

BODENSTEINER | SCHLIMM

Seelenfutter VEGAN

Sattmacher-
rezepte,
die glücklich
machen

G|U

WOHLFÜHLKOCHEN

ESSEN, DAS GUTTUT

Wir kennen sie wohl alle, diese Tage: Nichts läuft so, wie es sollte, an allen Ecken und Enden hakt und rumpelt es – nur die Laune, die rutscht ziemlich glatt und unaufhaltsam ihrem Tiefpunkt entgegen. In solchen Momenten hält uns oft nur eine Aussicht aufrecht: dem ganzen misslungenen Tag die Tür vor der Nase zuzuknallen und uns in die Küche zurückzuziehen, um ein echtes Lieblingsgericht zu kochen. Und das darf dann auch gern pflanzlich daherkommen!

Essen, das glücklich macht, kann je nach Grundstimmung und Vorlieben ganz unterschiedlich aussehen. Mal muss es vor allem schnell auf dem Tisch stehen, zu anderen Zeiten entspannen wir gern beim meditativen Risottorühren oder Nudelteigtaschenfalten. An einem Tag soll das Trost- und Wohlfühlessen sanft und cremig beruhigen, am nächsten darf es der grauen Stimmung ruhig mit überraschenden Aromen Farbe verleihen oder mit Schärfe dafür sorgen, dass ein paar Endorphine ausgeschüttet werden.

Manchmal wünschen wir uns unkompliziertes Streetfood, in anderen Fällen gönnen wir uns Artischocken, Trüffelöl und einen Schuss Wodka an der Pasta – denn das haben wir uns ja wohl verdient! Aber egal, wie die aktuelle Seelenfutterneigung aussieht: Alle diese Gelüste lassen sich komplett ohne Tierprodukte und dafür mit umso mehr »Mmmh!« und »Aaah!« befriedigen. Ausgefallene Zutaten sind dafür nicht unbedingt nötig, auch wenn wir in den letzten Jahren beispielsweise Nussmuseen und Misopasten nur zu gerne einen ständigen Platz in unseren Vorratsschränken eingeräumt haben. Trotzdem kommen viele unserer Rezepte mit Lebensmitteln aus, die es problemlos im Supermarkt gibt.

Wir hoffen, dass Sie hier ein paar ganz persönliche Lieblingsrezepte finden – solche, die Ihnen in stressigen Zeiten das Gefühl geben, dass am Ende des Tages ein echtes Highlight auf Sie wartet.

Susanne Bodensteiner

Sabine Scheiner





Spargel? Ja, bitte! Pasta? Geht immer! Spargel mit Pasta? Hurra – Tusch und Applaus! Und weil's gerade so viele frische Kräuter gibt, dürfen die auch noch mitspielen.

TAGLIATELLE MIT GRÜNEM SPARGEL

1 Für die Salsa verde die Kräuter waschen und trocken schütteln. Grobe Stängel entfernen (dünne und weiche dürfen dranbleiben) und die Kräuter grob schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und ein Viertel der Schale fein abreiben (den Rest der Zitrone anderweitig verwenden). Die Kräuter mit Zitronenschale, Kapern, beiden Sorten Öl und ½ TL Salz pürieren.

2 Für die Garnitur einen Fingerbreit Öl in einem kleinen Topf erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzstäbchen sofort kleine Bläschen aufsteigen. Kapern abtropfen lassen, dann im Öl in zwei Portionen je ca. 1 Min. frittieren, bis sie aufspringen und knusprig werden. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier entfetten.

3 Für die Spargelpasta die Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen den Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, die Stangen im unteren Drittel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin ca. 5 Min. bei großer Hitze braten, dabei zwischendurch wenden.

4 Die fertige Pasta abgießen und in einer Schüssel mit der Salsa verde vermischen. Auf Teller verteilen, Spargel und frittierte Kapern darauf anrichten und sofort servieren.

