

REGINE MAUER

EINFACH,  
SCHNELL  
UND GESUND  
KOCHEN

—  
80 REZEPTE  
FÜR  
DEN ALLTAG  
—



<b>EINLEITUNG</b>	<b>SCHÖN CREMIG</b>
006 Vorwort	046 Avocado-Dip
008 Kombinationen	047 Bohnensoße
010 Kleine Ernährungskunde	048 Champignon-Paste
012 Rezepte	049 Hummus
014 Kleine Helfer, große Erleichterung	050 Nusskäse
<b>SALATE UND GLÜCKLICHMACHER FÜR ZWISCHENDURCH</b>	051 Nussparmesan (vegan)
018 Bohnen-Tomatensalat	052 Nussrahne
019 Champignons, gefüllt	054 Paprikacreme
020 Champignon-Carpaccio	054 Pesto
021 Feigen, als Vorspeise oder Dessert	055 Tomatensoße
022 Fenchel-Tomaten gegrillt	056 Tomatensoße, roh
023 Gemüse-Chips	057 Spezielle Salatsoße
024 Gemüse-Pommes	058 Zucchinicreme
025 Hacksalat	<b>SUPERHELDEN</b>
026 Kohlrabi-Carpaccio	059 Nüsse, Samen und Körner
027 Linsensalat mit Avocado und Tomaten	<b>ALLES AUS EINEM TOPF</b>
028 Löwenzahnsalat	062 Avocadosuppe, kalt
029 Möhrensalat	063 Bohnensuppe
030 Pastinakensuppe	064 Erbsensuppe, einfach und schnell
031 Pilze, gegrillt	065 Gemüsesuppe mit Pesto
032 Popcorn	066 Gemüsesuppe mit Vollkornreis
033 Rote Bete-Carpaccio	067 Kichererbsen-Kartoffelsuppe
034 Tomaten, gebraten	068 Lauch-Kartoffel-Rucolasuppe
<b>VORRATSKAMMER</b>	069 Linsen-Kürbissuppe
035 Was Regine immer zu Hause hat	070 Linsen-Möhrensuppe
<b>ENTDECKEN</b>	071 Rucola-Kartoffelsuppe
036 Regine sammelt, was wild wächst	072 Zucchini-Spinatsuppe
042 Kleine Naturkunde	<b>KRAFTPAKETE</b>
	073 Reis, Kartoffeln und Hülsenfrüchte
	<b>RUNDGANG</b>
	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

**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

**GEMÜSE**

- 093** Bringt den Stoffwechsel  
in Schwung

**GUTE GRÜNDE ZUM  
AUFSTEHEN**

- 130** Apfelcreme  
**131** Bananenfritters

**IMPROVISATION**

- 094** Regine kocht, was da ist

**BROTKULTUR**

- 134** Kleine Brotkunde

**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

- 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

**REGIONAL GENIESSEN**

- 114** Regine besucht eine Ölmühle  
**119** Essig + Öl



## 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.

## V O R W O R T



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 Beerenzzeit 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*

R O H

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

G E G R I L L T

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*

Feigen halbieren

D R E S S I N G

2 EL Olivenöl

2 EL Agavendicksaft

2 EL gehackte Petersilie

2 EL Nussparmesan [→ S. 51]

Zitronensaft

Olivenöl, Agavendicksaft, gehackte Petersilie, Nussparmesan,

Zitronensaft und etwas Salz miteinander vermischen und über die halbierten Feigen geben.

Besonders lecker, besonders hübsch, besonders fein.

ENTDECKEN



R E G I N E  
S A M M E L T ,  
W A S W I L D  
W Ä C H S T

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 zuzelt 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 verstaut.

Und das Beste: Man kann fast überall starten.

P A S T E N & S O S S E N

S C H Ö N

C R E M I G

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



## A V O C A D O - D I P

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 Gemüestreifen servieren.

**E X T R A**

*Gemüestreifen*

W I R N E H M E N G E R N

Möhren, Zucchini, Gurken, Paprika oder Kohlrabi.

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

H A U P T G E R I C H T E

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*

Blumenkohl in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

*Kokosöl*

1 TL Zitronen- oder

Backblech mit Backpapier auslegen.

*Limettensaft*

*Knoblauch*

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.

**E X T R A S**

*Salatblätter*

*Sonnenblumenkerne*

*Kürbiskerne*

*Sesam*

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.

N A C H S P E I S E N

S Ü S S E R  
A U S K L A N G

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*

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

*Äpfel**Pflaumen**Zitrone**Nüsse***T I P 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  $\frac{1}{2}$  Ananas, oder ...

Obst grob würfeln,  $\frac{1}{4}$  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](mailto:info@delius-klasing.de)

[www.delius-klasing.de](http://www.delius-klasing.de)