

Richa Hingle

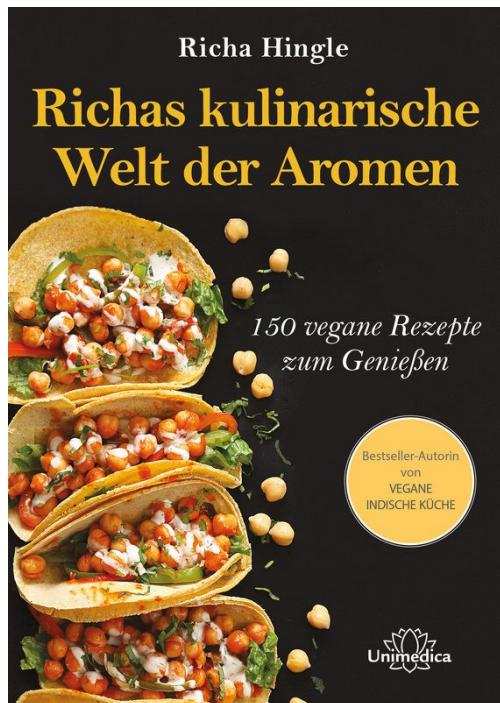
Richas kulinarische Welt der Aromen

Leseprobe

[Richas kulinarische Welt der Aromen](#)

von [Richa Hingle](#)

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 xi

Einleitung xiii

1 • Erdnussbutter & Kokosnuss 1

Erdnusssauce 2

Erdnusssauce ohne Erdnüsse 3

Rote Linsen in Erdnusssauce 4

Gebratener Reis mit Erdnusssauce 7

Kichererbsen in Erdnusssauce 8

Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf 10

Grüne Curtypaste 13

Gebratener Reis mit grünem Curry 14

Grünes Curry mit Kichererbsen

und Aubergine 16

Rote Curtypaste 17

Rote Currysuppe mit Linsen 18

Massaman-Gemüsecurry 20



2 • Süß & Sauer 23

Süßsaurer Sauce 24

Kichererbsen süßsauer 25

Kross gebackener Tofu süßsauer 26

Teriyaki-Sauce 28

Teriyaki-Sauce, gesüßt mit Datteln 29

Teriyaki-Linsenklöße 31

Teriyaki-Tempeh mit Butternusskürbis
und Blumenkohl 32

Kung-Pao-Sauce 35

Kung-Pao-Linsen 36



Kung-Pao-Tofu-Gemüsepfanne 37

Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl 38

Hoisin-Sauce 40

Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und Tofu 41

Orangensauce 42

Gemüse und Kichererbsen in Orangensauce 43

Mandschurische Sauce 44

Kichererbsen und Brokkoli in

Mandschurischer Sauce 45

Reisnudeln mit Mandschurischer Sauce 46

Tofu mit schwarzem Pfeffer 48

3 • *Masala & Saag* 51



- Helle, cremige Masalasauce 52
Tofu und Gemüse mit heller, cremiger Masalasauce 53
Makhani-Sauce 54
Quinoa-Pilaw mit Masalasauce 55
Linsenklößchen mit Masalasauce 56
Matar-Masala mit Pilzen 58
Kichererbsen-Tikka-Masala 59
Karoffeln und Erbsen Bombay-Art 61
Curry-Spinat-Sauce 62
Kichererbsen und Kartoffeln in Curry-Spinat-Sauce 63
Curry-Vermicelli mit Spinat 64
Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry 67
Berbere-Paste 68
Gewürzöl 69
Blumenkohl und Kichererbsen in Berberesauce 70
Jackfrucht-Schälerbsen-Wot 73
Berbere-Tofu-Bowl mit Couscous 75

4 • *Buffalo & Firecracker* 77

- Firecracker-Sauce 78
Knuspriger Blumenkohl mit Firecracker-Sauce 79
Firecracker-Kichererbsensalat mit Erdnuss-Dressing 80
Firecracker-Jackfrucht-Sandwiches 83
Buffalo-Sauce 84
Knoblauch-Bechamelsauce 85
Nussfreie Knoblauch-Bechamelsauce 86
Ranch-Dressing 87
Buffalo-Kichererbsen-Pizza mit Knoblauch-Bechamelsauce 88
Pikante Linsen-Tacos 90
Pikante Kichererbsen-Tacos 91



5 ⚪ Burger & Mehr 93



- Supereinfacher Bohnen-Burger 94
Linsen-Walnuss-Burger 97
Süßkartoffel-Erdnuss-Kichererbsen-Burger 98
Mandel-Srirachasauce 100
Baharat-Kichererbsen-Burger 103
Kichererbsen-Jackfrucht-Burger 104
Quinoa-Pilz-Burger 107
Samosa Sliders mit
Tamarinden-Chutney und Mango 108
Kidneybohnen-Schwarze-
Bohnen-Harissa-Burger 110
Quinoa-Möhren-Barbecue-Burger 113
Pilz-Pekannuss-Linsen-Burger 114
Kichererbsen-Barbecue-Braten 116
Linsen-Quinoa-Braten mit pikanter Glasur 118

6 ⚪ Bowls & Fingerfood 121

- Tingasauce 122
Tahini-Knoblauch-Sauce 123
Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce 125
Tinga-Schwarze-Bohnen-Suppe 126
Winterliche Pilzsuppe mit Spinat
und Kichererbsen 127
Laksa-Curry-Suppe 128
Laksa-Curry-Paste 129
Kichererbsen-Gemüse-Eintopf mit Baharat 130
Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit
pikanten Kichererbsen 131
Baharat-Kichererbsen-Avocado-Bowl 133
Kurkuma-Linsen-Bratlinge 134
Buddha-Bowl mit pikanten Süßkartoffeln 136
Tempeh-Brokkoli-Wraps
mit cremiger Jalapeño-Sauce 138
Cremige Jalapeño-Sauce 139
Blumenkohl-Schawarma-Wraps 140
Rauchig-krosse Linsen
auf cremigem Blattgemüse 143



7 • Aus dem Ofen 145

- Rote Pizzasauce 146
Blumenkohlcremesauce 147
American-Style-Pizza 148
Weiße Pizza mit Pilzen und Jalapeño 151
Veganer Mozzarella 152
Pizza Margherita 155
Pizza mit cremigem Spinat 156
Makhani-Gemüse-Pizza 159
Barbecue-Pizza mit jamaikanisch gewürzten Bohnen und Gemüse 160
Gemüselasagne 162
Spinat-Artischocken-Lasagne mit Blumenkohlcremesauce 164
»Mac and Brokkoli« mit schwarzem Pfeffer 166



- Brokkoliauflauf mit Baharat 169
Nudelauflauf mit rauchig-cremiger Sauce 170
Rauchig-cremige Sauce 171

8 • Frühstück zum Mittagessen 173



- Kichererbsen-Chilaquiles 174
Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata 177
Linsen-Gemüse-Frittata 178
Gebackene Gemüse-Pakoras 181
French Toast mit Samosa-Füllung 182
Minze-Koriander-Kräutersauce 183
Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge 185
Gefülltes Fladenbrot 186

9 • Auf der süßen Seite 189

- Schokoladen-Erdnussbutter-Torte 190
Zitronen-Chia-Pudding 193
Weiche Schokoladenkeks-Riegel 194
Schokoladenpie mit Salz-Dattel-Karamell 197
Ingwer-Tahini-Cookies 198
Mandelbutter-Snickerdoodles 199
Bananen-Apfel-Rührkuchen 201



- Kernige Schokoladenriegel **202**
- Nussbutter-Blondies **205**
- Erdnussbutterkuchen aus dem Mixer **206**
- Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel **209**
- Schnelle Zimtschnecken **210**
- Richas Brownies **213**
- Tiramisu-Karamell-Riegel **214**
- Kürbisrührkuchen **217**

- Glutenfreie Chocolate-Chip-Cookies **218**
- Mango-Cupcakes **220**
- Orangen-Cupcakes **221**
- Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins **222**
- Schokoladen-Kürbis-Marmorkuchen **225**
- Süßkartoffel-Schokoladen-Pie **226**
- Haferboden **227**

10 • Grundrezepte für jeden Tag **229**



- Einfacher Pizzateig **230**
- Glutenfreie Mehlmischung **231**
- Glutenfreier Pizzaboden **232**
- Veganer Parmesan **233**
- Vollkornbrötchen **234**
- Weizenfladenbrot **236**
- Glutenfreies Fladenbrot **237**
- Tofu aus Kichererbsenmehl **238**
- Samosa-Kartoffeln **239**
- Tamarinden-Chutney **240**
- Barbecuesauce **241**
- Karamellisierte Zwiebeln **242**
- Leinsamen-Ei **242**
- Krosser Tofu **243**
- Garam Masala **244**
- Currypulver **245**
- Knusprig gebackener Blumenkohl **246**

11 • Meine alltägliche Küche **249**

- Linsen, Erbsen und Bohnen **250**
- Getreide und Mehl **252**
- Frische Zutaten **253**
- Andere Zutaten in der Vorratskammer **255**
- Kräuter und Gewürze **257**
- Checkliste Vorratskammer **258**

- Küchenausstattung **259**
- Register nach Rezeptgruppen **261**
- Dank **268**
- Über die Autorin **269**
- Register **271**
- Abbildungsverzeichnis **279**
- Bezugsquellen **279**

Vorwort

Or vielen Jahren arbeitete ich in der Technik-Branche, hatte mehrere Projekte auf einmal, eilte von Meeting zu Meeting und verbrachte zahllose Stunden vor dem Computer. Aus gesundheitlichen Gründen änderte sich das von einem Tag auf den anderen und ich konnte nicht mehr in diesen Job zurückkehren. Meine Genesung und das Akzeptieren der neuen Situation dauerten einige Jahre. In dieser Periode begann ich zu kochen und in der Küche zu experimentieren, um mir die Zeit zu vertreiben. Ich fing an meinen Food-Blog *Vegan Richa* (www.veganricha.com) zu schreiben und Brot zu backen. Anfangs hatte der Blog noch einen anderen Namen, da ich damals noch nicht vegan lebte. In dieser Zeit adoptierten mein Ehemann Vivek und ich Chewie, unseren Zwergspitz, und begannen, uns auch um Hunde aus dem Tierheim zu kümmern. Das Bloggen über Essen und meine Engagement für den Tierschutz kamen zusammen, als ich anfing, vegane Blogs zu lesen. Schließlich kam ich zu dem Schluss, dass alle Tiere Liebe verdienen. Ich konnte nicht weiter Tiere essen, wenn ein anderes Tier für mich wie ein Familienmitglied war. Ich informierte mich auch über die Grausamkeiten, die Tieren in der Fleisch- und Milchindustrie zugefügt werden. Mein Herz schmerzte mit jeder neuen Entdeckung über die Qualen und das Leid, die Tiere in der Massenhaltung erfahren. Nach und nach stellte ich meine Ernährung um und wurde vegan. Mein Mann tat es mir nach.

