

Ken



kocht

PLANT BASED
Soulfood

Koch deine
Geschmacks-
knospen
glücklich!



GU



DO SCHAUGST ...

007 — WER BIN ICH, WAS MACH ICH?

008 — SEELENFUTTER-KNOW-HOW

- 010 Gute Laune, schlechte Laune –
Lebensmittel für die Seele
- 016 Wie funktioniert Geschmack?



020 — SAUCEN UND DRESSINGS

- 022 Dressings
- 026 Die-gehen-immer-Saucen

032 — A GSCHIEDNE BROTZEIT

- 058 Wrap-Fladen
- 068 Burger-Patties
- 072 Burger-Saucen
- 074 Burger-Toppings

080 — BEILAGEN, FINGERFOOD UND SNACKS

- 100 Gesundes Knabberzeug

114 — FÜR DIE FAMILIE

166 — WAS ZUM NASCHEN

186 — ALLES DRUM HERUM

- 186 Register
- 192 Impressum





WER BIN ICH, WAS MACH ICH?

Ich bin der Ken: Ernährungsberater, Content Creator auf Youtube und Papa.

Ich denke, es würde reichen zu sagen, ich bin Papa. Denn dadurch müssen all die Eigenschaften, Fähigkeiten und Ideen zum Einsatz kommen, die ich für den Rest meiner Arbeit auch brauche: gesunde Ernährung, die schmeckt und glücklich macht.

Ich kann schon nachvollziehen, dass man auf den ersten Blick gesunde Ernährung jetzt nicht gerade mit Geschmacksexplosionen und Glücklichmachern in Verbindung bringt. Aber was zeichnet denn ein sauleckeres Rezept aus? Salzig, deftig, ein bisschen fettig, ein bisschen süß, umami. Und ich kann auch verstehen, dass man das jetzt nicht zwingend in einem gesunden Rezept erwartet. Aber: Ihr würdet ja nicht gerade mein zweites Buch in der Hand halten, wenn ihr die klassischen 08/15-Gesundheitsrezepte erwarten würdet. Denn eines ist so sicher wie das Amen in der Kirche: Mit den richtigen Zutaten kann man nicht nur sakrisch gute und gesunde Rezepte kochen, sondern auch gezielt etwas für sein Wohlbefinden tun.

Und genau darum geht es heute. Soulfood – Essen für die Seele. Happy wife – happy life! Oder so ähnlich. Das hat schon irgendwie einen wahren Kern. Bloß hört sich »happy kid – happy life« oder »happy me – happy you« nicht so fancy an. Aber wenn man grundsätzlich zufrieden mit sich und seinem Umfeld ist, dann lassen sich negative äußere Einflüsse viel leichter wegstecken.

Und was hat das alles mit Ernährung zu tun? Nicht so viel, aber mehr, als man meint. Natürlich spielen ganz andere, oft nicht beeinflussbare Faktoren eine viel gewichtigere Rolle und entscheiden darüber, ob es einem jetzt gut oder weniger gut geht. Aber unsere Ernährung trägt ihren Teil dazu bei. Und wenn die Ernährung klug und gut zusammengestellt ist, dann kann das in manchen Situationen das i-Tüpfelchen sein.

Und genau das machen wir mit diesem Buch. Wir kochen mit Lebensmitteln, die einen positiven Effekt auf unser Wohlbefinden haben, und streichen Lebensmittel, die uns bei häufigem Konsum negativ beeinflussen. Wir werden versuchen, Glückshormone zu triggern und wenn wir dann mit einem Lächeln aufwachen, dann kann uns der Rest den Buckel runterrutschen. Weil das ja klar ist.

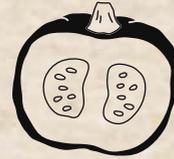
Und jetzt viel Spaß beim Lesen, Kochen und Glücklichsein. Auf geht's!

Euer



GUTE LAUNE, SCHLECHTE LAUNE - LEBENSMITTEL FÜR DIE SEELE

—
Du bist, was du isst. Und ganz ehrlich: Du bist tatsächlich, was du isst. Ende der Diskussion.



Seele ist so ein schwer greifbarer Begriff. Deswegen verwenden wir für die Begriffe Seele, Psyche, psychisches oder seelisches Wohlbefinden und alles, was sich grundsätzlich mit Wohlbefinden geistiger und/oder seelischer Natur beschäftigt, ganz allgemein die Bezeichnung Psyche.

