

Roland Rauter

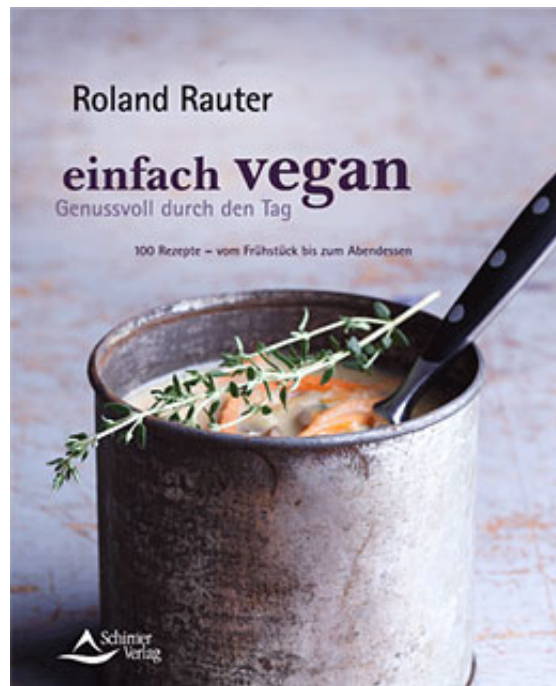
Einfach vegan - Genussvoll durch den Tag

Leseprobe

[Einfach vegan - Genussvoll durch den Tag](#)

von [Roland Rauter](#)

Herausgeber: Schirner Verlag



<http://www.unimedica.de/b14648>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





Inhalt

Inhaltsverzeichnis

- 8 Vorwort • 10 Vegane Ernährung
- 12 Tipps für den Einkauf • 13 Vegane Basisprodukte
- 16 Wie Sie mit diesem Buch arbeiten • 18 Menübeispiele

Frühstück



Frühstück

- 22 Deftiges »Rührei« • 24 Frühstück von der Insel • 26 Buchweizen-Palatschinken mit Traubenfüllung • 28 French Toast mit karamellisierten Birnen und Walnüssen • 30 Frühstücks-Omelett mit gerösteten Kirschtomaten • 32 Frühstücksmuffins • 34 Chili-Schokolade • 36 Kartoffel-Karotten-Rösti mit gebratenen Apfelscheiben • 38 Selbstgemachtes Knuspermüsli mit Tofucreme und frischen Beeren • 40 Kichererbsen-Waffeln mit Orangen
- 42 Süßes Kartoffelbrot mit Rosinen • 44 Zimtschnecken • 46 Scones und Rosinenbrötchen

Inhalt



Vorspeisen

- 50 Geröstete-Tomaten-Karotten-Suppe • 52 Suppenwoche • 56 Mandel-Kokos-Gazpacho mit frittierten Lauchstreifen • 58 Gemüseintopf mit Erdäpfelraingerl • 60 Aufstrichsortiment mit dünnem Fladenbrot • 64 Blattsalat mit Tofu und karamellisiertem Apfel • 66 Vietnamesische Frühlingsrollen mit Steinpilzfüllung auf Tomatenconfit • 68 Rote-Bete-Salat mit Tofufingern • 70 Käferbohnen Salat mit knuspriger Gewürzpolenta • 72 Brickteig mit Zartweizen-Gemüse-Füllung und Karotten-Orangen-Salat • 74 Kürbisterrine mit Tamarinden-Chutney • 76 Dinkel-Löwenzahn-Cannelloni • 78 Rote Bete im Backteig auf koreanischem Gurkensalat mit Wasabi-Mayonnaise • 80 Artischockenrisotto • 82 Gratinierte Nuss-Grießschnitte mit Apfelrotkohl • 84 Gegrillter Tofu auf Mango-Linsen-Salat auf Papadam mit Limetten-Chutney • 86 Kürbisgnocchi mit Kürbiskern-Kräuter-Butter • 88 Ofenzwiebel mit Perlgraupenrisotto • 90 Pikante Kichererbsen »Indische Art« • 92 Selbstgemachte Linguini mit Avocadopesto • 94 Kärntner Käsnudeln • 96 Spargelpralinen auf grünem Spargel und Orangensauce • 98 Weiße Polentaschnitten mit Avocado-creme und Lavendelblüten • 100 Quinoa-Spinat-Laibchen auf Paprikacreme • 102 Bohnen-Karotten-Hummus mit Fladenbrot • 104 Wurzelbrot • 106 Gekräuterter Sojakäse mit Apfelchutney • 108 Selbst gemachte Säfte



