



Super einfache Rezepte für alle Gelegenheiten schnell zubereitet

Jeden Tag Vegan



Katy Beskow (Jahrgang 1987) ist preisgekrönte Köchin, sechsfache Kochbuchautorin und Kochschullehrerin. Sie liebt phantastische Gerichte aus saisonalen Zutaten, die sie am liebsten ganz unkompliziert in der eigenen Küche zubereitet und seit 2013 in ihrem veganen Food-Blog vorstellt.

Die Mission der Britin, die seit über 10 Jahren vegan lebt: »Ich helfe Menschen, einfache, köstliche vegane Rezepte zu lernen, die ihnen Zeit und Geld sparen, damit sie den für sie richtigen Lebensstil leben können, ohne auf den Genuss des Essens verzichten zu müssen.«

Katys Blog: www.katybeskow.com

Jeden Tag in kurzer Zeit und ohne großen Aufwand leckerste vegane Mahlzeiten aus frischen Zutaten zubereiten? Geht das? In ihrem neuesten Kochbuch »Jeden Tag Vegan« stellt Katy Beskow schnelle Rezepte für alle Gelegenheiten vor - eine Alltagsküche zum Verlieben!

Wenn es schnell gehen soll, bietet inzwischen sogar der Supermarkt um die Ecke eine große Auswahl an veganen Fertiggerichten. Doch jeder weiß: Es ist besser, Gerichte selbst aus frischen Zutaten zuzubereiten. Denn auch in veganen Fertiggerichten und anderen stark verarbeiteten Produkten sind oft viel zu viel Zucker, Salz, Fett und weitere unerwünschte Zusatzstoffe enthalten. Nur wer selbst kocht, hat wirklich Kontrolle über die Zutaten - idealerweise saisonales Obst und Gemüse in Bio-Qualität aus der Region. Ein weiterer Pluspunkt: Beim Selberkochen entsteht deutlich weniger Verpackungsmüll.

Rezepte für all die Momente, in denen man keine Zeit zum Kochen hat

»Aus persönlicher Erfahrung weiß ich, dass es nicht immer einfach ist, frisch zu kochen, denn manchmal stellt sich einem das wahre Leben in den Weg«, schreibt die preisgekrönte Köchin und Kochschullehrerin zu Beginn ihres neuen Kochbuchs. »Deshalb habe ich in diesem Buch 200 Rezepte zusammengestellt, die schnell, einfach und nicht aufwändig sind, für all die Momente, in denen man keine Zeit zum Kochen hat.«

Viele Gerichte benötigen zur Zubereitung nur einen Topf, nur fünf Zutaten oder sind in weniger als 30 Minuten - oder sogar in nur 15 Minuten! - fertig gekocht.

Dabei liegt der Fokus auf Zutaten, die überall erhältlich sind, ohne großen Schnickschnack. Viele Gerichte lassen sich gut einfrieren - es lohnt sich also, etwas mehr zu kochen für Tage, an denen die Zeit nur zum Auftauen reicht. Mit jeder Menge nützlicher Tipps zeigt Katy, wie wir das Beste aus unserer Küchenzeit herausholen können.



200 Wohlfühlgerichte für alle Stimmungen und Gelegenheiten

Das Kochbuch ist in sechs Kapitel unterteilt und bietet alles, was das vegane Schlemmer-Herz begehrt:

Frühstück & Brunch: Frühstücksbowl, Apple-Pie-Porridge, Bananen-Pfannkuchen oder Granatapfel-Orangen-Parfait mit Pistazien sind ein ganz besonderes Frühstücksvergnügen nicht nur am Wochenende - und schneller zubereitet, als gedacht! Oder wie wäre es mit Schokoladen-Orangen-Gebäck, Haferkekse mit Erdnussbutter & Konfitüre oder Frühstücks-Bruschetta?

Mittagessen: Karotten-Koriander-Küchlein, Gewürz Baked Beans, Pitabrote mit Kräuterjoghurt und mediterranem Gemüse oder ein Antipasti-Teller sind in nur 15 Minuten fix und fertig. Auch One Pot-Gerichte sind einfach zuzubereiten: Wie wäre es mit einem warmen Erbsen-Reis-Salat mit Zitrone oder Harissa-Bohnen-Hummus? Oder einer Rote Linsensuppe mit Kokos und Limette oder Orientalischen Gewürzlinse mit Fladenbrot?

Abendessen: Auch hier sind viele One Pot-Gerichte zu finden, die wenig Abwasch verursachen, wie Ratatouille, gebackene Bohnen in Tomatensauce, karibische Süßkartoffel mit Reis und Bohnen oder marrokanische Kichererbsen vom Blech. In nur 15 Minuten sind die schnellen Kichererbsen-Burger, Nudeln mit Grünkohlpesto, Gemüsepfanne mit Limette und Erdnüssen oder Mais-Chili-Küchlein mit Frühlingszwiebeln zubereitet.

