

Gaz Oakley

Plants Only

Leseprobe

[Plants Only](#)

von [Gaz Oakley](#)

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

VORWORT 07

01 FRÜHSTÜCK 08

Porridge in drei Varianten	10
Heidelbeer-Protein-Pancakes	14
Akee-„Rührei“	16
Mango-Frühstücksmuffins	17
Powerriegel	18
Karibische Waffeln	21
Waffeln aus der Grillpfanne mit Beerenkompott	22
Tempeh-„Speck“-Bagels	24
Locker-leichtes Omelett nach französischer Art	27

02 SUPPEN 30

Französische Zwiebelsuppe	32
Maissuppe in der Brotschale	35
Herzhafter walisischer Eintopf (Welsh Cawl)	37
Cremige Pilzsuppe	38
Cajun-Kürbissuppe	40

03 SNACKS & HÄPPCHEN 42

Tofu-Snacks mit Erdnusskruste	44
Tofu-Köfte	47
Yakitori-Spieße	48
Knusper-Blumenkohl	49
Glamorgan-„Würstchen“	53
Frühlingsrollen mit würziger Pilzfüllung	54
Bratbeläge	57
Pilz-„Garnelen“-Toast	61
Pilz-Buchweizen-Crêpes mit Spargel	62

04 PERFEKTE PASTA 64

Meine berühmte Lasagne	66
Einfache Linsen-Bolognese	69
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli	70
Spritzige Farfalle	72
Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln	75
Unglaubliche One-Pot Tomatennudeln	76
Pikante Arrabiata-Pasta	78

05 AROMATISCHE CURRYS 82

Kichererbsencurry mit Kurkumareis	84
Trinidad-Doubles	85
Grünes Thai-Curry	88
Jamaikanisches Gemüsecurry	91
Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie	92
Aromatisches Erdnusscurry	96
Gerösteter Curry-Blumenkohl	99
Einfaches chinesisches Curry	100

06 HAUPTGERICHTE 102

Nasi Goreng	105
Knusprig gebratener Zitronen-Tofu	108
Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgrauen	111
Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen	112
Ramen	114
Glasierte Umami-Auberginen	116
„Schnitzel“ mit Kräuter-Kapern-Soße	119
Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße	122
Einfacher spanischer One-Pot Eintopf	126
Knusprige Südstaaten-Pilze	129

07 OFENGERICHTE 130

Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters.....	132
Toad in the hole mit roter Zwiebelsoße	135
Einfache Pilzpastete.....	136
Auberginen mit Parmesankruste	140
BBQ „Hack“braten.....	143
Kürbis mit Käsefüllung	144

08 BURGER 146

BBQ-Bohnenburger	150
Tofuburger vietnamesischer Art	152
Bhaji-Burger.....	154
Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger	156

09 GEMÜSE, BEILAGEN & SALATE 158

Gebratene Karotten mit Salsa verde.....	160
Schneller Gemüse-Couscous	162
Wassermelonen-„Thunfisch“-Salat.....	165
Brokkoli-Quinoa-Salat mit Edamame	166
Frittierte Kochbananen	168
Knaller-Krautsalat	170
Cremiges Kartoffelpüree	170
Pak Choi mit Sesam und süßer Chiliglasur	173
Gegrillte Salatherzen in Orangensoße	174
Süß-scharfer Kochbananen-Salat	176
Pommes frites	179
Poutine	180
Gebratene Maiskolben	183
Gedünstetes Gemüse.....	184

10 NACHSPEISEN 186

Apfel-Brombeer-Pies	188
Köstliche Kirsch-Zimtschnecken.....	190
Orangencrêpes mit Soße	194
Toffee-Apfel-Schokobrownie-Pudding	196
Portugiesische Törtchen	198
Gestürzter Mangokuchen	201
Crème Caramel.....	202
Im Ganzen gebratene Ananas.....	204
Aromatischer Gewürzkuchen.....	207
Limettentörtchen	208
Weiches Baiser nach italienischer Art.....	210
Karamellsoße.....	210
Kokoscreme.....	211

TELLER-AUFTEILUNG 213

INDEX & DANKSAGUNG 216

DIE REZEPTSYMBOLE

	Gazs 15-Minuten-Gerichte		One-Pot Gericht
	Proteinreich		Kann glutenfrei zubereitet werden
	Glutenfrei		Meal Prep-Stars

WAFFELN AUS DER GRILLPFANNE

mit Beerenkompott

FÜR 4 PORTIONEN

ZEIT 25 MINUTEN

SCHWIERIGKEIT 5/10

Für die Waffeln

- 1 reife Banane
- 480 ml (2 cups) cremige Pflanzenmilch
- 3 EL Ahornsirup
- 2 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Chiasamen
- 260 g (2 cups) Mehl oder glutenfreies Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Meersalz
- 2 EL Pflanzenöl

Für das Kompott

- 200 g (2 cups) gefrorene gemischte Beeren, aufgetaut
- 2 EL Wasser
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 1 EL frischer Zitronensaft

Zum Anrichten

- 2 EL veganer Joghurt
- frische Minze
- etwas Ahornsirup

Banane, Milch, Ahornsirup und Vanilleextrakt in eine Rührschüssel geben. Die Banane mit einem Kartoffelstampfer so gut wie möglich zerdrücken, sodass keine Klümpchen mehr enthalten sind. Dann die Chiasamen einrühren.

Mehl, Backpulver und Salz in die Bananenmischung sieben und alles vorsichtig miteinander verrühren. Aber nicht zu viel rühren, sonst wird die Waffel beim Braten nicht mehr leicht und fluffig.

Eine antihafbeschichtete, ofenfeste Grillpfanne bei schwacher Hitze auf den Herd stellen und die Grillfunktion des Backofens auf hoher Temperatur vorheizen.

Das Öl in die Pfanne geben. Wenn es heiß ist, so viel Teig einfüllen, dass der Boden der Pfanne bedeckt ist. Mit einem Teigschaber den Teig bis in die Ecken der Pfanne verteilen.

Die Waffel 4 bis 5 Minuten auf dem Herd braten lassen, danach die Pfanne 10 Minuten lang unter den Grill auf den untersten Rost stellen.

Während die Waffel backt, die Kompottzutaten in einen Topf geben. Den Topf auf den Herd bei schwacher Hitze aufsetzen und köcheln lassen, bis alles servierfertig ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Nach 10 Minuten unter dem Grill sollte eure Waffel schön aufgegangen und oben goldbraun sein.

Die Waffel mit dem Kompott bestreichen und mit Joghurt, frischer Minze und Ahornsirup servieren.





WASSERMELONEN- „THUNFISCH“- SALAT

FÜR 4–6 PORTIONEN

ZEIT 100 MINUTEN

SCHWIERIGKEIT 7/10

GF

MEAL
★
PREP

1 mittelgroße Wassermelone,
geschält und in 2,5 cm dicke
Stücke von ca. 6 x 4 cm geschnitten

1 EL Meersalz

Pflanzenöl, zum Braten

Für die Marinade

2 TL Tahini

6 EL Sojasoße (oder Tamari für GF)

2 EL Reisessig

Saft von ½ Limette

1 TL getrocknete Chiliflocken

1 Knoblauchzehe

1 EL Sriracha-Soße

1 daumengroßes Stück frischer
Ingwer, geschält

2 Frühlingszwiebeln

3 EL Sesamöl

Für den Salat

½ Gurke, in Stifte geschnitten

5 Frühlingszwiebeln, fein
geschnitten

1 Handvoll Zuckerschoten, längs
fein geschnitten

300 g Reisnudeln, nach
Packungsanweisung gekocht

1 Handvoll Thai-Basilikum-Blätter

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Wassermelonenstücke auf das Backblech legen und leicht salzen. Die Wassermelone für 1 Stunde in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit die Zutaten für die Marinade in einem Mixer miteinander verrühren.

Sobald die Wassermelone „zart“ ist, aus dem Ofen nehmen. Sie wird geschrumpft sein und eine schöne tiefrote Farbe haben.

Die Marinade über die gegarte Wassermelone gießen. Die Wassermelone erst abkühlen lassen und danach in den Kühlschrank stellen, wo sie mindestens 2 Stunden lang marinieren sollte.

Anschließend die Wassermelone aus dem Kühlschrank nehmen. Alle Zutaten für den Salat vermischen und ein paar Esslöffel der Wassermelonenmarinade hinzufügen.

Eine antihafbeschichtete Pfanne auf hoher Hitze aufstellen. Ein wenig Öl hineingeben und darin die marinierten Wassermelonenstücke von jeder Seite 2 Minuten lang anbraten.

