Richa Hingle

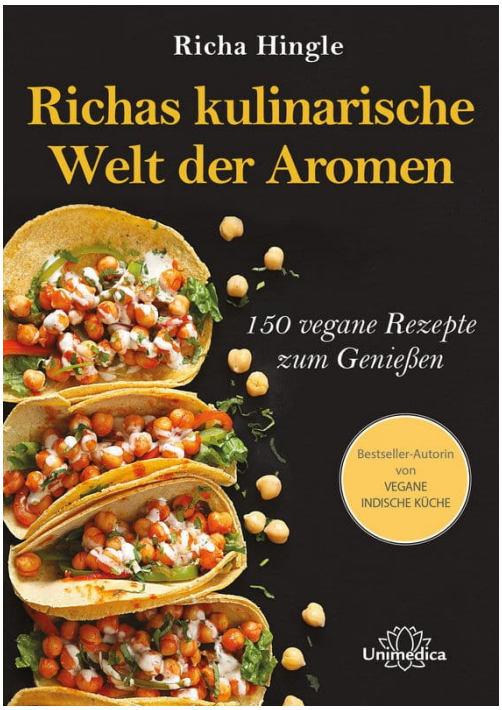
Richas kulinarische Welt der Aromen

Leseprobe

Richas kulinarische Welt der Aromen

von Richa Hingle

Herausgeber: Unimedica



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

Inhalt

Vorwort xi
Einleitung xiii

1 Erdnussbutter & Kokosnuss 1

Erdnusssauce 2
Erdnusssauce ohne Erdnüsse 3
Rote Linsen in Erdnusssauce 4
Gebratener Reis mit Erdnusssauce 7
Kichererbsen in Erdnusssauce 8
Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf 10
Grüne Currypaste 13
Gebratener Reis mit grünem Curry 14
Grünes Curry mit Kichererbsen und Aubergine 16
Rote Currypaste 17
Rote Currysuppe mit Linsen 18
Massaman-Gemüsecurry 20

2 Süß & Sauer 23

Süßsaure Sauce 24
Kichererbsen süßsauer 25
Kross gebackener Tofu süßsauer 26
Teriyaki-Sauce 28
Teriyaki-Sauce, gesüßt mit Datteln 29
Teriyaki-Linsenklöße 31
Teriyaki-Tempeh mit Butternusskürbis und Blumenkohl 32
Kung-Pao-Sauce 35
Kung-Pao-Linsen 36
Kung-Pao-Tofu-Gemüsepfanne 37
Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl 38
Hoisin-Sauce 40
Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und Tofu 41
Orangensauce 42
Gemüse und Kichererbsen in Orangensauce 43
Mandschurische Sauce 44
Kichererbsen und Brokkoli in Mandschurischer Sauce 45
Reisnudeln mit Mandschurischer Sauce 46
Tofu mit schwarzem Pfeffer 48

3 Masala & Saag 51

Helle, cremige Masalasauce 52
Tofu und Gemüse
mit heller, cremiger Masalasauce 53
Makhani-Sauce 54
Quinoa-Pilaw mit Masalasauce 55
Linsenklößchen mit Masalasauce 56
Matar-Masala mit Pilzen 58
Kichererbsen-Tikka-Masala 59
Karoffeln und Erbsen Bombay-Art 61
Curry-Spinat-Sauce 62
Kichererbsen und Kartoffeln
in Curry-Spinat-Sauce 63
Curry-Vermicelli mit Spinat 64
Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry 67
Berbere-Paste 68
Gewürzöl 69
Blumenkohl und Kichererbsen in Berberesauce 70
Jackfrucht-Schälerbsen-Wot 73
Berbere-Tofu-Bowl mit Couscous 75

4 Buffalo & Firecracker 77

Firecracker-Sauce 78
Knuspriger Blumenkohl mit Firecracker-Sauce 79
Firecracker-Kichererbsensalat
mit Erdnuss-Dressing 80
Firecracker-Jackfrucht-Sandwiches 83
Buffalo-Sauce 84
Knoblauch-Bechamelsauce 85
Nussfreie Knoblauch-Bechamelsauce 86
Ranch-Dressing 87
Buffalo-Kichererbsen-Pizza
mit Knoblauch-Bechamelsauce 88
Pikante Linsen-Tacos 90
Pikante Kichererbsen-Tacos 91

5 Burger & Mehr 93

Supereinfacher Bohnen-Burger *94*
Linsen-Walnuss-Burger *97*
Süßkartoffel-Erdnuss-Kichererbsen-Burger *98*
Mandel-Srirachasauce *100*
Baharat-Kichererbsen-Burger *103*
Kichererbsen-Jackfrucht-Burger *104*
Quinoa-Pilz-Burger *107*
Samosa Sliders mit Tamarinden-Chutney und Mango *108*
Kidneybohnen-Schwarze-Bohnen-Harissa-Burger *110*
Quinoa-Möhren-Barbecue-Burger *113*
Pilz-Pekannuss-Linsen-Burger *114*
Kichererbsen-Barbecue-Braten *116*
Linsen-Quinoa-Braten mit pikanter Glasur *118*

6 Bowls & Fingerfood 121

Tingasauce *122*
Tahini-Knoblauch-Sauce *123*
Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce *125*
Tinga-Schwarze-Bohnen-Suppe *126*
Winterliche Pilzsuppe mit Spinat und Kichererbsen *127*
Laksa-Curry-Suppe *128*
Laksa-Curry-Paste *129*
Kichererbsen-Gemüse-Eintopf mit Baharat *130*
Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit pikanten Kichererbsen *131*
Baharat-Kichererbsen-Avocado-Bowl *133*
Kurkuma-Linsen-Bratlinge *134*
Buddha-Bowl mit pikanten Süßkartoffeln *136*
Tempeh-Brokkoli-Wraps mit cremiger Jalapeño-Sauce *138*
Cremige Jalapeño-Sauce *139*
Blumenkohl-Schawarma-Wraps *140*
Rauchig-krosse Linsen auf cremigem Blattgemüse *143*

7 ❁ Aus dem Ofen 145

Rote Pizzasauce *146*
Blumenkohlcremesauce *147*
American-Style-Pizza *148*
Weiße Pizza mit Pilzen und Jalapeño *151*
Veganer Mozzarella *152*
Pizza Margherita *155*
Pizza mit cremigem Spinat *156*
Makhani-Gemüse-Pizza *159*
Barbecue-Pizza mit jamaikanisch gewürzten Bohnen und Gemüse *160*
Gemüselasagne *162*
Spinat-Artischocken-Lasagne mit Blumenkohlcremesauce *164*
»Mac and Brokkoli« mit schwarzem Pfeffer *166*
Brokkoliauflauf mit Baharat *169*
Nudelauflauf mit rauchig-cremiger Sauce *170*
Rauchig-cremige Sauce *171*

8 ❁ Frühstück zum Mittagessen 173

Kichererbsen-Chilaquiles *174*
Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata *177*
Linsen-Gemüse-Frittata *178*
Gebackene Gemüse-Pakoras *181*
French Toast mit Samosa-Füllung *182*
Minze-Koriander-Kräutersauce *183*
Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge *185*
Gefülltes Fladenbrot *186*

9 ❁ Auf der süßen Seite 189

Schokoladen-Erdnussbutter-Torte *190*
Zitronen-Chia-Pudding *193*
Weiche Schokoladenkeks-Riegel *194*
Schokoladenpie mit Salz-Dattel-Karamell *197*
Ingwer-Tahini-Cookies *198*
Mandelbutter-Snickerdoodles *199*
Bananen-Apfel-Rührkuchen *201*

Kernige Schokoladenriegel *202*
Nussbutter-Blondies *205*
Erdnussbutterkuchen aus dem Mixer *206*
Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel *209*
Schnelle Zimtschnecken *210*
Richas Brownies *213*
Tiramisu-Karamell-Riegel *214*
Kürbisrührkuchen *217*
Glutenfreie Chocolate-Chip-Cookies *218*
Mango-Cupcakes *220*
Orangen-Cupcakes *221*
Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins *222*
Schokoladen-Kürbis-Marmorkuchen *225*
Süßkartoffel-Schokoladen-Pie *226*
Haferboden *227*

10 ❁ Grundrezepte für jeden Tag *229*

Einfacher Pizzateig *230*
Glutenfreie Mehlmischung *231*
Glutenfreier Pizzaboden *232*
Veganer Parmesan *233*
Vollkornbrötchen *234*
Weizenfladenbrot *236*
Glutenfreies Fladenbrot *237*
Tofu aus Kichererbsenmehl *238*
Samosa-Kartoffeln *239*
Tamarinden-Chutney *240*
Barbecuesauce *241*
Karamellisierte Zwiebeln *242*
Leinsamen-Ei *242*
Krosser Tofu *243*
Garam Masala *244*
Currypulver *245*
Knusprig gebackener Blumenkohl *246*

11 ❁ Meine alltägliche Küche *249*

Linsen, Erbsen und Bohnen *250*
Getreide und Mehl *252*
Frische Zutaten *253*
Andere Zutaten in der Vorratskammer *255*
Kräuter und Gewürze *257*
Checkliste Vorratskammer *258*
Küchenausstattung *259*
Register nach Rezeptgruppen *261*
Dank *268*
Über die Autorin *269*
Register *271*
Abbildungsverzeichnis *279*
Bezugsquellen *279*

Vorwort

Vor vielen Jahren arbeitete ich in der Technik-Branche, hatte mehrere Projekte auf einmal, eilte von Meeting zu Meeting und verbrachte zahllose Stunden vor dem Computer. Aus gesundheitlichen Gründen änderte sich das von einem Tag auf den anderen und ich konnte nicht mehr in diesen Job zurückkehren. Meine Genesung und das Akzeptieren der neuen Situation dauerten einige Jahre. In dieser Periode begann ich zu kochen und in der Küche zu experimentieren, um mir die Zeit zu vertreiben. Ich fing an meinen Food-Blog *Vegan Richa* (www.veganricha.com) zu schreiben und Brot zu backen. Anfangs hatte der Blog noch einen anderen Namen, da ich damals noch nicht vegan lebte. In dieser Zeit adoptierten mein Ehemann Vivek und ich Chewie, unseren Zwergspitz, und begannen, uns auch um Hunde aus dem Tierheim zu kümmern. Das Bloggen über Essen und meine Engagement für den Tierschutz kamen zusammen, als ich anfing, vegane Blogs zu lesen. Schließlich kam ich zu dem Schluss, dass alle Tiere Liebe verdienen. Ich konnte nicht weiter Tiere essen, wenn ein anderes Tier für mich wie ein Familienmitglied war. Ich informierte mich auch über die Grausamkeiten, die Tieren in der Fleisch- und Milchindustrie zugefügt werden. Mein Herz schmerzte mit jeder neuen Entdeckung über die Qualen und das Leid, die Tiere in der Massenhaltung erfahren. Nach und nach stellte ich meine Ernährung um und wurde vegan. Mein Mann tat es mir nach.

