

Dana Shultz Vegan.Einfach.Lecker.

Leseprobe

[Vegan.Einfach.Lecker.](#)

von [Dana Shultz](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b21540>

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>





Inhalt

EINLEITUNG 1

RESSOURCEN 5

METHODEN 15

FRÜHSTÜCK 19

APPETIZER + BEILAGEN 59

HAUPTGERICHTE 113

DESSERTS 209

GETRÄNKE 265

MINIMALISTISCHE KÜCHE 277

GRUNDAUSSTATTUNG SPEISEKAMMER 277

ANHANG: NÄHRWERTANGABEN 280

INDEX 286

DANKSAGUNG 296

ÜBER UNS 297

*30 MINUTEN ODER WENIGER

*GF GLUTENFREI

Glutenfreie Schokowaffeln

Jeder liebt Schokolade. Jeder liebt Waffeln. Wenn man beides kombiniert, kommt Magie heraus. Diese glutenfreien Wunder sind außen knusprig, innen samtweich und unglaublich lecker. Mit frischen Früchten oder einem großzügigen Klacks Nussbutter wird daraus ein reichhaltiges Frühstück oder ein sättigender Snack. Sie schmecken frisch zubereitet hervorragend oder im Ofen oder Toaster aufgewärmt aus dem Gefrierfach.

ERGIBT 5 GROSSE WAFFELN

360ml ungesüßte Mandelmilch (Natur) oder selbstgemachte Mandelmilch (Seite 6)

1 TL Apfelweinessig oder Zitronensaft

60ml geschmolzenes Kokosöl oder zerlassene vegane Butter

1½ TL purer Vanilleextrakt

2 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

35g ungesüßtes Kakaopulver

240g glutenfreie Mehlmischung (Seite 7)

45g glutenfreie Vollkornhaferflocken

1 EL gemahlene Leinsamen

¼ TL Meersalz

1½ TL Backpulver

2 EL Rohrzucker in Bio-Qualität

OPTIONAL

60g vegane Schokoladentropfen, sowie ein paar zum Dekorieren

ZUBEREITUNG 20 MIN | GARZEIT 10 MIN GESAMTZEIT 30 MIN

01. Mandelmilch und Essig in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und 5 Minuten zum Gerinnen stehen lassen.

02. Kokosöl, Vanille und Ahornsirup hinzugeben und verrühren. Beiseitestellen.

03. Kakaopulver, Mehlmischung, Haferflocken, gemahlene Leinsamen, Salz, Backpulver und Zucker in eine zweite mittelgroße Schüssel geben und gut verrühren.

04. Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben. Gut rühren, bis eine einheitliche Masse entstanden ist. Falls Sie Schokotropfen verwenden, diese unterheben. Wenn der Teig zu zähflüssig ist, mit etwas Mandelmilch verdünnen.

05. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen, während das Waffeleisen vorheizt. Mein Waffeleisen hat Einstellungen von 1-5; ich verwende Stufe 4 für knusprige Waffeln, aber Sie können die Stufe nach Ihrem persönlichen Geschmack wählen.

06. Wenn das Waffeleisen aufgeheizt ist, mit Antihaftspray einsprühen oder mit veganer Butter einfetten und so viel Teig hineingeben, dass die Oberfläche bedeckt ist.

07. Die Waffeln nach den Anweisungen des Herstellers backen, bis die gewünschte Knusprigkeit erreicht ist.



08. Waffeln je nach Geschmack mit z.B. Kakaopulver, veganer Butter, Kokos-Schlagsahne (Seite 8) oder frischen Beeren servieren.

09. Reste in einem Gefrierbeutel oder anderen Behälter einfrieren und im Toaster wieder aufwärmen. Die Waffeln halten sich im Gefrierschrank 1-2 Monate, schmecken aber innerhalb der ersten 2 Wochen am besten.

Tip: Die Waffeln auf einem Backofenrost bei 90°C im Backofen warmhalten. Damit die Waffeln schön knusprig bleiben, dürfen sie nicht überlappen.

Erdnussbutter- Pad Thai

Seit mehreren Jahren mache ich fast jede Woche einmal Pad Thai zum Abendessen. Die klebrigen Reismudeln in Kombination mit der würzig-süßen Sauce machen süchtig. Diese Version erhält durch die Erdnussbutter ein cremiges, würziges Aroma. Knusprig gebackener Tofu sorgt für zusätzliches Protein und mehr Biss, und frische Karotten und Frühlingszwiebeln geben Farbe.

2 PORTIONEN ALS HAUPTGERICHT, 4 PORTIONEN ALS BEILAGE

340g extra-fester Tofu
(siehe Anmerkung)

170g dünne Reismudeln

3 Knoblauchzehen, gehackt

1 großes Bund Frühlingszwiebel, fein gehackt

2 Karotten, mit einem Sparschäler in Streifen geschnitten oder fein gewürfelt

SAUCE

2 EL cremige, gesalzene Erdnussbutter

3 EL Tamarindenkonzentrat oder -paste (*siehe Anmerkung)

4½ EL Tamari oder Sojasauce (Tamari für ein glutenfreies Gericht)

3-4 EL Ahornsirup (oder ersatzweise Kokoszucker)

1 ½ TL Chili-Knoblauchsauce, sowie etwas mehr zum Servieren

ZUM SERVIEREN (OPTIONAL)

Erdnuss-Sauce (Seite 10)

Chili-Knoblauchsauce

Frisch gepresster Limettensaft

ZUBEREITUNG 10 MIN | GARZEIT 40 MIN GESAMTZEIT 50 MIN

01. Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

02. Tofu in ein sauberes, saugstarkes Handtuch einwickeln und einen schweren Gegenstand zum Herausdrücken der Flüssigkeit darauflegen, wie z.B. eine gusseiserne Pfanne.

