



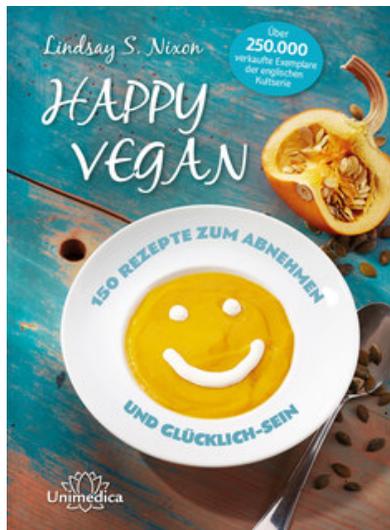
# Lindsay S. Nixon Happy Vegan

Leseprobe

[Happy Vegan](#)

von [Lindsay S. Nixon](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b17943>

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](mailto:info@unimedica.de)  
<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

## EINLEITUNG

Ein paar Worte von Lindsay	1
Erste Schritte	2
Einkaufsliste	3
Kaloriendichte	6
Der Faktor 100 – Kalorien	9
Mein Weg zu Gesundheit & Fitness	11
Erklärungen der Symbole	18

## REZEPTE

Frühstück	23
Muffins & Brot	43
Sandwiches, Tacos & mehr	61
Deftige Burger	75
Bowls & Wraps	87
Suppen, Eintöpfe & herzhaftes Pies	107
Salate & Dressings	129
Pasta, Gemüsepfannen & Asianudeln	149
Sättigende Beilagen	175
Dips, Snacks & Vorspeisen	195

Desserts	223
Drinks	247
Selbstgemacht	263

## SPORT

Sport – ein notwendiges Übel?	280
Der Faktor 100 – Fitness	282
Fitnessübungen	285
Sport Marsch!	286
Lindsays Ganzkörper-Durchlauf	293
Meinungen	294

## ANHANG

Zutatenverzeichnis	300
Zutatenalternativen	305
Küchenjargon	307
Zum Nachschlagen	309
Stichwortverzeichnis	310
Danksagung	316
Über die Autorin	317
Bezugsquellen	318
Abbildungsverzeichnis	318



# Rezepte nach Kalorien

Auf den folgenden Seiten finden Sie sämtliche in diesem Buch vorkommenden Rezepte nach Kalorien (in Klammern) geordnet. Rechts daneben steht die jeweilige Seitenzahl. Die Kalorienwerte von Brühen, Gewürzsauces und Dressings können stark variieren, doch liegen alle diese Rezepte in Happy Vegan bei weniger als 50 Kalorien pro Portion.

## BIS ZU 25 KALORIEN

Balsamico-Dijon-Vinaigrette (1)	141
Eiskaffee über Nacht (2)	251
Vegane Worcestershire-Sauce (6)	270
Ketchup (8)	265
Rotes Pesto (9)	160
Vegane Mayo (10)	266
Geflügel-Gewürzmischung (10)	272
Italienisches Dressing (11)	141
Keine-Hühnerbrühe (Pulver) (12)	268
Schoko- Überraschungsfrosting (12)	231
Vegane Sour Cream (13)	266
Thai-Erdnuss-Dressing (19)	144
Goldenes Dressing (21)	145
Hummus (21)	273
Zucchini-„Mozzarella“ -Stäbchen (21)	196
Kichererbsen-„Streichkäse“ (25)	216

## 26–50 KALORIEN

Erbsenguacamole (27)	213
Keine-Rinderbrühe (27)	268
Ahorn-Vinaigrette (30)	144
„Käse“-Kugel (30)	204
Tempeh-Flügelchen (30)	208
Bloody Mary (33)	255
Tofu-Jerky (33)	218
Tomatensauce (35)	267
Tempeh-Speck (36)	40
Zitronenspargel (38)	187
Dunkle Schokopralinen (39)	234
Carols Kohlsuppe (42)	111
AJs veganer Parmesan (45)	275
Brodys glutenfreie Mehlmischung (46)	271
Fertige Gemüsebrühe (49)	269

## 51-75 KALORIEN

Zitronencouscous (51)	190
Süßkartoffelchips (51)	209
Quinoa-Tacohack (55)	71
Pilzsauce für jede Gelegenheit (60)	193
Chocolate Chip Cookies (61)	224
Grünkohlchips (67)	210
Rosa Limonade (67)	261
Russische „Eier“(69)	207
Sangria-Schorle (70)	248
Olivensauce (72)	38
Ananas-Möhren-Muffins (72)	51
Taco-Burger (72)	78
Schnelle braune Sauce (73)	192
Pumpkin Spice Latte (74)	260

## 76-100 KALORIEN

Thailändische Süßkartoffel- Curry-Sauce (78)	170
Sonoma-„Hühnchen“-Salat (79)	64
Zitronen-Zucchini-Muffins (81)	49
Schnelle Nachosauce (83)	216
Kürbispfannkuchen (89)	24
Ofenkartoffel-Samosas (90)	214
Kleine Salzbrötchen (93)	37
Ananas-Pfannkuchen (94)	26
Obstauflauf (97)	232
Hafer-Pfannkuchen (97)	33
Erdnuss-„Mogel“-Muffins (99)	47



## 101-125 KALORIEN

Maismuffins fürs Frühstück (101)	55
Hackbraten-Häppchen (101)	83
Süßkartoffel-Eis (103)	240
Tofu-Eis (103)	241
Schokomuffins mit Rubinsprenkeln (105)	45
„Eierpunsch“(107)	250
Knuspermüsli (107)	34
Grünes Thai-Curry (111)	168
Bananeneis (112)	238
Irish Stew (112)	117
Mojito (112)	257
Pesto-Burger (112)	76
Geröstete Kichererbsen (114)	217
Überraschungs- Gewürzkuchen (114)	227
Linsen-Hafer-Burger (115)	84
Blaubeer-Joghurt-Muffins (116)	52
Süßer Grünkohlsalat (118)	184
Bangkok-Curry (119)	167
Pizza-Burger (124)	77
Bananen-Scones mit Schokotropfen (125)	56



