



Harriet Birrell

# Natürlich & vegan

---

Einfache Rezepte  
für entspannten Genuss

Fotografien von Nikole Ramsay

Aus dem Englischen übersetzt von Ursula Rasch

Jan Thorbecke Verlag





## INHALT

Einleitung	9
Tipps	15
Frühstück	21
Bowls	53
Salate	83
Hauptgerichte	115
Zum Teilen	155
Süßes	191
Drinks	231
Basics	251
Die pflanzliche Speisekammer	281
Index	292
Danksagung	300

# QUINOA-SUSHI-BOWL MIT INGWER-TOFU

Das hier ist meine vollwertige, in Einzelteile zerlegte Version einer klassischen Sushi-Rolle. Für etwas so Einfaches bietet es erstaunlich viel Geschmack und Nährwert. Quinoa, reich an Eiweiß und Ballaststoffen, ist eine köstliche Alternative zu weißem, poliertem Reis. Die Kokos-Aminos-Würzsauce ist ein perfekter süß-salziger Ersatz für die gewöhnliche Sojasauce. Die Roten Bete, welche die Leber reinigen, geben dem Ganzen eine erfrischende Note. Und der selbstgemachte eingelegte Ingwer intensiviert das Geschmackserlebnis noch. Natürlich dürfen bei einem ordentlichen Sushi weder Avocado noch Sesam fehlen.

2 Portionen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

## SCHNELL EINGELEGTER INGWER

80 g frischer Ingwer, geschält und in Scheiben geschnitten

125 ml Apfelessig\*

1 EL Ahornsirup\*

## TOFU

120 g fester Tofu\*, gewürfelt

1 EL Kokos-Aminos-Würzsauce\* oder eine Mischung aus Tamari, Ahornsirup und Apfelessig

1 EL frischer Ingwer, gehackt

## BOWL

200 g Quinoa, gespült

½ reife Avocado, in Scheiben geschnitten

140 g Rote Bete, geraspelt

25 g Schnittlauch, gehackt

1 Bio-Noriblatt\*, klein gerissen

1 TL schwarze Sesamsamen

1 TL weiße Sesamsamen

2 EL Kokos-Aminos-Würzsauce\* oder eine Mischung aus Tamari, Ahornsirup und Apfelessig

Die Zutaten für den eingelegten Ingwer in ein Glas mit Schraubverschluss geben. Kräftig schütteln und beiseitestellen.

Quinoa mit 250 ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, dann köcheln lassen, bis das ganze Wasser aufgesogen ist.

Tofu mit Kokos Aminos und Ingwer in einer Schüssel gründlich vermengen.

Eine antihaftbeschichtete Pfanne bei niedriger Hitze erwärmen. Den Tofu darin anbraten, dabei gelegentlich wenden, bis er durch ist.

Die gekochte Quinoa auf 2 Schüsseln verteilen. Darauf die anderen Zutaten häufen. Großzügig mit Kokos Aminos beträufeln und mit eingelegtem Ingwer bestreuen.

Der eingelegte Ingwer hält sich im Kühlenschrank in einem luftdichten Behälter bis zu 2 Wochen.



Chopsticks

# EPISCH GROSSE BUNTE PLATTE

Diese bunte Platte ist wunderbar farbenfroh und bietet ganz viel Verschiedenes. Es lohnt sich auf jeden Fall, dafür extra Tortilla-Chips, Ofen-Kürbis, Arancini, Gewürz-Kichererbsen, grüne Sommerröllchen und Hummus zuzubereiten. Damit bekommt man viele hungrige Gäste satt, und es ist eine absolut gesellige, entspannte Art zu essen. Den Ofen-Kürbis mache ich immer schon im Voraus, weil er nach dem Kochen noch weicher wird, so dass daraus ein leckerer Aufstrich wird, der zum fermentierten Gemüse und der cremigen Avocado perfekt passt. Diese bunte Platte ist so vielfältig und geschmacksintensiv, dass selbst den begeistertsten Käse-Fans nichts fehlen wird.

