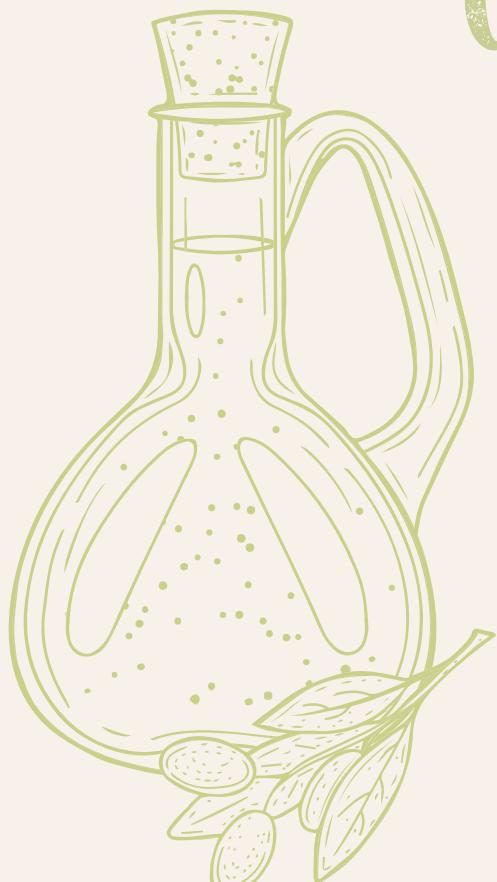


GANZ ENTSpannt
vegan





CARINA WOHLLEBEN

GANZ ENTSpannt
vegan

DAS KOCHBUCH

77 Rezepte
für Alltag, Familie und Gäste

HEYNE <

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Alle Bilder stammen von Carina Wohlleben, mit Ausnahme von:

Big Stock: 1, 6, 29, 81, 99, 111, 176 (leyal703), 171 (SpicyTruffel); Creative Market: 2, 21, 25, 33, 35, 37, 43, 47, 51, 63, 65, 71, 75, 85, 105, 107, 113, 117, 123, 128, 129, 131, 137, 149, 157, 163, 165, 167 (DigitalArtsi); Gaby Gerster: 18, 38, 52, 72, 90, 126, 138, 160; Shutterstock.com: 7 (hellosukhova), 41, 145 (Victoria Sergeeva)



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Originalausgabe 10/2022

Copyright © 2022 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Katy Albrecht

Umschlaggestaltung und Layout: Eisele Grafik-Design, München

Umschlagfoto: © Gaby Gerster

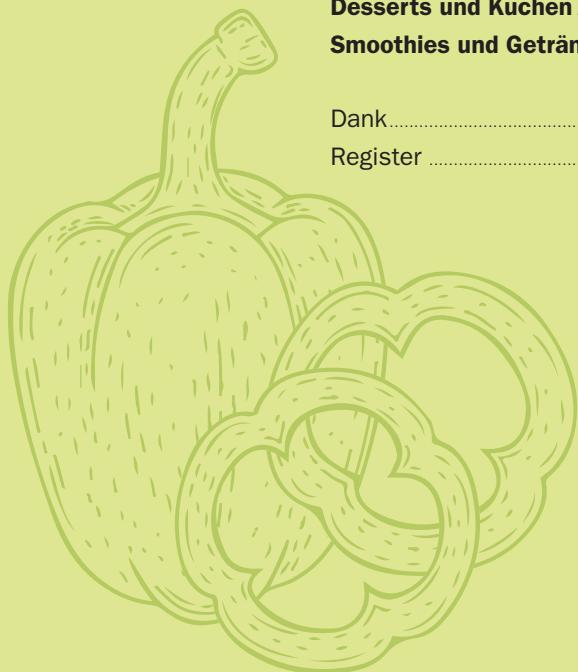
Druck: aprinta druck GmbH, Wemding

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-60642-5

Inhalt

| | |
|---------------------------------------|------------|
| Vorwort..... | 8 |
| Vegane Ernährung | 9 |
| Nährstoffe..... | 10 |
| Warenkunde..... | 14 |
| Equipment..... | 16 |
| | |
| Frühstück..... | 19 |
| Snacks..... | 39 |
| Salate und kalte Gerichte..... | 53 |
| Suppen..... | 73 |
| Hauptgerichte..... | 91 |
| Soßen und Dips | 127 |
| Desserts und Kuchen | 139 |
| Smoothies und Getränke..... | 161 |
| | |
| Dank..... | 172 |
| Register | 173 |



