

Leseprobe aus: **Vegan Soulfood** von Bianca Zapatka.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Vegan Soulfood](#)

Bianca Zapatka

**VEGAN**  
Soulfood

100 wunderbare Gerichte,  
die glücklich machen

riva

© 2021 des Titels »Vegan Soulfood« von Bianca Zapatka (ISBN 978-3-7423-1436-9) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)





# Vorwort

Der Kreativität in meiner Küche sind keine Grenzen gesetzt, und es macht mir eine große Freude, täglich köstliche pflanzliche Rezepte zu entwickeln, die nicht nur den Bauch, sondern auch das Herz und die Seele erfreuen. Die Bandbreite an veganen Kreationen ist so groß, dass es unmöglich ist, sie alle in nur einem einzigen Buch zu bündeln. Aber hier sind meine absoluten Favoriten für dich: *Vegan Soulfood* – mein drittes veganes Kochbuch mit 100 weiteren fantastischen Rezepten, die glücklich machen!

Auch mit diesem Buch möchte ich dir zeigen, dass vegan alles andere als langweilig ist! Mithilfe der detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird dir das Nachkochen und -backen mit Sicherheit ganz leichtfallen, sodass du im Handumdrehen das beste vegane »Soulfood« zu Hause zaubern kannst! Trau dich und probiere auch mal etwas Neues aus – vieles ist nämlich gar nicht so kompliziert, wie es vielleicht aussehen mag. Ich bin mir sicher, all deine Freunde und Familie werden begeistert sein, wie unglaublich lecker die vegane Küche ist und dass Kochen ohne Tierleid so viel Spaß machen kann! Sei kreativ und genieße es in vollen Zügen!

Deine

**Bianca**





# Frühstück und Brunch





Blaubeer-Scones	11
Granola Bars	13
Pancake Cereal	17
Carrot Cake Oatmeal	18
Dattel-Nuss-Brot	21
Bagels	23
Schoko-Crêpes	27
Veganer Karotten-Lachs	29
Veganes Rührei	31
Vegane Spiegeleier	33
Shakshuka mit Kichererbsen	35
Veganer Käse	39





# Blaubeer-Scones

## Nährwerte pro Stück

Kilokalorien: 274 kcal | Kohlenhydrate: 32,2g | Eiweiß: 5g | Fett: 13,1g

**Vorbereitungszeit: 10 Min.**

**Zubereitungszeit: 15 Min.**

**Für 8 Stück**

180g Weizen- oder  
Dinkelmehl + 1 EL zum  
Bestäuben  
125g feine Haferflocken  
(bei Bedarf glutenfrei)  
1 EL Backpulver  
½ TL Salz  
3 EL Kokosblütenzucker  
(oder anderer Zucker)  
+ mehr zum Bestreuen  
60g ungesüßtes Apfelmus  
(Apfelmark) oder ein  
anderer Ei-Ersatz (siehe  
Tipps und Variationen)  
80ml kalte Pflanzenmilch  
(z.B. Soja-, Hafer- oder  
Mandelmilch)  
Saft von ½ Zitrone  
(oder 2TL Apfelessig)  
1 TL Vanilleextrakt  
115g kalte vegane Butter,  
gerieben (oder festes  
raffiniertes Kokosöl)  
150g frische oder  
TK-Blaubeeren (siehe  
Tipps und Variationen)

**1.** Den Ofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

**2.** Mehl, Haferflocken, Backpulver, Salz und Zucker in einer großen Schüssel mischen.

**3.** In einem Messbecher oder einer Schüssel, Apfelmus, Pflanzenmilch, Zitronensaft und Vanilleextrakt mischen. Dann zusammen mit der veganen Butter in die Mehlmischung geben und rasch verkneten, bis die Zutaten gerade so vermengt sind. (Den Teig bitte nicht zu sehr bearbeiten. Er sollte eher weich, fast klebrig sein.)

**4.** Frische Blaubeeren abspülen, trocken tupfen und mit 1 EL Mehl bestreuen. Dann vorsichtig unter den Teig heben.

**5.** Den Teig auf das vorbereitete Backblech geben, mit etwas Mehl bestäuben und vorsichtig mit den Händen zu einem Kreis von ca. 20 cm Ø formen. Mit einem scharfen Messer in 8 gleiche Stücke schneiden und nach Belieben mit Haferflocken und etwas Kokosblütenzucker bestreuen. Dann in den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 15–20 Minuten backen, bis die Scones außen goldbraun und leicht knusprig sind.

**6.** Genieße sie morgens mit veganem Joghurt zum Frühstück oder nachmittags mit Zitronen-Blaubeer-Zuckerguss als Dessert.

