

Eileen Pesarini

**EINFACH & VEGAN –
NATÜRLICH GESUND
GENIEßEN MIT
EILEEN**

Schnelle glutenfreie
Rezepte für jeden Tag

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung, Satz und Repro: Finken & Bumiller, Stuttgart

Fotos: © Eileen Pesarini, Romina Reuss & Domenico Germano

Texte: Eileen Pesarini; Romina Reuss (Mitarbeit)

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs, Lettland

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-7995-2035-5

INHALT

Einleitung

Meine Liebe zu gesunder Küche **6**

Meine Ernährung **10**

Meine Tipps für gesunde Ernährung im Alltag **14**

Meine Einkaufsliste **19**

Die Rezepte

Basics **21**

Frühstück & Brunch **41**

Meal Prep **67**

Feierabend-Express **89**

Vegan Soulfood **113**

Eileens Favoriten **137**

Süßes Ende **161**

Anhang

Register **182**

Danksagung **184**

Über die Autorin **184**

MEINE LIEBE ZU GESUNDER KÜCHE

Wie alles begann ...

Wie schön, dass du mein Buch in den Händen hältst. Ich bin Eileen und vielleicht kennst du mich auch schon von einem meiner zwei früheren Backbücher. Meine Liebe zum Kochen und Backen begleitet mich schon lange, denn ich stand schon als Kind leidenschaftlich gerne in der Küche. Während andere Kinder ihre Zeit draußen verbrachten, backte ich bereits im Hochsommer Plätzchen.

Mein Hobby hielt bis zur Pubertät an und blieb mein stetiger Begleiter, doch wie viele in dieser hormonchaotischen Zeit bekam ich mit 16 Jahren Akne. Ich probierte jegliche Pflegeprodukte aus, die als Wunderwaffe gegen Pickel beworben wurden, doch nichts half meiner Haut und ich war ziemlich ratlos.

Irgendwann tauchte ich näher in das Thema Ernährung ein; ich begann, mich

mit diesem Thema auseinanderzusetzen, recherchierte viel und beschloss schließlich, meine Ernährung von einem auf den anderen Tag umzustellen.

Anfangs ließ ich den raffinierten Zucker weg, dann strich ich auch Milchprodukte aus meiner Ernährung. Ich dachte, wenn mir sonst wirklich nichts hilft, dann wird das vielleicht der Schlüssel sein, um meine Haut zu heilen. Meine Haut

verbesserte sich tatsächlich nach und nach und so langsam gewöhnte ich mich an meinen neuen Lebensstil.

Leider fiel mir nun aber auf, dass ich oft an starken Bauchschmerzen litt, die sich als Glutenunverträglichkeit herausstellten.

Noch mehr verzichten? Ich dachte, jetzt bleibt mir wirklich kaum noch ein Lebensmittel zum Essen und ich hatte kaum noch Freude am Kochen oder Backen.

Auslandssemester in London

Während meines Auslandssemesters in London entdeckte ich viele süße Snacks, die glutenfrei, vegan und ohne raffinierten Zucker waren, was ich so bisher aus unseren Supermärkten noch nicht kannte. Ich lernte alternative Zutaten und neue Lebensmittel kennen, die eine ähnliche Haptik, einen ähnlichen Geschmack oder eine ähnliche Konsistenz hatten.

Das brachte meine Kreativität auf Hochtour. Ich stellte mich wieder in die Küche, experimentierte wie früher und merkte auch erneut, wie viel Spaß mir das Backen bereitete.

Zurück in Deutschland ließ die Auswahl im Supermarkt allerdings zu wünschen übrig und deshalb blieb ich dabei, meine Snacks weiterhin selbst in meiner Küche herzustellen.

Als ich meinen ersten Job startete, verteilte ich meine gesunden Snacks an meine Kolleg:innen, aber auch an meine Freund:innen und Verwandten.

Das Thema Ernährung nahm eine immer wichtigere Rolle in meinem Leben ein und ich entschied mich, eine Ausbildung als Ernährungsberaterin zu machen, um mich auch in diesem Bereich weiterzubilden. Irgendwann wurde ich sogar für private Events angefragt und hatte erste Catering-Aufträge. Die Rezepturen standen, und so wuchs auch Tag für Tag die Idee eines eigenen Produktes.

Ich machte mich auf die Suche nach einem geeigneten Produzenten, was sich schnell als gar nicht so einfach herausstellte. Viele Hersteller machten mir direkt klar, dass das Produkt viel zu aufwendig und maschinell nicht produzierbar sei oder hatten so hohe Abnahmemengen, dass ich mich direkt wieder verabschieden musste. Doch Kompromisse im Geschmack oder bei der Rezeptur zu machen, war für mich von Anfang an keine Option.