POWERED
BY
PANTS

Vorwort

Erst einmal herzlich willkommen. Ich freue mich riesig, dass du vegan kochen möchtest. Ich bin Carina - Autorin, Ernährungsberaterin, Food-Bloggerin und Mama von zwei Kindern. Seit Anfang 2019 ernähren wir uns als Familie rein pflanzlich. Dieser Weg hat uns alle sehr bereichert und deswegen würde ich ihn gerne mit dir teilen. Wenn auch du überlegst, deine Ernährung zu ändern, oder einfach nur ein paar Anregungen brauchst, dann bist du hier genau richtig. Eine pflanzliche Ernährung muss nämlich nicht nur aus Rohkost und Bohnen bestehen und das Gefühl von Verzicht muss überhaupt nicht aufkommen. Durch meine geteilten Erfahrungen kannst du die ein oder andere Hürde auf dem Weg zur pflanzlichen Ernährung leichter nehmen. Das verspreche ich dir!

Schon als Kind gehörten Kochen und Backen zu meinen Leidenschaften. Ich liebte es, meiner Mutter in der Küche zu helfen und mit elf Jahren bekam ich an Weihnachten mein erstes Kochbuch geschenkt. Seitdem war ich an ein bis zwei Tagen in der Woche für das Kochen in der Familie zuständig – selbstverständlich auf meinen eigenen Wunsch hin.

Doch als ich 2019 begann, mich vegan zu ernähren, änderte sich alles. Ich hatte das Gefühl, das Kochen und Backen neu lernen zu müssen. Nichts schmeckte mehr wie vorher und beim Backen war ich weit entfernt davon, Gäste mit leckeren veganen Kuchen und Torten zu begeistern. Ja, ich fühlte mich tatsächlich ein wenig verloren und das, obwohl

ich nur eine Handvoll Produkte aus meinem Speiseplan gestrichen hatte. Ich vermisste so manches Mal die altbekannten Geschmäcker aus meinem mischköstlichen Leben. Also legte ich meine Koch- und Backbücher beiseite und begann selbst zu experimentieren. Dabei entdeckte ich eine weitere Leidenschaft: die Entwicklung von veganen Rezepten. Natürlich schmeckte nicht alles von vorneherein gut, doch nach wenigen Monaten hatte ich den Dreh raus. Das war der Startschuss für meinen Foodblog Vegan Wohlleben auf Instagram (@vegan.wohl.leben), auf dem ich seither meine veganen Rezeptkreationen teile. Übrigens findest du einige der beliebtesten Rezepte aus dem Blog in diesem Kochbuch, dazu viele neue Ideen und Kombinationsmöglichkeiten. Mein Credo lautet: Eine vegane Ernährung darf leicht sein und Spaß machen. Du brauchst nicht etliche verschiedene exotische Zutaten, um köstliche vegane Gerichte zuzubereiten, und musst auch nicht stundenlang in der Küche stehen. In diesem Kochbuch warten 77 leckere vegane und vor allem alltagstaugliche Gerichte auf dich, die dir den Übergang von mischköstlicher zu veganer Ernährung erleichtern. Bevor es aber zu den Rezepten geht, habe ich für dich noch ein paar wichtige Informationen zusammengestellt. Ich wünsche dir viel Freude beim Kochen und vor allen Dingen viele leckere vegane Geschmackserlebnisse!

