

Ann Crile Esselstyn

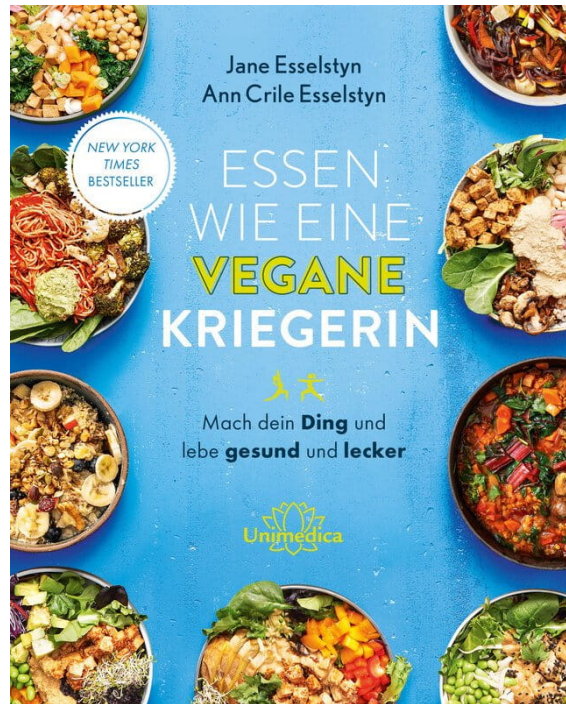
Essen wie eine vegane Kriegerin

Leseprobe

[Essen wie eine vegane Kriegerin](#)

von [Ann Crile Esselstyn](#)

Herausgeber: Unimedita



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

A photograph of two women walking along a dirt path in a lush, green forest. The woman on the left has white hair and is wearing a dark blue sleeveless top, a colorful patterned scarf, and blue jeans. She is holding a red plate with green food. The woman on the right has white hair and is wearing a bright pink short-sleeved shirt, a pink headband, and blue jeans. She is holding a purple plate with food. They are both smiling and looking towards the camera. The background is filled with trees and green foliage, with sunlight filtering through the leaves.

Jane Esselstyn
Ann Crile Esselstyn

ESSEN
WIE EINE
VEGANE
KRIEGERIN



▲ Für Caldwell B. Esselstyn Jr., Essy, Daddy – dessen
▲ Besonnenheit und Beharrlichkeit auf dem Feld der
▲ veganen Ernährung dazu beigetragen haben, den Weg
▲ für starke und leidenschaftliche vegane Kriegerinnen
▲ in eine köstliche Zukunft zu ebnen.

▲ Und für alle veganen Kriegerinnen da draußen, die
▲ sich Schritt für Schritt durchhangeln. Macht weiter
▲ so! Das Beste kommt noch ...



INHALT



Einleitung: Hört unseren Kampfesruf 1

KAPITEL 1

**Wie Pflanzen
Frauen stärken 11**

KAPITEL 2

**Köstlich und
gesund 29**

KAPITEL 3

**Die Küche
der veganen Kriegerin 35**

Grundnahrungsmittel für Speisekammer und Kühlschrank	36
Gewürze, Kräuter und Würzmittel	37
Süßkartoffeln zubereiten	38
Kartoffeln zubereiten	39
Grünkohl zubereiten	39
Zwiebeln karamellisieren	40
Pilze mit Zwiebeln und Knoblauch	41

KAPITEL 4

Power-Frühstück 43

Geröstetes Kürbiskern-Knuspermüsli	45	Zitronen-Porridge	55
Porridge zum Mitnehmen	46	Apfel-Leinsamen-Flapjacks	57
Herzhaftes Yogi-Porridge	47	Siris Frühstückstaler	59
Anns Porridge für Kriegerinnen	49	Polenta (»Grits«) mit Blattgemüse	61
Blaubeer-Mais-Muffins	51	Süßkartoffel-Frühstück	62
Bananenmuffins oder -brot	53	Kichererbsen-Omelett 3.0	63

KAPITEL 5

Geheimwaffen: Soßen, Hummus, Dressings, Salsa und Guacamole 65

Walnuss-Ingwer-Soße und -Dressing	66	Boyfriend-Bolognese	75
Teriyaki-Soße	66	Mommys Pilzsoße 3.0	77
Thai-Erdnuss-Soße	67	Avocado-Pesto	78
Scharfe Mandelsoße	68	Walnuss-Pesto	78
Würzige Mais-Limetten-Soße	69	Cashew-Pesto	79
Sesam-Ingwer-Soße	70	Unser Lieblingshummus	81
Grüne Göttinnen-Soße und -Dressing	71	Zitronen-Hummus	81
Zitronen-Tahin-Soße	72	Balsamico-Hummus	81
Koriander-Minz-Soße	73	Schwarze-Bohnen-Hummus	81
Original-Marinara	74	Hummus mit geröstetem Knoblauch	82



Hummus mit Hickory-Flüssigrauch	82	Pink-Dressing	90
Thousand-Island-Hummus	83	Blitz-Dressing	91
Anns und Essys Lieblings-Dressing	86	Pfirsich-Salsa	93
Bariton-Dressing	87	Brians frische Salsa	94
3-2-1-Hummus-Dressing	87	Bunte Mango-Salsa	95
Criles leichtes Zitronen-Dressing	88	Wassermelonen-Salsa	96
Erdbeer-Balsamico-Dressing	89	Radieschen-Trauben-Salsa	96
Walnuss-Meerrettich-Dressing	89	Guacamole Nr. 1	97

KAPITEL 6

Sandwiches, Wraps, Brote und herrliche Suppen 99

Getunter Salat	101	Kalte Gurkensuppe	121
BLT-Sandwich mit »Bacon«-Tempeh & Avocado	103	Mais-Gazpacho	123
Sandwich mit Apfeldeckel	105	Neue Senats-Bohnensuppe	125
Brooks' Bagels	107	Gehaltvolle Gemüsesuppe mit Farro und Bohnen	127
Rock-Around-The-Clock-Wrap	109	Neujahrs-Pastinakensuppe	128
Sommergarten-Brote	111	Afrikanische Erdnussuppe	129
Bais Kreativ-Sandwiches	112	Rote Linsen-Suppe mit Karotten und Pilzen	131
Roses Kohl-Wraps	114	Bohnen-Gersten-Suppe mit Süßkartoffel	133
Sommerliches Brot mit Mais	117		
Falafel für Wraps, Pita-Taschen und Salat-Schiffchen	118		



KAPITEL 7

Salate für Kriegerinnen 135

Drei-Göttinnen-Salat	137	Bohnensalat mit Orangen und Mango	147
Superheldinnen-Salat	139	Anns Rucola-Salat mit Grapefruit und Erdbeeren	149
Regenbogen-Krautsalat	141	Anns fantasievoller Rucola-Rote-Bete-Salat	150
Persephone-Salat	142	Anns erfrischender Rucola-Orangen-Salat mit Dill	151
Quinoa-Salat mit Limette und Minze	143	Anns fantastischer Rucola-Zitrus-Salat	153
Curry-Blumenkohl-Salat mit Linsen und Trauben	145		

KAPITEL 8

Tofu und Tempeh, leckere Extras 155

Grundrezept für gebackene Tofu-Würfel	157	Tofu oder Tempeh mit schwarzem Sesam und Ingwer	161
Grundrezept für gebratene Tempeh-Würfel	157	»Chorizo«-Tempeh oder -Tofu	162
Teriyaki-Tofu- oder Tempeh-Würfel	159	Gebratener Apfel-Salbei-Tempeh	163
		Pikante Tofu- oder Tempeh-Würfel	165



KAPITEL 9

Vorspeisen, Beilagen und raffinierte Snacks 167

Grüne Bohnen mit Sesamstreuseln	169	Spicy Rosenkohl	179
Blumenkohl-Fritters	171	Süß-pikanter Rosenkohl	180
Geröstete Blumenkohl- und Brokkoliröschen	173	Rosenkohl-Fingerfood	181
Pulled Portobello-Burger mit grüner Göttinnen-Soße	175	Jillians Turbo-Pickles	183
Rauchige Barbecue-Zucchini-Taler	176	Flinns eingelegtes Rotkraut	184
Butternut-Kürbis-Stückchen	176	Eingelegte rote Zwiebeln mit Petersilie	185
Die zehn besten Popcorn-Toppings	177	Party-Nüsse	187
		Saaten-Nuss-Knuspermix	189

KAPITEL 10

Cracker, schnelle Brote und andere Sattmacher 191

Saaten-Hirse-Cracker	193	Anns kleine Leinsamenbrötchen	198
Bierbrot, schnell und einfach	195	Naan-Brot	199
Janes große Leinsamenbrötchen	197	Clava Cairn Sodabrot	203





KAPITEL 6

SANDWICHES, WRAPS, BROTE und HERRLICHE SUPPEN

Erhalte die Energie eines gesunden Frühstücks mit einem herzhaften Mittagessen oder einer nahrhaften Suppe aufrecht! Wir haben Vorschläge für leichte und reichhaltigere Mittagessen sowie Gerichte zum Mitnehmen.

