



Australia

Living & Eating

von Natural Harry

Australische Küche
für ein natürliches Leben

Harriet Birrell

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 Beten, 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 Kühlschrank in einem luftdichten Behälter bis zu 2 Wochen.



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 Nurreis 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 geräucherter 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 Kurkuma & 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**

Kartoffelrösti mit Avocado 44
Nahrhafte 5-Minuten-Bowl 58
Tempeh-Buddha-Bowl 62

Schoko-Karamell-Brownie 222**Schokolade**

3 Sorten probiotische Süßkar-
toffel-Eiscreme 199
4 Sorten Frühstücks-Smoothies
243
Nussfreie Schoko-Mousse-Tört-
chen 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 Ing-
wer & Sesam 100

Sommerlicher Pastasalat 98**Spanakopita mit Spinat & Oli-
ven** 162**"Speck"**

Gebackene Bohnen mit geräu-
chertem 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 knuspri-
gem 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 Zitro-
nen-Pfeffer 168
Risotto mit Pilzen, Zitrone &
Thymian 128
Zitronen-Pfannkuchen mit
Heidelbeeren & Äpfeln 30

**Zitronen-Pfannkuchen mit Hei-
delbeeren & Äpfeln** 30**Zucchini**

Nudelauflauf mit Zucchini 150
Salat mit gegrillten Zuc-
chini, 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
© der Originalausgabe mit dem Titel „Whole“ 2018 erschienen bei
Hardie Grant Books, einem Imprint von Hardie Grant Publishing,
52-54 Southwark Street, London SE1 1UN, www.hardiegrantbooks.com
Erstmals veröffentlicht 2017 von Harriet Birrell.
© Text: Harriet Birrell 2015
© Fotos: Nikole Ramsey 2017
© Design: Harriet Birrell 2017
Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Gedruckt in China
ISBN 978-3-7995-1377-7 (Print)
ISBN 978-3-7995-1427-9 (eBook)

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.