

REGINE MAUER

EINFACH, SCHNELL UND GESUND KOCHEN



—
80 REZEPTE
FÜR
DEN ALLTAG
—



Edition Delius

EINLEITUNG

- 006** Vorwort
- 008** Kombinationen
- 010** Kleine Ernährungskunde
- 012** Rezepte
- 014** Kleine Helfer,
große Erleichterung

**SALATE UND
GLÜCKLICHMACHER
FÜR ZWISCHENDURCH**

- 018** Bohnen-Tomatensalat
- 019** Champignons, gefüllt
- 020** Champignon-Carpaccio
- 021** Feigen, als Vorspeise oder Dessert
- 022** Fenchel-Tomaten gegrillt
- 023** Gemüse-Chips
- 024** Gemüse-Pommes
- 025** Hacksalat
- 026** Kohlrabi-Carpaccio
- 027** Linsensalat mit Avocado
und Tomaten
- 028** Löwenzahnsalat
- 029** Möhrensalat
- 030** Pastinakensuppe
- 031** Pilze, gegrillt
- 032** Popcorn
- 033** Rote Bete-Carpaccio
- 034** Tomaten, gebraten

VORRATSKAMMER

- 035** Was Regine immer
zu Hause hat

ENTDECKEN

- 036** Regine sammelt,
was wild wächst
- 042** Kleine Naturkunde

SCHÖN CREMIG

- 046** Avocado-Dip
- 047** Bohnensoße
- 048** Champignon-Paste
- 049** Hummus
- 050** Nusskäse
- 051** Nussparmesan (vegan)
- 052** Nussahne
- 054** Paprikacreme
- 054** Pesto
- 055** Tomatensoße
- 056** Tomatensoße, roh
- 057** Spezielle Salatsoße
- 058** Zucchini-creme

SUPERHELDEN

- 059** Nüsse, Samen und Körner

ALLES AUS EINEM TOPF

- 062** Avocadosuppe, kalt
- 063** Bohnensuppe
- 064** Erbsensuppe, einfach und schnell
- 065** Gemüsesuppe mit Pesto
- 066** Gemüsesuppe mit Vollkornreis
- 067** Kichererbsen-Kartoffelsuppe
- 068** Lauch-Kartoffel-Rucolasuppe
- 069** Linsen-Kürbissuppe
- 070** Linsen-Möhrensuppe
- 071** Rucola-Kartoffelsuppe
- 072** Zucchini-Spinatsuppe

KRAFTPAKETE

- 073** Reis, Kartoffeln und
Hülsenfrüchte

RUNDGANG

- 074** Regine auf dem Wochenmarkt

IDEEN MIT GEMÜSE

- 082 Avocadosoße mit Nudeln
- 083 Blumenkohl gegrillt
- 084 Bohnen auf korsische Art
- 085 Bolognese Veganese
- 086 Brokkoli-Kartoffeln vom Blech
- 087 Brokkoli-Nudeln
- 088 Gartenrösti
- 089 Gemüsekorb, für Gäste
- 090 Gemüsetagliatelle mit Sahnesoße
- 091 Grillgemüse aus dem Backofen
- 092 Gurkengemüse

GEMÜSE

- 093 Bringt den Stoffwechsel
in Schwung

IMPROVISATION

- 094 Regine kocht, was da ist

NOCH MEHR GEMÜSE

- 100 Kartoffel-Möhrentopf
- 101 Kartoffeln mit Pesto
- 102 Kartoffelsalat mal anders
- 103 Kichererbsen, scharf
- 104 Kichererbsen-Wirsing-Pfanne
- 105 Kohlrouladen mit Kichererbsen
- 106 Linsen-Kartoffel-Gemüse
- 107 Mangold mit Reis
- 108 Paprika, gefüllt
- 109 Polenta mit Pilzsoße
- 110 Spaghetti mit Pilz-Olivensoße
- 111 Spaghetti mit roher grüner Soße
- 112 Spargel, gebraten
- 113 Weißkraut mit Lauch in Sahnesoße