Kann Ernährung wirklich unsere Psyche beeinflussen? Das heißt: Können wir uns gezielt glücklich oder sogar traurig essen? Welche Rolle spielen **Kohlenhydrate**, **Fette** und **Botenstoffe** dabei? Und was haben vor allem unser Mikrobiom respektive unser Darm damit zu tun?

Die Themen »glücklich sein«, »traurig sein«, vielleicht sogar »depressiv sein« und im schlimmsten Fall »eine Depression haben« sind unglaublich komplex und hängen von unglaublich vielen Faktoren ab.

Wenn es tatsächlich so einfach wäre, nur die Ernährung umzustellen, und schon ist man glücklich, dann würden viel mehr Menschen viel mehr lächeln. Nur durch eine gesunde Ernährung werden wir unsere

Probleme nicht los. Das sollten wir uns klarmachen. Aber sie kann ein kleiner Baustein hin zu mehr Wohlbefinden sein.

NÜTZLICHES WISSEN

DIE WISSENSCHAFT HAT FESTGESTELLT, DASS ...

... die Ernährung in der Psychologie und Psychotherapie eine wichtige Rolle spielt. Mittlerweile versuchen die Forschenden die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Psyche zu verstehen und für uns greifbarer zu machen. Und endlich ist es gelungen, viele psychisch basierte Erkrankungen auch auf eine falsche Ernährung zurückzuführen.

Und wenn man das Ganze auf den Punkt bringen möchte, gibt es vier wichtige Faktoren in unserem Körper, die unsere Psyche beeinflussen können: Kohlenhydrate, Fette, Botenstoffe und das Mikrobiom (Darmflora).



Aber wer kennt das nicht? Keine Zeit, keine Lust, keine Kraft, alles schnell, schnell. Niemand hört zu. Alle wollen was von mir und im Endeffekt muss ich mich um alles alleine kümmern. Und weil es gerade so ist, wie es ist, pfeife ich mir halt auch noch schnell Fast Food oder was Süßes oder beides rein. Ein bisschen Vergnügen brauch ich schon auch, bei dem ganzen Stress.

Es wäre wirklich toll, wenn das funktionieren würde, weil das Zeug ja auch noch richtig gut schmeckt. Doch leider kommen wir durch diese Ernährung nicht raus aus der ganzen Belastung, sondern geraten immer tiefer hinein und stressen unseren Körper und unseren Geist ganz massiv.

KOHLENHYDRATE

Eine dieser vier Komponenten, die Einfluss auf unsere Psyche haben, sind Kohlenhydrate. Wundern dürfte sich jetzt keiner. Denn wenn man weiß, was unser Hirn ausschließlich isst, dann tritt bei einigen eventuell ein kleiner Aha-Effekt ein. Unser Hirn will Zucker. Es braucht Glukose. Nur damit funktioniert unser Gehirn. Und darum geht der Griff zur Schokoladentafel oder zum Donut auch so schnell von der Hand. Denn das kleine Kraftwerk in unserem Kopf verbraucht mehr als ein Viertel unserer gesamten Energiezufuhr. Und das ist für die kleine Größe des Gehirns im Verhältnis zum gesamten Körper schon wirklich beeindruckend viel. Um einigermaßen gut zu funktionieren, benötigt unser Gehirn täglich um die 130 g Glukose plus/minus 10 g.



So, und jetzt sind wir dran. Kommen wir zum Casus knacksus. Wäre ja langweilig, wenn alles easy wäre. Einfach eine große Portion Schokoladenkuchen (den findet ihr übrigens auf Seite 168) und alles ist gut. Funktioniert leider nicht. Denn es macht einen erheblichen Unterschied, durch welche Lebensmittel Glukose in unser Hirn kommt.

Wenn wir unser Hirn mit kurzkettingen Kohlenhydraten füttern, also Einfach- und Zweifachzuckern, bekommen wir nicht nur ein negatives körperliches Feedback in Form von Blutzuckerschwankungen und Heißhungerattacken. Mehrere Studien assoziieren einen sehr hohen Zuckerkonsum auch mit der Begünstigung von Depressionen und Demenz. Übermäßiger Zuckerkonsum macht uns also psychisch labil.

