Gaz Oakley

Plants Only

Leseprobe

Plants Only

von Gaz Oakley

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

Vorwort 07

01 Frühstück 08

Porridge in drei Varianten 10
Heidelbeer-Protein-Pancakes 14
Akee-„Rührei" 16
Mango-Frühstücksmuffins 17
Powerriegel 18
Karibische Waffeln 21
Waffeln aus der Grillpfanne mit Beerenkompott 22
Tempeh-„Speck"-Bagels 24
Locker-leichtes Omelett nach französischer Art 27

02 Suppen 30

Französische Zwiebelsuppe 32
Maissuppe in der Brotschale 35
Herzhafter walisischer Eintopf (Welsh Cawl) 37
Cremige Pilzsuppe 38
Cajun-Kürbissuppe 40

03 Snacks & Häppchen 42

Tofu-Snacks mit Erdnusskruste 44
Tofu-Köfte 47
Yakitori-Spieße 48
Knusper-Blumenkohl 49
Glamorgan-„Würstchen" 53
Frühlingsrollen mit würziger Pilzfüllung 54
Brotbeläge 57
Pilz-„Garnelen"-Toast 61
Pilz-Buchweizen-Crêpes mit Spargel 62

04 Perfekte Pasta 64

Meine berühmte Lasagne 66
Einfache Linsen-Bolognese 69
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
Spritzige Farfalle 72
Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
Unglaubliche One-Pot Tomatennudeln 76
Pikante Arrabiata-Pasta 78

05 Aromatische Currys 82

Kichererbsencurry mit Kurkumareis 84
Trinidad-Doubles 85
Grünes Thai-Curry 88
Jamaikanisches Gemüsecurry 91
Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92
Aromatisches Erdnusscurry 96
Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
Einfaches chinesisches Curry 100

06 Hauptgerichte 102

Nasi Goreng 105
Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgraupen 111
Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
Ramen 114
Glasierte Umami-Auberginen 116
„Schnitzel" mit Kräuter-Kapern-Soße 119
Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 122
Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
Knusprige Südstaaten-Pilze 129

07 Ofengerichte 130

Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 132
Toad in the hole mit roter Zwiebelsoße 135
Einfache Pilzpastete 136
Auberginen mit Parmesankruste 140
BBQ „Hack"braten 143
Kürbis mit Käsefüllung 144

08 Burger 146

BBQ-Bohnenburger 150
Tofuburger vietnamesischer Art 152
Bhaji-Burger 154
Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger 156

09 Gemüse, Beilagen & Salate 158

Gebratene Karotten mit Salsa verde 160
Schneller Gemüse-Couscous 162
Wassermelonen-„Thunfisch"-Salat 165
Brokkoli-Quinoa-Salat mit Edamame 166
Frittierte Kochbananen 168
Knaller-Krautsalat 170
Cremiges Kartoffelpüree 170
Pak Choi mit Sesam und süßer Chiliglasur 173
Gegrillte Salatherzen in Orangensoße 174
Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176
Pommes frites 179
Poutine 180
Gebratene Maiskolben 183
Gedünstetes Gemüse 184

10 Nachspeisen 186

Apfel-Brombeer-Pies 188
Köstliche Kirsch-Zimtschnecken 190
Orangencrêpes mit Soße 194
Toffee-Apfel-Schokobrownie-Pudding 196
Portugiesische Törtchen 198
Gestürzter Mangokuchen 201
Crème Caramel 202
Im Ganzen gebratene Ananas 204
Aromatischer Gewürzkuchen 207
Limettentörtchen 208
Weiches Baiser nach italienischer Art 210
Karamellsoße 210
Kokoscreme 211