Der Übergang zur veganen Ernährung war zu Hause nicht schwer, da indisches Alltagsessen sowieso viel Gemüse enthält, in der Regel vegetarisch ist und nicht von Käse oder Fleisch abhängig. Da mein Blog so erfolgreich war, fing ich schon bald damit an, mich mit der Küche anderer Länder und dem veganen Backen auseinanderzusetzen. Für den Blog bildete ich mich weiter. Ich habe zwar keine professionelle Ausbildung als Köchin, wenn ich ähnliche Dinge aber häufiger gemacht habe, entdecke ich oft eine kürzere

Methode oder lerne, wie ich Rezepte anpassen kann, um authentische und gute Resultate zu erzielen. Und was mich noch an meinem Kochen begeistert: Die Leserinnen und Leser meines Blogs und ich lernen zusammen, als Gemeinschaft.

Ich wuchs mit saisonalem, regionalem und frisch zubereitetem Essen auf, das dank vieler Kräuter und Gewürze unheimlich aromatisch war. Zu Hause drehte sich unser Essen um Linsen, Bohnen, Gemüse und frisches Obst. Was ich über das Kochen weiß, habe ich größtenteils von meiner Mutter gelernt oder mir selbst beigebracht, nachdem ich aus meinem Elternhaus ausgezogen war und selbst kochen musste – ich musste mich selbst ernähren, als ich in einer WG wohnte, und



Richas Eltern, Tripti und Tribhuvan Hingle,
mit Chewie

später musste ich mich und meinen Mann ernähren. Inspiration finde ich bei anderen Kochbuchautoren, Webseiten und Bloggern. Ich muss zugeben, dass ich sehr anspruchsvoll bin, was das Essen betrifft. Ich vermute, dass es mir dabei hilft, die ausgewogenen Aromen und Texturen zu erzielen, die ich gerne mag. Zum Glück lieben meine Leserinnen und Leser meine Kreationen ebenfalls, zumindest dem Erfolg meines ersten Buches *Vegane Indische Küche* nach zu urteilen.

In meinem ersten Buch wurde der Beweis erbracht, dass indische Küche »veganisiert« werden kann. Für das vorliegende Buch habe ich diese Idee weitergesponnen und Rezepte aus unterschiedlichen Küchentraditionen »veganisiert«. Hoffentlich werden Sie ein Rezept für die Zutaten finden, die Sie gerade in Kühl- schrank und Vorratskammer haben, denn mit vielen Rezepten aus diesem Buch lassen sich alltägliche

Grundzutaten in besondere Mahlzeiten verwandeln. Während es in *Vegane Indische Küche* darum ging, mein indisches Essen Amerikanern vorzustellen, geht es in diesem Buch darum, meine indischen Wurzeln auf alltägliches Essen zu übertragen.

Für viele der Rezepte gibt es Variationen, sodass Sie Monat für Monat unterschiedliche einfache und befriedigende vegane Mahlzeiten genießen können. Ich habe dieses Buch mit einer neuen Sammlung unglaublicher Rezepte angefüllt, die von mehreren Leuten getestet und von allen geliebt wurden.

Dieses Buch ist eine Erweiterung meines eigenen veganen Lebenswandels, der meine Begeisterung für komplexe Aromen, meine Liebe für die Arbeit in der Küche und mein Mitgefühl für Tiere kombiniert. Lasst uns kochen!



Kross gebackener Tofu süßsauer

Dieser superkrosse Tofu, glasiert mit meiner süßsauren Sauce, wird Sie an die frittierte, klebrige Take-Away-Version erinnern. In meinem Rezept wird aber nichts frittiert. Der Tofu wird in Reismehl gewälzt, in der Pfanne gebraten und mit der Sauce beträufelt. Mischen Sie noch Gemüse unter die Sauce, wenn Sie möchten, und servieren Sie das Ganze über gegartem Reis oder Getreide. Statt der süßsauren Sauce können Sie auch andere Saucen verwenden, zum Beispiel die Kung-Pao-Sauce (Seite 35), Orangensauce (Seite 42) oder Mandschurische Sauce (Seite 44). Beachten Sie, dass Sie gegebenenfalls mehr Maisstärke benötigen, um die entsprechende Sauce nach Ihren Vorlieben anzudicken.

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN

+ SÜSSSAURE SAUCE

AKTIV: 35 MINUTEN

INAKTIV: 15 MINUTEN

FÜR 4 PORTIONEN



FÜR DIE MARINADE

45 ml Tamari

½ TL Knoblauchpulver

600 g fester oder extrafester Tofu, abgetropft und mit Küchenpapier trocken getupft

ZUM MEHLIEREN

80 g Reismehl (am besten weißes Reismehl)

75 g Maisstärke

½ TL Salz

½ TL Knoblauchpulver

½ TL schwarzer Pfeffer

1 EL Bio-Färberdistelöl oder ein anderes neutrales Pflanzenöl, plus mehr nach Bedarf

SAUCE

1 EL Maisstärke oder andere Speisestärke

1 Menge Süßsauré Sauce (Seite 24)

Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten, und/oder rote Chiliflocken, zum Garnieren (optional)

Blanchiertes Gemüse, zum Servieren (optional)

1. Marinieren: In einer großen flachen Schüssel Tamari und Knoblauchpulver mischen. Den Tofu in 1cm große Würfel schneiden. Die Tofu-Würfel in der Marinade schwenken, sodass sie rundherum bedeckt sind, und dann im Kühlschrank mindestens 15 Minuten in der Marinade ziehen lassen (je länger, umso besser).
2. Mehlieren: In einem großen Gefrierbeutel mit Zip-Lock-Verschluss jeweils die Hälfte von Reismehl, Maisstärke, Salz, Knoblauchpulver und Pfeffer mischen. Den Beutel verschließen und schütteln. Die marinierten Tofu-Würfel in einem Sieb oder Schaumlöffel abtropfen lassen und die Hälfte zur Mehlmischung in den Gefrierbeutel geben. Den Beutel erneut verschließen und gut schütteln, sodass die Tofu-Würfel rundherum mit Mehl be. Die bemehlten Tofu-Würfel aus dem Beutel nehmen und beiseitelegen. Den Rest von Reismehl, Maisstärke, Salz, Knoblauchpulver und Pfeffer zur Mehlmischung im Beutel geben und schütteln. Die zweite Hälfte der abgetropften Tofu-Würfel zufügen und bestäuben, wie oben beschrieben.
3. Das Öl in einer großen Pfanne auf mäßig hoher Stufe erhitzen. Die Tofu-Würfel zufügen. Die Pfanne darf nicht zu voll sein, den Tofu also gegebenenfalls in mehreren Etappen braten. Die Tofu-Würfel in 6–8 Minuten rundherum kross braten, dabei alle 2–3 Minuten wenden oder in der Pfanne schwenken.
4. Für die Sauce: In einer kleinen Schüssel die Maisstärke mit einem Schneebesen unter 60 ml kaltes Wasser rühren. Diese Mischung zusammen mit der süßsauré Sauce in einen kleinen Topf geben, zum Kochen bringen und 1 Minute köcheln lassen, bis die Sauce angedickt ist. Die Sauce über die kross gebratenen Tofu-Würfel gießen und den Tofu darin wenden, sodass die Würfel rundherum bedeckt sind. Zu diesem Zeitpunkt kann vor dem Servieren noch heißes blanchiertes Gemüse untergemischt werden. Nach Belieben mit Frühlingszwiebeln und/oder Chiliflocken garnieren.

Pro Portion: Kalorien 435, Fett (insgesamt) 15 g, Gesättigte Fettsäuren 2 g, Natrium 961 mg, Kohlenhydrate (insgesamt) 53 g, Ballaststoffe 2 g, Zucker 18 g, Proteine 23 g



American-Style-Pizza

Hier die einfache American-Style-Pizza, die ich unheimlich gerne zubereite, so wie in diesem Rezept beschrieben, oder an der ich etwas verändere – je nachdem, was ich gerade dahabe. Paprika und Blattgemüse mit viel Knoblauch, Tomatensauce, veganer Mozzarella oder Alfredo-Sauce und frischer Basilikum kommen zu einer einfachen und perfekten Pizza zusammen. Für eine nussfreie Version der Pizza die Blumenkohlcremesauce (Seite 147), nussfreie Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 86) oder fertig gekauften veganen Mozzarella verwenden. Für eine glutenfreie Variante finden Sie ein Rezept für glutenfreien Pizzaboden auf VeganRicha.com.

