



# All den Köstlichkeiten huldigen, die Pflanzen uns schenken:

# WILD & VEGAN

Erdbeeren, Himbeeren und frisches Gemüse direkt aus dem eigenen Garten und ein gefüllter Vorratskeller mit Eingemachtem und Lagergemüse im Winter: So geprägt vom elterlichen Obst- und Gemüseanbau mit Hofladen fand die Kanadierin Laura Wright zu ihrer Begeisterung für eine natürliche pflanzliche Ernährung. In ihrem preisgekrönten Blog »The First Mess« präsentiert die ausgebildete Köchin erdverbundene und deftige Gerichte ebenso souverän wie Rezepte mit eleganten Noten. Jetzt stellt sie in ihrem ersten Kochbuch »Wild & Vegan« 125 raffinierte vegane Vollwertrezepte für jede Tages- und Jahreszeit vor, präsentiert in magisch-schönen Fotografien, mit denen sie all den Köstlichkeiten huldigt, die Pflanzen uns schenken.



Laura Wright stellt in ihrem Kochbuch »Wild & Vegan« eine kreative pflanzliche Vollwertküche vor, die inspiriert!

## Obst und Gemüse im Wechsel der Jahreszeiten

»Himbeerpflücken im feuchten Sommer in Ontario war mein erster Job als Jugendliche, und ich vermute, dass damals die Inspiration für meinen Blog *The First Mess* entstand«, schreibt Laura Wright zu Beginn ihres Kochbuchs. »Ich schlüpfte in meine Gummistiefel, schnappte mir einen Korb und marschierte los in den Garten des zwei Hektar großen Grundstücks meiner Eltern mitten auf dem Land. Ganz hinten im Garten standen reihenweise Himbeersträucher voller reifer Früchte in der heißen Julisonne. Eine Beere wanderte bei mir immer in den Korb, die nächste in den Mund.« Die Himbeeren, die Laura und ihr Bruder ernteten, verkaufte ihr Vater im Hofladen der Familie.

Laura wuchs auf mit Anbau und Ernte von Obst und Gemüse im Wechsel der Jahreszeiten, dem Einmachen und Lagern im Herbst und der Erfahrung, dass Essen mehr ist als das Stillen von Hunger. »Zu Hause wuchsen riesige Tomatenstauden, Grünzeug, Stangenbohnen, Kürbisse und jedes Obst und Gemüse, das im Garten meines Vaters Wurzeln schlagen konnte. Wir hatten in den warmen Monaten immer frisches, gesundes Essen direkt draußen vor der Tür und wenn es kühler wurde, wunderbar Eingemachtes. Es erinnerte uns immer daran, was hinter diesen Produkten steckte: die Zubereitung, viel Wissen und harte Arbeit.« Lauras Mutter und Oma bereiteten für die Familie Tag für Tag von Grund auf gesundes, vollwertiges Essen zu.

## Wie Laura vegane Köchin wurde

Während ihres Studiums der Umweltethik beschäftigte sich Laura mit Themen wie Massentierhaltung und Monokultur. »Nach allem, was ich gelernt hatte, beschloss ich, Veganerin zu werden«, erzählt sie. »Ich arbeitete als Bedienung in einem Restaurant, um meine Studiengebühren zu finanzieren, und probierte in meiner Freizeit vegane Rezepte aus.« Anschließend studierte sie Ernährungsmanagement und Kulinaristik.

## Preisgekrönter veganer Food-Blog

Auf Drängen von Freunden, die von Laura wissen wollten, wie man aus Roter Bete mit minimalem Aufwand etwas Leckeres zaubern kann oder was in dem Grünkohlsalat der gestrigen



Dinnerparty gewesen war, startete Laura ihren Blog, in dem es um alles ging, was sie an Rezepten ausprobierte und zubereitete: unkompliziert, gesund, natürlich vegan und absolut köstlich.

