

**Richa Hingle**

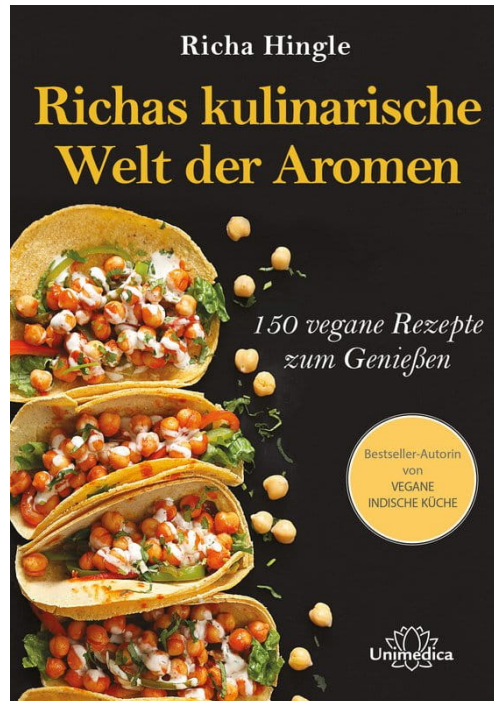
**Richas kulinarische Welt der Aromen**

Leseprobe

[Richas kulinarische Welt der Aromen](#)

von [Richa Hingle](#)

Herausgeber: Unimedica



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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto: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 Vithoukcas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

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

# Inhalt

Vorwort xi  
Einleitung xiii

## 1 \* Erdnussbutter & Kokosnuss 1

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



## 2 \* Süß & Sauer 23

Süßsaure Sauce 24  
Kichererbsen süßsauer 25  
Kross gebackener Tofu süßsauer 26  
Teriyaki-Sauce 28  
Teriyaki-Sauce, gesüßt mit Datteln 29  
Teriyaki-Linsenklöße 31  
Teriyaki-Tempeh mit Butternusskürbis  
und Blumenkohl 32  
Kung-Pao-Sauce 35  
Kung-Pao-Linsen 36

Kung-Pao-Tofu-Gemüsepfanne 37  
Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl 38  
Hoisin-Sauce 40  
Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und Tofu 41  
Orangensauce 42  
Gemüse und Kichererbsen in Orangensauce 43  
Mandschurische Sauce 44  
Kichererbsen und Brokkoli in  
Mandschurischer Sauce 45  
Reisnudeln mit Mandschurischer Sauce 46  
Tofu mit schwarzem Pfeffer 48



### 3 \* Masala & Saag 51

---



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

### 4 \* Buffalo & Firecracker 77

---

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



## 5 \* Burger & Mehr 93



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

## 6 \* Bowls & Fingerfood 121

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



## 7 \* Aus dem Ofen 145

- Rote Pizzasauce 146
- Blumenkohlcremesauce 147
- American-Style-Pizza 148
- Weißer Pizza mit Pilzen und Jalapeño 151
- Veganer Mozzarella 152
- Pizza Margherita 155
- Pizza mit cremigem Spinat 156
- Makhani-Gemüse-Pizza 159
- Barbecue-Pizza mit jamaikanisch gewürzten Bohnen und Gemüse 160
- Gemüselasagne 162
- Spinat-Artischocken-Lasagne mit Blumenkohlcremesauce 164
- »Mac and Brokkoli« mit schwarzem Pfeffer 166



- Brokkoliauflauf mit Baharat 169
- Nudelauf mit rauchig-cremiger Sauce 170
- Rauchig-cremige Sauce 171

## 8 \* Frühstück zum Mittagessen 173



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

## 9 \* Auf der süßen Seite 189

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



Kernige Schokoladenriegel **202**  
Nussbutter-Blondies **205**  
Erdnussbutterkuchen aus dem Mixer **206**  
Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel **209**  
Schnelle Zimtschnecken **210**  
Richas Brownies **213**  
Tiramisu-Karamell-Riegel **214**  
Kürbisrührkuchen **217**

