

Vegan

50 kreative vegane Abendessen-Rezepte

Mathias Müller

Copyright © 2016 Mathias Müller

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 1541146247

ISBN-13: 978-1541146242

Bilder: Fotolia

Lektorat, Korrektorat: Mathias Müller

Verlag:

Mathias Müller
Woltmanstraße 10
20097 Hamburg

INHALTSVERZEICHNIS

DANKSAGUNG	i
EINLEITUNG	3
Eintöpfe	6
Wirsing Eintopf mit grünem Spargel	6
Auberginen-Tofu-Eintopf	7
Zucchini-Tomaten-Eintopf	9
Kichererbseneintopf	10
Artischockeneintopf	11
Kidneybohne Eintopf	12
Linseneintopf	13
Chicorée Eintopf	14
Weißkohleintopf	15
Kürbiseintopf	16
Rezepte für die Pfanne	19
Erbsenpfannkuchen	19
Rucolapfanne	20
Reibekuchen	21
Asiatische Tofupfanne	22
Mediterrane Pilzpfanne	23
Hirsepfanne	24
Bratkartoffelpfanne	25
Hirsepudding	26
Linsenfrikadellen mit Minzjoghurt	27
Bohnenpfanne mit Cocktailltomaten	28
Gerichte für den Ofen	31
Gebackene Pimientos	31
Gebratene Süßkartoffeln	32
Porree-Kartoffel-Auflauf	33
Pilz-Petersilienwurzel-Auflauf	34
Gemüsegratin	35

Gefüllte Zwiebeln.....	36
Tofuauflauf.....	37
Tomatenpolenta.....	39
Auberginenauflauf.....	40
Spinatcannelloni	41
Klassiker vegan interpretiert.....	44
Käsespätzle mit Kräuter	44
Frikassee	45
Kürbisravioli	47
Spaghetti Bolognese	48
Lasagne	50
Gulasch	51
Chili sin carne.....	52
Milchreis	54
Bruschetta.....	55
Gefüllte Paprika	56
Schnelle Rezepte unter 30 Minuten	59
Mangold-Kichererbsen-Pfanne.....	59
Kartoffeln und grüne Sauce	60
Pasta mit Basilikumsauce.....	61
Falafel.....	62
Wraps.....	63
Tacos mit schwarzen Bohnen.....	64
Pasta mit Walnussauce	65
Gefüllte Avocados.....	66
Zucchiniudeln	67
Blütensalat.....	68
FAZIT	70
AUTOR.....	72

DANKSAGUNG

Für die wertvollen Anregungen zu den Rezepten danke ich von Herzen Maike Rolf, Tanja Zwingmann und Oma Susi.

Mein besonderer Dank gilt Dr. Anna Wulff für die konstruktiven Anmerkungen zum Manuskript und die motivierende Unterstützung während der Entstehung des Buches.

EINLEITUNG

Nicht nur die Lebensweise, sondern auch die Ernährung ist in den letzten Jahrzehnten zunehmend von einer größeren Vielfalt geprägt worden. Galten Vegetarier noch vor wenigen Jahren als eine exotische Erscheinung, ist es heute eine Selbstverständlichkeit immer mehr fleischlose Gerichte auf den Karten der Restaurants vorzufinden. Doch immer mehr Menschen gehen auch einen Schritt weiter und verzichten auf alle von Tieren abstammenden Produkte. Die vegane Ernährung ist daher nicht nur sprichwörtlich in aller Munde und so beliebt wie noch nie. Das liegt nicht zuletzt an der Vielzahl an Produkten, die Fleisch, Käse oder andere tierische Produkte in den Rezepten ersetzen. Viele dieser Lebensmittel wie etwa Mandelmilch oder Sojajoghurt stehen mittlerweile in jedem Supermarktregal. Das animiert nicht nur überzeugte Veganer davon immer mehr diese Lebensmittel in ihren Speiseplan einzubeziehen. Das gilt besonders für das Abendessen. Während bei anderen Mahlzeiten des Tages immer ein wenig Zeitdruck herrscht, um seinen weiteren Verpflichtungen gerecht zu werden, wird beim Abendessen der Genuss ganz groß geschrieben. Das gilt für Veganer genauso wie bei jedem anderen Ernährungsstil. Selbst gekocht schmecken die Zutaten nicht nur besser, sondern können auch ganz dem eigenen Geschmack angepasst werden. Die Zutaten selbst auszuwählen hilft zudem sich noch besser in die vegane Küche einzuleben.

Beim Verfassen dieses Kochbuchs sowie der Auswahl der einzelnen Rezepte war es mir sehr wichtig die Vorzüge der veganen Küche hervorzuheben. Anstatt wie sonst üblich den Verzicht auf bestimmte Lebensmittel als erstes mit veganer Ernährung in Verbindung zu bringen, verliert dies anhand der vielfältigen Gerichte zunehmend an Bedeutung. Die ausgewählten Zutaten sind zudem in jedem gut sortierten Supermarkt erhältlich. Ein zusätzlicher Einkauf in Spezialgeschäften oder Reformhäusern wie es noch vor wenigen Jahren üblich war, ist daher nicht mehr erforderlich. Noch während der Mittagspause können somit die frischen Zutaten für das Abendessen eingekauft werden.

Wie immer lassen sich vieler der einzelnen frischen Lebensmittel sehr leicht gegen saisonale oder regionale Zutaten austauschen. Das verleiht den Gerichten immer wieder eine andere Note und ist auch für die Umwelt sehr positiv. Da die Transportwege deutlich kürzer sind, wird die Umwelt durch den Transport der Lebensmittel weit weniger belastet als durch importierte Lebensmittel. Als positiver Nebeneffekt sind saisonale Lebensmittel auch günstiger, was die Gerichte ebenfalls für ein geringes Haushaltsbudget erschwinglich macht.

