

BODENSTEINER | SCHLIMM

# Seelenfutter VEGAN

Sattmacher-  
rezepte,  
die glücklich  
machen

G|U

# WOHLFÜHLKOCHE

## ESSEN, DAS GUTTUT

Wir kennen sie wohl alle, diese Tage: Nichts läuft so, wie es sollte, an allen Ecken und Enden hakt und rumpelt es – nur die Laune, die rutscht ziemlich glatt und unaufhaltsam ihrem Tiefpunkt entgegen. In solchen Momenten hält uns oft nur eine Aussicht aufrecht: dem ganzen misslungenen Tag die Tür vor der Nase zuzuknallen und uns in die Küche zurückzuziehen, um ein echtes Lieblingsgericht zu kochen. Und das darf dann auch gern pflanzlich daherkommen!

Essen, das glücklich macht, kann je nach Grundstimmung und Vorlieben ganz unterschiedlich aussehen. Mal muss es vor allem schnell auf dem Tisch stehen, zu anderen Zeiten entspannen wir gern beim meditativen Risottoröhren oder Nudelteigtaschenfalten. An einem Tag soll das Trost- und Wohlfühlessen sanft und cremig beruhigen, am nächsten darf es der grauen Stimmung ruhig mit überraschenden Aromen Farbe verleihen oder mit Schärfe dafür sorgen, dass ein paar Endorphine ausgeschüttet werden.

Manchmal wünschen wir uns unkompliziertes Streetfood, in anderen Fällen gönnen wir uns Artischocken, Trüffelöl und einen Schuss Wodka an der Pasta – denn das haben wir uns ja wohl verdient! Aber egal, wie die aktuelle Seelenfutterneigung aussieht: Alle diese Gelüste lassen sich komplett ohne Tierprodukte und dafür mit umso mehr »Mmmh!« und »Aaah!« befriedigen. Ausgefallene Zutaten sind dafür nicht unbedingt nötig, auch wenn wir in den letzten Jahren beispielsweise Nussmusen und Misopasten nur zu gerne einen ständigen Platz in unseren Vorratsschränken eingeräumt haben. Trotzdem kommen viele unserer Rezepte mit Lebensmitteln aus, die es problemlos im Supermarkt gibt.

Wir hoffen, dass Sie hier ein paar ganz persönliche Lieblingsrezepte finden – solche, die Ihnen in stressigen Zeiten das Gefühl geben, dass am Ende des Tages ein echtes Highlight auf Sie wartet.

Susanne Bodensteiner

Sabine Schlein





*Spargel? Ja, bitte! Pasta? Geht immer! Spargel mit Pasta? Hurra –  
Tusch und Applaus! Und weil's gerade so viele frische Kräuter gibt,  
dürfen die auch noch mitspielen.*

## TAGLIATELLE MIT GRÜNEM SPARGEL

- 1** Für die Salsa verde die Kräuter waschen und trocken schütteln. Grobe Stängel entfernen (dünne und weiche dürfen dranbleiben) und die Kräuter grob schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und ein Viertel der Schale fein abreiben (den Rest der Zitrone anderweitig verwenden). Die Kräuter mit Zitronenschale, Kapern, beiden Sorten Öl und  $\frac{1}{2}$  TL Salz pürieren.
- 2** Für die Garnitur einen Fingerbreit Öl in einem kleinen Topf erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzstäbchen sofort kleine Bläschen aufsteigen. Kapern abtropfen lassen, dann im Öl in zwei Portionen je ca. 1 Min. frittieren, bis sie aufspringen und knusprig werden. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier entfetten.
- 3** Für die Spargelpasta die Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen den Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, die Stangen im unteren Drittel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin ca. 5 Min. bei großer Hitze braten, dabei zwischendurch wenden.
- 4** Die fertige Pasta abgießen und in einer Schüssel mit der Salsa verde vermischen. Auf Teller verteilen, Spargel und frittierte Kapern darauf anrichten und sofort servieren.

### FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG: 40 Min.  
PRO PORTION ca. 820 kcal,  
16 g E, 40 g F, 94 g KH

### FÜR DIE SALSA VERDE

1 Bund Petersilie  
2 Stängel Basilikum  
1 Bio-Zitrone  
2 TL Kapern in Lake  
3 EL Öl  
2 EL Olivenöl  
Salz

### FÜR DIE GARNITUR

Öl zum Frittieren  
1 EL Kapern in Lake

### FÜR DIE SPARCELPASTA

250 g Tagliatelle  
Salz  
250 g grüner Spargel  
1 EL Olivenöl

### MANDEL-CRUNCH

Keine Lust auf frittierte Kapern? Gehackte Salz- oder Rauchmandeln machen sich auf der Pasta auch ganz wunderbar und geben ihr zusätzlich Crunch.

