

Richa Hingle

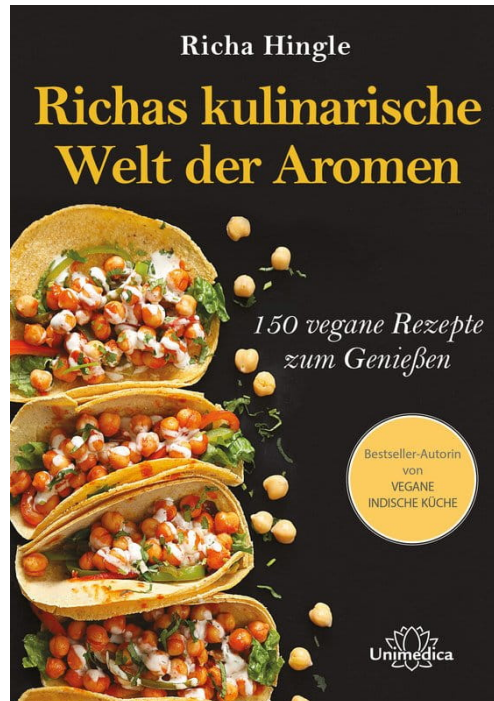
Richas kulinarische Welt der Aromen

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

<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 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 Masalasauce 52
- Tofu und Gemüse
mit heller, cremiger Masalasauce 53
- Makhani-Sauce 54
- Quinoa-Pilaw mit Masalasauce 55
- Linsenklößchen mit Masalasauce 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) 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 anfang, 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 Kühlschranks 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.

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 und in dünne Scheiben geschnittenes Gemüse auf den Belag 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.

Veganen Mozzarella darauf verteilen.

Großzügig mit Belag bedecken.

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 abgossen
- 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 Mandeleextrakt
- 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, Mandeleextrakt, 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. Schokoladensplitterspeln 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)
- Berberere-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-Pakorاس (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 Masalasauce (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-Gemüseintopf 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 Masalasauce (Seite 56)
- Linsen-Walnuss-Burger (Seite 97)
- Makhani-Sauce (Seite 54)
- Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel (Seite 209)
- Mandelbutter-Snickerdoodles (Seite 199)
- Mandel-Srirachasauce (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 Masalasauce (Seite 55)
 Rote Linsen in Erdnusssauce (Seite 4)
 Süßkartoffel-Erdnuss-Kichererbsen-Burger (Seite 98)
 Tofu und Gemüse mit heller, cremiger Masalasauce
 (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 Masalasauce (Seite 52)
- Hoisin-Sauce (Seite 40)
- Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und Tofu (Seite 41)
- Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce (Seite 125)
- Jackfrucht-Schälerbsen-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 Masalasauce (Seite 55)
- Ranch-Dressing (Seite 87)
- Rauchig-krosse Linsen auf cremigem Blattgemüse (Seite 143)
- Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf (Seite 10)
- Reisnudeln 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 Masalasauce (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-Pakoras (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-Pakoras (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 Masalasauce (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-Srirachasauce (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)
- Weißer 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 Masalasauce (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

Richa 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

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

www.youtube.com/veganricharecipes

Verbinden Sie sich in den sozialen Netzwerken mit Richa:

Facebook – www.facebook.com/veganricha

Instagram – www.instagram.com/veganricha

Twitter – www.twitter.com/veganricha

Pinterest – 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-Pakoras 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
Kürbisrührkuchen 217
Schnelle Zimtschnecken 210
Schokoladen-Kürbis-Marmorkuchen 225
Vollkornbrötchen 234
Weizenfladenbrot 236
Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins 222
Gebackene Gemüse-Pakoras 181
Gebratener Reis mit Erdnussauce 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 Erdnussauce 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 Erdnussauce 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
Linsenklobchen mit Masalasauce 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 Masalasauce 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 Erdnusssauce 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
 Masalasauce 53
 Helle, cremige Masalasauce 52
 Hoisin-Sauce 40
 Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und Tofu 41

/

Ingwer-Tahini-Cookies 198

J

Jackfrucht
 Burger, Kichererbsen 104
 Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce 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

Karamellisierte 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 Tingasauce 125
 Buffalo-Pizza mit Knoblauch-Bechamelsauce 88
 Burger, Baharat 103
 Burger, Jackfrucht 104
 Burger, Süßkartoffel-Erdnuss 98
 Chilaquiles 174

Gemüseeeintopf mit Baharat 130
 in Berberesauce, Blumenkohl und 70
 in Erdnusssauce 8
 in Orangensauce, 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 Masalasauce 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
- Srirachasauce 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

Masalasauce, Butter 54

Masalasauce, helle, cremige 52

Masalasauce, 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
- Nudelaufguss 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
- Jalapeno 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 Masalasauce 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 Masalasauce 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 Masalasauce 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
 Srirachasauc, 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 Masalasauce 53

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

V

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

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 Masalasauce 52
- Tofu und Gemüse
mit heller, cremiger Masalasauce 53
- Makhani-Sauce 54
- Quinoa-Pilaw mit Masalasauce 55
- Linsenklößchen mit Masalasauce 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) 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 anfang, 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 Kühlschranks 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. 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.

