

Lena Suhr

Mix it! 120 vegane Rezepte aus dem Mixer

Leseprobe

[Mix it! 120 vegane Rezepte aus dem Mixer](#)

von [Lena Suhr](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b20126>

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>



Zucchini-Suppe mit Minze

» Zucchini-Suppe mit Minze ist für mich die perfekte Suppe für wärmere Tage, da sie leicht bekömmlich und angenehm frisch ist.

Glutenfrei

Für 2 Portionen • geht schnell

🕒 10 Min. + ca. 5 Min. Mixzeit

1 Schalotte • 2 Knoblauchzehen • 500 g Zucchini • 1 kleine rote Jalapeño • ½ Limette • 2 EL neutrales Pflanzenöl • 400 ml Wasser o. Gemüsebrühe • 6–8 Blätter Pfefferminze • Salz • Pfeffer

- Schalotte und Knoblauch häuten und würfeln. Zucchini waschen und würfeln.
- Jalapeño waschen, Stiel entfernen, aufschneiden und die Kerne herauskratzen. Limette entsaften.
- Alle Zutaten im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp Schmeckt auch kalt. Dafür die Suppe 2 Min. mixen und kalt stellen.

Käsige Brokkoli-Blumenkohl-Suppe

» Nährstoffreiche Hefeflocken, die einen hohen Vitamin-B-Anteil haben, geben der Suppe einen würzig-pikanten Geschmack, der an Käse erinnert.

Glutenfrei

Für 2 Portionen • gelingt leicht

🕒 10 Min. + ca. 5 Min. Mixzeit

1 rote Zwiebel • 300 g Brokkoli • 150 g Blumenkohl • 400 ml Wasser o. Gemüsebrühe • 2 EL Tahinpaste • ½ Zitrone • 1 Knoblauchzehe • 4 EL Hefeflocken • 2 EL Misopaste, z. B. Shiro Miso von Arche • ½ TL Thymian • Salz • Pfeffer

- Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Strunk von Brokkoli und Blumenkohl abtrennen. Köpfe in viele kleine Röschen teilen und waschen.
- Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

➤ Käsige Brokkoli-Blumenkohl-Suppe



SALATE & DRESSINGS





In diesem Kapitel findest du zwei meiner liebsten Salat-Rezepte, auf die ich immer wieder gerne zurückgreife. Außerdem stelle ich Rezepte für abwechslungsreiche Dressings vor, die du nach Belieben zu diesen oder natürlich auch zu anderen Salaten geben kannst. Die Salate können durch den Austausch einzelner Zutaten oder durch das Hinzufügen ungewöhnlicher Toppings, wie geröstete Schalotten, Wasabi-Nüsse oder gewürztes Popcorn, einfach und kreativ abgewandelt werden. Sei mutig, traue dich an unbekannte Zutaten heran, denn nur so werden dich die wilden Mischungen immer wieder begeistern und es kommt garantiert keine Langeweile auf.

Übrigens: Der Quinoa-Salat lässt sich hervorragend vorbereiten und in der Mittagspause verzehren. Das jeweilige Dressing sollte dabei immer erst kurz vor dem Verzehr über den Salat gegeben werden, damit das Gemüse bis dahin knackig-frisch bleibt. Zum Aufbewahren eignen sich kleine Einmachgläser mit Deckel oder für unterwegs Gläser mit Schraubverschluss.

◀ Super-Salat mit Quinoa (Seite 84)
und Tahin-Dressing (Seite 85)

Super-Salat mit Quinoa

» Zu diesem Salat mit Quinoa liebe ich vor allem cremige Dressings, wie das Mandel-Limetten-Dressing. Ist kein

Grünkohl verfügbar, greife ich auf andere Kohlsorten zurück, z. B. Wirsing oder Schwarzkohl.