Teller-Aufteilung 213
Index & Danksagung 216

Die Rezeptsymbole

15 MIN — Gazs 15-Minuten-Gerichte

1 POT — One-Pot Gericht

PRO TEIN — Proteinreich

CAN BE GF — Kann glutenfrei zubereitet werden

GF — Glutenfrei

MEAL ☆ PREP — Meal Prep-Stars

Waffeln aus der Grillpfanne *mit Beerenkompott*

FÜR **4 PORTIONEN**	ZEIT **25 MINUTEN**	SCHWIERIGKEIT **5/10**

Für die Waffeln

1 reife Banane

480 ml (2 cups) cremige Pflanzenmilch

3 EL Ahornsirup

2 TL Vanilleextrakt

1 EL Chiasamen

260 g (2 cups) Mehl oder glutenfreies Mehl

2 TL Backpulver

1 Prise Meersalz

2 EL Pflanzenöl

Für das Kompott

200 g (2 cups) gefrorene gemischte Beeren, aufgetaut

2 EL Wasser

2 EL Kokosblütenzucker

1 EL frischer Zitronensaft

Zum Anrichten

2 EL veganer Joghurt

frische Minze

etwas Ahornsirup

Banane, Milch, Ahornsirup und Vanilleextrakt in eine Rührschüssel geben. Die Banane mit einem Kartoffelstampfer so gut wie möglich zerdrücken, sodass keine Klümpchen mehr enthalten sind. Dann die Chiasamen einrühren.

Mehl, Backpulver und Salz in die Bananenmischung sieben und alles vorsichtig miteinander verrühren. Aber nicht zu viel rühren, sonst wird die Waffel beim Braten nicht mehr leicht und fluffig.

Eine antihaftbeschichtete, ofenfeste Grillpfanne bei schwacher Hitze auf den Herd stellen und die Grillfunktion des Backofens auf hoher Temperatur vorheizen.

Das Öl in die Pfanne geben. Wenn es heiß ist, so viel Teig einfüllen, dass der Boden der Pfanne bedeckt ist. Mit einem Teigschaber den Teig bis in die Ecken der Pfanne verteilen.

Die Waffel 4 bis 5 Minuten auf dem Herd braten lassen, danach die Pfanne 10 Minuten lang unter den Grill auf den untersten Rost stellen.

Während die Waffel backt, die Kompottzutaten in einen Topf geben. Den Topf auf den Herd bei schwacher Hitze aufsetzen und köcheln lassen, bis alles servierfertig ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Nach 10 Minuten unter dem Grill sollte eure Waffel schön aufgegangen und oben goldbraun sein.

Die Waffel mit dem Kompott bestreichen und mit Joghurt, frischer Minze und Ahornsirup servieren.

WASSERMELONEN-„THUNFISCH"-SALAT

FÜR **4–6 PORTIONEN**	ZEIT **100 MINUTEN**	SCHWIERIGKEIT **7/10**

GF

MEAL ☆ PREP

1 mittelgroße Wassermelone, geschält und in 2,5 cm dicke Stücke von ca. 6 x 4 cm geschnitten

1 EL Meersalz

Pflanzenöl, zum Braten

Für die Marinade

2 TL Tahini

6 EL Sojasoße (oder Tamari für GF)

2 EL Reisessig

Saft von ½ Limette

1 TL getrocknete Chiliflocken

1 Knoblauchzehe

1 EL Sriracha-Soße

1 daumengroßes Stück frischer Ingwer, geschält

2 Frühlingszwiebeln

3 EL Sesamöl

Für den Salat

½ Gurke, in Stifte geschnitten

5 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

1 Handvoll Zuckerschoten, längs fein geschnitten

300 g Reisnudeln, nach Packungsanweisung gekocht

1 Handvoll Thai-Basilikum-Blätter

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Wassermelonenstücke auf das Backblech legen und leicht salzen. Die Wassermelone für 1 Stunde in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit die Zutaten für die Marinade in einem Mixer miteinander verrühren.

Sobald die Wassermelone „zart" ist, aus dem Ofen nehmen. Sie wird geschrumpft sein und eine schöne tiefrote Farbe haben.

Die Marinade über die gegarte Wassermelone gießen. Die Wassermelone erst abkühlen lassen und danach in den Kühlschrank stellen, wo sie mindestens 2 Stunden lang marinieren sollte.

Anschließend die Wassermelone aus dem Kühlschrank nehmen. Alle Zutaten für den Salat vermischen und ein paar Esslöffel der Wassermelonenmarinade hinzufügen.

