

Daniela Haller

Colors of Taste

85 VEGANE, FARBENFROHE REZEPTE
MIT REGIONALEM UND SAISONALEM OBST UND GEMÜSE

K|V|M

„
Genieße
das Festmahl,
das die Natur
bietet.

Samuel Johnson
To Purchase Heaven,
1760¹

Quellennachweis:

¹ Helen Nearing, *Kochbuch des guten Lebens*,
Darmstadt: Pala Verlag, 2001



Inhalt

Über mich	6	FRUCHTIGES FRÜHSTÜCK	42
Abkürzungen/Bunt und gesund	10	Zitronenpfannkuchlein	44
Das empfohlene Equipment	12	Chiapudding-Parfait	46
		Frühstücksgläschen	48
BASICS UND TRENDS	14	Kirsch-Käsekuchen-Auflauf	49
Kurkuma-Ingwer-Shots	16	Frühstückssushi	50
Zitronenaroma für Süßspeisen	17	Cerealien-Pfannkuchen	52
Gemüsepaste und Suppenwürze	18	Kürbis-Pfannkuchen	54
Eingelegte Zwiebeln	20	Vanille-Pancakes mit Mohn	56
Salzzitronen	21		
Fermentierte Radieschen	22	SCHNELLE GERICHTE	58
Fermentiertes Gemüse	23	Kichererbsen-Omelett	60
Dalgona-Kaffee	24	Tortilla-Wraps	62
Fliedersirup	26	Polenta mit Gemüse der Saison	64
Avocadoblume	28	Blätterteigröschen	66
		One-Pot-Pasta mit Avocado	67
		Rote-Bete-Pizza mit Avocado	68
GESUNDE TAGESSTARTER	30	Mangoldschnecke	70
Beeren-Porridge	32	Baked Feta Pasta	72
Overnight Oats	34	Knäckebrötchen und knusprige Kichererbsen	74
Quinoa-Porridge	35	Leinsamencracker	76
Granola ohne Zucker	36	Süßkartoffel-Maroni-Suppe	77
Grüner Smoothie	38	Zucchini-Nudelsalat	78
Klassisches Bircher Müsli	40	Maissuppe mit Karottenspeck	80
Frühstückskuchen	41	Erbsensuppe mit Kichererbsen	82
		Fenchelsuppe	84



VEGANE HAUPTSPEISEN

Kartoffel-Quinoa-Puffer	88
Zucchini-Puffer	90
Rainbow-Rösti mit Rahmdip	91
Spinatnockerl mit cremiger Soße	92
Limetten-Kurkuma-Tofu	94
Jackfrucht-Taler mit Süßkartoffel	95
Rotkohlstrudel mit Knoblauchdip	96
Karotten-Zucchini-Tarte	98
Tempoh mit Fenchelsalat	100
Graupen-Risotto mit Pilzen	101
Risotto mit Jackfrucht	102
Sesam-Tofu mit Gemüse	104

CURRYS UND EINTÖPFE

Polenta-Zucchini-Auflauf	108
Süßkartoffel-Linsen-Eintopf	110
Grünkohleintopf	111
Grüne-Bohnen-Curry mit Glasnudeln	112
Seitancurry mit Brokkolireis	114
Paprika mit Linsen-Gemüse-Füllung	116
Jackfrucht-pasta	118
Muschelpasta mit Spinatfüllung	120
Romanesco-Brokkoli-Auflauf	122
Kichererbsen-Curry mit Tofu	124

86

88
90
91
92
94
95
96
98
100
101
102
104

106

108
110
111
112
114
116
118
120
122
124

EINFACHE KUCHEN UND DESSERTS 126

Mandelkuchen	128
Heidelbeerschnitten	130
Zitronenkuchen	132
Einfacher Apfelkuchen	134
Schoko-Zebrakuchen	136
Pflaumen- und Pfirsichtaler	137
Schokotorte mit Roter Bete	138
Zimtrollen	140
Crumble mit Beeren der Saison	142
Mangokuchen mit Glasur	143
Karottenkuchen	144
Orangenkuchen	146
Glutenfreier Apfelkuchen	148
Mohnzopf	150

