

Mrs Flury

EAT
GOOD
vegan
FOOD





INHALT

Einleitung	4
„Eat Good Food“ mit Mrs Flury	6
Gut essen und glücklich sein	8
Ausgewogen pflanzlich essen	10
Gebrauchsanweisung für das Buch	12
Meine Küche	13
Frühstück	14
Porridge-Baukasten	22
Mittag	50
Abendessen	84
Unterwegs	118
Gesunde Süßigkeiten	142
Meine Standardvorräte	168
Vielen Dank	170
Rezept-Register	172
Zutaten-Register	174



„EAT GOOD FOOD“ MIT MRS FLURY

Hallo, ich bin Doris! Ich bin Ernährungswissenschaftlerin, Mutter von 3 Kindern und lebe mit meiner Familie in der Nähe von Basel. Vielleicht kennen mich einige von meinem Blog mrsflury.com und vom YouTube-Kanal „Mrs Flury“, wo ich meine liebsten Rezepte und Tipps für einen gesunden Lebensstil teile.

Gemeinsam essen und genießen hat in meinem Leben schon immer eine große Rolle gespielt. So habe ich es als Kind geliebt, meinen Tanten bei der Zubereitung traditioneller österreichischer Mehlspeisen wie Buchteln über die Schulter zu schauen, um diese später selbst zuzubereiten.

Meine Mutter hat für ihre Zeit sehr modern gekocht und immer vollwertige Lebensmittel in den Vordergrund gestellt. Egal was es bei uns zuhause gab, ein großer Salat oder eine Gemüsebeilage waren jedes Mal dabei. Von ihr habe ich auch gelernt, dass es ganz einfach ist, schnell ein gesundes Gericht mit wenigen Zutaten zu kochen. Sehr inspiriert haben mich auch die gemeinsamen Ausflüge mit meinen Eltern aufs Land. Hier habe ich beim Wandern nicht nur die wunderschöne österreichische Landschaft aufgesogen, sondern auch die Besuche von kleinen Landgasthöfen in bester Erinnerung. Schon damals war ich eine „Beilagenesserin“; Fleisch und Fisch haben für mich keine große Rolle gespielt.

Ausgestattet mit diesem Hintergrund bin ich mit 18 Jahren nach Wien gezogen, um Ernährungswissenschaften zu studieren. Ich wollte mehr über die Zusammenhänge unserer Ernährung und Gesundheit erfahren. Durch diesen Schritt war ich das erste Mal auf mich gestellt und für die Zubereitung meiner Mahlzeiten verantwortlich. Kurz nachdem ich zu kochen begann, habe ich aufgehört, Fleisch zu essen, und wurde Vegetarierin.

Ich experimentiere gerne in der Küche und bereite Gerichte in meiner Version etwas gesünder zu. Sei es, indem ich Gemüse unter Saucen mische,

Leinsamen über mein Frühstück streue oder den Zuckergehalt beim Backen reduziere. An Anleitungen in Kochbüchern konnte ich mich nie halten, sondern habe immer eigene Rezepte mit einer gesunden Komponente entwickelt.

Seitdem ich Mutter bin, habe ich auch die Verantwortung für das Wohlbefinden meiner Kinder. Jetzt spielt die Ernährung eine noch bedeutendere Rolle. Wie meine Mutter lege auch ich Wert darauf, dass unverarbeitete pflanzliche Lebensmittel die Basis unserer Mahlzeiten sind. Für ein gesundes Verhältnis zum Essen finde ich es wichtig, meine Kinder in den Einkauf und die Zubereitung unserer Gerichte miteinzubeziehen.

Innerhalb meines Freundeskreises wurde ich immer wieder nach meinen Rezepten und Ratschlägen für eine gesunde Ernährung gefragt, weshalb ich 2014 begann, diese auf meinem Blog und YouTube-Kanal „Mrs Flury“ zu teilen. Ich habe beides als Sammlung meiner liebsten Rezepte gestartet und durch Leidenschaft und Kontinuität schnell mehr Leser und Zuschauer gewonnen. Meine Familie und insbesondere mein Mann Beat haben mich dabei von Anfang an sehr motiviert und unterstützt. Sei es bei der Erstellung von Fotos oder Videos und natürlich dadurch, dass meine Familie alle Rezept-Kreationen getestet hat.

