Larissa Häsler
Burgerglück

Extrait du livre

Burgerglück
de Larissa Häsler
Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana

https://www.editions-narayana.fr/b22215

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

INHALT

Einleitung 2

Fast Food? Slow Food? Soul Food! 4

Burger und vegan – wie passt das zusammen? 6

Vorbereitung ist die halbe Miete 9

Hilfreiches Zubehör 10

Tipps und Tricks – so klappt's garantiert 12

Kleines Burger-1x1 – darauf kommt's an 14

Hinweise zu den Rezepten 18

Weitere kreative Ideen 20

REZEPTE 23

BURGERBUNS & BRÖTCHEN 25

Klassische Burgerbuns mit Sesam 27

Körnerbuns 28

Vollkorn-Burgerbuns 31

Schnelle Chia-Burgerbrötchen 32

Kreative Burgerbuns 35

SAUCEN & BELÄGE *mehr als nur das i-Tüpfelchen* 37

Rauchige BBQ-Sauce 39
Kürbis-Curryketchup 40
Feuriger Chiliketchup 43
Leichte Tomatensalsa 44
Cheese Sauce 47
Senfsauce 48
Curry-Senfcreme 48
Limettenmayo 51
Kräutercreme 52
Würziges Tzatziki 55
Schneller Kräuterquark 56

Meerrettichcrème 59
Fruchtige Mangocreme 59
Pfirsich-Thymian-Chutney 60
Cremiger Erdnussdip 63
Currysauce 64
Hummusvariationen 67
Guacamole Vario 68
Zwiebelsugo 71
Reispapier-Bacon 72

BURGER *die inneren Werte zählen* 75

Hanfi Horst 77
Röstimania 78
Sweetpotatoe Supercrunch 81
Kaly Kale 82
Holzfällerschnitte 85
Strong Popeye 86
Muskelprotz 89
Körnerkaiser 90

Spargelburger 93
Meeresbrise 94
Mini-Partyburger 97
Hochstapler mit Ratatouille 98
Pink Beauty 101
Flottes Möhrchen 102
Lemongrass-Thai-Burger 105
Tempeh-Tower 106
Schatz der Inka 109
Orient Dreaming 110

Falafelburger 113
Sesamstraße 114
Sunrise in Africa 117
Wirbelwind 118
Triple B 121
Pulled Artichoke 122
Pilztriplett 125

Low for flow 126
Grünschnabel 129
Nuss-Meister 130
Little Tokyo 133
Miss Italy 134
Caribbean Summer 137
Fiesta Mexicana 138
Kohlrabi-Wheaty 141
Die Kichererbse 142
Sonnenblume 145

BEILAGEN *perfekte Begleitung gesucht* 147

Rosmarin-Kartoffelwedges 149
Gebackene Süßkartoffelwürfel 150
Wellenpommes 153
Coleslaw-Variationen 154
Gurken-Kichererbsensalat mit Mango 157
Brokkoli-Rohkostsalat 158
Bunter Bohnensalat 161
Tomaten-Zucchini-Salat mit Zwiebeln 162

Burgerglück im Netz 164
Bezugsquellen 165
Rezeptverzeichnis von A-Z 166
Stichwortverzeichnis von A-Z 168
Abbildungsverzeichnis 171
Zur Autorin 172
Free Your Food 173
Impressum 175

Einleitung

Bei Street Food Festivals kommt zusammen, was zusammengehört: Viele Menschen, gute Musik, tolle Stimmung und – für viele wohl am wichtigsten – leckeres Essen. Vielseitige Spezialitäten aus verschiedenen Ländern der Erde werden angeboten und laden zum Schlemmen und Genießen ein. Was dabei nicht fehlen darf, das sind saftige, frisch gemachte Burger, und die werden ja auch an jedem zweiten Wagen angeboten. Klingt gut? Ich muss euch leider enttäuschen. Dem Vegetarier oder Veganer bleiben nämlich meist nur Süßkartoffelpommes, die zwar auch sehr lecker sein können, aber eben doch nur notgedrungen eine Alternative darstellen. Vegetarische oder gar vegane Burger? Fehlanzeige!

