

REBECCA FÖHR

**EAT GOOD**  
**FEEL GO 😊 D**

*Vegetarisch durch den Tag*

K|V|M



# Inhalt



<b>VORWORT</b>	<b>11</b>
<b>MEIN WEG ZU EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG</b>	<b>13</b>
<b>ZUTATEN-CHECKLISTE</b>	<b>21</b>
<b>FRÜHSTÜCK &amp; DESSERT</b>	<b>32</b>
HASELNUSS-PORRIDGE	34
ERDNUSSBUTTERWAFFELN	36
CRÊPES-RÖLLCHEN MIT NUSS-NOUGAT-FÜLLUNG	38
ZITRONEN-MOHN-PANCAKES MIT HEIDELBEEREN	40
CHOCOLATE CHIP PANCAKES	42
FRENCH TOAST MIT BEERENMARMELADE	44
BRATAPFEL-KAISERSCHMARRN	46
TOPFENKNÖDEL MIT WARMEN BEEREN	48
MARILLENKNÖDEL MIT VANILLESOSSE	50
KOKOSMILCHREIS MIT MANGO	52
CHEESECAKE BROWNIES	54
MOCCHA COOKIE DOUGH	56
KOKOS-SCHOKO-BÄLLCHEN	58
BIRCHER MÜSLI	60
APFEL-ZIMT-SCHNECKEN	62
TIRAMISU OVERNIGHT OATS	64
WALNUSSE-BANANEN-BROT	66
SCHOKOKÜCHLEIN MIT FLÜSSIGEM KERN	68
CARROT CAKE PORRIDGE	70
ROHER SCHOKO-ERDNUSS-KUCHEN	72
PFIRSICH-CRUMBLE	74
DATTELPRALINEN	76
BROWNIE COOKIE DOUGH	78
NUSSGRANOLA	80

<b>KLEINIGKEITEN &amp; BEILAGEN</b>	<b>82</b>
SÜSSKARTOFFEL-FALAFELN	84
TOFU-NUGGETS	86
BOHNENBÄLLCHEN	88
ZUCCHINIBRÖTCHEN	90
NAAN-BROT	92
GERÖSTETE KICHERERBSEN	94
SÜSS-/KARTOFFELWEDGES	96
GERÖSTETER BLUMENKOHL	98
DINKELSPÄTZLE	100
KAROTTENLACHS	102
SOMMERROLLEN	104
SUSHI	106
FLADENBROT	108

<b>BOWLS</b>	<b>110</b>
SCHOKO-AÇAII BOWL	112
BEEREN-CHIAPUDDING BOWL	114
MANGO-VANILLE BOWL	116
GRIECHISCHE BOWL	118
FALAFEL BOWL	120
BURRITO BOWL	122
SUSHI BOWL	124
ASIA BOWL	126
DHAL BOWL	128
HERZHAFTES FRÜHSTÜCKSBOWL	130
GRÜNE POWER BOWL	132
HERBSTLICHE BOWL	134







<b>HERZHAFTES SOULFOOD</b>	<b>136</b>
KICHERERBSEN-CURRY	138
LINSEN-DHAL	140
SÜSSKARTOFFEL-MANGO-CURRY	142
GELBES THAI CURRY	144
GRÜNES TOFU CURRY	146
ALOO GOBI	148
JACKFRUIT CURRY	150
LINSEN-LASAGNE	152
SPICY PEANUT NOODLES	154
JACKFRUIT-THUNFISCH-PIZZA	156
GEBRATENER CURRYREIS	158
<b>DIPS &amp; DRESSINGS &amp; SOSSEN</b>	<b>160</b>
GEMÜSEBOLOGNESE	162
AVOCADOPASTA	164
VEGANE MAC N' CHEESE	166
BROKKOLI-PESTO-PASTA	168
PAPRIKA-CASHEW-PASTA	170
PILZRAHMSOSSE	172
HUMMUS	174
ROTE-BETE-HUMMUS	176
SALSA	177
TAHINI-ZITRONEN-DRESSING	178
ERDNUSSDIP	179
GUACAMOLE	180
ZAZIKI	181
ORANGEN-SENF-DRESSING	182
CASHEW SOUR CREAM	184
<b>REBECCA FÖHR</b>	<b>186</b>

