

BIANCA ZAPATKA

Seelenfutter

„Vegan Souffood“ heißt das neue Kochbuch von Bianca Zapatka. Hierin präsentiert sie 100 Rezepte, die glücklich machen sollen. Welche sind das?

AUTORIN: SUSANN DÖHLER

Das Buchcover ist vielversprechend und wer der Foodbloggerin auf ihren Social-Media-Kanälen folgt, dürfte häufig bass erstaunt darüber sein, welche köstlichen Rezepte Bianca Zapatka täglich kreiert. Optisch fantastisch in Szene gesetzt, machen die Gerichte Lust, selbst den Kochlöffel zu schwingen und ihre Rezepte nachzukochen.

Doch zurück zum Buch: In „Vegan Souffood“ kommt Bianca schnell zur Sache, ohne langes Vorwort, Vegan-Exkurse oder Homestories, zeigt sie ihre kulinarischen Ideen, um Körper und Seele zu verwöhnen. „Frühstück und Brunch“, „Wärmende Suppen und Currys“, „Dumplings, Teigtaschen und Nudeln“, „Herrlich herzhaft“, „Kuchen und Torten“ und auch „Getränke“ lauten ihre Rubriken, die voll gespickt sind mit unterschiedlichen Gerichten.

Das Schöne dabei: Bianca hat allerlei liebgewonne, unvegane Klassiker vegan interpretiert und so finden sich in diesem Kochbuch mitunter Rezepte für vegane Rühreier, vegane Erdnuss-Schoko-Riegel (die stark an Snickers erinnern), Burger, vegane Fischalternativen, Käsekuchen u.v.m. Und damit nicht genug: Fast alle Rezepte haben neben einem Rezeptbild und einem Rezepttext auch eine fotografische Schritt-für-Schritt-Anleitung. Gerade Teilzeit-Veganer*innen, die Neues entdecken möchten und sich noch nicht sicher fühlen in der veganen Küche, finden hier eine tolle Hilfestellung. Ebenso gibt die Buchautorin bei jedem Rezept die Kilokalorien sowie die Kohlenhydrate-, Eiweiß- und Fettmenge an.

Für uns ist das Buch eine Einladung zum Kochen, zum Ausprobieren köstlicher,

veganer Gerichte. Eine Einladung, sich Zeit für sich zu nehmen, den Alltag kurz in den Hintergrund zu stellen und Speisen zu genießen. Ob diese nun ein süßer Kuchen, ein vitaminreicher Smoothie, eine wärmende Minestrone oder doch ein saftiger Burger sind – das liegt ganz bei dir – und dem, was für dich Souffood ist. In allen Fällen heißt es aber: Zeit für dich, Zeit für deinen Körper und deine Seele.

ALLE REZEPTE STAMMEN AUS:



Bianca Zapatka
Vegan Souffood
Unimedica/
Riva Verlag
320 Seiten, 24,99 €

Veganes „Rührei“

für 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Bearbeitungszeit: 10 Minuten

Für das Rührei:	
200 g	Tofu Natur
75 g	Sojajoghurt (ungesüßt)
1	Zwiebel, fein gewürfelt (oder 1 TL Zwiebelpulver)
1-2 EL	Pflanzenöl zum Braten
2 TL	Hefeflocken
½ TL	Kala Namak (oder anderes Salz)
⅓ TL	Kurkuma (optional für die Farbe)
1 Prise	Paprikapulver (optional) Pfeffer

Zum Garnieren:
frische Kräuter
(z.B. Dill oder Petersilie)

Zubereitung: Den Tofu mit Küchenpapier gut trocken tupfen und dann mit den Händen (oder einer Gabel) in grobe Stücke zerbröseln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die gehackte Zwiebel ca. 2 Minuten glasig anbraten. Dann den Tofu hinzugeben und weitere 4-5 Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht anbraten.

Anschließend Hefeflocken, Kurkuma, Pfeffer und Paprikapulver darüberstreuen und gut vermengen. Danach den Sojajoghurt unterrühren und 2-3 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen. Zuletzt mit Kala Namak würzen und mit Kräutern nach Belieben auf (selbst gemachten) Bagels, Brot oder Toast servieren.

Kala Namak, auch bekannt als schwarzes Salz, verleiht dem veganen Rührei einen ei-ähnlichen Geschmack und ist weniger salzig als normales Salz. Kala Namak oder Salz wird erst zuletzt hinzugefügt, damit es dem veganen Rührei nicht vorher die Feuchtigkeit entzieht.

