Nicht-Veganer:innen überzeugen!

Einfache Rezepte mit Wow-Effekt - das ist das Credo von Bestseller-Kochbuchautorin Bianca Zapatka. Kochen im Alltag darf weder zu kompliziert noch eintönig sein - und genau deshalb steht ihr neuestes Kochbuch »Vegan & Delicious« für Rezepte, die einfach umzusetzen sind, garantiert gelingen und im Ergebnis köstlich schmecken.

»Eine vegane Ernährung soll nicht stressen, sondern Spaß machen!«, ist Bianca Zapatka überzeugt. »Was mich an der veganen Küche immer wieder begeistert, ist ihr Überraschungseffekt. Aus scheinbar vertrauten Zutaten entstehen Gerichte, die geschmacklich weit über das Erwartete hinausgehen.« Denn die Vielfalt der pflanzlichen Küche ist riesig: mediterrane Frische, asiatische Aromen, mexikanische Würze oder deutsche Wohlfühlklassiker - und all das steckt in diesem Buch.

## Vielfalt, Genuss und intensive Aromen: Ein kulinarischer Werkzeugkasten für alle Lebenslagen

»Vegan & Delicious« öffnet die Tür zu einer veganen Küche, die Vielfalt, Genuss und intensive Aromen vereint - als kulinarischer Werkzeugkasten für alle Lebenslagen:

- vom **energiereichen Frühstück** mit Apfelzimt-Porridge (dauert nur 10 Minuten) oder schnellem Brot (Vorbereitungszeit nur 5 Minuten) mit selbstgemachter Chia-Marmelade (Zubereitung in 10 Minuten),
- über **unkomplizierte Mittagspausen-Snacks** wie Nudelsalat mit Pesto (dauert nur 15 Minuten), Taboulé (Bulgur mit Petersilie, Minze, Gurke und Tomaten - in 20 Minuten fertig) oder Pakora (Gemüse-Puffer mit Kichererbsenmehl - dauert 25 Minuten),
- bis hin zum **entspannten Abendessen** mit Linsenschnitzel (in 20 Minuten fertig) oder Hühnerfrikassee wie bei Oma (natürlich ohne Huhn - dauert 20 Minuten) oder einem Festessen mit Nussbraten (dauert 30 Minuten + 1 Stunde Backzeit),
- und einem **süßen Dessert, das alle glücklich macht**: von Zimt-Panna-Cotta (dauert nur 5 Minuten + 1 Std. Kühlzeit) bis Himbeercreme-Dessert (in nur 10 Minuten fertig).



Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen drei Rezepte aus »Vegan & Delicious« von Bianca Zapatka vor: Taboulé, Linsenschnitzel und Zimt-Panna Cotta.

• **Natürlich dürfen Kuchen und Torten nicht fehlen:** von Erdbeerkuchen (dauert nur 15 Minuten + 25 Minuten Backzeit) über Lotus Cheesecake (Zubereitung 15 Minuten + 2 Std. Kühlzeit) bis zu einer aufwändigeren Himbeer-Stracciatella-Torte (einem absoluten Highlight, das dann auch mehr Zeit benötigt).