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 40 Min.
PRO PORTION ca. 820 kcal,
16 g E, 40 g F, 94 g KH

FÜR DIE SALSA VERDE

1 Bund Petersilie
2 Stängel Basilikum
1 Bio-Zitrone
2 TL Kapern in Lake
3 EL Öl
2 EL Olivenöl
Salz

FÜR DIE GARNITUR

Öl zum Frittieren
1 EL Kapern in Lake

FÜR DIE SPARGELPASTA

250 g Tagliatelle
Salz
250 g grüner Spargel
1 EL Olivenöl

MANDEL-CRUNCH

Keine Lust auf frittierte Kapern? Gehackte Salz- oder Rauchmandeln machen sich auf der Pasta auch ganz wunderbar und geben ihr zusätzlich Crunch.



Nudeln sind Seelentröster. Deshalb müssen sie einfach regelmäßig auf dem Tisch stehen. Und wenn es richtig heiß ist? Kommen die Nudeln halt erfrischend daher. In der chinesischen Region Szechuan wissen sie, wie's geht!

KALTE SESAMNUDELN

1 Für die Sauce alle Zutaten zusammen mit 4 EL Wasser in ein Schälchen geben und gut verrühren.

2 Für das Topping Sesam und Szechuanpfeffer in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Frühlingszwiebel waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden.

3 Für Gemüse und Nudeln den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel großzügig schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gurke waschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Gurke und Spinat in eine große Schüssel geben.

4 Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Wasser gar kochen. In den letzten 3 Min. der Garzeit den Brokkoli zugeben und mitgaren. Alles abgießen und mit reichlich kaltem Wasser abschrecken. Die Nudeln sollen kalt werden! Kurz abtropfen lassen und in der Schüssel mit dem Gemüse und der Sesamsauce mischen. Jede Portion mit Frühlingszwiebeln und Sesam-Szechuanpfeffer-Mischung bestreuen.

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 30 Min.
PRO PORTION ca. 500 kcal,
18 g E, 22 g F, 53 g KH

FÜR DIE SAUCE

3 EL Tahin (Sesampaste)
1 EL Sojasauce
1 TL Zucker
½ TL Salz
1 TL Aceto balsamico (noch
besser: chinesischer dunkler
Chinkiang-Essig)
1 EL geröstetes Sesamöl

FÜR DAS TOPPING

1 EL Sesam
1 TL Szechuanpfeffer
1 Frühlingszwiebel

FÜR GEMÜSE UND NUDELN

1 Brokkoli
¼ Salatgurke
1 Handvoll Baby-Blattspinat
2 Nester Mie-Nudeln (ca. 125 g)



PFEFFER MIT PRICKEL

Szechuanpfeffer schmeckt nicht nur scharf-frisch, sondern pizzelt auch ein bisschen auf der Zunge. Sehen Sie ihn vor dem Verwenden einmal scharf an: Entdecken Sie noch schwarze, glänzende Samen darin? Dann sortieren Sie sie aus – sie sind extrem hart und knirschen unangenehm zwischen den Zähnen. Verwendet werden nur die braunen Samenhüllen.

Graue Wolken im August? Dann bringt eine Schale voll sonnen-gelber Vitamine einen schönen Lichtblick in den ungemütlichen Sommertag. Sonnenbrille auf und genießen!

SÜSSE SMOOTHIE-BOWL MIT HAFER-KOKOS-CRUNCH

1 Für den Crunch das Sonnenblumenöl mit dem Agavendicksaft in eine kleine Pfanne geben. Die Mandelstifte und Haferflocken dazugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze in ca. 2 Min. goldbraun rösten. Dann die Kokoschips dazugeben, unterrühren und mitrösten. Crunch auf einen Bogen Backpapier geben und abkühlen lassen.

2 Die Pfirsiche gründlich waschen oder schälen und längs halbieren. Steine herauslösen. Eine schöne Hälfte in feine Scheiben schneiden. Die übrigen Hälften grob zerkleinern und in einen hohen Rührbecher oder Mixer geben.