Fortsetzung auf der  
nächsten Seite ►



### Tipps und Variationen

- Für eine glutenfreie Alternative verwende eine glutenfreie Mehlmischung 1:1 und glutenfreie Haferflocken.
- Die vegane Butter und die Pflanzenmilch sollten sehr kalt sein. Ich empfehle, die Butter vorher 30 Minuten lang in den Gefrierschrank zu stellen, dann kann sie leichter gerieben werden. Alternativ einfach in kleine Würfel schneiden.
- Wer kein Apfelmus zu Hause hat, kann auch Bananenpüree, Kürbispüree, Sojajoghurt oder 1 Leinsamen-Ei verwenden (1 EL gemahlene Leinsamen mit 3 EL heißem Wasser verrühren, dann 5 Minuten quellen lassen).
- TK-Blaubeeren sollten nicht aufgetaut werden. Verwende sie direkt aus dem Gefrierschrank, bestäube sie mit etwas Mehl und hebe sie unter den Teig. Auch Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren oder gehackte Äpfel sind geeignet.



# Granola Bars

## Nährwerte pro Stück

Kilokalorien: 274 kcal | Kohlenhydrate: 23 g | Eiweiß: 6 g | Fett: 19 g

**Vorbereitungszeit: 15 Min.**

**Zubereitungszeit: 20–25 Min.**

**Kühlzeit: 2 Std.**

**Für 10 Stück**

100 g Haferflocken  
(bei Bedarf glutenfrei) oder  
andere Getreideflocken

100 g Mandeln

100 g Walnüsse  
(oder andere Nüsse)

60 g getr. Goji-Beeren (oder  
andere Trocken-  
früchte)

60 g getr. Cranberrys (oder  
andere Trockenfrüchte)

2 EL Chiasamen  
(oder Leinsamen)

¼ TL Zimt (optional)

60 ml Kokosöl

95 ml Ahornsirup  
(oder Agavensirup)

1–2 EL Nussmus  
(nur wenn die Riegel  
gebacken werden)

⅓ TL Salz

½ TL Vanilleextrakt (optional)

**1.** Den Ofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze (150 °C Umluft) vorheizen. Eine Backform (20 x 20 cm) mit Backpapier auslegen und an den Seiten einen Überhang lassen.

**2.** Haferflocken, Mandeln und Walnüsse in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern. Dann die Mischung in eine große Schüssel füllen.

**3.** Die getrockneten Goji-Beeren und Cranberrys mit einem scharfen Messer hacken. Zusammen mit den Chiasamen und dem Zimt zur Hafer-Nuss-Mischung geben. Beiseite stellen.

**4.** Kokosöl und Ahornsirup in einem Topf aufkochen lassen. Nussmus, Salz und Vanilleextrakt unterrühren. Dann über die trockenen Zutaten gießen und alles gut vermischen.

**5.** Die Mischung in die vorbereitete Backform geben. Dann ein Stück Backpapier darauflegen und mithilfe einer anderen Backform (siehe Foto), einem stabilen Glas, einer Schüssel oder den Händen gleichmäßig festdrücken. Je fester du drückst, desto besser haften die Riegel zusammen!

**6.** 20–25 Minuten backen oder alternativ in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen. Wenn die Oberseite beim Backen zu braun wird, bedecke sie locker mit einem Stück Backpapier.



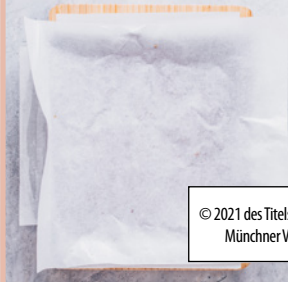
Fortsetzung auf der  
nächsten Seite ►

**7.** Anschließend auf Raumtemperatur abkühlen lassen und mithilfe des überstehenden Backpapiers kurz aus der Form heben, um das Backpapier zu lockern. Dann (nochmals) 2 Stunden in den Kühlschrank stellen und mit einem scharfen Messer in 10 Riegel schneiden. (Du kannst die Riegel vor oder nach dem Kühlen schneiden. Bedenke, dass die Riegel beim Abkühlen härter werden).

**8.** Die Riegel halten sich bis zu einer Woche im Kühlschrank oder bis zu 3 Monate im Gefrierfach.

### Tipps und Variationen

- Du kannst auch andere Nüsse wie Haselnüsse, Cashewnüsse, Pekannüsse oder Pistazien verwenden. Für eine nussfreie Variante eignen sich Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder geschälte Hanfsamen.
- Säuerliche Beeren sind reich an Vitamin C und gleichen die Süße des Sirups aus, aber auch Kirschen, Rosinen, Feigen, Aprikosen, Datteln und Pflaumen sind geeignet. Hacke sie mit einem scharfen Messer fein.
- Für eine fettarme Variante kann das Kokosöl durch 125 g ungesüßtes Apfelmus oder 1 große Banane ersetzt werden. Dann gemäß Anweisung backen. (Ich persönlich mag die Kokosöl-Variante lieber.)