TOFU-SANDWICH MIT SAUCE TARTARE

Oder wie man Vietnam mit Frankreich fusioniert. Ich mach vom sauren Gemüse gerne immer gleich mehr, denn das kann man immer und überall verwenden. Im Kühlschrank hält sich das locker ein paar Tage.

Für 4 Portionen

45 Min. Zubereitung

1 Stück Ingwer (5 cm lang)
1 Möhre
100 g Rotkohl
¼ Salatgurke
5 EL Aceto balsamico bianco
7 EL Ahornsirup
1 TL helle Misopaste
4 sauer-salzig eingelegte Pfefferoni
4 Cornichons
2 EL Kapern
8 EL Mayonnaise
2 EL Pfefferoni-Flüssigkeit
400 g Tofu
4 EL Speisestärke
4 Orangen
1 Zitrone
8 Knoblauchzehen
4 EL Sojasauce
3 EL Olivenöl
1 Chicorée
1 Baguette

1 Für das saure Gemüse den Ingwer schälen, die Möhre putzen und schälen, den Rotkohl und das Gurkenstück waschen und putzen. Dann alles in dünne Julienne-Streifen schneiden und mit Essig, 1 EL Ahornsirup und Misopaste in einer Schüssel gut mischen. Für die Sauce Tartare Pfefferoni, Cornichons und Kapern in sehr kleine Stücke schneiden, dann zusammen mit Mayonnaise und Pfefferoni-Flüssigkeit in eine Schale geben und verrühren.

2 Für den glasierten Tofu den Tofu in Rechtecke schneiden und von allen Seiten gut mit Stärke bedecken. Den Saft der Orangen und der Zitrone auspressen. Knoblauch schälen und grob reiben. Zitrusfruchtsaft, Knoblauch, restlichen Ahornsirup (6 EL) und Sojasauce in einer Schale mischen. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofustücke darin rundherum knusprig anbraten, dann aus der Pfanne heben. Die Marinade in die Pfanne gießen und sirupartig einkochen lassen. Den Tofu wieder in die Pfanne legen und rundherum glasieren.

3 Chicorée waschen, putzen, in feine Streifen schneiden. Baguette aufschneiden. Die untere Baguettehälfte mit Sauce Tartare bestreichen. Zuerst Chicoréestreifen, dann glasierten Tofu daraufgeben. Ein bisschen Marinade in die freien Spalten zwischen den Tofustücken träufeln und das saure Gemüse darauf verteilen. Noch mal etwas Sauce Tartare und Chicorée obendrauf, Deckel auflegen, fertig.



FÜR EINE VEGANE MAYO 100 G VORGEKOCHE
CASHENKERNE, 100 ML OLIVENÖL,
100 ML SOJADRINK, 2 EL ACETO BALSAMICO BIANCO,
1 TL DIJONSENF UND 1 PRISE SALZ GLATT MIXEN.





WER MAL LUST AUF FLEISCH HAT,
KANN STATT TOFU AUCH
DIE GLEICHE MENGE RINDERHACKFLEISCH
FÜR DIE WRAPFÜLLUNG BRATEN.



NICHT-MEXICAN-STYLE-WRAP

Ich weiß nicht, wer auf die Idee gekommen ist, Mais mit Bohnen zu mischen und es dann mexikanisch zu nennen. Das hat so viel mit Mexiko zu tun wie Labskaus mit Bayern. Aber schmecken tut es trotzdem extrem gut.

Für 4 Portionen

45 Min. Zubereitung

400 g Räuchertofu
100 g Blattspinat
je 100 g Mais und
Kidneybohnen (aus der
Dose; abgetropft)
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 Handvoll getrocknete
Tomaten
1 EL Olivenöl
2 TL dunkle Misopaste
2 EL Tomatenmark
2 TL getrockneter Thymian
Wrap-Fladen nach Wahl
(s. S. 58/59)

