Annette Heimroth

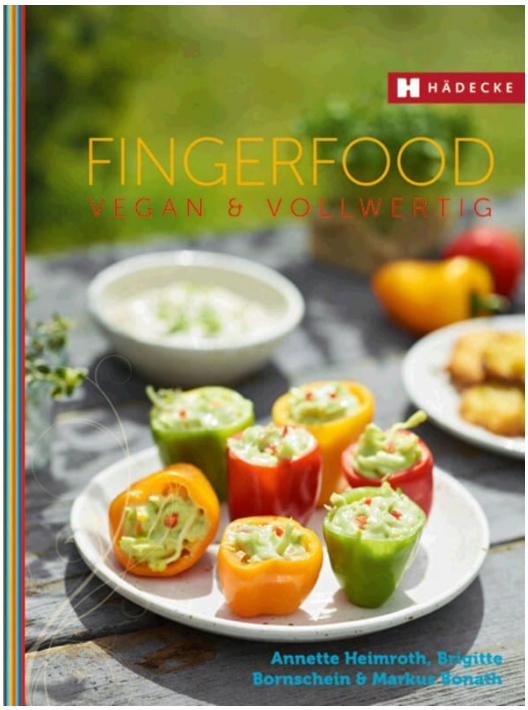
Fingerfood vegan & vollwertig

Leseprobe

Fingerfood vegan & vollwertig

von Annette Heimroth

Herausgeber: Hädecke 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

Rezeptverzeichnis

Ananas-Kokos-Creme 52
Apfelschiffchen mit Hummus 4
Artischockenaufstrich 5
Auberginen, gebacken 10
Auberginen-Mini-Pizzas 6
Auberginenröllchen
mit Reis und Avocado 11
Avocadocreme 62
Avocado-Dip 22

Bananen-Erdnuss-Kugeln 27
Blumenkohl-Brokkoli-Aufstrich 14
Bohnenspieße, fruchtig 12
Brokkoli-Blumenkohl-Aufstrich 14

Champignons, gefüllt 15
Champignonschnecken 16
Chicoree, gefüllt 19

Dillcreme 40
Dip, Grundrezept 20
Dip-Gemüse 22
DiD-Variationen 20ff

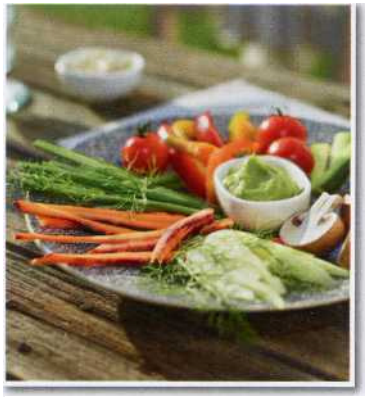
Erbsencreme 43
Erdbeeren, orientalisch 24
Erdnuss-Bananen-Kugeln 27
Erdnussmuss „Crunchy" 27

Fladenbrot mit Pistazien
oder Kapern 63

Gemüsechips, bunt,
mit pikanter Salsa 28
Gemüse-. Kroketten" 32
Gemüse-Mini-Pizzas 9
Gemüsepuffer mit Kresseschaum 34
Gemüse-Spieße 58
Grünkernbällchen, gefüllt 38
Grünkern-Maki 39
Grünkohltaschen 73
Gurken-Artischocken-Aufstrich 5
Gurkenhäppchen mit Dillcreme 40
Gurkenhäppchen 79
Gurkenspieße 58

Hummus 4

Kapern-Fladenbrot 63
Kartoffelbällchen mit
Erbsencreme 42
Kartoffeln aus dem Ofen,
griechisch 44
Kartoffeln, gefüllt 56
Kartoffelpuffer mit Kresseschaum 34
Kartoffeltaler mit Avocadocreme 47
Kohl-Päckchen mit
Steckrübenfüllung 61
Kokos-Ananas-Creme 52
Kräutercreme 48
Kräuter-Dip 22
Kräuterschaum 35
Kresseschaum 35
„Kroketten", Gemüse- 32



Leseprobe von A. Heimroth / B. Bornschein / M. Bonath,
„Fingerfood vegan & vollwertig“
Herausgeber: Hädecke Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Kugelspieße aus Obst 58
Kürbis-Häppchen 79
Kürbis-Möhren-Sticks 57
Kürbis-Paprika-Spieße 49

Lauch-Tomaten-Rauten 51
Linsen-Auberginen-Pizzas 6
Linsenküchlein mit Kokoscreme 52

Maki-Sushi mit Grünkern 39
Maki-Sushi mit Vollkornreis 39
Mango-Bohnen-Spieße 12
Mangoldtaschen 73
Meerrettich-Dip 23
Meerrettich-Kartoffeln 56
Melonen-Spieße 58
Möhren-Kürbis-Sticks 57