Dieses Buch ist deshalb ein gemeinsames Projekt, und ich bin sehr stolz, was wir über die Jahre zusammen kreierte haben. Ich hoffe, ihr mögt meine Rezepte, und ich freue mich auf eure Rückmeldungen.



Einleitung





Ich verwende
so wenig ver-
arbeitete Zutaten
wie möglich



GESUND ESSEN UND GLÜCKLICH SEIN

„Eat Good Food“ bedeutet für mich, gesund und vollwertig zu essen, mit wenig bearbeiteten Zutaten und ohne auf Geschmack und Genuss zu verzichten. Meine Gerichte sind pflanzlich, einfach und schnell zubereitet, schmecken der gesamten Familie und machen mit jedem Bissen glücklich.

MEINE „EAT GOOD FOOD“-ERNÄHRUNG

Was bedeutet es eigentlich, sich gesund und vollwertig zu ernähren? Damit ist eine Ernährung mit möglichst natürlichen und wenig verarbeiteten Lebensmitteln gemeint. Die Basis meiner Ernährung besteht aus frischem Gemüse, Früchten, Nüssen, Samen, Kernen, Getreide und Hülsenfrüchten. Wenn ich einkaufen gehe, greife ich vor allem zu saisonalen Früchten und Gemüse und ergänze diese mit wenig bearbeiteten Zutaten wie Tofu. Je natürlicher, desto besser. Selber machen ist jedoch nicht nur gesund, sondern die Zubereitung macht ja auch Spaß und spart viel Geld.

„EAT GOOD FOOD“-TIPPS

Möglichst natürlich – Auf bearbeitete Produkte mit langen Zutatenlisten besser verzichten.

Bewusst einkaufen – Nach Erntezeiten, regional und möglichst in Bio-Qualität einkaufen. Das ist gut für unseren Körper und ihr unterstützt lokale Produzenten und die Umwelt.

Genügend trinken – Unser Körper besteht hauptsächlich aus Wasser, und es ist wichtig, über den Tag viel zu trinken. Am besten immer eine gefüllte Wasserflasche dabei haben.

Selbst zubereiten – Ich versuche im Alltag selbst zu kochen und bereite gesunde Snacks für unterwegs vor. So weiß ich, was enthalten ist, und kann viel eher bei einer gesunden Ernährung bleiben.

Einfach und schnell – Wenn man Hunger hat, möchte man keine komplizierten Rezepte mit exotischen Zutaten. Meine Rezepte sind deshalb schnell mit wenigen Zutaten fertig.

Achtsam essen, gut kauen – Es ist wichtig, dass wir langsam essen und genügend kauen, sonst ist der Magen schnell überfordert und wir bekommen einen Blähbauch. Wer langsam isst, nimmt die Sättigung rechtzeitig wahr.

Routinen entwickeln – Wenn ihr euch angewöhnt, immer mehr einfache und gesunde Rezepte in eure Ernährung einzubauen, wie Porridge statt Fertigmüsli, dann wird das über längere Zeit zur Gewohnheit.

Maßvoller Genuss – Ich esse, was mir schmeckt. Wenn ich Lust auf Schokolade habe, dann genieße ich das in Balance mit einer ausgewogenen Ernährung. Wenn ihr das Verlangen habt, immer mehr zu essen, kann sich dahinter ein anderer Grund wie Stress verbergen. Versucht, das Problem zu lösen – Schokolade kann das nicht.

Natürlich süß – Wir genießen Süßes bewusst und in Maßen. Wenn möglich, greife ich auf süße Früchte oder Ahornsirup zurück. Aber Zucker bleibt Zucker und sollte unabhängig von der Quelle in kleinen Mengen verwendet werden.



AUSGEWOGEN PFLANZLICH ESSEN

Es ist bekannt, dass uns reichlich Früchte und Gemüse auf dem Teller guttun und wir davon täglich ausreichend essen sollten. Weltweit steht dafür die Kampagne „5 am Tag“, denn eine bunte, ausgewogene und pflanzenbasierte Nahrung versorgt uns mit vielen Nähr- und gesunden Ballaststoffen.

