Lindsay S. Nixon

Happy Vegan Tag für Tag

Leseprobe

Happy Vegan Tag für Tag

von Lindsay S. Nixon

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: Ein paar Worte von Lindsay 1
Warum vegan? 2
Warum fettfrei und fettarm? 4
Erste Schritte 5
Einkaufsliste 5
Tag-für-Tag-Kochtipps 8
So verwenden Sie dieses Buch 10

SMOOTHIES, JOGHURT & MÜSLI 15

Zimtschnecken-Smoothie 17
Mojito-Smoothie 17
Fürst-Pückler-Smoothie 18
Tropenparadies-Smoothie 18
Erbsen-Schokoladen-Smoothie 20
Hafer-Cookie-Smoothie 21
Oh-She-Glows-Haferflocken 23
Erdnussbuttercup-Smoothie 24
Bananen-Frosty 24
Tofu-Joghurt 27
Müsliriegel 29

WARM FRÜHSTÜCKEN & BRUNCHEN 31

Mexikanischer Rührtofu 33
Rührtofu 34

Kleine Vollkorn-Salzbrötchen

Charleston Grits 37
Spinat-Artischocken-Frittata 38
Tempeh-Würstchen-Krümel 40
Weiße-Bohnen-Gravy 41
Kleine Vollkorn-Salzbrötchen 43
Mexikanische Frittata 44
Marmeladen-Arme-Ritter 47
Dunkle Schokoladen-pfannkuchen 48
Möhrenkuchen-Pfannkuchen 50
Spinat-Frühlingszwiebel-Pfannkuchen 51
Obst-Streuselkuchen 52

MUFFINS, BRÖTCHEN & BROT 55

Schoko-Gewürz-Muffins 57
Arme-Ritter-Muffins 58
Morning-Glory-Muffins 61
Ein Blaubeermuffin 62
Glasierte Kürbisbrötchen 64
Marmeladen-Zitronen-Brötchen 65
Zimt-Rosinen-Brötchen 67
Glasur 68
Herbstliches Maisbrot 71
Bayou-Maisbrot 72
Bierbrot 73
Jalapeño-Maisbrot 74
Blaubeer-Frühstückskuchen 77

Ein Blaubeermuffin

SANDWICHES, BURGER & MEHR 79

»Austern«-Po'Boys

Eifrei-Salat 80
»Austern«-Po'Boys 83
Gegrillter Käse 84
Schnelle Burger 87
Masala-Burger 88
Kidneybohnen-Quinoa-Burger 91
Pinto-Burger 92
Insel-Champignon-Burger 95
Bella Tacos 96
Weiße Enchiladas 98

Insel-Champignon-Burger

SUPPEN, EINTÖPFE & DAL 99

Schnelle Süßkartoffelsuppe 101
Rauchige Blumenkohlsuppe 102
Shiitake-Miso-Suppe 105
Schwarze-Bohnen- & Salsa-Suppe 106
Mogel-Erdnuss-Eintopf 107
Marokkanische Linsensuppe 108
Minestrone 111
Red Red 112
Äthiopischer Kichererbsen-eintopf 115
NOLA-Gumbo 116
Jalapeño-Butternusskürbis-Suppe 119
Mexikanische Vischsuppe 120
Süßkartoffel-Dal 123
Chili Rustikal 124

Jalapeño-Butternuss-kürbis-Suppe

SALATE & DRESSINGS 125

Birnen-Rucola-Salat 126
Curry-Quinoa-Salat 129
Kirsch-Quinoa-Salat 130
Südwest-Salat 133

Kirsch-Quinoa-Salat

Birnen-Rucola-Salat

Erdbeer-Spinat-Salat 134
Balsamico-Dijon-Vinaigrette 134
Italienisches Dressing 135
Göttliches Dressing 136
Caesar-Dressing 137
Thai-Salat-Wraps 138
Thai-Erdnuss-Sauce 139

GEMÜSEGERICHTE: PFANNEN & CURRYS 141

Brokkoli-Paprika-Pfanne 142
Ananas-Tempeh-Teriyaki-Pfanne 145
Ingwer-Pak-Choi-Pfanne 146
Ingwer-Miso-Quinoa-Pfanne 148
Paprikapfanne 149
Scharfe Pilzpfanne 151
Tempeh süßsauer 152
Blumenkohl-Kürbis-Curry 155
Chana Saag 156
Gobi Palak 158

AUFLÄUFE & REISGERICHTE 159

Gemüse-Quiche 161
Cajun-Maisbrot-Auflauf 162
Tex-Mex Shepherd's Pie 165
Fiesta-Auflauf 166
Arroz Amarillo 167
Brötchen-Potpie 168
Dijon-Reis mit Brokkoli 171
Karibischer Reis mit Bohnen 172
Mardi-Gras-Reis mit Bohnen 175
Teriyaki-Reis 176
Curry-Reis 176

BOHNEN & FLEISCHALTERNATIVEN 179

Marokkanische Süßkartoffeln & Kichererbsen 180
Kichererbsen-Tomatensauce 183
Kichererbsen-Tikka-Masala 184
Pinquito-Bohnen 185
Frijoles negros 186
Frijoles refritos 189
Tempeh-Hackbraten 190
Kichererbsen-Schnitzel 193
Kubanische Schwarze-Bohnen-Küchlein 194
»Krabben«-Küchlein 197
Cajun-Kichererbsen-Küchlein 198
Kichererbsen & Grünkohl nach indischer Art 201
Cajun-Augenbohnen-Küchlein 202

PASTA & ASIANUDELN 203

Pablo Pasta

Gemüse-Lo-Mein 205
Cremige Dijon-Pasta 206
Schnelle Kürbis-Salbei-Nudeln 209
Tempeh-Chili-Makkaroni 210
Zitronen-Basilikum-Pasta 213
Schnelles Pesto 214
Süße Chili-Mango-Udon 217
Andreas Puttanesca 218
Cremesauce mit sonnengetrockneten Tomaten 219
Pablo Pasta 220
Pasta mit geröstetem Gemüse 222
Tofu-Ricotta 225

Tempeh-Chili-Makkaroni

EINFACHE BEILAGEN 227

Mandschu-Blumenkohl 229
Ingwerkohl 230
Geröstete Möhrchen 233

Bunter Mangold mit Rosinen

Knoblauch-Spinat 234
Dijon-Spargel 235
Süßer Krautsalat 236
Maryland-Grünkohl 239
Asiatischer Mogel-Krautsalat 240
Scharfer Blattkohl in Orangensauce 243
Karibische Süßkartoffeln 244
Herbstliche Süßkartoffel-Bratkartoffeln 246
Andreas Tofufritten 247
Käse-Blumenkohl-Rösti 249
Bunter Mangold mit Rosinen 250
Cajun-Kartoffelsalat 253