3 Die Banane schälen, ein ca. 3 cm langes Stück aus der Mitte ausschneiden und in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und beiseitelegen. Die übrigen Bananenstücke zu den Pfirsichstücken in den Rührbecher oder Mixer geben, restlichen Zitronensaft und 1 kräftige Prise Kurkuma dazugeben. Ingwer schälen und dazureiben. Die Kokoschips und den Dicksaft dazugeben. Alles mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Dann den Kokosjoghurt unterrühren, aber nicht untermixen.

4 Smoothie abschmecken und auf zwei Schalen verteilen. Den Crunch auseinanderbrechen und auf den Smoothies anrichten, daneben die Bananenscheibchen legen. Die beiseitegelegten Pfirsichscheiben daneben anrichten. Die Beeren vorsichtig waschen, trocken tupfen und ebenfalls auf die Smoothies geben. Die Bowls sofort genießen.

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 15 Min.
PRO PORTION ca. 705 kcal,
9 g E, 43 g F, 68 g KH

FÜR DEN CRUNCH

2 TL Sonnenblumenöl
1 ½ EL Agavendicksaft
2 EL Mandelstifte
2 EL Haferflocken
2 EL Kokoschips

FÜR DEN SMOOTHIE

4 Pfirsiche (mit gelbem
Fruchtfleisch)
1 kleine Banane
3 EL Zitronensaft
gemahlene Kurkuma
1 Stück Ingwer (ca. 1,5 cm lang)
2 EL Kokoschips
2 EL Agavendicksaft
200 g Kokosjoghurt

AUSSERDEM

1 große Handvoll Himbeeren



Wer hätte gedacht, dass im guten alten Wirsing so viel mehr steckt als Eintopf und Rahmgemüse? Im Ofen geröstet, bringt er ordentliche Röstaromen und chipsartig knusprige Ränder mit. Und die Reste der cremigen Sauce würden wir am liebsten vom Teller lecken!

GERÖSTETER WIRSING MIT »KÄSIGER« PFEFFERSAUCE

1 Die Wirsinghälfte waschen, putzen (den Strunk nur glatt abschneiden, nicht entfernen) und vierteln. Wirsingspalten auf ein Backblech legen, rundum mit Öl bepinseln und salzen. Den Wirsing im Backofen (Mitte) bei 200° (Vorheizen ist nicht nötig) 15 Min. backen, dann wenden und anschließend weitere 10–15 Min. backen, bis er an den Rändern knusprig und braun wird.

2 Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Margarine in einem Topf schmelzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze in 4 Min. glasig anschwitzen. Den Sojadrink unter Rühren angießen, ½ TL Salz zugeben und die Mischung aufkochen. Sobald sie kocht, herunterschalten und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. köcheln lassen.

3 Die grünen Pfefferkörner grob hacken und mit Misopaste, Cashewmus und Hefeflocken in die Sauce rühren. Die Sauce mit Salz und etwas von der Einlegeflüssigkeit des grünen Pfeffers abschmecken. Die Wirsingspalten auf Teller verteilen und etwas Sauce darübergeben.

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 35 Min.
PRO PORTION ca. 410 kcal,
23 g E, 27 g F, 18 g KH