- 1 Den Tofu mit den Fingern zerkrümeln. Den Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Mais und Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein reiben. Die getrockneten Tomaten in einer Schüssel mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, 5 Min. ziehen lassen, dann abgießen, aber das Einweichwasser auffangen. Die Tomaten klein hacken.
- 2 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Die eingeweichten Tomaten zu den Zwiebeln geben und 1 Min. mitbraten. Miso und Tomatenmark dazugeben und mitbraten, bis sich Röstaromen bilden. Die Tofukrümel dazugeben und so lange braten, bis sich auch hier gut Röstaromen bilden. Knoblauch und Thymian dazugeben und 1–2 Min. mitbraten. Das Einweichwasser der getrockneten Tomaten angießen und so lange kochen, bis sich die Röstaromen vom Pfannenboden gelöst haben und die Flüssigkeit komplett reduziert ist.
- 3 Zuerst Spinat, dann Tofu-Mischung und zuletzt Mais und Kidneybohnen auf den Wrap-Fladen verteilen. Wraps zusammenrollen und genüsslich reinbeißen.

FANTASTISCHER KIDNEYBOHNENSALAT

Bohnensalat geht immer, weil Bohnensalat einfach zu allem passt.

Wenn ihr etwas kennt, zu dem Bohnensalat nicht passt,
dann kennt ihr eine Sache mehr als ich.



Für 4 Portionen

20 Min. Zubereitung

40 Min. Durchziehen

Dressing:

1 EL helle Misopaste

2 EL Tomatenmark

1 EL Zitronensaft

½ TL Ume Su (asiatischer
Aprikosenessig)

2 EL Olivenöl

1 kleine Prise Zucker

Salat:

1 Bund Frühlingszwiebeln

½ Salatgurke

1 Handvoll Radieschen

1-2 Möhren

½ gelbe Paprika

1 Knoblauchzehe

400 gekochte Kidney-
bohnen

1 Bund Koriandergrün
(ersatzweise Petersilie)

1 Für das Dressing alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren.

2 Für den Salat Frühlingszwiebeln, Gurke und Radieschen putzen und waschen. Möhren putzen und schälen. Die Paprika waschen, längs halbieren und von Kernen und weißen Trennwänden befreien. Knoblauch schälen. Die vorbereiteten Zutaten in kleine Würfel schneiden, zum Dressing geben, untermischen und 10 Min. ziehen lassen.

3 Anschließend die Bohnen untermischen und den Salat noch mal 30 Min. ziehen lassen. Inzwischen den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Koriander unter den Salat heben und genießen.



HERZHAFT-SÜSSER CRISPY TOFU

Tofu wird ja immer noch viel zu selten gegessen und gehört eigentlich viel öfter auf den Teller. Vor allem, wenn er so süß ist wie dieser hier.



Für 4 Portionen

20 Min. Zubereitung

2 Handvoll Walnuskerne

600 g fester Tofu

½ TL Salz

8 EL Speisestärke

3 EL Olivenöl

2 gehäufte EL Ahornsirup

1 gehäufte EL Sriracha-Sauce

1 gehäufte EL dunkle Misopaste

1 Die Walnüsse klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zum Abkühlen in eine Schale schütten. Tofu in Rechtecke schneiden und zusammen mit ½ TL Salz und so viel Stärke in einer Schale mischen, dass die Tofurechtecke komplett mit Stärke bedeckt sind.

2 Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Tofustücke darin knusprig braten. Die Herdplatte ausschalten. Walnüsse, Ahornsirup, Sriracha-Sauce und Misopaste in der Schale vermengen und zum Tofu in die noch heiße Pfanne geben. Den Tofu mit der Sauce glasieren, dann warm servieren.

KÜCHEN-HACK



Wenn ihr etwas Zeit habt, dann wickelt den Tofu erst einmal in ein paar Lagen Küchenpapier, stellt einen schweren Topf darauf und lasst das Ganze 15 Minuten stehen. So wird die Flüssigkeit aus dem Tofu ausgedrückt und er wird beim Braten noch knuspriger.



AUBERGINENLASAGNE MIT SOMMERSALAT

Eigentlich darf man ja dazu nicht Lasagne sagen.
Aber was soll ich sagen, wenn mir nichts anderes einfällt?