Glutenfreie Chocolate-Chip-Cookies **218**  
Mango-Cupcakes **220**  
Orangen-Cupcakes **221**  
Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins **222**  
Schokoladen-Kürbis-Marmorkuchen **225**  
Süßkartoffel-Schokoladen-Pie **226**  
Haferboden **227**

## 10 \* Grundrezepte für jeden Tag **229**

---



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

## 11 \* Meine alltägliche Küche **249**

---

Linsen, Erbsen und Bohnen **250**  
Getreide und Mehl **252**  
Frische Zutaten **253**  
Andere Zutaten in  
der Vorratskammer **255**  
Kräuter und Gewürze **257**  
Checkliste Vorratskammer **258**

Küchenausstattung **259**  
Register nach Rezeptgruppen **261**  
Dank **268**  
Über die Autorin **269**  
Register **271**  
Abbildungsverzeichnis **279**  
Bezugsquellen **279**

# Vorwort

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

Der Übergang zur veganen Ernährung war zu Hause nicht schwer, da indisches Alltagsessen sowieso viel Gemüse enthält, in der Regel vegetarisch ist und nicht von Käse oder Fleisch abhängig. Da mein Blog so erfolgreich war, fing ich schon bald damit an, mich mit der Küche anderer Länder und dem veganen Backen auseinanderzusetzen. Für den Blog bildete ich mich weiter. Ich habe zwar keine professionelle Ausbildung als Köchin, wenn ich ähnliche Dinge aber häufiger gemacht habe, entdeckte ich oft eine kürzere

Methode oder lerne, wie ich Rezepte anpassen kann, um authentische und gute Resultate zu erzielen. Und was mich noch an meinem Kochen begeistert: Die Leserinnen und Leser meines Blogs und ich lernen zusammen, als Gemeinschaft.

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



*Richas Eltern, Tripti und Tribhuvan Hingle,  
mit Chewie*

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

In meinem ersten Buch wurde der Beweis erbracht, dass indische Küche »veganisiert« werden kann. Für das vorliegende Buch habe ich diese Idee weitergesponnen und Rezepte aus unterschiedlichen Küchen-traditionen »veganisiert«. Hoffentlich werden Sie ein Rezept für die Zutaten finden, die Sie gerade in Kühl-schrank und Vorratskammer haben, denn mit vielen Rezepten aus diesem Buch lassen sich alltägliche

Grundzutaten in besondere Mahlzeiten verwandeln. Während es in *Vegane Indische Küche* darum ging, mein indisches Essen Amerikanern vorzustellen, geht es in diesem Buch darum, meine indischen Wurzeln auf alltägliches Essen zu übertragen.

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

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



Richa Hingle  
mit ihrer  
Mutter,  
Tripti Hingle

# Kross gebackener Tofu süßsauer

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

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN

+ SÜSSSAURE SAUCE

AKTIV: 35 MINUTEN

INAKTIV: 15 MINUTEN

FÜR 4 PORTIONEN



## FÜR DIE MARINADE

45 ml Tamari

½ TL Knoblauchpulver

600 g fester oder extrafester Tofu, abgetropft und mit Küchenpapier trocken getupft

## ZUM MEHLIEREN

80 g Reismehl (am besten weißes Reismehl)

75 g Maisstärke

½ TL Salz

½ TL Knoblauchpulver

½ TL schwarzer Pfeffer

1 EL Bio-Färberdistelöl oder ein anderes neutrales Pflanzenöl, plus mehr nach Bedarf

## SAUCE

1 EL Maisstärke oder andere Speisestärke

1 Menge Süßsaure Sauce (Seite 24)

Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten, und/oder rote Chiliflocken, zum Garnieren (optional)

Blanchiertes Gemüse, zum Servieren (optional)

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



**Pro Portion: Kalorien 435, Fett (insgesamt)**

**15 g, Gesättigte Fettsäuren 2 g, Natrium**

**961 mg, Kohlenhydrate (insgesamt) 53 g,**

**Ballaststoffe 2 g, Zucker 18 g, Proteine 23 g**



# American-Style-Pizza

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

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



## FÜR DEN BELAG

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

## AUSSERDEM

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

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



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

### Variation

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

Den ausgerollten Teig in die Form legen.