Und so ging die Suche nach einer geeigneten Produktion noch viele erfolglose Monate weiter, bis wir endlich einen kleinen Familienbetrieb fanden, der noch von Hand arbeitete und meinen Snack in einer vorerst kleinen Stückmenge genau nach meinen Vorstellungen und Wünschen herstellen konnte.

Lini's Bites

2019 hielt ich dann mein allererstes Produkt in den Händen. Ein dreischichtiger Riegel, der all meinen Anforderungen entsprach und dennoch geschmacklich überzeugte, denn das stand für mich immer an erster Stelle.

Schon nach ein paar Monaten wurde für mich klar: Ich kündige meinen Job und gehe in Vollzeit meinem Job bei Lini's Bites nach. Ich hatte bis dato keine Ahnung von der Lebensmittelbranche, geschweige denn davon, wie man ein Unternehmen führt. Aber meine Passion und die Liebe zu den Produkten, die ich kreiert hatte, ließen mich nie aufgeben. Natürlich hatte ich immer wieder mit Herausforderungen zu kämpfen und habe das auch immer noch.

2021 stieg mein Partner Claudio, der mich von Anfang an unterstützte, bei Lini's Bites als Geschäftsführer mit ein. Im Sommer kam auch unsere kleine Tochter Olivia auf die Welt.

Besonders die ersten Monate waren herausfordernd, denn unser Leben hatte sich einmal komplett auf den Kopf gestellt. Ehrlich gesagt, ist es nicht immer leicht, meinen Job als Geschäftsführerin und meinen Job als Mama unter einen Hut zu bekommen. Beides erfüllt mich sehr; deshalb war für mich von Anfang an klar, dass ich weiterarbeiten werde.

Mittlerweile sind wir ein eingespieltes Team und Olivia schon im Kleinkindalter.

Meine Vision

Kochen und Backen sind nach wie vor fester Bestandteil meines Lebens und meine große Leidenschaft. Ich bin froh, dass ich diese Passion vor nun über vier Jahren zu meiner Berufung gemacht habe.

Früher dachte ich immer, eine gesunde Ernährung sei kompliziert; heute weiß ich allerdings, wie einfach und bereichernd ein gesunder Lebensstil sein kann – und das, ohne Abstriche machen zu müssen. Genau das möchte ich auch an Olivia weitergeben.

Sowohl mit diesem Buch als auch mit meinen Produkten möchte ich zu einem gesünderen Lebensstil inspirieren und aufzeigen, dass du auf nichts verzichten musst, denn eine gesunde Ernährung sollte Spaß machen und gleichzeitig dafür sorgen, dass du dich gut fühlst.

Alltagsküche

Als Mama und Geschäftsführerin ist mein Alltag oft sehr stressig; dennoch ist mir eine gesunde Ernährung wichtig. Die



meisten von uns haben wahrscheinlich im Alltag nicht genug Zeit, um stundenlang in der Küche zu stehen. Backen und Kochen gehört zwar sozusagen zu meinem Job, dennoch bin auch ich abends oft inspirationslos und habe keine Zeit und Lust, mir Gedanken zu machen, was wir essen. Ich habe auch keine Zeit, Stunden in der Küche zu verbringen, denn mit Kleinkind muss normalerweise alles recht schnell gehen.



Über die letzten beiden Jahre habe ich deswegen einige Rezepte gesammelt, auf die ich immer wieder zurückgreife und die ich oft im Alltag für uns koche. Sie alle findest du nun in diesem Buch. Einige Rezepte lassen sich auch wunderbar in größeren Mengen zubereiten, so dass man für die nächsten Tage noch davon essen kann. Meal Prep mache ich schon seit einigen Jahren, aber dazu mehr auf Seite 14.

SONNTAGS

BANANEN-WAFFELN

Ergibt ca. 3 Waffeln

1 große reife Banane
150 ml Hafermilch
150 g Hafermehl
1 TL Backpulver
1 EL geschrotete Leinsamen
neutrales Öl zum Ausbacken

Die Banane entweder in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und mit der Hafermilch verrühren oder im Mixer mit der Hafermilch zu einer glatten Masse mixen. Zuletzt die übrigen Zutaten hinzufügen und alles gut vermengen.

Das Waffeleisen vorheizen und mit etwas neutralem Öl bestreichen. Ca. 2 EL Teig pro Waffel hineingeben und für einige Minuten backen.