Die in Scheiben geschnittene Wassermelone auf einem Bett aus Nudelsalat servieren.

Dieses Rezept ist eins meiner Lieblingsrezepte. Es ist die am besten schmeckende Wassermelone, die noch dazu eine echte Thunfischstruktur hat. Achtet darauf, dass der marinierte „Thunfisch“ vor dem Servieren eine schöne Karamellisierung erhält.

INDEX

A

- Akee-„Rührei“ 16
- Ananas
 - Im Ganzen gebratene Ananas 204
- Äpfel
 - Apfel-Brombeer-Pies 188
 - Knaller-Krautsalat 170
 - Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92
 - „Schnitzel“ mit Kräuter-Kapern-Soße 119
 - Toffee-Apfel-Schokobrownie-Pudding 196
- Apfel-Brombeer-Pies 188
- Aromatischer Gewürzkuchen 207
- Aromatisches Erdnusscurry 96
- Auberginen
 - Auberginen mit Parmesankruste 140
 - Glasierte Umami-Auberginen 116
 - Meine berühmte Lasagne 66
- Auberginen mit Parmesankruste 140
- Avocado
 - Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger 156
 - Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176

B

- Bagels
 - Tempeh-„Speck“-Bagels 24
- Baiser
 - Limettentörtchen 208
 - Weiches Baiser nach italienischer Art 210
- Banane
 - Aromatischer Gewürzkuchen 207
 - Porridge
 - Banane, Haselnuss und Schokolade 10
- Bananen
 - Mango-Frühstücksmuffins 17
 - Waffeln aus der Grillpfanne mit Beerenkompott 22
- Basilikum
 - Gebratene Karotten mit Salsa verde 160
 - Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
 - Pikante Arrabiata-Pasta 78
 - Spritzige Farfalle 72
 - Tofuburger vietnamesischer Art 152

- BBQ „Hack“braten 143
- BBQ-Bohnenburger 150
- BBQ-Soße
 - BBQ-Bohnenburger 150
- Béchamelsoße
 - Auberginen mit Parmesankruste 140
 - Meine berühmte Lasagne 66
- Beeren
 - Heidelbeer-Protein-Pancakes 14
 - Waffeln aus der Grillpfanne mit Beerenkompott 22
- Bhaji-Burger 154
- Blätterteig
 - Apfel-Brombeer-Pies 188
 - Einfache Pilzpastete 136
 - Portugiesische Törtchen 198
 - Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92
- Blumenkohl
 - Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
 - Gedünstetes Gemüse 184
 - Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
 - Knusper-Blumenkohl 49
- Bohnen
 - BBQ-Bohnenburger 150
 - Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgrauen 111
 - Herzhafter walisischer Eintopf 37
 - Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 122
 - Jamaikanisches Gemüsecurry 91
 - Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 132
 - Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
 - Nasi Goreng 105
 - Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger 156
 - Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176
- Bolognese
 - Einfache Linsen-Bolognese 69
 - Meine berühmte Lasagne 66
- Brandy
 - Französische Zwiebelsuppe 32
 - Pilz-Buchweizen-Crêpes mit Spargel 62
- Bratensoße 180
- Broccolini
 - Brokkoli-Quinoa-Salat mit Edamame 166
 - Grünes Thai-Curry 88
 - Spritzige Farfalle 72

Brokkoli

- Gedünstetes Gemüse 184
- Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
- Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
- Brokkoli-Quinoa-Salat mit Edamame 166
- Brombeeren
 - Apfel-Brombeer-Pies 188
 - Limettentörtchen 208
- Brot
 - Französische Zwiebelsuppe 32
 - Maissuppe in der Brotschale 35
 - Pilz-„Garnelen“-Toast 61
- Brotbelag 57
 - Kichererbsen-Aufstrich 58
 - Knoblauch-Pilze mit Meerfenchel 59
 - Rauchige Erbse 57
- Brunnenkresse
 - Tofuburger vietnamesischer Art 152

C

- Cajun-Kürbissuppe 40
- Cavolo Nero
 - Herzhafter walisischer Eintopf 37
 - Spritzige Farfalle 72
- Chiasamen
 - Mango-Frühstücksmuffins 17
 - Powerriegel 18
 - Proteinreiches Porridge 12
 - Waffeln aus der Grillpfanne mit Beerenkompott 22
- Chili
 - Aromatisches Erdnusscurry 96
 - Bhaji-Burger 154
 - Brokkoli-Quinoa-Salat mit Edamame 166
 - Einfaches chinesisches Curry 100
 - Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgrauen 66
 - Gegrillte Salatherzen in Orangensoße 174
 - Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
 - Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 122
 - Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 132
 - Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
 - Maissuppe in der Brotschale 35
 - Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
 - Nasi Goreng 105

- Pak Choi mit Sesam und süßer Chiliglasur 173
 Pikante Arrabiata-Pasta 78
 Ramen 114
 Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92
 Spritzige Farfalle 72
 Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176
 Tofuburger vietnamesischer Art 152
 Tofu-Köfte 47
 Wassermelonen-„Thunfisch“-Salat 165
- Couscous**
 Schneller Gemüse-Couscous 162
- Crème Caramel 202
 Cremige Pilzsuppe 38
 Cremiges Kartoffelpüree 170
- Crêpes**
 Orangencrêpes mit Soße 194
 Pilz-Buchweizen-Crêpes mit Spargel 38
- Currypaste**
 Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
 Grünes Thai-Curry 88
- D**
Datteln
 Aromatischer Gewürzkuchen 207
- E**
Edamame
 Brokkoli-Quinoa-Salat mit Edamame 166
 Gedünstetes Gemüse 184
 Einfache Linsen-Bolognese 69
 Einfache Pilzpastete 82
 Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 76
 Einfaches chinesisches Curry 100
 Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgrauen 66
- Erbsen**
 Brotbelag Rauchige Erbse 57
 Gedünstetes Gemüse 184
 Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
 Nasi Goreng 105
- Erdbeeren**
 Porridge
 Gedünstete Erdbeeren und Erdnussbutter 12
- Erdnussbutter**
 Aromatisches Erdnusscurry 96
 Porridge
 Gedünstete Erdbeeren und Erdnussbutter 12
 Tofu-Snacks mit Erdnusskruste 44
- Erdnüsse**
 Tofu-Snacks mit Erdnusskruste 44
- F**
Fenchel
 „Schnitzel“ mit Kräuter-Kapern-Soße 119
 Spritzige Farfalle 72
 Französische Zwiebelsuppe 32
 Frittierte Kochbananen 168
 Frühlingsrollen mit würziger Pilzfüllung 54
 Frühlingszwiebeln
 Akee-„Rührei“ 16
 BBQ-Bohnenburger 150
 Brotbelag Kichererbsen-Aufstrich 58
 Einfaches chinesisches Curry 100
 Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 122
 Jamaikanisches Gemüsecurry 91
 Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
 Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
 Tofuburger vietnamesische Art 152
 Tofu-Köfte 47
 Wassermelonen-„Thunfisch“-Salat 165
 Yakitori-Spieße 48
- G**
 Gebratene Karotten mit Salsa verde 160
 Gebratene Kochbananen 169
 Gebratene Maiskolben 183
 Gedünstetes Gemüse 184
 Gegrillte Salatherzen in Orangensoße 174
 Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
 Gestürzter Mangokuchen 201
 Glamorgan-„Würstchen“ 53
 Glasierte Umami-Auberginen 71
 Goji-Beeren
 Brokkoli-Quinoa-Salat mit Edamame 166
 Powerriegel 18
 Proteinreiches Porridge 12
 Grünes Thai-Curry 88
 Grünkohl
 Gedünstetes Gemüse 184
 Herzhafter walisischer Eintopf 37
 Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger 156
- Gurken**
 Knaller-Krautsalat 170
 Tofuburger vietnamesischer Art 152
 Wassermelonen-„Thunfisch“-Salat 165
- Gurkensalsa**
 Trinidad-Doubles 85
- H**
Hackfleisch, vegan
 Meine berühmte Lasagne 66
- Haferflocken**
 Mango-Frühstücksmuffins 17
 Porridge in drei Varianten 10
 Powerriegel 18
- Hanfsamen**
 Powerriegel 18
 Proteinreiches Porridge 12
- Haselnüsse**
 Porridge
 Banane, Haselnuss und Schokolade 10
- Hefe**
 Köstliche Kirsch-Zimtschnecken 190
- Heidelbeeren**
 Heidelbeer-Protein-Pancakes 14
 Herzhafter walisischer Eintopf 19
- I**
 Im Ganzen gebratene Ananas 204
- Ingwer**
 Aromatischer Gewürzkuchen 207
 Aromatisches Erdnusscurry 96
 Einfaches chinesisches Curry 100
 Gegrillte Salatherzen in Orangensoße 174
 Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
 Pak Choi mit Sesam und süßer Chiliglasur 173
 Ramen 114
- J**
Jackfrucht
 Einfaches chinesisches Curry 100
 Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 122
 Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
 Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 74
 Jamaikanisches Gemüsecurry 91
 Joghurt
 Tofu-Köfte 47
- K**
Kapern
 „Schnitzel“ mit Kräuter-Kapern-Soße 119
- Karamell**
 Crème Caramel 122