Großzügig mit Belag bedecken.

Veganen Mozzarella darauf verteilen.

In Stücke schneiden und genießen.



# Tiramisu-Karamell-Riegel

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

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN

AKTIV: 20 MINUTEN

INAKTIV: 2 STUNDEN

FÜR 6 PORTIONEN



## FÜR DIE MASCARPONE-CREME-FÜLLUNG

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

## FÜR DIE KAKAO-KAFFEE-SCHICHT

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

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

## Hinweise

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



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



# Register nach Rezeptgruppen

## Sojafrei

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

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

### Optional sojafrei

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

### Glutenfrei

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

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

Weiche Schokoladenkeks-Riegel (Seite 194)  
 Winterliche Pilzsuppe mit Spinat und Kichererbsen  
 (Seite 127)

Zitronen-Chia-Pudding (Seite 193)

## Optional glutenfrei

»Mac and Brokkoli« mit schwarzem Pfeffer (Seite 166)  
 Baharat-Kichererbsen-Burger (Seite 103)  
 Bananen-Apfel-Rührkuchen (Seite 201)  
 Barbecue-Pizza mit jamaikanisch gewürzten  
 Bohnen und Gemüse (Seite 160)  
 Blumenkohlcremesauce (Seite 147)  
 Blumenkohl-Schawarma-Wraps (Seite 140)  
 Brokkoliauflauf mit Baharat (Seite 169)  
 Firecracker-Jackfrucht-Sandwiches (Seite 83)  
 Gebackene Gemüse-Pakorras (Seite 181)  
 Gefülltes Fladenbrot (Seite 186)  
 Gemüselasagne (Seite 162)  
 Ingwer-Tahini-Cookies (Seite 198)  
 Kichererbsen-Barbecue-Braten (Seite 116)  
 Kichererbsen-Chilaquiles (Seite 174)  
 Kichererbsen-Jackfrucht-Burger (Seite 104)  
 Kidneybohnen-Schwarze-Bohnen-Harissa-Burger  
 (Seite 110)  
 Knuspriger Blumenkohl mit Firecracker-Sauce  
 (Seite 79)  
 Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl (Seite 38)  
 Kürbisrührkuchen (Seite 217)  
 Kurkuma-Linsen-Bratlinge (Seite 134)  
 Linsenklößchen mit Masalasauce (Seite 56)  
 Linsen-Quinoa-Braten mit pikanter Glasur  
 (Seite 118)

Linsen-Walnuss-Burger (Seite 97)  
 Makhani-Gemüse-Pizza (Seite 159)  
 Mandelbutter-Snickerdoodles (Seite 199)  
 Mango-Cupcakes (Seite 220)  
 Nussbutter-Blondies (Seite 205)  
 Orangen-Cupcakes (Seite 221)  
 Pikante Kichererbsen-Tacos (Seite 91)  
 Pikante Linsen-Tacos (Seite 90)  
 Pilz-Pekannuss-Linsen-Burger (Seite 114)  
 Pizza Margherita (Seite 155)  
 Pizza mit cremigem Spinat (Seite 156)  
 Quinoa-Möhren-Barbecue-Burger (Seite 113)  
 Quinoa-Pilz-Burger (Seite 107)  
 Richas Brownies (Seite 213)  
 Samosa Sliders mit Tamarinden-Chutney und  
 Mango (Seite 108)  
 Supereinfacher Bohnen-Burger (Seite 94)  
 Süßkartoffel-Erdnuss-Kichererbsen-Burger (Seite 98)  
 Süßsaure-Sauce (Seite 24)  
 Tempeh-Brokkoli-Wraps mit cremiger Jalapeño-  
 Sauce (Seite 138)  
 Teriyaki-Sauce (Seite 28)  
 Teriyaki-Sauce, gesüßt mit Datteln (Seite 29)  
 Weiße Pizza mit Pilzen und Jalapeño (Seite 151)  
 Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins (Seite 222)  
 Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge (Seite 185)