8 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten (+ zusätzliche Zeit)

Schwierigkeitsgrad: mittel

2 Tassen Tortilla-Chips (siehe Seite 172)  
1 Portion Ofen-Kürbis (siehe Seite 76)  
1 Portion Arancini (siehe Seite 180)  
1 Tasse Gewürz-Kichererbsen  
(siehe Seite 270)  
5 grüne Sommerröllchen  
(siehe Seite 170)  
1 Tasse Miso-Hummus (siehe Seite 266)  
125 g schwarze Oliven, entkernt  
85 g Essiggurken  
40 g Artischocken in Salzlake, abgegossen  
50 g Salatgurke, in Scheiben geschnitten  
50 g rote Paprikaschote,  
in Streifen geschnitten  
½ Granatapfel, Kerne  
250 g Sauerkraut\*  
1 Avocado, der Länge nach halbiert  
1 EL Sesamsamen  
7 g frisches Basilikum, zum Servieren

Sommerröllchen und Hummus frisch zubereiten.

Zum Servieren alles auf einer Platte anrichten und die Avocado-Hälften mit Sesam bestreuen. Basilikumblättchen über das Ganze streuen und servieren.



# PIE MIT ROTEN BETEN, INGWER & LIMETTE

Im Herbst, wenn Rote Bete, Limette und Ingwer reif sind, mache ich gerne diesen Pie. Rote Bete hat eine reinigende Wirkung, warum sollte man sie also nicht in ein dekadentes Dessert packen? Außerdem schenkt sie dem Ganzen eine wunderbar erdige Note. Zusammen mit der Zitrusfrische von Limette und Ingwer ist das eine herrliche Kombination.

1 großer Pie

Vorbereitungszeit: 20 Minuten (+ zusätzliche Zeit)

Schwierigkeitsgrad: einfach

## BODEN

125 g Sonnenblumenkerne

90 g getrocknete Kokosnuss

30 g Rohkakaopulver\*

1 TL Vanillepulver\*

10 Medjool-Datteln\*, entkernt

1 Prise Salz

## FÜLLUNG

390 g Cashewkerne

105 g Rote Bete, geraspelt

125 g Kokosjoghurt\*

185 ml frischer Limettensaft

125 ml Ahornsirup\*

1 EL Ingwer, gehackt

## ZUM SERVIEREN

1 TL schwarze Sesamsamen

1 TL weiße Sesamsamen

750 ml kochendes Wasser über die Cashewkerne gießen. Ziehen lassen, während der Boden zubereitet wird.

Alle Zutaten für den Boden in der Küchenmaschine verrühren, bis der Teig zusammenklebt.

Den Teig in eine Pie- oder runde Springform drücken.

Die Cashewkerne abgießen. Zusammen mit allen anderen Zutaten für die Füllung im Mixer pürieren, bis das Ganze sehr glatt ist. Auf den vorbereiteten Boden gießen. Mit den schwarzen und weißen Sesamsamen bestreuen und für mindestens 4 Stunden in die Gefriertruhe stellen, bis das Ganze fest ist.

Aus der Gefriertruhe nehmen, 10-20 Minuten antauen lassen, dann anschneiden und servieren.



# INDEX

## A

### Apfel

Crumble mit Äpfeln, Heidelbeeren & Rhabarber 212

Zitronen-Pfannkuchen mit Heidelbeeren & Äpfeln 30

### Arancini aus Kürbis & Naturreis 180

### Auberginen

Auberginen-Pizza-Häppchen 158

Lasagne mit Süßkartoffeln & Aubergine 144

Orientalisch gefüllte Auberginen 118

### Auberginen-Pizza-Häppchen 158

### Avocado

Avocado auf Hafer-Toast 40

Nussfreie Schoko-Mousse-Törtchen 206

### Avocado auf Hafer-Toast 40

## B

### Bananen

3 Sorten Frühstückskekse 35

Einfache Pfannkuchen mit Kokosjoghurt & Beeren 24

Süßes Sandwich mit Schoko & Minze-Eiscreme 210

Violetter Süßkartoffel-Smoothie 28

### Beeren

Einfache Pfannkuchen mit Kokosjoghurt & Beeren 24

Einfacher Chia-Beeren-Pudding 38

Eis am Stiel mit Kokos, Beeren & Limette 220

Ingwer-Beeren-Kekse 224

Rawnola mit Haferflocken, Beeren & Joghurt 26

### Blumenkohl

Blumenkohl mit Kurkuma, Granatapfel & Kokos-Dressing 94

Bunter Blumenkohl-„Reis“ 146  
Kürbis-Kichererbsen-Curry mit Kokos-Blumenkohl-„Reis“ 124