Carina

Vegane Ernährung

Wenn man sich sein Leben lang mischköstlich ernährt hat, kann das vegane Kochen zu einer echten Herausforderung werden – denn als Veganer:in isst man schließlich nur noch Pflanzen. Klassischerweise kommen uns beim Gedanken an Speisen Bilder in den Kopf, bei denen das Fleisch die Hauptkomponente und das Gemüse lediglich Beilagen sind. Deswegen gilt es bei der veganen Ernährung Alternativen zu finden, bei denen das Gefühl von Verzicht oder Einseitigkeit gar nicht erst aufkommt, wenn plötzlich die Hauptkomponente fehlt. Du wirst feststellen, dass einige meiner Rezepte an Gerichte angelehnt sind, die ursprünglich tierische Zutaten beinhalten. Warum? Ganz einfach, weil viele von uns alte Gewohnheiten und Geschmäcker lieben und nicht für immer darauf verzichten möchten. Selbstverständlich schmeckt ein Sellerieschnitzel mit Jägersoße nicht wie ein Schnitzel aus Schweinefleisch mit Jägersoße. Dennoch ist es eine unglaublich leckere Alternative, die dem tierischen Original geschmacklich in nichts nachsteht. Bei allen Gerichten kommt es auf die richtige Zubereitung an und dabei spielt das Zusammenspiel verschiedener Gewürze und Aromen eine entscheidende Rolle. Du brauchst auch keine Sorge zu haben, von veganen Hauptgerichten nicht satt zu werden. Denn dadurch, dass die Rezepte viele Nähr- und Ballaststoffe enthalten, entsteht immer ein angenehmes Sättigungsgefühl. Selbstverständlich kommen auch die Naschkatzen in diesem Kochbuch nicht zu kurz. Ich zeige dir, wie du köstliche Desserts, von cremig bis luftig, fruchtig-leichte Obstkuchen und mächtige Sahnetorten zubereiten kannst: All das gibt es nämlich auch in veganer Variante und häufig sind die

Gerichte sogar schneller zubereitet als im Original, wo Zutaten wie Eier, Sahne oder Butter zum Einsatz kommen. Es ist einfach eine kleine Umgewöhnung, doch hat man einmal den Dreh raus, ist es ganz leicht. Vegane Schlagcreme gibt es mittlerweile in den meisten Supermärkten im Kühlregal und sie kommt sowohl geschmacklich als auch in ihrer Funktionalität echter Schlagsahne absolut gleich. Wenn du kein Ersatzprodukt verwenden möchtest, kannst du stattdessen auch den festen Teil, der sich in einer Dose Kokosmilch oben absetzt, mit einem Mixer aufschlagen. Allerdings bleibt hier natürlich der typische Kokoseigengeschmack erhalten, den man nicht in jedem Rezept möchte. Statt Kuhmilch verwende ich zum Backen und für die Zubereitung von Süßspeisen gerne Hafer- oder Sojamilch, statt Butter verwende ich vegane Margarine und in vielen Kuchen kommt Öl zum Einsatz. Das sorgt dafür, dass der Teig schön saftig bleibt. Falls du auf den altbekannten Buttergeschmack nicht verzichten möchtest, kannst du auf ein Öl mit Butteraroma zurückgreifen. Auch das ist praktischerweise in den meisten Supermärkten erhältlich. Die größte Herausforderung beim Backen ist wohl für die meisten der Verzicht auf Eier. Doch – du ahnst es vermutlich – auch die kann man prima ersetzen. In vielen Rezepten verwende ich statt der Eier eine Mischung aus Apfelessig und Natron für mehr Fluffigkeit, in anderen Apfelmus oder Chia- bzw. Leinsamen. Und soll ich dir verraten, was mir an veganem Kuchen- teig am besten gefällt? Man kann ihn ganz unbesorgt naschen, weil keine rohen Eier enthalten sind. Nun wünsche ich dir viel Spaß beim Kochen und viele leckere vegane Geschmackserlebnisse.

Nährstoffe

Jeder Mensch ist anders und so haben wir alle auch einen ganz individuellen Bedarf an Nährstoffen. Das hängt mit unserer Lebensphase zusammen, mit unserem Gesundheitszustand und ein paar genetischen Faktoren. Dies alles aufzuführen, wäre viel zu viel für dieses Kochbuch. Ich habe deshalb alles in meinem Sachbuch *Ganz entspannt vegan*. Warum ein Alltag ohne tierische Produkte erstaunlich einfach ist für dich zusammengestellt. Ganz unabhängig von der Art, wie wir uns ernähren, sollten wir darauf achten, unseren Körper mit allen Nährstoffen zu versorgen, die er braucht. Ernährst du dich vegan, gibt es ein paar Nährstoffe, die du besonders im Blick behalten solltest. Bei jeder Art der Ernährung müssen wir darauf achten, dass sie gesund und ausgewogen ist. Wenn du dich vegan ernährst, solltest du die folgenden Nährstoffe im Blick behalten:

Omega-3-Fettsäuren

Unser Körper ist auf drei verschiedene Omega-3-Fettsäuren angewiesen: ALA (Alpha-Linolensäure), DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure). Während ALA zwingend über die Nahrung aufgenommen werden muss, kann unser Körper DHA und EPA aus ALA umwandeln. Allerdings ist die Umwandlungsrate nicht sonderlich effektiv und von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Deswegen sollten wir auch diese beiden Fettsäuren aktiv in unsere Ernährung integrieren.

In folgenden Lebensmitteln ist ALA enthalten:

- Leinsamen
- Walnüsse
- Chiasamen
- Hanfsamen
- Rapsöl
- Leinöl

- Walnussöl
- Chiaöl
- Hanföl

Um deinen täglichen Bedarf an DHA und EPA zu decken, empfehle ich dir die Einnahme eines Mikroalgenöls.

Eisen

Eisen ist ein wichtiges Spurenelement, das unser Körper beispielsweise für den Sauerstofftransport im Blut und die Infektabwehr benötigt. Frauen, die regelmäßig ihre Periode bekommen, aber auch Stillende und Schwangere haben einen erhöhten Eisenbedarf und sollten – ganz unabhängig von der Ernährungsform – ganz besonders gut auf die Zufuhr achten. Eisen aus pflanzlichen Quellen hat meist eine schlechtere Bioverfügbarkeit als aus tierischen Quellen. Unser Körper kann es also nicht ganz so gut aufnehmen und das liegt unter anderem an Stoffen, die die Aufnahme hemmen. Allen voran die sogenannte Phytinsäure. Aber kein Grund zur Sorge – beachtest du folgende Tipps, kannst du deinen Bedarf auch mit einer veganen Ernährung prima decken:

- integriere täglich Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte aller Art, grünes Blattgemüse, Nüsse und Samen in deinen Speiseplan,
- kombiniere eisenhaltige Mahlzeiten mit einer Vitamin-C-Quelle, denn das verbessert die Aufnahme,
- um die Phytinsäure abzubauen und die Bioverfügbarkeit zu erhöhen, kannst du Getreide und Hülsenfrüchte einweichen, fermentieren oder keimen lassen,
- vermeide das Trinken von Kaffee, koffeinhaltigen Teesorten und Kakao zwei Stunden vor und zwei Stunden nach einer eisenreichen Mahlzeit.

Proteine

Protein oder auch Eiweiß bildet die Grundsubstanz unserer Zellen und Körperflüssigkeiten. Eiweißmoleküle werden aus sogenannten Aminosäuren aufgebaut. Insgesamt benötigt unser Körper 21 verschiedene Aminosäuren. Neun davon müssen und können wir mit der Nahrung aufnehmen, indem wir verschiedene Proteinquellen über den Tag verteilt kombinieren. So kannst du deinen Bedarf ganz einfach decken. Zu den pflanzlichen Proteinquellen gehören insbesondere:

- Hülsenfrüchte
- Getreide und Pseudogetreide
- Nüsse und Samen

Vitamin B₁₂

Der wohl mit Abstand bekannteste potenziell kritische Nährstoff in einer veganen Ernährung ist das Vitamin B₁₂. Tatsächlich ist es nicht möglich, unseren täglichen Bedarf allein über eine pflanzliche Ernährung zu decken. Deswegen ist die Einnahme des lebenswichtigen Vitamins, das unseren Stoffwechsel beeinflusst, Pflicht, um langfristig gesund zu bleiben. Das Nahrungsergänzungsmittel gibt es in Tropfen- oder Tablettenform, aber es gibt auch mit Vitamin B₁₂ angereicherte Zahncremes.

