

Snowdon B / Lagoda M Vegane Blitzrezepte - Mit eBook

Leseprobe

[Vegane Blitzrezepte - Mit eBook](#)

von [Snowdon B / Lagoda M](#)

Herausgeber: Naumann & Göbel Verlag NGV



<http://www.unimedica.de/b18682>

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

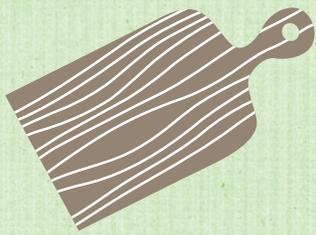
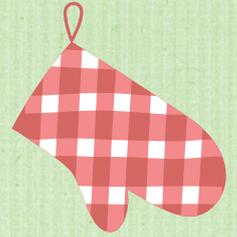
Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

Einleitung S. 6



**Aufstriche &
Vorspeisen S. 14**

**Suppen, Eintöpfe &
Salate S. 42**



Hauptgerichte S. 64

**Süßspeisen &
Desserts S. 92**



Rezeptverzeichnis S. 126

Vegan essen

mit Freude und Genuss

Von Menschen, die vegan leben, ist immer wieder zu hören, dass sie sich wunderbar leicht und unbeschwert fühlen. Kein Fleisch, keinen Fisch und überhaupt keine tierischen Produkte wie Milch, Milchprodukte und Eier mehr zu essen, hat für sie etwas Befreiendes. Sie spüren, dass sie ihrem Kör-

per etwas ersparen, was sie vorher als belastend empfanden, und deshalb geht es ihnen einfach besser. Von Verzicht kann daher bei den meisten Veganern keine Rede sein – diese Art zu leben empfinden sie als selbstverständlich.



Neben dem subjektiven Empfinden gibt es auch eine Reihe allgemeiner Überlegungen, sich für die vegane Ernährungsform zu entscheiden. Ethische und tierschützerische Aspekte spielen dabei ebenso eine Rolle wie ökologische Überlegungen – etwa die Rodung der Regenwälder für Weideflächen und zum Anbau von Futtermitteln. Auch die Überzeugung, dass der Genuss tierischer Lebensmittel dem menschlichen Körper grundsätzlich nicht guttut, spielt häufig eine Rolle.

Neben Menschen, die konsequent vegan leben, gibt es immer mehr Interessierte, die zwar ihre Ernährung nicht auf Dauer komplett umstellen möchten, die aber doch aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen regelmäßig bewusst auf tierische Produkte verzichten möchten.

Wie genussvoll, abwechslungsreich und unkompliziert sich der Tisch für Veganer decken lässt, zeigt Ihnen dieses Buch. Und Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie unsere veganen Leckereien auf dem Teller haben werden: Alle Gerichte brauchen durchschnittlich nur 30, maximal 40 Minuten, bis sie serviert werden. Veganes Kochen schließt also Blitzrezepte keinesfalls aus.

Was ist zu beachten?

Schauen Sie einmal in die Zutatenlisten unserer Rezepte. Wenn man sie mit denen für vegetarische Zubereitungen und erst recht mit denen für die traditionelle Küche vergleicht, wird man eine Reihe von verbreiteten Zutaten nicht vorfinden. Und dafür auf

viele andere Zutaten stoßen, die in der herkömmlichen Küche eine eher untergeordnete Rolle spielen.

Wie bei der vegetarischen Ernährung fehlen Fleisch und alle Produkte daraus wie Wurst und Speck sowie sämtliche Fisch und Meeresfrüchte und ihre Produkte. Darüber hinaus wird man aber auch Milch und alles, was aus Milch hergestellt wird, vergeblich suchen: Butter, Sahne, Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir, Kondensmilch, Molke, Milchpulver und, naheliegend, sämtliche Käsesorten. Zwar hat für Milchprodukte kein Tier sein Leben lassen müssen, aber ohne Tiere gäbe es diese Lebensmittel nicht. Eier sind ebenfalls tierische Produkte, und auch Honig gehört für die Veganer dazu, genauso wie Gelatine, die aus dem Bindege-





Spargel-Artischocken-Salat



Für 4 Portionen

Salz

1 Prise Zucker

500 g weißer Spargel (fertig geschält vom Spargelhändler)

2 Scheiben Toastbrot

1 El vegane Margarine

200 g Cocktailtomaten

je 1 grüne und gelbe Paprikaschote

200 g Artischockenböden (aus der Dose)

1 große Schalotte

1 Kopf Friséesalat

5 El Estragonessig

6 El Walnussöl

1 Tl Dijon-Senf

schwarzer Pfeffer

1 Kästchen Kresse

1/2 Bund Petersilie

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion ca. 320 kcal/1344 kJ

24 g F · 19 g KH · 7 g E

In einem Spargeltopf oder großen weiten Topf reichlich Wasser mit je 1 Prise Salz und Zucker zum Kochen bringen. Den Spargel ca. 15 Minuten darin garen. Stangen herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und in 3 cm lange Stücke schneiden.