Für mich ist dieser Umstand nahezu unverständlich, denn schaut man sich in den sozialen Netzwerken um, leuchten einem die buntesten, appetitlichsten Burger entgegen, die man sich vorstellen kann – alle rein pflanzlich. Ich selbst habe mich auch längst mit dem Burgervirus infiziert und bereits die unterschiedlichsten Kreationen ausprobiert. Burger sind hip. Gute Burger sind selbst gemacht. Und die besten Burger sind eben einfach vegan.

Um zu zeigen, wie kreativ und lecker, ja, sogar gesund Burger sein können, habe ich in *Burgerglück* meine besten Rezepte für euch zusammengestellt und viele weitere Ideen entwickelt und umgesetzt. Ziel und Anreiz war für mich, ein und dasselbe Gericht auf möglichst vielfältige Weise zu interpretieren. Mal typisch deutsch, mal orientalisch, thailändisch oder italienisch angehaucht. Herausgekommen sind Kreationen, wie sie unterschiedlicher kaum sein könnten, und doch haben sie im Kern alle etwas gemeinsam: Sie sind vegan, aus frischen Zutaten zubereitet, komplett selbst gemacht und wahnsinnig lecker.

Lasst sie euch schmecken!

Larissa

FAST Food? Slow FOOD? SOUL Food!

Burger zählen neben Pizza und Döner eindeutig zur Kategorie *Fast Food*. Schnell, deftig, oft schmackhaft und praktisch an jeder Ecke auf die Hand verfügbar. In einer schnelllebigen Gesellschaft, in der die Mittagspause kurz und die Motivation, lange zu warten oder weit zu gehen, eher gering ist, wird Essen, das schnell zum Verzehr bereit ist, daher oft zur ersten Wahl. Doch wo an Zeit gespart wird, wird leider oft auch an hochwertigen Zutaten und Nährstoffen, nicht jedoch an Fett und Zusatzstoffen gespart. Ein labberiges Burgerbrötchen, ein verwelktes Salatblatt, eine halbreife Tomatenscheibe und ein trockenes Patty, ertränkt in massenweise Ketchup oder Mayonnaise – nun ja, das Motto ist wohl: Hauptsache satt.

DOCH ES GEHT AUCH ANDERS!

Es ist höchste Zeit, Burger von ihrem schlechten Ruf als Fast Food zu befreien und ihnen die Position einzuräumen, die sie verdient haben: Burger können durchaus eine leckere, sättigende und sogar vollwertige Mahlzeit sein, die abwechslungsreich gestaltet werden kann und selbst Kinder zu Gemüseessern macht.

NICHT KLASSISCH, ABER HOMEMADE

Aus zeitlicher Perspektive zählen selbst gemachte Burger sicher nicht wörtlich genommen zu Fast Food, also schnellem – schnell gemachtem – Essen. Ein guter Burger braucht in der Zubereitung

nämlich einfach seine Zeit. Vor allem dann, wenn von den Brötchen über die Pattys bis hin zum Belag alles selbst zubereitet wird. Das Geschmackserlebnis beim ersten Reinbeißen wird für die Bemühungen aber allemal entschädigen. Außerdem bleibt beim Selbstbelegen die Wahl, was auf deinen Burger kommt, ganz bei dir. Somit sind deiner Kreativität keinerlei Grenzen gesetzt und es liegt in deiner Hand, dir ein Geschmackserlebnis der Extraklasse zu verschaffen. Für ausreichend Anregungen und Ideen habe ich mit meinen Rezepten im Hauptteil des Buches gesorgt. Also lass dich einfach inspirieren und dann nichts wie los!

QUALITÄT? SAISONAL UND BIO!

Die Entscheidung über die Qualität der verarbeiteten Zutaten liegt ganz bei dir, wenn du dich fürs Selbstzubereiten entscheidest. Ich rate dazu, hochwertige Lebensmittel, am besten in Bio-Qualität, zu kaufen und zu verarbeiten. Gute Lebensmittel sind ein wichtiger – wenn auch nicht alleiniger – Schlüssel zu einem tollen Geschmackserlebnis, das durch das ein oder andere »Mmmmmh« zum Ausdruck gebracht wird. Doch nicht nur geschmacklich punkten hochwertige Bio-Zutaten, sondern du trägst durch ihren Kauf gleichzeitig zu einem nachhaltigeren Bewirtschaften der Natur bei und kannst mit gutem Gewissen schlemmen. Noch besser ist es, wenn du zusätzlich darauf achtest, möglichst regional einzukaufen und deinen Burgerbelag je nach saisonaler Verfügbarkeit von Gemüse, Salat und Obst anpasst. Somit tust du nicht nur dir, sondern auch der Umwelt etwas Gutes.