Der Übergang zur veganen Ernährung war zu Hause nicht schwer, da indisches Alltagsessen sowieso viel Gemüse enthält, in der Regel vegetarisch ist und nicht von Käse oder Fleisch abhängig. Da mein Blog so erfolgreich war, fing ich schon bald damit an, mich mit der Küche anderer Länder und dem veganen Backen auseinanderzusetzen. Für den Blog bildete ich mich weiter. Ich habe zwar keine professionelle Ausbildung als Köchin, wenn ich ähnliche Dinge aber häufiger gemacht habe, entdecke ich oft eine kürzere Methode oder lerne, wie ich Rezepte anpassen kann, um authentische und gute Resultate zu erzielen. Und was mich noch an meinem Kochen begeistert: Die Leserinnen und Leser meines Blogs und ich lernen zusammen, als Gemeinschaft.

Ich wuchs mit saisonalem, regionalem und frisch zubereitetem Essen auf, das dank vieler Kräuter und Gewürze unheimlich aromatisch war. Zu Hause drehte sich unser Essen um Linsen, Bohnen, Gemüse und frisches Obst. Was ich über das Kochen weiß, habe ich größtenteils von meiner Mutter gelernt oder mir selbst beigebracht, nachdem ich aus meinem Elternhaus ausgezogen war und selbst kochen musste – ich musste mich selbst ernähren, als ich in einer WG wohnte, und

Richas Eltern, Tripti und Tribhuvan Hingle, mit Chewie

später musste ich mich und meinen Mann ernähren. Inspiration finde ich bei anderen Kochbuchautoren, Webseiten und Bloggern. Ich muss zugeben, dass ich sehr anspruchsvoll bin, was das Essen betrifft. Ich vermute, dass es mir dabei hilft, die ausgewogenen Aromen und Texturen zu erzielen, die ich gerne mag. Zum Glück lieben meine Leserinnen und Leser meine Kreationen ebenfalls, zumindest dem Erfolg meines ersten Buches *Vegane Indische Küche* nach zu urteilen.

In meinem ersten Buch wurde der Beweis erbracht, dass indische Küche »veganisiert« werden kann. Für das vorliegende Buch habe ich diese Idee weitergesponnen und Rezepte aus unterschiedlichen Küchentraditionen »veganisiert«. Hoffentlich werden Sie ein Rezept für die Zutaten finden, die Sie gerade in Kühlschrank und Vorratskammer haben, denn mit vielen Rezepten aus diesem Buch lassen sich alltägliche Grundzutaten in besondere Mahlzeiten verwandeln. Während es in *Vegane Indische Küche* darum ging, mein indisches Essen Amerikanern vorzustellen, geht es in diesem Buch darum, meine indischen Wurzeln auf alltägliches Essen zu übertragen.

Für viele der Rezepte gibt es Variationen, sodass Sie Monat für Monat unterschiedliche einfache und befriedigende vegane Mahlzeiten werden genießen können. Ich habe dieses Buch mit einer neuen Sammlung unglaublicher Rezepte angefüllt, die von mehreren Leuten getestet und von allen geliebt wurden.

Dieses Buch ist eine Erweiterung meines eigenen veganen Lebenswandels, der meine Begeisterung für komplexe Aromen, meine Liebe für die Arbeit in der Küche und mein Mitgefühl für Tiere kombiniert. Lasst uns kochen!

Richa Hingle mit ihrer Mutter, Tripti Hingle

Kross gebackener Tofu süßsauer

Dieser superkrosse Tofu, glasiert mit meiner süßsauren Sauce, wird Sie an die frittierte, klebrige Take-Away-Version erinnern. In meinem Rezept wird aber nichts frittiert. Der Tofu wird in Reismehl gewälzt, in der Pfanne gebraten und mit der Sauce beträufelt. Mischen Sie noch Gemüse unter die Sauce, wenn Sie möchten, und servieren Sie das Ganze über gegartem Reis oder Getreide. Statt der süßsauren Sauce können Sie auch andere Saucen verwenden, zum Beispiel die Kung-Pao-Sauce (Seite 35), Orangensauce (Seite 42) oder Mandschurische Sauce (Seite 44). Beachten Sie, dass Sie gegebenenfalls mehr Maisstärke benötigen, um die entsprechende Sauce nach Ihren Vorlieben anzudicken.

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN
+ SÜSSSAURE SAUCE
AKTIV: 35 MINUTEN
INAKTIV: 15 MINUTEN
FÜR 4 PORTIONEN

NF GF

FÜR DIE MARINADE

45 ml	Tamari
½ TL	Knoblauchpulver
600 g	fester oder extrafester Tofu, abgetropft und mit Küchenpapier trocken getupft

ZUM MEHLIEREN

80 g	Reismehl (am besten weißes Reismehl)
75 g	Maisstärke
½ TL	Salz
½ TL	Knoblauchpulver
½ TL	schwarzer Pfeffer
1 EL	Bio-Färberdistelöl oder ein anderes neutrales Pflanzenöl, plus mehr nach Bedarf

SAUCE

1 EL	Maisstärke oder andere Speisestärke
1 Menge	Süßsaure Sauce (Seite 24)
	Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten, und/oder rote Chiliflocken, zum Garnieren (optional)
	Blanchiertes Gemüse, zum Servieren (optional)

Pro Portion: Kalorien 435, Fett (insgesamt) 15 g, Gesättigte Fettsäuren 2 g, Natrium 961 mg, Kohlenhydrate (insgesamt) 53 g, Ballaststoffe 2 g, Zucker 18 g, Proteine 23 g

1. Marinieren: In einer großen flachen Schüssel Tamari und Knoblauchpulver mischen. Den Tofu in 1 cm große Würfel schneiden. Die Tofu-Würfel in der Marinade schwenken, sodass sie rundherum bedeckt sind, und dann im Kühlschrank mindestens 15 Minuten in der Marinade ziehen lassen (je länger, umso besser).
2. Mehlieren: In einem großen Gefrierbeutel mit Zip-Lock-Verschluss jeweils die Hälfte von Reismehl, Maisstärke, Salz, Knoblauchpulver und Pfeffer mischen. Den Beutel verschließen und schütteln. Die marinierten Tofu-Würfel in einem Sieb oder Schaumlöffel abtropfen lassen und die Hälfte zur Mehlmischung in den Gefrierbeutel geben. Den Beutel erneut verschließen und gut schütteln, sodass die Tofu-Würfel rundherum mit Mehl be. Die bemehlten Tofu-Würfel aus dem Beutel nehmen und beiseitelegen. Den Rest von Reismehl, Maisstärke, Salz, Knoblauchpulver und Pfeffer zur Mehlmischung im Beutel geben und schütteln. Die zweite Hälfte der abgetropften Tofu-Würfel zufügen und bestäuben, wie oben beschrieben.
3. Das Öl in einer großen Pfanne auf mäßig hoher Stufe erhitzen. Die Tofu-Würfel zufügen. Die Pfanne darf nicht zu voll sein, den Tofu also gegebenenfalls in mehreren Etappen braten. Die Tofu-Würfel in 6–8 Minuten rundherum kross braten, dabei alle 2–3 Minuten wenden oder in der Pfanne schwenken.
4. Für die Sauce: In einer kleinen Schüssel die Maisstärke mit einem Schneebesen unter 60 ml kaltes Wasser rühren. Diese Mischung zusammen mit der süßsauren Sauce in einen kleinen Topf geben, zum Kochen bringen und 1 Minute köcheln lassen, bis die Sauce angedickt ist. Die Sauce über die kross gebratenen Tofu-Würfel gießen und den Tofu darin wenden, sodass die Würfel rundherum bedeckt sind. Zu diesem Zeitpunkt kann vor dem Servieren noch heißes blanchiertes Gemüse untergemischt werden. Nach Belieben mit Frühlingszwiebeln und/oder Chiliflocken garnieren.

American-Style-Pizza

Hier die einfache American-Style-Pizza, die ich unheimlich gerne zubereite, so wie in diesem Rezept beschrieben, oder an der ich etwas verändere – je nachdem, was ich gerade dahabe. Paprika und Blattgemüse mit viel Knoblauch, Tomatensauce, veganer Mozzarella oder Alfredo-Sauce und frischer Basilikum kommen zu einer einfachen und perfekten Pizza zusammen. Für eine nussfreie Version der Pizza die Blumenkohlcremesauce (Seite 147), nussfreie Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 86) oder fertig gekauften veganen Mozzarella verwenden. Für eine glutenfreie Variante finden Sie ein Rezept für glutenfreien Pizzaboden auf VeganRicha.com.