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN +
EINFACHER PIZZATEIG + VEGANER
MOZZARELLA + ROTE PIZZASAUCE
AKTIV: 25 MINUTEN
INAKTIV: 25 MINUTEN
FÜR 8 PORTIONEN



FÜR DEN BELAG

- 1TL Bio-Färberdistelöl oder ein anderes neutrales Pflanzenöl
120 g Zwiebel, gewürfelt
6 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 große rote Paprika, in feine Streifen geschnitten (alternativ eingebackene gegrillte Paprika)
285 g Babyspinat oder aufgetauter und ausgedrückter TK-Spinat
10 g Basilikum, die Blätter fein gehackt
1TL getrockneter Thymian
¾TL Salz
½TL rote Chiliflocken

AUSSERDEM

- 1 Menge Einfacher Pizzateig (Seite 230) oder fertig gekaufter Pizzaboden
1TL natives Olivenöl extra
1 Menge Veganer Mozzarella (Seite 152) oder Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 85)
1 Menge Rote Pizzasauce (Seite 146)
3 EL schwarze oder grüne eingelegte Olivenscheiben
10 g Basilikum, die Blätter gehackt
1TL Chiliflocken

1. Belag: Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl 4-5 Minuten glasig dünsten. Die rote Paprika zufügen und 4 Minuten sautieren. Spinat, Basilikum, Thymian, Salz und Chiliflocken zufügen und sorgfältig umrühren. Köcheln lassen, bis der Spinat zart und die Mischung nicht mehr feucht ist.
2. Pizza: Inzwischen den Backofen auf 225 °C vorheizen. Zwei Springformen à 20-23 cm Durchmesser fetten oder mit Backpapier auslegen.
3. Den Pizzateig laut dem Rezept zubereiten. Sobald er 15 Minuten ruhen gelassen wurde, etwas Öl auf die Oberfläche träufeln und verstreichen. Den Teig kurz kräftig durchkneten und dann halbieren. Aus jeder Hälfte eine Kugel formen. Die Kugeln auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen à 28 cm Durchmesser ausrollen. Den ausgerollten Teig jeweils in eine Form legen und darauf achten, dass er am Rand etwas übersteht. (Der Pizzaboden darf nicht zu dünn sein, sonst weicht er schnell durch.) Im vorgeheizten Ofen 5 Minuten backen und die Böden dann wieder aus dem Ofen nehmen.
4. Zur Fertigstellung der Pizzen jeweils eine Schicht veganen Mozzarella auf den vorgebackenen Teig legen. Die Hälfte der Sauce auf den beiden Pizzen verteilen und darauf je eine großzügige Portion der Füllung geben (siehe Variation). Die Oliven zufügen, die restliche Sauce, die Hälfte Basilikum, eine weitere großzügige Portion Mozzarella und die Hälfte der Chiliflocken auf den Pizzen verteilen. Im vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und den Rest Basilikum und Chiliflocken auf die Pizzen streuen. Vor dem Anschneiden 5-10 Minuten ruhen lassen.



Pro Portion: Kalorien 337, Fett (insgesamt) 10 g, Gesättigte Fettsäuren 2 g, Natrium 824 mg, Kohlenhydrate (insgesamt) 53 g, Ballaststoffe 5 g, Zucker 6 g, Proteine 10 g

Variation

Nach Belieben kann weiteres sautiertes oder gebratenes und in dünne Scheiben geschnittenes Gemüse auf den Belag gegeben werden, zum Beispiel Pilze, Zucchini etc., darüber etwas mehr Sauce geben und weiter wie im Rezept beschrieben.



Den ausgerollten Teig in die Form legen.

Veganen Mozzarella darauf verteilen.



Großzügig mit Belag bedecken.

In Stücke schneiden und genießen.



Tiramisu-Karamell-Riegel

Diese weichen, cremigen Riegel setzen sich aus einer Vanille-Cashewkern-Schicht, deren säuerliche Aromen an Mascarpone erinnern, und einer cremigen Kaffee-Kakao-Schicht zusammen. Wie ein Tiramisu in Form von Eiscreme-Riegeln. Sie mögen keinen Kaffee? Dann lassen Sie ihn einfach weg und verwenden nur Vanille und Schokolade. Aber machen Sie auf jeden Fall diese Riegel.

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN

AKTIV: 20 MINUTEN

INAKTIV: 2 STUNDEN

FÜR 6 PORTIONEN



FÜR DIE MASCARPONE-CREME-FÜLLUNG

- 90 g rohe Cashewkerne, in warmem Wasser 1 Stunde eingeweicht, dann abgetropft
- ¾ TL Apfelessig oder Branntweinessig
- 1 TL frisch gepresster Zitronensaft
- ½ TL Salz
- 3 EL Zucker oder ein anderes Süßungsmittel nach Belieben (siehe Hinweis)
- 3 EL zerlassenes raffiniertes Kokosöl
- 2 Tropfen Vanilleextrakt

FÜR DIE KAKAO-KAFFEE-SCHICHT

- 2 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 30 g Hafermehl (bei Bedarf zertifiziert glutenfrei)
- 30 g rohe Cashewkerne, in warmem Wasser 5 Minuten eingeweicht, dann abgegossen
- 2 EL zerlassenes raffiniertes Kokosfett
- 3 EL Zucker oder ein anderes Süßungsmittel (siehe Hinweis)
- ½ TL Salz
- ½ TL Instantkaffeepulver oder 2 EL gebrühten Kaffee (bei gebrühtem Kaffee im Rezept entsprechend weniger Wasser verwenden)
- 1 Tropfen Mandelextrakt
- 1 TL Rum oder Kahlúa (optional)
- Schokoladensplitter oder 2 TL ungesüßtes Kakaopulver

1. Mascarpone-Creme-Füllung: Im Standmixer Cashewkerne, Essig, Zitronensaft, Salz, Zucker, Öl, Vanilleextrakt und 120 ml Wasser 1 Minute mixen. Das Püree 2 Minuten ruhen lassen und daraufhin erneut mixen, bis eine glatte, cremige Masse entstanden ist. Kosten und gegebenenfalls nachwürzen. Die Mischung in eine mittlere Schüssel füllen und im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Kakao-Kaffee-Schicht: Im gleichen Standmixer (die Schüssel muss nicht gespült werden), Kakaopulver, Hafermehl, Cashewkerne, Kokosfett, Zucker, Salz, Kaffee, Mandelextrakt, 120 ml Wasser und gegebenenfalls Rum 1 Minute pürieren. Dann 2 Minuten ruhen lassen und daraufhin erneut mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Kosten und gegebenenfalls mit mehr Kaffee oder Kakao abschmecken.
3. Eine Kastenform à 23×13 cm mit Backpapier auslegen. Die Kakao-Kaffee-Masse in die vorbereitete Form gießen und gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Die Masse in der Form 20-30 Minuten in den Gefrierschrank stellen. Die Mascarpone-Schicht auf die Kakao-Kaffee-Schicht gießen und gleichmäßig verstreichen. Schokoladensplitterspeln auf die Oberflächen streuen und das Ganze mindestens 2 Stunden einfrieren. Portionieren und im Gefrierschrank aufbewahren oder servieren. Vor dem Servieren 5 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen.

Hinweise

- * Wird ein flüssiges Süßungsmittel verwendet, das Wasser im Rezept um die entsprechende Menge reduzieren.
- * Statt der eingeweichten Cashewkerne können auch Macadamianüsse oder Seidentofu verwendet werden. Wird Seidentofu verwendet, das Wasser weglassen.



Pro Portion: Kalorien 470, Fett (insgesamt) 24 g, Gesättigte Fettsäuren 5 g, Natrium 167 mg, Kohlenhydrate (insgesamt) 60 g, Ballaststoffe 9 g, Zucker 31 g, Proteine 12 g



Register nach Rezeptgruppen

Sojafrei

- Americian-Style-Pizza (Seite 148)
 Bharat-Kichererbsen-Avocado-Bowl (Seite 133)
 Bharat-Kichererbsen-Burger (Seite 103)
 Bananen-Apfel-Rührkuchen (Seite 201)
 Berbere-Paste (Seite 68)
 Blumenkohl und Kichererbsen in Berberesauce
 (Seite 70)
 Blumenkohl-Schawarma-Wraps (Seite 140)
 Brokkoliauflauf mit Bharat (Seite 169)
 Buffalo-Sauce (Seite 84)
 Buffalo-Kichererbsen-Pizza mit Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 88)
 Currysauce (Seite 245)
 Curry-Spinat-Sauce (Seite 62)
 Einfacher Pizzateig (Seite 230)
 Erdnussbutterkuchen aus dem Mixer (Seite 206)
 Firecracker-Sauce (Seite 78)
 Firecracker-Jackfrucht-Sandwiches (Seite 83)
 French Toast mit Samosa-Füllung (Seite 182)
 Garam Masala (Seite 244)
 Gebackene Gemüse-Pakoras (Seite 181)
 Gefülltes Fladenbrot (Seite 186)
 Glutenfreie Chocolate-Chip-Cookies (Seite 218)
 Glutenfreie Mehlmischung (Seite 231)
 Glutenfreier Pizzaboden (Seite 232)
 Glutenfreies Fladenbrot (Seite 237)
 Grüne Curtypaste (Seite 13)
 Grünes Curry mit Kichererbsen und Aubergine
 (Seite 16)
 Helle, cremige Masalasauce (Seite 52)
 Ingwer-Tahini-Cookies (Seite 198)
 Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce
 (Seite 125)
 Jackfrucht-Schälerbsen-Wot (Seite 73)
 Karamellisierte Zwiebeln (Seite 242)
 Kartoffeln und Erbsen Bombay-Art (Seite 61)
 Kernige Schokoladenriegel (Seite 202)
 Kichererbsen in Erdnusssoße (Seite 8)
 Kichererbsen und Kartoffeln in Curry-Spinat-Sauce
 (Seite 63)
 Kichererbsen-Chilaquiles (Seite 174)
 Kichererbsen-Gemüseeintopf mit Bharat (Seite 130)
 Kichererbsen-Jackfrucht-Burger (Seite 104)
 Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata (Seite 177)
 Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry (Seite 67)
 Kichererbsen-Tikka-Masala (Seite 59)
 Kidneybohnen-Schwarze-Bohnen-Harissa-Burger
 (Seite 110)
 Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 85)
 Knuspriger Blumenkohl mit Firecracker-Sauce
 (Seite 79)
 Kürbisrührkuchen (Seite 217)
 Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit pikanten
 Kichererbsen (Seite 131)
 Kurkuma-Linsen-Bratlinge (Seite 134)
 Laksa-Curry-Suppe (Seite 128)
 Leinsamen-Ei (Seite 242)
 Linsen-Gemüse-Frittata (Seite 178)
 Linsenklößchen mit Masalasauce (Seite 56)
 Linsen-Walnuss-Burger (Seite 97)
 Makhani-Sauce (Seite 54)
 Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel (Seite 209)
 Mandelbutter-Snickerdoodles (Seite 199)
 Mandel-Srirachasauce (Seite 100)
 Mango-Cupcakes (Seite 220)
 Massaman-Gemüsecurry (Seite 20)
 Matar-Masala mit Pilzen (Seite 58)
 Nussbutter-Blondies (Seite 205)
 Nussfreie Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 86)
 Orangen-Cupcakes (Seite 221)
 Pikante Kichererbsen-Tacos (Seite 91)
 Pikante Linsen-Tacos (Seite 90)
 Pilz-Pekannuss-Linsen-Burger (Seite 114)
 Pizza mit cremigem Spinat (Seite 156)

