

Daniela Friedl

Schnelle vegane Küche

Leseprobe

[Schnelle vegane Küche](#)

von [Daniela Friedl](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.unimedica.de/b16828>

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 Leseprobe 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>



Inhalt

Einfach gut ...	5
„Fast Food“ – besser als sein Ruf.....	8
Soja – die umstrittene Bohne.....	9
Hanfdrink.....	12
Hilfreiche Infos zu den Rezepten.....	13
Warum vegan?	130
Über die Autorin	135



Flotte Aufstriche

Avocado-creme avanti.....	19
Eilige Erdnusscreme.....	20
Kichererbsencreme.....	23
Zack die Bohne!	24
Auberginencreme	27

Dreierlei Pesto pronto

Basilikumpesto.....	30
Tomatenpesto.....	31
Olivenpesto.....	31
Veganer Streukäse	32

Spontane Süsschen

Grundrezept Gemüsebrühe	37
Kürbiscrèmesuppe	38
Erfrischendes Erbsensüsschen.....	41
Indische Linsensuppe.....	42
Cremige Tomaten-Kokos-Suppe	45
Scharfe Karottensuppe	46
Farbenfrohe Wintersuppe.....	49
Herbstliche Maronischaumsuppe.....	50
Curry-Mais-Suppe.....	53
Zucchinicrèmesuppe	54
Champignon-Hanf-Suppe.....	57





Hurtige Häppchen

Gefüllte Weinblätter	61
Knackige Olivenröllchen	62
Zigarren mit Bohnencreme	65
Auberginenröllchen.....	66
Knoblauchbrote.....	69

Salat-Ideen für Kurzenschlossene

Waldorfsalat.....	73
Warmer Tomaten-Brot-Salat.....	74
Kichererbsen-Couscous-Salat.....	77



Schnelle Gerichte für den großen Hunger

Gefüllte Champignons	81
Schnelle Blätterteig-Pizza	82
Zucchini-Kichererbsen-Türmchen	85
Spaghetti mit Kürbiscreme	86
Deftiger Bohneneintopf	89
Mangoldtaschen.....	90
Spießiges Gemüse	93
Safran-Zitronen-Risotto	94
Gebratener Erdnusreis.....	97
Gefüllte Gemüsetaschen	98
Zucchini-Kartoffel-Puffer	101



Süßes für ungeduldige Naschkatzen

Sommerlich süßer Melonensalat	105
Karibik-Trifle.....	106
Bananen-Pancakes	109
Süßer Couscous	110
Gebratene Kokos-Banane	113
Feurige Schokoladencreme	114
Marzipan-Rosen-Kugeln	117
Limetten-Kardamom-Lassi	118
Erfrischendes Brombeersorbet	121
Gebackene Feigen.....	122
Schokoschnecken.....	125
Hanf-Zimt-Waffeln.....	126
Grundrezept Mandelmilch.....	129



Daniela Friedl

[Schnelle vegane Küche](#)

sojafrei & einfach

144 Seiten, kart.
erschienen 2014



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