



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

<http://www.unimedica.de>



UNTER
150
KALORIEN

✓ GLUTENFREI ✓ FETTARM ✓ SCHNELL ✓ GÜNSTIG ✓ VORRAT

Linsen-Joes

„Sloppy Joes“–oder „Wimpies“, wie sie in meiner Familie heißen – sind Brötchen, die mit einer deftigen Hackfleischsauce serviert werden, und waren als Kind eins meiner Lieblingsgerichte, ehe ich Vegetarierin wurde. Mir gelang es nie so recht, das Rezept meiner Mutter nachzukochen (egal ob vegan oder nicht – ich wette, sie enthält mir irgendeine geheime Zutat vor!), also habe ich mich an einen völlig neuen Ansatz gewagt und mit Linsen experimentiert. Was dabei herauskam, ist zwar nicht der Hackbraten – äh, der Sloppy Joe – meiner Mutter, aber dieses Rezept ist wundervoll anders, sättigend und sehr leicht zuzubereiten!

Den Boden einer Pfanne dünn mit Gemüsebrühe bedecken und Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind, die Paprika weich und zartgrün ist und der Großteil der Brühe verdampft ist. Die übrigen Zutaten hinzugeben und untermischen (Chilisauce oder Cayennepfeffer nach Belieben und eine großzügige Prise geräuchertes Paprikapulver verwenden). Auf niedriger Flamme erhitzen, dabei gelegentlich umrühren. Zwischen zwei Brötchenhälften servieren.



Jahrelang aß ich immer Sandwiches zu Mittag. In den letzten (rein pflanzlichen) Jahren bin ich zwar etwas kreativer geworden, doch das klassische Sandwich mit zwei Belägen oder Aufstrichen ist immer noch eins meiner Favoriten.

PRO PORTION

Kalorien	131
Fett	0,7 g
Kohlenhydrate	23,9 g
Ballaststoffe	7,8 g
Zucker	6,7 g
Eiweiß	8,7 g
WW-Punkte	3

6 PORTIONEN

- Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 grüne Paprika, entkernt und gewürfelt
- 125 ml Tomatensauce
- 2 EL Ketchup
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 EL natriumarme Soja- oder glutenfreie Tamarisauce
- 1 TL vegane Worcestershire-Sauce (S.270) (optional)
- 600 g gekochte Linsen
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1–2 EL brauner Zucker
- Chilisauce oder Cayennepfeffer
- geräuchertes Paprikapulver



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