

HEALTHY *made* SIMPLE



KÖSTLICHES
AUF
PFLANZENBASIS

FERTIG IN
30 MINUTEN
UND WENIGER

ELLA
MILLS

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**

berlin
VERLAG

HEALTHY
made
SIMPLE

HEALTHY *made* SIMPLE

KÖSTLICHES AUF PFLANZENBASIS

Ella Mills

Aus dem Englischen von
Franka Reinhart und Cornelia Stoll



INHALT

- 8 Einleitung
- 17 Ein paar einfache Kochtipps
- 18 Gut vorbereitet –
Frühstück und Snacks
- 40 Schnell serviert –
Mittagessen
- 90 Frisch angerichtet –
Abendessen im Alltag
- 140 Perfekt geplant –
zwei Mahlzeiten auf einmal
- 184 Register
- 189 Danksagung
- 190 Über Ella

GUT VORBEREITET –
FRÜHSTÜCK
UND SNACKS

- 21 Porridges abends vorbereiten
- 24 Energie-Smoothies abends vorbereiten
- 28 Toasts abends vorbereiten
- 30 Kernige Spinat-Pesto-Muffins
- 33 Schoko-Chip-Cookies (gefrosten)
- 34 Hafer-Möhren-Happen
- 37 Müsliriegel mit Mandelmus
- 38 Schoko-Hafer-Schnitten

SCHNELL SERVIERT –
MITTAGESSEN

- 42 Grünkohl-Kichererbsen-Salat mit Walnüssen
- 45 Rotkohl-Tofu-Bowl mit Erdnuss-dressing
- 46 Bohnensalat mit pikanter Guacamole
- 49 Warmer Auberginen-Orzo-Salat mit Basilikum
- 50 Edamame-Quinoa-Salat mit Spinat
- 53 Miso-Bohnen-Salat mit Ingwer
- 54 Cremige Tahin-Bohnen auf Toast
- 57 Harissa-Rührtofu auf Toast
- 58 Tofu-Gurken-Sandwich mit Kräuter-joghurt
- 61 Kichererbsen-Guacamole-Sandwich
- 62 Knuspriger Kartoffel-Tofu-Salat
- 65 Rote-Bete-Linsen-Salat mit Harissa-Joghurt
- 66 Kopfsalat mit Knusper-Kichererbsen
- 71 Mango-Minze-Bowl mit Chili
- 72 Kräuter-Gemüse-Reisrollen
- 77 Lieblingspasta mit Kräutersoße
- 78 Regenbogen-Bowl mit Miso-Pilzen
- 81 Nudel-Tomaten-Salat mit Oliven
- 82 Kräuter-Soba-Nudeln mit Tofu
- 85 Linsen-Kokos-Dal mit Spinat
- 86 Kichererbsen-Edamame-Eintopf mit Miso
- 89 Grünkohl-Rucola-Salat mit Croûtons



FRISCH ANGERICHTET –

ABENDESSEN IM ALLTAG

- 93 Walnuss-Spaghetti mit Palmkohl
- 94 Zucchini-Chili-Linguine
- 97 Süßkartoffel-Linsen-Bowl
mit Ingwerjoghurt
- 98 Bohnen-Schalotten-Bowl
- 103 Brokkoli-Quinoa-Bowl mit Chili
- 104 Quinoa-Tofu-Bowl mit Tahin
- 107 Tofu-Spinat-Bowl
- 108 Röstkohl-Kichererbsen-Blech
- 111 Auberginen-Nussreis mit Kräutern
- 114 Chili-Ingwer-Gemüsepfanne
- 117 Rote-Bete-Miso-Nudeln
- 118 Tofu-Pilz-Bowl mit Udon-Nudeln
- 121 Kartoffel-Bohnen-Blech mit Harissa-
Joghurt
- 122 Pilz-Nudel-Pfanne mit Salbei
- 125 Brokkoli-Erbsen-Pasta
- 126 Bohnen-Avocado-Quinoa
- 129 Miso-Auberginen auf Grünkohl-
Linsen
- 130 Tofu-Sticks mit Pesto-Püree
- 133 Graupen-Bohnen-Salat mit Kräuter-
mandeln
- 134 Allround-Ofengemüse
- 136 Blumenkohl-Gratin mit Thymian
- 139 Pfannengemüse mit Bohnenpüree

