

**Autorenteam der TV-Sendereihe
„Vegetarische Volksküche“**

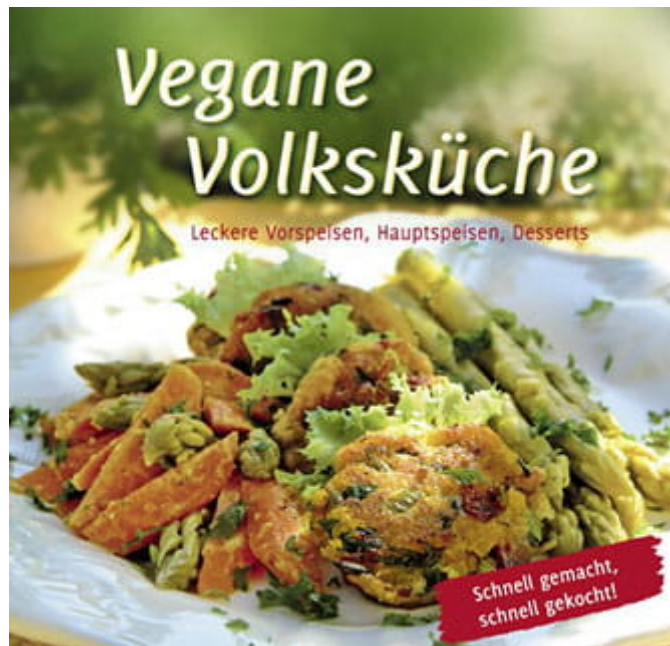
Vegane Volksküche

Leseprobe

[Vegane Volksküche](#)

von [Autorenteam der TV-Sendereihe „Vegetarische Volksküche“](#)

Herausgeber: Gabriele - Verlag



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

Zur Einführung	9
----------------------	---

Vorspeisen, Suppen & Salate

Auberginen-Antipasti	12
Auberginen-Röllchen mit iBi-Hot-Füllung und Rucola	14
Auberginensalat mit Tomaten	16
Badischer Kartoffelsalat	18
Bärlauchblätter mariniert	20
Brotsuppe mit Bärlauch	22
Erfrischender Bauernsalat	24
Gazpacho (kalte Gemüsesuppe)	26
Gemüse im Kichererbsenteig	28
Gurken-Kartoffel-Creme-Suppe	30
Gurkensalat wie zu Omas Zeiten	32
Gurkenschnitzel gebraten und paniert	34
Hokkaido-Antipasti	36
Hokkaido-Kürbis-Suppe	38
Kartoffel-Gurken-Salat mit Shiitake-Pilzen	40
Kartoffel-Lauch-Suppe	42
Kräuter, Zwiebeln ... im Prosecco-Teig	44



Minestrone	46
Pesto-Schnecken	48
Rote-Bete-Carpaccio	50
Rote-Bete-Salat nordische Art	52
Tomaten-Auberginen-Salat mit Pesto	54
Tomaten-Gurken-Salat mit Pesto	56
Tomaten „Tricolore“ mit iBi und Pesto	58
Vital-Brotsalat	60

Hauptspeisen

Asiatische Gemüsepfanne mit Kokosmilch	64
Bärlauchspätzle mit Pilzsoße	66
Bratkartoffeln mit Burgunder-Bratensoße	68
Brotküchlein	70
Erfrischendes Tabouleh	72
Estragon-Karotten mit Kartoffelküchlein	74
Fettuccine mit Karotte und Bärlauch	76
Frühlingsmedaillons mit Spargel-Karotten-Gemüse	78
Fusilli Bologneser Art mit Sonnenblumenkernen	80
Gebratene Rotkrautscheiben mit Karottengemüse und Kartoffelpüree	82
Gefüllte Pfannkuchen	84
Gemüse-Tortilla	86