### Inspiration: Köstlicher Geschmack, visuelle Meisterwerke, 100% tierfreundlich

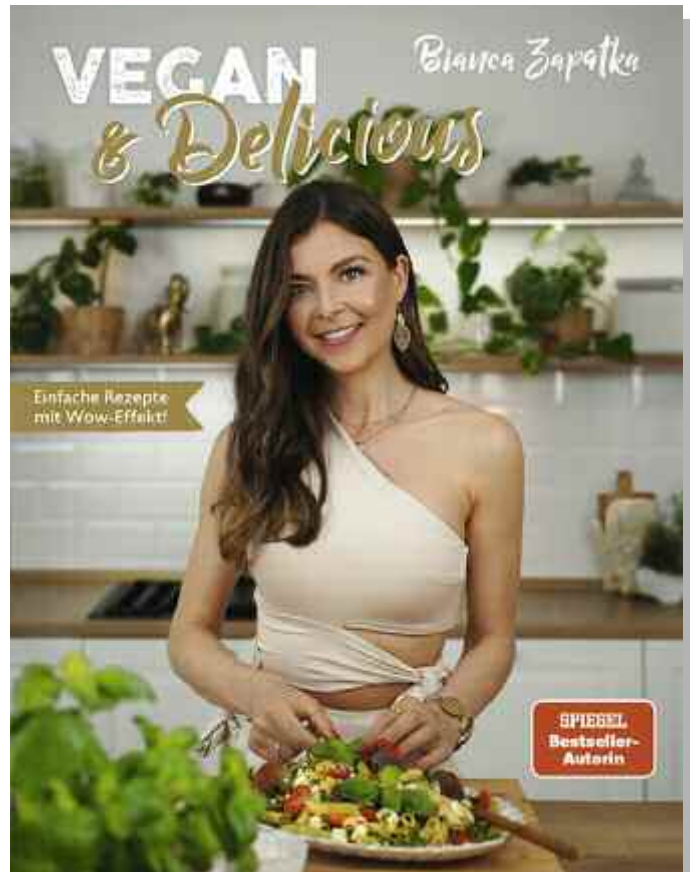
Wie immer bei Bianca Zapatka überzeugen die Gerichte nicht nur mit ihrem köstlichen Geschmack, sondern sind auch visuell wahre Meisterwerke. »Ich liebe es total, meine Mahlzeiten hübsch anzurichten und sie auf natürliche Weise mit frischem Obst, Gemüse, Kräutern oder Blumen und anderen Dekorationen zu servieren«, erklärt sie. »Außerdem möchte ich euch zeigen, dass es gar nicht mal so schwierig ist, vieles selbst zuzubereiten, wie einige vielleicht denken.«

Ihr Ziel ist es, Menschen zu einer gesünderen Ernährungsweise zu inspirieren, sodass sie mehr frische Lebensmittel und selbst gemachte Speisen ohne Zusatzstoffe und ohne tierische Produkte in ihre Ernährung integrieren.

### Gelinggarantie mit klaren Schritt-für-Schritt-Anleitungen

»Vegan & Delicious« ideal für alle, die auf der Suche nach alltagstauglichen Rezepten sind, die trotz wenig Aufwand für Begeisterung sorgen. Klare Anleitungen mit Schritt-für-Schritt-Fotos und übersichtliche Zutatenlisten garantieren, dass jedes Gericht wirklich gelingt. Dazu gibt es jede Menge Tipps & Tricks, zum Beispiel, wie Zutaten flexibel ausgetauscht oder kreativ kombinieren werden können.

»Lass dich inspirieren, probiere dich aus und finde deine persönlichen Favoriten«, wünscht Bianca Zapatka ihren Leserinnen und Lesern. »Ich wünsche dir, dass diese Rezepte dir den Alltag versüßen, dich mit Energie versorgen und dir zeigen, wie delicious vegane Küche sein kann.« >>>



### Bianca Zapatka: Vegan & Delicious Einfache Rezepte mit Wow-Effekt!

208 Seiten, Hardcover mit Leseband, farbig  
Ventil-Verlag, 2025 · ISBN 978-3-95575-250  
Preis: 30,00 € (D)

Mehr über Bianca Zapatka:

[biancazapatka.com/de](https://biancazapatka.com/de)

[facebook.com/biancazapatka.blog](https://facebook.com/biancazapatka.blog)

[instagram.com/biancazapatka](https://instagram.com/biancazapatka)

[youtube.com: Bianca Zapatka - Vegane Rezepte](https://youtube.com/BiancaZapatka)



# Taboulé

## ZUTATEN für 4 Portionen

50 g feiner Bulgur  
1 Bund Petersilie  
2 Stängel Minze  
(+ optional mehr zum Garnieren)  
1/2 Zwiebel (oder 1 Frühlingszwiebel)  
1/3 Gurke (oder 1 kleine Gurke)  
2 Tomaten  
60 ml Olivenöl  
60 ml Zitronensaft, frisch gepresst  
Salz und Pfeffer

## Nach Belieben zum Garnieren

80 g Granatapfelkerne

## Zum Servieren

1 Romana-Salatherz

## Nährwerte pro Portion:

192 kcal, Fett 14 g, KH 16 g, EW 3 g.  
Frei von raffiniertem Zucker.

