

# 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](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Knackige Olivenröllchen

## ZUTATEN:

---

- 15 bis 20 Oliven
- 1 Feldgurke
- 1 TL Olivenöl
- Saft einer ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

---

1. Die Gurke der Länge nach in feine, lange Blätter schneiden und in Salzwasser einlegen.
2. Währenddessen die Oliven pürieren.
3. Mit dem Olivenöl und dem Saft der halben Zitrone vermischen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Gurkenblätter abtrocknen, mit der Olivenpaste bestreichen, einrollen und mit je einem Zahnstocher fixieren.

FÜR 4 PERSONEN



FÜR 4 PERSONEN



# Zigarren mit Bohnencreme

30 Minuten

30

ZUBEREITUNGSZEIT:

## ZUTATEN:

---

- 500 g weiße Bohnen (aus der Dose)
- 1 Packung Yufka Teigblätter (dreieckig)
- etwas pflanzliche Milch
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Sesam
- Schwarzkümmelsamen

## ZUBEREITUNG:

---

1. Das Backrohr auf 200 Grad vorheizen.
2. Die Bohnen zusammen mit den geschälten Knoblauchzehen fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Yufka Teigblätter mit etwas Milch bepinseln und anschließend einen Teelöffel der Bohnencreme auf der unteren, langen Seite der Blätter verteilen.
4. Die Ecken einschlagen und die Blätter nach obenhin einrollen.
5. Die Röllchen nochmals mit Milch bepinseln und in einer Mischung aus Sesam und Schwarzkümmelsamen wälzen.
6. Den Vorgang so lange wiederholen, bis alle Teigblätter aufgebraucht sind.
7. Die Röllchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 10 Minuten lang goldgelb backen.

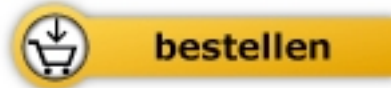


Daniela Friedl

[Schnelle vegane Küche](#)

sojafrei & einfach

144 Seiten, kart.  
erschienen 2014



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