

Lorena Maria Lins & Elena Groß

Löwenzahn & Endivie

.....
gesund & nachhaltig · kochen & genießen



Inhalt



Elena & Lorena	9	Geschichtetes Haferjoghurt	60
Über uns & unsere Vision einer nachhaltigen Küche	9	Karottenkuchen	63
		Rhabarber-Erdbeer-Crumble	64
		Schoko-Joghurt-Traum	67
Vorwort	10		
Wissen	17	Sommer	69
Pflanzliche Ernährung	18	Karotten-Kohlrabi-Salat	70
Brain Food	20	Panzanella	73
Slow Food	21	Sommersalat	74
Umweltschutz in der Küche	22	Tomatensuppe	77
Obst & Gemüse richtig lagern	23	Tsatsiki	78
Saisonkalender	24		
Obst	28	Bunte BBQ-Spieße	81
Gemüse	29	Bunte Gnocchi	82
Kerne, Samen & Nüsse	30	Französisches Gemüsegratin	85
Getreide & Hülsenfrüchte	31	Gefüllte Pitas	86
Zucker & Alternativen	32	Sonnenscheinbowl	89
Gesunde Fette & Öle	33	Tomaten-Zitronen-Pasta	90
Pflanzliche Alternativen	34	Zucchini-Kartoffel-Puffer	93
		Beerentarte	94
Frühling	37	Gebackene Pfirsichhälften	97
Brokkoli-Spinat-Suppe	39	Hirseauflauf	98
Pikante Waffeln	40	Nicecream	101
Regenbogensalat	43	Zitronenkuchen	102
Taboulé	44		
		Herbst	105
Bärlauchgnocchi	47	Champignoncremesuppe	107
Brain Food Bowl	48	Kürbis-Linsen-Salat	108
Frühlingspizza	51	Lauwarmer Reissalat	111
Gemüsestrudel	52	Selleriesuppe	112
Juwelencouscous	55		
Orecchiette	56	Fruchtiges Graupenrisotto	115
Wildkräuter-Polentaschnitten	59	Geschmorte Rote Bete	116
		Herbstliche Bowl	119

Kartoffelknödel	120
Mangoldwickel	123
Ofenkartoffeln	124
Pilzgulasch	127
Regenbogentagliatelle	128

Apfelküchlein	131
Birnen-Schoko-Kuchen	132
Herbstliche Dessertcremes	135
Kaffeebrownies	136

Winter 139

Dinkelvollkorn-Frittaten	141
Pastinaken-Karottensuppe	142
Salat aus Wurzelgemüse	145
Wintersalat	146

Chili-Blumenkohlsteak	149
Chili sin Carne	150
Dinkel-Chinakohl-Pfanne	153
Linsenbolognese	154
Oranger Krautstrudel	157
Winterliche Eintopf bowl	158

Apfelmilchreis	161
Buchweizenpfannkuchen	162
Schokocreme im Knusperbecher	165
Zimtschnecken	166

Für Zwischendurch 169

Auberginencreme	171
Beerenmarmelade	172
Energyballs	175
Energyshots	176
Gemüsechips	179
Green & Berry Smoothie	180
Haferriegel	183
Haselnuss-Aufstrich	184
Hummusvariationen	187
Jausentortillas	188
Karottenaufstrich	191
Overnight Oats	192
Proteingranola	195

Grundrezepte 197

Gemüsebrühe	198
Haferjoghurt	201
Hafersahne	202
Nudelteig	205
Pflanzliche Bratensauce	206
Pflanzlicher Drink	209
Vanillesauce	210

Zu guter Letzt ... 214

Impressum 216





Elena & Lorena



Über uns & unsere Vision einer nachhaltigen Küche

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wir sind Lorena und Elena, zwei junge Hobbyköchinnen und leidenschaftliche Gestalterinnen. Wir freuen uns sehr, dass du Interesse an einer nachhaltigen Ernährung und unserem Kochbuch hast! Wir sind 23 und 22 Jahre alt und studieren aktuell Gestaltung und Kommunikation an der Fachhochschule Vorarlberg. Unser Herz schlägt für Design, das Kochen, leckeres Essen und vor allem für eine gesunde und nachhaltige Vielfalt in der eigenen Küche. Wir lieben es, neue Kreationen auszuprobieren und auf neue Geschmacksexplosionen und -entdeckungen zu stoßen. Wir sind beide in wunderbaren Familien groß geworden, in welchen es zum Alltag gehört, frische und schmackhafte Gerichte für die ganze Familie zu kreieren. Wir wuchsen beide mit dem Spaß am Kochen auf und haben das große Glück, von Mamas, Omas und Pappas Kochkünsten zu lernen und daraus zu profitieren. Nun geht unsere Reise in die Welt der pflanzlichen Kulinarik und deren Hintergrundwissen weiter. Wir leben derzeit in einer globalen Klimakrise, welche wir nur mit vereinten Kräften bewältigen können. Es werden jährlich immer noch mehr Ressourcen für unseren Lebensstil benötigt und darunter leidet die Erhaltung natürlicher Lebensräume, die Gesundheit von uns Menschen und der Tiere sowie die weltweite Artenvielfalt enorm. Aus diesem Grund haben wir uns dafür entschieden, uns näher mit der Thematik der pflanzenbasierten Ernährung auseinanderzusetzen. Schließlich ist diese die nachhaltigste, umweltfreundlichste und natürlich auch die ethischste Ernährungsform. Sie zählt auch zu den gesündesten Ernährungsmethoden. Außerdem spielt die Herkunft unserer Lebensmittel eine sehr große Rolle für unser Weltklima und unsere Gesundheit. Daher bevorzugen wir es, regionale und vor allem saisonale Lebensmittel zu konsumieren und in unserer Küche zu verwenden. Aus unserer Leidenschaft für das Kochen und unserem Nachhaltigkeitsgedanken sind wir zum Entschluss gekommen, gemeinsam, im Rahmen unserer Bachelorarbeit, ein Kochbuch zu konzeptionieren, zu schreiben und zu gestalten, um unseren Leserinnen und Lesern zu vermitteln, wie einfach und vor allem schmackhaft die regionale, saisonale und besonders die pflanzliche Kulinarik sein kann. Wir möchten euch herzlich dazu einladen, euch gemeinsam mit uns auf eine Reise durch die vier Jahreszeiten zu begeben, dabei etwas über die regionalen, saisonalen und pflanzlichen Schätze unserer Natur zu erfahren und diese lieben zu lernen.

Viel Spaß beim Kochen, Kreativ-Sein & Lesen!

Elena Groß & Lorena Maria Lins



Vorwort

Über uns & unsere Vision einer nachhaltigen Küche

Wir stecken mitten in einer Klimakrise und es gibt unzählige Möglichkeiten, dieser Bedrohung für unsere Erde, und uns selbst, entgegenzusteuern. Man könnte bei kurzen Strecken zum nächsten Supermarkt das Fahrrad anstelle des Autos benutzen, bei Mittel- und Langstrecken gibt es die Möglichkeit von öffentlichen Verkehrsmitteln. Man könnte beim Einkauf auf Plastiktüten verzichten und auf wiederverwendbare Taschen sowie auf Lebensmittelbehältnisse umsteigen. Man könnte auf Klimademonstrationen gehen und politisch aktiv werden. Oder man könnte aber auch einfach beim Essen auf die pflanzliche Vielfalt der Natur setzen und so regional und saisonal wie möglich einkaufen. Es gibt unzählige Möglichkeiten, selbst die Erde ein kleines bisschen besser zu machen, und jeder kann einen Beitrag für ein gesundes Gleichgewicht unseres Planeten beitragen.