### Bohnen

Burger aus schwarzen Bohnen & Roten Beten 140

Gemüse-Wraps mit weißem Bohnen-Pesto 134

Weißes Bohnen-Pesto 262

### Borscht mit Roten Beten und Dill 120

### Brei aus Naturreis mit Sesam 60

### Bruschetta mit Haferbrot und „Ricotta“ 160

### Buchweizen

Nussfreie Schoko-Mousse-Törtchen 206

Probiotischer Eiscreme-Kuchen mit Schoko & Minze 194

### Bunter Blumenkohl-„Reis“ 146

### Burger aus schwarzen Bohnen & Roten Beten 140

## C

### „Caesar“ Salad mit Gewürz-Kichererbsen 90

### Cashew-„Mozzarella“ 260

### Cashew-„Parmesan“ 272

### Chia

Einfacher Chia-Beeren-Pudding 38

Eis am Stiel mit Himbeeren und Kombucha 218

### Chili

Mexikanische Chili-Bowl 72

Pikante Kartoffelecken mit süßer Chili-Aioli 176  
Süße Chili-Aioli 258  
**Cookie-Dough-Schnitten, 3 Sorten** 203  
**Creme mit Passionsfrucht, Limette & Kokos** 214  
**Cremige Kokos-Polenta mit Balsamico-Gemüse** 130  
**Cremiger Kartoffelsalat mit Dill** 96  
**Crumble mit Äpfeln, Heidelbeeren & Rhabarber** 212  
**Currys**  
Gemüsesuppe mit Curry 148  
Kürbis-Kichererbsen-Curry mit Kokos-Blumenkohl-„Reis“ 124

## D

**Dill**  
Borscht mit Roten Beten und Dill 120  
Cremiger Kartoffelsalat mit Dill 96

## E

**Einfache Gemüsepfanne** 142  
**Einfache Pfannkuchen mit Kokosjoghurt & Beeren** 24  
**Einfacher Chia-Beeren-Pudding** 38  
**Eingelegte Zwiebeln** 264  
**Eis am Stiel mit Himbeeren und Kombucha** 218  
**Eis am Stiel mit Kokos, Beeren & Limette** 220  
**Eiscreme**  
3 Sorten probiotische Süßkartoffel-Eiscreme 199  
Creme mit Passionsfrucht, Limette & Kokos 214  
Probiotischer Eiscreme-Kuchen mit Schoko & Minze 194  
**Episch große bunte Platte** 184

## F

**Falafel-Salat mit eingelegten Zwiebeln** 106  
**Fladenbrote mit Gewürz-Kichererbsen** 164  
**Frische Salsa** 268  
**Frische Tostaditas** 172  
**Frischer Taco-Salat in essbarer Schüssel** 110  
**Frühstücks-Smoothies, 4 Sorten** 243

## G

**Gebackene Bohnen mit geräuchertem Kokos-„Speck“** 46  
**Gefüllte Süßkartoffeln auf mexikanische Art** 138  
**Gemüsesuppe mit Curry** 148  
**Gemüse-Wraps mit weißem Bohnen-Pesto** 134  
**Geräucherter Kokos-„Speck“** 278  
**Gewürz-Kichererbsen** 270  
**Gewürzter Chai-Tee mit Kurkuma & Ingwer** 246  
**Grüne Sommerröllchen mit pikanter Miso-Sauce** 170  
**Grünkohl-Salat mit Quinoa & pikanten, kandierten Walnüssen** 108

## H

**Haferbrot** 254  
**Haferflocken**  
3 Sorten Frühstückskekse 35  
4 Sorten Frühstücks-Smoothies 243  
Kokos-Porridge mit Lokum 32  
Rawnola mit Haferflocken, Beeren & Joghurt 26  
Salat mit gegrillten Zucchini, Erbsen, Minze & „Parmesan“ 92  
Süßes Sandwich mit Schoko & Minze-Eiscreme 210

## **Himbeeren**

- 3 Sorten probiotische Süß-kartoffel-Eiscreme 199
- Eis am Stiel mit Himbeeren und Kombucha 218

## **Hummus**

- Fladenbrote mit Gewürz-Kicher-erbsen 164
- Miso-Hummus 266
- Nahrhafte 5 Minuten-Bowl 58
- Süßkartoffel-Salat mit Miso-Hummus 104
- Tempeh-Buddha-Bowl 62

