



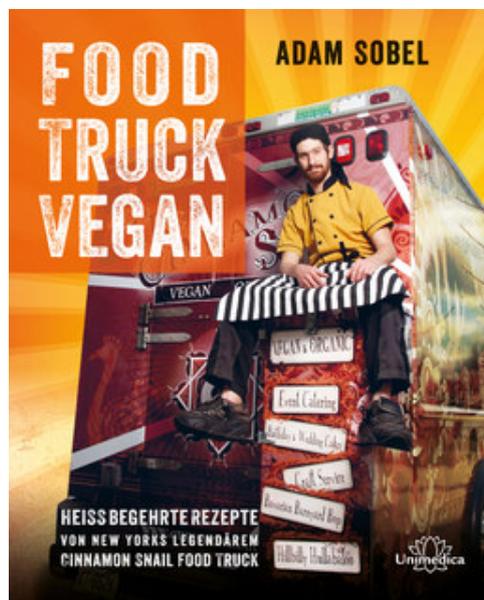
Adam Sobel Food Truck Vegan

Leseprobe

[Food Truck Vegan](#)

von [Adam Sobel](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b19718>

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

Copyright:

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



INHALT



EINFÜHRUNG

Wie ich anfang, das ganze Gemüse zu kochen



Ich bin damit aufgewachsen, alle möglichen Tiere zu essen, und ich hätte nie gedacht, dass ich später einmal andere Menschen dazu bringen würde, sich ihr gekochtes Gemüse an einem Imbisswagen abzuholen. Doch als ich 16 war, lief mir dieses echt süße Mädchen aus Jersey namens Joey (heute Ms. Snail) über den Weg. Joey gehörte zu den VeganerInnen, die sich hauptsächlich von Pommes und Dosensuppen ernähren, auch bekannt als „Puddingveganer“. (Fürs Protokoll: Ich mag Pommes, Dosensuppen allerdings weniger.) Joey und ich verliebten uns ineinander, und weil sie mir so sehr am Herzen liegt, wollte ich, dass sie besser aß. Ich verbrachte Stunden in Buchläden, um vegane oder zumindest leicht veganisierbare Rezepte aus Kochbüchern abzuschreiben und später zu Hause damit zu experimentieren. Außerdem beschloss ich, meine Kenntnisse zu erweitern und mich nach Arbeit in einem Restaurant umzusehen.





Frühstück

- 23 Pfannkuchen aus blauem Mais
- 24 Gebratene Löwenzahnblätter
- 27 Ahornsirup-Senf-Seitan
- 28 Bourbon-Haselnuss-Pfannkuchen
- 30 Pfannkuchen mit frischen Feigen
- 32 Yacon-Pfannkuchen mit Rotweinkirschen
- 34 Reiche Ritter mit pochierten Birnen
- 37 Cranberry-Paranuss-Knuspermüsli
- 38 Plinsen mit Buchweizen-Zwiebel-Füllung
- 41 Reiche Mandelmilch-Ritter
- 45 Weiße-Schokolade-Macadamia-Knuspermüsli
- 46 Reiche Ritter im Bierteig
- 48 Cashew-Hafer-Waffeln
- 51 Gemüsepuffer

ALS ICH MIT DEM FOOD TRUCK LOSLEGTE, gab es nur sehr wenig richtig gute Frühstücksoptionen für Veganerinnen und Veganer in New Jersey und New York City – und was gänzlich fehlte, war etwas richtig Leckeres, das man unterwegs aufgabeln konnte. Mir war sehr wichtig, gute Frühstücks-Burritos zu haben, eine große Auswahl an frischen Gebäckteilchen und andere Leckerbissen wie unsere tollen Pfannkuchen mit frischen Feigen (Seite 30) und die Reichen Ritter im Bierteig (Seite 46).

Okay, versteh mich nicht falsch, es ist tatsächlich ein echter Sieg für die Veganerinnen und Veganer von New York City, dass man inzwischen vielerorts Bagels mit veganem Frischkäse bekommen kann – aber ist das nicht irgendwie langweilig? Haben Veganerinnen und Veganer nicht auch ein absolut bombiges, luxuriöses Frühstück verdient? Sollte ihre Mahlzeit zum Beginn des Tages nicht ebenso köstlich sein wie alles, was man in einem nicht-veganen Restaurant bekommen kann, einfach als Belohnung dafür, dass ihnen die Tiere nicht egal sind?

Frühstück ist die Mahlzeit, deren Zubereitung viele Menschen als Erstes lernen, und wenn du Glück hast, bringt es dir jemand bei, der dich liebt. Meine Großmutter zeigte mir, wie man Plinsen brät. Ich erinnere mich noch gut daran, wie sie darauf bestand, die Ränder mit den Fingerspitzen anzuheben und die Plinsen mit den bloßen Händen umzudrehen. Versuchte ich, es mit einem Küchenspatel nachzumachen, bekam ich von ihr sofort einen Klaps aufs Handgelenk. Nana hatte eben ihren eigenen Kopf, und sie hatte mir gut 70 Jahre voraus, also hatte sie recht.

Nana und ich waren wirklich gute Freunde und meine positive Lebenseinstellung verdanke ich ganz und gar ihr. Ich schlief oft in ihrer Wohnung, nicht weit von unserer jetzigen Haltestelle Midtown Manhattan entfernt. Wir gingen zusammen spazieren, blieben abends lange auf, spielten Buchstabenspiele und

redeten über Gott und die Welt. Als sie Mitte 90 war, wurde es schwierig für Nana, noch für sich selbst zu kochen, und schließlich zog sie bei meinen Eltern ein. Bald musste sie rund um die Uhr betreut werden und es gab nicht mehr so viele Dinge, die sie noch allein tun konnte. Vor allem konnte sie nicht mehr die spontane Persönlichkeit sein, die sie für so viele Jahre gewesen war. Etwa um diese Zeit nahmen wir Nana samt Rollstuhl zu einer Ballettstunde meiner damals vierjährigen Tochter Idel mit. Ich beobachtete sie, wie sie lächelnd in ihrem Rollstuhl saß und ihrer Ur-Enkelin beim Tanzen zuschaute. Noch in der gleichen Woche starb sie im Schlaf, gerade als Idel und ich auf dem Weg zu ihr waren. Bis auf den heutigen Tag kann ich mein Plinsenrezept nicht weitergeben, ohne von der Person zu erzählen, die mir beigebracht hat, wie man sie macht. Sie steckt ganz tief in mir und ihretwegen wende ich meine Plinsen noch immer per Hand.

Frühstück ist eine Mahlzeit, die man mit besonders viel Liebe zubereiten kann – und eine, die das alte Vorurteil von der Beschränktheit der veganen Ernährung besonders eindrücklich widerlegt. Dieses Kapitel zeigt die ganze Bandbreite der beliebtesten Frühstücksgerichte, die wir in unserem Truck zubereiten, dazu noch einige besondere Frühstücksspezialitäten, die sich in unserem kleinen Truck nicht so gut machen lassen, die du aber jederzeit zu Hause zubereiten kannst.



Pfannkuchen mit frischen Feigen

und Kamille-Blutorangensirup

Diese sensationell leckeren Pfannkuchen gehören zu meinen Lieblingen auf unserer Speisekarte, wo sie allerdings leider immer nur ein paar Monate im Herbst erscheinen, solange es in unserer Gegend frische Feigen gibt. Ich nehme gern braune türkische Feigen, aber auch schwarze Missionsfeigen schmecken sehr gut. Die Idee ist einfach: Auf den Teig werden beim Braten in der Pfanne frische Feigen gelegt. Nach dem Wenden der Pfannkuchen karamellisieren die Feigen durch den Kontakt mit dem Pfannenboden, werden innen weich und außen wunderbar knusprig. Der Sirup schmeckt nach bester Orangenmarmelade, vereint mit dem herrlich blumigen Aroma der Kamille. Und was die Kamille betrifft, glaube ich fest daran, dass sie von Natur aus unbedingt mit gerösteten Pinienkernen flirten will und beide zusammen liebend gern mit Feigen Party feiern. Notgedrungen wirst du folglich wohl für dieses Gericht dein Gefäß mit Pinienkernmus (Seite 255) herausholen müssen.

Ergibt 8 Pfannkuchen

Für den Sirup

8 EL lose Kamillenblüten
2 Blutorangen
300 ml brauner Reissirup
¼ TL Orangenextrakt
1 TL Mirin

Für die Pfannkuchen

90 g Weizenmehl
80 g Kastanienmehl
2 TL Backpulver
2 TL Backsoda
½ TL Meersalz
3 EL Rohrohrzucker
400 ml ungesüßter Sojadrink
1 TL Vanilleextrakt
6 EL Rapsöl
10 reife Feigen, in Scheiben
geschnitten, evtl. mehr zum
Garnieren
2 EL veganer Puderzucker (optional,
zum Garnieren)
4 EL geröstete Pinienkerne (optional,
zum Garnieren)

1 Sirup herstellen: Kamillenblüten mit 250 ml Wasser in einen kleinen Kochtopf geben und auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Herd ausschalten, Topf abdecken und 5 Minuten ziehen lassen.

2 Zesten und Saft der Orangen in einen zweiten Topf geben. Reissirup, Orangenextrakt und Mirin einrühren und den gezogenen Kamillenblütentee in den Topf abfiltrieren. Alle Zutaten verquirlen und bei mittlerer Stufe zum Kochen bringen. Sirup warm servieren oder bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren.

3 Pfannkuchenteig anrühren: Beide Mehlsorten mit Backpulver, Backsoda und Salz in einer Schüssel vermischen. In der Mitte eine Vertiefung eindrücken und Rohrohrzucker, Sojadrink, Vanilleextrakt und 3 EL Öl hineingeben. Mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verarbeiten. *

4 Pfannkuchen braten: Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erwärmen. Restliches Öl auf dem Pfannenboden verteilen. Jeweils 4 EL Teig pro Pfannkuchen in die Pfanne geben und 3-4 Feigenscheiben auflegen. Etwa 2-3 Minuten braten, bis in der Mitte der Pfannkuchen Blasen erscheinen und die Ränder sich leicht von der Pfanne zu lösen beginnen. Wenden und auf der anderen Seite weitere 2 Minuten braten, bis sie durchgegart sind. Bei Bedarf etwas mehr Öl in die Pfanne geben. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig vollständig aufgebraucht ist.

5 Pro Person 2-3 Pfannkuchen auf einem Teller anrichten und mit reichlich Kamille-Blutorangensirup beträufeln. Mit einigen frischen Feigenscheiben und auf Wunsch mit etwas Puderzucker und gerösteten Pinienkernen garnieren.







Hauptspeisen

- 151 Tofu in Rosmarin-Hanfsamen-Kruste
- 153 Galgant-Erbсен-Pfannkuchen
- 156 Seitan in Pekannuss-Kruste
- 158 Rote-Bohnen-Schalotten-Pfannkuchen
- 160 Bohnen-Nudelsuppe à la Szechuan
- 163 Rohköstliche Pizza
- 165 Jede Menge Pizza-Beläge
 - 165 Spinat und Pinienkerne
 - 165 Paprika, Pilze und Basilikum
 - 165 Rosmarin und Faux-Tato
 - 165 Balsamico-Feigen und Pastinaken
- 166 Tofu „Ingwer-Insel“
- 168 Maisgefüllte rote Quinoa-Kroketten

ALS ICH ANFANGS MIT DEM TRUCK LOSZOG, sah die Speisekarte noch ganz anders aus. Ich dachte, am coolsten wäre es, richtig ausgefuchste Gourmet-Speisen vom Truck aus zu verkaufen. Und das sah man unserer Speisekarte auch an: Es gab nur drei Sandwiches (Ahornsirup-Senf-Tempeh, Creole-Grilltofu und Geräuchertes Portobello-Carpaccio). Alles andere waren auf geradezu absurde Weise dekadente Food-Styling-Meisterwerke. Die waren zwar tatsächlich ziemlich cool – blieb nur das Problem, dass niemand solche gestylten Mahlzeiten von einem auf dem Schoß balancierten Pappteller essen möchte. Außerdem konnte ich es mir nicht leisten, solch erlesene Speisen zu dem Preis anzubieten, den die Leute in ihrer Mittagspause auszugeben bereit waren. Es war einfach viel zu arbeitsintensiv und erforderte tonnenweise teure Zutaten wie seltene Pilze, Trüffelöl und exotische Gewürze. Deshalb muss ich immer auch ein bisschen schmunzeln, wenn ich an meine Visionen und Fantasien aus der Anfangszeit zurückdenke.

Dass es nicht gerade sinnvoll ist, solch ausgefeilte Dinge in einem Food Truck anzubieten, heißt aber nicht, dass es nicht wunderbar sein kann, sie zu Hause in aller Ruhe zuzubereiten. Natürlich sind manche der folgenden Rezepte ein bisschen kompliziert, aber alle sind die Mühe wert. Und das Beste ist: Du bist ab sofort in der glücklichen Lage, all diese superleckeren Kreationen genießen zu können, ohne sie aus einer Pappschachtel im Auto gabeln zu müssen.



Bohnen-Nudelsuppe à la Szechuan

mit Ingwer-Basilikum-
Shiitakekappen

Dieses rohköstliche Rezept erfordert etwas Vorlaufzeit und einen Dörrapparat. Arbeit macht es aber gar nicht so viel und ergibt eine ausgewogene, nahrhafte Mahlzeit. Kelpnudeln werden aus Seetang hergestellt und sind eine schöne Alternative zu unseren üblichen Nudeln aus Getreidemehl. Du findest sie in gut sortierten Naturkostläden. Falls du nicht fündig wirst, kannst du dieses Gericht aber auch mit in Spiralen geschnittenem Kürbis zubereiten.

Ergibt 3 Portionen 

Für die grünen Bohnen

250 g grüne Bohnen, geputzt und halbiert

1 Stange Lauch, hellgrüne und weiße Teile, in 10 cm lange Julienne-Streifen geschnitten

1 TL frischer Ingwer, fein gehackt

½ kleiner Thai-Chili oder ½ kleiner Habanero-Chili, fein gehackt

1 EL frisch gepresster Limettensaft

2 EL Natives Olivenöl Extra

2 EL Nama-Shoyu-Sojasoße (nicht pasteurisierte Sojasoße)

2 EL Agavendicksaft

2 EL Sesamsamen (vorzugsweise schwarze, weiße gehen aber auch)

Für die Shiitakekappen

15 Shiitakekappen (Stiele entfernt)

2 TL frischer Ingwer, fein gehackt

1 TL koreanisches Chilipulver (oder rote Chiliflocken, im Mörser zerstoßen)

4 EL Thai-Basilikumblätter, grob gehackt

2 EL frische Korianderblätter, fein gehackt

2 EL Natives Olivenöl Extra

1 EL Umeboshi-Pflaumenessig

2 EL Ahornsirup

Für die Suppenbrühe

4 EL frische Korianderblätter, gehackt

½ mittelgroße Jalapeño-Chili, Stiel und Samen entfernt

1 Knoblauchzehe

1 Stängel Staudensellerie

1 TL chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver

2 EL Nama-Shoyu-Sojasoße

1 EL Agavendicksaft

100 g Kelpnudeln, abgespült

3 EL Frühlingszwiebeln, hellgrüne und weiße Teile, fein gehackt

3 EL Sesamsamen

3 EL Sprossen (optional, zum Garnieren)

1 **Grüne Bohnen vorbereiten:** Bohnen, Lauch, Ingwer, Chili, Limettensaft, Olivenöl, Nama-Shoyu-Sojasoße, Agavendicksaft und Sesamsamen in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen. Auf einer Teflex-Matte verteilen und bei 42 °C 5 Stunden dörren.

2 **Pilzkappen dörren:** Pilzkappen, Ingwer, Chili, Basilikum, Koriander, Olivenöl, Pflaumenessig und Ahornsirup in einer kleinen Schüssel vermischen und gleichmäßig auf einer Teflex-Matte verteilen. Bei 42 °C 3 Stunden dörren.

3 **Suppenbrühe anrühren:** Koriander, Jalapeño, Knoblauch, Sellerie, Fünf-Gewürze-Pulver, Shoyu-Sojasoße und Agavendicksaft in einem Mixer mit 300 ml warmem Wasser auf höchster Stufe etwa 45 Sekunden pürieren.

4 Kelpnudeln und gedörrte Bohnen in einer Schüssel vermischen und auf drei Teller verteilen. Brühe darüber gießen (etwa 160 ml pro Teller) und rundherum je 5 gedörrte Pilzkappen legen. Jeden Teller mit 1 EL Frühlingszwiebeln, Sesamsamen und, falls gewünscht, frischen Sprossen garnieren.







Süßes und Desserts

- 191 Pop-Tarts und Pop-Hearts
- 192 Erdbeer-Rhabarber-Füllung
- 192 Erdnuss-Schokoladen-Ganache
- 192 Lavendel-Himbeer-Füllung
- 193 Schokotarte mit gerösteten Mandarinen
- 194 Twinkies mit Macadamianüssen und weißer Schokocreme
- 196 Wunderbar klebrige Pekan-Turtle-Bars
- 198 Himbeer-Kokosnuss-Froufrous
- 199 Roher Schokoladenpudding
- 201 Lavendel-Vanille-Crème-brûlée
- 202 Mint Matlock zieht blank
- 203 Pinienkern-Cookies
- 204 Mini-Erdnuss-Schokoladen-Käsekuchen
- 207 Falsche Kürbis-Pie mit Kokosnusscreme
- 208 Pekan-Cookies mit Rumglasur
- 210 Rum-Kürbis-Chiffon-Pie
- 211 Rohe Himbeer-Schokoladen-Tarte
- 213 Schoko-Sambuca-Cookies
- 214 Rohe Brownies
- 215 Rohe Brownies mit Jalapeños
- 217 Roher Zitronen-Blaubeer-Käsekuchen



Lavendel- Vanille- Crème- brûlée

Die edle Crème brûlée gehörte schon immer zu meinen Lieblingsdesserts und es gibt keinen wirklichen Grund dafür, sie nur in den seltenen Fall zu essen, wenn man in einem Restaurant auf eine vegane Variante stößt. Das Lavendelaroma stammt von Lavendelblüten und ätherischem Lavendelöl. Du hasst Lavendel? Ersetze ihn durch fein gehackte Orangenzesten, Safran, gehackte Pistazienkerne, Rosenwasser oder jede andere edle Zutat, die dir mehr zusagt. Angedickt wird die Vanillecreme durch die magische Kraft von Agar-Agar, einer Alge, die gelatineartige Kräfte besitzt.

Für die Zubereitung des Desserts brauchst du einen Gasbrenner. Kleine Butanbrenner für diesen Zweck gibt es in gut sortierten Haushaltswarengeschäften. Du kannst natürlich aber auch – wie wir – einen richtigen Gasbrenner benutzen, wie man ihn zum Schweißen nimmt.

Ergibt 8 Portionen 

- 1 ½ l Kokosnussmilch
- 130 g Rohrohrzucker
- 4 EL Ahornsirup
- ¼ TL Vanillemark, aus dem Innern einer Vanilleschote gekratzt
- 1 ¼ TL Lavendelblüten, frisch oder getrocknet
- ¼ TL Lavendelöl zum Kochen
- 1 TL Meersalz
- 1 ½ TL Agar-Agar-Pulver

1 In einem Kochtopf auf mittlerer Stufe Kokosnussmilch, 50 g Rohrohrzucker, Ahornsirup, ausgekratztes Vanillemark, Lavendelblüten, Lavendelöl und Salz mit einem Schneebesen vermischen. Unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen, Agar-Agar hinzugeben und Herd herunterschalten. 5 Minuten kochen lassen, bis die Creme leicht andickt. Heiße Masse auf 8 Dessertschälchen (jeweils etwa 160 ml pro Schälchen) verteilen und die Schälchen mindestens 3 Stunden (und bis zu 2 Tage) kühl stellen.

2 Zum Servieren immer erst eine Portion fertigstellen und dann zur nächsten übergehen. Dabei zuerst je 1 EL Rohrohrzucker in einer gleichmäßigen, dünnen Schicht auf die Creme streuen. (Darauf achten, dass kein Zucker auf die Ränder der Schälchen gerät.) Mit einem Gasbrenner die Oberfläche in ständigen Kreisbewegungen abflammen, sodass sich eine schön braune, karamellisierte Oberfläche bilden kann.

Pinienkern-Cookies

Eines meiner schönsten Cookie-Erlebnisse geht auf einen richtig kalten Wintertag zurück, als unsere älteste Tochter Idil gerade auf die Welt gekommen war. Wir waren eingeschneit und ich arbeitete den ganzen Tag an meiner Musik (wie so oft in der Zeit, ehe der Truck in unser Leben trat). Ich war so vertieft in meine Aufgabe, dass ich gar nicht darauf achtete, was Joey (Mrs. Snail) in der Küche tat. Plötzlich erschien sie mit einem großen Blech dieser perfekten, noch ein bisschen warmen Pinienkern-Cookies – ein Traum! Wann immer Joey sie heute macht, füttere ich eine peinlich große Anzahl direkt vom Blech. Dabei habe ich immer ein schlechtes Gewissen, weil ich niemandem etwas davon abgeben mag, aber die Dinger sind einfach so verdammt gut ...!

Ergibt 16 Cookies

90 g vegane Margarine (zum Beispiel von Alsan)
2 EL Rohrohrzucker
1 TL Vanilleextrakt
120 g Weizenmehl
120 g Pinienkerne, grob gehackt
¼ TL Meersalz
60 g veganer Puderzucker

1 Ofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen.

2 Per Hand oder in der Küchenmaschine Margarine, Rohrohrzucker, Vanille, Mehl, Pinienkerne und Salz mit 1 TL Wasser verrühren. Teig in 16 kleine Kugeln (à 2 TL Teig) teilen. Kugeln zu möglichst perfekten Kreisen ausrollen und auf das vorbereitete Blech setzen; dabei mindestens 2,5 cm Zwischenraum lassen.

3 Cookies 16-18 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Puderzucker auf einen großen Teller sieben. Cookies etwa 5 Minuten lang teilweise abkühlen lassen, dann noch warm im Puderzucker rollen. Wenn möglich, noch warm servieren – auch wenn sie kalt ebenfalls lecker schmecken.



Zimtschnecken

In den USA sind Zimtschnecken das typische Frühstücksgebäck. Für uns sind sie auch die Namenspatrone für unseren Food Truck „Cinnamon Snail“. Die aufgerollte Teigschnecke erinnert an ein Schneckenhaus, daher wohl der Name des Gebäcks. Die Leute fragen uns oft, wie wir auf den Namen gekommen seien. Tja, also ganz ehrlich gesagt, wir haben den Truck nach dem Gebäck benannt, das wir in der Zeit davor immer auf dem Wochenmarkt verkauft haben – und weil wir den Namen lieblich fanden. Das ist auch schon so ziemlich die ganze Geschichte ... Aber dann kam plötzlich ein böser Bigfoot und klauter lauter unschuldige, süße, kleine Welpen, die mussten wir retten. Dafür mussten wir auf einer riesigen Kampfschnecke reiten, Bigfoot jagen und ihn mit Zimt betäuben, bis er endlich nicht mehr so gemein war, sondern immer ganz viel kichern musste und wir alle zusammen Kuchen mampften ... yayyyy!

Ergibt 12 Zimtschnecken

Pflanzenöl, zum Einfetten des Backblechs

Weizenmehl, zum Ausrollen des Teigs

1 Portion Master-Teig (Seite 229)

90 g vegane Margarine (zum Beispiel von Alsan)

4 EL Rohrohrzucker

4 EL gemahlener Zimt

720 ml Vanilleglasur (Seite 230)

1 Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen und leicht mit Öl einfetten.

2 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem gut 1 cm dicken, 40 cm breiten und 50 cm langen Rechteck ausrollen. Oberfläche des Rechtecks mit geschmolzener Margarine bestreichen. Zucker und Zimt gleichmäßig darüberstreuen. Mit der Seite, die dir am nächsten liegt beginnen und das Rechteck gleichmäßig zu einer Rolle mit einem Durchmesser von etwa 9 cm aufrollen.

3 Rolle quer in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben auf das Backblech legen und in einer warm-feuchten Umgebung 15-30 Minuten gehen lassen, bis sie deutlich aufgegangen und fast doppelt so hoch wie vorher sind.

4 Ofen auf 180 °C vorheizen.

5 Aufgegangene Schnecken 15-18 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind und sich bei Berührung fest anfühlen. Solange sie noch warm sind, mit je 3-4 Esslöffel Glasur bestreichen. Die Zimtschnecken sind am besten, wenn sie noch warm sind und frisch aus dem Ofen kommen, aber man kann sie auch sanft zu neuem Leben erwecken, indem man sie in einem Grillofen oder einer abgedeckten Pfanne auf niedriger Stufe erwärmt.

BEZUGSQUELLEN



Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Hefeflocken, Kokosöl, Quinoa oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können Sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedia.de in der Kategorie „Gesunde Ernährung“ erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten sowie Superfoods und verschiedene Bio-Proteinpulver. Auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte sind dort erhältlich.



INDEX



A

Aguas Frescas 63
Ahornsirup-Grilltempeh-Baguette 142
Ahornsirup-Senf-Seitan 27
Äpfel
Cashew-Hafer-Waffeln 48
Perfektes Apfelmus 254
Zimt-Apfel-Krapfen 243
Arnold Palmers mit frischen Feigen 66

B

Bäckereibedarf 16
Baguette mit gegrillten
Thai-Seitanrippchen 124
Bier
Ahornsirup-Grilltempeh-Baguette 142
Brokkoli-Biersuppe 115
Ingwer-Stout-Sirup 253
Reiche Ritter im Bierteig 46
Scharfe „Hühnchen“-Flügel in Bierteig 79
Tempeh-Sandwich mit blauem Mais und
Hanfsamen-Kruste 140
Birnen
Lavendel-Birnen-Krapfen 245
Reiche Ritter mit pochierten Birnen 34
Blattgemüse
Plinsen mit Buchweizen-Zwiebel-Füllung
und „Sauerrahm“ 38
Blättrige Spinat-Pie 92
Blaubeeren
Blaubeer-Pinienkern-Krapfen 243
Roher Zitronen-Blaubeer-Käsekuchen 217
Blumenkohl
Geröstete
Blumenkohl-Mandelcremesuppe 107
Blutorangen
Pfannkuchen mit frischen Feigen 30
Bohnen
Bohnen-Nudelsuppe à la Szechuan 160
Chinesische Bao-Brötchen 134
Rote-Bohnen-Schalotten-Pfannkuchen 158
Rotwein-Minestrone 111
Seitan-Asada und
Ancho-Rote-Bohnen-Chili 117
Bohnen-Nudelsuppe à la Szechuan 160
Bourbon
Crème-brûlée-Donuts mit Vanille und
Bourbon 246

Mit Bourbon blanchierte
Senfblätter 187
Seitan-Baguette mit
Rohrzucker-Bourbon-Glasur 132
Bourbon-Haselnuss-Pfannkuchen mit
brauner Kardamombutter 28
Brokkoli
Brokkoli-Biersuppe 115
Brokkoli-Biersuppe 115
Brombeeren
Brombeer-Limonade mit
Ahornsirup 65
Brombeer-Limonade mit Ahornsirup 65
Brunnenkresse
Zitronen-Soja-Brunnenkresse 177
Buchweizengrütze
Plinsen mit Buchweizen-Zwiebel-
Füllung und „Sauerrahm“ 38
Butternuss-Kürbissuppe mit
Ahornsirup 104

C

Cashew-Hafer-Waffeln mit
karamellisierten Äpfeln 48
Cashewkerne
Cashew-Hafer-Waffeln 48
Cremiger Erdbeerdrink 62
Falsche
Kürbis-Pie mit Kokosnusscreme 207
Getrüffeltes Cashewkäse 261
Maisgefüllte rote
Quinoa-Kroketten 168
Rohe Brownies 214
Rohe Himbeer-Schokoladen-Tarte 211
Roher Fudge-Brownie-Milchshake 61
Roher Schokoladenpudding 199
Roher
Zitronen-Blaubeer-Käsekuchen 217
Rohköstliche Pizza 163
Rum-Kürbis-Chiffon-Pie 210
Salbei-Polentaschnitten mit
Cashew„käse“ 77
Schokoladen-Cashewdrink 57
Sternanis-Kokosdrink 56
Yacon-Pfannkuchen 32
Zitronengras-Fünf-Gewürze-Seitan 127
Cashew-Mornaysoße 169
Chimichurri-Tempeh-Empanadas 94
Chinakohl
Einfaches
Chinakohl-Rettich-Kimchi 175

Pikantes Kimchi
mit Senfblättern und Karotten 176
Chinakohl-Rettich-Kimchi 175
Chinesische Bao-Brötchen 134
Cranberry-Paranuss-Knuspermüsli 37
Cranberrys
Frische Cranberrys (Donutglasur) 231
Reiche Ritter im Bierteig 46
Crème-brûlée-Donuts mit Vanille und
Bourbon 246
Cremiger Erdbeerdrink mit
Kakaonibs 62

D

Daikon-Rettich
Einfaches
Chinakohl-Rettich-Kimchi 175
Gochujang-Burger de luxe 145
Datteln
Roher
Zitronen-Blaubeer-Käsekuchen 217
Der Master-Teig 229
Donuts
Crème-brûlée-Donuts mit Vanille und
Bourbon 246
Der Master-Teig 229
Erdnuss-Schokoladen-Käsekuchen-
Donuts und -Schnecken 240
Glasuren und Toppings 230
Kastanien-Donuts mit
Kamillenglasur 236
Krapfen wie aus dem Donut Shop 241
Mit Schokoladen-Ganache gefüllte
„Schmeckt nach mehr“-Donuts 248
Schokoladenkuchen-Donuts 234
Zimtschnecken 233

E

Einfach marinierter Grünkohl 177
Erbsen
Galgant-Erbsen-Pfannkuchen 153
Erdbeeren
Cremiger Erdbeerdrink 62
Erdbeer-Rhabarber-Füllung für
Pop-Tarts 192
Geeiste Erdbeer-Limonade mit
Thaibasilikum 65
Erdnüsse
Baguette mit gegrillten
Thai-Seitanrippchen 124
Erdnuss-Schokoladen-Käsekuchen-
Donuts und -Schnecken 240



Erdnussmus
 Erdnuss-Schokoladen-Ganache für
 Pop-Tarts 192
 Mini-Erdnuss-Schokoladen-
 Käsekuchen 204
 Erdnuss-Schokoladen-Käsekuchen-Donuts
 und -Schnecken 240
 Esskastanien
 Kastanien-Donuts 236
 Pflaumen-Kastanien-Krapfen 242
 Salbei-Polentaschnitten mit
 Cashew„käse“ 77

F
 Falsche Kürbis-Pie mit
 Kokosnusscreme 207
 Feigen
 Arnold Palmers mit frischen Feigen 66
 Balsamico-Feigen und Pastinaken
 (Pizza-Belag) 165
 Gemüsepuffer mit
 Feigen-Oliven-Tapenade 51
 Pfannkuchen mit frischen Feigen 30
 Fenchel
 Rosmarinkroketten aus weißen
 Bohnen 81
 Filo-Teig
 Blättrige Spinat-Pie 92
 Frühstück
 Ahornsirup-Senf-Seitan 27
 Bourbon-Haselnuss-Pfannkuchen mit
 brauner Kardamombutter 28
 Cashew-Hafer-Waffeln mit
 karamellisierten Äpfeln 48
 Cranberry-Paranuss-Knuspermüsli 37
 Gebratene Löwenzahnblätter mit
 Zitronen-Knoblauch-Kartoffeln 24
 Gemüsepuffer mit
 Feigen-Oliven-Tapenade 51
 Pfannkuchen aus blauem Mais 23
 Pfannkuchen mit frischen Feigen und
 Kamille-Blutorangensirup 30
 Plinsen mit Buchweizen-Zwiebel-
 Füllung und „Sauerrahm“ 38
 Reiche Mandelmilch-Ritter mit
 Himbeer-Grapefruit-Coulis und
 gerösteten Mandeln 41
 Reiche Ritter im Bierteig 46
 Reiche Ritter mit pochierten Birnen
 und würzigen Pekannüssen 34
 Weiße-Schokolade-Macadamia-
 Knuspermüsli mit getrockneten
 Kirschen und Hunza-Rosinen 45
 Yacon-Pfannkuchen 32

G
 Galgant-Erbesen-Pfannkuchen 153
 Gebratene Kimchi-Klöße mit scharfem
 Miso-Dip 73
 Gebratene Löwenzahnblätter mit
 Zitronen-Knoblauch-Kartoffeln 24
 Geeiste Erdbeer-Limonade mit
 Thaibasilikum 65
 Gegrillte Oliven-Tomaten-Bruschetta 84
 Gemüsepuffer mit
 Feigen-Oliven-Tapenade 51
 Gemüse und Beilagen
 Einfach marinierter Grünkohl 177
 Kimchi 175
 Meerrettich-Kartoffelpüree 182
 Mit Ahornsirup gerösteter
 Kabocha-Kürbis 180
 Mit Bourbon blanchierte
 Senfblätter 187
 Rohrer Rosenkohl mit Miso und
 Ahornsirup 178
 Zitronen-Knoblauch-Mangold 187
 Zitronen-Soja-Brunnenkresse 177
 Geräucherte Portobello- und
 Kartoffelpoblanos 86
 Geröstete
 Blumenkohl-Mandelcremesuppe 107
 Getränke
 Aguas Frescas 63
 Arnold Palmers mit frischen Feigen 66
 Brombeer-Limonade mit
 Ahornsirup 65
 Cremiger Erdbeerdrink mit
 Kakaonibs 62
 Geeiste Erdbeer-Limonade mit
 Thaibasilikum 65
 Gurke-Ingwer-Agua-Fresca 63
 Hausgemachte Limonade 65
 Heiße Minz-Schokolade 69
 Heißer Ragi (Indisches
 Hirsegetränk) 69
 Heiße Schokolade mit gerösteten
 Haselnüssen 69
 Hibiskus-Limonade 65
 Paranussdrink 58
 Peppige Limonaden 64
 Pistaziendrink mit Nelke und
 Rosenwasser 60
 Rohrer Fudge-Brownie-Milchshake 61
 Schokoladen-Cashewdrink 57
 Sternanis-Kokosdrink 56
 Vanille-Sesamdrink 55
 Wassermelone-Chili-Refresco 63

Getrübte Kartoffel- und
 Zwiebelpiroggen 88
 Getrübter Cashewkäse 261
 Gewürze, asiatisch 18
 Gochujang-Burger de luxe 145
 Grünkohl
 Ahornsirup-Grilltempeh-Baguette 142
 Einfach marinierter Grünkohl 177
 Gurke-Ingwer-Agua-Fresca 63
 Gurken
 Gurke-Ingwer-Agua-Fresca 63

H
 Habanero-Aioli 257
 Habanero-Aprikosen-Glasur 262
 Habanero-Tomaten-Suppe 101
 Haferflocken
 Cashew-Hafer-Waffeln 48
 Cranberry-Paranuss-Knuspermüsli 37
 Weiße-Schokolade-Macadamia-
 Knuspermüsli 45
 Haselnüsse
 Bourbon-Haselnuss-Pfannkuchen 28
 Heiße Schokolade mit gerösteten
 Haselnüssen 69
 Tequila-Limetten-Kochbananen 90
 Hauptspeisen
 Bohnen-Nudelsuppe à la Szechuan 160
 Galgant-Erbesen-Pfannkuchen 153
 Maisgefüllte rote
 Quinoa-Kroketten 168
 Rohkostliche Pizza 163
 Rote-Bohnen-Schalotten-
 Pfannkuchen 158
 Seitan in Pekannuss-Kruste 156
 Tofu „Ingwer-Insel“ 166
 Tofu in
 Rosmarin-Hanfsemen-Kruste 151
 Hausgemachte Limonade 65
 Heiße Getränke 68
 Heiße Minz-Schokolade 69
 Heißer Ragi (Indisches Hirsegetränk) 69
 Heiße Schokolade mit gerösteten
 Haselnüssen 69
 Hibiskus
 Hibiskus-Limonade 65
 Hibiskus-Limonade 65
 Himbeeren
 Himbeer-Kokosnuss-Froufrous 198
 Lavendel-Himbeer-Füllung für
 Pop-Tarts 192



Himbeeren ...

