



Sparfuchs- KÜCHENGLÜCK

- gratis eBook -

**verfasst, fotografiert und geschenkt von Anna Selma
illustrer bebildert von Martin Weinknecht**

www.DerZweiteBlick.at

Inhaltsangabe - Rezeptübersicht

Vorwort	3
Pflanzen-Sparprofi	
Schlanke Linie für Schränke	6
Lebensmittel dürfen abends ausgehen	6
Eiskalter Durchblick im kühlen Schrank	6
Mehr Licht - für Semmelbrösel!?	7
Showtime fürs Tüterl-Ballett!	7
Lagern mit Witz und Charme	7
2-3er Faustregel	8
Kluge Rochaden	8
Das Frische-Märchen	9
Lagerweltmeister kaufen	9
Schauen - Riechen - Schmecken	10
Zu den Rezept-Angaben	10
Eifrei Superkuchen	
Apfel-Zimt Superkuchen	11
Landtierbefreit	
Lebenswurst	12
Flugtierbefreit	
Knusper Tof-Ente süß-sauer	13
Schwimmtierbefreit	
Glücklicher-Hummer Aufstrich	14

Sparfuchs KÜCHENGLÜCK auf den Zweiten Blick

Zugegeben, ich hab hier eine ganz klitzekleine Agenda. Ich will Dich manipulieren - pssst, aber niemand weitersagen!! Aus dem Nichts flüstere ich Dir in meiner üblichen (unglaublich dezenten!) Art zu: *"Versuchs doch mal mit Tofu... psssst! Wenn Du den gut würzt, Du wirst staunen, was dann passiert... psssst! Oder magst Du vielleicht fantastisch würzigen Eintopf, die beste Suppe der Welt oder ein wahres Gedicht von einer Nachspeise fabrizieren? Pssst - all das komplett aus Pflanzen... **kostengünstig und geschmacklich nicht zu toppen!** Na, was ist? Pssst... magst Dus nicht mal probieren?"*

Und ich mein das alles völlig ernst! Völlig! Zu 1000%! Denn meine Erfahrung in Sachen Pflanzenküche ist genau das: Wenn mans nur richtig anstellt, ist das **turbo köstliches** Essen, gut für die Brieftasche und herrlich für die Geschmacksnerven. Ein winzig kleiner Beitrag für etwas mehr bodenständiges Verwurzeltein, eine schönere Welt kurzer Transportwege und ganz ohne Verzicht weit und breit.

Käpt'n Iglo wird halt arbeitslos, wenn wir unsere Scholle aus Pastinaken, Rollmops aus Melanzani und die Fischstäbchen aus Kichererbsen machen. Aber ich denk, der findet schnell einen neuen Job, so adrett wie er daherkommt!

Das Ding dabei ist Folgendes: Pflanzenessen hat - so ganz allgemein - den zweifelhaften Charme von nach-nix-schmeckender Hungerspeise und von davon-wird-kein-Mensch satt.

Ja, aber Schatzi, da kann ICH ja nix dafür!?

Das liegt einzig und allein daran, daß Leute das mit der Pflanzenküche halt einfach völlig falsch angehen. Die machens einfach nicht richtig mit der Kocherei und heraus kommt dann eben "syntax error". Denn der Punkt vom Essen ist - neben der praktischen Funktion, daß man nicht mehr hungrig ist - daß es was mit Genuß und nicht mit Kleister und Pappkarton zu tun hat.

Tut mir leid, wenn andere das nicht checken. Aber, bitte sehr, keine Gruppenhaftung hier, ja? Ich kann da wirklich und echt absolut null dafür.

Ich sag Dir hier und jetzt, wo das Grundproblem bei diesen verirrtten Kochschafen liegt: Sie denken in der Kategorie "Ersatz". Also Ersatz irgendwas, Ersatz-dieses, Ersatz-jenes. Dieser Fehler wird wirklich oft gemacht, ich sehe ihn immerzu. Ei-Ersatz. Fleisch-Ersatz. Fisch-Ersatz. Käse-Ersatz.

Ersatz funktioniert nicht. Es ist schlichtweg NICHT das echte Ding - sondern Beschiß. Denk mal kurz an: Lebensfreude-Ersatz, statt dessen Konsum. - Sorry, macht nicht happy! Echte soziale Kontakte-Ersatz, sondern lieber social media. Funktioniert noch weniger, Bildschirme machen einsam oder best of böse: echte Liebe-Ersatz und statt dessen Drama. Bääh!!!