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN + EINFACHER PIZZATEIG + VEGANER MOZZARELLA + ROTE PIZZASAUCE
AKTIV: 25 MINUTEN
INAKTIV: 25 MINUTEN
FÜR 8 PORTIONEN

SF NF

FÜR DEN BELAG

1 TL	Bio-Färberdistelöl oder ein anderes neutrales Pflanzenöl
120 g	Zwiebel, gewürfelt
6	Knoblauchzehen, fein gehackt
2 große	rote Paprika, in feine Streifen geschnitten (alternativ eingemachte gegrillte Paprika)
285 g	Babyspinat oder aufgetauter und ausgedrückter TK-Spinat
10 g	Basilikum, die Blätter fein gehackt
1 TL	getrockneter Thymian
¾ TL	Salz
½ TL	rote Chiliflocken

AUSSERDEM

1 Menge	Einfacher Pizzateig (Seite 230) oder fertig gekaufter Pizzaboden
1 TL	natives Olivenöl extra
1 Menge	Veganer Mozzarella (Seite 152) oder Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 85)
1 Menge	Rote Pizzasauce (Seite 146)
3 EL	schwarze oder grüne eingelegte Olivenscheiben
10 g	Basilikum, die Blätter gehackt
1 TL	Chiliflocken

1. Belag: Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl 4–5 Minuten glasig dünsten. Die rote Paprika zufügen und 4 Minuten sautieren. Spinat, Basilikum, Thymian, Salz und Chiliflocken zufügen und sorgfältig umrühren. Köcheln lassen, bis der Spinat zart und die Mischung nicht mehr feucht ist.
2. Pizza: Inzwischen den Backofen auf 225 °C vorheizen. Zwei Springformen à 20–23 cm Durchmesser fetten oder mit Backpapier auslegen.
3. Den Pizzateig laut dem Rezept zubereiten. Sobald er 15 Minuten ruhen gelassen wurde, etwas Öl auf die Oberfläche träufeln und verstreichen. Den Teig kurz kräftig durchkneten und dann halbieren. Aus jeder Hälfte eine Kugel formen. Die Kugeln auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen à 28 cm Durchmesser ausrollen. Den ausgerollten Teig jeweils in eine Form legen und darauf achten, dass er am Rand etwas übersteht. (Der Pizzaboden darf nicht zu dünn sein, sonst weicht er schnell durch.) Im vorgeheizten Ofen 5 Minuten backen und die Böden dann wieder aus dem Ofen nehmen.
4. Zur Fertigstellung der Pizzen jeweils eine Schicht veganen Mozzarella auf den vorgebackenen Teig legen. Die Hälfte der Sauce auf den beiden Pizzen verteilen und darauf je eine großzügige Portion der Füllung geben (siehe Variation). Die Oliven zufügen, die restliche Sauce, die Hälfte Basilikum, eine weitere großzügige Portion Mozzarella und die Hälfte der Chiliflocken auf den Pizzen verteilen. Im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und den Rest Basilikum und Chiliflocken auf die Pizzen streuen. Vor dem Anschneiden 5–10 Minuten ruhen lassen.

Pro Portion: Kalorien 337, Fett (insgesamt) 10 g, Gesättigte Fettsäuren 2 g, Natrium 824 mg, Kohlenhydrate (insgesamt) 53 g, Ballaststoffe 5 g, Zucker 6 g, Proteine 10 g

Variation

Nach Belieben kann weiteres sautiertes oder gebratenes und in dünne Scheiben geschnittenes Gemüse auf den Belag gegeben werden, zum Beispiel Pilze, Zuccini etc., darüber etwas mehr Sauce geben und weiter wie im Rezept beschrieben.

Den ausgerollten Teig in die Form legen.

Großzügig mit Belag bedecken.

Veganen Mozzarella darauf verteilen.

In Stücke schneiden und genießen.

Tiramisu-Karamell-Riegel

Diese weichen, cremigen Riegel setzen sich aus einer Vanille-Cashewkern-Schicht, deren säuerliche Aromen an Mascarpone erinnern, und einer cremigen Kaffee-Kakao-Schicht zusammen. Wie ein Tiramisu in Form von Eiscreme-Riegeln. Sie mögen keinen Kaffee? Dann lassen Sie ihn einfach weg und verwenden nur Vanille und Schokolade. Aber machen Sie auf jeden Fall diese Riegel.

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN
AKTIV: 20 MINUTEN
INAKTIV: 2 STUNDEN
FÜR 6 PORTIONEN

SF GF

FÜR DIE MASCARPONE-CREME-FÜLLUNG

- 90 g rohe Cashewkerne, in warmem Wasser 1 Stunde eingeweicht, dann abgetropft
- ¾ TL Apfelessig oder Branntweinessig
- 1 TL frisch gepresster Zitronensaft
- ¼ TL Salz
- 3 EL Zucker oder ein anderes Süßungsmittel nach Belieben (siehe Hinweis)
- 3 EL zerlassenes raffiniertes Kokosöl
- 2 Tropfen Vanilleextrakt

FÜR DIE KAKAO-KAFFEE-SCHICHT

- 2 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 30 g Hafermehl (bei Bedarf zertifiziert glutenfrei)
- 30 g rohe Cashewkerne, in warmem Wasser 5 Minuten eingeweicht, dann abgegossen
- 2 EL zerlassenes raffiniertes Kokosfett
- 3 EL Zucker oder ein anderes Süßungsmittel (siehe Hinweis)
- ¼ TL Salz
- ½ TL Instantkaffeepulver oder 2 EL gebrühten Kaffee (bei gebrühtem Kaffee im Rezept entsprechend weniger Wasser verwenden)
- 1 Tropfen Mandelextrakt
- 1 TL Rum oder Kahlúa (optional)
- Schokoladensplitter oder 2 TL ungesüßtes Kakaopulver

1. Mascarpone-Creme-Füllung: Im Standmixer Cashewkerne, Essig, Zitronensaft, Salz, Zucker, Öl, Vanilleextrakt und 120 ml Wasser 1 Minute mixen. Das Püree 2 Minuten ruhen lassen und daraufhin erneut mixen, bis eine glatte, cremige Masse entstanden ist. Kosten und gegebenenfalls nachwürzen. Die Mischung in eine mittlere Schüssel füllen und im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Kakao-Kaffee-Schicht: Im gleichen Standmixer (die Schüssel muss nicht gespült werden), Kakaopulver, Hafermehl, Cashewkerne, Kokosfett, Zucker, Salz, Kaffee, Mandelextrakt, 120 ml Wasser und gegebenenfalls Rum 1 Minute pürieren. Dann 2 Minuten ruhen lassen und daraufhin erneut mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Kosten und gegebenenfalls mit mehr Kaffee oder Kakao abschmecken.
3. Eine Kastenform à 23 × 13 cm mit Backpapier auslegen. Die Kakao-Kaffee-Masse in die vorbereitete Form gießen und gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Die Masse in der Form 20–30 Minuten in den Gefrierschrank stellen. Die Mascarpone-Schicht auf die Kakao-Kaffee-Schicht gießen und gleichmäßig verstreichen. Schokoladensplitterraspeln auf die Oberflächen streuen und das Ganze mindestens 2 Stunden einfrieren. Portionieren und im Gefrierschrank aufbewahren oder servieren. Vor dem Servieren 5 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen.

Hinweise

* Wird ein flüssiges Süßungsmittel verwendet, das Wasser im Rezept um die entsprechende Menge reduzieren.
* Statt der eingeweichten Cashewkerne können auch Macadamianüsse oder Seidentofu verwendet werden. Wird Seidentofu verwendet, das Wasser weglassen.

Pro Portion: Kalorien 470, Fett (insgesamt) 24 g, Gesättigte Fettsäuren 5 g, Natrium 167 mg, Kohlenhydrate (insgesamt) 60 g, Ballaststoffe 9 g, Zucker 31 g, Proteine 12 g

Register nach Rezeptgruppen

Sojafrei

Amercian-Style-Pizza (Seite 148)
Baharat-Kichererbsen-Avocado-Bowl (Seite 133)
Baharat-Kichererbsen-Burger (Seite 103)
Bananen-Apfel-Rührkuchen (Seite 201)
Berbere-Paste (Seite 68)
Blumenkohl und Kichererbsen in Berberesauce (Seite 70)
Blumenkohl-Schawarma-Wraps (Seite 140)
Brokkoliauflauf mit Baharat (Seite 169)
Buffalo-Sauce (Seite 84)
Buffalo-Kichererbsen-Pizza mit Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 88)
Currypulver (Seite 245)
Curry-Spinat-Sauce (Seite 62)
Einfacher Pizzateig (Seite 230)
Erdnussbutterkuchen aus dem Mixer (Seite 206)
Firecracker-Sauce (Seite 78)
Firecracker-Jackfrucht-Sandwiches (Seite 83)
French Toast mit Samosa-Füllung (Seite 182)
Garam Masala (Seite 244)
Gebackene Gemüse-Pakoras (Seite 181)
Gefülltes Fladenbrot (Seite 186)
Glutenfreie Chocolate-Chip-Cookies (Seite 218)
Glutenfreie Mehlmischung (Seite 231)
Glutenfreier Pizzaboden (Seite 232)
Glutenfreies Fladenbrot (Seite 237)
Grüne Currypaste (Seite 13)
Grünes Curry mit Kichererbsen und Aubergine (Seite 16)
Helle, cremige Masalasauce (Seite 52)
Ingwer-Tahini-Cookies (Seite 198)
Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce (Seite 125)
Jackfrucht-Schälerbsen-Wot (Seite 73)
Karamellisierte Zwiebeln (Seite 242)
Kartoffeln und Erbsen Bombay-Art (Seite 61)
Kernige Schokoladenriegel (Seite 202)
Kichererbsen in Erdnusssauce (Seite 8)
Kichererbsen und Kartoffeln in Curry-Spinat-Sauce (Seite 63)
Kichererbsen-Chilaquiles (Seite 174)
Kichererbsen-Gemüseeintopf mit Baharat (Seite 130)
Kichererbsen-Jackfrucht-Burger (Seite 104)
Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata (Seite 177)
Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry (Seite 67)
Kichererbsen-Tikka-Masala (Seite 59)
Kidneybohnen-Schwarze-Bohnen-Harissa-Burger (Seite 110)
Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 85)
Knuspriger Blumenkohl mit Firecracker-Sauce (Seite 79)
Kürbisrührkuchen (Seite 217)
Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit pikanten Kichererbsen (Seite 131)
Kurkuma-Linsen-Bratlinge (Seite 134)
Laksa-Curry-Suppe (Seite 128)
Leinsamen-Ei (Seite 242)
Linsen-Gemüse-Frittata (Seite 178)
Linsenklößchen mit Masalasauce (Seite 56)
Linsen-Walnuss-Burger (Seite 97)
Makhani-Sauce (Seite 54)
Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel (Seite 209)
Mandelbutter-Snickerdoodles (Seite 199)
Mandel-Srirachasauce (Seite 100)
Mango-Cupcakes (Seite 220)
Massaman-Gemüsecurry (Seite 20)
Matar-Masala mit Pilzen (Seite 58)
Nussbutter-Blondies (Seite 205)
Nussfreie Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 86)
Orangen-Cupcakes (Seite 221)
Pikante Kichererbsen-Tacos (Seite 91)
Pikante Linsen-Tacos (Seite 90)
Pilz-Pekannuss-Linsen-Burger (Seite 114)
Pizza mit cremigem Spinat (Seite 156)