Reiche Mandelmilch-Ritter 41

Rohe Himbeer-Schokoladen-Tarte 211

Himbeer-Kokosnuss-Froufrous 198

I
Ingwer

Gurke-Ingwer-Agua-Fresca 63

Ingwer-Stout-Sirup 253

Tofu „Ingwer-Insel“ 166

Ingwer-Laphing 106

Ingwer-Stout-Sirup 253

K
Kakaobutter

Heiße Schokolade mit gerösteten

Haselnüssen 69

Twinkies mit Macadamianüssen und
weißer Schokocreme 194

Weißer-Schokolade-Macadamia-
Knuspermüsli 45

Kakaopulver

Mexikanische Schokoladen-Twists 235

Mit Schokoladen-Ganache gefüllte
„Schmeckt nach mehr“-Donuts 248

Rohe Brownies 214

Rohe Himbeer-Schokoladen-Tarte 211

Roher Schokoladenpudding 199

Schokoladen-Cashewdrink 57

Schokoladenkuchen-Donuts 234

Kamille

Kastanien-Donuts 236

Kamillenblüten

Kamille-Pinienkerndrink 60

Pfannkuchen mit frischen Feigen 30

Karotten

Butternuss-Kürbissuppe 104

Falsche Kürbis-Pie mit
Kokosnusscreme 207

Koreanische Kimchi-Suppe 112

Pikantes Kimchi
mit Senfblättern und Karotten 176

Kartoffeln

Getrüffelte Kartoffel- und
Zwiebelpiroggen 88

Meerrettich-Kartoffelpüree 182

Wildpilz-Kartoffelsupp mit Spinat 108

Kastanien-Donuts mit

Kamillenglasur 236

Kelp-Nudeln

Bohnen-Nudelsuppe à la Szechuan 160

Kichererbsen

Kichererbsen-„Krabben“-Küchlein 74

Sämige Jalapeño-Mais-Suppe 99

Thai-Kokos-Curry-Suppe 103

Kichererbsen-„Krabben“-Küchlein 74

Kimchi 175

Gebratene Kimchi-Klöße 73

Gochujang-Burger de luxe 145

Koreanische Kimchi-Suppe 112

Koreanischer Grillseitán 130

Rote-Bohnen-Schalotten-
Pfannkuchen 158

Kirschen

Süßkirsch-Krapfen 242

Yacon-Pfannkuchen 32

Knoblauch-Krautsalat 142

Knollensellerie

Gemüsepuffer mit
Feigen-Oliven-Tapenade 51

Kochbananen

Tequila-Limetten-Kochbananen 90

Kokosnüsse

Cremiger Erdbeerdrink 62

Kokosnussfleisch

Falsche

Kürbis-Pie mit Kokosnusscreme 207

Kokosnussmilch

Butternuss-Kürbissuppe 104

Crème-brûlée-Donuts mit Vanille und
Bourbon 246

Himbeer-Kokosnuss-Froufrous 198

Kokosnuss und Thai-Basilikum
(Donutglasur) 230

Lavendel-Vanille-Crème-brûlée 201

Mit Schokoladen-Ganache gefüllte
„Schmeckt nach mehr“-Donuts 248

Rum-Kürbis-Chiffon-Pie 210

Schokotarte mit gerösteten
Mandarinen 193

Thai-Kokos-Curry-Suppe 103

Tofu „Ingwer-Insel“ 166

Twinkies mit Macadamianüssen und
weißer Schokocreme 194

Wunderbar klebrige

Pekan-Turtle-Bars 196

Kokosraspeln

Himbeer-Kokosnuss-Froufrous 198

Rohe Brownies 214

Koreanische Kimchi-Suppe 112

Koreanischer Grillseitán 130

Koriander

Koriander-Minz-Sauerrahm 117

Zitronengras-Fünf-Gewürze-Seitan 127

Koriander-Minz-Sauerrahm 117

Krapfen

Krapfenfüllungen 242

Lavendel-Birnen-Krapfen 245

Krapfen wie aus dem Donut Shop 241

Kürbis

Butternuss-Kürbissuppe 104

Mit Ahornsirup gerösteter

Kabocha-Kürbis 180

Rum-Kürbis-Chiffon-Pie 210

Süße Kürbissoße 254

L
Lauch

Bohnen-Nudelsuppe à la Szechuan 160

Lavendel

Lavendel-Birnen-Krapfen 245

Lavendel-Vanille-Crème-brûlée 201

Lavendel-Birnen-Krapfen 245

Lavendel-Vanille-Crème-brûlée 201

Leckere Mayonnaisen 256

Limetten

Baguette mit gegrillten

Thai-Seitanrippchen 124

Hibiskus-Limonade 65

Seitan-Baguette mit

Rohrzucker-Bourbon-Glasur 132

Zitronengras und Mango
(Donutglasur) 231

Limettenblätter, frittierte 153

Linsen

Puy-Linsensuppe 102

Löwenzahnblätter

Gebratene Löwenzahnblätter 24

M

Macadamianüsse

Twinkies mit Macadamianüssen und
weißer Schokocreme 194

Weißer-Schokolade-Macadamia-
Knuspermüsli 45

Mais

Maisgefüllte rote

Quinoa-Kroketten 168

Sämige Jalapeño-Mais-Suppe 99

Maisgefüllte rote Quinoa-Kroketten 168

Maisgrieß (Polenta)

Salbei-Polentaschnitten mit
Cashew„käse“ 77

Maismehl

Pfannkuchen aus blauem Mais 23

Mandarinen

Schokotarte mit gerösteten

Mandarinen 193

Mandelmus

Roher Fudge-Brownie-Milchshake 61

Mandeln

Geröstete

Blumenkohl-Mandelcremesuppe 107

Reiche Mandelmilch-Ritter 41



Rohe Himbeer-Schokoladen-Tarte 211
 Mango
 Salsa mit gegrillter Mango 260
 Mangold
 Zitronen-Knoblauch-Mangold 187
 Mangos
 Zitronengras und Mango
 (Donutglasur) 231
 Mayonnaisen
 Chipotle-Mayonnaise 256
 Sriracha-Mayonnaise 256
 Wasabi-Mayonnaise 256
 Meerrettich-Kartoffelpüree 182
 Mehl 16
 Mexikanische Schokoladen-Twists 235
 Mini-Erdnuss-Schokoladen-
 Käsekuchen 204
 Mint Matlock zieht blank 202
 Miso-Teriyaki-Seitan-Baguette 123
 Miso-Teriyaki-Soße 123
 Mit Ahornsirup gerösteter
 Kabocha-Kürbis 180
 Mit Bourbon blanchierte Senfblätter 187
 Mit Schokoladen-Ganache gefüllte
 „Schmeckt nach mehr“-Donuts 248

O

Öle, Essige und fertige Soßen 15
 Oliven
 Gegrillte
 Oliven-Tomaten-Bruschetta 84
 Gemüsepufer mit
 Feigen-Oliven-Tapenade 51
 Tapenade aus Nizza-Oliven 259
 Orangen
 Schwarztee-Twist 238

P

Pak Choi
 Ingwer-Laphing 106
 Paprika
 Paprikaschoten, Pilze und Basilikum
 (Pizza-Belag) 165
 Seitan-Asada und
 Ancho-Rote-Bohnen-Chili 117
 Paranussdrink 58
 Paranüsse
 Cranberry-Paranuss-Knuspermüsli 37
 Paranussdrink 58
 Pastinaken
 Balsamico-Feigen und Pastinaken
 (Pizza-Belag) 165
 Gemüsepufer mit
 Feigen-Oliven-Tapenade 51

Geröstete
 Blumenkohl-Mandelcremesuppe 107
 Seitan in Pekannuss-Kruste 156
 Pekan-Cookies mit Rumglasur 208
 Pekannüsse
 Pekan-Cookies mit Rumglasur 208
 Reiche Ritter mit pochierten Birnen 34
 Seitan in Pekannuss-Kruste 156
 Wunderbar klebrige
 Pekan-Turtle-Bars 196
 Peppige Limonaden 64
 Perfektes Apfelmus 254
 Perlzwiebeln
 Rotwein-Minestrone 111
 Pfannkuchen
 Galgant-Erbsen-Pfannkuchen 153
 Pfannkuchen aus blauem Mais 23
 Pfannkuchen mit frischen Feigen und
 Kamille-Blutorangensirup 30
 Rote-Bohnen-Schalotten-
 Pfannkuchen 158
 Yacon-Pfannkuchen 32
 Pflanzendrinks, Butter und Käse 15
 Pflaumen
 Pflaumen-Kastanien-Krapfen 242
 Pilze
 Bao-Brötchen mit Austernpilzen und
 Kimchi 136
 Bohnen-Nudelsuppe à la Szechuan 160
 Paprikaschoten, Pilze und Basilikum
 (Pizza-Belag) 165
 Seitan in Pekannuss-Kruste 156
 Wildpilz-Kartoffelsuppe mit Spinat 108
 Pinienkern-Cookies 203
 Pinienkerne
 Blaubeer-Pinienkern-Krapfen 243
 Gegrillte
 Oliven-Tomaten-Bruschetta 84
 Kamille-Pinienkerndrink 60
 Pinienkern-Cookies 203
 Pinienkernmus 255
 Puy-Linsensuppe 102
 Spinat und Pinienkerne
 (Pizza-Belag) 165
 Pinienkernmus 255
 Pistaziendrink mit Nelke und
 Rosenwasser 60
 Pistazienkerne
 Pistaziendrink 60
 Pizza-Beläge 165
 Balsamico-Feigen und Pastinaken 165
 Paprikaschoten, Pilze und
 Basilikum 165
 Rosmarin und Faux-Tato 165