03. Sobald der Ofen heiß ist, den Tofu in mundgerechte Würfel schneiden und auf das Backblech legen. 28-30 Minuten backen. Je nach Festigkeit des Tofu können die Garzeiten variieren. Je länger er backt, desto fester und zäher wird er, was ich besser finde. Nach 28 Minuten die Garstufe überprüfen und evtl. noch länger backen.

04. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Erdnussbutter, Tamarindenkonzentrat, 3 EL Tamari, 3 EL Ahornsirup und 1 TL Chili-Knoblauchsauce in eine kleine Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze erwärmen. Wenn die Sauce beginnt, Blasen zu werfen, umrühren und die Hitze reduzieren. 5 Minuten köcheln lassen, dann den Herd ausschalten und ruhen lassen. Probieren und ggf. nachwürzen: mehr Chili-Knoblauchsauce für zusätzliche Schärfe, mehr Ahornsirup für mehr Süße und Tamari für einen salzigeren Geschmack zugeben. Das Aroma sollte süß-sauer sein. >>>

05. Wenn der Tofu fast fertig gebacken ist, die Reismudeln gemäß Packungsanweisung kochen. Gut abtropfen lassen und beiseitestellen.

06. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und den gebackenen Tofu, 1EL Erdnussbutter-Pad Thai-Sauce, 1EL Tamari und die restlichen ½ TL Chili-Knoblauchsauce zugeben. Häufig umrühren und so lange garen, bis der Tofu von allen Seiten braun ist, ca. 4 Minuten. Vom Herd nehmen und zur Seite stellen.

07. Knoblauch und Frühlingszwiebeln (eine kleine Menge zum Garnieren zurückbehalten) und ½ Esslöffel mehr Tamari in die Pfanne geben. 2-3 Minuten unter häufigem Rühren anbraten. Gekochte Nudeln und restliche Pad Thai-Sauce zugeben und mit einer Nudelzange vermengen. Bei mittlerer bis hoher Hitze 2-3 Minuten unter häufigem Umrühren kochen. Den Tofu in der letzten Minute zum Durchwärmen zugeben.

08. Vom Herd nehmen und mit den Karotten, restlichen Frühlingszwiebeln, Erdnuss-Sauce (optional) und zusätzlicher Chili-Knoblauchsauce servieren.

09. Reste halten sich im Kühlschrank 2-3 Tage, aber der Geschmack ist frisch zubereitet am besten.

Anmerkungen

*Tamarindenkonzentrat wird im Online-Handel oder in asiatischen Lebensmittelgeschäften angeboten. Es ist eine eher selten gebrauchte Zutat, aber ich habe immer etwas vorrätig, falls ich ein asiatisches Gerichte kochen möchte - vor allem Pad Thai.



Minimalistische Küche

Wir bemühen uns, unsere Küche so schlicht und einfach zu halten, damit Kochen und Aufräumen so schnell, effizient und stressfrei wie möglich sind. Wir haben viele Dinge ausprobiert, um Küchengeräte und Produkte zu finden, die für uns funktionieren, und wir sind immer offen und interessiert an Verbesserungen und Optimierungen.

Unser wichtigster Tipp für eine minimalistische Küche ist, wann immer möglich, auf Qualität zu achten, Geräte auszuwählen, die mehrere Funktionen besitzen und nur das zu behalten, was Sie wirklich – und täglich – brauchen. Alles andere führt unweigerlich zu Unordnung und verhindert, dass Sie sich gerne in der Küche aufhalten – und das ist das Letzte, was Sie wollen.

Küchengeräte und Produkte, die wir benutzen und empfehlen, finden Sie unter minimalistbaker.com/simple-kitchen-essentials.

GRUNDAUSSTATTUNG SPEISEKAMMER

Manchmal kann es schwieriger sein, eine minimalistische Speisekammer als eine minimalistische Küche umzusetzen, vor allem für diejenigen unter uns, die gerne neue und exotische Lebensmittel ausprobieren. Einer meiner wichtigsten Tipps ist, ein gutes System zu haben (z.B. Gläser mit Etiketten) und regelmäßig Produkte zu entsorgen, die abgelaufen sind.

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Liste der Produkte, die ich stets in meiner Speisekammer vorrätig habe - alles Zutaten, die Sie für die Zubereitung der Rezepte in diesem Kochbuch brauchen. Ich nenne keine frischen Produkte, da sie je nach Saison und Region unterschiedlich ausfallen.

Wie bei den meisten veganen und glutenfreien Gerichten können Sie natürlich Ergänzungen oder Änderungen vornehmen, ganz nach Ihren diätetischen Bedürfnissen. Zu viele Änderungen können jedoch das Ergebnis beeinträchtigen. Ich empfehle, nicht mehr als eine oder zwei Zutaten auszutauschen und auch nur, wenn Sie sicher sind, dass diese neue Zutat gut im Rezept funktioniert, sodass enttäuschende Ergebnisse vermieden werden.

