# Brendan Brazier

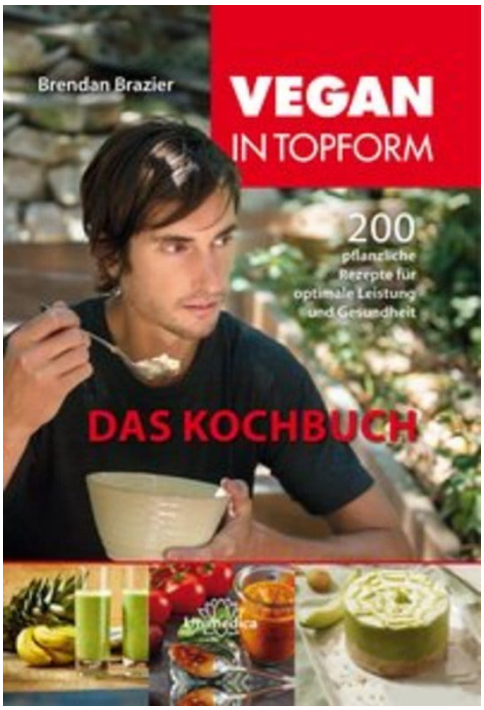
# Vegan in Topform - Das Kochbuch

Leseprobe

Vegan in Topform - Das Kochbuch

von Brendan Brazier

Herausgeber: Unimedica




Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer



# INHALT


Einleitung ..... 8

1. Gesundheit hängt von der Ernährung ab ..... 18
- Ernährungsstress abbauen ..... 21
- Besser schlafen durch gesunde Ernährung ..... 26
- Warum Nährstoffdichte wichtig ist ..... 29
- Richtlinien der Thrive-Diät ..... 35

2. Wie unsere Landwirtschaft die Umwelt belastet ..... 46
- Landwirtschaftliche Nutzflächen ..... 49
- Wasser ..... 58
- Fossile Brennstoffe ..... 63
- Luftqualität ..... 69

3. Lösungen für Umwelt und Gesundheit durch Nahrung ..... 86
- Die kohlendioxidarme Ernährung Großbritanniens ..... 89
- Das Programm „Gesundheit beginnt hier“ ..... 92
- Das Verhältnis zwischen den Nährstoffen und Ressourcen ..... 94
- Die niedrigen Kosten hochwertiger Nahrung ..... 105
- Warum kostet ein Hamburger weniger als ein Apfel? ..... 108
- Vergleich verschiedener Ernährungsweisen ..... 111




4 Die acht Elemente guter Ernährung ..... 116
Basenbildende Nahrungsmittel ..... 120
Antioxidantien ..... 122
Kalzium ..... 124
Elektrolyte ..... 126
Essenzielle Fette ..... 128
Eisen ..... 130
Sekundäre Pflanzenstoffe ..... 132
Rohkost ..... 134

5. Nährstoffreiche Vollwertkost für Ihre Gesundheit ..... 136
Basisausstattung an Vorräten ..... 139
Superfoods ..... 157

6. Rezepte ..... 164
Getränke ..... 166
Frühstück ..... 178
Salate ..... 188
Suppen und Beilagen ..... 214
Aufstriche, Dips, Saucen und Dressings ..... 254
Hauptgerichte ..... 284
Gemüse ..... 336
Snacks zum Knabbern ..... 348
Energieriegel und -gels ..... 358
Desserts ..... 366

**Anhang** ..... 392
Nährstoffübersicht ..... 392
Herstellung von Rejuvelac und Irischem Moos-Gel ..... 400
Meine Lieblings-Restaurants und -Cafés ..... 402
Literaturhinweise ..... 403
Glossar ..... 409
Weiterführende Informationen ..... 416
Stichwortverzeichnis ..... 424
Rezepteverzeichnis ..... 429
Abbildungsverzeichnis ..... 438





# Mitwirkende Köche

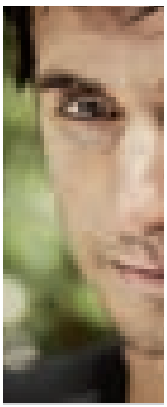
Alle Rezepte in meinen anderen Büchern *Vegan in Topform* und *Vegane Fitness* sowie einige Rezepte in diesem Buch entstammen meiner eigenen Feder. Aber ich war auch neugierig, wie Spitzenköche an Rezepte mit nährstoffdichten pflanzlichen Zutaten herangehen würden.

Da ich selbst weit davon entfernt bin, ein echter Koch zu sein, fragte ich mich immer, ob es nicht bestimmte, mir unbekannte Zusammenstellungen gäbe, welche die Gerichte schmackhafter und attraktiver machen könnten. Deshalb lud ich einige meiner Lieblingsköche ein, mir zu helfen.