Mein Tipp: Das Waffeleisen nicht zu früh öffnen, damit der Teig nicht am Eisen kleben bleibt. Die Waffeln mit frischen Früchten, veganem Joghurt und Nussmus garnieren.





MEAL PREP

Wie im Einleitungsteil bereits erwähnt, widme ich dem Thema Meal Prep ein eigenes Kapitel, weil es einen hohen Stellenwert in meinem Leben besitzt.

Die Rezepte in diesem Kapitel sind auf größere Mengen ausgelegt, damit du Mahlzeiten für mehrere Tage oder sogar die gesamte Woche vorbereiten kannst. Die Gerichte lassen sich gut portionieren und in einer wiederverschließbaren Box im Kühlschrank aufbewahren. Alternativ kannst du die Gerichte auch einfrieren und dann aufwärmen, sobald du davon essen möchtest.

Bei Salaten empfehle ich dir, das Dressing erst kurz vor dem Verzehr zu verteilen. So behält der Salat seine Frische und den saftigen Geschmack.

Um noch mehr Variationen zu kreieren, kannst du zum Beispiel die Linsen-Bolognese (Seite 68) oder das Kürbis-Kichererbsen-Curry (Seite 84) abwechselnd mit Pasta, Quinoa, Hirse oder Reis servieren.



NUDELSALAT

Ergibt 3–4 Portionen

Salat

250 g glutenfreie Pasta
(z. B. aus Reis, Mais, Linsen
oder Kichererbsen)
100 g getrocknete Tomaten
12–15 Cherry-Tomaten
100 g Oliven
180 g Dosenmais
50 g Pinienkerne
1 Handvoll Rucola (50–70 g)

Dressing

40 ml Olivenöl
60 ml Balsamico
1 TL italienische Kräuter
Saft von 1 Zitrone
1 TL Senf

Die glutenfreie Pasta nach Packungsanweisung kochen, abgießen und in eine große Schüssel geben.

Die getrockneten Tomaten klein schneiden, die Cherry-Tomaten waschen und halbieren und die Oliven gegebenenfalls entkernen und ebenfalls halbieren. Alles zu der Pasta in die Schüssel geben.

Den Mais in einem Sieb abtropfen und ebenfalls zum Rest hinzufügen.

Für die Sauce das Olivenöl, den Balsamico, die italienischen Kräuter, den Zitronensaft und den Senf in ein Glas geben und gut verrühren.

Die Sauce über die Pasta verteilen und mit einem Salatbesteck gut vermengen. Die Pinienkerne optional kurz in der Pfanne anrösten und mit dem Rucola auf dem Salat verteilen.

Mein Tipp: Für die Meal-Prep-Variante einfach das Dressing separat aufbewahren und kurz vor dem Genießen hinzufügen.



EILEENS FAVORITEN

Zugegeben, ein Kapitel über meine Lieblingsgerichte in einem Buch mit meinen Lieblingsgerichten zu verfassen, war keine leichte Aufgabe! Doch in diesem Kapitel findet ihr Gerichte, die es durch ihre besonders schnelle Zubereitung und ihren abwechslungsreichen Geschmack fast wöchentlich in meine Küche schaffen. Das Pad Thai mit Crispy Tofu (Seite 139) ist zum Beispiel nicht nur schön leicht im Bauch, sondern die Zutaten habe ich meist direkt vorrätig. Außerdem lässt sich das Gemüse beliebig je nach Vorrat anpassen!

Bei dem Gebratenen Reis (Seite 156) ist es sehr ähnlich. Diesen habe ich schon für zehn Personen zubereitet und sehr viel Lob geerntet.



PAD THAI MIT CRISPY TOFU

Ergibt 2–3 Portionen

Pad Thai

2 große Karotten
1 große Zucchini
2 Frühlingszwiebeln
1 Bund Koriander
200 g Reismudeln

Sauce

15 g Ingwer
75 g Erdnussmus
50 ml Tamari-Sauce
80 ml Cashew- oder
Mandelmilch
Saft von ½ Limette
1 EL Dattel- oder Ahornsirup

Außerdem

400 g Crispy Tofu (Seite 33)

Den Crispy Tofu wie auf Seite 33 beschrieben zubereiten.

Die Karotten schälen und die Zucchini waschen. Anschließend alles mit einem Spiralschneider spiralisieren. Alternativ mit dem Gemüseschäler in Streifen raspeln. Die Frühlingszwiebeln und den Koriander klein schneiden. Alles in eine große Schüssel geben.