Karamellsoße 210
 Aromatischer Gewürzkuchen 207
 Toffee-Apfel-Schokobrownie-Pudding 196
 Karibische Waffeln 21
 Karotten
 Bratensoße 180
 Einfache Linsen-Bolognese 69
 Einfaches chinesisches Curry 100
 Frühlingsrollen mit würziger Pilzfüllung 54
 Gebratene Karotten mit Salsa verde 160
 Gedünstetes Gemüse 184
 Herzhafter walisischer Eintopf 37
 Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 132
 Knaller-Krautsalat 170
 „Schnitzel“ mit Kräuter-Kapern-Soße 119
 Tofuburger vietnamesischer Art 152
 Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 79
 Kartoffeln
 Cremiges Kartoffelpüree 170
 Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
 Gedünstetes Gemüse 184
 Glamorgan-„Würstchen“ 53
 Herzhafter walisischer Eintopf 37
 Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 132
 Pommes frites 179
 Käsebruch
 Poutine 180
 Kichererbsen
 BBQ „Hack“braten 143
 BBQ-Bohnenburger 150
 Brotbelag Kichererbsen-Aufstrich 58
 Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgrauen 111
 Jamaikanisches Gemüsecurry 91
 Kichererbsencurry mit Kurkumareis 84
 Schneller Gemüse-Couscous 162
 Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger 156
 Kichererbsencurry mit Kurkumareis 84
 Kirschen
 Köstliche Kirsch-Zimtschnecken 190
 Proteinreiches Porridge 12
 Knaller-Krautsalat 170
 Knoblauch
 Aromatisches Erdnusscurry 96
 BBQ „Hack“braten 143

Cajun-Kürbissuppe 40
 Cremige Pilzsuppe 38
 Einfache Linsen-Bolognese 69
 Einfache Pilzpastete 136
 Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
 Einfaches chinesisches Curry 100
 Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgrauen 111
 Gebratene Karotten mit Salsa verde 160
 Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
 Glamorgan-„Würstchen“ 53
 Glasierte Umami-Auberginen 116
 Herzhafter walisischer Eintopf 37
 Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 122
 Jamaikanisches Gemüsecurry 91
 Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 132
 Kichererbsencurry mit Kurkumareis 84
 Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
 Kürbis mit Käsefüllung 144
 Maissuppe in der Brotschale 35
 Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
 Meine berühmte Lasagne 66
 Pak Choi mit Sesam und süßer Chiliglasur 173
 Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
 Pikante Arrabiata-Pasta 78
 Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92
 Spritzige Farfalle 72
 Toad in the hole mit roter Zwiebelsoße 135
 Tofu-Köfte 47
 Unglaubliche One-Pot Tomatennudeln 76
 Wassermelonen-„Thunfisch“-Salat 165
 Knoblauch„butter“ 183
 Knusper-Blumenkohl 49
 Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
 Knusprige Südstaaten-Pilze 129
 Kochbananen
 BBQ-Bohnenburger 150
 Frittierte Kochbananen 168
 Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176
 Kokoscreme 211
 Einfaches chinesisches Curry 100

Kokosmilch
 Aromatisches Erdnusscurry 96
 Grünes Thai-Curry 88
 Jamaikanisches Gemüsecurry 91
 Kichererbsencurry mit Kurkumareis 84
 Limettentörtchen 208
 Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
 Portugiesische Törtchen 198
 Koriander
 Bhaji-Burger 154
 Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 122
 Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger 156
 Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176
 Tofuburger vietnamesischer Art 152
 Köstliche Kirsch-Zimtschnecken 190
 Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
 Kürbis
 Aromatisches Erdnusscurry 96
 Cajun-Kürbissuppe 40
 Gedünstetes Gemüse 184
 Grünes Thai-Curry 88
 Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
 Kürbis mit Käsefüllung 144
 Kurkuma
 Kichererbsencurry mit Kurkumareis 84
L
 Lasagne
 Meine berühmte Lasagne 66
 Lauch
 Glamorgan-„Würstchen“ 53
 Herzhafter walisischer Eintopf 37
 Kürbis mit Käsefüllung 144
 Lebkuchengewürz
 Aromatischer Gewürzkuchen 207
 Limetten
 Limettentörtchen 208
 Linsen
 Einfache Linsen-Bolognese 69
 Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
 Glasierte Umami-Auberginen 116
 Locker-leichtes Omelett nach französischer Art 27
 Mais
 Brotbelag Kichererbsen-Aufstrich 58
 Gebratene Maiskolben 183

- Gedünstetes Gemüse 184
Maissuppe in der Brotschale 35
- Mandeln**
Einfache Linsen-Bolognese 69
Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
Köstliche Kirsch-Zimtschnecken 190
Mango-Frühstücksmuffins 17
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
- Mango**
Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176
- Mango-Frühstücksmuffins** 17
- Mangos**
Gestürzter Mangokuchen 201
Mango-Frühstücksmuffins 17
- Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen** 112
- Meerfenchel**
Knoblauch-Pilze mit Meerfenchel 59
Meine berühmte Lasagne 66
- Minze**
Bhaji-Burger 154
Tofuburger vietnamesischer Art 152
Tofu-Köfte 26
- Muffins**
Mango-Frühstücksmuffins 17
- Mungobohnensprossen**
Frühlingsrollen mit würziger Pilzfüllung 54
- N**
- Nasi Goreng** 62
- Nori-Algen**
Brotbelag Kichererbsen-Aufstrich 58
Pilz-„Garnelen“-Toast 61
- Nudeln**
Einfache Linsen-Bolognese 69
Einfaches chinesisches Curry 100
Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
Meine berühmte Lasagne 66
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
Pikante Arrabiata-Pasta 78
Ramen 114
Spritzige Farfalle 72
Unglaubliche One-Pot Tomatennudeln 76
- Nüsse**
BBQ „Hack“braten 143
Knaller-Krautsalat 170
Nasi Goreng 105
- Powerriegel** 18
- Proteinreiches Porridge** 12
- Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger** 156
- Toffee-Apfel-Schokobrownie-Pudding** 196
- O**
- Oliven**
Glasierte Umami-Auberginen 116
Unglaubliche One-Pot Tomatennudeln 76
- Omelett**
Locker-leichtes Omelett nach französischer Art 27
- Orangen**
Gegrillte Salatherzen in Orangensoße 174
Orangencrêpes mit Soße 194
- Orangensaft**
Knusper-Blumenkohl 49
- P**
- Pak Choi**
Gedünstetes Gemüse 184
Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
Pak Choi mit Sesam und süßer Chiliglasur 173
- Pancakes**
Heidelbeer-Protein-Pancakes 14
- Pangrattato**
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
- Paprika**
Akee-„Rührei“ 16
Aromatisches Erdnusscurry 96
BBQ „Hack“braten 143
BBQ-Bohnenburger 150
Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
Einfaches chinesisches Curry 100
Jamaikanisches Gemüsecurry 91
Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
Nasi Goreng 105
Pikante Arrabiata-Pasta 78
Schneller Gemüse-Couscous 162
Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176
- Parmesan**
Einfache Linsen-Bolognese 69
- Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli** 70
- Pastinake**
Bhaji-Burger 154
- Perlgrauen**
Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgrauen 111
- Petersilie**
Gebratene Karotten mit Salsa verde 160
Knaller-Krautsalat 170
Spritzige Farfalle 72
Unglaubliche One-Pot Tomatennudeln 76
- Pflanzenmilch**
Akee-„Rührei“ 16
Aromatischer Gewürzkuchen 207
Cajun-Kürbissuppe 40
Cremiges Kartoffelpüree 170
Heidelbeer-Protein-Pancakes 14
Karibische Waffeln 12
Locker-leichtes Omelett nach französischer Art 16
Mango-Frühstücksmuffins 17
Pilz-„Garnelen“-Toast 61
Porridge in drei Varianten 10
Waffeln aus der Grillpfanne mit Beerenkompott 22
- Pie**
Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92
- Pikante Arrabiata-Pasta** 78
- Pilz-„Garnelen“-Toast** 61
- Pilz-Buchweizen-Crêpes mit Spargel** 62
- Pilze**
BBQ „Hack“braten 143
BBQ-Bohnenburger 150
Bratensoße 180
Knoblauch-Pilze mit Meerfenchel 59
Cremige Pilzsuppe 38
Einfache Pilzpastete 136
Einfaches chinesisches Curry 100
Frühlingsrollen mit würziger Pilzfüllung 54
Knusprige Südstaaten-Pilze 129
Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
Pilz-„Garnelen“-Toast 61
Pilz-Buchweizen-Crêpes mit Spargel 62
Ramen 114
Toad in the hole mit roter Zwiebelsoße 135
Yakitori-Spieße 48
- Pinienkerne**
Spritzige Farfalle 72

