

SUSANNA WURZ

*Simple Vegan*  
KITCHEN

Schnell und *vegan* durch den Alltag



SUSANNA WURZ

*Simple Vegan*

# KITCHEN

Schnell und *vegan* durch den Alltag



Dachbuch  
Verlag



**Dachbuch**  
Verlag

1. Auflage: März 2021

Veröffentlicht von Dachbuch Verlag GmbH, Wien

ISBN 978-3-903263-35-2

EPUB ISBN 978-3-903263-36-9

Copyright © 2021 Dachbuch Verlag GmbH, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Texte, Rezepte und Zubereitung: Susanna Wurz

Fotografie: Susanna Wurz, Kassian Xander (Umschlag und Danksagung)

Lektorat: Teresa Emich

Korrektorat: Nikolai Uzelac

Satz und Umschlaggestaltung: Daniel Uzelac

Druck und Bindearbeiten: Rotografika, Subotica

Printed in Serbia

Besuchen Sie uns im Internet

[www.dachbuch.at](http://www.dachbuch.at)

Besuchen Sie Susanna Wurz im Internet

[www.susannawurz.com](http://www.susannawurz.com)

# INHALT

GESUNDER LIFESTYLE

7

FRÜHSTÜCK

11

HAUPTGERICHTE

49

DIPS & AUFSTRICHE

109

SÜßES & SNACKS

127

BEILAGEN

169

DANKSAGUNG

191

REGISTER

195

# BALANCE IS THE KEY

## Meine Tipps für einen gesunden Lifestyle

Die richtige Balance ist meiner Meinung nach das A und O für einen gesunden Lebensstil, das gilt für jeden Lebensaspekt. Gerade im Bereich Ernährung gibt es in meinen Augen kein »gesund« oder »ungesund«. Es ist wichtig, dass ihr selbst herausfindet, was euch guttut und was nicht. Das ist ein Prozess, bei dem ihr euch Zeit lassen und nicht überfordern solltet.

*Es gibt kein »gesund« oder »ungesund«*  
Genießt euer Essen, egal ob es heute ein Salat oder morgen eine Pizza ist. Essen soll gut schmecken, Menschen zusammenbringen und allem voran unserem Körper Energie liefern.

### *Bewusst essen ist keine Diät*

Sich bewusst zu ernähren, bedeutet nicht, auf Diät zu sein, vielmehr handelt es sich dabei um eine Lebenseinstellung. Das soll aber nicht heißen, dass man auf alles verzichten und hungern muss! Hört lieber intuitiv und bewusst auf euren Körper, der weiß sowieso am besten, was er gerade braucht.

### *Auf den Körper hören*

Dem Körper das geben, was er gerade verlangt – an manchen Tagen hat man mehr Hunger und an manchen einfach weniger. Wenn ich mal Lust oder Heißhunger auf etwas Süßes habe, dann gönne ich mir das auch. Süßigkeiten müssen ja nicht immer ungesund sein.

### *Organisation*

Jede bewusste Ernährungsumstellung braucht eine gewisse Organisation. Das

hinzubekommen kann anfangs etwas länger dauern, aber hat man den Dreh erst einmal heraus, geht das super einfach.

### *Routine*

Ich bin ein absoluter Routine-Mensch – meine Morgenroutine ist mir heilig. Seit ich angefangen habe, mir mein Frühstück bewusster zuzubereiten und mir Zeit zum Essen nehme, starte ich deutlich entspannter und mit mehr Energie in den Tag. Generell versuche ich, täglich drei Hauptmahlzeiten zu mir zu nehmen, an manchen Tagen kommen noch Snacks dazu. Durch diese Routine und Regelmäßigkeit ist meine Verdauung besser geworden und ich habe einen strukturierteren Tagesablauf gewonnen.

So individuell die Menschen sind, so unterschiedlich sehen auch ihre Routinen aus. Ganz egal, ob du ein Morgenmensch oder Morgenmuffel bist – versuche, dir jene Routine anzueignen, die für dich am besten ist.

### *Kreativität*

Stichwort Kreativität: Beim Kochen sind euch keine Grenzen gesetzt! Habt keine Angst, experimentiert herum, probiert

Neues aus und traut euch – das bringt Abwechslung in den Food-Alltag. Vielleicht gibt es ganz spezielle Lebensmittel, von denen ihr immer wieder gehört, die ihr aber noch nie ausprobiert habt. Traut euch einfach drüber und findet euer neues Must-have-Rezept für die Küche.

### *Ausgewogenheit*

Kennt ihr die Aussage »rainbow on my plate«? Versucht doch einmal, dieses Motto in euren Speiseplan (vor allem bei Hauptmahlzeiten) zu integrieren. Es sollten Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette darauf zu finden sein. Und vergesst auch nicht auf Vitamine, Mineralstoffe und Co. So werden eure Teller bunt wie ein Regenbogen!

### *Vorbereitung und Planung*

Manchmal kann es passieren, dass man mit einem knurrenden Magen vor dem gähmend leeren Kühlschrank steht und einfach

nicht weiß, was man sich kochen soll. Damit das nicht passiert, habe ich angefangen, mir am Anfang der Woche grob aufzuschreiben, was ich wann kochen möchte. Danach wird eine Einkaufsliste geschrieben, damit auch wirklich nur die Lebensmittel von dieser Liste in meinen Kühlschrank kommen. Natürlich funktioniert das nicht immer, weil manchmal spontan ein Businesslunch oder Dinnerdate mit einer Freundin ansteht. Um eure Einkäufe besser zu planen, schreibt euch also einen kleinen Koch-Plan für die Woche zusammen.