Zink

Zink hat für unseren Stoffwechsel eine ganz besonders große Bedeutung, denn das Spurenelement dient mindestens 300 Enzymen als Cofaktor und ist damit für die Enzymaktivität unerlässlich. Ähnlich wie auch bei Eisen ist die Aufnahmekapazität aus pflanzlichen Quellen durch Hemmstoffe, wie Phytinsäure herabgesetzt. Zink ist zum Beispiel in Sesam, Hefeflocken, Kürbiskernen, Sonnenblumen-



kernen, Pekannüssen, Paranüssen, Haferflocken, Erdnüssen, Vollkornprodukten und Hirse enthalten. Mit folgenden Tipps kannst du die Aufnahme verbessern:

- Vermeide es, Kaffee oder koffeinhaltigen Tee zu zinkreichen Mahlzeiten zu trinken.
- Kombiniere Fruchtsäure zu zinkreichen Mahlzeiten – das verbessert die Aufnahme.
- Hülsenfrüchte und Getreide solltest du einweichen, fermentieren und/oder keimen, denn das sorgt für einen Abbau der Phytinsäure und der Körper kann den Mineralstoff besser aufnehmen.

Mein Tipp: Greife zu Roggenvollkornbrot auf Sauerteigbasis. Durch die Sauerteiggärung hat ein Fermentationsprozess stattgefunden und das Zink kann besser vom Körper aufgenommen werden.

Kalzium

Kalzium ist der mengenmäßig wichtigste Mineralstoff in unserem Körper, denn es ist der Baustoff unserer Knochen und auch in den Zähnen enthalten. Damit das Kalzium aus der Nahrung optimal aufgenommen und in die Knochen eingebaut werden kann, sollte sich dein Vitamin-D-Wert im optimalen Bereich befinden. Übrigens ist es gar nicht schwer, auch ohne Milchprodukte deinen Kalziumbedarf zu decken:

- Trinke kalziumhaltiges Mineralwasser (> 400 mg/l).
- Greife zu mit Kalzium angereicherten Pflanzendrinks und Joghurtalternativen.
- Nehme täglich Sesam, Leinsamen, Chiasamen, Nüssen und Nussmuse zu dir.
- Integriere regelmäßig Tofu, Sojabohnen und dunkelgrünes Blattgemüse (insbesondere Kohl) in deinen Speiseplan.

Selen

Bei Selen verhält es sich ähnlich wie bei Jod: Der Selengehalt der Pflanzen ist abhängig vom Selengehalt der Böden, der in Deutschland nicht beson-

ders hoch ist. Selen ist unter anderem Bestandteil verschiedener Enzyme und spielt bei der Synthese unserer Erbsubstanz eine wichtige Rolle. Es gibt zwar einige pflanzliche Selenquellen, wie beispielsweise Paranüsse, Linsen, Reis und Champignons, allerdings kann der Gehalt stark schwanken. Deswegen ist die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels in Abhängigkeit der Blutwerte in Erwägung zu ziehen.

Vitamin B₂

Vitamin B₂, auch Riboflavin genannt, ist sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, jedoch sind die Mengen in pflanzlichen Lebensmitteln geringer. Sei jedoch unbesorgt: In unserer Gesellschaft tritt ein Vitamin-B₂-Mangel praktisch nicht auf. Zu den Vitamin-B₂-Quellen in einer veganen Ernährung gehören beispielsweise:

- Hefeflocken
- Champignons
- Mandeln
- Kürbiskerne
- Vollkornprodukte
- Avocado
- Verschiedene Kohlsorten

Vitamin D

Das auch als Sonnenvitamin bekannte Vitamin D wird zu 80–90 Prozent über die Haut in Verbindung mit Sonnenlicht gebildet. Aufgrund des Sonnenstandes ist in Deutschland eine ausreichende Bildung nur von März bis Oktober möglich. Die körpereigenen Speicher sollten also in diesen Monaten gut gefüllt werden, damit wir im Winter davon zehren können. Dazu sollte man sich möglichst leicht bekleidet und ohne UV-Schutz täglich einige Minuten (die Dauer variiert je nach Hauttyp) in der Sonne aufzuhalten. Das erhöhte Hautkrebsrisiko bei ungeschützter Haut sollte jedoch nicht außer Acht gelassen werden. Ich



empfiehle daher, die Haut vor der Sonne zu schützen und in Abhängigkeit von den Blutwerten zu einem Nahrungsergänzungsmittel zu greifen.

