

# Elisabeth Fischer

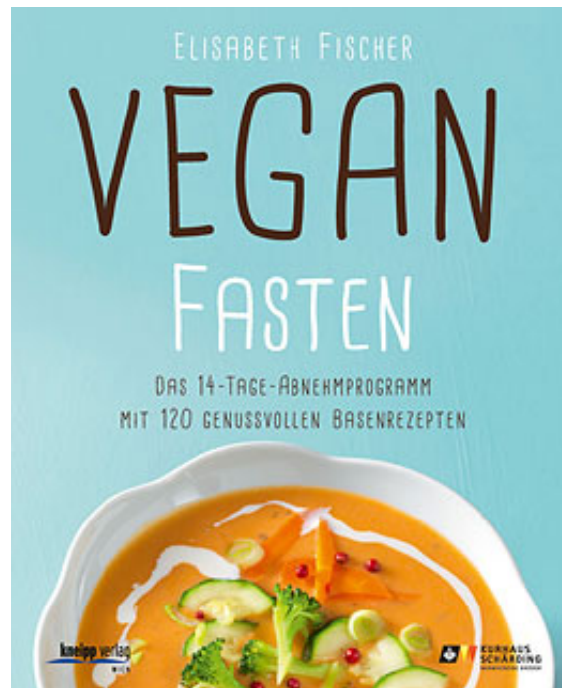
## Vegan fasten

Leseprobe

[Vegan fasten](#)

von [Elisabeth Fischer](#)

Herausgeber: Kneipp-Verlag



<http://www.unimedica.de/b15979>

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](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# PAPRIKA-SELLERIE-SUPPE MIT KOKOSMILCH

FÜR 4 PORTIONEN

## Zutaten

- 800 ml Gemüsebrühe (-suppe)
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 300 g Sellerie, kleine Stücke
- 3 rote Paprika, kleine Stücke
- 1 1/2 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 Stück Bio-Zitronenschale
- 100 ml Kokosmilch
- 1-2 EL Zitronensaft
- Salz, Chilipulver
- 4 EL frische Kräuter (Petersilie, Minze, Koriander, Basilikum), gehackt

Gemüsebrühe mit Zwiebel und Knoblauch zum Kochen bringen, zugedeckt 10 Minuten köcheln.

Sellerie, Kartoffeln, Paprika, Ingwer und Zitronenschale dazugeben, 15 Minuten köcheln. Kokosmilch dazugeben, 2 Minuten köcheln. Zitronensaft unterrühren.

Suppe mit dem Mixstab glatt pürieren, mit Salz und Chili abschmecken, mit Kräutern bestreuen.

Pro Portion: 120 kcal, 5 g F, 4 g E, 18 g KH, 0 mg Chol

# AROMATISCHE BLUMENKOHL-TOMATEN-SUPPE

FÜR 4 PORTIONEN

## Zutaten

- 1 EL Öl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1/2-1 TL Currypulver
- 1,2 l Gemüsebrühe (-suppe)
- 200 g mehlig Kartoffeln, kleine Stücke
- 400 g Blumenkohl (Karfiol), kleine Röschen
- 200 g geschälte Tomaten (Dose), kleine Stücke
- Salz
- 4 TL Minze, fein gehackt

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch und Curry unterrühren, kurz anrösten.

Mit Gemüsebrühe aufgießen und die Kartoffeln dazugeben. Suppe aufkochen und 7 Minuten köcheln. Blumenkohl unterrühren, 7 Minuten köcheln, Tomaten untermischen und 3 Minuten köcheln.

Suppe mit dem Mixstab fein pürieren, mit Salz abschmecken und mit Minze bestreuen.

Pro Portion: 108 kcal, 5 g F, 4 g E, 14 g KH, 0 mg Chol

# KARTOFFEL-GRÖSTL MIT GEBRATENEM RÄUCHERTOFU

FÜR 2 PORTIONEN

## Zutaten

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 EL Öl
- Salz
- 1 große Zwiebel, feine Ringe
- 2 Knoblauchzehen, dünne Scheiben
- 150 g Räuchertofu, kleine Würfel
- 1 EL Sojasoße
- Muskat
- 1/2 TL Koriander, gemahlen
- 1/2 TL Majoran
- 1/2 TL Liebstöckel
- 1 TL rote Pfefferbeeren
- 1/2 Kästchen Gartenkresse

Kartoffeln in der Schale weich dünsten, abziehen und in Scheiben schneiden. In einer großen beschichteten Pfanne 1/2 EL Öl erhitzen. Kartoffeln darin bei milder Hitze knusprig braten, leicht salzen, ab und zu umrühren.

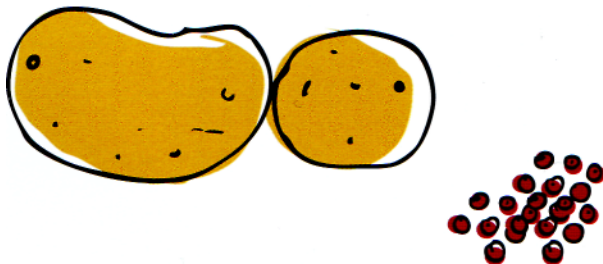
1/2 EL Öl in einer zweiten beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin zuerst glasig weich dünsten, dann unter Rühren goldgelb braten. Räuchertofu untermischen und unter Rühren kurz braten. Mit Sojasoße ablöschen, mit Muskat, Koriander, Majoran und Liebstöckel würzen. Unter Rühren erhitzen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Räuchertofu mit den Kartoffeln vermischen und alles kurz unter Rühren erhitzen. Gröstl mit roten Pfefferbeeren und Kresse garnieren.

Pro Portion: 322 kcal, 9 g F, 15 g E, 43 g KH, 0 mg Chol

## DAZU SCHMECKT KRAUTSALAT MIT RADIESCHEN

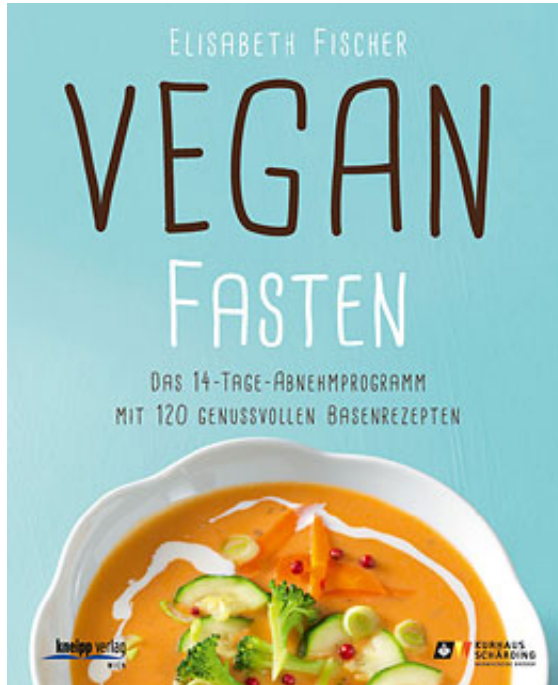
250 g junges Weißkraut (Weißkohl) fein hobeln, mit wenig Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel verkneten, kurz ziehen lassen. Weißkraut, 1/2 Bund klein geschnittene Radieschen, 1 klein geschnittene Frühlingszwiebel, 1-2 EL Apfelessig, 1/2 EL Öl vermischen.



96







Elisabeth Fischer

[Vegan fasten](#)

Das 14-Tage-Abnehmprogramm mit 120  
genussvollen Basenrezepten

132 Seiten, geb.  
erschienen 2014



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