**Haferbrei 300**

## 126–150 KALORIEN

Quinoa-Curry-Küchlein (128)	72
Brownies (128)	235
Schokoladenkuchen (128)	228
Heiße Schokolade (135)	258
Chipotle-Süßkartoffel-Salat (129)	178
Klassisches Maisbrot (131)	59
Schonend gegarte Ofenkartoffeln (131)	272
Linsen-Joes (131)	63
Ofenpommes (131)	192
Skinny Mac 'n' Cheese (131)	154
Linsen-Tomatensauce (133)	159
Chocolate Chip Muffins (135)	48
Mikrowellen-Pfirsichauflauf (137)	237
Dublin (138)	252
Butternusskürbis-Suppe (140)	110
Skinny Cupcake (140)	244
Cremiger Grünkohlsalat (142)	184
Frühstücks-Tacos (145)	29
Grünkohlsalat (147)	181
Einfaches Kartoffelpüree & braune Sauce (147)	191
Haferbrei 300 (150)	31

## 151–175 KALORIEN

Chipotle-Pasta (152)	157
Thai-Tacos (152)	68
Gartenchili (153)	124
Blattgemüse mit Parmesan (156)	185
Spinat-Love-Wrap (159)	102
Kleine Salzbrötchen & Olivensauce (165)	37-38
Minz-Mocha (167)	258
Sirup-Kuchen (167)	225
Verkaterte Mary (169)	255
Rauchige Baked Beans mit Apfelmus (169)	176
Tempeh-Burger (169)	81

## 176–200 KALORIEN

Mediterraner Quinoa-Salat (177)	131
Gelbes Curry-Dal (177)	113
Kichererbsen-Schnitzel (183)	67
Amerikaner (184)	243
Zitrus-Couscous (185)	188
Sahnesauce (189)	161
Kürbismuffin (189)	54
Jerk-Tofu (193)	70
Blaubeermuffin (193)	54
Spinat-Artischocken-Dip (195)	203
BBQ-Wrap (200)	99
Scotts Burrito (200)	105



**BBQ-Wrap**

## 201-250 KALORIEN

Auberginenauflauf (202)	152
Herbst-Salat (205)	137
Klassischer Gemüsewrap (207)	100
Asiatischer Orangen-Grünkohlsalat (209)	183
BBQ-Salat (211)	137
Ananas-Pfanne (215)	172
Rührtofu (219)	39
Mexikanische Kartoffel (223)	199
Chipotle-Chili (228)	119
Möhrensuppe (236)	109

## 251-300 KALORIEN

Mango-Quinoa-Salat mit Kick (257)	146
Kürbis-Chili (262)	122
Erdnuss-Soba (274)	162
Wrap mit geröstetem rotem Paprika (278)	100
Italienische Bowl (294)	99
Skinny Pad Thai (296)	165
Knackiger Thai-Salat (300)	143
Tropischer Taco-Salat (300)	134



Möhrensuppe

## 301-350 KALORIEN

Nacho-Bowl (301)	97
„Mogelbowl“ aus der Vorzeit (304)	91
Skinny Puttanesca (304)	151
Selleriesuppe (305)	114
Karibik-Chili (308)	120
Restefest-Potpie (314)	125
Shepherd's Pie mit einfachem Kartoffelpüree (328)	126
Asiatische Bowl (330)	92
Burrito-Bowl (337)	93
Endspiel-Kartoffel (338)	200
Ingwer-Kohl-Pfanne (339)	171
Linsen-Birnen-Salat (340)	132
Waldorf-Salat (341)	134
Karibische Bowl (347)	94
Wrap mit weißen Bohnen (350)	104
Sämige Cajun-Maissuppe (350)	115



Waldorf-Salat



# Ein paar Worte von Lindsay

**Mit Happy Vegan wollte ich immer beweisen, wie einfach, erschwinglich, verständlich, realitätsnah und vor allen Dingen lecker gesunde Ernährung sein kann.**

Alles begann damit, dass ich mir Rezepte ausdachte – einfache, unkomplizierte Rezepte, die selbst in die vollsten Terminpläne passen (weil sie nämlich in höchstens 30 Minuten zubereitet sind) und in denen ganz normale, alltägliche Zutaten zum Einsatz kommen, die in den meisten Haushalten bereits im Küchenschrank stehen oder wenigstens im nächsten Supermarkt erhältlich sind.

Aber dann wollte ich gleich noch einen Schritt weiter gehen und gesunde Ernährung noch einfacher gestalten. Meine Rezepte sollten ohne viel Rätselerei und Planung zuzubereiten sein. Schließlich weiß ich aus eigener Erfahrung, dass Zeitmangel oft das Hauptproblem ist, wenn es um gesunde Ernährung geht.

Aus dem Grund erdachte ich die von meinem eigenen unkomplizierten Kochstil und meiner ganz persönlichen Einstellung zum Essen inspirierten Wochenpläne „7-Day Meal Plans“ ([getmealplans.com](http://getmealplans.com)). Da die Mehrheit meiner Leserinnen und Leser mithilfe der Meal Plans sowohl Zeit sparen als auch abnehmen wollte, begann ich, in meinen Rezepten mehr auf Kalorien zu achten. Ich ersann Mahlzeiten, die schmeckten und satt machten, aber gleichzeitig eine geringe Kaloriendichte hatten und auf fragwürdige Zutaten wie künstliche Süßstoffe verzichteten. **Meine Rezepte sind gesund, vollwertig, simpel und lecker.**

Zwar finden Sie in diesem Kochbuch andere Rezepte als in den „7-Day Meal Plans“, doch auch die Gerichte in diesem Buch sind meinem neuen „light“-Ansatz verpflichtet. Alle Rezepte liegen bei 350 Kalorien oder darunter – und das ganz ohne geschmackliche Einbußen! Wie in meinen Rezepten üblich, werden hier nur vollwertige, alltägliche Zutaten ohne zugesetzte Fette wie Öle verwendet. Zusätzlich achte ich in diesem Buch nun auch auf die Kalorienzahl und biete Ihnen mit meinen „Skinny“-Rezepten noch leichtere und trotzdem ausgewogene Versionen meiner beliebtesten Küchenhits.