Anstatt nur eine vegane Alternative im Restaurant anzubieten, kann leicht das gesamte Abendessen aus einem oder mehreren veganen Gerichten bestehen. Da der Geschmack der Zutaten auch ohne Fleisch und tierische Produkte keinesfalls geringer ausfällt, ist dies für die übrigen Gäste kein bloßer Kompromiss. Vielmehr zeigt sich so, dass es sich immer wieder lohnt auch kulinarisch über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen. Dies entspricht auch der Erfahrung der 56-jährigen Rosa:

"Da ich eine große Familie und Freundeskreis habe, liebe ich es mindestens zweimal pro Woche Gäste zum Abendessen einzuladen. Sowohl meine Schwiegertochter als auch meine beste Freundin ernähren sich vegan. Mir tat es immer leid, dass diese sich bisher immer mit den Beilagen begnügen mussten. Daher begann ich mich mehr mit der veganen Küche zu beschäftigen. Schnell fand ich Gerichte, die so lecker klangen, dass ich sofort Lust bekam diese nachzukochen. Da mein erstes veganes Abendessen für meine Schwiegertochter ein voller Erfolg war, koche ich heute mindestens einmal in der Woche zum Abendessen vegan."

Mit jeweils 10 Rezepten in 5 Kategorien fällt es leicht sich aus den insgesamt 50 Rezepten schnell ein veganes Abendessen auszuwählen. Die Zubereitung ist zudem bewusst leicht ausgewählt. Selbst Menschen, die bisher nur selten gekocht haben, sind dadurch mit dem Nachkochen der Rezepte nicht überfordert. Bei Gerichten, die im Topf oder Ofen zubereitet werden, ist es vielfach sogar möglich, sich kurz auf dem Sofa zu entspannen oder in aller Ruhe den Tisch zu decken. Schließlich soll der Abend nicht von Hektik, sondern einem leckeren Abendessen und dem eigenen Wohlfühlprogramm geprägt sein. Die Rezepte in diesem Kochbuch bieten in jedem Fall eine vegane Basis, um sich vom Stress des Tages zu erholen oder auch die Nacht zum Tag zu machen.

Eintöpfe

Wirsingintopf mit grünem Spargel

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 256,9 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 11,2 g

Kohlenhydrate: 49,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Wirsing
- 750 g Kartoffeln
- 250 g grüner Spargel
- 1 kleine Gemüsezwiebel
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 1 EL frische Kräuter nach Wahl
- 1 Prise Pfeffer
- Öl

Zubereitung:

1. Die Gemüsezwiebel und die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Den Strunk des Wirsings entfernen und welke Blätter nicht weiter verarbeiten. Den Rest in Streifen schneiden.
3. In einem Topf etwas Öl auf dem Herd erhitzen darin zuerst die Gemüsezwiebel andünsten. Danach portionsweise den Wirsing hinzufügen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
4. Kurz aufkochen und dann die Kartoffeln hinzufügen. Bei mittlerer Hitze für 45 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf noch weitere Gemüsebrühe hinzufügen.
5. In der Zwischenzeit die holzigen Enden des grünen Spargels entfernen. In mundgerechte Stücke schneiden und etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen.
6. Mit dem Pfeffer und den Kräutern abschmecken und noch warm servieren.

Auberginen-Tofu-Eintopf

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 356,6 kcal

Fett: 21 g

Eiweiß: 28,7 g

Kohlenhydrate: 10,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Tofuhack
- 400 ml vegane Gemüsebrühe
- 3 Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Gemüsezwiebel

- 1 große Dose stickige Tomaten
- 1 EL getrocknete italienische Gewürze
- 2 EL Tomatenmark
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Enden der Auberginen entfernen und den Rest in kleine Würfel schneiden.
2. Die Knoblauchzehen und die Gemüsezwiebel schneiden und ebenfalls fein würfeln.
3. In einem Topf zuerst etwas Öl erhitzen. Darin die zerkleinerten Knoblauchzehen und Zwiebel andünsten bis diese leichte Röstaromen entwickeln. Das Tofu hack hinzufügen und ebenfalls anbraten. Als letztes die Auberginenwürfel hinzufügen und auch kurz mitbraten.
4. Die Tomaten und die Gemüsebrühe hinzufügen und mit Deckel für 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
5. Mit dem Tomatenmark binden und mit Salz und Pfeffer sowie den italienischen Gewürzen mischen. Noch warm servieren.

Zucchini-Tomaten-Eintopf

Zeit: 55 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 211 kcal

Fett: 1,2 g

Eiweiß: 8,6 g

Kohlenhydrate: 40,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kartoffeln
- 250 g Strauchtomaten
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Enden der Zucchini entfernen und den Rest vierteln und in kleine Scheiben schneiden. Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und achteln.
2. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Darin die zerkleinerte Zwiebel und Knoblauchzehe andünsten. Im Anschluss die Zucchini-scheiben und Kartoffeln hinzufügen. Für 2 bis 3 weitere Minuten andünsten.
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und nach dem Aufkochen für 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Tomaten hinzufügen.

5. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch warm servieren.