Pommes frites 179
 Poutine 180
 Porridge
 Banane, Haselnuss und Schokolade 10
 Gedünstete Erdbeeren und
 Erdnussbutter 12
 Proteinreiches Porridge 12
 Porridge in drei Varianten 10
 Portugiesische Törtchen 198
 Poutine 180
 Powerriegel 18

Q

Quinoa
 Brokkoli-Quinoa-Salat mit
 Edamame 166
 Proteinreiches Porridge 12

R

Ramen 69
 Reis
 Kichererbsencurry mit
 Kurkumareis 84
 Marinierte Jackfrucht mit Reis und
 Bohnen 112
 Nasi Goreng 62
 Rosinen
 Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
 Knaller-Krautsalat 170
 Rote Bete
 Gedünstetes Gemüse 184
 Rotkohl
 Knaller-Krautsalat 170
 Rotwein
 Einfache Linsen-Bolognese 69
 Einfache Pilzpastete 136
 Toad in the hole mit roter
 Zwiebelsoße 135

S

Salat
 Bhaji-Burger 154
 Gegrillte Salatherzen in
 Orangensoße 174
 Salbei
 Glamorgan-„Würstchen“ 53
 Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-
 Nudeln 75
 Kürbis mit Käsefüllung 144
 Salsa
 Gebratene Karotten mit Salsa
 verde 160
 Schalotten
 Französische Zwiebelsuppe 32

 Glasierte Umami-Auberginen 116
 Scharfer und fruchtiger indischer
 Hähnchencurry-Pie 92
 Schneller Gemüse-Couscous 98
 Schnittlauch
 Gebratene Karotten mit Salsa
 verde 160
 Pilz-Buchweizen-Crêpes mit
 Spargel 62
 „Schnitzel“ mit Kräuter-Kapern-Soße 119
 Schokolade
 Powerriegel 18
 Toffee-Apfel-Schokobrownie-
 Pudding 196
 Scotch Bonnet Chilis
 Jamaikanisches Gemüsecurry 91
 Sellerie
 Bratensoße 180
 Einfache Linsen-Bolognese 69
 Einfache Pilzpastete 136
 Einfacher spanischer One-Pot
 Eintopf 126
 Herzhafter walischer Eintopf 37
 Maissuppe in der Brotschale 35
 Meine berühmte Lasagne 66
 Sesam
 Pak Choi mit Sesam und süßer
 Chiliglasur 173
 Sojamilch
 Knusprige Südstaaten-Pilze 129
 Kürbis mit Käsefüllung 144
 Spargel
 Gedünstetes Gemüse 184
 Pilz-Buchweizen-Crêpes mit
 Spargel 62
 Spinat
 Akee-„Rührei“ 16
 Gedünstetes Gemüse 184
 Spritzi Farfalle 72
 Sriracha
 Knusper-Blumenkohl 49
 Steckrübe
 Herzhafter walischer Eintopf 37
 Süßkartoffeln
 BBQ „Hack“braten 143
 Gedünstetes Gemüse 184
 Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger 156
 Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176

T
 Tamarindensoße
 Trinidad-Doubles 85
 Tempeh
 Tempeh-„Speck“-Bagels 24

Toad in the hole mit roter
 Zwiebelsoße 135
 Toffee-Apfel-Schokobrownie-
 Pudding 196
 Tofu
 Aromatisches Erdnusscurry 96
 Grünes Thai-Curry 88
 Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
 Locker-leichtes Omelett nach
 französischer Art 16
 Ramen 114
 „Schnitzel“ mit Kräuter-Kapern-Soße 119
 Tofuburger vietnamesischer Art 152
 Tofu-Köfte 47
 Tofu-Snacks mit Erdnusskruste 44
 Tofuburger vietnamesischer Art 152
 Tofu-Köfte 47
 Tofu-Snacks mit Erdnusskruste 44
 Tomaten
 Auberginen mit Parmesankruste 140
 BBQ-Bohnenburger 150
 Bratensoße 180
 Knoblauch-Pilze mit Meerfenchel 59
 Einfache Linsen-Bolognese 69
 Einfacher spanischer One-Pot
 Eintopf 126
 Eintopf aus schwarzen Bohnen mit
 Perlgrauen 111
 Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art
 meines Vaters 132
 Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-
 Nudeln 75
 Meine berühmte Lasagne 66
 Pasta mit sonnengetrockneten
 Tomaten und Brokkoli 70
 Pikante Arrabiata-Pasta 78
 Ramen 114
 Scharfer und fruchtiger indischer
 Hähnchencurry-Pie 92
 Tempeh-„Speck“-Bagels 24
 Unglaubliche One-Pot
 Tomatennudeln 76
 Tostones
 Frittierte Kochbananen 168
 Trinidad-Doubles 85

U
 Unglaubliche One-Pot
 Tomatennudeln 76

V
 Vegane Würstchen
 Toad in the hole mit roter
 Zwiebelsoße 135

Veganer Käse
 Auberginen mit Parmesankruste 140
 Glamorgan-„Würstchen“ 53
 Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
 Kürbis mit Käsefüllung 144
 Maissuppe in der Brotschale 35
 Meine berühmte Lasagne 66
Veganer Pudding
 Apfel-Brombeer-Pies 188
Veganes Hühnchen
 Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92

W

Waffeln
 Karibische Waffeln 21
 Waffeln aus der Grillpfanne mit Beerenkompott 22
Wassermelone
 Wassermelonen-„Thunfisch“-Salat 165
 Weiches Baiser nach italienischer Art 210

Weißkohl

Frühlingsrollen mit würziger Pilzfüllung 54
Weißwein
 Cremige Pilzsuppe 38
 Französische Zwiebelsuppe 32
 Pilz-„Garnelen“-Toast 61
 Spritzige Farfalle 72
 Unglaubliche One-Pot Tomatennudeln 76
Welsh Cawl 37
 „Würstchen“
 Glamorgan-„Würstchen“ 53

Y

Yakitori-Spieße 48

Z

Zimt
 Im Ganzen gebratene Ananas 204
 Köstliche Kirsch-Zimtschnecken 190
 Portugiesische Törtchen 198

Zitronen

Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
 Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
 Spritzige Farfalle 72
Zucchini
 Jamaikanisches Gemüsecurry 91
 Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 132
 Meine berühmte Lasagne 66
 Nasi Goreng 105
 Schneller Gemüse-Couscous 162
Zuckerschoten
 Grünes Thai-Curry 88
 Wassermelonen-„Thunfisch“-Salat 165
Zwiebeln
 Französische Zwiebelsuppe 32
 Toad in the hole mit roter Zwiebelsoße 135



IMPRESSUM



Gaz Oakley
 Plants only

70 vegane, schnelle Rezepte mit dem Proteinkick für busy people
 1. Auflage 2020
 ISBN 978-3-96257-158-0
 © Narayana Verlag GmbH 2020

TITEL DER ORIGINALAUSGABE
 Plants Only Kitchen

Over 70 Delicious, Super-simple, Powerful and Protein-packed Recipes for Busy People
 TEXT, DESIGN AND LAYOUT COPYRIGHT © 2020 Quadrille,
 an imprint of Hardie Grant Publishing

ÜBERSETZUNG AUS DEM ENGLISCHEN Simone Fischer
DESIGN White Sky Creative
SATZ Narayana Verlag GmbH
FOOD FOTOGRAF Simon Smith
LIFESTYLE FOTOGRAF Peter O'Sullivan

HERAUSGEBER

Unimedica im Narayana Verlag GmbH,
 Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
 Tel.: +49 7626 974 970-0
 E-Mail: info@unimedica.de
 www.unimedica.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.

Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).