## Nussfrei

Baharat-Kichererbsen-Avocado-Bowl (Seite 133)  
 Barbecuesauce (Seite 241)  
 Berbere-Paste (Seite 68)  
 Berbere-Tofu-Bowl mit Couscous (Seite 75)

Blumenkohl und Kichererbsen in Berberesauce  
 (Seite 70)  
 Blumenkohlcremesauce (Seite 147)  
 Blumenkohl-Schawarma-Wraps (Seite 140)  
 Buffalo-Sauce (Seite 84)

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

## Optional nussfrei

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

## Zubereitung in 30 Minuten (oder weniger)

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

Orangensauce (Seite 42)  
Pikante Kichererbsen-Tacos (Seite 91)  
Pizza mit cremigem Spinat (Seite 156)  
Ranch-Dressing (Seite 87)  
Rauchige-krosse Linsen auf cremigem Blattgemüse  
(Seite 143)  
Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf (Seite 10)  
Richas Brownies (Seite 213)  
Rote Currypaste (Seite 17)  
Rote Currysuppe mit Linsen (Seite 18)  
Rote Pizzasauce (Seite 146)  
Samosa-Kartoffeln (Seite 239)  
Schokoladenpie mit Salz-Dattel-Karamell  
(Seite 197)  
Süßkartoffel-Schokoladen-Pie (Seite 226)

Süßsaure Sauce (Seite 24)  
Tahini-Knoblauch-Sauce (Seite 123)  
Tamarinden-Chutney (Seite 240)  
Tempeh-Brokkoli-Wraps mit cremiger Jalapeño-  
Sauce (Seite 138)  
Teriyaki-Sauce (Seite 28)  
Teriyaki-Sauce, gesüßt mit Datteln (Seite 29)  
Tingasauce (Seite 122)  
Tiramisu-Karamell-Riegel (Seite 214)  
Tofu aus Kichererbsenmehl (Seite 238)  
Veganer Mozzarella (Seite 152)  
Veganer Parmesan (Seite 233)  
Weiche Schokoladenkeks-Riegel (Seite 194)  
Zitronen-Chia-Pudding (Seite 193)

## Gewürzmischungen

Baharat-Gewürzmischung (Seite 100)  
Currypulver (Seite 245)  
Garam Masala (Seite 244)  
Jamaikanische Jerk-Gewürzmischung (Seite 160)  
Schawarma-Gewürzmischung (Seite 141)

Schnelle Italienische Gewürzmischung (Seite 163)  
Schnelle Ranch-Dressing-Gewürzmischung  
(Seite 87)  
Trockene Berbere-Gewürzmischung (Seite 69)

# Über die Autorin

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



**Besuchen Sie Richas Webseite (englisch)**

[www.veganricha.com](http://www.veganricha.com)

**Für einige Rezepte aus diesem Buch gibt es Videos auf Richas YouTube-Kanal (englisch):**

[www.youtube.com/veganricharecipes](http://www.youtube.com/veganricharecipes)

**Verbinden Sie sich in den sozialen Netzwerken mit Richa:**

Facebook – [www.facebook.com/veganricha](http://www.facebook.com/veganricha)

Instagram – [www.instagram.com/veganricha](http://www.instagram.com/veganricha)

Twitter – [www.twitter.com/veganricha](http://www.twitter.com/veganricha)

