

Michaela Marmulla

Brunch vegan!

Leseprobe

[Brunch vegan!](#)

von [Michaela Marmulla](#)

Herausgeber: Unimedica



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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

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

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

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

Inhalt

Einleitung	1
------------	---

Tipps & Tricks rund um den gelungenen Brunch 3

Mehr als nur ein spätes Frühstück	4	Die wichtigsten veganen Zutaten	7
Etwas Ordnung, viel Genuss	5	im Überblick	7
		Nützliche Küchenhelfer	10

Aufstriche & Dips 13

Schoko-Nougataufstrich	14		
Kalt gerührte Erdbeer-Limetten-Konfitüre mit Minze	14		
Blueberry Curd	16		
Orangenbutter	18		
Knoblauch-Kräuterbutter	18		
Tomaten-Basilikum-Butter	19		
Scharfe Tomatenmarmelade	20	Avocado-Dip	26
Würziger Aufstrich wie Leberwurst	21	Klassische Mayonnaise	27
Veganes Zwiebel-Mett	22	Aioli	28
Caponata	24	Limetten-Mayonnaise mit Curry	28
Paprika-Hummus	25	Tomaten-Mayonnaise	29
Cannelinibohnen-Dip	25	Curry-Bananen-Mayonnaise	29



Fingerfood 33

Blitzschnelle Tomaten-Taler mit Pesto	34	Blätterteigschnecken mit würziger Tapenade	38
Mini-Wraps	35	Tortilla Chips mit Mexican Layer Dip	39
Schnelle Pizzaschnecken	36	Pikante Linsen-Blätterteig-Taschen	42

Salate 45

Omas Kartoffelsalat	46	Griechischer Salat mit Veta	51
Kreolischer Reissalat	47	Toskanischer Brotsalat	52
Quinoa Radicchio Schiffchen	48	Tabbouleh	54
Nudelsalat mit Rucola und getrockneten Tomaten	50		

Suppen & Eintöpfe 57



Gazpacho	58
Eiskalte Gurken-Minz-Suppe	59
Chili sin Carne	60
Holgers deftiger Erbseneintopf	62
Gulaschsuppe nach ungarischer Art	64
Kürbissuppe mit Curry und frischem Ingwer	65

Warm & herzhaft 67

Rührtofu mit Schnittlauch	68
Mini-Frikadellen wie bei Muttern	69
Mini-Schnitzel	72
Goldbraun gebratene Kartoffeltaler	73
Linsen-Walnuss-Braten	74
Gebackene Kartoffelspalten mit Tofu-Kräuter-Dip	76
Gegrilltes Ofengemüse mit Joghurtsoße	78



Herzhaft gebacken 81

Lauchquiche	82	Mittelmeer-Tarte	84
Mini-Focaccia mit Rosmarin und Oliven	83	Faltenbrot mit Kräuterbutter	86
		Rucola-Pesto-Brot	87



Brötchen-Grundrezept	90
Blitz-Brötchen	92
Oliven-Tomatenbrötchen	93

Süß & lecker 95

Zitronige Frühstücksbrötchen	96
Rosinenbrötchen	97
Mandel-Striezel	100
Franzbrötchen	102
Belgische Waffeln (Grundrezept)	103
Pancakes mit Ahornsirup	104
Brombeerschnecken	105
Schoko-Erdnussbutter-Cupcakes	106
Vanille-Lavendel-Cupcakes	110
Donauwelle nach Oma Giselas Rezept	112
Beeren-Mandel-Muffins	113
Schokoladen-Bananen-Kuchen mit Ganache	114
Kokos-Milchreis mit Pfirsichkompott	115
Crème Caramel	116



Schokoladen-Panna-Cotta mit Himbeerpüree	117
Münsterländer Herrencreme	120
Schoko-Erdnuss-Mousse	121

Getränke 123

Fruchtsmoothie mit Ingwer	124	Schokoholic-Frühstücksshake	128
Joghurt-Shake: Himbeer	124	Zitronen-Limonade mit	
Joghurt-Shake: Blaubeer-Orange	125	frischer Minze	128
Joghurt-Shake: Ananas-Kokos	125	Grüner Eistee mit Melone	129

Die Autorin 131

Index 132

Bezugsquellen 135

Abbildungsverzeichnis 135

Impressum 136

Einleitung

Meine Entscheidung, ein Kochbuch zu schreiben, hat mich zunächst selbst ein wenig überrascht. Nicht, dass wir uns falsch verstehen – ich liebe Kochbücher und sammle sie leidenschaftlich gerne. Aber mein eigenes Kochbuch?

Natürlich kam die Frage durchaus schon auf: »Wann schreibst du endlich ein Kochbuch?« In meiner Familie, von Freunden, später auch auf meiner Facebook-Seite www.facebook.com/veganilicious – doch wirklich beschäftigt habe ich mich mit dem Gedanken nie.

Was mich dennoch motiviert hat? Ganz einfach. Ich war auf der Suche nach Inspiration für eine meiner Lieblingsbeschäftigungen: Brunchen. Für mich gibt es kaum etwas Schöneres, als mit lieben Menschen in gemütlicher Atmosphäre zusammenzusitzen, sich nett zu unterhalten und dabei die unterschiedlichsten Leckereien zu genießen. Allerdings wurde ich in der deutschsprachigen Kochbuchecke nicht wirklich fündig. Das Internet gibt natürlich einiges her, aber ich persönlich finde es viel schöner, ein richtiges Buch in der Hand zu halten, darin zu blättern und meine Lieblingsrezepte mit Lesezeichen und Anmerkungen zu versehen.