## Aus:



## ZUBEREITUNG Vorbereitung: 5 Minuten · Zubereitung: 15 Minuten

**1.** Den **Bulgur** in eine Schüssel geben und nach Packungsanweisung mit der 1 1/2-fachen Menge heißem Wasser übergießen.

Die Schüssel abdecken und den Bulgur für 15 Minuten (oder nach Anweisung) quellen lassen.

**2.** In der Zwischenzeit die **Petersilie**, die **Minze** und die **Zwiebel** fein hacken. Die **Gurke** und die **Tomaten** klein würfeln.

**3.** Die gehackten Kräuter und das gewürfelte Gemüse zu dem Bulgur in die Schüssel geben. Das **Olivenöl** und den **Zitronensaft** hinzugeben und alles vermengen. Anschließend mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und nach Belieben mit **Granatapfelkernen** und Minze dekoriert auf **Salatblättern** oder als Beilage zu anderen Gerichten (z. B. Falafel, Burger, Wraps oder Fladenbrot) servieren.

## TIPPS

**Bulgur:** Die Wassermenge und die Quell-/Kochzeit können je nach Bulgurtyp variieren. Daher bitte immer die Zubereitungsanleitung auf der Verpackung beachten.

**Romanasalat:** Eignet sich hervorragend, um leckere Salatblatt-Wraps anzurichten. Man kann jedoch auch andere Salatblätter dafür verwenden oder das Taboulé einfach so servieren.

**Aufbewahrung:** In einem luftdichten Behälter hält sich das Taboulé bis zu 3 Tage im Kühlschrank. Vor dem Servieren einfach kurz umrühren und ggf. nachwürzen.

FREIHEIT FÜR TIERE  
Lifestyle: Tierfreundliche Rezepte





# Linsenschnitzel

## ZUTATEN für 8 Stück

200 g rote Linsen  
Öl zum Braten  
1 Zwiebel, gehackt  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
1 EL Tomatenmark  
2 TL mittelscharfer Senf  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
1 TL Salz  
1/2 TL Pfeffer  
45 g Haferflocken, zart  
(bei Bedarf glutenfrei)  
2-3 EL frische Petersilie, gehackt  
(+ mehr zum Garnieren)  
50 g Cornflakes, ungesüßt  
(bei Bedarf glutenfrei)

## Nach Belieben zum Garnieren

1 Zitrone, in Scheiben  
Chiliflocken

## Zum Servieren

Ketchup (oder vegane Mayonnaise)  
Kartoffelsalat

## Nährwerte pro Stück:

289 kcal, Fett 10 g, KH 41 g, EW 9 g.  
Glutenfrei.

## Aus:



## ZUBEREITUNG

**Vorbereitung: 10 Minuten + Einweichen der Linsen über Nacht**

**Zubereitung: 10 Minuten**

1. Die **Linsen** in einer Schale mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen.
2. Etwas **Öl** in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** hinzufügen und 2-3 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.
3. Die eingeweichten Linsen abgießen und gemeinsam mit den gebratenen Zwiebeln, dem Knoblauch, **Tomatenmark**, **Senf**, **Paprikapulver**, **Salz** und **Pfeffer** in einem Mixer oder mit einem Pürierstab grob pürieren. Dann die **Haferflocken** hinzufügen und nochmals pürieren. Zuletzt die gehackte **Petersilie** untermengen.
4. Die **Cornflakes** zerbröseln und auf einen Teller geben. Die Linsenmischung mit den Händen zu 8 Bällen formen. Diese in den Cornflakes wälzen und vorsichtig platt drücken.
5. Die panierten Linsenschnitzel in heißem Öl von beiden Seiten knusprig ausbacken und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Nach Belieben mit je einer Scheibe **Zitrone**, Petersilie und **Chiliflocken** garnieren und mit **Ketchup** und **Kartoffelsalat** oder anderen Beilagen servieren.

