

Annette Heimroth

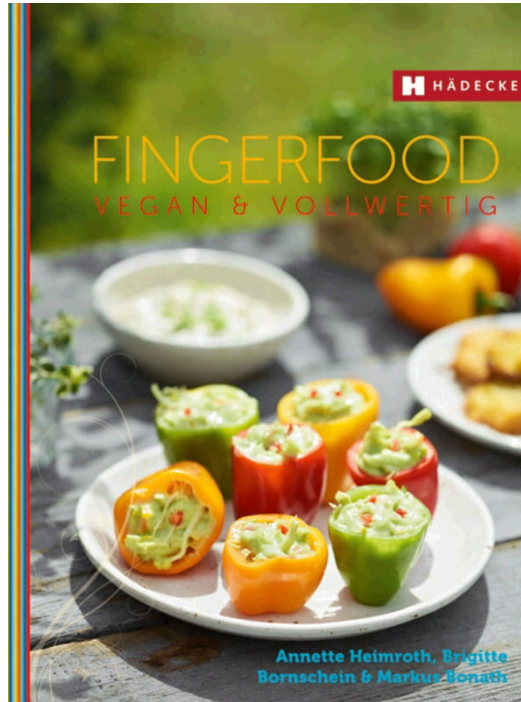
Fingerfood vegan & vollwertig

Leseprobe

[Fingerfood vegan & vollwertig](#)

von [Annette Heimroth](#)

Herausgeber: Hädecke Verlag



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

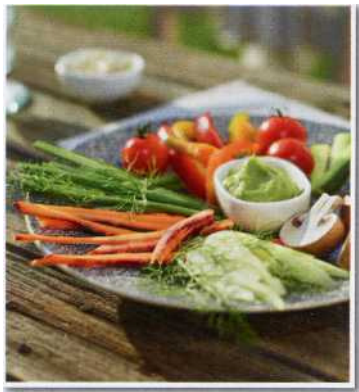
<https://www.narayana-verlag.de>

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

Rezeptverzeichnis

Ananas-Kokos-Creme	52	Erbsencreme	43
Apfelschiffchen mit Hummus	4	Erdbeeren, orientalisch	24
Artischockenaufstrich	5	Erdnuss-Bananen-Kugeln	27
Auberginen, gebacken	10	Erdnussmuss „Crunchy“	27
Auberginen-Mini-Pizzas	6		
Auberginenröllchen mit Reis und Avocado	11	Fladenbrot mit Pistazien oder Kapern	63
Avocadocreme	62		
Avocado-Dip	22	Gemüsechips, bunt, mit pikanter Salsa	28
		Gemüse- „Krokette“	32
Bananen-Erdnuss-Kugeln	27	Gemüse-Mini-Pizzas	9
Blumenkohl-Brokkoli-Aufstrich	14	Gemüsepuffer mit Kresseschaum	34
Bohnenspieße, fruchtig	12	Gemüse-Spieße	58
Brokkoli-Blumenkohl-Aufstrich	14	Grünkernbällchen, gefüllt	38
		Grünkern-Maki	39
Champignons, gefüllt	15	Grünkohlentaschen	73
Champignonschnecken	16	Gurken-Artischocken-Aufstrich	5
Chicoree, gefüllt	19	Gurkenhäppchen mit Dillcreme	40
		Gurkenhäppchen	79
Dillcreme	40	Gurkenspieße	58
Dip, Grundrezept	20		
Dip-Gemüse	22	Hummus	4
DiD-Variationen	20ff		
		Kapern-Fladenbrot	63
		Kartoffelbällchen mit Erbsencreme	42
		Kartoffeln aus dem Ofen, griechisch	44
		Kartoffeln, gefüllt	56
		Kartoffelpuffer mit Kresseschaum	34
		Kartoffeltaler mit Avocadocreme	47
		Kohl-Päckchen mit Steckrübenfüllung	61
		Kokos-Ananas-Creme	52
		Kräutercreme	48
		Kräuter-Dip	22
		Kräuterschaum	35
		Kresseschaum	35
		„Krokette“, Gemüse-	32



Kugelspieße aus Obst	58
Kürbis-Häppchen	79
Kürbis-Möhren-Sticks	57
Kürbis-Paprika-Spieße	49
Lauch-Tomaten-Rauten	51
Linsen-Auberginen-Pizzas	6
Linsenküchlein mit Kokoscreme	52
Maki-Sushi mit Grünkern	39
Maki-Sushi mit Vollkornreis	39
Mango-Bohnen-Spieße	12
Mangoldtaschen	73
Meerrettich-Dip	23
Meerrettich-Kartoffeln	56
Melonen-Spieße	58
Möhren-Kürbis-Sticks	57
Nektarinen-Bohnen-Spieße	12
Obst-Spieße	58
Ofenkartoffeln, griechisch	44
Oliven-Dip	23
Palmkohl-Päckchen	61
Papaya-Bohnen-Spieße	12
Paprika, Mini-, mit Avocado-creme	62
Paprika-Artischocken-Aufstrich	
Pfirsich-Bohnen-Spieße	12
Pistazien-Fladenbrot	63
Pizzas, klein, mit Auberginen und Linsen	6
Ratatouille-Spieße	49
Reis-Maki	39
Rohkost-Schokolade	67
Rosenkohl-Säckchen	64
Salatgurke, s. Gurke	
Salsa, pikant	29