Glutenfrei

Für 2 Portionen • gut vorzubereiten

🕒 15 Min. + 20 Min. Kochzeit

- 200 g Quinoa
- 1/2 Zitrone
- 100 g Grünkohl
- 1/2 Avocado
- 1/2 Salatgurke
- 125 g gemischter Blattsalat
- 2 Möhren
- 15 g Pfefferminzblätter
- 2 EL Alfalfa- oder Radieschensprossen
- 2 EL Mandeln

● Quinoa abspülen und nach Anleitung kochen.

● Zitrone entsaften. Grünkohl waschen, verlesen und mit Zitronensaft einreiben.

● Avocado schälen und in Scheiben schneiden. Blattsalat und Gurke waschen und trocken tupfen, Gurke würfeln. Möhren schälen und hobeln. Pfefferminze fein hacken.

● Alles in einer Schüssel anrichten und Dressing nach Wahl hinzufügen.

● Mandeln kurz in einer Pfanne (ohne Öl!) rösten und mit den Sprossen über den Salat geben.

Variante Quinoa durch Linsen, z. B. Puy, Beluga oder auch grüne Linsen, ersetzen.

Mandel-Limetten-Dressing

» Dieses Dressing schmeckt besonders gut zu grünen Salaten, eignet sich aber auch als Topping zu abwechslungsreichen Bowl-Gerichten.

Glutenfrei

Für 1 Glas • geht schnell

🕒 10 Min.

1 kleines Stück Ingwer • 1 große Limette •
4–5 EL Mandelmus • 2 EL Sojasauce •
1–2 TL Kokosblütensirup

- Ingwer schälen und grob stückeln.
- Limette entsaften.
- Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis das Dressing eine gleichmäßige Konsistenz hat.

Tahin-Dressing mit Orange

» Tahin wird auch Tahini oder Tahina genannt und besteht nur aus sehr fein gemahlene Sesamkörnern, geröstet und auch ungeröstet.

Glutenfrei

Für 1 Glas • geht schnell

🕒 10 Min.

1 Orange • ½ Bund Koriander • 1–2 Knoblauchzehen • 1 TL Sojasauce • 1 Dattel, z. B. Medjool • 80 ml Olivenöl • 100 ml Tahinpaste

- Orange schälen und vierteln.
- Koriander waschen, Blätter von den Stängeln entfernen.
- Knoblauchzehen häuten.
- Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis das Dressing eine gleichmäßige Konsistenz hat. Ggf. Wasser hinzufügen, sollte das Dressing zu dickflüssig sein.

Grüner Salat mit Apfel und Beeren

» Saftige Früchte schmücken diesen grünen Salat, der durch eine tolle Vinaigrette, z. B. die Himbeer-Ahornsirup-

Vinaigrette, noch besser wird. Statt der Heidelbeeren kannst du auch andere Beeren der Saison verwenden.

Glutenfrei

Für 2 Portionen • geht schnell

🕒 20 Min.

- 4 EL Heidelbeeren
- 250 g Salatgurke
- 200 g gemischter Blattsalat
- 1 kleine Zwiebel
- ½ Apfel
- 8 Kirschtomaten
- ½ Bund Schnittlauch
- 200 g Tofu nach Wahl
- 2 EL Öl, z. B. Sesamöl
- 1 TL Pinienkerne
- 2 TL Haselnusskerne

● Blaubeeren, Gurke und Blattsalat waschen und trocken tupfen. Gurke in Scheiben schneiden.

● Zwiebel in Ringe schneiden.

● Apfel vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden.

● Salat, Gurke, Zwiebel, Äpfel, Tomaten und Dressing nach Wahl in eine Schale geben.

● Schnittlauch in Röllchen schneiden.

● Tofu auspressen, mundgerecht würfeln und anbraten.

● Pinienkerne und Nüsse in einer Pfanne (ohne Öl) rösten.

● Schnittlauch, Tofu, Pinienkerne, Nüsse und Blaubeeren als Topping auf den Salat geben.

Tip Süße Zwiebeln machen sich auch gut in Salaten.

» Grüner Salat mit Apfel und Beeren und Granatapfel-Vinaigrette (Seite 88)





Lena Suhr

[Mix it! 120 vegane Rezepte aus dem Mixer](#)

128 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

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