Für uns ist es die einfachste Methode, die Umwelt zu schützen, wenn man im Supermarkt beim Einkaufen die Wahl auf pflanzliche anstelle von tierischen Produkte legt. Es ist um ein Vielfaches umweltschonender und nachhaltiger für die Umwelt, den Menschen und die Tiere, auf pflanzliche Lebensmittel zu setzen. Außerdem kann man sehr viele umweltschädliche Emissionen einsparen, wenn man beim Kochen regionale und saisonale Lebensmittel verwendet. Dadurch werden weite Transportwege aus anderen

Ländern vermieden und die heimischen Landwirte unterstützt. Schließlich hat auch die Vielfalt von heimischen Produkten zu jeder Jahreszeit geschmacklich sehr viel zu bieten. Aus diesem Grund haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, mit pflanzlichen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln eine leckere und abwechslungsreiche Rezeptauswahl zusammenzustellen, die nicht nur uns schmeckt, sondern auch unserer Erde.

„Löwenzahn & Endivie“ steht für Nachhaltigkeit, Regionalität und wundervollen Geschmack. Wir holen das Beste aus den regionalen und saisonalen Lebensmitteln und kreieren einen abwechslungsreichen, gesunden und nachhaltigen Einblick in die pflanzenbasierte Ernährung. Mit „Löwenzahn & Endivie“ zeigen wir auf, wie einfach und lecker es sein kann, sich pflanzlich, regional und saisonal zu ernähren und somit jeder Einzelne ohne große Umstellungen und komplizierte und exotische Lebensmittel oder Rezepte einen nachhaltigeren Lebensstil anstreben kann.

Der Markenname „Löwenzahn & Endivie“ hat sich aus den ersten Buchstaben unserer beiden Vornamen entwickelt und symbolisiert zwei regionale Pflanzenarten, welche wir auch in unserem Buch verwenden.

Plant-Based Week – eine Kooperation

Um die pflanzliche Küche auch direkt an unsere Mitmenschen zu bringen, veranstalten wir im Namen von „Löwenzahn & Endivie“ eine pflanzliche Woche in Schulkantinen. Unser Pilotprojekt findet im Rahmen unseres Bachelorprojektes mit der HLW Feldkirch – Institut St. Josef in Feldkirch statt. Für uns ist es ausgesprochen wichtig, dass insbesondere für Kinder und Jugendliche eine positive Herangehensweise an die pflanzliche Küche geschaffen wird, um aufzuzeigen, welche positiven Einflüsse diese Ernährung in Bezug auf Umwelt, Konzentrationsförderung und Gesundheit für Mensch und Tier mit sich bringt.

Was wir erreichen möchten

Wir möchten auf eine freundliche, sympathische und entgegenkommende Art ein Miteinander für Umweltschutz in der Küche schaffen. Mit unserem Kochbuch zeigen wir auf, wie einfach und unkompliziert die pflanzenbasierte Küche und deren Alternativen sind, und dass es keine große Herausforderung darstellen soll, sich pflanzenbasierten Gerichten zu nähern.

Rezeptauswahl

Um die perfekte Auswahl an Gerichten zusammenzustellen, welche genau dem Geschmack unserer Leserinnen und Leser entspricht, haben wir bestimmte Kriterien für die Rezeptauswahl festgelegt und unsere Zielgruppe befragt. Für uns steht selbstverständlich der Geschmack der Gerichte im Vordergrund. Was kann schon ein Kochbuch, wenn die Gerichte darin nicht schmecken? Alle Rezepte sind pflanzlichen Ursprungs und größtenteils ohne viel Fett und industriellen Zucker. Wir haben sehr darauf geachtet, die Rezeptauswahl vielfältig und abwechslungsreich zu gestalten, um den Makro- und Mikronährstoffbedarf so gut wie möglich abzudecken. Deshalb verwenden wir die unterschiedlichsten Kohlenhydrat- und Proteinlieferanten und Gemüse- und Obstsorten und zeigen eine große Vielfalt an nachhaltigen Alternativen auf. Außerdem war es für uns besonders wichtig, verarbeitete Lebensmittel so gut es geht zu vermeiden, sowie die Gerichte frisch und schmackhaft zu kreieren. Insbesondere für Schüler und Studenten spielt die richtige und konzentrationsfördernde Ernährung im Alltag eine besonders wichtige Rolle. Schließlich kann das Gehirn und der Körper nur dann richtig arbeiten, wenn er ausreichend Nährstoffe zu sich nimmt. Wir haben auf Gerichte verzichtet, die Energie rauben. Wir setzen auf Rezepte, welche lang anhaltend

Energie liefern und den Vitamin- und Nährstoffhaushalt decken, um ein gesundes und ausgewogenes Gleichgewicht zu schaffen.

Süßigkeiten in einem gesunden Kochbuch?

Im Großen und Ganzen befinden sich somit fast nur gesunde Rezepte in unserem Kochbuch. Wir haben uns trotzdem für einige Desserts und Snacks entschieden, die nicht die gesündesten sind, jedoch der Seele guttun. Denn man sollte sich in seiner Ernährung nicht eingeschränkt und unwohl fühlen und daher manchmal trotzdem etwas Süßes oder Fettigeres essen dürfen. Wir sind der Meinung, dass sich niemand etwas verbieten und auf etwas verzichten sollte. Aus diesem Grund haben wir uns die Aufgabe gestellt, die Nachspeisen und einige Snacks so gesund wie möglich zu halten. Um dies zu erreichen, haben wir die generelle Süße der Speisen reduziert, auf raffinierten weißen Zucker verzichtet und Zuckeralternativen verwendet, welche den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen lassen. Wir haben außerdem ausschließlich Dinkelvollkornmehl verwendet, welches ebenfalls dazu führt, den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen zu lassen und durch die Ballaststoffe länger satt zu halten. Bei den Gemüsechips verwenden wir Gemüse und gesundes Öl anstelle von Kartoffeln und haufenweise Fett.

Das Gemüse liefert Vitamine und wichtige Ballaststoffe, und das, obwohl sie als gebackene Chips gegessen werden. Außerdem kommt es auch immer auf die Menge an und wie oft man eher ungesunde Speisen zu sich nimmt. In Maßen ist alles vollkommen legitim, jedoch sollte man es auch mit den „gesunden Süßigkeiten“ nicht übertreiben.

Exotische Superfoods? Nicht bei „Löwenzahn & Endivie“!