Außerdem gibt es Rezepte für herrliche kalte und warme Suppen. Suppen vereinen die wunderbarsten und überraschendsten Zutaten. Darin kann man wirklich fast alles verarbeiten – von Resten über frisches Gemüse und getrocknete Hülsenfrüchte bis hin zu frischen Kräutern. Suppen geben uns die Kraft, mittags oder abends die Welt mit neuem Schwung und Elan zu erobern. Kombiniere zum Mittagessen eine Suppe mit einem unserer Sandwiches! Auch unser Sodabrot (Seite 203) oder Bierbrot (Seite 195) passt gut dazu.



GETUNTER SALAT

Gut fürs Herz

ERGIBT ETWA 500 G

1 Dose Kichererbsen,
abgetropft und abgespült
50 g fein gehackter
Stangensellerie
1 kleine fein gehackte rote Zwiebel
2 EL gehackte Petersilie
80 ml Aquafaba (Flüssigkeit
aus der Kichererbsendose)
2 gehäufte EL Dijon-Senf
oder dein Lieblingssenf
1 TL Zitronensaft
½ TL getrockneter Dill oder
2 TL frischer Dill (optional)
Einige Prisen Dulse-/
Algenflocken (optional)
Gemahlener schwarzer
Pfeffer, nach Geschmack

Ganz früher gab es bei uns häufiger mal Thunfischsalat. Diese Variante ist noch besser, gesund und selbstverständlich vegan! Probiere diesen Salat als Brotbelag, in einer Pita-Tasche oder in einem Wrap. Du kannst mehr Senf hinzufügen, weniger rote Zwiebeln verwenden oder den Dill weglassen, ganz wie du magst. Das Aquafaba und der Senf sorgen für eine cremige Textur in dieser neuen Version eines alten Lieblingsgerichts.

1. Die Kichererbsen in eine mittelgroße Schüssel geben und etwa die Hälfte mit einer Gabel, einem Kartoffelstampfer oder den Fingern zerdrücken. Einige Kichererbsen lassen sich nur schwer zerkleinern, bei anderen löst sich die durchsichtige Haut ganz einfach. Lass dich davon nicht beirren; dies ist nicht der angenehmste Teil des Rezepts.

2. Sellerie, Zwiebel und Petersilie hinzufügen und alles miteinander vermengen.

3. In einer kleinen Schüssel Aquafaba, Senf, Zitronensaft, Dill (falls verwendet), Algenflocken (falls verwendet) und schwarzen Pfeffer mischen, bis alles gut durchgemengt ist. Die Senfsoße über die Kichererbsenmischung gießen und sorgfältig unterrühren.

VARIANTE: GETUNTER SALAT MIT CURRY

Für eine Curryvariante 2 TL Currypulver und 2 TL gelbe Rosinen/Sultaninen hinzufügen.



BLT- SANDWICH mit »BACON«- TEMPEH & AVOCADO

*Herzschonende Variante:
Lieblingshummus (Seite 81)
ohne Tahin (oder einen anderen
öl- und tahinfreien Hummus) oder
eine herzfrendliche Soße (siehe
Seiten 66–67, 69–71,
74–77) verwenden und die
Avocado weglassen.*

ERGIBT 4 STÜCK

»BACON«-TEMPEH

225 g Tempeh
60 ml Tamari, salzarm
½ TL Liquid Smoke (Flüssigrauch)
1 Spritzer scharfe Soße (optional)

8 Scheiben Vollkornbrot
60 ml Walnuss-Ingwer-Dressing
(Seite 66) oder grünes
Göttinnen-Dressing (Seite 71)
4 Handvoll Kopfsalat
1–2 Tomaten, in
Scheiben geschnitten
1 Avocado, geschält und püriert
1 Zwiebel, in Scheiben
geschnitten und karamellisiert
(Seite 40) (optional)

BLT-Sandwiches sind in Amerika ein absoluter Klassiker (B = Bacon, L = engl. *lettuce* = Salat, T = Tomate). Hier kommt die vegane Variante! Dem Ganzen auch noch Avocado und karamellisierte Zwiebeln hinzuzufügen, war ein genialer Schachzug. Und ein Walnuss-Ingwer-Dressing (Seite 66) oder das grüne Göttinnen-Dressing (Seite 71) setzen dem Ganzen die Krone auf! Falls du noch »Bacon«-Tempeh übrig haben solltest, gibt es unzählige Verwendungsmöglichkeiten dafür: Zerbröle ihn über Bowls (Seite 207) oder unserem Kichererbsen-Omelett 3.0 (Seite 63) oder serviere ihn zu Salaten oder Pastasößen. Du kannst ihn auch als Sandwich-Belag verwenden oder einfach als Beilage essen. Wir bevorzugen Kopfsalat in diesem Sandwich, aber nimm die Salatsorte, die du am liebsten magst!

1. Tempeh in ½ cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel Tamari, Liquid Smoke, scharfe Soße und 60 ml Wasser vermischen. Die Tempeh-Scheiben in die Marinade geben. Einige Minuten ziehen lassen – je länger, desto besser.

2. Tempeh mit der Marinade in einer antihafbeschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Etwa 3 Minuten braten, bis die Unterseite gebräunt ist. Dann die Scheiben wenden. Sobald die Marinade verkocht ist, der Pfannenboden trocken wird und der Tempeh auf der zweiten Seite gebräunt ist, die Pfanne vom Herd nehmen.

3. Das Brot nach Belieben toasten.

4. Jeweils zwei Brotscheiben mit dem Dressing bestreichen. Auf eine Scheibe Salat, Tomate und ein paar Scheiben »Bacon«-Tempeh legen. Auf die andere Scheibe eine weitere Schicht Salat und eine Schicht pürierte Avocado und/oder karamellisierte Zwiebeln (falls verwendet) geben. Beide Hälften zusammendrücken und nicht mehr aus der Hand legen, bis das Sandwich verspeist ist!



SANDWICH

mit APFEL-DECKEL

*Herzschonende Variante:
Lieblingshummus (Seite 81)
ohne Tahin (oder einen anderen
öl- und tahinfreien Hummus)
verwenden*

FÜR 2 PORTIONEN

3 gehäufte EL Lieblingshummus
(Seite 81) oder ein
beliebiger ölfreier Hummus

2 Scheiben Vollkornbrot,
getoastet

1–2 Frühlingszwiebeln,
klein geschnitten

Grob gehackter
Koriander oder Petersilie

2 Radieschen (oder mehr), in
dünne Scheiben geschnitten

1–2 EL Senf, nach Belieben

¼ Gurke, in dünne Scheiben
geschnitten (8 große Scheiben)

½ Apfel, quer in dünne
Scheiben geschnitten

Zitronensaft, nach Geschmack

Salzfreier Zitronenpfeffer
zum Garnieren

Brokkolisprossen zum Garnieren

Mein Bruder Ted erzählte uns von diesem Apfel-Gurken-Radieschen-Sandwich, das er in Colorado gegessen hatte, als er ein Wandgemälde für eine Schule in Denver gestaltete. Er war begeistert von der Frische. Wir haben es probiert und stimmten voll und ganz zu. Ann liebt vor allem den unkonventionellen Charakter dieses Sandwichs! Wir mögen seine Einzigartigkeit, vom Namen bis zu den Zutaten. Probier mal, welchen Unterschied ein paar Apfelscheiben ausmachen!

1. Die Brotscheiben dick mit Hummus bestreichen. Mit Frühlingszwiebeln und Koriander bestreuen.

2. Radieschenscheiben darauf verteilen.

3. Gurkenscheiben dünn mit Senf bestreichen und umgedreht auf die Radieschenscheiben legen.

4. Die belegten Brote halbieren. Jeweils mit einer Apfelscheibe belegen. Man kann die Brotscheiben auch ganz lassen, vor allem, wenn die Äpfel groß genug sind, um das ganze Brot zu bedecken.

5. Die Sandwiches mit Zitronensaft beträufeln und mit Zitronenpfeffer und Sprossen bestreuen. Beim Essen geht es wahrscheinlich nicht ganz ohne Kleckern, aber der Geschmack und die Knusprigkeit machen es wett.



BROOKS' BAGELS

*Herzschonende Variante:
Avocado weglassen*

ERGIBT 2 STÜCK

2 Vollkorn-Bagels (alternativ
geht auch Vollkornbrot)
2 TL helle Miso-Paste
¼ Blatt Nori, klein geschnitten,
oder ein paar Prisen
Dulse-/Algenflocken
2–3 Frühlingszwiebeln, klein
geschnitten, oder frischer
Bärlauch, wenn gerade Saison ist
1 Avocado, püriert
30 g junger Spinat

Eines Tages trafen wir im Wald zufällig auf unseren Freund Brooks, der gerade zu Mittag aß, und direkt neben ihm wuchs eine ganze Menge Bärlauch. Er wollte unbedingt sein leckeres Sandwich mit uns teilen. Wir waren zuvor nie auf die Idee gekommen, Miso-Paste als Mayo-ähnlichen Aufstrich zu verwenden. So eine tolle Idee! Das ist jetzt eines unserer Lieblingsrezepte – ob zum Wandern oder einfach so. Wenn du dieses kleckernde Sandwich im Wald isst, wisch dir danach einfach die Hände an einem Farn ab und setze dann deinen Weg fort.

Die Bagels oder das Brot tosten und auf einer Seite mit Miso-Paste bestreichen. Nori darauf verteilen (die Miso-Paste sorgt dafür, dass es anhaftet). Frühlingszwiebeln oder klein geschnittenen Bärlauch darüberstreuen. Die andere Bagelhälfte oder Brotscheibe mit der pürierten Avocado bestreichen und den Spinat darauf schichten. Die beiden Hälften vorsichtig aufeinanderlegen und in der Mitte durchschneiden.