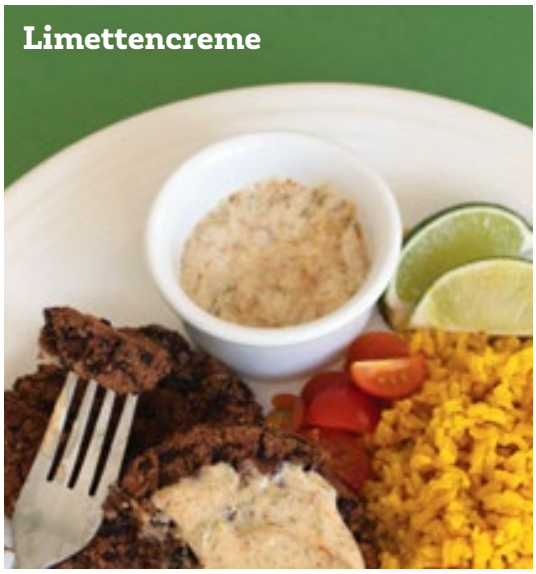
DESSERTS 255

Chai-Hafer-Bällchen

Limabohnen-Cookies 256
SXM-Strudel 259
Weiche Melasse-Kekse 260
Chai-Hafer-Bällchen 263
Backapfel-Muffins 264
Tortuga-Rumkuchen 267
Hafer-Häppchen 268
Natalas Schoko-Kirsch-Shake 271
Schoko-Knusperkichererbsen 272
Schokoladen-Tassenkuchen 273
Ananas-Biskuit 275
Gebratene Bananen 276
Möhrenkuchen-Milchreis 279
Bananen-Pudding 280
Toffee-Dip 282

Möhrenkuchen-Milchreis

WÜRZSAUCEN & GEWÜRZMISCHUNGEN 283


Limettencreme

Chipotle-Mayo 284
Rauchige Cajun-Mayo 285
Masala-Mayo 285
»Honig«-Senf 287
Cremiger Cajun-Senf 287
Limettencreme 288
Remoulade 288
Vegane Mayo 291
Sour Cream 292
Berbere 293
Geflügelgewürz 294
Cajun-Gewürz 295
Karibik-Dressing 296

SAUCEN & GRAVYS 299

Teriyakisauce 300
Enchilada-Sauce 302
Schnelle Mole-Sauce 303
Kichererbsen-Gravy 305
Pilzsauce für jede Gelegenheit 306
Miso-Gravy 309
Einfache Käsesauce 310
Tacosauce 310
Salbei-Gravy 312

SELBST GEMACHT 313

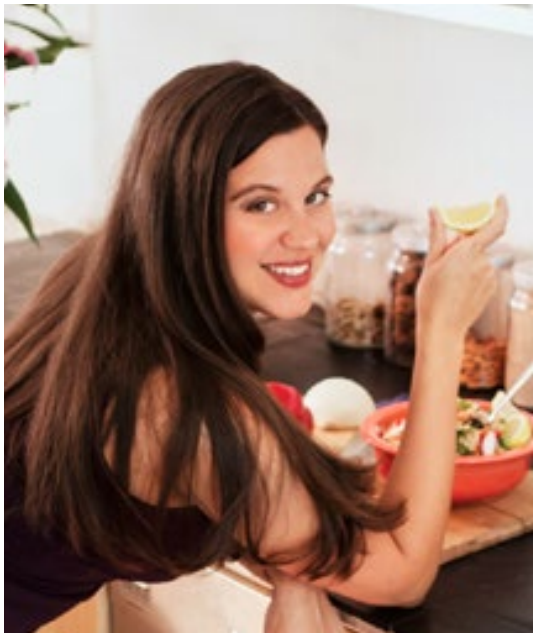
Instant-Apfelmus 314
Semmelbrösel 314
Keine-Rinderbrühe 316
Keine-Hühnerbrühe (Pulver) 317
Gemüsebrühe 318
Vegane Worcestershire-Sauce 320
Brodys glutenfreie Mehlmischung 321

ANHANG 323

Zutatenverzeichnis 324
Zutatenalternativen 329
Küchenjargon 331
Danksagungen 334
Abbildungsverzeichnis 335
Über die Autorin 336
Bezugsquellen 336
Stichwortverzeichnis 337

EINLEITUNG

Ein paar Worte von Lindsay



Kurz nachdem ich mit meinem ersten Kochbuch, The Happy Herbivore Cookbook, fertig war, wurden mein Mann und ich für ein Jahr auf die Karibikinsel Sint Maarten versetzt. Zwar war die Aussicht darauf, dort im Paradies zu leben, wirklich aufregend, doch die Erkenntnis, jeden Tag drei Mahlzeiten kochen zu müssen, war ganz schön ernüchternd.

Fertige, verpackte vegane Mahlzeiten und Lebensmittel gibt es auf Sint Maarten nicht und auch die dortigen Restaurants bieten für gewöhnlich keine veganen oder vegan-freundlichen Optionen an. Die harte Realität war: Wenn wir essen wollten, musste ich kochen.

Doch unser Leben auf Sint Maarten erinnerte mich daran, wie wunderschön (und lecker!) Einfachheit sein kann. Unsere Mahlzeiten mussten frisch, schnell und mühelos auf den Tisch kommen, damit mich das ständige Kochen nicht völlig überwältigte. Aber gleichzeitig wollte ich sie spannend und befriedigend gestalten, mit den Zutaten, die mir dort zur Verfügung standen. Auf Sint Maarten hatte ich nicht dieselbe große Auswahl an Zutaten, die ich gerne in New York verwende, und das Angebot auf dem Markt wechselte ebenfalls ständig.

Doch mein neues Lebensmotto »Irgendwie klappt's schon!« führte zur Entstehung dieses Buchs. Hier finden Sie mehr als 175 absolut machbare Rezepte – Rezepte, die so schnell und einfach umzusetzen sind, dass Sie wie ich von Grund auf drei Mahlzeiten am Tag kochen könnten, und zwar mit den Zutaten, die Sie gerade zur Hand haben.

Wie bei meinem letzten Buch verwende ich in meinen Rezepten vollwertige, »alltägliche« Zutaten und arbeite ohne zugesetzte Fette wie Öle. Darüber hinaus habe ich mich darum bemüht, die Zubereitung der Rezepte auf weniger als 20 Minuten zu reduzieren, denn selbst Profiköche wollen nicht immer den ganzen Tag am heißen Herd schuften.

Bon Appétit

Warum vegan?

Die rein pflanzliche Ernährung ist der am schnellsten wachsende Ernährungstrend in den USA, und zwar aus gutem Grund. Je öfter wir pflanzliche Mahlzeiten essen, desto mehr Vorteile spüren wir. Wenn mich jemand fragt, warum ich vegan bin, dann antworte ich: »Für meine Gesundheit, meinen Geldbeutel, die Tiere, die Umwelt … und für Sie.«

GESUNDHEIT: Wer sich vegan ernährt, nimmt über die Ernährung kein Cholesterin auf, und eine fettarme vegane Ernährung ist eher kalorienarm, aber reich an Ballaststoffen. Einige Studien haben außerdem gezeigt, dass eine fettarme vegane Ernährung schwerwiegenden Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Krebs vorbeugen und sie heilen und umkehren kann.

GELDBEUTEL: Die vegane Ernährung kann ein richtiges Schnäppchen sein. Vegane Grundnahrungsmittel wie Bohnen, Reis und Pflanzendrinks kosten nur den Bruchteil dessen, was für Fleisch und Milchprodukte ausgegeben wird. Außerdem sparen Sie auf lange Sicht Arztkosten, wenn Sie sich gesundheitsbewusst ernähren.

TIERE: Sogenannte Nutztiere leben und sterben auf häufig fürchterlich brutale Weise, und zwar sowohl in körperlicher als auch psychischer Hinsicht. Als Konsument, der lediglich das verarbeitete Endprodukt kauft, ist es einfacher darüber hinwegzusehen als bewusst zu wählen.

UMWELT: Die vegane Ernährung ist die umweltfreundlichste und nachhaltigste Ernährungsweise.

