



*Genussvoll  
die Welt  
retten!*

Andrea Kasper-Füchsl  
Diätologin

pro<sup>o</sup>rnährung



## LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Viele von uns möchten sich gesund und nachhaltig ernähren. Wäre da nicht der Alltag, der uns mit beruflichen und familiären Herausforderungen einen Strich durch die Rechnung macht.

Genau diese Herausforderungen kenne ich als zweifache Mutter nur zu gut. Seit mittlerweile 15 Jahren arbeite ich als Diätologin an der Umsetzung von Ernährungswissen in die Praxis. Als Resultat daraus hältst du dieses Kochbuch in deinen Händen. Es wird dich das ganze Jahr über mit herrlich einfachen und köstlichen Rezepten begleiten.

Das Buch ist eine Verknüpfung meiner Kochleidenschaft, meiner Liebe zur gesunden Ernährung und dem Wunsch, mit meiner Familie nachhaltiger zu essen. Die Rezepte sind vegetarisch oder vegan und nach Saison geordnet. Ich verwende gerne Vollkornprodukte und verzichte auf unnötige Zucker- und Fettzugaben.

Die Entscheidung, nur vegetarische oder vegane Rezepte im Buch zu präsentieren, war einfach. Wir lieben die pflanzliche Küche und schonen damit Ressourcen. Für viele vegetarische Rezepte gibt es auch Hinweise, wie man sie gänzlich ohne tierische Produkte herstellen kann.

Die Rezepte sind saisonal in unsere vier Jahreszeiten aufgeteilt. Das hilft beim regionalen Einkauf, verkürzt Transportwege, ermöglicht reife, heimische Lebensmittel und macht die Gerichte so noch geschmackvoller.

Unser Essen ist etwas ziemlich Persönliches, fast Intimes. Wenn wir uns jetzt auf den folgenden Seiten etwas besser kennen lernen, bin ich für ein respektvolles „DU“.

Dieses Buch ist ein liebevoller Begleiter zu mehr bunter Vielfalt am Teller! Bevor du es merkst, kochst du bunter, nachhaltiger und gesünder.

Alles Liebe

*Andrea Kasper-Füchsl*





37



50



69

# FRÜHLING

## Frühstück

Beeren-Shake	30
Kakao-Granola	33

## Mahlzeit

Bärlauchaufstrich   Leinöl	34
Scharfe Paprikasuppe   Räuchertofu	37
Gersten-Risotto   gebratenes Ei   Rucola	38
Chili con Veggie   Bulgur	41
Linsenwaffel   Tomatengemüse   Dip	42
Shakshuka	45
Kohlrabi-Kaspressknödel   Salat	46
Vollkorn-Quiche   Gemüsefülle	49
Goldener Spargel-Wrap	50
Karfiol im Erdnussmantel   Wedges	53
Blumige Focaccia	54
Ricotta-Küchlein   Spargel	57
Erdäpfelnudeln   Lauchgemüse   Dip	58
Polenta-Schmarrn   Erdbeeren-Rhabarber	61

## Desserts

Zitronen-Topfen-Soufflé	62
Rhabarber-Bananen-Kuchen	65
Süßer Nuss-Zwieback	66
Luftiges Schokomousse	69

## Schätze

Eingelegte Radieserl	70
Mathildes Hollersaft	73
Leinsamen-Sauerteig-Cracker	74
Sprossen ziehen	77

# SOMMER

## Frühstück

Porridge   Lavendel-Marillen	80
Grüne Frühstückscrepes	83

## Mahlzeit

Sonnenaufstrich	84
Sommersalate im Glas	87
Kaltes Buttermilchsüppchen	88
Summer Bowl   BBQ-Melone	91
Pasta   Melanzani-Creme   Zucchini	92
Tomaten-Zucchini-Tarte	95
Kichererbsenburger   Ajvar   Melanzani	96
Gemüseomelette   Rucola   Sprossen	99
Köfte-Spieß   Tomatensalat   Haselbacks	100
Panzanella   Basilikumcreme	103
Käferbohnenalat	104
Zweierlei gefüllte Toasts	107
Selbst gemachte Dinkel-Tortillas	108
Topfenockerl   Kirschen	111