INDEX

A

Afrikanische Erdnusssuppe 129
 Amarettokekse 267
 Anns erfrischender Rucola-
 Orangen-Salat mit Dill 151
 Anns fantasievoller Rucola-
 Rote-Bete-Salat 150
 Anns fantastischer Rucola-
 Zitrus-Salat 153
 Anns gefüllte Kartoffelhälften 253
 Anns kleines Leinsamen-
 brötchen 198
 Anns Porridge für Kriegerinnen 49
 Anns Rucola-Salat mit Grapefruit
 und Erdbeeren 149
 Anns und Essys Lieblings-
 Dressing 86
 Apfeldecke, Sandwich mit 105
 Apfel-Leinsamen-Flapjacks 57
 Apfel-Salbei-Tempeh, gebratener 163
 Ausgewogene Reisnudel-Bowl 217
 Avocado
 BLT-Sandwich mit »Bacon«-
 Tempeh & Avocado 103
 -Pesto 78

B

»Bacon«-Tempeh & Avocado,
 BLT-Sandwich mit 103
 Bagels, Brooks` 107
 Bais Kreativ-Sandwiches 112
 Balsamico-Dressing, Erdbeer- 89
 Balsamico-Hummus 81
 Bananenmuffins oder -brot 53
 Barbecue-Zucchini-Taler,
 rauchige 176
 Bariton-Dressing 87
 Bierbrot, schnell und einfach 195
 Black Ramen Bowl 237
 Blattgemüse
 Polenta (»Grits«) mit 61
 Blaubeer-Mais-Muffins 51

Blitz-Dressing 91
 BLT-Sandwich mit »Bacon«-
 Tempeh & Avocado 103
 Blumenkohl-Fritters 171
 Blumenkohl, Salat mit Linsen
 und Trauben, Curry- 145
 Blumenkohl- und Brokkoliröschen,
 geröstete 173
 Bohnen
 Gehaltvolle Gemüsesuppe
 mit Farro und 127
 Sesamstreuseln mit grünen 169
 Bohnen-Burger, Ruckzuck- 231
 Bohnen-Gersten-Suppe mit
 Süßkartoffeln 133
 Bohnensalat mit Orangen
 und Mango 147
 Bohnensuppe, Neue Senats- 125
 Bolognese, Boyfriend- 75
 Bowls
 Ausgewogene Reisnudel- 217
 Black Ramen 237
 Braw Gersten- 221
 Buddha- 211
 Flinns Hummus- 215
 Groovy Quinoa- 223
 »Roots & Shoots«- 213
 San-Francisco- 239
 Tortilla- 219
 Verboten leckere 209
 Boyfriend-Bolognese 75
 Braw Gersten-Bowl 221
 Brians frische Salsa 94
 Brians Rote-Bohnen-Chili 241
 Brokkoliröschen, geröstete
 Blumenkohl- und 173
 Brooks` Bagels 107
 Brot
 Bananenmuffins oder -brot 53
 Bier-, schnell und einfach 195
 Clava Cairn Soda- 203
 Naan- 199
 Sommergarten- 111

Sommerliches mit Mais 117

Brownies

Fantastische 287
 Walnuss- mit Topping 289
 Buddha-Bowl 211
 Bunte Mango-Salsa 95
 Burger für Kriegerinnen 228
 Butternut-Kürbis-Stückchen 176

C

Cashewkerne, Grüne Göttinnen-
 Soße und -Dressing 71
 Cashew-Pesto 79
 Cashew-Ricotta, Süßkartoffel-
 Lasagne mit 249
 Champignons
 Kichererbsen-Omelett 3.0 63
 Mommys Pilzsoße 3.0 77
 Pilze mit Zwiebeln und
 Knoblauch 41
 Cheezy Kichererbsen 244
 »Chorizo«-Tempeh oder -Tofu 162
 Clava Cairn Sodabrot 203
 Cremiges Schokoladen-
 Topping und -Dessert 293
 Cremig gefüllte Süßkartoffeln 257
 Criles leichtes Zitronen-Dressing 88
 Curry-Blumenkohl-Salat mit
 Linsen und Trauben 145
 Curry, Getunter Salat mit 101

D

Dill, Anns erfrischender Rucola-
 Orangen-Salat mit 151
 Drei-Göttinnen-Salat 137
 Dressing
 3-2-1-Hummus- 87
 Anns und Essys Lieblings- 86
 Bariton- 87
 Blitz- 91
 Criles leichtes Zitronen- 88
 Erdbeer-Balsamico 89

Grüne Göttinnen-Soße und - 71
Pink- 90
Walnuss-Ingwer-Soße und - 66
Walnuss-Meerrettich- 89

E

Eingelegte rote Zwiebeln
mit Petersilie 185
Eis, Soft- 299
Erdbeer-Balsamico-Dressing 89
Erdbeeren, Anns Rucola-Salat
mit Grapefruit und 149
Erdnussbutter-Eis oder -Creme 295
Erdnusssuppe, Afrikanische 129
Erdnuss, Thai-Soße 67

F

Falafel für Wraps, Pita-Taschen
und Salat-Schiffchen 118
Fantastische Brownies 287
Farro, Gehaltvolle Gemüsesuppe
mit Bohnen und 127
Fettarme Erdnuss-Soße 67
Fingerfood, Rosenkohl- 181
Flinns eingelegtes Rotkraut 184
Flinns Hummus-Bowl 215

G

Gazpacho, Mais- 123
Gebratener Apfel-Salbei-Tempeh 163
Gemüsesuppe mit Farro und
Bohnen, gehaltvolle 127
Geröstete Blumenkohl- und
Brokkoliröschen 173
Geröstetes Kürbiskern-
Knuspermüsli 45
Gerste, Bohnen-Suppe mit
Süßkartoffeln 133
Gersten-Bowl, Braw 221
Getunter Salat 101
Gewürze 37
Grapefruit
Anns fantastischer Rucola-
Zitrus-Salat 153
Anns Rucola-Salat mit
Erdbeeren und 149

Groovy Quinoa-Bowl 223
Grundrezept für gebackene
Tofu-Würfel 157
Grundrezept für gebratene
Tempeh-Würfel 157
Grüne Bohnen mit
Sesamstreuseln 169
Grüne Göttinnen-Soße
und -Dressing 71
Grünkohl 39
Guacamole Nr. 1 97
Gurkensuppe, Kalte 121

H

Haferkekse und Knusperkrümel 269
Herzhaftes Yogi-Porridge 47
Himbeer-Traumtorte 277
Hirse-Cracker, Saaten- 193
Hummus
3-2-1-Hummus-Dressing 87
Balsamico- 81
mit geröstetem Knoblauch 82
mit Hickory-Flüssigrauch 82
Schwarze-Bohnen- 81
Thousand-Island- 83
Unser Lieblings- 81
Zitronen- 81

I

Ingwer
Kichererbsen mit Kirschtomaten
auf Schwarzem Reis und 259
Melonenbällchen in Orangensaft
mit Minze und 275
Sesam-Ingwer-Soße 70
Tofu oder Tempeh mit
Schwarzem Sesam und 161
Walnuss-Ingwer-Soße
und -Dressing 66
Ingwerkekse, knusprige
schwedische 265

J

Janes große Leinsamenbrötchen 197
Janes Hafer-Risotto 49
Jims Kung Pao Kichererbsen
auf Vollkornreis 243

K

Kalte Gurkensuppe 121
Karotten, Rote Linsensuppe
mit Zwiebeln und 131
Kartoffelhälften, Anns gefüllte 253
Kartoffeln 39
Kekse
Amaretto- 267
Hafer- und Knusperkrümel 269
Knusprige schwedische
Ingwerkekse 265
Knusprige Vanille-Plätzchen 268
Kichererbsen
Falafel für Wraps, Pita-Taschen
und Salat-Schiffchen 118
Jims Kung Pao Kichererbsen
auf Vollkornreis 243
Thousand-Island-Hummus 83
Unser Lieblingshummus 81
Kichererbsen, Cheezy 244
Kichererbsen-Masala (Chole) 235
Kichererbsen mit Ingwer
und Kirschtomaten auf
schwarzem Reis 259
Kichererbsen-Omelett 3.0 63
Kirschen, Schoko-Haselnuss-
Amaretto-Scones mit 281
Knoblauch
Hummus mit geröstetem 82
Pilze mit Zwiebeln und 41
Knusprige Nuggets 233
Knusprige schwedische
Ingwerkekse 265
Knusprige Vanille-Plätzchen 268
Koriander-Minz-Soße 73
Kräuter 37
Kürbis, Butternut-Stückchen 176

L

Lasagne mit Cashew-Ricotta,
Süßkartoffel- 249
Leinsamen, Apfel- Leinsamen-
Flapjacks 57
Leinsamenbrötchen
Anns kleine 198
Janes große 197

Lemon Pie 279
 Limette
 Mais-Limetten-Soße, würzige 69
 Orangen-Zitronen-Cupcakes
 mit Limetten-Topping 285
 Quinoa-Salat mit Minze und 143
 Limette liebt Melone und
 Melone liebt Limette 271
 Limetten-Topping oder -Creme 297
 Linsen, Curry-Blumenkohl-
 Salat mit Trauben und 145
 Linsensuppe mit Karotten
 und Zwiebeln, rote 131

