

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

<http://www.unimedica.de>





Fenchel
+ Zitrone
= delicious

Leseprobe von N. Horn / J. Mayer, „Vegan kann jeder“
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

FENCHELGEMÜSE

MIT COUSCOUS UND ZITRONE

AUSGEWOGEN

ZUBEREITUNG 20 Minuten • PORTIONEN 4

Die grüne Knolle mit dem würzigen, anisähnlichen Aroma hat es nicht nur geschmacklich in sich. Sie ist reich an Vitamin C und Calcium. Achtet beim Einkauf auf die Frische des Fenchels. Länger gelagert wird er trocken und holzig.

2 Fenchelknollen

200 g Couscous

200 g weiße Bohnen (vorgekocht)

2 EL Olivenöl

1 Zitrone

1 EL frische Petersilie

Salz, Pfeffer



- 1 Couscous in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser gerade so bedecken und mit einem Deckel oder einem Teller abdecken.
- 2 Den Fenchel in 1 cm dicke Streifen schneiden. Das Fenchelgrün für die Dekoration grob hacken und beiseite legen.
- 3 Eine Pfanne erhitzen und das Olivenöl hineingeben.
- 4 Den Fenchel 5-7 Minuten gut anbraten.
- 5 Die Bohnen mit in die Pfanne geben, der Herd kann nun ausgeschaltet werden. Die Bohnen in der Resthitze 3 Minuten erwärmen.
- 6 Das Gemüse und die Bohnen auf dem Couscous anrichten und den Saft und das Fruchtfleisch der Zitrone darüber träufeln.
- 7 Mit Salz, Pfeffer, Fenchelgrün und frischer Petersilie abschmecken.

Tipp

Fenchel ist, fein geschnitten oder geraspelt, auch roh unglaublich lecker. Wir haben auf www.eat-this.org ein geniales Rezept für einen orientalischen Fenchelsalat mit roten Linsen.



..... 20 MINUTEN – LOS GEHT'S!

57



Leseprobe von N. Horn / J. Mayer, „Vegan kann jeder“
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

BERRY-CHEESECAKE

GANZ OHNE BACKEN

ZUBEREITUNG 25 Minuten • KÜHLZEIT 3 Stunden • PORTIONEN 16 cm Springform

Ein Ausflug in die Raw-Küche. Dabei steht er geschmacklich gebackenen Käsekuchen in nichts nach. Eine süße Versuchung, die auch noch gesund ist. Süßes zum Sattessen.

300 g Cashew Kerne

Zesten einer halben Zitrone

Saft einer Zitrone

Mark einer Vanilleschote

2 EL Kokosöl

3-4 EL Agavendicksaft

2-3 EL Mandelmilch

2 EL frische oder tiefgekühlte Beeren

FÜR DEN BODEN

60 g entsteinte Datteln

170 g Mandeln

1 1/2 EL Kokosöl



- 1 Cashewkerne etwa eine Stunde in Wasser einweichen.
- 2 Kokosöl in einem Topf im Wasserbad erwärmen, bis es flüssig ist.
- 3 Mandeln, Datteln und 1 1/2 EL Kokosöl in einem High-Speed-Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten.
- 4 Die Springform mit Klarsichtfolie auskleiden.
- 5 Mandel-Dattel-Kokosmasse gleichmäßig in der Springform verteilen.
- 6 Cashewkerne, Zitronenzesten, Zitronensaft, 2 EL Kokosöl, Vanillemark, Agavendicksaft und Mandelmilch im High-Speed-Mixer glatt pürieren.
- 7 2/3 der Masse in die Springform füllen und glatt streichen.
- 8 Restliche Masse mit den Beeren glatt pürieren.
- 9 Beerenmasse in die Springform geben und glatt streichen. Mindestens 3 Stunden kaltstellen.

Tipp

Wenn man den Cheesecake statt in den Kühlschrank für ein bis zwei Stunden in den Gefrierschrank stellt, bekommt man einen köstlichen „Frozen-Berry-Cheesecake“ für Sommertage!

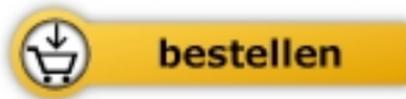


Horn N./Mayer J.

[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