## Desserts

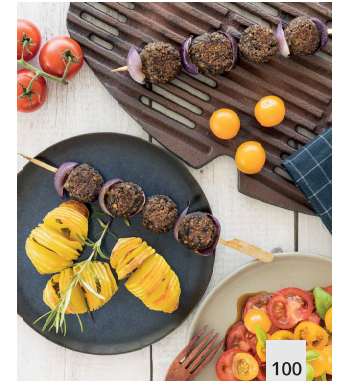
Schokoladige Beeren-Topfen-Tarte	112
Bananen-Datteln Nicecream   Crunch	115
Melonen-Gin-Granité	116
Frozen-Berries   Kokos-Gurt	119

## Schätze

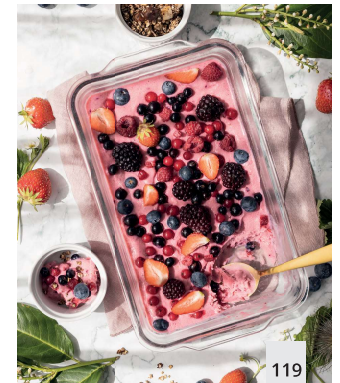
Brombeer-Zwiebel-Chutney	120
Pesto Würferl	123
Ribisel-Lavendel-Shrub	124
Marillen-Ajvar	127



88



100



119



130

# HERBST

## Frühstück

- Mandel-Schokocreme | Datteln **130**
- Vollkorn-Leinsamenweckerl **133**

## Mahlzeit

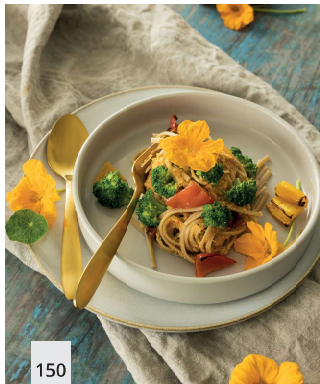
- Karfiolcremesuppe | Petersilienöl **134**
- Kartottenecken | Rote Rüben-Dip **137**
- Thai-Gemüse-Reisnudeln | Erdnuss **138**
- Herbstliches Ofengemüse **141**
- Börek | Zucchinifülle **142**
- Hirsotto | Kräuterseitlinge | Rauna-Chips **145**
- Flammkuchen | Kürbis | Zwiebel **146**
- Süßkartoffel-Muffins | Chicorée **149**
- VK-Pasta | Brokkoli | Cashewcreme **150**
- Gefüllte Paprika | Quinoa | Püree **153**
- Kartoffelgulasch | Fisolen | Zuckererbsen **154**
- Erdäpfelbuchteln | Krautsalat **157**
- Kürbis-Salbei-Spätzle **158**
- Wespennester | Leinöl **161**

## Desserts

- Mohn-Topfen-Zwetschkenkuchen **162**
- Rotes Apfelkompott | Ingwer **165**
- Zwetschken-Apfel-Crumble **166**
- Bananenbrot | Hanf **169**

## Schätze

- Bratapfel-Marmelade **170**
- Gemüsebrühe-Paste **173**
- Hollerröster **174**
- Scharfe Ingwer-Shots **177**



150



162

# WINTER

## Frühstück

- Müsliriegel | Frühstück to go **180**
- Bulgur-Porridge | Joghurt | Bratapfel **183**

## Mahlzeit

- Rummus im Wrap **184**
- Chicorée Salat | Linsen | Birne | Nüsse **187**
- Krautrouladen | Curry-Maroni | Kartoffeln **188**
- Arabisches Duett | Linsen | Kichererbsen **193**
- Kohlsprossen | wilder Reis **194**
- Polentaknödel | Ziegenkäse | Spinat **197**
- Kartoffel-Linsenpuffer | Coleslaw | Dip **198**
- Süßkartoffelcurry | Naan-Brot **201**
- Lila Krautfleckerl **202**
- Teigtascherl | Erdnussdip | Karottensalat **205**
- Rauna Pancakes | Hummus **208**
- Feierabend Bowl | Tofubällchen **211**
- Rainbow-Lasagne **212**
- Topfen-Hirse-Traum **215**