Aber das ist noch nicht alles: Da dieses Buch „Happy Vegan – 150 Rezepte zum Abnehmen und Glücklichein“ heißt, finden Sie am Schluss auch „Rezepte“ für sportliche Aktivitäten, darunter mein „Basic Workout“, aber auch Übungen für jeden Fitnesslevel von „Anfänger“ bis „Fortgeschrittene“. Es ist nie zu spät, in Bewegung zu kommen!

Lasst uns zusammen abnehmen und glücklich sein!

# Mein Weg zu Gesundheit & Fitness

Von Fans und Medien werde ich häufig nach meiner „Story“ gefragt: nach meinem persönlichen Weg zu Gesundheit und Fitness. Über die Jahre habe ich immer mal wieder die eine oder andere Anekdote erzählt, aber ich habe mich nie hingesetzt und alles aufgeschrieben – die ganze Geschichte. Ich glaube, dass ich dazu einfach noch zu zurückhaltend war. *Bin ich wirklich bereit dazu, meine innersten, düstersten Gedanken und Unsicherheiten mit der ganzen Welt zu teilen?* Mit diesem Buch entschied ich, dass es dazu jetzt endlich an der Zeit war.

Ich erinnere mich sehr genau an den Tag, an dem ich begann, meinen Körper in Frage zu stellen. Ich war etwa 8 Jahre alt und zu einer Pool Party eingeladen. Ich trug einen zweiteiligen Badeanzug, den ich damals unbedingt haben wollte. (Meine Mom war der Ansicht, dass ich viel zu jung dafür war, aber ich beharrte darauf, dass alle anderen Mädchen in meinem Alter einen hätten und sich kleine Wasserbomben ins Oberteil steckten, damit es so aussähe, als hätten sie schon einen Busen.)

Ich war so überglücklich in meinem Bikini. Mein Bauch war fast gar nicht zu sehen, aber ich fühlte mich cool, wie ein Teenager. Ich saß auf der Veranda und mampfte Wassermelone, als ein erwachsener Partygast mich auf meine Fettröllchen aufmerksam machte.

Wenn ich mir jetzt alte Fotos anschau, glaube ich gar nicht mal, dass ich je ein dickes Kind war, aber ich war auch nicht sonderlich schlank. Wahrscheinlich wäre ich dünner gewesen, wenn ich mich mehr körperlich betätigt hätte, doch als Kind war meine Gedankenwelt aktiver als mein Körper. Während andere Kinder gern Sport machten, schrieb ich Gedichte und Kurzgeschichten. Ich glaube, ich war wahrscheinlich eher ein kleiner Wonneproppen mit Babyspeck. Aber von dem Tag an begann ich, mich um mein Äußeres zu sorgen. Ich bin mittlerweile über 30, aber ich werfe immer noch einen Blick nach unten, wenn ich mich in einem Bikini hinsetze.

Dennoch bin ich das, was man eine Erfolgsgeschichte nennt, denn ich bin den Babyspeck losgeworden (und den Erwachsenenspeck ebenso). Nachdem ich jahrelang mit meinem Gewicht gekämpft und mich mit unzähligen Diäten und den aktuellsten Fitnesstrends abgequält hatte, fand ich endlich



eine Lösung – und zwar eine echte Lösung. Ich nahm ab und blieb (ganz mühelos!) schlank, indem ich mich auf eine fettarme, rein pflanzliche Ernährung umstellte. Mit diesem Entschluss veränderte ich auch meine gesamte Beziehung zu Lebensmitteln, zum Essen und zu Diäten, und das ist der Erfolg, auf den ich besonders stolz bin. Genau so einen Erfolg wünsche ich auch Ihnen, und deshalb möchte ich meine Geschichte – meinen Weg zu echter Gesundheit – mit Ihnen teilen.

Ich wurde Vegetarierin, weil ich Tiere liebte. Mit sieben Jahren aß ich einen Hamburger, als wir gerade an einem Feld mit grasenden Kühen vorbeifuhren – den Rest reimte ich mir zusammen. In dem Augenblick war meine Entscheidung gefallen. Als Teenager wurde mir der Druck meiner Familie und Mitschüler zu viel und ich begann wieder Fleisch zu essen, woraufhin sich meine Gesundheit augenblicklich verschlechterte. Ich bekam Akne und immer wiederkehrende, geradezu lähmende Migräneanfälle. Außerdem nahm ich zu. Mein Arzt schob alles auf die Pubertät.

Als Teenager in Florida zu leben war spannend, aber auch schwierig, da ich mich beinahe das ganze Jahr über in einem Badeanzug aufhalten musste. Ich verbarg meine Unsicherheiten hinter einer selbstbewussten und vielleicht etwas egoistischen Maske. Doch insgeheim hasste ich meine Oberschenkel

und Rettungsringe und verfluchte innerlich meine hübschen Freundinnen mit ihren schlanken, „perfekten“ Körpern. Warum sie und nicht ich?

An der Uni hatte ich dann mit meinem Teilzeitjob, Unterricht, Wahlveranstaltungen und meinem Freund unheimlich viel zu tun und da ich nicht nur ein sehr hektisches Leben führte, sondern auch noch die meiste Zeit pleite war, ließ ich (unabsichtlich) häufig Mahlzeiten aus. Schon im ersten Jahr nahm ich merklich ab und genoss die Komplimente und die Aufmerksamkeit, die mein neuer Körper auf sich zog. Das erste Mal in meinem Leben waren andere neidisch auf mich.

