

BJÖRN
MOSCHINSKI

VEGAN
QUICK & EASY



**BJÖRN
MOSCHINSKI**

**VEGAN
QUICK & EASY**

**ÜBER 60
BLITZREZEPTE**

südwest

INHALT

GRUSSWORT	7
VORWORT	8
ZUM EINSTIEG	10

SNACK-EXPRESS	12
----------------------	-----------

Für den kleinen Hunger sind Wraps und Knabbereien wie Popcorn und selbst gemachte Chips genau das Richtige. Ausgefallene Smoothies und Shakes runden die Snack-Palette ab.

SALAT-EXPRESS	36
----------------------	-----------

Ob mit Sprossen, Kernen und Gojibeeren für Fitnessfans oder als Kräuterseitling-Carpaccio für Rohkostgourmets – hier findet jeder seinen Lieblingsalat!

SUPPEN-EXPRESS	54
-----------------------	-----------

Bei Linsensuppe mit Ananas, Rote-Bete-Suppe mit Birnensalat und Senfsüppchen mit Apfel & Kräutern geraten nicht nur Suppenkasper ins Schwärmen.

OFEN-EXPRESS	74
---------------------	-----------

Die vegane Ofenküche ist Genuss und Abwechslung pur. Sie überrascht mit Pakora-Muffins und Tortilla-Pizza und verwöhnt den Gaumen mit Zitronenkartoffeln und gebackenem Kürbis mit Couscous.

AUF DIE GESUNDHEIT UND
DEN GENUSS: GUTEN APPETIT
WÜNSCHT BJÖRN MOSCHINSKI!



**GUTES KOCHEN BEGINNT BEIM EINKAUF:
DAS A UND O JEDER GESUNDEN UND GENUSS-
VOLLEN KÜCHE SIND FRISCHE ZUTATEN.
UND MIT ETWAS PLANUNG VERBRINGT IHR
WENIGER ZEIT IN DER KÜCHE UND MEHR BEIM
GEMEINSAMEN ESSEN.**



HERD-EXPRESS

94

Innovative Klassiker aus Topf und Pfanne – Süßkartoffelomelett, Quinoa-Risotto oder Spitzkohl mit Orangen-Yofu-Sauce – lassen keine Wünsche offen.

süß-EXPRESS

114

Der krönende Abschluss: Haselnuss-Pannacotta, Mandel-Schmarrn und Kokos-Milchnudeln lassen Naschkatzenherzen höher schlagen.

ANHANG

132

VORRATSHALTUNG

134

WARENKUNDE

136

GARMETHODEN

138

REGISTER

140

ÜBER DEN AUTOR & DANKSAGUNG

143

IMPRESSUM

144



VEGAN, SCHNELL UND **ACHTSAM**

Nicht zuletzt Dank des großen und langjährigen Engagements von Björn Moschinski liegt vegan in Deutschland voll im Trend. Diese positive Entwicklung wird sich in Zukunft fortsetzen, daran besteht für mich kein Zweifel. Und auch Konzepte wie Achtsamkeit, Entschleunigung oder Slow Food sind mehr und mehr im Kommen. Sie versprechen ein ausgeglichenes, gesundes und glückliches Leben. Nach Jahrzehnten einer immer schneller werdenden Gesellschaft ist diese Entwicklung sowohl verständlich als auch sinnvoll. Aber mal ehrlich: So schön und wünschenswert ein entschleunigtes Leben voller Achtsamkeit in der Theorie auch ist, die konsequente Umsetzung gestaltet sich in der Praxis doch recht schwierig. Zumindest geht es mir so. Der Tag hat nun mal nur 24 Stunden, die

Woche nur sieben Tage und als Geschäftsführer des VEBU habe ich immer jede Menge zu tun. Es würde mich wundern, wenn es Ihnen anders ginge. Doch für dieses Dilemma gibt es eine einfache Lösung – zumindest was das Essen betrifft. Denn wenn ein Rezept nur aus wenigen und leicht erhältlichen Zutaten besteht und seine Zubereitung nur einige Minuten benötigt, dann kann man sich wieder Zeit lassen. Dank Björns genial einfachen und leckeren Rezepten kann jeder gesundes Essen in Ruhe genießen. Wir können achtsam kochen und essen und müssen dennoch nicht stundenlang am Herd stehen. So haben wir das Beste aus beiden Welten. Das macht Björns Kochkunst noch gesünder und verführerischer. In diesem Sinne: Viel Spaß und Genuss!