Ich sag Dir hier und jetzt, das Ersatz-Ding funktioniert einfach nicht. Nirgends!

Ersatz bedeutet, man ist in einem Mangel unterwegs und man muß etwas, das mangelt, ersetzen. Falsch auf der ganzen Linie! Falsch für das normale Leben und falsch für unsere Birne! Falsche Denke.

Hier kommt meine Garantie: Unsere Kocherei vom Zweiten Blick funktioniert NICHT nach dem Mangelprinzip. Wir machens anders! Nicht "Ersatz" ist das Stichwort.

ANDERS ist unser Stichwort.

Wir tüfteln mit unseren Rezepten so lange rum, bis wir die Gerichte so hinkriegen, daß sie OHNE Ersatz auskommen.

Einfach, indem wir sie

- **anders** zusammenstellen,
- **anders** kombinieren,
- **anders** würzen und
- **anders** zubereiten. Cool, was?

Weit und breit kein Mangel - nur Köstlichkeit und Sinnesfreude und somit so, wie es sein soll, wenns ums Thema Essen geht.

Hier kommen meine Lieblingsfragen aus dem echten Leben, von echten Leuten:

- ***Nur mit Pflanzen kochen? Ist das nicht furchtbar fad?***

Verpaßt man dann nicht das Beste?? Und wird man dann überhaupt satt?

- ***Werden die Kinder sich nicht beschweren?***

Was mach ich, wenn sie sagen: "Bäh, kann ich nicht wieder ein Schnitzerl haben?"

- ***Und für Gäste, was erzähl ich denen??***

"Weißt Du, bei uns gibts immer nur Hasenfutter!?"

Nun, wenn Du das so angehst, wie wirs Dir empfehlen - schlichtweg ANDERS kochen statt mit Ersatz und Mangel rumzufuhrwerken! - haben sich all diese Fragen von selbst erledigt.

Weil schlichtweg keiner MERKT, daß das reines Pflanzenessen ist! Es fällt niemandem auf. Keiner fragt nach, weil alle happy sind mit dem, was Du auf den Tisch bringst.

Fakt ist nämlich, das ist ein lebensechter Erfahrungswert! Bring ich Kuchen, Kekse, Aufstriche und Eintöpfe auf den Tisch, bei uns oder da draußen in der Welt, wird alles ratzeputz weggestaubsaugt. Und ganz nebenbei sag ich dann - "So Leute, und das ist vegan. Jawohl!!!"

- WAAAAAAS??? Ist dann zu 99% die Antwort, sofern diese Leute mich und diesen klitzekleinen Schmäh noch nicht kennen.

Also einfach mal machen, wär mein Vorschlag. Versuch macht klug! Fantastisch kochen hat nichts damit zu tun, ob da Fleisch, Fisch, Milch oder Ei drin ist. Sondern schlichtweg damit, ob Dus heraussen hast, wie man mit Pflanzen kocht - oder eben nicht, heheee! 😊

Und psssst, damit Dus bei so ziemlich allen Gerichten eben heraussen hast, dafür haben wir unsere Küchegeheimnisse notiert und für Dich festgehalten. Einfach nur lesen und nachbasteln und die Leute haut Deine Kochkunst um... pssst!

Ich wünsch Dir viel Freude mit den hier vorgestellten Konzepten!

Alles Liebe und gutes Gelingen.

Anna Selma

www.DerZweiteBlick.at

Pflanzen-Sparprofi

Wichtig ist im Leben, denk ich mal - immer und überall - seine Ressourcen gut zu nutzen. Dazu gehört aus meiner Sicht, daß wir niemals Essen wegschmeißen. Denn das ist eine verschwendete Ressource. Und ich komme hier nicht mit dem ollen "ökologischen Zeigefinger" daher, der einen "grünen Planeten" predigt (Ist die Erde nicht immer schon der BLAUE Planet gewesen? Hää??? Versteh ich nicht!!).

Für mich ist das schlichtweg eine grotenschlechte Rechnung, wenn ich für 20 Euro einkaufe und 15 davon wandern zwei Wochen später in den Mist.

Die Folge ist nämlich, daß ich immerzu Streß hab, genug verdienen zu müssen - dabei mach ich dann mit einem Teil des Ausgegebenen nix. Gar nix! Im Gegenteil, er wandert in den Eimer. DAS ist unökonomisch. Und man kann sich diesen Effekt ganz leicht ersparen, indem man einfach ein kleinwenig anders vorgeht. **Kleine Änderung, große Wirkung!**

Abgesehen davon bring ichs einfach nicht übers Herz, Essen wegzuwerfen - es brennt mir auf der Seele! So kostbar ist, was die Erde uns schenkt! Und wie undankbar kann man bitte sein!? - Damit mir dieses mahnende Erleben erspart bleibt, hab ich einige Schmähs erfunden, um diesen Effekt mit inkludiertem schlechtem Gewissen und dem Gefühl der nachlässigen Undankbarkeit zu vereiteln.