# VORWORT

Liebe Leser:innen,

**L**ange ich habe überlegt, wie ich diesen Text beginnen soll, wie ich euch am besten vermitteln kann, wie viel mir dieses Kochbuch bedeutet. In diesem Buch steckt mein ganzes Herz. Die Rezepte sind über mehrere Jahre entstanden – Jahre, in denen ich viel in der Küche herumexperimentiert, meine Vorlieben beim Essen und auch mich selbst kennengelernt habe. Vor ein paar Jahren habe ich noch gedacht, wie cool es doch wäre, ein eigenes Kochbuch zu veröffentlichen. Und nun ist es so weit. Ich kann es noch gar nicht richtig glauben. Schon von klein auf habe ich Essen geliebt, liebte es, neben meiner Mutter in der Küche zu stehen und ihr ab und zu zu helfen. Irgendwann habe ich begonnen, mein Essen selbst zu kochen, und ich muss gestehen, meine ersten Gerichte waren alles andere als restauranttauglich. Aber ich habe direkt gemerkt, wie viel Freude mir das Kochen bereitet. Für mich ist die Küche ein Ort, wo ich meiner Kreativität freien Lauf lassen und ich mich voll und ganz ausleben kann. Essen wird heutzutage meiner Meinung nach viel zu wenig wertgeschätzt. Alles, was zählt, ist, dass es schnell und möglichst günstig ist, Hauptsache man ist satt danach. Aber Essen ist viel mehr als das: Gutes Essen macht glücklich! Und wenn man es selbst zubereitet, schmeckt es gleich noch viel besser. Ich möchte mit den Rezepten, die allesamt zu meinen Lieblingsrezepten gehören, genau dieses Gefühl weitergeben und Lust aufs Kochen und Backen machen. Ich möchte zeigen, dass man bei einer gesun-

den, vorwiegend pflanzlichen Ernährung auf nichts verzichten muss und jeden Tag leckeres, ausgewogenes Essen zubereiten kann. Über leckere Soßen und Dips, würzige Dressings, kreative Beilagen, süße Köstlichkeiten und Desserts, orientalische Currys bis hin zu bunten Bowls – ich verspreche euch, bei den Rezepten ist für jeden Geschmack etwas dabei. Die Gerichte lassen sich miteinander nach Lust und Laune kombinieren und so kann man sich jeden Tag leckeres, vollwertiges Essen zubereiten.

Ob ihr Hobbykoch seid oder noch gar keine Erfahrung habt, ist völlig egal, die Rezepte sind für jeden machbar. Also viel Vergnügen beim Durchblättern, Ausprobieren und Schlemmen!

*Denn Kochen sollte vor allem Spaßig sein und glücklich machen!*





MEINE

TIPPS

## FÜR EINE GESUNDE & AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

### Fünf Portionen Gemüse & Obst am Tag

Gemüse und Obst weisen eine niedrige Energiedichte und gleichzeitig eine hohe Nährstoffdichte auf, weshalb man sie am besten in jede Mahlzeit integrieren sollte. Ich rasple gerne Karotte oder Zucchini in mein Porridge und verwende neben Früchten auch ab und zu gefrorenen Blumenkohl in meinen Smoothie Bowls. Zudem habe ich immer ungewürzte TK-Gemüsemischungen und TK-Früchte zuhause – für den Fall, dass ich mal keine Zeit zum Obst- und Gemüseschneiden habe.

### So bunt wie möglich essen

Auf diese Weise nimmt man viele verschiedene Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe auf. Außerdem schmeckt das Essen direkt besser, denn das Auge ist ja bekanntlich mit.

### Bei Nudeln, Brot & Co. die Vollkornvariante bevorzugen

Bei diesen wird das volle Korn einschließlich der nährstoffreichen Randschichten mitverarbeitet. Vollkornprodukte enthalten zudem viele Ballaststoffe, wodurch sie länger satt halten.





### Zucker- und Salzkonsum reduzieren

Das geht am besten, indem man vorwiegend unverarbeitete Lebensmittel verzehrt und frisch kocht. Man muss nicht ganz darauf verzichten, sondern es geht darum, Zucker und Salz bewusst einzusetzen. Denn das Problem ist, dass der Körper sich schnell an den Geschmack gewöhnt und man dazu tendiert, immer mehr zu verwenden. Wenn man eine Woche den Konsum reduziert, wird man bereits feststellen, wie sich das Geschmacksempfinden ändert und man den Geschmack wieder viel intensiver wahrnimmt!

