

Kristina Unterweger Vegan kochen

Leseprobe

[Vegan kochen](#)

von [Kristina Unterweger](#)

Herausgeber: Creative Standard



<http://www.unimedica.de/b14667>

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>



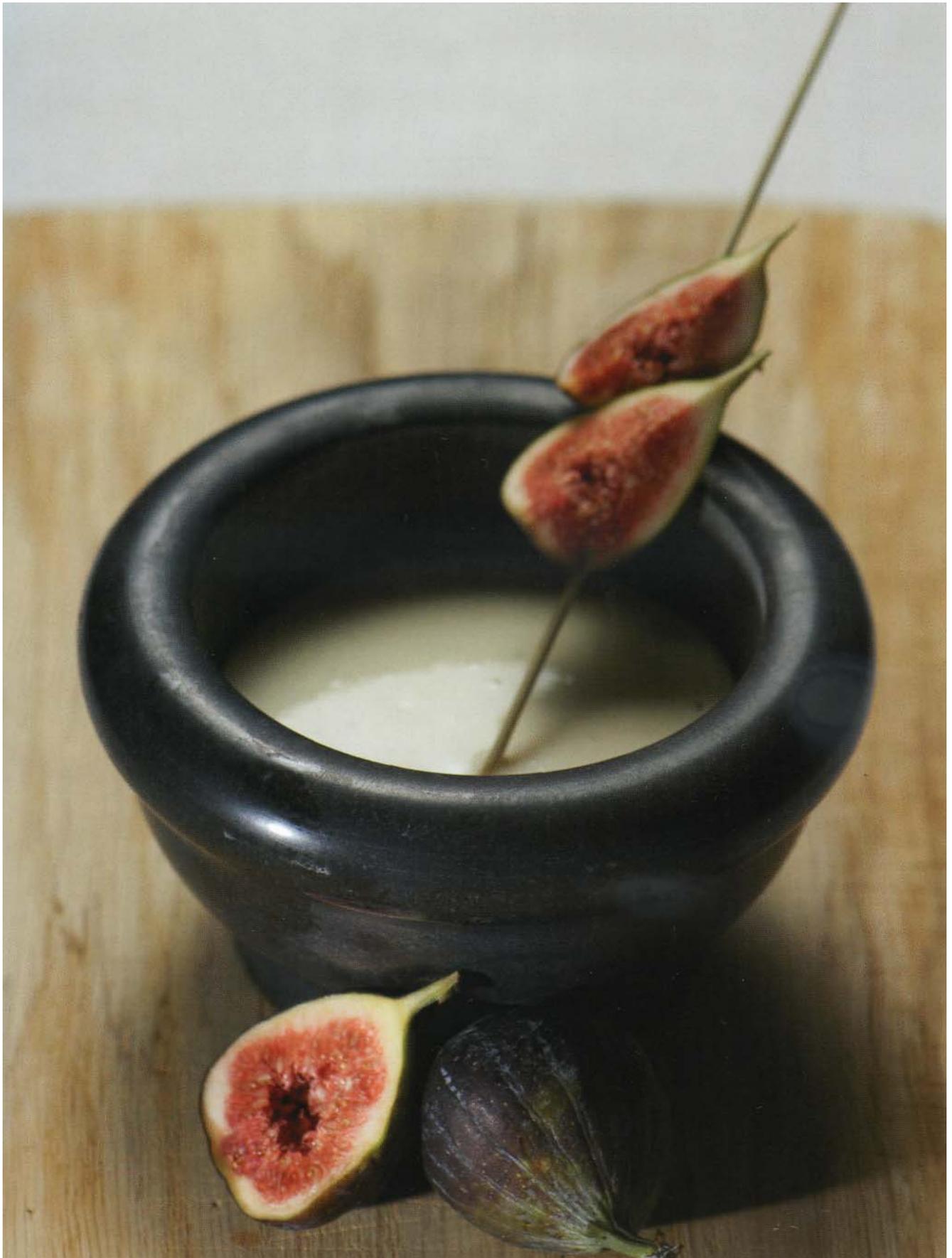
KOKOS- CURRY SUPPE

MIT FEIGE



Zwiebel klein schneiden, in Pflanzenöl anbraten. Zitronengras von äußerster Schicht befreien, klein schneiden und dazugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen, gehackten Ingwer daruntermischen, 10 Minuten köcheln lassen und abseihen. **Kokosmilch** und Currypaste zum Sud geben und mit Pürierstab schaumig schlagen. **Tofu** fein würfeln, Champignons, Lauch und Sojasprossen fein schneiden, in die Suppe geben und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Thai Basilikum und Korianderblätter hacken und vor dem Servieren unterrühren. Mit halber Feige dekorieren.

- 500 ML KOKOSMILCH
- 500 ML GEMÜSEBRÜHE
- 2 STÄNGEL
ZITRONENGRAS
- 1 HANDVOLL THAI BASILIKUM UND FRISCHER KORIANDER
- 200 G TOFU
- 1 HANDVOLL SOJASPROSSEN
- ¼ STANGE LAUCH
- 1 DAUMENGROSSES STÜCK INGWER
- 125 G CHAMPIGNONS
- 1 KLEINE ZWIEBEL
- 1 EL PFLANZENÖL
- 1 EL GELBE CURRYPASTE
- 2 FRISCHE FEIGEN
- SALZ, PFEFFER



Leseprobe von Kristina Unterweger, „vegan kochen“
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

GEMÜSE LASAGNE



Gemüse klein würfelig schneiden und in einer großen Pfanne (eventuell Wok) in Olivenöl anbraten und 10 Minuten auf niedriger Stufe dünsten lassen. Mit Gewürzen, Salz, Pfeffer und passierten Tomaten gut vermengen. Bechamelsauce und veganen Parmesan zubereiten. Auflaufform mit Öl einpinseln und den Boden mit Lasagnenudeln auslegen. **Gemüsefülle** darauf geben und mit Bechamelsauce und veganem Parmesan die erste Lage abschließen. Zweite und dritte Lage ebenso einschichten, Lasagne auf zweiter Schiebeleiste von unten 20-30 Minuten überbacken.

- 1 PACKUNG LASAGNENUDELN OHNE EI
- 2 KAROTTEN
- 1 MITTELGROSSE ZUCCHINI
- 1 MITTELGROSSE KOHLRABI
- 1 MITTELGROSSER FENCHEL
- 2 MITTELGROSSE TOMATEN
- 1 MITTELGROSSE ZWIEBEL
- 1 STANGENSELLERIE
- ½ PAPRIKA
- 500 G PASSIERTE TOMATEN
- 2 EL TOMATENMARK
- 1TL OREGANO
- 1 TL BASILIKUM
- 2 TL SALZ
- 2-3 EL OLIVENÖL
- 1 L BECHAMELSAUCE (S. 6)
- 250 G PARMESAN (S. 7)



Leseprobe von Kristina Unterweger, „vegan kochen“
Herausgeber: Creative Standard
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

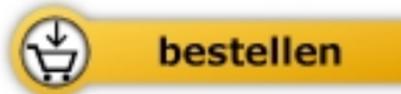


Kristina Unterweger

[Vegan kochen](#)

einfach - lecker - laktosefrei

96 Seiten,
erschienen 2011



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