Vor Jahren habe ich mal ein Buch eines japanischen Zenmönchs gelesen. Der sagte, mit Dingen trainieren wir den Umgang, den wir dann mit anderen Menschen und mit uns selbst leben. Kluge Worte! Denn das besagt für uns hier:

Wenn wir mit Lebensmitteln nicht gut umgehen, gehen wir weder mit unseren Lieben noch mit uns selbst gut um. Und so oft gehts doch im Kern genau darum, daß wir lernen, gut auf uns selbst und das Leben um uns herum aufzupassen, oder?

Oft höre ich den Einwand, wieviel hat Kochen bitte mit Spiritualität zu tun? Meine Antwort ist hier klipp und klar: ALLES.

Denn eben, jeder Einkauf ist eine geistige Übung.

Jeder Rührer mit dem Kochlöffel ist die Folge Deines philosophischen Konzepts.

Jedes einzelne Teil auf Deinem Teller spricht Bände über das, was Du vom Leben hältst.

Du willst mehr in Harmonie mit Dir und der Welt leben?

Mein Ratschlag wäre: Fang beim Kochtopf an!

In meinem Buch "Absurd VEGAN & 5D-Küche" gehen wir in Sachen spirituelles Leben und Küchenkunst aber um einiges tiefer. Ich erzähl Dir darin, was ich mit 4D und 5D Menschen erlebt habe, was Geheimdienste den lieben langen Tag tun und was ein Elf für praktische Empfehlungen für Haus, Garten und Küche für uns hat. Denn das ist nicht nur ein fabelhaftes Kochbuch. Ich nenne es ein Erlebnis-Kochbuch, weils schon ziemlich abgefahren ist.

Hier kommen meine Tipps für mehr Lebensqualität, indem Du gutes Geld sparst, was sinnvoll und mühelos - und OHNE VERZICHT - klappt:

● Schlanke Linie - für Schränke.

Regel Nummer eins ist, Schränke sollten nie mehr als 3/4 voll sein.

Ja, ist schwer, ich weiß! Aber ich sag Dir, es hilft! Das gilt für alle Schränke. Kleiderschränke, Vorratsschränke und vor allem Kühlschränke. Ist ein Schrank nicht proppenvoll, sieht alles schön übersichtlich und wenig stressig aus. Wie praktisch! Da ist man organisiert und greift gern zu. Die Vergammelungschance wird deutlich geringer.

● Lebensmittel ausgehen lassen.

Nein, ich mein nicht, daß Deine Hafermilch und die Tomatendose sich abends frech in die Bar setzen sollen!? Ich meine, alles **ratzeputz weg verbrauchen** - schamlos. So viele von uns haben eine grundlegende Panik: Es könnte mal was ausgehen! Es könnte mal was <nicht> im Haus sein. Laß es ruhig ausgehen. Macht ja nix. Das Nachkaufen macht umso mehr Freude, wenn vorher wirklich Leere herrscht.



● Eiskalter Durchblick im kühlen Schrank!

Achte darauf, daß Du **im Kühlschrank die Dinge alle sehen** kannst. Meiner hat überall Glasböden und so kann ich prima in jeden Winkel schauen. Ich benutze lange Plastikboxen vom Ikea, die eigens für die Organisation im Kühlschrank konzipiert sind (Tupper Dosen tun's aber genauso!!). Da kommen der Tofu, die Hafer-Frischkäsedinger, der vegane Obers und die vegane Schlagcreme rein. Schön übersichtlich. Mit einem Blick kann ich immer genau sehen, was da ist. Das verhindert doppelt kaufen - und spart so bares Geld.

● Kühlschrank leer? Dann erst einkaufen gehen. Nicht vorher!?

Wir alle machen gern den Fehler, daß wir schon nachfüllen, obwohl unser Kühlschrank noch voll ist. Die Folge ist, daß Dinge hinten an der Kühlwand ungesehen gemütlich vor sich hinliegen und irgendwann munter zu schimmeln beginnen. Dann kann man sie nur mehr entsorgen. Wie schade! Besser ist es, einfach eine neue Gewohnheit zu installieren:

Erst zum Einkaufen gehen, wenn der Kühlschrank leer ist.