In meinem Abschlussjahr lernte ich meinen jetzigen Mann kennen. Ein paar Wochen später erwähnte Scott ganz nebenbei, dass er nach unserem ersten Date gedacht hätte, ich sei magersüchtig und würde deshalb nichts essen. Das war mir schrecklich unangenehm. Bei unserem ersten (und zweiten und dritten!) Date hatte ich fast gar nichts bestellt, weil ich so nervös war und ein schlechtes Gewissen hatte, dass er (als jemand, der auch nicht gerade in Geld schwamm) so großzügig für mein Essen bezahlte. Aber ich mochte ihn sehr und bekam plötzlich Angst, dass er mich nicht mögen würde, weil ich immer nur an meinem Essen knabberte. Also aß ich. Irgendwo in meinem Kopf riss ein Faden und plötzlich aß ich hemmungslos. Nicht dass ich einfach alles in mich hineingestopft hätte, aber ich aß (und trank) einfach alles, was ich wollte, ohne darüber nachzudenken, ob das gut für mich war. Ich redete mir ein, dass es egal sei, wenn ich zunähme, da Scott mich so oder so lieben würde.

Als es auf unseren ersten Jahrestag zuging, waren wir beide molliger, als wir je zuvor gewesen waren. Wie sagt man? Wir waren fett und glücklich.

Scott und ich lernten uns im Januar kennen. Ich erinnere ich mich noch genau, wie ich im Herbst darauf meine Wintersachen aus dem Schrank nahm und verwundert – richtig verwundert – feststellte, dass ich in nichts mehr reinpasste. Ich probierte alles an und verstand beim besten Willen nicht, wo das Problem lag. Wie konnten alle meine Klamotten im Kleiderschrank geschrumpft sein? Vor acht Monaten hatten sie mir doch noch gepasst! Mir kam gar nicht in den Sinn, dass ich an Gewicht zugelegt haben könnte. Nein, ich hatte mich nicht verändert. Ich lebte weiter gedankenlos vor mich hin, bis mich eine Diagnose in Schrecken versetzte und alles veränderte.

Wie zuvor war mein Jurastudium an der Uni sehr hektisch. Irgendwie musste ich einen Vollzeitjob, Unterricht, Recherchearbeit und meine Fernbeziehung unter einen Hut bekommen. Ich wusste, dass ich mal wieder eine Routineuntersuchung beim Arzt machen lassen sollte, aber ich hatte einfach

keine Zeit dafür. Außerdem war ich erst Mitte 20 und völlig gesund. *Wozu die Eile? Ich lag ja nicht im Sterben!*

Irgendwann schaffte ich es dann doch, einen Termin zu machen (zugegeben, ich hatte keine Migränetabletten mehr und brauchte ein Rezept, um eine neue Packung zu bekommen). Nach der Untersuchung wusste ich, dass irgendetwas nicht stimmte. Wenn alles in bester Ordnung ist, bittet einen der Arzt nicht mit besorgter Miene, so bald wie möglich wieder zu kommen. Schließlich erklärte er mir, dass mein Gebärmutterhals Besucher hatte: präkanzeröse Zellen – und zwar sehr viele. Ich war absolut schockiert. Wie konnte ich in meinem Alter Krebs haben, wenn mein ganzes Leben noch vor mir lag? Zum Glück hatte mein Arzt sie früh genug entdeckt und die Zellen konnten noch ohne größere Umstände entfernt werden. Doch die Erfahrung (und die Operation!) brachten mich völlig aus dem Konzept. Ich wachte auf.

Ein paar Jahre zuvor war meine Großmutter an Krebs gestorben – und das sehr langsam und qualvoll. Ich weigerte mich, dasselbe Schicksal zu erleiden. Ich beschloss, dass der Krebs nicht wiederkommen dürfe. Also begann ich mein Leben zu verändern: Ich trat einem Fitnessstudio bei. Ich begann, mein



## PRO PORTION

Kalorien	.....262
Fett	.....1,5 g
Kohlenhydrate	.....48,4 g
Ballaststoffe	.....22,5 g
Zucker	.....6 g
Eiweiß	.....18 g
WW-Punkte	.....5

## 2 PORTIONEN

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Chilipulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 125 ml natriumarme Gemüsebrühe
- 115 g Kürbispüree (selbst gekocht oder aus der Dose)
- 2-3 EL grüne Chilis, gehackt
- 2 EL Tomatenmark
- 450 g Kidney- oder schwarze Bohnen (Dose), abgetropft und abgespült

**Anmerkung** Schwarze Bohnen sind ein guter Ersatz für Kidneybohnen, falls Sie sonst nichts im Haus haben.

# Kürbis-Chili

Im Herbst serviere ich dieses Chili gern in ausgehöhlten, kleinen Hokkaidokürbissen. Essen in essbarer Hülle zu servieren hat irgendwie was, finde ich! Dieses Chili ist außerdem eins der beliebtesten Herbstrezepte in den „7-Day Meal Plans“, daher durfte es in diesem Buch einfach nicht fehlen.

Den Boden einer Pfanne mit ein wenig Wasser bedecken und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten (etwa 2 bis 3 Minuten). Chilipulver und gemahlene Kreuzkümmel hinzugeben und untermischen. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Gemüsebrühe, Kürbis, grüne Chilis und Tomatenmark hinzugeben. Die Bohnen einrühren und alles gut vermengen. Hitze reduzieren und einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen (nach Bedarf) abschmecken. Wenn das Chili zu dickflüssig ist, einfach etwas mehr Wasser oder Gemüsebrühe zugießen.





UNTER  
**150**  
KALORIEN

✓ SOJAFREI ✓ GLUTENFREI ✓ SCHNELL ✓ GÜNSTIG

# Grünkohlsalat

Ich versuche immer, mehr rohen Grünkohl in meine Ernährung einzubauen. Mit diesem Salat ist das ganz einfach. Er ist genauso cremig wie traditioneller amerikanischer Krautsalat (der dort „Coleslaw“ genannt wird), aber ich verwende in diesem gesünderen Rezept veganen Joghurt anstelle von Mayonnaise.