Index

A

- Alltagstauglicher Burrito-Teller 139
- Ananas
 - Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25
 - Grüner Super-Saft 21
 - Quinoa-Stirfry mit Knoblauch und Ananas 143
 - Scharfe BBQ-Jackfrucht-Sandwiches mit gegrillter Ananas 177
- Äpfel
 - Frisch gepresster Apfelmust 268
 - Grüner Super-Saft 21
 - Kürbis-Apfel-Kopfüber-Kuchen 237
 - Rote Bete und Grüner Apfel Joghurt-Smoothie 26
 - Zucchini-Walnuss-Muffins 50
- Apfelmus
 - 1-Schüssel Jumbo-Schoko-Kekse 214
 - Maisbrot-Chili-Potpies 120
 - Vegane Vanille-Cupcakes 239
- Aprikosen
 - Aprikosen-Törtchen 233
- Artischocken
 - Spinat-Artischocken-Dip 69
- Avocado
 - 3-Bohnen-Chili 119
 - Alltagstauglicher Burrito-Teller 140
 - Haus-Salat 89
 - Pozole Verde mit weißen Bohnen 115
 - Scharfe Tofu-Tostadas 158
 - Schneller Avocado-Krautsalat 44
 - Süßkartoffel-Schwarze Bohnen-Dip 77
 - Tomaten-Avocado-Benedikt 46
 - Vegane Nachos 154
 - Veganer Cobb-Salat 152
 - Veganer Sandwich 166
 - Weltbeste vegane Enchiladas 160

B

- Banane
 - Bananen-Schoko-Pecan-Muffins 52
 - Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25
 - Grüner Super-Saft 21
 - Karotten-Walnuss-Kuchen 54
 - Kürbis-Schokotröpfchen-Haferflocken-Kuchen 48
 - Superpower-Schoko-Shake 29
 - Zucchini-Walnuss-Muffins 50
- Bananen-Schoko-Pecan-Muffins 52
- Beeren
 - Beeren-Mimosa mit Alkohol 57
 - Mandelbutter-Gelee-Müsliriegel 40
 - Rote Bete und Grüner Apfel Joghurt-Smoothie 26
- Beeren-Mimosa mit Alkohol 57
- Bier
 - „Cheddar“-Bier-Suppe 83
- Blumenkohl
 - Blumenkohlreis 8
 - Gemüse-Tofu-Stirfry 149
- Blumenkohlreis 8
- Bohnen
 - 3-Bohnen-Chili 118
 - Alltagstauglicher Burrito-Teller 139
 - Deftige schwarze Bohnen-Bratlinge mit Kakao 171
 - Grüne Bohnen mit Parmesan und Knoblauch 107
 - Pozole Verde mit weißen Bohnen 115
 - Süßkartoffel-Schwarze Bohnen-Dip 77
 - Taquitos mit schwarzen Bohnen und grünem Chili 162
 - Vegane Nachos 154
 - Veganer Frühstücksburrito 43
 - Weltbeste vegane Enchiladas 160
- Brokkoli
 - Cremige Brokkoli-„Cheddar“-Suppe 85
 - Gemüse-Tofu-Stirfry 149
- Brombeeren
 - Brombeer-Vanille-Pie 223
- Butternusskürbis
 - Butternusskürbis Knoblauch-Mac'n'Cheese 191

Butternussnkürbis-Grün-
kohl-Quinoa-Auflauf 134
Cremige Brokkoli-„Ched-
dar“-Suppe 85

C

Cashewkerne
Cashew-Sobanudelsalat 144
Erdbeer-Cheesecake-Riegel
ohne Backen 257
Erdbeer-Tornado-Eiscreme 242
Erdnussbutter-Fud-
ge-Eiscreme 249
Kirsch-Schokotröpf-
chen-Eiscreme 259
Quinoa-Stirfry mit Knoblauch
und Ananas 143
Sahniger veganer Eggnogg 270
Scharfe Marokkanische Oran-
gennüsse 60
Spinat-Artischocken-Dip 69
Veganer Caesar Salad aus Grün-
kohl 108
Veganer Parmesan 7
Cashew-Sobanudelsalat 144
Champagner
Beeren-Mimosa mit Alkohol 57
Champignons
Butternussnkürbis-Grün-
kohl-Quinoa-Auflauf 134
Gefüllte Pizza-Pilze 62
Gemüsesuppe mit Kokos und
rotem Curry 92
„Cheddar“-Bier-Suppe 83
Chilischoten
Taquitos mit schwarzen Bohnen
und grünem Chili 162
Cremige Brokkoli-„Ched-
dar“-Suppe 85
Cremige Tomaten-Kräuter-Bis-
que 78
Currypaste
Karotten-Kartoffel-Kichererb-
sen-Curry 129
Karotten-Linsen-Suppe mit
Curry 124
Masala-Kichererbsen-Curry 129

D

Datteln
Erdbeer-Cheesecake-Riegel
ohne Backen 257
Erdnussbutter-Gelee-Eiscreme-
Sandwiches 244

