

Buchvorstellung:

**„Pflanzenküche. Einfach,
natürlich, köstlich – Rezepte
für jeden Tag“ von Beate
Prader**



Pflanzenküche

EINFACH, NATÜRLICH, KÖSTLICH
– REZEPTE FÜR JEDEN TAG

Beate Prader



Heute gibt es noch mal neues Lesefutter – von einem Verlag, der mir bisher gar kein Begriff war. Der Freya-Verlag aus Österreich ist unabhängig, familiengeführt und

werteorientiert. Thematisch deckt er einige spannende Bereiche ab. Für mich am spannendsten im aktuellen Programm ist allerdings die Pflanzenküche von Beate Prader.

Die Autorin befasst sich seit 15 Jahren mit veganer Kost, arbeitet als Trainerin für vegane Ernährung, und hat 2021 eine rein pflanzliche Kochschule gegründet, die Pflanzenküche.

Inhalt

Das Buch startet auch direkt mit nützlichen Infos zur veganen Küche. Denn: vegan ist nicht gleich gesund! Man kann auch vegan leben und sich furchtbar ungesund ernähren. Die Autorin geht also ein auf gesundes Kochen, auf Nährstoffe, Komponenten einer Mahlzeit, gute Fette/Öle und so weiter.

Dann folgen die 11 Rezeptkapitel. (Das Inhaltsverzeichnis ist über 3 Doppelseiten verteilt, deshalb gibt es nur ein Foto davon.)

In „Grundrezepte“ stehen unter anderem glutenfreie Mehlmixe, Gewürzmischungen, Suppenpulver oder Pflanzenmilch.

Die weiteren Kapitel lauten: Aufstriche, Frühstück, Kalte Salate, Warme Salate und Beilagen, Suppen, Aus dem Topf, Aus der Pfanne, Aus dem Ofen, Kuchen und Desserts, Brot und Gebäck.

KALTE SALATE 49

Kartoffel-Gurken-Salat	51	Buddha-Bowl	62
Tomaten-Radicchio-Salat	53	Winter-Bowl	63
<i>Basilikum-Öl</i>	53	Frühlings-Bowl	65
Grünkohl-Salat	55	Sommer-Bowl	67
Quinoa-Salat	57	Herbst-Bowl	69
Linsen-Gemüse-Salat	59	Brokkoli-Birnen-Salat	71
Rote-Rüben-Tatar	61	<i>Chili-Öl</i>	71

WARME SALATE UND BEILAGEN 73

Gegrillter Ananas-Salat	75	Geschmorter Lauch	95
Fenchel-Grapefruit-Salat	77	Schmortomaten	97
Chicorée-Apfel-Salat	79	Karfiol mit Pickled Onions	99
Melanzani-Rucola-Salat	81	<i>Saure Zwiebeln „Pickled Onions“</i>	99
Brokkoli-Trauben-Salat	83		
Lauwarmer Ratatouille-Salat	85		
Kürbis-Pflaumen	87		
Spargel mit Bohnen	89		
Anis-Karotten	91		
Süßkartoffel-Linsen	93		



SUPPEN 101

Spargelsuppe	103	Erbensuppe	121
Karfiolsuppe mit Miso-Linsen	105	Toskanische Brotsuppe	123
Kohlsuppe	107	Grünkohlsuppe	125
Gemüsesuppe mit Quinoa	109		
Pilzsuppe	111		
Karotten-Ingwer-Suppe	113		
Kalte Gurkensuppe	115		
<i>Kartoffelmilch</i>	115		
Tomatensuppe mit Oliven-Dukkah	117		
Rote-Rüben-Suppe	119		



AUS DEM TOPF 127

Kürbisgulasch	129	Melanzani-Eintopf	133
Süßkartoffel-Schmortopf	131	<i>Semmelknödel</i>	134
		Pilzsauce mit Knödeln	135
		<i>Cremig-weiche Polenta</i>	136
		Gemüse-Bourguignon	137
		<i>Knoblauch-Quinoa</i>	138
		Curry	139



Die Rezepte sind schön übersichtlich und appetitlich bebildert. Dazu gibt es „Nährstoff-Tipps“ oder „Aroma-Tipps“ mit Infos zu den Inhaltsstoffen der Zutaten, zur Zubereitung oder Tipps, wie man Zutaten ersetzen kann.



Kostprobe?

Lecker klingen zum Beispiel die „Kartoffelwaffeln“ für ein herzhaftes Frühstück, die „Anis-Karotten“ aus dem Ofen, die „Lasagne mit Belugalinsen“ oder die glutenfreien „Brownies“ mit karamellisierten Nüssen. Aber ich finde, fast alles im Buch sieht richtig lecker aus!

Die Rezepte sind nicht ellenlang, sind also meist alltagstauglich, was ich sehr schön finde.



Das Buch lädt ein: „Lass dich inspirieren und entdecke, wie unkompliziert und genussvoll pflanzliche Küche sein kann. (...) Gekocht wird fettarm, ohne raffinierten Zucker, und auf Wunsch lassen sich alle Rezepte glutenfrei und sojafrei zubereiten.“

Ich werde sicher einiges ausprobieren, wenn ich aus dem großen Septemberurlaub zurück bin. Bis dahin bleibt das Buch bei den Naschkatzeneltern, die auch schon begeistert sind.

Euch wünsche ich viel Freude beim Schmökern und Nachkochen!

Genussvolle Grüße,

eure Judith



Beate Prader:

„Pflanzenküche. Einfach, natürlich, köstlich – Rezepte für jeden Tag“

Freya Verlag

28,00 €

ISBN: 978-3-99025-520-9