In einem typischen veganen Kochbuch stößt man normalerweise oft auf exotische Superfoods und Lebensmittel, dessen Name man meist sogar nicht einmal aussprechen kann, geschweige denn im Supermarkt zum Kaufen findet. Nicht aber bei „Löwenzahn & Endivie“! Da wir größtenteils regionale und saisonale Lebensmittel in unseren Gerichten verwenden, haben wir auf jegliche typischen veganen Superfoods verzichtet und Gerichte kreiert, welche auch ohne diese funktionieren und den täglichen Nährstoffbedarf ganz einfach decken.



Wissen



Pflanzliche Ernährung

Die nachhaltigste aller Ernährungsformen

Der Einfluss unseres Essens auf die Klimabilanz

Wenn es um Umweltschutz geht, kommt einem in der Regel nicht sofort das Thema Ernährung in den Sinn. Doch was hat unsere Ernährung mit der Klimakrise zu tun? Wir gingen der Sache auf den Grund und machten uns auf die Suche nach der nachhaltigsten und umweltschonendsten aller Ernährungsweisen. Wir recherchierten und untersuchten wissenschaftliche Quellen und fanden heraus, dass die pflanzliche Ernährung wohl die ökologisch effizienteste und schonendste aller Ernährungsvarianten ist.

Was bedeutet eigentlich pflanzliche Ernährung?

Jede Ernährungsform sollte den Nährstoff- und Vitaminhaushalt auf eine einfache und leistbare Art und Weise decken. Am besten eignet sich hierfür eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Die eigene Ernährungs- und Lebensweise soll darüber hinaus im Idealfall nicht nur die eigene Gesundheit fördern, sondern auch die unseres Planeten und die aller darauf lebenden Lebewesen. Um diese drei Säulen in der eigenen Ernährungsform zu verbinden, eignet sich laut zahlreicher wissenschaftlicher Literatur, Forschungen und Studien am besten die

rein pflanzliche Ernährung. Bei der pflanzlichen Ernährung, auch vegane Ernährung genannt, wird auf Produkte natürlichen Ursprungs, welche nicht von tierischen Erzeugnissen abstammen, gesetzt. Die Hauptbestandteile einer ausgewogenen pflanzlichen Ernährung listen Gemüse, Obst, Getreide, Pseudogetreide, Kerne, Samen, Nüsse, Hülsenfrüchte und gesunde Fette und Öle sowie pflanzliche Alternativen auf. Doch hinter dem pflanzlichen Lebensstil steckt auch ein großer Mehrwert für uns Menschen, für Mutter Natur und für die Tiere und die Artenvielfalt. Diese Ernährungsform ist somit die effektivste Weise, die eigene Gesundheit und die unserer Mitmenschen sowie Umwelt- und Tierschutz miteinander zu verbinden.

Gut für Mensch, Tier und Umwelt

Die Produktion von Fleisch, Milch und Eiern gehört zu den führenden Gründen für die Klimakrise. Um die Umwelt zu schützen, ist eine pflanzliche Ernährung eine effektive und effiziente Lösung.

Pflanzliche Lebensmittel gelten als ressourcen- und umweltschonender als herkömmliche tierische Produkte. Das liegt auch daran, dass die pflanzlichen Erzeugnisse direkt vom Menschen verzehrt werden und nicht den Umweg über die sogenannten Nutz-

tiere machen. Auf unserem Planeten zählt man aktuell rund 70 Milliarden Nutztiere, darunter hauptsächlich Rinder, Schweine und Hühner, welche größtenteils in der sogenannten Massentierhaltung gehalten werden. Diese Tiere werden hauptsächlich mit Soja, Mais und anderen Getreidesorten gefüttert, welche in Massen auf meist gerodeten Regenwaldflächen angebaut werden. Deshalb ist es um ein Vielfaches ressourcenintensiver, tierische Produkte zu konsumieren. In der pflanzlichen Ernährung nimmt man die Kalorien auf direktem Weg auf, so spart man sich Dreiviertel an landwirtschaftlicher Anbaufläche im Gegensatz zur omnivoren Ernährungsform.

In der Tierhaltung, insbesondere der von Wiederkäuern, wie Rinder, Ziegen und Schafe, wird das Treibhausgas Methan in enormen Mengen freigesetzt. Methan ist ein äußerst klimaschädliches Gas und dringt durch den Ausstoß dieser Nutztiere in die Atmosphäre ein. Die Emissionen entstehen zum einen direkt durch den Verdauungsprozess oder die Ausscheidungen der Tiere, zum anderen indirekt durch die Abholzung der Wälder für die Anpflanzung von Futtermitteln und das Gewinnen von Weideflächen. Der Ausstoß der Treibhausgase Methan und Lachgas kann durch eine pflanzliche Ernährung um mehr als 80 % reduziert werden.

Durch die pflanzliche Ernährungsform reduziert man automatisch verschiedenste umweltschädliche Problematiken:

- **Transportwege**
- **Wald- und Flächenrodungen**
- **Bodenschäden**
- **Wasserverschwendung**
- **Wasserverschmutzung**
- **Artensterben**
- **Luftverschmutzung**
- **Klimaschäden**

Heutzutage gibt es bereits schmackhafte und vielfach gesunde Alternativen zu tierischen Erzeugnissen. Deshalb fällt es auch immer mehr Menschen leichter, tierische Lebensmittel in ihrer Küche durch pflanzliche zu ersetzen und in ihren Alltag zu integrieren.

Kerne, Samen & Nüsse

Echte Energielieferanten

Nüsse, Samen und Kerne sind zwar klein, jedoch liefern sie sehr viele wichtige Nährstoffe. Aufgrund ihres hohen Gehaltes an ungesättigten Fettsäuren erzeugen sie auch schon in kleiner Menge sehr viel Energie und halten sehr lange satt. Die beinhalteten Omega-3-Fettsäuren fördern den Zellaufbau und stärken das Immunsystem. Außerdem sind die kleinen Wunderlinge reich an Antioxidantien, Proteinen und Ballaststoffen, weshalb sie sich entzündungshemmend verhalten, die Konzentration steigern, sich positiv auf die Herzgesundheit auswirken, Krankheiten vorbeugen und den Cholesterinspiegel senken können. Täglich sollte man etwa eine Handvoll Nüsse essen, um den Körper mit wertvollen Fetten und Ballaststoffen zu versorgen.

Besonders in der pflanzlichen Küche zählen Kerne, Samen und Nüsse zum Alltag, da sie eine einfache Möglichkeit sind, den täglichen Nährstoffbedarf des Körpers zu decken. Man kann sie im Granola, als Topping auf Salaten oder im Müsli verwenden: Diese kleinen Superfoods besitzen einen hohen Stellenwert in der pflanzlichen Kulinarik.