GUT VERSORGT MIT PFLANZLICHER ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene pflanzliche Ernährung hat viele Vorteile für unsere Gesundheit sowie für die Umwelt und das Klima. Ihr nehmt damit Kohlenhydrate für die Energie, reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Spurenelemente auf. Auch die Versorgung mit gesunden Fetten, Proteinen und wichtigen Mikronährstoffen ist mit pflanzlicher Ernährung möglich.

Proteine: Wir benötigen ca. 1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. Eine optimale Proteinzufuhr kann durch eine vollwertige Ernährung gedeckt werden. Für ein gesundes Nährstoffpaket empfehle ich Proteinquellen verteilt auf die einzelnen Mahlzeiten, zum Beispiel Sonnenblumenkerne auf dem Salat, die zudem Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E liefern. Haferflocken im Müsli glänzen mit 13 g Protein pro 100 g und liefern gesunde Ballaststoffe und B-Vitamine.

Fette: Keine Angst vor Fett, es ist notwendig für unsere Gesundheit und das Immunsystem. Pflanzliche Nahrungsmittel wie Nüsse, Samen, Avocados oder Oliven enthalten gesunde Fettsäuren, aber auch fettlösliche Vitamine und Ballaststoffe.

Mineralstoffe und Spurenelemente: Kalzium, Zink, Eisen und weitere essentielle Mikronährstoffe finden sich reichlich in Kohl, Spinat, Brokkoli, grünen Bohnen, Tofu, Tahini, Samen (Sesam, Hanf), Kernen (Kürbis, Sonnenblumen), Linsen, Kichererbsen, Mandeln oder in Nüssen wie Walnüssen und vielen weiteren Lebensmitteln.

Ergänzung mit B12: Vitamin B12 kommt nur in tierischen Produkten vor. Wer sich über einen längeren Zeitraum vegan ernährt, sollte Vitamin B12 als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

Ich bin überzeugt, dass es mit einer pflanzlichen Ernährung möglich ist, alle notwendigen Stoffe außer B12 aufzunehmen. Es ist ebenfalls möglich, sich mit einer Mischkost ausgewogen zu ernähren. Für alle, die auf tierische Produkte nicht ganz verzichten möchten, kann dieses Buch Rezeptinspiration für einzelne vegane oder vegetarische Tage geben.

Eine pflanzliche Ernährung ist nicht kompliziert. Mein Ziel bei der Entwicklung der Rezepte war es, mit wenigen Zutaten möglichst viel Geschmack zu erzeugen. Ihr könnt die Rezepte nach Belieben verfeinern. Essen sollte immer Freude machen, und ich wünsche euch deshalb viel Vergnügen mit meinem Buch!



GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR DAS BUCH

In diesem Kochbuch findet ihr eine Auswahl meiner erprobten Lieblingsrezepte, die schnell zubereitet sind und maximal sechs Zutaten benötigen. Die Rezepte sind in fünf Kapitel unterteilt, einfach nachzumachen und basieren auf vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln.

ZUTATEN

Alle „Eat Good Vegan Food“-Rezepte könnt ihr mit lediglich sechs Zutaten zubereiten. Dabei gehe ich davon aus, dass ihr Essig und Öl, Salz, Pfeffer und Zucker in kleinen Mengen zum Aromatisieren zuhause habt. Deswegen habe ich diese plus die Toppings, die ihr bei Bedarf weglassen könnt, nicht in die sechs Zutaten mit eingerechnet. Generell erleichtert ein Grundvorrat das tägliche Kochen. Meine Ideen dazu findet ihr auf Seite 168 bis 169.

VARIANTEN

Wenn ich bei den Zutaten Alternativen angebe, gelingt das Rezept auch damit. Alternativen sind ideal, wenn ihr spontan kochen wollt und einmal etwas nicht zuhause habt oder für Menschen mit Unverträglichkeiten.

KÜCHENTIPPS

Unterhalb meiner Rezepte findet ihr Küchentipps für mögliche Varianten, praktische Hinweise zum Lagern oder zum Verfeinern der Gerichte.

PORTIONEN

Die Portionsangaben sind Richtwerte für ein Hauptgericht.