Pinterest – [www.pinterest.com/veganricha](http://www.pinterest.com/veganricha)

# Register

## A

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

## B

- Backen, glutenfrei 192
- Baharat
  - Brokkoliauflauf mit 169
  - Gewürzmischung 100
  - Kichererbsen-Avocado-Bowl 133
  - Kichererbsen-Burger 103
  - Kichererbsen-Gemüse-Eintopf 130
- Bananen-Apfel-Rührkuchen 201
- Barbecue
  - Barbecue-Pizza 160
  - Kichererbsen-Barbecue-Braten 116
  - Quinoa-Möhren-Burger 113
  - Sauce 241
- Bechamelsauce, Knoblauch 85
- Beilagen
  - Gefülltes Fladenbrot 186
  - Knusprig gebackener Blumenkohl 246
  - Samosa-Kartoffeln 239
  - Spanischer Reis 124
  - Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge 185
- Berbere
  - Berbere-Paste 68
  - Gewürzmischung 69
  - Sauce, Blumenkohl und Kichererbsen in 70
  - Tofu-Bowl mit Couscous 75
- Blondies, Nussbutter- 205
- Blumenkohl
  - Blumenkohlcremesauce 147
  - Knuspriger Kung-Pao 38
  - Knuspriger, mit Firecracker-Sauce 79
  - Knusprig gebackener 246

- Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit pikanten Kichererbsen 131
- Saucen für 247
- Schawarma Wraps 140
- Teriyaki Tempeh mit Butternusskürbis und 32 und Kichererbsen in Berberesauce 70
- Bohnen, über 250
- Bombay-Art, Kartoffeln und Erbsen 61
- Bratlinge
  - backen 101
  - Baharat-Kichererbsen 103
  - braten (in der Pfanne) 101
  - Kichererbsen-Jackfrucht 104
  - Kidneybohnen-Schwarze-Bohnen-Harissa 110
  - Kurkuma-Linsen 134
  - Linsen-Walnuss 97
  - Pilz-Pekannuss-Linsen 114
  - Quinoa-Möhren-Barbecue 113
  - Quinoa-Pilz 107
  - Samosa Sliders mit Tamarinden-Chutney und Mango 108
  - Schwarze Bohnen 94
  - Süßkartoffel-Erdnuss-Kichererbsen 98
  - Tipps für die Zubereitung 101
  - Zucchini-Möhren-Kichererbsen 185
- Brokkoli
  - Brokkoliauflauf mit Baharat 169
  - Kichererbsen und Brokkoli in Mandschurischer Sauce 45
  - Mac and Brokkoli mit schwarzem Pfeffer 166
  - Tempeh-Wraps mit cremiger Jalapeño Sauce 138
- Brötchen, Vollkorn 234
- Brownies
  - Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel 209
  - Richas 213
- Buddha-Bowl mit pikanten Süßkartoffeln 136
- Buffalo
  - Kichererbsen-Pizza mit Knoblauch-Bechamelsauce 88
  - Pikante Kichererbsen-Tacos 91
  - Pikante-Linsen-Tacos 90
  - Sauce 84
- Butter-Masalasauce 54
- Butternusskürbis, Teriyaki-Tempeh mit Blumenkohl und 32

*C*

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

*D*

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

- Süßkartoffel-Schokoladen-Pie 226
- Tiramisu-Karamell-Riegel 214
- Weiche Schokoladenkeks-Riegel 194
- Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins 222
- Zitronen-Chia-Pudding 193

*E*

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

*F*

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

## G

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

## H

- Haferboden 227
- Hauptgerichte
  - Baharat-Kichererbsen-Avocado-Bowl 133
  - Berbere-Tofu-Bowl mit Couscous 75