Quinoa-Möhren-Barbecue-Burger (Seite 113)
Quinoa-Pilz-Burger (Seite 107)
Ranch-Dressing (Seite 87)
Rauchig-krosse Linsen auf cremigem Blattgemüse (Seite 143)
Richas Brownies (Seite 213)
Rote Currypaste (Seite 17)
Rote Currysuppe mit Linsen (Seite 18)
Rote Pizzasauce (Seite 146)
Samosa-Kartoffeln (Seite 239)
Samosa-Sliders mit Tamarinden-Chutney und Mango (Seite 108)
Schnelle Zimtschnecken (Seite 210)
Schokoladen-Erdnussbutter-Torte (Seite 191)
Schokoladen-Kürbis-Marmorkuchen (Seite 225)
Schokoladenpie mit Salz-Dattel-Karamell (Seite 197)
Spinat-Artischocken-Lasagne mit Blumenkohlcremesauce (Seite 164)
Supereinfacher Bohnen-Burger (Seite 94)
Süßkartoffel-Schokoladen-Pie (Seite 226)
Tahini-Knoblauch-Sauce (Seite 123)
Tamarinden-Chutney (Seite 240)
Tingasauce (Seite 122)
Tinga-Schwarze-Bohnen-Suppe (Seite 126)
Tiramisu-Karamell-Riegel (Seite 214)
Tofu aus Kichererbsenmehl (Seite 238)
Veganer Parmesan (Seite 233)
Vollkornbrötchen (Seite 234)
Weiche Schokoladenkeks-Riegel (Seite 194)
Weiße Pizza mit Pilzen und Jalapeño (Seite 151)
Weizenfladenbrot (Seite 236)
Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins (Seite 222)
Zitronen-Chia-Pudding (Seite 193)
Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge (Seite 185)

Optional sojafrei

»Mac and Brokkoli« mit schwarzem Pfeffer (Seite 166)
Barbecue-Pizza mit jamaikanisch gewürzten Bohnen und Gemüse (Seite 160)
Blumenkohlcremesauce (Seite 147)
Buddha-Bowl mit pikanten Süßkartoffeln (Seite 136)
Erdnusssauce (Seite 2)
Erdnusssauce ohne Erdnüsse (Seite 3)
Gebratener Reis mit Erdnusssauce (Seite 7)
Gebratener Reis mit grünem Curry (Seite 14)
Gemüse und Kichererbsen in Orangensauce (Seite 43)
Gemüselasagne (Seite 162)
Kichererbsen-Barbecue-Braten (Seite 116)
Knusprig gebackener Blumenkohl (Seite 246)
Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl (Seite 38)
Linsen-Quinoa-Braten mit pikanter Glasur (Seite 118)
Makhani-Gemüse-Pizza (Seite 159)
Nudelauflauf mit rauchig-cremiger Sauce (Seite 170)
Orangensauce (Seite 42)
Pizza Margherita (Seite 155)
Quinoa-Pilaw mit Masalasauce (Seite 55)
Rote Linsen in Erdnusssauce (Seite 4)
Süßkartoffel-Erdnuss-Kichererbsen-Burger (Seite 98)
Tofu und Gemüse mit heller, cremiger Masalasauce (Seite 53)
Veganer Mozzarella (Seite 152)
Winterliche Pilzsuppe mit Spinat und Kichererbsen (Seite 127)

Glutenfrei

Baharat-Kichererbsen-Avocado-Bowl (Seite 133)
Berbere-Paste (Seite 68)
Blumenkohl und Kichererbsen in Berberesauce (Seite 70)
Buddha-Bowl mit pikanten Süßkartoffeln (Seite 136)

Buffalo-Sauce (Seite 84)
Currypulver (Seite 245)
Curry-Spinat-Sauce (Seite 62)
Curry-Vermicelli mit Spinat (Seite 64)
Erdnusssauce (Seite 2)
Erdnusssauce ohne Erdnüsse (Seite 3)
Firecracker-Sauce (Seite 78)
Firecracker-Kichererbsen-Salat mit Erdnuss-Dressing (Seite 80)
Garam Masala (Seite 244)
Gebratener Reis mit grünem Curry (Seite 14)
Gebratener Reis mit Erdnusssauce (Seite 7)
Gemüse und Kichererbsen in Orangensauce (Seite 43)
Glutenfreie Chocolate-Chip-Cookies (Seite 218)
Glutenfreie Mehlmischung (Seite 231)
Glutenfreier Pizzaboden (Seite 232)
Glutenfreies Fladenbrot (Seite 237)
Grüne Currypaste (Seite 13)
Grünes Curry mit Kichererbsen und Aubergine (Seite 16)
Helle, cremige Masalasauce (Seite 52)
Hoisin-Sauce (Seite 40)
Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und Tofu (Seite 41)
Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce (Seite 125)
Jackfrucht-Schälerbsen-Wot (Seite 73)
Karamellisierte Zwiebeln (Seite 242)
Kartoffeln und Erbsen Bombay-Art (Seite 61)
Kernige Schokoladenriegel (Seite 202)
Kichererbsen in Erdnusssauce (Seite 8)
Kichererben süßsauer (Seite 25)
Kichererbsen und Brokkoli in Mandschurischer Sauce (Seite 45)
Kichererbsen und Kartoffeln in Curry-Spinat-Sauce (Seite 63)
Kichererbsen-Gemüse-Eintopf mit Baharat (Seite 130)
Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata (Seite 177)
Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry (Seite 67)
Kichererbsen-Tikka-Masala (Seite 59)
Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 85)
Kross gebackener Tofu süßsauer (Seite 26)
Krosser Tofu (Seite 243)
Kung-Pao-Linsen (Seite 36)
Kung-Pao-Sauce (Seite 35)
Kung-Pao-Tofu-Gemüsepfanne (Seite 37)
Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit pikanten Kichererbsen (Seite 131)
Laksa-Curry-Suppe (Seite 128)
Leinsamen-Ei (Seite 242)
Linsen-Gemüse-Frittata (Seite 178)
Makhani-Sauce (Seite 54)
Mandel-Sriracha-Sauce (Seite 100)
Mandschurische Sauce (Seite 44)
Massaman-Gemüsecurry (Seite 20)
Matar-Masala mit Pilzen (Seite 58)
Nussfreie Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 86)
Orangensauce (Seite 42)
Quinoa-Pilaw mit Masalasauce (Seite 55)
Ranch-Dressing (Seite 87)
Rauchig-krosse Linsen auf cremigem Blattgemüse (Seite 143)
Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf (Seite 10)
Reisnudeln mit Mandschurischer Sauce (Seite 46)
Rote Currypaste (Seite 17)
Rote Currysuppe mit Linsen (Seite 18)
Rote Linsen in Erdnusssauce (Seite 4)
Rote Pizzasauce (Seite 146)
Samosa-Kartoffeln (Seite 239)
Schokoladenpie mit Salz-Dattel-Karamell (Seite 197)
Süßkartoffel-Schokoladen-Pie (Seite 226)
Tahini-Knoblauch-Sauce (Seite 123)
Tamarinden-Chutney (Seite 240)
Teriyaki-Linsenklöße (Seite 31)
Teriyaki-Tempeh mit Butternusskürbis und Blumenkohl (Seite 32)
Tingasauce (Seite 122)
Tinga-Schwarze-Bohnen-Suppe (Seite 126)
Tiramisu-Karamell-Riegel (Seite 214)
Tofu und Gemüse mit heller, cremiger Masalasauce (Seite 53)
Tofu aus Kichererbsenmehl (Seite 238)
Tofu mit Schwarzem Pfeffer (Seite 48)
Veganer Mozzarella (Seite 152)
Veganer Parmesan (Seite 233)

Weiche Schokoladenkeks-Riegel (Seite 194)
Winterliche Pilzsuppe mit Spinat und Kichererbsen (Seite 127)
Zitronen-Chia-Pudding (Seite 193)