Etwas Besonderes: Zu besonderen Anlässen oder wenn Gäste eingeladen sind, braucht es auch besondere Gerichte. Dies bedeutet aber nicht, dass man stundenlang in der Küche stehen muss! Katys Spargel-Creme-Linguine, Lasagne verde oder rauchiges Auberginen-Strogranoff sind in nur 15 Minuten zubereitet! Die köstliche Tarte Tatin mit Tomaten und Oliven oder »Fisch Pie ohne Fisch« mit Thai-Gewürzen sind in etwa 30 Minuten fertig.

Süßes: Plötzlich stehen Gäste vor der Tür? Kein Problem: Die Mini-Cheesecakes oder die Mango-Kokos-Creme brauchen nur 15 Minuten. Katy stellt viele tolle Ideen vor, die nicht viel Aufwand brauchen: Die Schokoladen-Orangen-Mousse, die wir Ihnen auf Seite 54 vorstellen, ist ruck-zuck zubereitet.

Beilagen, Saucen & Co.: Hier finden sich Grundrezepte für Sour Cream, Aioli, Burgersauce, Pizzasauce oder Tomatensalsa.

»Ich freue mich, euch diese Sammlung von bewährten Rezepten vorzustellen, die ich selbst gern koche. Ich hoffe, dass ihr dadurch neue Zutaten kennenlernt und seht, wie ihr aus bekannten frischen Zutaten und Grundnahrungsmitteln wunderbare Gerichte zaubern könnt«, so Katy Beskow. »Doch noch mehr hoffe ich, dass diese Rezepte Teil eures Standard-repertoires werden, auch wenn ihr keine souveränen oder probierfreudigen Köche am Herd seid.«



Dieses Kochbuch ist ein verlässlicher Begleiter, um einfache Wohlfühlgerichte für alle Stimmungen und Gelegenheiten auf den Tisch zu bringen.

Katy Beskow: Jeden Tag Vegan Super einfache Rezepte für alle Gelegenheiten

Fester Einband, 320 Seiten
ars vivendi, 2021 ISBN 978-3747202883
Preis: 28,00 Euro

Katy Rezepte überzeugen durch viel frisches Gemüse, viele Gerichte mit supergesunden Hülsenfrüchten - alles andere als langweilig zubereitet! - und vielfältige Geschmackserlebnisse durch spannende Kombinationen von Kräutern und Gewürzen.

Auf den folgenden Seiten stellen wir vier Rezepte vor:

- **Supereinfache fluffige Bananen-Pfannkuchen mit nur 5 Zutaten - zum Frühstück oder als Nachtisch.**
- **»Shakshuka«, ein orientalisches Gemüse Eintopf, lecker als Abendessen oder zum Brunch.**
- **Sättigende Kichererbsen-Burger, die in nur 15 Minuten fertig sind - wenn Sie keine Burger-Brötchen zu Hause haben, essen Sie die Burger auf Vollkornbrot oder einfach pur!**
- **Als Dessert eine köstliche Schokoladen-Orangen-Mousse mit nur 5 Zutaten, die ruck-zuck zubereitet ist...**

>>>



Nur 5 Zutaten

Bananen- Pfannkuchen

»Ich liebe diese fluffig-leichten Bananen-Pfannkuchen als süßen Start in einen entspannten Tag. Dafür ist auch die braune Banane ideal, die noch in der Obstschale liegt - so muss nichts weggeworfen werden.«

ZUTATEN für 4 Personen

1 mittelgroße reife Banane, geschält
100 g Haferflocken
1 Prise gemahlener Zimt
300 ml gesüßter Sojadrink
1 EL Sonnenblumenöl
Ahornsirup zum Beträufeln

ZUBEREITUNG

1 Banane, Haferflocken, Zimt und Sojadrink im Mixer zu einem dicken Teig verarbeiten. (Alternativ die Zutaten in der Rührschüssel mit dem Handrührgerät zusammenmixen.)
2 Das Öl in einer Pfanne schwach erhitzen.
3 Pro Pfannkuchen 1 EL Teig in die heiße Pfanne geben und 2 Minuten goldgelb backen, dann wenden und weitere 2 Minuten bräunen. Portionsweise vorgehen, bis der Teig aufgebraucht ist.
4 Die fertigen Pfannkuchen auf Tellern anrichten und vor dem Servieren mit Ahornsirup beträufeln.

EXTRA TIPP

Mit jeder Menge Topping nach Wahl garnieren!
Meine Favoriten sind Himbeeren, Blaubeeren, dunkle Schokoladenraspel und vegane Schlagsahne (gibt es in großen Supermärkten).

Aus:







One Pot

Rauchiges Shakshuka

»Veganer brauchen auf das Brunch-Vergnügen nicht zu verzichten!

Diese fein gewürzte Bowl besticht durch die Frische der Kräuter und wird mit Paprika-Joghurt gekrönt.