Die Empfehlungen in diesem Buch wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

INHALT

VORWORT 07

01 FRÜHSTÜCK 08

Porridge in drei Varianten	10
Heidelbeer-Protein-Pancakes	14
Akee-„Rührei“	16
Mango-Frühstücksmuffins	17
Powerriegel	18
Karibische Waffeln	21
Waffeln aus der Grillpfanne mit Beerenkompott	22
Tempeh-„Speck“-Bagels	24
Locker-leichtes Omelett nach französischer Art	27

02 SUPPEN 30

Französische Zwiebelsuppe	32
Maissuppe in der Brotschale	35
Herzhafter walisischer Eintopf (Welsh Cawl)	37
Cremige Pilzsuppe	38
Cajun-Kürbissuppe	40

03 SNACKS & HÄPPCHEN 42

Tofu-Snacks mit Erdnusskruste	44
Tofu-Köfte	47
Yakitori-Spieße	48
Knusper-Blumenkohl	49
Glamorgan-„Würstchen“	53
Frühlingsrollen mit würziger Pilzfüllung	54
Bratbeläge	57
Pilz-„Garnelen“-Toast	61
Pilz-Buchweizen-Crêpes mit Spargel	62

04 PERFEKTE PASTA 64

Meine berühmte Lasagne	66
Einfache Linsen-Bolognese	69
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli	70
Spritzige Farfalle	72
Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln	75
Unglaubliche One-Pot Tomatennudeln	76
Pikante Arrabiata-Pasta	78

05 AROMATISCHE CURRYS 82

Kichererbsencurry mit Kurkumareis	84
Trinidad-Doubles	85
Grünes Thai-Curry	88
Jamaikanisches Gemüsecurry	91
Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie	92
Aromatisches Erdnusscurry	96
Gerösteter Curry-Blumenkohl	99
Einfaches chinesisches Curry	100

06 HAUPTGERICHTE 102

Nasi Goreng	105
Knusprig gebratener Zitronen-Tofu	108
Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgräuben	111
Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen	112
Ramen	114
Glasierte Umami-Auberginen	116
„Schnitzel“ mit Kräuter-Kapern-Soße	119
Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße	122
Einfacher spanischer One-Pot Eintopf	126
Knusprige Südstaaten-Pilze	129

07 OFENGERICHTE 130

Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters.....	132
Toad in the hole mit roter Zwiebelsoße	135
Einfache Pilzpastete.....	136
Auberginen mit Parmesankruste	140
BBQ „Hack“braten.....	143
Kürbis mit Käsefüllung	144

08 BURGER 146

BBQ-Bohnenburger	150
Tofuburger vietnamesischer Art	152
Bhaji-Burger.....	154
Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger	156

09 GEMÜSE, BEILAGEN & SALATE 158

Gebratene Karotten mit Salsa verde.....	160
Schneller Gemüse-Couscous	162
Wassermelonen-„Thunfisch“-Salat.....	165
Brokkoli-Quinoa-Salat mit Edamame	166
Frittierte Kochbananen	168
Knaller-Krautsalat	170
Cremiges Kartoffelpüree	170
Pak Choi mit Sesam und süßer Chiliglasur	173
Gegrillte Salatherzen in Orangensoße	174
Süß-scharfer Kochbananen-Salat	176
Pommes frites	179
Poutine	180
Gebratene Maiskolben	183
Gedünstetes Gemüse.....	184

10 NACHSPEISEN 186

Apfel-Brombeer-Pies	188
Köstliche Kirsch-Zimtschnecken.....	190
Orangencrêpes mit Soße	194
Toffee-Apfel-Schokobrownie-Pudding	196
Portugiesische Törtchen	198
Gestürzter Mangokuchen	201
Crème Caramel.....	202
Im Ganzen gebratene Ananas.....	204
Aromatischer Gewürzkuchen.....	207
Limettentörtchen	208
Weiches Baiser nach italienischer Art.....	210
Karamellsoße.....	210
Kokoscreme.....	211

TELLER-AUFTEILUNG 213

INDEX & DANKSAGUNG 216

DIE REZEPTSYMBOLE

	Gazs 15-Minuten-Gerichte		One-Pot Gericht
	Proteinreich		Kann glutenfrei zubereitet werden
	Glutenfrei		Meal Prep-Stars

WAFFELN AUS DER GRILLPFANNE

mit Beerenkompott

FÜR 4 PORTIONEN

ZEIT 25 MINUTEN

SCHWIERIGKEIT 5/10

Für die Waffeln

- 1 reife Banane
- 480 ml (2 cups) cremige Pflanzenmilch
- 3 EL Ahornsirup
- 2 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Chiasamen
- 260 g (2 cups) Mehl oder glutenfreies Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Meersalz
- 2 EL Pflanzenöl

Für das Kompott

- 200 g (2 cups) gefrorene gemischte Beeren, aufgetaut
- 2 EL Wasser
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 1 EL frischer Zitronensaft

Zum Anrichten

- 2 EL veganer Joghurt
- frische Minze
- etwas Ahornsirup

Banane, Milch, Ahornsirup und Vanilleextrakt in eine Rührschüssel geben. Die Banane mit einem Kartoffelstampfer so gut wie möglich zerdrücken, sodass keine Klümpchen mehr enthalten sind. Dann die Chiasamen einrühren.

Mehl, Backpulver und Salz in die Bananenmischung sieben und alles vorsichtig miteinander verrühren. Aber nicht zu viel rühren, sonst wird die Waffel beim Braten nicht mehr leicht und fluffig.

Eine antihafbeschichtete, ofen feste Grillpfanne bei schwacher Hitze auf den Herd stellen und die Grillfunktion des Backofens auf hoher Temperatur vorheizen.

Das Öl in die Pfanne geben. Wenn es heiß ist, so viel Teig einfüllen, dass der Boden der Pfanne bedeckt ist. Mit einem Teigschaber den Teig bis in die Ecken der Pfanne verteilen.

Die Waffel 4 bis 5 Minuten auf dem Herd braten lassen, danach die Pfanne 10 Minuten lang unter den Grill auf den untersten Rost stellen.

Während die Waffel backt, die Kompottzutaten in einen Topf geben. Den Topf auf den Herd bei schwacher Hitze aufsetzen und köcheln lassen, bis alles servierfertig ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Nach 10 Minuten unter dem Grill sollte eure Waffel schön aufgegangen und oben goldbraun sein.

Die Waffel mit dem Kompott bestreichen und mit Joghurt, frischer Minze und Ahornsirup servieren.





WASSERMELONEN- „THUNFISCH“- SALAT

FÜR 4–6 PORTIONEN

ZEIT 100 MINUTEN

SCHWIERIGKEIT 7/10

GF



1 mittelgroße Wassermelone,
geschält und in 2,5 cm dicke
Stücke von ca. 6 x 4 cm geschnitten

1 EL Meersalz

Pflanzenöl, zum Braten

Für die Marinade

2 TL Tahini

6 EL Sojasoße (oder Tamari für GF)

2 EL Reisessig

Saft von ½ Limette

1 TL getrocknete Chiliflocken

1 Knoblauchzehe

1 EL Sriracha-Soße

1 daumengroßes Stück frischer
Ingwer, geschält

2 Frühlingszwiebeln

3 EL Sesamöl

Für den Salat

½ Gurke, in Stifte geschnitten

5 Frühlingszwiebeln, fein
geschnitten

1 Handvoll Zuckerschoten, längs
fein geschnitten

300 g Reisnudeln, nach
Packungsanweisung gekocht

1 Handvoll Thai-Basilikum-Blätter

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Wassermelonenstücke auf das Backblech legen und leicht salzen. Die Wassermelone für 1 Stunde in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit die Zutaten für die Marinade in einem Mixer miteinander verrühren.

Sobald die Wassermelone „zart“ ist, aus dem Ofen nehmen. Sie wird geschrumpft sein und eine schöne tiefrote Farbe haben.

Die Marinade über die gegarte Wassermelone gießen. Die Wassermelone erst abkühlen lassen und danach in den Kühlschrank stellen, wo sie mindestens 2 Stunden lang marinieren sollte.

Anschließend die Wassermelone aus dem Kühlschrank nehmen. Alle Zutaten für den Salat vermischen und ein paar Esslöffel der Wassermelonenmarinade hinzufügen.

Eine antihafbeschichtete Pfanne auf hoher Hitze aufstellen. Ein wenig Öl hineingeben und darin die marinierten Wassermelonenstücke von jeder Seite 2 Minuten lang anbraten.

Die in Scheiben geschnittene Wassermelone auf einem Bett aus Nudelsalat servieren.