Grünkohl in eine Schüssel geben und durchkneten (fast so, als wenn Sie Teig mit den Händen zerbröseln). Solange kneten, bis der Kohl weicher wird, zu schrumpfen beginnt und einen etwas helleren Farbton annimmt. Dann den Joghurt mit den Händen unter den Grünkohl mischen. Dijon-Senf hinzugeben und erneut vermischen. Gegebenenfalls mit zusätzlichem Senf abschmecken. Wenn Sie etwas Abwechslung möchten, mischen Sie außerdem einen Spritzer Zitronensaft unter.

## PRO PORTION

Kalorien	147
Fett	2,2 g
Kohlenhydrate	28 g
Ballaststoffe	5,4 g
Zucker	1,1 g
Eiweiß	9,8 g
WW-Punkte	4

## 2 PORTIONEN

250 g	Grünkohl, gehackt
2–3 EL	veganer Naturjoghurt
1–2 TL	Dijon-Senf
	Zitronensaft (optional)



Ich fand schon immer, dass eine Mahlzeit durch eine oder zwei Beilagen gleich viel spannender und befriedigender wird. Babykarotten, Apfelscheibchen, Gurkenscheiben, Staudensellerie, Ofenkartoffeln, Süßkartoffeln, Weintrauben, Yams ... Die Möglichkeiten, Ihre Mahlzeiten ganz einfach (und gesund) zu ergänzen, sind schier unendlich.

## PRO PORTION

<b>Kalorien</b> .....	185
Fett .....	0,4 g
Kohlenhydrate .....	40,7 g
Ballaststoffe .....	4,8 g
Zucker .....	12,3 g
Eiweiß .....	5,5 g
WW-Punkte.....	5

# Zitrus-Couscous

Ich esse Couscous gern zum Frühstück mit einem Klecks veganem Natur- oder Vanillejoghurt oder als Beilagensalat mit Frühlingszwiebeln. Es ist auch eins meiner liebsten Herbst- und Wintergerichte, wenn hier bei uns Orangen- und Grapefruitzeit ist.

## 2 PORTIONEN

- 125 ml Wasser
- 6 EL ungekochter Vollkornweizen-Couscous
- 1 Orange
- 1 Grapefruit (ich verwende am liebsten pinkfarbene)
- 2 EL oder mehr gehackte frische Minze
- Abgeriebene Orangenschale (optional)

Wasser zum Kochen bringen und den Couscous einrühren. Vielleicht sieht es so aus, als würde das Wasser nicht reichen, aber das ist in Ordnung. Mit einem Löffel durchrühren und beiseitestellen. Die Orange schälen und die einzelnen Schnitze einmal durchschneiden. Die Grapefruit halbieren und den Saft der einen Hälfte in den Couscous pressen. Packen Sie mit den Händen richtig zu, um den ganzen Saft herauszudrücken. Die andere Hälfte der Grapefruit schälen, dann jedes Schnitz halbieren und ebenfalls zu dem Couscous geben. 2 EL gehackte frische Minze untermischen. Gegebenenfalls mit zusätzlicher Minze abschmecken. Für einen kräftigeren Zitrusgeschmack oder -duft können Sie außerdem etwas abgeriebene Orangenschale hinzugeben. (Vorsichtig dosieren, da der Couscous sonst ganz schnell bitter schmecken kann.)

**Anmerkung** Für eine glutenfreie Version gekochte Quinoa (etwa 260 g) anstelle von Couscous verwenden.





## Der Faktor 100 – Fitness

Erinnern Sie sich noch an das Konzept des Faktors 100-Kalorien, das ich zu Beginn des Buches erläutert habe? Hier noch einmal die Kurzfassung: Wenn Sie täglich 100 Kalorien zusätzlich verbrennen, können Sie bis zum Ende des Jahres ganze 5 Kilo abnehmen. Ganz ohne Besuche im Fitnessstudio!

Im Folgenden zeige ich Ihnen, wie Sie ganz einfach im Alltag auf 42 verschiedenen Wegen 100 Kalorien verbrennen können.<sup>3</sup> Teilweise brauchen Sie dafür weniger als 10 Minuten! Fangen Sie gleich an und *fühlen Sie, wie die Pfunde purzeln!*

P. S. Wenn Sie 34 Minuten mit Kochen verbringen, verbrennen Sie 100 Kalorien. Also wenn das keine Motivation ist, zu Hause zu essen!



Ich erhalte viele Anfragen von Lesern und Leserinnen, die nicht abnehmen, obwohl sie sich rein pflanzlich ernähren.

Einige wichtige Faktoren werden hier besprochen:

<http://herbi.es/WhyNoWeightLoss> (englisch).

<sup>3</sup> Basierend auf einem Körpergewicht von 70 Kg.

**30  
MINUTEN  
ODER  
WENIGER**

- 1 Bowlen – 30 Minuten
- 2 Golfen/Minigolf – 30 Minuten
- 3 Frisbee – 30 Minuten
- 4 Hausputz (medium intensiv) – 25 Minuten
- 5 Bügeln – 25 Minuten
- 6 Mit dem Hund spazieren gehen – 25 Minuten
- 7 Ein Kleinkind tragen – 24 Minuten
- 8 Pilates – 24 Minuten
- 9 Fahrradfahren (entspannt) – 23 Minuten
- 10 Blätter harken – 23 Minuten
- 11 Mit Kindern spielen – 23 Minuten
- 12 Fegen – 23 Minuten
- 13 Staubsaugen – 23 Minuten

**20  
MINUTEN  
ODER  
WENIGER**

- 14 Basketball – 20 Minuten
- 15 Hausarbeit (gründlich) – 20 Minuten
- 16 Moppen – 20 Minuten
- 17 Rasenmähen – 20 Minuten
- 18 Spaziergehen (5 km/h) – 20 Minuten
- 19 Auto waschen – 20 Minuten
- 20 Yoga – 20 Minuten
- 21 Schlittschuhlaufen  
(mittlere Intensität) – 18 Minuten
- 22 Haus streichen – 18 Minuten
- 23 Softball/Baseball – 18 Minuten
- 24 Unkraut jäten – 18 Minuten