*Alle Rezepte enthalten viele Nährstoffe, sind äußerst umweltverträglich und schmecken hervorragend.*

Etwa die Hälfte aller Rezepte hier im Buch stammen von Julie Morris, die damit den größten Beitrag geleistet hat. Sie arbeitet in Los Angeles und hat sich auf Vollwertküche spezialisiert, wobei sie ein besonderes Gespür für die geschmackliche Kombination einer Vielzahl natürlicher Vollwertprodukte und Aromen entwickelt hat.

Mit der ihr eigenen Kreativität hat Julie köstliche und leicht nachzukochende Rezepte aus nährstoffdichten, gesunden Zutaten zusammengestellt, die der Ernährungsphilosophie dieses Buchs entsprechen.



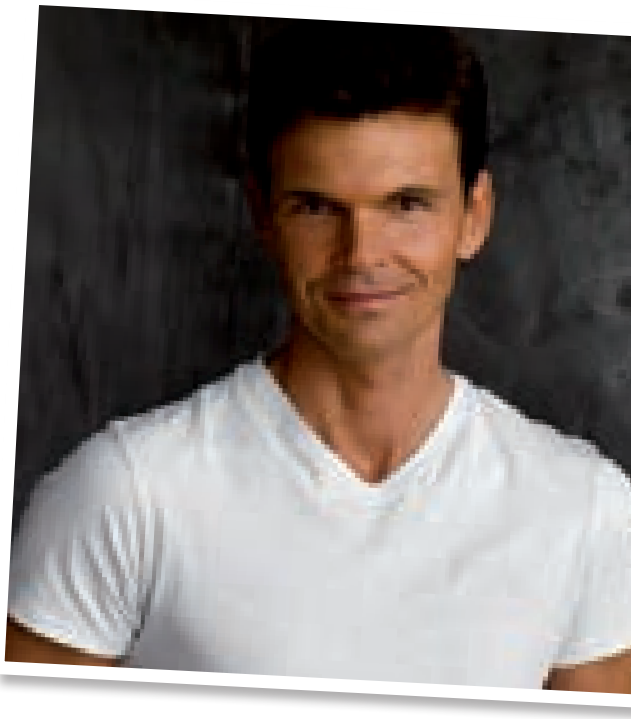
Die anderen Spitzenköche, die ich um ihre Mithilfe bat, haben jeweils zwei bis vier Kreationen aus pflanzlicher Vollwertkost zusammengestellt, von denen sicher auch Sie sagen werden, dass sie absolut lecker sind.

Alle Rezepte enthalten Nahrungsmittel mit hoher Nährstoffdichte, sie sind äußerst umweltverträglich und schmecken hervorragend. Sie sind zudem absolut vielseitig, zum Teil leicht, zum Teil etwas aufwendiger zuzubereiten, und sie zeigen Anklänge an die Kochkunst verschiedener Kulturen und Ethnien. Alles in allem sind sie letztlich auch Zeugnis der außergewöhnlichen Kreativität und Bandbreite dieser Küchenchefs.



## Amanda Cohen

In der Gourmet-Welt New Yorks seit vielen Jahren bekannt, eröffnete Amanda 2008 ihr eigenes Restaurant im East Village und gab ihm den Namen *Dirt Candy*. Sie ist bekannt für die Vielseitigkeit, mit der sie Gemüse auf einzigartige und innovative Weise zubereiten kann. 2010 nahm Amanda als Mitstreiterin an der Kochsendung Iron Chef America teil. Weitere Informationen unter www.dirtcandynyc.com.



## Matthew Kenney

Matthew ist Koch, Gastronom, Autor und bekannt für seine biologisch-vegetarische Küche. Unter dem Markennamen *Matthew Kenney Cuisine* entwickelt und vertreibt er Produkte, Bücher und Geschäftsideen, die seine Begeisterung für eine nachhaltige Lebensweise reflektieren.

Er ist Gründer und Betreiber der *105degrees Academy*, einer staatlich geprüften Lehreinrichtung mit einladendem Ambiente, in der er innovative Kochkunst fördern will.

Informationen über Matthew, seine vielen Bücher, die *105degrees Academy* oder seine Arbeit allgemein gibt es unter www.matthewkenneycuisine.com zu lesen.



