

Roland Rauter

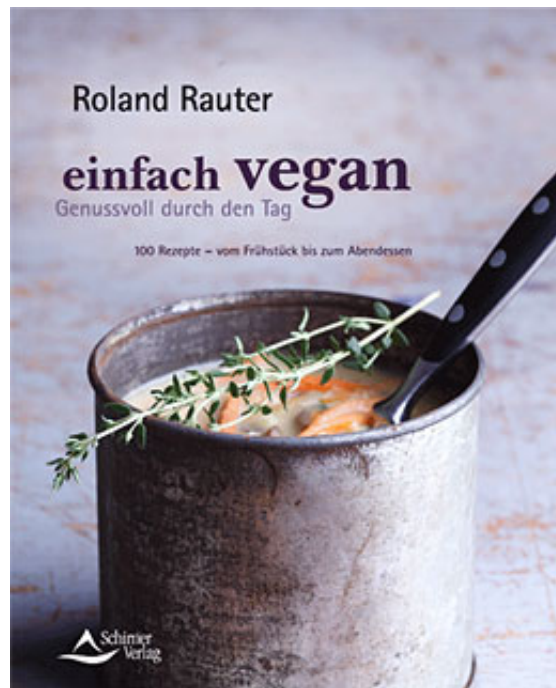
Einfach vegan - Genussvoll durch den Tag

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>





Leseprobe von R. Rauter, „Einfach vegan - Genussvoll durch den Tag“
Herausgeber: Schirner Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Kartoffel-Karotten-Rösti mit gebratenen Apfelscheiben

Für 8 Rösti

200g Kartoffeln
200g Karotten
2 EL Sojadrink
1 EL Kartoffelstärke
½ TL Zitronensaft
Salz
1 Prise Muskatnuss
3 EL vegane Butter

Für die gebratenen Apfelscheiben

2 säuerliche Äpfel
100g brauner Zucker

8 EL Ahornsirup

Zubereitungszeit: 15 min

Zubereitung der Rösti

Kartoffeln und Karotten schälen und grob reiben. Dann mit Sojadrink, Kartoffelstärke, Zitronensaft, Salz und einer kleinen Prise Muskatnuss verrühren. Vegane Butter in einer Pfanne erhitzen. Mithilfe von Dessertringen oder runden Ausstechern in der Pfanne 8 gleich große Rösti formen. Die Dessertringe entfernen und die Rösti auf beiden Seiten goldbraun braten.