Mandelbutter-Gelee-Müslirie-
gel 40
Puffreisriegel mit Erdnussbut-
ter 254
Deftige schwarze Bohnen-Bratlinge
mit Kakao 171
Desserts 209
1-Schüssel Jumbo-Schoko-
kekse 214
1-Schüssel veganer Tira-
misu 229
Aprikosen-Törtchen 233
Brombeer-Vanille-Pie 223
Erdbeer-Cheesecake-Riegel
ohne Backen 257
Erdbeer-Tornado-Eiscreme 242
Erdnussbutter-Fud-
ge-Eiscreme 249
Erdnussbutter-Gelee-Eiscreme-
Sandwiches 244
Erdnussbutter-Kekse mit Scho-
koladenüberzug 221
Kirsch-Chia-Lassi-Pops 246
Kirsch-Schokotröpf-
chen-Eiscreme 259
Kokoszucker-Karamellsauce 263
Kürbis-Apfel-Kopfüber-Ku-
chen 237
Mandel-Kokos-Taler mit dunkler
Schokolade 217
Pfefferminz-Taler 212
Popcorn mit gerösteten Kokos-
flocken und dunkler Schoko-
lade 210
Puffreisriegel mit Erdnussbut-
ter 254
Schoko-Brotpudding aus der
Pfanne 251
Süßkartoffel-Pie aus dem
Mixer 227
Vegane Vanille-Cupcakes 239
Dips
Harissa-Hummus mit gerösteter
roter Paprika 75
Hummus mit sonnengetrockne-
ten Tomaten 80
Spinat-Artischocken-Dip 69
Süßkartoffel-Schwarze Boh-
nen-Dip 77
Vegane 20-Minuten Queso-
sauce 71

E

Edamame
Cashew-Sobanudelsalat 144
Eier Benedikt ohne Eier 45
Endivien-Hummus-Boote 65

Endiviensalat
 Endivien-Hummus-Boote 65
 Erbsen
 Quinoa-Stirfry mit Knoblauch
 und Ananas 143
 Erdbeer-Cheesecake-Riegel ohne
 Backen 257
 Erdbeeren
 Erdbeer-Cheesecake-Riegel
 ohne Backen 258
 Erdbeer-Tornado-Eiscreme 242
 Perlende Pfirsich-Beeren-Sang-
 ria 275
 Erdbeer-Tornado-Eiscreme 242
 Erdnussbutter
 Erdnussbutter-Fud-
 ge-Eiscreme 249
 Erdnussbutter-Gelee-Eiscreme-
 Sandwiches 244
 Erdnussbutter-Kekse mit Scho-
 koladenüberzug 221
 Erdnussbutter-Pad Thai 193
 Erdnuss-Sauce 10
 Puffreisriegel mit Erdnussbut-
 ter 254
 Thai-Erdnuss-Bratlinge 174
 Thai-Quinoa-Fleischbäll-
 chen 169
 Erdnussbutter-Fudge-Eiscreme 249
 Erdnussbutter-Gelee-Eiscreme-
 Sandwiches 244
 Erdnussbutter-Kekse mit Schokola-
 denüberzug 221
 Erdnussbutter-Pad Thai 193
 Erdnüsse
 Erdnussbutter-Gelee-Eiscreme-
 Sandwiches 244
 Thai-Erdnuss-Bratlinge 174
 Thai-Quinoa-Fleischbäll-
 chen 169
 Erdnuss-Sauce 10, 174, 193

F

Frisch gepresster Apfelmost 268
 Frühlingszwiebeln
 Gemüsesuppe mit Kokos und
 rotem Curry 92
 Geröstete Thai-Süßkartof-
 feln 148
 Quinoa-Stirfry mit Knoblauch
 und Ananas 143
 Scharfe BBQ-Jackfrucht-Sand-
 wiches mit gegrillter
 Ananas 177
 Thai-Erdnuss-Bratlinge 174
 Thai-Quinoa-Fleischbäll-
 chen 169
 Frühstück 19

G

Gebackener Knusper-Tofu 10
 Gebrannte Pecannüsse 228
 Gefüllte Pizza-Pilze 62
 Gemüsesuppe mit Kokos und rotem
 Curry 92
 Gemüse-Tofu-Stirfry 149
 Geröstete Süßkartoffelspitzen mit
 Balsamico und Granatapfelker-
 nen 110
 Geröstete Thai-Süßkartoffeln 147
 Getränke 265
 Beeren-Mimosa mit Alkohol 57
 Frisch gepresster Apfel-
 most 268
 Grüner Ingwer-Colada-Smoo-
 thie 25
 Grüner Super-Saft 21
 Kürbis-Chai-Latte 267
 Mango-Kokos-Lassi 33
 Perlende Pfirsich-Beeren-Sang-
 ria 275
 Rote Bete und Grüner Apfel
 Joghurt-Smoothie 26
 Sahniger veganer Eggnogg 270
 Superpower-Schoko-Shake 29
 Whiskey Sour mit Tama-
 rinde 272
 Glutenfreie Schokowaffeln 30
 Granatapfel
 Geröstete Süßkartoffelspitzen
 mit Balsamico und Grana-
 tapfelkernen 110
 Kichererbsen-Fesendschan 122
 Pozole Verde mit weißen
 Bohnen 115
 Griechische Bruschetta 66
 Griechischer Grünkohl-Salat 94
 Grüne Bohnen mit Parmesan und
 Knoblauch 107
 Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25
 Grüner Super-Saft 21
 Grünkohl
 Butternusskürbis-Grün-
 kohl-Quinoa-Auflauf 134
 Griechischer Grünkohl-Salat 94
 Grüner Ingwer-Colada-Smoo-
 thie 25
 Grüner Super-Saft 21
 Veganer Caesar Salad aus Grün-
 kohl 108
 Gurke
 Griechischer Grünkohl-Salat 94
 Grüner Super-Saft 21