Quinoa-Möhren-Barbecue-Burger (Seite 113)
 Quinoa-Pilz-Burger (Seite 107)
 Ranch-Dressing (Seite 87)
 Rauchig-krosse Linsen auf cremigem Blattgemüse
 (Seite 143)
 Richas Brownies (Seite 213)
 Rote Curtypaste (Seite 17)
 Rote Currysuppe mit Linsen (Seite 18)
 Rote Pizzasauce (Seite 146)
 Samosa-Kartoffeln (Seite 239)
 Samosa-Sliders mit Tamarinden-Chutney und
 Mango (Seite 108)
 Schnelle Zimtschnecken (Seite 210)
 Schokoladen-Erdnussbutter-Torte (Seite 191)
 Schokoladen-Kürbis-Marmorkuchen (Seite 225)
 Schokoladenpie mit Salz-Dattel-Karamell
 (Seite 197)

Spinat-Artischocken-Lasagne mit Blumenkohl-
 cremesauce (Seite 164)
 Supereinfacher Bohnen-Burger (Seite 94)
 Süßkartoffel-Schokoladen-Pie (Seite 226)
 Tahini-Knoblauch-Sauce (Seite 123)
 Tamarinden-Chutney (Seite 240)
 Tingasauce (Seite 122)
 Tinga-Schwarze-Bohnen-Suppe (Seite 126)
 Tiramisu-Karamell-Riegel (Seite 214)
 Tofu aus Kichererbsenmehl (Seite 238)
 Veganer Parmesan (Seite 233)
 Vollkornbrötchen (Seite 234)
 Weiche Schokoladenkeks-Riegel (Seite 194)
 Weiße Pizza mit Pilzen und Jalapeño (Seite 151)
 Weizenfladenbrot (Seite 236)
 Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins (Seite 222)
 Zitronen-Chia-Pudding (Seite 193)
 Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge (Seite 185)

Optional sojafrei

»Mac and Brokkoli« mit schwarzem Pfeffer
 (Seite 166)
 Barbecue-Pizza mit jamaikanisch gewürzten
 Bohnen und Gemüse (Seite 160)
 Blumenkohlcremesauce (Seite 147)
 Buddha-Bowl mit pikanten Süßkartoffeln (Seite 136)
 Erdnusssauce (Seite 2)
 Erdnusssauce ohne Erdnüsse (Seite 3)
 Gebratener Reis mit Erdnusssauce (Seite 7)
 Gebratener Reis mit grünem Curry (Seite 14)
 Gemüse und Kichererbsen in Orangensauce
 (Seite 43)
 Gemüselasagne (Seite 162)
 Kichererbsen-Barbecue-Braten (Seite 116)
 Knusprig gebackener Blumenkohl (Seite 246)

Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl (Seite 38)
 Linsen-Quinoa-Braten mit pikanter Glasur
 (Seite 118)
 Makhani-Gemüse-Pizza (Seite 159)
 Nudelauflauf mit rauchig-cremiger Sauce (Seite 170)
 Orangensauce (Seite 42)
 Pizza Margherita (Seite 155)
 Quinoa-Pilaw mit Masalasauce (Seite 55)
 Rote Linsen in Erdnusssauce (Seite 4)
 Süßkartoffel-Erdnuss-Kichererbsen-Burger (Seite 98)
 Tofu und Gemüse mit heller, cremiger Masalasauce
 (Seite 53)
 Veganer Mozzarella (Seite 152)
 Winterliche Pilzsuppe mit Spinat und Kichererbsen
 (Seite 127)

Glutenfrei

Baharat-Kichererbsen-Avocado-Bowl (Seite 133)
 Berbere-Paste (Seite 68)

Blumenkohl und Kichererbsen in Berberesauce
 (Seite 70)
 Buddha-Bowl mit pikanten Süßkartoffeln (Seite 136)

- Buffalo-Sauce (Seite 84)
 Currysauce (Seite 245)
 Curry-Spinat-Sauce (Seite 62)
 Curry-Vermicelli mit Spinat (Seite 64)
 Erdnussssauce (Seite 2)
 Erdnussssauce ohne Erdnüsse (Seite 3)
 Firecracker-Sauce (Seite 78)
 Firecracker-Kichererbsen-Salat mit Erdnuss-Dressing (Seite 80)
 Garam Masala (Seite 244)
 Gebratener Reis mit grünem Curry (Seite 14)
 Gebratener Reis mit Erdnussssauce (Seite 7)
 Gemüse und Kichererbsen in Orangensauce (Seite 43)
 Glutenfreie Chocolate-Chip-Cookies (Seite 218)
 Glutenfreie Mehlmischung (Seite 231)
 Glutenfreier Pizzaboden (Seite 232)
 Glutenfreies Fladenbrot (Seite 237)
 Grüne Curtypaste (Seite 13)
 Grünes Curry mit Kichererbsen und Aubergine (Seite 16)
 Helle, cremige Masalasauce (Seite 52)
 Hoisin-Sauce (Seite 40)
 Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und Tofu (Seite 41)
 Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce (Seite 125)
 Jackfrucht-Schälerbsen-Wot (Seite 73)
 Karamellisierte Zwiebeln (Seite 242)
 Kartoffeln und Erbsen Bombay-Art (Seite 61)
 Kernige Schokoladenriegel (Seite 202)
 Kichererbsen in Erdnussssauce (Seite 8)
 Kichererben süßsauer (Seite 25)
 Kichererbsen und Brokkoli in Mandschurischer Sauce (Seite 45)
 Kichererbsen und Kartoffeln in Curry-Spinat-Sauce (Seite 63)
 Kichererbsen-Gemüse-Eintopf mit Baharat (Seite 130)
 Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata (Seite 177)
 Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry (Seite 67)
 Kichererbsen-Tikka-Masala (Seite 59)
 Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 85)
 Kross gebackener Tofu süßsauer (Seite 26)
 Krosser Tofu (Seite 243)
- Kung-Pao-Linsen (Seite 36)
 Kung-Pao-Sauce (Seite 35)
 Kung-Pao-Tofu-Gemüsepflanze (Seite 37)
 Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit pikanten Kichererbsen (Seite 131)
 Laksa-Curry-Suppe (Seite 128)
 Leinsamen-Ei (Seite 242)
 Linsen-Gemüse-Frittata (Seite 178)
 Makhani-Sauce (Seite 54)
 Mandel-Srirachasauce (Seite 100)
 Mandschurische Sauce (Seite 44)
 Massaman-Gemüsecurry (Seite 20)
 Matar-Masala mit Pilzen (Seite 58)
 Nussfreie Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 86)
 Orangensauce (Seite 42)
 Quinoa-Pilaw mit Masalasauce (Seite 55)
 Ranch-Dressing (Seite 87)
 Rauchig-krosse Linsen auf cremigem Blattgemüse (Seite 143)
 Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf (Seite 10)
 Reisnudeln mit Mandschurischer Sauce (Seite 46)
 Rote Curtypaste (Seite 17)
 Rote Currysuppe mit Linsen (Seite 18)
 Rote Linsen in Erdnussssauce (Seite 4)
 Rote Pizzasauce (Seite 146)
 Samosa-Kartoffeln (Seite 239)
 Schokoladenpie mit Salz-Dattel-Karamell (Seite 197)
 Süßkartoffel-Schokoladen-Pie (Seite 226)
 Tahini-Knoblauch-Sauce (Seite 123)
 Tamarinden-Chutney (Seite 240)
 Teriyaki-Linsenklöße (Seite 31)
 Teriyaki-Tempeh mit Butternusskürbis und Blumenkohl (Seite 32)
 Tingasauce (Seite 122)
 Tinga-Schwarze-Bohnen-Suppe (Seite 126)
 Tiramisu-Karamell-Riegel (Seite 214)
 Tofu und Gemüse mit heller, cremiger Masalasauce (Seite 53)
 Tofu aus Kichererbsenmehl (Seite 238)
 Tofu mit Schwarzem Pfeffer (Seite 48)
 Veganer Mozzarella (Seite 152)
 Veganer Parmesan (Seite 233)

Weiche Schokoladenkeks-Riegel (Seite 194)
 Winterliche Pilzsuppe mit Spinat und Kichererbsen
 (Seite 127)

Zitronen-Chia-Pudding (Seite 193)

Optional glutenfrei

»Mac and Brokkoli« mit schwarzem Pfeffer (Seite 166)
 Baharat-Kichererbsen-Burger (Seite 103)
 Bananen-Apfel-Rührkuchen (Seite 201)
 Barbecue-Pizza mit jamaikanisch gewürzten
 Bohnen und Gemüse (Seite 160)
 Blumenkohlcremesauce (Seite 147)
 Blumenkohl-Schawarma-Wraps (Seite 140)
 Brokkoliauflauf mit Baharat (Seite 169)
 Firecracker-Jackfrucht-Sandwiches (Seite 83)
 Gebackene Gemüse-Pakoras (Seite 181)
 Gefülltes Fladenbrot (Seite 186)
 Gemüselasagne (Seite 162)
 Ingwer-Tahini-Cookies (Seite 198)
 Kichererbsen-Barbecue-Braten (Seite 116)
 Kichererbsen-Chilaquiles (Seite 174)
 Kichererbsen-Jackfrucht-Burger (Seite 104)
 Kidneybohnen-Schwarze-Bohnen-Harissa-Burger
 (Seite 110)
 Knuspriger Blumenkohl mit Firecracker-Sauce
 (Seite 79)
 Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl (Seite 38)
 Kürbisrührkuchen (Seite 217)
 Kurkuma-Linsen-Bratlinge (Seite 134)
 Linsenklößchen mit Masalasauce (Seite 56)
 Linsen-Quinoa-Braten mit pikanter Glasur
 (Seite 118)