Eine antihaftbeschichtete Pfanne auf hoher Hitze aufstellen. Ein wenig Öl hineingeben und darin die marinierten Wassermelonenstücke von jeder Seite 2 Minuten lang anbraten.

Die in Scheiben geschnittene Wassermelone auf einem Bett aus Nudelsalat servieren.

Dieses Rezept ist eins meiner Lieblingsrezepte. Es ist die am besten schmeckende Wassermelone, die noch dazu eine echte Thunfischstruktur hat. Achtet darauf, dass der mariniere „Thunfisch" vor dem Servieren eine schöne Karamellisierung erhält.

INDEX

A
Akee-„Rührei“ 16
Ananas
Im Ganzen gebratene Ananas 204
Äpfel
Apfel-Brombeer-Pies 188
Knaller-Krautsalat 170
Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92
„Schnitzel“ mit Kräuter-Kapern-Soße 119
Toffee-Apfel-Schokobrownie-Pudding 196
Apfel-Brombeer-Pies 188
Aromatischer Gewürzkuchen 207
Aromatisches Erdnusscurry 96
Auberginen
Auberginen mit Parmesankruste 140
Glasierte Umami-Auberginen 116
Meine berühmte Lasagne 66
Auberginen mit Parmesankruste 140
Avocado
Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger 156
Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176

B
Bagels
Tempeh-„Speck"-Bagels 24
Baiser
Limettentörtchen 208
Weiches Baiser nach italienischer Art 210
Banane
Aromatischer Gewürzkuchen 207
Porridge
Banane, Haselnuss und Schokolade 10
Bananen
Mango-Frühstücksmuffins 17
Waffeln aus der Grillpfanne mit Beerenkompott 22
Basilikum
Gebratene Karotten mit Salsa verde 160
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
Pikante Arrabiata-Pasta 78
Spritzige Farfalle 72
Tofuburger vietnamesischer Art 152
BBQ „Hack“braten 143
BBQ-Bohnenburger 150
BBQ-Soße
BBQ-Bohnenburger 150
Béchamelsoße
Auberginen mit Parmesankruste 140
Meine berühmte Lasagne 66
Beeren
Heidelbeer-Protein-Pancakes 14
Waffeln aus der Grillpfanne mit Beerenkompott 22
Bhaji-Burger 154
Blätterteig
Apfel-Brombeer-Pies 188
Einfache Pilzpastete 136
Portugiesische Törtchen 198
Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92
Blumenkohl
Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
Gedünstetes Gemüse 184
Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
Knusper-Blumenkohl 49
Bohnen
BBQ-Bohnenburger 150
Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgraupen 111
Herzhafter walisischer Eintopf 37
Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 122
Jamaikanisches Gemüsecurry 91
Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 132
Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
Nasi Goreng 105
Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger 156
Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176
Bolognese
Einfache Linsen-Bolognese 69
Meine berühmte Lasagne 66
Brandy
Französische Zwiebelsuppe 32
Pilz-Buchweizen-Crêpes mit Spargel 62
Bratensoße 180
Broccolini
Brokkoli-Quinoa-Salat mit Edamame 166
Grünes Thai-Curry 88
Spritzige Farfalle 72
Brokkoli
Gedünstetes Gemüse 184
Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
Brokkoli-Quinoa-Salat mit Edamame 166
Brombeeren
Apfel-Brombeer-Pies 188
Limettentörtchen 208
Brot
Französische Zwiebelsuppe 32
Maissuppe in der Brotschale 35
Pilz-„Garnelen“-Toast 61
Brotbelag 57
Kichererbsen-Aufstrich 58
Knoblauch-Pilze mit Meerfenchel 59
Rauchige Erbse 57
Brunnenkresse
Tofuburger vietnamesischer Art 152