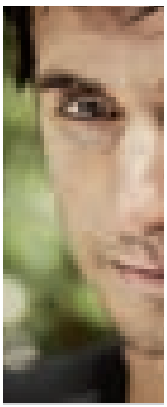
## Julie Morris

Die in Los Angeles arbeitende Julie Morris ist Kochbuchautorin und Spezialistin für Vollwertküche mit vielen Kreationen köstlicher und gesunder pflanzlicher Vollwertgerichte. Es gelingt ihr, komplementäre Zutaten auf einzigartige Weise zu neuen Geschmacksverbindungen zu vereinen, insbesondere auch durch die Verwendung von sogenannten Superfoods. Eine offizielle Definition steht zwar noch aus, aber Superfoods sind allgemein anerkannt als Nahrungsmittel mit hoher Nährstoffdichte.

Julie unterhält ein Blog und veröffentlicht Videos über die Zubereitung ihrer Gerichte. Ihr neuestes Buch mit dem Titel *Superfood Kitchen* ist vor Kurzem erschienen. Besuchen Sie Julie unter www.juliemorris.net.



## Chad Sarno



Chad ist heute verantwortlich für Forschung und Entwicklung des von *Whole Foods Market* ins Leben gerufenen Programms „Health Starts Here“. Sein Wissen über gesunde Kochkunst vermittelt er seit über zehn Jahren an Top-Restaurants mit biologisch-veganer Küche, Resort-Hotels, Filmsets und auch Privatpersonen. Seinen Kreationen bin ich zum ersten Mal 2008 begegnet, als er Chefkoch im Saf war, einem gehobenen Restaurant in London mit veganer und Rohkostküche. Seither bin ich ein Fan von ihm.



Mehr Informationen über Chad, seine Arbeit und seinen Betrieb Vital Creations finden Sie unter www.rawchef.com.

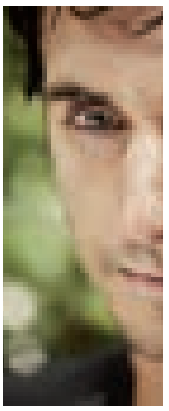
## Tal Ronnen



Küchenchef Tal Ronnen ist einer der gefragtesten Meister veganer Kochkunst dieser Tage. Dem ganzen Land bekannt wurde er, als er im Frühjahr 2008 Oprah Winfrey bekochte, die sich 21 Tage lang vegan ernährte, um ihren Organismus zu reinigen. Außerdem hatte er die Ehre, als erster Küchenchef ein ganz aus pflanzlicher Kost bestehendes Menü für den Senat der Vereinigten Staaten zuzubereiten. 2010 richtete er das Catering für die Gala des Ärztekongresses für verantwortliche Medizin (Physicians Committee for Responsible Medicine – PCRM) in Los Angeles aus. Über das reichhaltige Angebot dieses Büffets lernte ich erstmalig Tals Kreativität in der Kochkunst zu schätzen.

Tals Videos und weitere Informationen über ihn und sein Kochbuch *The Conscious Cook* sind unter www.talronnen.com zu sehen.





# Das Verhältnis zwischen Nährstoffen und Anbaufläche

## Weizen, Mais und Soja im Vergleich zu Rindfleisch

Es wird bedeutend mehr Anbaufläche in Anspruch genommen, um die gleiche Menge an Mikronährstoffen aus Rindfleisch statt aus Weizen, Mais oder Sojabohnen zu erzielen.




Diese Nahrungsmittel werden zum großen Teil als Futterpflanzen für Tiere verwendet. Würden wir damit Menschen ernähren, könnten wir die 23,4-fache Menge an Mikronährstoffen aus derselben Anbaufläche erhalten.

## Hanfsamen im Vergleich zu Rindfleisch

Würden wir auf diesem Land statt Weizen, Mais und Sojabohnen für Tiere Hanfsamen für den menschlichen Verzehr anbauen, könnten wir sogar die 51,9-fache Menge an Mikronährstoffen erzielen wie für Rindfleisch.

Lassen Sie mich diese Zahlen erklären: Gewichtsmäßig kann auf derselben Anbaufläche die 5,33-fache Menge an Hanf angebaut werden wie Futterpflanzen für Rindfleisch (990 kg Hanfsamen pro Hektar[5] verglichen mit 185,6 kg Rindfleisch[6]). Da Rindfleisch eine Nährstoffdichte von 20 aufweist und Hanfsamen von 65 (also 3,25 mal höher), muss man beim Fleischkonsum die 3,25-fache Menge an Kalorien zu sich nehmen, um dieselbe Menge an Nährstoffen zu erzielen.

Da Hanfsamen pro Gewichtseinheit etwa dreimal so viel Kalorien wie Rindfleisch hat, muss die 51,9-fache Fläche an Land zur Verfügung gestellt werden, um dieselbe Menge an Nährstoffen aus Rindfleisch wie aus Hanfsamen zu erhalten.