● Mehr Licht für Eckenfüller!

Dasselbe gilt nicht nur für den Kühlschrankinhalt, sondern auch für das, was in unseren Vorratsschränken steht. Das, was unsere Küchenschrankecken so schön von innen ausfüllt. *Wir haben noch 3 Säcke Semmelbrösel daheim, nehmen aber einfach nochmal 2 davon mit, weil sie uns im Laden grad anlachen!*

- Halt! Also nicht, daß ich auch nur den leisesten Einwand gegen kluges Bevorraten hätte, den hab ich nicht! Aber ich hab was gegen sinnloses und unbeobachtetes Wuchern. Denn das führt zu Vergammelungsorgien, die keiner haben mag.

● Showtime für TüterIn! Ab ins Rampenlicht!

Ab und zu gehören alle Teile aus dem Küchenschrank nach vorne ins Rampenlicht. In den taghellen Schein Deines Bewußtseins, heraus aus den Tiefen des ungesehenen Unterbewußtseins Deiner Küche, heraus aus dem Randdasein in den Ecken - sozusagen!

Man schaut sich dann überall in Ruhe die Mindesthaltbarkeit an und holt die Sachen, die innerhalb weniger Wochen ablaufen, ganz nach vorne oder gleich auf die Küchenbuden und verbraucht sie als nächstes. Und eingekauft werden Semmelbrösel erst wieder, wenn die Packung nur mehr halb voll ist, nicht früher!? Ich komm kontrollieren!!! 🍷 - Denn Semmelbröserl, das ist Kategorie "verderbliches Zeug", da kanns Maden drin geben. Erspar Dir diesen Anblick... echt!



● Lagern mit Witz und Charme

Lagerfähigkeit kennen und richtig einschätzen. Konkret heißt das: **Mehr gut Lagerbares und weniger schlecht Lagerbares einkaufen.** Klingt abstrakt, ist aber ganz einfach!

Stell Dir vor, Du kaufst zwei Köpfe Salat, einen großen Sack frischen Spinat und dazu eine große Packung frische Himbeeren. Wenn Du diese Dinge nicht innerhalb von zwei Tagen allesamt ratzeputz auf den Tisch gebracht hast, wird etwas davon angammeln oder gar verderben und in den Mist wandern. Bei einem Krautkopf, Kartoffeln, Zwiebeln, Zitronen oder Äpfeln wird Dir das nicht passieren. Die halten sich wochenlang und auch mal ungekühlt, ohne mit der Wimper zu zucken.

Oder denk an Dinge, die ordnungsgemäß konserviert wurden, z.B. italienische Tomaten in der Dose oder Maiskörner aus dem Glas. Die halten jahrelang! Die Wahrscheinlichkeit, daß

Du die wegwerfen mußt, weil sie verderben, liegt bei nahezu null, wenn Du ab und zu Deine Regale abstaubst und - wie wir bereits beschrieben hatten, Du erinnerst Dich!? - Du Deine Küchenschrankinhalte von Zeit zu Zeit ins helle, strahlend feine Tageslicht begleitest.

Dazwischen angesiedelt, mit monatelanger Haltbarkeit, hast Du veganen Frischkäse, Soja-Cuisin, Obers (= Sahne) aus Haferkörnern, Crème fraîche aus Mandelcreme, Tofu, natur und geräuchert. Sie halten wesentlich länger als das Pendant aus Kuhmilch und sind daher in der Verderblichkeit kein brenzlicher Faktor. **Die Wahrscheinlichkeit, daß Du etwas, das sich hervorragend wochenlang hält, wegwerfen muß, ist gering.**

● **Faustregel: Nie mehr als 2-3 verderbliche Sachen kaufen.**

Mach Dir das zur Gewohnheit!

Leicht verderblich sind Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Wurstwaren - und hurraah!

Wenn Du Dich pflanzlich ernährst, kommt sowieso nix davon in Deinen Einkaufswagen!

Schnell verderbliches Obst und Gemüse sind: Steinobst, Beeren, Salat, Spinat, frischer Mais, Gurken, manche Pilzarten, Paprika, Tomaten, frische Kräuter,...

Nicht mehr als, sagen wir, zwei schnell verderbliche Sachen kaufen, heißt z.B. zwei Köpfe Salat. ODER ein Salat plus eine große Packung Spinat. ODER ein Salat plus die große Tasse Himbeeren. So wirst Du mit Genuß zeitnah aus diesen Dingen knackfrisch etwas zubereiten. Du freust Dich, daß Du Deiner Familie was Tolles servierst, eine große Salatschüssel, leckeres selbstgemachtes veganes Himbeereis oder Deine legendäre Spinatpizza.