Hauptspeisen

Hauptspeisen



- 112 Weizenschnitzel »Wiener Art« mit Kartoffel-Feldsalat • 114 Kartoffelrhyman-Buchteln mit Paprikakraut • 116 Spinatspätzle mit Röstzwiebeln • 118 Rahmwirsing mit Steinpilzknödel • 120 Roland allein zu Hause • 124 Sojaroulade mit jungen Karotten und Bohnencreme
- 128 Sauerkrautauflauf mit karamellisierten Pekannüssen • 130 Steinpilz-Spinat-Quiche • 132 Seitan »Stroganoff« mit Shiitakepilzen und Kartoffelgratin • 134 Soja-Reis-Pfanne »Ungarische Art« • 136 Thai-Bohnen in Sesam-Nuss-Sauce mit Buchweizennudeln • 138 Rote-Bete-Perlen mit Buchweizen • 140 Madras-Curry mit Koriander-Chili-Naan
- 144 Lupinensteak mit Petersilienhollandaise, gebratenen Chilibohnen und gebackenen Kartoffeln • 146 Kohlrouladen mit Weizenkornfüllung und Tomatenragout mit Stampfgemüse • 148 Gegrillte Karotten mit Zitronen-Pfeffer-Butter auf Goldhirse • 150 Krautstrudelsäckchen auf gestampften Süßkartoffeln • 152 Hirseschnitten mit Nuss-Senf-Kruste auf Kokosrahmspinat • 154 Gekräuterte Sojamedaillons mit Selleriepüree



- 156 Mit Bulgur gefüllter Butternusskürbis aus dem Ofen • 158 Gefüllte Zucchini auf Tomatenragout • 160 Gewürzbohnen mit Pfifferlingen und schwarzem Kümmel auf Maiscreme • 162 Gebratene Lotuswurzeln mit gelbem Reis • 164 Gebratene Babymaiskolben auf lauwarmem Couscoussalat • 166 Gebratener Blumenkohl mit Kartoffeln in Kokosmilch • 168 Gebratene Kräuterseitlinge mit Trüffelkartoffelpüree und Kapernbutter • 170 Gebackene Okraschoten mit Couscoussalat und Harissa • 172 Kartoffelgulasch mit Shiitakepilzen und grünen Bohnen mit frischem Kümmelbrot • 174 Dinkelrisotto mit Fenchel und Safran • 176 Weiße Butterbohnen mit süßer Chilisaucе und Sesamreis • 178 Auberginenfächer mit Oliven-Kartoffel-Püree • 180 Wirsing-Tofu-Säckchen in Kokos-Safran-Sauce

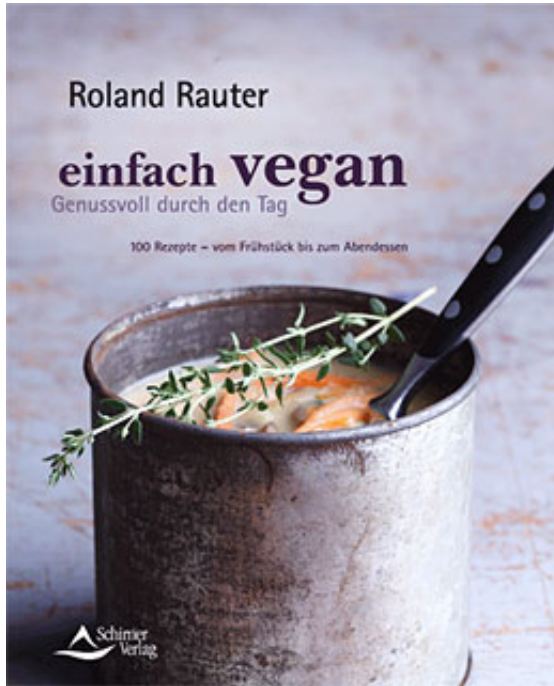
Desserts

Desserts



- 184 Gebackene Feigen im Filoteig • 186 Birnenkompott mit Sternanis und Kardamom • 188 Apfel-Kokos-Auflauf • 190 Cupcakes mit Kakaofrosting • 192 Germknödel • 194 Halbgefrorener Joghurt mit Blaubeeren im Schokospitz • 196 Kokos-Limetten-Eis mit Ananas-Topping • 198 Haselnuss-Cookies • 200 Griechischer Zitronenkuchen • 202 Erdbeercremeschnitte • 204 Maroni-Schupfnudeln • 206 Hollerlandl mit Frischkäsenockerln • 208 Zwetschgenstrudelmit Mohnfüllung « 2 1 0 Grießpudding mit marinierten Erdbeeren » 2 1 2 Pflaumen-Kirsch-Tarte • 214 Vanille-Donuts mit Kirschsauce » 2 1 6 Schokoladen-Kirsch-Torte • 218 Dreierlei Schaumrollen • 220 Schokoschnitte mit Balsamico-Himbeeren • 222 Traubencremetörtchen • 224 Mandel-Schoko-Kuchen • 226 Orientalischer Milchreis mit Datteln und Granatapfel

228 Basisrezepte



Roland Rauter

[Einfach vegan - Genussvoll durch den Tag](#)

100 Rezepte - vom Frühstück bis zum Abendessen

232 Seiten, kart.
erschienen 2012



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de