

Lindsay S. Nixon

Happy Vegan Tag für Tag

Leseprobe

[Happy Vegan Tag für Tag](#)

von [Lindsay S. Nixon](#)

Herausgeber: Unimedita



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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

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

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

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



Inhalt

Einleitung: Ein paar Worte		Erste Schritte	5
von Lindsay	1	Einkaufsliste	5
Warum vegan?	2	Tag-für-Tag-Kochtipps	8
Warum fettfrei und fettarm?	4	So verwenden Sie dieses Buch	10

SMOOTHIES, JOGHURT & MÜSLI 15

Zimtschnecken-Smoothie	17	Oh-She-Glows-Haferflocken	23
Mojito-Smoothie	17	Erdnussbuttercup-Smoothie	24
Fürst-Pückler-Smoothie	18	Bananen-Frosty	24
Tropenparadies-Smoothie	18	Tofu-Joghurt	27
Erbsen-Schokoladen-Smoothie	20	Müsliriegel	29
Hafer-Cookie-Smoothie	21		

WARM FRÜHSTÜCKEN & BRUNCHEN 31

Mexikanischer Rührtofu	33	Charleston Grits	37
Rührtofu	34	Spinat-Artischocken-Frittata	38
		Tempeh-Würstchen-Krümel	40
		Weiß-Bohnen-Gravy	41
		Kleine Vollkorn-Salzbrötchen	43
		Mexikanische Frittata	44
		Marmeladen-Arme-Ritter	47
		Dunkle Schokoladen- pfannkuchen	48
		Möhrenkuchen- Pfannkuchen	50
		Spinat-Frühlingszwiebel- Pfannkuchen	51
		Obst-Streuselkuchen	52



Kleine Vollkorn-Salzbrötchen

MUFFINS, BRÖTCHEN & BROT

55

Schoko-Gewürz-Muffins	57
Arme-Ritter-Muffins	58
Morning-Glory-Muffins	61
Ein Blaubeermuffin	62
Glasierte Kürbisbrötchen	64
Marmeladen-Zitronen-Brötchen	65
Zimt-Rosinen-Brötchen	67
Glasur	68
Herbstliches Maisbrot	71
Bayou-Maisbrot	72
Bierbrot	73
Jalapeño-Maisbrot	74
Blaubeer-Frühstückskuchen	77

Ein Blaubeermuffin



SANDWICHES, BURGER & MEHR

79

»Austern«-Po'Boys



Kidneybohnen-Quinoa-Burger	91
Pinto-Burger	92
Insel-Champignon-Burger	95
Bella Tacos	96
Weiß Enchiladas	98

Eifrei-Salat	80
»Austern«-Po'Boys	83
Gegrillter Käse	84
Schnelle Burger	87
Masala-Burger	88



Insel-Champignon-Burger

SUPPEN, EINTÖPFE & DAL

99

Schnelle Süßkartoffelsuppe	101
Rauchige Blumenkohlsuppe	102
Shiitake-Miso-Suppe	105
Schwarze-Bohnen- & Salsa-Suppe	106
Mogel-Erdnuss-Eintopf	107
Marokkanische Linsensuppe	108
Minestrone	111
Red Red	112
Äthiopischer Kichererbsen- eintopf	115
NOLA-Gumbo	116
Jalapeño-Butternusskürbis- Suppe	119
Mexikanische Vischsuppe	120
Süßkartoffel-Dal	123
Chili Rustikal	124



**Jalapeño-Butternuss-
kürbis-Suppe**

SALATE & DRESSINGS

125

Birnen-Rucola-Salat	126
Curry-Quinoa-Salat	129
Kirsch-Quinoa-Salat	130
Südwest-Salat	133



Kirsch-Quinoa-Salat



Birnen-Rucola-Salat

Erdbeer-Spinat-Salat	134
Balsamico-Dijon-Vinaigrette	134
Italienisches Dressing	135
Göttliches Dressing	136
Caesar-Dressing	137
Thai-Salat-Wraps	138
Thai-Erdnuss-Sauce	139

GEMÜSEGERICHTE: PFANNEN & CURRYS 141



Brokkoli-Paprika-Pfanne	142
Ananas-Tempeh-Teriyaki-Pfanne	145
Ingwer-Pak-Choi-Pfanne	146
Ingwer-Miso-Quinoa-Pfanne	148
Paprikapfanne	149
Scharfe Pilzpfanne	151
Tempeh süßsauer	152
Blumenkohl-Kürbis-Curry	155
Chana Saag	156
Gobi Palak	158

AUFLÄUFE & REISGERICHTE 159

Gemüse-Quiche	161
Cajun-Maisbrot-Auflauf	162
Tex-Mex Shepherd's Pie	165
Fiesta-Auflauf	166
Arroz Amarillo	167
Brötchen-Potpie	168
Dijon-Reis mit Brokkoli	171
Karibischer Reis mit Bohnen	172
Mardi-Gras-Reis mit Bohnen	175
Teriyaki-Reis	176
Curry-Reis	176



BOHNEN & FLEISCHALTERNATIVEN 179

Marokkanische Süßkartoffeln & Kichererbsen	180	Kichererbsen-Schnitzel	193
Kichererbsen-Tomatensauce	183	Kubanische Schwarze-Bohnen-Küchlein	194
Kichererbsen-Tikka-Masala	184	»Krabben«-Küchlein	197
Pinkito-Bohnen	185	Cajun-Kichererbsen-Küchlein	198
Frijoles negros	186	Kichererbsen & Grünkohl nach indischer Art	201
Frijoles refritos	189	Cajun-Augenbohnen-Küchlein	202
Tempeh-Hackbraten	190		

PASTA & ASIANUDELN

203



Pablo Pasta

Tempeh-Chili-Makkaroni	210
Zitronen-Basilikum-Pasta	213
Schnelles Pesto	214
Süße Chili-Mango-Udon	217
Andreas Puttanesca	218
Cremesauce mit sonnen- getrockneten Tomaten	219
Pablo Pasta	220
Pasta mit geröstetem Gemüse	222
Tofu-Ricotta	225

Gemüse-Lo-Mein	205
Cremige Dijon-Pasta	206
Schnelle Kürbis-Salbei-Nudeln	209



Tempeh-Chili-Makkaroni

EINFACHE BEILAGEN

227

Mandschu-Blumenkohl	229
Ingwerkohl	230
Geröstete Möhrchen	233



Bunter Mangold mit Rosinen

Knoblauch-Spinat	234
Dijon-Spargel	235
Süßer Krautsalat	236
Maryland-Grünkohl	239
Asiatischer Mogel- Krautsalat	240
Scharfer Blattkohl in Orangen- sauce	243
Karibische Süßkartoffeln	244
Herbstliche Süßkartoffel- Bratkartoffeln	246
Andreas Tofufritten	247
Käse-Blumenkohl-Rösti	249
Bunter Mangold mit Rosinen	250
Cajun-Kartoffelsalat	253

DESSERTS

255



Chai-Hafer-Bällchen

Schoko-Knusperkichererbsen	272
Schokoladen-Tassenkuchen	273
Ananas-Biskuit	275
Gebratene Bananen	276
Möhrenkuchen-Milchreis	279
Bananen-Pudding	280
Toffee-Dip	282



Möhrenkuchen-Milchreis

Limabohnen-Cookies	256
SXM-Strudel	259
Weiche Melasse-Kekse	260
Chai-Hafer-Bällchen	263
Backapfel-Muffins	264
Tortuga-Rumkuchen	267
Hafer-Häppchen	268
Natalas Schoko-Kirsch-Shake	271

WÜRZSAUCEN & GEWÜRZMISCHUNGEN

283



Limettencreme

Chipotle-Mayo	284
Rauchige Cajun-Mayo	285
Masala-Mayo	285
»Honig«-Senf	287
Cremiger Cajun-Senf	287
Limettencreme	288
Remoulade	288
Vegane Mayo	291
Sour Cream	292
Berberere	293
Geflügelgewürz	294
Cajun-Gewürz	295
Karibik-Dressing	296

SAUCEN & GRAVYS

299

Teriyakisauce	300
Enchilada-Sauce	302
Schnelle Mole-Sauce	303
Kichererbsen-Gravy	305
Pilzsauce für jede Gelegenheit	306
Miso-Gravy	309
Einfache Käsesauce	310
Tacosauce	310
Salbei-Gravy	312



SELBST GEMACHT

313



Instant-Apfelmus	314
Semmelbrösel	314
Keine-Rinderbrühe	316
Keine-Hühnerbrühe (Pulver)	317
Gemüsebrühe	318
Vegane Worcestershire-Sauce	320
Brody's glutenfreie Mehlmischung	321

ANHANG

323

Zutatenverzeichnis	324	Abbildungsverzeichnis	335
Zutatenalternativen	329	Über die Autorin	336
Küchenjargon	331	Bezugsquellen	336
Danksagungen	334	Stichwortverzeichnis	337



EINLEITUNG

Ein paar Worte von Lindsay



Kurz nachdem ich mit meinem ersten Kochbuch, *The Happy Herbivore Cookbook*, fertig war, wurden mein Mann und ich für ein Jahr auf die Karibikinsel Sint Maarten versetzt. Zwar war die Aussicht darauf, dort im Paradies zu leben, wirklich aufregend, doch die Erkenntnis, jeden Tag drei Mahlzeiten kochen zu müssen, war ganz schön ernüchternd.

Fertige, verpackte vegane Mahlzeiten und Lebensmittel gibt es auf Sint Maarten nicht und auch die dortigen Restaurants bieten für gewöhnlich keine veganen oder

vegan-freundlichen Optionen an. Die harte Realität war: Wenn wir essen wollten, musste ich kochen.

Doch unser Leben auf Sint Maarten erinnerte mich daran, wie wunderschön (und lecker!) Einfachheit sein kann. Unsere Mahlzeiten mussten frisch, schnell und mühelos auf den Tisch kommen, damit mich das ständige Kochen nicht völlig überwältigte. Aber gleichzeitig wollte ich sie spannend und befriedigend gestalten, mit den Zutaten, die mir dort zur Verfügung standen. Auf Sint Maarten hatte ich nicht dieselbe große Auswahl an Zutaten, die ich gerne in New York verwende, und das Angebot auf dem Markt wechselte ebenfalls ständig.

Doch mein neues Lebensmotto »Irgendwie klappt's schon!« führte zur Entstehung dieses Buchs. Hier finden Sie mehr als 175 absolut machbare Rezepte – Rezepte, die so schnell und einfach umzusetzen sind, dass Sie wie ich von Grund auf drei Mahlzeiten am Tag kochen könnten, und zwar mit den Zutaten, die Sie gerade zur Hand haben.

Wie bei meinem letzten Buch verwende ich in meinen Rezepten vollwertige, »alltägliche« Zutaten und arbeite ohne zugesetzte Fette wie Öle. Darüber hinaus habe ich mich darum bemüht, die Zubereitung der Rezepte auf weniger als 20 Minuten zu reduzieren, denn selbst Profiköche wollen nicht immer den ganzen Tag am heißen Herd schuften.

Bon Appétit

Lindsay 

Warum vegan?

Die rein pflanzliche Ernährung ist der am schnellsten wachsende Ernährungstrend in den USA, und zwar aus gutem Grund. Je öfter wir pflanzliche Mahlzeiten essen, desto mehr Vorteile spüren wir. Wenn mich jemand fragt, warum ich vegan bin, dann antworte ich: »Für meine Gesundheit, meinen Geldbeutel, die Tiere, die Umwelt ... und für Sie.«

GESUNDHEIT: Wer sich vegan ernährt, nimmt über die Ernährung kein Cholesterin auf, und eine fettarme vegane Ernährung ist eher kalorienarm, aber reich an Ballaststoffen. Einige Studien haben außerdem gezeigt, dass eine fettarme vegane Ernährung schwerwiegenden Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Krebs vorbeugen und sie heilen und umkehren kann.

GELDBEUTEL: Die vegane Ernährung kann ein richtiges Schnäppchen sein. Vegane Grundnahrungsmittel wie Bohnen, Reis und Pflanzendrinks kosten nur den Bruchteil dessen, was für Fleisch und Milchprodukte ausgegeben wird. Außerdem sparen Sie auf lange Sicht Arztkosten, wenn Sie sich gesundheitsbewusst ernähren.

TIERE: Sogenannte Nutztiere leben und sterben auf häufig fürchterlich brutale Weise, und zwar sowohl in körperlicher als auch psychischer Hinsicht. Als Konsument, der lediglich das verarbeitete Endprodukt kauft, ist es einfacher darüber hinwegzusehen als bewusst zu wählen.

UMWELT: Die vegane Ernährung ist die umweltfreundlichste und nachhaltigste Ernährungsweise.

MENSCHHEIT: Es heißt, dass wir fast augenblicklich den Welthunger beenden könnten, wenn die ganze Welt auf eine vegetarische Ernährung umstiege. Auf ½ Hektar Land können entweder 20.000 Pfund Kartoffeln oder gerade einmal 165 Pfund Fleisch produziert werden.



MEINE GESCHICHTE

Aus Liebe zu den Tieren war ich den Großteil meiner Kindheit über Vegetarierin. Das kam so: Als wir eines Tages im Auto an einer Weide mit Kühen vorbeifuhren, aß ich gerade einen Burger. Ich zählte eins und eins zusammen und die Sache war gegessen. Doch in meinen Teenagerjahren erlag ich dem Gruppenzwang und begann wieder Fleisch zu essen. Mit Beginn meiner Zwanziger brachte mich eine ernsthafte Gesundheitskrise zurück zur vegetarischen Ernährung, und das Jahr darauf wurde ich als Experiment vegan. Nachdem ich »China Study«, »Eat to Live« und »Skinny Bitch« gelesen hatte, wusste ich, dass ich niemals zur vegetarischen Ernährung zurückkehren würde. Damit wurde meine vegane Lebensweise permanent, mit einer zusätzlichen Änderung: Ich strich nicht nur Milch und Eier vom Speiseplan, sondern gestaltete meine Ernährung fettarm und mit einem Fokus auf vollwertige Kost.

Warum fettfrei und fettarm?