## **I**

### **Ingwer**

- 3 Sorten Cookie-Dough-Schnit-ten 203
  - Eis am Stiel mit Himbeeren und Kombucha 218
  - Gewürzter Chai-Tee mit Kurkuma & Ingwer 246
  - Ingwer-Beeren-Kekse 224
  - Pie mit Roten Beten, Ingwer & Limette 208
  - Pikanter Nudelsalat mit Ingwer & Sesam 100
  - Probiotische Limonade mit Kur-kuma & Ingwer 240
  - Quinoa-Sushi-Bowl mit Ing-wer-Tofu 56
  - Regenbogen-Sushi mit eingeleg-tem Ingwer 182
- Ingwer-Beeren-Kekse** 224
- Insalata Caprese mit „Mozza-rella“** 102

## **J**

### **Joghurt**

- Pikanter Kichererbsen-Pfann-kuchen mit Minze-Joghurt 48
- Probiotischer Eiscreme-Kuchen mit Schoko & Minze 194
- Reissalat mit Kräutern und Rote Bete-Joghurt 86

Violettes Eis am Stiel aus Süßkartoffeln 216

## **K**

- „Käsecracker“ mit Zitronen-Pfeffer** 168
- „Käsekuchen“ mit Espresso und Salz-Karamell** 226

### **Karamell**

- „Käsekuchen“ mit Espresso und Salz-Karamell 226
- Schoko-Karamell-Brownie 222

### **Kartoffel**

- Cremiger Kartoffelsalat mit Dill 96
- Gefüllte Süßkartoffeln auf mexikanische Art 138
- Kartoffelrösti mit Avocado 44
- Lasagne mit Süßkartoffeln & Aubergine 144
- Pikante Kartoffelecken mit süßer Chili-Aioli 176
- Süßkartoffel-Bowl mit süßem Senf 78
- Süßkartoffel-Nachos 166
- Süßkartoffel-Salat mit Miso-Hummus 104
- Violetter Süßkartoffel-Smoothie 28
- Violettes Eis am Stiel aus Süßkartoffeln 216

### **Kartoffelrösti mit Avocado** 44

### **Kichererbsen**

- „Caesar“ Salad mit Gewürz-Kichererbsen 90
- Fladenbrote mit Gewürz-Kicher-erbsen 164
- Gewürz-Kichererbsen 270
- Kürbis-Kichererbsen-Curry mit Kokos-Blumenkohl-„Reis“ 124
- Pikanter Kichererbsen-Pfann-kuchen mit Minze-Joghurt 48

### **Kokos**

- Blumenkohl mit Kurkuma, Gra-natapfel & Kokos-Dressing 94

Creme mit Passionsfrucht,  
Limette & Kokos 214  
Cremige Kokos-Polenta mit  
Balsamico-Gemüse 130  
Einfache Pfannkuchen mit  
Kokosjoghurt & Beeren 24  
Eis am Stiel mit Kokos,  
Beeren & Limette 220  
Geräucherter Kokos- „Speck“  
278  
Kürbis-Kichererbsen-Curry mit  
Kokos-Blumenkohl- „Reis“ 124  
**Kombucha-Drinks, 3 Sorten** 237  
**Köstliche Dal-Bowl** 66  
**Kuchen**  
„Käsekuchen“ mit Espresso und  
Salz-Karamell 226  
No-Bake-Karottenkuchen mit  
Heidelbeeren 196  
**Kürbis**  
Arancini aus Kürbis & Natur-  
reis 180  
Kürbis-Kichererbsen-Curry mit  
Kokos-Blumenkohl- „Reis“ 124  
Ofen-Kürbis mit Rosmarin und  
Miso-Sauce 76  
Pikante Salbei-Kürbis-Bowl 68  
Zucchini-Kürbis-Schnitten 136  
**Kürbis-Kichererbsen-Curry mit  
Kokos-Blumenkohl- „Reis“** 124

## L

**Lasagne mit Süßkartoffeln &  
Aubergine** 144

## M

### Mais

Frische Tostaditas 172  
Mais-Bowl mit frischer Salsa  
64  
Mexikanische Chili-Bowl 72  
Zucchini-Mais-Reibekuchen 174  
**Mexikanische Chili-Bowl** 72  
**Mezze-Teller** 186

## Minze

3 Sorten probiotische Süß-  
kartoffel-Eiscreme 199  
Probiotischer Eiscreme-Kuchen  
mit Schoko & Minze 194  
Reissalat mit Kräutern und  
Rote Bete-Joghurt 86  
Salat mit gegrillten  
Zucchini, Erbsen, Minze &  
„Parmesan“ 92  
Süßes Sandwich mit Schoko &  
Minze-Eiscreme 210