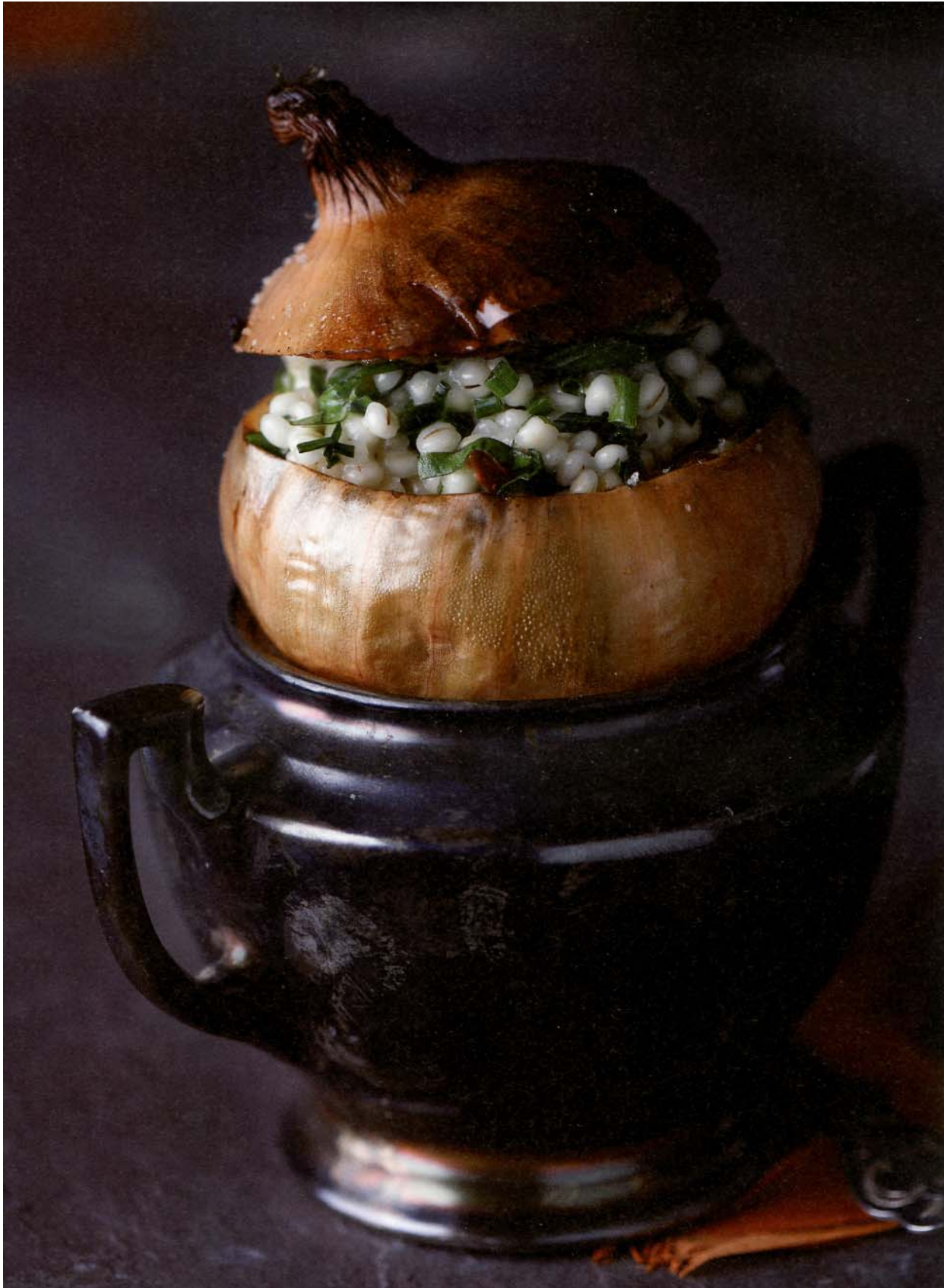
Zubereitung der Apfelscheiben

Kerngehäuse der Äpfel entfernen und die Äpfel in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben dann in Zucker wenden und in einer Grillpfanne auf beiden Seiten so lange grillen, bis der Zucker leicht karamellisiert ist. Die Äpfel sollten aber noch knackig sein.

Abwechselnd Rösti und Apfelscheiben aufschichten und alles mit Ahornsirup beträufeln.



Frühstück einfach vegan 37



Leseprobe von R. Rauter, „Einfach vegan - Genussvoll durch den Tag“
Herausgeber: Schirner Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Ofenzwiebel mit Perlgraupenrisotto

Für die Ofenzwiebeln

4 große Zwiebeln
2 Rosmarinzwige
1 Lorbeerblatt
Salz
Olivenöl zum Einstreichen

Für das Risotto

150 g Perlgraupen
80 ml Gemüsebrühe
100 ml Hafer Cuisine
40 g getrocknete und
eingelegte Tomaten
1 fein gehackte Knoblauchzehe
1 EL gehackte Petersilie
1 EL gehacktes Basilikum
1 TL gehackter Thymian
1 TL Schnittlauch
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
Saft einer Zitrone
3 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 35 min



Zubereitung der Ofenzwiebeln

Zwiebeln von den losen, trockenen Schalen befreien und sauber waschen. Die Deckel der Zwiebeln abschneiden und beiseitelegen. Zwiebeln mit einem Parisienne-Ausstecher aushöhlen, sodass je nach Stärke der Zwiebelwände 1-2 Zwiebelringe stehen bleiben. Die Zwiebeln sollten auch nach dem Backen noch stabil stehen können. Zwiebeln rundherum mit Olivenöl einstreichen und leicht salzen. Dann ca. 20 Minuten mit dem Deckel, Lorbeerblatt und den Rosmarinzwigen im Ofen bei 220 °C garen. Die Zwiebeln sollten aber nicht zu weich werden.