MENSCHHEIT: Es heißt, dass wir fast augenblicklich den Welthunger beenden könnten, wenn die ganze Welt auf eine vegetarische Ernährung umstiege. Auf ½ Hektar Land können entweder 20.000 Pfund Kartoffeln oder gerade einmal 165 Pfund Fleisch produziert werden.

MEINE GESCHICHTE

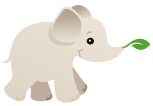
Aus Liebe zu den Tieren war ich den Großteil meiner Kindheit über Vegetarierin. Das kam so: Als wir eines Tages im Auto an einer Weide mit Kühen vorbeifuhren, aß ich gerade einen Burger. Ich zählte eins und eins zusammen und die Sache war gegessen. Doch in meinen Teenagerjahren erlag ich dem Gruppenzwang und begann wieder Fleisch zu essen. Mit Beginn meiner Zwanziger brachte mich eine ernsthafte Gesundheitskrise zurück zur vegetarischen Ernährung, und das Jahr darauf wurde ich als Experiment vegan. Nachdem ich »China Study«, »Eat to Live« und »Skinny Bitch« gelesen hatte, wusste ich, dass ich niemals zur vegetarischen Ernährung zurückkehren würde. Damit wurde meine vegane Lebensweise permanent, mit einer zusätzlichen Änderung: Ich strich nicht nur Milch und Eier vom Speiseplan, sondern gestaltete meine Ernährung fettarm und mit einem Fokus auf vollwertige Kost.

Warum fettfrei und fettarm?

Wie auch viele andere kämpften mein Mann und ich jahrelang mit den Pfunden und unserer Gesundheit. 2007 begann ich mich fettarm, vegan und ohne zugesetzte Fette zu ernähren, und Scott schloss sich mir schon kurz darauf an. Innerhalb eines Jahres hatten wir beide mehr Gewicht verloren, als wir je für möglich gehalten hatten, und all unsere Gesundheitsprobleme bewältigt. Außerdem bemerkten wir einen plötzlichen Energieschub und liefen daraufhin unseren allerersten Marathon; etwas, das wir vorher nie für realistisch oder möglich gehalten hatten.

Jeder kennt die Gefahren gehärteter pflanzlicher Fette und Öle, aber auch andere Öle wie Olivenöl können schädlich sein. Die meisten Speiseöle, wie zum Beispiel Rapsöl, haben einen sehr niedrigen Rauchpunkt. Wenn diese Öle über diesen Rauchpunkt erhitzt werden, gehen die Nährstoffe verloren und es werden freie Radikale erzeugt. Öle sind außerdem versteckte Kalorienbomben, die sowohl sehr fett- als auch kalorienreich sind. Ein Esslöffel Öl enthält ungefähr 120 Kalorien und 14 g Fett, das entspricht ungefähr einem Schokoriegel!

Für essenzielle Fettsäuren esse ich unverarbeitete Fette wie die in Nüssen und Samen, und auch nur in Maßen. Bedenken Sie, dass alle Lebensmittel, selbst grünes Gemüse, geringe Mengen Fett enthalten, Ihr Körper wird also immer gut versorgt, ohne dass Sie zusätzliches Fett konsumieren müssen.



Die Nährwertangaben der Rezepte in diesem Buch wurden mithilfe von caloriecount.com zusammengestellt. Alle Angaben gelten pro Portion. Sofern nicht anders angegeben, sind optionale Zutaten nicht eingerechnet. Brot und Wraps sind ebenfalls nicht mit eingerechnet, sofern nicht extra angemerkt (siehe die entsprechenden Verpackungen für diese Informationen).

Der Salzgehalt wird nicht angegeben, da sich die Werte verschiedener Marken und der entsprechenden Nährwertrechner stark unterscheiden, sodass eine verlässliche Angabe nicht möglich ist.

Erste Schritte

Die meisten Zutaten in diesem Kochbuch bekommen Sie in jedem Supermarkt, aber für einige müssen Sie dem Reformhaus einen Besuch abstatten oder sie über den Internethandel beziehen. Wenn Sie mit der veganen Küche, Vollwertkost oder fettarmem Kochen noch nicht so vertraut sind, kommt Ihnen vielleicht auch die eine oder andere Zutat unbekannt vor. Wenn Sie mehr über sie und die günstigsten Bezugsquellen erfahren möchten, werfen Sie einfach einen Blick ins Zutatenverzeichnis (S. 324).

Einkaufsliste

Hier finden Sie meine Einkaufsliste für alle Grundzutaten, mit denen Ihre Küche ausgestattet sein sollte. Wenn Sie diese Zutaten zur Hand haben, dann können Sie praktisch jedes Rezept in diesem Kochbuch zubereiten, ohne erst einkaufen gehen zu müssen. Ich kann nur empfehlen, wenn möglich immer natriumarme Varianten oder solche ohne zugesetztes Salz zu kaufen, insbesondere bei Lebensmitteln in Dosen wie Tomaten oder Bohnen, Sojasauce und Gemüsebrühe. Außerdem empfehle ich biologische und ungesüßte Sorten, und am besten vermeiden Sie Lebensmittel, die raffinierten Zucker, Maissirup, Fett (insbesondere gehärtete Fette) sowie nicht vegane Produkte, die Milch, Fleisch, Eier, Fisch oder tierische Nebenerzeugnisse wie Gelatine, Kasein oder Molke enthalten.

VORRATSSCHRANK

- ☐ Agavendicksaft
- ☐ Ahornsirup
- ☐ Backpulver, Backnatron
- ☐ Balsamico-Essig
- ☐ Branntweinessig
- ☐ Brauner Reis
- ☐ Brauner Zucker
- ☐ Cremige Erdnussbutter
- ☐ Gelbes Maismehl
- ☐ Gemüsebrühe und/oder Bouillon-Würfel
- ☐ Getrocknete Bohnen und/oder Bohnen aus der Dose
- ☐ Getrocknete Linsen und Erbsen
- ☐ Knoblauch
- ☐ Grüne Chilis, aus der Dose
- ☐ Haferflocken
- ☐ Haltbarer Tofu im Tetra-Pak, zum Beispiel Mori-Nu
- ☐ Hitzestabiles Ölspray, zum Beispiel Kokosöl oder Distelöl
- ☐ Instant-Haferflocken
- ☐ Kichererbsenmehl
- ☐ Kürbispüree aus der Dose
- ☐ Mandelextrakt
- ☐ Puderzucker
- ☐ Quinoa
- ☐ Rohzucker
- ☐ Rosinen
- ☐ Salsas
- ☐ Süßkartoffeln oder Yamswurzeln
- ☐ Tomaten aus der Dose
- ☐ Tomatenmark
- ☐ Tomatensauce
- ☐ Ungezuckertes Apfelmus
- ☐ Ungesüßtes Kakaopulver
- ☐ Vanilleextrakt
- ☐ Vital Weizengluten
- ☐ Vollkornweizenmehl
- ☐ Vollkornweizennudeln oder Nudeln aus braunem Reis
- ☐ Zwiebeln

KÜHLSCHRANK

- ☐ Barbecuesauce
- ☐ Chilisauce, zum Beispiel Tabasco
- ☐ Dijon-Senf
- ☐ Fester und sehr fester Tofu
- ☐ Frischer Ingwer
- ☐ Frisches Obst und Gemüse
- ☐ Gelber Senf
- ☐ Hefeflocken
- ☐ Ketchup
- ☐ Kopfsalat oder gemischter Salat
- ☐ Limettensaft
- ☐ Maistortillas
- ☐ Möhren
- ☐ Natriumarme Sojasauce
- ☐ Pflanzendrink
- ☐ Staudensellerie
- ☐ Vollkornweizenbrot und -tortillas
- ☐ Zitronensaft

