

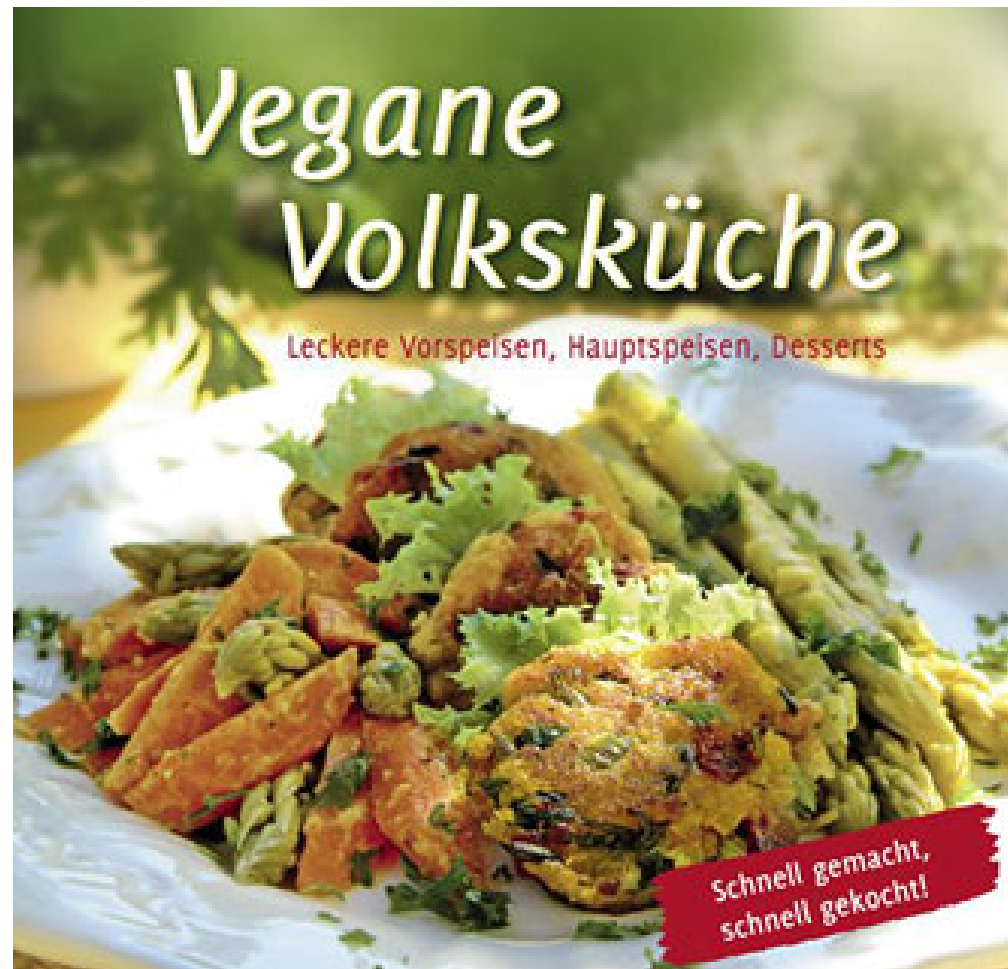
Autorenteam der TV-Sendereihe „Vegetarische Volksküche“ Vegane Volksküche

Leseprobe

[Vegane Volksküche](#)

von [Autorenteam der TV-Sendereihe „Vegetarische Volksküche“](#)

Herausgeber: Gabriele - Verlag



<http://www.unimedica.de/b14911>

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>



Zur Einführung 9

Vorspeisen, Suppen & Salate

Auberginen-Antipasti 12
Auberginen-Röllchen mit iBi-Hot-Füllung und Rucola 14
Auberginensalat mit Tomaten 16
Badischer Kartoffelsalat 18
Bärlauchblätter mariniert 20