Linsen-Walnuss-Burger (Seite 97)
 Makhani-Gemüse-Pizza (Seite 159)
 Mandelbutter-Snickerdoodles (Seite 199)
 Mango-Cupcakes (Seite 220)
 Nussbutter-Blondies (Seite 205)
 Orangen-Cupcakes (Seite 221)
 Pikante Kichererbsen-Tacos (Seite 91)
 Pikante Linsen-Tacos (Seite 90)
 Pilz-Pekannuss-Linsen-Burger (Seite 114)
 Pizza Margherita (Seite 155)
 Pizza mit cremigem Spinat (Seite 156)
 Quinoa-Möhren-Barbecue-Burger (Seite 113)
 Quinoa-Pilz-Burger (Seite 107)
 Richas Brownies (Seite 213)
 Samosa Sliders mit Tamarinden-Chutney und
 Mango (Seite 108)
 Supereinfacher Bohnen-Burger (Seite 94)
 Süßkartoffel-Erdnuss-Kichererbsen-Burger (Seite 98)
 Süßsauré-Sauce (Seite 24)
 Tempeh-Brokkoli-Wraps mit cremiger Jalapeño-
 Sauce (Seite 138)
 Teriyaki-Sauce (Seite 28)
 Teriyaki-Sauce, gesüßt mit Datteln (Seite 29)
 Weiße Pizza mit Pilzen und Jalapeño (Seite 151)
 Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins (Seite 222)
 Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge (Seite 185)

Nussfrei

Baharat-Kichererbsen-Avocado-Bowl (Seite 133)
 Barbecuesauce (Seite 241)
 Berbere-Paste (Seite 68)
 Berbere-Tofu-Bowl mit Couscous (Seite 75)

Blumenkohl und Kichererbsen in Berberesauce
 (Seite 70)
 Blumenkohlcremesauce (Seite 147)
 Blumenkohl-Schawarma-Wraps (Seite 140)
 Buffalo-Sauce (Seite 84)

- Currypulver (Seite 245)
Einfacher Pizzateig (Seite 230)
Erdnusssoße ohne Erdnüsse (Seite 3)
Firecracker-Sauce (Seite 78)
French Toast mit Samosa-Füllung (Seite 182)
Garam Masala (Seite 244)
Gebackene Gemüse-Pakoras (Seite 181)
Gebratener Reis mit grünem Curry (Seite 14)
Gefülltes Fladenbrot (Seite 186)
Gemüse und Kichererbsen in Orangensauce
(Seite 43)
Glutenfreies Fladenbrot (Seite 237)
Grüne Curripaste (Seite 13)
Grünes Curry mit Kichererbsen und Aubergine
(Seite 16)
Ingwer-Tahini-Cookies (Seite 198)
Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce
(Seite 125)
Jackfrucht-Schälerbsen-Wot (Seite 73)
Karamellisierte Zwiebeln (Seite 242)
Kartoffeln und Erbsen Bombay-Art (Seite 61)
Kichererbsen süßsauer (Seite 25)
Kichererbsen und Brokkoli in Mandschurischer
Sauce (Seite 45)
Kichererbsen-Chilaquiles (Seite 174)
Kichererbsen-Gemüse-Eintopf mit Baharat
(Seite 130)
Kichererbsen-Jackfrucht-Burger (Seite 104)
Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry (Seite 67)
Kidneybohnen-Schwarze-Bohnen-Harissa-Burger
(Seite 110)
Knusprig gebackener Blumenkohl (Seite 246)
Kross gebackener Tou süßsauer (Seite 26)
Krosser Tofu (Seite 243)
Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit pikanten
Kichererbsen (Seite 131)
Kurkuma-Linsen-Bratlinge (Seite 134)
Leinsamen-Ei (Seite 242)
Linsen-Quinoa-Braten mit pikanter Glasur (Seite 118)
Mandschurische Sauce (Seite 44)
Nussfreie Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 86)
Orangen-Cupcakes (Seite 221)
Orangensauce (Seite 42)
Pikante Kichererbsen-Tacos (Seite 91)
Pikante Linsen-Tacos (Seite 90)
Quinoa-Möhren-Barbecue-Burger (Seite 113)
Reisnudeln mit Mandschurischer Sauce (Seite 46)
Rote Curripaste (Seite 17)
Rote Currysuppe mit Linsen (Seite 18)
Rote Pizzasauce (Seite 146)
Samosa-Kartoffeln (Seite 239)
Samosa Sliders mit Tamarinden-Chutney und
Mango (Seite 108)
Schnelle Zimtschnecken (Seite 210)
Schokoladen-Kürbis-Marmorkuchen (Seite 225)
Spinat-Artischocken-Lasagne mit Blumenkohlc
cremesauce (Seite 164)
Süßkartoffel-Schokoladen-Pie (Seite 226)
Tahini-Knoblauch-Sauce (Seite 123)
Tamarinden-Chutney (Seite 240)
Teriyaki-Linsenklöße (Seite 31)
Teriyaki-Sauce (Seite 28)
Teriyaki-Sauce, gesüßt mit Datteln (Seite 29)
Teriyaki-Tempeh mit Butternusskürbis und
Blumenkohl (Seite 32)
Tingasauce (Seite 122)
Tinga-Schwarze-Bohnen-Suppe (Seite 126)
Tofu aus Kichererbsenmehl (Seite 238)
Tofu mit Schwarzem Pfeffer (Seite 48)
Vollkornbrötchen (Seite 234)
Weizenfladenbrot (Seite 236)
Winterliche Pilzsuppe mit Spinat und Kichererbsen
(Seite 127)
Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins (Seite 222)
Zitronen-Chia-Pudding (Seite 193)
Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge
(Seite 185)

»Mac and Brokkoli« mit schwarzem Pfeffer
 (Seite 166)
 Amercian-Style-Pizza (Seite 148)
 Bharat-Kichererbsen-Burger (Seite 103)
 Bananen-Apfel-Rührkuchen (Seite 201)
 Brokkoliauflauf mit Bharat (Seite 169)
 Curry-Spinat-Sauce (Seite 62)
 Curry-Vermicelli mit Spinat (Seite 64)
 Erdnussbutterkuchen aus dem Mixer (Seite 206)
 Firecracker-Jackfrucht-Sandwiches (Seite 83)
 Firecracker-Kichererbsen-Salat mit Erdnuss-
 Dressing (Seite 80)
 Gemüselasagne (Seite 162)
 Glutenfreie Chocolate-Chip-Cookies (Seite 218)
 Helle, cremige Masalasauce (Seite 52)
 Hoisin-Sauce (Seite 40)
 Kichererbsen-Barbecue-Braten (Seite 116)
 Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata (Seite 177)

Optional nussfrei

Kichererbsen-Tikka-Masala (Seite 59)
 Knuspriger Blumenkohl mit Firecracker-Sauce
 (Seite 79)
 Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl (Seite 38)
 Kürbisrührkuchen (Seite 217)
 Laksa-Curry-Suppe (Seite 128)
 Linsen-Gemüse-Frittata (Seite 178)
 Makhani-Gemüse-Pizza (Seite 159)
 Makhani-Sauce (Seite 54)
 Mandel-Srirachasauce (Seite 100)
 Matar-Masala mit Pilzen (Seite 58)
 Pizza Margherita (Seite 155)
 Pizza mit cremigem Spinat (Seite 156)
 Quinoa-Pilz-Burger (Seite 107)
 Schokoladen-Erdnussbutter-Torte (Seite 190,)
 Veganer Parmesan (Seite 233)
 Weiße Pizza mit Pilzen und Jalapeño
 (Seite 151)

Zubereitung in 30 Minuten (oder weniger)

Bharat-Kichererbsen-Avocado-Bowl (Seite 133)
 Barbecuesauce (Seite 241)
 Blumenkohlcremesauce (Seite 147)
 Blumenkohl-Schawarma-Wraps (Seite 140)
 Buffalo-Sauce (Seite 84)
 Currysauce (Seite 245)
 Curry-Spinat-Sauce (Seite 62)
 Curry-Vermicelli mit Spinat (Seite 64)
 Erdnussbutterkuchen aus dem Mixer (Seite 206)
 Erdnusssauce (Seite 2)
 Erdnusssauce ohne Erdnüsse (Seite 3)
 Firecracker-Sauce (Seite 78)
 Garam Masala (Seite 244)
 Glutenfreie Chocolate-Chip-Cookies (Seite 218)
 Glutenfreie Mehlmischung (Seite 231)
 Glutenfreier Pizzaboden (Seite 232)
 Glutenfreies Fladenbrot (Seite 237)
 Grüne Curtypaste (Seite 13)
 Helle, cremige Masalasauce (Seite 52)

Hoisin-Sauce (Seite 40)
 Ingwer-Tahini-Cookies (Seite 198)
 Karamellisierte Zwiebeln (Seite 242)
 Kernige Schokoladenriegel (Seite 202)
 Kichererbsen süßsauer (Seite 25)
 Kichererbsen-Chilaquiles (Seite 174)
 Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata (Seite 177)
 Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry (Seite 67)
 Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 85)
 Krosser Tofu (Seite 243)
 Kung-Pao-Sauce (Seite 35)
 Kürbisrührkuchen (Seite 217)
 Makhani-Sauce (Seite 54)
 Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel
 (Seite 209)
 Mango-Cupcakes (Seite 220)
 Matar-Masala mit Pilzen (Seite 58)
 Nussfreie Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 86)
 Orangen-Cupcakes (Seite 221)

- Orangensauce (Seite 42)
 Pikante Kichererbsen-Tacos (Seite 91)
 Pizza mit cremigem Spinat (Seite 156)
 Ranch-Dressing (Seite 87)
 Rauchige-krosse Linsen auf cremigem Blattgemüse
 (Seite 143)
 Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf (Seite 10)
 Richas Brownies (Seite 213)
 Rote Curriypaste (Seite 17)
 Rote Currysuppe mit Linsen (Seite 18)
 Rote Pizzasauce (Seite 146)
 Samosa-Kartoffeln (Seite 239)
 Schokoladenpie mit Salz-Dattel-Karamell
 (Seite 197)
 Süßkartoffel-Schokoladen-Pie (Seite 226)
- Süßsaure Sauce (Seite 24)
 Tahini-Knoblauch-Sauce (Seite 123)
 Tamarinden-Chutney (Seite 240)
 Tempeh-Brokkoli-Wraps mit cremiger Jalapeño-
 Sauce (Seite 138)
 Teriyaki-Sauce (Seite 28)
 Teriyaki-Sauce, gesüßt mit Datteln (Seite 29)
 Tingasauce (Seite 122)
 Tiramisu-Karamell-Riegel (Seite 214)
 Tofu aus Kichererbsenmehl (Seite 238)
 Veganer Mozzarella (Seite 152)
 Veganer Parmesan (Seite 233)
 Weiche Schokoladenkeks-Riegel (Seite 194)
 Zitronen-Chia-Pudding (Seite 193)