Optional glutenfrei

»Mac and Brokkoli« mit schwarzem Pfeffer (Seite 166)
Baharat-Kichererbsen-Burger (Seite 103)
Bananen-Apfel-Rührkuchen (Seite 201)
Barbecue-Pizza mit jamaikanisch gewürzten Bohnen und Gemüse (Seite 160)
Blumenkohlcremesauce (Seite 147)
Blumenkohl-Schawarma-Wraps (Seite 140)
Brokkoliauflauf mit Baharat (Seite 169)
Firecracker-Jackfrucht-Sandwiches (Seite 83)
Gebackene Gemüse-Pakoras (Seite 181)
Gefülltes Fladenbrot (Seite 186)
Gemüselasagne (Seite 162)
Ingwer-Tahini-Cookies (Seite 198)
Kichererbsen-Barbecue-Braten (Seite 116)
Kichererbsen-Chilaquiles (Seite 174)
Kichererbsen-Jackfrucht-Burger (Seite 104)
Kidneybohnen-Schwarze-Bohnen-Harissa-Burger (Seite 110)
Knuspriger Blumenkohl mit Firecracker-Sauce (Seite 79)
Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl (Seite 38)
Kürbisrührkuchen (Seite 217)
Kurkuma-Linsen-Bratlinge (Seite 134)
Linsenklößchen mit Masalasauce (Seite 56)
Linsen-Quinoa-Braten mit pikanter Glasur (Seite 118)
Linsen-Walnuss-Burger (Seite 97)
Makhani-Gemüse-Pizza (Seite 159)
Mandelbutter-Snickerdoodles (Seite 199)
Mango-Cupcakes (Seite 220)
Nussbutter-Blondies (Seite 205)
Orangen-Cupcakes (Seite 221)
Pikante Kichererbsen-Tacos (Seite 91)
Pikante Linsen-Tacos (Seite 90)
Pilz-Pekannuss-Linsen-Burger (Seite 114)
Pizza Margherita (Seite 155)
Pizza mit cremigem Spinat (Seite 156)
Quinoa-Möhren-Barbecue-Burger (Seite 113)
Quinoa-Pilz-Burger (Seite 107)
Richas Brownies (Seite 213)
Samosa Sliders mit Tamarinden-Chutney und Mango (Seite 108)
Supereinfacher Bohnen-Burger (Seite 94)
Süßkartoffel-Erdnuss-Kichererbsen-Burger (Seite 98)
Süßsaure-Sauce (Seite 24)
Tempeh-Brokkoli-Wraps mit cremiger Jalapeño-Sauce (Seite 138)
Teriyaki-Sauce (Seite 28)
Teriyaki-Sauce, gesüßt mit Datteln (Seite 29)
Weiße Pizza mit Pilzen und Jalapeño (Seite 151)
Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins (Seite 222)
Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge (Seite 185)

Nussfrei

Baharat-Kichererbsen-Avocado-Bowl (Seite 133)
Barbecuesauce (Seite 241)
Berbere-Paste (Seite 68)
Berbere-Tofu-Bowl mit Couscous (Seite 75)
Blumenkohl und Kichererbsen in Berberesauce (Seite 70)
Blumenkohlcremesauce (Seite 147)
Blumenkohl-Schawarma-Wraps (Seite 140)
Buffalo-Sauce (Seite 84)

Currypulver (Seite 245)
Einfacher Pizzateig (Seite 230)
Erdnusssauce ohne Erdnüsse (Seite 3)
Firecracker-Sauce (Seite 78)
French Toast mit Samosa-Füllung (Seite 182)
Garam Masala (Seite 244)
Gebackene Gemüse-Pakoras (Seite 181)
Gebratener Reis mit grünem Curry (Seite 14)
Gefülltes Fladenbrot (Seite 186)
Gemüse und Kichererbsen in Orangensauce (Seite 43)
Glutenfreies Fladenbrot (Seite 237)
Grüne Currypaste (Seite 13)
Grünes Curry mit Kichererbsen und Aubergine (Seite 16)
Ingwer-Tahini-Cookies (Seite 198)
Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce (Seite 125)
Jackfrucht-Schälerbsen-Wot (Seite 73)
Karamellisierte Zwiebeln (Seite 242)
Kartoffeln und Erbsen Bombay-Art (Seite 61)
Kichererbsen süßsauer (Seite 25)
Kichererbsen und Brokkoli in Mandschurischer Sauce (Seite 45)
Kichererbsen-Chilaquiles (Seite 174)
Kichererbsen-Gemüse-Eintopf mit Baharat (Seite 130)
Kichererbsen-Jackfrucht-Burger (Seite 104)
Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry (Seite 67)
Kidneybohnen-Schwarze-Bohnen-Harissa-Burger (Seite 110)
Knusprig gebackener Blumenkohl (Seite 246)
Kross gebackener Tou süßsauer (Seite 26)
Krosser Tofu (Seite 243)
Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit pikanten Kichererbsen (Seite 131)
Kurkuma-Linsen-Bratlinge (Seite 134)
Leinsamen-Ei (Seite 242)
Linsen-Quinoa-Braten mit pikanter Glasur (Seite 118)
Mandschurische Sauce (Seite 44)
Nussfreie Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 86)
Orangen-Cupcakes (Seite 221)
Orangensauce (Seite 42)
Pikante Kichererbsen-Tacos (Seite 91)
Pikante Linsen-Tacos (Seite 90)
Quinoa-Möhren-Barbecue-Burger (Seite 113)
Reisnudeln mit Mandschurischer Sauce (Seite 46)
Rote Currypaste (Seite 17)
Rote Currysuppe mit Linsen (Seite 18)
Rote Pizzasauce (Seite 146)
Samosa-Kartoffeln (Seite 239)
Samosa Sliders mit Tamarinden-Chutney und Mango (Seite 108)
Schnelle Zimtschnecken (Seite 210)
Schokoladen-Kürbis-Marmorkuchen (Seite 225)
Spinat-Artischocken-Lasagne mit Blumenkohl-cremesauce (Seite 164)
Süßkartoffel-Schokoladen-Pie (Seite 226)
Tahini-Knoblauch-Sauce (Seite 123)
Tamarinden-Chutney (Seite 240)
Teriyaki-Linsenklöße (Seite 31)
Teriyaki-Sauce (Seite 28)
Teriyaki-Sauce, gesüßt mit Datteln (Seite 29)
Teriyaki-Tempeh mit Butternusskürbis und Blumenkohl (Seite 32)
Tingasauce (Seite 122)
Tinga-Schwarze-Bohnen-Suppe (Seite 126)
Tofu aus Kichererbsenmehl (Seite 238)
Tofu mit Schwarzem Pfeffer (Seite 48)
Vollkornbrötchen (Seite 234)
Weizenfladenbrot (Seite 236)
Winterliche Pilzsuppe mit Spinat und Kichererbsen (Seite 127)
Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins (Seite 222)
Zitronen-Chia-Pudding (Seite 193)
Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge (Seite 185)

Optional nussfrei

»Mac and Brokkoli« mit schwarzem Pfeffer (Seite 166)
Amercian-Style-Pizza (Seite 148)
Baharat-Kichererbsen-Burger (Seite 103)
Bananen-Apfel-Rührkuchen (Seite 201)
Brokkoliauflauf mit Baharat (Seite 169)
Curry-Spinat-Sauce (Seite 62)
Curry-Vermicelli mit Spinat (Seite 64)
Erdnussbutterkuchen aus dem Mixer (Seite 206)
Firecracker-Jackfrucht-Sandwiches (Seite 83)
Firecracker-Kichererbsen-Salat mit Erdnuss-Dressing (Seite 80)
Gemüselasagne (Seite 162)
Glutenfreie Chocolate-Chip-Cookies (Seite 218)
Helle, cremige Masalasauce (Seite 52)
Hoisin-Sauce (Seite 40)
Kichererbsen-Barbecue-Braten (Seite 116)
Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata (Seite 177)
Kichererbsen-Tikka-Masala (Seite 59)
Knuspriger Blumenkohl mit Firecracker-Sauce (Seite 79)
Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl (Seite 38)
Kürbisrührkuchen (Seite 217)
Laksa-Curry-Suppe (Seite 128)
Linsen-Gemüse-Frittata (Seite 178)
Makhani-Gemüse-Pizza (Seite 159)
Makhani-Sauce (Seite 54)
Mandel-Srirachasauce (Seite 100)
Matar-Masala mit Pilzen (Seite 58)
Pizza Margherita (Seite 155)
Pizza mit cremigem Spinat (Seite 156)
Quinoa-Pilz-Burger (Seite 107)
Schokoladen-Erdnussbutter-Torte (Seite 190,)
Veganer Parmesan (Seite 233)
Weiße Pizza mit Pilzen und Jalapeño (Seite 151)

Zubereitung in 30 Minuten (oder weniger)

Baharat-Kichererbsen-Avocado-Bowl (Seite 133)
Barbecuesauce (Seite 241)
Blumenkohlcremesauce (Seite 147)
Blumenkohl-Schawarma-Wraps (Seite 140)
Buffalo-Sauce (Seite 84)
Currypulver (Seite 245)
Curry-Spinat-Sauce (Seite 62)
Curry-Vermicelli mit Spinat (Seite 64)
Erdnussbutterkuchen aus dem Mixer (Seite 206)
Erdnusssauce (Seite 2)
Erdnusssauce ohne Erdnüsse (Seite 3)
Firecracker-Sauce (Seite 78)
Garam Masala (Seite 244)
Glutenfreie Chocolate-Chip-Cookies (Seite 218)
Glutenfreie Mehlmischung (Seite 231)
Glutenfreier Pizzaboden (Seite 232)
Glutenfreies Fladenbrot (Seite 237)
Grüne Currypaste (Seite 13)
Helle, cremige Masalasauce (Seite 52)
Hoisin-Sauce (Seite 40)
Ingwer-Tahini-Cookies (Seite 198)
Karamellisierte Zwiebeln (Seite 242)
Kernige Schokoladenriegel (Seite 202)
Kichererbsen süßsauer (Seite 25)
Kichererbsen-Chilaquiles (Seite 174)
Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata (Seite 177)
Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry (Seite 67)
Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 85)
Krosser Tofu (Seite 243)
Kung-Pao-Sauce (Seite 35)
Kürbisrührkuchen (Seite 217)
Makhani-Sauce (Seite 54)
Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel (Seite 209)
Mango-Cupcakes (Seite 220)
Matar-Masala mit Pilzen (Seite 58)
Nussfreie Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 86)
Orangen-Cupcakes (Seite 221)