Es gibt sehr viele unterschiedliche Nüsse, Samen und Kerne, welche auch (leider) nicht immer regional sind und einen langen Transportweg hinter sich haben, bis sie dann schließlich auf unserem Teller landen. Aufgrund dessen haben wir hier eine kleine

Liste von regionalen und heimischen Nüssen, Samen und Kernen angeführt:

- Leinsamen
- Hanfsamen
- Kürbiskerne
- Walnüsse
- Haselnüsse
- Sonnenblumenkerne

Getreide & Hülsenfrüchte

Sättigend & proteinreich

Getreide

Getreide zählt zu einer der ältesten Lebensmittel und ist essenziell, um die Weltbevölkerung zu ernähren. Am meisten werden Weizen, Reis und Mais angebaut. Getreidekörner bestehen zu einem sehr großen Teil aus Stärke, was bedeutet, dass Getreide einen hohen Ballaststoff-, Kohlenhydrat-, Kalzium- und Vitamingehalt hat. Um alle Vorzüge des Getreides genießen zu können und den Körper optimal mit Nährstoffen langanhaltend zu versorgen, sollte man hauptsächlich Vollkorngetreideprodukte zu sich nehmen. Der Unterschied zu „weißen“ Getreideprodukten besteht darin, dass beim Vollkorn der Keim inklusive der Hülle gemahlen wird, denn dort stecken die ganzen Nährstoffe drin, wie Eisen, Magnesium oder Vitamin B. Aus diesem Grund haben wir uns dazu entschieden, ausschließlich Vollkorngetreideprodukte in den Rezepten zu verwenden.

Pseudogetreide

Amaranth, Buchweizen oder Hanfsamen werden als Pseudogetreide betitelt, da sie zu ganz anderen Pflanzenfamilien, wie beispielsweise Weizen, gehören. Die Verwendung der beiden unterschiedlichen Kategorien in der Küche ist jedoch sehr ähnlich, weshalb man sie oft alle gemeinsam als Getreide bezeichnet. Pseudogetreide enthält

kein Gluten und ist daher für Menschen, welche keine glutenhaltigen Nahrungsmittel vertragen, eine sehr gute Alternative. Es gibt eine große Vielfalt an Pseudogetreiden:

- Amaranth
- Quinoa
- Buchweizen
- Hanf
- Chiasamen
- Leinsamen

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind der Eiweißlieferant in einer pflanzlichen Ernährung, weshalb sie aus unserem Kochbuch kaum wegzudenken sind. Neben der hohen Dichte an Proteinen enthalten sie ebenfalls viele Vitamine, Ballaststoffe, Eisen, Magnesium und Kalium. Sie bieten sich perfekt als Beilage an, passen gut in Suppen oder können sogar als proteinreicher Brotaufstrich verwendet werden. Wir haben in unseren Rezepten viele unterschiedliche Hülsenfrüchte verwendet, damit es einem leichter fällt, den Eiweißhaushalt vielfältig und einfach decken zu können. Zu den Hülsenfrüchten zählen:

- Linsen in verschiedenen Sorten
- Bohnen in verschiedenen Sorten
- Erbsen
- Kichererbsen

Gesunde Fette & Öle



Geschmacksträger

Wenn man an Fette und Öle denkt, kommen einem vermutlich als erstes ungesunde und in Fett getränkte Speisen, welche dem Körper schaden, in den Sinn. Jedoch gibt es auch gesunde Fette, die sogar lebensnotwendig für unseren Körper sind.

Außerdem sind Fette und Öle ausgezeichnete Geschmacksträger, spielen beim Kochen eine sehr wichtige Rolle und sollten daher auch nicht vernachlässigt werden. Gesunde Öle liefern dem Körper Energie und fördern den Zellaufbau der Organe.

Man unterscheidet grundsätzlich zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren, wobei die ungesättigten Fettsäuren essenziell für den Körper sind. Oft kann auch durch die Festigkeit und Konsistenz der Fette und Öle festgestellt werden, ob es sich um gesättigte oder ungesättigte Fette handelt. Schließlich geht man davon aus, je gesättigter die Fettsäuren, desto fester die Konsistenz. Gesättigte Fettsäuren findet man häufig in tierischen Lebensmitteln und wirken sich schlecht auf den Cholesterinspiegel aus oder können sogar Herzkrankheiten verursachen.

Gesunde Fette findet man beispielsweise in Nüssen oder aber auch in Leinsamen oder Chiasamen, welche wichtige Omega-3- und Omega-6-Fettsäure-Lieferanten sind. Folgende Fette bestehen zu einem sehr großen Teil

aus ungesättigten Fettsäuren und sind daher wichtig und gut für den Körper:

- Walnussöl
- Haselnussöl
- Olivenöl
- Leinöl
- Rapsöl







Frühling



Brokkoli-Spinat-Suppe

mit Gartenkräutercroutons

Zubereitung: 30 Minuten 

Zubereitung

Zutaten

für 4 Personen

für die Suppe

1 Brokkoli
250 g Spinat
3 Zwiebeln
200 ml Hafersahne (siehe
Rezept auf Seite 202)
800 l Gemüsebrühe
(siehe Rezept auf Seite 198)
1 EL Olivenöl
geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer

für die Croutons

Brot vom Vortag
1 Knoblauchzehe
Thymian
Rosmarin
Basilikum
Salz, Pfeffer

Die Zwiebeln schälen, gemeinsam mit dem Brokkoli in grobe Stücke schneiden und in einem großen Topf in etwas Olivenöl anbraten. Den Spinat dazugeben und für etwa 1 bis 2 Minuten schmoren lassen.

Die Gemüsebrühe hinzugeben und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.

Anschließend mit einem Pürierstab die Suppe pürieren und die Hafersahne hinzugeben und vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und bei niedriger Hitze weiter köcheln lassen.

Währenddessen für die Gartenkräutercroutons das Brot in kleine Würfel schneiden und Knoblauch, Thymian, Rosmarin und Basilikum fein hacken. Das Brot und die Kräuter in eine vorgeheizte Pfanne mit etwas Olivenöl geben und braten lassen, bis das Brot goldbraun und knusprig ist. Darauf achten, dass die Kräuter nicht verbrennen.

Nun die Suppe in Suppenschüsseln servieren und mit den Kräutercroutons sowie optional mit etwas Hafersahne garnieren.





Sommer



Tsatsiki

auf gegrillter Zucchini

Zubereitung: 25 Minuten



Zutaten

für 4 Personen

für das Tsatsiki

500 g pflanzliches Joghurt
(siehe Rezept auf Seite 201)

1 Gurke

2 Knoblauchzehen

1 TL Dill

1 TL Petersilie

1 TL Minze

1 TL Salz

für die Zucchini

2 Zucchini

½ TL Salz

½ TL gemahlener Pfeffer

½ TL Thymian

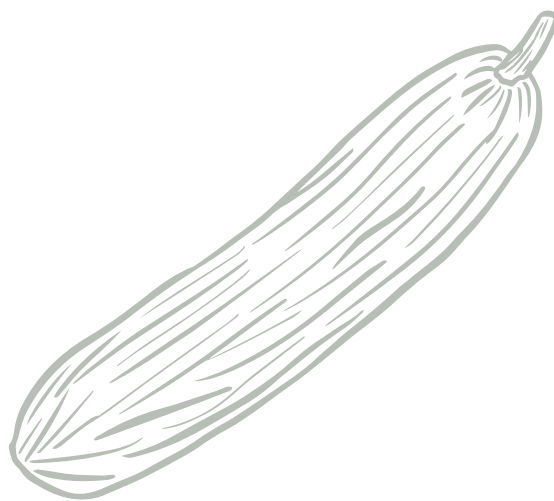
1 EL Olivenöl

Zubereitung

Die Gurke raspeln, mit einem Teelöffel Salz in eine Schüssel geben und für etwa 10 Minuten stehen lassen. Währenddessen den Knoblauch schälen und fein hacken. Anschließend die geraspelte Gurke in der Schüssel mit einer Hand ausdrücken und das übrige Wasser ableeren. Dies verhindert, dass die Gurke im Tsatsiki stark wässert und somit den Geschmack verwässert. Nun Gurke, Knoblauch und Joghurt miteinander vermischen und noch nach Belieben mit den Gewürzen abschmecken.