Und Du hast keinen Streß, unbedingt schnell wegkochen zu müssen, weils schon halb vergammelt ist. Denn Du hast gar nicht so viel davon eingekauft, sondern nur eine kleine Menge, die sich flott aufbraucht.

"Aber halt!" hör ich Dich jetzt sagen, "Dann muß ich ja immerzu einkaufen gehen!?" Alles cool. Das mußt Du nicht!

● **Kluge Rochaden: das Frischekarussell!**

Nun gibt es also 2 Tage lang die frischen Köstlichkeiten, also Deinen Salat, die große Spinatmenge oder die knackigen Himbeeren direkt aus der Gegend. Als nächstes, gleich darauf, gibts dann mal 1-2 Tage etwas, das <aus schön lagerbaren Dingen gemacht wird>, wie Gemüse-Ragout, Pizza, Curry, Pasta, Auflauf, Eintopf, Suppe, Schokokuchen, Kaiserschmarrn usw.

Also **Dinge, die OHNE tagfrische Zutaten** auskommen.



Kann sein, daß Deine Lieben diese Fesch-lager-bar-Menüs so derartig toll finden (wenn Du nur richtig anstellst, namentlich so, wie wirs in unseren Kochbüchern vorstellen!), daß Du diese Phase auch spielend verlängern kannst. Und dann dauert es locker-flockig auch mehrere Tage, bis Du dann eben wieder einkaufen gehst. Niemandem wird bei so einer ausgecheckten und bewußt angelegten Rochade langweilig! Und Du mußt vor allem nie wieder was wegschmeißen!

Gut lagerbares Obst und Gemüse sind: Zitrusfrüchte, Äpfel, Wurzelgemüse, Lauch, Kohl und Krautköpfe, Karfiol (= Blumenkohl), Kohlsprossen, Zwiebel, Bohnen, Kartoffel, Nüsse und Samen usw. Davon bedenkenlos MEHR kaufen!

● Das Frische-Märchen

Daß jeden Tag immerzu alles frisch sein muß, ist ein Märchen und erzeugt Massen an Streß in der Küche. Es bewirkt, daß wir viel zu viel rasch Verderbliches einkaufen. Das kriegen wir dann nicht wegverköcht und dann müssen wir die erritterten Kostbarkeiten verschimmelt und welk wegschmeißen. Ein trauriges Lied! Und welche Mengen an verschwendetem Geld da zusammenkommen! Arg...

Besser ist es zu lernen, wie Du aus wunderbar lagerfähigen Dingen bezaubernde Menüs hinkriegst. Und die dann eben einen Tag in der Woche oder länger einbaust, wo es **Menüs gibt, die aus Lagerprofis gemacht** werden, die kostengünstig sind und einen nicht zu unnötigem Gekaufte verleiten. Ich hab schon mal beinah 3 Wochen OHNE einkaufen verbraucht - und glaub jaa nicht, daß meine Familie etwas am Tisch tolerieren würde, das nicht ein geschmacklicher Topklassiker ist!?

● Mehr Lagerweltmeister kaufen

Das ist die andere Seite der Medaille. Weniger frische Himbeeren, die innerhalb von 10 Minuten matschig werden, außer sie sind so brutal bestrahlt, daß sie einen Transport aus Peru überstehen, von denen wir alle tunlichst die Finger lassen, weil wir keine Lust auf Verstrahlung und Vergiftung haben.

Stattdessen kaufen wir mit eiskaltem Kalkül mehr **Lager-Asse, die keinerlei Kochstreß** verursachen. Und wir freuen uns jetzt schon drauf, nie wieder auch nur ein Salatblatt wegs Vergammelung wegwerfen zu müssen!

Unsere Lagergenies sind: Kartoffeln, Zwiebeln, Brot zum Aufbacken (oder Mehl und Trockengerm, wenn Du Brot gern selbst backst), Nüsse und Samen, Pasta, Gnocchi, Getreide wie Reis, Hafer und Grieß, sauber konservierte Dinge, Linsen, Bohnen, Kichererbsen, eingelegte Paprika, Tomaten, Kapern, Oliven, Pilze und Sprossen, Tofu, veganer Obers, Rahm und Schlagcreme (alle ohne Aromen versteht sich, check die Marke!!!), Äpfel, usw.