Aber lass dich nicht beirren. Ich zeige nur auf, was zu bevorzugen ist; für das Gelingen der Rezepte ist »bio und regional« keine Voraussetzung. Es gilt das Motto »Alles kann, nichts muss.« Bei manchen Rezepten braucht es außerdem doch exotischere Zutaten, um den entsprechenden Pep und den authentischen Geschmack der Küchen ferner Länder hineinzubringen. Der wichtigste Pluspunkt ist ohnehin die ausschließliche Verwendung pflanzlicher Lebensmittel und am allerwichtigsten ist am Ende immer noch der Genuss und die Freude am Essen, denn manchmal darf und muss es einfach Soul Food sein.

BBQ - Sauce

Rauchige BBQ-SAUCE

ca. 20 Minuten | Zutaten für ca. 1 Flasche à 500 ml

ZUBEREITUNG

1. Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein hacken, in Rapsöl glasig dünsten, dann den Apfelsaft angießen und bei großer Hitze etwas einkochen.

2. Passierte Tomaten, Ahornsirup, Liquid Smoke, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Chili, Balsamico und Saft der Zitrone zugeben, offen für einige Minuten bei geringer Hitzezufuhr unter Rühren köcheln, anschließend fein pürieren. Speisestärke in wenig Wasser anrühren, zur Sauce zugeben, erneut aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine saubere, heiß ausgespülte Glasflasche füllen.

Hinweis: Eine gute Sauce braucht von allem etwas, um ihr vollmundiges Aroma zu entfalten: Süße, Säure, teils auch ein wenig Schärfe. Deswegen kommen immer gleich ein paar mehr Zutaten zusammen, die zur Zubereitung notwendig sind. Die Sauce hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen, dürfte in der Grillsaison jedoch ohnehin schnell aufgebraucht sein.

ZUTATEN

3 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
3 EL Rapsöl
100 ml Apfelsaft
300 ml passierte Tomaten
50 ml Ahornsirup
2 EL Liquid Smoke (alternativ etwas Rauchsalz)
1 TL Paprikapulver edelsüß
1 ½ TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Chili
3 EL dunkler Balsamico
½ Zitrone
2 TL Speisestärke

Flottes MÖHRCHEN

ca. 35 Minuten | Zutaten für ca. 4 Burger

ZUTATEN

450 g Karotten
½ Bund Petersilie
1 Handvoll Walnüsse
½ rote Chilischote
100 g gemahlene Haselnüsse
70 g + 2 EL Paniermehl
½ TL Salz
2 Handvoll Babyspinat oder Rucola
2 Tomaten
150 g Salatgurke
1 Beet Gemüsekresse
4 EL Rapsöl

AUBERDEM

4 Burgerbrötchen nach Wahl
6–8 EL Fruchtige Mangocreme (S. 59)

ZUBEREITUNG

1. Karotten schälen, grob zerkleinern und in etwas Salzwasser ca. 10–15 Minuten weich dünsten. Petersilie abzupfen und grob zerkleinern. Walnüsse hacken. Chili ebenfalls zerkleinern. Die Karotten abgießen, grob zerstampfen oder pürieren und mit gemahlenen Haselnüssen, Walnüssen, Petersilie, Salz, Chili und 70 g Paniermehl vermischen. Masse zu vier Pattys formen und mit restlichem Paniermehl (2 EL) bestreuen.

2. Babyspinat waschen, trocken schütteln. Tomaten und Gurke waschen, in Scheiben schneiden. Gemüsekresse vom Beet schneiden. Karotten-Nuss-Pattys in Rapsöl von beiden Seiten je ca. 3 Minuten anbraten, mit Spinat, Tomate, Gurke, Mangocreme und Kresse im Burgerbrötchen anrichten.

PILZtriplett

ca. 50 Minuten | Zutaten für ca. 4 Burger

ZUBEREITUNG

1. Couscous mit 200 ml kochender Gemüsebrühe übergießen. Austernpilze putzen, klein hacken. Knoblauchzehen abziehen, fein hacken. Petersilie waschen, grob zerkleinern. Knoblauch, Pilze, Petersilie und Couscous mit Paniermehl vermengen, mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und aus der Masse vier Pattys formen.