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

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

## I

Ingwer-Tahini-Cookies 198

## J

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

## K

Karamellierte Zwiebeln 242  
 Kartoffeln  
 in Curry-Spinat-Sauce, Kichererbsen und 63  
 Samosa 239  
 und Erbsen Bombay-Art 61  
 Käse, vegan  
 Mozzarella 152  
 Parmesan 233  
 Sauce, rauchig-cremig 171  
 Kashmiri Garam Masala 245  
 Kernige Schokoladenriegel 202  
 Kichererbsen  
 Avocado-Bowl, Baharat 133  
 Barbecue-Braten 116  
 Bowl, Jackfrucht mit Tingasaucе 125  
 Buffalo-Pizza mit Knoblauch-Bechamelsauce 88  
 Burger, Baharat 103  
 Burger, Jackfrucht 104  
 Burger, Süßkartoffel-Erdnuss 98  
 Chilaquiles 174

Gemüse Eintopf mit Baharat 130  
 in Berberesaucе, Blumenkohl und 70  
 in Erdnussauce 8  
 in Orangensaucе, Gemüse und 43  
 Kichererbsenmehl, Gemüse-Frittata 177  
 Kichererbsenmehl, Tofu aus 238  
 pikante, Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit 131  
 Pilzsuppe mit Spinat und 127  
 Salat, Firecracker mit Erdnuss-Dressing 80  
 süßsauer 25  
 Tacos, pikante 91  
 Tikka-Masala 59  
 und Aubergine, grünes Curry 16  
 und Brokkoli in Mandschurischer Sauce 45  
 und Kartoffeln in Curry-Spinat-Sauce 63  
 und Süßkartoffeln, Curry 67  
 Zucchini-Möhren-Bratlinge 185  
 Kidneybohnen-Schwarze-Bohnen-Harissa-Burger 110  
 Knoblauch-Bechamelsauce 85  
 Buffalo-Kichererbsen-Pizza mit 88  
 Nussfreie 86  
 Knoblauch, Tahini-Sauce 123  
 Knuspriger Blumenkohl mit 79  
 Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl 38  
 Knusprig gebackener Blumenkohl 246  
 Kokosnuss-Muffins, Zitronen-Chia 222  
 Kräuter, über 257  
 Krosser Linsen-Snack 142  
 Krosser Tofu 243  
 Kross gebackener Tofu süßsauer 26  
 Kuchen. Siehe auch Cupcakes  
 Erdnussbutter, aus dem Mixer 206  
 Erdnussbutter-Schokoladen-Marmor 207  
 Orangen, mit Glasur 221  
 Schokoladen-Erdnussbutter-Torte 190  
 Schokoladen-Kürbis-Marmor 225  
 Kung-Pao  
 Blumenkohl, knusprig 38  
 Linsen 36  
 Sauce 35  
 Tofu-Gemüsepfanne 37  
 Kürbis  
 Muffins, glutenfrei 216  
 Rührkuchen 217  
 Schokoladen-Marmorkuchen 225  
 Kurkuma  
 Blumenkohl-Reis mit pikanten Kichererbsen 131  
 Linsen-Bratlinge 134

## L

- Laksa
  - Curry-Paste 129
  - Curry-Suppe 128
- Lasagne
  - Gemüse 162
  - mit Blumenkohlcremesauce, Spinat-  
Artischocken 164
- Leinsamen-Ei 242
- Linsen
  - Bratlinge, Kurkuma und 134
  - Bratlinge, Pilze, Pekannüsse und 114
  - Gemüse-Frittata 178
  - Klöße, mit Masalasaucе 56
  - Klöße, Teriyaki 31
  - Kung-Pao 36
  - Quinoa-Braten mit pikanter Glasur 118
  - Rauchig krosse, auf cremigem Blattgemüse 143
  - Rote Currysuppe mit 18
  - Rote, in Erdnussauce 4
  - Tacos, pikante 90
  - Walnuss-Burger 97
- Linsen, über 250
- Lobhia. Siehe Augenbohnen