C
Cajun-Kürbissuppe 40
Cavolo Nero
Herzhafter walisischer Eintopf 37
Spritzige Farfalle 72
Chiasamen
Mango-Frühstücksmuffins 17
Powerriegel 18
Proteinreiches Porridge 12
Waffeln aus der Grillpfanne mit Beerenkompott 22
Chili
Aromatisches Erdnusscurry 96
Bhaji-Burger 154
Brokkoli-Quinoa-Salat mit Edamame 166
Einfaches chinesisches Curry 100
Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgraupen 66
Gegrillte Salatherzen in Orangensoße 174
Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 122
Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 132
Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
Maissuppe in der Brotschale 35
Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
Nasi Goreng 105

Pak Choi mit Sesam und süßer Chiliglasur 173
Pikante Arrabiata-Pasta 78
Ramen 114
Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92
Spritzige Farfalle 72
Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176
Tofuburger vietnamesischer Art 152
Tofu-Köfte 47
Wassermelonen-„Thunfisch"-Salat 165
Couscous
Schneller Gemüse-Couscous 162
Crème Caramel 202
Cremige Pilzsuppe 38
Cremiges Kartoffelpüree 170
Crêpes
Orangencrêpes mit Soße 194
Pilz-Buchweizen-Crêpes mit Spargel 38
Currypaste
Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
Grünes Thai-Curry 88

D
Datteln
Aromatischer Gewürzkuchen 207

E
Edamame
Brokkoli-Quinoa-Salat mit Edamame 166
Gedünstetes Gemüse 184
Einfache Linsen-Bolognese 69
Einfache Pilzpastete 82
Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 76
Einfaches chinesisches Curry 100
Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgraupen 66
Erbsen
Brotbelag Rauchige Erbse 57
Gedünstetes Gemüse 184
Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
Nasi Goreng 105
Erdbeeren
Porridge
Gedünstete Erdbeeren und Erdnussbutter 12
Erdnussbutter
Aromatisches Erdnusscurry 96
Porridge
Gedünstete Erdbeeren und Erdnussbutter 12
Tofu-Snacks mit Erdnusskruste 44
Erdnüsse
Tofu-Snacks mit Erdnusskruste 44

F
Fenchel
„Schnitzel" mit Kräuter-Kapern-Soße 119
Spritzige Farfalle 72
Französische Zwiebelsuppe 32
Frittierte Kochbananen 168
Frühlingsrollen mit würziger Pilzfüllung 54
Frühlingszwiebeln
Akee-„Rührei" 16
BBQ-Bohnenburger 150
Brotbelag Kichererbsen-Aufstrich 58
Einfaches chinesisches Curry 100
Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 122
Jamaikanisches Gemüsecurry 91
Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
Tofuburger vietnamesische Art 152
Tofu-Köfte 47
Wassermelonen-„Thunfisch"-Salat 165
Yakitori-Spieße 48

G
Gebratene Karotten mit Salsa verde 160
Gebratene Kochbananen 169
Gebratene Maiskolben 183
Gedünstetes Gemüse 184
Gegrillte Salatherzen in Orangensoße 174
Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
Gestürzter Mangokuchen 201
Glamorgan-„Würstchen" 53
Glasierte Umami-Auberginen 71
Goji-Beeren
Brokkoli-Quinoa-Salat mit Edamame 166
Powerriegel 18
Proteinreiches Porridge 12
Grünes Thai-Curry 88
Grünkohl
Gedünstetes Gemüse 184
Herzhafter walisischer Eintopf 37
Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger 156
Gurken
Knaller-Krautsalat 170
Tofuburger vietnamesischer Art 152
Wassermelonen-„Thunfisch"-Salat 165
Gurkensalsa
Trinidad-Doubles 85

H
Hackfleisch, vegan
Meine berühmte Lasagne 66
Haferflocken
Mango-Frühstücksmuffins 17
Porridge in drei Varianten 10
Powerriegel 18
Hanfsamen
Powerriegel 18
Proteinreiches Porridge 12
Haselnüsse
Porridge
Banane, Haselnuss und Schokolade 10
Hefe
Köstliche Kirsch-Zimtschnecken 190
Heidelbeeren
Heidelbeer-Protein-Pancakes 14
Herzhafter walisischer Eintopf 19