ORIENTIERUNG MIT SYMBOLEN

Alle Rezepte sind mit Symbolen gekennzeichnet, die euch bei der Orientierung helfen:



Proteinreich – mindestens 12 % der Energie stammt aus Proteinen



Ballaststoffreich – liefert pro 100 g mindestens 3 g Ballaststoffe



GF – ohne glutenhaltige Zutaten



NF – ohne Nüsse



ZF – ohne Süßungsmittel



P – „Paleo“: ohne Getreide



LC – „Low Carb“: weniger als 30 g Kohlenhydrate pro Portion

GLUTENFREIE OPTION

Auf das Symbol „glutenfreie Option“ habe ich verzichtet. Viele Rezepte wie beispielsweise Backwaren oder Desserts (ab Seite 144) lassen sich auch mit glutenfreien Mehlen zubereiten. Bei Rezepten mit Haferflocken achtet bei speziellen Bedürfnissen auf die Kennzeichnung „glutenfrei“ auf der Verpackung.

NÄHRWERTE

Die Nährwerte der Rezepte habe ich als Durchschnitts- bzw. Richtwert berechnet. Ich zähle keine Kalorien und achte stattdessen auf die Nährstoffdichte von Lebensmitteln, wie deren Vitamin- und Ballaststoffgehalt. So sind 100 kcal aus Oliven mit 100 kcal aus Olivenöl nicht gleichzusetzen, da unser Körper die Kalorien aus Oliven anders verwertet wegen der zusätzlichen Ballaststoffe.

HINWEIS ZUM BACKEN

Wenn nichts anderes angegeben, backe ich immer in der Ofenmitte mit Ober- und Unterhitze.

MEINE KÜCHE

Seit ich begonnen habe, meine Rezepte auf mrsflury.com zu teilen, habe ich viele Fragen zu meiner Küchenausstattung erhalten. Ich möchte euch gerne vorstellen, welche Ausrüstung ich sinnvoll finde. Dabei ist mein Motto „weniger ist mehr“: lieber qualitativ hochwertige Produkte als schlechte Küchenmaschinen.

KÜCHENESSENTIALS

In meiner kleinen Studentenwohnung in Wien habe ich mit zwei Pfannen, Handmixer und Pürierstab alles zubereitet. Wenn ihr noch ein gutes Messer habt, könnt ihr mit dieser Ausrüstung alle Rezepte in diesem Buch zubereiten.

Mittlerweile konnte ich natürlich viele Küchengeräte testen und habe einige Geräte gekauft, die mir die Arbeit erleichtern. Aus meiner Sicht sind solche Küchengeräte vor allem dann sinnvoll, wenn größere Mengen – zum Beispiel für eine Familie – gekocht werden.

Kochgeschirr – Ich empfehle einen großen Topf aus Edelstahl für Pasta und Suppen sowie kleinere für Gemüse und Saucen. Zusätzlich verwende ich eine Bratpfanne mit Keramikbeschichtung.

Backformen – Für Brote und Cakes ist eine längliche Kastenform (ca. 25 cm) zu empfehlen. Für Kuchen verwende ich eine beschichtete Springform (ca. 22 cm Durchmesser). Zusätzlich habe ich eine rechteckige Auflaufform.

Küchenwaage – Ich verwende eine Digitalwaage.

Messer – Ein großes Schneidmesser, ein mittelgroßes Gemüsemesser und ein Brotmesser mit Wellenschliff sowie ein kleines Rüstmesser sind empfehlenswert.

Kochlöffel aus Holz, Schwingbesen, Teigschaber, Pfannenwender – ideal zum Rühren, Wenden oder Anrichten.

Vierkantreibe – Eine Küchenreibe ist günstig, schnell gereinigt und superpraktisch für die unterschiedlichsten Anwendungen.

Sparschäler – Der Klassiker in Schweizer Küchen und perfekt zum schnellen Schälen oder zur Herstellung von „Bandnudeln“ aus Gemüse.

Schneidebretter – ein großes und ein kleines und am besten aus Holz.

Kartoffelpresse (Stampfer) – meine Wahl für Kartoffelbrei und Gnocchi.

Zerkleinerer, Mixer – So eine Küchenmaschine nennt man im Englischen „food processor“; damit lassen sich Nüsse, gefrorene Früchte usw. zerkleinern. Alternativ übernehmen ein Standmixer (Smoothie-Maker) oder Pürierstab (Stabmixer) diese Funktion.

Küchenmaschine – Ich schlage damit Flüssigkeiten auf und knete Teige. Alternativ kann auch ein elektrischer Handmixer verwendet werden.