»Pflanzlich zu essen und zu leben hatte mir viel gegeben: mehr Energie, neue Liebe zum Kochen, innere Klarheit und ein höheres Ziel bei allem, was ich tat«, schreibt Laura Wright. Diese Begeisterung in Kombination mit ihrer Erfahrung mit der Arbeit in Restaurants und der Ausbildung in der Kochschule treibt sie an, inspirierende und gesunde pflanzliche Rezepte für alle zu entwickeln. »Meine Essensphilosophie ist definitiv vegan und bei der Lebensmittelauswahl den Jahreszeiten verpflichtet, aber ich koche und esse auch einfach nur aus Spaß und Freude.« In ihrem Blog möchte sie für einen pflanzlichen Lebensstil im Einklang mit der Natur inspirieren, anstatt Vorträge über Nutzen und Vorteile zu halten. »Wie jeder - vom Allesesser bis zum Veganer - esse auch ich zunächst einmal zum Vergnügen und neige zu einer gewissen Opulenz beim Essen, von der Farbe über verschiedene Texturen bis hin zum guten Geschmack.«

### Wie Laura vegane Köchin wurde

In ihrem ersten Kochbuch stellt sie 125 vegane Rezepte vor, die sowohl erdverbunden als auch elegant sind und die Laura gerne für sich selbst und ihre Gäste zubereitet.

● Das Kapitel »Morgens und zum Frühstück« enthält leckere Rezepte für schnelle Getreidegerichte wie Frühstückskexse aus Haferflocken, Porridge für Faule oder locker-leichte Mehrkorn-Pancakes und dazu einen leckeren Tee Latte, aber auch Gerichte für einen Brunch, bei dem ein klein wenig mehr Aufwand und Inszenierung gefragt ist: Kichererbsen-Rührei in herzhaften Crêpes mit Auberginen-Bacon oder einen warmen French-Toast-Auflauf.

● Im Kapitel »Suppen und Eintöpfe« präsentiert Laura ihre Lieblingsrezepte für jeden Tag, die einfach zuzubereiten, lecker und sättigend sind: von Linsensuppe und Wurzelgemüse-Dal bis zu einem Marrokanischen Eintopf mit Vollkorn-Couscous.

● Im Kapitel »Salate und Dressings« stellt sie Salate vor, die sowohl als Vorspeise als auch - mit Linsen, Tofu oder einer Scheibe Vollkornbrot - in eine vollwertige Mahlzeit verwandelt werden können. Wir empfehlen Ihnen den Wurzelgemüse-Salat mit knusprigen Linsen (Rezept auf S. 52)!

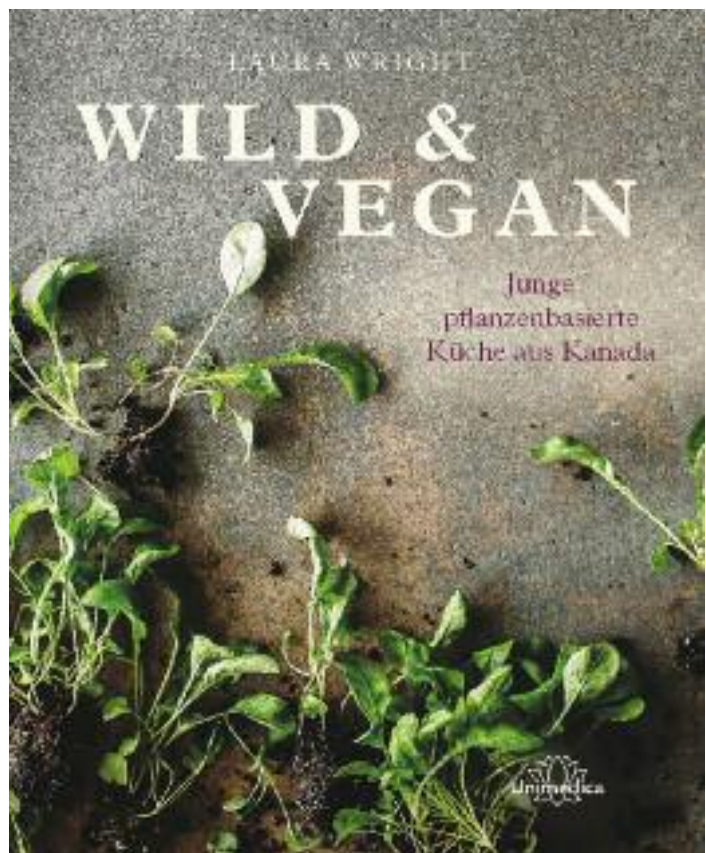
● In »Herzhafte Hauptgerichte und üppige Mahlzeiten« werden vegane Träume wahr: Probieren Sie einmal das cremige Quinoa-Weiße-Bohnen-Risotto mit knusprigen Kohlröschen, Gemüse-Bohnen-Pot-Pie mit Kartoffelkruste oder Mangold-Rollen mit Emmer und Pinienkernen. Das Rezept für Mangold-Rollen mit Emmer und Pinienkernen stellen wir auf S. 54 vor.