Die Zucchini längs in etwa 0,5 cm dicke Streifen schneiden, würzen und auf einem vorgeheizten Grill oder in einer Pfanne in Olivenöl für ein paar Minuten auf beiden Seiten grillen.

Zum Servieren das Tsatsiki auf den Zucchinistreifen verteilen und mit Minzblättern oder Gewürzen nach Belieben garnieren.







Bunte BBQ-Spieße

mit Gemüse und Früchten

.....

Zubereitung: 20 Minuten



.....

Zutaten

für 4 Personen

für die Gemüsespieße

Zucchini
Aubergine
Paprika
Pilze

für die Früchtespieße

Apfel
Pfirsich
Trauben
Birne

für die Marinade

2 TL Curry
1 Prise Chili
5 EL Apfelmus
3 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Holzspieße in Wasser einlegen, damit sie später beim Grillen nicht verbrennen. Währenddessen das Gemüse und Obst in mundgerechte Scheiben und Stücke schneiden und nach Gemüse und Obst getrennt in zwei Schüsseln geben. Für die Marinade alle Zutaten zusammen in einer kleinen Tasse verrühren und anschließend zum Obst und Gemüse in die Schüsseln hinzugeben. Alles gut miteinander vermischen, so dass auf jedem Stückchen Marinade drauf ist.

Den Grill oder die Pfanne aufheizen und währenddessen das Obst und Gemüse abwechselnd auf die Holzspieße aufspießen. Die Spieße auf den Grill oder in die Pfanne geben und für etwa 10 bis 15 Minuten auf allen Seiten grillen.

Tipp: Die Spieße können natürlich noch mit vielen anderen unterschiedlichen Gemüse- und Obstsorten ergänzt werden, wie beispielsweise Zwiebeln, Fenchel, Kartoffeln, Feigen, Erdbeeren etc. Zu den Spießen können verschiedenste Beilagen und Saucen serviert werden.



.....



Herbst





Champignoncremesuppe

mit goldenen Champignons



Zubereitung: 30 Minuten 

Zubereitung

Zutaten

für 4 Personen

für die Suppe

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 g Champignons
3 EL Rapsöl
2 Zweige Thymian
1,5 EL Dinkelvollkornmehl
250 ml Weißwein
1 l Gemüsebrühe (siehe
Rezept auf Seite 198)
1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer

für die Champignons

100 g Champignons
1 Knoblauchzehe
etwas Rapsöl

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Champignons in Scheiben schneiden. Für das Topping ein paar große schöne Scheiben beiseitestellen.

Einen großen Topf erhitzen, 1 EL Rapsöl hineingeben und dann Zwiebeln, Knoblauch, Thymian und die restlichen Pilze bei mittlerer bis hoher Hitze unter ständigem Rühren schmoren. Nach etwa 7 Minuten sollte das Wasser aus den Champignons ausgetreten und zum Großteil verdampft sein. Anschließend die Pilzmischung aus dem Topf nehmen und beiseite- stellen.

Den Topf auf dem Herd lassen, 1 EL Rapsöl und das Mehl hineingeben und unter Rühren etwa 1 Minute lang rösten, bis das Mehl leicht gebräunt ist.

Mit Weißwein ablöschen und mit einem Schneeebe- sen verrühren. Die Pilzmischung hinzugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.

Eine Pfanne heiß werden lassen. Knoblauch fein hacken. Anschließend etwas Rapsöl hineingeben und die Pilze für das Topping bei hoher Hitze etwa 2 bis 4 Minuten pro Seite scharf anbraten.

Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit den angebratenen Pilzen, frischem Thymian und Pfeffer in einer Suppenschüssel toppen und servieren.

Kürbis-Linsen-Salat

mit Birnen

Zubereitung: 40 Minuten



Zubereitung

Zutaten

für 6 Personen

200 g Kürbis
3 EL Olivenöl
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
175 g Belugalinsen
2 kleine Birnen
1 TL Ras el Hanout
300 ml Wasser
4 EL Rotweinessig
1 TL Ahornsirup
1 Handvoll Petersilie
Salz, Pfeffer

Einen Topf vorheizen und währenddessen den Kürbis in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einen Topf geben, die Kürbiswürfel und Salz dazugeben und bei hoher Hitze 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis der Kürbis gebräunt und gar, aber noch bissfest ist. Anschließend alles aus dem Topf nehmen und in eine Schüssel geben.

Den Topf wieder auf den Herd stellen und währenddessen die Schalotten und den Knoblauch fein würfeln und bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig braten. Die Linsen, Ras el Hanout, Salz und Pfeffer in den Topf geben, mit dem Wasser aufgießen und bei niedriger Hitze 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen durch sind und die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen wurde. Währenddessen die Birnen in kleine Würfel schneiden und die Petersilie hacken. Den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Petersilie mit den Linsen und den Birnenstücken zu den Kürbiswürfeln geben und mit Rotweinessig und Ahornsirup vermengen. Bei Bedarf noch mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout abschmecken und servieren.





Kartoffelknödel

mit Apfelblaukraut und Bratensauce

Zubereitung: 60 Minuten



Zubereitung

Für das Blaukraut den Rotkohl vierteln, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Die Zwiebeln fein hacken und den Apfel schälen, entkernen und fein raspeln.

In einem vorgeheizten Topf die Zwiebel mit etwas Rapsöl glasig dünsten. Das Kraut hinzugeben und für etwa 5 Minuten dünsten. Das Kraut mit Rotwein und Orangensaft ablöschen, den Apfel hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Nelken und Wacholderbeeren würzen. Das Blaukraut im geschlossenen Topf für etwa 1 bis 2 Stunden auf sehr niedriger Hitze köcheln lassen.

Während das Blaukraut im Topf schmort, kann man die Kartoffelknödel zubereiten. Hierfür die Kartoffeln mit Schale für 20 bis 25 Minuten kochen, bis sie gar sind, anschließend kurz abkühlen lassen und schälen. Die Kartoffeln mit einer Gabel oder Kartoffelpresse zerdrücken, mit Kartoffelstärke verkneten und mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken. Mit angefeuchteten Händen den Kartoffelteig zu gleichmäßigen Knödeln formen. Einen Topf mit Wasser aufkochen lassen, Salz hinzugeben und die Knödel für 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Das Wasser darf dabei nicht kochen. Sobald die Knödel an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar.

Die Bratensauce nach dem Rezept auf Seite 206 zubereiten. Zum Schluss nun das Blaukraut mit Zimt, Preiselbeermarmelade und Salz abschmecken und gemeinsam mit den Kartoffelknödeln und der Bratensauce servieren.