I
Im Ganzen gebratene Ananas 204
Ingwer
Aromatischer Gewürzkuchen 207
Aromatisches Erdnusscurry 96
Einfaches chinesisches Curry 100
Gegrillte Salatherzen in Orangensoße 174
Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
Pak Choi mit Sesam und süßer Chiliglasur 173
Ramen 114

J
Jackfrucht
Einfaches chinesisches Curry 100
Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 122
Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 74
Jamaikanisches Gemüsecurry 91
Joghurt
Tofu-Köfte 47

K
Kapern
„Schnitzel" mit Kräuter-Kapern-Soße 119
Karamell
Crème Caramel 122

Karamellsoße 210
Aromatischer Gewürzkuchen 207
Toffee-Apfel-Schokobrownie-Pudding 196
Karibische Waffeln 21
Karotten
Bratensoße 180
Einfache Linsen-Bolognese 69
Einfaches chinesisches Curry 100
Frühlingsrollen mit würziger Pilzfüllung 54
Gebratene Karotten mit Salsa verde 160
Gedünstetes Gemüse 184
Herzhafter walisischer Eintopf 37
Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 132
Knaller-Krautsalat 170
„Schnitzel" mit Kräuter-Kapern-Soße 119
Tofuburger vietnamesischer Art 152
Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 79
Kartoffeln
Cremiges Kartoffelpüree 170
Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
Gedünstetes Gemüse 184
Glamorgan-„Würstchen" 53
Herzhafter walisischer Eintopf 37
Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 132
Pommes frites 179
Käsebruch
Poutine 180
Kichererbsen
BBQ „Hack"braten 143
BBQ-Bohnenburger 150
Brotbelag Kichererbsen-Aufstrich 58
Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgraupen 111
Jamaikanisches Gemüsecurry 91
Kichererbsencurry mit Kurkumareis 84
Schneller Gemüse-Couscous 162
Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger 156
Kichererbsencurry mit Kurkumareis 84
Kirschen
Köstliche Kirsch-Zimtschnecken 190
Proteinreiches Porridge 12
Knaller-Krautsalat 170
Knoblauch
Aromatisches Erdnusscurry 96
BBQ „Hack"braten 143
Cajun-Kürbissuppe 40
Cremige Pilzsuppe 38
Einfache Linsen-Bolognese 69
Einfache Pilzpastete 136
Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
Einfaches chinesisches Curry 100
Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgraupen 111
Gebratene Karotten mit Salsa verde 160
Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
Glamorgan-„Würstchen" 53
Glasierte Umami-Auberginen 116
Herzhafter walisischer Eintopf 37
Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 122
Jamaikanisches Gemüsecurry 91
Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 132
Kichererbsencurry mit Kurkumareis 84
Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
Kürbis mit Käsefüllung 144
Maissuppe in der Brotschale 35
Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
Meine berühmte Lasagne 66
Pak Choi mit Sesam und süßer Chiliglasur 173
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
Pikante Arrabiata-Pasta 78
Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92
Spritzige Farfalle 72
Toad in the hole mit roter Zwiebelsoße 135
Tofu-Köfte 47
Unglaubliche One-Pot Tomatennudeln 76
Wassermelonen-„Thunfisch"-Salat 165
Knoblauch„butter" 183
Knusper-Blumenkohl 49
Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
Knusprige Südstaaten-Pilze 129
Kochbananen
BBQ-Bohnenburger 150
Frittierte Kochbananen 168
Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176
Kokoscreme 211
Einfaches chinesisches Curry 100
Kokosmilch
Aromatisches Erdnusscurry 96
Grünes Thai-Curry 88
Jamaikanisches Gemüsecurry 91
Kichererbsencurry mit Kurkumareis 84
Limettentörtchen 208
Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
Portugiesische Törtchen 198
Koriander
Bhaji-Burger 154
Jackfrucht-Küchlein mit Chilisoße 122
Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger 156
Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176
Tofuburger vietnamesischer Art 152
Köstliche Kirsch-Zimtschnecken 190
Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
Kürbis
Aromatisches Erdnusscurry 96
Cajun-Kürbissuppe 40
Gedünstetes Gemüse 184
Grünes Thai-Curry 88
Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
Kürbis mit Käsefüllung 144
Kurkuma
Kichererbsencurry mit Kurkumareis 84