### Öl in Maßen verwenden

Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger und Träger von fettlöslichen Vitaminen, aber weist unter allen Makronährstoffen die höchste Energiedichte auf. Zum Braten reicht meist eine kleine Menge aus, die man beispielsweise mit einem Pinsel verteilen kann. Zudem ist die Fettqualität entscheidend. Gehärtete Fette (z. B. Palmfett) enthalten viele gesättigte und trans-Fettsäuren, die die Entstehung von Krankheiten begünstigen können. Daher sollte eher zu Pflanzenölen (Raps-, Oliven-, Leinöl) gegriffen werden, da diese reich an gesundheitsfördernden ungesättigten Fettsäuren sind.

### Unverarbeitete Fette bevorzugen

Gute Fettquellen sind Avocados, Nüsse und Nussmus, diverse Samen und Kerne wie Hanfsamen, Kürbiskerne, Sesam, Chia- und Leinsamen.







# FRÜHSTÜCK & DESSERT

## *Sweet*

*Ich habe eine Schwäche für Süßes!  
Und nein, süß bedeutet nicht gleich,  
dass es ungesund ist!*

*Man kann genauso gut ohne raffinierten  
Zucker und mit gesunden Fetten backen.*

*Ganz gleich, ob zum Frühstück oder  
als Dessert, diese Köstlichkeiten werden  
euch den Tag versüßen.*

# BRATAPFEL- KAISERSCHMARRN

1 PORTION

20 Min.

## ZUTATEN

30 g Dinkelmehl  
20 g Vanille-Proteinpulver  
1 TL Backpulver  
2 Eier  
1 Prise Salz  
80 ml Sojadrink  
½ Apfel  
1 EL Rosinen  
1 EL Mandelblättchen  
1 EL Erythrit  
etwas Öl (zum Braten)

**Zum Servieren:**  
Apfelmark

## ZUBEREITUNG

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz zu Eischnee steif schlagen. Das Eigelb mit dem Mehl, dem Proteinpulver, dem Backpulver und dem Sojadrink verrühren.

Den Apfel klein schneiden und zusammen mit den Rosinen zum Teig geben. Den Eischnee vorsichtig nach und nach unterheben.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den gesamten Teig hineingeben. Die Pfanne mit einem Deckel bedecken und den Tag etwa 2 Minuten braten lassen. Den Teig vierteln, wenden, kurz anbraten und anschließend weiter zerkleinern. Zum Schluss Mandelblättchen und Erythrit zugeben und karamellisieren lassen.

Den Schmarrn mit Apfelmark servieren. Wer kein Proteinpulver zuhause hat, kann es durch Dinkelmehl ersetzen und noch 2 EL Erythrit sowie etwas gemahlene Vanille zugeben.





# NUSSGRANOLA

2 PORTIONEN

25 Min.

## ZUTATEN

130 g kernige Haferflocken  
20 g Soja Crispies (oder gepuffter Quinoa)  
100 g weiche Datteln  
1 EL Mandelmus  
50 g Nüsse nach Wahl  
½ TL Zimt  
¼ TL Vanille  
1 Prise Salz  
1 Schluck Wasser

## ZUBEREITUNG

Die Datteln zusammen mit einem Schluck Wasser, dem Mandelmus und einer Prise Salz zu einer glatten Paste zerkleinern.

Die Nüsse hacken und zusammen mit den Haferflocken, den Soja Crispies, Zimt, Vanille und der Dattelpaste vermengen.

Die Masse auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Ofen bei 180 Grad 15–20 Minuten backen.

Komplett auskühlen lassen und anschließend in einem Glas aufbewahren.

## MEINE EMPFEHLUNG:

Das Granola beispielsweise mit (pflanzlichem) Joghurt, Früchten und etwas Honig oder Ahornsirup servieren. Auch perfekt geeignet als knuspriges Topping auf Smoothie Bowls.













# KLEINIGKEITEN & BEILAGEN

## *Snacky?*

*Zu jeder Soße oder einem  
Currygericht gehört natürlich noch  
eine leckere, sättigende Beilage.  
Über Falafel, selbstgemachten Spätzle  
bis hin zu fluffigem Naan-Brot  
ist hier alles dabei.*

# SÜSSKARTOFFEL-FALAFELN

FÜR 12 FALAFELN

40 Min.

## ZUTATEN

- 1 kleine Süßkartoffel
- 240 g Kichererbsen (gekocht)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Kichererbsenmehl
- ½ Zitrone (Saft)
- 1 Handvoll frische Petersilie
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Cayennepfeffer

## ZUBEREITUNG

Zuerst die Süßkartoffel schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser etwa 10–15 Minuten weich garen. Das Wasser abschütten.