**15  
MINUTEN  
ODER  
WENIGER**

- 25 Tanzen – 15 Minuten
- 26 Gartenarbeit – 15 Minuten
- 27 Golf (dabei Schläger tragen) – 15 Minuten
- 28 Gewichte heben (intensiv) – 15 Minuten
- 29 Schnee schippen – 15 Minuten
- 30 Schwimmen (mittlere Intensität) – 15 Minuten
- 31 Tennis (Einzel) – 15 Minuten
- 32 Laufen (flott) – 15 Minuten
- 33 Wasserski – 15 Minuten
- 34 Kickball – 13 Minuten
- 35 Fußball (entspannt) – 13 Minuten
- 36 Auf der Stelle joggen – 12 Minuten
- 37 Zumba – 11 Minuten

**10  
MINUTEN  
ODER  
WENIGER**

- 38 Skifahren (Abfahrtslauf) – 10 Minuten
- 39 Seilspringen (mittlere Intensität) – 9 Minuten
- 40 Laufen (10 km/h) – 9 Minuten
- 41 Crosstrainer – 8 Minuten
- 42 Treppenlaufen – 6 Minuten

# Stichwortverzeichnis

## A

- Ahorn-Vinaigrette 144
- AJs veganer Parmesan 275
- Amerikaner 243
- Ananas
  - in Ananas-Möhren-Muffins 51
  - in Ananas-Pfanne 172
  - in Ananas-Pfannkuchen 26
  - in Ingwer-Kohl-Pfanne 171
  - in Karibik-Chili 120
  - in Karibische Bowl 94
- Ananas-Möhren-Muffins 51
- Ananas-Pfanne 172
- Ananas-Pfannkuchen 26
- Asiatische Bowl 92
- Asiatischer Orangen-Grünkohlsalat 183
- Auberginenauflauf 152

## B

- Bananeneis 238
- Bananen-Scones mit Schokotropfen 56
- Bangkok-Curry 167
- BBQ-Salat 137
- BBQ-Wrap 99
- Blattgemüse mit Parmesan 185
- Blaubeer-Joghurt-Muffins 52
- Blaubeermuffin 54
- Bloody Mary 255
- Bowl
  - Asiatische 92
  - Burrito- 93
  - Italienische 99
  - Karibische 94
  - „Mogelbowl“ aus der Vorzeit 91
  - Nacho- 97
- Brauner Reis
  - in Ananas-Pfanne 172
  - in Asiatische Bowl 92

- in Bangkok-Curry 167
- in Burrito-Bowl 93
- in Carols Kohlsuppe 111
- in Grünes Thai-Curry 168
- in Ingwer-Kohl-Pfanne 171
- in Thailändische Süßkartoffel-Curry-Sauce 170
- Brodys glutenfreie Mehlmischung 271
- Brownies 235
- Brühe
  - Gemüse- 269
  - Keine-Hühner- (Pulver) 268
  - Keine-Rinder- 268
- Burger
  - Linsen-Hafer- 84
  - Pesto- 76
  - Pizza- 77
  - Taco- 78
  - Tempeh- 81
- Burrito-Bowl 93
- Butternusskürbis-Suppe 110

## C

- Carols Kohlsuppe 111
- Chili
  - Chipotle- 119
  - Garten- 124
  - Karibik- 120
  - Kürbis- 122
- Chipotle-Chili 119
- Chipotle-Pasta 157
- Chipotle-Süßkartoffel-Salat 178
- Chocolate Chip Cookies 224
- Chocolate Chip Muffins 48
- Couscous
  - in Zitronencouscous 190
  - in Zitrus-Couscous 188
- Cremiger Grünkohlsalat 184

## D

- Dressings
  - Ahorn-Vinaigrette 144
  - Balsamico-Dijon-Vinaigrette 141
  - Goldenes 145
  - Italienisches 141
  - Thai-Erdnuss- 144
- Dublin 252
- Dunkle Schokopralinen 234

## E

- „Eierpunsch“ 250
- Einfaches Kartoffelpüree & braune Sauce 191
- Eis
  - Bananen- 238
  - Süßkartoffel- 240
  - Tofu- 241
- Eiskaffee über Nacht 251
- Endspiel-Kartoffel 200
- Erbsen
  - in Erbsenguacamole 213
  - in Gelbes Curry-Dal 113
  - in Ofenkartoffel-Samosas 214
  - in Shepherd's Pie 126
- Erbsenguacamole 213
- Erdnussbutter
  - in Dunkle Schokopralinen 234
  - in Erdnuss-„Mogel“-Muffins 47
  - in Haferbrei 300 31
  - in Knuspermüsli 34
  - in Skinny Pad Thai 165
- Erdnuss-„Mogel“-Muffins 47
- Erdnussmus
  - in Erdnuss-Soba 162
  - in Goldenes Dressing 145
  - in Thai-Erdnuss-Dressing 144
  - in Thailändische Süßkartoffel-Curry-Sauce 170
- Erdnuss-Soba 162

## F

- Fertige Gemüsebrühe 269
- Frühstücks-Tacos 29

## G

- Gartenchili 124
- Geflügel-Gewürzmischung 272
- Gelbes Curry-Dal 113
- Gemüse, gemischtes
  - in Hackbraten-Häppchen 83
  - in Restefest-Potpie 125
  - in Rührtofu 39
  - in Skinny Pad Thai 165
- Geröstete Kichererbsen 217
- Gerösteter roter Paprika
  - in Rotes Pesto 160
  - in Spinat-Love-Wrap 102
  - in Wrap mit geröstetem rotem Paprika 100
- Goldenes Dressing 145
- Grünes Thai-Curry 168
- Grünkohlchips 210
- Grünkohlsalat 181

## H

- Hackbraten-Häppchen 83
- Haferbrei 300 31
- Hafer-Pfannkuchen 33
- Heiße Schokolade 258
- Herbst-Salat 137
- Hummus 273

## I

- Ingwer-Kohl-Pfanne 171
- Irish Stew 117
- Italienische Bowl 99

## J

- Jerk-Tofu 70

## K

- Karibik-Chili 120
- Karibische Bowl 94
- „Käse“-Kugel 204
- Keine-Hühnerbrühe (Pulver) 268
- Keine-Rinderbrühe 268