Also probierte ich vieles aus und bat anschließend meine größten Kritiker zum Testessen: meine Kinder, die immer wieder mit Argusaugen darüber wachen, was ich in der Küche so anstelle. Und die mittlerweile auch selbst an Herd und Ofen schon ziemlich kreativ und aktiv sind. Der Schokokuchen meines Sohnes oder die Obst-Joghurt-Smoothies meiner Tochter sind eine Wucht!

Da es für eine Mutter zweier Kinder im Normalfall schnell gehen muss, die Qualität aber natürlich nicht leiden darf,



habe ich mir mit der Zeit angewöhnt, schnelle, einfache Gerichte zu entwickeln. Oder gelegentlich auch – wie im Falle der Donauwelle meiner Oma Gisela – klassische Rezepte zu »veganisieren«.

Mir geht es vor allem darum, möglichst unkomplizierte Gerichte mit natürlichen Zutaten zu kreieren, ohne den ganzen Tag in der Küche zu stehen. Dieses Buch soll daher nicht nur dem ambitionierten Hobbykoch Freude bereiten, sondern auch und vor allem ... allen! Schließlich darf es auch am Wochenende ruhig mal schnell gehen, wenn es darum geht, etwas Leckeres und Gesundes auf den Tisch zu zaubern.

Auch bei Gerichten, die ich beim Brunch servieren oder zu Freunden mitnehmen kann, lege ich Wert darauf, dass in erster Linie Produkte zum Einsatz kommen, die man heutzutage auch spontan in jedem gut sortierten Supermarkt bekommen kann und nicht erst im Online-Shop bestellen muss.

Wie meine Gerichte vor allem sein sollen?

Einfach. Lecker. Vegan.

Mehr als nur ein spätes Frühstück

Brunch ist nicht nur eine simple Mischung aus spätem Frühstück und frühem Mittagessen – Brunch ist ein Ereignis. Egal ob ein Mitbringbrunch, zu Hause mit Freunden oder im Kreise der Familie. Essen, neue Gerichte probieren, plaudern, gemütlich zusammensitzen und genießen – das ist es, was einen Brunch ausmacht. Ein wenig Entschleunigung in unserem doch meist hektischen Alltag.

Für eine leckere Brunch-Runde in den eigenen vier Wänden empfiehlt sich eine ausgewogene Mischung an süßen und herzhaften Speisen. Ein paar klassische Frühstückszutaten für die Langschläfer, einige herzhaft Leckereien für die Frühaufsteher, die vielleicht schon ein erstes Frühstück zu Hause genossen haben sowie einige warme Gerichte für die Mittagszeit. Natürlich darf eine verlockende Auswahl an süßen Köstlichkeiten nicht fehlen – als Dessert oder einfach für zwischendurch. So ist sicherlich für jeden etwas dabei.



Schnelle Pizzaschnecken

Die gerollte Variante des italienischen Klassikers macht nicht nur auf dem Brunch-Buffer einiges her, sondern kommt auch bei einem gemütlichen Fernsehabend immer wieder bestens an.

Zutaten

Für ca. 24 Stück

- 1 »Pizza Kit« aus dem Kühlregal (Fertigteig plus Soße)
- 2 Paprikaschoten, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 g geriebener veganer »Käse«

OPTIONAL

- 2 EL geriebener veganer Käse, etwas Soja Cuisine, Hefeflocken, Salz

Tipp

Ich schneide die Pizza-Rolle zunächst in 4 Teile und dann in Scheiben. So habe ich einen besseren Überblick über die Anzahl.

Zubereitung

Pizzateig möglichst dünn ausrollen und mit Soße bestreichen.

Paprika, Zwiebel und Knoblauch darauf verteilen, dünn mit geriebenem Käse betreuen. Teig von der langen Seite her aufrollen und mit einem scharfen (!) Messer vorsichtig in 24 dünne Scheibchen schneiden. Die Scheiben auf zwei Backbleche verteilen und flach drücken.

Optional: 2 EL geriebenen veganen Käse mit etwas Soja Cuisine anrühren und mit Hefeflocken und Salz abschmecken.

Jeweils einen TL der Mischung auf die Pizzaschnecken geben.

Bei 180°C im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten backen.



Quinoa Radicchio Schiffchen

Sommerlich-frisch und hübsch angerichtet.

Zutaten

Für 8 Portionen

- 120 g Quinoa
- 350 ml Gemüsebrühe
- 2 Avocados
- Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 Kopf Radicchio
- 3 EL Olivenöl
- ½ Bund Petersilie, gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Quinoa in der Gemüsebrühe ca. 20 Minuten gar köcheln, dann auskühlen lassen.

Die Avocados längs aufschneiden, Kerne entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und in Würfel schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.

8 Radicchioblätter zur Seite legen, die restlichen in feine Streifen schneiden und mit Quinoa und Avocado mischen.

Zitronensaft und -schale, Olivenöl und Petersilie darüber geben und vorsichtig vermischen.

Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Quinoa-Avocado-Salat in die Radicchioblätter füllen und servieren.



Michaela Marmulla

Brunch vegan!

152 Seiten, geb.
erscheint 2015

[Jetzt kaufen](#)



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