

# Horn N./Mayer J. Vegan kann jeder

Leseprobe

[Vegan kann jeder](#)

von [Horn N./Mayer J.](#)

Herausgeber: Creative Standard



<http://www.unimedica.de/b17102>

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>



# INHALT

Vorwort . . . . . 3

Infos, Tipps & Tricks . . . . . 6

## RICHTIG EINKAUFEN

Im Kühlschrank. . . . . 11

Im Tiefkühler. . . . . 11

Im Vorratsschrank. . . . . 13

Küchenhelfer . . . . . 14

## REZEPTE

### HEALTHY START

Morning Glory . . . . . 21

Venice Beach-Waffeln . . . . . 23

Kokos-Farro . . . . . 25

French-Toast . . . . . 27

Overnight Oats . . . . . 29

Breakfast-Energy-Bars . . . . . 31

Frühlingszwiebel-Pancakes . . . . . 33

Leckere Smoothies. . . . . 35

### SNACKS & UNTERWEGS

Bánh-mì Deluxe . . . . . 39

Gurkensalat Hanoi. . . . . 41

Würzige Kale-Chips . . . . . 43

London Style Sandwich . . . . . 45

Kichererbsen-Sumac-Salat . . . . . 47

Rosmarin-Cracker. . . . . 49

California Rice-Salad. . . . . 51

Roasted Chickpeas. . . . . 53

### 20 MINUTEN - LOS GEHT'S!

Fenchelgemüse . . . . . 57

Raffinierte Aloo Tikki . . . . . 59

Stew à la Afrika . . . . . 61

Frittata . . . . . 63

Kalte Sesamnudeln . . . . . 65

Spinat-Falaffel . . . . . 67

Olivensugo . . . . . 69

Koreanisches Dürüm. . . . . 71

Heissgeliebtes Tray-Bake . . . . . 73

Ramen. . . . . 75

### ONE POT WONDERS

Scharfe Kokos-Suppe . . . . . 79

Asia-Reisnudel-Salat . . . . . 81

Feuriges Koshari . . . . . 83

Thai-Brokkoli-Salat . . . . . 85

Butternut-Salat . . . . . 87

Winter-Minestrone . . . . . 89

Kichererbsen-Tarte . . . . . 91

Hot'n'Sour Soup . . . . . 93

Sushi-Bowl . . . . . 95

Jambalaya . . . . . 97

Geröstete Kürbissuppe . . . . . 99

### FÜR FREUNDE & FAMILIE

Mexiko-Paella . . . . . 103

Thai-Burger . . . . . 105

Wirsing-Nudeln . . . . . 107

Spinatstrudel . . . . . 109

Seitan Fajitas . . . . . 111

Special Hashbrowns . . . . . 113

Mangold-Grünkohl-Wot. . . . . 115

Marokkanisches Stew . . . . .	<b>117</b>
Super Bean Burger. . . . .	<b>119</b>
Blumenkohl-Steak . . . . .	<b>121</b>
Pizza Marrakesch . . . . .	<b>123</b>
Goa-Wrap . . . . .	<b>125</b>

## DINNER FOR TWO

Kartoffel-Galette . . . . .	<b>129</b>
Leckere Potsticker . . . . .	<b>131</b>
Belugalinsen-Curry . . . . .	<b>133</b>
Tapenade-Tartelettes . . . . .	<b>135</b>
Sagenhafte Quesadillas . . . . .	<b>137</b>
Polenta-Lasagne. . . . .	<b>139</b>
Taj Mahal Kürbiscurry . . . . .	<b>141</b>
5-Spice-Dumplings. . . . .	<b>143</b>

## PARTY HITS

Auberginen-Köfte . . . . .	<b>147</b>
Antipasti-Minipizzen. . . . .	<b>149</b>
Ingwer-Nori-Cakes. . . . .	<b>151</b>
Herzhafte Maiswaffeln . . . . .	<b>153</b>

Gebackene Süßkartoffeln . . . . .	<b>155</b>
Thai-Tempura. . . . .	<b>157</b>
Bayerische Samosas . . . . .	<b>159</b>
Salat-Tacos . . . . .	<b>161</b>

## BROT & GEBÄCK

Basic Pizzateig . . . . .	<b>165</b>
Indisches Naan-Brot . . . . .	<b>167</b>
Fladenbrot . . . . .	<b>169</b>
Herzhafte Scones . . . . .	<b>171</b>
Dinner Rolls . . . . .	<b>173</b>
Selbstgemachte Bagels . . . . .	<b>175</b>
Focaccia . . . . .	<b>177</b>
Mangold-Pie . . . . .	<b>179</b>

## DIPS, PESTOS & CO.

Super-Dips . . . . .	<b>183</b>
4 x Mayo . . . . .	<b>185</b>
Eingelegte Salz-Zitronen . . . . .	<b>187</b>
Bombastische Pestos . . . . .	<b>189</b>
Vietnamesische Pickles. . . . .	<b>191</b>

Lieblings-Aufstriche . . . . .	<b>193</b>
Gereifter Cashew-Käse . . . . .	<b>195</b>
Saucen & Gewürze . . . . .	<b>197</b>
Würziger Tofu-Feta . . . . .	<b>199</b>

## SÜSSES

Mokka-Cupcakes . . . . .	<b>203</b>
Erfrischende Horchata . . . . .	<b>205</b>
Berry-Cheesecake . . . . .	<b>207</b>
Eiscreme-Sandwich . . . . .	<b>209</b>
Tapioka-Pudding . . . . .	<b>211</b>
Mini Brownie-Tarte . . . . .	<b>213</b>
Peanut-Trüffel . . . . .	<b>215</b>
Apfel-Birnen-Crumble . . . . .	<b>217</b>
Banana Ice-Pops. . . . .	<b>219</b>

Danke . . . . .	<b>221</b>
Impressum . . . . .	<b>224</b>

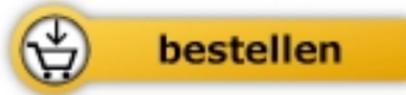


Horn N./Mayer J.

[Vegan kann jeder](#)

Über 100 unkomplizierte Rezepte für jeden Tag - das eat this! Kochbuch

224 Seiten, geb.  
erschienen 2014



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