Während der Spargel kocht den Vollkorntoast in 1-2 cm große Würfel schneiden. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Toastwürfel darin zu Croutons rösten. Mit 1 Prise Salz bestreuen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, trocken tupfen, längs halbieren, Kerne und Scheidewände sowie Stielansätze entfernen. Dann in 3 cm lange Streifen schneiden. Die Artischockenböden abtropfen lassen und vierteln. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Friséesalat waschen, trocken schleudern und die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Schalottenwürfel mit Essig, Öl und Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Salatblätter in einer Schüssel mit dem vorbereiteten Gemüse vermischen. Mit dem Dressing beträufeln. Nun die Croutons darauf verteilen. Petersilie waschen und trocken schleudern. Kresse mit einer Schere abschneiden. Petersilienblätter abzupfen. Kresse und Petersilie auf den Salat streuen.



Pikanter Mexiko-Eintopf

Für 4 Portionen

- 400 g Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 grüne Paprikaschote
- 500 g Kidneybohnen (aus der Dose)
- 150 g Mais (aus der Dose)
- 200 g Räuchertofu
- 2 El Sonnenblumenöl
- 500 g passierte Tomaten (FP)
- 150 ml Tomatenketchup
- 2 El edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise gemahlener Piment
- 1 El getrockneter Oregano
- 1 El gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- nach Belieben Korianderblätter
zum Bestreuen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
(plus ca. 20 Minuten Kochzeit)
Pro Portion ca. 326 kcal/1520 kJ
54 g F · 48 g KH · 21 g E

Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Paprikaschote waschen, trocken tupfen, längs halbieren, Kerne und Scheidewände sowie Stielansätze entfernen und würfeln. Bohnen und Mais abtropfen lassen. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Tofu darin anbraten. Nach 4 Minuten Paprikaschote, Kartoffeln, passierte Tomaten, Ketchup und 250 ml heißes Wasser zufügen. Einmal aufkochen lassen und mit Paprikapulver, Piment, Oregano, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer abschmecken. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Eventuell mit etwas Wasser verdünnen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben vor dem Servieren mit Korianderblättchen bestreuen.



Fruchtiger Sauerkrautsalat

Für 4 Portionen

1 kg Sauerkraut

1 Gemüsezwiebel

1 Zitrone

**3-4 Scheiben Ananas
(frisch oder aus der Dose)**

1 TL Kümmel

4 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl

200 ml Ananassaft oder Apfelsaft

ca. 60 ml Agavendicksaft

1 Prise Salz

weißer Pfeffer

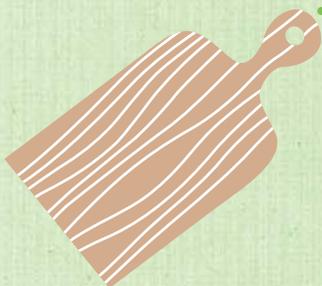
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 220 kcal, 924 kJ

12 g F · 22 g KH · 5 g E

Das Sauerkraut ggf. abtropfen lassen und in einer großen Schüssel mit einer Gabel lockern. Zwiebeln schälen und würfeln. Die Zitrone auspressen, Ananasscheiben in kleine Stücke schneiden. Den Kümmel mit einem Messer hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die die Zwiebel darin glasig dünsten. Mit dem Bratöl unter das Kraut heben. Ananasstücke ebenfalls unterheben. Ananassaft, Zitronensaft und Agavendicksaft mischen. Mit Salz, Kümmel und Pfeffer würzen. Über das Sauerkraut geben und vermischen. Einige Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken. Dazu passen knusprige Bratkartoffeln.







Ofen-Pommes mit Jäger-Tofuschnitzel

Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen, abwaschen und wie Pommes frites schneiden. 2 El Öl auf die Kartoffeln geben und gut vermischen, bis die Kartoffeln überall eingölt sind. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und für 20 Minuten in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Champignons putzen und halbieren. Die Petersilie waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und hacken. Die Stärke nach Packungsanweisung in die Brühe rühren.