Gewürzmischungen

- Baharat-Gewürzmischung (Seite 100)
 Curriypulver (Seite 245)
 Garam Masala (Seite 244)
 Jamaikanische Jerk-Gewürzmischung (Seite 160)
 Schawarma-Gewürzmischung (Seite 141)
- Schnelle Italienische Gewürzmischung (Seite 163)
 Schnelle Ranch-Dressing-Gewürzmischung
 (Seite 87)
 Trockene Berbere-Gewürzmischung (Seite 69)

Über die Autorin

Richa Hingle ist die produktive und ausgezeichnete Rezeptentwicklerin, Bloggerin und Fotografin hinter VeganRicha.com und Autorin des Bestsellers *Vegane Indische Küche*. Richas Rezepte sind leicht verständlich und ihre Schritt-für-Schritt-Fotografien bieten selbst unerfahreneren Hobbyköchen leichten Zugang zum Kochen. Es macht ihr große Freude zu zeigen, wie leicht es ist, vegane indische Küche oder überhaupt vegan zu kochen und Gerichten, die für Allergiker geeignet sind und die potenziell gluten- und sojafrei sein können, zu entwickeln. Auf Oprah.com, in der Huffington Post, Glamour, Babble, VegNews.com, Rediff.com (unter den Top 30 indischen Food-Blogs), TheKitchn, Cosmopolitan, MSN, BuzzFeed und TreeHugger wurde Richa bereits erwähnt. Im Jahr 2017 gewann sie den VegNews Bloggy Award und ihr erstes Buch wurde von PETA zu den sieben veganen Kochbüchern, die man unbedingt haben muss, gezählt und war 2015 außerdem eines der Top-Kochbücher für vegane Küche in der *Vegetarian Times*.



Besuchen Sie Richas Webseite (englisch)

www.veganricha.com

Für einige Rezepte aus diesem Buch gibt es Videos auf Richas YouTube-Kanal (englisch):

www.youtube.com/veganricharecipes

Verbinden Sie sich in den sozialen Netzwerken mit Richa:

Facebook – www.facebook.com/veganricha

Instagram – www.instagram.com/veganricha

Twitter – www.twitter.com/veganricha

Pinterest – www.pinterest.com/veganricha

Register

A

Allergien und Unverträglichkeiten xvi

American-Style-Pizza 148

Teig für 231

Appetizers und Snacks

Kernige Schokoladenriegel 202

Knuspriger Blumenkohl mit 79

Krosser Linsen-Snack 142

Aubergine, grünes Curry, Kichererbsen und 16

Ausstattung (Küche) 259

Avocado-Bowl 133

B

Backen, glutenfrei 192

Baharat

Brokkoliauflauf mit 169

Gewürzmischung 100

Kichererbsen-Avocado-Bowl 133

Kichererbsen-Burger 103

Kichererbsen-Gemüse-Eintopf 130

Bananen-Apfel-Rührkuchen 201

Barbecue

Barbecue-Pizza 160

Kichererbsen-Barbecue-Braten 116

Quinoa-Möhren-Burger 113

Sauce 241

Bechamelsauce, Knoblauch 85

Beilagen

Gefülltes Fladenbrot 186

Knusprig gebackener Blumenkohl 246

Samosa-Kartoffeln 239

Spanischer Reis 124

Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge 185

Berbere

Berbere-Paste 68

Gewürzmischung 69

Sauce, Blumenkohl und Kichererbsen in 70

Tofu-Bowl mit Couscous 75

Blondies, Nussbutter- 205

Blumenkohl

Blumenkohlcremesauce 147

Knuspriger Kung-Pao 38

Knuspriger, mit Firecracker-Sauce 79

Knusprig gebackener 246

Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit pikanten

Kichererbsen 131

Saucen für 247

Schawarma Wraps 140

Teriyaki Tempeh mit Butternusskürbis und 32
und Kichererbsen in Berberesauce 70

Bohnen, über 250

Bombay-Art, Kartoffeln und Erbsen 61

Bratlinge

backen 101

Baharat-Kichererbsen 103

braten (in der Pfanne) 101

Kichererbsen-Jackfrucht 104

Kidneybohnen-Schwarze-Bohnen-Harissa 110

Kurkuma-Linsen 134

Linsen-Walnuss 97

Pilz-Pekannuss-Linsen 114

Quinoa-Möhren-Barbecue 113

Quinoa-Pilz 107

Samosa Sliders mit Tamarinden-Chutney und

Mango 108

Schwarze Bohnen 94

Süßkartoffel-Erdnuss-Kichererbsen 98

Tipps für die Zubereitung 101

Zucchini-Möhren-Kichererbsen 185

Brokkoli

Brokkoliauflauf mit Baharat 169

Kichererbsen und Brokkoli in Mandschurischer

Sauce 45

Mac and Brokkoli mit schwarzem Pfeffer 166

Tempeh-Wraps mit cremiger Jalapeño Sauce 138

Brötchen, Vollkorn 234

Brownies

Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel 209

Richas 213

Buddha-Bowl mit pikanten Süßkartoffeln 136

Buffalo

Kichererbsen-Pizza mit Knoblauch-

Bechamelsauce 88

Pikante Kichererbsen-Tacos 91

Pikante-Linsen-Tacos 90

Sauce 84

Butter-Masalasauce 54

Butternusskürbis, Teriyaki-Tempeh mit Blumenkohl
und 32

C

- Chapati. Siehe Fladenbrote
 Checkliste Vorratskammer, für dieses Buch 258
 Chilaquiles, Kichererbsen 174
 Chipotle-Ranch-Dressing 87
 Chole. Siehe Kichererbsen, hell
 Chutney, Tamarinde 240
 Cookies
 Glutenfreie Chocolate-Chip- 218
 Ingwer-Tahini 198
 Mandelbutter-Snickerdoodles 199
 Couscous, Berbere-Tofu-Bowl mit 75
 Cupcakes. Siehe auch Kuchen
 Mango 220
 Orangen 221
 Curry
 Gemüse, Massaman 20
 grün, gebratener Reis 14
 grün, mit Kichererbsen und Aubergine 16
 Kichererbsen-Süßkartoffel 67
 ohne Öl oder aus dem Schnellkochtopf 66
 Paste 13, 17, 129
 Pulver 245
 Rote Currysuppe mit Linsen 18
 Sauce, Spinat 62
 Suppe, Laksa 128
 Vermicelli mit Spinat 64

D

- Datteln
 Schokoladenpie mit Salz-Karamell und 197
 Datteln, Teriyaki-Sauce, gesüßt mit 29
 Desserts
 Bananen-Apfel-Rührkuchen 201
 Erdnussbutterkuchen aus dem Mixer 206
 Erdnussbutter-Schokoladen-Marmorkuchen 207
 Glutenfreie Chocolate-Chip-Cookies 218
 Ingwer-Tahini-Cookies 198
 Kernige Schokoladenriegel 202
 Kürbisrührkuchen 217
 Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel 209
 Mandelbutter-Snickerdoodles 199
 Mango-Cupcakes 220
 Nussbutter-Blondies 205
 Orangen-Cupcakes 221
 Orangenkuchen mit Glasur 221
 Richas Brownies 213
 Schnelle Zimtschnecken 210
 Schokoladen-Erdnussbutter-Torte 190
 Schokoladen-Kürbis-Marmorkuchen 225
 Schokoladenpie mit Salz-Dattel-Karamell 197

- Süßkartoffel-Schokoladen-Pie 226
 Tiramisu-Karamell-Riegel 214
 Weiche Schokoladenkeks-Riegel 194
 Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins 222
 Zitronen-Chia-Pudding 193

E

- Ei-Ersatz
 Leinsamen-Ei 242
 Einfacher Pizzateig 230
 Eintöpfe. Siehe auch Suppen
 Kichererbsen-Gemüse 130
 Reisnudel-Erdnussbutter 10
 Erbsen, Bombay-Art und Kartoffeln 61
 Erbsen, über 250
 Erdnussbutter
 Kuchen aus dem Mixer 206
 Reisnudel-Eintopf 10
 Sauce 2
 Sauce, gebratener Reis mit 7
 Sauce, Kichererbsen in 8
 Sauce, Rote Linsen in 4
 Schokoladen-Erdnussbutter-Torte 190
 Schokoladen-Marmorkuchen 207
 Erdnuss, Süßkartoffel-Kichererbsen-Burger 98

F

- Firecracker
 Jackfrucht-Sandwiches 83
 Kichererbsensalat mit Erdnuss-Dressing 80
 Knuspriger Blumenkohl mit Firecracker-Sauce 79
 Sauce 78
 Fladenbrot(e)
 Glutenfrei 237
 Weizen 236
 French Toast mit Samosa-Füllung 182
 Frische Zutaten, über 253
 Frittata(s)
 Kichererbsenmehl-Gemüse 177
 Linsen-Gemüse 178
 Frühstück
 French Toast mit Samosa-Füllung 182
 Gebackene Gemüse-Pakoras 181
 Gefülltes Fladenbrot 186
 Kichererbsen-Chilaquiles 174
 Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata 177
 Linsen-Gemüse-Frittata 178
 Minze-Koriander-Kräutersauce 183
 Schnelle Zimtschnecken 210
 Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge 185