Zutaten

für 4 Personen

für die Kartoffelknödel

700 g mehligte Kartoffeln
75 g Kartoffelstärke oder
Weizen- bzw. Maisstärke
Muskatnuss
Salz

für das Apfelblaukraut

500 g Rotkohl
1 Zwiebel
1 Apfel
100 ml Rotwein
150 ml Orangensaft
2 Gewürznelken
1 EL Wacholderbeeren
1 Prise Zimt
2 EL Preiselbeermarmelade
Rapsöl
Salz, Pfeffer

für die Bratensauce

(siehe Rezept auf
Seite 206)



Kaffeebrownies

mit Haselnüssen

Zubereitung: 45 Minuten



Zutaten

für die Brownies

100 g dunkle Schokolade
300 ml Pflanzendrink (siehe
Rezept auf Seite 209)
30 g Rapsöl
200 g gemahlene Mandeln
3 EL lösliches Kaffeepulver
100 g Dinkelvollkornmehl
1 TL Backpulver
½ TL Natron
160 ml Ahornsirup
Salz

für das Topping

100 g Haselnüsse
50 g dunkle Schokolade

Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Schokolade, Rapsöl und Pflanzendrink in einen Topf geben, erwärmen lassen und alles miteinander verrühren.

In einer Schüssel die trockenen Zutaten Mandeln, Mehl, Kaffeepulver, Backpulver, Natron und eine Prise Salz vermischen.

Den Ahornsirup in den warmen Schokodrink rühren und anschließend zu den trockenen Zutaten in die Schüssel geben. Alles gut miteinander glatt rühren.

Eine viereckige Springform vorbereiten und den Teig hineinfüllen. Die Brownies 16 bis 20 Minuten backen. Danach abkühlen lassen und nach Belieben mit gehackten Haselnüssen und flüssiger dunkler Schokolade dekorieren. In Stücke schneiden und servieren.







Winter





Dinkelvollkorn-Frittaten

in Gemüsebrühe

Zubereitung: 35 Minuten



Zutaten

für 4 Personen

500 ml Pflanzendrink (siehe
Rezept auf Seite 209)

250 g Dinkelvollkornmehl

100 ml Mineralwasser

½ TL Backpulver

Öl zum Braten

2 l Gemüsebrühe (siehe
Rezept auf Seite 198)

Salz

Zubereitung

Das Mehl mit dem Backpulver und Salz versieben und Pflanzendrink und Mineralwasser mit einem Schneebesen unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig nun für etwa 30 Minuten quellen lassen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und je einen Schöpfer Teig in der Pfanne verteilen und schwenken und auf beiden Seiten goldbraun backen.

Für die Gemüsesuppe die Zutaten nach dem Rezept auf Seite 198 zubereiten.

Die Frittaten in dünne Streifen schneiden, in die Teller geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Optional mit Schnittlauch verfeinern.





Oranger Krautstrudel

mit Schnittlauchdip

Zubereitung: 50 Minuten



Zutaten

für 4 Personen

für den Krautstrudel

1 Blätterteig

200 g Karotten

100 g Lauch

1 EL Gemüsebrühe

3 EL weißer Balsamicoessig

2 EL Tomatenmark

1 EL Rapsöl

Salz

Pfeffer

für den Schnittlauchdip

200 g pflanzliches Joghurt
(siehe Rezept auf Seite 201)

1 Handvoll Schnittlauch

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Weißkraut, Karotten und Lauch in feine Streifen schneiden oder hobeln. Eine Pfanne aufheizen, Öl hinzugeben und das geschnittene Gemüse mit dem Tomatenmark gut vermengen und für etwa 5 Minuten garen lassen. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Das Gemüse mit dem Essig ablöschen und mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles so lange weiter garen lassen, bis das Kraut weich geworden ist. Die Pfanne nun vom Herd nehmen und die Füllung etwas abkühlen lassen.

Den Blätterteig ausrollen, die Füllung auf das untere Drittel geben und am Rand etwa 4 cm frei lassen. Die Seitenränder über die Füllung klappen und fest zusammenrollen. Den Strudel nun mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Den Strudel in den Ofen geben und ungefähr 30 Minuten backen, bis der Blätterteig goldbraun ist.

Währenddessen eine Knoblauchzehe schälen und fein hacken und den Schnittlauch ebenfalls fein hacken. Das Joghurt in eine kleine Schüssel geben und Schnittlauch, Knoblauch, Salz und Pfeffer untermischen und abschmecken.

Den Strudel in etwa 5 cm große Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Schnittlauchdip servieren. Optional noch mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.



Zimtschnecken

mit Vanillefrosting

Zubereitung: 60 Minuten 

Zutaten

für 8 Personen

für den Hefeteig

75 g pflanzliche Butter
250 ml Pflanzendrink (siehe
Rezept auf Seite 209)
21 g Hefe
100 g Vollrohrzucker
500 g Dinkelvollkornmehl
1 EL Zimt
¼ TL Kardamom
Prise Salz

für die Zimtfüllung

130 g weiche pflanzliche
Butter
100 g Vollrohrzucker
3 TL Zimt

für das Vanillefrosting

150 g pflanzliches Joghurt
(siehe Rezept auf Seite 201)
½ Zitrone
70 g Puderzucker
1 TL Vanilleextrakt

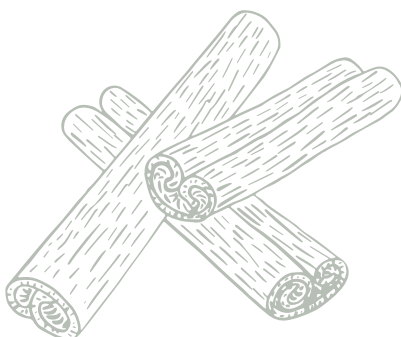
Zubereitung

Für den Hefeteig den Pflanzendrink etwas erwärmen und die Hefe darin auflösen. Das Dinkelvollkornmehl, den Vollrohrzucker, den Zimt, den Kardamom und das Salz mit der Hefemasse gut entweder von Hand oder mit einer Küchenmaschine verkneten. Anschließend die weiche pflanzliche Butter einkneten. Nun den Teig für etwa 10 Minuten kneten, bis er sich zu einer Kugel formt und nicht mehr klebt. Anschließend den Teig für etwa 1 Stunde an einem warmen Plätzchen gehen lassen. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

