7hauben

Moderne vegane Wohlfühlküche

mit Sophia Hoffmann



Begleitheft mit allen Rezepten

7hauben.com

Inhalt

Farbenfrohes Wohlfühlessen ohne Kompromisse

Sophia Hoffmann

Basics der pflanzlichen Wohlfühlküche

Fava mit grünem Spargel und grünem Öl

Whipped Tofu mit Tomatensalat und Kürbiskern-Dukkah

Riesenbohnensalat mit gepickelten Wassermelonenschalen

Vegane Spaghetti Carbonara

Geschmorte Aubergine mit Paprika-Cashew-Creme

Knusperkartoffeln mit Pulled BBQ Mushrooms

Cremige Salbeipolenta mit Peperonata

Linsenrisotto auf Süßkartoffelpüree

Dunkle Schokoladencreme mit Rosmarin-Crunch und Pfirsich

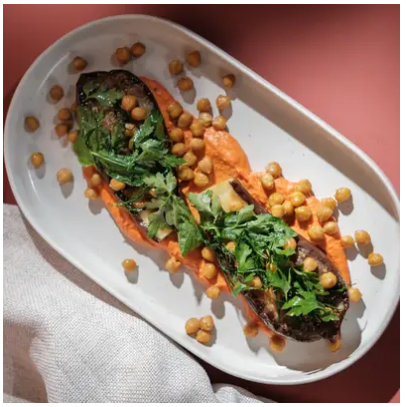
Buchweizen-Brownie mit Cheesecake-Creme und Heidelbeer-Kompott





















Farbenfrohes Wohlfühlessen ohne Kompromisse

Pflanzliche Gerichte bedeuten längst keinen Verzicht mehr, sondern bieten puren Genuss in all seinen Facetten und Konsistenzen.

Es ist eine Philosophie, geboren aus kulinarischer Neugier, nachhaltigem Einfallsreichtum und der tief verwurzelten Überzeugung, dass kein Lebensmittel je in den Abfall gehört.

Sophia Hoffmann nimmt dich mit in die bunte Welt ihrer Küche und zeigt dir, was dieses Wohlfühlessen im Kern ausmacht. Sie erklärt, warum das Prinzip Zero Waste bei jedem Gericht im Zentrum steht, wie aus scheinbaren Resten wie Wassermelonenschalen köstliche **Pickles** und **Dukkah** entstehen, und warum ein und dasselbe Konzept – etwa beim Tofu oder den Riesenbohnen – sowohl deftig mit Schwefelsalz als auch sanft mit Cashew-Creme zu einem vollständigen Gericht wird. Als Abschluss verrät Sophia das Rezept des **Buchweizen-Brownies** – ein Schatz, den sie mit Leidenschaft hütet.

Das sind keine Showrezepte, die für besondere Anlässe aus der Schublade gezogen werden. Das ist Essen, wie Sophia es in ihrem Restaurant *HAPPA* lebt– geduldig, respektvoll gegenüber jeder Zutat und immer mit dem Gefühl gemacht, das kein Rezeptbuch vollständig erfassen kann. Viel Spaß beim Kochen, Anrichten und Genießen!

Danke!

WMF

HUROM europe
Your health, Our priority

STAY SPICED!

GEFU®

LE CREUSET

ESGE-Zauberstab
Made in Switzerland

UNOLD®



Sophia Hoffmann

Sophia Hoffmann steht für bunte, aromatische und zu hundert Prozent pflanzliche Küche. In ihrer Arbeit als Köchin und Gastronomin – unter anderem in ihrem eigenen Restaurant in Berlin – legt sie großen Wert auf Lebensmitteleinbindung und Nachhaltigkeit. Ein zentrales Thema ist dabei die absolute Abfallvermeidung und das "Leaf to Root"-Prinzip, bei dem Zutaten ganzheitlich verarbeitet werden. In jahrelanger Arbeit hat sie Konzepte und Rezepte entwickelt, die eindrucksvoll beweisen, dass pflanzliche Ernährung keinen Verzicht bedeutet, sondern puren Genuss in Form von vielfältigen Wohlfühlgerichten auf den Teller bringt.

Sophia Hoffmann

happa-berlin.com

> Vegan kochen ist kein Verzicht, sondern purer Genuss.

Fava mit grünem Spargel und grünem Öl



Zutaten & Infos

Zubereitung	Gesamtzeit	Portionen
20 min	40 min	4

Grünes Öl

400 g	Frühlingszwiebeln, grüne Enden, oder Lauch/Schnittlauch
400 g	Pflanzenöl, geschmacksneutral, z. B. Sonnenblumenöl

Fava

400 g	Erbsen, gelb; am Vortag eingeweicht und gekocht
30 ml	Olivenöl S!
5 g	Salz
etwas	Wasser
25 ml	Zitronensaft

Spargel

	Olivenöl S!
	Pfeffer
	Salz
½ Bund	Spargel, grün
etwas	Zitronensaft

Toppings

	Schnittlauch, frisch
	Sesam, geröstet

Rezeptschritte

Schritt 1

Grünes Öl ansetzen

Das Grünzeug waschen, trocken tupfen und zusammen mit dem Pflanzenöl in einem Hochleistungsmixer vollständig homogenisieren.

- 400 g Frühlingszwiebeln (grüne Enden, oder Lauch/Schnittlauch)
- 400 g Pflanzenöl (geschmacksneutral, z. B. Sonnenblumenöl)

Schritt 2

Öl abtropfen lassen

Die gemixte Masse durch ein Passiertuch in ein feines Sieb gießen und am besten über Nacht über einem Gefäß abtropfen lassen.

Schritt 3

Erbsencreme vorbereiten

Die weichgekochten gelben Erbsen zusammen mit dem Zitronensaft, dem Salz, dem Olivenöl und einem Schuss Wasser in einen Mixer geben.

- 400 g Erbsen (gelb; am Vortag eingeweicht und gekocht)
- 25 ml Zitronensaft
- 5 g Salz
- 30 ml Olivenöl S!
- etwas Wasser

Schritt 4

Erbsencreme mixen

Alles zu einer samtigen Creme pürieren. Die Konsistenz überprüfen und bei Bedarf noch etwas mehr Wasser oder Erbsen hinzufügen. Kräftig mit Salz, Zitronensaft und gegebenenfalls weiterem Olivenöl abschmecken.

Schritt 5

Spargel schneiden

Die Enden des grünen Spargels abschneiden und die Stangen schräg in mundgerechte Stücke schneiden.

- ½ Bund Spargel (grün)

Schritt 6

Spargel braten

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin kurz und knackig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss mit einem Spritzer Zitronensaft ablöschen.

Tipp

Spargelspitzen bräunen besonders schnell, daher die Pfanne gut im Auge behalten und nicht zu heiß werden lassen. Insgesamt nicht zu lange braten, damit das Gemüse seinen leichten Biss behält.

- Olivenöl S!
- Salz
- Pfeffer
- etwas Zitronensaft

Schritt 7

Geschafft

Die gelbe Erbsencreme auf tiefe Teller streichen. Den gebratenen grünen Spargel darauf verteilen. Alles großzügig mit dem grünen Öl beträufeln und mit geröstetem Sesam sowie frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Sesam (geröstet) Schnittlauch (frisch)

Begleitheft
mit Rezepten und Infos
für den Online-Kochkurs
mit Sophia Hoffmann

Kurs
Moderne vegane Wohlfühlküche

Köchin
Sophia Hoffmann

7hauben.com