H

- Harissa-Hummus mit gerösteter roter Paprika 75
- Haselnüsse
 - Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 97
- Hauptgerichte 113
- Haussalat 89
- Herbstliche Buchweizen-Pfannkuchen 34
- Himbeeren
 - Spinatsalat mit Himbeeren 104
- Hummus mit sonnengetrockneten Tomaten 80

I

- Ingwer
 - Gemüsesuppe mit Kokos und rotem Curry 92
 - Geröstete Thai-Süßkartoffeln 147
 - Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25
 - Grüner Super-Saft 21
 - Kürbis-Chai-Latte 267
 - Masala-Kichererbsen-Curry 127

J

- Jackfrucht
 - Scharfe BBQ-Jackfrucht-Sandwiches mit gegrillter Ananas 177
- Jalapeños
 - Alltagstauglicher Burrito-Teller 140
 - Pozole Verde mit weißen Bohnen 115
 - Schneller Avocado-Krautsalat 44
- Joghurt
 - Kirsch-Chia-Lassi-Pops 246

K

- Kapern
 - Veganer Caesar Salad aus Grünkohl 108
 - Veganer Thunfisch-Sandwich ohne Thunfisch 165
- Karotten
 - 3-Bohnen-Chili 118
 - Cashew-Sobanudelsalat 144

- Erdnussbutter-Pad Thai 193
- Gemüsesuppe mit Kokos und rotem Curry 92
- Gemüse-Tofu-Stirfry 149
- Haus-Salat 89
- Karotten-Linsensuppe mit rotem Curry 124
- Karotten-Walnuss-Kuchen 54
- Kichererbsen-Nudelsuppe 133
- Masala-Kichererbsen-Curry 127
- Thai-Erdnuss-Bratlinge 174
- Thai-Quinoa-Fleischbällchen 169
- Tomaten-Linsen-Ragout 203
- Karotten-Kartoffel-Kichererbsen-Curry 129
- Karotten-Linsen-Suppe mit Curry 124
- Karotten-Walnuss-Kuchen 54
- Kartoffelgratin mit Knoblauch 101
- Kartoffeln
 - „Cheddar“-Bier-Suppe 83
 - Kartoffelgratin mit Knoblauch 101
 - Masala-Kichererbsen-Curry 127
 - Veganer Frühstücksburrito 43
- Kichererbsen
 - 3-Bohnen-Chili 118
 - Geröstete Thai-Süßkartoffeln 147
 - Griechischer Grünkohl-Salat 94
 - Harissa-Hummus mit gerösteter roter Paprika 75
 - Hummus mit sonnengetrockneten Tomaten 80
 - Kichererbsen-Fesendschan 122
 - Kichererbsen-Nudelsuppe 133
 - Masala-Kichererbsen-Curry 127, 129
 - Pizza-Burger 179
 - Rauchige BBQ-Veggie-Burger 183
 - Tabouli mit gerösteten Kichererbsen 137
 - Thai-Erdnuss-Bratlinge 174
 - Thai-Quinoa-Fleischbällchen 169
 - Veganer Cobb-Salat 152
 - Veganer Thunfisch-Sandwich ohne Thunfisch 165
- Kichererbsen-Fesendschan 122
- Kichererbsen-Nudelsuppe 133
- Kirchtomaten. *Siehe* Tomaten
- Kirschen
 - Kirsch-Chia-Lassi-Pops 246
 - Kirsch-Schokotröpfchen-Eiscreme 260