Wie auch viele andere kämpften mein Mann und ich jahrelang mit den Pfunden und unserer Gesundheit. 2007 begann ich mich fettarm, vegan und ohne zugesetzte Fette zu ernähren, und Scott schloss sich mir schon kurz darauf an. Innerhalb eines Jahres hatten wir beide mehr Gewicht verloren, als wir je für möglich gehalten hatten, und all unsere Gesundheitsprobleme bewältigt. Außerdem bemerkten wir einen plötzlichen Energieschub und liefen daraufhin unseren allerersten Marathon; etwas, das wir vorher nie für realistisch oder möglich gehalten hatten.

Jeder kennt die Gefahren gehärteter pflanzlicher Fette und Öle, aber auch andere Öle wie Olivenöl können schädlich sein. Die meisten Speiseöle, wie zum Beispiel Rapsöl, haben einen sehr niedrigen Rauchpunkt. Wenn diese Öle über diesen Rauchpunkt erhitzt werden, gehen die Nährstoffe verloren und es werden freie Radikale erzeugt. Öle sind außerdem versteckte Kalorienbomben, die sowohl sehr fett- als auch kalorienreich sind. Ein Esslöffel Öl enthält ungefähr 120 Kalorien und 14 g Fett, das entspricht ungefähr einem Schokoriegel!

Für essenzielle Fettsäuren esse ich unverarbeitete Fette wie die in Nüssen und Samen, und auch nur in Maßen. Bedenken Sie, dass alle Lebensmittel, selbst grünes Gemüse, geringe Mengen Fett enthalten, Ihr Körper wird also immer gut versorgt, ohne dass Sie zusätzliches Fett konsumieren müssen.



Die Nährwertangaben der Rezepte in diesem Buch wurden mithilfe von caloriecount.com zusammengestellt. Alle Angaben gelten pro Portion. Sofern nicht anders angegeben, sind optionale Zutaten nicht eingerechnet. Brot und Wraps sind ebenfalls nicht mit eingerechnet, sofern nicht extra angemerkt (siehe die entsprechenden Verpackungen für diese Informationen).

Der Salzgehalt wird nicht angegeben, da sich die Werte verschiedener Marken und der entsprechenden Nährwertrechner stark unterscheiden, sodass eine verlässliche Angabe nicht möglich ist.

Erste Schritte

Die meisten Zutaten in diesem Kochbuch bekommen Sie in jedem Supermarkt, aber für einige müssen Sie dem Reformhaus einen Besuch abstatten oder sie über den Internethandel beziehen. Wenn Sie mit der veganen Küche, Vollwertkost oder fettarmem Kochen noch nicht so vertraut sind, kommt Ihnen vielleicht auch die eine oder andere Zutat unbekannt vor. Wenn Sie mehr über sie und die günstigsten Bezugsquellen erfahren möchten, werfen Sie einfach einen Blick ins Zutatenverzeichnis (S. 324).

Einkaufsliste

Hier finden Sie meine Einkaufsliste für alle Grundzutaten, mit denen Ihre Küche ausgestattet sein sollte. Wenn Sie diese Zutaten zur Hand haben, dann können Sie praktisch jedes Rezept in diesem Kochbuch zubereiten, ohne erst einkaufen gehen zu müssen. Ich kann nur empfehlen, wenn möglich immer natriumarme Varianten oder solche ohne zugesetztes Salz zu kaufen, insbesondere bei Lebensmitteln in Dosen wie Tomaten oder Bohnen, Sojasauce und Gemüsebrühe. Außerdem empfehle ich biologische und ungesüßte Sorten, und am besten vermeiden Sie Lebensmittel, die raffinierten Zucker, Maissirup, Fett (insbesondere gehärtete Fette) sowie nicht vegane Produkte, die Milch, Fleisch, Eier, Fisch oder tierische Nebenerzeugnisse wie Gelatine, Kasein oder Molke enthalten.

VORRATSSCHRANK

- ☐ Agavendicksaft
- ☐ Ahornsirup
- ☐ Backpulver, Backnatron
- ☐ Balsamico-Essig
- ☐ Branntweinessig
- ☐ Brauner Reis
- ☐ Brauner Zucker
- ☐ Cremige Erdnussbutter
- ☐ Gelbes Maismehl
- ☐ Gemüsebrühe und/oder Bouillon-Würfel
- ☐ Getrocknete Bohnen und/oder Bohnen aus der Dose
- ☐ Getrocknete Linsen und Erbsen
- ☐ Knoblauch
- ☐ Grüne Chilis, aus der Dose
- ☐ Haferflocken
- ☐ Haltbarer Tofu im Tetra-Pak, zum Beispiel Mori-Nu
- ☐ Hitzestabiles Ölspray, zum Beispiel Kokosöl oder Distelöl
- ☐ Instant-Haferflocken
- ☐ Kichererbsenmehl
- ☐ Kürbispüree aus der Dose
- ☐ Mandelextrakt
- ☐ Puderzucker
- ☐ Quinoa
- ☐ Rohrzucker
- ☐ Rosinen
- ☐ Salsas
- ☐ Süßkartoffeln oder Yamswurzeln
- ☐ Tomaten aus der Dose
- ☐ Tomatenmark
- ☐ Tomatensauce
- ☐ Ungezuckertes Apfelmus
- ☐ Ungesüßtes Kakaopulver
- ☐ Vanilleextrakt
- ☐ Vital Weizengluten
- ☐ Vollkornweizenmehl
- ☐ Vollkornweizennudeln oder Nudeln aus braunem Reis
- ☐ Zwiebeln

KÜHLSCHRANK

- ☐ Barbecuesauce
- ☐ Chilisauce, zum Beispiel Tabasco
- ☐ Dijon-Senf
- ☐ Fester und sehr fester Tofu
- ☐ Frischer Ingwer
- ☐ Frisches Obst und Gemüse
- ☐ Gelber Senf
- ☐ Hefeflocken
- ☐ Ketchup
- ☐ Kopfsalat oder gemischter Salat
- ☐ Limettensaft
- ☐ Maistortillas
- ☐ Möhren
- ☐ Natriumarme Sojasauce
- ☐ Pflanzendrink
- ☐ Staudensellerie
- ☐ Vollkornweizenbrot und -tortillas
- ☐ Zitronensaft

TIEFKÜHLSCHRANK

- ☐ Gemischtes Gemüse
- ☐ Mais
- ☐ Tiefgekühlte Bananen
- ☐ Tiefgekühlte Beeren
- ☐ Vollkornweizenbrötchen und -brot

GEWÜRZE

- ☐ Chilipulver
- ☐ Chipotle-Chilipulver
- ☐ Feines Meersalz
- ☐ Garam Masala
- ☐ Gemahlene Koriandersamen
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
- ☐ Gemahlener Muskat
- ☐ Gemahlener Zimt
- ☐ Gerebelter Salbei (kein Pulver)
- ☐ Getrockneter Majoran und/oder Oregano
- ☐ Getrockneter Rosmarin
- ☐ Getrockneter Thymian
- ☐ Italienische Gewürzmischung
- ☐ Knoblauchgranulat
- ☐ Kürbiskuchen-Gewürzmischung
- ☐ Kurkuma
- ☐ Mildes Currypulver
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Rote Chiliflocken
- ☐ Schwarzer Pfeffer
- ☐ Zwiebelgranulat

Ihre Werkzeuge sind ebenfalls wichtig. Sie benötigen Töpfe und Pfannen, ein scharfes Messer, Rührschüsseln, Messbecher, eine Waage, mindestens ein Schneidebrett, ein Backblech, einen Schneebesen und einen Spatel, ein Sieb, eine Reibe, einen Mörser und eine Küchenmaschine oder einen Mixer.

NÄHRWERTE

1 PFANNKUCHEN, OHNE MARMELADE

101.....	Kalorien
0,8 g.....	Fett
21,9 g....	Kohlenhydrate
2,8 g.....	Ballaststoffe
7,9 g.....	Zucker
3,6 g.....	Eiweiß

6 PFANNKUCHEN

75 g	Vollkornweizenmehl
35 g	ungesüßtes Kakaopulver
1 EL	Backpulver
	Prise Salz
250 ml	Pflanzendrink
2 EL	Agavendicksaft
2 EL	Rohrzucker (optional)
	Erdbeer- oder Himbeermarmelade

Anmerkung

» Als leckere, wenn auch nicht fettfreie Alternative können Sie etwas Erdnussbutter in der Mikrowelle schmelzen und mit frischen Bananenscheibchen zu den Pfannkuchen servieren.

Dunkle Schokoladenpfannkuchen

Diese Schokoladenpfannkuchen erinnern mich an Schwarzwälder Kirschtorte, denn sie haben einen intensiven schokoladigen Geschmack und werden mit fruchtiger Marmelade anstelle von Ahornsirup serviert.

- 1 Mehl, Kakaopulver, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel vermischen.
- 2 Pflanzendrink, Agavendicksaft und Zucker (falls verwendet) verrühren.
- 3 Die flüssige Mischung zu den trockenen Zutaten gießen und zu einem fast homogenen Teig rühren; ein paar Klümpchen machen nichts.
- 4 10 Minuten ruhen lassen.
- 5 Währenddessen eine Pfanne auf sehr kleiner Flamme erhitzen.
- 6 Den Teig in einen großen Messbecher füllen oder zum Portionieren eine gefettete Schöpfkelle verwenden.
- 7 Die Pfanne mit Ölspray fetten und den Teig portionsweise eingießen (circa 4 Esslöffel pro Pfannkuchen).
- 8 Braten, bis sich auf der Oberfläche Bläschen bilden, dann vorsichtig wenden und von der anderen Seite 2 bis 3 Minuten backen.
- 9 Mit Marmelade servieren.





UNTER
100
KALORIEN

✓ SCHNELL ✓ FETTFREI ✓ GLUTENFREI ✓ EIN-TOPF ✓ GÜNSTIG

Insel-Champignon-Burger

Wenn Ihnen die Champignon-Steaks aus meinem ersten Kochbuch gefielen, dann freuen Sie sich auf diese Leckerei! Die karibisch gewürzten Pilze sind wunderbar saftig und machen sich gut als toller, befriedigender »Burger«. Noch himmlischer wird er mit etwas Guacamole oder ein paar Avocadoscheibchen, aber Ananas ist eine gute Alternative, wenn es fettfrei sein soll.

- 1 Alle Zutaten außer Champignons, Brötchen und Salat in eine Pfanne geben. Den Thymian zwischen Ihren Fingern zerreiben und in die Pfanne rieseln.
- 2 Die Mischung auf hoher Flamme aufkochen, dann die Pilze hineingeben.
- 3 5 Minuten kochen, wenden und weitere 5 Minuten kochen.
- 4 So lange kochen und wenden, bis die Pilze etwas geschrumpft, dunkelbraun und sehr zart geworden sind (insgesamt dauert das etwa 10 bis 15 Minuten; zu lange gegart ist besser als zu kurz).
- 5 Nach Bedarf mehr Wasser zugeben, damit die Pilze nicht anbrennen oder an der Pfanne haften.
- 6 Überschüssiges Wasser abgießen und die Pilze mit einem Papiertuch vorsichtig trocken tupfen. Sie sollen eher trocken sein, wenn Sie sie auf das Brötchen legen.
- 7 Die Pilze mit der Öffnung nach oben auf die Brötchen legen und mit Guacamole, Avocado oder Ananas füllen.

NÄHRWERTE

1 BURGER

39.....	Kalorien
0,2 g.....	Fett
5,7 g.....	Kohlenhydrate
1,3 g.....	Ballaststoffe
1,6 g.....	Zucker
3,8 g.....	Eiweiß

2 BURGER

60 ml	Wasser
3 EL	Balsamico-Essig
1 EL	Teriyakisauce
	Prise getrockneter Thymian
¼ TL	Zwiebelgranulat
¼ TL	Knoblauchgranulat
½ TL	gemahlener Ingwer
⅛ TL	mildes gelbes Currypulver
¼ TL	Chilipulver
1 TL	Dijon-Senf
2	Champignons
2	Vollkornweizenbrötchen
2	Salatblätter (optional)



UNTER
300
KALORIEN

✓ SCHNELL ✓ GLUTENFREI ✓ SOJAFREI ✓ GÜNSTIG

Äthiopischer Kichererbsen-eintopf

Ich liebe diesen äthiopischen Eintopf, denn er schmeckt, als hätte er den ganzen Tag langsam vor sich hin geköchelt, ist aber in nur etwa 20 Minuten gemacht.

- 1 Den Boden eines großen Topfs dünn mit Wasser bedecken und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer circa 2 Minuten dünsten, bis die Mischung duftet und die Zwiebeln weich sind.
- 2 1 bis 2 Teelöffel Berbere und eine Prise Kardamom unterrühren, dann Tomatensauce, 375 ml Brühe und Kichererbsen zugeben.
- 3 Aufkochen, einen Deckel auf den Topf setzen und köcheln lassen.
- 4 Währenddessen eine Pfanne erhitzen. Sie ist heiß genug, wenn ein Tropfen Wasser schnell darin zischt.
- 5 Kichererbsenmehl in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren auf mittlerer Flamme rösten, bis es duftet. Das Mehl nimmt dabei erst einen dunklen, goldbraunen Farbton an und wird dann hellbraun. Lassen Sie es nicht anbrennen; es macht nichts, wenn es ein bisschen anbrennt, aber vermeiden Sie viele dunkelbraune oder schwarze Stellen.
- 6 Das geröstete Kichererbsenmehl mit den übrigen 125 ml Brühe (am besten kalt) ablöschen, alles verrühren, dann zur Suppe gießen.
- 7 Sehr gut unterrühren. Noch 5 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen.
- 8 Nach Belieben mit mehr Berbere und Salz und Pfeffer abschmecken.

NÄHRWERTE

256.....	Kalorien
3,1 g.....	Fett
47,6 g....	Kohlenhydrate
10,6 g.....	Ballaststoffe
7,5 g.....	Zucker
11,4 g.....	Eiweiß

4 PORTIONEN

- 1 kleine rote Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 2,5 cm großes Stück frischer Ingwer, fein gehackt
- 2-4 TL Berbere (S. 293)
- Prise Kardamom (optional)
- 235 ml Tomatensauce (Dose)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 425 g Kichererbsen (Dose), abgetropft und abgespült
- 35 g Kichererbsenmehl
- Salz und Pfeffer, nach Belieben

Anmerkung

» Wenn Sie gekauftes Berbere verwenden, nehmen Sie am besten zunächst nur 1 Teelöffel. Manche Marken sind explosiv scharf.