Sandwichtaler, rund	66
Schokolade, Rohkost-	67
Schwarzkohl, s. Palmkohl	
Selleriewürfel	70
Spinattaschen	73
Steckrüben-Palmkohl-Päckchen	61
Teigtaschen mit Spinat	73
Tomaten, Cherry-, gefüllt	62
Tomaten-Dip	23
Tomaten, gefüllt	74
Tomaten-Lauch-Rauten	51
Weinblätter, gefüllt	75
Weinblätter, selbst eingelegt	75
Wildkräuterschaum	35
Wirsingrollen	78
Würfelspieße aus Gemüse	58
Zucchini-Häppchen	79
Zucchini-Paprika-Spieße	49
Zucchini-Röllchen	80

REZEPTVERZEICHNIS 85 ■



72 · SPINAT

Leseprobe von A. Heimroth / B. Bornschein / M. Bonath,
„Fingerfood vegan & vollwertig“
Herausgeber: Hädecke Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

TEIGTASCHEN MIT SPINAT

für ca. 24 Stück

1 Bio-Frischhefewürfel (42 g)
350 ml lauwarmes Wasser
400 g Weizen oder Dinkel, frisch gemahlen
100 g Roggen, frisch gemahlen
2 EL natives Olivenöl
Steinsalz
Korianderpulver, nach Geschmack
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
450 g frischer Spinat
2 EL natives Olivenöl
etwas Gemüsebrühpulver
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Muskatnuss, frisch gerieben

TIPP

Anstelle von Spinat können Sie die Teigtaschen auch mit Grünkohl oder Mangold befüllen. Dazu Stiele und Mittelrippen entfernen, den Kohl klein schneiden und wie oben beschrieben beim Spinat verfahren.

Hefe mit dem lauwarmen Wasser verrühren und mit Weizen- und Roggenmehl, Öl, 2TL Salz und Koriander zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem Tuch abdecken und den Teig mindestens eine halbe Stunde an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen.

5 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein würfeln bzw. durchpressen. Den Spinat putzen und von dickeren Stielen befreien, waschen und trocken schleudern.

Das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz darin anschwitzen. Den Spinat dazugeben und fünf Minuten unter Rühren zusammenfallen lassen, mit Gemüsebrühpulver, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Backofen auf 200 °C (oder 180 °C Umluft) vorheizen. Den Teig nochmals durchkneten, halbieren und die Teighälften nacheinander auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen (ca. 3-4 mm hoch). Mithilfe eines Glases Kreise von jeweils etwa 10 cm Durchmesser ausstechen. Mit einem Teelöffel kleine Spinatportionen in die Mitte des Kreises setzen. Die Teigländer mit Wasser befeuchten, zu einem Halbkreis zusammenklappen und die Ränder fest aufeinander drücken.

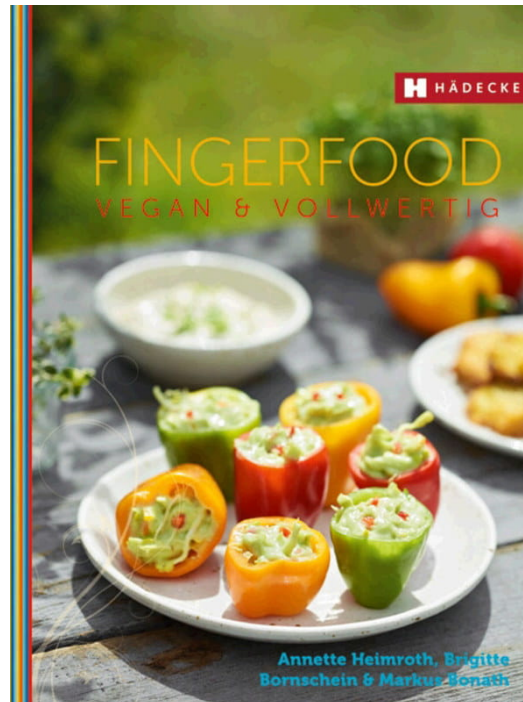
Auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Backblech legen und etwa 15 Minuten backen.

Annette Heimroth

Fingerfood vegan & vollwertig

88 Seiten, geb.
erscheint 2014

[Jetzt kaufen](#)



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