Leseprobe aus „Vegane Volksküche“, ohne Autor
 Herausgeber: Gabriele Verlag
 Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
 Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Herzhafter Bohnen-Birnen-Eintopf	88
Himmel und Erde	90
Kartoffelgulasch mit Polenta	92
Kartoffelpuffer mit Bohnen- und Krautsalat	94
Kraut-Erdnuss-Pfanne	96
Mangold-Röllchen mit Ketchup-Soße	98
Patisson-Schnitzel mit Zitronen-Kapernsoße und Rosmarin-Reis	100
Peperonata mit Polenta und Brotsoße	102
Pikante Sauerkrautpfanne - vegetarisches „Szegediner Gulasch“	104
Radieschen-Gemüse mit Reis-Röllchen und gebratenen Pilzen	106
Reis-Pilaw und andere orientalische Spezialitäten	108
Reispfanne mit Früchten und Nüssen	110
Risotto Primavera mit Zucchini-Schnitzel und Kaperndressing	112
Risotto mit Shiitake-Pilzen und Nussigiano	114
Rosti mit Shiitake-Pilzen	116
Sauerkraut mit Schupfnudeln	118
Schmorgurken	120
Sonnenblumenklößchen mit Rosti und Tomatengemüse	122
Spaghetti Alfredo	124
Spaghetti mit Gemüse-Bolognese	126
Ungarisches Letscho	128
Zucchinitürmchen mit Couscous	130



Desserts & Getränke

Apfelmüchle mit Vanillesoße und Zimtzucker134

Apfelmäschchen136

Birnen an Heidelbeer-Bananen-Soße138

Gebratene Grießbällchen auf Holunderblüten-Apfelschnitzen140

Gurken-Smoothie mit Apfel und Holunderblüten-Sirup142

Holunderblüten-Bowle mit Prosecco / mit Weißwein und Früchten.....144

Holunderblüten-Gelee mit frischen Früchten146

Holunderblüten-Grießköpfchen auf Himbeerspiegel.....148

Holunderblüten-Sorbet..... 150

Pfannkuchen mit heißen Früchten 152

Pfefferminz-Zitronenmelisse-Getränk..... 154

Reisköpfchen auf Holunderblüten-Gelee 156

Spinat-Smoothie 158



Produkttempfhlung.....160

Die Symbiose zwischen Mensch, Natur und Tieren162

Literaturempfhlung.....164

Zitate166

Liebe Leser,

Sie haben sich - wie viele Tierfreunde und ernährungsbewusste Menschen - für ein veganes Kochbuch entschieden und damit für gute, schmackhafte Gerichte ohne Tierleid.

Ganz gleich, ob Sie schon lange fleischlos essen und eventuell in der veganen Küche bereits versiert sind, oder ob Sie gerade Ihre ersten Erfahrungen sammeln, mit diesem Kochbuch haben Sie eine echte Hilfe zur Hand. Die Rezepte stammen aus der beliebten TV-Sendereihe „Vegetarische Volksküche“. Aufgrund der großen Nachfrage nach diesen Rezepten haben wir - mit freundlichem Einverständnis der TV-Köche - in diesem Kochbuch eine Auswahl für Sie zusammengestellt: feine Vorspeisen, Suppen und Salate, herzhafte Hauptspeisen und raffinierte Desserts, alles unkompliziert und im Nu zubereitet.

Übrigens: Bei den meisten Rezepten finden Sie den QR-Code, mit dem Sie die dazugehörige TV-Sendung direkt über Ihr Smartphone aufrufen und beim Kochen parallel den TV-Köchen über die Schulter schauen können. Oder schauen Sie die Sendung einfach im Internet unter www.vegane-volkskuche.de.

Ein Umdenken ist im Gang - immer mehr Menschen entdecken die Vorzüge der veganen Ernährung. Sie wissen selbst, warum Sie sich für ein veganes Kochbuch entschieden haben. Häufig wird man aber auch mit ehrlich gemeinten Fragen oder mit Vorurteilen konfrontiert, auf die man gerne eine fundierte Antwort geben möchte. Dazu finden Sie auf Seite 164 einige Literaturempfehlungen zum Thema.

