

# Lisa Pflieger

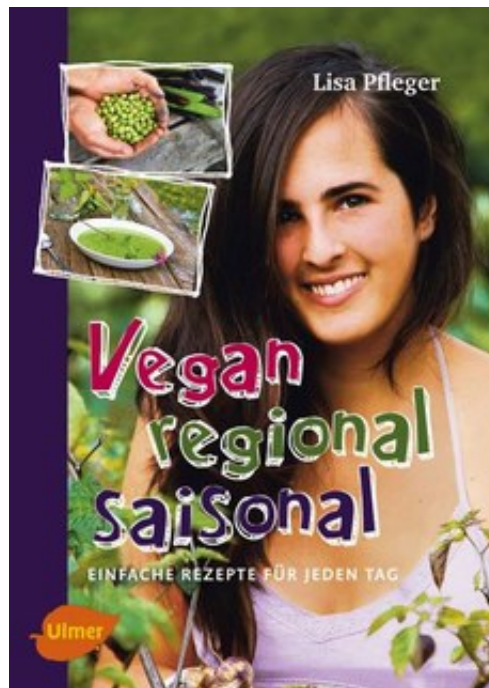
## Vegan, regional, saisonal

Leseprobe

[Vegan, regional, saisonal](#)

von [Lisa Pflieger](#)

Herausgeber: Ulmer Verlag Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b16979>

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.

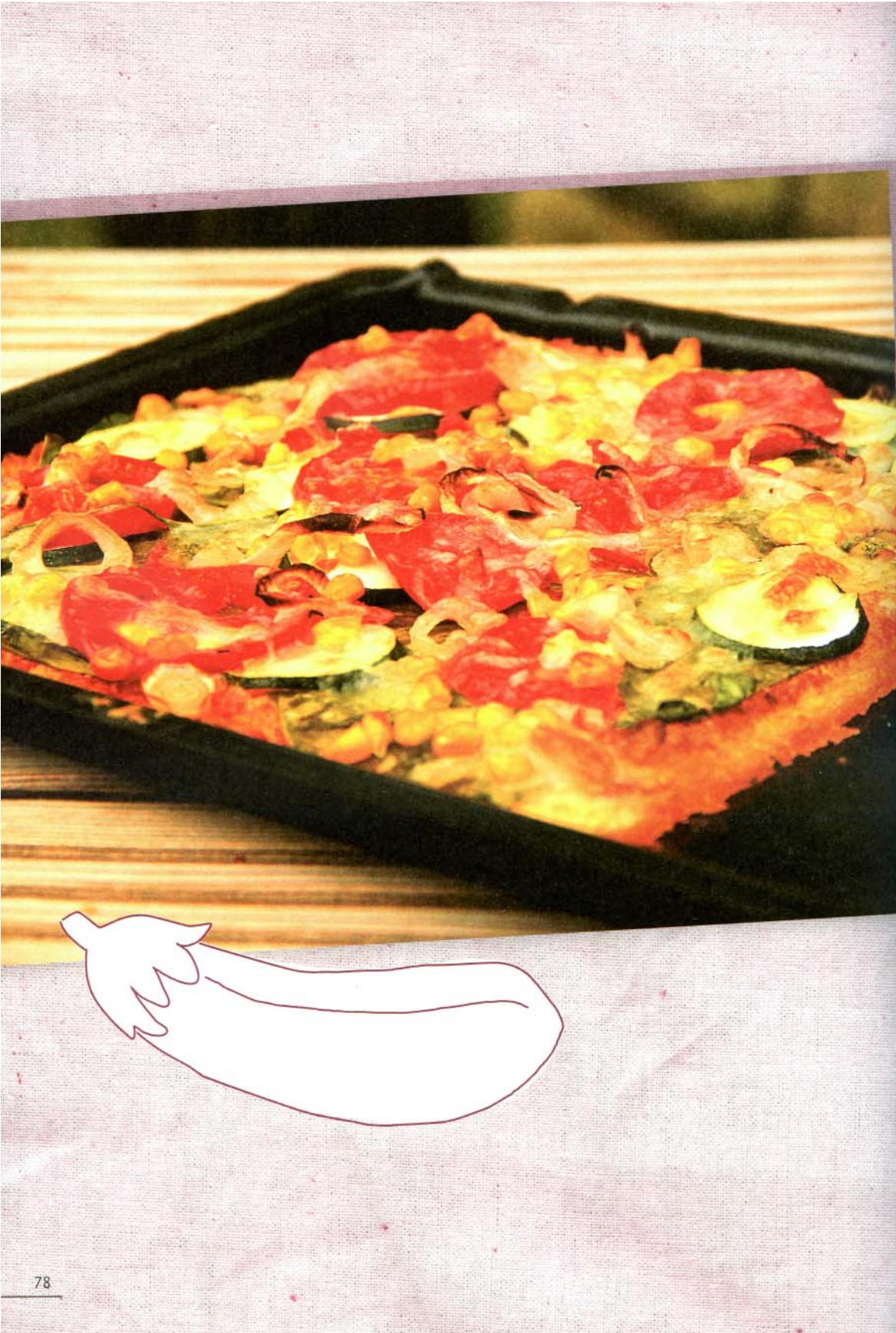
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>