Um genügend Rindfleisch mit genau derselben Menge an Nährstoffen zu bekommen, die in Hanfsamen enthalten sind, benötigt man die 51,9-fache Anbaufläche.

## Grünkohl im Vergleich zu Rindfleisch

Und was wäre, wenn wir statt Weizen, Mais oder Sojabohnen Grünkohl anbauten? Grünkohl ist eine der ertragreichsten und nährstoffreichsten Pflanzen überhaupt, und der Vergleich mit Rindfleisch, das am schlechtesten in beiden Kategorien abschneidet, ergibt einen wirklich krassen Wert.

Gewichtsmäßig kann auf einer gegebenen Anbaufläche die 232-fache Menge an Grünkohl erzielt werden wie Rindfleisch (43.200 kg Grünkohl pro Hektar[7] verglichen mit 185,6 kg Rindfleisch). Da Rindfleisch eine Nährstoffdichte von 20 hat und Grünkohl von 1000, muss man mit Rindfleisch die 50-fache Menge an Kalorien zu sich nehmen, um dieselbe Menge an Nährstoffen zu erhalten.

Da Rindfleisch etwa viermal mehr Kalorien pro Einheit als Grünkohl hat, muss die 2900-fache Menge an Land zur Verfügung gestellt werden, um dieselbe Nährstoffmenge aus Rindfleisch wie aus Grünkohl zu erzielen.






Um so viel Rindfleisch mit derselben Menge an Nährstoffen zu produzieren, die im Grünkohl enthalten ist, benötigt man die 2900-fache Anbaufläche.











## Blaubeer-Chia-Frühstückspudding

Chia-Samen quellen in Flüssigkeit schnell zu einer gallertartigen Masse auf und ergeben so eine nährstoffreiche Pudding-Grundlage.

5 Min. Arbeitszeit; 15 Min. Einweichzeit  1 Portion

2 EL Chia-Samen
180 ml Wasser
3 EL Cashewkerne
2-3 Datteln, entkernt (frische oder getrocknete, eingeweicht)
1 Prise Zimt
1 Prise Meersalz
frische oder gefrorene Blaubeeren

- Chia-Samen 15 Minuten in Wasser einweichen. Mit den restlichen Zutaten außer den Blaubeeren in einen Standmixer geben und pürieren.
- In eine Servierschüssel füllen und Blaubeeren darüber verteilen.

# Zucchini-Fettuccine mit Zitronen-Pfeffercreme

Wenn Sie auch nur ein Rezept aus diesem Buch ausprobieren wollen, dann sollte es dieses sein. Obwohl es so einfach in der Zubereitung ist, schmeckt es sehr fein und aromatisch. Lassen Sie sich nicht von der Salzmenge abschrecken – das meiste wird wieder weggewaschen.

15 Minuten Arbeitszeit; 1–2 Std. Einweichzeit für die Cashewkerne; 30 Minuten Ruhezeit für die Zucchini; 3 Minuten Kochzeit

6 Portionen

4–5 mittelgroße gelbe Zucchini
1 TL + ¼ TL Meersalz
6 EL Cashewkerne, 1–2 Stunden in Wasser eingeweicht
180 ml Wasser
1 TL geriebene Zitronenschale
1 EL Apfelessig
½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer oder nach Belieben
1 EL Kokosöl
1 Stange Lauch, in feine Ringe geschnitten

- Die Enden der Zucchini abschneiden. Zucchini mit einem Gemüseschäler vorsichtig Lage für Lage in nudelähnliche Streifen schälen und in einem Sieb auffangen – die wässrige Mitte der Frucht mit den Samen kann entsorgt werden.
- Die Zucchinistreifen salzen, dann das Sieb über einer Schüssel anbringen, sodass die abtropfende Flüssigkeit aufgefangen wird. 30 Minuten so ziehen lassen.
- Zucchinistreifen nach 30 Minuten gründlich mit warmem Wasser abspülen und überschüssiges Salz entfernen. 5 Minuten abtropfen lassen.
- Die eingeweichten Cashewkerne in einem Standmixer mit Wasser, geriebener Zitronenschale, Essig, frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und den restlichen ¼ TL Meersalz einige Minuten bei hoher Geschwindigkeit cremig pürieren.







- Kokosöl bei mittlerer Hitze in einem großen Topf erwärmen, dann den Lauch hinein geben und 2–3 Minuten anschwitzen. Die Temperatur reduzieren und die cremige Sauce in den Topf geben.
- Die Mischung unter ständigem Rühren etwa 1 Minute vorsichtig erwärmen. Die Zucchini-Nudeln in den Topf geben und kurz mit der Sauce verrühren.
- Vom Herd nehmen und sofort servieren. Nach Belieben etwas schwarzen Pfeffer darüber mahlen.