- Ketchup 265
- Kichererbsen
- in BBQ-Salat* 137
  - in Cremiger Grünkohlsalat* 184
  - in Geröstete Kichererbsen* 217
  - in Hummus* 273
  - in „Käse“-Kugel* 204
  - in Kichererbsen-Schnitzel* 67
  - in Kichererbsen-„Streichkäse“* 216
  - in Knackiger Thai-Salat* 143
  - in Mediterraner Quinoa-Salat* 131
  - in Sahneseauce* 161
  - in Skinny Puttanesca* 151
  - in Sonoma-„Hühnchen“-Salat* 64
  - in Thai-Tacos* 68
  - in Waldorf-Salat* 134
- Kichererbsen-Schnitzel 67
- Kichererbsen-„Streichkäse“ 216
- Kidneybohnen
- in Gartenchili* 124
  - in Hackbraten-Häppchen* 83
  - in Kürbis-Chili* 122
  - in Mexikanische Kartoffel* 199
  - in Rauchige Baked Beans mit Apfelmus* 176
  - in Taco-Burger* 78
- Klassischer Gemüsesewrap 100
- Klassisches Maisbrot 59
- Kleine Vollkorn-Salzbrötchen 37
- Knackiger Thai-Salat 143
- Knuspermüsli 34
- Kohl
- in Carols Kohlsuppe* 111
  - in Ingwer-Kohl-Pfanne* 171
  - in Knackiger Thai-Salat* 143
  - in Thai-Tacos* 68
- Kokosnussmilch
- in Bangkok-Curry* 167
  - in Grünes Thai-Curry* 168
  - in Thai-Erdnuss-Dressing* 144
- Kuchen
- Schokoladen-* 228
  - Schoko-Überraschungsfrosting* 231
  - Sirup-* 225
  - Überraschungs-Gewürz-* 227
- Kürbis
- in Haferbrei* 300 32
  - in Kürbis-Chili* 122
  - in Kürbismuffin* 54
  - in Kürbis-Pfannkuchen* 24
  - in Skinny Mac ´n´ Cheese* 154
- Kürbis-Chili 122
- Kürbismuffin 54
- Kürbispfannkuchen 24
- L**
- Linsen
- in Linsen-Birnen-Salat* 132
  - in Linsen-Hafer-Burger* 84
  - in Linsen-Joes* 63
  - in Shepherd's Pie* 126
- Linsen-Birnen-Salat 132
- Linsen-Hafer-Burger 84
- Linsen-Joes 63
- Linsen-Tomatensauce 159
- M**
- Maismuffins fürs Frühstück 55
- Mango-Quinoa-Salat mit Kick 146
- Mediterraner Quinoa-Salat 131
- Mexikanische Kartoffel 199
- Mikrowellen-Pfirsichauflauf 237
- Minz-Mocha 258
- Miso
- in Asiatischer Orangen-Grünkohlsalat* 183
  - in Chipotle-Pasta* 157
  - in Fertige Gemüsebrühe* 269
  - in Goldenes Dressing* 145
  - in Hummus* 273
  - in „Käse“-Kugel* 204
  - in Kichererbsen-„Streichkäse“* 216
  - in Sahneseauce* 161
  - in Schnelle Nachosauce* 216
  - „Mogelbowl“ aus der Vorzeit* 91
- Möhrensuppe 109
- Mojito 257

## Muffins

- Ananas-Möhren- 51
- Blaubeer- 54
- Blaubeer-Joghurt- 52
- Chocolate Chip 48
- Erdnuss-„Mogel“- 47
- fürs Frühstück, Mais- 55
- Kürbis- 54
- mit Rubinsprenkeln, Schoko- 45
- Zitronen-Zucchini- 49

## N

- Nacho-Bowl 97

## O

- Obstauflauf 232
- Ofenkartoffel-Samosas 214
- Ofenpommes 192
- Oliven
  - in Burrito-Bowl 93
  - in Mediterraner Quinoa-Salat 131
  - in Mexikanische Kartoffel 199
  - in Nacho-Bowl 97
  - in Olivensauce 38
  - in Skinny Puttanesca 151
  - in Verkaterte Mary 255
- Olivensauce 38

## P

- Paprika
  - in Ananas-Pfanne 172
  - in Bangkok-Curry 167
  - in Cremiger Grünkohlsalat 184
  - in Fertige Gemüsebrühe 269
  - in Gartenchili 124
  - in Karibik-Chili 120
  - in Linsen-Joes 63
  - in Rührtofu 39
- Pesto-Burger 76
- Pfannkuchen
  - Ananas- 26
  - Hafer- 33
  - Kürbis- 24

## Pilze

- in Fertige Gemüsebrühe 269
- in Gartenchili 124
- in Irish Stew 117
- in Pilzsauce für jede Gelegenheit 193
- Pilzsauce für jede Gelegenheit 193
- Pizza-Burger 77
- Pumpkin Spice Latte 260

## Q

- Quinoa
  - in Karibische Bowl 94
  - in Mango-Quinoa-Salat mit Kick 146
  - in Mediterraner Quinoa-Salat 131
  - in „Mogelbowl“ aus der Vorzeit 91
  - in Quinoa-Curry-Küchlein 72
  - in Quinoa-Tackohack 71
- Quinoa-Curry-Küchlein 72
- Quinoa-Tacohack 71

## R

- Rauchige Baked Beans mit Apfelmus 176
- Restefest-Potpie 125
- Rosa Limonade 261
- Rotes Pesto 160
- Rührtofu 39
- Russische „Eier“ 207

## S

- Sahnesauce 161
- Salat
  - Asiatischer Orangen-Grünkohl- 183
  - BBQ- 137
  - Chipotle-Süßkartoffel- 178
  - Cremiger Grünkohl- 184
  - Grünkohl- 181
  - Herbst- 137
  - im Glas 139
  - Knackiger Thai- 143
  - Linsen-Birnen- 132