Für 4 Portionen

30 Min. Zubereitung

30 Min. Backen

35 Min. Garen

Sommersalat:

2 EL süßer Senf

1 EL helle Misopaste

1 EL Aceto balsamico

2 EL Olivenöl

1 rote Paprika

2 Handvoll Kirschtomaten

½ Salatgurke

1 Zwiebel

6 Radieschen

2 Handvoll Radieschen-
sprossen

1 Handvoll gehackte
Kräuter (z. B. Thai- und
Zitronen-Basilikum
oder Petersilie und
Koriandergrün)

8 Romana-Salatblätter

SOMMERSALAT:

Senf, Miso, Essig und Olivenöl in einer Salatschüssel verrühren. Die Paprika waschen, längs halbieren und von Kernen und weißen Trennwänden befreien. Die Tomaten waschen. Gurke putzen und waschen und alle drei Gemüsesorten in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Radieschen putzen, waschen und je nach Größe vierteln oder achteln. Radieschensprossen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Gemüsestücke, Zwiebel, Sprossen und gehackte Kräuter in der Schüssel unter die Misomarinade mischen und kurz durchziehen lassen. Inzwischen die Romana-Salatblätter waschen, mit Küchenpapier abtrocknen. Den Salat in die Romanablätter füllen.

BITTE UMBLÄTTERN





ERBSENKROKETTEN MIT CURRY

Erbsenkroketten war eines meiner Leibspeisen als Kind.
Ich mochte Erbsen nicht, aber als Kroketten fand ich die richtig gut.
Wie man halt alles gut findet, was heiß, frittiert und fettig ist.

Für 4 Portionen

45 Min. Zubereitung

45 Min. Kühlen

Erbsenkroketten:

1 kg mehligkochende
Kartoffeln

Salz

2 Stangen Lauch

1 EL Olivenöl

250 g TK-Erbsen

6 Eier (L)

200 g Mehl

200 g Semmelbrösel

1 l Frittieröl

ERBSENKROKETTEN:

Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden, in einem Topf mit Salzwasser bedecken, zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze in 10–15 Min. weich garen. Kartoffeln in ein Sieb abgießen und auskühlen lassen. Inzwischen den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich unter fließendem Wasser waschen und klein schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin braun anbraten. Die Kartoffeln zu Brei stampfen. Lauch und Erbsen unter den Kartoffelbrei heben.

Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen flachen Teller geben. Kartoffelmasse zu Kroketten formen, zuerst in Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden. Die Kroketten 45 Min. ins Tiefkühlfach legen.

Das Öl in einem Topf erhitzen, bis an einem ins Öl gehaltenen Holzkochlöffelstiel sofort Bläschen aufsteigen. Dann ist das Öl heiß genug. Die Kroketten darin portionsweise rundherum goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben und auf Küchenpapier entfetten. Warm halten.

BITTE UMBLÄTTERN





KÜRBIS-STEAKS MIT LINSENSALAT

In Stärke gewendete und gebratene Kürbisstücke kenne ich schon seit meiner Zeit in Vietnam. Ich wollte wissen, ob man dieses einfache Rezept ein bisschen raffiniert aufpimpen kann. Kann man.



Für 3 Portionen

30 Min. Zubereitung

30 Min. Durchziehen

Kürbis-Steaks:

1 Butternut-Kürbis

80 ml Haferdrink

2 TL Ume Su (asiatischer
Aprikosenessig)

1 TL gemahlene Kurkuma

40 g Maisstärke

4 EL Olivenöl

Linsensalat:

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 Stängel frische Kräuter

1 TL dunkle Misopaste

1 EL eingelegte Kapern

1 Handvoll Oliven
(entsteint)

2 TL körniger Senf

2 EL Olivenöl

2 EL Aceto balsamico

500 g gekochte Linsen

6 Tomaten

60 g Feldsalat

1 Kürbis putzen, schälen und quer in Scheiben schneiden. In einer Schüssel Haferdrink, Ume Su und Kurkuma verrühren und den Kürbis darin 30 Min. einlegen.

2 Inzwischen für den Linsensalat die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein reiben. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Zwiebeln, Miso, Kapern, Oliven, körnigen Senf, Olivenöl, Essig und Kräuter mischen. Knoblauch und Linsen unterheben und den Salat 30 Min. ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Feldsalat putzen, waschen, trocken schleudern und zusammen mit den Tomaten unter den Linsensalat heben.

3 Die Kürbisstücke aus der Haferdrinkmischung nehmen und von allen Seiten mit Maisstärke bedecken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbisscheiben darin bei mittlerer bis großer Hitze auf allen Seiten knusprig braten. Die Kürbis-Steaks direkt aus der Pfanne zusammen mit dem Linsensalat servieren.