2. Kräuterseitlinge und Champions putzen. Pilze und Räuchertofu in Scheiben schneiden und in etwas Öl von beiden Seiten anbraten. Radicchio und Blattsalat putzen, waschen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

3. Couscous-Pilz-Pattys im restlichen Öl (3 EL) von beiden Seiten je ca. 3 Minuten anbraten, mit Blattsalat, Radicchio, Tomaten, Räuchertofu, gebratenen Pilze und Kräutercreme zu Burgern zusammenbauen.

ZUTATEN

70 g Couscous
200 ml Gemüsebrühe
200 g Austernpilze
2 Knoblauchzehen
1 Bund krause Petersilie
6 EL Paniermehl
1 EL Senf
½ TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Muskatnuss
2 Handvoll Kräuterseitlinge und Champignons
150 g Räuchertofu
4 EL Rapsöl
1 Handvoll Radicchio
1 Handvoll Blattsalat, z. B. Lollo Rosso
2 Rispentomaten

AUBERDEM

4 Burgerbrötchen nach Wahl oder Laugenbrötchen
6–8 EL Kräutercreme (S. 52)

REZEPT-Verzeichnis von A bis Z

B

Brokkoli-Rohkostsalat 158
Bunter Bohnensalat 161

C

Caribbean Summer 137
Cheese Sauce 47
Coleslaw-Variationen 154
Cremiger Erdnussdip 63
Currysauce 64
Curry-Senfcreme 48

D

Die Kichererbse 142

F

Falafelburger 113
Feuriger Chiliketchup 43
Fiesta Mexicana 138
Flottes Möhrchen 102
Fruchtige Mangocreme 59

G

Gebackene Süßkartoffelwürfel 150
Grünschnabel 129
Guacamole Vario 68
Gurken-Kichererbsen-Salat mit Mango 157

H

Hanfi Horst 77
Hochstapler mit Ratatouille 98
Holzfällerschnitte 85
Hummusvariationen 67

K

Kaly Kale 82
Klassische Burgerbuns mit Sesam 27
Kohlrabi-Wheaty 141
Körnerbuns 28
Körnerkaiser 90
Kräutercreme 52
Kreative Burgerbuns 35
Kürbis-Curryketchup 40

L

Leichte Tomatensalsa 44
Lemongrass-Thai-Burger 105
Limettenmayo 51
Little Tokyo 133
Low for flow 126

M

Meeresbrise 94
Meerrettichcrème 59
Mini-Partyburger 97
Miss Italy 134
Muskelprotz 89

N

Nuss-Meister 130

O

Orient Dreaming 110

P

Pfirsich-Thymian-Chutney 60
Pilztriplett 125
Pink Beauty 101
Pulled Artichoke 122

R

Rauchige BBQ-Sauce 39
Reispapier-Bacon 72
Rosmarin-Kartoffelwedges 149
Röstimania 78

S

Schatz der Inka 109
Schnelle Chia-Burgerbrötchen 32
Schneller Kräuterquark 56
Senfsauce 48
Sesamstraße 114
Sonnenblume 145
Spargelburger 93
Strong Popeye 86
Sunrise in Africa 117
Sweetpotatoe Supercrunch 81

T

Tempeh-Tower 106
Tomaten-Zucchini-Salat mit Zwiebeln 162
Triple B 121

V

Vollkorn-Burgerbuns 31

W

Wellenpommes 153
Wirbelwind 118
Würziges Tzatziki 55

Z

Zwiebelsugo 71

STICHWORT-Verzeichnis von A bis Z

A

Ahornsirup 16, 27, 39, 43, 48, 51, 64, 67, 71-72, 93, 109, 154, 157
Ajvar 90
Algen 94
Ananas 17, 137
Äpfel 64
Aprikosen 110, 117
Artischocken 122
Aubergine 145
Austernpilze 125
Avocados 68, 86, 106, 121, 133

B

Babyspinat. Siehe Spinat
Backpulver 35
Bacon 6, 72, 82, 118, 130
Bagel 27
Bananen 137
Bärlauch 56, 68
Basilikum 44, 55, 134, 162
Basmatireis 110
BBQ-Sauce 39, 77, 122, 130
Bio-Qualität 5
Birnen 90
Blumenkohl 126, 158
Brokkoli 81, 89, 158
Bulgur 19, 21, 134
Bun 15
Burgerpresse 11, 101, 134