½ Kopf Wirsing (ca. 500 g)
2 EL Öl
Salz
1 Zwiebel
1 EL vegane Margarine
400 ml Sojadrink
1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner (plus 1 TL von der Einlegeflüssigkeit)
1 EL helle Misopaste
1 EL Cashewmus (ersatzweise Mandelmus)
2 EL Hefeflocken

~~~~~  
**AND THE WINNER IS ... SOJADRINK!**

Hier sollten Sie nach Möglichkeit tatsächlich Sojadrink verwenden. Viele andere pflanzliche Milchalternativen wie Hafer-, Reis- oder Dinkeldrink haben auch ohne zugesetzten Zucker eine süße Note, die zur käsigen Sauce nicht so gut passt.



# KLOSS MIT SOSS

*... weil's manchmal einfach wie früher schmecken soll*



Gutes Essen kann etwas tief in uns berühren – und nicht nur deshalb, weil fantastischer Geschmack mitunter für echte Glücksmomente sorgt. Nein, noch viel größere Wirkung hat das emotionale Drumherum – umso mehr, wenn es tief aus den Gedächtnisschubladen kommt.

## **DIE MACHT DER ERINNERUNGEN**

Die meisten von uns haben Kindheitserinnerungen, die sich mit bestimmten Gerichten verbinden, und nicht alle sind positiv. Aber wenn doch, dann kann dieses eine bestimmte Essen auch nach vielen Jahren noch zuverlässig Gefühle heraufbeschwören. Vielleicht gab es den einen Kuchen nach streng gehütetem Familienrezept, der unbedingt bei jedem Geburtstag auf dem Tisch stehen musste und deshalb auch heute noch nach Geborgenheit und Geburtstagsausgelassenheit schmeckt. Vielleicht würden wir Vaters Spezial-Tomatensauce auf Basis von Mehlschwitze und Tomatenmark zwar heute nie wieder so zuberei-

ten, aber den Geschmack haben wir gleich wieder auf der Zunge, wenn jemand nach dem Kindheits-Lieblingsgericht fragt. Und vielleicht ruft der erste Bissen von Kartoffelklößen mit Bratensauce sofort wieder das Bild der Großmutter in ihrem geblühten Hauskittel wach, die am Herd stehend darüber wachte, dass alle auch wirklich satt wurden. Natürlich sind kulinarische Erinnerungen etwas zutiefst Persönliches. Was dem einen der Djuvec-Reis, ist der anderen der Grießpudding mit eingemachten Pflaumen, wieder anderen eine Bratwurst mit Sauerkraut, diese eine spezielle Tiefkühlpizza oder türkische Joghurtsuppe. Aber welche es auch waren: Die meisten hatten wohl ein bis fünf Dinge, die sie mit krakeligen Buchstaben in die Rubrik »Lieblingsgericht« der in der Klasse kursierenden Freundebücher eingetragen haben. Nicht alle diese Lieblingsgerichte tragen diesen Status bis heute. Aber wenn doch, dann sind sie ein Joker für all die Momente, in denen eine Portion Trost oder Geborgenheit dringend nottut.

## JA, DÜRFEN DIE DAS DENN?

Und was, wenn das Rezept für den Seelentröster Fleisch oder Käse enthält? Denn das gilt wohl für den Großteil der Gerichte, denen die meisten in ihrer Kindheit begegnet sind. Es gibt genügend Menschen, die mit diesen Klassikern nostalgische Gefühle verbinden, aber auf tierische Lebensmittel verzichten möchten. Entsprechend groß ist die Auswahl an Rezepten, die diese Gerichte »veganisieren« – und schon sind wir mittendrin in der beliebten Diskussion: Darf veganes Essen Gerichte mit tierischen Zutaten nachahmen? Haben Bohnenburger oder Bolognesevarianten mit Sojaschnitzeln eine Daseinsberechtigung? Oder sollen sich vegan lebende Menschen konsequent von allem abwenden, was aussieht oder gar schmeckt wie Fleisch?

## DIE WÜRSTCHENFRAGE

Klar: Das Argument, dass die Pflanzenwelt unglaublich viele eigene Aromen und Konsistenzen zu bieten hat, hat etwas für sich. Wer die vegane Küche nur als Ersatz und Nachbau des Altbekannten betrachtet, wird im Zweifel enttäuscht: Tofu ist nun mal kein Schnitzel und will es auch gar nicht sein. Allerdings schließt das eine das andere ja nicht aus: Wir können durchaus neugierig bleiben auf die spannenden Kombinationsmöglichkeiten von Getreide, Hülsenfrüchten und Gemüse –