- Kiwi
 Perlende Pfirsich-Beeren-Sangria 275
 Klassische vegane Lasagne 205
- Knoblauch
 3-Bohnen-Chili 118
 Butternusskürbis Knoblauch-Mac'n'Cheese 191
 Butternusskürbis-Grünkohl-Quinoa-Auflauf 134
 „Cheddar“-Bier-Suppe 83
 Cremige Brokkoli-„Cheddar“-Suppe 85
 Deftige schwarze Bohnen-Bratlinge mit Kakao 171
 Erdnussbutter-Pad Thai 193
 Gemüsesuppe mit Kokos und rotem Curry 92
 Gemüse-Tofu-Stirfry 149
 Gerösteter Knoblauch 9
 Griechische Bruschetta 66
 Griechischer Grünkohl-Salat 94
 Harissa-Hummus mit gerösteter roter Paprika 75
 Hummus mit sonnengetrockneten Tomaten 80
 Karotten-Linsensuppe mit rotem Curry 124
 Kartoffelgratin mit Knoblauch 101
 Kichererbsen-Nudelsuppe 133
 Masala-Kichererbsen-Curry 127
 Pozole Verde mit weißen Bohnen 115
 Quinoa-Stirfry mit Knoblauch und Ananas 143
 Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 99
 Rustikale Knoblauch-Spargel-Quiche mit Tofu 37
 Sauce Hollandaise 45
 Scharfe Tofu-Tostadas 157
 Schnell gerösteter Knoblauch 9
 Schüssel-Pizza mit Tofu-Ricotta 188
 Spinat-Artischocken-Dip 69
 Tabouli mit gerösteten Kichererbsen 138
 Taquitos mit schwarzen Bohnen und grünem Chili 162
 Tomaten-Linsen-Ragout 203
 Vegane 20-Minuten Queso-sauce 71
 Veganer Caesar Salad aus Grünkohl 108
- Knoblauch- „Cheddar“ - Kräuter-Kekse 99
- Kokosflocken
 Mandel-Kokos-Taler mit dunkler Schokolade 217
 Pfefferminz-Taler 212
 Popcorn mit gerösteten Kokosflocken und dunkler Schokolade 210
- Kokosmilch
 Cremige Tomaten-Kräuter-Bisque 78
 Erdbeer-Cheesecake-Riegel ohne Backen 257
 Erdbeer-Tornado-Eiscreme 242
 Erdnussbutter-Fudge-Eiscreme 249
 Gemüsesuppe mit Kokos und rotem Curry 92
 Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25
 Karotten-Linsensuppe mit rotem Curry 124
 Kirsch-Chia-Lassi-Pops 246
 Kirsch-Schokotröpfchen-Eiscreme 259
 Kokos-Schlagsahne 8
 Mango-Kokos-Lassi 33
 Masala-Kichererbsen-Curry 127
 Sahniger veganer Eggnogg 270
- Kokossahne
 1-Schüssel veganer Tiramisu 230
 Kokoszucker-Karamellsauce 263
 Schoko-Brotpudding aus der Pfanne 251
- Kokoszucker-Karamellsauce 249
- Kuchen
 Bananen-Schoko-Pecan-Muffins 52
 Karotten-Walnuss-Kuchen 54
 Kürbis-Schokotröpfchen-Haferflocken-Kuchen 48
 Zucchini-Walnuss-Muffins 50
- Kürbis
 1-Schüssel Jumbo-Schoko-Kekse 214
 Erdnussbutter-Kekse mit Schokoladenüberzug 221
 Kürbis-Apfel-Kopfüber-Kuchen 238
 Kürbis-Chai-Latte 267
 Kürbis-Schokotröpfchen-Haferflocken-Kuchen 48
- L**
 Leinsamenei 6
 Linsen

Karotten-Linsensuppe mit rotem Curry 124
Tomaten-Linsen-Ragout 203

M

Mais

3-Bohnen-Chili 119
Alltagstauglicher Burrito-Teller 140
Pozole Verde mit weißen Bohnen 115
Süßkartoffel-Schwarze Bohnen-Dip 77
Maisbrot-Chili-Potpies 120
Mandelbutter-Gelee-Müsliriegel 40
Mandel-Kokos-Taler mit dunkler Schokolade 217
Mandelmilch
1-Schüssel veganer Tiramisu 229
Butternusskürbis Knoblauch-Mac'n'Cheese 191
„Cheddar“-Bier-Suppe 83
Cremige Brokkoli-„Cheddar“-Suppe 85
Erdbeer-Cheesecake-Riegel ohne Backen 257
Erdnussbutter-Fudge-Eiscreme 250
Erdnussbutter-Kekse mit Schokoladenüberzug 221
Glutenfreie Schokowaffeln 30
Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25
Herbstliche Buchweizen-Pfannkuchen 34
Karotten-Walnuss-Kuchen 54
Kartoffelgratin mit Knoblauch 101
Kürbis-Apfel-Kopfüber-Kuchen 237
Kürbis-Chai-Latte 267
Maisbrot-Chili-Potpies 120
Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 99
Rote Bete und Grüner Apfel Joghurt-Smoothie 26
Sahniger veganer Eggnogg 270
Sauce Hollandaise 45
Schoko-Brot pudding aus der Pfanne 251
Spinat-Artischocken-Dip 69
Superpower-Schoko-Shake 29
Süßkartoffel-Pie aus dem Mixer 227

Vegane 20-Minuten Queso-sauce 71
Vegane Vanille-Cupcakes 239
Zucchini-Walnuss-Muffins 50

Mandeln

Erdnussbutter-Gelee-Eiscreme-Sandwiches 244
Mandelbutter-Gelee-Müsliriegel 40
Schüssel-Pizza mit Tofu-Ricotta 188
Selbstgemachte Mandelmilch 6
Selbstgemachtes Hip-pie-Müsli 22
Spinatsalat mit Himbeeren 104
Mango
Cashew-Sobanudelsalat 144
Mango-Kokos-Lassi 33
Mango-Kokos-Lassi 33
Marinierter Kräuter-Tofu 201
Masala-Kichererbsen-Curry 127
Mehl
Glutenfreie Mehlmischung 7

O

Oliven

Gefüllte Pizza-Pilze 62
Griechische Bruschetta 66
Griechischer Grünkohl-Salat 94
Vegane Nachos 154

Orangen

Perlende Pfirsich-Beeren-Sangria 275
Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 97

Orangenlikör

Beeren-Mimosa mit Alkohol 57
Perlende Pfirsich-Beeren-Sangria 275

Orangensaft

Beeren-Mimosa mit Alkohol 57

P

Paprika

3-Bohnen-Chili 118
Alltagstauglicher Burrito-Teller 139
Cashew-Sobanudelsalat 144
Gefüllte Pizza-Pilze 62
Griechischer Grünkohl-Salat 94
Harissa-Hummus mit gerösteter roter Paprika 75
Scharfe Tofu-Tostadas 157

