

Lena Suhr

# »Mix it«

120 vegane  
Rezepte aus  
dem Mixer



TRIAS



Wenn **Lena Suhr** in der Küche steht, geht's rund: Als selbst ernannter »Blendaholic« wirft sie regelmäßig riesige Mengen an Obst und Gemüse in den Hochleistungsmixer und kreiert so auf die Schnelle die tollsten Dinge von einfachen Smoothies bis hin zu raffinierten Süppchen, Saucen, Dips und Cremes. Lena Suhr lebt seit 2008 vegan. Seit 2011 ist sie unter dem Namen »A Very Vegan Life« im Internet zu finden. In ihrem gleichnamigen Blog erfährt man mehr über ihre Küchenexperimente, wobei der Schwerpunkt auf ihrer Leidenschaft Rohkost und abwechslungsreiches Streetfood liegt. Lena Suhr ist studierte Sozialarbeiterin und lebt mit ihrer Französischen Bulldogge Wilma (die übrigens auf der Umschlaginnenseite dieses Buches zu sehen ist) in Hamburg.



- 6 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 **Der Mixer in der Küche**
- 10 **Die Basics: Geräte und Zutaten**
- 21 **Rezepte – blitzschnell gemixt**
- 22 **Smoothies, Säfte & Shots**
- 38 **Milchalternativen & Getränke**
- 54 **Aufstriche & Pestos**
- 67 **Suppen**
- 82 **Salate & Dressings**
- 94 **Süßes**
- 110 **Dies & Das**
- 124 **Rezeptregister**

# Liebe Leserin, lieber Leser,

nach einem Jahr der vielen Überlegungen zog Anfang 2013 der erste Hochleistungsmixer in meine Küche ein. Die Entscheidung fiel damals für den Puro 4 der Marke Bianco, nachdem ich das Gerät zum ersten Mal auf der Fachmesse Next Organic Berlin entdeckt hatte. Aufgeregt befühlte ich die kantigen Messer und schaute begeistert zu, wie sich in wenigen Sekunden faseriges Blattgemüse und frisches Obst zu einem unfassbar cremigen Green Smoothie vereinten. Schockverliebt tätigte ich nur wenige Stunden nach diesem Erlebnis meine Bestellung, die meinen Küchenalltag nachhaltig verändern sollte, mich zu einem Blendaholic machte und letztendlich auch zu diesem Buch führte.

Meine wahrhaftig kostenintensive Anschaffung begründete ich zu diesem Zeitpunkt vor allem mit den Green Smoothies, die auch in Deutschland immer beliebter wurden. Ich wollte nicht länger auf die grünen Nährstoffbombschen verzichten, von den zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen profitieren und hoffte natürlich auch auf den viel zitierten Glow, der sich durch die regelmäßige Aufnahme wichtiger Nährstoffe durch grünes Blattgemüse einstellen sollte.

Da mein Mixer auch über zahlreiche Automatikprogramme verfügt, zum Beispiel für Suppen, Nüsse und Milchalternativen, wurde ich schnell neugierig und probierte daher auch immer wieder an-

dere Rezepte aus. So rotierten die kleinen Messerchen irgendwann täglich mehrfach vor sich hin und meine Neugierde und Experimentierfreude stiegen stetig weiter an. Es macht mir bis heute Freude zu entdecken, welche besonderen Geschmackserlebnisse durch einen Hochleistungsmixer auf schnelle und einfache Weise möglich sind. Tatsächlich steigt mit jedem Tag meine Euphorie über die zahlreichen Möglichkeiten, die mir das Gerät bietet.

Für die Zubereitung meiner Rezepte verwende ich grundsätzlich keine Zutaten mit tierischem Ursprung, da ich mich im Jahr 2008 aus ethischen Gründen für eine vegane Lebensweise entschied. Im Laufe der Jahre wurde es stetig einfacher, sich vegan zu ernähren bzw. zu leben. So stehen für unsere Ernährung unzählige Möglichkeiten bereit, sodass Tierleid nicht länger mitverantwortet werden muss.

Griff ich zu Beginn oft auf veganes Convenience Food zurück, das damals noch selten im Kühlregal zu finden war, veränderte sich mit der Zeit mein Geschmack. Heute wähle ich möglichst frische, unbehandelte Zutaten, wobei ich saisonale und regionale Produkte bevorzuge. Mein Alltag ist geprägt vom Experimentieren mit unterschiedlichen Schärfegraden, dem Variieren von Rezepten mit verschiedenen frischen Kräutern, wirksamen Superfoods und dem Verarbeiten von Unmengen an Obst und Gemüse – vor allem in meinem Hochleistungsmixer. So konnte ich schon oft meine Freunde und meine Familie mit Kreativität und Geschmack überzeugen statt mit Dogmatismus.

In diesem Buch findest du zahlreiche Rezepte, die mich begeistern konnten und die dich dazu anregen sollen, deinen Mixer auf ebenso vielfältige Weise zu nutzen. Daher: Mix it!

Viel Spaß dabei wünscht  
Lena

# Die Basics: Geräte und Zutaten

Welcher Mixer ist der richtige? Worauf sollte ich bei den Zutaten achten? Mit den richtigen Informationen gelingt die Zubereitung der Rezepte im Handumdrehen.

**A**lle Rezepte in diesem Buch kannst du mit Hochleistungsmixern verschiedenster Marken, teilweise auch mit herkömmlichen Standmixern und manche auch mit einem einfachen Stabmixer zubereiten. Sie sollen dich immer inspirieren und zu mehr Kreativität in der Küche anregen.

Entstanden sind alle Rezepte mit dem Puro von Bianco, der über einen Behälter mit einer möglichen Füllmenge von 2 Litern verfügt. Sollte dein Gerät eine geringere mögliche Füllmenge haben, musst du die Menge der Zutaten entsprechend anpassen. Wenn du dir nicht sicher bist, ob dein Standmixer

die Menge an Zutaten auf einmal verarbeiten kann, dann gib die Zutaten lieber nacheinander in den Behälter. Achte während der Vorgänge auf dein Gerät und schalte es besser kurz ab, sollte dir etwas komisch vorkommen. Ist dein Gerät weniger leistungsstark, musst du die Mixzeiten entsprechend anpassen. Es kann sein, dass sich die Mixzeit schon mal verdoppelt.

Die Rezepte in diesem Buch sind Vorschläge, die sich aus verschiedenen Zutaten zubereiten und immer wieder – durch kleine Veränderungen – variieren lassen. Oft können einzelne Zutaten ausgetauscht oder auch gemeinsam

verwendet werden, sodass schnell und einfach ein neuartiges Geschmackserlebnis entstehen kann. Die Rezepte dienen der Inspiration. Daher: Werde doch selbst kreativ!

## Welcher Mixer ist der richtige für mich?

Ein leistungsfähiger Mixer ist nicht nur wichtig für die Zubereitung der Rezepte aus diesem Buch, sondern auch eine absolute Bereicherung für deinen Alltag.

Falls du noch kein Gerät hast, musst du überlegen, welchen Anspruch du an

das Gerät stellst. Wichtig ist dabei erstmal, dass du zwischen herkömmlichen Standmixern, den sogenannten Haushalts- bzw. Küchenmixern, und den Hochleistungsmixern unterscheidest.

Ein herkömmlicher Standmixer ist für die meisten Rezepte auf jeden Fall ausreichend, er ist allerdings nicht für den täglichen Einsatz konzipiert. Ein Hochleistungsmixer kann viel schneller, effektiver und vor allem auch täglich arbeiten, ist allerdings auch kostenintensiver. Die Preisunterschiede zwischen den angebotenen Geräten sind riesig, sodass du die Kosten und Leistungsmerkmale der verschiedenen Geräte unbedingt ausgiebig miteinander vergleichen solltest. Über hilfreiche Vergleichsportale im Internet kannst du entsprechende Informationen schnell und einfach abrufen.

Ein Hochleistungsmixer sollte eine Mindestumdrehungsanzahl von 25 000 Umdrehungen in der Minute haben. Dagegen liegt bei herkömmlichen Geräten die Umdrehungsanzahl meist unter 20 000 Umdrehungen in der Minute.

Bei einer sehr hohen Umdrehungsanzahl von mehr als 30 000 Umdrehungen

in der Minute ist es möglich, pflanzliche Zellulosewände aufzubrechen, so dass Nährstoffe, die sich konzentriert innerhalb der Zellen befinden, von uns aufgenommen werden können und nicht unverdaut ausgeschieden werden. Die Ergebnisse, die ein Hochleistungsmixer erreichen kann, sind zumeist sehr viel sämiger und viel weniger faserig als die anderer Geräte.

Ein beachtlicher Faktor ist auch die Zeit: Mit einem herkömmlichen Standmixer benötigst du mehr Zeit, um ein gutes Ergebnis zu erzielen. Durch die natürliche Erhitzung, die durch die andauernde Leistung entsteht, gehen wichtige Nährstoffe schneller verloren. Besonders stark faserige Wildkräuter oder auch harte Nüsse stellen für herkömmliche Standmixer eine riesige Herausforderung dar. Sie scheitern häufig an einer so starken Überbeanspruchung und weisen schneller irreparable Schäden auf.

Die Anschaffung eines Hochleistungsmixers ist kostenintensiv, aber auch sehr lohnend. Mein Gerät läuft heute mehrmals täglich und bereitet mir in sehr kurzer Zeit abwechslungsreiche Smoothies, Suppen, Eiscremes, Teige

und vieles mehr zu. Für mich ist der Hochleistungsmixer, neben meinem sehr scharfen Messer, das wichtigste Gerät in meiner Küche geworden, das ich nicht mehr hergeben werde.

Kleine Stabmixer, die in vielen Haushalten zu finden sind, eignen sich eher für die Zubereitung von kleineren Einzelportionen oder auch für Rezepte, die hauptsächlich aus Obst und Gemüse bestehen, die weniger faserig sind.

## Kleine Zutatenkunde

Die Zutaten, die ich für die Rezepte verwendet habe, sind im Supermarkt, Biofachhandel, Reformhaus und/oder auch auf dem Wochenmarkt erhältlich – mittlerweile auch die beliebten Superfoods, die ich bewusst selten und zumeist nur optional als nährstoffreiches Extra verwendet habe. Wenn du sie nicht bekommst, kannst du sie auch über spezialisierte Onlineshops bestellen. Da manche Zutaten möglicherweise eher unbekannt sind, verweise ich hin und wieder auf Herstellernamen der Produkte, die ich für das Buch genutzt habe. Manche Zutaten, besonders Superfoods, mögen anfänglich kos-

# SMOOTHIES, SÄFTE & SHOTS



## Heidelbeer-Himbeer-Smoothie

» Kombucha ist ein Teegetränk, das mit dem Kombuchapilz fermentiert wurde und so einen eigenen, speziellen Geschmack erhält.

**Glutenfrei, roh**

Für 2 Portionen • gelingt leicht

🕒 10 Min.

250 g Heidelbeeren • 150 g Himbeeren •  
½ Zitrone • 150–200 ml Kombucha

- Heidelbeeren und Himbeeren waschen, trocken tupfen und in den Mixer geben.
- Zitrone entsaften. Den Saft in den Mixer geben und mit Kombucha aufgießen.
- Pürieren, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat. Ggf. Wasser hinzufügen, sollte der Smoothie zu dickflüssig sein.

## Grapefruit-Erdbeer-Saft

» Ein bisschen herb und auch ein bisschen fruchtig – gekühlt liebe ich diesen Saft vor allem an warmen Sommertagen.

**Glutenfrei, roh**

Für 2 Portionen • geht schnell

🕒 10 Min.

2 Grapefruits • 15 Erdbeeren • 4–6 Pfefferminzblätter

- Grapefruits schälen und das Fruchtfleisch grob zerteilen.
- Erdbeeren waschen, mit Grapefruit-Fruchtfleisch und Pfefferminze im Mixer fein pürieren. Ggf. Wasser hinzufügen, sollte der Saft zu dickflüssig sein.
- Die pürierte Mischung durch einen Nussbeutel oder ein feines Sieb streichen, damit Rückstände entfernt werden können.

» Heidelbeer-Himbeer-Smoothie



## Möhrenkuchen im Glas

» Dieser Smoothie auf Basis einer Milchalternative mit veganem Joghurt erinnert an einen saftigen Möhrenkuchen.

### Roh

Für 2 Portionen • gelingt leicht

☺ 10 Min.

2 kleine Möhren • 250 g einer Milchalternative • 100 g veganer Naturjoghurt • 100 g Ananas ohne Schale • 25 g Haferflocken • 3 TL Walnüsse • 1 TL Kokosflocken

- Möhren gründlich reinigen und grob stückeln.
- Alle Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren.

## Fuel-up-Shake

» Dieser Shake ist super für alle, die noch viel vorhaben, denn er gibt sofort viel Energie, die tatsächlich anhält.

### Glutenfrei

Für 2 Portionen • geht schnell

☺ 10 Min.

1–2 Bananen • 300 ml Mandelmilch • ½ TL Vanillepulver • ½–1 TL Erdnussmus • 1 TL Schokoladen-Haselnuss-Aufstrich (Seite 65) • 1–2 TL Hanf- oder Reisproteinpulver • 1 TL Macapulver • 2 TL Sesamsaat

- Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Alle Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren. Ggf. mehr Mandelmilch hinzufügen, sollte der Shake zu dickflüssig sein.

# SUPPEN



Suppen liebe ich zu jeder Jahreszeit – warm und auch gerne kalt. Das Beste: Mit einem Hochleistungsmixer sind diese ganz unkompliziert zubereitet und können sogar in dem Gerät, allein durch die Reibung, erhitzt werden. Mit diesem schonenden Verfahren bleiben zahlreiche Nährstoffe erhalten. Die Suppen sind nach dem Mixen so cremig, dass auf gehaltvolle Zutaten wie (pflanzliche) Sahne zumeist verzichtet werden kann.

Für warme Suppen gebe ich eine Mixzeit von etwa 5 Minuten an, da nur wenige Hochleistungsmixer über vor-eingestellte Programme verfügen. Die Temperatur der Suppen kann bei diesem Vorgang, allein durch die Reibung, bis fast 100 Grad ansteigen. Bei der Zubereitung von Suppen die Verschlusskappe des Mixers entfernen und die Öffnung mit einem Küchentuch abdecken, sodass der Dampf entweichen kann. Sobald Dampf aufsteigt, ist die Suppe erhitzt. Kalte Suppen sind in etwa 2 Minuten zubereitet und sollten danach noch ein paar Minuten ruhig stehen.

◀ Erbsen-Canellini-Suppe mit Minze  
(Seite 68)

## Erbsen-Canellini-Suppe

» Canellini-Bohnen machen die Suppe cremig, während Minze für eine angenehme Frische sorgt. Schmeckt besonders im Sommer (Bild S. 66).

### Glutenfrei

Für 2 Portionen • geht schnell

🕒 10 Min. + ca. 5 Min. Mixzeit

2 EL Öl • 1 Zwiebel • 400 g Erbsen (TK) • 100 g Canellini-Bohnen (Glas) • 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe • 6–8 Blätter Pfefferminze • Salz • Pfeffer

- Zwiebel häuten und grob würfeln.
- Alle Zutaten nach und nach in den Mixer geben und pürieren. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, kann mehr Wasser hinzugegeben werden.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Scharfes Blumenkohl-Süppchen

» Die Suppe aus Blumenkohl bekommt durch die Harissa-Paste eine schöne Schärfe. (Gerne serviere ich sie mit Thai-Basilikum und Jalapeños.)

### Glutenfrei

Für 2 Portionen • gut vorzubereiten

🕒 10 Min. + 25 Min. Röstzeit + ca. 5 Min. Mixzeit

1 kleiner Blumenkohl • 2 Schalotten • 50 ml Olivenöl • 2–3 EL Harissa-Paste • 400 ml Wasser oder Gemüsebrühe • 200 ml Kokosmilch • ½ TL Reissirup • 1 EL Reissessig • Salz • Pfeffer

- Backofen mit Grillfunktion auf 200 °C (Umluft + Grillfunktion: 180 °C) vorheizen.
- Vom Blumenkohl Blätter und Strunk entfernen, in Röschen teilen und auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Circa 25 Min. rösten, bis die Röschen eine bräunliche Farbe annehmen. Schalotten häuten und grob würfeln.
- Alle Zutaten im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# SALATE & DRESSINGS



## Erdnuss-Dressing mit Ingwer

» Diese aufregend-schmackhafte Kombination sorgt mit ihrer leichten Schärfe für einen asiatischen Twist in deiner Salatschüssel.

### Glutenfrei

Für 1 Glas • gelingt leicht

🕒 10 Min.

1 Limette • 1 kleines Stück Ingwer • 75 g Erdnüsse • 100 ml Wasser • 3–4 EL Soja-sauce • ½–1 TL Chiliflocken

- Limette entsaften.
- Saft mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis das Dressing eine gleichmäßige Konsistenz hat. Ggf. mehr Wasser hinzugeben, sollte das Dressing zu dickflüssig sein.

**Tipp** Das Dressing eignet sich auch als leckerer Aufstrich, wenn du weniger Wasser hinzugibst.

## Rauchiges Cashew-Paprika-Dressing

» Soll es herzhafter in meiner Salatschüssel zugehen, dann führt kein Weg an diesem rauchigen Dressing vorbei.

### Glutenfrei

Für 1 Glas • gelingt leicht

🕒 10 Min.

½ Zitrone • 1 Knoblauchzehe • 75 g Cashewkerne • 3 TL Miso-Paste, z. B. Shiro Miso von Arche • ½–1 TL Paprikapulver, geräuchert • 125 ml Wasser

- Zitrone auspressen, Knoblauchzehe häuten.
- Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis das Dressing eine gleichmäßige Konsistenz hat. Ggf. mehr Wasser hinzufügen, sollte das Dressing zu dickflüssig sein.

SÜSSES



## Kokosreis mit Mango-Topping

» Als »Soulfood« bezeichnet man die traditionelle Küche der Afroamerikaner, besonders in den Südstaaten der USA. Da-

her stammt auch die Idee zu diesem Kokosreis, der zusätzlich mit Kakao und Mango verwöhnt.

### Glutenfrei

Für 2 Personen • gelingt leicht

🕒 15 Min. + 20 Min. Kochzeit

- 200 g Rundkorn-Reis
- 350 ml Wasser
- 250 ml Kokosmilch
- Salz
- ½ TL Vanillepulver
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 1 EL Kokosmus
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Mango
- 4–5 Pfefferminzblätter
- 1 TL Kokosflocken
- 1 TL Kakaonibs

● Reis abspülen, im Mixer hacken.

● Wasser, Kokosmilch und Salz bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Reis dazugeben und das Wasser verdampfen lassen.

● Vanillepulver, 1 EL Kokosblütenzucker und -mus unterrühren.

● Masse halbieren, in einen Teil Kakao einrühren, in Gläser schichten.

● Mango entkernen, schälen und mit 1 EL Kokosblütenzucker im Mixer fein pürieren. Auf die Reismasse geben.

● Pfefferminzblätter hacken, mit Kokosflocken und Kakaonibs auf die Gläser verteilen.

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Programmplanung: Uta Spieldiener  
Redaktion: Ursula Brunn-Steiner, Vaihingen/Enz  
Bildredaktion: Christoph Frick

Umschlaggestaltung und Layout:  
CYCLUS Visuelle Kommunikation, Stuttgart

Bildnachweis:  
Umschlagfoto vorn: Mauritius, fotolia  
Fotos im Innenteil: Stefanie Bütow;  
Autorenfoto: Martin Morgenstern;  
Fotos von Collage: Lena Suhr  
Foodstyling: Indra Ohlemutz

1. Auflage

© 2015 TRIAS Verlag in MVS  
Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG  
Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

Printed in Germany

Satz und Repro: Fotosatz Buck, Kumhausen  
Gesetzt in: Adobe InDesign CS6  
Druck: AZ Druck und Datentechnik GmbH,  
Kempten

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

ISBN 978-3-8304-8182-9

Auch erhältlich als E-Book:  
eISBN (PDF) 978-3-8304-8183-6  
eISBN (ePub) 978-3-8304-8184-3

1 2 3 4 5 6

**Wichtiger Hinweis:** Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse. Ganz besonders gilt das für die Behandlung und die medikamentöse Therapie. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Rezepten und Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Autoren, Herausgeber und Verlag haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Rezepte werden gekocht und ausprobiert. Übungen und Übungsreihen haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt.

Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlags oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



**Besuchen Sie uns auf facebook!**  
[www.facebook.com/  
gesundeernaehrungstrias](http://www.facebook.com/gesundeernaehrungstrias)

Geschützte Warennamen (Warenzeichen®) werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen oder die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

# Vegan, roh, gesund – gemixt!

Natürlich wissen wir es alle: 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag sollten es eigentlich sein – da kommt uns der Hochleistungsmixer doch wie gerufen! Rein mit Obst und Gemüse, nach Belieben ein paar Superfoods dazu, gut pürieren – und so ruck-zuck kleine Vitaminbomben zaubern. Nutzen Sie die Power Ihres Mixers, denn der kann so allerhand: von der gebrannten Mandelmilch über den Heidelbeer-Smoothie mit Kombucha bis hin zu cremigen Cashewriegeln oder rosa Overnight-Couscous mit Erdbeeren. 120 leckere und abwechslungsreiche Anregungen gibt es in diesem tollen Buch – Ihr kleines Powerpaket für jeden Tag.

[www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)



ISBN 978-3-8304-8182-9



9 783830 481829