G

- Garam Masala 244
 Kashmiri 245
 Garzeiten von Bohnen 251
 Gebäck
 Bananen-Apfel-Rührkuchen 201
 Gefülltes Fladenbrot 186
 Glutenfreie Kürbis-Muffins 216
 Glutenfreies Fladenbrot 237
 Kürbisrührkuchen 217
 Schnelle Zimtschnecken 210
 Schokoladen-Kürbis-Marmorkuchen 225
 Vollkornbrötchen 234
 Weizenfladenbrot 236
 Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins 222
 Gebackene Gemüse-Pakoras 181
 Gebratener Reis mit Erdnusssauce 7
 Gebratener Reis mit grünem Curry 14
 Gefülltes Fladenbrot 186
 Gemüselasagne 162
 Gemüse-Pizza, Makhani 159
 Gemüse und Kichererbsen in Orangensauce 43
 Getreide, über 252
 Gewürze, über 257
 Gewürzmischungen 267
 Baharat 100
 Berbere 69
 Currypulver 245
 Garam Masala 244
 Jamaikanische Jerk- 160
 Kashmiri Garam Masala 245
 Schawarma 141
 Schnelle Garam Masala 244
 Schnelle Italienische 163
 Gewürzöl 69
 Glutenfrei 262
 Glutenfrei backen 192
 Chocolate-Chip-Cookies 218
 Fladenbrot 237
 Kürbis-Muffins 216
 Mehlmischung 231
 Pizzaboden 232
 Grandiose Saucen, über xiii
 Grüne Curtypaste 13
 Grünes Curry mit Kichererbsen und Aubergine 16

H

- Haferboden 227
 Hauptgerichte
 Baharat-Kichererbsen-Avocado-Bowl 133
 Berbere-Tofu-Bowl mit Couscous 75

- Blumenkohl und Kichererbsen in Berberesauce 70
 Brokkoliauflauf mit Baharat 169
 Buddha-Bowl mit pikanten Süßkartoffeln 136
 Curry-Vermicelli mit Spinat 64
 Firecracker-Jackfrucht-Sandwiches 83
 Firecracker-Kichererbsensalat mit Erdnuss-Dressing 80
 French Toast mit Samosa-Füllung 182
 Gebratener Reis mit Erdnusssauce 7
 Gebratener Reis mit grünem Curry 14
 Gefülltes Fladenbrot 186
 Gemüselasagne 162
 Gemüse und Kichererbsen in Orangensoße 43
 Grünes Curry mit Kichererbsen und Aubergine 16
 Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und Tofu 41
 Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce 125
 Jackfrucht-Schälerbsen-Wot 73
 Kartoffeln und Erbsen Bombay-Art 61
 Kichererbsen-Barbecue-Braten 116
 Kichererbsen-Chilaquiles 174
 Kichererbsen-Gemüse-Eintopf mit Baharat 130
 Kichererbsen in Erdnusssauce 8
 Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata 177
 Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry 67
 Kichererbsen süßsauer 25
 Kichererbsen-Tikka-Masala 59
 Kichererbsen und Brokkoli in Mandschurischer Sauce 45
 Kichererbsen und Kartoffeln in Curry-Spinat-Sauce 63
 Knuspriger Blumenkohl mit Firecracker-Sauce 79
 Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl 38
 Krosser Tofu 243
 Kross gebackener Tofu süßsauer 26
 Kung-Pao-Linsen 36
 Kung-Pao-Tofu-Gemüsepfanne 37
 Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit pikanten Kichererbsen 131
 Kurkuma-Linsen-Bratlinge 134
 Linsen-Gemüse-Frittata 178
 Linsenklopfschalen mit Masalasauce 56
 Linsen-Quinoa-Braten mit pikanter Glasur 118
 Mac and Brokkoli mit schwarzem Pfeffer 166
 Massaman-Gemüsecurry 20
 Matar-Masala mit Pilzen 58
 Nudelauflauf mit rauchig-cremiger Sauce 170
 Pikante Kichererbsen-Tacos 91
 Pikante-Linsen-Tacos 90
 Quinoa-Pilaw mit Masalasauce 55
 Rauchig-krosse Linsen auf cremigem Blattgemüse 143

Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf 10
 Reisnudeln mit Mandschurischer Sauce 46
 Rote Currysuppe mit Linsen 18
 Rote Linsen in Erdnussssauce 4
 Spinat-Artischocken-Lasagne 164
 Teriyaki-Linsenklöße 31
 Teriyaki-Tempeh mit Butternusskürbis und Blumenkohl 32
 Tofu mit schwarzem Pfeffer 48
 Tofu und Gemüse mit heller, cremiger Masalasauce 53
 Helle, cremige Masalasauce 52
 Hoisin-Sauce 40
 Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und Tofu 41

I

Ingwer-Tahini-Cookies 198

J

Jackfrucht
 Burger, Kichererbsen 104
 Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce 125
 Sandwiches, Firecracker 83
 Schälerbsen-Wot 73
 Jalapeño-Sauce, cremige 139
 Jalapeño, weiße Pizza mit Pilzen und 151
 Jamaikanische Jerk-Gewürzmischung 160
 Jamaikanisch gewürzte Bohnen und Gemüse, Barbecue Pizza mit 160

K

Karamellisierte Zwiebeln 242
 Kartoffeln
 in Curry-Spinat-Sauce, Kichererbsen und 63
 Samosa 239
 und Erbsen Bombay-Art 61
 Käse, vegan
 Mozzarella 152
 Parmesan 233
 Sauce, rauchig-cremig 171
 Kashmiri Garam Masala 245
 Kernige Schokoladenriegel 202
 Kichererbsen
 Avocado-Bowl, Baharat 133
 Barbecue-Braten 116
 Bowl, Jackfrucht mit Tingasauce 125
 Buffalo-Pizza mit Knoblauch-Bechamelsauce 88
 Burger, Baharat 103
 Burger, Jackfrucht 104
 Burger, Süßkartoffel-Erdnuss 98
 Chilaquiles 174

Gemüseeintopf mit Baharat 130
 in Berberesauce, Blumenkohl und 70
 in Erdnussssauce 8
 in Orangensauce, Gemüse und 43
 Kichererbsenmehl, Gemüse-Frittata 177
 Kichererbsenmehl, Tofu aus 238
 pikante, Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit 131
 Pilzsuppe mit Spinat und 127
 Salat, Firecracker mit Erdnuss-Dressing 80
 süßsauer 25
 Tacos, pikante 91
 Tikka-Masala 59
 und Aubergine, grünes Curry 16
 und Brokkoli in Mandschurischer Sauce 45
 und Kartoffeln in Curry-Spinat-Sauce 63
 und Süßkartoffeln, Curry 67
 Zucchini-Möhren-Bratlinge 185
 Kidneybohnen-Schwarze-Bohnen-Harissa-Burger 110
 Knoblauch-Bechamelsauce 85
 Buffalo-Kichererbsen-Pizza mit 88
 Nussfreie 86
 Knoblauch, Tahini-Sauce 123
 Knuspriger Blumenkohl mit 79
 Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl 38
 Knusprig gebackener Blumenkohl 246
 Kokosnuss-Muffins, Zitronen-Chia 222
 Kräuter, über 257
 Krosser Linsen-Snack 142
 Krosser Tofu 243
 Kross gebackener Tofu süßsauer 26
 Kuchen. Siehe auch Cupcakes
 Erdnussbutter, aus dem Mixer 206
 Erdnussbutter-Schokoladen-Marmor 207
 Orangen, mit Glasur 221
 Schokoladen-Erdnussbutter-Torte 190
 Schokoladen-Kürbis-Marmor 225
 Kung-Pao
 Blumenkohl, knusprig 38
 Linsen 36
 Sauce 35
 Tofu-Gemüsepfanne 37
 Kürbis
 Muffins, glutenfrei 216
 Rührkuchen 217
 Schokoladen-Marmorkuchen 225
 Kurkuma
 Blumenkohl-Reis mit pikanten Kichererbsen 131
 Linsen-Bratlinge 134

L

Laksa

- Curry-Paste 129
- Curry-Suppe 128

Lasagne

- Gemüse 162
- mit Blumenkohlcremesauce, Spinat-Artischocken 164

Leinsamen-Ei 242

Linsen

- Bratlinge, Kurkuma und 134
- Bratlinge, Pilze, Pekannüsse und 114
- Gemüse-Frittata 178
- Klöße, mit Masalasauce 56
- Klöße, Teriyaki 31
- Kung-Pao 36
- Quinoa-Braten mit pikanter Glasur 118
- Rauchig krosse, auf cremigem Blattgemüse 143
- Rote Currysuppe mit 18
- Rote, in Erdnussauce 4
- Tacos, pikante 90
- Walnuss-Burger 97

Linsen, über 250

Lobhia. Siehe Augenbohnen

M

Makhani-Gemüse-Pizza 159

Makhani-Sauce 54

Mandeln

- Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel 209
- Mandelbutter-Snickerdoodles 199
- Srirachasauce 100

Mandschurisch

- Kichererbsen und Brokkoli 45
- Sauce 44
- Sauce, Reisnudeln mit 46

Mango-Cupcakes 220

Mango, Samosa Sliders mit Tamarinden-Chutney und 108

Margherita, Pizza 155

Marmorkuchen

- Erdnussbutter-Schokoladen 207
- Schokoladen-Kürbis 225

Masala. Siehe Gewürzmischungen

Masalasauce, Butter 54

Masalasauce, helle, cremige 52

Masalasauce, Tikka 54

Massaman-Gemüsecurry 20

Matar-Masala mit Pilzen 58

Mehlmischung, glutenfrei 231

Mehl, über 252

Minze-Koriander-Kräutersauce 183

Mozzarella, vegan 152

Muffins

- Kürbis, glutenfrei 216
- Zitronen-Chia-Kokosnuss 222

N

Nacho-Chips 137

Nährwertangaben xvii

Nudeln

- Curry-Vermicelli mit Spinat 64
- Gemüselasagne 162
- Mac and Brokkoli mit schwarzem Pfeffer 166
- Nudelauflauf mit rauchig-cremiger Sauce 170
- Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf 10
- Reisnudeln mit Mandschurischer Sauce 46
- Spinat-Artischocken-Lasagne mit Blumenkohlcremesauce 164

Nussbutter

- Blondies 205
- Hausgemacht 256
- Nussfrei 264
- Knoblauch-Bechamelsauce 86
- Ranchdressing 86

O

Ölfreies (fettfreies) Kochen xviii, 66

Öl, Gewürz- 69

Orangen

- Cupcakes 221
- Kuchen, mit Glasur 221
- Sauce 42

P

Panierstation 247

Parmesan, vegan 233

Paste(n). Siehe Sauce(n)