L

Lasagne
Meine berühmte Lasagne 66
Lauch
Glamorgan-„Würstchen" 53
Herzhafter walisischer Eintopf 37
Kürbis mit Käsefüllung 144
Lebkuchengewürz
Aromatischer Gewürzkuchen 207
Limetten
Limettentörtchen 208
Linsen
Einfache Linsen-Bolognese 69
Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
Glasierte Umami-Auberginen 116
Locker-leichtes Omelett nach französischer Art 27
Mais
Brotbelag Kichererbsen-Aufstrich 58
Gebratene Maiskolben 183

Gedünstetes Gemüse 184
Maissuppe in der Brotschale 35
Mandeln
Einfache Linsen-Bolognese 69
Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
Köstliche Kirsch-Zimtschnecken 190
Mango-Frühstücksmuffins 17
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
Mango
Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176
Mango-Frühstücksmuffins 17
Mangos
Gestürzter Mangokuchen 201
Mango-Frühstücksmuffins 17
Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
Meerfenchel
Knoblauch-Pilze mit Meerfenchel 59
Meine berühmte Lasagne 66
Minze
Bhaji-Burger 154
Tofuburger vietnamesischer Art 152
Tofu-Köfte 26
Muffins
Mango-Frühstücksmuffins 17
Mungobohnensprossen
Frühlingsrollen mit würziger Pilzfüllung 54

N
Nasi Goreng 62
Nori-Algen
Brotbelag Kichererbsen-Aufstrich 58
Pilz-„Garnelen"-Toast 61
Nudeln
Einfache Linsen-Bolognese 69
Einfaches chinesisches Curry 100
Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
Meine berühmte Lasagne 66
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
Pikante Arrabiata-Pasta 78
Ramen 114
Spritzige Farfalle 72
Unglaubliche One-Pot Tomatennudeln 76
Nüsse
BBQ „Hack"braten 143
Knaller-Krautsalat 170
Nasi Goreng 105
Powerriegel 18
Proteinreiches Porridge 12
Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger 156
Toffee-Apfel-Schokobrownie-Pudding 196

O
Oliven
Glasierte Umami-Auberginen 116
Unglaubliche One-Pot Tomatennudeln 76
Omelett
Locker-leichtes Omelett nach französischer Art 27
Orangen
Gegrillte Salatherzen in Orangensoße 174
Orangencrêpes mit Soße 194
Orangensaft
Knusper-Blumenkohl 49

P
Pak Choi
Gedünstetes Gemüse 184
Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
Pak Choi mit Sesam und süßer Chiliglasur 173
Pancakes
Heidelbeer-Protein-Pancakes 14
Pangrattato
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
Paprika
Akee-„Rührei" 16
Aromatisches Erdnusscurry 96
BBQ „Hack"braten 143
BBQ-Bohnenburger 150
Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
Einfaches chinesisches Curry 100
Jamaikanisches Gemüsecurry 91
Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
Nasi Goreng 105
Pikante Arrabiata-Pasta 78
Schneller Gemüse-Couscous 162
Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176
Parmesan
Einfache Linsen-Bolognese 69
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
Pastinake
Bhaji-Burger 154
Perlgraupen
Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgraupen 111
Petersilie
Gebratene Karotten mit Salsa verde 160
Knaller-Krautsalat 170
Spritzige Farfalle 72
Unglaubliche One-Pot Tomatennudeln 76
Pflanzenmilch
Akee-„Rührei" 16
Aromatischer Gewürzkuchen 207
Cajun-Kürbissuppe 40
Cremiges Kartoffelpüree 170
Heidelbeer-Protein-Pancakes 14
Karibische Waffeln 12
Locker-leichtes Omelett nach französischer Art 16
Mango-Frühstücksmuffins 17
Pilz-„Garnelen"-Toast 61
Porridge in drei Varianten 10
Waffeln aus der Grillpfanne mit Beerenkompott 22
Pie
Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92
Pikante Arrabiata-Pasta 78
Pilz-„Garnelen"-Toast 61
Pilz-Buchweizen-Crêpes mit Spargel 62
Pilze
BBQ „Hack"braten 143
BBQ-Bohnenburger 150
Bratensoße 180
Knoblauch-Pilze mit Meerfenchel 59
Cremige Pilzsuppe 38
Einfache Pilzpastete 136
Einfaches chinesisches Curry 100
Frühlingsrollen mit würziger Pilzfüllung 54
Knusprige Südstaaten-Pilze 129
Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
Pilz-„Garnelen"-Toast 61
Pilz-Buchweizen-Crêpes mit Spargel 62
Ramen 114
Toad in the hole mit roter Zwiebelsoße 135
Yakitori-Spieße 48
Pinienkerne
Spritzige Farfalle 72