Wenn Du beim Einkaufen aufmerksam am Radar hast, wie gut etwas lagerfähig ist, kaufst Du nur ein kleinwenig anders ein - und hast am Ende vom Monat eine Menge mehr Geld.

● Schauen - Riechen - Schmecken

Doch mal was abgelaufen? Mindesthaltbarkeit überschritten? Ok, erst mal ganz ruhig bleiben. Aaatmen. Jetzt nicht vorschnell handeln! Vorsichtig beobachten, ob die Packung sich selbstständig bewegt. Ok, das tut sie nicht, alles in stabiler Lage? Puuh, gut, prima!

Und dann Schauen - Riechen - Schmecken und vorsichtig herantasten, obs noch genießbar ist. Meine Feststellung: veganes Zeug ist wesentlich haltbarer als es der Lebensmittelindustrie lieb ist. Ich hab mal einen beinahe ein Jahr abgelaufenen Räuchertofu aus seiner Packung befreit (ich hatte versehentlich das falsche Jahr vorn mit Edding draufgeschrieben!?) und das Ding war taufriisch. Legendär! Das war wohl ein ganz besonders guter Mondstand, als man die Sojakuh da gemolken hat.

Zu den REZEPT-ANGABEN:

● Maßangaben:

Alles sehr einfach! Bei uns brauchst Du nur eine normale Kaffeetasse (1/4 L Volumen) zum Messen 🙄 Der gute alte Kaffeehumpen ist in unserem Kosmos das Maß aller Dinge. Da ist die Welt halt noch in Ordnung! Mit sowas Kompliziertem wie einer Waage fangen wir erst gar nicht an. Herausräumen, tarieren, still halten beim Abwiegen - alles viel zu aufwendig. Schnell ein Tässchen aus der Vitrine und die guten alten großen und kleinen Löffel und Du hast alles, was es an Messware braucht. Schön, nicht?

1 T = eine Tasse
1/2 T = eine halbe Tasse
1 P = ein Packerl,
also ein Packerl Backpulver
oder auch ein Packerl Frischkäse.

1 Pr = eine Prise
1 TL = 1 Teelöffel
1 EL = 1 Eßlöffel, ich verwende immer
stark gehäufte TL und EL, so ganz prinzipiell.

Das Schöne ist, diese Rezepte sind unverwüstlich und lassen Dir so viel Spielraum, Deinen ganz eigenen Stil einzubringen. Zudem sind sie so einfach, daß Du auch mit Deinen Kindern zusammen tütlich ans Werk gehen kannst.



Wieviel genau "eine Tasse" bedeutet, das ist nicht fixiert. Ich mach die Tassen nicht super ganz randvoll, möglich ist das aber! So nutzen zwei Leute dasselbe Rezept, bei jedem hat es aber eine eigene kreative und spezielle Note. Ich finde das famos!

Eifrei Superkuchen

Ohne Ei zu backen, meiner Seel' das <ist> schwierig! Vor allem, wenns nicht nach Sägespänen und Kleister schmecken soll. Nun, zum Glück hast Du mich! Denn ich hab auf diesem Gebiet ein paar Jahre Erfahrung auf dem Buckel und hab richtig schön rumprobiert. Meine nordische Großmutter namens Anna mochte keine Eier. Backen konnte sie trotzdem famos und niemand vermißte etwas! Ich hatte also ein gutes Vorbild und hab ihr gehörig über die Schulter geschaut - in einer Zeit, wo es kein Internet gab und auch keine Bücher über so <komische> Eßgewohnheiten verfügbar waren!

Hier geb ich Dir einen wunderbaren Klassiker mit auf den Weg, der Dich gehörig neugierig machen soll. Und zwar auf Pflanzenküche und darauf, daß pflanzlich nicht automatisch "hantieren mit merkwürdigen Dingen wie Sojamehl oder Leinsamenschrot" bedeutet. **Es heißt einfach ANDERS kochen. Mit mindestens genauso gutem Resultat!** 😊

x Apfel-Zimt Superkuchen

Wir hatten eine befreundete Familie aus Deutschland bei uns zu Besuch. Und was zeigt man in Wien her? Die besonders schönen Ecken natürlich! Nun, davon gibts so viele, daß wir einfach drauflos liefen und uns dann bald eine Pause im herrlichen Jugendstil-Palmenhaus im Burggarten gönnten. Dort gabs einen killerguten veganen Apfel-Zimt Kuchen. Hier ist mein Nachbau, exklusiv für Dich zum ganz einfachen eibefreiten Nachbasteln:

Backrohr auf 180° C vorheizen.