Leseprobe aus „Vegane Volksküche“, ohne Autor

Herausgeber: Gabriele Verlag

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Damit Ihre veganen Gerichte wirklich gut schmecken und auch bekömmlich sind, ist es ratsam, Produkte in bester Qualität zu verwenden. Wir empfehlen deshalb die Naturprodukte aus Friedfertigem Landbau. Sie dürfen wachsen und reifen - ohne den Einsatz von Mist und Gülle, ohne Genmanipulation, ohne Pestizide, Herbizide oder Fungizide - und werden ohne Konservierungsstoffe weiterverarbeitet. In der Anwendung der Goldenen Regel des Jesus von Nazareth „Was du willst, dass dir andere tun sollen, das tue du ihnen zuerst“ schließt der Friedfertige Landbau alles Leben ein - Mineralien, Pflanzen, Tiere und auch die Kleinstlebewesen in der Erde.

Das Konzept für den Friedfertigen Landbau ist - ebenso wie umfassende und konkrete Hilfen für alle Lebensbereiche - aus dem Gottesgeist gegeben, durch Gabriele, die Prophetin und Botschafterin Gottes in unserer Zeit, die seit nahezu 40 Jahren ihre Stimme erhebt für einen friedfertigen Umgang mit unseren Mitgeschöpfen, den Tieren, und mit der gesamten Mutter Erde. Die Erfahrung zeigt: Wo der Mensch die Friedfertigkeit und die Einheit mit Natur und Tieren anstrebt, ist gutes Gedeihen, ist Leben - auch für künftige Generationen.

Die Produkte aus Friedfertigem Landbau - z.B. Brot, Obst, Gemüse, Feinkost, Aufstriche und vieles mehr - erhalten Sie aus einer Hand, vom Anbau bis zum Kunden, als Garantie für stets hervorragende Qualität. Beachten Sie unsere Produktempfehlung auf Seite 160!

Viel Freude beim Kochen und beim Genießen!

MINISTRONE

Zutaten für 2 Portionen:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Karotte
1 Stück Sellerie
1 Kartoffel
2 Tomaten
1 gehäufte EL Tomatenmark
2 EL gekochte Kidney-
Bohnen
1 Handvoll Nudeln
2 EL gehackte Petersilie
5 EL Olivenöl
Streuwürze
Salz
Pfeffer
500 ml Wasser



Zubereitung:

- 1. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in einem Topf in Olivenöl dünsten.
- 2. Karotte, Sellerie und Kartoffeln ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln nach und nach dazugeben und mitbraten.
- 3. Mit Wasser ablöschen und mit Streuwürze, Pfeffer und Tomatenmark abschmecken.
- 4. Die Bohnen und Nudeln hinzufügen und alles zugedeckt garen, bis die Nudeln al dente sind (ca. 8 Minuten).
- 5. Zum Schluss die in Würfel geschnittenen Tomaten und die Petersilie dazugeben. Kurz köcheln lassen, bei Bedarf nachsalzen.

Serviertipp: Mit hellem Brot servieren.

www.vegane-volkskuche.de





Leseprobe aus „Vegane Volksküche“, ohne Autor
Herausgeber: Gabriele Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

GURKEN-SMOOTHIE *mit* *Apfel und Holunderblüten-Sirup*

Zutaten für 2 Portionen:

1 Salatgurke
1 großer Apfel
250 ml Wasser
100 ml Holunderblütensirup

Zubereitung:



Salatgurke in grobe Stücke schneiden; den Apfel vierteln, schälen und entkernen.



Zusammen mit dem Wasser und dem
Holunderblütensirup im Standmixer pürieren - fertig!



Variante:

Mit Erdbeeren oder Himbeeren, Apfel und Banane zubereiten: 250 g Erdbeeren, 1 Banane und 1 Apfel, (geschält, entkernt und geviertelt) mit ca. 200 ml Wasser im Standmixer pürieren.



Leseprobe aus „Vegane Volksküche“, ohne Autor
Herausgeber: Gabriele Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Autorenteam der TV-Sendereihe „Vegetarische Volksküche“

Vegane Volksküche

Leckere Vorspeisen, Hauptspeisen, Desserts Schnell gemacht, schnell gekocht!

168 Seiten, geb.
erscheint 2013

[Jetzt kaufen](#)



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