Pommes frites 179
Poutine 180
Porridge
Banane, Haselnuss und Schokolade 10
Gedünstete Erdbeeren und Erdnussbutter 12
Proteinreiches Porridge 12
Porridge in drei Varianten 10
Portugiesische Törtchen 198
Poutine 180
Powerriegel 18

Q
Quinoa
Brokkoli-Quinoa-Salat mit Edamame 166
Proteinreiches Porridge 12

R
Ramen 69
Reis
Kichererbsencurry mit Kurkumareis 84
Marinierte Jackfrucht mit Reis und Bohnen 112
Nasi Goreng 62
Rosinen
Gerösteter Curry-Blumenkohl 99
Knaller-Krautsalat 170
Rote Bete
Gedünstetes Gemüse 184
Rotkohl
Knaller-Krautsalat 170
Rotwein
Einfache Linsen-Bolognese 69
Einfache Pilzpastete 136
Toad in the hole mit roter Zwiebelsoße 135

S
Salat
Bhaji-Burger 154
Gegrillte Salatherzen in Orangensoße 174
Salbei
Glamorgan-„Würstchen" 53
Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
Kürbis mit Käsefüllung 144
Salsa
Gebratene Karotten mit Salsa verde 160
Schalotten
Französische Zwiebelsuppe 32
Glasierte Umami-Auberginen 116
Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92
Schneller Gemüse-Couscous 98
Schnittlauch
Gebratene Karotten mit Salsa verde 160
Pilz-Buchweizen-Crêpes mit Spargel 62
„Schnitzel" mit Kräuter-Kapern-Soße 119
Schokolade
Powerriegel 18
Toffee-Apfel-Schokobrownie-Pudding 196
Scotch Bonnet Chilis
Jamaikanisches Gemüsecurry 91
Sellerie
Bratensoße 180
Einfache Linsen-Bolognese 69
Einfache Pilzpastete 136
Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
Herzhafter walisischer Eintopf 37
Maissuppe in der Brotschale 35
Meine berühmte Lasagne 66
Sesam
Pak Choi mit Sesam und süßer Chiliglasur 173
Sojamilch
Knusprige Südstaaten-Pilze 129
Kürbis mit Käsefüllung 144
Spargel
Gedünstetes Gemüse 184
Pilz-Buchweizen-Crêpes mit Spargel 62
Spinat
Akee-„Rührei" 16
Gedünstetes Gemüse 184
Spritzige Farfalle 72
Sriracha
Knusper-Blumenkohl 49
Steckrübe
Herzhafter walisischer Eintopf 37
Süßkartoffeln
BBQ „Hack"braten 143
Gedünstetes Gemüse 184
Süßkartoffel-Piri-Piri-Burger 156
Süß-scharfer Kochbananen-Salat 176

T
Tamarindensoße
Trinidad-Doubles 85
Tempeh
Tempeh-„Speck"-Bagels 24
Toad in the hole mit roter Zwiebelsoße 135
Toffee-Apfel-Schokobrownie-Pudding 196
Tofu
Aromatisches Erdnusscurry 96
Grünes Thai-Curry 88
Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
Locker-leichtes Omelett nach französischer Art 16
Ramen 114
„Schnitzel" mit Kräuter-Kapern-Soße 119
Tofuburger vietnamesischer Art 152
Tofu-Köfte 47
Tofu-Snacks mit Erdnusskruste 44
Tofuburger vietnamesischer Art 152
Tofu-Köfte 47
Tofu-Snacks mit Erdnusskruste 44
Tomaten
Auberginen mit Parmesankruste 140
BBQ-Bohnenburger 150
Bratensoße 180
Knoblauch-Pilze mit Meerfenchel 59
Einfache Linsen-Bolognese 69
Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Perlgraupen 111
Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 132
Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
Meine berühmte Lasagne 66
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten und Brokkoli 70
Pikante Arrabiata-Pasta 78
Ramen 114
Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92
Tempeh-„Speck"-Bagels 24
Unglaubliche One-Pot Tomatennudeln 76
Tostones
Frittierte Kochbananen 168
Trinidad-Doubles 85

U
Unglaubliche One-Pot Tomatennudeln 76

V
Vegane Würstchen
Toad in the hole mit roter Zwiebelsoße 135

Veganer Käse
Auberginen mit Parmesankruste 140
Glamorgan-„Würstchen" 53
Köstliche Kürbis-Salbei-Shiitake-Nudeln 75
Kürbis mit Käsefüllung 144
Maissuppe in der Brotschale 35
Meine berühmte Lasagne 66
Veganer Pudding
Apfel-Brombeer-Pies 188
Veganes Hühnchen
Scharfer und fruchtiger indischer Hähnchencurry-Pie 92

W
Waffeln
Karibische Waffeln 21
Waffeln aus der Grillpfanne mit Beerenkompott 22
Wassermelone
Wassermelonen-„Thunfisch"-Salat 165
Weiches Baiser nach italienischer Art 210
Weißkohl
Frühlingsrollen mit würziger Pilzfüllung 54
Weißwein
Cremige Pilzsuppe 38
Französische Zwiebelsuppe 32
Pilz-„Garnelen"-Toast 61
Spritzige Farfalle 72
Unglaubliche One-Pot Tomatennudeln 76
Welsh Cawl 37
„Würstchen"
Glamorgan-„Würstchen" 53

Y
Yakitori-Spieße 48

Z
Zimt
Im Ganzen gebratene Ananas 204
Köstliche Kirsch-Zimtschnecken 190
Portugiesische Törtchen 198
Zitronen
Einfacher spanischer One-Pot Eintopf 126
Knusprig gebratener Zitronen-Tofu 108
Spritzige Farfalle 72
Zucchini
Jamaikanisches Gemüsecurry 91
Kartoffel-Chili-Auflauf nach Art meines Vaters 132
Meine berühmte Lasagne 66
Nasi Goreng 105
Schneller Gemüse-Couscous 162
Zuckerschoten
Grünes Thai-Curry 88
Wassermelonen-„Thunfisch"-Salat 165
Zwiebeln
Französische Zwiebelsuppe 32
Toad in the hole mit roter Zwiebelsoße 135

IMPRESSUM

Gaz Oakley
Plants only
70 vegane, schnelle Rezepte mit dem Proteinkick für busy people
1. Auflage 2020
ISBN 978-3-96257-158-0
© Narayana Verlag GmbH 2020

TITEL DER ORIGINALAUSGABE
Plants Only Kitchen
Over 70 Delicious, Super-simple, Powerful and Protein-packed Recipes for Busy People
TEXT, DESIGN AND LAYOUT COPYRIGHT © 2020 Quadrille, an imprint of Hardie Grant Publishing

ÜBERSETZUNG AUS DEM ENGLISCHEN Simone Fischer
DESIGN White Sky Creative
SATZ Narayana Verlag GmbH
FOOD FOTOGRAF Simon Smith
LIFESTYLE FOTOGRAF Peter O'Sullivan

HERAUSGEBER
Unimedica im Narayana Verlag GmbH,
Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel.: +49 7626 974 970–0
E-Mail: info@unimedica.de
www.unimedica.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.

Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).

Die Empfehlungen in diesem Buch wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Gaz Oakley

Plants Only

70 vegane, schnelle Rezepte mit dem Proteinkick für busy people

224 Seiten, geb.
erscheint 2022

Jetzt kaufen

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