Dieses Rezept ist eins meiner Lieblingsrezepte. Es ist die am besten schmeckende Wassermelone, die noch dazu eine echte Thunfischstruktur hat. Achtet darauf, dass der marinierte „Thunfisch“ vor dem Servieren eine schöne Karamellisierung erhält.

INDEX

A

- Akee-„Rührei“ 16
- Ananas
 - Im Ganzen gebratene Ananas 204
- Äpfel
 - Apfel-Brombeer-Pies 188
 - Knaller-Krautsalat 170
 - Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92
 - „Schnitzel“ mit Kräuter-Kapern-Soße 119
 - Toffee-Apfel-Schokobrownie-Pudding 196
- Apfel-Brombeer-Pies 188
- Aromatischer Gewürzkuchen 207
- Aromatisches Erdnusscurry 96
- Auberginen
 - Auberginen mit Parmesankruste 140
 - Glasierte Umami-Auberginen 116
 - Meine berühmte Lasagne 66
- Auberginen mit Parmesankruste 140
- Avocado
 - Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger 156
 - Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176

B

- Bagels
 - Tempeh-„Speck“-Bagels 24
- Baiser
 - Limettentörtchen 208
 - Weiches Baiser nach italienischer Art 210
- Banane
 - Aromatischer Gewürzkuchen 207
 - Porridge
 - Banane, Haselnuss und Schokolade 10
- Bananen
 - Mango-Frühstücksmuffins 17
 - Waffeln aus der Grillpfanne mit Beerenkompott 22
- Basilikum
 - Gebratene Karotten mit Salsa verde 160
 - Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
 - Pikante Arrabiata-Pasta 78
 - Spritzige Farfalle 72
 - Tofuburger vietnamesischer Art 152

- BBQ „Hack“braten 143
- BBQ-Bohnenburger 150
- BBQ-Soße
 - BBQ-Bohnenburger 150
- Béchamelsoße
 - Auberginen mit Parmesankruste 140
 - Meine berühmte Lasagne 66
- Beeren
 - Heidelbeer-Protein-Pancakes 14
 - Waffeln aus der Grillpfanne mit Beerenkompott 22
- Bhaji-Burger 154
- Blätterteig
 - Apfel-Brombeer-Pies 188
 - Einfache Pilzpastete 136
 - Portugiesische Törtchen 198
 - Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92
- Blumenkohl
 - Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
 - Gedünstetes Gemüse 184
 - Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
 - Knusper-Blumenkohl 49
- Bohnen
 - BBQ-Bohnenburger 150
 - Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgrauen 111
 - Herzhafter walischer Eintopf 37
 - Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 122
 - Jamaikanisches Gemüsecurry 91
 - Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 132
 - Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
 - Nasi Goreng 105
 - Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger 156
 - Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176
- Bolognese
 - Einfache Linsen-Bolognese 69
 - Meine berühmte Lasagne 66
- Brandy
 - Französische Zwiebelsuppe 32
 - Pilz-Buchweizen-Crêpes mit Spargel 62
- Bratensoße 180
- Broccolini
 - Brokkoli-Quinoa-Salat mit Edamame 166
 - Grünes Thai-Curry 88
 - Spritzige Farfalle 72

Brokkoli

- Gedünstetes Gemüse 184
- Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
- Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
- Brokkoli-Quinoa-Salat mit Edamame 166
- Brombeeren
 - Apfel-Brombeer-Pies 188
 - Limettentörtchen 208
- Brot
 - Französische Zwiebelsuppe 32
 - Maissuppe in der Brotschale 35
 - Pilz-„Garnelen“-Toast 61
- Brotbelag 57
 - Kichererbsen-Aufstrich 58
 - Knoblauch-Pilze mit Meerfenchel 59
 - Rauchige Erbse 57
- Brunnenkresse
 - Tofuburger vietnamesischer Art 152

C

- Cajun-Kürbissuppe 40
- Cavolo Nero
 - Herzhafter walischer Eintopf 37
 - Spritzige Farfalle 72
- Chiasamen
 - Mango-Frühstücksmuffins 17
 - Powerriegel 18
 - Proteinreiches Porridge 12
 - Waffeln aus der Grillpfanne mit Beerenkompott 22
- Chili
 - Aromatisches Erdnusscurry 96
 - Bhaji-Burger 154
 - Brokkoli-Quinoa-Salat mit Edamame 166
 - Einfaches chinesisches Curry 100
 - Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgrauen 66
 - Gegrillte Salatherzen in Orangensoße 174
 - Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
 - Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 122
 - Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 132
 - Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
 - Maissuppe in der Brotschale 35
 - Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
 - Nasi Goreng 105

- Pak Choi mit Sesam und süßer Chiliglasur 173
 Pikante Arrabiata-Pasta 78
 Ramen 114
 Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92
 Spritzige Farfalle 72
 Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176
 Tofuburger vietnamesischer Art 152
 Tofu-Köfte 47
 Wassermelonen-„Thunfisch“-Salat 165
- Couscous**
 Schneller Gemüse-Couscous 162
- Crème Caramel 202
 Cremige Pilzsuppe 38
 Cremiges Kartoffelpüree 170
- Crêpes**
 Orangencrêpes mit Soße 194
 Pilz-Buchweizen-Crêpes mit Spargel 38
- Currypaste**
 Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
 Grünes Thai-Curry 88
- D**
Datteln
 Aromatischer Gewürzkuchen 207
- E**
Edamame
 Brokkoli-Quinoa-Salat mit Edamame 166
 Gedünstetes Gemüse 184
 Einfache Linsen-Bolognese 69
 Einfache Pilzpastete 82
 Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 76
 Einfaches chinesisches Curry 100
 Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgrauen 66
- Erbsen**
 Brotbelag Rauchige Erbse 57
 Gedünstetes Gemüse 184
 Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
 Nasi Goreng 105
- Erdbeeren**
 Porridge
 Gedünstete Erdbeeren und Erdnussbutter 12
- Erdnussbutter**
 Aromatisches Erdnusscurry 96
 Porridge
 Gedünstete Erdbeeren und Erdnussbutter 12
 Tofu-Snacks mit Erdnusskruste 44
- Erdnüsse**
 Tofu-Snacks mit Erdnusskruste 44
- F**
Fenchel
 „Schnitzel“ mit Kräuter-Kapern-Soße 119
 Spritzige Farfalle 72
 Französische Zwiebelsuppe 32
 Frittierte Kochbananen 168
 Frühlingsrollen mit würziger Pilzfüllung 54
 Frühlingszwiebeln
 Akee-„Rührei“ 16
 BBQ-Bohnenburger 150
 Brotbelag Kichererbsen-Aufstrich 58
 Einfaches chinesisches Curry 100
 Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 122
 Jamaikanisches Gemüsecurry 91
 Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
 Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
 Tofuburger vietnamesische Art 152
 Tofu-Köfte 47
 Wassermelonen-„Thunfisch“-Salat 165
 Yakitori-Spieße 48
- G**
 Gebratene Karotten mit Salsa verde 160
 Gebratene Kochbananen 169
 Gebratene Maiskolben 183
 Gedünstetes Gemüse 184
 Gegrillte Salatherzen in Orangensoße 174
 Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
 Gestürzter Mangokuchen 201
 Glamorgan-„Würstchen“ 53
 Glasierte Umami-Auberginen 71
 Goji-Beeren
 Brokkoli-Quinoa-Salat mit Edamame 166
 Powerriegel 18
 Proteinreiches Porridge 12
 Grünes Thai-Curry 88
 Grünkohl
 Gedünstetes Gemüse 184
 Herzhafter walisischer Eintopf 37
 Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger 156
- Gurken**
 Knaller-Krautsalat 170
 Tofuburger vietnamesischer Art 152
 Wassermelonen-„Thunfisch“-Salat 165
- Gurkensalsa**
 Trinidad-Doubles 85
- H**
Hackfleisch, vegan
 Meine berühmte Lasagne 66
- Haferflocken**
 Mango-Frühstücksmuffins 17
 Porridge in drei Varianten 10
 Powerriegel 18
- Hanfsamen**
 Powerriegel 18
 Proteinreiches Porridge 12
- Haselnüsse**
 Porridge
 Banane, Haselnuss und Schokolade 10
- Hefe**
 Köstliche Kirsch-Zimtschnecken 190
- Heidelbeeren**
 Heidelbeer-Protein-Pancakes 14
- Herzhafter walisischer Eintopf** 19
- I**
 Im Ganzen gebratene Ananas 204
- Ingwer**
 Aromatischer Gewürzkuchen 207
 Aromatisches Erdnusscurry 96
 Einfaches chinesisches Curry 100
 Gegrillte Salatherzen in Orangensoße 174
 Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
 Pak Choi mit Sesam und süßer Chiliglasur 173
 Ramen 114
- J**
Jackfrucht
 Einfaches chinesisches Curry 100
 Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 122
 Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
 Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 74
 Jamaikanisches Gemüsecurry 91
- Joghurt**
 Tofu-Köfte 47
- K**
Kapern
 „Schnitzel“ mit Kräuter-Kapern-Soße 119
- Karamell**
 Crème Caramel 122