Brotsuppe mit Bärlauch 22
Erfrischender Bauernsalat 24
Gazpacho (kalte Gemüsesuppe) 26
Gemüse im Kichererbsenteig 28
Gurken-Kartoffel-Creme-Suppe 30
Gurkensalat wie zu Omas Zeiten 32
Gurkenschnitzel gebraten und paniert 34
Hokkaido-Antipasti 36
Hokkaido-Kürbis-Suppe 38
Kartoffel-Gurken-Salat mit Shiitake-Pilzen 40
Kartoffel-Lauch-Suppe 42
Kräuter, Zwiebeln ... im Prosecco-Teig 44



| | |
|---|----|
| Minestrone | 46 |
| Pesto-Schnecken | 48 |
| Rote-Bete-Carpaccio | 50 |
| Rote-Bete-Salat nordische Art | 52 |
| Tomaten-Auberginen-Salat mit Pesto | 54 |
| Tomaten-Gurken-Salat mit Pesto | 56 |
| Tomaten „Tricolore“ mit iBi und Pesto | 58 |
| Vital-Brotsalat | 60 |

Hauptspeisen

| | |
|--|----|
| Asiatische Gemüsepfanne mit Kokosmilch | 64 |
| Bärlauchspätzle mit Pilzsoße | 66 |
| Bratkartoffeln mit Burgunder-Bratensoße | 68 |
| Brotküchlein | 70 |
| Erfrischendes Tabouleh | 72 |
| Estragon-Karotten mit Kartoffelküchlein | 74 |
| Fettuccine mit Karotte und Bärlauch | 76 |
| Frühlingsmedaillons mit Spargel-Karotten-Gemüse | 78 |
| Fusilli Bologneser Art mit Sonnenblumenkernen | 80 |
| Gebratene Rotkrautscheiben mit Karottengemüse und Kartoffelpüree | 82 |
| Gefüllte Pfannkuchen | 84 |
| Gemüse-Tortilla | 86 |



Leseprobe aus „Vegane Volksküche“, ohne Autor
 Herausgeber: Gabriele Verlag
 Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
 Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

| | |
|---|-----|
| Herzhafter Bohnen-Birnen-Eintopf | 88 |
| Himmel und Erde..... | 90 |
| Kartoffelgulasch mit Polenta..... | 92 |
| Kartoffelpuffer mit Bohnen- und Krautsalat | 94 |
| Kraut-Erdnuss-Pfanne | 96 |
| Mangold-Röllchen mit Ketchup-Soße | 98 |
| Patisson-Schnitzel mit Zitronen-Kapernsoße..... | 100 |
| Peperonata mit Polenta und Brotsauce..... | 102 |
| Pikante Sauerkrautpfanne - vegetarisches „Szegediner Gulasch“ | 104 |
| Radieschen-Gemüse mit Reis-Röllchen und gebratenen Pilzen..... | 106 |
| Reis-Pilaw und andere orientalische Spezialitäten | 108 |
| Reispfanne mit Früchten und Nüssen | 110 |
| Risotto Primavera mit Zucchini-Schnitzel und Kaperndressing | 112 |
| Risotto mit Shiitake-Pilzen und Nussigiano | 114 |
| Rosti mit Shiitake-Pilzen | 116 |
| Sauerkraut mit Schupfnudeln | 118 |
| Schmorgurken | 120 |
| Sonnenblumenklößchen mit Rosti und Tomatengemüse | 122 |
| Spaghetti Alfredo | 124 |
| Spaghetti mit Gemüse-Bolognese..... | 126 |
| Ungarisches Letscho | 128 |
| Zucchinitürmchen mit Couscous | 130 |



Desserts & Getränke

| | |
|--|-----|
| Apfelküchle mit Vanillesoße und Zimtucker | 134 |
| Apfeltäschchen | 136 |
| Birnen an Heidelbeer-Bananen-Soße | 138 |
| Gebratene Grießbällchen auf Holunderblüten-Apfelschnitzen | 140 |
| Gurken-Smoothie mit Apfel und Holunderblüten-Sirup | 142 |
| Holunderblüten-Bowle mit Prosecco / mit Weißwein und Früchten..... | 144 |
| Holunderblüten-Gelee mit frischen Früchten | 146 |
| Holunderblüten-Grießköpfchen auf Himbeerspiegel..... | 148 |
| Holunderblüten-Sorbet..... | 150 |
| Pfannkuchen mit heißen Früchten | 152 |
| Pfefferminz-Zitronenmelisse-Getränk | 154 |
| Reisköpfchen auf Holunderblüten-Gelee | 156 |
| Spinat-Smoothie | 158 |



| | |
|--|-----|
| Produkttempfhlung..... | 160 |
| Die Symbiose zwischen Mensch, Natur und Tieren | 162 |
| Literaturempfehlung..... | 164 |
| Zitate | 166 |

Liebe Leser,

Sie haben sich - wie viele Tierfreunde und ernährungsbewusste Menschen - für ein veganes Kochbuch entschieden und damit für gute, schmackhafte Gerichte ohne Tierleid.