● Das Kapitel »Gemüse und Getreide« enthält einfache, aber einzigartige Gemüserezepte, in denen gedünstet, geröstet, püriert und fermentiert wird.

● Im Kapitel »Belebende Getränke und kleine Snacks« hat Laura Zwischenmahlzeiten, interessante Appetizer und Wellness-Drinks zusammengestellt, die gesund und munter halten: von Salzkaramell-Dattel-Shake über Rote-Bete-Protein-Smoothie bis zu Müsli-Riegeln.

● Den Abschluss bilden »Desserts und kleine Köstlichkeiten«: Hier präsentiert Laura allerlei Naschereien wie Scones oder Kekse zum Tee, Dessert-Grundrezepte wie Zitronencreme, Kokos-Schlagsahne und einfache vegane Eiscreme, aber auch aufwändigere und festliche Desserts. Freuen Sie sich auf Blaubeer-Muffin-Brot, Schoko-Cupcakes Deluxe, Earl Grey-Tiramisu und Himbeer-Cheesecake ohne Backen (Rezept auf S. 56).

Alle Rezepte sind glutenfrei, ohne Zucker oder für andere Unverträglichkeiten abwandelbar. Zudem gibt Laura Wright praktische Tipps zu Zutaten in der veganen Vollwertküche, zur Vorratshaltung und der richtigen Küchenausstattung. Die wunderschönen großformatigen Rezeptfotografien machen das Kochbuch zur perfekten Inspiration für alle, die tierfreundlich, natürlich & gesund kochen und genießen wollen! >>>



Laura Wright: Wild & Vegan  
Junge pflanzenbasierte Küche aus Kanada  
125 Rezepte · Hardcover, 302 Seiten  
Unimedica, 2022 · ISBN: 978-3-96257-289-1  
Preis: 29,90 Euro



# Wurzelgemüse-Salat mit knusprigen Linsen

## ZUTATEN für 6 Personen

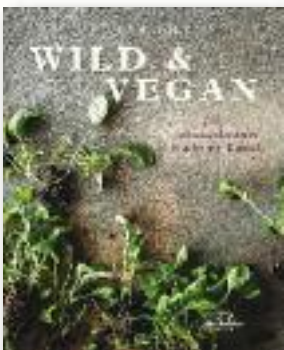
### Dressing

- 2 EL natives Olivenöl
- 1 EL reiner Ahornsirup
- 1 EL körniger Senf
- 1 EL Trinkwasser
- 1 EL Sherry-Essig oder Apfelessig
- 1 TL Meerrettich aus dem Glas
- Knoblauchzehe, gerieben
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

### SALAT

- 70 g französische Linsen  
oder schwarze Belugalinsen, abgespült
- 1/2 TL natives Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 2 kleine Rote Beten, geschält  
(oder 1 mittelgroße; ich verwende  
2 kleine in unter verschiedenen Farben)
- 2 mittelgroße Karotten, geschält
- 1 kleine Sellerieknolle, geschält
- 2 EL gehackter frischer Dill  
(circa 2 Stängel) zum Garnieren

### Aus:



## ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

### 2. ZUBEREITUNG DES DRESSINGS:

In einem Glas mit festschließendem Deckel Olivenöl, Ahornsirup, Senf, Wasser, Sherry-Essig, Meerrettich, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen. Den Deckel fest verschließen und das Glas kräftig schütteln, bis das Dressing eine cremige, glatte Konsistenz hat. Zur Seite stellen.