Pekannuss, Pilz-Linsen-Burger 114

Phulka. Siehe Fladenbrot

Pie(s)

- Haferboden 227
- Schokoladenpie mit Salz-Dattel-Karamell 197
- Süßkartoffel-Schokoladen 226

Pikante Kichererbsen-Tacos 91

Pikante-Linsen-Tacos 90

Pilze

- Bratlinge, Quinoa- 107
- Jalapeño Pizza 151
- Matar-Masala mit 58
- Pekannuss-Linsen-Burger 114
- Suppe, mit Spinat und Kichererbsen 127
- und Tofu-Stir-Fry, Hoisin 41

Pizza

- Alternative zu 150
- American-Style 148, 231
- Barbecue, mit jamaikanisch gewürzten Bohnen und Gemüse 160
- Boden, glutenfrei 232
- Buffalo-Kichererbsen mit Knoblauch-Bechamelsauce 88
- Gemüse 154
- Makhani-Gemüse 159
- Margherita 155
- mit cremigem Spinat 156
- rote Pizzasauce 146
- Teig, einfach 230
- weiße, Pilz-Jalapeño 151
- Planung der Zubereitung, über xiv
- Pudding, Zitronen-Chia 193

Q**Quinoa**

- Linsen-Quinoa-Braten mit pikanter Glasur 118
- Möhren-Barbecue-Burger 113
- Pilaw mit Masalasauce 55
- Pilz-Burger 107

R

- Ranch-Dressing 87
- Ranch-Dressing, nussfrei 86
- Ranch-Dressing, schnelle Gewürzmischung 87
- Rauchig-cremige Sauce 171
- Rauchig-krosse Linsen auf cremigem Blattgemüse 143
- Raungi. Siehe Augenbohnen
- Register nach Rezeptgruppen 261
- Reis
 - gebraten, mit Erdnusssauce 7
 - gebraten, mit grünem Curry 14
 - Quinoa-Pilaw mit Masalasauce 55
 - Spanisch 124
- Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf 10
- Reisnudeln mit Mandschurischer Sauce 46
- Richas Brownies 213
- Rote Linsen in Erdnusssauce 4
- Rote Linsen, über 5
- Rote Pizzasauce 146
- Rote(r) Curry
 - Paste 17
 - Suppe mit Linsen 18
- Roti. Siehe Fladenbrot

S**Salat**

- Firecracker-Kichererbsen, mit Erdnuss-Dressing 80
- Samosa
 - gefüllter French Toast 182
 - Kartoffeln 239
 - Sliders mit Tamarinden-Chutney und Mango 108
- Sandwiches. Siehe auch Wraps
 - Blumenkohl-Schawarma-Wraps 140
 - Firecracker-Jackfrucht 83
 - Tempeh-Brokkoli-Wraps mit cremiger Jalapeño-Sauce 138

Sauce(n)

- Barbecue 241
- Berbere-Paste 68
- Blumenkohlcreme 147
- Buffalo 84
- Butter-Masala 54
- Curry-Spinat 62
- Erdnuss-Dressing 80
- Erdnusssauce 2
- Erdnusssauce ohne Erdnüsse 3
- Firecracker 78
- für Blumenkohl 247
- Gewürzöl 69
- Grüne Curriypaste 13
- Helle, cremige Masalasauce 52
- Hoisin 40
- Jalapeño-Sauce, cremige 139
- Knoblauch-Bechamel 85
- Knoblauch-Bechamel, nussfrei 86
- Kung-Pao 35
- Laksa-Curry-Paste 129
- Makhani 54
- Mandel-Sriracha 100
- Mandschurische 44
- Minze-Koriander-Kräuter 183
- Orangen 42
- Ranch-Dressing 87
- Ranch-Dressing, Chipotle 87
- Ranch-Dressing, nussfrei 86
- Ranch-Dressing, Sellerie 87
- Rauchig-cremige Käsesauce 171
- Rote Curriypaste 17
- Rote Pizzasauce 146
- süßsauer 24
- Tahini-Knoblauch 123
- Tamarinden-Chutney 240

- Teriyaki 28
 Teriyaki, gesüßt mit Datteln 29
 Tikka Masala 54
 Tinga 122
 Schälerbsen, Jackfrucht-Wot 73
 Schawarma-Gewürzmischung 141
 Schawarma-Wraps, mit Blumenkohl 140
 Schnelle Garam Masala 244
 Schnelle Italienische Gewürzmischung 163
 Schnelle Ranch-Dressing-Gewürzmischung 87
 Schnelle Zimtschnecken 210
 Schnellkochtopf
 Bohnen 251
 Currys 66
 Linsen 250
 Wot 72
 Schnellkochtopf, über 260
 Schokolade
 Chocolate-Chip-Cookies, glutenfrei 218
 Kernige Schokoladenriegel 202
 Kürbismarmorkuchen 225
 Marmorkuchen, Erdnussbutter 207
 Pie, mit Salz-Dattel-Karamell 197
 Pie, Süßkartoffel 226
 Richas Brownies 213
 Weiche Schokoladenkeks-Riegel 194
 Schwarze Bohnen
 Bratlinge 94
 Harissa Bratlinge, Kidneybohnen und 110
 Suppe, Tinga 126
 Schwarzer Pfeffer
 Mac and Brokkoli 166
 Tofu 48
 Sellerie-Ranch-Dressing 87
 Sliders, Samosa, mit Tamarinden-Chutney und
 Mango 108
 Snacks. Siehe Appetizers und Snacks
 Snickerdoodles, Mandelbutter 199
 Sojafrei 261
 Spanischer Reis 124
 Spinat
 Cremig, Pizza mit 156
 Curry-Sauce 62
 Curry-Sauce, Kichererbsen und Kartoffeln in 63
 Curry-Vermicelli mit 64
 Lasagne mit Artischocken 164
 Pilzsuppe mit Kichererbsen und 127
 Srirachasauce, mit Mandeln 100
 Stir Fry, Hoisin, mit Pilzen und Tofu 41
 Supereinfacher Bohnen-Burger 94
- Suppe
 Laksa-Curry 128
 Rotes Curry, mit Linsen 18
 Schwarze Bohnen, Tinga 126
 Winterliche Pilzsuppe mit Spinat und
 Kichererbsen 127
 Süßkartoffeln
 Buddha-Bowl mit pikanten 136
 Curry, Kichererbsen mit 67
 Kichererbsen-Bratlinge, mit Erdnüssen 98
 Schokoladen-Pie 226
 Süßsauer
 Kichererbsen 25
 Sauce 24
 Tofu, kross gebackener 26
- T**
- Tacos
 pikante Kichererbsen 91
 pikante Linsen 90
 Tahini-Knoblauch-Sauce 123
 Tamarinden-Chutney 108, 240
 Teig, einfacher Pizza- 230
 Teig, für American-Style-Pizza 231
 Tempeh
 Brokkoli-Wraps mit cremiger Jalapeño-Sauce 138
 Teriyaki mit Butternusskürbis und Blumenkohl 32
 Tempeh, über 254
 Teriyaki
 Linsenklöße 31
 Sauce 28
 Sauce, gesüßt mit Datteln 29
 Tempeh mit Butternusskürbis und Blumenkohl 32
 Tikka
 Masala-Kichererbsen 59
 Masalasauce 54
 Tinga
 Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl 125
 Sauce 122
 Schwarze-Bohnen-Suppe 126
 Tiramisu-Karamell-Riegel 214
 Tofu
 aus Kichererbsenmehl 238
 Berbere-Bowl mit Couscous 75
 Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und 41
 Krosser 243
 Kross gebackener, süßsauer 26
 Kung-Pao-Gemüsepflanne 37
 mit schwarzem Pfeffer 48
 pressen und würfeln 243
 und Gemüse mit heller, cremiger Masalasauce 53

Tofu, über 255
Toor. Siehe Straucherbsen
Trockene Berbere-Gewürzmischung 69

V

Veganer Mozzarella 152
Veganer Parmesan 233
Veggie-Pizza 154
Vollkornbrötchen 234
Volumen vs metrische Maße, über xviii

W

Walnuss, Linsen-Burger 97
Weiche Schokoladenkeks-Riegel 194
Weiße Pizza mit Pilzen und Jalapeño 151
Weizenfladenbrot 236

Winterliche Pilzsuppe mit Spinat und Kichererbsen 127
Wot, aus dem Schnellkochtopf 72
Wot, Jackfrucht-Schälerbsen 73
Wraps. Siehe auch Sandwiches
Blumenkohl-Schawarma 140
Tempeh-Brokkoli, mit cremiger Jalapeño-Sauce 138

Z

Zeitangaben, in den Rezepten, über xv
Zitronen-Chia
Kokosnuss-Muffins 222
Pudding 193
Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge 185
Zutaten, über 253
Zwiebeln, karamellisiert 242

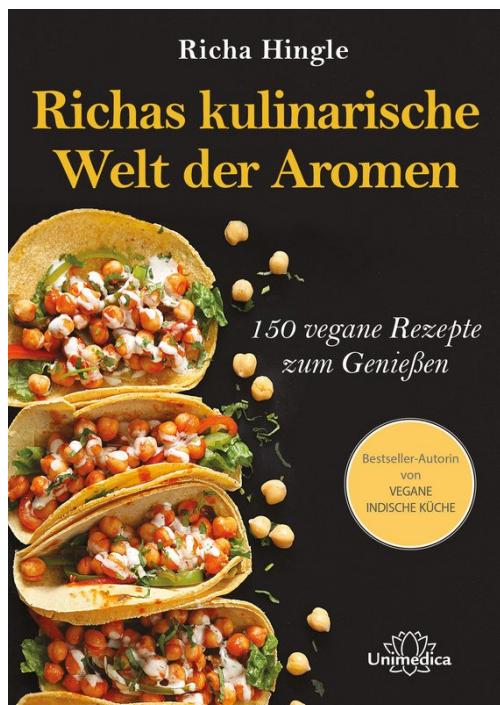
Richa Hingle

Richas kulinarische Welt der Aromen

150 vegane Rezepte zum Genießen

304 Seiten, geb.
erscheint 2018

[Jetzt kaufen](#)



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