Kichererbseneintopf

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 468,1 kcal

Fett: 6,1 g

Eiweiß: 21,1 g

Kohlenhydrate: 79,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Dosen Kichererbsen
- 750 g Süßkartoffeln
- 2 Stangen Porree
- 1 Liter vegane Gemüsebrühe
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 EL frisch gehackter Koriander
- 1 TL Currypulver
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Enden der Porreestangen entfernen und diese in Ringe schneiden.
3. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und zuerst den Porree andünsten. Danach die Süßkartoffelwürfel hinzufügen und für 2 bis 3 Minuten ebenfalls andünsten.
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen. Im Anschluss die Kichererbsen abtropfen lassen und in den Topf geben. Für 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

5. Mit den frisch gehackten Kräutern sowie dem Currypulver würzen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch warm servieren.

Artischokeneintopf

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 170,4 kcal

Fett: 0,9 g

Eiweiß: 8 g

Kohlenhydrate: 31,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Möhren
- 2 Dosen Artischokenherzen
- 2 Stangen Porree
- 2 Lorbeerblätter
- 8 Wachholderbeeren
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 EL Kerbel
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Enden des Porrees entfernen und den Rest in feine Ringe schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und darin den Porree andünsten.

3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Lorbeerblätter sowie die Wachholderbeeren hinzufügen. Kurz aufkochen und dann die Möhren hinzufügen. Für 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
4. Die Artischokenherzen abtropfen lassen und 10 Minuten vor Ende der Garzeit diese zum Eintopf hinzufügen.
5. Mit den Kräutern sowie nach Belieben Salz und Pfeffer würzen. Noch warm servieren.

Kidneybohneintopf

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 303,3 kcal

Fett: 3,4 g

Eiweiß: 10,5 g

Kohlenhydrate: 55,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kartoffeln
- Packung passierte Tomaten
- 1 Dose Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 2 rote Chilischoten
- 1 Gemüsezwiebel
- 250 ml Gemüsebrühe
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln und die Gemüsezwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Chilischoten halbieren, alle Kerne entfernen und den Chili in feine Ringe schneiden.
3. Etwas Öl auf dem Herd erhitzen und darin zuerst die Zwiebel und Chilis andünsten. Die Kartoffeln hinzufügen und ebenfalls für kurze Zeit erhitzen.
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die passierten Tomaten und stückigen Tomaten hinzufügen und kurz aufkochen.
5. In der Zwischenzeit die Kidneybohnen und den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Zum Eintopf hinzufügen und bei mittlerer Temperatur für 25 Minuten einkochen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch warm servieren.

Linseneintopf

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 241,8 kcal

Fett: 4,3 g

Eiweiß: 10,8 g

Kohlenhydrate: 38,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Kartoffeln
- 250 g Möhren
- 2 Stangen Porree
- 1 Dose Linsen
- 1,5 Liter vegane Gemüsebrühe
- 5 Nelken
- 2 Lorbeerblätter

- Sherryessig
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln und Möhren schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Enden des Porrees entfernen und den Rest in feine Ringe schneiden.
3. In einem Topf zuerst etwas Öl erhitzen. Darin den Porree etwas andünsten. Im Anschluss mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Nelken und Lorbeerblätter hinzufügen und kurz aufkochen.
4. Kartoffeln und Möhren hinzufügen und für 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Danach die Linsen hinzufügen. Für weitere 20 Minuten kochen.
5. Mit dem Sherryessig sowie Salz und Pfeffer abschmecken und noch warm servieren.

Chicoréeeintopf

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 81,3 kcal

Fett: 1,5 g

Eiweiß: 7,6 g

Kohlenhydrate: 8,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Chinakohl
- 500 g Chicorée
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 Gemüsezwiebel
- 1,5 Liter vegane Gemüsebrühe

- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die holzigen Stellen von Chinakohl und Chicorée entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden.
2. Die Petersilienwurzeln schneiden und in Würfel schneiden. Die Gemüsezwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel glasig andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und kurz erhitzen.
4. Chinakohl, Chicorée und Petersilienwurzel hinzufügen und für 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen lassen.
5. Mit der frischen Petersilie sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Noch warm servieren.

Weißkohleintopf

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 117,9 kcal

Fett: 1,9 g

Eiweiß: 8,1 g

Kohlenhydrate: 16,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 Weißkohl
- 2 kleine Zucchini
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 TL Senfkörner
- 1 Liter vegane Gemüsebrühe

- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Enden der Zucchini entfernen und den Rest in Würfel schneiden. Die holzigen Teile des Weißkohl abschneiden und den übrigen Kohl in Streifen zerteilen.
2. Die Gemüsezwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Etwas Öl auf dem Herd erhitzen und darin die Senfkörner und die Zwiebelwürfel andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
4. Einmal aufkochen lassen und danach die Zucchini und den Weißkohl hinzufügen. Bei mittlerer Hitze für 25 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch warm servieren.

Kürbiseintopf

Zeit: 55 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 309,5 kcal

Fett: 2,5 g

Eiweiß: 10,6 g

Kohlenhydrate: 59,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Kürbis
- 500 g Süßkartoffeln
- 1 Dose weiße Bohnen
- 2 Schalotten
- 1 Liter vegane Gemüsebrühe
- 1 TL frisch geriebenen Ingwer
- 250 ml Kokosmilch

- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Kürbis, die Süßkartoffeln und die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Einen Topf mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Die Schalotten darin glasig andünsten. Kürbis und Süßkartoffeln hinzufügen und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Für 30 bis 35 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Nach 15 Minuten die weißen Bohnen hinzufügen.
4. Nach der Garzeit den Topf vom Herd nehmen und die Kokosmilch hinzufügen. Gut umrühren.
5. Mit dem Ingwer sowie Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken. Noch warm servieren.