Orangensauce (Seite 42)
Pikante Kichererbsen-Tacos (Seite 91)
Pizza mit cremigem Spinat (Seite 156)
Ranch-Dressing (Seite 87)
Rauchige-krosse Linsen auf cremigem Blattgemüse (Seite 143)
Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf (Seite 10)
Richas Brownies (Seite 213)
Rote Currypaste (Seite 17)
Rote Currysuppe mit Linsen (Seite 18)
Rote Pizzasauce (Seite 146)
Samosa-Kartoffeln (Seite 239)
Schokoladenpie mit Salz-Dattel-Karamell (Seite 197)
Süßkartoffel-Schokoladen-Pie (Seite 226)
Süßsaure Sauce (Seite 24)
Tahini-Knoblauch-Sauce (Seite 123)
Tamarinden-Chutney (Seite 240)
Tempeh-Brokkoli-Wraps mit cremiger Jalapeño-Sauce (Seite 138)
Teriyaki-Sauce (Seite 28)
Teriyaki-Sauce, gesüßt mit Datteln (Seite 29)
Tingasauce (Seite 122)
Tiramisu-Karamell-Riegel (Seite 214)
Tofu aus Kichererbsenmehl (Seite 238)
Veganer Mozzarella (Seite 152)
Veganer Parmesan (Seite 233)
Weiche Schokoladenkeks-Riegel (Seite 194)
Zitronen-Chia-Pudding (Seite 193)

Gewürzmischungen

Baharat-Gewürzmischung (Seite 100)
Currypulver (Seite 245)
Garam Masala (Seite 244)
Jamaikanische Jerk-Gewürzmischung (Seite 160)
Schawarma-Gewürzmischung (Seite 141)
Schnelle Italienische Gewürzmischung (Seite 163)
Schnelle Ranch-Dressing-Gewürzmischung (Seite 87)
Trockene Berbere-Gewürzmischung (Seite 69)

Über die Autorin

Richa Hingle ist die produktive und ausgezeichnete Rezeptentwicklerin, Bloggerin und Fotografin hinter VeganRicha.com und Autorin des Beststellers *Vegane Indische Küche*. Richas Rezepte sind leicht verständlich und ihre Schritt-für-Schritt-Fotografien bieten selbst unerfahreneren Hobbyköchen leichten Zugang zum Kochen. Es macht ihr große Freude zu zeigen, wie leicht es ist, vegane indische Küche oder überhaupt vegan zu kochen und Gerichten, die für Allergiker geeignet sind und die potenziell gluten- und sojafrei sein können, zu entwickeln. Auf Oprah.com, in der Huffington Post, Glamour, Babble, VegNews.com, Rediff.com (unter den Top 30 indischen Food-Blogs), TheKitchn, Cosmopolitan, MSN, BuzzFeed und TreeHugger wurde Richa bereits erwähnt. Im Jahr 2017 gewann sie den VegNews Bloggy Award und ihr erstes Buch wurde von PETA zu den sieben veganen Kochbüchern, die man unbedingt haben muss, gezählt und war 2015 außerdem eines der Top-Kochbücher für vegane Küche in der *Vegetarian Times*.

Besuchen Sie Richas Webseite (englisch)
www.veganricha.com

Für einige Rezepte aus diesem Buch gibt es Videos auf Richas YouTube-Kanal (englisch):
www.youtube.com/veganricharecipes

Verbinden Sie sich in den sozialen Netzwerken mit Richa:
Facebook – www.facebook.com/veganricha
Intagram – www.instagram.com/veganricha
Twitter – www.twitter.com/veganricha
Pinterest – www.pinterest.com/veganricha

Register

A

Allergien und Unverträglichkeiten xvi
American-Style-Pizza 148
  Teig für 231
Appetizers und Snacks
  Kernige Schokoladenriegel 202
  Knuspriger Blumenkohl mit 79
  Krosser Linsen-Snack 142
Aubergine, grünes Curry, Kichererbsen und 16
Ausstattung (Küche) 259
Avocado-Bowl 133

B

Backen, glutenfrei 192
Baharat
  Brokkoliauflauf mit 169
  Gewürzmischung 100
  Kichererbsen-Avocado-Bowl 133
  Kichererbsen-Burger 103
  Kichererbsen-Gemüse-Eintopf 130
Bananen-Apfel-Rührkuchen 201
Barbecue
  Barbecue-Pizza 160
  Kichererbsen-Barbecue-Braten 116
  Quinoa-Möhren-Burger 113
  Sauce 241
Bechamelsauce, Knoblauch 85
Beilagen
  Gefülltes Fladenbrot 186
  Knusprig gebackener Blumenkohl 246
  Samosa-Kartoffeln 239
  Spanischer Reis 124
  Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge 185
Berbere
  Berbere-Paste 68
  Gewürzmischung 69
  Sauce, Blumenkohl und Kichererbsen in 70
  Tofu-Bowl mit Couscous 75
Blondies, Nussbutter- 205
Blumenkohl
  Blumenkohlcremesauce 147
  Knuspriger Kung-Pao 38
  Knuspriger, mit Firecracker-Sauce 79
  Knusprig gebackener 246
  Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit pikanten Kichererbsen 131
  Saucen für 247
  Schawarma Wraps 140
  Teriyaki Tempeh mit Butternusskürbis und 32
  und Kichererbsen in Berberesauce 70
Bohnen, über 250
Bombay-Art, Kartoffeln und Erbsen 61
Bratlinge
  backen 101
  Baharat-Kichererbsen 103
  braten (in der Pfanne) 101
  Kichererbsen-Jackfrucht 104
  Kidneybohnen-Schwarze-Bohnen-Harissa 110
  Kurkuma-Linsen 134
  Linsen-Walnuss 97
  Pilz-Pekannuss-Linsen 114
  Quinoa-Möhren-Barbecue 113
  Quinoa-Pilz 107
  Samosa Sliders mit Tamarinden-Chutney und Mango 108
  Schwarze Bohnen 94
  Süßkartoffel-Erdnuss-Kichererbsen 98
  Tipps für die Zubereitung 101
  Zucchini-Möhren-Kichererbsen 185
Brokkoli
  Brokkoliauflauf mit Baharat 169
  Kichererbsen und Brokkoli in Mandschurischer Sauce 45
  Mac and Brokkoli mit schwarzem Pfeffer 166
  Tempeh-Wraps mit cremiger Jalapeño Sauce 138
Brötchen, Vollkorn 234
Brownies
  Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel 209
  Richas 213
Buddha-Bowl mit pikanten Süßkartoffeln 136
Buffalo
  Kichererbsen-Pizza mit Knoblauch-Bechamelsauce 88
  Pikante Kichererbsen-Tacos 91
  Pikante-Linsen-Tacos 90
  Sauce 84
Butter-Masalasauce 54
Butternusskürbis, Teriyaki-Tempeh mit Blumenkohl und 32

C

Chapati. Siehe Fladenbrote
Checkliste Vorratskammer, für dieses Buch 258
Chilaquiles, Kichererbsen 174
Chipotle-Ranch-Dressing 87
Chole. Siehe Kichererbsen, hell
Chutney, Tamarinde 240
Cookies
  Glutenfreie Chocolate-Chip- 218
  Ingwer-Tahini 198
  Mandelbutter-Snickerdoodles 199
Couscous, Berbere-Tofu-Bowl mit 75
Cupcakes. Siehe auch Kuchen
  Mango 220
  Orangen 221
Curry
  Gemüse, Massaman 20
  grün, gebratener Reis 14
  grün, mit Kichererbsen und Aubergine 16
  Kichererbsen-Süßkartoffel 67
  ohne Öl oder aus dem Schnellkochtopf 66
  Paste 13, 17, 129
  Pulver 245
  Rote Currysuppe mit Linsen 18
  Sauce, Spinat 62
  Suppe, Laksa 128
  Vermicelli mit Spinat 64

D

Datteln
  Schokoladenpie mit Salz-Karamell und 197
Datteln, Teriyaki-Sauce, gesüßt mit 29
Desserts
  Bananen-Apfel-Rührkuchen 201
  Erdnussbutterkuchen aus dem Mixer 206
  Erdnussbutter-Schokoladen-Marmorkuchen 207
  Glutenfreie Chocolate-Chip-Cookies 218
  Ingwer-Tahini-Cookies 198
  Kernige Schokoladenriegel 202
  Kürbisrührkuchen 217
  Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel 209
  Mandelbutter-Snickerdoodles 199
  Mango-Cupcakes 220
  Nussbutter-Blondies 205
  Orangen-Cupcakes 221
  Orangenkuchen mit Glasur 221
  Richas Brownies 213
  Schnelle Zimtschnecken 210
  Schokoladen-Erdnussbutter-Torte 190
  Schokoladen-Kürbis-Marmorkuchen 225
  Schokoladenpie mit Salz-Dattel-Karamell 197
  Süßkartoffel-Schokoladen-Pie 226
  Tiramisu-Karamell-Riegel 214
  Weiche Schokoladenkeks-Riegel 194
  Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins 222
  Zitronen-Chia-Pudding 193

E

Ei-Ersatz
  Leinsamen-Ei 242
Einfacher Pizzateig 230
Eintöpfe. Siehe auch Suppen
  Kichererbsen-Gemüse 130
  Reisnudel-Erdnussbutter 10
Erbsen, Bombay-Art und Kartoffeln 61
Erbsen, über 250
Erdnussbutter
  Kuchen aus dem Mixer 206
  Reisnudel-Eintopf 10
  Sauce 2
  Sauce, gebratener Reis mit 7
  Sauce, Kichererbsen in 8
  Sauce, Rote Linsen in 4
  Schokoladen-Erdnussbutter-Torte 190
  Schokoladen-Marmorkuchen 207
Erdnuss, Süßkartoffel-Kichererbsen-Burger 98

F

Firecracker
  Jackfrucht-Sandwiches 83
  Kichererbsensalat mit Erdnuss-Dressing 80
  Knuspriger Blumenkohl mit Firecracker-Sauce 79
  Sauce 78
Fladenbrot(e)
  Glutenfrei 237
  Weizen 236
French Toast mit Samosa-Füllung 182
Frische Zutaten, über 253
Frittata(s)
  Kichererbsenmehl-Gemüse 177
  Linsen-Gemüse 178
Frühstück
  French Toast mit Samosa-Füllung 182
  Gebackene Gemüse-Pakoras 181
  Gefülltes Fladenbrot 186
  Kichererbsen-Chilaquiles 174
  Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata 177
  Linsen-Gemüse-Frittata 178
  Minze-Koriander-Kräutersauce 183
  Schnelle Zimtschnecken 210
  Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge 185