TIEFKÜHLSCHRANK

- ☐ Gemischtes Gemüse
- ☐ Mais
- ☐ Tiefgekühlte Bananen
- ☐ Tiefgekühlte Beeren
- ☐ Vollkornweizenbrötchen und -brot

GEWÜRZE

- ☐ Chilipulver
- ☐ Chipotle-Chilipulver
- ☐ Feines Meersalz
- ☐ Garam Masala
- ☐ Gemahlene Koriandersamen
- ☐ Gemahlener Kreuzkümmel
- ☐ Gemahlener Muskat
- ☐ Gemahlener Zimt
- ☐ Gerebelter Salbei (kein Pulver)
- ☐ Getrockneter Majoran und/oder Oregano
- ☐ Getrockneter Rosmarin
- ☐ Getrockneter Thymian
- ☐ Italienische Gewürzmischung
- ☐ Knoblauchgranulat
- ☐ Kürbiskuchen-Gewürzmischung
- ☐ Kurkuma
- ☐ Mildes Currypulver
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Rote Chiliflocken
- ☐ Schwarzer Pfeffer
- ☐ Zwiebelgranulat

Ihre Werkzeuge sind ebenfalls wichtig. Sie benötigen Töpfe und Pfannen, ein scharfes Messer, Rührschüsseln, Messbecher, eine Waage, mindestens ein Schneidebrett, ein Backblech, einen Schneebesen und einen Spatel, ein Sieb, eine Reibe, einen Mörser und eine Küchenmaschine oder einen Mixer.

✔ SCHNELL ✔ FETTFREI ✔ SOJAFREI ✔ GÜNSTIG

UNTER 150 KALORIEN

Dunkle Schokoladen-pfannkuchen

Diese Schokoladenpfannkuchen erinnern mich an Schwarzwälder Kirschtorte, denn sie haben einen intensiven schokoladigen Geschmack und werden mit fruchtiger Marmelade anstelle von Ahornsirup serviert.

NÄHRWERTE

1 PFANNKUCHEN, OHNE MARMELADE

101	**Kalorien**
0,8 g	**Fett**
21,9 g	**Kohlenhydrate**
2,8 g	**Ballaststoffe**
7,9 g	**Zucker**
3,6 g	**Eiweiß**

6 PFANNKUCHEN

75 g	Vollkornweizen-mehl
35 g	ungesüßtes Kakaopulver
1 EL	Backpulver
	Prise Salz
250 ml	Pflanzendrink
2 EL	Agavendicksaft
2 EL	Rohzucker (optional)
	Erdbeer- oder Himbeermarmelade

Anmerkung

» Als leckere, wenn auch nicht fettfreie Alternative können Sie etwas Erdnussbutter in der Mikrowelle schmelzen und mit frischen Bananenscheibchen zu den Pfannkuchen servieren.

1. Mehl, Kakaopulver, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel vermischen.
2. Pflanzendrink, Agavendicksaft und Zucker (falls verwendet) verrühren.
3. Die flüssige Mischung zu den trockenen Zutaten gießen und zu einem fast homogenen Teig rühren; ein paar Klümpchen machen nichts.
4. 10 Minuten ruhen lassen.
5. Währenddessen eine Pfanne auf sehr kleiner Flamme erhitzen.
6. Den Teig in einen großen Messbecher füllen oder zum Portionieren eine gefettete Schöpfkelle verwenden.
7. Die Pfanne mit Ölspray fetten und den Teig portionsweise eingießen (circa 4 Esslöffel pro Pfannkuchen).
8. Braten, bis sich auf der Oberfläche Bläschen bilden, dann vorsichtig wenden und von der anderen Seite 2 bis 3 Minuten backen.
9. Mit Marmelade servieren.

UNTER 100 KALORIEN

✔ SCHNELL ✔ FETTFREI ✔ GLUTENFREI ✔ EIN-TOPF ✔ GÜNSTIG

Insel-Champignon-Burger

Wenn Ihnen die Champignon-Steaks aus meinem ersten Kochbuch gefielen, dann freuen Sie sich auf diese Leckerei! Die karibisch gewürzten Pilze sind wunderbar saftig und machen sich gut als toller, befriedigender »Burger«. Noch himmlischer wird er mit etwas Guacamole oder ein paar Avocadoscheibchen, aber Ananas ist eine gute Alternative, wenn es fettfrei sein soll.

1. Alle Zutaten außer Champignons, Brötchen und Salat in eine Pfanne geben. Den Thymian zwischen Ihren Fingern zerreiben und in die Pfanne rieseln.
2. Die Mischung auf hoher Flamme aufkochen, dann die Pilze hineingeben.
3. 5 Minuten kochen, wenden und weitere 5 Minuten kochen.
4. So lange kochen und wenden, bis die Pilze etwas geschrumpft, dunkelbraun und sehr zart geworden sind (insgesamt dauert das etwa 10 bis 15 Minuten; zu lange gegart ist besser als zu kurz).
5. Nach Bedarf mehr Wasser zugeben, damit die Pilze nicht anbrennen oder an der Pfanne haften.
6. Überschüssiges Wasser abgießen und die Pilze mit einem Papiertuch vorsichtig trocken tupfen. Sie sollen eher trocken sein, wenn Sie sie auf das Brötchen legen.
7. Die Pilze mit der Öffnung nach oben auf die Brötchen legen und mit Guacamole, Avocado oder Ananas füllen.

NÄHRWERTE

1 BURGER

39	Kalorien
0,2 g	Fett
5,7 g	Kohlenhydrate
1,3 g	Ballaststoffe
1,6 g	Zucker
3,8 g	Eiweiß

2 BURGER

60 ml	Wasser
3 EL	Balsamico-Essig
1 EL	Teriyakisauce
	Prise getrockneter Thymian
¼ TL	Zwiebelgranulat
¼ TL	Knoblauchgranulat
½ TL	gemahlener Ingwer
⅛ TL	mildes gelbes Currypulver
¼ TL	Chilipulver
1 TL	Dijon-Senf
2	Champignons
2	Vollkornweizenbrötchen
2	Salatblätter (optional)

UNTER 300 KALORIEN

✔ SCHNELL ✔ GLUTENFREI ✔ SOJAFREI ✔ GÜNSTIG

Äthiopischer Kichererbsen-eintopf

Ich liebe diesen äthiopischen Eintopf, denn er schmeckt, als hätte er den ganzen Tag langsam vor sich hin gekö-chelt, ist aber in nur etwa 20 Minuten gemacht.

1. Den Boden eines großen Topfs dünn mit Wasser bedecken und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer circa 2 Minuten dünsten, bis die Mischung duftet und die Zwiebeln weich sind.
2. 1 bis 2 Teelöffel Berbere und eine Prise Kardamom unterrühren, dann Tomatensauce, 375 ml Brühe und Kichererbsen zugeben.
3. Aufkochen, einen Deckel auf den Topf setzen und köcheln lassen.
4. Währenddessen eine Pfanne erhitzen. Sie ist heiß genug, wenn ein Tropfen Wasser schnell darin zischt.
5. Kichererbsenmehl in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren auf mittlerer Flamme rösten, bis es duftet. Das Mehl nimmt dabei erst einen dunklen, goldbraunen Farbton an und wird dann hellbraun. Lassen Sie es nicht anbrennen; es macht nichts, wenn es ein bisschen anbrennt, aber vermeiden Sie viele dunkelbraune oder schwarze Stellen.
6. Das geröstete Kichererbsenmehl mit den übrigen 125 ml Brühe (am besten kalt) ablöschen, alles verrühren, dann zur Suppe gießen.
7. Sehr gut unterrühren. Noch 5 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen.
8. Nach Belieben mit mehr Berbere und Salz und Pfeffer abschmecken.