Rezepte für die Pfanne

Erbsenpfannkuchen

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 235,2 kcal

Fett: 7,1 g

Eiweiß: 4,1 g

Kohlenhydrate: 37,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Dinkelmehl
- 100 g frische Erbsen
- 200 ml Sojamilch
- 1 Prise Zucker
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Erbsen zuerst in einer Schüssel mit einem Mixstab fein pürieren.
2. Sojamilch und Dinkelmehl hinzufügen und mit einem Handrührgerät zu einem Teig vermengen.
3. Mit einer Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer würzen.
4. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen und darin den Teig portionsweise zu 4 Erbsenpfannkuchen ausbacken.
5. Noch warm servieren und zum Beispiel mit einem veganen Möhrenaufstrich bestreichen.

Rucolapfanne

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 137,5 kcal

Fett: 9 g

Eiweiß: 9,7 g

Kohlenhydrate: 3,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Rucola
- 200 g braune Champignons
- 200 g Cocktailtomaten
- 150 g veganer Frischkäse mit Kräutern
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Rucola waschen und in einer Salatschleuder trocknen.
2. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die braunen Champignons putzen und vierteln.

3. Ein wenig Öl in eine Pfanne geben und diese auf dem Herd erwärmen. Die Champignons darin anbraten. Die Tomaten hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten.
4. Den veganen Frischkäse hinzufügen und zu einer Sauce einköcheln lassen. Den Rucola unterheben und für 2 Minuten mitgaren.
5. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und noch warm servieren.

Reibekuchen

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 203,3 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 5,3 g

Kohlenhydrate: 43,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und mit einem Gemüsehobel fein reiben.
2. In ein Sieb füllen und die entstehende Flüssigkeit abtropfen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
4. Die Kartoffeln und Zwiebeln in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Eine Pfanne mit Öl auf dem Herd erhitzen und den Teig darin portionsweise zu Reibepätzchen ausbacken. Noch warm genießen.

Asiatische Tofufanne

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 84,6 kcal

Fett: 2,7 g

Eiweiß: 6,9 g

Kohlenhydrate: 7,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Räuchertofu
- 100 g Sojasprossen
- 100 g braune Champignons
- 50 g getrocknete Shiitakepilze
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- Öl
- Sojasauce

Zubereitung:

1. Den Räuchertofu in Würfel schneiden.
2. Die Shiitakepilze nach Packungsanweisung einweichen lassen. Danach vierteln. Die Champignons putzen und vierteln.
3. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die rote und grüne Paprika in dünne Streifen schneiden.
4. Eine Wokpfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Darin zuerst die Frühlingszwiebeln und dann den Räuchertofu anbraten. Im Anschluss die Paprika und Sprossen und danach die Pilze hinzufügen. Für ca. 5 Minuten unter Rühren erhitzen.
5. Mit der Sojasauce abschmecken und noch warm servieren.

Mediterrane Pilzpfanne

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 206,9 kcal

Fett: 9,2 g

Eiweiß: 12,6 g

Kohlenhydrate: 16,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g weiße Champignons
- 200 g braune Champignons
- 400 g Kräuterseitlinge
- 150 g veganer Frischkäse
- 1 EL frisch gehackter Thymian
- 1 EL frisch gehackter Rosmarin
- Öl
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
2. Eine Pfanne mit einer geringen Menge Öl auf dem Herd erhitzen. Die Pilze darin anbraten. Aufgrund der Menge kann dies auch für jede Sorte einzeln erfolgen.
3. Den austretenden Pilzsaft bei mittlerer Hitze verkochen lassen. Alle Pilze in die Pfanne geben und mit dem veganen Frischkäse vermengen. Gut umrühren.
4. Mit Thymian und Rosmarin sowie dem frisch gemahlenden Pfeffer würzen.
5. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren. Hierzu schmeckt zum Beispiel veganes Brot.

Hirsepfanne

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 242,4 kcal

Fett: 1,6 g

Eiweiß: 7,3 g

Kohlenhydrate: 48,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Hirse
- 1 Mango
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 große Möhren
- 1 rote Chilischote
- 300 ml Kokosmilch
- 1 EL Currypaste
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Hirse nach Packungsanleitung zubereiten und anschließend in einem Sieb abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit zuerst die Frühlingszwiebeln und die Chilischoten in Ringe schneiden. Im Anschluss die Möhren schälen und mit einem Gemüsehobel in Streifen schneiden. Zuletzt die Mango schälen, halbieren und in kleine Würfel zerteilen.
3. In einer Pfanne mit etwas Öl zuerst die Frühlingszwiebeln und die Chili anbraten. Dann zuerst die Mango und dann die Möhren hinzufügen. Für etwa 3 Minuten erhitzen.
4. Mit der Kokosmilch ablöschen und bei mittlerer Hitze für 5 Minuten köcheln lassen. Danach die Hirse hinzufügen und gut umrühren.

5. Die Currypaste einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch warm servieren.

Bratkartoffelpfanne

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 231,8 kcal

Fett: 3 g

Eiweiß: 11,1 g

Kohlenhydrate: 38,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kartoffeln
- 250 g Petersilienwurzeln
- 200 g Räuchertofu
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Liter vegane Gemüsebrühe
- 1 EL frisch gehackter Schnittlauch
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln und die Petersilienwurzel in der Gemüsebrühe in einem Topf auf dem Herd vorgaren.
2. Kartoffeln und Petersilienwurzel schälen und in Würfel schneiden.
3. Den Räuchertofu ebenfalls in Würfel schneiden. Die Größe der Würfel aller drei Zutaten sollte annähernd gleich sein. Im Anschluss die roten Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.

4. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Darin zuerst die Zwiebeln andünsten. Danach den Tofu hinzufügen. Kartoffeln und Petersilienwurzeln hinzufügen und für 5 bis 10 Minuten anbraten bis alle Zutaten gar sind.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen sowie den Schnittlauch hinzufügen und gut umrühren. Noch warm servieren.

Hirsepuffer

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 187,1 kcal

Fett: 3,1 g

Eiweiß: 9,1 g

Kohlenhydrate: 29,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Hirse
- 1 Stange Porree
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 500 ml vegane Gemüsebrühe
- 1 EL gehackte Kräuter nach Wahl
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Hirse nach Packungsanweisung in der Gemüsebrühe kochen. Im Anschluss in einem Sieb abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Dafür Porree, Möhre und Zwiebeln so fein wie möglich schneiden.

3. In einer Schüssel die warme Hirse mit dem klein geschnittenen Gemüse mischen. Mit den Kräutern sowie Salz und Pfeffer würzen.
4. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Puffer portionsweise ausbacken. Dazu kleine Häufchen in der Pfanne formen und mit einem Löffel leicht andrücken.
5. Noch warm servieren.

Linsenfrikadellen mit Minzjoghurt

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 450,3 kcal

Fett: 29,6 g

Eiweiß: 27,3 g

Kohlenhydrate: 15,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Linsen
- 300 g Tofuhack
- 200 g Sojajoghurt
- 100 g gemahlene Mandeln
- 1 Handvoll frische Minze
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 750 ml vegane Gemüsebrühe
- Öl
- 1 Prise Muskat
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Linsen in der Gemüsebrühe nach Packungsbeilage kochen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Schalotten und Knoblauchzehe schälen und mit einem Messer in feine Würfel schneiden.
3. In einer Schüssel die vorbereiteten Zutaten mit den Tofuhack, den gemahlenden Mandeln und den Linsen vermengen. Mit der Prise Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen und erneut umrühren.
4. Mit den Händen die Massen zu Frikadellen formen. Diese in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten goldbraun anbraten.
5. Als Dip die Minze fein hacken und mit dem Sojajoghurt vermengen.

Bohnenpfanne mit Cocktailtomaten

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 62,4 kcal

Fett: 0,6 g

Eiweiß: 4,5 g

Kohlenhydrate: 9,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g grüne Bohnen
- 250 g Cocktailtomaten
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die grünen Bohnen waschen und mit einem Messer trockene Stellen entfernen.
2. Die Cocktailtomaten waschen.
3. Die Gemüsezwiebel und Knoblauchzehe schälen. Im Anschluss die Gemüsezwiebel in Streifen schneiden und die Knoblauchzehe pressen.
4. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Darin zuerst Knoblauch und die Zwiebelstreifen andünsten. Nun die grünen Bohnen hinzufügen und für mindestens 5 Minuten andünsten.
5. Die Cocktailtomaten in die Pfanne geben und für weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch warm servieren.

Gerichte für den Ofen

Gebackene Pimientos

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 94,3 kcal

Fett: 7,4 g

Eiweiß: 1,8 g

Kohlenhydrate: 4,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Pimientos
- Öl
- Paprikapulver
- grobes Meersalz
- frisch gemahlener bunter Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Pimientos waschen und mit einem Küchentuch vorsichtig abtrocknen.
2. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Dieses mit etwas Olivenöl beträufeln.
3. Die Pimientos darauf verteilen.
4. In dem auf 200° vorgeheizten Ofen für 15 Minuten backen.
5. In eine Schüssel füllen und mit Meersalz, Paprikapulver sowie frisch gemahlener Pfeffer würzen. Vorsichtig umrühren.

Gebratene Süßkartoffeln

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 231,3 kcal

Fett: 7,9 g

Eiweiß: 2,4 g

Kohlenhydrate: 36,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Süßkartoffeln
- Currypaste
- Paprikapulver
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.
2. Ein Blech mit Backpapier auslegen.
3. Die Süßkartoffeln waschen und mit einem Küchentuch abtrocknen.
4. Die Süßkartoffeln halbieren und auf dem Blech verteilen. Die Hälften jeweils mit einem Klecks Currypaste bestreichen.
5. Mit Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer würzen.

6. Das Blech in den auf 200° vorgeheizten Ofen schieben und für 25 Minuten backen. Noch warm servieren.

Porree-Kartoffel-Auflauf

Zeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 431,3 kcal

Fett: 23,4 g

Eiweiß: 9,9 g

Kohlenhydrate: 42,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kartoffeln
- 3 Stangen Porree
- 100 g veganer Schmelzkäse
- 200 ml pflanzliche Sahne
- 1 EL Schnittlauch
- 1 EL Petersilie
- 1 Prise Muskat
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln vorkochen. Diese danach pellen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Enden des Porrees entfernen und die restliche Stange in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Sahne in einem Topf auf dem Herd erhitzen. Den Schmelzkäse bei mittlerer Temperatur darin auflösen. Die Kräuter hinzufügen und gut umrühren. Mit einer Prise Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Kartoffelscheiben und das Porree abwechselnd in einer Auflaufform anordnen.
5. Die Sauce darüber verteilen und für 40 Minuten in den auf 175° vorgeheizten Ofen schieben. Noch warm servieren.

Pilz-Petersilienwurzel-Auflauf

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 190 kcal

Fett: 8,8 g

Eiweiß: 11 g

Kohlenhydrate: 15,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Petersilienwurzeln
- 400 g Champignons
- 2 Packungen veganer tiefgekühlter Spinat
- 2 Zwiebeln
- 1 Prise Muskat
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Petersilienwurzeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Champignons ebenfalls in dünne Scheiben zerkleinern.
2. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
3. In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel andünsten. Den Spinat hinzufügen und bei mittlerer Hitze langsam auftauen. Mit einer Prise Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen.

4. In einer Auflaufform immer abwechselnd Petersilienwurzeln, Champignons und Spinat schichten. Mit einer Schicht Spinat abschließen.
5. In dem auf 175° vorgeheizten Ofen für 30 Minuten backen. Noch warm servieren.

Gemüsegratin

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 417,4 kcal

Fett: 21,8 g

Eiweiß: 15,5 g

Kohlenhydrate: 36,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kohlrabi
- 400 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL frisch gehackte Petersilie
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g pflanzliche Sahne
- 100 g veganer geriebener Käse
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. Diese mit Salzwasser bedecken und auf dem Herd vorgaren.
2. Die Gemüsescheiben abwechselnd in eine Auflaufform legen.

3. Für die Sauce zuerst die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Diese danach mit etwas Öl in einem kleinen Topf andünsten.
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Sahne einrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Sauce über dem Gemüse verteilen und mit dem veganen geriebenen Käse bestreuen. In den auf 180° vorgeheizten Ofen schieben und dort für 30 bis 35 Minuten garen. Noch warm genießen.

Gefüllte Zwiebeln

Zeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 380,4 kcal

Fett: 16,6 g

Eiweiß: 10 g

Kohlenhydrate: 45 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Gemüsezwiebeln
- 2 Äpfel
- 100 g Grieß
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 50 g gehackte Walnüsse
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Gemüsezwiebeln schälen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser bedecken. Dort kurz aufkochen und dann bei mittlerer Hitze für 25 bis 30 Minuten garen.

2. Den Grieß nach den Anweisungen auf der Packung kochen und etwas abkühlen lassen.
3. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und das übrige Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.
4. In einer Schüssel den Apfel mit dem Grieß sowie den gehackten Nüssen vermengen. Nach Belieben mit etwas Salz oder Pfeffer würzen.
5. Die Zwiebeln abtropfen lassen und das Innere vorsichtig entfernen. Zwei der Inneren kleinschneiden und mit der Grießmasse vermengen.
6. Die Zwiebel mit der Grießmasse befüllen und bei etwa 185° für 30 Minuten im Ofen garen. Noch warm servieren.

Tofuauflauf

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 186,6 kcal

Fett: 12,8 g

Eiweiß: 7,9 g

Kohlenhydrate: 8,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Auberginen
- 200 g frischer Spinat
- 200 g Räuchertofu
- 1 Päckchen passierte Tomaten
- 1 Dose stückige Tomaten
- 200 ml vegane Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- Öl

- 1 Prise Muskat
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Enden der Auberginen entfernen und den Rest in sehr dünne Scheiben schneiden.
2. Den frischen Spinat waschen und die welken Blätter entfernen. Den Tofu in Würfel schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Den gewürfelten Tofu hinzufügen und ebenfalls kurz mitbraten. Dann portionsweise den Spinat hinzufügen.
4. Mit den Tomaten sowie der Brühe ablöschen. Für 5 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen und nach Belieben mit einer Prise Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen.
5. In einer Auflaufform den Inhalt der Pfanne mit den Auberginenscheiben vermengen, so dass alle Auberginenscheiben mit der Sauce bedeckt sind.
6. Im auf 180° vorgeheizten Ofen für 25 Minuten garen. Noch warm servieren.

Tomatenpolenta

Zeit: 70 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 283,2 kcal

Fett: 6,7 g

Eiweiß: 13,8 g

Kohlenhydrate: 40,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Polenta
- 100 g Cocktailtomaten
- 100 g veganer Käse
- 1 kleine Dose stückige Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Oregano
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Polenta nach der Anleitung auf der Packung kochen.
2. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Die noch warme Polenta auf dem Blech dünn verstreichen.
3. Die Knoblauchzehe pressen und mit den Tomaten zu einer Sauce vermengen. Mit Oregano sowie Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Tomatensauce auf der Polenta verstreichen. Das Basilikum auf der Sauce verteilen. Mit dem veganen Käse bestreuen. Die Cocktailtomaten darauf verteilen und leicht andrücken.
5. Das Blech in den auf 175° vorgeheizten Ofen schieben und für 20 Minuten backen. In Stücke schneiden und noch warm servieren.

Auberginenauflauf

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 198 kcal

Fett: 10,7 g

Eiweiß: 15,9 g

Kohlenhydrate: 8,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Auberginen
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Dose stückige Tomaten
- 250 ml vegane Gemüsebrühe
- 250 g Tofuhack
- 100 g veganer Käse
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Enden der Auberginen und Zucchini entfernen und das übrige Gemüse in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel in Würfel schneiden und den Knoblauch pressen.
3. In einer Pfanne mit etwas Öl zuerst Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Das Tofuhack hinzufügen und anbraten bis dieses leichte Röstaromen entwickelt. Mit der Gemüsebrühe und den Tomaten ablöschen. Für 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Gemüswürfel in eine Auflaufform füllen. Den Inhalt der Pfanne darauf verteilen und gut umrühren. Mit dem veganen Käse bestreuen.
5. Bei 180° in den Ofen schieben und für 25 Minuten garen. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Spinatcannelloni

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 473,3 kcal

Fett: 29,9 g

Eiweiß: 34,9 g

Kohlenhydrate: 12,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 vegane Cannelloni
- 300 g Blattspinat
- 200 g geräucherter Tofu
- 200 g veganer geriebener Käse
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Handvoll Basilikum
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Für die Füllung zuerst Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.