## Miso

Grüne Sommerröllchen mit  
pikanter Miso-Sauce 170  
Miso-Hummus 266  
Miso-Sauce 276  
Ofen-Kürbis mit Rosmarin und  
Miso-Sauce 76  
Pikanter Nudelsalat mit  
Ingwer & Sesam 100  
Regenbogen-Bowl mit knuspri-  
gem Tofu & Miso-Sauce 74  
**Miso-Hummus** 266  
**Miso-Sauce** 276

## N

**Nahrhafte 5-Minuten-Bowl** 58  
**Nahrhafte Brühe** 234  
**Nudelauflauf mit Zucchini** 150  
**Nudeln**  
Nudelauflauf mit Zucchini 150  
Pasta Alfredo mit Pilzen &  
Petersilie 132  
Perfekte Pasta mit Pesto 126  
Pikanter Salat mit thailändi-  
schen Kelp-Nudeln 88  
Sommerlicher Pastasalat 98

## O

**Ofen-Kürbis mit Rosmarin und  
Miso-Sauce** 76  
**Orientalisch gefüllte Aubergi-  
nen** 118

## P

### **Passionsfrucht**

3 Sorten Frühstückskekse 35  
Creme mit Passionsfrucht,  
Limette & Kokos 214

### **Pasta Alfredo mit Pilzen & Petersilie** 132

### **Pasta mit Pilzbällchen** 122

### **Perfekte Pasta mit Pesto 126 Pesto**

Gemüse-Wraps mit weißem  
Bohnen-Pesto 134  
Perfekte Pasta mit Pesto 126  
Pizza mit Feigen, Rucola &  
Pesto 178  
Weißes Bohnen-Pesto 262

### **Pie mit Roten Beten, Ingwer & Limette** 208

### **Pikante Kartoffelecken mit süßer Chili-Aioli** 176

### **Pikante Salbei-Kürbis-Bowl** 68

### **Pikanter Kichererbsen-Pfann- kuchen mit Minze-Joghurt** 48

### **Pikanter Nudelsalat mit Ingwer & Sesam** 100

### **Pikanter Salat mit thailändi- schen Kelp Nudeln** 88

### **Pikanter Tofu mit Gemüse** 42

### **Pilze**

Pasta Alfredo mit Pilzen &  
Petersilie 132  
Pasta mit Pilzbällchen 122  
Risotto mit Pilzen, Zitrone &  
Thymian 128