Schüssel-Pizza mit Tofu-Ricotta 188

Pecannüsse

- Bananen-Schoko-Pecan-Muffins 52
- Geröstete Süßkartoffelspitzen mit Balsamico und Granatapfelkernen 110
- Pecannüsse mit braunem Zucker 11
- Scharfe Marokkanische Orangennüsse 60
- Selbstgemachtes Hippie-Müsli 22
- Veganer Cobb-Salat 152

Pecannüsse mit braunem Zucker 11

Pepperoncini

- Veganer Sandwich 166

Perlende Pfirsich-Beeren-Sangria 275

Petersilie

- Grüner Super-Saft 21
- Tabouli mit gerösteten Kichererbsen 137

Pfefferminz-Taler 212

Pfirsich

- Perlende Pfirsich-Beeren-Sangria 275

Pinienkerne

- Endivien-Hummus-Boote 65
- Hummus mit sonnengetrockneten Tomaten 80

Pizza-Burger 179

Poblanos

- Pozole Verde mit weißen Bohnen 115
- Weltbeste vegane Enchiladas 160

Popcorn mit gerösteten Kokosflocken und dunkler Schokolade 210

Pozole Verde mit weißen Bohnen 115

Puffreisriegel mit Erdnussbutter 254

Q

Quinoa

- Butternusskürbis-Grünkohl-Quinoa-Auflauf 134
- Deftige schwarze Bohnen-Bratlinge mit Kakao 171
- Masala-Kichererbsen-Curry 128
- Quinoa-Stirfry mit Knoblauch und Ananas 143
- Rauchige BBQ-Veggie-Burger 183

- Thai-Erdnuss-Bratlinge 174
- Thai-Quinoa-Fleischbällchen 169
- Veganer Cobb-Salat 152

Quinoa-Stirfry mit Knoblauch und Ananas 143

R

Rauchige BBQ-Veggie-Burger 183

Reis

- Veganer Frühstücksburrito 43

Rettich

- Pozole Verde mit weißen Bohnen 115
- Schneller Avocado-Krautsalat 44

Römersalat

- Haus-Salat 89
- Veganer Thunfisch-Sandwich ohne Thunfisch 165

Rote Bete

- Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 97
- Rote Bete und Grüner Apfel Joghurt-Smoothie 26

Rotkohl

- Schneller Avocado-Krautsalat 44

Rustikale Knoblauch-Spargel-Quiche mit Tofu 37

S

Sahniger veganer Egnogg 270

Salat

- Griechischer Grünkohl-Salat 94
- Haus-Salat 89
- Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 97
- Spinatsalat mit Himbeeren 104
- Tabouli mit gerösteten Kichererbsen 137
- Tomaten-Tofu-Salat mit Balsamico 90
- Veganer Caesar Salad aus Grünkohl 108
- Veganer Cobb-Salat 152

Sauce Hollandaise 45

Scharfe Jackfrucht-Sandwich mit gegrillter Ananas 177

Scharfe Marokkanische Orangennüsse 60

Scharfe Tofu-Tostadas 157

Schnell eingelegte Zwiebeln 11

- Schneller Avocado-Krautsalat 44
 Schnell gerösteter Knoblauch 9
 Schoko-Brotpudding aus der Pfanne 251
 Schokolade
 1-Schüssel Jumbo-Schokokekse 214
 1-Schüssel veganer Tiramisu 229
 Bananen-Schoko-Pecan-Muffins 52
 Erdnussbutter-Fudge-Eiscreme 250
 Erdnussbutter-Kekse mit Schokoladenüberzug 222
 Kirsch-Schokotröpfchen-Eiscreme 260
 Kürbis-Schokotröpfchen-Haferflocken-Kuchen 48
 Mandel-Kokos-Taler mit dunkler Schokolade 217
 Pfefferminz-Taler 212
 Popcorn mit gerösteten Kokosflocken und dunkler Schokolade 210
 Puffreisriegel mit Erdnussbutter 254
 Schoko-Brotpudding aus der Pfanne 251
 Schüssel-Pizza mit Tofu-Ricotta 185
 Selbstgemachte Mandelmilch 6
 Selbstgemachtes Hippie-Müsli 22
 Smoothie
 Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25
 Grüner Super-Saft 21
 Rote Bete und Grüner Apfel Joghurt-Smoothie 26
 Spaghettini mit Harissa-Rommesco 188
 Spargel
 Rustikale Knoblauch-Spargel-Quiche mit Tofu 37
 Spinat
 Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25
 Grüner Super-Saft 21
 Spinat-Artischocken-Dip 69
 Spinatsalat mit Himbeeren 104
 Veganer Cobb-Salat 152
 Spinat-Artischocken-Dip 69
 Spinatsalat mit Himbeeren 104
 Staudensellerie
 Grüner Super-Saft 21
 Kichererbsen-Nudelsuppe 133
 Veganer Thunfisch-Sandwich ohne Thunfisch 165
 Superpower-Schoko-Shake 29
 Süßkartoffeln
 3-Bohnen-Chili 118
 Geröstete Süßkartoffelspitzen mit Balsamico und Granatapfelkernen 110
 Geröstete Thai-Süßkartoffeln 147
 Süßkartoffel-Pie aus dem Mixer 227
 Süßkartoffel-Salbei-Ravioli 197
 Süßkartoffel-Schwarze Bohnen-Dip 77
- T**
- Tabouli mit gerösteten Kichererbsen 137
 Tahini
 Geröstete Thai-Süßkartoffeln 147
 Harissa-Hummus mit gerösteter roter Paprika 75
 Hummus mit sonnengetrockneten Tomaten 80
 Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 97
 Taquitos mit schwarzen Bohnen und grünem Chili 162
 Thai-Erdnuss-Bratlinge 174
 Thai-Quinoa-Fleischbällchen 169
 Tofu
 Brombeer-Vanille-Pie 223
 Erdnussbutter-Pad Thai 193
 Gebackener Knusper-Tofu 10
 Gemüse-Tofu-Stirfry 149
 Klassische vegane Lasagne 205
 Mariniertes Kräuter-Tofu 201
 Rustikale Knoblauch-Spargel-Quiche mit Tofu 37
 Scharfe Tofu-Tostadas 157
 Schoko-Brotpudding aus der Pfanne 251
 Schüssel-Pizza mit Tofu-Ricotta 185
 Tomaten
 3-Bohnen-Chili 119
 Alltagstauglicher Burrito-Teller 140
 Cremige Tomaten-Kräuter-Bisque 78
 Gemüsesuppe mit Kokos und rotem Curry 92
 Griechische Bruschetta 66
 Griechischer Grünkohl-Salat 94
 Haus-Salat 89
 Hummus mit sonnengetrockneten Tomaten 80