Dazu geröstetes Pitabrot oder Sauerteigbrot servieren,
das mit ein wenig nativem Olivenöl extra beträufelt wird.«

ZUTATEN reichlich für 2 Personen

Lässt sich gut einfrieren

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel, klein gehackt
- 1 rote Paprikaschote, Samen entfernt, klein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- 400 g Kichererbsen (aus der Dose), abgespült und abgetropft
- 1 TL Harissapaste
- 1 große Handvoll glatte Petersilie, frisch gehackt
- 1 große Handvoll Koriandergrün, frisch gehackt
- 1 kleine Handvoll Dill, frisch gehackt
- geräuchertes Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL ungesüßter Natur-Sojajoghurt
- 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
- Bio-Zitronenspalten zum Servieren

ZUBEREITUNG

- 1 Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen und Zwiebel und Paprika darin unter ständigem Rühren 4-5 Minuten schmoren, bis die Zwiebel gerade Farbe annimmt. Den Knoblauch untermischen und 1 Minute mitdünsten.
- 2 Stückige Tomaten, Kichererbsen und Harissa hinzufügen und alles 20 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.
- 3 Die Pfanne vom Herd nehmen und Petersilie, Koriander und Dill unterheben, ein wenig jedoch zum Garnieren aufbewahren. Kräftig mit geräuchertem Meersalz und Pfeffer würzen.
- 4 Auf tiefe Teller verteilen und den Sojajoghurt auf jede Portion klecksen. Geräuchertes Paprikapulver sowie restliche Kräuter darüberstreuen und mit Zitronenspalten servieren.

EXTRA TIPP

Zwiebel, Paprika, Kräuter und Zitronen bereits im Voraus klein schneiden und für bis zu 12 Stunden vor ihrer Weiterverarbeitung kühl stellen.

Aus:







15 Minuten

Schnelle Kichererbsen-Burger

»Immer, wenn ich Lust auf Burger kriege, dann müssen sie auch schnell her.

Deswegen kommt hier die 15-Minuten-Variante! Dieses Lieblingsrezept ist schnell, einfach und sättigend.

Die Burger-Mischung ist zum Einfrieren geeignet: einfach auftauen, formen und anbraten
und ihr habt frische Burger mit noch weniger Aufwand.«

ZUTATEN für 2 Personen

- 400 g Kichererbsen (aus der Dose),
abgespült, abgetropft und im Kühlschrank
gekühlt*
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Rosenharissapaste
- Meersalz
- 1 große Handvoll glatte Petersilie
- 1 große Handvoll Koriandergrün
- 1 dicke Scheibe altbackenes Weißbrot,
zu feinen Bröseln gerieben
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 Sesambrotchen, aufgeschnitten
und geröstet
- 2 gute TL vegane Mayonnaise
- 2 Handvoll Rucolablätter
- ein paar rote Zwiebelringe
- 2 Burgerbrötchen

ZUBEREITUNG

- 1 Kichererbsen, Kreuzkümmel, geräuchertes Paprikapulver, Harissa,
reichlich Meersalz, Petersilie und Koriandergrün im Mixer zu einer groben
Paste verarbeiten. Ein paar Stückchen darin sorgen für extra Biss!
- 2 Die Masse aus dem Mixer löffeln und zwei flache Burgerpattys daraus
formen.
- 3 Brotbrösel und Sonnenblumenkerne auf einem Teller mischen und die
Burger darin wenden, sodass sie rundum davon bedeckt sind.
- 4 Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze sehr heiß werden
lassen. Die Burger vorsichtig hineinlegen und 4-5 Minuten auf jeder Seite
goldbraun braten.
- 5 Geröstete Brötchen auf Teller verteilen.
Die gebratenen Kichererbsenpattys darauflegen und mit veganer
Mayonnaise, reichlich Rucola und roter Zwiebel anrichten.

* EXTRA TIPP

Werden die Kichererbsen vorher gekühlt,
bekommen die Pattys eine festere Konsistenz.

Aus:







Nur 5 Zutaten

Schokoladen-Orangen-Mousse

»Diese göttlichen kleinen Schälchen verbinden die Aromen von Schokolade und Orange. Ich mag den feinen Hauch von Alkohol, doch ihr könnt genauso gut natürlichen Orangenextrakt in bester Qualität untermischen. Auf jeden Fall Seidentofu verwenden, denn mit festem Tofu wird die Mousse nicht so schön schaumig.«

ZUTATEN für 2 Personen

400 g Seidentofu
100 g dunkle Schokoladenchips
oder -stücke (vegan)
4 EL Ahornsirup
1 EL Orangenlikör 1 TL Vanilleextrakt in
besten Qualität

ZUBEREITUNG

- 1 Den Seidentofu im Mixer auf hoher Stufe zu einer glatten Masse verarbeiten oder mit dem Stabmixer in einer Schüssel glatt pürieren.
- 2 Die dunkle Schokolade in einer hitzebeständigen Schüssel über dem Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen. Darauf achten, dass der Schüsselboden nicht mit dem Wasser in Kontakt kommt. Vorsichtig zum pürierten Seidentofu gießen.
- 3 Ahornsirup, Orangenlikör und Vanilleextrakt unterrühren und die Masse noch einmal schön glatt pürieren.
- 4 In kleine Förmchen füllen und mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, in den Kühlschrank stellen, bis die Mousse fest geworden ist.

EXTRA TIPP

Die Mousse braucht einige Zeit, um im Kühlschrank fest zu werden, deshalb am besten schon am Vortag zubereiten. Vor dem Servieren nach Belieben mit Orangenabrieb bestreuen.

Aus:



