

Alexander Bulk

Vegan lecker lecker 2

Leseprobe

[Vegan lecker lecker 2](#)

von [Alexander Bulk](#)

Herausgeber: compassion media



<http://www.unimedica.de/b19211>

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>



Inhaltsverzeichnis

Zur Handhabung des Buches	6
Küchenausstattung und Zutaten	7
Tipps	10
... und Tricks	12

Vorspeisen & Snacks

Blaubeer-Porridge	14
Nussige Apfel-Quinoa	15
Hunsrücker Frühstücksaufstrich	16
Malzbierpfannkuchen mit Äpfeln, Rosmarin und Ahornsirup	17
Herbstsalat mit Birnen, Kürbis und karamellisierten Walnüssen	18
Rucola-Salat mit Erdbeeren und Mandel-Balsamico-Dressing	19
Rote Beete-Salat mit Aprikosen und Schwarztee-Maronen-Dressing..	20
Knackiger Rotkohl-Salat mit Erdnuss-Limetten-Dressing	21
Quinoa-Salat	22
Fruchtsalat mit bananigem Mango-Joghurt-Dressing	23
Herzhafte Muffins mit Räuchertofu und Champignons	24
Arme Ritter (alias Blinder Fisch alias French Toast)	25
Mercimek Köftesi	26
Gebackene Süßkartoffeln mit Spinat, Cranberries und Walnüssen	27
Focaccia-Brötchen mit Auberginenkaviar	28
Pastinaken-Kartoffel-Suppe mit Ingwer	30

Mangold Frittata	31
Anti-Erkältungs-Wohlfühluppe mit Petersilienklößchen	32
Gluten-Ade-Brötchen ohne Hefe	33
Pizzaschnecken	34
Beigel	35
Blätterteig-Börek mit scharfer Spinat-Champignon-Füllung	36
Meeresstäbchen	37

Hauptspeisen

Barbecue-Burger	39
Orange Currypfanne mit zitronigem Safran-Basmatireis	40
Süße Agaven-Dampfnudeln mit Vanillesauce und karamellisierten Sonnenblumenkernen	42
Zucchini-Noni mit Cashew-Rosso-Creme an Spaghetti aglio e olio	43
Seitanfilet mit dunkler Sauce	44
Chow Mein	46
Polentaschnitten mit Agaven-Cashew-Kruste an Quinoa-Salat	47
Scharfer Vanille-Spitzkohl mit Kürbis-Gnocchi	48
Chana Masala mit Puri	50
Spinat-Kartoffelgratin mit Räuchertofu und Mandelkruste	51
Schneller Flammkuchen	52
Scharfes Erdnusswunder	53
Letscho	54
Gulasch	55

Currytofu in Kokospanade auf Basmatireis mit gerösteten Kichererbsen	56
Mac 'n' Cheese mit Cashewkäsesauce, gebratenen Champignons und gebackenem Brokkoli	58
Rohes Pad Thai	59
Gefüllte Paprika mit Bulgur, Champignons, Cashewkernen und Rosinen	60
Dönaaa	61
Chili 2.0	62
Chili-Lasagne	63
Hackbraten	64
Rohkostlasagne	65
Debbekuche (alias Döppekooche alias Dibbelabbes)	66
Pinien-Gemüse-Penne	67
Maghmour	68
Champignon-Rahm-Geschnetzeltes	69
Pasta e Fagioli	70

Süßkram

Mangocreme	72
Mandel-Schokokuchen ohne Mehl, Kristallzucker und Zusatzfett..	73
Kaiser*innenschmarrn	74
Sommerkuchen	75
Tiramisù-Torte	76

Avocado-Mousse au Chocolat	78
Sandbrötchen (aka „Amerikaner“)	79
Leas liebele Leckerei	80
Birnen-Marzipan-Käsekuchen	81
Schoko-Chili-Cupcakes mit Himbeer-Topping	82
Bananen-Schoko-Eis mit Basilikumhauch	84
Vegan For Fat Chocolate-Chip-Kekse	85
Haselnuss-Nougat-Torte	86
Roher Key Lime Pie	88
Kokos-Chai-Milchreis	89
Panna Cotta-Vulkan mit Himbeer-Lava	90
Pfirsich-Muffins	91
Lebkuchenpudding mit gebrannten Mandeln	92
Knusper-Kokosmakronen	93
Spekulatius	94



Mach's dir selbst

Schnitzell!	96
Best Barbecue Sauce	98
Lebenswurst	99
Gyros	100
Hefeschmelz zum Überbacken	101
Cashew-Frischkäse	102
Keinkäse en bloc	103
Grünes und rotes Pesto	104
Facon (aka VegSpeck)	105
Seitan loves you-Aufschnitt	106
Hafermilch	107
Haselnussmilch	108
Kokosmilch	109
Reismilch	110
Sahne zum Kochen und Aufschlagen	111
Snacker-Eis	112
Jolly Roger-Riegel	113
Schoko-Haselnuss-Pralinen ohne Kristallzucker	114
Crunchy Haselnuss-Nougat	115
Karamell-Keks-Riegel	116
Schoko-Doppeldecker mit Vanillecreme	117
Schoko-Haselnuss-Aufstrich ohne Kristallzucker	118
Chokladbollar	119