Nektarinen-Bohnen-Spieße 12

Obst-Spieße 58
Ofenkartoffeln, griechisch 44
Oliven-Dip 23

Palmkohl-Päckchen 61
Papaya-Bohnen-Spieße 12
Paprika, Mini-, mit Avocadocreme 62
Paprika-Artischocken-Aufstrich
Pfirsich-Bohnen-Spieße 12
Pistazien-Fladenbrot 63
Pizzas, klein, mit Auberginen
und Linsen 6

Ratatouille-Spieße 49
Reis-Maki 39
Rohkost-Schokolade 67
Rosenkohl-Säckchen 64

Salatgurke, s. Gurke
Salsa, pikant 29

Sandwichtaler, rund 66
Schokolade, Rohkost- 67
Schwarzkohl, s. Palmkohl
Selleriewürfel 70
Spinattaschen 73
Steckrüben-Palmkohl-Päckchen 61

Teigtaschen mit Spinat 73
Tomaten, Cherry-, gefüllt 62
Tomaten-Dip 23
Tomaten, gefüllt 74
Tomaten-Lauch-Rauten 51

Weinblätter, gefüllt 75
Weinblätter, selbst eingelegt 75
Wildkräuterschaum 35
Wirsingrollen 78
Würfelspieße aus Gemüse 58

Zucchini-Häppchen 79
Zucchini-Paprika-Spieße 49
Zucchini-Röllchen 80

Leseprobe von A. Heimroth / B. Bornschein / M. Bonath,
„Fingerfood vegan & vollwertig“
Herausgeber: Hädecke Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe von A. Heimroth / B. Bornschein / M. Bonath,
„Fingerfood vegan & vollwertig“
Herausgeber: Hädecke Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

TEIGTASCHEN MIT SPINAT

für ca. 24 Stück

1 Bio-Frischhefewürfel (42 g)
350 ml lauwarmes Wasser
400 g Weizen oder Dinkel, frisch gemahlen
100 g Roggen, frisch gemahlen
2 EL natives Olivenöl
Steinsalz
Korianderpulver, nach Geschmack
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
450 g frischer Spinat
2 EL natives Olivenöl
etwas Gemüsebrühpulver
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Muskatnuss, frisch gerieben

Hefe mit dem lauwarmen Wasser verrühren und mit Weizen- und Roggenmehl, Öl, 2TL Salz und Koriander zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem Tuch abdecken und den Teig mindestens eine halbe Stunde an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen.

5 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein würfeln bzw. durchpressen. Den Spinat putzen und von dickeren Stielen befreien, waschen und trocken schleudern.

Das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz darin anschwitzen. Den Spinat dazugeben und fünf Minuten unter Rühren zusammenfallen lassen, mit Gemüsebrühpulver, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Backofen auf 200 °C (oder 180 °C Umluft) vorheizen. Den Teig nochmals durchkneten, halbieren und die Teighälften nacheinander auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen (ca. 3-4 mm hoch). Mithilfe eines Glases Kreise von jeweils etwa 10 cm Durchmesser ausstechen. Mit einem Teelöffel kleine Spinatportionen in die Mitte des Kreises setzen. Die Teigränder mit Wasser befeuchten, zu einem Halbkreis zusammenklappen und die Ränder fest aufeinander drücken.

Auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen und etwa 15 Minuten backen.

TIPP
Anstelle von Spinat können Sie die Teigtaschen auch mit Grünkohl oder Mangold befüllen. Dazu Stiele und Mittelrippen entfernen, den Kohl klein schneiden und wie oben beschrieben beim Spinat verfahren.

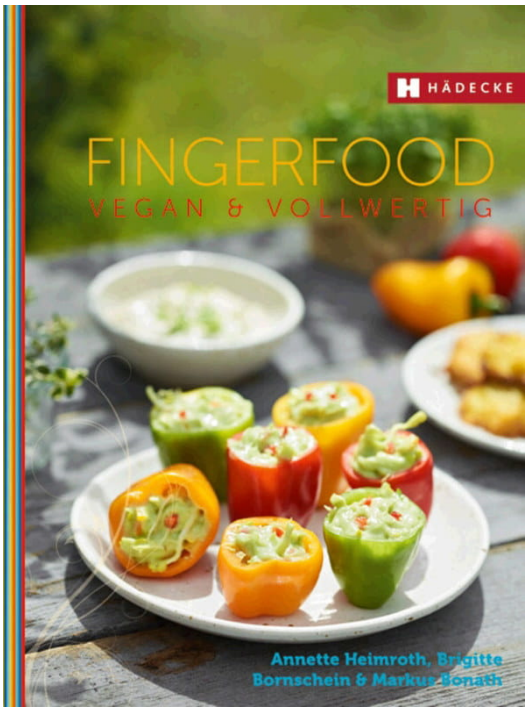
Leseprobe von A. Heimroth / B. Bornschein / M. Bonath,
„Fingerfood vegan & vollwertig“
Herausgeber: Hädecke Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Annette Heimroth

Fingerfood vegan & vollwertig

88 Seiten, geb.
erscheint 2014

Jetzt kaufen



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