Ann Crile Esselstyn

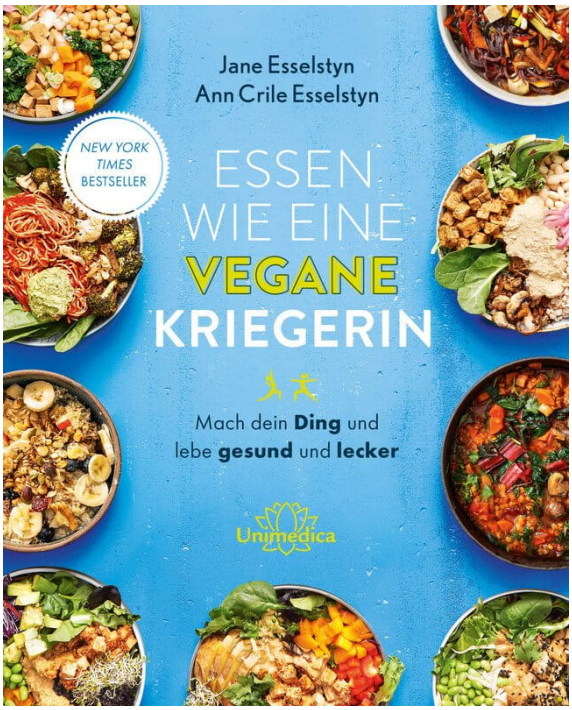
Essen wie eine vegane Kriegerin

Leseprobe

Essen wie eine vegane Kriegerin

von Ann Crile Esselstyn

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

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

KAPITEL 5

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

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







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

KAPITEL 6

Sandwiches, Wraps, Brote und herrliche Suppen 99

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


101


112


121

KAPITEL 7

Salate für Kriegerinnen 135

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

KAPITEL 8

Tofu und Tempeh, leckere Extras 155

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







KAPITEL 9

Vorspeisen, Beilagen und raffinierte Snacks 167

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

KAPITEL 10

Cracker, schnelle Brote und andere Sattmacher 191

Saaten-Hirse-Cracker 193
Bierbrot, schnell und einfach 195
Janes große Leinsamenbrötchen 197
Anns kleine Leinsamenbrötchen 198
Naan-Brot 199
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 durchmengt 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 herzfreundliche 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: Zerbrösle ihn über Bowls (Seite 207) oder unserem Kichererbsen-Omelett 3.0 (Seite 63) oder serviere ihn zu Salaten oder Pastasoßen. 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 antihaftbeschichteten 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 toasten 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 Leinsamenbrötchen 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-Buffet 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.

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

KAPITEL 5

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

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







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

KAPITEL 6

Sandwiches, Wraps, Brote und herrliche Suppen 99

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


101


112


121

KAPITEL 7

Salate für Kriegerinnen 135

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

KAPITEL 8

Tofu und Tempeh, leckere Extras 155

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







KAPITEL 9

Vorspeisen, Beilagen und raffinierte Snacks 167

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

KAPITEL 10

Cracker, schnelle Brote und andere Sattmacher 191

Saaten-Hirse-Cracker 193
Bierbrot, schnell und einfach 195
Janes große Leinsamenbrötchen 197
Anns kleine Leinsamenbrötchen 198
Naan-Brot 199
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 durchmengt 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 herzfreundliche 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: Zerbrösle ihn über Bowls (Seite 207) oder unserem Kichererbsen-Omelett 3.0 (Seite 63) oder serviere ihn zu Salaten oder Pastasoßen. 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 antihaftbeschichteten 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 toasten 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 Leinsamenbrötchen 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-Buffet 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.

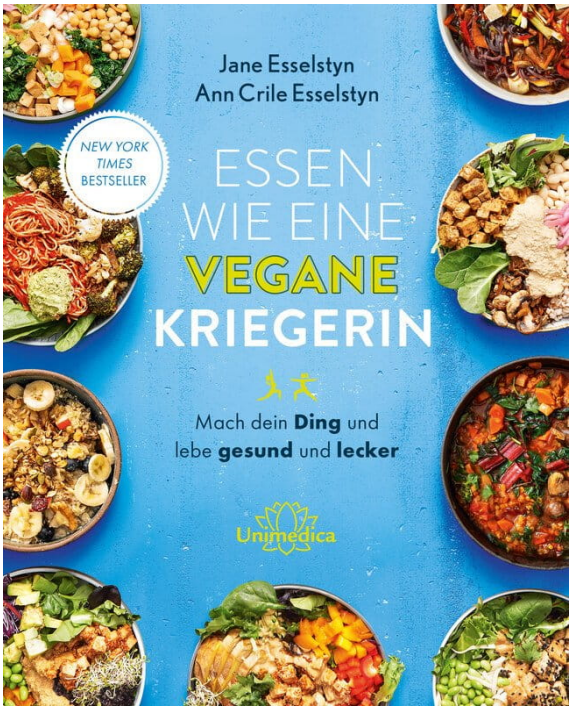
Ann Crile Esselstyn

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