NÄHRWERTE

256	**Kalorien**
3,1 g	**Fett**
47,6 g	**Kohlenhydrate**
10,6 g	**Ballaststoffe**
7,5 g	**Zucker**
11,4 g	**Eiweiß**

4 PORTIONEN

1	kleine rote Zwiebel, gewürfelt
3	Knoblauchzehen, fein gehackt
1	2,5 cm großes Stück frischer Ingwer, fein gehackt
2-4 TL	Berbere (S. 293)
	Prise Kardamom (optional)
235 ml	Tomatensauce (Dose)
500 ml	Gemüsebrühe
425 g	Kichererbsen (Dose), abgetropft und abgespült
35 g	Kichererbsenmehl
	Salz und Pfeffer, nach Belieben

Anmerkung

» Wenn Sie gekauftes Berbere verwenden, nehmen Sie am besten zunächst nur 1 Teelöffel. Manche Marken sind explosiv scharf.

✓ GLUTENFREI ✓ IM VORRAUS

UNTER 250 KALORIEN

Tempeh-Hackbraten

Ich kann mich nicht erinnern, vor meiner Zeit als Vegetarierin je Hackbraten gemocht zu haben, aber seit ich vegan lebe, kriege ich davon nicht genug. Dazu Kartoffelpüree, grüne Bohnen, geröstete Möhrchen (S. 233) und Pilzsauce für jede Gelegenheit (S. 306) servieren.

NÄHRWERTE

2 SCHEIBEN

210	Kalorien
8,7 g	Fett
21,4 g	Kohlenhydrate
2,9 g	Ballaststoffe
4,8 g	Zucker
15,6 g	Eiweiß

4 PORTIONEN (8 SCHEIBEN)

- 75 g Instant-Haferflocken
- 225 g Tempeh, mit einer Käsereibe geraspelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 4 EL Ketchup
- 2 EL gelber Senf
- 2 EL natriumarme Sojasauce
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL italienische Gewürzmischung

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
2. Eine reguläre Brotform fetten und beiseitestellen.
3. Alle Zutaten vermischen und für 5 Minuten ziehen lassen.
4. In die Brotform füllen, bis in die Ecken verstreichen und flach drücken.
5. Für 25 bis 35 Minuten backen, bis der Braten fest und goldbraun ist.
6. Vor dem Stürzen und Anschneiden für 10 Minuten abkühlen lassen. Je länger Sie warten, desto besser hält er zusammen. Für die perfekte Präsentation den Braten kopfüber auf einen Teller stürzen und kräftig auf die Unterseite der Backform klopfen, bis er herausrutscht.
7. Mit Sauce übergießen und servieren.

Im Voraus Dieser Hackbraten lässt sich gut wieder aufwärmen und macht sich super am nächsten Tag in einem Sandwich.

Anmerkungen

» Ich nehme in diesem Rezept gerne einen Gemüse-Tempeh, aber eine andere Sorte tut es auch.

» Für ein einfaches Kartoffelpüree 1 große braune Kartoffel (mit oder ohne Schale) würfeln und garkochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffelwürfel mit einem elektrischen Handmixer cremig schlagen. Mit Zwiebelpulver und Knoblauchpulver würzen, einen Spritzer Pflanzendrink zugeben und erneut mixen. Nach Bedarf mehr Flüssigkeit zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dann nach Belieben mit mehr Knoblauch- oder Zwiebelpulver und Salz und Pfeffer abschmecken. Alternativ die Gewürze weglassen und stattdessen mit einem oder zwei Löffeln Dijon-Senf würzen.

Über die Autorin

LINDSAY S. NIXON ist ein aufgehender Stern der kulinarischen Welt und wird bewundert für ihre Fähigkeit, gesunde, fettarme Rezepte aus alltäglichen Zutaten zu kreieren, die genauso lecker schmecken, wie sie gesund sind. Lindsays Rezepte wurden in der *Vegetarian Times*, *Women's Health* und der *Huffington Post* veröffentlicht. Lindsay ist beratende Köchin bei La Samanna, einem Luxus-Resort und Vier-Sterne-Restaurant auf den Französischen Antillen. Auf HappyHerbivore.com erfahren Sie mehr über Lindsay und können einige ihrer Rezepte ausprobieren.

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Chia, Quinoa, Hefeflocken oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können Sie auch direkt über unseren Online-Shop **www.unimedica.de** in der Kategorie »Gesunde Ernährung« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi. Auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte sowie veganes Bio-Proteinpulver und viele Superfoods sind dort erhältlich.

Stichwortverzeichnis

A

Ananas, Ananassaft
- in Ananas-Biskuit *275*
- in Ananas-Tempeh-Teriyaki-Pfanne *145*
- in Insel-Champignon-Burger *95*
- in Obst-Streuselkuchen *52*
- in Tempeh süßsauer *152*
- in Teriyakisauce *300*
- in Tropenparadies-Smoothie *18*

Andreas Puttanesca *218*
Andreas Tofufritten *247*
Äpfel
- in Backapfel-Muffins *264*
- in Birnen-Rucola-Salat *126*
- in Herbstliche Süßkartoffel-Bratkartoffeln *246*
- in Instant-Apfelmus *314*
- in Karibische Süßkartoffeln *244*
- in Süßer Krautsalat *236*
- in SXM-Strudel *259*

Arme-Ritter, Marmeladen- *47*
Arme-Ritter-Muffins *58*
Arroz Amarillo *167*
Artischocken-Frittata, Spinat- *38*
Asiatischer Mogel-Krautsalat *240*
Äthiopischer Kichererbseneintopf *115*
Augenbohnen
- in Cajun-Augenbohnen-Küchlein *202*
- in Karibischer Reis mit Bohnen *172*
- in Red Red *112*

Austernpilze
- in »Austern«-Po'Boys *83*
- in »Krabben«-Küchlein *197*

B

Backapfel-Muffins *264*
Balsamico-Dijon-Vinaigrette *134*
Banane
- in Bananen-Frosty *24*
- in Bananen-Pudding *280*
- in Chai-Hafer-Bällchen *263*
- in Erbsen-Schokoladen-Smoothie *20*
- in Erdnussbuttercup-Smoothie *24*
- in Fürst-Pückler-Smoothie *18*
- in Gebratene Bananen *276*
- in Hafer-Cookie-Smoothie *21*
- in Hafer-Häppchen *268*
- in Mojito-Smoothie *17*
- in Natalas Schoko-Kirsch-Shake *271*
- in Oh-She-Glows-Haferflocken *23*
- in Red Red *112*
- in Schoko-Banane-Tassenkuchen *273*
- in Tofu-Joghurt *27*
- in Zimtschnecken-Smoothie *17*

Basilikum (frisch)
- in Cremesauce mit sonnengetrockneten Tomaten *219*
- in Schnelles Pesto *214*
- in Zitronen-Basilikum-Pasta *213*

Bayou-Maisbrot *72*
Bella Tacos *96*
Berbere *293*
- in Äthiopischer Kichererbseneintopf *115*