## Schwarzbohnen-Frikadellchen

Servieren Sie diese Frikadellchen auf einem knusprigen Cracker oder auf Zwiebelbrot mit einem Spalt Avocado.

10 Minuten Arbeitszeit; 30 Minuten Ruhezeit

2 Portionen (8–10 kleine Frikadellchen)

1 EL Olivenöl
3 große Knoblauchzehen, fein gehackt
½ mittelgroße Zwiebel gewürfelt
½ grüner Paprika, gewürfelt
420 g gekochte Schwarze Bohnen (etwa 210 g ungekocht)
3 EL Chia-Samen



2 EL Walnüsse, gehackt (optional)
200 g Naturreis, gekocht (etwa 125 g ungekocht)
3 EL Quinoaflocken
2 EL Kürbiskerne
2 TL Chilipulver
1 TL Kreuzkümmelpulver
¼ TL Cayennepulver
2 EL Hefeflocken
1 ½ EL Yacon- oder Agavensirup
Salz nach Belieben

- Das Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch, Zwiebeln und Paprika dazugeben. Etwa 5 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich ist, dann vom Herd nehmen.
- In eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten einarbeiten. Mit einer Gabel oder mit den Händen die Bohnen zu einer stückigen Masse zerdrücken.
- 30 Minuten kalt stellen, damit die Chia-Samen aufgehen und die Flüssigkeit aufnehmen können.
- Aus der Mischung 8–10 kleine Frikadellchen formen. Eine Bratpfanne mit etwas Olivenöl oder Kokosöl einfetten. Die Frikadellen bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten auf jeder Seite kross anbraten.

Variante: Die Frikadellchen im Ofen 5–10 Minuten mit der Grillfunktion braten, bis sie gerade anfangen, braun zu werden.

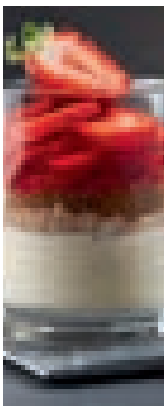














## Schokoladen-Himbeer-Käsekuchen mit Schoko-Mandelboden

Kakaobutter ist der Schlüssel zu diesem phänomenal cremigen, anspruchsvollen „Käsekuchen“ ohne Milchprodukte. Kakaobutter verleiht nicht nur einen reichen Schokoladengeschmack, sondern hält auch den Kuchen zusammen. Dieselbe Funktion übt sie auch im Schoko-Mandelboden aus, der durch die Kakaonibs recht knusprig wird. Das Mesquite-Pulver verstärkt zusätzlich den Schokoladengeschmack.

20 Minuten Arbeitszeit; 30 Minuten Gefrierzeit

einen Käsekuchen von 23 cm Durchmesser oder 5 Törtchen von 12 cm Durchmesser.

# Rezepteverzeichnis


## A

Ahorn-Cayenne-Tahina-Dressing, 275
Ahorn-Maca-Eiscreme mit Schokoladensplittern, 381
Aktive Cashewkäse-Grundsauce (Blossoming Lotus), 267
Aktive Cashew-Würzkäsesauce (Blossoming Lotus), 267
Aktive Falafel (Blossoming Lotus), 332
Aktiver Cashew-Sauerrahm (Blossoming Lotus), 268
Apfel-Birnen-Energietörtchen, 384
Arame-Sesam-Naturreis (Raven's Restaurant), 234
Asiatischer Gemüse- und Nudelsalat, 210-211
Asiatischer Karotten-Avocado-Salat, 211
Asiatischer Nudeltopf mit Kelp-Nudeln und Mandel-Chili-Sauce (Cru), 291

## B

Bananencremetorte (Matthew Kenney), 372-373
Bananen-Nussbrot (Beets Living Food Café), 369
Beste Beerenstreusel, 383
Blaubeer-Chia-Frühstückspudding, 180
Blaubeer-Pfannkuchen, 186-187
Blumenkohl-Couscous (Crudessence), 243
Blumenkohlraspel-Curry, 346-347
Brazier, der (Thrive Juice Bar), 170
Brendans Original-Zitronen-Limetten-Sportdrink, 166
Brokkoli-Käsecreme, 252-253
Brunnenkressesalat mit gerösteter Rote Bete, 202
Buchweizen-Bananen-Pfannkuchen, 184
Buchweizen-Sonnenblumenkern-Karotten-Pizza, 327-328
Butternuss-Kürbis-Suppe (Karyn's on Green), 336-337