2 El Margarine in einer Pfanne zerlassen und die Schnitzel darin nach Packungsanweisung zubereiten.

Die restliche Margarine in einer zweiten Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Nun die Champignons zufügen und darin 5 Minuten kräftig anbraten. Sojasahne sowie Brühe angießen und den größten Teil der Petersilie einrühren. Mit Muskat, Räuchersalz, Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Rühren noch einmal erhitzen.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit Salz bestreuen und zusammen mit den Schnitzeln auf Teller verteilen. Die Jägersauce dazugeben und die restliche Petersilie aufstreuen.

Für 4 Portionen

800 g Kartoffeln

2 El Öl

1 große Zwiebel

500 g braune Champignons

1/2 Bund Petersilie

1 Tl Speisestärke

100 ml Gemüsebrühe

4 El vegane Margarine

4 panierte Tofuschnitzel (FP, Kühlregal)

150 ml Sojasahne

1/2 Tl geriebene Muskatnuss

1 Prise Räuchersalz

Salz

Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Pro Portion ca. 702 kcal/2939 kJ

71 g E · 18 g F · 77 g KH





Arme Ritter mit Äpfeln und Nüssen



Vanille-Sojamilch, Mehl, Haselnüsse, Apelessig, Gewürze und Zucker gründlich verrühren. Apfel waschen, schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Brötchen oder Hefezopf ebenfalls in Scheiben schneiden.

Die Margarine in einer Pfanne erhitzen. Die Brötchen- bzw. Hefezopfscheiben sowie die Apfelscheiben in die angerührte Sauce tauchen. Portionsweise sofort in dem heißen Fett bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken und sofort servieren.

Schmeckt mit Zucker und Zimt bestreut oder mit veganer Vanillesauce.



Für 4 Portionen

250 ml Vanille-Sojamilch

30 g Weizenmehl (Type 405)

2 El gemahlene Haselnüsse

1 TL Apelessig

Zimt

frisch geriebene Muskatnuss

1 El Zucker

1 säuerlicher Apfel (z. B Boskop)

3 Brötchen vom Vortag oder 1/2 Hefezopf vom Vortag

2 El vegane Margarine

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 326 kcal/1382 kJ

12 g E · 15 g F · 42 g KH

Cranberry-Kompott mit Vanilleeis



Für 4 Portionen

100 ml Rotwein

35 g Roh-Rohrzucker

1 TL gemahlene Vanille

1/2 Stange Zimt

175 g getrocknete Cranberrys

4 Kugeln veganes Vanilleeis

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Portion ca. 367 kcal | 1454 kJ

5 g E • 7 g F • 31 g KH

Rotwein, Roh-Rohrzucker, Vanille und Zimtstange in einer Pfanne verrühren und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Die Cranberrys hinzufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Beeren aus der Flüssigkeit heben und die Zimtstange entfernen.

Die Flüssigkeit einige Minuten in der Pfanne einkochen lassen. Dann die Cranberrys wieder hinzufügen.

Die Eiskugeln in Schälchen verteilen und das Cranberry-Kompott dazu servieren.



Tipp

Passt auch zu Grießbrei oder Milchreis mit Soja- oder Getreidemilch.





Rezeptverzeichnis

A

Ananas-Kokos-Creme	26
Apfel-Bananen-Creme	117
Apfel-Birnen-Grießcreme	98
Apfel-Preiselbeer-Couscous	105
Arme Ritter mit Äpfeln und Nüssen	101
Asia-Gemüse-Topf	55
Avocado-Apfel-Tartar	27
Avocadosuppe mit Kerbel, kalte	57

B

Bananen im Backteig	110
Bohnen-Avocado-Wraps	30
Bohnencreme mit Chili	23
Brotsalat, sizilianischer	63

C

Cashew-Möhren-Aufstrich	22
Champignons, gefüllte	38
Cranberry-Kompott mit Vanilleeis	118

E

Erdnuss-Schoko-Mousse	102
-----------------------	-----

G

Gemüse-Nudeln, asiatische	87
Gemüse-Reis mit Ajvar	83
Grapefruits, überbackene	106
Gurkengemüse in Kapern-Dill-Sauce	78

H

Haferflocken-Frikadellen	77
--------------------------	----

K

Kaiserschmarrn, köstlicher	122
Kartoffel-Bärlauch-Suppe	49
Kartoffelgulasch fein gewürzt	50
Kartoffeln mit Kichererbsen und Spinat	70
Kichererbsen-Aufstrich	18
Kokos-Blumenkohl-Suppe	46
Kokosmilchcreme mit Himbeersauce	94
Kräuter-Champignon-Tartar	29
Kräuter-Gemüse-Creme mit Meerrettich	33
Kürbis mit Nüssen und Ingwer, gebackener	34
Kürbissuppe, bunte	52