## Desserts

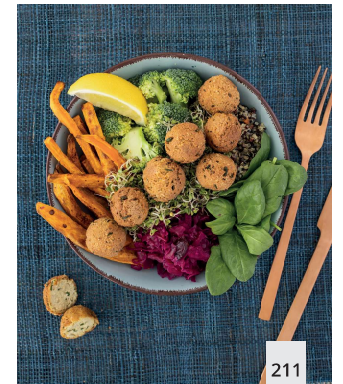
- Birnenbrot **216**
- Energie-Kugeln **219**
- Schoko-Orangenbrownies **220**
- Kokoskekse **223**

## Schätze

- Kichercrossies **224**
- Purple Lady | Fermentiertes Rotkraut **227**
- Zitruspaste **228**
- Harissa-Gewürz/Paste **231**



180



211



216



## MEHR ALS EIN KOCHBUCH

"Genussvoll die Welt retten", dazu können wir mit unseren täglichen Essensentscheidungen tatsächlich beitragen. Zusätzlich können wir mit einer pflanzlichen Ernährung wirkungsvoll unsere Gesundheit fördern! Dieses Kochbuch begleitet dich mit praktischen Tipps zur Umsetzung, damit es nicht beim guten Vorsatz bleibt.

Du findest in diesem Buch eine gute Mischung aus Ernährungswissenschaft und persönlichen Tipps für eine genussvolle und gesündere Ernährung für uns und unsere Erde. Alle Rezepte sind saisonal den Jahreszeiten angepasst und decken Frühstück, Hauptmahlzeiten und Desserts ab.

Die Fotos zu den Rezepten stammen ebenfalls von mir. Ich liebe Kochbücher mit wunderschönen Bildern. Manchmal haben diese mir aber den Mut genommen, Dinge auszuprobieren. Zu perfekt war das abgebildete Ergebnis, zu groß die Möglichkeit des Scheiterns. Daher hab ich alle Gerichte selbst liebevoll angeordnet, fotografiert und anschließend vernascht.

Meine Schatzkiste an Rezepten zu Gewürzpasten, Marmeladen, eingelegtem Gemüse oder dem sensationellen Hollersaft meiner Schwiegermutter mag ich mit euch teilen. Ein wahrer Schatz für alle, die gerne Selbstgemachtes im Vorratsschrank haben.

Was findest du in meinem Buch nicht? Beispielsweise hoch verarbeitete Lebensmittel, in denen meist viele Zusatzstoffe stecken, die wir schlicht nicht brauchen. Und eine Einteilung der Lebensmittel in "gut" und "schlecht". Dieses Schwarzweißdenken führt zur jährlichen Frühlingsdiät inklusive Enttäuschung, wenn das gewünschte Ergebnis nicht eintritt oder sich schnell wieder verflüchtigt. Die Mischung macht's!

Dieses Buch kann auch keine Ernährungstherapie ersetzen. Solltest du eine ernährungsabhängige Erkrankung haben, ist ein persönliches Beratungsgespräch mit deiner Diätologin oder deinem Diätologen wichtig. Eine erste Anlaufstelle für Fragen kann auch deine Ärztin bzw. deinen Arzt sein.





## SCHARFE PAPRIKASUPPE | RÄUCHERTOFU

Es gibt sie immer im Frühling, die Tage, an denen nochmal Schnee fällt oder der Regen an die Fenster peitscht. Genau dann ist diese Suppe perfekt, um uns so richtig einzuheizen. Mit dem Räuchertofu-Topping und einer Scheibe Vollkornbrot, wird daraus eine vollständige Mahlzeit!

### Zutaten für 4 Teller

#### Suppe

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm frischer Ingwer
- 1 Karotte (90 g)
- 1 roter Spitzpaprika (130 g)
- 1 EL Rapsöl
- ¼ TL Harissa-Gewürz (S. 231)
- 80 g rote oder gelbe Linsen
- 600 g Wasser
- 2 TL Gemüsebrühepaste (S. 173) oder Gemüsebrühpulver
- ⅓ TL Zitruspaste (S. 228) oder ¼ TL Zitronensaft
- ¼ TL Salz

#### Topping

- ½ Pkg. Räuchertofu (120 g)
- 1 EL Rapsöl
- 1 Prise Salz
- Frische Basilikumblätter