RAW TARTES UND SWEETS

Zitronentarte	154
Beerentarte	156
Kalter Hund	158
Nuss-Schoko-Brownies ohne Backen	159
Schoko-Dattel-Schnitten	160
Mangoriegel mit Cashewkruste	162
Müsliriegel	164
Schoko-Matcha-Cups	165

Saisonalender

Danksagung

166

171



Avocadoblume

Brennwert: 208 kcal
Kohlenhydrate: 5 g
Eiweiß: 2 g
Fett: 20 g

Zubereitungszeit: 10 Minuten

ZUTATEN FÜR 2 BLUMEN:

1 reife Avocado

EQUIPMENT:

scharfes Messer
Holzbrett

TIPP:

Die Blume habe ich bei den Rezepten auf den Seiten 65 & 92 verwendet.

Avocados sind aus botanischer Sicht eine Beere und besonders reich an Vitamin A, D, E und K. Sie schmecken belegt mit schwarzen Sesamkörnern und Zitrone besonders lecker. Ab und zu ist dieses Gemüse ein Muss. Wegen des enormen Wasserverbrauchs beim Anbau ist es allerdings in Verruf gekommen. Der lange Transportweg ist auch ein Problem, da er eine zusätzliche Belastung für die Umwelt darstellt. Grundsätzlich ist es wichtig, bei Avocados auf die Qualität und auf das Herkunftsland zu achten, sie sind ein absolut gesundes Superfood.

ZUBEREITUNG:

Die Avocado mit dem Messer halbieren (den Kern nicht durchschneiden) und die beiden Hälften in die entgegengesetzte Richtung um den Kern drehen, um 2 Avocadohälften zu erhalten. Jetzt müsste in einer Hälfte der Kern stecken, die andere Hälfte kernlos sein. Um den Stein zu entfernen, mit einem scharfen Messer vorsichtig in den Stein hacken und ihn mit einer Drehbewegung herausheben. Nun können die Avocadohälften vorsichtig geschält werden.

Jetzt eine Hälfte entlang der kürzeren Seite in feine Streifen schneiden wie auf Bild „Step 2“. Je dünner die Scheiben sind, desto leichter lassen sich die Blumen später formen. Die Avocadostreifen nicht voneinander trennen, sondern leicht auseinanderschieben wie auf Bild „Step 3“.

Nun die „Avocadoschlange“ vorsichtig von einem Ende mit beiden Händen aufrollen und so zu einer Blume formen. Die Blume kann auf einem Brot/Toast/Reiskracker oder zu einem Gericht serviert werden.





Granola ohne Zucker

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: 10 Minuten

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

50 g	Haferflocken
25 g	gepuffter Buchweizen
25 g	gepuffter Amaranth
25 g	gehackte Mandeln
30 g	Kokosflocken
30 g	gehackte Walnüsse
10 g	Sesamsamen
2 EL	Chiasamen
1 EL	Flohsamen
1 EL	Leinsamen
1 EL	Kürbiskerne
1 EL	Sonnenblumenkerne
1 EL	Zimt
	Vanillepulver
60 g	geschmolzenes Kokosöl

TOPPING:

5 EL	zuckerfreier Apfelmus oder
1	Banane, fein zerdrückt

ZUBEREITUNG:

Zuerst den Backofen auf 160 °C Heißluft vorheizen, dann alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.

Für 10 Minuten backen und dann wenden und für 5 Minuten weiterbacken, bis es schön knusprig ist. Bevor das Müsli in Gläser abgefüllt wird, muss man es unbedingt auskühlen lassen!

TIPP:

Die Zutatenliste ist austauschbar, d. h. wenn jemand auf Walnüsse allergisch ist, kann man Haselnüsse verwenden oder umgekehrt.

Walnüsse wirken sich dank der enthaltenen Omega-3-Fettsäuren positiv auf Nervosität und Konzentration aus. Auch Mandeln, Cashewkerne, Pekannüsse, Hanfsamen, Sesam, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne liefern gesunde Fette, Proteine und Ballaststoffe.