## M

- Makhani-Gemüse-Pizza 159
- Makhani-Sauce 54
- Mandeln
  - Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel 209
  - Mandelbutter-Snickerdoodles 199
  - Srirachasaucе 100
- Mandschurisch
  - Kichererbsen und Brokkoli 45
  - Sauce 44
  - Sauce, Reismudeln mit 46
- Mango-Cupcakes 220
- Mango, Samosa Sliders mit Tamarinden-Chutney  
und 108
- Margherita, Pizza 155
- Marmorkuchen
  - Erdnussbutter-Schokoladen 207
  - Schokoladen-Kürbis 225
- Masala. Siehe Gewürzmischungen
- Masalasaucе, Butter 54
- Masalasaucе, helle, cremige 52
- Masalasaucе, Tikka 54
- Massaman-Gemüsecurry 20
- Matar-Masala mit Pilzen 58
- Mehlmischung, glutenfrei 231
- Mehl, über 252
- Minze-Koriander-Kräutersauce 183

- Mozzarella, vegan 152
- Muffins
  - Kürbis, glutenfrei 216
  - Zitronen-Chia-Kokosnuss 222

## N

- Nacho-Chips 137
- Nährwertangaben xvii
- Nudeln
  - Curry-Vermicelli mit Spinat 64
  - Gemüselasagne 162
  - Mac and Brokkoli mit schwarzem Pfeffer 166
  - Nudelauflauf mit rauchig-cremiger Sauce 170
  - Reismudel-Erdnussbutter-Eintopf 10
  - Reismudeln mit Mandschurischer Sauce 46
  - Spinat-Artischocken-Lasagne mit  
Blumenkohlcremesauce 164
- Nussbutter
  - Blondies 205
  - Hausgemacht 256
- Nussfrei 264
  - Knoblauch-Bechamelsauce 86
  - Ranchdressing 86

## O

- Ölfreies (fettfreies) Kochen xviii, 66
- Öl, Gewürz- 69
- Orangen
  - Cupcakes 221
  - Kuchen, mit Glasur 221
  - Sauce 42

## P

- Panierstation 247
- Parmesan, vegan 233
- Paste(n). Siehe Sauce(n)
- Pekannuss, Pilz-Linsen-Burger 114
- Phulka. Siehe Fladenbrot
- Pie(s)
  - Haferboden 227
  - Schokoladenpie mit Salz-Dattel-Karamell 197
  - Süßkartoffel-Schokoladen 226
- Pikante Kichererbsen-Tacos 91
- Pikante-Linsen-Tacos 90
- Pilze
  - Bratlinge, Quinoa- 107
  - Jalapeño Pizza 151
  - Matar-Masala mit 58
  - Pekannuss-Linsen-Burger 114
  - Suppe, mit Spinat und Kichererbsen 127  
und Tofu-Stir-Fry, Hoisin 41