Sebastian Zösch
Geschäftsführer des VEBU

GESUND UND

LECKER

UND IN 30 MINUTEN
AUF DEM TISCH!

Vegan quick & easy – der Name ist Programm, denn ihr haltet mein erstes 30-Minuten-Kochbuch in Händen. Der Fokus dieses Kochbuchs liegt ganz klar auf der Einfachheit und Schnelligkeit der Gerichte. Gerade heute rückt das Thema Geselligkeit leider immer mehr in den Hintergrund. Für viele bedeutet Essen nur die notwendige Nahrungsaufnahme ohne gesellschaftlichen Ansatz. Fertigprodukte überschwemmen den Markt, und das mit meist zweifelhaften Inhaltsstoffen. Ich möchte euch ein Werkzeug an die Hand geben, mit dem ihr eure kostbare Zeit nutzen könnt, ohne auf die Qualität frisch zubereiteter Speisen zu verzichten.

Wie ihr bestimmt wisst, habe ich bereits drei Kochbücher veröffentlicht, die sich mit den Themen für Einsteiger, Regionalität und Saisonalität sowie mit dem Backen beschäftigen. In meinem neuen Werk gehe ich auf die Wünsche meiner Leser ein. Das Besondere an diesem Kochbuch ist die Tatsache, dass ihr – neben der schnellen Zubereitung – 95 Prozent der Zutaten im Supermarkt um die Ecke bekommt.

In den letzten Jahren ist die Zahl derer, die sich für eine vegane Ernährung entschieden haben, extrem gestiegen. Was mich auch freut, ist die Akzeptanz, die die vegane Ernährung und Lebensweise in unserer Gesellschaft allgemein erfahren. Vegan wird als gesunde Ernährungsform geschätzt und hält immer mehr Einzug in die Küchen derer, die sich als Mischköstler outen. Kochen ist für mich Leidenschaft und die Zeit, in der ich meinen Gedanken freien Lauf lassen kann. Auch ist die Zeit des Kochens für mich Entspannung und Kreativität. Aber ich kann gut

verstehen, dass Menschen, die beruflich stark eingebunden sind oder/und familiäre Verpflichtungen haben, kaum Zeit finden, sich dem Kochen mit aller Leidenschaft und Zeit hinzugeben. Gerade diesen Menschen widme ich mein Kochbuch: Es soll euren Alltag vereinfachen und euch mit allen Nährstoffen versorgen. Natürlich liegt mein Fokus auf Geschmack und Qualität. Dies in einem 30-Minuten-Kochbuch zusammenzubringen war schon eine kleine Herausforderung. Aus meiner Sicht ist dieses Kochbuch eine Bereicherung für jeden Haushalt, und ich möchte mich auf diesem Wege auch bei meinem langjährigen Freund und Kollegen Marcus Kümmel bedanken, der sich gemeinsam mit mir dieser Herausforderung gestellt hat. Es ist nie die Leistung eines Einzelnen, sondern immer ein Team, das hinter solchen Projekten steht. Daher freut es mich, dieses Buch mit meinem geschätzten Freund, dem Top-Food-Fotografen Florian Bolk, realisiert zu haben. Auch danke ich meiner Familie und meiner Freundin, die mich stets unterstützen und die mir stets den Rücken freihalten.

Euer
Björn Moschinski



DAS WICHTIGSTE

VORAB

Was ich in meinen Kochshows immer wiederhole, ist der Umgang mit Rezepten. Ich würde mir sehr wünschen, dass ihr meine Rezepte als Inspiration nehmt und nach Lust und Laune variiert. Genauso begann auch meine Karriere. Damals gab es keine veganen Kochbücher, kein Internet und auch keine Stammtische. Daher schaute ich mir viele Standardkochbücher an und suchte nach Alternativen zu Produkten, die ich nicht mochte oder einfach nicht mehr aß. Natürlich war auch das eine oder andere Gericht dabei, das nicht genießbar war; aber wie ihr sicherlich wisst, kann man aus seinen Fehlern lernen, und das tat ich mit jedem Tag.