und trotzdem manchmal Lust auf Bratensauce haben, nur ohne den Braten. Wie gut, dass das möglich ist! »Täuschung!« schreien ohnehin vor allem diejenigen, die durch den Erfolg pflanzlicher Produkte um Marktanteile fürchten. Und weil ihr Rufen sehr laut ist, wird halt immer mal wieder darüber diskutiert, ob auch Tofuwürstchen »Würstchen« heißen dürfen oder ob die Bezeichnung Fleischernem vorbehalten sein soll. Bei den Milchprodukten wird die Sache streng gehandhabt: Milch, Sahne oder Joghurt dürfen sich pflanzliche Produkte nämlich nicht nennen – daher die verschämt-verquastenen Bezeichnungen wie »Haferdrink« oder »Soja cuisine«.

## ERLAUBT IST, WAS SCHMECKT

Trotzdem kann ein Schuss Soja cuisine in einer Tomatensauce den gleichen Zweck erfüllen wie Sahne: nämlich diese wunderbare Cremigkeit beisteuern. Mit Haferdrink lässt sich hervorragend Kartoffelpüree cremig rühren – und wer zum Kartoffelsalat schon als Kind am liebsten ein Würstchen hatte, findet unter den vielen Exemplaren aus Tofu, Seitan oder Lupine vielleicht eines, das diese nostalgische Sehnsucht befriedigt. Denn manchmal geht es einfach nur darum: dass ein Essen für gute Gefühle sorgt. Über das Wie und Warum der veganen Küche können wir dann morgen wieder ausführlich diskutieren.

*Am besten kochen Sie die Sauce gleich in der doppelten oder dreifachen Menge und frieren sie ein. Denn es kommt bestimmt der Moment für herzhaft vegane Bratensauce: zu Klößen, zu Kartoffeln oder einfach zu Nudeln.*

## KLOSS MIT SOSS

**1** Für die Sauce die Steinpilze in kleine Stückchen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Möhre und Sellerie putzen, schälen und klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Möhre und Sellerie darin ca. 5 Min. anschwitzen. Salz und Pilze zugeben und alles bei großer Hitze unter Rühren 5 Min. rösten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. Tomatenmark einrühren und 1 Min. mitrösten. Mit Wein ablöschen und bei großer Hitze einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Brühe, 250 ml Wasser, Sirup, Lorbeerblatt und Sojasauce zufügen, aufkochen und zugeeckt bei kleiner Hitze 40 Min. köcheln lassen.

**2** Inzwischen für die Klöße das Brot würfeln und im Öl in einer Pfanne hellbraun anrösten. Auf Küchenpapier entfetten. Die Kartoffeln pellen und mittelfein reiben. In einer Schüssel mit 1 TL Salz, Grieß und Stärke zu einem Teig mischen. Sollte er zu stark kleben, noch etwas mehr Kartoffelstärke zugeben. Den Teig in sechs Portionen teilen. Jede zu einer Kugel formen, flach drücken, ein Sechstel der Brotwürfel hineingeben, den Teig darüber verschließen und rund formen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser bis knapp unter dem Siedepunkt erhitzen und den Backofen auf 50° vorheizen. Die Klöße in zwei Portionen nacheinander im heißen, aber nicht kochenden Wasser in ca. 15 Min. gar ziehen lassen. Fertige Klöße mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einer Schüssel im Ofen warm halten.

**3** Lorbeerblatt aus der Sauce fischen und die Sauce glatt pürieren. Bei großer Hitze offen einkochen lassen, bis sie schön sämig ist. Misopaste einrühren, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Klößen servieren. Nach Belieben mit gehackter Petersilie bestreuen.

### FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 1 Std. 20 Min.  
PRO PORTION ca. 450 kcal,  
10 g E, 11 g F, 65 g KH

### FÜR DIE SAUCE

1 TL getrocknete Steinpilze  
1 kleine Zwiebel  
1 Möhre  
100 g Knollensellerie  
1 EL Öl  
Salz  
1 TL Tomatenmark  
100 ml veganer Rotwein  
250 ml Gemüsebrühe  
1 TL Zuckerrübensirup  