REGIONAL GENIESSEN

- 114 Regine besucht eine Ölmühle
- 119 Essig + Öl

SÜSSER AUSKLANG

- 122 Bananen-Apfel-Pflaumen-Dessert
- 123 Eiscreme deluxe
- 124 Fruchtcreme, schnell und köstlich
- 125 Gurken-Hafermilch-Drink, roh
- 126 Orangen-Ananas-Dessert
- 127 Orangencreme
- 128 Smoothie

NATÜRLICHE SÜSSE

- 129 Liste natürlich süßer Sachen

GUTE GRÜNDE ZUM AUFSTEHEN

- 130 Apfelcreme
- 131 Bananenfritters

BROTKULTUR

- 134 Kleine Brotkunde

- 136 Brötchen oder auch Lieberling
- 137 Flocken mit Traubensaft
- 138 Haferflocken mit Ananas
- 139 Haferflocken mit frisch
gepresstem Saft
- 140 Weizenschrot mit geriebenem Apfel

OBST

- 141 Spendet Kraft und Energie

INFO

- 143 Impressum



EINLEITUNG

DAS GUTE LEBEN

Wenn wir uns wohlfühlen in unserem Körper,
wenn wir keine Beschwerden haben und
wir uns auch über vermeintliche Kleinigkeiten
freuen können, dann sind wir dem guten
Leben schon ganz schön nah. Mit Geld sind diese
Dinge nicht zu kaufen – aber die richtige,
leckere Ernährung trägt täglich dazu bei.



Als Kind, ich erinnere mich gut und gern, bin ich mit wunderbaren Radieschen-, Gurken- und Tomatenbroten aufgewachsen – also so, wie man es wohl gesund nennen würde. Limonade oder Cola? Gab es nicht. Käse auch nicht, Fleisch und Wurst wenig. Pizza, Hamburger, Fast Food? Kannte ich nicht.

Was ich kannte, waren die fantastischen frischen Gerichte meiner Mutter. Und den riesigen Selbstversorger-Garten meiner Großeltern. In der Beerenzeit kam die ganze Familie zusammen und pflückte. Direkt von den Sträuchern haben wir die Beeren gegessen, der Rest kam als Saft in Flaschen, als Konfitüre in Gläser oder wurde eingeweckt.

Wenn es Fleisch gab, dann von Tieren, die wir persönlich kannten – wie zum Beispiel von unserem Schwein. Das wiederum wurde sehr gesund ernährt und war, davon bin ich überzeugt, ein glückliches Schwein.

Im Frühling nahm meine Oma mich mit in den Wald, junge Tannen- triebe für Tannenhonig pflücken.

Im Naturkeller lagerten selbst gemachter Most, Kartoffeln und Möhren, unzählige Pfifferlinge (die ich noch heute liebe) – die Jahreszeiten, in Kisten und Gläser verpackt – und die beste Ernährung für uns. Aus der Nähe, aus der Natur. Mangel? Litten wir keinen, im Gegenteil. Und dann? Kam mit mehr Geld mehr Fleisch, alles wurde besser (dachten wir), anonymer. Butter unter der Leberwurst – ein Genuss! Kartoffelsalat mit Würstchen, Schnitzel, ... ich liebte es. Wen ich aber noch mehr liebe, ist mein Mann Michael. Als wir uns kennenlernten ähnlich begeistert von Frikadellen & Co. Doch die Verdauung machte Probleme, und so begannen wir, uns mit der Ernährung zu beschäftigen. Wir probierten viel, aber nichts half.

Heute essen wir hauptsächlich Gemüse. Damit geht es uns blendend. Wir sind energiegeladen und fit. Auf den Teller kommen so oder so nur frische Produkte in Bioqualität.

Ich will kein Loblied auf frühere Zeiten anstimmen, aber ich bin nachdenklich geworden. Denn wir haben den Grundstein noch über die Großeltern mitbekommen – weil es nichts anderes gab. Und heute? Haben wir viel von damals wieder vergessen. Dabei ist gute Ernährung so wichtig, und das in jedem Alter!

Was ich mag, ist die Frische auf dem Tisch. Was ich dagegen nicht mag, ist Stunden in der Küche zu verbringen. Einfache Rezepte müssen es sein, schnell umzusetzen, oder anders gesagt: auch von meinem Mann umzusetzen. Gerichte, die gut schmecken, gesund sind und sich unkompliziert zubereiten lassen. Rezepte wie in diesem Buch. Ich hoffe, ihr mögt sie auch.