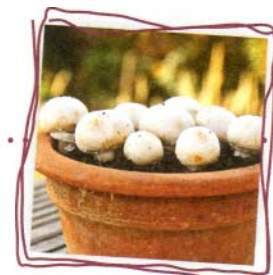
# Polenta-Pizza

- Zutaten:**
- 2 Tassen Polenta
  - Salz
  - etwas Öl
  - 1 Tasse Tomatensoße (Grundrezept Seite 26)
  - nach Belieben: etwa je 1 kleine Handvoll Tomaten, Zucchini, Aubergine, Mais, Zwiebel, Spinat, Pilze, ...
  - evtl. 1-2 Knoblauchzehen
  - optional „Käse“soße (Grundrezept Seite 21)



Die Polenta in 6-8 Tassen kochendes Wasser einrühren (meist ist die 3-bis 4-fache Wassermenge nötig, je nach Beschreibung auf der Packung), 2 gestrichene Teelöffel Salz dazugeben und unter Rühren köcheln lassen, bis die Polenta ausgequollen ist. Lass' die Polenta noch etwa 10 Minuten ziehen und probiere dann, ob sie gar ist (sie sollte nicht mehr körnig sein). Streiche die Polenta gleichmäßig auf ein eingeeöltes Backblech und schieb sie für 10 Minuten in den auf 220 °C vorgeheizten Backofen. Sie sollte etwas fest und trockener werden. Schneide inzwischen das Gemüse in Stücke und mische es mit 2 Esslöffeln Öl und etwas Salz, du kannst auch Knoblauch hineinpressen. Die Tomatensoße kannst du ebenfalls etwas mit Salz und Knoblauch würzen. Nun die Polenta aus dem Ofen holen, mit Tomatensoße bestreichen und mit Gemüse belegen. Wenn du magst, kannst du noch Käsesoße darübergießen. Jetzt muss die Pizza nochmal etwa 15-20 Minuten bei 220 °C in den Backofen.

*Eine leckere Pizza-Variante! Michael und ich haben sie vor einigen Jahren zum ersten Mal ausprobiert und konnten sogar eine ältere Bäuerin damit entzücken, sodass sie Polentapizza für ihre Familie nachgebacken hat. 😊 Vor allem auch für Menschen super, die sich glutenfrei ernähren müssen!*



---

## Pilze selbst züchten

Vor allem für ausgefallene Pilze zahlt sich die eigene Aufzucht zu Hause aus. Du hast das „Pech“, zu wenig Sonne für Pflanzen an der Fensterbank zu haben? Dein Glück! Die meisten Pilze kommen mit wenig Helligkeit aus oder mögen gar kein Licht. Viele fühlen sich auch im Keller oder Badezimmer wohl.

## Gemüsegulasch mit Nockerln



- Zutaten:**
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
  - etwas Öl zum Braten
  - 2 Tomaten, klein geschnitten
  - 4 Kartoffeln, klein geschnitten
  - optional eine Handvoll Sauerkraut
  - 3 Knoblauchzehen, klein geschnitten
  - etwa 2 EL Paprikapulver (je nach Geschmack)
  - 2 rote Paprika
  - 1 gelbe Paprika
  - 1 Grundrezept Nockerlteig (Seite 21)
  - Salz, gemahlener Kümmel

Die Zwiebel dünstest du in etwas Öl an. Das übrige Gemüse und den Knoblauch mit dem Paprikapulver dazugeben. Bedecke alles großzügig mit Wasser und lass es köcheln. Die Paprika schneidest du in dicke Streifen und gibst sie nach 10 Minuten dazu. Inzwischen die Nockerl in siedendem Wasser kochen, bis sie oben schwimmen. Etwas ölen und salzen und beiseite stellen. Das Gulasch nach Belieben würzen (auf jeden Fall mit etwas Kümmel) und mit Salz abschmecken. Die Nockerl auf die Teller geben und mit dem Gulasch übergießen.