NÄHRWERTE

2 SCHEIBEN

210.....	Kalorien
8,7 g.....	Fett
21,4 g....	Kohlenhydrate
2,9 g.....	Ballaststoffe
4,8 g.....	Zucker
15,6 g.....	Eiweiß

4 PORTIONEN (8 SCHEIBEN)

75 g	Instant-Haferflocken
225 g	Tempeh, mit einer Käse- und Soja-Emulsion geraspelt
1	kleine Zwiebel, fein gehackt
4 EL	Ketchup
2 EL	gelber Senf
2 EL	natriumarme Sojasauce
2 EL	Hefeflocken
1 EL	italienische Gewürzmischung

Tempeh-Hackbraten

Ich kann mich nicht erinnern, vor meiner Zeit als Vegetarierin je Hackbraten gemocht zu haben, aber seit ich vegan lebe, kriege ich davon nicht genug. Dazu Kartoffelpüree, grüne Bohnen, geröstete Möhrchen (S. 233) und Pilzsauce für jede Gelegenheit (S. 306) servieren.

- 1 Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
- 2 Eine reguläre Brotform fetten und beiseitestellen.
- 3 Alle Zutaten vermischen und für 5 Minuten ziehen lassen.
- 4 In die Brotform füllen, bis in die Ecken verstreichen und flach drücken.
- 5 Für 25 bis 35 Minuten backen, bis der Braten fest und goldbraun ist.
- 6 Vor dem Stürzen und Anschneiden für 10 Minuten abkühlen lassen. Je länger Sie warten, desto besser hält er zusammen. Für die perfekte Präsentation den Braten kopfüber auf einen Teller stürzen und kräftig auf die Unterseite der Backform klopfen, bis er herausrutscht.
- 7 Mit Sauce übergießen und servieren.

Im Voraus Dieser Hackbraten lässt sich gut wieder aufwärmen und macht sich super am nächsten Tag in einem Sandwich.

Anmerkungen

» Ich nehme in diesem Rezept gerne einen Gemüse-Tempeh, aber eine andere Sorte tut es auch.

» Für ein einfaches Kartoffelpüree 1 große braune Kartoffel (mit oder ohne Schale) würfeln und garkochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffelwürfel mit einem elektrischen Handmixer cremig schlagen. Mit Zwiebelpulver und Knoblauchpulver würzen, einen Spritzer Pflanzendrink zugeben und erneut mixen. Nach Bedarf mehr Flüssigkeit zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dann nach Belieben mit mehr Knoblauch- oder Zwiebelpulver und Salz und Pfeffer abschmecken. Alternativ die Gewürze weglassen und stattdessen mit einem oder zwei Löffeln Dijon-Senf würzen.



Über die Autorin



LINDSAY S. NIXON ist ein aufgehender Stern der kulinarischen Welt und wird bewundert für ihre Fähigkeit, gesunde, fettarme Rezepte aus alltäglichen Zutaten zu kreieren, die genauso lecker schmecken, wie sie gesund sind. Lindsays Rezepte wurden in der *Vegetarian Times*, *Women's Health* und der *Huffington Post* veröffentlicht. Lindsay ist beratende Köchin bei La Samanna, einem Luxus-Resort und Vier-Sterne-Restaurant auf den Französischen Antillen. Auf HappyHerbivore.com erfahren Sie mehr über Lindsay und können einige ihrer Rezepte ausprobieren.

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Chia, Quinoa, Hefeflocken oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können Sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie »Gesunde Ernährung« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi. Auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte sowie veganes Bio-Proteinpulver und viele Superfoods sind dort erhältlich.

Stichwortverzeichnis

A

- Ananas, Ananassaft
 - in Ananas-Biskuit 275
 - in Ananas-Tempeh-Teriyaki-Pfanne 145
 - in Insel-Champignon-Burger 95
 - in Obst-Streuselkuchen 52
 - in Tempeh süßsauer 152
 - in Teriyakisauce 300
 - in Tropenparadies-Smoothie 18
- Andreas Puttanesca 218
- Andreas Tofufritten 247
- Äpfel
 - in Backapfel-Muffins 264
 - in Birnen-Rucola-Salat 126
 - in Herbstliche Süßkartoffel-Bratkartoffeln 246
 - in Instant-Apfelmus 314
 - in Karibische Süßkartoffeln 244
 - in Süßer Krautsalat 236
 - in SXM-Strudel 259
- Arme-Ritter, Marmeladen- 47
- Arme-Ritter-Muffins 58
- Arroz Amarillo 167
- Artischocken-Frittata, Spinat- 38
- Asiatischer Mogel-Krautsalat 240
- Äthiopischer Kichererbseneintopf 115
- Augenbohnen
 - in Cajun-Augenbohnen-Küchlein 202
 - in Karibischer Reis mit Bohnen 172
 - in Red Red 112
- Austernpilze
 - in »Austern«-Po'Boys 83
 - in »Krabben«-Küchlein 197

B

- Backapfel-Muffins 264
- Balsamico-Dijon-Vinaigrette 134
- Banane
 - in Bananen-Frosty 24
 - in Bananen-Pudding 280
 - in Chai-Hafer-Bällchen 263
 - in Erbsen-Schokoladen-Smoothie 20
 - in Erdnussbuttercup-Smoothie 24
 - in Fürst-Pückler-Smoothie 18
 - in Gebratene Bananen 276

- in Hafer-Cookie-Smoothie 21
- in Hafer-Häppchen 268
- in Mojito-Smoothie 17
- in Natalas Schoko-Kirsch-Shake 271
- in Oh-She-Glows-Haferflocken 23
- in Red Red 112
- in Schoko-Banane-Tassenkuchen 273
- in Tofu-Joghurt 27
- in Zimtschnecken-Smoothie 17
- Basilikum (frisch)
 - in Cremesauce mit sonnengetrockneten Tomaten 219
 - in Schnelles Pesto 214
 - in Zitronen-Basilikum-Pasta 213
- Bayou-Maisbrot 72
- Bella Tacos 96
- Berbere 293
 - in Äthiopischer Kichererbseneintopf 115
- Bierbrot 73
- Birnen-Rucola-Salat 126
- Blattkohl
 - in Gemüse-Quiche 161
 - in Ingwerkohl 230
 - in Scharfer Blattkohl in Orangensauce 243
- Blaubeer-Frühstückskuchen 77
- Blaubeermuffin 62
- Blumenkohl
 - in Blumenkohl-Kürbis-Curry 155
 - in Chili Rustikal 124
 - in Gobi Palak 158
 - in Käse-Blumenkohl-Rösti 249
 - in Mandschu-Blumenkohl 229
 - in Rauchige Blumenkohlsuppe 102
 - in Rührtofu 34
- Bratkartoffeln, Herbstliche Süßkartoffel- 246
- Brodys glutenfreie Mehlmischung 321
- Brokkoli, Dijon-Reis mit 171
- Brokkoli-Paprika-Pfanne 142
- Brot
 - Bayou-Mais- 72
 - Bier- 73
 - Herbstliches Mais- 71
 - Jalapeño-Mais- 74

Brötchen
 Glasierte Kürbis- 64
 Kleine Vollkorn-Salz- 43
 Marmeladen-Zitronen- 65
 Zimt-Rosinen- 67
 Brötchen-Potpie 168
 Brühe
 Gemüse- 318
 Keine-Hühner- 317
 Keine-Rinder- 316
 Bunter Mangold mit Rosinen 250
 Burger
 Insel-Champignon- 95
 Kidneybohnen-Quinoa- 91
 Masala- 88
 Pinto- 92
 Schnelle 87
 Butternusskürbis-Suppe, Jalapeño- 119

C

Caesar-Dressing 137
 Cajun-Gewürz 295
 Cajun-Kichererbsen-Küchlein 198
 in Andreas Tofufritten 247
 in Cajun-Augenbohnen-Küchlein 202
 in Cajun-Kartoffelsalat 253
 in Cajun-Maisbrot-Auflauf 162
 in Charleston Grits 37
 in Cremesauce mit sonnengetrockneten Tomaten 219
 in Cremiger Cajun-Senf 287
 in Käse-Blumenkohl-Rösti 249
 in Mardi-Gras-Reis mit Bohnen 175
 in NOLA-Gumbo 116
 in Rauchige Blumenkohlsuppe 102
 in Rauchige Cajun-Mayo 285
 in Weiße-Bohnen-Gravy 41
 Chai-Hafer-Bällchen 263
 Champignons
 in Bella Tacos 96
 in Insel-Champignon-Burger 95
 Chana Saag 156
 Charleston Grits 37
 Chiasamen
 in Oh-She-Glows-Haferflocken 23
 Chili-Mango-Udon, Süße 217
 Chili Rustikal 124
 Chipotle-Mayo 284
 Cookies
 Limabohnen- 256

Cremesauce mit sonnengetrockneten Tomaten 219
 Cremige Dijon-Pasta 206
 Curry-Quinoa-Salat 129
 Curry-Reis 176

D

Dijon-Reis mit Brokkoli 171
 Dijon-Spargel 235
 Dunkle Schokoladenpfannkuchen 48

E

Eifrei-Salat 80
 Einfache Käsesauce 310
 Enchilada-Sauce 302
 in Mexikanischer Rührtofu 33
 in Piquito-Bohnen 185
 Enchiladas, Weiße 98
 Erbsen
 in Arroz Amarillo 167
 in Cremige Dijon-Pasta 206
 in Erbsen-Schokoladen-Smoothie 20
 in Gobi Palak 158
 in Mandschu-Blumenkohl 229
 Erdbeer-Spinat-Salat 134
 Erdnussbutter
 in Asiatischer Mogel-Krautsalat 240
 in Dunkle Schokoladenpfannkuchen 48
 in Erdnussbuttercup-Smoothie 24
 in Erdnussbutter-Müsliriegel 29
 in Erdnussbutter-Toffee-Dip 282
 in Mogel-Erdnuss-Eintopf 107
 in Schoko-Knusperkichererbsen 272
 in Thai-Erdnuss-Sauce 139

F

Fiesta-Auflauf 166
 Frijoles negros 186
 Frijoles refritos 189
 Frittata
 Mexikanische 44
 Spinat-Artischocken- 38
 Fürst-Pückler-Smoothie 18

G

Gebratene Bananen 276
 in Red Red 112

Geflügelgewürz 294
 in Brötchen-Potpie 168
 in Cajun-Kichererbsen-Küchlein 198
 in Kichererbsen-Schnitzel 193
 Gegrillter Käse 84
 Gemüsebrühe 318
 Gemüse-Lo-Mein 205
 Gemüse-Quiche 161
 Geröstetes Gemüse
 in Pasta mit geröstetem Gemüse 222
 Gewürz-Muffins, Schoko- 57
 Glasur 68
 in Backapfel-Muffins 264
 in Glasierte Kürbisbrötchen 64
 in Zimt-Rosinen-Brötchen 67
 glutenfreie Mehlmischung, Brodys 321
 Gobi Palak 158
 Göttliches Dressing 136
 Grünkohl
 in Gemüse-Quiche 161
 in Karibischer Reis mit Bohnen 172
 in Kichererbsen & Grünkohl nach
 indischer Art 201
 in Maryland-Grünkohl 239
 Gumbo, NOLA- 116
 Gurke
 in Kirsch-Quinoa-Salat ix, 130

H

Hafer-Cookie-Smoothie 21
 Hafer-Häppchen 268
 Herbstliches Maisbrot 71
 Herbstliche Süßkartoffel-Bratkartoffeln
 246
 »Honig«-Senf 287

I

Ingwerkohl 230
 Ingwer-Miso-Quinoa-Pfanne 148
 Ingwer-Pak-Choi-Pfanne 146
 Insel-Champignon-Burger 95
 Instant-Apfelmus 314
 Italienisches Dressing 135

J

Jalapeño-Butternusskürbis-Suppe 119
 Jalapeño-Maisbrot 74
 Jerk-Gewürz
 in Karibischer Reis mit Bohnen 172

K

Karibik-Dressing 296
 Karibischer Reis mit Bohnen 172
 Karibische Süßkartoffeln 244
 Kartoffelsalat, Cajun- 253
 Käse-Blumenkohl-Rösti 249
 Käsesauce, Einfache 310
 Keine-Hühnerbrühe (Pulver) 317
 in Brötchen-Potpie 168
 in Kichererbsen-Schnitzel 193
 Keine-Rinderbrühe 316
 in Chili Rustikal 124
 Kekse, Weiche Melasse- 260
 Kichererbsen
 in Andreas Puttanesca 218
 in Äthiopischer Kichererbseneintopf
 115
 in Blumenkohl-Kürbis-Curry 155
 in Bunter Mangold mit Rosinen 250
 in Cajun-Kichererbsen-Küchlein 198
 in Chana Saag 156
 in Erdbeer-Spinat-Salat 134
 in Kichererbsen-Gravy 305
 in Kichererbsen & Grünkohl nach
 indischer Art 201
 in Kichererbsen-Schnitzel 193
 in Kichererbsen-Tikka-Masala 184
 in Kichererbsen-Tomatensauce 183
 in Kirsch-Quinoa-Salat ix, 130
 in Mandschu-Blumenkohl 229
 in Marokkanische Süßkartoffeln &
 Kichererbsen 180
 in Miso-Gravy 309
 in Mogel-Erdnuss-Eintopf 107
 in Schoko-Knusperkichererbsen 272
 in Weiße Enchiladas 98
 Kichererbsenmehl
 in Arme-Ritter-Muffins 58
 in Äthiopischer Kichererbseneintopf
 115
 in Cajun-Kichererbsen-Küchlein 198
 in Kichererbsen-Gravy 305
 in Marmeladen-Arme-Ritter 47
 Kidneybohnen
 in Cajun-Maisbrot-Auflauf 162
 in Kidneybohnen-Quinoa-Burger 91
 in Mardi-Gras-Reis mit Bohnen 175
 in Masala-Burger 88
 in NOLA-Gumbo 116
 in Tempeh-Chili-Makkaroni 11, 210