Karamellsoße 210
 Aromatischer Gewürzkuchen 207
 Toffee-Apfel-Schokobrownie-Pudding 196
 Karibische Waffeln 21
 Karotten
 Bratensoße 180
 Einfache Linsen-Bolognese 69
 Einfaches chinesisches Curry 100
 Frühlingsrollen mit würziger Pilzfüllung 54
 Gebratene Karotten mit Salsa verde 160
 Gedünstetes Gemüse 184
 Herzhafter walisischer Eintopf 37
 Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 132
 Knaller-Krautsalat 170
 „Schnitzel“ mit Kräuter-Kapern-Soße 119
 Tofuburger vietnamesischer Art 152
 Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 79
 Kartoffeln
 Cremiges Kartoffelpüree 170
 Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
 Gedünstetes Gemüse 184
 Glamorgan-„Würstchen“ 53
 Herzhafter walisischer Eintopf 37
 Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 132
 Pommes frites 179
 Käsebruch
 Poutine 180
 Kichererbsen
 BBQ „Hack“braten 143
 BBQ-Bohnenburger 150
 Brotbelag Kichererbsen-Aufstrich 58
 Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgrauen 111
 Jamaikanisches Gemüsecurry 91
 Kichererbsencurry mit Kurkumareis 84
 Schneller Gemüse-Couscous 162
 Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger 156
 Kichererbsencurry mit Kurkumareis 84
 Kirschen
 Köstliche Kirsch-Zimtschnecken 190
 Proteinreiches Porridge 12
 Knaller-Krautsalat 170
 Knoblauch
 Aromatisches Erdnusscurry 96
 BBQ „Hack“braten 143

Cajun-Kürbissuppe 40
 Cremige Pilzsuppe 38
 Einfache Linsen-Bolognese 69
 Einfache Pilzpastete 136
 Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
 Einfaches chinesisches Curry 100
 Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgrauen 111
 Gebratene Karotten mit Salsa verde 160
 Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
 Glamorgan-„Würstchen“ 53
 Glasierte Umami-Auberginen 116
 Herzhafter walisischer Eintopf 37
 Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 122
 Jamaikanisches Gemüsecurry 91
 Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 132
 Kichererbsencurry mit Kurkumareis 84
 Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
 Kürbis mit Käsefüllung 144
 Maissuppe in der Brotschale 35
 Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
 Meine berühmte Lasagne 66
 Pak Choi mit Sesam und süßer Chiliglasur 173
 Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
 Pikante Arrabiata-Pasta 78
 Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92
 Spritzige Farfalle 72
 Toad in the hole mit roter Zwiebelsoße 135
 Tofu-Köfte 47
 Unglaubliche One-Pot Tomatennudeln 76
 Wassermelonen-„Thunfisch“-Salat 165
 Knoblauch„butter“ 183
 Knusper-Blumenkohl 49
 Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
 Knusprige Südstaaten-Pilze 129
 Kochbananen
 BBQ-Bohnenburger 150
 Frittierte Kochbananen 168
 Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176
 Kokoscreme 211
 Einfaches chinesisches Curry 100

Kokosmilch
 Aromatisches Erdnusscurry 96
 Grünes Thai-Curry 88
 Jamaikanisches Gemüsecurry 91
 Kichererbsencurry mit Kurkumareis 84
 Limettentörtchen 208
 Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
 Portugiesische Törtchen 198
 Koriander
 Bhaji-Burger 154
 Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 122
 Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger 156
 Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176
 Tofuburger vietnamesischer Art 152
 Köstliche Kirsch-Zimtschnecken 190
 Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
 Kürbis
 Aromatisches Erdnusscurry 96
 Cajun-Kürbissuppe 40
 Gedünstetes Gemüse 184
 Grünes Thai-Curry 88
 Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
 Kürbis mit Käsefüllung 144
 Kurkuma
 Kichererbsencurry mit Kurkumareis 84
L
 Lasagne
 Meine berühmte Lasagne 66
 Lauch
 Glamorgan-„Würstchen“ 53
 Herzhafter walisischer Eintopf 37
 Kürbis mit Käsefüllung 144
 Lebkuchengewürz
 Aromatischer Gewürzkuchen 207
 Limetten
 Limettentörtchen 208
 Linsen
 Einfache Linsen-Bolognese 69
 Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
 Glasierte Umami-Auberginen 116
 Locker-leichtes Omelett nach französischer Art 27
 Mais
 Brotbelag Kichererbsen-Aufstrich 58
 Gebratene Maiskolben 183

- Gedünstetes Gemüse 184
Maissuppe in der Brotschale 35
- Mandeln**
Einfache Linsen-Bolognese 69
Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
Köstliche Kirsch-Zimtschnecken 190
Mango-Frühstücksmuffins 17
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
- Mango**
Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176
- Mango-Frühstücksmuffins** 17
- Mangos**
Gestürzter Mangokuchen 201
Mango-Frühstücksmuffins 17
- Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen** 112
- Meerfenchel**
Knoblauch-Pilze mit Meerfenchel 59
Meine berühmte Lasagne 66
- Minze**
Bhaji-Burger 154
Tofuburger vietnamesischer Art 152
Tofu-Köfte 26
- Muffins**
Mango-Frühstücksmuffins 17
- Mungobohnensprossen**
Frühlingsrollen mit würziger Pilzfüllung 54
- N**
- Nasi Goreng** 62
- Nori-Algen**
Brotbelag Kichererbsen-Aufstrich 58
Pilz-„Garnelen“-Toast 61
- Nudeln**
Einfache Linsen-Bolognese 69
Einfaches chinesisches Curry 100
Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
Meine berühmte Lasagne 66
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
Pikante Arrabiata-Pasta 78
Ramen 114
Spritzige Farfalle 72
Unglaubliche One-Pot Tomatennudeln 76
- Nüsse**
BBQ „Hack“braten 143
Knaller-Krautsalat 170
Nasi Goreng 105
- Powerriegel** 18
- Proteinreiches Porridge** 12
- Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger** 156
- Toffee-Apfel-Schokobrownie-Pudding** 196
- O**
- Oliven**
Glasierte Umami-Auberginen 116
Unglaubliche One-Pot Tomatennudeln 76
- Omelett**
Locker-leichtes Omelett nach französischer Art 27
- Orangen**
Gegrillte Salatherzen in Orangensoße 174
Orangencrêpes mit Soße 194
- Orangensaft**
Knusper-Blumenkohl 49
- P**
- Pak Choi**
Gedünstetes Gemüse 184
Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
Pak Choi mit Sesam und süßer Chiliglasur 173
- Pancakes**
Heidelbeer-Protein-Pancakes 14
- Pangrattato**
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
- Paprika**
Akee-„Rührei“ 16
Aromatisches Erdnusscurry 96
BBQ „Hack“braten 143
BBQ-Bohnenburger 150
Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
Einfaches chinesisches Curry 100
Jamaikanisches Gemüsecurry 91
Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
Nasi Goreng 105
Pikante Arrabiata-Pasta 78
Schneller Gemüse-Couscous 162
Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176
- Parmesan**
Einfache Linsen-Bolognese 69
- Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli** 70
- Pastinake**
Bhaji-Burger 154
- Perlgrauen**
Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgrauen 111
- Petersilie**
Gebratene Karotten mit Salsa verde 160
Knaller-Krautsalat 170
Spritzige Farfalle 72
Unglaubliche One-Pot Tomatennudeln 76
- Pflanzenmilch**
Akee-„Rührei“ 16
Aromatischer Gewürzkuchen 207
Cajun-Kürbissuppe 40
Cremiges Kartoffelpüree 170
Heidelbeer-Protein-Pancakes 14
Karibische Waffeln 12
Locker-leichtes Omelett nach französischer Art 16
Mango-Frühstücksmuffins 17
Pilz-„Garnelen“-Toast 61
Porridge in drei Varianten 10
Waffeln aus der Grillpfanne mit Beerenkompott 22
- Pie**
Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92
- Pikante Arrabiata-Pasta** 78
- Pilz-„Garnelen“-Toast** 61
- Pilz-Buchweizen-Crêpes mit Spargel** 62
- Pilze**
BBQ „Hack“braten 143
BBQ-Bohnenburger 150
Bratensoße 180
Knoblauch-Pilze mit Meerfenchel 59
Cremige Pilzsuppe 38
Einfache Pilzpastete 136
Einfaches chinesisches Curry 100
Frühlingsrollen mit würziger Pilzfüllung 54
Knusprige Südstaaten-Pilze 129
Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
Pilz-„Garnelen“-Toast 61
Pilz-Buchweizen-Crêpes mit Spargel 62
Ramen 114
Toad in the hole mit roter Zwiebelsoße 135
Yakitori-Spieße 48
- Pinienkerne**
Spritzige Farfalle 72