C

Camembert 81
Cashewfrischkäse 55, 134
Cashewkerne 47, 137
Cashewmus 51, 64, 93
Champignons 77, 125-126. Siehe auch Pilze
Cheese Sauce 47, 98, 141
Chiasamen 32, 48
Chicorée 17, 137
Chiliketchup 43, 82, 105, 137, 145
Chips 90, 138
Chutney 60, 142
Coleslaw 97, 145, 154
Couscous 19, 21, 125
Curry 14, 40, 48, 64, 67, 90, 105-106, 110, 118
Currypaste 150
Currysauce 64
Curry-Senfcreme 48, 85

D

Datteln 40
Dill 55, 59, 129, 157
Dinkelmehl 28, 31, 35
Dinkelvollkornmehl 28, 31

E

Edamame 89
Erbsen 129
Erdnussdip 63, 117
Erdnüsse 117
Erdnussmus 63, 117
Erdnussöl 63, 117, 161

F

Falafel 55, 113
Fast Food 4
Feldsalat 7, 17, 81, 98
Fenchel 90
Fladenbrot 78, 138
Flohsamenschalen 31
Frühlingszwiebeln 52, 59, 68, 105, 129, 141

G

Gelbe Linsen 105, 109
Gemüsechips 90
Gemüsekresse 102, 133

Getreide 7, 14, 19, 21
Gewürzgurken 43, 52, 85, 97
Gluten 13, 19
Glutenfrei 13-14, 173
Grüne Bohnen 161
Grünes Pesto 98
Grünkern 21, 90
Grünkohl 82
Guacamole 68, 101, 138
Gurken 55, 77, 94, 101-102, 105, 113, 126, 133, 137, 157

H

Haferdrink 35, 63
Haferflocken 14, 16, 137
Hanfsamen 77
Haselnüsse 102
Hefeflocken 47
Hirse 21, 86
Hokkaidokürbis. Siehe Kürbis
Homemade 4, 9
Hülsenfrüchte 7, 12, 14
Hummus 67, 126

I

Ingwer 109, 133

K

Karotten 12, 86, 90, 94, 102, 109, 118, 122, 145, 154
Kartoffeln 47, 78, 82, 118, 149, 153
Käse 6, 85, 134
Käseersatz 18
Kichererbsen 67, 101, 113, 137, 157
Kidneybohnen 85, 138
Kohlrabi 141, 154
Kokosöl 63, 86, 105, 109-110, 130, 133, 137, 141-142
Kokosraspel 142
Koriander 68, 106, 117, 137-138
Körner 16
Körnerbuns 28
Kräuter 7, 14, 35
Kräutercreme 52, 125
Kräuterpesto 68
Kräuterquark 56, 78, 90
Kräuterseitlinge 125
Kresse 56, 89, 102, 109, 130, 133, 162
Kreuzkümmel 14, 43, 97, 101, 113, 117, 138, 142
Kürbis 40, 77, 114
Kürbis-Curryketchup 40, 89, 94, 97
Kürbiskerne 28, 89, 129
Kurkuma 35

L

Laugenbrötchen 85, 125
Leinsamen 28
Limetten 51, 59, 63, 106, 161
Limettenmayo 51, 109, 114, 118
Liquid Smoke 39, 72, 85
Lollo Rosso 77, 105, 113, 125

M

Mandelfrischkäse 55, 134
Mandelmus 51
Mandeln 52, 93, 113, 121, 126, 129
Mangocreme 59, 110
Mangold 142
Mangos 7, 17, 48, 59, 105, 154, 157
Meerrettichcrème 59, 129
Mini-Burger 25, 97
Minze 68, 101, 142, 162
Möhren. Siehe Karotten
Mungobohnen 98

N

Naturjoghurt 31, 48, 68
Nektarinen 60
Nüsse 7, 14

O

Oliven 134

P

Paprika 7, 14, 17, 21, 67, 82, 85-86, 89, 98, 106, 109, 126, 133, 138, 142, 158
Paprika gegrillt 117
Paprikapulver geräuchert 97
Paranüsse 130
Pastinaken 118
Pesto Rosso 97
Petersilie 52, 97, 101-102, 110, 113-114, 125, 130, 158
Pfirsich-Thymian-Chutney 60, 142
Pflanzendrink 16, 31-32
Pflanzenmargarine 16, 27-28, 35, 47