M

Mais-Gazpacho 123
 Mais-Limetten-Soße, würzige 69
 Mais, Sommerliches Brot mit 117
 Mandelsoße, scharfe 68
 Mango, Bohnensalat mit
 Orangen und 147
 Mango-Salsa, Bunte 95
 Marinara 74
 Masala (Chole), Kichererbsen- 235
 Meerrettich-Dressing, Walnuss- 89
 Melone liebt Limette und
 Limette liebt Melone 271
 Melonenbällchen in Orangensaft
 mit Ingwer und Minze 275
 Minze
 Koriander-Minz-Soße 73
 Melonenbällchen in Orangensaft
 mit Ingwer und 275
 Quinoa-Salat mit Limette und 143
 Mommys Pilzsoße 3.0 77
 Muffins
 Bananenmuffins oder -brot 53
 Blaubeer-Mais- 51
 Müsli, Geröstetes Kürbiskern-
 Knusper- 45

N

Naan-Brot 199
 Neue Senats-Bohnensuppe 125
 Neujahrs-Pastinakensuppe 128

Nuggets, knusprige 233
 Nüsse, Party- 187
 Nuss-Knuspermix, Saaten- 189

O

Omelett, Kichererbsen- 3.0 63
 Orangen
 Anns erfrischender Rucola-
 Orangen-Salat mit Dill 151
 Bohnensalat mit Mango und 147
 Orangensaft, Melonenbällchen
 mit Ingwer und Minze, in 275
 Orangen-Zitronen-Cupcakes
 mit Limetten-Topping 285
 Original-Marinara 74

P

Pad-Thai-Soße 245
 Pad Thai, veganes 245
 Party-Nüsse 187
 Pasta-Abend-Bowl 225
 Pastinakensuppe, Neujahrs- 128
 Pepparkakor 265
 Persephone-Salat 142
 Pesto
 Avocado- 78
 Cashew- 79
 Walnuss- 78
 Peters glasierte Auberginenschnitzel
 mit Vollkornreis 255
 Petersilie, eingelegte rote
 Zwiebeln mit 185
 Pfirsich Melba 273
 Pfirsich-Salsa 93
 Pikante Tofu- oder Tempeh-
 Würfel 165
 Pilze mit Zwiebeln und Knoblauch 41
 Pilzsoße 3.0, Mommys 77
 Pink-Dressing 90
 Polenta (»Grits«) mit Blattgemüse 61
 Pollys aufgepeppte Porridge-Bowl 49
 Porridge
 Anns für Kriegerinnen 49
 Herzhaftes Yogi- 47

Pollys aufgepeppte
 Porridge-Bowl 49
 Zitronen- 55
 zum Mitnehmen 46
 Pulled Portobello-Burger mit
 Grüner Göttinnen-Soße 175

Q

Quinoa-Bowl, Groovy 223
 Quinoa-Salat mit Limette
 und Minze 143

R

Radieschen-Trauben-Salsa 96
 Rauchige Barbecue-
 Zucchini-Taler 176
 Regenbogen-Krautsalat 141
 Ricotta, Süßkartoffel-Lasagne
 mit Cashew- 249
 Risotto, Janes Hafer- 49
 Rock-around-the-clock-wrap 109
 Römersalat zum Dippen 82
 »Roots & Shoots«-Bowl 213
 Rosenkohl
 Spicy 179
 Süß-pikanter 180
 Rosenkohl-Fingerfood 181
 Roses Kohl-Wraps 114
 Rote Bete
 Anns fantasievoller Rucola-
 Rote-Bete-Salat 150
 Rote Linsensuppe mit Karotten
 und Zwiebeln 131
 Rotkraut, Flinns eingelegtes 184
 Ruckzuck-Bohnen-Burger 231
 Rucola
 Anns erfrischender Rucola-
 Orangen-Salat mit Dill 151
 Anns fantasievoller Rucola-
 Rote-Bete-Salat 150
 Anns fantastischer Rucola-
 Zitrus-Salat 153

S

Saaten-Hirse-Cracker 193
Saaten-Nuss-Knuspermix 189
Salate
Anns erfrischender Rucola-
Orangen-Salat mit Dill 151
Anns fantasievoller Rucola-
Rote-Bete- 150
Anns fantastischer
Rucola-Zitrus- 153
Anns Rucola-Salat mit Grapefruit
und Erdbeeren 149
Bohnensalat mit Orangen
und Mango 147
Curry-Blumenkohl- mit
Linsen und Trauben 145
Drei-Göttinnen- 137
Getunter 101
Persephone- 142
Quinoa- mit Limette und Minze 143
Regenbogen-Kraut- 141
Superheldinnen- 139
Salbei, Gebratener Apfel-Tempeh 163
Salsa
Brians frische 94
Bunte Mango- 95
Pfersich- 93
Radieschen-Trauben- 96
Wassermelonen- 96
Sandwich
Apfeldecke, mit 105
»Bacon«-Tempeh &
Avocado, mit 103
Bais Kreativ- 112
San-Francisco-Bowl 239
Scharfe grüne Göttinnen-Soße 71
Scharfe Mandelsoße 68
Schoko-Haselnuss-Amaretto-
Scones mit Kirschen 281
Schokoladenkuchen, unser 291
Schokoladen-Topping und
-Dessert, cremiges 293
Schwarze-Bohnen-Hummus 81
Sesam-Ingwer-Soße 70

Sesam, Tofu oder Tempeh
mit Ingwer und 161
Shepherd's Pie 260
Siris Frühstückstaler 59
Softeis 299
Sommergarten-Brote 111
Sommerliches Brot mit Mais 117
Soße
Fettarme Erdnuss- 67
Grüne Göttinnen- und -Dressing 71
Koriander-Minz- 73
Mommys Pilz- 3.0 77
Pad-Thai- 245
Pulled Portobello-Burger mit
Grüner Göttinnen- 175
Scharfe grüne Göttinnen- 71
Scharfe Mandel- 68
Sesam-Ingwer- 70
Teriyaki- 66
Thai-Erdnuss- 67
Walnuss-Ingwer- und -Dressing 66
Würzige Mais-Limetten- 69
Zitronen-Tahin- 72
Spicy Rosenkohl 179
Superheldinnen-Salat 139
Suppe
Afrikanische Erdnuss- 129
Bohnen-Gersten- mit
Süßkartoffeln 133
Gehaltvolle Gemüse- mit
Farro und Bohnen 127
Kalte Gurken- 121
Neue Senats-Bohnen- 125
Neujahrs-Pastinaken- 128
Rote Linsen- mit Karotten
und Zwiebeln 131
Süßkartoffel-Frühstück 62
Süßkartoffel-Lasagne mit
Cashew-Ricotta 249
Süßkartoffeln 38
Bohnen-Gersten-Suppe mit 133
cremig gefüllte 257
Süß-pikanter Rosenkohl 180

T

Taco-Buffer 227

Tahin, Zitronen-Soße 72
Tempeh
»Chorizo«- 162
Gebratener Apfel-Salbei- 163
Tofu mit Schwarzem Sesam
und Ingwer oder 161
Tempeh-Würfel 159
Grundrezept für gebratene 157
Pikante 165
Teriyaki-Soße 66
Teriyaki-Tofu- oder
Tempeh-Würfel 159
Thai-Erdnuss-Soße 67
Thousand-Island-Hummus 83
Tofu, »Chorizo«- 162
Tofu oder Tempeh mit schwarzem
Sesam und Ingwer 161
Tofu-Würfel 159
Grundrezept für gebackene 157
Pikante 165
Tortilla-Bowl 219
Trauben
Curry-Blumenkohl-Salat
mit Linsen und 145
Radieschen-Salsa 96
Trauben-Salsa, Radieschen- 96

U

Unser Lieblingshummus 81
Unser Schokoladenkuchen 291

V

Vanille-Plätzchen, knusprige 268
Veganes Pad Thai 245
Verboten leckere Bowl 209
Vollkornreis 36
Jims Kung Pao Kichererbsen
auf 243
Peters glasierte
Auberginenschnitzel mit 255

W

Walnuss-Brownies mit Topping 289
Walnuss-Ingwer-Soße
und -Dressing 66
Walnuss-Meerrettich-Dressing 89

Walnuss-Pesto 78
Walnuss-Topping 298
Wassermelonen-Salsa 96
Wraps
 Pita-Taschen und Salat-
 Schiffchen, Falafel für 118
 Rock-around-the-clock- 109
 Roses Kohl- 114
Würzige Mais-Limetten-Soße 69

Z

Zitrone
 Orangen-Zitronen-Cupcakes
 mit Limetten-Topping 285
Zitronen-Dressing, Criles leichtes 88

Zitronen-Hummus 81
Zitronen-Porridge 55
Zitronen-Tahin-Soße 72
Zucchinikuchen mit Kardamom
 und Zitrone 283
Zucchini, Rauchige
 Barbecue-Taler 176
Zwiebeln 40
 Eingelegte rote Zwiebeln
 mit Petersilie 185
 Pilze mit Knoblauch und 41
Zwiebeln, Rote Linsensuppe
 mit Karotten und 131

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Onlineshop www.narayana-verlag.de in der Kategorie »Naturkost« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke »Unimedica« und viele Superfoods sind dort erhältlich.