#### Beilage

- 4 Scheiben Vollkornbrot

1. Die **Frühlingszwiebel** und den **Knoblauch** in feine Scheiben schneiden, **Ingwer** schälen und kleinwürfelig schneiden oder reiben. **Karotte** und **Paprika** in größere Stücke schneiden.
2. In einem Topf **Rapsöl** erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer langsam anschwitzen, Karotten- und Paprikastücke, **Harissa** sowie **Linsen** zugeben und nochmals durchrühren. Mit **Wasser** aufgießen, mit **Gemüsebrühe-** und **Zitruspaste** würzen. Zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit den **Tofu** mit einem Küchenpapier trocken tupfen, Flüssigkeit leicht herausdrücken. Dann in 1 x 1 cm große Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit **Rapsöl** langsam knusprig braten. Wer den Tofu feuriger haben möchte, kann zusätzlich mit Harissa würzen. Fertige Tofuwürfel **salzen** und als Topping bereitstellen.
4. Nach der Kochzeit die Suppe sehr fein pürieren. Die Linsen sorgen für eine sehr cremige Konsistenz. Wenn sich zu viel Wasser verkocht hat, kann man noch Flüssigkeit nachgießen. Mit **Salz** abschmecken.
5. Die Paprikasuppe mit dem knusprigen Räuchertofu und abgezapften **Basilikumblättern** anrichten. Mit Vollkornbrot wird die Suppe zu einer leichten Mahlzeit!

Menge	Kcal	Eiweiß	Fett	Ges. FS	KH	Zucker	Salz	BS
100 g	70	4,1 g	3,7 g	0,4 g	6,8 g	1,2 g	0,5 g	1,5 g
1 Portion	197	11,5 g	10,3 g	1,1 g	19,1 g	3,3 g	1,3 g	4,2 g

#### Tipp!

Wenn du keinen Tofu hast oder magst, kannst du als Topping auch die feurigen Kichererbsen von Seite 224 verwenden.





## KALTES BUTTERMILCHSÜPPCHEN

Eine perfekte Mahlzeit für warme Tage. Der Zeitaufwand ist gering und das Gericht profitiert von einer kurzen Reifezeit. Also ideal zum Vorbereiten für die Mittagspause!

### Zutaten für 2 Personen

- 100 g Sauerrahm
- ½ TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL scharfer Senf
- 400 g Buttermilch natur  
1 % Fett
- 2 hart gekochte Eier
- 3 Snackgurken *oder*  
½ Schlangengurke
- 3 Radieschen
- ½ Apfel
- 1 Frühlingszwiebel
- Kresse *oder*  
Ruccolasprossen (S. 77)

### Beilage

- 2 Scheiben Vollkornbrote

1. Den **Sauerrahm** mit **Salz**, **Pfeffer** und **Senf** glattrühren, mit der **Buttermilch** aufgießen und alles gut vermischen.
2. Die **Eier** schälen, ein halbes Ei zur Deko aufheben, den Rest mit einer Gabel fein zerdrücken.
3. Die **Snackgurken**, **Radieschen**, den **Apfel** und die **Frühlingszwiebel** fein würfelig schneiden. Ein paar Scheiben Gurke und Radieschen für die Deko aufheben.
4. Das fein geschnittene Gemüse in die Buttermilchmischung geben und alles gut vermischen.
5. Das Süppchen in zwei Schalen oder Weckgläser abfüllen, mit einer Ei-Spalte, dem Gemüse und **Kresse bzw. Sprossen** dekorieren. Dazu passt eine Scheibe Vollkornbrot.

Menge	Kcal	Eiweiß	Fett	Ges.FS	KH	Zucker	Salz	BS
100 g	76	4,4 g	2,9 g	0,5 g	8,7 g	3,5 g	0,4 g	1,2 g
1 Portion	354	20,4 g	13,5 g	2,4 g	40,7 g	16,2 g	1,7 g	5,8 g

### Tipp!

Verwendet man Gurken mit einem hohen Kernanteil, sollte man diese entfernen. Die Suppe würde sonst verwässern.





## VOLLKORNPASTA | BROKKOLI | PAPRIKA-CASHEWCREME

Die Cashewcreme ist ein Basis-Rezept, das bei uns häufig Anwendung findet und je nach Jahreszeit abgewandelt wird. Wer noch keine Erfahrung mit Vollkornpasta hat, sollte unbedingt verschiedene Produkte kosten. Geschmäcker sind verschieden!