Kirsch-Quinoa-Salat ix, 130
 Kleine Vollkorn-Salzbrötchen 43
 Knoblauch-Spinat 234
 »Krabben«-Küchlein 197
 Krautsalat
 Asiatischer Mogel- 240
 Süßer 236
 Kubanische Schwarze-Bohnen-Küchlein 194
 Kuchen
 Ananas-Biskuit 275
 Obst-Streusel- 52
 Schoko-Banane-Tassen- 273
 Schokoladen-Tassen- 273
 Tortuga-Rum- 267
 Kürbis
 in Blumenkohl-Kürbis-Curry 155
 in Glasierte Kürbisbrötchen 64
 in Herbstliches Maisbrot 71
 in Morning-Glory-Muffins 61
 in Schnelle Kürbis-Salbei-Nudel 209

L

Limabohnen-Cookies 256
 Limettencreme xii, 288
 Linsensuppe, Marokkanische 108
 Lo-Mein, Gemüse- 205

M

Mais
 in Schwarze-Bohnen- & Salsa-Suppe 106
 Maisbrot
 Bayou- 72
 Herbstliches 71
 Jalapeño- 74
 Maisbrot-Auflauf, Cajun- 162
 Mandschu-Blumenkohl 229
 Mango
 in Curry-Quinoa-Salat 129
 in Süße Chili-Mango-Udon 217
 in Tropenparadies-Smoothie 18
 Mangold
 in Bunter Mangold mit Rosinen 250
 in Gemüse-Quiche 161
 Mardi-Gras-Reis mit Bohnen 175
 Marmeladen-Arme-Ritter 47
 Marmeladen-Zitronen-Brötchen 65
 Marokkanische Linsensuppe 108

Marokkanische Süßkartoffeln & Kichererbsen 180
 Maryland-Grünkohl 239
 Masala-Burger 88
 Mayo
 Chipotle- 284
 in »Austern«-Po'Boys 83
 in Cajun-Kichererbsen-Küchlein 198
 in Cremiger Cajun-Senf 287
 in Eifrei-Salat 80
 in Kichererbsen-Schnitzel 193
 in »Krabben«-Küchlein 197
 in Kubanische Schwarze-Bohnen-Küchlein 194
 in Masala-Burger 88
 in Pinto-Burger 92
 in Remoulade 288
 in Süßer Krautsalat 236
 Masala- 285
 Rauchige Cajun- 285
 Vegane 291

Melasse-Kekse, Weiche 260
 Mexikanische Frittata 44
 Mexikanischer Rührtofu 33
 Mexikanische Vischsuppe 120
 Milchreis, Möhrenkuchen- 279
 Minestrone 111
 Miso-Gravy 309
 Miso-Suppe, Shiitake- 105
 Mogel-Erdnuss-Eintopf 107
 Möhrchen, Geröstete 233
 Möhrenkuchen-Milchreis 279
 Möhrenkuchen-Pfannkuchen 50
 Mojito-Smoothie 17
 Mole-Sauce, Schnelle 303
 Muffins
 Arme-Ritter- 58
 Ein Blaubeermuffin 62
 Morning-Glory- 61
 Schoko-Gewürz- 57
 Müsliriegel 29

N

Natalas Schoko-Kirsch-Shake 271
 Navybohnen
 in Limabohnen-Cookies 256
 in Weiche Melasse-Kekse 260
 in Weiße-Bohnen-Gravy 41
 NOLA-Gumbo 116

O

- Obst-Streuselkuchen 52
- Oh-She-Glows-Haferflocken 23
- Oliven
 - in Andreas Puttanesca 218
- Orangenmarmelade
 - in Marmeladen-Arme-Ritter 47
 - in Scharfer Blattkohl in Orangensauce 243

P

- Pablo Pasta 220
- Pak Choi
 - in Ingwer-Miso-Quinoa-Pfanne 148
 - in Ingwer-Pak-Choi-Pfanne 146
- Paprika
 - in Ananas-Tempeh-Teriyaki-Pfanne 145
 - in Brokkoli-Paprika-Pfanne 142
 - in Cajun-Maisbrot-Auflauf 162
 - in Gemüsebrühe 318
 - in Ingwer-Pak-Choi-Pfanne 146
 - in Mexikanische Frittata 44
 - in Mexikanische Vischsuppe 120
 - in NOLA-Gumbo 116
 - in Paprikapfanne 149
 - in Scharfe Pilzpfanne 151
 - in Tempeh süßsauer 152
 - in Tex-Mex Shepherd's Pie 165
- Pasta mit geröstetem Gemüse 222
- Pesto, Schnelles 214
- Pesto, Spinat- 214
- Pfannkuchen
 - Dunkle Schokoladen- 48
 - Möhrenkuchen- 50
 - Spinat-Frühlingszwiebel- 51
- Pilzpfanne, Scharfe 151
- Pilzsauce für jede Gelegenheit 306
- Pintobohnen
 - in Frijoles refritos 189
 - in Mexikanischer Rührtofu 33
 - in Pinquito-Bohnen 185
 - in Pinto-Burger 92
- Po'Boys, »Austern«- 83
- Potpie, Brötchen- 168
- Pudding, Bananen- 280
- Puttanesca, Andreas 218

Q

- Quiche, Gemüse- 161
- Quinoa
 - in Bananen-Pudding 280
 - in Birnen-Rucola-Salat 126
 - in Curry-Quinoa-Salat 129
 - in Ingwer-Miso-Quinoa-Pfanne 148
 - in Kidneybohnen-Quinoa-Burger 91
 - in Kirsch-Quinoa-Salat ix, 130
 - zu Ingwer-Pak-Choi-Pfanne 146

R

- Rauchige Blumenkohlsuppe 102
- Rauchige Cajun-Mayo 285
- Red Red 112
- Reis
 - Curry- 176
 - in Karibischer Reis mit Bohnen 172
 - mit Bohnen, Mardi-Gras- 175
 - Teriyaki- 176
- Remoulade 288
- Rote Linsen
 - in Marokkanische Linsensuppe 108
 - in Süßkartoffel-Dal 123
- Rucola-Salat, Birnen- 126
- Rührtofu 34
- Rumkuchen, Tortuga- 267

S

- Saag, Chana 156
- Salat
 - Asiatischer Mogel-Kraut- 240
 - Birnen-Rucola- 126
 - Cajun-Kartoffel- 253
 - Curry-Quinoa- 129
 - Erdbeer-Spinat- 134
 - Kirsch-Quinoa- ix, 130
 - Südwest- 133
 - Süßer Kraut- 236
- Salat-Wraps, Thai- 138
- Salbei-Gravy 312
- Salsa-Suppe, Schwarze-Bohnen- & 106
- Salzbrötchen, Kleine Vollkorn- 43
- Scharfe Pilzpfanne 151
- Scharfer Blattkohl in Orangensauce 243
- Schnelle Burger 87
- Schnelle Kürbis-Salbei-Nudeln 209

- Schnelle Mole-Sauce 303
 - Schnelles Pesto 214
 - Schnelle Süßkartoffelsuppe 101
 - Schnitzel, Kichererbsen- 193
 - Schoko-Bananen-Pudding 280
 - Schoko-Banane-Tassenkuchen 273
 - Schoko-Gewürz-Muffins 57
 - Schoko-Kirsch-Shake, Natalas 271
 - Schoko-Knusperkichererbsen 272
 - Schokoladenpfannkuchen, Dunkle 48
 - Schokoladen-Tassenkuchen 273
 - Schwarze Bohnen
 - in Arroz Amarillo 167
 - in Fiesta-Auflauf 166
 - in Frijoles negros 186
 - in Kubanische Schwarze-Bohnen-Küchlein 194
 - in Mexikanische Frittata 44
 - in Mexikanischer Rührtofu 33
 - in Mexikanische Vischsuppe 120
 - in Pablo Pasta 220
 - in Schnelle Burger 87
 - in Südwest-Salat 133
 - in Tex-Mex Shepherd's Pie 165
 - Schwarze-Bohnen- & Salsa-Suppe 106
 - Seetang
 - in »Krabben«-Küchlein 197
 - in Shiitake-Miso-Suppe 105
 - Semmelbrösel 314
 - Senf
 - Cremiger Cajun- 287
 - »Honig« 287
 - Shepherd's Pie, Tex-Mex 165
 - Shiitake
 - in Ingwer-Miso-Quinoa-Pfanne 148
 - in Shiitake-Miso-Suppe 105
 - Sobanudeln
 - in Gemüse-Lo-Mein 205
 - in Scharfer Blattkohl in Oran-gensauce 243
 - Sonnengetrocknete Tomaten
 - in Cremesauce mit sonnengetrock-neten Tomaten 219
 - Sour Cream 292
 - in Limettencreme xii, 288
 - in Mexikanische Vischsuppe 120
 - in Schwarze-Bohnen- & Salsa-Suppe 106
 - Spinat
 - in Andreas Puttanesca 218
 - in Chana Saag 156
 - in Erdbeer-Spinat-Salat 134
 - in Gobi Palak 158
 - in Kirsch-Quinoa-Salat ix, 130
 - in Knoblauch-Spinat 234
 - in Mogel-Erdnuss-Eintopf 107
 - in Mojito-Smoothie 17
 - in Natalas Schoko-Kirsch-Shake 271
 - in Spinat-Artischocken-Frittata 38
 - in Spinat-Frühlingszwiebel-Pfannku-chen 51
 - in Spinat-Pesto 214
 - in Süßkartoffel-Dal 123
 - in Zitronen-Basilikum-Pasta 213
 - Staudensellerie
 - in Eifrei-Salat 80
 - in Karibischer Reis mit Bohnen 172
 - Streuselkuchen, Obst- 52
 - Strudel, SXM- 259
 - Südwest-Salat 133
 - Suppe
 - Jalapeño-Butternusskürbis- 119
 - Marokkanische Linsen- 108
 - Mexikanische Visch- 120
 - Minestrone 111
 - Rauchige Blumenkohl- 102
 - Schnelle Süßkartoffel- 101
 - Schwarze-Bohnen- & Salsa- 106
 - Shiitake-Miso- 105
 - Süße Chili-Mango-Udon 217
 - Süßer Krautsalat 236
 - Süßkartoffeln
 - in Herbstliche Süßkartoffel-Bratkar-toffeln 246
 - in Karibische Süßkartoffeln 244
 - in Marokkanische Süßkartoffeln & Kichererbsen 180
 - in Schnelle Süßkartoffelsuppe 101
 - in Süßkartoffel-Dal 123
 - in Tex-Mex Shepherd's Pie 165
 - SXM-Strudel 259
- T**
- Tacosauce 310
 - Tempeh
 - in Ananas-Tempeh-Teriyaki-Pfanne 145
 - in Tempeh-Chili-Makkaroni 11, 210
 - in Tempeh-Hackbraten 190
 - in Tempeh süßsauer 152

- in Tempeh-Würstchen-Krümel 40
- Teriyakisauce 300
 - in Ananas-Tempeh-Teriyaki-Pfanne 145
 - in Insel-Champignon-Burger 95
 - in Teriyaki-Reis 176
- Tex-Mex Shepherd's Pie 165
- Thai-Erdnuss-Sauce 139
- Thai-Salat-Wraps 138
- Tikka-Masala, Kichererbsen- 184
- Toffee-Dip 282
- Tofu
 - in Andreas Tofufritten 247
 - in Blumenkohl-Kürbis-Curry 155
 - in Caesar-Dressing 137
 - in Cremige Dijon-Pasta 206
 - in Eifrei-Salat 80
 - in Erdbeer-Spinat-Salat 134
 - in Gemüse-Quiche 161
 - in Göttliches Dressing 136
 - in Kichererbsen-Tikka-Masala 184
 - in »Krabben«-Küchlein 197
 - in Mexikanische Frittata 44
 - in Mexikanischer Rührtofu 33
 - in Morning-Glory-Muffins 61
 - in Paprikapfanne 149
 - in Rührtofu 34
 - in Scharfe Pilzpfanne 151
 - in Schnelles Pesto 214
 - in Shiitake-Miso-Suppe 105
 - in Sour Cream 292
 - in Spinat-Artischocken-Frittata 38
 - in Thai-Salat-Wraps 138
 - in Tofu-Ricotta 225
 - in Vegane Mayo 291
 - zu Schnelle Mole-Sauce 303
- Tofu-Joghurt 27
 - in Chana Saag 156
 - in Curry-Quinoa-Salat 129
 - in Schnelles Pesto 214
- Tomatensauce
 - in Äthiopischer Kichererbseneintopf 115
 - in Chana Saag 156
 - in Cremesauce mit sonnengetrockneten Tomaten 219
 - in Curry-Reis 176
 - in Einfache Käsesauce 310
 - in Enchilada-Sauce 302
 - in Kichererbsen & Grünkohl nach indischer Art 201

- in Kichererbsen-Tikka-Masala 184
- in Kichererbsen-Tomatensauce 183
- in Minestrone 111
- in Mogel-Erdnuss-Eintopf 107
- in Pablo Pasta 220
- in Schnelle Mole-Sauce 303
- in Tacosauce 310
- Tortuga-Rumkuchen 267
- Tropenparadies-Smoothie 18

U

- Udon
 - in Gemüse-Lo-Mein 205
 - in Süße Chili-Mango-Udon 217

V

- Vegane Mayo 291
- Vegane Worcestershire-Sauce 320
 - in Bella Tacos 96
 - in Brokkoli-Paprika-Pfanne 142
 - in Caesar-Dressing 137
 - in Cremiger Cajun-Senf 287
 - in Keine-Rinderbrühe 316
- Vinaigrette, Balsamico-Dijon- 134

W

- Weiche Melasse-Kekse 260
- Weißer Bohnen
 - in Chai-Hafer-Bällchen 263
 - in Erdbeer-Spinat-Salat 134
 - in Limabohnen-Cookies 256
 - in Minestrone 111
 - in Toffee-Dip 282
 - in Weißer-Bohnen-Gravy 41
- Würstchen-Krümel, Tempeh- 40

Z

- Zimt-Rosinen-Brötchen 67
- Zimtschnecken-Smoothie 17
- Zitronen-Basilikum-Pasta 213
- Zuckerfrei
 - Ananas-Biskuit 275
 - Hafer-Häppchen 268
 - Morning-Glory-Muffins 61
- Zuckerschoten
 - in Ingwer-Miso-Quinoa-Pfanne 148
 - in Scharfe Pilzpfanne 151