Jod

Jod ist ein Mineralstoff, der besonders für die Schilddrüse von zentraler Bedeutung ist, denn er ist ein Baustein von Schilddrüsenhormonen. Da unsere Böden jodarm sind, sind auch die Pflanzen, die darauf wachsen jodarm. Deswegen sollten Veganer:innen diesen Nährstoff besonders im Auge behalten. Pflanzliche Jodquellen sind:

- Jodsalz
- Nori-Algen (unbedingt darauf achten, dass der Jodgehalt angegeben ist)
- Algenhaltige Nahrungsergänzungsmittel (sehr praktisch, weil man einen sehr guten Überblick über die täglich aufgenommene Jodmenge erhält)
- Die Algenarten Wakame, Arame und Kombu (sie sollten aufgrund ihres hohen Jodgehalts nicht übermäßig verzehrt werden)



Warenkunde

Wenn man auf tierische Produkte verzichten möchte, gleichzeitig aber nicht auf den Geschmack nach Altbekanntem, müssen wir Ersatz suchen. In der veganen Küche kommen ein paar spezielle Zutaten zum Einsatz, die in der mischköstlichen Küche eher selten zu finden sind. Die wichtigsten möchte ich dir nun vorstellen.

Aquafaba

Aquafaba ist die Flüssigkeit, die beim Kochen von Kichererbsen oder Bohnen entsteht. Du kannst die Flüssigkeit wie Eiweiß aufschlagen und für die Herstellung von veganen Desserts verwenden. Übrigens kannst du auch die Flüssigkeit aus den Konserven nutzen.

Hefeflocken

Hefeflocken haben nichts mit der klassischen Backhefe gemein, denn sie werden nicht als Backtriebmittel, sondern als Würze verwendet. Hefeflocken enthalten im Gegensatz zur Backhefe nur noch inaktive Hefepilze und die sind nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund, da sie beispielsweise sehr reich an verschiedenen B-Vitaminen sind. In der veganen Küche kommen sie meist dann zum Einsatz, wenn ein besonders würziges oder sogar käsiges Aroma gewünscht ist. Hefeflocken sind mittlerweile in vielen Supermärkten (meist in der Bioabteilung), in Drogeriemärkten und natürlich in Bioläden und Reformhäusern erhältlich.

Meine drei liebsten Einsatzgebiete für Hefeflocken:

- **Als Parmesan-Ersatz über Pastagerichte:**

Zerkleinere dazu Hefeflocken, Cashewkerne, Knoblauchgranulat und Salz in deinem Hochleistungsmixer – fertig ist der vegane Parmesan!

- **Als Würze in deftigen Eintöpfen und Soßen:**

Dazu einfach 2–3 EL Hefeflocken in die Flüssigkeit einrühren und der würzige Geschmack ist perfekt.

- **Als veganer Käse-Ersatz zum Überbacken:**

Gib 2 EL Cashewmus mit 2–3 EL Hefeflocken, 1 TL Senf, 1 TL Knoblauchpulver, Salz und einem Schuss warmem Wasser in eine Schüssel, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Die Mischung eignet sich perfekt zum Überbacken von Aufläufen oder Pizza.

Kala Namak

Das schwefelhaltige Schwarzsiegel kommt in der veganen Küche immer dann zum Einsatz, wenn typischer Eiergeschmack nachgeahmt werden soll, zum Beispiel beim Rührtofu oder der Sauce hollandaise. Du erhältst das Salz im Bioladen, im Reformhaus oder auch online. Bei der Verwendung solltest du darauf achten, dass es nicht zu stark erhitzt wird, denn sonst löst sich der typische Geschmack im wahrsten Sinne des Wortes in Luft auf.

Liquid smoke und Rauchsalz

Insbesondere für deftige Gerichte, wie beispielsweise Hausmannskost, sind Liquid smoke und Rauchsalz eine tolle Alternative zu Speck, denn sie verleihen deinen Gerichten das typisch rauchige Aroma und das ganz ohne Tierleid. Während Rauchsalz statt des herkömmlichen Salzes zum Würzen verwendet werden kann, schmeckt Liquid smoke – also flüssiger Rauch – ausschließlich nach Rauch. Beides sollte eher sparsam dosiert werden. Liquid smoke findest du in gut sortierten Supermärkten oder online, Rauchsalz ist in der Gewürzabteilung der meisten Supermärkte zu finden.