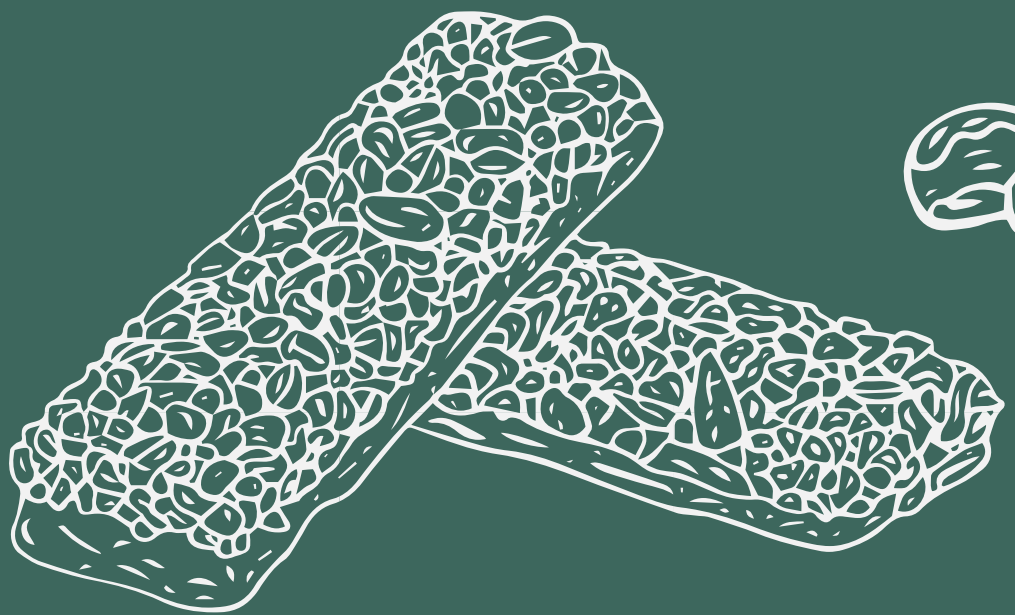
Derweil für die Zimtbutter alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder von Hand mit dem Schneebesen schaumig rühren. Für das Frosting das pflanzliche Joghurt, den Saft der halben Zitrone, Puderzucker und Vanilleextrakt mit einem Schneebesen glatt rühren.

Nun den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen und ihn mit der Zimtbutter bestreichen. Den Teig längs vorsichtig einrollen und mit einem scharfen Messer vorsichtig in etwa 5 bis 7 cm breite Schnecken schneiden und in eine eingefettete Backform platzieren. Nun die Zimtschnecken mit einem Geschirrtuch abgedeckt für 20 bis 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend in den Ofen geben und für etwa 35 bis 40 Minuten backen.

Die Zimtschnecken abkühlen lassen und mit dem Vanillefrosting toppen. Am besten noch warm genießen.









Für Zwischendurch





Energyballs

mit Leinsamen



Zubereitung: 20 Minuten



Zutaten

für die Energy Balls

200 g getrocknete Feigen,
Zwetschgen oder Marillen
50 g Leinsamen
200 g Haselnüsse
100 g Haselnussmus

für die Ummantelungen

gehackte Nüsse
getrocknete Blütenmischung
Kurkuma

Zubereitung

Die Datteln entsteinen. Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und gut durchmischen, bis eine dicke Masse entsteht.

Aus der Masse kleine Kugeln formen und in den gewünschten Zutaten ummanteln.

Im Kühlschrank halten die Energy Balls bis zu 2 Wochen.





Proteingranola

mit Trockenfrüchten

Zubereitung: 20 Minuten



Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C Heißluft vorheizen.

Die Haferflocken, Dinkelflocken, gehackte Nüsse, Leinsamen und Kerne in einer Schüssel verrühren. Anschließend Apfeldicksaft, Erdnussmus, Walnussöl, Zimt, Kardamom, Nelken und eine Prise Salz hinzugeben und gut miteinander vermengen.

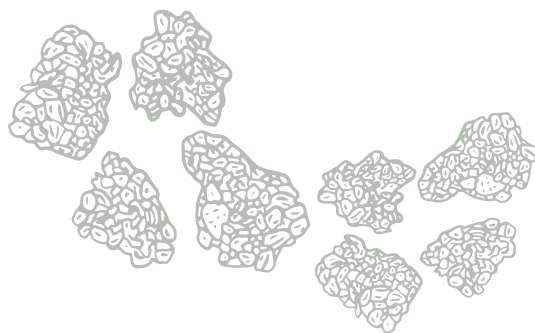
Die Mischung gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und für etwa 10 bis 12 Minuten im Ofen goldbraun backen. Mit einem Kochlöffel das Granola in der Hälfte der Backzeit etwas durchmischen und weiter backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Die Trockenfrüchte in kleine Stücke schneiden und in das Granola mischen.

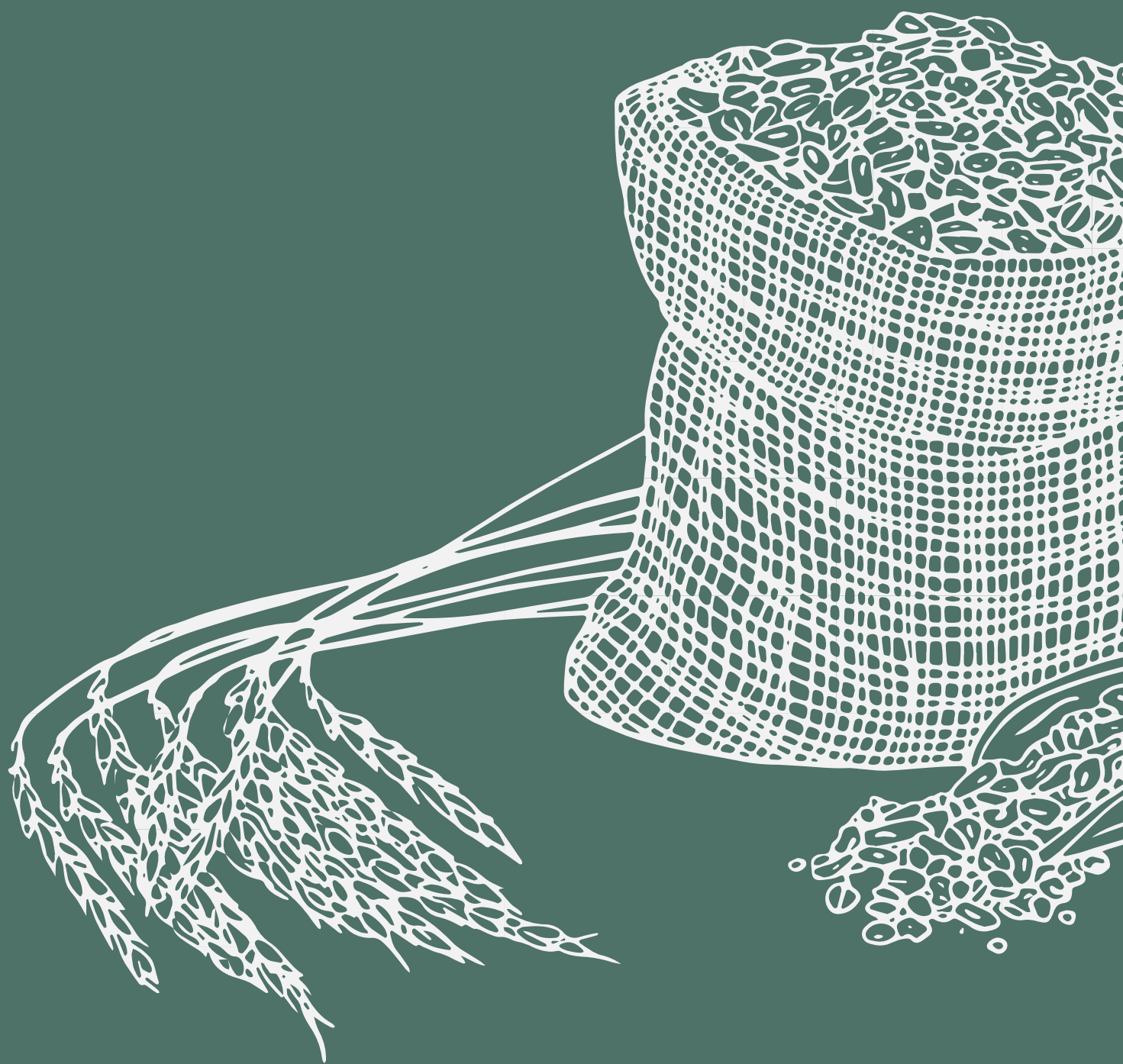
Das Granola kann noch durch andere Zutaten wie Kakao, Samen, Kokoschips oder mit anderen Nüssen verfeinert und individuell angepasst werden. Es kann pur mit Pflanzendrink gegessen oder als Topping für Joghurt, Früchte oder Porridge verwendet werden.