PERFEKT GEPLANT –

ZWEI MAHLZEITEN AUF EINMAL

- 142 Süßkartoffel-Bohnen-Suppe
- 145 Brokkoli-Erbsen-Suppe mit Nuss-
croûtons
- 146 Linsen-Pilz-Suppe mit Zitronenpesto
- 149 Gemüsesuppe mit Knoblauch-
croûtons
- 152 Linsen-Tomaten-Bolognese
- 155 Tomaten-Basilikum-Orzo
- 156 Erbsen-Pilz-Curry
- 159 Auberginen-Tomaten-Ragout.
- 160 Spinat-Orzo-Eintopf
- 163 Ofengemüse mit Puy-Linsen
- 164 Schwarze-Bohnen-Harissa-Eintopf
- 167 Blumenkohl-Kichererbsen-Curry
- 168 Gemüse-Aprikosen-Tajine
- 171 Grüne-Bohnen-Cashew-Curry
- 172 Rote-Linsen-Dal
- 175 Paprika-Orzo-Ofengemüse
- 176 Blumenkohl-Erdnuss-Eintopf
- 179 Mediterrane Tomaten-Bohnen-Soße
- 180 Quinoa-Pesto-Puffer
- 183 Lauch-Bohnen-Spinat-Bowl

EINLEITUNG

Als Erstes möchte ich mich bei euch bedanken, dass ihr dieses Buch gekauft habt und Teil unserer Community geworden seid, indem ihr euch für eine gesunde, pflanzenbasierte Ernährung entschieden habt. Da ich weiß, wie enorm viele Quellen es gibt, bei denen ihr euch informieren könntet, freue ich mich besonders, dass ihr dieses Kochbuch als Leitfaden für eine gesunde Lebensweise gewählt habt.

Schon als ich mich an den ersten Entwurf von »Healthy Made Simple – Köstliches auf Pflanzenbasis« machte, war mir klar: Ich möchte zeigen, wie gutes, gesundes Essen zu einem echten Vergnügen wird, und euch die nötigen Werkzeuge an die Hand geben, die ihr für ein gesünderes Leben braucht. Viele farbenfrohe, aromatische und schnelle Rezepte sollen euch motivieren und inspirieren, damit ihr Lust bekommt, euch neue Gewohnheiten anzueignen. Das Buch wird euch helfen, mit wenig Zeitaufwand, wenig Arbeit und wenigen Zutaten gesundes Essen auf den Tisch zu zaubern. Genau diese Leichtigkeit und Einfachheit brauche ich für mein Leben, und ich vermute, ihr braucht sie auch. Ich hoffe, die nächsten Kapitel verhelfen euch zu sinnvollen Veränderungen in eurem Leben, sodass ihr euch in ein paar Monaten schon ganz anders fühlen werdet als heute.

MEINE GESCHICHTE

Bevor wir anfangen, fragt euch a), wie es euch jetzt geht, und b), wie es euch in ein paar Wochen, Monaten oder Jahren gehen soll. Und meine weitere Frage, ob ihr lieber mehr Power haben und weniger arbeiten würdet, statt gestresst, müde und überfordert zu sein, beantwortet ihr sicher alle mit Ja. Und so werden diese schnellen, nahrhaften Rezepte sicher ein Riesenerfolg werden. Denn mit ihrer Hilfe gewinnt ihr Zeit, euch auf andere Dinge konzentrieren, euch sogar ausruhen und auftanken zu können. Es ist mir klar, dass ihr wahrscheinlich zwischen unzähligen Verpflichtungen



jonglieren müsst. Mir geht es jedenfalls so. Zwischen einem schnell wachsenden Unternehmen und der Erziehung von zwei kleinen Kindern bleibt mir sehr wenig Zeit. Außerdem habe ich in den vergangenen Jahren festgestellt, dass ich meine Lebensgewohnheiten vereinfachen muss. Und darum dreht sich auch dieses Buch: um kleine Veränderungen und die Entwicklung einfacher neuer Gewohnheiten. Es ist eine Anleitung, wie ihr euer Leben in Zukunft leichter gestalten könnt.

Vor fast genau neun Jahren schrieb ich mein erstes Kochbuch, ein Buch, das nicht nur mein Leben völlig veränderte, sondern auch meine Gesundheit wiederherstellte, die Begegnung mit meinem jetzigen Ehemann (und Geschäftspartner) ermöglichte und danach unser Geschäft ins Rollen brachte. Damals machte ich eine fundamentale Entdeckung, nämlich dass Gemüse gut schmeckt und eine pflanzliche Ernährung köstlich ist, darüber hinaus dass eine gesunde Lebensweise Spaß macht (vorher hielt ich sie eher für eine Strafe) und dass eine (überwiegend) vollwertige Ernährung unser tägliches Wohlbefinden grundlegend zu verändern ver-

mag. Dies erschien vor einem Jahrzehnt noch revolutionär, und so wurde das Buch zu einem Bestseller, denn ich hatte – mehr oder weniger unbeabsichtigt – eine ganz neue Gesundheitsdebatte eröffnet.

Dabei habe ich allerdings auch begriffen, dass so manches unnötig kompliziert gemacht wird. Ich war damals nicht annähernd so gefordert wie heute, aber ich stellte mit jedem Jahr, in dem mein Leben hektischer wurde, fest, dass ich einen Gang zurückschalten musste. Als 2019 meine erste Tochter Skye geboren wurde, ließen meine gesunden Lebensgewohnheiten sehr schnell nach: keine Zeit mehr für die Yoga-Stunde, keine Zeit, Kichererbsen einen Tag lang einzuweichen oder Stunden mit der Zubereitung des Abendessens zu verbringen, geschweige denn lange Einkaufslisten zu schreiben oder nach Nischenzutaten zu fahnden. Das alles könnt ihr sicher gut nachvollziehen. Ich hatte nur noch wenige Minuten Zeit übrig (wenn überhaupt!) und musste lernen, diese klug zu nutzen. Fast vier Jahre brauchte ich, bis ich cleveres Kochen beherrschte – minimale Zutaten, minimaler Aufwand, maximaler Geschmack. Inzwischen habe ich wieder viel Spaß beim Kochen und fühle mich besser als je zuvor. Gesundes Leben und gesunde Ernährung gehören wieder ganz zu meinem Lebensstil, und dafür bin ich sehr dankbar.

Einige von euch kennen bereits meine Geschichte und wissen, warum Pflanzenkost bei mir eine so wichtige Rolle spielt. Eigentlich widerstrebt es mir, meine Geschichte immer wieder zu erzählen. Und so manche treuen, langjährigen Leserinnen und Leser denken vielleicht: »Das weiß ich doch, das hast du uns doch schon gesagt.«

Falls ihr zu jenen gehört, überspringt einfach diesen Teil! Allerdings ist der Grund, warum ich einst »Deliciously Ella« gegründet habe, auch der Grund, warum ich nach wie vor Kochbücher schreibe. Mit vorliegendem Buch, das ich im vergangenen Jahr immer wieder überarbeitet habe, möchte ich euch all meine praktischen Tipps und Tricks an die Hand geben, damit sich

niemand mehr jemals so fühlen muss, wie ich mich einstmals gefühlt habe.

Nach meinem zweiten Jahr an der Universität, 2011, ging es mir plötzlich sehr schlecht, und innerhalb weniger Monate verwandelte ich mich von einer normalen zu einer kranken, praktisch ans Bett gefesselten Studentin. In den Monaten darauf musste ich immer wieder ins Krankenhaus und wurde unzählige Male gescannt, untersucht und ärztlich behandelt. Es wurden Darmspiegelungen, Endoskopien, Zystoskopien, MRTs, Ultraschalluntersuchungen und Blutkontrollen durchgeführt. Ich musste eine Kamera schlucken, eigenartige Zuckerlösungen trinken und beim Aufwachen Notizzettel sehen, auf denen stand, dass ich nichts zu mir nehmen dürfe, während ich auf die nächste Spritze und die nächste Untersuchung wartete. Schließlich wurde bei mir das posturale Tachykardiesyndrom (POTS) diagnostiziert sowie einige andere Leiden. Die Erkrankung beeinträchtigte mein autonomes Nervensystem. Meine Herzfrequenz und mein Blutdruck spielten verrückt, das heißt, beim Aufstehen stieg mein Puls auf 150 bis 180 Schläge pro Minute an (normal wären 60 bis 100 Schläge pro Minute), mein Blutdruck fiel ab, und mir war so schwindlig, dass ich mich nicht bewegen konnte. Es war, als wäre mein Kopf nicht mit meinem Körper verbunden. Ich litt unter chronischer Müdigkeit, Benommenheit, Reizdarmsyndrom, saurem Reflux, verschiedenen anderen Verdauungsproblemen, einer Vielzahl von Infektionen, Kopfschmerzen, Schmerzen im ganzen Körper und zunehmenden Depressionen und Angstzuständen. Es handelte sich um eine chronische, eher unsichtbare Krankheit, die dazu führte, dass ich die meiste Zeit des folgenden Jahres im Bett verbrachte. Ich nahm alle möglichen Medikamente zu mir, darunter Steroide, Antibiotika und Antazida (in der Hochphase waren es 25 verschiedene Medikamente pro Tag), von denen keines eine spürbare Veränderung bewirkte.

Ich war damals erst einundzwanzig Jahre alt und konnte mir kaum mehr eine Zukunft vorstellen. Was ich über mich wusste, war alles infrage gestellt, und ich war an einem absoluten Tief-