Pilze 17, 72, 125
Pinienkerne 121, 134, 162
Preiselbeeren 81

Q

Quinoa 109

R

Radicchio 17, 109, 125
Radieschen 55, 113, 118, 157
Ratatouille 98
Räuchertofu 114
Rauchsalz 39, 72, 141, 145
Reis 110, 133
Reispapier-Bacon 72, 118
Riesenchampignons 126
Roggenbrot 85
Rosa Beeren 60
Rosmarin 71, 98, 149
Röstzwiebeln 85
Rote Bete 7, 35, 101, 129
Rote Linsen 94, 109
Rotkohl 154
Rucola 7, 17, 101-102, 114, 134

S

Saaten 16
Salat 21, 78, 82, 85, 90, 94, 97, 106, 110, 117, 122, 125, 129-130, 138, 145
Salbei 134
Sauerkraut 78
Schalotten 40, 43, 101
Schnittlauch 52, 55-56, 68, 77, 86, 118
Schwarze Bohnen 97, 121
Schwarzkümmel 86, 126, 133
Seidentofu 56
Seitan 141
Senf 48, 51, 106, 110, 125, 157
Senfcreme 48
Senfsauce 86
Sesam 15, 27-28, 35, 68, 101, 110, 114, 126, 158
Sesammus 67, 101, 113
Sesamöl 158
Slow Food 4
Sojadrink 27, 51
Sojagranulat 85, 142
Sojasauce 63, 72, 106, 133, 161
Sonnenblumenkerne 28, 52, 145, 157
Soul Food 4-5
Spargel 93
Spinat 7, 17, 35, 67, 86, 89, 102, 118, 121, 126, 129
Sprossen 7, 77
Sushireis 133
Süßkartoffeln 81, 101, 130, 150

T

Tempeh 106
Thymian 60, 93, 122, 145
Tofu 6, 14, 110, 114, 117, 133
Tomaten, getrocknet 130, 134, 141, 161
Tomatenmark 43, 106, 138
Tomaten, passiert 39-40, 43
Tomatensalsa 44, 106, 134
Tortillachips 138
Tzatziki 55, 113

V

Vollkorn 31

W

Walnüsse 86, 101-102, 130
Wasabi 133
Weiße Bohnen 93, 110, 145, 161
Weißkohl 154
Weizenmehl 27

Z

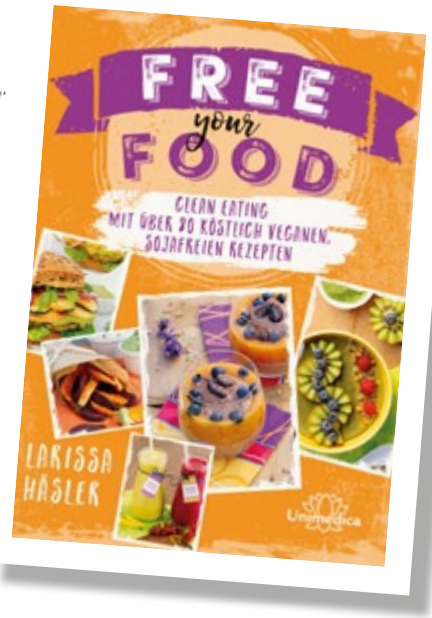
Zitronen 52, 56, 64, 67-68, 86, 93, 101, 133, 158
Zitronengras 105-106
Zucchini 12, 17, 21, 90, 93, 98, 134
Zuckerschoten 126
Zwiebelsugo 71, 82

Zur AUTORIN

25 Jahre jung, lebensfroh und positiv, weltoffen, spontan, kommunikativ, kreativ, willensstark und immer dabei, für die eigenen Träume und Visionen zu arbeiten – so würden meine engen Freunde und meine Familie mich wohl am ehesten beschreiben. Als ich vor über zwei Jahren den Entschluss fasste, ein eigenes Kochbuch zu schreiben, wusste ich selbst noch nicht, wo mich dieser Schritt hinführen würde. Seither hat sich einiges getan, ich konnte mit *Free Your Food* viele Menschen erreichen und begeistern und auch mein Blog ist seither stets gewachsen. Viele Kontakte sind entstanden, aus denen sich teils sogar Kooperationen entwickelt haben, in denen ich wieder das tun kann, was ich am liebsten mache: mir Rezepte zu überlegen, diese vorzubereiten, dann umzusetzen, nochmals anzupassen und schließlich fototauglich anzurichten und abzulichten. Schnell war für mich klar, dass es irgendwann eine Fortsetzung geben soll und *Free Your Food* nicht mein einziges Kochbuch bleiben wird. Nun ist das sogar früher als gedacht so gekommen, und ich denke, dass ich mich nun offiziell als Autorin bezeichnen kann.