---

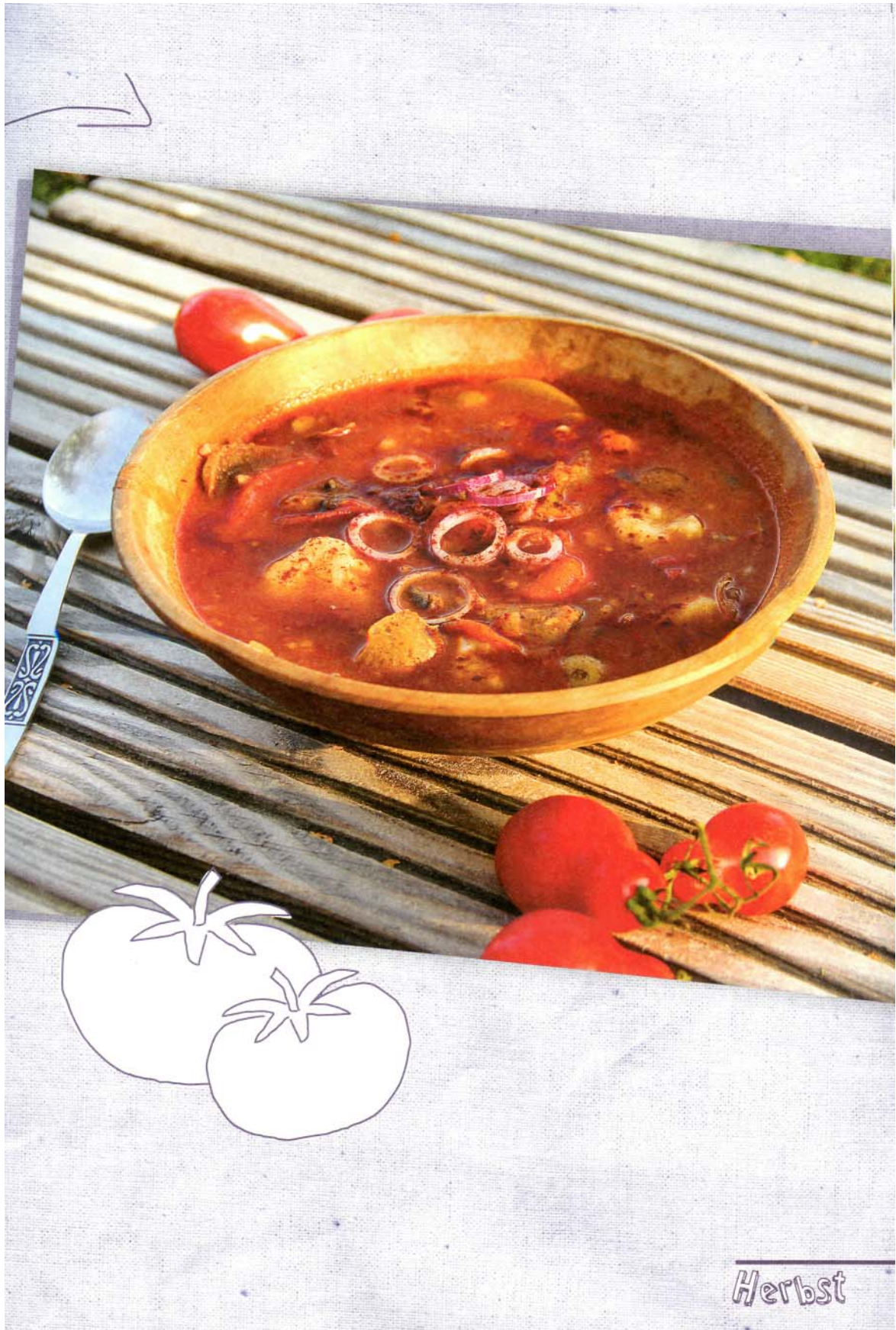
## Rote-Bete-Nudeln mit Gemüse



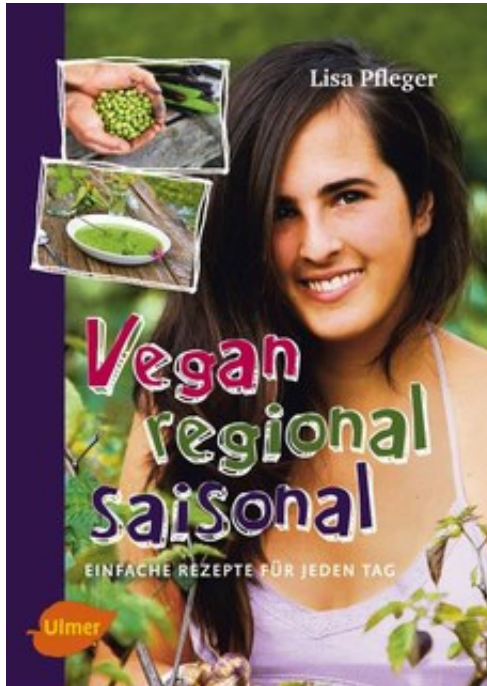
- Zutaten:**
- 1 Grundrezept Nudeln (Seite 17), das Wasser durch die gleiche Menge pürierter Roter Bete ersetzen
  - 3 Karotten, fein gewürfelt
  - 1 große Zwiebel, fein gewürfelt
  - 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
  - etwas Öl zum Braten
  - Salz, Kräuter (z.B. frisches oder getrocknetes Basilikum)

Bereite den Nudelteig nach dem Grundrezept vor und koche schon mal Wasser auf. Karotten, Zwiebel und Knoblauchzehen schwitzt du in etwas heißem Öl in der Pfanne an. Mit Salz und Kräutern abschmecken. Nun die Nudeln 2-3 Minuten kochen, bis sie oben schwimmen und gleich unter das Gemüse mischen.

*Eine sehr leckere Spätherbstpasta – die Zutaten gibt's aber auch noch im Winter!*



Leseprobe von L. Pflieger, „Vegan, regional, saisonal“  
Herausgeber: Ulmer Verlag Stuttgart  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Lisa Pflieger

[Vegan, regional, saisonal](#)

Einfache Rezepte für jeden Tag

192 Seiten, geb.  
erschienen 2014



bestellen

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