# Pancake Cereal

## Nährwerte pro Portion

Kilokalorien: 424,4 kcal | Kohlenhydrate: 82,4 g | Eiweiß: 11,5 g | Fett: 4,6 g

**Vorbereitungszeit: 10 Min.**  
**Zubereitungszeit: 20 Min.**  
**Für 2 Portionen**

240ml Sojamilch (oder  
andere Pflanzenmilch)  
 2TL Apfelessig  
 (oder Zitronensaft)  
 180g Weizen- oder  
 Dinkelmehl  
 (oder glutenfreies Mehl)  
 + 1 EL veganes Protein-  
 pulver (optional)  
 1 ½TL Backpulver  
 ½TL Natron  
 2 EL Zucker (oder Sirup)  
 ½TL Salz  
 1 TL Vanilleextrakt  
 Öl zum Braten

### Zum Garnieren (optional)

vegane Schokodrops  
 (oder gehackte Schoko-  
 lade oder Nüsse)  
 vegane Butter  
 (oder Nussmus)  
 Ahornsirup  
 (oder anderer Sirup)  
 frische Erdbeeren  
 (oder andere Früchte)

**1.** Sojamilch und Apfelessig in einen Messbecher gießen und verrühren. Etwa 5 Minuten ruhen lassen, bis die Mischung zu veganer Buttermilch gerinnt. (Meiner Erfahrung nach funktioniert dies am besten mit Sojamilch, aber du kannst es auch mit anderer Pflanzenmilch versuchen.)

**2.** Mehl, (veganes Proteinpulver,) Backpulver, Natron, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen.

**3.** Den Vanilleextrakt in die vegane Buttermilch rühren. Dann die Mehlmischung hinzufügen und alles zu einem Teig verrühren. Bei Bedarf etwas mehr Milch hinzugeben.

**4.** Eine große Antihalt-Pfanne oder einen Crêpes-Maker bei mittlerer Hitze erhitzen und leicht mit Öl einfetten.

**5.** Den Teig in einen Spritzbeutel oder eine Quetschflasche gießen. Dann kleine Pancakes auf die heiße Pfanne spritzen. Etwa 30–45 Sekunden ausbacken oder bis auf der Oberseite Blasen zu sehen sind. Dann mit Stäbchen umdrehen und von der anderen Seite goldbraun ausbacken.

**6.** Mit Toppings nach Belieben garnieren und genießen!

### Tipps und Variationen

Für glutenfreie Pancakes empfehle ich die Verwendung einer glutenfreien Mehlmischung 1:1.





# Carrot Cake Oatmeal

Nährwerte pro Portion (bei 2 Portionen)

Kilokalorien: 201,6 kcal | Kohlenhydrate: 30,6 g | Eiweiß: 7,1 g | Fett: 4,6 g

**Vorbereitungszeit: 10 Min.**

**Zubereitungszeit: 10 Min.**

**Für 1–2 Portionen**

125 g Karotten, fein gerieben  
300 ml Sojamilch  
(oder andere Pflanzenmilch)  
50 g Haferflocken  
1 EL Ahornsirup  
(oder anderer Sirup)  
1 TL Zimt  
½ TL Vanilleextrakt  
(oder ¼ TL gemahlene Vanille)  
¼ TL gem. Ingwer  
(optional)  
1 Prise Muskatnuss (optional)  
1 Prise Salz (optional)

## **Zum Garnieren (optional)**

2 EL gehackte Nüsse (z.B. Haselnüsse, Walnüsse, Pekannüsse)  
1–2 EL Rosinen (oder andere Trockenfrüchte)  
1 EL Kokosraspeln

## **Zum Servieren (optional)**

frisches Obst (z.B. Apfel, Banane, Granatapfelkerne)  
Kokosjoghurt

**1.** Die Karotten schälen und mit der feinsten Seite einer Gemüsereibe fein reiben.

**2.** Sojamilch in einem mittelgroßen Topf aufkochen.

**3.** Karotten und Haferflocken unterrühren und die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Circa 2–3 Minuten köcheln lassen, dabei häufig umrühren, bis die Mischung eingedickt ist. Anschließend Ahornsirup, Zimt, Vanilleextrakt, Ingwer, Muskatnuss und Salz einrühren. Dann den Topf mit einem Deckel abdecken, von Herd ziehen und 3–5 Minuten quellen lassen.

**4.** Zuletzt Nüsse, Rosinen, Kokosraspeln oder andere Toppings nach Belieben unterrühren und das Oatmeal in eine kleine Schüssel geben. Mit Granatapfelkernen, frischem Obst und Kokosjoghurt servieren und genießen.

## **Tipps und Variationen**

Restliches Oatmeal kann einige Tage in einem luftdichten Behälter oder verschließbaren Glas im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das Oatmeal schmeckt auch kalt sehr gut.