- Schüssel-Pizza mit Tofu-Ricotta 188
 - Tabouli mit gerösteten Kichererbsen 137
 - Tomaten-Avocado-Benedikt 46
 - Tomaten-Tofu-Salat mit Balsamico 90
 - Vegane Nachos 154
 - Veganer Cobb-Salat 152
 - Veganer Sandwich 166
 - Veganer Thunfisch-Sandwich ohne Thunfisch 165
 - Tomaten-Avocado-Benedikt 46
 - Tomaten-Linsen-Ragout 203
 - Tomatensauce
 - Gefüllte Pizza-Pilze 62
 - Tomaten-Linsen-Ragout 203
 - Weltbeste vegane
 - Enchiladas 159
 - Tomaten-Tofu-Salat mit Balsamico 90
 - Tomatillos
 - Pozole Verde mit weißen Bohnen 115
- V**
- Vegane 20-Minuten Quesosauce 71
 - Vegane BBQ-Sauce 12
 - Vegane Nachos 154
 - Veganer Caesar Salad aus Grünkohl 108
 - Veganer Cobb-Salat 152
 - Veganer Frischkäse
 - 1-Schüssel veganer Tiramisu 230
 - Brombeer-Vanille-Pie 223
 - Gefüllte Pizza-Pilze 62
 - Spinat-Artischocken-Dip 69
 - Veganer Frühstücksburrito 43
 - Veganer Parmesan 7
 - Butternusskürbis-Grünkohl-Quinoa-Auflauf 134
 - Butternusskürbis Knoblauch-Mac'n'Cheese 191
 - Gefüllte Pizza-Pilze 62
 - Grüne Bohnen mit Parmesan und Knoblauch 107
 - Kartoffelgratin mit Knoblauch 101
 - Klassische vegane Lasagne 205
 - Pizza-Burger 179
 - Schüssel-Pizza mit Tofu-Ricotta 185
 - Spaghettini mit Harissa-Romesco 188
 - Spinat-Artischocken-Dip 69
 - Süßkartoffel-Salbei-Ravioli 197
 - Tomaten-Linsen-Ragout 203
 - Veganer Caesar Salad aus Grünkohl 108
 - Veganer Sandwich 166
 - Veganer Thunfisch-Sandwich ohne Thunfisch 165
 - Vegane Vanille-Cupcakes 239
- W**
- Walnüsse
 - Butternusskürbis-Grünkohl-Quinoa-Auflauf 134
 - Deftige schwarze Bohnen-Bratlinge mit Kakao 171
 - Erdbeer-Cheesecake-Riegel ohne Backen 257
 - Karotten-Walnuss-Kuchen 54
 - Kichererbsen-Fesendschan 122
 - Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 97
 - Scharfe Marokkanische Orangennüsse 60
 - Selbstgemachtes Hippie-Müsli 22
 - Süßkartoffel-Salbei-Ravioli 197
 - Weißkohl
 - Schneller Avocado-Krautsalat 44
 - Weltbeste vegane Enchiladas 159
 - Whiskey Sour mit Tamarinde 272
- Z**
- Zucchini
 - 3-Bohnen-Chili 118
 - Zucchini-Walnuss-Muffins 50
 - Zuckerschoten
 - Cashew-Sobanudelsalat 144
 - Zwiebeln
 - Schnell eingelegte Zwiebeln 11



Dana Shultz

[Vegan.Einfach.Lecker.](#)

30 Minuten oder 10 Zutaten oder 1 Topf
101 pflanzliche, meist glutenfreie und
köstliche Rezepte

320 Seiten, geb.
erscheint 2017



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