Schüsseln – Zum Kneten von Teigen verwende ich diverse Keramikschüsseln in unterschiedlichen Größen. Ich besitze welche mit 25 cm Durchmesser und größer.

Aufbewahrungsbehälter – Ich fülle offene Vorräte wie Leinsamen oder Nüsse in ein Schraubglas, zum Beispiel ein altes Glas von Apfelmus oder Marmelade. Mehr zu empfehlenswerten Behältern erfahrt ihr im Kapitel „Gesunde Snacks für unterwegs“ (ab Seite 120).



Frühstück





Ich ❤️
buntes
Frühstück



GESUNDER START IN DEN TAG

Ob es morgens schnell gehen muss oder Zeit für ein gemütliches Frühstück ist – in diesem Kapitel findet ihr meine Lieblingsrezepte sowie drei Basics für einen gesunden Start in den Tag. Mit wenig Zeit sind Overnight Oats ideal, mit mehr Muße probiert unbedingt meine Crêpes oder Waffeln.

Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und abends wie ein Bettler – wir alle kennen den Tipp. Er ist nicht immer umsetzbar, zeigt aber die Bedeutung der ersten Mahlzeit.

Unser Körper arbeitet nachts und benötigt dabei Energie für verschiedene Stoffwechselprozesse. Das Frühstück ist die erste Möglichkeit, diese Energie zurückzugeben. Es gibt uns Power, und wer frühstückt, wird vormittags weniger schnell müde. Deshalb am besten die erste Mahlzeit nutzen und den Körper gut ernähren. Egal wie der weitere Tag wird: Versorgt mit einem gesunden Frühstück ist die gute Grundlage geschaffen.

WANN FRÜHSTÜCKEN?

So wichtig die erste Mahlzeit ist, würde ich niemanden dazu zwingen wollen. Das Frühstück soll sich gut in den Alltag integrieren lassen und den persönlichen Vorlieben entsprechen. Auch mein Frühstück hat sich über die Jahre und mit meiner Familie geändert. Ich starte gerne mit einer Tasse Kaffee, bevor ich später die Kinder wecke, und genieße die Ruhe am Morgen, wenn der Tag noch jung ist. Später esse ich mit einer meiner Töchter Porridge oder einen Vormittagssnack. Mein Mann schnappt sich eine Banane auf dem Weg ins Büro, die Mädchen essen direkt nach dem Aufstehen, mein Sohn erst in der Schulpause, weshalb diese Mahlzeit dann größer ausfällt. Wer morgens noch nichts essen will, sollte sich zumindest einen gesunden Snack mitnehmen. So besteht weniger Gefahr, bis zum Mittagessen in ein Energietief zu fallen. Unter der Woche verlassen bei uns alle zu unterschiedlichen Zeiten das Haus, weshalb ich dann über schnelle Rezepte wie die Overnight Oats (Seite 42/43), meine

Power-Frühstück-Shakes (Seite 30/31) oder das Karotten-Maisbrot (Seite 40/41) dankbar bin.

Am Wochenende haben wir mehr Zeit, dann stehen Genuss und Ruhe an erster Stelle. Für den gemütlichen Brunch bereite ich gerne Dinkel-Crêpes (Seite 28/29), Baked Chickpeas (Seite 46/47) oder herzhaft Kichererbsen-Omeletts (Seite 48/49) zu.

WAS GEHÖRT ZU EINEM GESUNDEM FRÜHSTÜCK?

Ich starte den Tag gerne mit etwas Flüssigem, am besten einem Glas Wasser, da der Körper über Nacht viel davon verloren hat.

Beim Frühstück ist alles möglich, es kann süß oder herzhaft ausfallen. Damit die erste Mahlzeit lange satt hält, ist ein ausgewogener Anteil von Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten sinnvoll. Gute Kohlenhydrat-Quellen sind saisonale Früchte, Vollkornbrot, Haferflocken oder andere Körner. Ein gesundes herzhaftes Frühstück ist mein Dinkel-Joghurt-Brot (Seite 38/39) mit Tofu-Scramble (Seite 44/45).

Es liefert reichlich pflanzliches Eiweiß. Weitere gesunde pflanzliche Protein- und Fettquellen sind Leinsamen, Hanfsamen und Nüsse, die ich gerne auf Porridge oder Brotbelag streue.