G

Garam Masala 244
  Kashmiri 245
Garzeiten von Bohnen 251
Gebäck
  Bananen-Apfel-Rührkuchen 201
  Gefülltes Fladenbrot 186
  Glutenfreie Kürbis-Muffins 216
  Glutenfreies Fladenbrot 237
  Kürbisrührkuchen 217
  Schnelle Zimtschnecken 210
  Schokoladen-Kürbis-Marmorkuchen 225
  Vollkornbrötchen 234
  Weizenfladenbrot 236
  Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins 222
Gebackene Gemüse-Pakoras 181
Gebratener Reis mit Erdnusssauce 7
Gebratener Reis mit grünem Curry 14
Gefülltes Fladenbrot 186
Gemüselasagne 162
Gemüse-Pizza, Makhani 159
Gemüse und Kichererbsen in Orangensauce 43
Getreide, über 252
Gewürze, über 257
Gewürzmischungen 267
  Baharat 100
  Berbere 69
  Currypulver 245
  Garam Masala 244
  Jamaikanische Jerk- 160
  Kashmiri Garam Masala 245
  Schawarma 141
  Schnelle Garam Masala 244
  Schnelle Italienische 163
Gewürzöl 69
Glutenfrei 262
Glutenfrei backen 192
  Chocolate-Chip-Cookies 218
  Fladenbrot 237
  Kürbis-Muffins 216
  Mehlmischung 231
  Pizzaboden 232
Grandiose Saucen, über xiii
Grüne Currypaste 13
Grünes Curry mit Kichererbsen und Aubergine 16

H

Haferboden 227
Hauptgerichte
  Baharat-Kichererbsen-Avocado-Bowl 133
  Berbere-Tofu-Bowl mit Couscous 75
Blumenkohl und Kichererbsen in Berberesauce 70
Brokkoliauflauf mit Baharat 169
Buddha-Bowl mit pikanten Süßkartoffeln 136
Curry-Vermicelli mit Spinat 64
Firecracker-Jackfrucht-Sandwiches 83
Firecracker-Kichererbsensalat mit Erdnuss-Dressing 80
French Toast mit Samosa-Füllung 182
Gebratener Reis mit Erdnusssauce 7
Gebratener Reis mit grünem Curry 14
Gefülltes Fladenbrot 186
Gemüselasagne 162
Gemüse und Kichererbsen in Orangensoße 43
Grünes Curry mit Kichererbsen und Aubergine 16
Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und Tofu 41
Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce 125
Jackfrucht-Schälerbsen-Wot 73
Kartoffeln und Erbsen Bombay-Art 61
Kichererbsen-Barbecue-Braten 116
Kichererbsen-Chilaquiles 174
Kichererbsen-Gemüse-Eintopf mit Baharat 130
Kichererbsen in Erdnusssauce 8
Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata 177
Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry 67
Kichererbsen süßsauer 25
Kichererbsen-Tikka-Masala 59
Kichererbsen und Brokkoli in Mandschurischer Sauce 45
Kichererbsen und Kartoffeln in Curry-Spinat-Sauce 63
Knuspriger Blumenkohl mit Firecracker-Sauce 79
Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl 38
Krosser Tofu 243
Kross gebackener Tofu süßsauer 26
Kung-Pao-Linsen 36
Kung-Pao-Tofu-Gemüsepfanne 37
Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit pikanten Kichererbsen 131
Kurkuma-Linsen-Bratlinge 134
Linsen-Gemüse-Frittata 178
Linsenklößchen mit Masalasauce 56
Linsen-Quinoa-Braten mit pikanter Glasur 118
Mac and Brokkoli mit schwarzem Pfeffer 166
Massaman-Gemüsecurry 20
Matar-Masala mit Pilzen 58
Nudelauflauf mit rauchig-cremiger Sauce 170
Pikante Kichererbsen-Tacos 91
Pikante-Linsen-Tacos 90
Quinoa-Pilaw mit Masalasauce 55
Rauchig-krosse Linsen auf cremigem Blattgemüse 143

Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf 10
Reisnudeln mit Mandschurischer Sauce 46
Rote Currysuppe mit Linsen 18
Rote Linsen in Erdnusssauce 4
Spinat-Artischocken-Lasagne 164
Teriyaki-Linsenklöße 31
Teriyaki-Tempeh mit Butternusskürbis und Blumenkohl 32
Tofu mit schwarzem Pfeffer 48
Tofu und Gemüse mit heller, cremiger Masalasauce 53
Helle, cremige Masalasauce 52
Hoisin-Sauce 40
Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und Tofu 41

I

Ingwer-Tahini-Cookies 198

J

Jackfrucht
Burger, Kichererbsen 104
Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce 125
Sandwiches, Firecracker 83
Schälerbsen-Wot 73
Jalapeño-Sauce, cremige 139
Jalapeño, weiße Pizza mit Pilzen und 151
Jamaikanische Jerk-Gewürzmischung 160
Jamaikanisch gewürzte Bohnen und Gemüse, Barbecue Pizza mit 160

K

Karamellisierte Zwiebeln 242
Kartoffeln
in Curry-Spinat-Sauce, Kichererbsen und 63
Samosa 239
und Erbsen Bombay-Art 61
Käse, vegan
Mozzarella 152
Parmesan 233
Sauce, rauchig-cremig 171
Kashmiri Garam Masala 245
Kernige Schokoladenriegel 202
Kichererbsen
Avocado-Bowl, Baharat 133
Barbecue-Braten 116
Bowl, Jackfrucht mit Tingasauce 125
Buffalo-Pizza mit Knoblauch-Bechamelsauce 88
Burger, Baharat 103
Burger, Jackfrucht 104
Burger, Süßkartoffel-Erdnuss 98
Chilaquiles 174
Gemüseeintopf mit Baharat 130
in Berberesauce, Blumenkohl und 70
in Erdnusssauce 8
in Orangensauce, Gemüse und 43
Kichererbsenmehl, Gemüse-Frittata 177
Kichererbsenmehl, Tofu aus 238
pikante, Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit 131
Pilzsuppe mit Spinat und 127
Salat, Firecracker mit Erdnuss-Dressing 80
süßsauer 25
Tacos, pikante 91
Tikka-Masala 59
und Aubergine, grünes Curry 16
und Brokkoli in Mandschurischer Sauce 45
und Kartoffeln in Curry-Spinat-Sauce 63
und Süßkartoffeln, Curry 67
Zucchini-Möhren-Bratlinge 185
Kidneybohnen-Schwarze-Bohnen-Harissa-Burger 110
Knoblauch-Bechamelsauce 85
Buffalo-Kichererbsen-Pizza mit 88
Nussfreie 86
Knoblauch, Tahini-Sauce 123
Knuspriger Blumenkohl mit 79
Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl 38
Knusprig gebackener Blumenkohl 246
Kokosnuss-Muffins, Zitronen-Chia 222
Kräuter, über 257
Krosser Linsen-Snack 142
Krosser Tofu 243
Kross gebackener Tofu süßsauer 26
Kuchen. Siehe auch Cupcakes
Erdnussbutter, aus dem Mixer 206
Erdnussbutter-Schokoladen-Marmor 207
Orangen, mit Glasur 221
Schokoladen-Erdnussbutter-Torte 190
Schokoladen-Kürbis-Marmor 225
Kung-Pao
Blumenkohl, knusprig 38
Linsen 36
Sauce 35
Tofu-Gemüsepfanne 37
Kürbis
Muffins, glutenfrei 216
Rührkuchen 217
Schokoladen-Marmorkuchen 225
Kurkuma
Blumenkohl-Reis mit pikanten Kichererbsen 131
Linsen-Bratlinge 134

L

Laksa
- Curry-Paste 129
- Curry-Suppe 128

Lasagne
- Gemüse 162
- mit Blumenkohlcremesauce, Spinat-Artischocken 164

Leinsamen-Ei 242

Linsen
- Bratlinge, Kurkuma und 134
- Bratlinge, Pilze, Pekannüsse und 114
- Gemüse-Frittata 178
- Klöße, mit Masalasauce 56
- Klöße, Teriyaki 31
- Kung-Pao 36
- Quinoa-Braten mit pikanter Glasur 118
- Rauchig krosse, auf cremigem Blattgemüse 143
- Rote Currysuppe mit 18
- Rote, in Erdnusssauce 4
- Tacos, pikante 90
- Walnuss-Burger 97

Linsen, über 250

Lobhia. Siehe Augenbohnen

M

Makhani-Gemüse-Pizza 159

Makhani-Sauce 54

Mandeln
- Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel 209
- Mandelbutter-Snickerdoodles 199
- Srirachasauce 100

Mandschurisch
- Kichererbsen und Brokkoli 45
- Sauce 44
- Sauce, Reisnudeln mit 46

Mango-Cupcakes 220

Mango, Samosa Sliders mit Tamarinden-Chutney und 108

Margherita, Pizza 155

Marmorkuchen
- Erdnussbutter-Schokoladen 207
- Schokoladen-Kürbis 225

Masala. Siehe Gewürzmischungen

Masalasauce, Butter 54

Masalasauce, helle, cremige 52

Masalasauce, Tikka 54

Massaman-Gemüsecurry 20

Matar-Masala mit Pilzen 58

Mehlmischung, glutenfrei 231

Mehl, über 252

Minze-Koriander-Kräutersauce 183

Mozzarella, vegan 152

Muffins
- Kürbis, glutenfrei 216
- Zitronen-Chia-Kokosnuss 222

N

Nacho-Chips 137

Nährwertangaben xvii

Nudeln
- Curry-Vermicelli mit Spinat 64
- Gemüselasagne 162
- Mac and Brokkoli mit schwarzem Pfeffer 166
- Nudelauflauf mit rauchig-cremiger Sauce 170
- Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf 10
- Reisnudeln mit Mandschurischer Sauce 46
- Spinat-Artischocken-Lasagne mit Blumenkohlcremesauce 164