## C

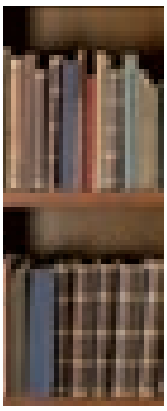
Caesar-Salat einmal anders, 198
Cantaloupe-Ingwereis, 384
Cantaloupe-Melonen-Kaltschale, 223
Carob-Energie-Gel, 365
Cashew-Trüffelöl-Creme (Millennium), 270
Chia-Bohnenburger, 321
Chili-Limetten-Dressing (Blossoming Lotus), 279
Chinesischer Gemüsesalat, 208
Consommé von Tomaten-Fruchtwasser, in Merlot gebeizten Zwiebeln, Avocado und Minze (Chad Sarno), 216-218
Coole Kokos-Orangenschnitten, 350-351
Cremige Cilantro-Tahina-Pâté (Blossoming Lotus), 257
Cremige Rote-Bete-Kaltschale, 226
Cremiges Thai-Dressing (Matthew Kenney), 281
Currysuppe, 222

## D

Dal aus roten Linsen (The Green Door), 238
Dessert-Smoothie aus grüner Mango, 177
Dressing aus geröstetem Knoblauch (Candle 79), 276-277






## E

Einfache italienische Zucchini-Nudeln, 248-249
Einfache Schokoladensauce, 376
Einfache sommerliche Pfirsichtörtchen, 385
Endiviensalat mit gerösteter Rote Bete und Fenchel (Millennium), 192

## F

Fajita-Frikadellen, 318-319
Frische Pasta Puttanesca, 251
Frischer Sommersalat (Tal Ronnen), 200-201
Frisches Feigenmus, 260
Frische Tomaten-Basilikum-Cremesuppe, 231
Fruchtiges Erdbeermark, 261

## G

Gebackene Pastinaken mit Kokos-Fenchelsauce (The Green Door), 344-345
Gebackener Blumenkohl, 343
Gedämpfter Mangoldsalat mit Limabohnen, 203
Gefüllte Pilze (Karyn's Fresh Corner Café), 233
Gehackter Gartensalat, 209
Gehaltvoller Schokoladen-Smoothie, 177
Geröstete Knoblauch-Quinoa, 246
Geröstete Zucchini (Horizons), 340
Gerösteter Brokkoli mit Avocado-Pesto, 249
Gerösteter Spinat mit Salsa Rustica (italienischem Tomaten-Relish) (Horizons) 239
Gewürzte Açaí-Energieriegel, 360
Gorilla Food Green Tacos (Gorilla Food), 335
Göttliche Avocadocreme (Blossoming Lotus), 274
Granatapfel-Smoothie, 176
Grüne Energieriegel, 359
Grüne Rohkostsuppe (JivamukTea Café), 224
Grüne Sommergemüse-Avocado-Kaltschale mit getrüffelter Cashew-Creme, 223
Grünkohlchips mit Salz und Essig, 348-349
Grünkohlchips mit Sauerrahm und Zwiebeln, 354-355
Grünkohl-Hanfsamen-Salat, 206
Grünkohlsalat mit Kreuzkümmel und grünen Äpfeln, 197
Guacamole (Gorilla Food), 261
Gurken-Avocado-Kaltschale (Horizons), 227

## H

Himbeereis am Stiel, 356-357
Himmlischer Backkürbis, 341
Hirse mit Blattgemüse und gerösteten Sonnenblumenkernen, 310

## I

In Ahornsirup glasierter Rosenkohl mit Esskastanien, 300
Indigo Granita, 382-383
Indisch gewürzte Linsen-Hanfburger, 320
Ingwer-Birnen-Smoothie mit Sonnenblumenkern-Hanfmilch, 168
Involtini di Melanzane (Auberginenröllchen), 308-309
Italienische Gartengemüsepfanne, 306-307

## K

Kabocha-Kürbis-Püree mit gerösteten Kokosraspeln, 234
Kandierter Grapefruit-Salat (Amanda Cohen), 212-213
Karotten-Ingwer-Kaltschale, 228

Kartoffel-Steckrüben-Püree, 343
Käse aus gelben Paprika und Pinienkernen (Life Food Gourmet), 266
Key Lime Pie (Crudessence), 370-371
Kirschtörtchen mit Vanillecreme (Chad Sarno), 374-375
Kitchari (JivamukTea Café), 235
Klassische Linsenburger, 326
Knoblauch- und grüner-Pfeffer-Dressing (Millennium), 282
Knuspermüsli mit geröstetem Chia, Ingwer und Birne, 178-179
Knuspermüsli mit Sacha Inchi, Bratapfel und Zimt, 182
Kokos-Kreuzkümmel-Dressing, 280
Kokosnuss-Mango-Curry-Smoothie (Thrive Juice Bar), 173
Kokosnusssuppe, 230
Kokosnuss-Thai-Limettenblatt-Smoothie (Thrive Juice Bar), 171
Kombucha-Mojito, 175
Kürbis-Gnocchi mit Topinamburpüree (Millennium), 286-287