Inhalt

Einleitung: Ein paar Worte	Erste Schritte	5
von Lindsay	Einkaufsliste	5
Warum vegan?	Tag-für-Tag-Kochtipps	8
Warum fettfrei und fettarm?	So verwenden Sie dieses Buch	10

SMOOTHIES, JOGHURT & MÜSLI 15

Zimtschnecken-Smoothie	17	Oh-She-Glows-Haferflocken	23
Mojito-Smoothie	17	Erdnussbuttercup-Smoothie	24
Fürst-Pückler-Smoothie	18	Bananen-Frosty	24
Tropenparadies-Smoothie	18	Tofu-Joghurt	27
Erbsen-Schokoladen-Smoothie	20	Müsliriegel	29
Hafer-Cookie-Smoothie	21		

WARM FRÜHSTÜCKEN & BRUNCHEN 31

Mexikanischer Rührtofu	33	Charleston Grits	37
Rührtofu	34	Spinat-Artischocken-Frittata	38
		Tempeh-Würstchen-Krümel	40
		Weiß-Bohnen-Gravy	41
		Kleine Vollkorn-Salzbrötchen	43
		Mexikanische Frittata	44
		Marmeladen-Arme-Ritter	47
		Dunkle Schokoladen- pfannkuchen	48
		Möhrenkuchen- Pfannkuchen	50
		Spinat-Frühlingszwiebel- Pfannkuchen	51
		Obst-Streuselkuchen	52



Kleine Vollkorn-Salzbrötchen

MUFFINS, BRÖTCHEN & BROT

55

Schoko-Gewürz-Muffins	57
Arme-Ritter-Muffins	58
Morning-Glory-Muffins	61
Ein Blaubeermuffin	62
Glasierte Kürbisbrötchen	64
Marmeladen-Zitronen-Brötchen	65
Zimt-Rosinen-Brötchen	67
Glasur	68
Herbstliches Maisbrot	71
Bayou-Maisbrot	72
Bierbrot	73
Jalapeño-Maisbrot	74
Blaubeer-Frühstückskuchen	77



Ein Blaubeermuffin

SANDWICHES, BURGER & MEHR

79



Eifrei-Salat	80
»Austern«-Po'Boys	83
Gegrillter Käse	84
Schnelle Burger	87
Masala-Burger	88

Kidneybohnen-Quinoa-Burger	91
Pinto-Burger	92
Insel-Champignon-Burger	95
Bella Tacos	96
Weißer Enchiladas	98



Insel-Champignon-Burger

SUPPEN, EINTÖPFE & DAL

99

Schnelle Süßkartoffelsuppe	101
Rauchige Blumenkohlsuppe	102
Shiitake-Miso-Suppe	105
Schwarze-Bohnen- & Salsa-Suppe	106
Mogel-Erdnuss-Eintopf	107
Marokkanische Linsensuppe	108
Minestrone	111
Red Red	112
Äthiopischer Kichererbsen-eintopf	115
NOLA-Gumbo	116
Jalapeño-Butternusskürbis-Suppe	119
Mexikanische Vischsuppe	120
Süßkartoffel-Dal	123
Chili Rustikal	124



Jalapeño-Butternusskürbis-Suppe

SALATE & DRESSINGS

125

Birnen-Rucola-Salat	126
Curry-Quinoa-Salat	129
Kirsch-Quinoa-Salat	130
Südwest-Salat	133



Kirsch-Quinoa-Salat



Birnen-Rucola-Salat

Erdbeer-Spinat-Salat	134
Balsamico-Dijon-Vinaigrette	134
Italienisches Dressing	135
Göttliches Dressing	136
Caesar-Dressing	137
Thai-Salat-Wraps	138
Thai-Erdnuss-Sauce	139

GEMÜSEGERICHTE: PFANNEN & CURRYS 141



Brokkoli-Paprika-Pfanne	142
Ananas-Tempeh-Teriyaki-Pfanne	145
Ingwer-Pak-Choi-Pfanne	146
Ingwer-Miso-Quinoa-Pfanne	148
Paprikapfanne	149
Scharfe Pilzpfanne	151
Tempeh süßsauer	152
Blumenkohl-Kürbis-Curry	155
Chana Saag	156
Gobi Palak	158

AUFLÄUFE & REISGERICHTE 159

Gemüse-Quiche	161
Cajun-Maisbrot-Auflauf	162
Tex-Mex Shepherd's Pie	165
Fiesta-Auflauf	166
Arroz Amarillo	167
Brötchen-Potpie	168
Dijon-Reis mit Brokkoli	171
Karibischer Reis mit Bohnen	172
Mardi-Gras-Reis mit Bohnen	175
Teriyaki-Reis	176
Curry-Reis	176



BOHNEN & FLEISCHALTERNATIVEN 179

Marokkanische Süßkartoffeln & Kichererbsen	180	Kichererbsen-Schnitzel	193
Kichererbsen-Tomatensauce	183	Kubanische Schwarze-Bohnen-Küchlein	194
Kichererbsen-Tikka-Masala	184	»Krabben«-Küchlein	197
Pinkito-Bohnen	185	Cajun-Kichererbsen-Küchlein	198
Frijoles negros	186	Kichererbsen & Grünkohl nach indischer Art	201
Frijoles refritos	189	Cajun-Augenbohnen-Küchlein	202
Tempeh-Hackbraten	190		

PASTA & ASIANUDELN

203



Pablo Pasta

Gemüse-Lo-Mein	205
Cremige Dijon-Pasta	206
Schnelle Kürbis-Salbei-Nudeln	209

Tempeh-Chili-Makkaroni	210
Zitronen-Basilikum-Pasta	213
Schnelles Pesto	214
Süße Chili-Mango-Udon	217
Andreas Puttanesca	218
Cremesauce mit sonnen- getrockneten Tomaten	219
Pablo Pasta	220
Pasta mit geröstetem Gemüse	222
Tofu-Ricotta	225



Tempeh-Chili-Makkaroni

EINFACHE BEILAGEN

227

Mandschu-Blumenkohl	229
Ingwerkohl	230
Geröstete Möhrchen	233



Bunter Mangold mit Rosinen

Knoblauch-Spinat	234
Dijon-Spargel	235
Süßer Krautsalat	236
Maryland-Grünkohl	239
Asiatischer Mogel- Krautsalat	240
Scharfer Blattkohl in Orangen- sauce	243
Karibische Süßkartoffeln	244
Herbstliche Süßkartoffel- Bratkartoffeln	246
Andreas Tofufritten	247
Käse-Blumenkohl-Rösti	249
Bunter Mangold mit Rosinen	250
Cajun-Kartoffelsalat	253

DESSERTS

255



Chai-Hafer-Bällchen

Limabohnen-Cookies	256
SXM-Strudel	259
Weiche Melasse-Kekse	260
Chai-Hafer-Bällchen	263
Backapfel-Muffins	264
Tortuga-Rumkuchen	267
Hafer-Häppchen	268
Natalas Schoko-Kirsch-Shake	271

Schoko-Knusperkichererbsen	272
Schokoladen-Tassenkuchen	273
Ananas-Biskuit	275
Gebratene Bananen	276
Möhrenkuchen-Milchreis	279
Bananen-Pudding	280
Toffee-Dip	282

Möhrenkuchen-Milchreis



WÜRZSAUCEN & GEWÜRZMISCHUNGEN

283



Limettencreme

Chipotle-Mayo	284
Rauchige Cajun-Mayo	285
Masala-Mayo	285
»Honig«-Senf	287
Cremiger Cajun-Senf	287
Limettencreme	288
Remoulade	288
Vegane Mayo	291
Sour Cream	292
Berberere	293
Geflügelgewürz	294
Cajun-Gewürz	295
Karibik-Dressing	296

SAUCEN & GRAVYS

299

Teriyakisauce	300
Enchilada-Sauce	302
Schnelle Mole-Sauce	303
Kichererbsen-Gravy	305
Pilzsauce für jede Gelegenheit	306
Miso-Gravy	309
Einfache Käsesauce	310
Tacosauce	310
Salbei-Gravy	312



SELBST GEMACHT

313



Instant-Apfelmus	314
Semmelbrösel	314
Keine-Rinderbrühe	316
Keine-Hühnerbrühe (Pulver)	317
Gemüsebrühe	318
Vegane Worcestershire-Sauce	320
Brody's glutenfreie Mehlmischung	321

ANHANG

323

Zutatenverzeichnis	324	Abbildungsverzeichnis	335
Zutatenalternativen	329	Über die Autorin	336
Küchenjargon	331	Bezugsquellen	336
Danksagungen	334	Stichwortverzeichnis	337



EINLEITUNG

Ein paar Worte von Lindsay



Kurz nachdem ich mit meinem ersten Kochbuch, *The Happy Herbivore Cookbook*, fertig war, wurden mein Mann und ich für ein Jahr auf die Karibikinsel Sint Maarten versetzt. Zwar war die Aussicht darauf, dort im Paradies zu leben, wirklich aufregend, doch die Erkenntnis, jeden Tag drei Mahlzeiten kochen zu müssen, war ganz schön ernüchternd.

Fertige, verpackte vegane Mahlzeiten und Lebensmittel gibt es auf Sint Maarten nicht und auch die dortigen Restaurants bieten für gewöhnlich keine veganen oder

vegan-freundlichen Optionen an. Die harte Realität war: Wenn wir essen wollten, musste ich kochen.

Doch unser Leben auf Sint Maarten erinnerte mich daran, wie wunderschön (und lecker!) Einfachheit sein kann. Unsere Mahlzeiten mussten frisch, schnell und mühelos auf den Tisch kommen, damit mich das ständige Kochen nicht völlig überwältigte. Aber gleichzeitig wollte ich sie spannend und befriedigend gestalten, mit den Zutaten, die mir dort zur Verfügung standen. Auf Sint Maarten hatte ich nicht dieselbe große Auswahl an Zutaten, die ich gerne in New York verwende, und das Angebot auf dem Markt wechselte ebenfalls ständig.

Doch mein neues Lebensmotto »Irgendwie klappt's schon!« führte zur Entstehung dieses Buchs. Hier finden Sie mehr als 175 absolut machbare Rezepte – Rezepte, die so schnell und einfach umzusetzen sind, dass Sie wie ich von Grund auf drei Mahlzeiten am Tag kochen könnten, und zwar mit den Zutaten, die Sie gerade zur Hand haben.

Wie bei meinem letzten Buch verwende ich in meinen Rezepten vollwertige, »alltägliche« Zutaten und arbeite ohne zugesetzte Fette wie Öle. Darüber hinaus habe ich mich darum bemüht, die Zubereitung der Rezepte auf weniger als 20 Minuten zu reduzieren, denn selbst Profiköche wollen nicht immer den ganzen Tag am heißen Herd schuften.

Bon Appétit

Lindsay 

Warum vegan?

Die rein pflanzliche Ernährung ist der am schnellsten wachsende Ernährungstrend in den USA, und zwar aus gutem Grund. Je öfter wir pflanzliche Mahlzeiten essen, desto mehr Vorteile spüren wir. Wenn mich jemand fragt, warum ich vegan bin, dann antworte ich: »Für meine Gesundheit, meinen Geldbeutel, die Tiere, die Umwelt ... und für Sie.«

GESUNDHEIT: Wer sich vegan ernährt, nimmt über die Ernährung kein Cholesterin auf, und eine fettarme vegane Ernährung ist eher kalorienarm, aber reich an Ballaststoffen. Einige Studien haben außerdem gezeigt, dass eine fettarme vegane Ernährung schwerwiegenden Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Krebs vorbeugen und sie heilen und umkehren kann.

GELDBEUTEL: Die vegane Ernährung kann ein richtiges Schnäppchen sein. Vegane Grundnahrungsmittel wie Bohnen, Reis und Pflanzendrinks kosten nur den Bruchteil dessen, was für Fleisch und Milchprodukte ausgegeben wird. Außerdem sparen Sie auf lange Sicht Arztkosten, wenn Sie sich gesundheitsbewusst ernähren.

TIERE: Sogenannte Nutztiere leben und sterben auf häufig fürchterlich brutale Weise, und zwar sowohl in körperlicher als auch psychischer Hinsicht. Als Konsument, der lediglich das verarbeitete Endprodukt kauft, ist es einfacher darüber hinwegzusehen als bewusst zu wählen.

UMWELT: Die vegane Ernährung ist die umweltfreundlichste und nachhaltigste Ernährungsweise.

MENSCHHEIT: Es heißt, dass wir fast augenblicklich den Welthunger beenden könnten, wenn die ganze Welt auf eine vegetarische Ernährung umstiege. Auf ½ Hektar Land können entweder 20.000 Pfund Kartoffeln oder gerade einmal 165 Pfund Fleisch produziert werden.



MEINE GESCHICHTE

Aus Liebe zu den Tieren war ich den Großteil meiner Kindheit über Vegetarierin. Das kam so: Als wir eines Tages im Auto an einer Weide mit Kühen vorbeifuhren, aß ich gerade einen Burger. Ich zählte eins und eins zusammen und die Sache war gegessen. Doch in meinen Teenagerjahren erlag ich dem Gruppenzwang und begann wieder Fleisch zu essen. Mit Beginn meiner Zwanziger brachte mich eine ernsthafte Gesundheitskrise zurück zur vegetarischen Ernährung, und das Jahr darauf wurde ich als Experiment vegan. Nachdem ich »China Study«, »Eat to Live« und »Skinny Bitch« gelesen hatte, wusste ich, dass ich niemals zur vegetarischen Ernährung zurückkehren würde. Damit wurde meine vegane Lebensweise permanent, mit einer zusätzlichen Änderung: Ich strich nicht nur Milch und Eier vom Speiseplan, sondern gestaltete meine Ernährung fettarm und mit einem Fokus auf vollwertige Kost.

Warum fettfrei und fettarm?

Wie auch viele andere kämpften mein Mann und ich jahrelang mit den Pfunden und unserer Gesundheit. 2007 begann ich mich fettarm, vegan und ohne zugesetzte Fette zu ernähren, und Scott schloss sich mir schon kurz darauf an. Innerhalb eines Jahres hatten wir beide mehr Gewicht verloren, als wir je für möglich gehalten hatten, und all unsere Gesundheitsprobleme bewältigt. Außerdem bemerkten wir einen plötzlichen Energieschub und liefen daraufhin unseren allerersten Marathon; etwas, das wir vorher nie für realistisch oder möglich gehalten hatten.