A photograph of two women walking along a dirt path in a lush, green forest. The woman on the left has white hair and is wearing a dark blue sleeveless top, a colorful patterned scarf, and blue jeans. She is holding a red plate with green food. The woman on the right has white hair and is wearing a bright pink short-sleeved shirt, a pink headband, and blue jeans. She is holding a purple plate with food. They are both smiling and looking towards the camera. The background is filled with trees and green foliage, with sunlight filtering through the leaves.

Jane Esselstyn
Ann Crile Esselstyn

ESSEN
WIE EINE
VEGANE
KRIEGERIN



▲ Für Caldwell B. Esselstyn Jr., Essy, Daddy – dessen
▲ Besonnenheit und Beharrlichkeit auf dem Feld der
▲ veganen Ernährung dazu beigetragen haben, den Weg
▲ für starke und leidenschaftliche vegane Kriegerinnen
▲ in eine köstliche Zukunft zu ebnen.

▲ Und für alle veganen Kriegerinnen da draußen, die
▲ sich Schritt für Schritt durchhangeln. Macht weiter
▲ so! Das Beste kommt noch ...



INHALT



Einleitung: Hört unseren Kampfesruf 1

KAPITEL 1

**Wie Pflanzen
Frauen stärken 11**

KAPITEL 2

**Köstlich und
gesund 29**

KAPITEL 3

**Die Küche
der veganen Kriegerin 35**

Grundnahrungsmittel für Speisekammer und Kühlschrank	36
Gewürze, Kräuter und Würzmittel	37
Süßkartoffeln zubereiten	38
Kartoffeln zubereiten	39
Grünkohl zubereiten	39
Zwiebeln karamellisieren	40
Pilze mit Zwiebeln und Knoblauch	41

KAPITEL 4

Power-Frühstück 43

Geröstetes Kürbiskern-Knuspermüsli	45	Zitronen-Porridge	55
Porridge zum Mitnehmen	46	Apfel-Leinsamen-Flapjacks	57
Herzhaftes Yogi-Porridge	47	Siris Frühstückstaler	59
Anns Porridge für Kriegerinnen	49	Polenta (»Grits«) mit Blattgemüse	61
Blaubeer-Mais-Muffins	51	Süßkartoffel-Frühstück	62
Bananenmuffins oder -brot	53	Kichererbsen-Omelett 3.0	63

KAPITEL 5

Geheimwaffen: Soßen, Hummus, Dressings, Salsa und Guacamole 65

Walnuss-Ingwer-Soße und -Dressing	66	Boyfriend-Bolognese	75
Teriyaki-Soße	66	Mommys Pilzsoße 3.0	77
Thai-Erdnuss-Soße	67	Avocado-Pesto	78
Scharfe Mandelsoße	68	Walnuss-Pesto	78
Würzige Mais-Limetten-Soße	69	Cashew-Pesto	79
Sesam-Ingwer-Soße	70	Unser Lieblingshummus	81
Grüne Göttinnen-Soße und -Dressing	71	Zitronen-Hummus	81
Zitronen-Tahin-Soße	72	Balsamico-Hummus	81
Koriander-Minz-Soße	73	Schwarze-Bohnen-Hummus	81
Original-Marinara	74	Hummus mit geröstetem Knoblauch	82



Hummus mit Hickory-Flüssigrauch	82	Pink-Dressing	90
Thousand-Island-Hummus	83	Blitz-Dressing	91
Anns und Essys Lieblings-Dressing	86	Pfirsich-Salsa	93
Bariton-Dressing	87	Brians frische Salsa	94
3-2-1-Hummus-Dressing	87	Bunte Mango-Salsa	95
Criles leichtes Zitronen-Dressing	88	Wassermelonen-Salsa	96
Erdbeer-Balsamico-Dressing	89	Radieschen-Trauben-Salsa	96
Walnuss-Meerrettich-Dressing	89	Guacamole Nr. 1	97

KAPITEL 6

Sandwiches, Wraps, Brote und herrliche Suppen 99

Getunter Salat	101	Kalte Gurkensuppe	121
BLT-Sandwich mit »Bacon«-Tempeh & Avocado	103	Mais-Gazpacho	123
Sandwich mit Apfeldeckel	105	Neue Senats-Bohnensuppe	125
Brooks' Bagels	107	Gehaltvolle Gemüsesuppe mit Farro und Bohnen	127
Rock-Around-The-Clock-Wrap	109	Neujahrs-Pastinakensuppe	128
Sommergarten-Brote	111	Afrikanische Erdnussuppe	129
Bais Kreativ-Sandwiches	112	Rote Linsen-Suppe mit Karotten und Pilzen	131
Roses Kohl-Wraps	114	Bohnen-Gersten-Suppe mit Süßkartoffel	133
Sommerliches Brot mit Mais	117		
Falafel für Wraps, Pita-Taschen und Salat-Schiffchen	118		



KAPITEL 7

Salate für Kriegerinnen 135

Drei-Göttinnen-Salat	137	Bohnensalat mit Orangen und Mango	147
Superheldinnen-Salat	139	Anns Rucola-Salat mit Grapefruit und Erdbeeren	149
Regenbogen-Krautsalat	141	Anns fantasievoller Rucola-Rote-Bete-Salat	150
Persephone-Salat	142	Anns erfrischender Rucola-Orangen-Salat mit Dill	151
Quinoa-Salat mit Limette und Minze	143	Anns fantastischer Rucola-Zitrus-Salat	153
Curry-Blumenkohl-Salat mit Linsen und Trauben	145		

KAPITEL 8

Tofu und Tempeh, leckere Extras 155

Grundrezept für gebackene Tofu-Würfel	157	Tofu oder Tempeh mit schwarzem Sesam und Ingwer	161
Grundrezept für gebratene Tempeh-Würfel	157	»Chorizo«-Tempeh oder -Tofu	162
Teriyaki-Tofu- oder Tempeh-Würfel	159	Gebratener Apfel-Salbei-Tempeh	163
		Pikante Tofu- oder Tempeh-Würfel	165



KAPITEL 9

Vorspeisen, Beilagen und raffinierte Snacks 167

Grüne Bohnen mit Sesamstreuseln	169	Spicy Rosenkohl	179
Blumenkohl-Fritters	171	Süß-pikanter Rosenkohl	180
Geröstete Blumenkohl- und Brokkoliröschen	173	Rosenkohl-Fingerfood	181
Pulled Portobello-Burger mit grüner Göttinnen-Soße	175	Jillians Turbo-Pickles	183
Rauchige Barbecue-Zucchini-Taler	176	Flinns eingelegtes Rotkraut	184
Butternut-Kürbis-Stückchen	176	Eingelegte rote Zwiebeln mit Petersilie	185
Die zehn besten Popcorn-Toppings	177	Party-Nüsse	187
		Saaten-Nuss-Knuspermix	189

KAPITEL 10

Cracker, schnelle Brote und andere Sattmacher 191

Saaten-Hirse-Cracker	193	Anns kleine Leinsamenbrötchen	198
Bierbrot, schnell und einfach	195	Naan-Brot	199
Janes große Leinsamenbrötchen	197	Clava Cairn Sodabrot	203





KAPITEL 6

SANDWICHES, WRAPS, BROTE und HERRLICHE SUPPEN

Erhalte die Energie eines gesunden Frühstücks mit einem herzhaften Mittagessen oder einer nahrhaften Suppe aufrecht! Wir haben Vorschläge für leichte und reichhaltigere Mittagessen sowie Gerichte zum Mitnehmen.

Außerdem gibt es Rezepte für herrliche kalte und warme Suppen. Suppen vereinen die wunderbarsten und überraschendsten Zutaten. Darin kann man wirklich fast alles verarbeiten – von Resten über frisches Gemüse und getrocknete Hülsenfrüchte bis hin zu frischen Kräutern. Suppen geben uns die Kraft, mittags oder abends die Welt mit neuem Schwung und Elan zu erobern. Kombiniere zum Mittagessen eine Suppe mit einem unserer Sandwiches! Auch unser Sodabrot (Seite 203) oder Bierbrot (Seite 195) passt gut dazu.



GETUNTER SALAT

Gut fürs Herz

ERGIBT ETWA 500 G

1 Dose Kichererbsen,
abgetropft und abgespült
50 g fein gehackter
Stangensellerie
1 kleine fein gehackte rote Zwiebel
2 EL gehackte Petersilie
80 ml Aquafaba (Flüssigkeit
aus der Kichererbsendose)
2 gehäufte EL Dijon-Senf
oder dein Lieblingssenf
1 TL Zitronensaft
½ TL getrockneter Dill oder
2 TL frischer Dill (optional)
Einige Prisen Dulse-/
Algenflocken (optional)
Gemahlener schwarzer
Pfeffer, nach Geschmack

Ganz früher gab es bei uns häufiger mal Thunfischsalat. Diese Variante ist noch besser, gesund und selbstverständlich vegan! Probiere diesen Salat als Brotbelag, in einer Pita-Tasche oder in einem Wrap. Du kannst mehr Senf hinzufügen, weniger rote Zwiebeln verwenden oder den Dill weglassen, ganz wie du magst. Das Aquafaba und der Senf sorgen für eine cremige Textur in dieser neuen Version eines alten Lieblingsgerichts.