INFO





INFO

Besonders köstlich: Aus den Karotten kannst du auch „Karottenlachs“ herstellen. Hierzu mehr unter biancazapatka.com

Vegane Poke-Bowl mit Tofu und TahinisaUCE

für 4 Portionen Vorbereitungzeit: 20 Minuten Bearbeitungszeit: ca. 25 Minuten

	Für die Bowl:				
360 ml	Wasser	1	Avocado, gewürfelt	1 TL	frischer Ingwer, gerieben (optional)
200 g	fester Tofu, ausgedrückt und in Würfel geschnitten	2-3 EL	Sojasauce (z.B. Tamari)	1 TL	geriebene (optional)
		2-3 EL	Erdnussöl (oder anderes Öl)	1 TL	Misopaste (optional)
180 g	Jasminreis (oder jede andere Reissorte, Reismudeln oder Quinoa)	½ TL	Kurkuma	1 TL	Sriracha (scharfe Chilisauce, optional)
		½ TL	Salz		
150 g	Rotkohl, gehobelt				
150 g	TK-Edamame		Für die TahinisaUCE:		
6-8	Radieschen, in Scheiben geschnitten	65 g	Tahini (oder Erdnussbutter oder Cashewmus)		Sesam
3	Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten	1	Knoblauchzehe, gehackt		Jalapeños, in Scheiben geschnitten
2	große Karotten	2-4 EL	Wasser		frische Kräuter (z.B. Koriander oder Thai-Basilikum)
1	Gurke, gewürfelt	1 EL	Ahornsirup		frische Zitronen (oder Limetten)
		1 EL	Reisessig		
		1 EL	Tamari (oder andere Sojasauce)		

Zubereitung: Reis und Wasser in einen Topf (oder Reiskocher) geben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren, abdecken und 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis das gesamte Wasser aufgenommen hat. Anschließend vom Herd ziehen und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel dämpfen lassen. Dann Salz hinzufügen, mit einer Gabel auflockern und beiseitestellen. Den Tofu gut abtropfen lassen, dann in Kü-

chenpapier wickeln und gut ausdrücken, bis er sehr trocken aussieht. Anschließend den Tofu in Würfel schneiden und mit Sojasauce und Kurkuma marinieren. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Tofu von allen Seiten goldbraun knusprig anbraten. Anschließend herausnehmen. 2 große Karotten mit einem Gemüseschäler in Bänder schneiden. Edamame gemäß der Packungsanweisung auftauen. Alle Zu-

taten für die TahinisaUCE in einem Mixer glatt pürieren. Dann Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Reis auf 4 Schalen verteilen. Vorbereitetes Gemüse und den Tofu auf dem Reis anordnen, wie auf dem Foto gezeigt. Nach Belieben mit Sesam, Jalapeños und Kräutern toppen. Die Poke-Bowl mit TahinisaUCE und frischen Zitronen oder Limetten an der Seite servieren.

Erdnuss-Karamell-Schokoriegel

für 12 Stück

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten
Bearbeitungszeit: 20 Minuten
Kühlzeit: ca. 2-3 Stunden

	Für die Riegel:
225 g	Soft-Datteln, entkernt
120 ml	Pflanzendrink
120 g	gesalzene Erdnüsse
90 g	zarte Haferflocken (oder glutenfreie Haferflocken)
60 ml	Ahornsirup
50 g	Kokosraspeln
3 EL	cremige Erdnussbutter
2 EL	Agavensirup
1 EL	Kokosöl, geschmolzen
1 TL	Vanilleextrakt (optional)
	Für die Glasur:
200 g	Zartbitterschokolade
1 ½ TL	Kokosöl

Zubereitung: Die Haferflocken in einen Mixer geben, zu Mehl mahlen und anschließend in eine Schüssel füllen. Kokosraspeln, Kokosöl, Agavensirup und Pflanzendrink hinzugeben und mit einem Teigschaber zu einem Teig vermengen. Kurz beiseitestellen, bis die Masse fester wird. Währenddessen eine Backform (20 x 20 cm) etwas einfetten und mit Backpapier auslegen, sodass es an den Seiten etwas übersteht. Sobald die Hafermasse formbar ist, den Teig gleichmäßig in die vorbereitete Backform drücken. Die Datteln in den Mixer geben. Erdnuss-



butter, Ahornsirup und Vanilleextrakt hinzugeben und alles fein pürieren (am besten einen Hochleistungsmixer verwenden). Bei Bedarf etwas Wasser oder Pflanzendrink hinzugeben. Das klebrige Dattel-Karamell anschließend in eine Schüssel umfüllen und die Erdnüsse einarbeiten. Dann gleichmäßig auf dem Haferboden verteilen und für ca. 2-3 Stunden in den Gefrierschrank (oder über Nacht in den Kühlschrank) stellen, bis die Masse fest geworden ist.

Die Schokolade grob hacken und mit dem Kokosöl langsam über einem

Wasserbad schmelzen. Die Backform aus dem Gefrier- oder Kühlschrank nehmen und den gesamten Inhalt mithilfe des überstehenden Backpapiers vorsichtig aus der Form heben. Mit einem scharfen Messer in Riegel schneiden und mit der geschmolzenen Schokolade überziehen. Die Riegel auf einem Auskühlgitter mit Backpapier darunter trocknen lassen und nach Belieben mit grobem Meersalz und Erdnüssen dekorieren. Die Riegel sofort genießen oder bis zu 2 Wochen im Kühlschrank lagern oder bis zu 1 Monat einfrieren.