Zubereitung des Risottos

60 g der herausgeholt Zwiebeln sehr fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin glasig anschwitzen. Perlgraupen dazugeben und kurz mitschwitzen lassen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und das Risotto zugedeckt unter gelegentlichem Umrühren auf kleiner Flamme 10-15 Minuten köcheln lassen. Sollten die Perlgraupen danach noch zu fest sein, eventuell noch etwas Gemüsebrühe dazugeben. Hafer Cuisine einrühren und Kräuter sowie klein geschnittene, getrocknete Tomaten unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Zwiebeln aus dem Ofen nehmen und mit dem Perlgraupenrisotto füllen.

Vorspeisen einfach vegan 89



Leseprobe von R. Rauter, „Einfach vegan - Genussvoll durch den Tag“
Herausgeber: Schirner Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Halbgefrorener Joghurt mit Blaubeeren im Schokospitz

Für das Halbgefrorene

250 ml Sojajoghurt
150ml Sojasahne zum
Aufschlagen
250g Blaubeeren
4 EL Agavendicksaft
1 TL Zitronensaft

Für den Schokospitz

200 g dunkle Kuvertüre
4 Din-A4-Blätter (Druckerpapier)

Für die Garnitur

2 EL geschlagene Sojasahne
2 EL Fruchtsauce
Minzeblättchen

Zubereitungszeit: 35min

Zubereitung des Schokospitz

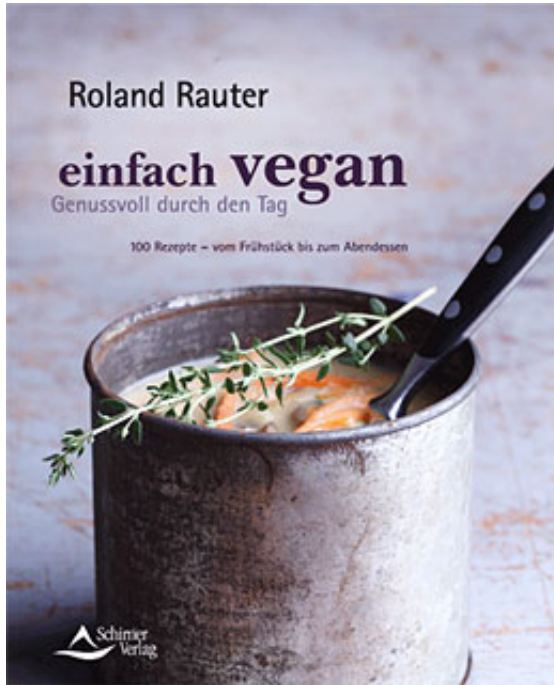
Aus dem Papier Tüten formen. Diese so zurechtschneiden, dass sie gerade abschließen. Mit Klebestreifen fixieren. Kuvertüre fein hacken und über Wasserdampf schmelzen lassen. Schokolade in die Papiertüten gießen. Die Tüten auf den Kopf gestellt halten, damit die überschüssige Schokolade wieder herausläuft. Eine ca. 1 mm dicke Schicht Schokolade bleibt am Papier haften. Die Tüten in Gläser stellen und im Kühlschrank erkalten lassen.

Zubereitung des Halbgefrorenen

Blaubeeren vorsichtig waschen. Joghurt mit Blaubeeren, Agavendicksaft und Zitronensaft mischen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Sojasahne aufschlagen und unter die Joghurtmasse heben. Joghurtmasse in die Schokoladentüten füllen und die Tüten ca. 2 Stunden in den Gefrierschrank stellen. Danach mithilfe eines scharfen kleinen Messers die Schokospitzen aus dem Papier wickeln.

Das Halbgefrorene mit etwas Fruchtsauce, aufgeschlagener Sojasahne und Minzeblättchen garnieren.





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