1. Die Kichererbsen in eine mittelgroße Schüssel geben und etwa die Hälfte mit einer Gabel, einem Kartoffelstampfer oder den Fingern zerdrücken. Einige Kichererbsen lassen sich nur schwer zerkleinern, bei anderen löst sich die durchsichtige Haut ganz einfach. Lass dich davon nicht beirren; dies ist nicht der angenehmste Teil des Rezepts.

2. Sellerie, Zwiebel und Petersilie hinzufügen und alles miteinander vermengen.

3. In einer kleinen Schüssel Aquafaba, Senf, Zitronensaft, Dill (falls verwendet), Algenflocken (falls verwendet) und schwarzen Pfeffer mischen, bis alles gut durchgemengt ist. Die Senfsoße über die Kichererbsenmischung gießen und sorgfältig unterrühren.

VARIANTE: GETUNTER SALAT MIT CURRY

Für eine Curryvariante 2 TL Currypulver und 2 TL gelbe Rosinen/Sultaninen hinzufügen.



BLT- SANDWICH mit »BACON«- TEMPEH & AVOCADO

*Herzschonende Variante:
Lieblingshummus (Seite 81)
ohne Tahin (oder einen anderen
öl- und tahinfreien Hummus) oder
eine herzfrendliche Soße (siehe
Seiten 66–67, 69–71,
74–77) verwenden und die
Avocado weglassen.*

ERGIBT 4 STÜCK

»BACON«-TEMPEH

225 g Tempeh
60 ml Tamari, salzarm
½ TL Liquid Smoke (Flüssigrauch)
1 Spritzer scharfe Soße (optional)

8 Scheiben Vollkornbrot
60 ml Walnuss-Ingwer-Dressing
(Seite 66) oder grünes
Göttinnen-Dressing (Seite 71)
4 Handvoll Kopfsalat
1–2 Tomaten, in
Scheiben geschnitten
1 Avocado, geschält und püriert
1 Zwiebel, in Scheiben
geschnitten und karamellisiert
(Seite 40) (optional)

BLT-Sandwiches sind in Amerika ein absoluter Klassiker (B = Bacon, L = engl. *lettuce* = Salat, T = Tomate). Hier kommt die vegane Variante! Dem Ganzen auch noch Avocado und karamellisierte Zwiebeln hinzuzufügen, war ein genialer Schachzug. Und ein Walnuss-Ingwer-Dressing (Seite 66) oder das grüne Göttinnen-Dressing (Seite 71) setzen dem Ganzen die Krone auf! Falls du noch »Bacon«-Tempeh übrig haben solltest, gibt es unzählige Verwendungsmöglichkeiten dafür: Zerbröle ihn über Bowls (Seite 207) oder unserem Kichererbsen-Omelett 3.0 (Seite 63) oder serviere ihn zu Salaten oder Pastasößen. Du kannst ihn auch als Sandwich-Belag verwenden oder einfach als Beilage essen. Wir bevorzugen Kopfsalat in diesem Sandwich, aber nimm die Salatsorte, die du am liebsten magst!

1. Tempeh in ½ cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel Tamari, Liquid Smoke, scharfe Soße und 60 ml Wasser vermischen. Die Tempeh-Scheiben in die Marinade geben. Einige Minuten ziehen lassen – je länger, desto besser.

2. Tempeh mit der Marinade in einer antihafbeschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Etwa 3 Minuten braten, bis die Unterseite gebräunt ist. Dann die Scheiben wenden. Sobald die Marinade verkocht ist, der Pfannenboden trocken wird und der Tempeh auf der zweiten Seite gebräunt ist, die Pfanne vom Herd nehmen.

3. Das Brot nach Belieben toasten.

4. Jeweils zwei Brotscheiben mit dem Dressing bestreichen. Auf eine Scheibe Salat, Tomate und ein paar Scheiben »Bacon«-Tempeh legen. Auf die andere Scheibe eine weitere Schicht Salat und eine Schicht pürierte Avocado und/oder karamellisierte Zwiebeln (falls verwendet) geben. Beide Hälften zusammendrücken und nicht mehr aus der Hand legen, bis das Sandwich verspeist ist!



SANDWICH

mit APFEL-DECKEL

*Herzschonende Variante:
Lieblingshummus (Seite 81)
ohne Tahin (oder einen anderen
öl- und tahinfreien Hummus)
verwenden*

FÜR 2 PORTIONEN

3 gehäufte EL Lieblingshummus
(Seite 81) oder ein
beliebiger ölfreier Hummus

2 Scheiben Vollkornbrot,
getoastet

1–2 Frühlingszwiebeln,
klein geschnitten

Grob gehackter
Koriander oder Petersilie

2 Radieschen (oder mehr), in
dünne Scheiben geschnitten

1–2 EL Senf, nach Belieben

¼ Gurke, in dünne Scheiben
geschnitten (8 große Scheiben)

½ Apfel, quer in dünne
Scheiben geschnitten

Zitronensaft, nach Geschmack

Salzfreier Zitronenpfeffer
zum Garnieren

Brokkolisprossen zum Garnieren

Mein Bruder Ted erzählte uns von diesem Apfel-Gurken-Radieschen-Sandwich, das er in Colorado gegessen hatte, als er ein Wandgemälde für eine Schule in Denver gestaltete. Er war begeistert von der Frische. Wir haben es probiert und stimmten voll und ganz zu. Ann liebt vor allem den unkonventionellen Charakter dieses Sandwichs! Wir mögen seine Einzigartigkeit, vom Namen bis zu den Zutaten. Probier mal, welchen Unterschied ein paar Apfelscheiben ausmachen!

1. Die Brotscheiben dick mit Hummus bestreichen. Mit Frühlingszwiebeln und Koriander bestreuen.
2. Radieschenscheiben darauf verteilen.
3. Gurkenscheiben dünn mit Senf bestreichen und umgedreht auf die Radieschenscheiben legen.
4. Die belegten Brote halbieren. Jeweils mit einer Apfelscheibe belegen. Man kann die Brotscheiben auch ganz lassen, vor allem, wenn die Äpfel groß genug sind, um das ganze Brot zu bedecken.
5. Die Sandwiches mit Zitronensaft beträufeln und mit Zitronenpfeffer und Sprossen bestreuen. Beim Essen geht es wahrscheinlich nicht ganz ohne Kleckern, aber der Geschmack und die Knusprigkeit machen es wett.



BROOKS' BAGELS

*Herzschonende Variante:
Avocado weglassen*

ERGIBT 2 STÜCK

2 Vollkorn-Bagels (alternativ
geht auch Vollkornbrot)
2 TL helle Miso-Paste
¼ Blatt Nori, klein geschnitten,
oder ein paar Prisen
Dulse-/Algenflocken
2–3 Frühlingszwiebeln, klein
geschnitten, oder frischer
Bärlauch, wenn gerade Saison ist
1 Avocado, püriert
30 g junger Spinat

Eines Tages trafen wir im Wald zufällig auf unseren Freund Brooks, der gerade zu Mittag aß, und direkt neben ihm wuchs eine ganze Menge Bärlauch. Er wollte unbedingt sein leckeres Sandwich mit uns teilen. Wir waren zuvor nie auf die Idee gekommen, Miso-Paste als Mayo-ähnlichen Aufstrich zu verwenden. So eine tolle Idee! Das ist jetzt eines unserer Lieblingsrezepte – ob zum Wandern oder einfach so. Wenn du dieses kleckernde Sandwich im Wald isst, wisch dir danach einfach die Hände an einem Farn ab und setze dann deinen Weg fort.

Die Bagels oder das Brot tosten und auf einer Seite mit Miso-Paste bestreichen. Nori darauf verteilen (die Miso-Paste sorgt dafür, dass es anhaftet). Frühlingszwiebeln oder klein geschnittenen Bärlauch darüberstreuen. Die andere Bagelhälfte oder Brotscheibe mit der pürierten Avocado bestreichen und den Spinat darauf schichten. Die beiden Hälften vorsichtig aufeinanderlegen und in der Mitte durchschneiden.