- Salat ...
- Mediterraner Quinoa- 131
  - mit Kick, Mango-Quinoa- 146
  - Sonoma-„Hühnchen“- 64
  - Süßer Grünkohl- 184
  - Tropischer Taco- 134
  - Waldorf- 134
- Salsa
- in Burrito-Bowl 93
  - in Frühstücks-Tacos 29
  - in Karibik-Chili 120
  - in Karibische Bowl 94
  - in Mexikanische Kartoffel 199
  - in Rührtofu 39
  - in Scotts Burrito 105
- Sämige Cajun-Maissuppe 115
- Sangria-Schorle 248
- Sauce
- für jede Gelegenheit, Pilz- 193
  - Oliven- 38
  - Schnelle braune 192
- Schnelle braune Sauce 192
- Schnelle Nachosauce 216
- Schokoladenkuchen 228
- Schokoladentropfen
- in Amerikaner 243
  - in Bananen-Scones mit Schokotropfen 56
  - in Brownies 235
  - in Chocolate Chip Muffins 48
  - in Heiße Schokolade 258
  - in Minz-Mocha 258
  - in Schokoladenkuchen 228
  - in Schokomuffins mit Rubinsprenkeln 45
- Schokomuffins mit Rubinsprenkeln 45
- Schoko-Überraschungsfrosting 231
- Schonend gegarte Ofenkartoffeln 272
- Schwarze Bohnen
- in Chipotle-Chili 119
  - in Chipotle-Pasta 157
  - in Frühstücks-Tacos 29
  - in Karibik-Chili 120
  - in Karibische Bowl 94
  - in Kürbis-Chili 122
  - in Nacho-Bowl 97
  - in Taco-Burger 78
  - in Tropischer Taco-Salat 134
- Scotts Burrito 105
- Selleriesuppe 114
- Shepherd's Pie 126
- Sirup-Kuchen 225
- Skinny Cupcake 244
- Skinny Mac 'n' Cheese 154
- Skinny Pad Thai 165
- Skinny Puttanesca 151
- Sonoma-„Hühnchen“-Salat 64
- Spaghettikürbis
- in Skinny Pad Thai 165
  - in Skinny Puttanesca 151
- Spinat-Artischocken-Dip 203
- Spinat-Love-Wrap 102
- Stout
- in Dublin 252
  - in Irish Stew 117
- Suppe
- Butternusskürbis- 110
  - Carols Kohl- 111
  - Möhren- 109
  - Sämige Cajun-Mais- 115
  - Sellerie- 114
- Süßer Grünkohlsalat 184
- Süßkartoffelchips 209
- Süßkartoffel-Eis 240
- T**
- Taco-Burger 78
- Tacos
- Frühstücks- 29
  - Thai- 68
- Tempeh
- in Ingwer-Kohl-Pfanne 171
  - in Tempeh-Burger 81
  - in Tempeh-Flügelchen 208
  - in Tempeh-Speck 40
- Tempeh-Burger 81
- Tempeh-Flügelchen 208
- Tempeh-Speck 40
- Thai-Erdnuss-Dressing 144

Thailändische Süßkartoffel-Curry-Sauce  
170

Thai-Tacos 68

Tofu

*in Ananas-Pfanne* 172

*in Asiatische Bowl* 92

*in Brownies* 235

*in Erdnuss-Soba* 162

*in Jerk-Tofu* 70

*in „Käse“-Kugel* 204

*in Quinoa-Curry-Küchlein* 72

*in Rührtofu* 39

*in Sonoma-„Hühnchen“-Salat* 64

*in Tofu-Eis* 241

*in Tofu-Jerky* 218

*in Vegane Mayo* 266

*in Vegane Sour Cream* 266

Tofu-Eis 241

Tofu-Jerky 218

Tomaten

*in BBQ-Wrap* 99

*in Burrito-Bowl* 93

*in Chipotle-Pasta* 157

*in Cremiger Grünkohlsalat* 184

*in Endspiel-Kartoffel* 200

*in Gartenchili* 124

*in Klassischer Gemüsewrap* 100

*in Linsen-Tomatensauce* 159

*in Mediterraner Quinoa-Salat* 131

*in „Mogelbowl“ aus der Vorzeit* 91

*in Nacho-Bowl* 97

*in Skinny Puttanesca* 151

*in Spinat-Love-Wrap* 102

*in Tomatensauce* 267

*in Tropischer Taco-Salat* 134

Tomatensauce 267

Tropischer Taco-Salat 134

## U

Überraschungs-Gewürzkuchen 227

## V

Vegane Mayo 266

Vegane Sour Cream 266

Vegane Worcestershire-Sauce 270

Verkaterte Mary 255

## W

Waldorf-Salat 134

Weißer Bohnen

*in Dunkle Schokopralinen* 234

*in Pesto-Burger* 76

*in Pizza-Burger* 77

*in Quinoa-Curry-Küchlein* 72

*in Rauchige Baked Beans mit  
Apfelmus* 176

*in Sahnesauce* 161

*in Spinat-Artischocken-Dip* 203

*in Wrap mit geröstetem rotem  
Paprika* 100

*in Wrap mit weißen Bohnen* 104

Wrap

*BBQ-* 99

*Klassischer Gemüse-* 100

*mit geröstetem rotem Paprika* 100

*mit weißen Bohnen* 104

*Spinat-Love-* 102

*Wrap mit geröstetem rotem Paprika*  
100

*Wrap mit weißen Bohnen* 104

## Z

Zitronencouscous 190

Zitronenspargel 187

Zitronen-Zucchini-Muffins 49

Zitrus-Couscous 188

Zucchini

*in Zitronen-Zucchini-Muffins* 49

*in Zucchini-„Mozzarella“-Stäbchen*  
196

*Zucchini-„Mozzarella“-Stäbchen* 196



Lindsay S. Nixon

[Happy Vegan](#)

150 Rezepte zum Abnehmen und  
Glücklichsein

336 Seiten, geb.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)