Ganz gleich, ob Sie schon lange fleischlos essen und eventuell in der veganen Küche bereits versiert sind, oder ob Sie gerade Ihre ersten Erfahrungen sammeln, mit diesem Kochbuch haben Sie eine echte Hilfe zur Hand. Die Rezepte stammen aus der beliebten TV-Sendereihe „Vegetarische Volksküche“. Aufgrund der großen Nachfrage nach diesen Rezepten haben wir - mit freundlichem Einverständnis der TV-Köche - in diesem Kochbuch eine Auswahl für Sie zusammengestellt: feine Vorspeisen, Suppen und Salate, herzhaft Hauptspeisen und raffinierte Desserts, alles unkompliziert und im Nu zubereitet.

Übrigens: Bei den meisten Rezepten finden Sie den QR-Code, mit dem Sie die dazugehörige TV-Sendung direkt über Ihr Smartphone aufrufen und beim Kochen parallel den TV-Köchen über die Schulter schauen können. Oder schauen Sie die Sendung einfach im Internet unter www.vegane-volkskueche.de.

Ein Umdenken ist im Gang - immer mehr Menschen entdecken die Vorzüge der veganen Ernährung. Sie wissen selbst, warum Sie sich für ein veganes Kochbuch entschieden haben. Häufig wird man aber auch mit ehrlich gemeinten Fragen oder mit Vorurteilen konfrontiert, auf die man gerne eine fundierte Antwort geben möchte. Dazu finden Sie auf Seite 164 einige Literaturempfehlungen zum Thema.

Leseprobe aus „Vegane Volksküche“, ohne Autor
Herausgeber: Gabriele Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Damit Ihre veganen Gerichte wirklich gut schmecken und auch bekömmlich sind, ist es ratsam, Produkte in bester Qualität zu verwenden. Wir empfehlen deshalb die Naturprodukte aus Friedfertigem Landbau. Sie dürfen wachsen und reifen - ohne den Einsatz von Mist und Gülle, ohne Genmanipulation, ohne Pestizide, Herbizide oder Fungizide - und werden ohne Konservierungsstoffe weiterverarbeitet. In der Anwendung der Goldenen Regel des Jesus von Nazareth „Was du willst, dass dir andere tun sollen, das tue du ihnen zuerst“ schließt der Friedfertige Landbau alles Leben ein - Mineralien, Pflanzen, Tiere und auch die Kleinstlebewesen in der Erde.

Das Konzept für den Friedfertigen Landbau ist - ebenso wie umfassende und konkrete Hilfen für alle Lebensbereiche - aus dem Gottesgeist gegeben, durch Gabriele, die Prophetin und Botschafterin Gottes in unserer Zeit, die seit nahezu 40 Jahren ihre Stimme erhebt für einen friedfertigen Umgang mit unseren Mitgeschöpfen, den Tieren, und mit der gesamten Mutter Erde. Die Erfahrung zeigt: Wo der Mensch die Friedfertigkeit und die Einheit mit Natur und Tieren anstrebt, ist gutes Gedeihen, ist Leben - auch für künftige Generationen.

Die Produkte aus Friedfertigem Landbau - z.B. Brot, Obst, Gemüse, Feinkost, Aufstriche und vieles mehr - erhalten Sie aus einer Hand, vom Anbau bis zum Kunden, als Garantie für stets hervorragende Qualität. Beachten Sie unsere Produktempfehlung auf Seite 160!

Viel Freude beim Kochen und beim Genießen!

Vegane Volksküche

Leckere Vorspeisen, Hauptspeisen, Desserts

Autorenteam der TV-Sendereihe „Vegetarische
Volksküche“

[Vegane Volksküche](#)

Leckere Vorspeisen, Hauptspeisen,
Desserts Schnell gemacht, schnell
gekocht!

168 Seiten, geb.
erschienen 2013



bestellen

Schnell gemacht,