

# **SCHWEDEN ZAUBER**



# SCHWEDEN ZAUBER

Vegane Backrezepte  
aus dem Norden

Text und Fotos von

**SOFIA NORDGREN**

 **GERSTENBERG**

EINLEITUNG 8  
AUSWAHL DER ZUTATEN 10  
MEIN VORRATSSCHRANK 12  
UNVERZICHTBARE KÜCHENHELFER 16

## GRUNDREZEPTE 18

Die Natur im Jahreslauf 40

## FRÜHLING 52

In aller Ruhe Kaffee trinken 62

Die beruhigende Wirkung von Wasser und Bäumen 84

## SOMMER 88

Sommerwiesen, tanzende Elfen und Erdbeeren im Überfluss 100

Zeit lässt sich nicht für morgen aufsparen 108

Das Leben ist zu kurz für saubere Fingernägel 118

Wilde Teekräuter sammeln 128

## HERBST 134

Heulender Wind und prasselnde Regentropfen 166

## WINTER 172

Von der Natur inspiriertes Zuhause 184

REGISTER 214

DANKSAGUNG 221



## SAISONALE PRODUKTE

Sich der Saison entsprechend zu ernähren, geht Hand in Hand mit dem Verzehr regionaler Produkte: Saisonale Lebensmittel stammen häufig aus regionalem Anbau, und wenn Sie regional angebaute Produkte kaufen, haben diese auf jeden Fall gerade Saison. Meines Erachtens ist es nicht nur verrückt, mitten im Winter aus fernen Ländern importierte Blaubeeren zu kaufen, es schadet auch unserem Planeten. Wenn es sie gerade nicht frisch zu kaufen gibt, sollte man daher lieber auf Beeren zurückgreifen, die man während der Saison liebevoll gepflückt und eingemacht oder eingefroren hat. Frische Produkte sollte man möglichst nur verwenden, wenn sie gerade geerntet werden.

## SCHOKOLADE

Angesichts der unzähligen Marken, der unterschiedlichen Kakaoanteile und Geschmacksrichtungen fällt beim Kauf von Schokolade die Wahl oft schwer. Achten Sie dabei am besten auf die Zutatenliste, die idealerweise möglichst kurz sein sollte. Gute Schokolade besteht aus nichts weiter als Kakaomasse, Zucker und Kakaobutter. Ist sie aromatisiert, dann möglichst nur mit natürlichen Geschmacksstoffen wie getrocknetem Beerenpulver, Kokosnuss, Vanille, Nüssen oder Kaffee. Auch auf Schokolade, die Milchprodukte enthält, sollten Sie möglichst verzichten. Bio- und Fairtrade-Schokolade kommt außerdem sowohl der Umwelt als auch den Kakaobauern zugute.



## TRIEBMITTEL

- + *Backpulver* verwende ich für die meisten Kuchen und Backwaren.
- + *Natron (Backsoda)* nehme ich am häufigsten für Kekse.
- + *Frische Hefe* wähle ich meist für Brot und Brötchen. Je nach Vorliebe kann man aber auch Trockenhefe verwenden.

## KRÄUTER UND GEWÜRZE

- + *Zimt* (Pulver und Stangen)
- + *Kardamom* (Pulver und ganze Kapseln)
- + *Gewürznelken* (Pulver und ganze Nelken)
- + *Ingwer* (Pulver)
- + *Meersalz*

## AUS DEM KÜHLSCHRANK

- + *vegane Margarine*
- + *vegane Frischkäse*
- + *Pflanzenmilch* (Hafer-, Soja- und Mandelmilch)

## ÖLE

- + *Rapsöl* (warm gepresstes zum Backen und kalt gepresstes für nicht erhitztes Gebäck)
- + *Olivenöl* (wunderbar zum Beträufeln von frisch gebackenem Brot)





## JEDER OFEN BACKT ANDERS

Wenn Sie Ihren Ofen häufig verwenden, wissen Sie nach gewisser Zeit, ob er etwas heißer oder kühler wird als die im Rezept angegebene Temperatur. Die Rezepte in diesem Buch sind auf meinen Backofen abgestimmt, und eventuell müssen Sie sie an Ihren Ofen anpassen. Vielleicht müssen Sie die Temperatur etwas höher oder niedriger einstellen oder das Backblech nach der Hälfte der Backzeit drehen. Orientieren Sie sich an den Angaben im Rezept, ändern Sie sie jedoch bei Bedarf entsprechend ab.

# GRUNDRYZEPTE *grunderna*







## PORRIDGE

### HAVREGRYNSGRÖT

Porridge (Haferbrei) ist das perfekte Frühstück, denn es geht schnell und lässt sich leicht zubereiten – auch schon um fünf Uhr morgens, wenn Sie vor Müdigkeit kaum die Augen aufbekommen. Obendrein ist es lecker und nahrhaft. In seiner einfachsten Form besteht mein Porridge aus Wasser, Haferflocken und Salz. Nach Belieben können Sie aber auch eine 50/50-Mischung aus Wasser und Pflanzenmilch nehmen. Wandeln Sie das Topping je nach Jahreszeit ab, und Sie haben ein Frühstück, das niemals langweilig wird.

#### FÜR 2 PERSONEN

120 g Haferflocken  
1 Prise Salz  
650 ml Wasser  
etwas Pflanzenmilch

#### TOPPINGS NACH WAHL

saisonale Früchte, Beeren oder Gemüse  
Nüsse und Kerne  
Nussbutter  
Trockenfrüchte  
selbst gemachte Marmelade

Haferflocken und Salz in einen kleinen Topf geben und Wasser zugießen.

Aufkochen lassen, Temperatur reduzieren und Haferflocken unter ständigem Rühren etwa 3 Minuten zu einem dicken Brei einköcheln lassen.

Mit einem Topping nach Wahl und einem guten Schuss Pflanzenmilch servieren.

#### TOPPINGS

In den Frühlings-, Sommer- und Herbstmonaten gibt es meist reichlich frische Früchte, Beeren und sogar Gemüsesorten, die Sie als Porridge-Toppings verwenden können. Ich kombiniere dafür gerne frische Beeren mit Kräutern und ein paar Kernen oder Nussbutter. Eine meiner Lieblingsmischungen besteht aus Erdbeeren, fein gehackten Minzeblättchen und etwas Cashewbutter.

In Schweden ist es auch nicht ungewöhnlich, das Porridge sättigender und leicht pikant zuzubereiten, etwa mit frischen grünen Erbsen, Grünkohl und geröstetem Buchweizen als Topping. Probieren Sie doch auch einmal diese Variante!

Im Winter hingegen bieten tiefgekühlte Beeren und selbst gemachte Marmelade eine gute Alternative zu frischen Früchten und Beeren. Ich liebe die Kombination aus Moltebeermarmelade und Sonnenblumenkernen (siehe Bild).

Die Auswahl an Toppings ist schier endlos, sodass Sie das ganze Jahr über wunderbare Porridge-Varianten genießen können. Probieren Sie einfach ein wenig herum, bis Sie Ihre Lieblingsvariante gefunden haben!