Bierbrot *73*
Birnen-Rucola-Salat *126*
Blattkohl
- in Gemüse-Quiche *161*
- in Ingwerkohl *230*
- in Scharfer Blattkohl in Orangensauce *243*

Blaubeer-Frühstückskuchen *77*
Blaubeermuffin *62*
Blumenkohl
- in Blumenkohl-Kürbis-Curry *155*
- in Chili Rustikal *124*
- in Gobi Palak *158*
- in Käse-Blumenkohl-Rösti *249*
- in Mandschu-Blumenkohl *229*
- in Rauchige Blumenkohlsuppe *102*
- in Rührtofu *34*

Bratkartoffeln, Herbstliche Süßkartoffel- *246*
Brodys glutenfreie Mehlmischung *321*
Brokkoli, Dijon-Reis mit *171*
Brokkoli-Paprika-Pfanne *142*
Brot
- Bayou-Mais- *72*
- Bier- *73*
- Herbstliches Mais- *71*
- Jalapeño-Mais- *74*

Brötchen
Glasierte Kürbis- *64*
Kleine Vollkorn-Salz- *43*
Marmeladen-Zitronen- *65*
Zimt-Rosinen- *67*
Brötchen-Potpie *168*
Brühe
Gemüse- *318*
Keine-Hühner- *317*
Keine-Rinder- *316*
Bunter Mangold mit Rosinen *250*
Burger
Insel-Champignon- *95*
Kidneybohnen-Quinoa- *91*
Masala- *88*
Pinto- *92*
Schnelle *87*
Butternusskürbis-Suppe, Jalapeño- *119*

C

Caesar-Dressing *137*
Cajun-Gewürz *295*
Cajun-Kichererbsen-Küchlein *198*
in Andreas Tofufritten *247*
in Cajun-Augenbohnen-Küchlein *202*
in Cajun-Kartoffelsalat *253*
in Cajun-Maisbrot-Auflauf *162*
in Charleston Grits *37*
in Cremesauce mit sonnengetrockneten Tomaten *219*
in Cremiger Cajun-Senf *287*
in Käse-Blumenkohl-Rösti *249*
in Mardi-Gras-Reis mit Bohnen *175*
in NOLA-Gumbo *116*
in Rauchige Blumenkohlsuppe *102*
in Rauchige Cajun-Mayo *285*
in Weiße-Bohnen-Gravy *41*
Chai-Hafer-Bällchen *263*
Champignons
in Bella Tacos *96*
in Insel-Champignon-Burger *95*
Chana Saag *156*
Charleston Grits *37*
Chiasamen
in Oh-She-Glows-Haferflocken *23*
Chili-Mango-Udon, Süße *217*
Chili Rustikal *124*
Chipotle-Mayo *284*
Cookies
Limabohnen- *256*
Cremesauce mit sonnengetrockneten Tomaten *219*
Cremige Dijon-Pasta *206*
Curry-Quinoa-Salat *129*
Curry-Reis *176*

D

Dijon-Reis mit Brokkoli *171*
Dijon-Spargel *235*
Dunkle Schokoladenpfannkuchen *48*

E

Eifrei-Salat *80*
Einfache Käsesauce *310*
Enchilada-Sauce *302*
in Mexikanischer Rührtofu *33*
in Pinquito-Bohnen *185*
Enchiladas, Weiße *98*
Erbsen
in Arroz Amarillo *167*
in Cremige Dijon-Pasta *206*
in Erbsen-Schokoladen-Smoothie *20*
in Gobi Palak *158*
in Mandschu-Blumenkohl *229*
Erdbeer-Spinat-Salat *134*
Erdnussbutter
in Asiatischer Mogel-Krautsalat *240*
in Dunkle Schokoladenpfannkuchen *48*
in Erdnussbuttercup-Smoothie *24*
in Erdnussbutter-Müsliriegel *29*
in Erdnussbutter-Toffee-Dip *282*
in Mogel-Erdnuss-Eintopf *107*
in Schoko-Knusperkichererbsen *272*
in Thai-Erdnuss-Sauce *139*

F

Fiesta-Auflauf *166*
Frijoles negros *186*
Frijoles refritos *189*
Frittata
Mexikanische *44*
Spinat-Artischocken- *38*
Fürst-Pückler-Smoothie *18*

G

Gebratene Bananen *276*
in Red Red *112*

Geflügelgewürz *294*
in Brötchen-Potpie *168*
in Cajun-Kichererbsen-Küchlein *198*
in Kichererbsen-Schnitzel *193*
Gegrillter Käse *84*
Gemüsebrühe *318*
Gemüse-Lo-Mein *205*
Gemüse-Quiche *161*
Geröstetes Gemüse
in Pasta mit geröstetem Gemüse *222*
Gewürz-Muffins, Schoko- *57*
Glasur *68*
in Backapfel-Muffins *264*
in Glasierte Kürbisbrötchen *64*
in Zimt-Rosinen-Brötchen *67*
glutenfreie Mehlmischung, Brodys *321*
Gobi Palak *158*
Göttliches Dressing *136*
Grünkohl
in Gemüse-Quiche *161*
in Karibischer Reis mit Bohnen *172*
in Kichererbsen & Grünkohl nach indischer Art *201*
in Maryland-Grünkohl *239*
Gumbo, NOLA- *116*
Gurke
in Kirsch-Quinoa-Salat *ix*, *130*

H

Hafer-Cookie-Smoothie *21*
Hafer-Häppchen *268*
Herbstliches Maisbrot *71*
Herbstliche Süßkartoffel-Bratkartoffeln *246*
»Honig«-Senf *287*

I

Ingwerkohl *230*
Ingwer-Miso-Quinoa-Pfanne *148*
Ingwer-Pak-Choi-Pfanne *146*
Insel-Champignon-Burger *95*
Instant-Apfelmus *314*
Italienisches Dressing *135*

J

Jalapeño-Butternusskürbis-Suppe *119*
Jalapeño-Maisbrot *74*
Jerk-Gewürz
in Karibischer Reis mit Bohnen *172*

K

Karibik-Dressing *296*
Karibischer Reis mit Bohnen *172*
Karibische Süßkartoffeln *244*
Kartoffelsalat, Cajun- *253*
Käse-Blumenkohl-Rösti *249*
Käsesauce, Einfache *310*
Keine-Hühnerbrühe (Pulver) *317*
in Brötchen-Potpie *168*
in Kichererbsen-Schnitzel *193*
Keine-Rinderbrühe *316*
in Chili Rustikal *124*
Kekse, Weiche Melasse- *260*
Kichererbsen
in Andreas Puttanesca *218*
in Äthiopischer Kichererbseneintopf *115*
in Blumenkohl-Kürbis-Curry *155*
in Bunter Mangold mit Rosinen *250*
in Cajun-Kichererbsen-Küchlein *198*
in Chana Saag *156*
in Erdbeer-Spinat-Salat *134*
in Kichererbsen-Gravy *305*
in Kichererbsen & Grünkohl nach indischer Art *201*
in Kichererbsen-Schnitzel *193*
in Kichererbsen-Tikka-Masala *184*
in Kichererbsen-Tomatensauce *183*
in Kirsch-Quinoa-Salat *ix*, *130*
in Mandschu-Blumenkohl *229*
in Marokkanische Süßkartoffeln & Kichererbsen *180*
in Miso-Gravy *309*
in Mogel-Erdnuss-Eintopf *107*
in Schoko-Knusperkichererbsen *272*
in Weiße Enchiladas *98*
Kichererbsenmehl
in Arme-Ritter-Muffins *58*
in Äthiopischer Kichererbseneintopf *115*
in Cajun-Kichererbsen-Küchlein *198*
in Kichererbsen-Gravy *305*
in Marmeladen-Arme-Ritter *47*
Kidneybohnen
in Cajun-Maisbrot-Auflauf *162*
in Kidneybohnen-Quinoa-Burger *91*
in Mardi-Gras-Reis mit Bohnen *175*
in Masala-Burger *88*
in NOLA-Gumbo *116*
in Tempeh-Chili-Makkaroni *11*, *210*