L

Linsensuppe mit Lauch und Paprika	53
-----------------------------------	----





M

Makkaroni mit Zitrone und Kräutern	66
Mandelwraps, süße	97
Maronen-Pilz-Topf zu Pellkartoffeln	75
Maronensuppe, edel-scharfe	47
Mexiko-Eintopf, pikanter	60

N

Nachos pikant überbacken	84
--------------------------	----

O

Obstsalat, sommerlicher	125
Ofen-Pommes mit Jäger-Tofuschnitzel	91
Oliven-Aufstrich mit getrockneten Tomaten	19

P

Pellkartoffeln mit Kräuterquark	82
Penne mit Gemüse-Arrabiata	72
Pfannkuchen mit Himbeerfüllung	114

R

Ratatouille mit Knoblauch-Baguette	88
Reibekuchen auf Schwarzbrot	76
Rote-Bete-Carpaccio mit Birnen	37

S

Salat mit Pistaziendressing, bunter	56
Sauerkrautsalat, fruchtiger	61
Schoko-Erdnuss-Becherkuchen	113
Schoko-Nuss-Creme	21
Schoko-Orangen-Creme	121
Shiitake-Aufstrich mit Petersilie	24
Sonnenblumen-Schnittlauch-Aufstrich	16
Spaghetti carbonara	73
Spaghetti mit Korianderpesto	69
Spargel-Artischocken-Salat	58
Sultaninen-Äpfel mit Cointreau	109

T

Tomatenbrot mit veganem Mozzarella	41
Tomatensuppe mit geröstetem Salbei	44

W

Wirsingauflauf, bunter	81
------------------------	----





Mengenangaben

Löffelmengen*

1 El Mehl, Backpulver, Stärke	= 10 g
1 El gehackte Nüsse	= 10 g
1 El gemahlene Nüsse	= 5 g
1 El vegane Butter	= 10 g
1 El Sojasahne/Soja-Schlagcreme	= 10 ml
1 El Kakaopulver	= 5 g
1 El Zucker	= 15 g
1 El Puderzucker	= 10 g
1 El Konfitüre	= 15 g

*Für 1 leicht gehäuften Esslöffel

Sonstige

1 P. Vanillezucker	= 8 g
1 P. Backpulver	= 15 g
1 P. Puddingpulver	= 35 g

Abkürzungen

ca.	=	zirka
cl	=	Zentiliter
cm	=	Zentimeter
E	=	Eiweiß
El	=	Esslöffel
F	=	Fett
FP	=	Fertigprodukt
g	=	Gramm
i.Tr.	=	in der Trockenmasse
kcal	=	Kilokalorien
kg	=	Kilogramm
kJ	=	Kilojoule
KH	=	Kohlehydrate
l	=	Liter
ml	=	Milliliter
Msp.	=	Messerspitze
P.	=	Päckchen
TK	=	Tiefkühlprodukt
Tl	=	Teelöffel
∅	=	Durchmesser

Bildnachweis

Fotos

Einleitung: Fotolia.com: © Printemps (S. 7), © pixelunikat (S. 8), © Visions-AD (S. 11), © Eskymaks (S. 13)

Rezeptfotos: TLC Fotostudio

Illustrationen

Fotolia.com: © kusuriuri: S. 3 (Mixer), 15 (Pilz), 16 (Brot), 18 (Salzstreuer), 19 (Ölflasche), 21 (Mixer), 24 (Pilze), 27 (Apfel), 29, 33 (Topf), 38 (Pilze), 43 (Schüssel), 47 (Topf), 55 (Erbsenschote), 57, 63 (Brot), 6 (Orangenscheiben), 75 (Pilz), 76 (Brot), 83 (Salzstreuer), 88 (Topf), 91, 93, 94, 98, 101 (Äpfel), 105 (Äpfel), 106 (Orangenscheiben), 109, 110, 113, 114, 117, 118 (Topf + Kochmütze), 121, 125 (Orangenscheibe)

© LenLis: S. 3, 13, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 30, 33, 34, 37, 38, 41, 43, 44, 46, 47, 49, 50, 52, 55, 56, 58, 60, 61, 63, 65, 66, 69, 70, 72, 73, 75, 76, 77, 78, 81, 82, 83, 84, 87, 88, 97, 101, 102, 105, 106, 118, 122, 125

© olga-milagros: S. 69, 84, 98, 102, 117, 121 (Schürze)

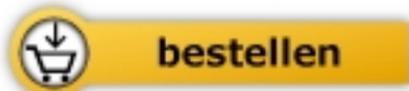


Snowdon B / Lagoda M

[Vegane Blitzrezepte - Mit eBook](#)

Im Handumdrehen gesund genießen

128 Seiten, geb.
erschienen 2014



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