Brennwert: 1700 kcal
Kohlenhydrate: 112 g
Eiweiß: 39 g
Fett: 121 g

Pro 100 g: 425 kcal
Kohlenhydrate: 28 g
Eiweiß: 9,8 g
Fett: 30,3 g



Kürbis-Pfannkuchen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Bratzeit: 15 Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Cup	Haferflocken (evtl. glutenfrei)
½ Cup	Kürbispüree/ Süßkartoffelpüree
1 TL	Backpulver
1 TL	Apfellessig
1 Msp.	Zimt, Nelkenpulver, Kardamom und Ingwerpulver
¼ Cup	Pflanzenmilch
1 Schluck	Sodawasser (optional)

TOPPING:

Fruchtjoghurt

TIPP:

Erstaunlicherweise braucht man für dieses Rezept wirklich keine Eier, wie es bei amerikanischen Rezepten üblich ist.

Brennwert: 436 kcal
Kohlenhydrate: 72 g
Eiweiß: 16,5 g
Fett: 9 g

Pro Portion: 109 kcal
Kohlenhydrate: 18 g
Eiweiß: 4 g
Fett: 2 g

ZUBEREITUNG:

Für das Kürbispüree den Kürbis schälen, würfeln und mit einem Löffel 50 ml Wasser in einem Topf mit Deckel weich dünsten. Den weichen Kürbis in ein hohes Gefäß füllen und mit einem Pürierstab glatt pürieren. ½ Cup der Masse für die Pfannkuchen beiseitestellen, das übrige Püree kann man einfrieren oder für Suppe verwenden.

Nun das Backpulver mit dem Apfellessig reagieren lassen. In der Zwischenzeit die Haferflocken im Standmixer zu feinem Mehl zerkleinern, natürlich kann man auch gleich Hafermehl verwenden. Alle trockenen Zutaten abwechselnd mit der Milch zum Kürbispüree geben.

Zum Schluss vorsichtig die Backpulver-Essig-Mischung unterheben. Nach ca. 5 Minuten Sodawasser unterrühren, bis der Teig in einem dicken Strahl leicht vom Löffel rinnt und eine homogene Masse bildet.

Nun werden die Pancakes löffelweise in einer beschichteten Pfanne beidseitig ausgebacken. Die Pfannkuchen können mit Joghurt oder Ahornsirup genossen werden.





Baked Feta Pasta

Brennwert: 1270 kcal
Kohlenhydrate: 207g
Eiweiß: 43 g
Fett: 28 g

Pro Portion: 635 kcal
Kohlenhydrate: 103,5 g
Eiweiß: 21,5 g
Fett: 14 g

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Backzeit: 30 Minuten
Gesamtzeit: 40 Minuten

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

1 Dose	Tomatenstücke (200 g)
150 g	Cocktailtomaten
200 g	veganer Feta
1 kleine	rote Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
	getrocknete Kräuter
5 Stk.	Salzzitronen (Rezept S. 17)
250 g	Spaghetti
	frische Kräuter als Topping

TIPP:

Das Gericht funktioniert sehr schnell, ist günstig und wandelbar. So kannst du etwa statt Nudeln, Zoodles verwenden oder auch Gnocchi. Du kannst auch Spinat hinzufügen oder andere Gemüsesorten. Dieses Rezept sorgt für eine wahre Geschmacksexplosion im Mund!

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.

Die Dose Tomaten auf dem Boden einer Auflaufform verteilen, den Feta mittig platzieren und die Cocktailtomaten rundherum legen.

Gehackten Zwiebel und Knoblauch, Gewürze und das Öl auf dem Feta verteilen. Im Backofen ca. 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit können die Nudeln gekocht werden.

Wenn der Feta fertig gebacken ist, die Nudeln untermischen und alles gut miteinander verrühren. Zu guter Letzt mit frischen Kräutern bestreuen.



Step 1



Step 2



Step 3



Karotten-Zucchini-Tarte

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

ZUTATEN FÜR 1 QUICHEFORM:

VEGANE GEMÜSEQUICHE:

200 g	Dinkelvollkornmehl oder Mehl
100 g	Grieß
50 g	vegane Butter
½ TL	Salz
1 TL	Brotgewürz oder getrocknete Kräuter
1 Prise	Pfeffer
80 ml	Pflanzenmilch
1 EL	Olivenöl

FÜLLUNG:

½ Becher	Rahm
2	kleine Becher Creme fraiche
1 Handvoll	frische Kräuter
1 EL	Hefeflocken oder Gemüsepaste (Rezept S.14)
3 Zehen	gehackter Knoblauch Kräutersalz
1 EL	Zitronensaft

BELAG:

1	dünne, lange grüne Zucchini
1	gelbe Zucchini
2	dünne, lange Karotten

ZUBEREITUNG:

Mixe alle Zutaten rasch zu einem Teig und lass ihn in Frischhaltefolie im Kühlschrank für 15 Minuten durchziehen.

