Mrs Flury

Tipps und Rezepte einer erfolgreichen Bloggerin

Doris Flury ist Ernährungswissenschaftlerin. Sie liebt Backen und Kochen. Auf der Suche nach Rezepten auf YouTube fand sie Spass daran, selbst welche zu posten. So ist sie heute eine erfolgreiche Bloggerin mit bis zu 400'000 Klicks pro Monat.

Tolle Tipps und Rezepte von Doris Flury

Mrs Flury – ein Blog der inspiriert und Spass macht

Ursprünglich kommt Doris Flury aus Österreich. In Wien studierte sie Ernährungswissenschaft. Ihr letztes Studiensemester verbrachte sie in Finnland. Dort lernte sie auch ihren Mann kennen. Der Liebe wegen zog sie vor über zehn Jahren in die Schweiz. Hier arbeitete sie auf ihrem Beruf in der Qualitätssicherung. Mittlerweile ist sie Mutter von drei Kindern. «Das war auch der Grund, warum ich mein berufliches Pensum reduzierte. Da ich gerne backe, suchte ich nach Rezepten auf YouTube. So bin ich allmählich selbst zur Bloggerin geworden.» www.mrsflury.com ist mit monatlich bis zu 400'000 Klicks ein sehr erfolgreicher Blog. Sie erklärt: «Mrs Flury ist mein persönlicher Blog, auf welchem ich regelmässig meine neuen Lieblingsrezepte und Lifestyle Themen publiziere. Der Fokus liegt auf einfachen, gesunden, familienfreundlichen Gerichten und Reisen mit Kindern.»

«So wurde aus meinem Hobby mein Beruf»

Gefragt nach der Motivation Bloggerin zu werden, sagt Doris Flury: «Mir macht es Spass und es ist kreativ. Ich liebe es, beim Kochen zu experimentieren. Dadurch komme ich oft zu tollen Resultaten. Das heisst, die Rezepte sind nun so, wie ich sie liebe. Auf meinem Blog stelle ich einfach Rezepte vor, die jeder nachmachen kann. Zudem sind da auch Inspirationen für einen aktiven und gesunden Lebensstil. Dies sind alles meine persönlichen Empfehlungen. Bloggen hat für mich den Vorteil, dass ich das als Mutter von drei Kindern von zu Hause aus tun kann. Mittlerweile ist so mein Hobby zum Beruf geworden.» Wie steht es da mit der eigenen Privatsphäre? «Ich kann mich da sehr gut abgrenzen. Auf meinem Blog zeige ich, was ich gerne zeigen will; das darf dann auch öffentlich sein. Persönliche Sachen zeige ich nicht.»

One-Pot-Pasta mit Pilzen

Zutaten:
2 TL Olivenöl
1 Zwiebel in Würfel
350 g Champignons in Scheiben
1 EL Apfelessig
1 EL Sojasauce
40 g Mehl
600 ml Gemüsebouillon
350 ml Mandelmilch
250 g Fusilli-Pasta
Salz & Pfeffer

Zubereitung:
Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Champignons dazugeben und kurz mit andünsten. Apfelessig, Sojasauce und Mehl dazugeben, gut umrühren. Mit Gemüsebouillon und Mandelmilch aufgiessen und die Fusilli dazugeben. Deckel auf den Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen, bis die Pasta bissfest ist. Zwischendurch gelegentlich umrühren. Die Pasta mit Salz & Pfeffer abschmecken und zum Servieren mit frischer Petersilie garnieren.

Gesunde und einfache Rezepte, die gut schmecken

Auswahl der Rezepte? «Die Rezepte sollen einfach und gesund sein und zudem gut schmecken. Dabei ist es mir ein Anliegen, dass die Zutaten nicht zwingend exotisch, sondern überall erhältlich sind. Gleichzeitig sollen die Rezepte nicht zu zeitaufwändig sein. Ich koche vegetarisch und teilweise auch vegan. Ich fühle mich mit der vegetarischen Küche wohl. Doch auf Reisen oder wenn ich eingeladen bin, probiere ich gerne auch andere Küchen. Als gebürtige Österreicherin mag ich natürlich Süsspeisen. Dass diese auch mit gesunden Zutaten und ohne Zucker gemacht werden können, zeige ich auf meinem Blog.» Lieblingsessen? «Dazu gehören zweifellos Pasta-, Risotto- oder Polentagerichte. Die Variationsmöglichkeiten sind gross und meine Kinder lieben sie auch.» *tm*

Die Zutaten zur One-Pot-Pasta mit Pilzen

Ein herbstliches Pilzgericht

Gesundheitstipp, November 2018