## Pizza

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

## Q

## Quinoa

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

## R

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

## S

## Salat

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

- Teriyaki 28
  - Teriyaki, gesüßt mit Datteln 29
  - Tikka Masala 54
  - Tinga 122
  - Schälerbsen, Jackfrucht-Wot 73
  - Schawarma-Gewürzmischung 141
  - Schawarma-Wraps, mit Blumenkohl 140
  - Schnelle Garam Masala 244
  - Schnelle Italienische Gewürzmischung 163
  - Schnelle Ranch-Dressing-Gewürzmischung 87
  - Schnelle Zimtschnecken 210
  - Schnellkochtopf
    - Bohnen 251
    - Currys 66
    - Linsen 250
    - Wot 72
  - Schnellkochtopf, über 260
  - Schokolade
    - Chocolate-Chip-Cookies, glutenfrei 218
    - Kernige Schokoladenriegel 202
    - Kürbismarmorkuchen 225
    - Marmorkuchen, Erdnussbutter 207
    - Pie, mit Salz-Dattel-Karamell 197
    - Pie, Süßkartoffel 226
    - Richas Brownies 213
    - Weiche Schokoladenkeks-Riegel 194
  - Schwarze Bohnen
    - Bratlinge 94
    - Harissa Bratlinge, Kidneybohnen und 110
    - Suppe, Tinga 126
  - Schwarzer Pfeffer
    - Mac and Brokkoli 166
    - Tofu 48
  - Sellerie-Ranch-Dressing 87
  - Sliders, Samosa, mit Tamarinden-Chutney und Mango 108
  - Snacks. Siehe Appetizers und Snacks
  - Snickerdoodles, Mandelbutter 199
  - Sojafrei 261
  - Spanischer Reis 124
  - Spinat
    - Cremig, Pizza mit 156
    - Curry-Sauce 62
    - Curry-Sauce, Kichererbsen und Kartoffeln in 63
    - Curry-Vermicelli mit 64
    - Lasagne mit Artischocken 164
    - Pilzsuppe mit Kichererbsen und 127
  - Srirachasauce, mit Mandeln 100
  - Stir Fry, Hoisin, mit Pilzen und Tofu 41
  - Supereinfacher Bohnen-Burger 94
  - Suppe
    - Laksa-Curry 128
    - Rotes Curry, mit Linsen 18
    - Schwarze Bohnen, Tinga 126
    - Winterliche Pilzsuppe mit Spinat und Kichererbsen 127
  - Süßkartoffeln
    - Buddha-Bowl mit pikanten 136
    - Curry, Kichererbsen mit 67
    - Kichererbsen-Bratlinge, mit Erdnüssen 98
    - Schokoladen-Pie 226
  - Süßsauer
    - Kichererbsen 25
    - Sauce 24
    - Tofu, kross gebackener 26
- T**
- Tacos
    - pikante Kichererbsen 91
    - pikante Linsen 90
  - Tahini-Knoblauch-Sauce 123
  - Tamarinden-Chutney 108, 240
  - Teig, einfacher Pizza- 230
  - Teig, für American-Style-Pizza 231
  - Tempeh
    - Brokkoli-Wraps mit cremiger Jalapeño-Sauce 138
    - Teriyaki mit Butternusskürbis und Blumenkohl 32
  - Tempeh, über 254
  - Teriyaki
    - Linsenklöße 31
    - Sauce 28
    - Sauce, gesüßt mit Datteln 29
    - Tempeh mit Butternusskürbis und Blumenkohl 32
  - Tikka
    - Masala-Kichererbsen 59
    - Masalasauce 54
  - Tinga
    - Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl 125
    - Sauce 122
    - Schwarze-Bohnen-Suppe 126
  - Tiramisu-Karamell-Riegel 214
  - Tofu
    - aus Kichererbsenmehl 238
    - Berbere-Bowl mit Couscous 75
    - Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und 41
    - Krosser 243
    - Kross gebackener, süßsauer 26
    - Kung-Pao-Gemüsepfanne 37
    - mit schwarzem Pfeffer 48
    - pressen und würfeln 243
    - und Gemüse mit heller, cremiger Masalasaucе 53

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

## U

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

## W

Walnuss, Linsen-Burger 97  
Weiche Schokoladenkeks-Riegel 194  
Weiße Pizza mit Pilzen und Jalapeño 151  
Weizenfladenbrot 236

Winterliche Pilzsuppe mit Spinat und Kichererbsen 127  
Wot, aus dem Schnellkochtopf 72  
Wot, Jackfrucht-Schälerbsen 73  
Wraps. Siehe auch Sandwiches  
    Blumenkohl-Schawarma 140  
    Tempeh-Brokkoli, mit cremiger Jalapeño-Sauce 138

## Z

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

**Richa Hingle**

## **Richas kulinarische Welt der Aromen**

150 vegane Rezepte zum Genießen

304 Seiten, geb.  
erscheint 2018

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)