Jeder kennt die Gefahren gehärteter pflanzlicher Fette und Öle, aber auch andere Öle wie Olivenöl können schädlich sein. Die meisten Speiseöle, wie zum Beispiel Rapsöl, haben einen sehr niedrigen Rauchpunkt. Wenn diese Öle über diesen Rauchpunkt erhitzt werden, gehen die Nährstoffe verloren und es werden freie Radikale erzeugt. Öle sind außerdem versteckte Kalorienbomben, die sowohl sehr fett- als auch kalorienreich sind. Ein Esslöffel Öl enthält ungefähr 120 Kalorien und 14 g Fett, das entspricht ungefähr einem Schokoriegel!

Für essenzielle Fettsäuren esse ich unverarbeitete Fette wie die in Nüssen und Samen, und auch nur in Maßen. Bedenken Sie, dass alle Lebensmittel, selbst grünes Gemüse, geringe Mengen Fett enthalten, Ihr Körper wird also immer gut versorgt, ohne dass Sie zusätzliches Fett konsumieren müssen.



Die Nährwertangaben der Rezepte in diesem Buch wurden mithilfe von caloriecount.com zusammengestellt. Alle Angaben gelten pro Portion. Sofern nicht anders angegeben, sind optionale Zutaten nicht eingerechnet. Brot und Wraps sind ebenfalls nicht mit eingerechnet, sofern nicht extra angemerkt (siehe die entsprechenden Verpackungen für diese Informationen).

Der Salzgehalt wird nicht angegeben, da sich die Werte verschiedener Marken und der entsprechenden Nährwertrechner stark unterscheiden, sodass eine verlässliche Angabe nicht möglich ist.

Erste Schritte

Die meisten Zutaten in diesem Kochbuch bekommen Sie in jedem Supermarkt, aber für einige müssen Sie dem Reformhaus einen Besuch abstatten oder sie über den Internethandel beziehen. Wenn Sie mit der veganen Küche, Vollwertkost oder fettarmem Kochen noch nicht so vertraut sind, kommt Ihnen vielleicht auch die eine oder andere Zutat unbekannt vor. Wenn Sie mehr über sie und die günstigsten Bezugsquellen erfahren möchten, werfen Sie einfach einen Blick ins Zutatenverzeichnis (S. 324).

Einkaufsliste

Hier finden Sie meine Einkaufsliste für alle Grundzutaten, mit denen Ihre Küche ausgestattet sein sollte. Wenn Sie diese Zutaten zur Hand haben, dann können Sie praktisch jedes Rezept in diesem Kochbuch zubereiten, ohne erst einkaufen gehen zu müssen. Ich kann nur empfehlen, wenn möglich immer natriumarme Varianten oder solche ohne zugesetztes Salz zu kaufen, insbesondere bei Lebensmitteln in Dosen wie Tomaten oder Bohnen, Sojasauce und Gemüsebrühe. Außerdem empfehle ich biologische und ungesüßte Sorten, und am besten vermeiden Sie Lebensmittel, die raffinierten Zucker, Maissirup, Fett (insbesondere gehärtete Fette) sowie nicht vegane Produkte, die Milch, Fleisch, Eier, Fisch oder tierische Nebenerzeugnisse wie Gelatine, Kasein oder Molke enthalten.

VORRATSSCHRANK

- ☐ Agavendicksaft
- ☐ Ahornsirup
- ☐ Backpulver, Backnatron
- ☐ Balsamico-Essig
- ☐ Branntweinessig
- ☐ Brauner Reis
- ☐ Brauner Zucker
- ☐ Cremige Erdnussbutter
- ☐ Gelbes Maismehl
- ☐ Gemüsebrühe und/oder Bouillon-Würfel
- ☐ Getrocknete Bohnen und/oder Bohnen aus der Dose
- ☐ Getrocknete Linsen und Erbsen
- ☐ Knoblauch
- ☐ Grüne Chilis, aus der Dose
- ☐ Haferflocken
- ☐ Haltbarer Tofu im Tetra-Pak, zum Beispiel Mori-Nu
- ☐ Hitzestabiles Ölspray, zum Beispiel Kokosöl oder Distelöl
- ☐ Instant-Haferflocken
- ☐ Kichererbsenmehl
- ☐ Kürbispüree aus der Dose
- ☐ Mandelextrakt
- ☐ Puderzucker
- ☐ Quinoa
- ☐ Rohrzucker
- ☐ Rosinen
- ☐ Salsas
- ☐ Süßkartoffeln oder Yamswurzeln
- ☐ Tomaten aus der Dose
- ☐ Tomatenmark
- ☐ Tomatensauce
- ☐ Ungezuckertes Apfelmus
- ☐ Ungesüßtes Kakaopulver
- ☐ Vanilleextrakt
- ☐ Vital Weizengluten
- ☐ Vollkornweizenmehl
- ☐ Vollkornweizennudeln oder Nudeln aus braunem Reis
- ☐ Zwiebeln

KÜHLSCHRANK

- ☐ Barbecuesauce
- ☐ Chilisauce, zum Beispiel Tabasco
- ☐ Dijon-Senf
- ☐ Fester und sehr fester Tofu
- ☐ Frischer Ingwer
- ☐ Frisches Obst und Gemüse
- ☐ Gelber Senf
- ☐ Hefeflocken
- ☐ Ketchup
- ☐ Kopfsalat oder gemischter Salat
- ☐ Limettensaft
- ☐ Maistortillas
- ☐ Möhren
- ☐ Natriumarme Sojasauce
- ☐ Pflanzendrink
- ☐ Staudensellerie
- ☐ Vollkornweizenbrot und -tortillas
- ☐ Zitronensaft

TIEFKÜHLSCHRANK

- ☐ Gemischtes Gemüse
- ☐ Mais
- ☐ Tiefgekühlte Bananen
- ☐ Tiefgekühlte Beeren
- ☐ Vollkornweizenbrötchen und -brot

GEWÜRZE

- ☐ Chilipulver
- ☐ Chipotle-Chilipulver
- ☐ Feines Meersalz
- ☐ Garam Masala
- ☐ Gemahlene Koriandersamen
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
- ☐ Gemahlener Muskat
- ☐ Gemahlener Zimt
- ☐ Gerebelter Salbei (kein Pulver)
- ☐ Getrockneter Majoran und/oder Oregano
- ☐ Getrockneter Rosmarin
- ☐ Getrockneter Thymian
- ☐ Italienische Gewürzmischung
- ☐ Knoblauchgranulat
- ☐ Kürbiskuchen-Gewürzmischung
- ☐ Kurkuma
- ☐ Mildes Currypulver
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Rote Chiliflocken
- ☐ Schwarzer Pfeffer
- ☐ Zwiebelgranulat

Ihre Werkzeuge sind ebenfalls wichtig. Sie benötigen Töpfe und Pfannen, ein scharfes Messer, Rührschüsseln, Messbecher, eine Waage, mindestens ein Schneidebrett, ein Backblech, einen Schneebesen und einen Spatel, ein Sieb, eine Reibe, einen Mörser und eine Küchenmaschine oder einen Mixer.

NÄHRWERTE

1 PFANNKUCHEN, OHNE MARMELADE

101.....	Kalorien
0,8 g.....	Fett
21,9 g....	Kohlenhydrate
2,8 g.....	Ballaststoffe
7,9 g.....	Zucker
3,6 g.....	Eiweiß

6 PFANNKUCHEN

75 g	Vollkornweizenmehl
35 g	ungesüßtes Kakaopulver
1 EL	Backpulver
	Prise Salz
250 ml	Pflanzendrink
2 EL	Agavendicksaft
2 EL	Rohrzucker (optional)
	Erdbeer- oder Himbeermarmelade

Anmerkung

» Als leckere, wenn auch nicht fettfreie Alternative können Sie etwas Erdnussbutter in der Mikrowelle schmelzen und mit frischen Bananenscheibchen zu den Pfannkuchen servieren.

Dunkle Schokoladenpfannkuchen

Diese Schokoladenpfannkuchen erinnern mich an Schwarzwälder Kirschtorte, denn sie haben einen intensiven schokoladigen Geschmack und werden mit fruchtiger Marmelade anstelle von Ahornsirup serviert.

- 1 Mehl, Kakaopulver, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel vermischen.
- 2 Pflanzendrink, Agavendicksaft und Zucker (falls verwendet) verrühren.
- 3 Die flüssige Mischung zu den trockenen Zutaten gießen und zu einem fast homogenen Teig rühren; ein paar Klümpchen machen nichts.
- 4 10 Minuten ruhen lassen.
- 5 Währenddessen eine Pfanne auf sehr kleiner Flamme erhitzen.
- 6 Den Teig in einen großen Messbecher füllen oder zum Portionieren eine gefettete Schöpfkelle verwenden.
- 7 Die Pfanne mit Ölspray fetten und den Teig portionsweise eingießen (circa 4 Esslöffel pro Pfannkuchen).
- 8 Braten, bis sich auf der Oberfläche Bläschen bilden, dann vorsichtig wenden und von der anderen Seite 2 bis 3 Minuten backen.
- 9 Mit Marmelade servieren.





UNTER
100
KALORIEN

✓ SCHNELL ✓ FETTFREI ✓ GLUTENFREI ✓ EIN-TOPF ✓ GÜNSTIG

Insel-Champignon-Burger

Wenn Ihnen die Champignon-Steaks aus meinem ersten Kochbuch gefielen, dann freuen Sie sich auf diese Leckerei! Die karibisch gewürzten Pilze sind wunderbar saftig und machen sich gut als toller, befriedigender »Burger«. Noch himmlischer wird er mit etwas Guacamole oder ein paar Avocadoscheibchen, aber Ananas ist eine gute Alternative, wenn es fettfrei sein soll.

- 1 Alle Zutaten außer Champignons, Brötchen und Salat in eine Pfanne geben. Den Thymian zwischen Ihren Fingern zerreiben und in die Pfanne rieseln.
- 2 Die Mischung auf hoher Flamme aufkochen, dann die Pilze hineingeben.
- 3 5 Minuten kochen, wenden und weitere 5 Minuten kochen.
- 4 So lange kochen und wenden, bis die Pilze etwas geschrumpft, dunkelbraun und sehr zart geworden sind (insgesamt dauert das etwa 10 bis 15 Minuten; zu lange gegart ist besser als zu kurz).
- 5 Nach Bedarf mehr Wasser zugeben, damit die Pilze nicht anbrennen oder an der Pfanne haften.
- 6 Überschüssiges Wasser abgießen und die Pilze mit einem Papiertuch vorsichtig trocken tupfen. Sie sollen eher trocken sein, wenn Sie sie auf das Brötchen legen.
- 7 Die Pilze mit der Öffnung nach oben auf die Brötchen legen und mit Guacamole, Avocado oder Ananas füllen.

NÄHRWERTE

1 BURGER

39.....	Kalorien
0,2 g.....	Fett
5,7 g.....	Kohlenhydrate
1,3 g.....	Ballaststoffe
1,6 g.....	Zucker
3,8 g.....	Eiweiß

2 BURGER

60 ml	Wasser
3 EL	Balsamico-Essig
1 EL	Teriyakisauce
	Prise getrockneter Thymian
¼ TL	Zwiebelgranulat
¼ TL	Knoblauchgranulat
½ TL	gemahlener Ingwer
⅛ TL	mildes gelbes Currypulver
¼ TL	Chilipulver
1 TL	Dijon-Senf
2	Champignons
2	Vollkornweizenbrötchen
2	Salatblätter (optional)



UNTER
300
KALORIEN

✓ SCHNELL ✓ GLUTENFREI ✓ SOJAFREI ✓ GÜNSTIG

Äthiopischer Kichererbsen- eintopf

Ich liebe diesen äthiopischen Eintopf, denn er schmeckt, als hätte er den ganzen Tag langsam vor sich hin geköchelt, ist aber in nur etwa 20 Minuten gemacht.

- 1 Den Boden eines großen Topfs dünn mit Wasser bedecken und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer circa 2 Minuten dünsten, bis die Mischung duftet und die Zwiebeln weich sind.
- 2 1 bis 2 Teelöffel Berbere und eine Prise Kardamom unterrühren, dann Tomatensauce, 375 ml Brühe und Kichererbsen zugeben.
- 3 Aufkochen, einen Deckel auf den Topf setzen und köcheln lassen.
- 4 Währenddessen eine Pfanne erhitzen. Sie ist heiß genug, wenn ein Tropfen Wasser schnell darin zischt.
- 5 Kichererbsenmehl in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren auf mittlerer Flamme rösten, bis es duftet. Das Mehl nimmt dabei erst einen dunklen, goldbraunen Farbton an und wird dann hellbraun. Lassen Sie es nicht anbrennen; es macht nichts, wenn es ein bisschen anbrennt, aber vermeiden Sie viele dunkelbraune oder schwarze Stellen.
- 6 Das geröstete Kichererbsenmehl mit den übrigen 125 ml Brühe (am besten kalt) ablöschen, alles verrühren, dann zur Suppe gießen.
- 7 Sehr gut unterrühren. Noch 5 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen.
- 8 Nach Belieben mit mehr Berbere und Salz und Pfeffer abschmecken.

NÄHRWERTE

256.....	Kalorien
3,1 g.....	Fett
47,6 g....	Kohlenhydrate
10,6 g.....	Ballaststoffe
7,5 g.....	Zucker
11,4 g.....	Eiweiß

4 PORTIONEN

- 1 kleine rote Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 2,5 cm großes Stück frischer Ingwer, fein gehackt
- 2-4 TL Berbere (S. 293)
- Prise Kardamom (optional)
- 235 ml Tomatensauce (Dose)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 425 g Kichererbsen (Dose), abgetropft und abgespült
- 35 g Kichererbsenmehl
- Salz und Pfeffer, nach Belieben

Anmerkung

» Wenn Sie gekauftes Berbere verwenden, nehmen Sie am besten zunächst nur 1 Teelöffel. Manche Marken sind explosiv scharf.