Kirsch-Quinoa-Salat *ix*, *130*
Kleine Vollkorn-Salzbrötchen *43*
Knoblauch-Spinat *234*
»Krabben«-Küchlein *197*
Krautsalat
  Asiatischer Mogel- *240*
  Süßer *236*
Kubanische Schwarze-Bohnen-Küchlein *194*
Kuchen
  Ananas-Biskuit *275*
  Obst-Streusel- *52*
  Schoko-Banane-Tassen- *273*
  Schokoladen-Tassen- *273*
  Tortuga-Rum- *267*
Kürbis
  in Blumenkohl-Kürbis-Curry *155*
  in Glasierte Kürbisbrötchen *64*
  in Herbstliches Maisbrot *71*
  in Morning-Glory-Muffins *61*
  in Schnelle Kürbis-Salbei-Nudel *209*

L

Limabohnen-Cookies *256*
Limettencreme *xii*, *288*
Linsensuppe, Marokkanische *108*
Lo-Mein, Gemüse- *205*

M

Mais
  in Schwarze-Bohnen- & Salsa-Suppe *106*
Maisbrot
  Bayou- *72*
  Herbstliches *71*
  Jalapeño- *74*
  Maisbrot-Auflauf, Cajun- *162*
Mandschu-Blumenkohl *229*
Mango
  in Curry-Quinoa-Salat *129*
  in Süße Chili-Mango-Udon *217*
  in Tropenparadies-Smoothie *18*
Mangold
  in Bunter Mangold mit Rosinen *250*
  in Gemüse-Quiche *161*
Mardi-Gras-Reis mit Bohnen *175*
Marmeladen-Arme-Ritter *47*
Marmeladen-Zitronen-Brötchen *65*
Marokkanische Linsensuppe *108*
Marokkanische Süßkartoffeln & Kichererbsen *180*
Maryland-Grünkohl *239*
Masala-Burger *88*
Mayo
  Chipotle- *284*
  in »Austern«-Po'Boys *83*
  in Cajun-Kichererbsen-Küchlein *198*
  in Cremiger Cajun-Senf *287*
  in Eifrei-Salat *80*
  in Kichererbsen-Schnitzel *193*
  in »Krabben«-Küchlein *197*
  in Kubanische Schwarze-Bohnen-Küchlein *194*
  in Masala-Burger *88*
  in Pinto-Burger *92*
  in Remoulade *288*
  in Süßer Krautsalat *236*
  Masala- *285*
  Rauchige Cajun- *285*
  Vegane *291*
Melasse-Kekse, Weiche *260*
Mexikanische Frittata *44*
Mexikanischer Rührtofu *33*
Mexikanische Vischsuppe *120*
Milchreis, Möhrenkuchen- *279*
Minestrone *111*
Miso-Gravy *309*
Miso-Suppe, Shiitake- *105*
Mogel-Erdnuss-Eintopf *107*
Möhrchen, Geröstete *233*
Möhrenkuchen-Milchreis *279*
Möhrenkuchen-Pfannkuchen *50*
Mojito-Smoothie *17*
Mole-Sauce, Schnelle *303*
Muffins
  Arme-Ritter- *58*
  Ein Blaubeermuffin *62*
  Morning-Glory- *61*
  Schoko-Gewürz- *57*
Müsliriegel *29*

N

Natalas Schoko-Kirsch-Shake *271*
Navybohnen
  in Limabohnen-Cookies *256*
  in Weiche Melasse-Kekse *260*
  in Weiße-Bohnen-Gravy *41*
NOLA-Gumbo *116*

O

Obst-Streuselkuchen *52*
Oh-She-Glows-Haferflocken *23*
Oliven
in Andreas Puttanesca *218*
Orangenmarmelade
in Marmeladen-Arme-Ritter *47*
in Scharfer Blattkohl in Orangensauce *243*

P

Pablo Pasta *220*
Pak Choi
in Ingwer-Miso-Quinoa-Pfanne *148*
in Ingwer-Pak-Choi-Pfanne *146*
Paprika
in Ananas-Tempeh-Teriyaki-Pfanne *145*
in Brokkoli-Paprika-Pfanne *142*
in Cajun-Maisbrot-Auflauf *162*
in Gemüsebrühe *318*
in Ingwer-Pak-Choi-Pfanne *146*
in Mexikanische Frittata *44*
in Mexikanische Vischsuppe *120*
in NOLA-Gumbo *116*
in Paprikapfanne *149*
in Scharfe Pilzpfanne *151*
in Tempeh süßsauer *152*
in Tex-Mex Shepherd´s Pie *165*
Pasta mit geröstetem Gemüse *222*
Pesto, Schnelles *214*
Pesto, Spinat- *214*
Pfannkuchen
Dunkle Schokoladen- *48*
Möhrenkuchen- *50*
Spinat-Frühlingszwiebel- *51*
Pilzpfanne, Scharfe *151*
Pilzsauce für jede Gelegenheit *306*
Pintobohnen
in Frijoles refritos *189*
in Mexikanischer Rührtofu *33*
in Pinquito-Bohnen *185*
in Pinto-Burger *92*
Po'Boys, »Austern«- *83*
Potpie, Brötchen- *168*
Pudding, Bananen- *280*
Puttanesca, Andreas *218*

Q

Quiche, Gemüse- *161*
Quinoa
in Bananen-Pudding *280*
in Birnen-Rucola-Salat *126*
in Curry-Quinoa-Salat *129*
in Ingwer-Miso-Quinoa-Pfanne *148*
in Kidneybohnen-Quinoa-Burger *91*
in Kirsch-Quinoa-Salat *ix*, *130*
zu Ingwer-Pak-Choi-Pfanne *146*

R

Rauchige Blumenkohlsuppe *102*
Rauchige Cajun-Mayo *285*
Red Red *112*
Reis
Curry- *176*
in Karibischer Reis mit Bohnen *172*
mit Bohnen, Mardi-Gras- *175*
Teriyaki- *176*
Remoulade *288*
Rote Linsen
in Marokkanische Linsensuppe *108*
in Süßkartoffel-Dal *123*
Rucola-Salat, Birnen- *126*
Rührtofu *34*
Rumkuchen, Tortuga- *267*

S

Saag, Chana *156*
Salat
Asiatischer Mogel-Kraut- *240*
Birnen-Rucola- *126*
Cajun-Kartoffel- *253*
Curry-Quinoa- *129*
Erdbeer-Spinat- *134*
Kirsch-Quinoa- *ix*, *130*
Südwest- *133*
Süßer Kraut- *236*
Salat-Wraps, Thai- *138*
Salbei-Gravy *312*
Salsa-Suppe, Schwarze-Bohnen- & *106*
Salzbrötchen, Kleine Vollkorn- *43*
Scharfe Pilzpfanne *151*
Scharfer Blattkohl in Orangensauce *243*
Schnelle Burger *87*
Schnelle Kürbis-Salbei-Nudeln *209*