### 3. ZUBEREITUNG DES SALATS:

Einen mittelgroßen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Die Linsen und 1 große Prise Salz dazugeben.

Nochmals zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und circa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gerade zart sind.

Abgießen und zum Trocknen auf einem Geschirrtuch ausbreiten.

4. Die getrockneten Linsen auf ein Backblech geben und mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Das Backblech in den Ofen schieben und die Linsen circa 8 Minuten rösten, bis sie trocken und leicht gebräunt sind.

Aus dem Ofen nehmen und zur Seite stellen.

5. Die Rote Bete mit einem Gemüsehobel hauchdünn schneiden und in eine große Schüssel geben.

Die Karotten mit dem Gemüsehobel schneiden und in die Schüssel geben. Danach die Sellerieknolle in der Mitte längs durchschneiden.

Beide Hälften der Sellerieknolle mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden und diese in die Schüssel geben.

6. Alles geschnittene Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und miteinander vermengen.

7. Das geschnittene Gemüse mit 2/3 des Dressings vermischen.

Das angemachte Gemüse auf eine Servierplatte geben.

Die knusprigen Linsen über das Gemüse streuen und das restliche Dressing über die Linsen gießen.

Den Salat mit dem frischen Dill garnieren und sofort servieren.





# Mangold-Rollen mit Emmer und Pinienkernen

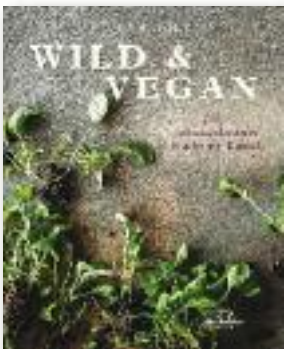
## ZUTATEN für 4 Personen

- 180 g halb geperlter Emmer
- 40 g Pinienkerne, geröstet und gehackt
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 1 TL Hefeflocken
- 1 EL natives Olivenöl
- 1 EL frischer Zitronensaft
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 8 Mangoldblätter
- 500 ml fertige Marinara-Soße
- 125ml Wasser

## ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.  
Eine circa 30 x 20 cm große, ofenfeste Backform (2 l) aus Keramik oder Metall bereitstellen.
2. Den Emmer in einen mittelgroßen Topf geben.  
Circa 2,5 cm mit Wasser übergießen.  
Zum Kochen bringen, herunterschalten und circa 30 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, bis der Emmer gerade weich ist.  
Emmer abtropfen lassen und wieder zurück in den Topf geben, diesen aber nicht auf die heiße Herdplatte stellen.
3. Den Topf als Rührschüssel verwenden und Pinienkerne, abgeriebene Zitronenschale, Hefeflocken, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer einrühren. Zur Seite stellen.
4. Ein Mangoldblatt nehmen und den Stiel entfernen.  
Sie sollten nun zwei lange Blatthälften vor sich haben.  
Mit den restlichen Mangoldblättern wiederholen.  
Den so vorbereiteten Mangold in eine große Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen, bis er zusammenfällt.  
Abgießen und trocken tupfen.
5. 125 ml Marinara-Soße auf dem Boden der Backform verteilen.
6. Eine vorbereitete Mangoldblatthälfte nehmen und 2 bis 3 EL der Emmermischung auf den unteren Teil des Blattes geben.  
Das Blatt über die Füllung falten und fest aufrollen.  
Die Mangoldrolle mit dem Saum nach unten in die Backform auf die Soße geben.  
Mit dem restlichen Emmer und Mangold wiederholen.
7. Nachdem Sie die Backform gefüllt haben, die restliche Marinara auf den Mangoldrollen verteilen. Vorsichtig 125 ml Wasser darüber gießen.  
Die Backform mit Folie abdecken und in den Ofen stellen.
8. 30 Minuten backen, bis der Mangold zusammengefallen ist und die Soße an den Rändern aufwallt.
9. Die Mangoldrollen heiß servieren.