NÄHRWERTE

2 SCHEIBEN

210.....	Kalorien
8,7 g.....	Fett
21,4 g....	Kohlenhydrate
2,9 g.....	Ballaststoffe
4,8 g.....	Zucker
15,6 g.....	Eiweiß

4 PORTIONEN (8 SCHEIBEN)

75 g	Instant-Haferflocken
225 g	Tempeh, mit einer Käseibe geraspelt
1	kleine Zwiebel, fein gehackt
4 EL	Ketchup
2 EL	gelber Senf
2 EL	natriumarme Sojasauce
2 EL	Hefeflocken
1 EL	italienische Gewürzmischung

Tempeh-Hackbraten

Ich kann mich nicht erinnern, vor meiner Zeit als Vegetarierin je Hackbraten gemocht zu haben, aber seit ich vegan lebe, kriege ich davon nicht genug. Dazu Kartoffelpüree, grüne Bohnen, geröstete Möhrchen (S. 233) und Pilzsauce für jede Gelegenheit (S. 306) servieren.

- 1 Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
- 2 Eine reguläre Brotform fetten und beiseitestellen.
- 3 Alle Zutaten vermischen und für 5 Minuten ziehen lassen.
- 4 In die Brotform füllen, bis in die Ecken verstreichen und flach drücken.
- 5 Für 25 bis 35 Minuten backen, bis der Braten fest und goldbraun ist.
- 6 Vor dem Stürzen und Anschneiden für 10 Minuten abkühlen lassen. Je länger Sie warten, desto besser hält er zusammen. Für die perfekte Präsentation den Braten kopfüber auf einen Teller stürzen und kräftig auf die Unterseite der Backform klopfen, bis er herausrutscht.
- 7 Mit Sauce übergießen und servieren.

Im Voraus Dieser Hackbraten lässt sich gut wieder aufwärmen und macht sich super am nächsten Tag in einem Sandwich.

Anmerkungen

» Ich nehme in diesem Rezept gerne einen Gemüse-Tempeh, aber eine andere Sorte tut es auch.

» Für ein einfaches Kartoffelpüree 1 große braune Kartoffel (mit oder ohne Schale) würfeln und garkochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffelwürfel mit einem elektrischen Handmixer cremig schlagen. Mit Zwiebelpulver und Knoblauchpulver würzen, einen Spritzer Pflanzendrink zugeben und erneut mixen. Nach Bedarf mehr Flüssigkeit zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dann nach Belieben mit mehr Knoblauch- oder Zwiebelpulver und Salz und Pfeffer abschmecken. Alternativ die Gewürze weglassen und stattdessen mit einem oder zwei Löffeln Dijon-Senf würzen.



Über die Autorin



LINDSAY S. NIXON ist ein aufgehender Stern der kulinarischen Welt und wird bewundert für ihre Fähigkeit, gesunde, fettarme Rezepte aus alltäglichen Zutaten zu kreieren, die genauso lecker schmecken, wie sie gesund sind. Lindsays Rezepte wurden in der *Vegetarian Times*, *Women's Health* und der *Huffington Post* veröffentlicht. Lindsay ist beratende Köchin bei La Samanna, einem Luxus-Resort und Vier-Sterne-Restaurant auf den Französischen Antillen. Auf HappyHerbivore.com erfahren Sie mehr über Lindsay und können einige ihrer Rezepte ausprobieren.

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Chia, Quinoa, Hefeflocken oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können Sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedica.de in der Kategorie »Gesunde Ernährung« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi. Auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte sowie veganes Bio-Proteinpulver und viele Superfoods sind dort erhältlich.

Stichwortverzeichnis

A

- Ananas, Ananassaft
 - in Ananas-Biskuit 275
 - in Ananas-Tempeh-Teriyaki-Pfanne 145
 - in Insel-Champignon-Burger 95
 - in Obst-Streuselkuchen 52
 - in Tempeh süßsauer 152
 - in Teriyakisauce 300
 - in Tropenparadies-Smoothie 18
- Andreas Puttanesca 218
- Andreas Tofufritten 247
- Äpfel
 - in Backapfel-Muffins 264
 - in Birnen-Rucola-Salat 126
 - in Herbstliche Süßkartoffel-Bratkartoffeln 246
 - in Instant-Apfelmus 314
 - in Karibische Süßkartoffeln 244
 - in Süßer Krautsalat 236
 - in SXM-Strudel 259
- Arme-Ritter, Marmeladen- 47
- Arme-Ritter-Muffins 58
- Arroz Amarillo 167
- Artischocken-Frittata, Spinat- 38
- Asiatischer Mogel-Krautsalat 240
- Äthiopischer Kichererbseneintopf 115
- Augenbohnen
 - in Cajun-Augenbohnen-Küchlein 202
 - in Karibischer Reis mit Bohnen 172
 - in Red Red 112
- Austernpilze
 - in »Austern«-Po'Boys 83
 - in »Krabben«-Küchlein 197

B

- Backapfel-Muffins 264
- Balsamico-Dijon-Vinaigrette 134
- Banane
 - in Bananen-Frosty 24
 - in Bananen-Pudding 280
 - in Chai-Hafer-Bällchen 263
 - in Erbsen-Schokoladen-Smoothie 20
 - in Erdnussbuttercup-Smoothie 24
 - in Fürst-Pückler-Smoothie 18
 - in Gebratene Bananen 276

- in Hafer-Cookie-Smoothie 21
- in Hafer-Häppchen 268
- in Mojito-Smoothie 17
- in Natalas Schoko-Kirsch-Shake 271
- in Oh-She-Glows-Haferflocken 23
- in Red Red 112
- in Schoko-Banane-Tassenkuchen 273
- in Tofu-Joghurt 27
- in Zimtschnecken-Smoothie 17
- Basilikum (frisch)
 - in Cremesauce mit sonnengetrockneten Tomaten 219
 - in Schnelles Pesto 214
 - in Zitronen-Basilikum-Pasta 213
- Bayou-Maisbrot 72
- Bella Tacos 96
- Berbere 293
 - in Äthiopischer Kichererbseneintopf 115
- Bierbrot 73
- Birnen-Rucola-Salat 126
- Blattkohl
 - in Gemüse-Quiche 161
 - in Ingwerkohl 230
 - in Scharfer Blattkohl in Orangensauce 243
- Blaubeer-Frühstückskuchen 77
- Blaubeermuffin 62
- Blumenkohl
 - in Blumenkohl-Kürbis-Curry 155
 - in Chili Rustikal 124
 - in Gobi Palak 158
 - in Käse-Blumenkohl-Rösti 249
 - in Mandschu-Blumenkohl 229
 - in Rauchige Blumenkohlsuppe 102
 - in Rührtofu 34
- Bratkartoffeln, Herbstliche Süßkartoffel- 246
- Brodys glutenfreie Mehlmischung 321
- Brokkoli, Dijon-Reis mit 171
- Brokkoli-Paprika-Pfanne 142
- Brot
 - Bayou-Mais- 72
 - Bier- 73
 - Herbstliches Mais- 71
 - Jalapeño-Mais- 74

Brötchen
 Glasierte Kürbis- 64
 Kleine Vollkorn-Salz- 43
 Marmeladen-Zitronen- 65
 Zimt-Rosinen- 67
 Brötchen-Potpie 168
 Brühe
 Gemüse- 318
 Keine-Hühner- 317
 Keine-Rinder- 316
 Bunter Mangold mit Rosinen 250
 Burger
 Insel-Champignon- 95
 Kidneybohnen-Quinoa- 91
 Masala- 88
 Pinto- 92
 Schnelle 87
 Butternusskürbis-Suppe, Jalapeño- 119

C

Caesar-Dressing 137
 Cajun-Gewürz 295
 Cajun-Kichererbsen-Küchlein 198
 in Andreas Tofufritten 247
 in Cajun-Augenbohnen-Küchlein 202
 in Cajun-Kartoffelsalat 253
 in Cajun-Maisbrot-Auflauf 162
 in Charleston Grits 37
 in Cremesauce mit sonnengetrockneten Tomaten 219
 in Cremiger Cajun-Senf 287
 in Käse-Blumenkohl-Rösti 249
 in Mardi-Gras-Reis mit Bohnen 175
 in NOLA-Gumbo 116
 in Rauchige Blumenkohlsuppe 102
 in Rauchige Cajun-Mayo 285
 in Weiße-Bohnen-Gravy 41
 Chai-Hafer-Bällchen 263
 Champignons
 in Bella Tacos 96
 in Insel-Champignon-Burger 95
 Chana Saag 156
 Charleston Grits 37
 Chiasamen
 in Oh-She-Glows-Haferflocken 23
 Chili-Mango-Udon, Süße 217
 Chili Rustikal 124
 Chipotle-Mayo 284
 Cookies
 Limabohnen- 256

Cremesauce mit sonnengetrockneten Tomaten 219
 Cremige Dijon-Pasta 206
 Curry-Quinoa-Salat 129
 Curry-Reis 176

D

Dijon-Reis mit Brokkoli 171
 Dijon-Spargel 235
 Dunkle Schokoladenpfannkuchen 48

E

Eifrei-Salat 80
 Einfache Käsesauce 310
 Enchilada-Sauce 302
 in Mexikanischer Rührtofu 33
 in Piquito-Bohnen 185
 Enchiladas, Weiße 98
 Erbsen
 in Arroz Amarillo 167
 in Cremige Dijon-Pasta 206
 in Erbsen-Schokoladen-Smoothie 20
 in Gobi Palak 158
 in Mandschu-Blumenkohl 229
 Erdbeer-Spinat-Salat 134
 Erdnussbutter
 in Asiatischer Mogel-Krautsalat 240
 in Dunkle Schokoladenpfannkuchen 48
 in Erdnussbuttercup-Smoothie 24
 in Erdnussbutter-Müsliriegel 29
 in Erdnussbutter-Toffee-Dip 282
 in Mogel-Erdnuss-Eintopf 107
 in Schoko-Knusperkichererbsen 272
 in Thai-Erdnuss-Sauce 139

F

Fiesta-Auflauf 166
 Frijoles negros 186
 Frijoles refritos 189
 Frittata
 Mexikanische 44
 Spinat-Artischocken- 38
 Fürst-Pückler-Smoothie 18

G

Gebratene Bananen 276
 in Red Red 112

Geflügelgewürz 294
 in Brötchen-Potpie 168
 in Cajun-Kichererbsen-Küchlein 198
 in Kichererbsen-Schnitzel 193
 Gegrillter Käse 84
 Gemüsebrühe 318
 Gemüse-Lo-Mein 205
 Gemüse-Quiche 161
 Geröstetes Gemüse
 in Pasta mit geröstetem Gemüse 222
 Gewürz-Muffins, Schoko- 57
 Glasur 68
 in Backapfel-Muffins 264
 in Glasierte Kürbisbrötchen 64
 in Zimt-Rosinen-Brötchen 67
 glutenfreie Mehlmischung, Brodys 321
 Gobi Palak 158
 Göttliches Dressing 136
 Grünkohl
 in Gemüse-Quiche 161
 in Karibischer Reis mit Bohnen 172
 in Kichererbsen & Grünkohl nach
 indischer Art 201
 in Maryland-Grünkohl 239
 Gumbo, NOLA- 116
 Gurke
 in Kirsch-Quinoa-Salat ix, 130

H

Hafer-Cookie-Smoothie 21
 Hafer-Häppchen 268
 Herbstliches Maisbrot 71
 Herbstliche Süßkartoffel-Bratkartoffeln
 246
 »Honig«-Senf 287

I

Ingwerkohl 230
 Ingwer-Miso-Quinoa-Pfanne 148
 Ingwer-Pak-Choi-Pfanne 146
 Insel-Champignon-Burger 95
 Instant-Apfelmus 314
 Italienisches Dressing 135

J

Jalapeño-Butternusskürbis-Suppe 119
 Jalapeño-Maisbrot 74
 Jerk-Gewürz
 in Karibischer Reis mit Bohnen 172

K

Karibik-Dressing 296
 Karibischer Reis mit Bohnen 172
 Karibische Süßkartoffeln 244
 Kartoffelsalat, Cajun- 253
 Käse-Blumenkohl-Rösti 249
 Käsesauce, Einfache 310
 Keine-Hühnerbrühe (Pulver) 317
 in Brötchen-Potpie 168
 in Kichererbsen-Schnitzel 193
 Keine-Rinderbrühe 316
 in Chili Rustikal 124
 Kekse, Weiche Melasse- 260
 Kichererbsen
 in Andreas Puttanesca 218
 in Äthiopischer Kichererbseneintopf
 115
 in Blumenkohl-Kürbis-Curry 155
 in Bunter Mangold mit Rosinen 250
 in Cajun-Kichererbsen-Küchlein 198
 in Chana Saag 156
 in Erdbeer-Spinat-Salat 134
 in Kichererbsen-Gravy 305
 in Kichererbsen & Grünkohl nach
 indischer Art 201
 in Kichererbsen-Schnitzel 193
 in Kichererbsen-Tikka-Masala 184
 in Kichererbsen-Tomatensauce 183
 in Kirsch-Quinoa-Salat ix, 130
 in Mandschu-Blumenkohl 229
 in Marokkanische Süßkartoffeln &
 Kichererbsen 180
 in Miso-Gravy 309
 in Mogel-Erdnuss-Eintopf 107
 in Schoko-Knusperkichererbsen 272
 in Weiße Enchiladas 98
 Kichererbsenmehl
 in Arme-Ritter-Muffins 58
 in Äthiopischer Kichererbseneintopf
 115
 in Cajun-Kichererbsen-Küchlein 198
 in Kichererbsen-Gravy 305
 in Marmeladen-Arme-Ritter 47
 Kidneybohnen
 in Cajun-Maisbrot-Auflauf 162
 in Kidneybohnen-Quinoa-Burger 91
 in Mardi-Gras-Reis mit Bohnen 175
 in Masala-Burger 88
 in NOLA-Gumbo 116
 in Tempeh-Chili-Makkaroni 11, 210