Weißer Schokolade	120
Rock me Amadeus!-Kugeln	121
Cocoello	122
Haselnusstafelchen	123
Rohschoko ohne Kristallzucker	124
Nussmus	125
Cremeschnitte	126
Havreflarn	127
Gebrannte Mandeln	128
Spekulatius-Aufstrich	129

Troubleshooting und Erste Hilfe bei

Küchenpannen 130

Umrechnungshilfen 132

Rezepte nach verschiedenen Eigenschaften 133

Kontaktinformationen und Dank 139

Leseprobe von A. Bulk, „Vegan lecker lecker 2“

Herausgeber: compassion media

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Süßkram

Schwierigkeit: ★★

Zubereitung: ⌚ ⌚

Menge: 12–13 Cupcakes

Schoko-Chili-Cupcakes

mit Himbeer-Topping

Muffins:

250 g Mehl (Type 550 oder 405)

150 g Zucker (oder Xylit)

2 Pck. Vanillezucker

50 g Kakaopulver

2 Prisen Meersalz

2–3 Msp Chilipulver

200 ml Sojamilch

100 ml geschmacksneutrales Öl

100 ml Orangensaft

2 gestr. TL Backpulver

1 gestr. TL Natron (oder Backpulver)

Muffinförmchen, vegane Margarine

Topping:

200 g TK-Himbeeren

40 g Kokosfett (z. B. „Palmin“; bitte nicht ersetzen oder weglassen)

100 g vegane Margarine (Zimmertemperatur)

150 g Puderzucker

1 gestr. TL gemahlene Vanille

Pürierstab oder Rührgerät,

Spritzbeutel!



1. Gib die Beeren in einen kleinen Topf und lasse sie bei Zimmertemperatur auftauen. Heize deinen Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vor.

2. Vermische in einer Schüssel Mehl, Zucker, Vanillezucker, Kakaopulver, Meersalz und das Chilipulver.

3. Mische in einem weiteren Gefäß Sojamilch, Öl und Orangensaft und verrühre die flüssigen Zutaten mit den trockenen. Rühre dann Backpulver und ggf. Natron ein.

4. Fülle leicht gefettete Muffinförmchen bis knapp unter den Rand mit Teig. Backe die Muffins für ca. 16 Minuten im Backofen (180 °C). Wenn du ein Stäbchen hineinsteckst und es ohne Teig wieder herauskommt, sind die Muffins fertig.

Lasse sie abkühlen und stelle sie dann noch für eine halbe Stunde in den Kühlschrank. Sie sollten für die Weiterverarbeitung kalt sein!

5. Nun zum Topping: Püriere die Beeren und koche sie bei mittlerer Hitze ohne (!) Deckel ca. 20 Minuten, bis nur noch die Hälfte der Beerenmasse übrig ist und sie eine dunkelrote Farbe angenommen hat (fachsprachlich heißt dieser Vorgang „reduzieren“). Lasse die Beerenreduktion abkühlen.

6. Gib das Kokosfett in eine hitzebeständige Schüssel und lasse es auf der Heizung oder im noch warmen Backofen schmelzen. Rühre mithilfe eines Rührgerätes oder Pürierstabes zunächst die Margarine und anschließend Puderzucker und gemahlene Vanille hinein, sodass du eine glatte Creme erhältst.

7. Hebe die abgekühlte Beerenreduktion unter und lasse das Topping etwas abkühlen, bis es nicht mehr zerläuft. Wenn du ein wenig auf einen Löffel gibst und diesen umdrehst, sollte es nicht heruntertropfen.

8. Fülle das Topping in einen Spritzbeutel und verteile es auf den abgekühlten Muffins. Zum Dekorieren kannst du nun Schokoraspeln, Mimosen, Kokosraspeln oder Ähnliches über die Cupcakes streuen.

¹ Du hast keinen Spritzbeutel? Dann bau dir einfach einen! So geht's:

1. Befülle einen Gefrierbeutel mit der Sahne.
2. Schneide unten eine Ecke des Gefrierbeutels mit einer Schere ab. Schneide lieber erstmal nur ein kleines Loch hinein und vergrößere es bei Bedarf.
3. Nun kannst du, wie oben beschrieben, Sahne auf die Torte auftragen.

Tipp:

Sollte das Frosting zu fest oder flüssig sein, kannst du seinen Aggregatzustand durch vorsichtiges Erwärmen oder Abkühlen beeinflussen. Falls es auch nach einer halben Stunde im Kühlschrank nicht fester wird, ist beim Reduzieren (Schritt 5) noch zu viel Flüssigkeit übrig geblieben. Gib die Hoffnung nicht auf, schmelze stattdessen ein wenig mehr Kokosfett, hebe es unter und lasse das Topping wieder auskühlen.

Falls du die Muffins ohne Topping machen willst, machen sich Schokotropfen sehr gut im Teig.

Das Rezept funktioniert auch als Kuchen.



Alexander Bulk

[Vegan lecker lecker 2](#)

neue Ideen der veganen Küche

144 Seiten, Spiralbindung
erschienen 2015



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