Die Reismudeln nach Packungsanweisung zubereiten und zu dem Gemüse in die Schüssel geben.

Für die Sauce den Ingwer schälen, mit der Küchenreibe fein raspeln und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Anschließend die Sauce über das Pad Thai geben und gut verrühren. Mit dem Crispy Tofu servieren.

KLASSISCHES

TIRAMISU

Ergibt 6–8 Portionen

Löffelbiskuit

100 g Hafermehl
50 g gemahlene Mandeln
50 g Erythrit, Dattelsucker
oder Birkenzucker
40–50 ml pflanzliche Milch
70 g Kokosöl
1 TL Backpulver

Zum Tränken

4 Espresso oder 1 Kaffee

Creme

400 g Seidentofu
400 g Kokosjoghurt, Sojaquark
oder Haferjoghurt
50 g Birken- oder Dattelsucker
2 EL Lini's Bites Cashew
Coconut Caramel oder
Cashewmus (optional)

Topping:

1–2 EL Kakaopulver

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten für den Löffelbiskuit in einer Schüssel vermengen und aus dem Teig Streifen bzw. Stäbchen mit den Händen formen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für ca. 20 Minuten backen. Die fertigen Kekse kurz abkühlen lassen und dann in eine Auflaufform geben.

Anschließend den Kaffee bzw. die Espresso darübergeben, sodass alle Löffelbiskuits bedeckt sind.

Für die Creme alle Zutaten in einem Mixer zu einer glatten Creme pürieren. Diese gleichmäßig auf den Löffelbiskuits verteilen.

Die Auflaufform in den Kühlschrank geben und für einige Stunden (am besten über Nacht) ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.



REGISTER

- 26 „3-Minuten“-Hummus-Sauce
- 26 „Alleskönner“-Saucen, viererlei
- 22 Allrounder-Dressings, viererlei
- 33 Asian Style Crispy Tofu
- 108 Asiatische Gemüse-Tofu-Pfanne
- 143 Aubergine mit Falafeln, orientalische

- 38 Baba Ganoush (Auberginen-Mousse)
- 134 Baked Veta Gnocchi, Romina's
- 25 Balsamico-Dressing, klassisches
- 46 Banana Bread Baked Oatmeal
- 169 Bananenbrot, Lieblings-
- 42 Bananen-Waffeln, Sonntags-
- 162 Banoffee, Schichtglück-
- 48 Basic Porridge
- 170 Beeren-Crumble, leichter
- 79 Bella-Italia-Nudelsalat
- 52 Bircher Müsli, Lini's
- 83 Blumenkohl-Hirse-Salat, goldener
- 140 Blumenkohlige Pasta Alfredo
- 60 Brötchen, einfache
- 173 Brownies, himmlische
- 71 Bunter Miso-Hirse-Salat
- 130 Burgerpattys, saftige vegane

- 80 Caesar Salad, No Mayo
- 178 Caros Pistazien-Tiramisu
- 45 Carrot Cake Pancakes, fluffige
- 114 Cashewnara, weltbeste
- 29 Cashew-Sauce
- 126 Chili sin Carne, stärkendes
- 165 Choc Chip Cookies, soft
- 148 Cremige Pils-Tagliatelle
- 99 Cremige Polenta mit Brokkoli & Miso-Tofu
- 87 Cremiges Süßkartoffel-Erdnuss-Curry

- 104 Das einfachste Linsen-Dal
- 48 Dreierlei Porridge

- 60 Einfache Brötchen
- 147 Eintopf, kunterbunter marokkanischer
- 111 Eintopf, mexikanischer
- 64 Energie-Frühstückskekse
- 22 Erdnuss-Tamari-Dressing

- 121 Feurige Pasta Arrabiata
- 45 Fluffige Carrot Cake Pancakes
- 174 Fudgy Blondies, Rahel's

- 156 Gebratener Reis mit Crispy Tofu
- 133 Gemüse-Lasagne, helle
- 151 Gemüse-Orzo, gebackene
- 108 Gemüse-Tofu-Pfanne, asiatische
- 59 Gemüsiges Tofu Scramble
- 117 Glutenfreie Pizza, knusprige
- 83 Goldener Blumenkohl-Hirse-Salat
- 55 Granola, klassisches
- 25 Green Goodness Dressing
- 76 Grünkohl-Taboulé-Salat, vitalisierender

- 133 Helle Gemüse-Lasagne
- 144 Herbstliche Kürbis-Pasta
- 75 Herbstlicher Rosenkohl-Linsen-Salat
- 56 Herzhafter Porridge
- 129 Hidden Veggies Mac 'n' Cheese
- 173 Himmlische Brownies
- 37 Hummus