Regine Mauer



WISSEN

SALATE
UND
GLÜCKLICH-
MACHER
FÜR
ZWISCHEN-
DURCH

Keine Zeit zum Kochen? Lust auf krachig-
knackig-Frisches? Salate können
immer wieder neu zusammengestellt werden.
Garniert mit einer ungewöhnlichen
Zutat, sind sie ein echter Überraschungshit –
und garantiert niemals langweilig.



CHAMPIGNONS, GEFÜLLT

SIND SUPER ZUM GRILLEN

GEEIGNET, ABER AUCH AUS DER PFANNE PRIMA

Champignons sind einfach die Champions in Sachen
»gerne gefüllt«. Selbst haben sie ein fein-würziges
Aroma, lassen aber die Füllung trotzdem groß rauskommen.
Entweder roh oder gegrillt – beides ist lecker.

Champignons

Pesto

Petersilie

ROH

Stiele und evtl. groben Schmutz von den Champignons entfernen,
die Pilze mit Pesto füllen.

GEGRILLT

Die gefüllten Pilze auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten
Ofen (bei 200°C) ca. 10 Minuten grillen.

Mit frischen gehackten Kräutern (besonders gut: Petersilie,
viel davon) bestreuen und servieren.

FEIGEN, ALS VORSPEISE ODER DESSERT

GANZ FEIN, GAR NICHT FEIGE

Feigen oder auch Ficus zählen zu den ältesten domestizierten Nutzpflanzen überhaupt. Wir kennen die Süße aus dem Süden, vom Mittelmeer ... Aber wer einen grünen Daumen hat, der kann sich auch hierzulande mit einem Feigenbaum beglücken und über eine tolle, vielseitige Frucht freuen.



Feigen

DRESSING

2 EL Olivenöl

2 EL Agavendicksaft

2 EL gehackte Petersilie

2 EL Nussparmesan [→ S. 51]

Zitronensaft

Feigen halbieren

Olivenöl, Agavendicksaft, gehackte Petersilie, Nussparmesan, Zitronensaft und etwas Salz miteinander vermischen und über die halbierten Feigen geben.

Besonders lecker, besonders hübsch, besonders fein.

ENTDECKEN



REGINE
SAMMELT,
WAS WILD
WÄCHST

Kartoffeln, Kohlrabi und Kohl erntet man im Garten.
 Aber Klee, Löwenzahn und Tannenspitzen?
 Da heißt es: Raus auf die Wiese! Rein in den Wald!
 Regine sammelt ihre Lieblingszutaten
 in der Wildnis vor der Haustür. Ein Streifzug.

T E X T *Margitta Schulze Lohoff*

Der Obstbaum hat sich im Laufe der Jahre dem Wind gebeugt. Eine Böe zutelt an seinen Blättern, streift durch das hellgrüne Gras der weiten Wiese und wirbelt den Duft von Heu in den himmelblauen Tag. Die Frühsommer-Sonne hat das wilde Getreide zwischen den Gräsern strohgelb gefärbt. Überall blitzen Blüten auf, dottergelb und distellila. Regine greift hinunter auf den Wiesengrund und pflückt ein paar Blätter frischen Klee. »Für meinen Smoothie«, sagt sie und lacht. Die Natur hier in der Oberrheinebene bei Ettlingen ist ihr Garten.

Das war schon immer so. Als Kind hat sie ihre Ferien bei der Oma auf dem Land verbracht. Im riesigen Garten, im Wald oder auf den Wiesen. Schon damals hat sie gelernt: Was in der Natur wächst, kann auch die Küche bereichern. Löwenzahn, Klee, junge grüne Tannenspitzen – all das kommt bei Regine Mauer auf den Tisch. »Man könnte es so zusammenfassen: Ich sammle Grün«, sagt sie, als sie gerade einige frische Grashalme aus der Wiese zieht, »weil es voller Energie ist.«