Dann mit einem Nudelholz ausrollen und in eine beliebige Tarteform geben. (Ø ca. 22 cm) Den Kuchenboden mit der Gabel ein paarmal einstechen.

Für die Füllung mische alle Zutaten in einer Schüssel und verteile die Masse auf dem Quicheboden. Mit dem gehobelten Gemüse im Kreis belegen und bei 180 °C für ca. 20 Minuten backen.

TIPP:

Besonders schön wird die Optik, wenn man mit einer Gemüsehobel die Zucchini und Karotten in Streifen schneidet und diese kreisförmig in der Quicheform anordnet. Vorher kann man diese ein paar Sekunden in der Mikrowelle erwärmen, wenn sie zu steif sind.

Brennwert: 2743 kcal
Kohlenhydrate: 230 g
Eiweiß: 67 g
Fett: 172 g

Pro Portion: 685 kcal
Kohlenhydrate: 57,5 g
Eiweiß: 16,7 g
Fett: 43 g



Polenta-Zucchini-Auflauf

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 40 Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

200 g	Bio-Maisgrieß
200 g	Pflanzenmilch
400 ml	Gemüsebrühe (Wasser und 1 EL Suppenwürze (Rezept S. 14))
je ½ TL	Salz und Pfeffer
40 g	vegane Butter
1 kg	Zucchini (grüne und gelbe)

SOSSE:

1 Becher	Saurerrahm
1	Ei oder Ei-Ersatz
2 Zehen	Knoblauch
	Kräuter
1 EL	Gemüsepaste (Rezept S. 14)
	Chilisalz
	Zitronenpfeffer
1 Spritzer	Limettensaft
1 TL	Hefeflocken

TIPP:

Kurz vor Backzeitende kann man den Auflauf noch mit veganem Käse und Kräutern bestreuen.

ZUBEREITUNG:

Für die Polenta werden Pflanzenmilch und Gemüsebrühe in einem Kochtopf erwärmt und die Gewürze hinzugegeben. Wenn die Flüssigkeit warm ist, unter ständigem Rühren die Polenta einrieseln lassen. Die Masse einmal aufkochen und dann sofort die Hitze reduzieren. Nun muss solange gerührt werden, bis die Polenta eine cremige, dicke Konsistenz annimmt, das dauert nur ein paar Minuten. Jetzt die Butter unterheben und die Masse in die ausgebutterte Auflaufform streichen.

Die Zucchini mit einem Sparschäler entlang der langen Seite in Streifen schneiden, salzen und einrollen. Diese Rollen auf die Polenta setzen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen während die Soße vorbereitet wird. Hierfür den Rahm mit dem Ei und den Gewürzen vermengen und auf dem Auflauf verteilen. Die Polenta nun in den Backofen schieben und 35 Minuten backen, bis die Soße angegedickt ist und eine leicht braune Farbe annimmt.



Brennwert: 1603 kcal
Kohlenhydrate: 196 g
Eiweiß: 46 g
Fett: 69 g

Pro Portion: 400,7 kcal
Kohlenhydrate: 49 g
Eiweiß: 11,5 g
Fett: 17,3 g

Heidelbeerschnitten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: 40 Minuten

ZUTATEN FÜR EINE FORM (35 × 24 cm):

125 g	Heidelbeere, frisch oder gefroren
300 g	Kekse
80 g	Margarine
250 g	Sojaquark
1 Pack	Puddingpulver
300 g	vegane Frischkäse
150 ml	Schlagsahne (vegan oder normal)
150 g	Rohrzucker
1	vegane Ei-Ersatz oder 1 Ei

TIPP:

Die Heidelbeere ist nicht nur lecker, in den blauen Beeren stecken entzündungshemmende Anthocyane, die unseren Körper unterstützen, freie Radikale abzufangen und zu neutralisieren.