### Zutaten für 2 Personen

- 70 g Cashews geschält
- 400 ml Wasser
- 125 g Spitzpaprika rot
- 125 g Spitzpaprika gelb
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ¼ TL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 250 g Brokkoli
- Wasser und Salz
- 180 g Vollkorn-Linguine
- ½ TL Harissa-Gewürz (S. 231)
- ½ TL Kurkuma gemahlen
- 1 EL Hefeflocken (5 g)
- 2 Stk. getrocknete Tomaten in Öl
- ½ TL Zitruspaste (S. 228) oder ¼ TL Zitronensaft
- 4 Kapuzinerkresse-Blüten

1. Das Backrohr mit Heißluft und Grill vorheizen. Alternativ Ober- und Unterhitze 200 °C. Einen Gitterrost mit Backpapier vorbeheizen.
2. **Cashews** mit **Wasser** 15 Min. zugedeckt köcheln lassen, abseihen und das Kochwasser aufheben.
3. Beide **Paprika** entkernen und in 2 cm breite Streifen schneiden, die **Frühlingszwiebel** zuputzen und längs vierteln, die **Knoblauchzehen** mit der Breitseite des Messers in der Schale „anquetschen“. Alles auf das Backpapier legen und mit **Olivenöl** und **Salz** würzen. Ca. 15 Min. im Ofen goldbraun backen.
4. Den **Brokkoli** in kleine, mundgerechte Rosen zerlegen. Wer den Strunk hier nicht verwenden möchte, kann ihn für Gemüselaibchen oder Suppe aufbewahren. In ein feuchtes Geschirrtuch einschlagen und in der Gemüselade des Kühlschranks lagern.
5. Einen großen Topf mit **Wasser** zum Kochen bringen, großzügig **salzen** und die **Vollkornpasta** al dente kochen. Die letzten 5 Min. der Pasta-Kochzeit die Brokkoli-Rosen zugeben.
6. Das Ofengemüse mit 120 ml Cashew-Kochwasser, den Cashews, **Harissa**, **Kurkuma**, **Hefeflocken**, **getrockneten Tomaten** und **Zitruspaste** im Mixglas fein pürieren. Wenn du möchtest, kannst du ein paar Gemüsestücke als Deko vor dem Pürieren zur Seite geben. Sollte die Creme zu fest werden, etwas mehr Kochwasser hinzufügen.
7. Die Pasta und den Brokkoli abgießen, mit Paprika-Cashewcreme anrichten. Als Blickfang-Deko kann man die Blüten der **Kapuzinerkresse** verwenden.

Menge	Kcal	Eiweiß	Fett	Ges.FS	KH	Zucker	Salz	BS
100 g	113	4,6 g	4,8 g	0,9 g	16,1 g	2,5 g	0,2 g	3,2 g
1 Portion	591	23,8 g	25 g	5 g	84,4 g	13 g	1,1 g	16,9 g

### Tipp!

Ich koche meist doppelte Menge der Sauce und friere sie in Eiswürfelformen ein. Diese Saucen-Helferlein sind im Alltag Gold wert!





## RAUNER PANCAKES | HUMMUS

Pinke Pfannkuchen in Kombination mit cremigem Hummus und feinem Vogerlsalat! Wer den roten Rügen (Rauner) nicht über den Weg traut, kann auch Karotten oder Süßkartoffeln versuchen. Ich würde den roten Rügen aber eine Chance geben, die Kombination schmeckt herrlich!

### Zutaten für 2 Personen

#### Rauner Küchlein

- 150 g rote Rügen gedämpft
- 1 Ei
- 120-150 g Halbfettmilch oder Pflanzendrink
- 90 g Weizenmehl glatt
- 2 Prisen Salz
- ¼ TL Kümmel
- 2 EL Rapsöl zum Backen
- 50 g Feta light

#### Hummus

- 240 g Kichererbsen gegart, abgetropft
- 2-3 Prisen Salz
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 EL Tahin (gute Qualität)
- Saft von einer Zitrone (oder ½ TL Zitronensalzpaste)
- 2 EL Olivenöl oder Leinöl
- Wasser je nach Bedarf

#### Vogerlsalat

- Frischer Vogerlsalat (½ Tasse oder 2 große Hände voll)
- 3 EL Balsamico-Essig hell oder milder Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Senf
- Prise Estragon-Gewürz (optional)
- ½ TL Honig
- 1 Prise Salz