INDEX

A

Afrikanische Erdnusssuppe 129
 Amarettokekse 267
 Anns erfrischender Rucola-
 Orangen-Salat mit Dill 151
 Anns fantasievoller Rucola-
 Rote-Bete-Salat 150
 Anns fantastischer Rucola-
 Zitrus-Salat 153
 Anns gefüllte Kartoffelhälften 253
 Anns kleines Leinsamen-
 brötchen 198
 Anns Porridge für Kriegerinnen 49
 Anns Rucola-Salat mit Grapefruit
 und Erdbeeren 149
 Anns und Essys Lieblings-
 Dressing 86
 Apfeldecke, Sandwich mit 105
 Apfel-Leinsamen-Flapjacks 57
 Apfel-Salbei-Tempeh, gebratener 163
 Ausgewogene Reisnudel-Bowl 217
 Avocado
 BLT-Sandwich mit »Bacon«-
 Tempeh & Avocado 103
 -Pesto 78

B

»Bacon«-Tempeh & Avocado,
 BLT-Sandwich mit 103
 Bagels, Brooks` 107
 Bais Kreativ-Sandwiches 112
 Balsamico-Dressing, Erdbeer- 89
 Balsamico-Hummus 81
 Bananenmuffins oder -brot 53
 Barbecue-Zucchini-Taler,
 rauchige 176
 Bariton-Dressing 87
 Bierbrot, schnell und einfach 195
 Black Ramen Bowl 237
 Blattgemüse
 Polenta (»Grits«) mit 61
 Blaubeer-Mais-Muffins 51

Blitz-Dressing 91
 BLT-Sandwich mit »Bacon«-
 Tempeh & Avocado 103
 Blumenkohl-Fritters 171
 Blumenkohl, Salat mit Linsen
 und Trauben, Curry- 145
 Blumenkohl- und Brokkoliröschen,
 geröstete 173
 Bohnen
 Gehaltvolle Gemüsesuppe
 mit Farro und 127
 Sesamstreuseln mit grünen 169
 Bohnen-Burger, Ruckzuck- 231
 Bohnen-Gersten-Suppe mit
 Süßkartoffeln 133
 Bohnensalat mit Orangen
 und Mango 147
 Bohnensuppe, Neue Senats- 125
 Bolognese, Boyfriend- 75
 Bowls
 Ausgewogene Reisnudel- 217
 Black Ramen 237
 Braw Gersten- 221
 Buddha- 211
 Flinns Hummus- 215
 Groovy Quinoa- 223
 »Roots & Shoots«- 213
 San-Francisco- 239
 Tortilla- 219
 Verboten leckere 209
 Boyfriend-Bolognese 75
 Braw Gersten-Bowl 221
 Brians frische Salsa 94
 Brians Rote-Bohnen-Chili 241
 Brokkoliröschen, geröstete
 Blumenkohl- und 173
 Brooks` Bagels 107
 Brot
 Bananenmuffins oder -brot 53
 Bier-, schnell und einfach 195
 Clava Cairn Soda- 203
 Naan- 199
 Sommergarten- 111

Sommerliches mit Mais 117

Brownies

Fantastische 287
 Walnuss- mit Topping 289
 Buddha-Bowl 211
 Bunte Mango-Salsa 95
 Burger für Kriegerinnen 228
 Butternut-Kürbis-Stückchen 176

C

Cashewkerne, Grüne Göttinnen-
 Soße und -Dressing 71
 Cashew-Pesto 79
 Cashew-Ricotta, Süßkartoffel-
 Lasagne mit 249
 Champignons
 Kichererbsen-Omelett 3.0 63
 Mommys Pilzsoße 3.0 77
 Pilze mit Zwiebeln und
 Knoblauch 41
 Cheezy Kichererbsen 244
 »Chorizo«-Tempeh oder -Tofu 162
 Clava Cairn Sodabrot 203
 Cremiges Schokoladen-
 Topping und -Dessert 293
 Cremig gefüllte Süßkartoffeln 257
 Criles leichtes Zitronen-Dressing 88
 Curry-Blumenkohl-Salat mit
 Linsen und Trauben 145
 Curry, Getunter Salat mit 101

D

Dill, Anns erfrischender Rucola-
 Orangen-Salat mit 151
 Drei-Göttinnen-Salat 137
 Dressing
 3-2-1-Hummus- 87
 Anns und Essys Lieblings- 86
 Bariton- 87
 Blitz- 91
 Criles leichtes Zitronen- 88
 Erdbeer-Balsamico 89

Grüne Göttinnen-Soße und - 71
Pink- 90
Walnuss-Ingwer-Soße und - 66
Walnuss-Meerrettich- 89

E

Eingelegte rote Zwiebeln
mit Petersilie 185
Eis, Soft- 299
Erdbeer-Balsamico-Dressing 89
Erdbeeren, Anns Rucola-Salat
mit Grapefruit und 149
Erdnussbutter-Eis oder -Creme 295
Erdnusssuppe, Afrikanische 129
Erdnuss, Thai-Soße 67

F

Falafel für Wraps, Pita-Taschen
und Salat-Schiffchen 118
Fantastische Brownies 287
Farro, Gehaltvolle Gemüsesuppe
mit Bohnen und 127
Fettarme Erdnuss-Soße 67
Fingerfood, Rosenkohl- 181
Flinns eingelegtes Rotkraut 184
Flinns Hummus-Bowl 215

G

Gazpacho, Mais- 123
Gebratener Apfel-Salbei-Tempeh 163
Gemüsesuppe mit Farro und
Bohnen, gehaltvolle 127
Geröstete Blumenkohl- und
Brokkoliröschen 173
Geröstetes Kürbiskern-
Knuspermüsli 45
Gerste, Bohnen-Suppe mit
Süßkartoffeln 133
Gersten-Bowl, Braw 221
Getunter Salat 101
Gewürze 37
Grapefruit
Anns fantastischer Rucola-
Zitrus-Salat 153
Anns Rucola-Salat mit
Erdbeeren und 149

Groovy Quinoa-Bowl 223
Grundrezept für gebackene
Tofu-Würfel 157
Grundrezept für gebratene
Tempeh-Würfel 157
Grüne Bohnen mit
Sesamstreuseln 169
Grüne Göttinnen-Soße
und -Dressing 71
Grünkohl 39
Guacamole Nr. 1 97
Gurkensuppe, Kalte 121

H

Haferkekse und Knusperkrümel 269
Herzhaftes Yogi-Porridge 47
Himbeer-Traumtorte 277
Hirse-Cracker, Saaten- 193
Hummus
3-2-1-Hummus-Dressing 87
Balsamico- 81
mit geröstetem Knoblauch 82
mit Hickory-Flüssigrauch 82
Schwarze-Bohnen- 81
Thousand-Island- 83
Unser Lieblings- 81
Zitronen- 81

I

Ingwer
Kichererbsen mit Kirschtomaten
auf Schwarzem Reis und 259
Melonenbällchen in Orangensaft
mit Minze und 275
Sesam-Ingwer-Soße 70
Tofu oder Tempeh mit
Schwarzem Sesam und 161
Walnuss-Ingwer-Soße
und -Dressing 66
Ingwerkekse, knusprige
schwedische 265

J

Janes große Leinsamenbrötchen 197
Janes Hafer-Risotto 49
Jims Kung Pao Kichererbsen
auf Vollkornreis 243

K

Kalte Gurkensuppe 121
Karotten, Rote Linsensuppe
mit Zwiebeln und 131
Kartoffelhälften, Anns gefüllte 253
Kartoffeln 39
Kekse
Amaretto- 267
Hafer- und Knusperkrümel 269
Knusprige schwedische
Ingwerkekse 265
Knusprige Vanille-Plätzchen 268
Kichererbsen
Falafel für Wraps, Pita-Taschen
und Salat-Schiffchen 118
Jims Kung Pao Kichererbsen
auf Vollkornreis 243
Thousand-Island-Hummus 83
Unser Lieblingshummus 81
Kichererbsen, Cheezy 244
Kichererbsen-Masala (Chole) 235
Kichererbsen mit Ingwer
und Kirschtomaten auf
schwarzem Reis 259
Kichererbsen-Omelett 3.0 63
Kirschen, Schoko-Haselnuss-
Amaretto-Scones mit 281
Knoblauch
Hummus mit geröstetem 82
Pilze mit Zwiebeln und 41
Knusprige Nuggets 233
Knusprige schwedische
Ingwerkekse 265
Knusprige Vanille-Plätzchen 268
Koriander-Minz-Soße 73
Kräuter 37
Kürbis, Butternut-Stückchen 176

L

Lasagne mit Cashew-Ricotta,
Süßkartoffel- 249
Leinsamen, Apfel- Leinsamen-
Flapjacks 57
Leinsamenbrötchen
Anns kleine 198
Janes große 197

Lemon Pie 279
 Limette
 Mais-Limetten-Soße, würzige 69
 Orangen-Zitronen-Cupcakes
 mit Limetten-Topping 285
 Quinoa-Salat mit Minze und 143
 Limette liebt Melone und
 Melone liebt Limette 271
 Limetten-Topping oder -Creme 297
 Linsen, Curry-Blumenkohl-
 Salat mit Trauben und 145
 Linsensuppe mit Karotten
 und Zwiebeln, rote 131

M

Mais-Gazpacho 123
 Mais-Limetten-Soße, würzige 69
 Mais, Sommerliches Brot mit 117
 Mandelsoße, scharfe 68
 Mango, Bohnensalat mit
 Orangen und 147
 Mango-Salsa, Bunte 95
 Marinara 74
 Masala (Chole), Kichererbsen- 235
 Meerrettich-Dressing, Walnuss- 89
 Melone liebt Limette und
 Limette liebt Melone 271
 Melonenbällchen in Orangensaft
 mit Ingwer und Minze 275
 Minze
 Koriander-Minz-Soße 73
 Melonenbällchen in Orangensaft
 mit Ingwer und 275
 Quinoa-Salat mit Limette und 143
 Mommys Pilzsoße 3.0 77
 Muffins
 Bananenmuffins oder -brot 53
 Blaubeer-Mais- 51
 Müsli, Geröstetes Kürbiskern-
 Knusper- 45

N

Naan-Brot 199
 Neue Senats-Bohnensuppe 125
 Neujahrs-Pastinakensuppe 128

Nuggets, knusprige 233
 Nüsse, Party- 187
 Nuss-Knuspermix, Saaten- 189

O

Omelett, Kichererbsen- 3.0 63
 Orangen
 Anns erfrischender Rucola-
 Orangen-Salat mit Dill 151
 Bohnensalat mit Mango und 147
 Orangensaft, Melonenbällchen
 mit Ingwer und Minze, in 275
 Orangen-Zitronen-Cupcakes
 mit Limetten-Topping 285
 Original-Marinara 74