L

Linsen-Dressing, 283
Linsensuppe mit Spinat, 229
Löwenzahnsalat mit sonnengetrockneten Tomaten und Linsen-Dressing, 205

M

Mandelkroketten mit Mango-Tatar-Sauce (Live Organic Food Bar), 240-241
Mandelnudeln mit Karotten und Kelp, 250
Marinara-/Pizza-Sauce, 269
Mexikanische Salatschüssel, 199
Minz-Eiscreme mit Schokoladensplittern, 379
Miso-Pilzsauce (Live Organic Food Bar), 275

N

Nori-Cracker, 352
Normale, dicke und aufgeschlagene Cashew-Sahne (Tal Ronnen), 272-273
Nussbraten (Live Organic Food Bar), 301

O

Ofengebackene Pastinakenfritten, 347
Ofengebackene Süßkartoffeln mit Knoblauch und Thymian, 236-237

P

Pak-Choi mit Hirse und Sacha Inchi, 242
Paprika-Grünkohl-Chips, 353
Pasta mit Marinara-Sauce (Karyn's Fresh Corner Café), 284-285
Pekannuss-Dill-Pâté (Crudessence), 259
Portobello Burger, 322-323
Protein-Vanilleeis mit Karamellspirale, 380-381

Q

Quinoa-Falafel, 330-331
Quinoa-Pilaf mit Mangold und Zitrone, 311

R

Ranch Dip, 264
Reibekuchen mit neuen Kartoffeln, 183
Rohe Maca-Kekse mit Schokoladensplittern, 378
Rohe Zucchini- und Karotten-Lasagne mit Mandel-"Ricotta" (Ravens' Restaurant), 288-289
Rohes Beerenparfait (Karyn's Fresh Corner), 366-367





Rote-Bete-Ravioli mit Basilikum-Macadamia-Ricotta, 290-291
Rote-Bete-Salat mit Zitronen-Walnusskäse (Raven's Restaurant), 188-189
Rustikales süßes Zwiebel-Fladenbrot, 244-245

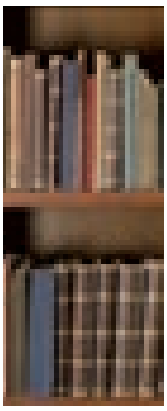
## S

Sacha Inchi-Butter, 258
Sacha Inchi-Milch (mit Schoko-Variante), 167
Sacha Inchi-Schokobananen, 377
Sacha Inchi-Sonnenblumenkern-Pâté, 259
Salat aus geröstetem Gemüse mit geröstetem Knoblauch-Dressing (Candle 79), 193
Salat aus Zucchini-Carpaccio und Sacha Inchi, 194-195
Salsa (Gorilla Food), 263
Salsa aus Hanf, Schwarzaugenbohnen und Cayennepfeffer, 265
Salsa aus Sacha Inchi, schwarzen Bohnen und Limette, 264
Sauce aus sonnengetrockneten Tomaten (Crudessence), 271
Sautierter Rosenkohl mit Senf-Vinaigrette (Karyn's on Green), 338-339
Scharf gewürztes DLT-Sandwich, 334-335
Scharfer Linsensalat (Beets Living Food Café), 191
Scharfes Schwarzbohnen-Chili (Blossoming Lotus), 313
Schneller Kohl-Avocado-Salat (Chad Sarno), 207
Schoko-Aufstrich aus Sacha Inchi und Sonnenblumenkernen, 260
Schoko-Himbeer-Chia-Pudding, 185
Schoko-Mandel-Smoothie mit Sacha Inchi-Milch, 167
Schoko-Sacha Inchi-Blaubeer-Energieriegel, 361
Schokoladen-Himbeer-Käsekuchen mit Schoko-Mandelboden, 386-388
Schwarzbohnen-Frikadellchen, 324-325
Schwarze Bohnensuppe (Candle 79), 220
Schwarzbohnen-Chili-Pizza, 329
Shanghai-Reisschüssel (Fresh), 302-303
Smoothie La Belle Verte ("Die schöne Grüne") (Crudessence), 174
Sommer-Chefsalat, 199
Sommer-Succotash mit cremiger Rosmarin-Knoblauch-Sauce, 296-297
Sonnenblumenkern-Hanfmilch (mit Schoko-Variante), 169
Spaghettikürbis mit Drei-Schritte-Marinara, 293
Spargelcremesuppe (Tal Ronnen), 214-215
Spinatcremesuppe (Crudessence), 225
Spinatsalat mit Dill und Avocado, 196
Spirulinagrüne Hirse (JivamukTea Café), 237
Steckrüben-Masala (The Green Door), 342
Steckrübenpüree-Suppe, 232-233
Südländischer Krautsalat, 204
Superfood-Chia-Chili (Life Food Gourmet), 314-315
Superfood Gomasio, 247
Süßer-Senf-Dressing, 278