SCHOKOKUCHEN

Illegal schokoladig – kriminell lecker. Ich bin ja wirklich keine Naschkatze und man kann mich mit Süßem nicht so leicht hinterm Ofen hervorlocken. Mit heiß und fettig geht das bei mir jedoch wunderbar einfach. Aber dieser Schokokuchen ist so unglaublich schokoladig, dass ich einfach nicht Nein sagen kann, wenn der mal wieder auf dem Tisch steht.

**Für 1 Springform mit
26 cm Ø (ergibt 8 Stücke)
20 Min. Zubereitung
25 Min. Backen**

Teig:

100 g Butter
2 EL dunkle Misopaste
250 g Mehl
250 g Vollkorn-Dinkelmehl
250 g Xylit
1 Pck. Backpulver
6 EL ungesüßtes
Kakaopulver
500 g Joghurt (3,8 % Fett)
etwas Milch

Glasur:

100 g Butter
200 g Schokolade
(80 % Kakaoanteil)
3 EL Haselnussmus
200 ml Milch

Außerdem:

Öl und Mehl für die Form

- 1** Den Backofen auf 180° vorheizen. Für den Teig Butter und Miso in einem kleinen Topf schmelzen. Alle Teigzutaten bis auf die Milch in einer Schüssel mit einem Löffel verrühren, bis der Teig in langen Fäden vom Löffel fällt und nicht am Löffel kleben bleibt. Falls nötig, den Teig noch mit etwas Milch verdünnen.
- 2** Die Form fetten und mit etwas Mehl austreuen. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und im heißen Ofen (Mitte) 25 Min. backen.
- 3** Für die Glasur die Butter in einem Topf schmelzen. Die Schokolade in Stücke brechen und zusammen mit dem Haselnussmus in der Butter schmelzen lassen. So viel Milch dazugeben, dass eine gut gießbare Mischung entsteht.
- 4** Den fertigen Kuchen an der Oberfläche sternförmig einritzen, sodass acht Kuchenstücke vorgezeichnet sind. Den Kuchen mit dem Guss überziehen. Im Kühlschrank auskühlen lassen und vor dem Servieren Zimmertemperatur annehmen lassen.



BANANEN-SPLIT

Wenn ihr vier Bananen splittet, dann bekommt ihr Bananen-Split für vier Seelenfutterhungrige. Vorausgesetzt, ihr habt das passende Eis zu Hause.

Für 4 Portionen

15 Min. Zubereitung

½ Vanilleschote
1 Handvoll Walnusskerne
25 g Butter
60 g Vollrohrzucker
1 EL dunkle Misopaste
100 g Sahne
4 Bananen
8 Kugeln Vanilleeis

- 1** Die Vanilleschote längs halbieren und mit einem spitzen Messer das Mark herauskratzen. Die Walnüsse hacken.
- 2** Butter und Zucker in einem Topf schmelzen und die Misopaste unterrühren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Vanillemark und Sahne dazugeben, einmal aufkochen und die Sauce beiseitestellen.
- 3** Die Bananen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bananenstücke und Vanilleeis auf vier tiefen Tellern anrichten. Mit der Misosauce beträufeln und mit den Walnüssen bestreuen.





KEN KOCHT DICH *glücklich!*

Und zwar nicht nur so, dass es schmeckt, sondern auch so, dass deine Laune langfristig auf gut schaltet. Wie das geht?

Ganz einfach, sagt der erfolgreiche Youtuber und

Ernährungsberater Ken Müller: Man braucht nur die richtigen

Glücks-Zutaten, ein bisschen Know-how dazu – und natürlich sakrisch gute und gesunde Plant-based-Rezepte, in denen der Anteil

an pflanzlichen Zutaten groß und der an tierischen Produkten

klein ist. Und die so yummy klingen, wie sie schmecken:

Ob Auberginen-Lasagne, Niemand-weiß-wie-man-es-isst-Sandwich,

herzhaft-süßer Crispy Tofu oder Bananen-Split – probier's aus,

koche los und lass dein Stimmungsbarometer

Tag für Tag ein bisschen höher steigen!



PEFC
PEFC/32-31-076

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.pl

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-9531-9



9 783833 895319

www.gu.de