P

Pad-Thai-Soße 245
 Pad Thai, veganes 245
 Party-Nüsse 187
 Pasta-Abend-Bowl 225
 Pastinakensuppe, Neujahrs- 128
 Pepparkakor 265
 Persephone-Salat 142
 Pesto
 Avocado- 78
 Cashew- 79
 Walnuss- 78
 Peters glasierte Auberginenschnitzel
 mit Vollkornreis 255
 Petersilie, eingelegte rote
 Zwiebeln mit 185
 Pfirsich Melba 273
 Pfirsich-Salsa 93
 Pikante Tofu- oder Tempeh-
 Würfel 165
 Pilze mit Zwiebeln und Knoblauch 41
 Pilzsoße 3.0, Mommys 77
 Pink-Dressing 90
 Polenta (»Grits«) mit Blattgemüse 61
 Pollys aufgepeppte Porridge-Bowl 49
 Porridge
 Anns für Kriegerinnen 49
 Herzhaftes Yogi- 47

Pollys aufgepeppte
 Porridge-Bowl 49
 Zitronen- 55
 zum Mitnehmen 46
 Pulled Portobello-Burger mit
 Grüner Göttinnen-Soße 175

Q

Quinoa-Bowl, Groovy 223
 Quinoa-Salat mit Limette
 und Minze 143

R

Radieschen-Trauben-Salsa 96
 Rauchige Barbecue-
 Zucchini-Taler 176
 Regenbogen-Krautsalat 141
 Ricotta, Süßkartoffel-Lasagne
 mit Cashew- 249
 Risotto, Janes Hafer- 49
 Rock-around-the-clock-wrap 109
 Römersalat zum Dippen 82
 »Roots & Shoots«-Bowl 213
 Rosenkohl
 Spicy 179
 Süß-pikanter 180
 Rosenkohl-Fingerfood 181
 Roses Kohl-Wraps 114
 Rote Bete
 Anns fantasievoller Rucola-
 Rote-Bete-Salat 150
 Rote Linsensuppe mit Karotten
 und Zwiebeln 131
 Rotkraut, Flinns eingelegtes 184
 Ruckzuck-Bohnen-Burger 231
 Rucola
 Anns erfrischender Rucola-
 Orangen-Salat mit Dill 151
 Anns fantasievoller Rucola-
 Rote-Bete-Salat 150
 Anns fantastischer Rucola-
 Zitrus-Salat 153

S

Saaten-Hirse-Cracker 193
Saaten-Nuss-Knuspermix 189
Salate
Anns erfrischender Rucola-
Orangen-Salat mit Dill 151
Anns fantasievoller Rucola-
Rote-Bete- 150
Anns fantastischer
Rucola-Zitrus- 153
Anns Rucola-Salat mit Grapefruit
und Erdbeeren 149
Bohnensalat mit Orangen
und Mango 147
Curry-Blumenkohl- mit
Linsen und Trauben 145
Drei-Göttinnen- 137
Getunter 101
Persephone- 142
Quinoa- mit Limette und Minze 143
Regenbogen-Kraut- 141
Superheldinnen- 139
Salbei, Gebratener Apfel-Tempeh 163
Salsa
Brians frische 94
Bunte Mango- 95
Pfirsich- 93
Radieschen-Trauben- 96
Wassermelonen- 96
Sandwich
Apfeldecke, mit 105
»Bacon«-Tempeh &
Avocado, mit 103
Bais Kreativ- 112
San-Francisco-Bowl 239
Scharfe grüne Göttinnen-Soße 71
Scharfe Mandelsoße 68
Schoko-Haselnuss-Amaretto-
Scones mit Kirschen 281
Schokoladenkuchen, unser 291
Schokoladen-Topping und
-Dessert, cremiges 293
Schwarze-Bohnen-Hummus 81
Sesam-Ingwer-Soße 70

Sesam, Tofu oder Tempeh
mit Ingwer und 161
Shepherd's Pie 260
Siris Frühstückstaler 59
Softeis 299
Sommergarten-Brote 111
Sommerliches Brot mit Mais 117
Soße
Fettarme Erdnuss- 67
Grüne Göttinnen- und -Dressing 71
Koriander-Minz- 73
Mommys Pilz- 3.0 77
Pad-Thai- 245
Pulled Portobello-Burger mit
Grüner Göttinnen- 175
Scharfe grüne Göttinnen- 71
Scharfe Mandel- 68
Sesam-Ingwer- 70
Teriyaki- 66
Thai-Erdnuss- 67
Walnuss-Ingwer- und -Dressing 66
Würzige Mais-Limetten- 69
Zitronen-Tahin- 72
Spicy Rosenkohl 179
Superheldinnen-Salat 139
Suppe
Afrikanische Erdnuss- 129
Bohnen-Gersten- mit
Süßkartoffeln 133
Gehaltvolle Gemüse- mit
Farro und Bohnen 127
Kalte Gurken- 121
Neue Senats-Bohnen- 125
Neujahrs-Pastinaken- 128
Rote Linsen- mit Karotten
und Zwiebeln 131
Süßkartoffel-Frühstück 62
Süßkartoffel-Lasagne mit
Cashew-Ricotta 249
Süßkartoffeln 38
Bohnen-Gersten-Suppe mit 133
cremig gefüllte 257
Süß-pikanter Rosenkohl 180

T

Taco-Buffer 227

Tahin, Zitronen-Soße 72
Tempeh
»Chorizo«- 162
Gebratener Apfel-Salbei- 163
Tofu mit Schwarzem Sesam
und Ingwer oder 161
Tempeh-Würfel 159
Grundrezept für gebratene 157
Pikante 165
Teriyaki-Soße 66
Teriyaki-Tofu- oder
Tempeh-Würfel 159
Thai-Erdnuss-Soße 67
Thousand-Island-Hummus 83
Tofu, »Chorizo«- 162
Tofu oder Tempeh mit schwarzem
Sesam und Ingwer 161
Tofu-Würfel 159
Grundrezept für gebackene 157
Pikante 165
Tortilla-Bowl 219
Trauben
Curry-Blumenkohl-Salat
mit Linsen und 145
Radieschen-Salsa 96
Trauben-Salsa, Radieschen- 96

U

Unser Lieblingshummus 81
Unser Schokoladenkuchen 291

V

Vanille-Plätzchen, knusprige 268
Veganes Pad Thai 245
Verboten leckere Bowl 209
Vollkornreis 36
Jims Kung Pao Kichererbsen
auf 243
Peters glasierte
Auberginenschnitzel mit 255

W

Walnuss-Brownies mit Topping 289
Walnuss-Ingwer-Soße
und -Dressing 66
Walnuss-Meerrettich-Dressing 89

Walnuss-Pesto 78
Walnuss-Topping 298
Wassermelonen-Salsa 96
Wraps
 Pita-Taschen und Salat-
 Schiffchen, Falafel für 118
 Rock-around-the-clock- 109
 Roses Kohl- 114
Würzige Mais-Limetten-Soße 69

Z

Zitrone
 Orangen-Zitronen-Cupcakes
 mit Limetten-Topping 285
Zitronen-Dressing, Criles leichtes 88

Zitronen-Hummus 81
Zitronen-Porridge 55
Zitronen-Tahin-Soße 72
Zucchinikuchen mit Kardamom
 und Zitrone 283
Zucchini, Rauchige
 Barbecue-Taler 176
Zwiebeln 40
 Eingelegte rote Zwiebeln
 mit Petersilie 185
 Pilze mit Knoblauch und 41
Zwiebeln, Rote Linsensuppe
 mit Karotten und 131

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Onlineshop www.narayana-verlag.de in der Kategorie »Naturkost« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke »Unimedica« und viele Superfoods sind dort erhältlich.

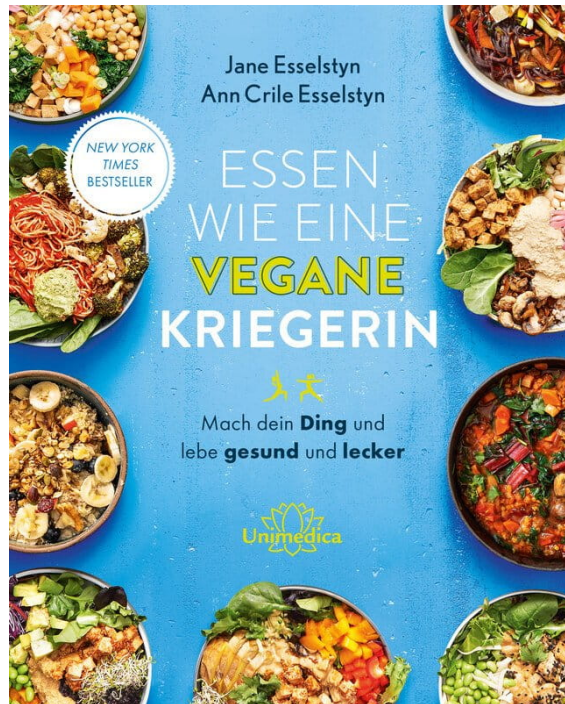
Ann Crile Esselstyn

Essen wie eine vegane Kriegerin

Mach dein Ding und lebe gesund und lecker

320 Seiten, kart.
erscheint 2024

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de