2. In einer Pfanne etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Darin Zwiebel und Knoblauch anbraten bis sich leichte Röstaromen bilden. Danach portionsweise den Spinat hinzufügen bis diese komplett zusammengefallen ist.
3. Den Tofu mit den Händen leicht zerbröseln und mit dem Spinat sowie 100 g veganem Käse mit einem Mixstab zu einer Füllung verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung mit einem Löffel in die Cannelloni füllen.
4. Für die Sauce die passierten Tomaten mit dem Basilikum sowie Salz und Pfeffer vermengen.
5. In einer Auflaufform zuerst die Cannelloni hineinlegen und im Anschluss mit der Sauce übergießen. Mit dem Rest des veganen Käses bestreuen. Für 25 bis 30 Minuten in dem auf 180° vorgeheizten Ofen backen. Im Anschluss auf vier Teller verteilen.

Klassiker vegan interpretiert

Käsespätzle mit Kräuter

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 754,1 kcal

Fett: 32,3 g

Eiweiß: 17,1 g

Kohlenhydrate: 93,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Mehl
- 200 g veganer Käse
- 75 g Eiersatz
- 25 g pflanzliche Margarine
- 25 g Kräutermischung nach Wahl
- 200 ml Sojamilch
- 50 ml Sojasahne
- 1 Zwiebel
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Mehl, die Margarine, die Kräuter, Eiersatz sowie Sojamilch und Sahne in einer Schüssel zu einem Teig verarbeiten. Diesen zugedeckt für 10 bis 15 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit einen Topf mit Salzwasser auf dem Herd erhitzen. Nach dem Aufkochen auf eine mittlere Hitze reduzieren. Den Teig über einen Schaber und Brettchen zu Spätzle formen und in das kochende Wasser gleiten lassen.
3. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, können diese abgeschöpft werden. So lange weitermachen bis der gesamte Teig verbraucht ist.
4. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten bis die Zwiebeln leichte Rostaromen entwickeln. Die Spätzle hinzufügen und für 5 Minuten anbraten.
5. Zum Schluss den veganen Käse hinzufügen und unter Rühren schmelzen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Frikassee

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 469,9 kcal

Fett: 20,7 g

Eiweiß: 12,1 g

Kohlenhydrate: 55,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Langkornreis
- 500 g weißer Spargel
- 300 g Möhren
- 200 g Erbsen

- 200 g Champignons
- 125 g Mehl
- 75 g pflanzliche Margarine
- 750 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Sojamilch
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanweisung kochen und im Anschluss gut abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhren ebenfalls schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und auch in dünne Scheiben zerkleinern.
3. Die Gemüsebrühe in einem Topf auf dem Herd aufsetzen und darin das gesamte Gemüse bei mittlerer Hitze für 20 Minuten garen.
4. 10 Minuten vor Ende der Garzeit in einem kleinen Topf zuerst die Margarine schmelzen und unter Rühren das Mehl hinzufügen. So lange rühren bis eine Mehlschwitze entstanden ist.
5. Die Milch hinzufügen und kurz erwärmen. Die Mehlschwitze hinzufügen und unter Rühren andicken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Reis zusammen auf dem Teller anrichten und noch warm servieren.

Kürbisravioli

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 181 kcal

Fett: 5,5 g

Eiweiß: 5,9 g

Kohlenhydrate: 25,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Mehl
- 300 g Kürbis
- 200 g Räuchertofu
- 100 braune Champignons
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Zwiebel
- 125 ml Wasser
- 20 ml Öl
- 1 TL Salz
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Mehl, Salz, Wasser und Öl zu einem Nudelteig verarbeiten. Diesen mit einem Tuch abdecken und etwa 15 Minuten ruhen lassen.
2. Die übrigen Zutaten bei Bedarf schälen und das Gemüse und den Tofu grob zerkleinern. Die Zutaten dann in einer Küchenmaschine zerkleinern bis eine gleichmäßige Masse entsteht. In dieser sollten jedoch noch einzelne Stückchen erkennbar sein. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Teig sehr dünn ausrollen. Dünne Bahnen aus dem Teig ausschneiden. Auf die Hälfte der Bahnen in ausreichendem Abstand jeweils einen Klecks von der Füllung aufsetzen. Mit der

zweiten Lage abdecken und fest mit den Fingern andrücken. Mit einem Messer zwischen den Abständen durchtrennen, so dass einzelne Ravioli entstehen.

4. Die Ravioli in heißem Salzwasser garen. Sobald diese oben schwimmen, sind sie gar und können abgeschöpft werden.
5. Auf vier Teller verteilen und zum Beispiel mit veganem Käse oder einem Pesto genießen.

