

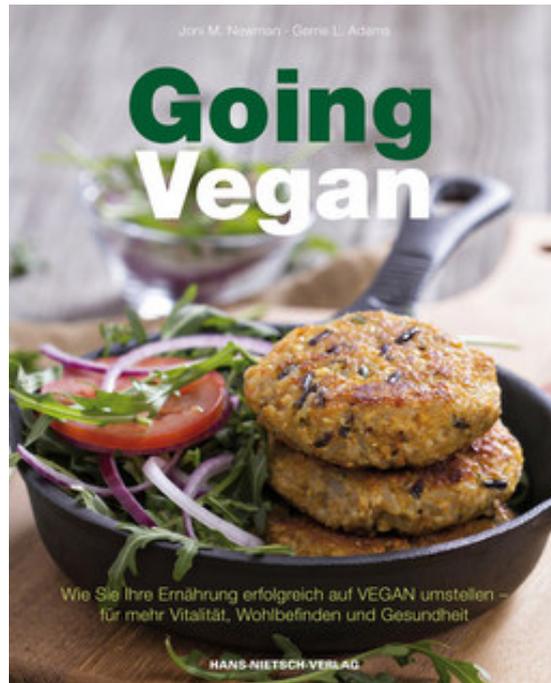
Adams / Newman Going Vegan

Leseprobe

[Going Vegan](#)

von [Adams / Newman](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.unimedica.de/b17232>

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>



Was der vegane Vorratsschrank unbedingt enthalten sollte

Diese Lebensmittel sind sinnvoll, wenn Sie sich pflanzlich ernähren wollen. Sie lassen sich zudem lange aufbewahren.

Mehl

- * Glutenmehl
- * Kichererbsenmehl
- * Weizenvollkornmehl, grob und fein gemahlen

Hülsenfrüchte

- * Erbsen
- * Kichererbsen
- * rote Bohnen
- * schwarze Bohnen

Getreide

- * Buchweizen
- * Gerste
- * Hafer
- * Quinoa
- * Reis

Gewürze

- * Anis
- * Basilikum
- * Curry
- * Fenchel
- * Knoblauch
- * Kreuzkümmel
- * Kurkuma
- * Petersilie
- * Piment
- * Rosmarin
- * Salbei
- * Thymian
- * Zimt

Sojafleischsorten

in allen möglichen Texturen und Feinheitsgraden

Ei-Ersatzpulver

Algen

- * Arame
- * Dulse
- * Hijiki
- * Kombu
- * Nori
- * Seetang
- * Wakame

Stärkemehle

- * Kartoffelstärke
- * Maisstärke
- * Pfeilwurzelmehl

Gemüsebrühe

- * in Pulver- oder Würfelform

Und jetzt geht's los

Nun wissen Sie alles, was Sie für Ihren veganen Einkauf wissen müssen. So können Sie sich ohne Gewissensbisse auf gesunde Nahrung aus Ihrer veganen Küche freuen. Spüren Sie schon, wie es in Ihren Fingern kribbelt? Das wollen wir doch hoffen! In den nächsten Kapiteln finden Sie Rezepte, die Ihnen das Dasein als Wohlfühl-Mensch zum puren Genuss machen.



Veganer Kartoffelsalat

- * glutenfrei
- * ohne zusätzliches Öl
- * ohne Salz
- * ohne Zuckerzusatz

Ergibt:
10 bis 12 Portionen

Wir stehen auf Kartoffelsalat! Aber natürlich mögen wir ihn nicht mit Mayonnaise. Also hat Gerrie sich in ihre Küche zurückgezogen und diesen Klassiker neu entworfen. Wenn Sie es nicht weitersagen, merkt sicherlich kein Mensch, dass es sich dabei um ein veganes Gericht handelt.

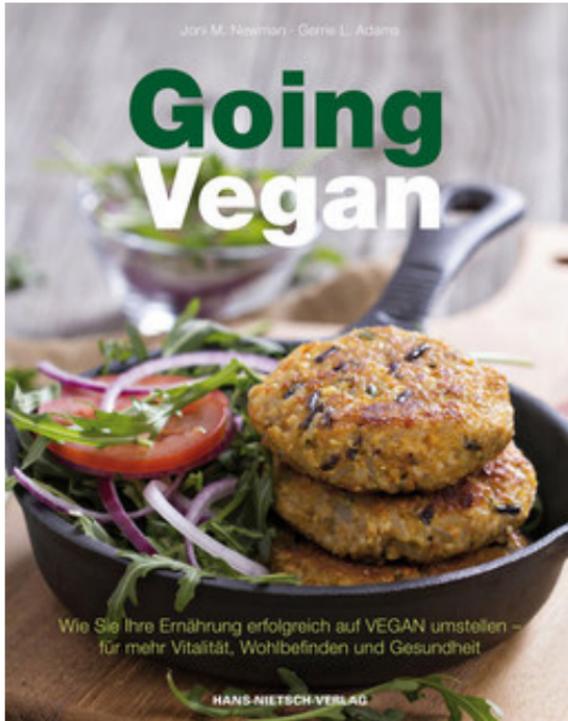
- 3 kg festkochende Kartoffeln mit Schale, in 6 mm große Würfel geschnitten**
- 1/4 Tasse (40 g) Kapern**
- 1 Tasse (100 g) schwarze Oliven mit niedrigem Salzgehalt, klein gehackt**
- 1 Tasse (160 g) Zwiebeln, in Würfel geschnitten**
- 1 Tasse (100 g) Staudensellerie, in Würfel geschnitten**
- 1 rote Paprikaschote, entkernt und in Würfel geschnitten**
- 1 Esslöffel (10 g) Knoblauch, fein gehackt**
- 2 Esslöffel getrockneter Dill**
- 300 g Tiefkühl-Erbsen, aufgetaut**
- 1 Esslöffel (2 g) frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- 700 g ungesüßter Soja- oder Mandelmilch-Joghurt, natur**
- 3 Esslöffel (45 g) Dijon-Senf**

Kochen Sie die Kartoffeln, bis die Würfel noch gut bissfest sind. Abgießen und in eine große Schüssel geben. Die restlichen Zutaten bis auf Joghurt und Senf unterheben. Dann die Hälfte des Joghurts unterziehen. Den restlichen Joghurt esslöffelweise unterheben, bis er die gewünschte cremige Konsistenz hat (vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die Ihren Kartoffelsalat etwas feuchter mögen). Den Senf unterziehen. Dann den Kartoffelsalat gut durchmengen und abschmecken. Möglicherweise brauchen Sie je nach Geschmack noch etwas mehr Senf. Den Kartoffelsalat vor dem Servieren mindestens 2 Stunden kalt stellen.

TIPPS:

Würzen Sie nach Belieben mit mehr Dill oder Pfeffer. Auch 1 Prise Salz ist erlaubt, wenn Sie mögen.

Am besten entfalten sich die Aromen, wenn Sie den Kartoffelsalat schon am Vortag zubereiten und über Nacht kalt stellen. Er ist so würzig, dass er bestimmt nicht lange herumsteht, kann aber im Kühlschrank 4 Tage aufbewahrt werden.

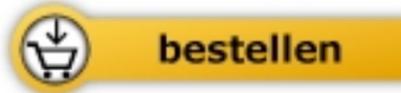


Adams / Newman

[Going Vegan](#)

Wie Sie Ihre Ernährung erfolgreich auf VEGAN umstellen - für mehr Vitalität, Wohlbefinden und Gesundheit

176 Seiten, kart.
erschienen 2015



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