1 Lorbeerblatt  
2 TL Sojasauce  
1 gehäufter TL dunkle Misopaste  
Pfeffer

### FÜR DIE KLÖSSE

1 Scheibe Mischbrot  
1 EL Öl  
400 g Pellkartoffeln vom Vortag  
(vorwiegend festkochend)  
Salz  
30 g Hartweizengrieß  
30 g Kartoffelstärke  
(bei Bedarf mehr)  
gehackte Petersilie



*Zugegeben: Man braucht Geduld und viele Lagen Küchenpapier, damit die Pommes knusprig werden wie in der Edel-Burgerbar. Doch was tut man nicht alles für gute Laune in Stäbchenform.*

# SÜSSKARTOFFELPOMMES MIT TOMATENSAUCE

**1** Für die Pommes die Süßkartoffeln schälen und in knapp 1 cm breite Spalten, diese dann in Stäbchen schneiden. Die Stäbchen in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und ca. 1 Std. ruhen lassen.

**2** Für die Tomatensauce den Knoblauch schälen und hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und klein würfeln. Die Oliven fein hacken. Gewürzkörner im Mörser fein zerstoßen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die getrockneten Tomaten und den Knoblauch darin bei kleiner Hitze ca. 1 Min. andünsten, dann nach Belieben mit dem Weißwein ablöschen. Oliven und passierte Tomaten dazugeben und mit Salz, Zucker, Piment und Pfeffer würzen. Die Sauce ca. 15 Min. offen einköcheln lassen, mit Salz und Zucker abschmecken und abkühlen lassen.

**3** Für die Pommes die Rosmarinnadeln sehr fein hacken, mit Salzflocken, grob gemahlenem Pfeffer und Muskat mischen. Süßkartoffeln abgießen, auf Küchenpapier geben und zusätzlich mit Küchenpapier sehr gut trocken tupfen, dann in eine große Schüssel geben. Die Stärke darüberstäuben. Mit den Händen Stärke und Stäbchen gut vermischen. Zum Frittieren das Öl auf ca. 140° erhitzen. Die Süßkartoffelstäbchen darin in drei Portionen jeweils 2–3 Min. vorfrittieren, mit einem Schaumlöffel rausholen, auf Küchenpapier entfetten und abkühlen lassen. Dann das Fett auf ca. 180° erhitzen. Die Pommes portionsweise ins heiße Fett geben und in ca. 2 Min. goldbraun und knusprig frittieren, mit einem Schaumlöffel rausholen, sehr gut abtropfen lassen, auf reichlich Küchenpapier entfetten. Die Pommes mit dem Rosmarinsalz mischen und mit der Sauce servieren.

## FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 1 Std.  
RUHEZEIT: 1 Std.  
PRO PORTION ca. 730 kcal,  
7 g E, 43 g F, 77 g KH

## FÜR DIE POMMES

600 g Süßkartoffeln  
1 TL getrocknete Rosmarinnadeln  
1 EL Salzflocken  
Pfeffer  
1 Msp. frisch geriebene  
Muskatnuss  
2 EL Speisestärke  
800 ml Öl zum Frittieren

## FÜR DIE SAUCE

1 Knoblauchzehe  
2 getrocknete Tomaten (in Öl)  
2 EL kleine Taggiasca-Oliven  
(entsteint; in Öl)  
2 Pimentkörner  
2 schwarze Pfefferkörner  
1 EL Olivenöl  
1 Schuss veganer Weißwein  
(nach Belieben)  
300 g passierte Tomaten  
Salz  
Rohrohrzucker





---

#### TIPP FÜRS ALTÖL

Das Frittieröl keinesfalls in den Ausguss schütten, sondern durch einen Kaffeefilter in saubere Marmeladengläser gießen. Gläser gut verschließen und das Öl abkühlen lassen. Es lässt sich prima für weitere Portionen Pommes verwenden.

# Kann man Glück essen?



## Und die Welt ein bisschen besser kochen?

Aber ja! Cremige Erdnusspolenta mit Mangold, wärmendes Auberginencurry, deftiger Kartoffel-Pastinaken-Stampf mit Linsensalat und über 80 weitere essbare »Therapeuten« sind echte Gute-Laune-Garanten – und zu 100% vegan. Da schwindet beim Schnippeln, Köcheln, Schmurgeln und Genießen sämtlicher Alltagsärger, und ein gutes Gewissen gibt's obendrein. So sieht die Welt doch gleich wieder viel freundlicher aus!



Dieses Buch ist auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt.

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-8018-6



9 783833 880186

[www.gu.de](http://www.gu.de)