Nussbutter
- Blondies 205
- Hausgemacht 256

Nussfrei 264
- Knoblauch-Bechamelsauce 86
- Ranchdressing 86

O

Ölfreies (fettfreies) Kochen xviii, 66

Öl, Gewürz- 69

Orangen
- Cupcakes 221
- Kuchen, mit Glasur 221
- Sauce 42

P

Panierstation 247

Parmesan, vegan 233

Paste(n). Siehe Sauce(n)

Pekannuss, Pilz-Linsen-Burger 114

Phulka. Siehe Fladenbrot

Pie(s)
- Haferboden 227
- Schokoladenpie mit Salz-Dattel-Karamell 197
- Süßkartoffel-Schokoladen 226

Pikante Kichererbsen-Tacos 91

Pikante-Linsen-Tacos 90

Pilze
- Bratlinge, Quinoa- 107
- Jalapeño Pizza 151
- Matar-Masala mit 58
- -Pekannuss-Linsen-Burger 114
- Suppe, mit Spinat und Kichererbsen 127
- und Tofu-Stir-Fry, Hoisin 41

Pizza
Alternative zu 150
American-Style 148, 231
Barbecue, mit jamaikanisch gewürzten Bohnen und Gemüse 160
Boden, glutenfrei 232
Buffalo-Kichererbsen mit Knoblauch-Bechamelsauce 88
Gemüse 154
Makhani-Gemüse 159
Margherita 155
mit cremigem Spinat 156
rote Pizzasauce 146
Teig, einfach 230
weiße, Pilz-Jalapeño 151
Planung der Zubereitung, über xiv
Pudding, Zitronen-Chia 193

Q

Quinoa
Linsen-Quinoa-Braten mit pikanter Glasur 118
Möhren-Barbecue-Burger 113
Pilaw mit Masalasauce 55
Pilz-Burger 107

R

Ranch-Dressing 87
Ranch-Dressing, nussfrei 86
Ranch-Dressing, schnelle Gewürzmischung 87
Rauchig-cremige Sauce 171
Rauchig-krosse Linsen auf cremigem Blattgemüse 143
Raungi. Siehe Augenbohnen
Register nach Rezeptgruppen 261
Reis
gebraten, mit Erdnusssauce 7
gebraten, mit grünem Curry 14
Quinoa-Pilaw mit Masalasauce 55
Spanisch 124
Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf 10
Reisnudeln mit Mandschurischer Sauce 46
Richas Brownies 213
Rote Linsen in Erdnusssauce 4
Rote Linsen, über 5
Rote Pizzasauce 146
Rote(r) Curry
Paste 17
Suppe mit Linsen 18
Roti. Siehe Fladenbrot

S

Salat
Firecracker-Kichererbsen, mit Erdnuss-Dressing 80
Samosa
gefüllter French Toast 182
Kartoffeln 239
Sliders mit Tamarinden-Chutney und Mango 108
Sandwiches. Siehe auch Wraps
Blumenkohl-Schawarma-Wraps 140
Firecracker-Jackfrucht 83
Tempeh-Brokkoli-Wraps mit cremiger Jalapeño-Sauce 138
Sauce(n)
Barbecue 241
Berbere-Paste 68
Blumenkohlcreme 147
Buffalo 84
Butter-Masala 54
Curry-Spinat 62
Erdnuss-Dressing 80
Erdnusssauce 2
Erdnusssauce ohne Erdnüsse 3
Firecracker 78
für Blumenkohl 247
Gewürzöl 69
Grüne Currypaste 13
Helle, cremige Masalasauce 52
Hoisin 40
Jalapeño-Sauce, cremige 139
Knoblauch-Bechamel 85
Knoblauch-Bechamel, nussfrei 86
Kung-Pao 35
Laksa-Curry-Paste 129
Makhani 54
Mandel-Sriracha 100
Mandschurische 44
Minze-Koriander-Kräuter 183
Orangen 42
Ranch-Dressing 87
Ranch-Dressing, Chipotle 87
Ranch-Dressing, nussfrei 86
Ranch-Dressing, Sellerie 87
Rauchig-cremige Käsesauce 171
Rote Currypaste 17
Rote Pizzasauce 146
süßsauer 24
Tahini-Knoblauch 123
Tamarinden-Chutney 240

Teriyaki 28
Teriyaki, gesüßt mit Datteln 29
Tikka Masala 54
Tinga 122
Schälerbsen, Jackfrucht-Wot 73
Schawarma-Gewürzmischung 141
Schawarma-Wraps, mit Blumenkohl 140
Schnelle Garam Masala 244
Schnelle Italienische Gewürzmischung 163
Schnelle Ranch-Dressing-Gewürzmischung 87
Schnelle Zimtschnecken 210
Schnellkochtopf
Bohnen 251
Currys 66
Linsen 250
Wot 72
Schnellkochtopf, über 260
Schokolade
Chocolate-Chip-Cookies, glutenfrei 218
Kernige Schokoladenriegel 202
Kürbismarmorkuchen 225
Marmorkuchen, Erdnussbutter 207
Pie, mit Salz-Dattel-Karamell 197
Pie, Süßkartoffel 226
Richas Brownies 213
Weiche Schokoladenkeks-Riegel 194
Schwarze Bohnen
Bratlinge 94
Harissa Bratlinge, Kidneybohnen und 110
Suppe, Tinga 126
Schwarzer Pfeffer
Mac and Brokkoli 166
Tofu 48
Sellerie-Ranch-Dressing 87
Sliders, Samosa, mit Tamarinden-Chutney und Mango 108
Snacks. Siehe Appetizers und Snacks
Snickerdoodles, Mandelbutter 199
Sojafrei 261
Spanischer Reis 124
Spinat
Cremig, Pizza mit 156
Curry-Sauce 62
Curry-Sauce, Kichererbsen und Kartoffeln in 63
Curry-Vermicelli mit 64
Lasagne mit Artischocken 164
Pilzsuppe mit Kichererbsen und 127
Srirachasauce, mit Mandeln 100
Stir Fry, Hoisin, mit Pilzen und Tofu 41
Supereinfacher Bohnen-Burger 94
Suppe
Laksa-Curry 128
Rotes Curry, mit Linsen 18
Schwarze Bohnen, Tinga 126
Winterliche Pilzsuppe mit Spinat und Kichererbsen 127
Süßkartoffeln
Buddha-Bowl mit pikanten 136
Curry, Kichererbsen mit 67
Kichererbsen-Bratlinge, mit Erdnüssen 98
Schokoladen-Pie 226
Süßsauer
Kichererbsen 25
Sauce 24
Tofu, kross gebackener 26

T

Tacos
pikante Kichererbsen 91
pikante Linsen 90
Tahini-Knoblauch-Sauce 123
Tamarinden-Chutney 108, 240
Teig, einfacher Pizza- 230
Teig, für American-Style-Pizza 231
Tempeh
Brokkoli-Wraps mit cremiger Jalapeño-Sauce 138
Teriyaki mit Butternusskürbis und Blumenkohl 32
Tempeh, über 254
Teriyaki
Linsenklöße 31
Sauce 28
Sauce, gesüßt mit Datteln 29
Tempeh mit Butternusskürbis und Blumenkohl 32
Tikka
Masala-Kichererbsen 59
Masalasauce 54
Tinga
Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl 125
Sauce 122
Schwarze-Bohnen-Suppe 126
Tiramisu-Karamell-Riegel 214
Tofu
aus Kichererbsenmehl 238
Berbere-Bowl mit Couscous 75
Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und 41
Krosser 243
Kross gebackener, süßsauer 26
Kung-Pao-Gemüsepfanne 37
mit schwarzem Pfeffer 48
pressen und würfeln 243
und Gemüse mit heller, cremiger Masalasauce 53

Tofu, über 255
Toor. Siehe Straucherbsen
Trockene Berbere-Gewürzmischung 69

V

Veganer Mozzarella 152
Veganer Parmesan 233
Veggie-Pizza 154
Vollkornbrötchen 234
Volumen vs metrische Maße, über xviii

W

Walnuss, Linsen-Burger 97
Weiche Schokoladenkeks-Riegel 194
Weiße Pizza mit Pilzen und Jalapeño 151
Weizenfladenbrot 236
Winterliche Pilzsuppe mit Spinat und Kichererbsen 127
Wot, aus dem Schnellkochtopf 72
Wot, Jackfrucht-Schälerbsen 73
Wraps. Siehe auch Sandwiches
    Blumenkohl-Schawarma 140
    Tempeh-Brokkoli, mit cremiger Jalapeño-Sauce 138

Z

Zeitangaben, in den Rezepten, über xv
Zitronen-Chia
    Kokosnuss-Muffins 222
    Pudding 193
Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge 185
Zutaten, über 253
Zwiebeln, karamellisiert 242

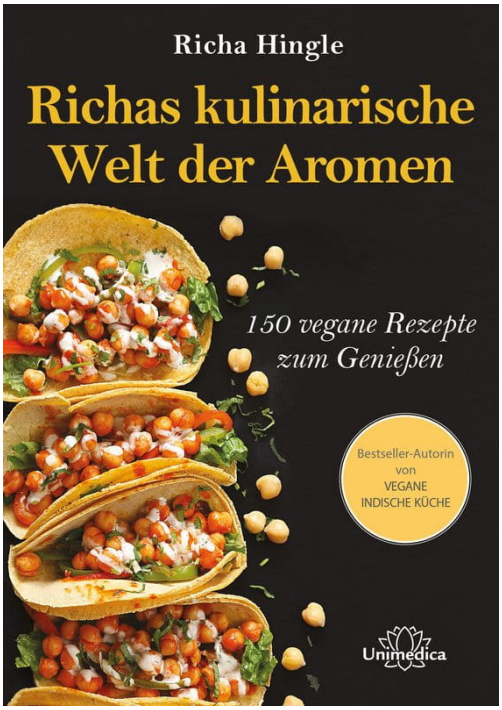
Richa Hingle

Richas kulinarische Welt der Aromen

150 vegane Rezepte zum Genießen

304 Seiten, geb.
erscheint 2018

Jetzt kaufen



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