Pommes frites 179
 Poutine 180
 Porridge
 Banane, Haselnuss und Schokolade 10
 Gedünstete Erdbeeren und
 Erdnussbutter 12
 Proteinreiches Porridge 12
 Porridge in drei Varianten 10
 Portugiesische Törtchen 198
 Poutine 180
 Powerriegel 18

Q

Quinoa
 Brokkoli-Quinoa-Salat mit
 Edamame 166
 Proteinreiches Porridge 12

R

Ramen 69
 Reis
 Kichererbsencurry mit
 Kurkumareis 84
 Marinierte Jackfrucht mit Reis und
 Bohnen 112
 Nasi Goreng 62
 Rosinen
 Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
 Knaller-Krautsalat 170
 Rote Bete
 Gedünstetes Gemüse 184
 Rotkohl
 Knaller-Krautsalat 170
 Rotwein
 Einfache Linsen-Bolognese 69
 Einfache Pilzpastete 136
 Toad in the hole mit roter
 Zwiebelsoße 135

S

Salat
 Bhaji-Burger 154
 Gegrillte Salatherzen in
 Orangensoße 174
 Salbei
 Glamorgan-„Würstchen“ 53
 Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-
 Nudeln 75
 Kürbis mit Käsefüllung 144
 Salsa
 Gebratene Karotten mit Salsa
 verde 160
 Schalotten
 Französische Zwiebelsuppe 32

 Glasierte Umami-Auberginen 116
 Scharfer und fruchtiger indischer
 Hähnchencurry-Pie 92
 Schneller Gemüse-Couscous 98
 Schnittlauch
 Gebratene Karotten mit Salsa
 verde 160
 Pilz-Buchweizen-Crêpes mit
 Spargel 62
 „Schnitzel“ mit Kräuter-Kapern-Soße 119
 Schokolade
 Powerriegel 18
 Toffee-Apfel-Schokobrownie-
 Pudding 196
 Scotch Bonnet Chilis
 Jamaikanisches Gemüsecurry 91
 Sellerie
 Bratensoße 180
 Einfache Linsen-Bolognese 69
 Einfache Pilzpastete 136
 Einfacher spanischer One-Pot
 Eintopf 126
 Herzhafter walischer Eintopf 37
 Maissuppe in der Brotschale 35
 Meine berühmte Lasagne 66
 Sesam
 Pak Choi mit Sesam und süßer
 Chiliglasur 173
 Sojamilch
 Knusprige Südstaaten-Pilze 129
 Kürbis mit Käsefüllung 144
 Spargel
 Gedünstetes Gemüse 184
 Pilz-Buchweizen-Crêpes mit
 Spargel 62
 Spinat
 Akee-„Rührei“ 16
 Gedünstetes Gemüse 184
 Spritzi Farfalle 72
 Sriracha
 Knusper-Blumenkohl 49
 Steckrübe
 Herzhafter walischer Eintopf 37
 Süßkartoffeln
 BBQ „Hack“braten 143
 Gedünstetes Gemüse 184
 Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger 156
 Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176
 T
 Tamarindensoße
 Trinidad-Doubles 85
 Tempeh
 Tempeh-„Speck“-Bagels 24

Toad in the hole mit roter
 Zwiebelsoße 135
 Toffee-Apfel-Schokobrownie-
 Pudding 196
 Tofu
 Aromatisches Erdnusscurry 96
 Grünes Thai-Curry 88
 Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
 Locker-leichtes Omelett nach
 französischer Art 16
 Ramen 114
 „Schnitzel“ mit Kräuter-Kapern-Soße 119
 Tofuburger vietnamesischer Art 152
 Tofu-Köfte 47
 Tofu-Snacks mit Erdnusskruste 44
 Tofuburger vietnamesischer Art 152
 Tofu-Köfte 47
 Tofu-Snacks mit Erdnusskruste 44
 Tomaten
 Auberginen mit Parmesankruste 140
 BBQ-Bohnenburger 150
 Bratensoße 180
 Knoblauch-Pilze mit Meerfenchel 59
 Einfache Linsen-Bolognese 69
 Einfacher spanischer One-Pot
 Eintopf 126
 Eintopf aus schwarzen Bohnen mit
 Perlgrauen 111
 Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art
 meines Vaters 132
 Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-
 Nudeln 75
 Meine berühmte Lasagne 66
 Pasta mit sonnengetrockneten
 Tomaten und Brokkoli 70
 Pikante Arrabiata-Pasta 78
 Ramen 114
 Scharfer und fruchtiger indischer
 Hähnchencurry-Pie 92
 Tempeh-„Speck“-Bagels 24
 Unglaubliche One-Pot
 Tomatennudeln 76
 Tostones
 Frittierte Kochbananen 168
 Trinidad-Doubles 85
 U
 Unglaubliche One-Pot
 Tomatennudeln 76
 V
 Vegane Würstchen
 Toad in the hole mit roter
 Zwiebelsoße 135

Veganer Käse
 Auberginen mit Parmesankruste 140
 Glamorgan-„Würstchen“ 53
 Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
 Kürbis mit Käsefüllung 144
 Maissuppe in der Brotschale 35
 Meine berühmte Lasagne 66
 Veganer Pudding
 Apfel-Brombeer-Pies 188
 Veganes Hühnchen
 Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92

W

Waffeln
 Karibische Waffeln 21
 Waffeln aus der Grillpfanne mit Beerenkompott 22
 Wassermelone
 Wassermelonen-„Thunfisch“-Salat 165
 Weiches Baiser nach italienischer Art 210

Weißkohl
 Frühlingsrollen mit würziger Pilzfüllung 54
 Weißwein
 Cremige Pilzsuppe 38
 Französische Zwiebelsuppe 32
 Pilz-„Garnelen“-Toast 61
 Spritzige Farfalle 72
 Unglaubliche One-Pot Tomatennudeln 76
 Welsh Cawl 37
 „Würstchen“
 Glamorgan-„Würstchen“ 53

Y

Yakitori-Spieße 48

Z

Zimt
 Im Ganzen gebratene Ananas 204
 Köstliche Kirsch-Zimtschnecken 190
 Portugiesische Törtchen 198

Zitronen
 Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
 Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
 Spritzige Farfalle 72
 Zucchini
 Jamaikanisches Gemüsecurry 91
 Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 132
 Meine berühmte Lasagne 66
 Nasi Goreng 105
 Schneller Gemüse-Couscous 162
 Zuckerschoten
 Grünes Thai-Curry 88
 Wassermelonen-„Thunfisch“-Salat 165
 Zwiebeln
 Französische Zwiebelsuppe 32
 Toad in the hole mit roter Zwiebelsoße 135

IMPRESSUM

Gaz Oakley
 Plants only

70 vegane, schnelle Rezepte mit dem Proteinkick für busy people
 1. Auflage 2020
 ISBN 978-3-96257-158-0
 © Narayana Verlag GmbH 2020

TITEL DER ORIGINALAUSGABE
 Plants Only Kitchen

Over 70 Delicious, Super-simple, Powerful and Protein-packed Recipes for Busy People
 TEXT, DESIGN AND LAYOUT COPYRIGHT © 2020 Quadrille,
 an imprint of Hardie Grant Publishing

ÜBERSETZUNG AUS DEM ENGLISCHEN Simone Fischer
 DESIGN White Sky Creative
 SATZ Narayana Verlag GmbH
 FOOD FOTOGRAF Simon Smith
 LIFESTYLE FOTOGRAF Peter O'Sullivan

HERAUSGEBER

Unimedica im Narayana Verlag GmbH,
 Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
 Tel.: +49 7626 974 970-0
 E-Mail: info@unimedica.de
 www.unimedica.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.

Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).

Die Empfehlungen in diesem Buch wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Gaz Oakley

Plants Only

70 vegane, schnelle Rezepte mit dem Proteinkick für busy people

224 Seiten, geb.
erscheint 2022

[Jetzt kaufen](#)



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