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 und in dünne Scheiben geschnittenes Gemüse auf den Belag 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.

Veganen Mozzarella darauf verteilen.

Großzügig mit Belag bedecken.

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 abgessogen
- 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. Schokoladensplitterspeln 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-Pakorاس (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 Masalasauce (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-Gemüseintopf 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 Masalasauce (Seite 56)
Linsen-Walnuss-Burger (Seite 97)
Makhani-Sauce (Seite 54)
Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel (Seite 209)
Mandelbutter-Snickerdoodles (Seite 199)
Mandel-Srirachasauce (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 Masalasauce (Seite 55)
 Rote Linsen in Erdnusssauce (Seite 4)
 Süßkartoffel-Erdnuss-Kichererbsen-Burger (Seite 98)
 Tofu und Gemüse mit heller, cremiger Masalasauce
 (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 Masalasauce (Seite 52)
- Hoisin-Sauce (Seite 40)
- Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und Tofu (Seite 41)
- Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce (Seite 125)
- Jackfrucht-Schälerbsen-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 Masalasauce (Seite 55)
- Ranch-Dressing (Seite 87)
- Rauchig-krosse Linsen auf cremigem Blattgemüse (Seite 143)
- Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf (Seite 10)
- Reisnudeln 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 Masalasauce (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-Pakoras (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 Masalasauce (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-Srirachasauce (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)
- Weißer 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 Masalasauce (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

Richa 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

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

www.youtube.com/veganricharecipes

Verbinden Sie sich in den sozialen Netzwerken mit Richa:

Facebook – www.facebook.com/veganricha

Instagram – www.instagram.com/veganricha

Twitter – www.twitter.com/veganricha

Pinterest – 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-Pakoras 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
Kürbisrührkuchen 217
Schnelle Zimtschnecken 210
Schokoladen-Kürbis-Marmorkuchen 225
Vollkornbrötchen 234
Weizenfladenbrot 236
Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins 222
Gebackene Gemüse-Pakoras 181
Gebratener Reis mit Erdnussauce 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 Erdnussauce 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 Erdnussauce 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
Linsenklobchen mit Masalasauce 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 Masalasauce 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 Erdnusssauce 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
 Masalasauce 53
 Helle, cremige Masalasauce 52
 Hoisin-Sauce 40
 Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und Tofu 41

/

Ingwer-Tahini-Cookies 198

J

Jackfrucht
 Burger, Kichererbsen 104
 Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce 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

Karamellisierte 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 Tingasauce 125
 Buffalo-Pizza mit Knoblauch-Bechamelsauce 88
 Burger, Baharat 103
 Burger, Jackfrucht 104
 Burger, Süßkartoffel-Erdnuss 98
 Chilaquiles 174

Gemüseeeintopf mit Baharat 130
 in Berberesauce, Blumenkohl und 70
 in Erdnusssauce 8
 in Orangensauce, 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 Masalasauce 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
- Srirachasauce 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

Masalasauce, Butter 54

Masalasauce, helle, cremige 52

Masalasauce, 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
- Nudelaufbau 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
- Jalapeno 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 Masalasauce 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 Masalasauce 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 Masalasauce 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
 Srirachasauc, 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 Masalasauce 53

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

V

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

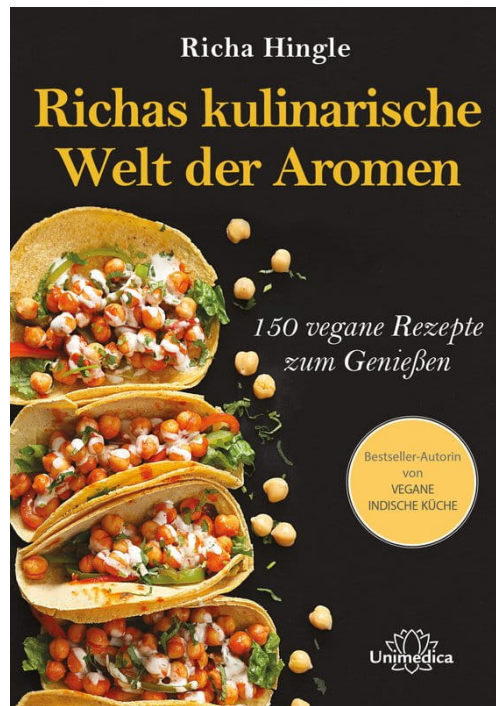
Richa Hingle

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