- 6 Äpfel entkernen, schälen, in feine Scheiben schneiden, zusammen mit
- 1 Handvoll Rosinen
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 P Vanillezucker in eine Auflaufform geben. Die Apfelmischung ins Backrohr schieben. Die Äpfel werden beim Aufheizen schon etwas weich gedämpft.

Inzwischen machst Du den Teig:

- 2 1/2 T Mehl
- 1 TL Natron
- 2 Pr Salz
- 2/3 T Zucker
- 4 EL Pflanzenmilch
- 1 P Margarine (1 P = in Ö 250 gr, 80% Fett) zu einem glatten Teig kneten, 2/3

des Teigs in eine mit Backpapier ausgelegte Springform drücken.

Die Apfelmischung aus dem Rohr nehmen und auf den Boden des Kuchens legen.

- 1 TL Zimt darüberstreuen.

Den restlichen Teig drüberstreuseln. Bei 180° C 45 Min. abgedeckt backen.



Landtierbefreit

Du LIEBST den herzhaft, kernigen Geschmack von Leberwurst?

Hier servier ich Dir Leberwurst ohne Leber - und auch komplett ohne Ersatz-Leber!? Dieses Zeug ist so wild, daß es bei der Erstveröffentlichung Begeisterungs-Zuschriften buchstäblich gehagelt hat. Bittesehr, falls Du dieses Zauberzeug noch nicht kennst:

x Lebenswurst

Hier kommt der vielleicht beste Aufstrich, der Dir je untergekommen ist! Ehrlich! Das mein ich ganz im Ernst!!! Unsere Lebenswurst ist 100% tierfrei (daher der überaus kreative Name! 🐷) und 1000% köstlich.

Mein Vorschlag wäre: Du machst schon mal vorsorglich die doppelte Portion. Denn die Lebenspraxis hat nachweislich gezeigt, Deine Gäste werden ganz bestimmt nach dem Rezept fragen und den Rest mit nach Hause nehmen wollen.

Und by the way: Ich hab dieses Zeug auch schon Mal kübelweise produziert und in nette kleine Gläschen gefüllt, hübsch beschriftet und damit das halbe Dorf beschenkt. Mit einem Schleiferl dran und einem Grußkarterl in Schönschrift, eine wirklich exzellente Aufmerksamkeit! Ist im Handumdrehen fertig, pure Freude zum Verschenken, macht voll was her!

- 1/2 T Sonnenblumenkerne
in einer trockenen Pfanne ohne Öl anrösten.
Während die Kerne leicht bräunen (nicht anbrennen lassen!!),
in ein Mixgefäß
- 1 kl D weiße Bohnen
- 1 kl Zwiebel, gewürfelt
- 5 EL Öl
- 2 TL Majoran
- 2 TL Rauchsatzflocken
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 3 TL Senf geben.

Die angerösteten Sonnenblumenkerne draufpacken und mit dem Pürrierstab nicht zu lange mixen, so daß die Masse noch schön stückig ist. Voilà, fertig und absolut himmlisch.



Eine echte Lebenswurst eben!!! Nach Belieben gleich zu frischem Baguette auftischen oder hübsche Canapés auf Pumpernickel oder Tramezzino schmieren, in feine Dreiecke schneiden. Ein tolles Ding und alle Schweinderl oder Gänse bleiben lebendig.

Flugtierbefreit

Du LIEBST das knusprig Würzige an Geflügelbraten und Chicken Nuggets?

Don't worry, be happy! Hier kommt eine Köstlichkeit, die Dich aus den Socken hauen wird, daß Du nicht mal mehr im Traum an "Planted Chicken" oder ähnlichen Unsinn denkst!

Wir benutzen nur ECHTES Essen zum Kochen, nicht gefärbten und aromatisierten Plastikpamp, der nicht nur überzogen teuer, sondern auch gesundheitsgefährdend ist!? Und wir hantieren nicht mit Ersatz, sondern mit dem guten alten Tofu, dens schon vor 3000 Jahren gab. Japaner, die den Käse der Sojakuh erfunden haben, werden statistisch gesehen am ältesten von uns allen. Du kannst dieses über die Maßen coole Zeug auch mit offenbar gesundheitsförderndem Reis kredenzen:

x Knusper Tof-Ente süß-sauer

Ein Standard in jedem China-Restaurant! Hab ich hundertmal gelesen - aber nie gegessen. Nun, ich habe Leuten dabei zugeschaut, wie sies gegessen haben. Auffällig für mich waren dabei die Knusperkruste und der würzige Geruch. Ha! Und beides schaffen wir auch in rein pflanzlich!!! Hier meine Idee von Knusper Tof-Ente:

- 1 gr P Tofu natur (400 gr) grob würfeln. In einem Schälchen
- 2 EL Maizena
- 1 TL Putengewürz von Kotányi (oder ein anderes Geflügelgewürz Deiner Wahl) und
- 1/2 TL Salz vermengen, die Würfel darin an allen Seiten gut bedecken.