Kirsch-Quinoa-Salat ix, 130
 Kleine Vollkorn-Salzbrötchen 43
 Knoblauch-Spinat 234
 »Krabben«-Küchlein 197
 Krautsalat
 Asiatischer Mogel- 240
 Süßer 236
 Kubanische Schwarze-Bohnen-Küchlein 194
 Kuchen
 Ananas-Biskuit 275
 Obst-Streusel- 52
 Schoko-Banane-Tassen- 273
 Schokoladen-Tassen- 273
 Tortuga-Rum- 267
 Kürbis
 in Blumenkohl-Kürbis-Curry 155
 in Glasierte Kürbisbrötchen 64
 in Herbstliches Maisbrot 71
 in Morning-Glory-Muffins 61
 in Schnelle Kürbis-Salbei-Nudel 209

L

Limabohnen-Cookies 256
 Limettencreme xii, 288
 Linsensuppe, Marokkanische 108
 Lo-Mein, Gemüse- 205

M

Mais
 in Schwarze-Bohnen- & Salsa-Suppe 106
 Maisbrot
 Bayou- 72
 Herbstliches 71
 Jalapeño- 74
 Maisbrot-Auflauf, Cajun- 162
 Mandschu-Blumenkohl 229
 Mango
 in Curry-Quinoa-Salat 129
 in Süße Chili-Mango-Udon 217
 in Tropenparadies-Smoothie 18
 Mangold
 in Bunter Mangold mit Rosinen 250
 in Gemüse-Quiche 161
 Mardi-Gras-Reis mit Bohnen 175
 Marmeladen-Arme-Ritter 47
 Marmeladen-Zitronen-Brötchen 65
 Marokkanische Linsensuppe 108

Marokkanische Süßkartoffeln & Kichererbsen 180
 Maryland-Grünkohl 239
 Masala-Burger 88
 Mayo
 Chipotle- 284
 in »Austern«-Po'Boys 83
 in Cajun-Kichererbsen-Küchlein 198
 in Cremiger Cajun-Senf 287
 in Eifrei-Salat 80
 in Kichererbsen-Schnitzel 193
 in »Krabben«-Küchlein 197
 in Kubanische Schwarze-Bohnen-Küchlein 194
 in Masala-Burger 88
 in Pinto-Burger 92
 in Remoulade 288
 in Süßer Krautsalat 236
 Masala- 285
 Rauchige Cajun- 285
 Vegane 291

Melasse-Kekse, Weiche 260
 Mexikanische Frittata 44
 Mexikanischer Rührtofu 33
 Mexikanische Vischsuppe 120
 Milchreis, Möhrenkuchen- 279
 Minestrone 111
 Miso-Gravy 309
 Miso-Suppe, Shiitake- 105
 Mogel-Erdnuss-Eintopf 107
 Möhrchen, Geröstete 233
 Möhrenkuchen-Milchreis 279
 Möhrenkuchen-Pfannkuchen 50
 Mojito-Smoothie 17
 Mole-Sauce, Schnelle 303
 Muffins
 Arme-Ritter- 58
 Ein Blaubeermuffin 62
 Morning-Glory- 61
 Schoko-Gewürz- 57
 Müsliriegel 29

N

Natalas Schoko-Kirsch-Shake 271
 Navybohnen
 in Limabohnen-Cookies 256
 in Weiche Melasse-Kekse 260
 in Weiße-Bohnen-Gravy 41
 NOLA-Gumbo 116

O

- Obst-Streuselkuchen 52
- Oh-She-Glows-Haferflocken 23
- Oliven
 - in Andreas Puttanesca 218
- Orangenmarmelade
 - in Marmeladen-Arme-Ritter 47
 - in Scharfer Blattkohl in Orangensauce 243

P

- Pablo Pasta 220
- Pak Choi
 - in Ingwer-Miso-Quinoa-Pfanne 148
 - in Ingwer-Pak-Choi-Pfanne 146
- Paprika
 - in Ananas-Tempeh-Teriyaki-Pfanne 145
 - in Brokkoli-Paprika-Pfanne 142
 - in Cajun-Maisbrot-Auflauf 162
 - in Gemüsebrühe 318
 - in Ingwer-Pak-Choi-Pfanne 146
 - in Mexikanische Frittata 44
 - in Mexikanische Vischsuppe 120
 - in NOLA-Gumbo 116
 - in Paprikapfanne 149
 - in Scharfe Pilzpfanne 151
 - in Tempeh süßsauer 152
 - in Tex-Mex Shepherd's Pie 165
- Pasta mit geröstetem Gemüse 222
- Pesto, Schnelles 214
- Pesto, Spinat- 214
- Pfannkuchen
 - Dunkle Schokoladen- 48
 - Möhrenkuchen- 50
 - Spinat-Frühlingszwiebel- 51
- Pilzpfanne, Scharfe 151
- Pilzsauce für jede Gelegenheit 306
- Pintobohnen
 - in Frijoles refritos 189
 - in Mexikanischer Rührtofu 33
 - in Pinquito-Bohnen 185
 - in Pinto-Burger 92
- Po'Boys, »Austern«- 83
- Potpie, Brötchen- 168
- Pudding, Bananen- 280
- Puttanesca, Andreas 218

Q

- Quiche, Gemüse- 161
- Quinoa
 - in Bananen-Pudding 280
 - in Birnen-Rucola-Salat 126
 - in Curry-Quinoa-Salat 129
 - in Ingwer-Miso-Quinoa-Pfanne 148
 - in Kidneybohnen-Quinoa-Burger 91
 - in Kirsch-Quinoa-Salat ix, 130
 - zu Ingwer-Pak-Choi-Pfanne 146

R

- Rauchige Blumenkohlsuppe 102
- Rauchige Cajun-Mayo 285
- Red Red 112
- Reis
 - Curry- 176
 - in Karibischer Reis mit Bohnen 172
 - mit Bohnen, Mardi-Gras- 175
 - Teriyaki- 176
- Remoulade 288
- Rote Linsen
 - in Marokkanische Linsensuppe 108
 - in Süßkartoffel-Dal 123
- Rucola-Salat, Birnen- 126
- Rührtofu 34
- Rumkuchen, Tortuga- 267

S

- Saag, Chana 156
- Salat
 - Asiatischer Mogel-Kraut- 240
 - Birnen-Rucola- 126
 - Cajun-Kartoffel- 253
 - Curry-Quinoa- 129
 - Erdbeer-Spinat- 134
 - Kirsch-Quinoa- ix, 130
 - Südwest- 133
 - Süßer Kraut- 236
- Salat-Wraps, Thai- 138
- Salbei-Gravy 312
- Salsa-Suppe, Schwarze-Bohnen- & 106
- Salzbrötchen, Kleine Vollkorn- 43
- Scharfe Pilzpfanne 151
- Scharfer Blattkohl in Orangensauce 243
- Schnelle Burger 87
- Schnelle Kürbis-Salbei-Nudeln 209

- Schnelle Mole-Sauce 303
 - Schnelles Pesto 214
 - Schnelle Süßkartoffelsuppe 101
 - Schnitzel, Kichererbsen- 193
 - Schoko-Bananen-Pudding 280
 - Schoko-Banane-Tassenkuchen 273
 - Schoko-Gewürz-Muffins 57
 - Schoko-Kirsch-Shake, Natalas 271
 - Schoko-Knusperkichererbsen 272
 - Schokoladenpfannkuchen, Dunkle 48
 - Schokoladen-Tassenkuchen 273
 - Schwarze Bohnen
 - in Arroz Amarillo 167
 - in Fiesta-Auflauf 166
 - in Frijoles negros 186
 - in Kubanische Schwarze-Bohnen-Küchlein 194
 - in Mexikanische Frittata 44
 - in Mexikanischer Rührtofu 33
 - in Mexikanische Vischsuppe 120
 - in Pablo Pasta 220
 - in Schnelle Burger 87
 - in Südwest-Salat 133
 - in Tex-Mex Shepherd's Pie 165
 - Schwarze-Bohnen- & Salsa-Suppe 106
 - Seetang
 - in »Krabben«-Küchlein 197
 - in Shiitake-Miso-Suppe 105
 - Semmelbrösel 314
 - Senf
 - Cremiger Cajun- 287
 - »Honig« 287
 - Shepherd's Pie, Tex-Mex 165
 - Shiitake
 - in Ingwer-Miso-Quinoa-Pfanne 148
 - in Shiitake-Miso-Suppe 105
 - Sobanudeln
 - in Gemüse-Lo-Mein 205
 - in Scharfer Blattkohl in Oran-gensauce 243
 - Sonnengetrocknete Tomaten
 - in Cremesauce mit sonnengetrock-neten Tomaten 219
 - Sour Cream 292
 - in Limettencreme xii, 288
 - in Mexikanische Vischsuppe 120
 - in Schwarze-Bohnen- & Salsa-Suppe 106
 - Spinat
 - in Andreas Puttanesca 218
 - in Chana Saag 156
 - in Erdbeer-Spinat-Salat 134
 - in Gobi Palak 158
 - in Kirsch-Quinoa-Salat ix, 130
 - in Knoblauch-Spinat 234
 - in Mogel-Erdnuss-Eintopf 107
 - in Mojito-Smoothie 17
 - in Natalas Schoko-Kirsch-Shake 271
 - in Spinat-Artischocken-Frittata 38
 - in Spinat-Frühlingszwiebel-Pfannku-chen 51
 - in Spinat-Pesto 214
 - in Süßkartoffel-Dal 123
 - in Zitronen-Basilikum-Pasta 213
 - Staudensellerie
 - in Eifrei-Salat 80
 - in Karibischer Reis mit Bohnen 172
 - Streuselkuchen, Obst- 52
 - Strudel, SXM- 259
 - Südwest-Salat 133
 - Suppe
 - Jalapeno-Butternusskürbis- 119
 - Marokkanische Linsen- 108
 - Mexikanische Visch- 120
 - Minestrone 111
 - Rauchige Blumenkohl- 102
 - Schnelle Süßkartoffel- 101
 - Schwarze-Bohnen- & Salsa- 106
 - Shiitake-Miso- 105
 - Süße Chili-Mango-Udon 217
 - Süßer Krautsalat 236
 - Süßkartoffeln
 - in Herbstliche Süßkartoffel-Bratkar-toffeln 246
 - in Karibische Süßkartoffeln 244
 - in Marokkanische Süßkartoffeln & Kichererbsen 180
 - in Schnelle Süßkartoffelsuppe 101
 - in Süßkartoffel-Dal 123
 - in Tex-Mex Shepherd's Pie 165
 - SXM-Strudel 259
- T**
- Tacosauce 310
 - Tempeh
 - in Ananas-Tempeh-Teriyaki-Pfanne 145
 - in Tempeh-Chili-Makkaroni 11, 210
 - in Tempeh-Hackbraten 190
 - in Tempeh süßsauer 152

- in Tempeh-Würstchen-Krümel 40
- Teriyakisauce 300
 - in Ananas-Tempeh-Teriyaki-Pfanne 145
 - in Insel-Champignon-Burger 95
 - in Teriyaki-Reis 176
- Tex-Mex Shepherd's Pie 165
- Thai-Erdnuss-Sauce 139
- Thai-Salat-Wraps 138
- Tikka-Masala, Kichererbsen- 184
- Toffee-Dip 282
- Tofu
 - in Andreas Tofufritten 247
 - in Blumenkohl-Kürbis-Curry 155
 - in Caesar-Dressing 137
 - in Cremige Dijon-Pasta 206
 - in Eifrei-Salat 80
 - in Erdbeer-Spinat-Salat 134
 - in Gemüse-Quiche 161
 - in Göttliches Dressing 136
 - in Kichererbsen-Tikka-Masala 184
 - in »Krabben«-Küchlein 197
 - in Mexikanische Frittata 44
 - in Mexikanischer Rührtofu 33
 - in Morning-Glory-Muffins 61
 - in Paprikapfanne 149
 - in Rührtofu 34
 - in Scharfe Pilzpfanne 151
 - in Schnelles Pesto 214
 - in Shiitake-Miso-Suppe 105
 - in Sour Cream 292
 - in Spinat-Artischocken-Frittata 38
 - in Thai-Salat-Wraps 138
 - in Tofu-Ricotta 225
 - in Vegane Mayo 291
 - zu Schnelle Mole-Sauce 303
- Tofu-Joghurt 27
 - in Chana Saag 156
 - in Curry-Quinoa-Salat 129
 - in Schnelles Pesto 214
- Tomatensauce
 - in Äthiopischer Kichererbseneintopf 115
 - in Chana Saag 156
 - in Cremesauce mit sonnengetrockneten Tomaten 219
 - in Curry-Reis 176
 - in Einfache Käsesauce 310
 - in Enchilada-Sauce 302
 - in Kichererbsen & Grünkohl nach indischer Art 201

- in Kichererbsen-Tikka-Masala 184
- in Kichererbsen-Tomatensauce 183
- in Minestrone 111
- in Mogel-Erdnuss-Eintopf 107
- in Pablo Pasta 220
- in Schnelle Mole-Sauce 303
- in Tacosauce 310
- Tortuga-Rumkuchen 267
- Tropenparadies-Smoothie 18

U

- Udon
 - in Gemüse-Lo-Mein 205
 - in Süße Chili-Mango-Udon 217

V

- Vegane Mayo 291
- Vegane Worcestershire-Sauce 320
 - in Bella Tacos 96
 - in Brokkoli-Paprika-Pfanne 142
 - in Caesar-Dressing 137
 - in Cremiger Cajun-Senf 287
 - in Keine-Rinderbrühe 316
- Vinaigrette, Balsamico-Dijon- 134

W

- Weiche Melasse-Kekse 260
- Weißer Bohnen
 - in Chai-Hafer-Bällchen 263
 - in Erdbeer-Spinat-Salat 134
 - in Limabohnen-Cookies 256
 - in Minestrone 111
 - in Toffee-Dip 282
 - in Weißer-Bohnen-Gravy 41
- Würstchen-Krümel, Tempeh- 40

Z

- Zimt-Rosinen-Brötchen 67
- Zimtschnecken-Smoothie 17
- Zitronen-Basilikum-Pasta 213
- Zuckerfrei
 - Ananas-Biskuit 275
 - Hafer-Häppchen 268
 - Morning-Glory-Muffins 61
- Zuckerschoten
 - in Ingwer-Miso-Quinoa-Pfanne 148
 - in Scharfe Pilzpfanne 151

Lindsay S. Nixon

Happy Vegan Tag für Tag

In weniger als 30 Minuten auf dem Tisch - über 175 fettarme und gesunde Rezepte

345 Seiten, geb.
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



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