FÜR LÄNGEREN GENUSS

Eine Sache lernte ich recht schnell: Der Umgang mit Gewürzen und Kräutern sowie die Zubereitungsart sind für den Geschmack elementar. Ich bemerkte, dass nicht das Fleisch, sondern hauptsächlich die Zubereitung und Würzung den Geschmack definierten. Denn auch das beste Stück Fleisch schmeckt roh nicht. Mich begeisterte der Gedanke, mit rein pflanzlichen Rohstoffen Gerichte zu kreieren, die den Gerichten mit tierischen Rohstoffen in nichts nachstehen. Mit der Zeit gelang es mir so gut, dass Freunde und Verwandte dachten, ich äße wieder Fleisch. In diesem Moment wurde mir klar, dass dies eine sehr gute Art der Tierrechtsarbeit ist, denn warum essen Menschen heutzutage Fleisch? Nicht weil es gesund wäre oder besonders stark macht, sondern weil es schmeckt.

Ich empfehle daher, sich mit Gewürzen und Kräutern auseinanderzusetzen und sie vor allem frisch zu verwenden, wenn die Jahreszeit es zulässt. Auch sind Gewürzmühlen eine lohnenswerte Anschaffung, denn nichts geht über frisch gemahlene Pfeffer, Muskat oder Kümmel. In diesem Zusammenhang ist ein Mörser ein sinnvolles Utensil. Ich nutze diesen sehr gern, um tolle Gewürzmischungen zu kreieren, Marinaden herzustellen und Pestos sowie Dressings zuzubereiten. Das Tolle daran, finde ich, sind der Zubereitungsprozess und die einfache Reinigung. Die Zeit ist für mich immer ein kostbares Gut, das gerade beim organisierten Kochen sparsam eingesetzt werden kann. Oft erlebe ich, dass Küchen nach dem Kochen einem Schlachtfeld gleichen und zeitintensiv gereinigt werden müssen. Das muss nicht sein! Ich stelle mir immer Schüsseln für meine geschnittenen Rohstoffe bereit, die ich sofort nach dem Gebrauch kurz durchspüle. Somit habe ich immer ein sauberes Brettchen, was die Verletzungsgefahr beim Schneiden verringert und die Möglichkeit zum strukturierten Kochen bietet. In diesem Buch findet ihr Rezepte mit maximal 30 Minuten Zubereitungszeit – manchmal allerdings ohne die Backzeit im Ofen. In der Zeit, in der die Gerichte im Ofen garen, mache ich klar Schiff in der Küche, da ich nach dem Essen bestimmt keine Lust mehr darauf habe und die Speisereste eingetrocknet sind. Auch sind Schnitttechniken und das richtige Equipment eine große Zeitersparnis.

Wie ihr z. B. ein Messer richtig führt, erkläre ich in meinen Kochshows und Internetvideos.

BIO ODER KONVENTIONELL?

Diese Frage wird mir oft gestellt, und meine Antwort lautet immer: bio, aber mit Verstand! Für mich sind regionale und saisonale Rohstoffe in Bio-Qualität das Maximum an Qualität. Ich gehe gern zum Bauer meines Vertrauens, um dort meine Grundzutaten zu kaufen, oder greife auf Produkte aus eigenem Anbau zurück. Dies garantiert mir nicht nur den größtmöglichen

Geschmack, sondern auch die meisten Vitamine und Nährstoffe.

Bei meinen Zutaten arbeite ich ausschließlich mit Rohrohrzucker oder Zuckeraustauschprodukten. Es besteht nicht immer die Möglichkeit, auf Agavendicksaft oder das recht kostenintensive Xylit oder Erythrit zurückzugreifen. Daher achtet darauf, dass ihr so wenig Süßungsmittel wie möglich benutzt, denn die richtigen Rohstoffe zur richtigen Zeit bringen so viel Geschmack mit, dass ein intensives Würzen meist nicht notwendig ist, sondern den Eigengeschmack dieser Rohstoffe eher überdeckt. Doch das Wichtigste am Kochen überhaupt: Habt Spaß und erfreut euch an den tollen Rezepten. In diesem Sinne wünsche ich euch viel Spaß und einen guten Appetit!

FRISCH ZUBEREITET AUS REGIONALEN UND SAISONALEN ZUTATEN SCHMECKT ES EBEN EINFACH DOCH AM BESTEN - EGAL OB EIN SCHNELL GEMIXTER SMOOTHIE ODER EIN AUFWENDIGERES GERICHT.