In einer Pfanne mit heißem Öl 10 Min. bei hoher Hitze rundum knusprig braten, einige Male dabei wenden.
Inzwischen in einer größeren Schüssel

- 1/2 Zitrone (Saft)
 - 2 EL Sojasauce
 - 1 EL Ahornsirup
 - 4 EL geröstetes Sesamöl vermischen.
- Die heißen Tofu-Würfel hinzugeben und
- 2 EL Sesam drüberstreuen, gut vermischen.



Voilà und schon ist der würzige Knusperspaß fertig!

Ich habs schon als Knabberspaß abends mit Zahnstochern zum Picken auf den Couchtisch gestellt. Ging rasend schnell weg!

Schwimmtierbefreit

Du LIEBST das Salzig-frische, das feine Zarte an Fisch und Krebsen?

Darauf mußt Du nicht verzichten, nur weil Du klug genug bist, für Essen kein Vermögen aufs Spiel zu setzen!!

x Glücklicher-Hummer Aufstrich

Ich muß gestehen, ich war nur ein einziges Mal live dabei, als irgendwo Hummer serviert wurde - und das ist Jahrzehnte her! Und zwar in einem super teuren Lokal mit mindestens einem Stern (vielleicht auch mehr, sowas sagt mir nix!). Mein freundlicher Begleiter hatte den Tisch Monate im Voraus bestellt und die Runde ließ sich durchwegs einen halben Hummer auf Spaghetti auftragen, während ich mich mit sterngekürtem Salat begnügte.

Für mich sah das etwas absonderlich aus: Ein paar unscheinbare lange Nudeln lagen da am Teller und drauf ein längs durchgeschnittenes Meerestier von weither, das für meine Augen nicht so furchtbar appetitanregend aussah - einfach aufgrund des Naturdesigns, mit dem es ausgestattet war. Und das Ganze kostete ein Vermögen. So viel, daß ich mit dem Geld eines solchen halben Hummers locker 14 Tage von Gemüse und Tofu leben konnte!?

Nun, unsere Variante vom Hummersalat ist inspiriert vom Hummer, aber ganz und gar pflanzlich, kostengünstig und auch optisch apart! Garantiert!! Kein Hummer-Ersatz weit und breit. Und auch kein Käpt'n Iglo, der ja gerade schon auf Jobsuche ist!?

- 1 P Kräuterseitlinge in Würfel schneiden und mit etwas Öl in der Pfanne andünsten, bis Wasser austritt. Inzwischen
- 1 Stange Sellerie und
- 1 kl rote Zwiebel fein würfeln.

Nun das Gemüse zu den Pilzen geben und den Herd ausschalten. Die Zwiebel und der Sellerie sollen nur kurz mit erwärmt werden, ohne voll durchgebraten zu sein. Pfanne stehen und abkühlen lassen.

In einer Schüssel

- 1/2 Glas vegane Mayo
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- 2 EL Kapern-Lake
- 2 EL getrockneter Dill
- 1 TL Rauchsatzflocken vermischen.

- 1 D Schwarzwurzeln in Zylinder schneiden.

Alles zusammenmischen. Fertig.

Oben drauf ein paar rohe Zwiebelringe machen das Ganze dann - finde ich! - sterneküchenreif. Komplette ohne Grusel Optik - und, verglichen mit dem Hummer, zum Sparpreis!





**Lust auf noch mehr SUPERLEICHTE Rezepte -
die günstig & pflanzlich sind?**

Unser umfassendes Kochbuch
"Unfassbar LEICHT kochen"
für wirklich alle Lebenslagen und unser knallhart spannen-
des Pflanzenkoch- und Erlebnisbuch
"Absurd VEGAN & 5D-Küche",
garantiert mit-ohne Ersatz, ohne Hungerspeise,
Planted Wildschwein und ohne Visch und Fleisch!

**Dafür mit Witz, Inspiration und einer Leichtigkeit,
die ansteckt! Zu finden auf**
www.DerZweiteBlick.at ❤️