Kochen ist meine Leidenschaft. Darüber hinaus fasziniert mich die Fotografie und ich liebe es, ferne Länder zu bereisen, neue Kulturen kennenzulernen und die Welt zu sehen. Am liebsten habe ich alles zusammen: Auf Reisen neue Esskulturen erleben zu dürfen und Land und Leute auf Bildern festzuhalten. Mir ist es sehr wichtig, gute Freundschaften zu pflegen und Zeit mit den Menschen, die mir wichtig sind, zu verbringen, gern bei einem guten Essen und einem Glas Wein. Wer mehr erfahren möchte, kann gern Kontakt aufnehmen und mir schreiben.

Free Your FOOD



Dir gefällt das Buch *Burgerglück* und du willst noch mehr Abwechslung, Anregung und Ideen für vegane Rezepte haben? Dann solltest du auch einen Blick in mein erstes Kochbuch *Free Your Food* werfen. In diesem widme ich mich ausführlich der gesunden, veganen Ernährung rein auf Basis natürlicher Zutaten. Auf Ersatzprodukte, Haushaltszucker und Soja wird in den Rezepten gänzlich verzichtet. Zudem sind die meisten der Gerichte glutenfrei.

WAS BIETET »FREE YOUR FOOD«?

Eingeleitet wird das Buch durch einen umfassenden Infoteil, der leicht verständlich die wesentlichen Hintergrundinformationen vermittelt, worauf bei einer veganer Ernährung zu achten ist. Somit wird jedem der Einstieg in eine vollwertige, pflanzliche Lebensweise erleichtert. Außerdem werden viele praktische Tipps und Hinweise gegeben, welche die Umsetzung in der Küche und im Alltag noch leichter machen. Anschließend werden über 80 vegane Rezepte vorgestellt, die in verschiedene Kategorien unterteilt sind. Angefangen bei Frühstücksideen geht es weiter zu Drinks und Smoothies über Snacks, Suppen und Salate bis hin zu Hauptspeisen. Doch auch da ist noch lange nicht Schluss, denn es werden weiterhin Ideen für Desserts sowie Kuchen und Torten vorgestellt. Somit kannst du dich mit den Rezepten aus *Free Your Food* abwechslungsreich durch den ganzen Tag schlemmen.

WAS UNTERSCHEIDET »FREE YOUR FOOD« VON ANDEREN KOCHBÜCHERN?

In vielen veganen Kochbüchern wird versucht, altbekannte Gerichte zu veganisieren, das heißt, die tierischen Produkte wie Sahne, Fleisch, Milch oder Käse werden durch pflanzliche Alternativen ersetzt. Die veganen Varianten sind häufig jedoch wahre Industrieprodukte und voll mit Zusatzstoffen, E-Nummern und oftmals auch Palmöl. Gesünder und vollwertiger ist es daher, Ersatzprodukte nur möglichst selten zu essen und stattdessen mit reichlich frischem Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und Samen zu kochen. In den Rezepten werden zudem kein Soja oder daraus hergestellte Produkte verwendet und auch auf Haushaltszucker wird komplett verzichtet. *Free Your Food* ist daher nicht nur ein veganes, sondern auch ein sehr gesundes Kochbuch, das mit seinen Rezepten zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil anregt und durch den umfassenden Informationsteil am Anfang zudem eine ideale Starthilfe darstellt, sich dem Ernährungsstil vorsichtig zu nähern. Habe ich nun dein Interesse geweckt? Dann schau am besten direkt beim Narayana Verlag im Online-Shop oder im lokalen Buchhandel nach und besorge dir dein Exemplar *Free Your Food* für ein Rundum-Sorglos-Paket der Geschmackerlebnisse.

Larissa Häsler

Burgerglück

Kreative vegane Ideen für den perfekten Genuss

184 pages, relié

sera disponible en 2018

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr