

EAT BETTER NOT LESS  
**NATÜRLICH & EINFACH**

NADIAS 20-MINUTEN-REZEPTE

114 pflanzliche  
Rezepte & Tipps für  
Körper und Geist

at VERLAG

NADIA DAMASO

NADIA DAMASO

EAT BETTER NOT LESS

NATÜRLICH & EINFACH

NADIAS 20-MINUTEN-REZEPTE

© 2023

AT Verlag AG, Aarau und München

Lektorat: Nicola Härms, Rheinbach

Umschlagbilder: Tanja Wüthrich, Nadia Damaso

Porträts und Stills: Sarah Vonesch, Tanja Wüthrich, Claire Michelle

Rezepte, Foodstyling und Rezeptfotos: Nadia Damaso

Layout und Design: Nadia Damaso

Grafische Gestaltung und Satz: AT Verlag

Druck und Bindearbeiten: Firmengruppe Appl, aprinta druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN 978-3-03902-232-8

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur  
für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

atVERLAG

# Widmung

Dieses Buch ist meinem »Gottmeitli«, der Tochter meiner Schwester, gewidmet. Die Freude, Bereicherung und Lebendigkeit, die sie in das Leben unserer Familie gebracht hat, seit sie auf die Welt gekommen ist, hat mich auch zu den vielen Farben in diesem Buch inspiriert. Du bist die Beste, kleine Maus!





# Inhaltsverzeichnis

## VORWORT & EINLEITUNG

9	Einfach natürlich
11	Die Ernährung als ganzheitliche Energiequelle
12	Eine Form von Selbst-Respekt
15	Einkaufen. Zubereiten und Genießen
18	Die Natur – (m)ein Kraftort
23	Mehr Ausgleich im Alltag
30	Meine liebsten Helfer in der Küche
34	Was ist in meinem Küchenschrank?

## REZEPTE

37	Frühstück
87	Salzig in den Tag
105	Lunch & Dinner
115	Salate & Gemüse
145	Reis & Getreide
168	Suppen
180	Pastagerichte
194	Fladenbrote & Tacos
207	Kartoffelgerichte
218	Desserts

## ANHANG

243	Ein Danke von Herzen an Euch
244	Ein spezielles Danke
246	Rezeptübersicht
250	Rezeptregister



# EINFACH NATÜRLICH

Ich freue mich riesig, dass ihr mein neues Buch endlich in euren Händen haltet! Dieses Buch soll dazu anregen, sich auf natürliche, frische, nahrhafte, aber auch einfache Art und Weise zu ernähren, um sich körperlich, emotional und geistig bei bester Gesundheit zu fühlen.

Es erwarten euch über hundert neue und pflanzliche Rezepte, die man innerhalb von 20 Minuten zubereiten kann und die nur Zutaten enthalten, welche so gut wie überall erhältlich sind. Ich hoffe, dass euch meine Rezepte als Inspiration dienen, in der Küche kreativ zu werden und neue Kombinationen und Geschmäcke zu entdecken, damit ihr das Kochen als einen wertvollen Ausgleich zum Alltag erlebt, der Freude bereitet.

Zusätzlich findet ihr im Buch Tipps für mehr Balance und Harmonie im Leben und dafür, wie ihr euch mit der Kraft der Natur und der eigenen inneren Natur verbinden könnt – etwas, das mir persönlich hilft, mich in allen Aspekten des Seins energiegeladen und gestärkt zu fühlen.

Wir alle haben es verdient, uns in unserem natürlichsten Selbst wohlfühlen. Wir alle verdienen es, stolz darauf zu sein, wer wir sind. Wenn dieses Buch nur ein bisschen dazu beitragen kann, mehr Vertrauen zu sich selbst zu finden für diese magische Erfahrung, die sich Leben nennt, und einen dabei gleichzeitig köstliche Geschmacksexplosionen erleben lässt, dann macht mich das mehr als glücklich!

Mit einer liebevollen Prise Inspiration direkt von meinem Herzen zu euren Herzen wünsche ich euch viel Freude beim Kochen, Ausprobieren und Genießen,

Nadia



# FRÜHSTÜCK

Ein frisches, nahrhaftes und ausgewogenes Frühstück ist wichtig, um kraftvoll und energiegeladen in den Tag zu starten. Es kann helfen, den Stoffwechsel in Gang zu bringen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und den Tag mit ausreichend Nährstoffen zu beginnen.

Auf den folgenden Seiten findet ihr verschiedenste fruchtige und farbenfrohe Frühstücksrezepte, die viele wertvolle Vitamine enthalten. Von Smoothies & Smoothie Bowls zu Porridge & Chia Pudding, belegten Broten sowie selbst gebackenen Granolas ist von allem etwas dabei, was den Start in den Tag umso süßer macht.

## Stracciatella-Zimt-Smoothie

In meinen Erinnerungen nimmt mich Stracciatella zurück in den Italien-Urlaub. Cremige Vanille mit kleinen, knusprigen Schokostückchen – so lecker! Für eine gesündere Alternative sorgen Kakaonibs – die pure Kakaobohne ganz ohne Zucker. Und mit noch etwas Zimt dazu hat man alles, was das Herz begehrt.

- 100 ml Hafermilch
- 150 ml Kokosmilch, fettreduziert
- 3 Medjool Datteln, entsteint
- 2 reife Bananen, gefroren
- 1 EL dunkles Mandelmus
- 1 TL Vanillepaste
- 1 TL Zimt
- 1 Handvoll Eiswürfel
- 1 gehäufte EL Kakaonibs

Die Hafermilch in einen Mixer geben, dann die restlichen Zutaten außer den Kakaonibs dazugeben und alles zu einer glatten, cremigen Konsistenz mixen.

Die Kakaonibs dazugeben, kurz mixen, bis die Nibs etwas kleiner sind. In ein Glas geben und sofort genießen!



## Kakao-Kaffee-Shake

Für alle Kaffee- und Schoko-Liebhaber – dieser Shake lässt eure Träume wahr werden! Er ist erfrischend, gibt Energie und schmeckt genauso lecker zum Frühstück wie als Snack zwischendurch. Kakao ist eine der reichsten Magnesiumquellen der Natur und enthält zudem viele Antioxidantien, Kalzium, Zink, Kupfer und Selen.

- 1 reife Banane, gefroren
- 200 ml Hafermilch
- 2 Medjool Datteln, entsteint
- 1 gehäufte TL Kakaopulver + etwas zum Bestreuen
- 1 Tasse Espresso
- 1 EL Mandelmus
- 1 Handvoll Eiswürfel
- 1 EL pflanzliches Proteinpulver, nach Belieben
- pflanzlicher Schlagrahm (Hafer, Reis oder Soja), nach Belieben

Die Hafermilch in einen Mixer geben, dann mit allen Zutaten bis einschließlich des Proteinpulvers (falls verwendet) dazugeben und alles zu einer glatten, cremigen Konsistenz mixen.

In ein Glas füllen und den Shake nach Belieben und für das gewisse Etwas mit etwas pflanzlichem Schlagrahm toppen. Etwas Kakaopulver darübersieben und genießen.





# LUNCH & DINNER

Ob leicht und frisch, nahrhaft und sättigend, knusprig oder cremig oder alles miteinander – die folgenden Gerichte sorgen für eine nahrhafte Mahlzeit, welche innerhalb von kürzester Zeit zubereitet ist und die Geschmacksnerven zum Tanzen bringt.

Auf den nächsten Seiten findet ihr zuerst ein paar Basics wie Salatsaucen, Pestos, Hummus und pflanzliche Nussricottas, die jegliche Art von Gerichten etwas aufpeppen und für das gewisse Etwas sorgen. Darauf folgen farbenfrohe Salate & Gemüsegerichte, nahrhafte Reis-, Pasta- & Kartoffelgerichte, belegte Fladenbrote sowie cremige Suppen.

## Lauwarmer Fenchel-Zucchini-Nektarinen-Salat

Ich liebe es nicht nur, verschiedene Texturen, sondern genauso verschiedene Wärmegrade von Zutaten in einem Gericht zu kombinieren. Dieser Salat ist erfrischend, einfach und schnell gemacht und eignet sich super für ein leichtes Essen. Fenchel kann aufgrund seines hohen Gehalts an Ballaststoffen, Vitamin C und Kalium die Verdauung unterstützen, das Immunsystem stärken und wirkt entzündungshemmend und antioxidativ.

2 kleine Fenchel (ca. 300 g)  
1 mittelgroße Zucchini  
2 EL Olivenöl  
½ TL Salz  
2 Nektarinen  
1 Frühlingszwiebel  
2 EL Zitronensaft  
½ TL Zitronenpfeffer  
3 TL Honig  
Cashew- oder Mandelricotta oder pflanzlicher  
Frischkäse  
frische Kräuter

Den Fenchel und die Zucchini halbieren und diagonal in ganz feine Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das vorbereitete Gemüse und das Salz dazugeben und 3–4 Minuten leicht braten, sodass das Gemüse gar ist, aber immer noch etwas Biss hat.

Die Nektarinen und die Frühlingszwiebel ebenfalls in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Das gegarte Gemüse zugeben. Den Zitronensaft, den Pfeffer und den Honig dazugeben und alles sorgfältig vermischen.

In Tellern anrichten und für etwas Cremigkeit auf jedem Bissen mit etwas Cashew- oder Mandelricotta (Seite 107) oder pflanzlichem Frischkäse sowie frischen Kräutern toppen und genießen.



# Planted Tacos mit Cashewsauce

Diese Tacos sind perfekt geeignet für ein Lunch oder Dinner mit Freunden und Familie. Jeder kann sich seine Tacos zusammenstellen, wie er oder sie es am liebsten möchte. Die erfrischende Cashew-Limetten-Sauce zu dem gebratenen Planted Chicken in Kombination mit dem erfrischenden Salat und den knusprigen Tacos bringt die Geschmacksnerven zum Tanzen!

6 große oder 10 kleine weiße Mais-Tortillas

## PLANTED CHICKEN

2 EL Olivenöl  
2 Frühlingszwiebeln  
360 g Planted Chicken  
je ¼ TL Salz, Pfeffer aus der Mühle und Chilipulver  
1 TL Knoblauchpulver  
2-3 TL Sojasauce oder Tamari

## SALAT

20 g frischer Koriander  
20 g frische Minze  
1 kleiner Lattich  
1 Avocado  
1 säuerlicher Apfel (z. B. Granny Smith)  
1 Limette, Saft  
2 EL Olivenöl  
2-3 TL Ahornsirup

## CASHEWSAUCE

160 g Cashewkerne  
200 ml Hafermilch  
3 EL Limettensaft (45-50 ml)  
2 TL Kokosblütenzucker  
½ TL Salz

## ANRICHTEN

½ Gurke  
frischer Koriander  
Limettensaft

Für das Planted Chicken das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln klein schneiden (den grünen Teil für den Salat beiseitelegen) und in der Pfanne glasig dünsten. Das Planted Chicken dazugeben und goldbraun braten. Die Gewürze zufügen, kurz weiterbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen und Sojasauce oder Tamari untermischen.

Für den Salat den grünen Teil der Frühlingszwiebeln sowie den Koriander und die Minze klein hacken. Den Lattich in feine Streifen schneiden, das Fruchtfleisch der Avocado und den Apfel in kleine Würfel schneiden und alles in eine Schüssel geben. Den Limettensaft, das Olivenöl und den Ahornsirup dazugeben und alles gut vermischen.

Für die Sauce die Cashewkerne im auf 170 Grad Umluft vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten leicht goldbraun rösten. Etwas abkühlen lassen und 140 g davon mit den restlichen Zutaten für die Sauce glatt mixen.

Die Tortillas in einer Pfanne beidseitig goldbraun rösten, auf Teller oder eine Platte geben. Etwas vom Salat auf die Tortillas geben, mit dem Planted Chicken toppen und etwas von der Cashewsauce darüberträufeln.

Die Gurke mit einem Sparschäler in feine Scheiben schneiden und die Tacos damit sowie mit frischem Koriander, den restlichen und klein gehackten Cashewkernen und etwas Limettensaft garnieren.



# DESSERTS

Manchmal tut etwas Süßes nach dem Essen oder zwischendurch einfach gut! Die folgenden Desserts und Snacks stillen die süßen Gelüste und enthalten im Vergleich zu herkömmlichen Desserts weniger und nur natürliche Zuckervarianten, ohne dabei an Geschmack einzubüßen.

Einige der Rezepte werden tiefgekühlt. Klar, das erfordert ein wenig Geduld, bis alles tiefgekühlt ist, hat aber den Vorteil, dass man immer ein leckeres Dessert griffbereit im Tiefkühler hat, das man sofort genießen kann.

Tauche ein in den Dessert-Himmel und genieße ihn in vollen Zügen!



## Apfel-Pekan-Crumble

Ein Apfel-Crumble kommt immer gut an. Ich liebe die Konsistenz und den Geschmack von gebackenen Äpfeln. Die Kombination mit dem knusprigen Crumble sowie dem Cashew-Pekan-Eis von Seite 234 dazu ist einfach ein Traum! Die Gerbstoffe im Apfel entfalten im Darm antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften und bieten somit Schutz vor Magen-Darm-Infektionen. Zudem fördern sie eine gesunde Darmflora, was sich positiv auf das Immunsystem auswirkt.

2 große Äpfel (300–350 g)  
1 EL Ahornsirup  
1 TL Vanillepaste  
1 TL Zimt  
¼ TL Muskat, frisch gerieben  
80 g Haferflocken  
140 g Pekannüsse  
¼ TL Salz  
40 g Mandelmus  
20 g Kokosöl  
60 g Honig oder Ahornsirup

### ANRICHTEN

Cashew-Eis (siehe S. 234) oder Vanilleeis oder pflanzlicher Joghurt nach Wahl, nach Belieben  
Ahornsirup, nach Belieben  
frischer Thymian oder Zitronenthymian

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Äpfel halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden und das Fruchtfleisch in 0,2–0,3 mm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit dem Ahornsirup, der Vanillepaste sowie Zimt und Muskat vermischen und gleichmäßig in der Form verteilen.

Die Haferflocken in eine Schüssel geben. Die Pekannüsse klein hacken und zusammen mit Salz, Mandelmus, Kokosöl und Honig oder Ahornsirup zu den Haferflocken geben. Mit den Händen gründlich vermischen, auf den Äpfeln verteilen und im vorgeheizten Ofen 18–20 Minuten goldbraun backen.

In Tellern servieren, nach Belieben Cashew-Pekan-Eis, Vanilleeis oder Joghurt mit etwas Ahornsirup beträufelt dazu servieren, mit frischem Thymian oder Zitronenthymian garnieren und genießen.

### TIPP

Anstelle von Äpfeln kann man auch Birnen verwenden und anstelle von Thymian passt auch Rosmarin sehr gut.



## Ein Danke von Herzen an Euch

Es ist für mich eine riesige Freude, meine Leidenschaft mit euch teilen zu dürfen, und ich bin unheimlich dankbar für jeden für euch, der mich seit längerer Zeit oder auch erst seit Kurzem unterstützt und sich für meine Bücher oder auch meinen Weg interessiert. Ich hoffe sehr, dass das, was ich teile – ob in diesem Buch oder sonst –, euch viel Freude bereiten, inspirieren und motivieren kann. So, dass ihr auf euch selbst achtgeben könnt, um euch in allen Aspekten wohl- und energiegeladen zu fühlen. Das haben wir alle verdient, und das wünsche ich mir für jeden.

Ich wünsche euch auf eurem Weg von Herzen nur das Beste und ganz viel Spaß beim Kreativwerden. Nicht nur in der Küche, sondern auch sonst im Leben – Hauptsache, man kann man selbst sein und sich durch sein Herz ausleben. Und nicht vergessen, es ist alles möglich, Grenzen gibt es nur da, wo man sie setzt. Das größte Risiko, das man eingehen kann, wenn man etwas Neues ausprobieren möchte – sei es in Bezug auf die Ernährung oder in sonstigen Bereichen –, ist es, gar kein Risiko einzugehen. Die Kreativität und Imagination, die in uns allen leben, sind eine starke Triebkraft, und je mehr wir uns mit dieser Kraft verbinden, unserer inneren Stimme folgen, auf unser Herz und unseren Körper hören, desto mehr geben wir uns selbst die Chance, genau das zu tun, wodurch wir uns in Körper, Geist und Seele lebendig fühlen können.

Eine warme und herzliche Umarmung an euch alle!

Nadia

# Rezeptübersicht

## FRÜHSTÜCK

Vanillepaste 38  
Raffaella 38  
Nussella 39  
Nussella-Latte 39  
Frische Joghurt-Früchte-Granola-Bowl 41  
Grüne Power-Smoothies 43  
Grüne Mango-Smoothie-Bowl 44  
**Chiapudding-Bowls 47**  
  Apfel-Mandel-Zimt 47  
  Banane-Erdnuss 47  
  Heidelbeeren 47  
Quinoa-Kokos-Porridge mit  
  karamellisierter Banane 48  
Aprikosen-Süßkartoffel-Smoothie 50  
Kurkuma-Latte-Smoothie 51  
**Ricotta-Toast-Zweierlei 52**  
  Aprikosen-Mandel-Minze 53  
  Pfersich-Pinien-Rosmarin 53  
Maca-Smoothie 55  
Erdnuss-Smoothie 55  
Frisches Zitronen-Birchermüsli mit Birne 56

## Simple Hafer-Granola-Zweierlei 58

  Hafer-Mohn-Kerne 59  
  Hafer-Sesam-Kokos 59  
Marmor-Smoothie-Bowl 61  
Stracciatella-Zimt-Smoothie 62  
Kakao-Kaffee-Shake 63  
Schoko-Birnen-Porridge 64  
Knuspriges Kakao-Quinoa-Kokos-Granola 67  
Cashew-Pancakes mit warmen Heidelbeeren 69  
Heidelbeer-Power-Smoothie-Bowl 70  
Samen-Zimt-Granola 72  
Erdbeeren-Joghurt-Smoothie-Bowl 75  
Himbeer-Vanille-Protein-Shake 76  
Kirschen-Apfel-Shake 77  
Cremiges Chiaporridge mit Himbeeren 78  
Apfel-Himbeer-Birchermüsli 80  
Hafer-Dinkel-Kerne-Brot 83  
Joghurt-Protein-Feigen-Brot 84

## SALZIG IN DEN TAG

Kichererbsen-Crêpe mit Spinat & Pilzen 89  
Brokkoli-Pinienkerne-Toast mit  
  Cashewricotta 90  
Tomaten-Mandelricotta-Toast 92  
Shakshuka mit roten Bohnen und Feta 95  
Cremige Quinoa-Spinat-Tomaten-Bowl 96  
Tofu-Pilz-Spinat-Bowl 99  
Tofu-Rührei mit knackigen Kefen 101  
Erbsen-Toast 102

## LUNCH & DINNER

Cashewricotta 106  
Mandel-Zitronen-Ricotta 107  
Sunshine-Dressing 108  
Sesam-Soja-Dressing 108  
Tahini-Zitronen-Dressing 109  
Aceto-Mandel-Dressing 109  
Basilikum-Pesto 110  
Tomaten-Pesto 111  
Süßkartoffel-Hummus 112  
Randen-Hummus 113  
**SALATE & GEMÜSE**  
Radicchio-Fenchel-Orangen-Salat 116  
Aprikosen-Süßkartoffel-Sellerie-Salat 118  
Rucola-Trauben-Radicchio-Salat 121  
Einfacher Kopfsalat mit Champignons 122  
Erfrischender Sommersalat 125  
Blumenkohl-Nuggets  
  mit Koriander-Mais-Pesto und Apfel 127  
Lauwarmer Fenchel-Zucchini-  
  Nektarinen-Salat 129  
Blumenkohl-Kräuter-Stir-Fry  
  mit Tofu und Mandeln 130  
Federkohl-Süßkartoffel-Salat  
  mit Mandeln und Feta 132  
Knackiger Asia-Cashew-Salat  
  mit gebratenem Tofu 135  
Rucola-Basilikum-Salat  
  mit Spargeln und Aprikose 137  
Power-Salat mit Feta, Erdbeeren  
  und Cherrytomaten 138  
Auberginen-Salat mit Joghurt-Tahini-Sauce 141  
Marinierter Pilz-Salat  
  mit Birne und Walnüssen 143

## REIS & GETREIDE

Brokkoli-Bulgur-Salat 146  
Erbsen-Apfel-Planted-Chicken-Salat 149  
Karotten-Bulgur-Salat mit Spinat  
  und Planted Chicken 150  
Winterlicher Couscoussalat 152  
Quinoa-Tofu-Kürbis-Curry 154  
Goldhirse-Kürbis-Salat 157  
Cremiges Pfirsich-Planted-Chicken  
  mit Quinoa 159  
Cremige Green-Curry-Nudelsuppe 160  
Rotes Erdnuss-Cashew-Curry 162  
Taco-Salad-Bowl 165  
Asiatischer Reissalat 167

## SUPPEN

Grüne Detox-Suppe 171  
Glasnudel-Kokos-Suppe 173  
Linsen-Gemüse-Eintopf 174  
Karotten-Süßkartoffel-Ingwer-Suppe 176  
Peperoni-Mandelcreme-Suppe  
  mit Tomatensalat 179

## PASTAGERICHTE

Nussmesan 181  
Caprese-Planted-Chicken-Penne 183  
Mamas Tomatenspaghetti 185  
Mandelricotta-Gemüse-Pasta 186  
Karotten-Erdnuss-Nudeln 189  
Brokkoli-Pesto-Fusilli 191  
Cremige Pilz-Lauch-Tagliatelle 192

## FLADENBROTE & TACOS

- Urdinkelteig 195
- Grünes-Pesto-Power-Fladenbrot 197
- Shiitake-Gemüse-Tacos 198
- Fladenbrot mit marinierter Rande  
und Frischkäse 200
- Karottencreme-Birne-Fenchel-Flatbread 203
- Planted Tacos mit Cashewsauce 204

## KARTOFFELGERICHTE

- Gebackene Süßkartoffel  
mit Kerne-Kräuter-Pesto 208
- Gefüllte Süßkartoffeln  
mit Sellerie-Avocado-Apfel-Salat 211
- Süßkartoffel mit Tomaten-Fenchel-  
Kräuter-Salat 212
- Gewürzkartoffel-Tomaten-Salat 214
- Kartoffeln mit Kräuter-Dip 217

## DESSERTS

- Mango-Kokos-Creme mit Minze 221
- Apfel-Pekan-Crumble 223
- Vanille-Muffins mit Quarkcreme  
und Beeren 224
- Himbeer-Joghurt-Schnitten 226
- Himbeer-Kirsch-Creme  
mit Kokos-Sesam-Crunch 229
- Mandel-Schoko-Truffes 230
- Erdnuss-Schoko-Riegel 231
- Mandelmus-Cups 233
- Cashew-Vanille-Pekan-Eis 234
- Salted-Blondie-Bars  
mit Erdnuss-Dattel-Karamell 237
- Zitronen-Kardamom-Creme  
mit gekochten Birnen 238
- Limetten-Mini-Cheesecake 240