#### Deko

- Schwarzkümmel

1. Die **roten Rügen (Rauner)** grob raspeln. Handschuhe tragen, die Farbe hält sich hartnäckig an den Fingern. Die Rauner nun etwas ausdrücken.
2. **Ei, Milch, Mehl, Salz** und **Kümmel** verrühren. Danach die Rauner-Raspeln in den Teig mischen und kurz ziehen lassen.
3. Währenddessen die **Kichererbsen** mit **Salz, Kreuzkümmel, Tahin, Zitronensaft** und **Olivenöl** sehr fein pürieren. Nur so viel kaltes Wasser hinzufügen bis eine cremige Masse entsteht. Sie dickt noch etwas an.
4. **Vogerlsalat** waschen. Die Zutaten der Marinade in ein Schraubglas mit Deckel geben und gut schütteln. Den Salat erst kurz vor dem Servieren marinieren.
5. In die heiße Pfanne **Rapsöl** geben und 4-5 Kleckse Rauner-Masse hineingießen, mit etwas zerbröseltem **Feta** bestreuen. Pancakes auf jeder Seite schön goldbraun backen. Hitze ähnlich wie beim Palatschinkenbacken wählen. Wenn sie zu schnell bräunen, sind sie nicht durch. Restliche Pancakes ebenso backen.
6. Die Pancakes abwechselnd mit dem Hummus aufeinanderstapeln, mit Hummus abschließen, mit Feta und **Schwarzkümmel** toppen! Der Pancakes-Turm wird mit Vogerlsalat serviert.

Menge	Kcal	Eiweiß	Fett	Ges.FS	KH	Zucker	Salz	BS
100 g	151	6,3 g	6,8 g	1 g	18,3 g	3,3 g	0,5 g	2,3 g
1 Portion	665	27,8 g	30,1 g	4,7 g	80,5 g	14,6 g	2,3 g	10 g

#### Tipp!

Besonders feiner und bekömmlicher Hummus entsteht, wenn man die Häutchen der Kichererbsen vor dem Pürieren abzieht. Das ist mühselig, aber man entfernt damit auch einen Teil der Blähstoffe.



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

**wie hat dir das Buch gefallen? Haben die Rezepte geschmeckt? Ich freue mich über einen Austausch unter [office@proernaehrung.at](mailto:office@proernaehrung.at) gerne auch in den sozialen Medien mit den Hashtags #proernaehrung und/oder #genussvollidieweltretten.**

**Geschenksidee gesucht? Gerne signiere ich Bücher für dich. Du kannst das Buch direkt auf meiner Website [www.proernaehrung.at](http://www.proernaehrung.at) bestellen.**

### Impressum

1. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche (auszugsweise) Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung (elektronisch oder mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung), bedarf der Genehmigung von Andrea Kasper-Füchsl.

Copyright © 2021 by Andrea Kasper-Füchsl

Bildnachweise:

Copyright Rezeptfotos © Andrea Kasper-Füchsl

Copyright Coverfoto, Fotos S. 2, S. 9, S. 19, S. 25, S. 26 © Alexandra Reichl ([www.fotografie-reichl.at](http://www.fotografie-reichl.at))

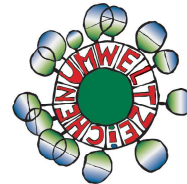
Copyright Abbildung siehe Quellen & Abbildungsverzeichnis S. 236.

Druck in Oberösterreich

ISBN: 978-3-200-07823-9

Konzept, Text, Rezepte, Foodstyling & Fotos: Andrea Kasper-Füchsl,  
[www.proernaehrung.at](http://www.proernaehrung.at)

Design & Grafik: Harald Füchsl



produziert nach den Richtlinien des  
Österreichischen Umweltzeichens,  
Birner Druck GmbH, UW 1371.

### Haftungsausschluss

Aus Rechtsgründen wird darauf hingewiesen, dass der Inhalt dieses Buches kein Ersatz für eine Ernährungsberatung oder eine ärztliche Untersuchung darstellt. Sämtliche Theorie und Rezepte wurde sorgfältig recherchiert, nach bestem Wissen und Gewissen verwendet. Wissenschaftliche Empfehlungen können sich im Laufe der Zeit ändern, kontaktiere daher bei Fragen deine Ärztin oder deinen Arzt bzw. deine Diätologin oder deinen Diätologen. Eine Haftung der Autorin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.