Spinat und Pinienkerne 165
 Plinsen mit Buchweizen-Zwiebel-Füllung
 und „Sauerrahm“ 38
 Poblanos
 Geräucherte Portobello- und
 Kartoffelpoblanos 86
 Pop-Tarts und Pop-Hearts 191
 Porree
 Gegrillte
 Oliven-Tomaten-Bruschetta 84
 Portobellos
 Geräucherte
 Portobello- und Kartoffelpoblanos 86
 Puy-Linsensuppe 102

Q

Quinoa
 Maisgefüllte rote
 Quinoa-Kroketten 168

R

Radieschen
 Einfaches
 Chinakohl-Rettich-Kimchi 175
 Pikantes Kimchi
 mit Senfblättern und Karotten 176
 Reiche Mandelmilch-Ritter mit Himbeer-
 Grapefruit-Coulis und gerösteten
 Mandeln 41
 Reiche Ritter im Bierteig 46
 Reiche Ritter mit pochierten Birnen und
 würziger Pekannüssen 34
 Rhabarber
 Erdbeer-Rhabarber-Füllung für
 Pop-Tarts 192
 Rohe Brownies 214
 Rohe Himbeer-Schokoladen-Tarte 211
 Roher Fudge-Brownie-Milchshake 61
 Roher Rosenkohl mit Miso und
 Ahornsirup 178
 Roher Schokoladenpudding 199
 Roher Zitronen-Blaubeer-Käsekuchen 217
 Rohköstliche Pizza 163
 Rosenkohl
 Roher Rosenkohl mit Miso und
 Ahornsirup 178
 Rosinen
 Weiße-Schokolade-Macadamia-
 Knuspermüsli 45
 Rosmarinkroketten aus weißen
 Bohnen 81
 Rote-Bohnen-Schalotten-
 Pfannkuchen 158
 Rotweinkirschen 32
 Rotwein-Minestrone 111

- Rotweinsirup 253
- Rucola
Baguette mit gegrillten
Thai-Seitanrippchen 124
Gochujang-Burger de luxe 145
Koreanischer Grillseitan 130
Miso-Teriyaki-Seitan-Baguette 123
Salbei-Tempeh-Semmel 137
Zitronengras-Fünf-Gewürze-Seitan 127
- Rum-Kürbis-Chiffon-Pie 210
- S**
- Salat
Chimichurri-Tempeh-Empanadas 94
- Salbei
Salbei-Tempeh-Semmel 137
Tomaten-Salbei-Suppe 109
Salbei-Polentaschnitten mit
Cashew„käse“ 77
Salbei-Tempeh-Semmel 137
Salsa mit gegrillter Mango 260
Salsa Verde mit gerösteten
Tomatillos 259
Sämige Jalapeño-Mais-Suppe 99
- Sandwiches
Ahornsirup-Grilltempeh-Baguette 142
Baguette mit gegrillten
Thai-Seitanrippchen 124
Chinesische Bao-Brötchen 134
Gochujang-Burger de luxe 145
Koreanischer Grillseitan 130
Miso-Teriyaki-Seitan-Baguette 123
Salbei-Tempeh-Semmel 137
Seitan-Baguette mit
Rohrzucker-Bourbon-Glasur 132
Tempeh-Sandwich mit blauem Mais
und Hanfsamen-Kruste 140
Zitronengras-Fünf-Gewürze-Seitan 127
- „Sauerrahm“ 38
- Scharfe „Hühnchen“-Flügel in Bierteig 79
- Schokochips
Erdnuss-Schokoladen-Ganache für
Pop-Tarts 192
Erdnuss-Schokoladen-Käsekuchen-
Donuts und -Schnecken 240
Heiße Minz-Schokolade 69
Heiße Schokolade mit gerösteten
Haselnüssen 69
Mint Matlock zieht blank 202
Mit Schokoladen-Ganache gefüllte
„Schmeckt nach mehr“-Donuts 248
Schoko-Sambuca-Cookies 213
Schokotarte mit gerösteten
Mandarinen 193
- Schokoladen-Cashewdrink 57
- Schokoladenkuchen-Donuts 234
Schoko-Sambuca-Cookies 213
Schokotarte mit gerösteten
Mandarinen 193
- Schwarze Bohnen
Tequila-Limetten-Kochbananen 90
- Schwarzes Sesam-Gomasio 257
- Schwarztee-Twists 238
- Seitan
Bao-Brötchen mit Peking-Seitan 136
Galgant-Erbsen-Pfannkuchen 153
Gochujang-Burger de luxe 145
Koreanischer Grillseitan 130
Miso-Teriyaki-Seitan-Baguette 123
Seitan-Asada und
Ancho-Rote-Bohnen-Chili 117
Seitan-Baguette mit
Rohrzucker-Bourbon-Glasur 132
Seitan in Pekannuss-Kruste 156
Zitronengras-Fünf-Gewürze-Seitan 127
- Seitan-Asada und
Ancho-Rote-Bohnen-Chili 117
Seitan-Baguette mit
Rohrzucker-Bourbon-Glasur 132
Seitan in Pekannuss-Kruste 156
- Sellerie
Brokkoli-Biersuppe 115
Butternuss-Kürbissuppe 104
Geröstete
Blumenkohl-Mandelcremesuppe 107
Habanero-Tomaten-Suppe 101
Maisgefüllte rote
Quinoa-Kroketten 168
Rotwein-Minestrone 111
Salbei-Polentaschnitten mit
Cashew„käse“ 77
Sämige Jalapeño-Mais-Suppe 99
Thai-Kokos-Curry-Suppe 103
Tomaten-Salbei-Suppe 109
Wassermelone-Chili-Refresco 63
- Semmelbrösel
Rosmarinkroketten aus weißen
Bohnen 81
- Senfblätter
Mit Bourbon blanchierte
Senfblätter 187
Pikantes Kimchi
mit Senfblättern und Karotten 176
- Sesam
Miso-Teriyaki-Seitan-Baguette 123
- Sesamsamen
Vanille-Sesamdrink 55
- Sobanudeln
Ingwer-Laphing 106
- Sonnenblumenkerne
Brokkoli-Biersuppe 115
Cranberry-Paranuss-Knuspermüsli 37
Rohköstliche Pizza 163
Weiße-Schokolade-Macadamia-
Knuspermüsli 45
- Soßen
Getrüffelter Cashewkäse 261
Habanero-Aioli 257
Habanero-Aprikosen-Glasur 262
Ingwer-Stout-Sirup 253
Leckere Mayonnaisen 256
Perfektes Apfelmus 254
Pinienkernmus 255
Rotweinsirup 253
Salsa mit gegrillter Mango 260
Salsa Verde mit gerösteten
Tomatillos 259
Schwarzes Sesam-Gomasio 257
Süße Kürbissoße 254
Tapenade aus Nizza-Oliven 259
- Spinat
Blättrige Spinat-Pie 92
Spinat und Pinienkerne
(Pizza-Belag) 165
Wildpilz Kartoffelsuppe mit Spinat 108
- Steckrüben
Gemüsepuffer mit
Feigen-Oliven-Tapenade 51
- Sternanis-Kokosdrink 56
- Superfoods 17
- Suppen
Brokkoli-Biersuppe 115
Butternuss-Kürbissuppe mit
Ahornsirup 104
Geröstete
Blumenkohl-Mandelcremesuppe 107
Habanero-Tomaten-Suppe 101
Ingwer-Laphing 106
Koreanische Kimchi-Suppe 112
Puy-Linsensuppe 102
Rotwein-Minestrone 111
Sämige Jalapeño-Mais-Suppe 99
Seitan-Asada und
Ancho-Rote-Bohnen-Chili 117
Thai-Kokos-Curry-Suppe 103
Tomaten-Salbei-Suppe 109
Wildpilz-Kartoffelsuppe mit Spinat 108
- Süße Kürbissoße 254
- Süßes und Desserts. Siehe auch Donuts;
Siehe auch Krapfen
Falsche Kürbis-Pie
mit Kokosnusscreme 207
Himbeer-Kokosnuss-Froufrous 198