- 177 Karamell-Bites, kokosnussige
- 34 Kartoffelbrei, klassischer
- 34 Kartoffelbrei, zweierlei
- 122 Kartoffel-Brokkoli-Gratin, käsiges
- 30 Kartoffelspalten, knusprige
- 107 Kichererbsen-Pilaw, würziges
- 72 Kichererbsen-Quinoa-Salat, würziger
- 63 Kichererbsen-Wraps, universelle
- 25 Klassisches Balsamico-Dressing
- 55 Klassisches Granola
- 166 Klassisches Tiramisu
- 30 Knusprige Kartoffelspalten

- 51 Kokos-Blaubeer-Porridge
- 84 Kürbis-Kichererbsen-Curry, wärmendes
- 144 Kürbis-Pasta, herbstliche

- 170 Leichter Beeren-Crumble
- 169 Lieblings-Bananenbrot
- 52 Lini's Bircher Müsli
- 68 Linsen-Bolognese, superleckere
- 104 Linsen-Dal, das einfachste
- 125 Linseneintopf, Mamas
- 118 Linsen-Lasagne, wohltuende

- 129 Mac 'n' Cheese, Hidden Veggies
- 125 Mamas Linseneintopf
- 96 Mangold-Gnocchi-Auflauf
- 147 Marokkanischer Eintopf, kunterbunter
- 111 Mexikanischer Eintopf
- 37 Mezze, orientalische
- 71 Miso-Hirse-Salat, bunter
- 26 Miso-Sauce

- 80 No Mayo Caesar Salad
- 50 Nougat-Porridge
- 79 Nudelsalat, Bella-Italia-

- 181 Obst-Blechkuchen, saisonaler
- 159 Ofenpasta, by Romina, zitronige
- 91 One Pot Asian Orzo
- 143 Orientalische Aubergine mit Falafeln
- 37 Orientalische Mezze

- 139 Pad Thai mit Crispy Tofu, wohltuendes
- 103 Paprika-Pasta, peppige
- 38 Parmesan, veganer
- 140 Pasta Alfredo, blumenkohlige
- 121 Pasta Arrabiata, feurige
- 155 Pasta Primavera, superleckere
- 50 Peanut Butter Jelly Porridge
- 148 Pilz-Tagliatelle, cremige
- 92 Pistazien-Pesto-Pasta, perfekte
- 178 Pistazien-Tiramisu, Caros
- 117 Pizza, knusprige glutenfreie
- 99 Polenta mit Brokkoli & Miso-Tofu, cremige
- 48 Porridge, dreierlei
- 56 Porridge, herzhafter

- 174 Rahel's Fudgy Blondies
- 156 Reis mit Crispy Tofu, gebratener
- 134 Romina's Baked Veta Gnocchi
- 75 Rosenkohl-Linsen-Salat, herbstlicher

- 181 Saisonaler Obst-Blechkuchen
- 95 Saisonales Veggies Baked Tray
- 162 Schichtglück-Banoffee
- 165 Softe Choc Chip Cookies
- 42 Sonntags-Bananen-Waffeln
- 100 Spargel-Fixotto, sommerliches
- 126 Stärkendes Chili sin Carne
- 87 Süßkartoffel-Erdnuss-Curry, cremiges
- 34 Süßkartoffel-Püree
- 68 Superleckere Linsen-Bolognese
- 155 Superleckere Pasta Primavera
- 152 Superseed Cauli Wings

- 22 Tahini-Dressing
- 29 Tahini-Sauce
- 166 Tiramisu, klassisches
- 59 Tofu Scramble, gemüsiges

- 63 Universelle Kichererbsen-Wraps

- 130 Vegane Burgerpattys, saftige
- 38 Veganer Parmesan
- 95 Veggies Baked Tray, saisonales
- 26 Viererlei Alleskönner-Saucen
- 22 Viererlei Allrounder-Dressings
- 76 Vitalisierender Grünkohl-Taboulé-Salat
- 96 Vitaminbombe Mangold-Gnocchi-Auflauf

- 84 Wärmendes Kürbis-Kichererbsen-Curry
- 114 Weltbeste Cashewnara
- 118 Wohltuende Linsen-Lasagne
- 139 Wohltuendes Pad Thai mit Crispy Tofu
- 72 Würziger Kichererbsen-Quinoa-Salat
- 107 Würziges Kichererbsen-Pilaw

- 159 Zitronige Ofenpasta by Romina
- 34 Zweierlei Kartoffelbrei