### **Pizza mit Feigen, Rucola & Pesto** 178

### **Probiotische Limonade mit Kurkuma & Ingwer** 240

## Q

### **Quinoa**

Pizza mit Feigen, Rucola &  
Pesto 178  
Quinoa-Sushi-Bowl mit  
Ingwer-Tofu 56

### **Quinoa-Sushi-Bowl mit Ingwer-Tofu** 56

## R

### **Rawnola mit Haferflocken, Beeren & Joghurt** 26

### **Regenbogen-Bowl mit knusprigem Tofu & Miso-Sauce** 74

### **Regenbogen-Sushi mit eingeleg- tem Ingwer** 182

### **Reis**

Arancini aus Kürbis & Natur-  
reis 180

Brei aus Naturreis mit Sesam  
60

Köstliche Dal-Bowl 66

Mais-Bowl mit frischer Salsa  
64

Reissalat mit Kräutern und  
Rote-Bete-Joghurt 86

Risotto mit Pilzen, Zitrone &  
Thymian 128

Wildreis-Bowl mit grünem  
Gemüse 70

### **Reissalat mit Kräutern und Rote-Bete-Joghurt** 86

### **„Ricotta“**

Bruschetta mit Haferbrot und  
„Ricotta“ 160

Lasagne mit Süßkartoffeln &  
Aubergine 144

Zitronen-Pfannkuchen mit  
Heidelbeeren & Äpfeln 30

### **Risotto mit Pilzen, Zitrone & Thymian** 128

### **Rote Bete**

Borscht mit Roten Beten und  
Dill 120

Burger aus schwarzen Bohnen &  
Roten Beten 140

Gemüse-Wraps mit weißem  
Bohnen-Pesto 134

Pie mit Roten Beten, Ingwer &  
Limette 208

Reissalat mit Kräutern und  
Rote-Bete-Joghurt 86

# S

- Salat mit gegrillten Zucchini, Erbsen, Minze & „Parmesan“** 92  
**Sauerkraut**  
Kartoffelerösti mit Avocado 44  
Nahrhafte 5-Minuten-Bowl 58  
Tempeh-Buddha-Bowl 62  
**Schoko-Karamell-Brownie** 222  
**Schokolade**  
3 Sorten probiotische Süßkartoffel-Eiscreme 199  
4 Sorten Frühstücks-Smoothies 243  
Nussfreie Schoko-Mousse-Törtchen 206  
Nussfreier Schoko-Aufstrich 256  
Probiotischer Eiscreme-Kuchen mit Schoko & Minze 194  
Schoko-Karamell-Brownie 222  
Süßes Sandwich mit Schoko & Minze-Eiscreme 210  
**Sesam**  
Brei aus Naturreis mit Sesam 60  
Pikanter Nudelsalat mit Ingwer & Sesam 100  
**Sommerlicher Pastasalat** 98  
**Spanakopita mit Spinat & Oliven** 162  
**„Speck“**  
Gebackene Bohnen mit geräucherter Kokos-„Speck“ 46  
Geräucherter Kokos-„Speck“ 278  
**Süße Chili-Aioli** 258  
**Süßes Sandwich mit Schoko & Minze-Eiscreme** 210  
**Süßkartoffel-Bowl mit süßem Senf** 78  
**Süßkartoffel-Nachos** 166  
**Süßkartoffel-Salat mit Miso-Hummus** 104  
**Suppen**  
Borscht mit Roten Beten und Dill 120

- Gemüsesuppe mit Curry 148  
Nahrhafte Brühe 234

# T

- Tahini-Sauce** 274  
**Tempeh-Buddha-Bowl** 62  
**Tofu**  
Pikanter Tofu mit Gemüse 42  
Regenbogen-Bowl mit knusprigem Tofu & Miso-Sauce 74

# V

- violettes Eis am Stiel aus Süßkartoffeln** 216  
**Violetter Süßkartoffel-Smoothie** 28

# W

- Weißes Bohnen-Pesto** 262  
**Wildreis-Bowl mit grünem Gemüse** 70

# Z

- Zitrone**  
„Käsecracker“ mit Zitronen-Pfeffer 168  
**Risotto mit Pilzen, Zitrone & Thymian** 128  
**Zitronen-Pfannkuchen mit Heidelbeeren & Äpfeln** 30  
**Zitronen-Pfannkuchen mit Heidelbeeren & Äpfeln** 30  
**Zucchini**  
Nudelauflauf mit Zucchini 150  
Salat mit gegrillten Zucchini, Erbsen, Minze & „Parmesan“ 92  
**Zucchini-Kürbis-Schnitten** 136  
**Zucchini-Mais-Reibekuchen** 174  
**Zucchini-Kürbis-Schnitten** 136  
**Zucchini-Mais-Reibekuchen** 174

**Wissenswert:**

Die Angaben für Ofentemperaturen beziehen sich auf Umluft; für Ober-/Unterhitze die angegebene Temperatur bitte um 20 °C erhöhen.  
Die Angaben für Esslöffel beziehen sich auf Löffel mit 20 ml Inhalt.

**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Alle Rechte vorbehalten  
© der deutschen Ausgabe 2019 Jan Thorbecke Verlag  
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)  
© der Originalausgabe mit dem Titel „Whole“ 2018 erschienen bei  
Hardie Grant Books, Building 1, 658 Church Street, Richmond,  
Victoria, 3121, Australia, [www.hardiegrantbooks.com](http://www.hardiegrantbooks.com).  
Erstmals veröffentlicht 2017 von Harriet Birrell.  
© Text: Harriet Birrell 2015  
© Fotos: Nikole Ramsey 2017  
© Design: Harriet Birrell 2017  
Erstmals in deutscher Sprache erschienen 2019 unter dem Titel  
„Australia – Living & Eating. Australische Küche für ein natürliches  
Leben“ im Jan Thorbecke Verlag  
Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Gedruckt in China  
ISBN 978-3-7995-1542-9

**Hinweis**

Verlag und Autorin weisen darauf hin, dass dieses Buch kein medizinischer Ratgeber ist und den Besuch beim Arzt oder beim Ernährungsberater nicht ersetzen kann. Infofern wird keine Haftung übernommen.