Nussmus

Nussmus, egal welcher Art, ist überaus gesund und dient in der veganen Ernährung als hervorragende Nährstoffquelle. In meinen Rezepten wirst du insbesondere die drei gängigsten Nussmuse wiederfinden: Cashewmus, Mandelmus und Erdnussmus. Sie bestehen ausschließlich aus Nüssen und können sowohl zum Backen oder Kochen verwendet werden. Cashewmus ist übrigens auch ein toller Ersatz für Sahne. Rührst du es in deine Soßen oder Suppen ein, werden sie wunderbar sämig und du brauchst keinen Soßenbinder.

Sojaschnetzel und Sojagranulat

Während ich Sojaschnetzel sehr gerne als Ersatz für Geschnetzeltes verwende, kommt das Granulat vor allem als Hackfleisch-Ersatz zum Einsatz. Es ist relativ geschmacksneutral, was den großen Vorteil hat, dass man es ganz individuell würzen kann. Streng genommen handelt es sich hierbei zwar um ein Ersatzprodukt, doch um ein überaus gesundes! Sowohl Schnetzel als auch Granulat bestehen nämlich ausschließlich aus Sojamehl und sind damit eine sehr wertvolle Nährstoffquelle, beispielsweise für Eiweiß und Eisen. Beide Varianten findest du in der Bioabteilung größerer Supermärkte, im Bioladen, im Reformhaus und häufig auch in der Drogerie.

Sojasoße

Nicht nur in asiatischen Gerichten kommt die dunkle Würzsoße zum Einsatz. Sojasoße gehört zu den sogenannten Umami-Gewürzen. Umami ist ein Geschmack, der besonders in proteinreichen Lebensmitteln und Gerichten zu finden ist. In der mischköstlichen Küche ganz besonders in Fleisch und Käse. Damit wir auf diesen leckeren Umami-Geschmack nicht verzichten müssen, dürfen wir uns an einer Vielfalt pflanzlicher Umami-Quellen – wie in diesem Fall der Sojasoße – bedienen. Ich verwende sie gerne zum Würzen anstelle von Salz.

Öle

In unserer Ernährung sollten wir darauf achten, nach Möglichkeit zu Omega-3-reichen Pflanzenölen zu greifen. Meine Favoriten zum Kochen sind Raps- und Olivenöl. Für Salatdressings verwende ich zusätzlich gerne Leinöl und zum Backen Rapsöl, denn das ist neutral im Geschmack (solange es nicht kalt gepresst ist). Zwar zerfallen die wertvollen Omega-3-Fettsäuren zum großen Teil, wenn man sie erhitzt, dennoch sind die oben genannten Öl-Omega-6-reichen Ölen, wie beispielsweise Sonnenblumenöl, vorzuziehen.



Equipment

Hochleistungsmixer

Für die Zubereitung meiner Rezepte brauchst du glücklicherweise keine ausgefallenen Haushaltsgeräte, mit einer Ausnahme: einem Hochleistungs- oder Standmixer. Für einige Gerichte ist dieses Gerät wirklich hilfreich und für Smoothies oder Energiebällchen nicht wegzudenken. Falls du noch nicht im Besitz eines solchen Mixers bist, achte beim Kauf darauf, ein Gerät mit mindestens 500 Watt und mindestens 10.000 Umdrehungen pro Minute auszuwählen. Gute Geräte findest du bereits im Preissegment zwischen 100 und 200 Euro.

Messer

Die Freude am Kochen steht und fällt mit einem guten Messer. Stumpfe und ungeeignete Messer sorgen nicht nur dafür, dass das Schneiden der Lebensmittel länger dauert, sondern können auch eine Gefahrenquelle sein. Mit einem stumpfen Messer rutscht man eher ab und schneidet sich als mit einem scharfen. In meiner Küche dürfen ein großes Allzweckmesser, ein kleines und scharfes Gemüsemesser, ein Sparschäler und ein Tomatenmesser nicht fehlen.