Schnelle Mole-Sauce *303*
Schnelles Pesto *214*
Schnelle Süßkartoffelsuppe *101*
Schnitzel, Kichererbsen- *193*
Schoko-Bananen-Pudding *280*
Schoko-Banane-Tassenkuchen *273*
Schoko-Gewürz-Muffins *57*
Schoko-Kirsch-Shake, Natalas *271*
Schoko-Knusperkichererbsen *272*
Schokoladenpfannkuchen, Dunkle *48*
Schokoladen-Tassenkuchen *273*
Schwarze Bohnen
in Arroz Amarillo *167*
in Fiesta-Auflauf *166*
in Frijoles negros *186*
in Kubanische Schwarze-Bohnen-Küchlein *194*
in Mexikanische Frittata *44*
in Mexikanischer Rührtofu *33*
in Mexikanische Vischsuppe *120*
in Pablo Pasta *220*
in Schnelle Burger *87*
in Südwest-Salat *133*
in Tex-Mex Shepherd's Pie *165*
Schwarze-Bohnen- & Salsa-Suppe *106*
Seetang
in »Krabben«-Küchlein *197*
in Shiitake-Miso-Suppe *105*
Semmelbrösel *314*
Senf
Cremiger Cajun- *287*
»Honig« *287*
Shepherd's Pie, Tex-Mex *165*
Shiitake
in Ingwer-Miso-Quinoa-Pfanne *148*
in Shiitake-Miso-Suppe *105*
Sobanudeln
in Gemüse-Lo-Mein *205*
in Scharfer Blattkohl in Orangensauce *243*
Sonnengetrocknete Tomaten
in Cremesauce mit sonnengetrockneten Tomaten *219*
Sour Cream *292*
in Limettencreme *xii*, *288*
in Mexikanische Vischsuppe *120*
in Schwarze-Bohnen- & Salsa-Suppe *106*
Spinat
in Andreas Puttanesca *218*
in Chana Saag *156*
in Erdbeer-Spinat-Salat *134*
in Gobi Palak *158*
in Kirsch-Quinoa-Salat *ix*, *130*
in Knoblauch-Spinat *234*
in Mogel-Erdnuss-Eintopf *107*
in Mojito-Smoothie *17*
in Natalas Schoko-Kirsch-Shake *271*
in Spinat-Artischocken-Frittata *38*
in Spinat-Frühlingszwiebel-Pfannkuchen *51*
in Spinat-Pesto *214*
in Süßkartoffel-Dal *123*
in Zitronen-Basilikum-Pasta *213*
Staudensellerie
in Eifrei-Salat *80*
in Karibischer Reis mit Bohnen *172*
Streuselkuchen, Obst- *52*
Strudel, SXM- *259*
Südwest-Salat *133*
Suppe
Jalapeño-Butternusskürbis- *119*
Marokkanische Linsen- *108*
Mexikanische Visch- *120*
Minestrone *111*
Rauchige Blumenkohl- *102*
Schnelle Süßkartoffel- *101*
Schwarze-Bohnen- & Salsa- *106*
Shiitake-Miso- *105*
Süße Chili-Mango-Udon *217*
Süßer Krautsalat *236*
Süßkartoffeln
in Herbstliche Süßkartoffel-Bratkartoffeln *246*
in Karibische Süßkartoffeln *244*
in Marokkanische Süßkartoffeln & Kichererbsen *180*
in Schnelle Süßkartoffelsuppe *101*
in Süßkartoffel-Dal *123*
in Tex-Mex Shepherd´s Pie *165*
SXM-Strudel *259*

T

Tacosauce *310*
Tempeh
in Ananas-Tempeh-Teriyaki-Pfanne *145*
in Tempeh-Chili-Makkaroni *11*, *210*
in Tempeh-Hackbraten *190*
in Tempeh süßsauer *152*

in Tempeh-Würstchen-Krümel *40*
Teriyakisauce *300*
in Ananas-Tempeh-Teriyaki-Pfanne *145*
in Insel-Champignon-Burger *95*
in Teriyaki-Reis *176*
Tex-Mex Shepherd's Pie *165*
Thai-Erdnuss-Sauce *139*
Thai-Salat-Wraps *138*
Tikka-Masala, Kichererbsen- *184*
Toffee-Dip *282*
Tofu
in Andreas Tofufritten *247*
in Blumenkohl-Kürbis-Curry *155*
in Caesar-Dressing *137*
in Cremige Dijon-Pasta *206*
in Eifrei-Salat *80*
in Erdbeer-Spinat-Salat *134*
in Gemüse-Quiche *161*
in Göttliches Dressing *136*
in Kichererbsen-Tikka-Masala *184*
in »Krabben«-Küchlein *197*
in Mexikanische Frittata *44*
in Mexikanischer Rührtofu *33*
in Morning-Glory-Muffins *61*
in Paprikapfanne *149*
in Rührtofu *34*
in Scharfe Pilzpfanne *151*
in Schnelles Pesto *214*
in Shiitake-Miso-Suppe *105*
in Sour Cream *292*
in Spinat-Artischocken-Frittata *38*
in Thai-Salat-Wraps *138*
in Tofu-Ricotta *225*
in Vegane Mayo *291*
zu Schnelle Mole-Sauce *303*
Tofu-Joghurt *27*
in Chana Saag *156*
in Curry-Quinoa-Salat *129*
in Schnelles Pesto *214*
Tomatensauce
in Äthiopischer Kichererbseneintopf *115*
in Chana Saag *156*
in Cremesauce mit sonnengetrockneten Tomaten *219*
in Curry-Reis *176*
in Einfache Käsesauce *310*
in Enchilada-Sauce *302*
in Kichererbsen & Grünkohl nach indischer Art *201*
in Kichererbsen-Tikka-Masala *184*
in Kichererbsen-Tomatensauce *183*
in Minestrone *111*
in Mogel-Erdnuss-Eintopf *107*
in Pablo Pasta *220*
in Schnelle Mole-Sauce *303*
in Tacosauce *310*
Tortuga-Rumkuchen *267*
Tropenparadies-Smoothie *18*

U

Udon
in Gemüse-Lo-Mein *205*
in Süße Chili-Mango-Udon *217*

V

Vegane Mayo *291*
Vegane Worcestershire-Sauce *320*
in Bella Tacos *96*
in Brokkoli-Paprika-Pfanne *142*
in Caesar-Dressing *137*
in Cremiger Cajun-Senf *287*
in Keine-Rinderbrühe *316*
Vinaigrette, Balsamico-Dijon- *134*

W

Weiche Melasse-Kekse *260*
Weiße Bohnen
in Chai-Hafer-Bällchen *263*
in Erdbeer-Spinat-Salat *134*
in Limabohnen-Cookies *256*
in Minestrone *111*
in Toffee-Dip *282*
in Weiße-Bohnen-Gravy *41*
Würstchen-Krümel, Tempeh- *40*

Z

Zimt-Rosinen-Brötchen *67*
Zimtschnecken-Smoothie *17*
Zitronen-Basilikum-Pasta *213*
Zuckerfrei
Ananas-Biskuit *275*
Hafer-Häppchen *268*
Morning-Glory-Muffins *61*
Zuckerschoten
in Ingwer-Miso-Quinoa-Pfanne *148*
in Scharfe Pilzpfanne *151*

Lindsay S. Nixon

Happy Vegan Tag für Tag

In weniger als 30 Minuten auf dem Tisch - über 175 fettarme und gesunde Rezepte

345 Seiten, geb.
erscheint 2021

Jetzt kaufen

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