

# Marc Pierschel Vegan lecker lecker!

Leseprobe

[Vegan lecker lecker!](#)

von [Marc Pierschel](#)

Herausgeber: compassion media



<http://www.unimedica.de/b16494>

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>



schwierigkeit: ★

zubereitung: ⌚ ⌚

menge: 😊 😊

# Spaghetti Grünkernese

Hauptgerichte



1 Tasse Grünkernschrot  
1-3 Knoblauchzehen  
1 EL Gemüsebrühe  
2 EL Sonnenblumenkerne  
1 große Zwiebel  
1 große Möhre  
40g-50g Knollensellerie  
1 Tasse Wasser  
125g Tomatenmark  
Olivenöl  
italienische Kräuter

1. Den Grünkernschrot und den gepressten Knoblauch in einen Topf geben und in etwas Olivenöl unter Rühren ca. 2 Minuten lang anbraten.
2. Gemüsebrühenpulver dazugeben und alles mit Wasser übergießen, bis dieses die Zutaten ca. 2cm hoch bedeckt. Alles kurz aufkochen und dann quellen lassen.
3. Im zweiten Topf die Sonnenblumenkerne etwas anrösten, Öl hinzufügen und die Zwiebel mit anbraten, bis sie glasig ist.
4. Währenddessen die Möhre und das Stück Sellerie raspeln. Dann zusammen mit dem Wasser und dem Tomatenmark in den Topf geben.
5. Nun den gequollenen Grünkernbrei untermischen und alles nochmal aufkochen.

**Tipp:**  
Passt besonders gut zu Vollkorn-Spaghetti (ca. 100g pro Person).

# Hirse-Ratatouille

schwierigkeit: ★

zubereitung: ⌚ ⌚

menge: 😊 😊



Hauptgerichte



1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
1 Aubergine  
1 rote Paprika  
1 Zucchini  
1-2 Knoblauchzehen  
125g Hirse  
250ml Gemüsebrühe  
2 Tomaten  
100ml Gemüsebrühe  
2 TL Kräuter der Provence  
Salz & Pfeffer

1. Die Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne im Olivenöl anbraten, bis sie glasig aussieht.
2. Dann die Aubergine, die Paprika und die Zucchini würfeln und zusammen mit dem kleingehackten Knoblauch in die Pfanne geben.
3. Das Gemüse 10 Minuten lang anbraten lassen und gelegentlich umrühren.
4. In der Zwischenzeit die Hirse in Gemüsebrühe kochen und wenn sie fertig ist, etwas salzen.
5. Die Tomaten zunächst mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Anschließend klein schneiden und in die Pfanne geben.
6. Die Ratatouille mit 100ml Gemüsebrühe ablöschen und mit Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer würzen.
7. Nun zusammen mit der Hirse auf einem Teller anrichten und sich schmecken lassen.

Leseprobe von M. Pierschel, „Vegan lecker lecker!“

Herausgeber: compassion media

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

schwierigkeit: ★

zubereitung: ⌚ ⌚

# Apfelkuchen

Teig:

300g Mehl

100g Rohrzucker

150g Margarine

1 TL Backpulver

3 EL Wasser oder Sojamilch

Füllung:

4-5 mittelgroße Äpfel

1 TL Zimt

Streusel:

150g Mehl

120g Margarine

100g Rohrzucker

eine Prise Salz



1. Mehl, Zucker und Backpulver in einer Schüssel gut vermengen.
2. Die Margarine in einem Topf schmelzen, in die Schüssel geben und mit dem Mehl-Zucker-Gemisch verrühren. Das Wasser oder die Sojamilch dazumischen.
3. Eine Springform einfetten und den Teig hineingeben. Von der Mitte nach außen festdrücken und an den Seiten einen hohen Rand formen.
4. Die Äpfel in Scheiben schneiden und auf den Teig legen, Zimt darüber streuen.
5. Die Streusel ebenso wie den Teig zubereiten und über die Äpfel bröseln.
6. Bei 175°C etwa 40-45 Minuten backen.

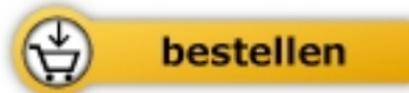


Marc Pierschel

[Vegan lecker lecker!](#)

Raffinierte Köstlichkeiten der veganen Cuisine

100 Seiten, Spiralbindung  
erschienen 2014



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