Brennwert: 4207,5 kcal
Kohlenhydrate: 568,3 g
Eiweiß: 50,5 g
Fett: 255 g

Pro 100 g: 301,1 kcal
Kohlenhydrate: 51,8 g
Eiweiß: 4,6 g
Fett: 23,2 g

ZUBEREITUNG:

Die Heidelbeeren in einem kleinen Topf aufkochen und nach 1 Minute mit einem Pürierstab zerkleinern und danach abkühlen lassen.

Die Kekse in einem Mixer zu Bröseln zerkleinern. Butter schmelzen und unter die Keksbröseln mischen. Die teigige Mischung auf einem Backblech verteilen und fest andrücken. Im Kühlschrank für eine halbe Stunde ziehen lassen.

Währenddessen den Backofen auf 170 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen und den Ei-Ersatz vorbereiten. Nimm dazu 1 EL Leinsamen und mische ihn mit 3 EL Wasser, gut umrühren und für 5 Minuten anziehen lassen.

Inzwischen Sojaquark, Frischkäse, Schlagsahne, Zucker und Ei mit einer Küchenmaschine oder einen Handmixer cremig schlagen.

Die Creme auf dem Keksboden auftragen und mit einem Teigspatel glatt streichen

Das Heidelbeerpüree mit einem Esslöffel punktuell auf der Creme verteilen und mithilfe eines Zahnstochers oder einer Gabel marmorieren.

Im vorgeheizten Backofen unter Beobachtung ca. 40 Minuten backen.





Beerentarte

Brennwert: 2876 kcal
Kohlenhydrate: 365 g
Eiweiß: 57 g
Fett: 131 g

Pro Portion: 239,7 kcal
Kohlenhydrate: 30,4 g
Eiweiß: 5,8 g
Fett: 10,9 g

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Füllung: 5 Minuten

Ruhezeit: 4 Stunden

ZUTATEN FÜR EINE FORM (Ø 20–22 cm):

KRUSTE:

24 gefüllte Doppelkekse
¼ Cup vegane Butter

FÜLLUNG:

200 g Beeren nach Wahl
1 Dose Bio-Koskosmilch
½ TL Vanillepulver
1 EL Maisstärke
2 EL Agar-Agar

BELAG:

frische Beeren
Minzblätter

TIPP:

Für diesen schmackhaften Kuchen kann man sich immer einen Tortenboden vorbereiten und im Tiefkühler eingefroren bereithalten. Somit kann man jederzeit einen feinen Nachtisch zaubern, wenn man darauf Lust hat.

Beeren sind sehr gesund! Sie haben eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen sind antioxidativ, entzündungshemmend, blutdruckregulierend und antiviral. Ihnen wird auch eine hohe zellschützende Wirkung nachgesagt.

ZUBEREITUNG:

Für die Kruste erstmal die gefüllten Kekse in einem Standmixer zerkleinern.

Die vegane Butter schmelzen und mit den Keksbröseln vermengen.

In eine Tarteform (mit losem Boden) pressen und mit den Fingern den Rand hochdrücken. Dann ab ins Gefrierfach für mindestens 3 Stunden oder über Nacht.

In einem Topf die Pflanzenmilch erwärmen und währenddessen die Beeren mit einem Stabmixer pürieren, dann die Masse durch ein Sieb drücken, um die Kerne zu entfernen. Wenn die Pflanzenmilch kocht, kann die Fruchtmischung auch schon eingegrührt werden.

Nun die Stärke, den Zucker und das Agar-Agar-Pulver zügig einrühren, in der Milch lösen und 2 Minuten lang köcheln lassen. Danach muss die Mischung kurz abkühlen, bis sie lauwarm ist.

Die Kruste aus dem Gefrierschrank holen und die zimmerwarme Füllung auf den Tortenboden leeren und verstreichen. Die Form einige Male auf den Tisch klopfen, um kleine Bläschen aus der Füllung zu entfernen.

Jetzt muss die Tarte für weitere 2 Stunden in den Kühlschrank, damit die Füllung fest wird.

Anschließend kann die Tarte noch mit Beeren deiner Wahl und Keksen dekoriert werden.