## T

Tabouli (Gorilla Food), 243
Tatar aus Baby-Zucchini und Avocado (Matthew Kenney), 235
Tempelreisschüssel (Fresh), 304-305
Thai Vibe (Live Organic Food Bar), 298-299
Thai-Avocado-Smoothie (Thrive Juice Bar), 172
Thai-Salat (Matthew Kenney), 190
Tomatensuppe, 219
Tropischer Aananas-Papaya-Smoothie, 175





U

UnMotza-Macadamia-Nusskäse-Sauce, 268

V

Vinaigrette (Tal Ronnen), 274

W

Walnuss-Chili-Pâté (Gorilla Food), 256-257
Walnuss-Cranberry-Energieriegel, 362-363
Wassermelonen-Zitronen-Granita, 368
Weiße Bohnenpüree-Suppe, 221
Westafrikanische Yamswurzel- und Bohnenburger, 316-317
Wildreis-Yamswurzel-Pfannkuchen, 181
Wildreis mit Kabocha-Kürbis und Salbeibutter, 312
Wirsing-Buchweizen-Wrap, 333
Wurzelsalat mit Kokosnuss-Kreuzkümmel-Dressing, 197
Würzige Sesam-Sauce (Gorilla Food), 270
Würzig-scharfe Kakao-Haselnuss-Zouzous (Crudessence), 351

Y

Yacon Dessert-Ravioli, 389-390

Z

Zitronen-Limetten-Energie-Gel, 364-365
Zitronen-Tahina-Dip, 262
Zucchini-Fettuccini mit Zitronen-Pfeffercreme, 294-295
Zucchini-Hummus (Gorilla Food), 254-255
Zucchini-Pasta mit stückiger Tomatensauce, 292
Zucky Hummus (Crudessence), 255







# Getränke

## Brendans Original-Zitronen-Limetten-Sportdrink

Datteln enthalten viel Glukose, die direkt in den Blutkreislauf übergeht. Der im Kokosnusswasser enthaltene Zucker wird etwas langsamer aufgenommen, sodass sich die Energiezufuhr insgesamt über einen längeren Zeitraum erstreckt. Frische Datteln sind ideal. Sie können aber auch getrocknete Datteln verwenden (diese mindestens vier Stunden einweichen).

5 Minuten 2 Portionen

250 ml Kokosnusswasser
250 ml Wasser
2 Datteln, entkernt (frische oder getrocknete, eingeweicht)
5 EL Zitronensaft
3 EL Limettensaft
Meersalz nach Belieben

- Alle Zutaten in einen Standmixer geben und pürieren.
- Gegebenenfalls durch ein Sieb geben, um das Fruchtfleisch der Zitrusfrüchte aufzufangen.

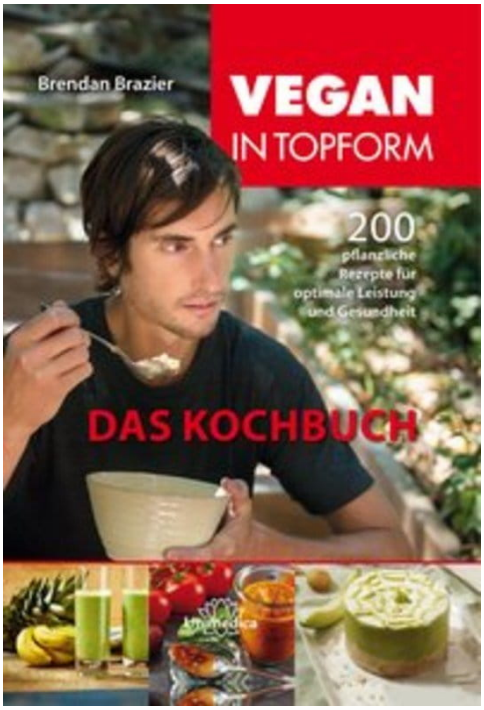
**Brendan Brazier**

# Vegan in Topform - Das Kochbuch

200 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit

440 Seiten, geb.
erscheint 2017

Jetzt kaufen




Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de