Die Kichererbsen zusammen mit der Knoblauchzehe, dem Zitronensaft, dem Kichererbsenmehl, der Petersilie und den Gewürzen im Mixer zu einer glatten Masse zerkleinern.

Falls der Teig zu klebrig sein sollte, noch mehr Kichererbsenmehl zugeben.

Aus der Masse 12 Falafelbällchen formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Im Ofen bei 200 °C 15–20 Minuten backen (nach der Hälfte der Zeit einmal wenden).

## MEINE EMPFEHLUNG:

Statt kleinen Falafelbällchen lassen sich auch prima 2 dicke Patties für z. B. Burger formen.











# BOWLS

## *Trendy-Food*

*Der Bowl-Trend kam ursprünglich aus den USA und hat auch mich direkt begeistert. Die Idee dahinter ist, dass man viele Zutaten mit verschiedenen Konsistenzen, Temperaturen und Nährstoffen in eine Schale gibt. So hat man nicht nur eine große Freude beim Essen, sondern deckt seinen Bedarf an Kohlenhydraten, Fetten, Proteinen und Vitaminen ideal ab! Auf den nächsten Seiten findet ihr meine liebsten Bowls.*

# BEEREN-CHIAPUDDING BOWL

1 PORTION

10 Min.

+ 2 Std. Quellzeit

## ZUTATEN

150 g gefrorene Himbeeren  
50 g gefrorene Banane  
100 g Sojajoghurt  
1 EL Flohsamenschalen  
2 EL Vanille-Proteinpulver  
150 ml Mandeldrink

### Chiapudding:

1 EL Chiasamen  
1 EL Sojajoghurt  
4–5 EL Mandeldrink  
¼ TL Vanille  
1 TL Agavendicksaft

## ZUBEREITUNG

Zuerst den Chiapudding zubereiten.

Dafür Chiasamen mit Sojajoghurt, Mandeldrink, Vanille und Agavendicksaft verrühren und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Falls der Pudding zu fest geworden ist, noch etwas mehr Mandeldrink zugeben.

Für die Smoothie Bowl alle Zutaten in einem Mixer cremig zerkleinern und in eine Schale füllen.

Mit dem Chiapudding und beliebigen weiteren Toppings wie frischen Beeren, Granola, Kokoschips und Kakaonibs garnieren.











# HERZHAFTES SOULFOOD

*Auch wenn ich Süßes liebe, ich brauche auch herzhaftere Gerichte zum Ausgleich. Auf den kommenden Seiten habe ich alle meine herzhaften Leibgerichte aufgeführt. Dabei sind sowohl asiatisch angehauchte Speisen wie diverse Curry-Gerichte und gebratener Reis als auch italienische Klassiker wie Lasagne und Pizza.*

# LINSEN-LASAGNE

2 PORTIONEN

1 1/2 Std.

## ZUTATEN

### Linsen-Bolognese:

½ Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Karotte  
 1 kleine Zucchini  
 80 g braune Linsen  
 1 Dose stückige Tomaten  
 2 EL Tomatenmark  
 1 TL Oregano  
 1 TL Basilikum  
 ½ TL Paprikapulver  
 ½ TL Kreuzkümmel  
 etwas Cayennepfeffer  
 etwas Olivenöl  
 Salz und Pfeffer

### Skyr Creme:

150 g Soja Skyr  
 1 EL Zitronensaft  
 1 EL Hefeflocken  
 ½ TL Salz  
 etwas Pfeffer  
 Lasagneplatten (Dinkel)  
 (veganer) Reibekäse

## ZUBEREITUNG

Für die Bolognese die Zwiebel, die Knoblauchzehe, die Karotte und die Zucchini in einen Mixer geben und zu feinen Stücken zerkleinern.

Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Gemüsemischung zugeben und anbraten. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Die Linsen waschen und ebenfalls zugeben. Mit den stückigen Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen.

Die Gewürze einrühren. Die Sauce bei geschlossenem Deckel 30–40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Skyr Creme den Soja Skyr mit dem Zitronensaft, den Hefeflocken sowie Salz und Pfeffer verrühren.

Die Lasagne schichten. Dafür zuerst ein wenig Bolognese auf den Boden einer Auflaufform streichen und danach abwechselnd Lasagneplatten, Bolognese und Skyr Creme übereinanderschichten.

Etwas (veganen) Reibekäse darüberstreuen und die Lasagne im Ofen bei 200 °C etwa 40 Minuten backen. Die Backzeit kann je nach gewählten Lasagneplatten variieren.