Zutaten

für 1 großes Vorratsglas

- 350 g Haferflocken
- 250 g Dinkelflocken
- 150 g gehackte Nüsse
- 100 g getrocknete Feigen oder Datteln
- 100 g gemischte Kerne
- 50 g Leinsamen
- 100 g Erdnussmus
- 5 EL Apfeldicksaft
- 3 EL Walnussöl
- 2 TL Zimt
- 1 TL Kardamom
- 1 TL Nelken
- 1 Prise Salz





Grundrezepte



Gemüsebrühe

mit Ingwer

Zubereitung: 60 Minuten



Zutaten

ergibt etwa 1 Liter Brühe

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 g frischer Ingwer
- ½ Knollensellerie
- 2 Karotten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Pastinake
- 1,5 l Wasser
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Maggikraut
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung

Alle Gemüsesorten ungeschält grob schneiden. Die Zwiebeln in Olivenöl anrösten. Ingwer und Knoblauch hinzufügen und etwa für 3 bis 4 Minuten anbraten.

Die ganzen Kräuter, Gewürze und das restliche Gemüse hinzufügen und mit dem Wasser aufgießen.

Die Gemüsebrühe aufkochen. Für etwa 45 bis 60 Minuten auf niedriger Stufe ziehen lassen. Die Gemüsebrühe durch ein feines Sieb gießen und weiterverarbeiten.







Zu guter Letzt ...

... ein riesengroßes Dankeschön!

Wir danken allen unseren Leserinnen und Lesern, dem BUCHER Verlag und dessen Team, den Dozierenden und unseren Mitstudierenden der Fachhochschule Vorarlberg im Studiengang InterMedia BA, unserem Kooperationspartner HLW Feldkirch – Institut St. Josef sowie allen Unterstützerinnen und Unterstützern, unseren Familien, Liebsten und Freunden, die uns in diesem Projekt bereichert und inspiriert haben.

Vom BUCHER Verlag können wir nur in den allerhöchsten Tönen sprechen. Eine solch hohe Bereitschaft an Unterstützung hätten wir nicht erwartet, deshalb gilt euch ein riesengroßes Dankeschön für die tolle Zusammenarbeit und die überwältigende Unterstützung!

Zusätzlich veranstalten wir im Namen von „Löwenzahn & Endivie“ in Schulkantinen und Mensen pflanzliche Wochen. Wir danken unserem ersten Kooperationspartner HLW Feldkirch – Institut St. Josef für die Unterstützung und die tolle Zusammenarbeit!

Das enorm breite Fachwissen der Dozierenden und unserer Mitstudierenden bereicherte unser Projekt im Bereich Gestaltung und Kommunikation um ein Vielfaches. Durch zahlreiche Coachings, Vorlesungen und Praxisstunden erlernten wir seit dem ersten Semester von Grund auf, was gutes

Design und Kommunikation ausmacht. Dieses Wissen wendeten wir in unserem Stil bei der Gestaltung unseres Kochbuches an und hoffen, dass wir euren Geschmack genauso getroffen haben wie unseren.

Unseren Familien, Liebsten sowie unseren Freundinnen und Freunden gilt ebenfalls ein riesengroßes Dankeschön für die allzeit vorhandene Unterstützung unseres Herzensprojektes. Egal, ob beim Kochen, bei der Hilfe der Bildauswahl unter tausenden Fotos oder auch einfach so zur Unterstützung beim Kosten und Aufessen – die Hilfsbereitschaft war immer in rauen Mengen vorhanden! Tausend Dank, ihr seid die Besten!

Und vielen Dank an euch, liebe Leserinnen und Leser! Danke, dass ihr euch gemeinsam mit uns auf diese pflanzlich-kulinarische Reise durch die vier Jahreszeiten und deren Hintergrundwissen begeben habt, dabei hoffentlich einiges mitnehmen konntet und viel Freude dabei hattet.

Wir hoffen, dass wir mit diesem Kochbuch unseren Nachhaltigkeitsgedanken und den Geschmack der pflanzlichen Kulinarik positiv vermitteln konnten und dass dieser vielleicht sogar von euch in euer Umfeld und in die Welt weitergetragen wird. Und wenn ihr dann noch ein paar Rezepte nachgekocht habt und der Umwelt zuliebe mal Fisch, Fleisch und andere tierische Produkte auf

dem Speiseplan weggelassen und zu regionalen und nachhaltigen Produkten gegriffen habt, dann sind wir wunschlos glücklich und haben einen großen Teil unseres Zieles erreicht!

Außerdem hoffen wir, dass ihr viel Spaß und schöne Momente beim Nachkochen und Genießen erlebt habt. Und auch wenn das eine oder andere Gericht mal nicht gelingt – das passiert sogar jedem Profikoch. Dann einfach nochmal mit viel Freude und Spaß die Töpfe klimpern lassen und die Kochlöffel schwingen!

Eure

Lorena Maria Lins & Elena Groß

Folgt uns auf unseren Social-Media-Kanälen und lasst euch dabei von vielen weiteren Rezepten, Ideen und Tipps und Tricks inspirieren!



loewenzahnundendivie



Löwenzahn & Endivie

Impressum



Lorena Maria Lins & Elena Groß

Löwenzahn & Endivie

gesund & einfach · kochen & genießen

1. Auflage 2021

© Lorena Maria Lins & Elena Groß

Alle Rechte vorbehalten

Fotografie: Elena Groß & Lorena Maria Lins

Bildbearbeitung: Elena Groß & Lorena Maria Lins

Gestaltung: Elena Groß & Lorena Maria Lins

Illustrationen: Elena Groß & Lorena Maria Lins

Text: Elena Groß & Lorena Maria Lins

Lektorat: Dr. Lukas Christensen

Food & Styling: Elena Groß & Lorena Maria Lins

Produktion: BUCHER Druck, Hohenems

Bindung: Papyrus, Wien

Printed in Austria

ISBN 978-3-99018-614-5