Krapfen wie aus dem Donut Shop 241
 Lavendel-Birnen-Krapfen 245
 Lavendel-Vanille-Crème-brûlée 201
 Mexikanische Schokoladen-Twists 235
 Mini-Erdnuss-Schokoladen-
 Käsekuchen 204
 Mint Matlock zieht blank 202
 Pekan-Cookies mit Rumglasur 208
 Pinienkern-Cookies 203
 Pop-Tarts und Pop-Hearts 191
 Rohe Brownies 214
 Rohe Himbeer-Schokoladen-Tarte 211
 Roher Schokoladenpudding 199
 Roher
 Zitronen-Blaubeer-Käsekuchen 217
 Rum-Kürbis-Chiffon-Pie 210
 Schoko-Sambuca-Cookies 213
 Schokotarte mit gerösteten
 Mandarinen 193
 Schwarztee-Twists 238
 Twinkies mit Macadamianüssen und
 weißer Schokocreme 194
 Wunderbar klebrige
 Pekan-Turtle-Bars 196
 Süßkartoffeln
 Maisgefüllte rote
 Quinoa-Kroketten 168

T

Tamarinden-Pflaumen-Soße 158
 Tapenade aus Nizza-Oliven 259
 Tempeh
 Ahornsirup-Grilltempeh Baguette 142
 Chimichurri-Tempeh-Empanadas 94
 Salbei-Tempeh-Semmel 137
 Tempeh-Sandwich mit blauem Mais
 und Hanfsamen-Kruste 140
 Tempeh-Sandwich mit blauem Mais und
 Hanfsamen-Kruste 140
 Tequila-Limetten-Kochbananen 90
 Thai-Basilikum 159
 Thai-Kokos-Curry-Suppe 103
 Thai-Kokosnuss
 Sternanis-Kokosdrink 56
 Tierfreies Protein 14
 Tofu
 Ahornsirup-Senf-Seitan 27
 Baguette mit gegrillten
 Thai-Seitanrippchen 124
 Chipotle-Mayonnaise 256
 Getrüffelte Kartoffel- und
 Zwiebelpiroggen 88
 Habanero-Aioli 257
 Kichererbsen-„Krabben“-Küchlein 74
 Koreanische Kimchi-Suppe 112

Mini-Erdnuss-Schokoladen-
 Käsekuchen 204
 Plinsen mit Buchweizen-Zwiebel-
 Füllung und „Sauerrahm“ 38
 Rote-Bohnen-Schalotten-
 Pfannkuchen 158
 Scharfe „Hühnchen“-Flügel in
 Bierteig 79
 Seitan-Asada und
 Ancho-Rote-Bohnen-Chili 117
 Tofu „Ingwer-Insel“ 166
 Tofu in
 Rosmarin-Hanfsamen-Kruste 151
 Tofu „Ingwer-Insel“ 166
 Tofu in Rosmarin-Hanfsamen-Kruste 151
 Tomaten
 Gegrillte
 Oliven-Tomaten-Bruschetta 84
 Habanero-Tomaten-Suppe 101
 Puy-Linsensuppe 102
 Rohkostliche Pizza 163
 Rotwein-Minestrone 111
 Seitan-Asada und
 Ancho-Rote-Bohnen-Chili 117
 Tomaten-Salbei-Suppe 109
 Tomaten-Salbei-Suppe 109
 Tomatillos
 Salsa Verde mit gerösteten
 Tomatillos 259
 Tortillas
 Koreanischer Grillseitan 130
 Twinkies mit Macadamianüssen und
 weißer Schokocreme 194

U

Udon-Nudeln
 Koreanische Kimchi-Suppe 112

V

Vanille-Sesamdrink 55
 Vandy Awards 218
 Vorspeisen
 Blättrige Spinat-Pie 92
 Chimichurri-Tempeh-Empanadas 94
 Gebratene Kimchi-Klöße mit scharfem
 Miso-Dip 73
 Gegrillte
 Oliven-Tomaten-Bruschetta 84
 Geräucherte Portobello- und
 Kartoffelpoblanos 86
 Getrüffelte Kartoffel- und
 Zwiebelpiroggen 88
 Kichererbsen-„Krabben“-Küchlein 74
 Rosmarinkroketten aus weißen
 Bohnen 81

Salbei-Polentaschnitten mit
 Cashew„käse“ 77
 Scharfe „Hühnchen“-Flügel in
 Bierteig 79
 Tequila-Limetten-Kochbananen 90

W

Wassermelone
 Wassermelone-Chili-Refresco 63
 Wassermelone-Chili-Refresco 63
 Weiße Bohnen
 Rosmarinkroketten aus weißen
 Bohnen 81
 Weiße-Schokolade-Macadamia-
 Knuspermüsli mit getrockneten
 Kirschen und Hunza-Rosinen 45
 Weißkohl
 Ahornsirup-Grilltempeh-Baguette 142
 Weizenkeime
 Rosmarinkroketten aus weißen
 Bohnen 81
 Tofu in
 Rosmarin-Hanfsamen-Kruste 151
 Wildpilz-Kartoffelsuppe mit Spinat 108
 Wunderbar klebrige
 Pekan-Turtle-Bars 196

Y

Yacon-Pfannkuchen 32
 Yambohnen
 Rosmarin und Faux-Tato
 (Pizza-Beläge) 165
 Yamswurzeln
 Tofu „Ingwer-Insel“ 166

Z

Zimtschnecken 233
 Zitronen
 Ahornsirup-Grilltempeh-Baguette 142
 Arnold Palmers mit frischen Feigen 66
 Brombeer-Limonade mit
 Ahornsirup 65
 Geeiste Erdbeer-Limonade mit
 Thaibasilikum 65
 Hausgemachte Limonade 65
 Lavendel-Birnen-Krapfen 245
 Tapenade aus Nizza-Oliven 259
 Zitronen-Cashew-Creme 32
 Zitronengras-Fünf-Gewürze-Seitan 127
 Zitronen-Knoblauch-Mangold 187
 Zitronen-Soja-Brunnenkresse 177
 Zucker 16



Adam Sobel

[Food Truck Vegan](#)

Heiß begehrte Rezepte von New Yorks legendärem Cinnamon Snail Food Truck

272 Seiten, geb.
erschienen 2016



bestellen

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