Man könnte auch sagen, Regine tut das, wovon Millionen Deutsche seit einigen Jahren wieder träumen – mit und in der Natur zu leben. Doch statt Zeitschriften zu abonnieren und Workshops zu buchen, macht sie es einfach: Sie nimmt eine Baumwolltasche, ein paar feste Handschuhe – falls Brennesseln auf dem Pflückzettel stehen –, steigt ins Auto und fährt in die Wildnis. An einer Hauptstraße oder in der Nähe eines Hundeplatzes würde sie freilich nicht halten. Sie stoppt dort, wo die Bäume üppige Schatten werfen, die Wiesen saftig sind und wo es allein nach der Jahreszeit riecht: im Frühling nach Neuanfang, im Sommer nach getrocknetem Gras, im Herbst nach herabfallendem Laub. Sie steigt aus, die Kräutersuche kann beginnen.

Zu Hause werden die
Blüten, Blätter und Tannenspitzen
zu einem bunten Salat oder
Smoothie.



Für eine Pflücktour in der Natur
braucht Regine Mauer nicht
mehr als einen Baumwollbeutel,
in dem sie alles was wild wächst
verstaute.

Und das Beste: Man kann fast
überall starten.

PASTEN & SOSSEN

SCHÖN CREMIG

Cremige Soßen und Pasten zergehen auf
der Zunge, schmelzen im Mundraum
und machen sogar ganz abgesehen vom
Geschmack einfach: glücklich.



AVOCADO - DIP

PASST IMMER, AUCH GUT ZUR PARTY

Avocado gehört zur Familie der Lorbeergewächse und ist genau genommen eine Frucht, noch genauer: eine Beere. Ja, sie hat einen sehr hohen Fettgehalt – aber alles gut! Das sind wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die sehr gesund sind.

Avocados

Limette

Knoblauchzehe

Thymian

Olivenöl

Avocados mit Limettensaft, Knoblauchzehe und Blättchen vom frischen oder getrockneten Thymian sowie etwas Salz pürieren.

In Schälchen füllen, ein paar Tropfen Olivenöl darüber geben und mit rohen Gemüsestreifen servieren.

EXTRA

Gemüsestreifen

WIR NEHMEN GERN

Möhren, Zucchini, Gurken, Paprika oder Kohlrabi.

Natürlich geht, was schmeckt – probiert es aus. Vor allem die fruchtig frischen Sorten sind lecker dazu.

HAUPTGERICHTE

I D E E N M I T G E M Ü S E

Gemüse ist gesund, vielfältig, bunt und lecker.

Wer es farblich abgestimmt zubereitet,
hat eigentlich schon gewonnen. Und wenn man
sich auf Neues einlässt – beispielsweise
Schlangengurken warm zuzubereiten, kann man
sich und andere täglich verblüffen.



BLUMENKOHL GEGRILLT

MIT DER EXTRAPORTION AN AROMEN

Er sieht nicht nur hübsch aus, sondern ist eine heimische Kohlsorte, die es in sich hat: der Blumenkohl. Leicht verdaulich, kann roh oder gekocht gegessen werden, schmeckt mild und ist eine wahre Vitamin-C- und Mineralstoff-Bombe.

Blumenkohl

Kokosöl

1 TL Zitronen- oder

Limettensaft

Knoblauch

EXTRAS

Salatblätter

Sonnenblumenkerne

Kürbiskerne

Sesam

Blumenkohl in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Backblech mit Backpapier auslegen.

Marinade aus 2 EL Kokosöl (leicht erwärmt, damit es flüssig ist), 1 TL Zitronen- oder Limettensaft, klein gehacktem oder durch die Presse gedrücktem Knoblauch, Salz und Gewürzen nach Wahl anrühren.

Die Blumenkohlscheiben auf beiden Seiten großzügig mit der Marinade bestreichen, auf das Backblech legen und im Ofen (bei 180–200°C, Umluft) von beiden Seiten grillen (also wenden), bis der Blumenkohl al dente oder weich ist – ganz nach Geschmack.

Auf Salat- oder andere Blätter (nach Wahl) setzen und servieren. Gerne auch mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen oder Sesam bestreuen.

NACHSPEISEN

SÜSSER AUSKLANG

Es soll ja Menschen geben, die ganz auf Süßes
verzichten. Warum nur? Es schmeichelt
unseren Geschmacksnerven, schüttet das
Glückshormon Serotonin aus und bereichert den
Speiseplan unendlich – sofern man »süß«
nicht mit »gezuckert« gleichsetzt – was ja auch
gar nicht nötig ist!

BANANEN - APFEL - PFLAUMEN - DESSERT

SCHMECKT AUCH ZUM FRÜHSTÜCK ODER ZWISCHENDURCH

Klingt einfach, ist es auch. Schmeckt einfach lecker,
tut einfach gut, macht einfach satt. So einfach is(s)t das.

Heißt Dessert, bringt aber auch beim
Durchhänger am Nachmittag schnell frische Energie.



Bananen

Äpfel

Pflaumen

Zitrone

Nüsse

Obst in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit
Nüssen bestreuen.

TIP P

Das Auge isst mit. Schön geschichtet macht das Ganze richtig
etwas her und schmeckt gleich noch einmal so gut.



FRUCHTCREME, SCHNELL UND KÖSTLICH

UND IN VERSCHIEDENEN SORTEN IMMER WIEDER NEU

Frisch, fruchtig, fein und unglaublich schnell gemacht.
Ich nehme jedes Mal nur eine Sorte Frucht, damit bekomme ich
immer eine andere Geschmacksnote und kann die Creme
häufig zubereiten. Ihr mögt die Mischung lieber? Kein Problem!

Obst, z.B.

Mango

Erdbeeren

Himbeeren

Äpfel

Orangen

Banane

Ananas

Cashewkerne

Kokosöl

Agavendicksaft

1 TL Vanille-Extrakt

Zitronensaft

Zitronenschale

1 Mango, oder 2 Tassen Erdbeeren, oder 2 Tassen Himbeeren, oder
2 Äpfel, oder 2 Orangen, oder 1 Banane, oder ½ Ananas, oder ...

Obst grob würfeln, ¼ Tasse Cashewkerne, 1 EL Kokosöl,
2 EL Agavendicksaft, 1 TL Vanille-Extrakt, Saft von einer Zitrone
und ein kleines Stück Zitronenschale komplett im Mixer pürieren,
bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

In kleine Gläser füllen (ergibt ca. 4 Portionen).

Wetten, dass eure Gäste glauben, es wäre viel Sahne in der Creme?
Fragt doch mal danach und überrascht sie.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage

ISBN 978-3-667-11255-2

© Delius Klasing & Co. KG, Bielefeld

Lektorat Birgit Radebold

Coverfoto Regine Mauer

Innenteilfotos

Regine Mauer S. 10, 12, 18, 19–23, 25–27, 29–34, 49–51, 54, 55, 56, 58, 62, 63, 64, 66, 67, 69, 70, 72, 83, 85, 86, 90, 92, 101–106, 108, 109, 111, 112, 113, 119, 122, 123, 125, 126, 127, 132, 136, 137, 139

Sven Cichowicz S. 5, 36–43, 65, 74–79, 89, 94–97, 114–118, 134

123RF S. 6, 13, 16, 24, 28, 46, 47, 49, 52, 53, 57, 60, 68, 71, 80, 81, 84, 87, 88, 91, 98, 100, 107, 110, 120, 124, 129, 130, 133, 138, 140

iStock S. 44

Umschlaggestaltung und Layout Diana Müller

Lithografie Mohn Media, Gütersloh

Druck xxx

Printed in Germany 2018

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben und Daten wurden von dem Autor/den Autoren nach bestem Wissen erstellt und von ihm/ihnen sowie vom Verlag mit der gebotenen Sorgfalt überprüft. Gleichwohl können wir keinerlei Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen übernehmen.

Ein Teil der Rezepte wurde in kleiner Auflage bereits unter dem Titel »Weck den Veganer in Dir!« erschienen.

Alle Rechte vorbehalten! Ohne ausdrückliche Erlaubnis des Verlages darf das Werk weder komplett noch teilweise reproduziert, übertragen oder kopiert werden, wie z.B. manuell oder mithilfe elektronischer und mechanischer Systeme inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung und Datenspeicherung.

Delius Klasing Verlag

Siekerwall 21

D - 33602 Bielefeld

Tel.: 0521/559-0

Fax: 0521/559-115

E-Mail: info@delius-klasing.de

www.delius-klasing.de