## Aus:







# Himbeer-Cheesecake ohne Backen

## ZUTATEN für einen Kuchen von 20 cm BODEN

- 250 g rohe Nüsse oder Kerne eigener Wahl (ich nehme gerne Mandeln, Pekannüsse oder Sonnenblumenkerne)
- 150 g Medjool-Datteln, entsteint
- 25 g feine Kokosraspeln, ungesüßt
- 1/2 TL reiner Vanilleextrakt
- 1/2 TL feines Meersalz

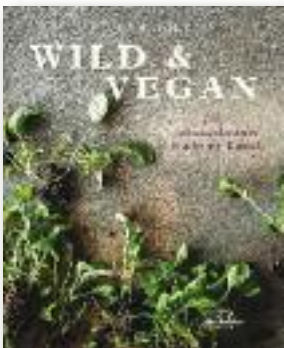
## FÜLLUNG

- 430 g rohe Cashews, mindestens 6 Stunden eingeweicht
- 50 ml frischer Zitronensaft
- 125 ml reiner Ahornsirup
- 90 g flüssiges raffiniertes Kokosöl
- 50 ml ungesüßter Mandeldrink
- 50 ml purer oder geschmacksneutraler Kombucha oder mehr Mandeldrink
- 1 EL reiner Vanilleextrakt
- 1/2 TL Hefeflocken
- 1/2 TL feines Meersalz

## TOPPING

- 200 g frische Himbeeren, aufgeteilt
- 1 EL reiner Ahornsirup
- 1/2 TL frischer Zitronensaft

## Aus:



## ZUBEREITUNG Benötigt: Zeit zum Einweichen und zur Vorbereitung

1. Den Rand einer 20-cm-Springform öffnen, sodass sich der Boden löst. Boden vollständig mit einem Stück Frischhaltefolie abdecken. Ring wieder am Boden befestigen und dabei die Frischhaltefolie so straff wie möglich spannen. Zur Seite stellen.

### 2. ZUBEREITUNG DES BODENS:

In einer Küchenmaschine rohe Nüsse oder Kerne, Datteln, Kokosnuss, Vanille und Meersalz mit der Pulse-Funktion zerkleinern, bis die Nüsse fein gehackt sind und die Mischung leicht Klumpen bildet, wenn Sie sie mit den Fingern zusammendrücken.

In die vorbereitete Springform drücken und eine gleichmäßige Schicht formen.

Im Kühlschrank lagern, während Sie die Füllung zubereiten.

### 3. ZUBEREITUNG DER FÜLLUNG:

Die eingeweichten Cashews abgießen und abspülen. Überschüssiges Wasser abschütteln.

Die abgesehenen Cashews in einen Hochleistungsmixer oder in die ausgespülte Schüssel einer Küchenmaschine geben.

Zitronensaft, Ahornsirup, Kokosöl, Mandeldrink, Kombucha, Vanille, Hefeflocken und Meersalz zu den Cashews geben.

4. Die Füllung circa 4 bis 5 Minuten auf höchster Stufe pürieren, bis eine vollständig glatte, dicke, cremartige Textur entstanden ist.

Die Füllung in die Springform geben und gleichmäßig über dem festgedrückten Boden verteilen. Den Kuchen in den Kühlschrank stellen und über Nacht fest werden lassen.

### 5. KURZ VOR DEM SERVIEREN DAS TOPPING HERSTELLEN:

In einer kleinen Schüssel 60 g der Himbeeren mit dem Ahornsirup und dem Zitronensaft pürieren. Es sollte eine dünne, leicht konfitüreartige Konsistenz entstehen.

Diese Soße gleichmäßig auf dem Cheesecake verteilen.

Mit den restlichen frischen Himbeeren garnieren und sofort servieren. Dieser Kuchen lässt sich direkt aus dem Kühlschrank am besten in Stücke schneiden.