## TIPPS

**Varianten:** Die Linsenschnitzel lassen sich nicht nur mit einer Menge verschiedener Beilagen wie Salat, Pommes, Kartoffelpüree oder Ofengemüse servieren, sondern schmecken auch auf Brötchen oder Fladenbrot super - besser als jeder klassische Schnitzel-Burger!

**Aufbewahrung:** Die veganen Schnitzel kann man in einem luftdichten Behälter bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Um sie für eine längere Haltbarkeit einzufrieren, legt man sie am besten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett und stellt sie für etwa 1-2 Stunden in den Gefrierschrank, bis sie leicht angefroren sind. Anschließend können die Schnitzel in einem luftdichten Beutel oder einer Gefrierdose bis zu 3 Monate im Gefrierschrank aufbewahrt werden. Bevor die eingefrorenen Schnitzel wiederverwendet werden, lässt man sie am besten im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur langsam auftauen. Anschließend kann man sie erneut erwärmen - hierfür entweder in der Pfanne mit etwas Öl anbraten oder mit etwas Öl bepinseln und im Backofen bei 180 °C für ca. 10-15 Minuten backen.





# Zimt-Panna Cotta

## ZUTATEN für 4 Portionen

- 500 ml Kokosmilch (Alternativen: siehe Tipps)
- 1 TL Agar-Agar  
(ausreichend für 500 ml Flüssigkeit)
- 3-4 EL Agavendicksaft (oder anderer Sirup  
bzw. Zucker nach Geschmack)
- 2 TL Vanilleextrakt (oder das Mark einer  
Vanilleschote oder gemahlene Vanille)
- 2 TL Zimt

## Nach Belieben zum Garnieren

- Gezuckerte Cranberrys
- Johannisbeeren
- Granatapfelkerne
- Rosmarin
- Kokosraspel

## Nährwerte pro Portion:

262 kcal, Fett 22 g, KH 12 g, EW 2 g.  
Glutenfrei.

## Aus:



## ZUBEREITUNG 5 Minuten + 1 Std. Kühlzeit

1. Die Hälfte der **Kokosmilch** in einen Topf geben, das **Agar-Agar** einrühren und die Mischung unter Rühren aufkochen. Unter Rühren weitere 1-2 Minuten (oder nach Packungsanweisung) köcheln lassen.
2. Anschließend vom Herd ziehen und zügig den **Agavendicksaft**, das **Vanilleextrakt**, den **Zimt** und die restliche Kokosmilch einrühren. In vier Dessertgläser oder Puddingförmchen füllen. (Man könnte theoretisch auch alle Zutaten auf einmal in den Topf geben und kochen, das Agar-Agar löst sich in viel Flüssigkeit jedoch nicht so gut auf.)
3. Die Desserts zunächst auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, bis die Masse fest geworden ist.
4. Die Panna cotta vor dem Servieren nach Belieben mit gezuckerten **Cranberrys**, frischen **Johannisbeeren**, **Granatapfelkernen**, **Rosmarin** und **Kokosraspeln** garnieren.

## TIPPS

**Kokosmilch:** Kokosmilch (mit vollem Fettgehalt) eignet sich perfekt für vegane Panna cotta, da sie von Natur aus dickflüssig und reichhaltig ist. Man kann aber auch jede andere reichhaltige Pflanzenmilch oder vegane Sahne verwenden, sollte dann ggf. aber noch etwas Nussmus (z. B. Cashew-, Haselnuss-, Erdnuss- oder Mandelmus) untermischen, damit sie cremiger wird. Bei gesüßter Milch empfiehlt es sich zudem, weniger Sirup oder Zucker zu verwenden.

**Agar-Agar:** Es ist wichtig, reines (hundertprozentiges) Agar-Agar zu verwenden, da Produkte mit Zusatzstoffen oft weniger Gelierkraft haben und entsprechend höher dosiert werden müssen.

**Aufbewahrung:** Dieses süßliche und wackelige Dessert kann abgedeckt bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Allerdings kann sich mit der Zeit etwas Flüssigkeit am Boden absetzen.