### *Aufbewahrung*

Ich koche generell lieber mehr Portionen auf einmal, denn das spart Zeit und Geld. In meiner Küche finden sich daher viele verschiedene Behältnisse und wiederverwendbare Beutel für den Kühlschrank und die Gefriertruhe.

# VEGANER BURGER

2 Portionen · 10 Minuten Vorbereitungszeit · 25 Minuten Zubereitungszeit

## Was du brauchst

- » 2 Chiabrötchen
  - » Salat nach Wahl
  - » Senfsprossen (Menge nach Belieben)
  - » 1 Avocado
  - » Rote Beete (Menge nach Belieben)
  - » etwas Saft einer Zitrone
- PATTIES**
- » ½ Dose Kidneybohnen (120 g Abtropfgewicht)
  - » 1 Karotte
  - » 4 EL Haferflocken
  - » 1 EL Chiasamen
  - » Salz
  - » Pfeffer
- » Paprika-Gewürz
- » 1 EL Hefeflocken
- » 1 EL Sojasauce
- » Olivenöl zum Anbraten
- GEMÜSECHIPS**
- » Rezept siehe Seite 166

## Wie's geht

- 1 Für die Patties alle angegebenen Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern, bis eine zähe Masse entsteht (falls sie noch zu feucht sein sollte, ein paar Haferflocken hinzugeben, falls sie jedoch zu trocken sein sollte, einen Schuss Wasser untermischen). Nun 2 Patties daraus formen und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten her goldbraun anbraten.
- 2 Für die Guacamole die Avocado halbieren, entkernen, aushöhlen und das Innere mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zitronensaft nach Belieben würzen.
- 3 Das Chiabrötchen mit Salat, einem Patty, Guacamole, Rote Beete sowie Senfsprossen belegen und mit Gemüsechips anrichten.





# SPEISEN

## Frühstück

Karotten Pancakes	12
Haferdrink	14
Hirse Porridge	16
Chia Pancakes	18
Chia Porridge mit glasierten Äpfeln	20
Double Chocolate Porridge	22
Schokoladenpancakes mit gebratener Banane	24
Matcha Pancakes	26
Pfirsich Porridge	28
Basic Banana Porridge	30
Açai Bowl	32
Buchweizen Porridge mit gebratenem Apfel	34
Kürbis Pancakes	36
Zitronen-Mohn Porridge	38
Veganer French Toast	40
Vegane Buttermilch Pancakes	42
Süßes Quinoa Porridge	44
Kokos-Süßkartoffel Pancakes	46

## Hauptgerichte

Cremige Pasta	50
Vegane Falafel mit Kräuterdip und Hummus	52
Gefüllte Auberginen	54
Gefüllte Süßkartoffeln - the mexican way	56
Glutenfreie einfache Wraps	58
Green Vegan Power Bowl	60
Couscous Pizza	62
Couscous Salat mit geräucherten Kichererbsen	64

## 11

Cremige Basilikum Pasta - ohne Nüsse	66
Pasta mit Spargel-Tomatensauce	68
Peanutbutter Fried Tofu Vollkornpizza	70
Einfacher roter Linseneintopf mit Quinoa	74
Semmelknödel mit cremigen Linsen	76
Cremige Soba-Nudeln mit Kichererbsen	78
Cremiger Erdnussbutter-Spinateintopf mit Reis	80
Sushi mal anders	82
Süßkartoffel Gnocchi	84
Süßkartoffel Curry ohne Currypaste	86
Tomaten-Gemüsepfanne mit Couscous	88
Veganer Burger	90
Pasta mit cremigem Avocado Pesto	92
Vegane BBQ-Blumenkohl Wings	94
Gebackener Blumenkohl	96
Kartoffelpüree mit gebackenen Kichererbsen und Champignons	98
Chickpea Scramble (veganes Kichererbsen Rührei)	100
Gelbes Thai-Curry mit Linsen	102
Vegane Linsen »Sausages«	104
Veganes BBQ Sandwich	106

## Dips & Aufstriche

## 109

Erbsenhummus	110
Curry-Linsenaufstrich	112
Dattelpaste	114
Veganer Cashew Cream Cheese	116
Veganer Tofu Cream Cheese	118
Basic Hummus	120
Mandelmus	122
Scharfe Mango-Avocado-Salsa	124

## Süßes & Snacks

## 127

Vegane Zimtschnecken ohne Hefe	128
Veganer Zitronen-Zucchinikuchen	130
Veganes Eis 3 x anders	132
Vegane Kekse	134
Karottenkuchen	136
Veganes »Tiramisu« aus dem Glas	138
Vegane Kokoskronen	140
Leftover Bananabread Pudding	142
Kleiner veganer Cheesecake	144
Avocado-Schokoladenpudding	146
Saftiger Apfelkuchen mit Cashew-Frosting	148
Schokopralinen	150
Veganer Mango-Blaubeer-Cheesecake	152
Vegane Karotten Brownies	154
Peanutbutter Energy Balls	156
Himbeer Scones	158

Schoko-Bananen-Muffins	160	<i>Beilagen</i>	<i>169</i>	Einfache Schokoladensauce	180
Blaubeer-Bananenbrot	162	Schnelle Buchweizenbrötchen	170	Chia-Beerenmarmelade	182
Kürbispommes mit Guacamole		Tofu-Sesam Patties	172	Quinoa-Blaubeer Riegel	184
und Dip	164	Zuckerfreies Granola	174	Vegane Himbeer-Müsliriegel	186
Gemüsechips	166	Pikantes Granola	176	Veganer Parmesan	188
		Rawnola	178		