Spaghetti Bolognese

Zeit: 55 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 279,8 kcal

Fett: 5,3 g

Eiweiß: 14,9 g

Kohlenhydrate: 37,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g vegane Pasta
- 400 g Tofu hack
- 1 große Dose Tomaten
- 1 Möhre
- 100 g Sellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10 schwarze Oliven
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml veganer Rotwein
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- 1 Prise Zucker
- Öl

- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Zuerst das Gemüse vorbereiten und dafür Möhre, Sellerie, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln. Die schwarzen Oliven in feine Ringe schneiden.
2. In einem Topf etwas Öl erhitzen und darin zuerst Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Danach das Tofuhack hinzufügen und ebenfalls anbraten. Zuletzt die zerkleinerten Möhren und den Sellerie hinzufügen und für weitere 2 Minuten andünsten.
3. Mit den Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen. Mit geschlossenem Deckel für 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach 10 Minuten den Rotwein hinzufügen.
4. In der Zwischenzeit die Pasta nach Packungsanweisung in ausreichend Salzwasser zubereiten.
5. Die Sauce mit dem Tomatenmark binden und mit den Kräutern sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Gemeinsam mit der Pasta auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Lasagne

Zeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 417,7 kcal

Fett: 12,4 g

Eiweiß: 23,6 g

Kohlenhydrate: 45,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- Vegane Lasagneplatte
- 300 g Tofuhack
- 300 g Strauchtomaten
- 100 g veganer geriebener Käse
- 2 Dosen stückige Tomaten
- 2 Auberginen
- 1 Bund Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 El getrockneter Oregano
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Aubergine der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten.
2. Die Tomaten waschen und achteln. Danach den Knoblauch und die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
3. Das Tofuhack hinzufügen und ebenfalls anbraten. Die frischen Tomaten hinzufügen und nach etwa 2 Minuten die Gemüsebrühe

und Tomaten aus der Dose hinzufügen. Mit Oregano sowie Salz und Pfeffer würzen.

4. In einer Auflaufform jeweils Sauce, Lasagneplatte und Auberginen abwechselnd aufschichten. Mit einer Schicht Sauce enden. Diese mit dem veganen Käse bestreuen.
5. In den auf 180° vorgeheizten Ofen schieben und dort für 45 bis 50 Minuten backen. Noch warm servieren.

Gulasch

Zeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 134,3 kcal

Fett: 4,3 g

Eiweiß: 11 g

Kohlenhydrate: 12 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Tofu
- 200 g Strauchtomaten
- 100 g Gewürzgurken
- 1 große Dose stückige Tomaten
- 1 Dose Sauerkraut
- 2 rote Paprikas
- 1 grüne Paprika
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 EL Tomatenmark
- 600 ml Gemüsebrühe
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Tofu in Würfel schneiden. Die Paprikas und Gemüsezwiebel in dünne Streifen schneiden. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Die Strauchtomaten waschen und achteln.
2. In einem Topf zuerst etwas Öl erhitzen. Danach die Zwiebelstreifen darin andünsten. Wenn diese etwas Farbe angenommen haben, die Tofuwürfel hinzufügen. Nach etwa 3 Minuten Gewürzgurken, Paprikabund geachtelte Tomaten in den Topf geben. Für weitere 2 Minuten unter Rühren andünsten.
3. Mit den Dosentomaten sowie der Gemüsebrühe ablöschen und für 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach 5 Minuten das Sauerkraut hinzufügen.
4. Mit dem Tomatenmark binden sowie Salz und Pfeffer würzen. Für weitere 5 Minuten erwärmen damit sich alle Aromen entfalten können.
5. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Chili sin carne

Zeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 360,3 kcal

Fett: 3,8 g

Eiweiß: 13,6 g

Kohlenhydrate: 65,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kartoffeln
- 2 große Dosen stückige Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 orangene Paprika

- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Gemüsezwiebel
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- Chilipulver
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und Würfel schneiden. Die Paprika und die Gemüsezwiebel in dünne Streifen schneiden.
2. Einen Topf mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen und darin zuerst die Zwiebel andünsten. Wenn diese Rostaromen entwickelt haben, die Kartoffeln und Paprika hinzufügen und nochmals für 2 bis 3 Minuten andünsten.
3. Mit der Gemüsebrühe und den Tomaten ablöschen. Für etwa 30 bis 35 Minuten köcheln lassen. Nach 15 Minuten Mais und Kidneybohnen hinzufügen. Gelegentlich umrühren.
4. Nach der Garzeit mit dem Tomatenmark binden und etwa einem TL Chilipulver sowie Salz und Pfeffer würzen. Wer es gerne sehr stark mag, kann Cayennepfeffer verwenden.
5. Auf 4 Schüsseln verteilen und noch warm servieren.

Milchreis

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 416,6 kcal

Fett: 3,4 g

Eiweiß: 6,7 g

Kohlenhydrate: 87,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Milchreis
- 400 ml Wasser
- 500 ml Mandelmilch
- 75 g brauner Zucker
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Den Milchreis in einem Topf mit dem Wasser und der Mandelmilch kochen. Immer wieder rühren damit der Milchreis nicht am Boden ansetzt.
2. In der Zwischenzeit die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark auskratzen.
3. Das Vanillemark hinzufügen weitere rühren. Sobald der Reis beginnt anzudicken den Zucker sowie die Prise Zimt hinzufügen.
4. Für weitere 5 Minuten unter Rühren erwärmen. Auf vier Teller aufteilen und noch warm servieren.

Bruschetta

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 388,8 kcal

Fett: 3,5 g

Eiweiß: 15,2 g

Kohlenhydrate: 71,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Scheiben veganes Vollkornbrot
- 200 g Tomaten
- 2 Stangen Sellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Basilikum
- 1 EL Zitronensaft
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Das Brot in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz von beiden Seiten anrösten.
2. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und pressen. Den Sellerie in dünne Scheiben zerkleinern.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel füllen und mit etwas Olivenöl und Zitronensaft vermengen.
4. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Inhalt der Schüssel auf den Brotscheiben verteilen und zeitnah servieren.

Gefüllte Paprika

Zeit: 55 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 205,2 kcal

Fett: 1,5 g

Eiweiß: 7,3 g

Kohlenhydrate: 39,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Paprikaschote
- 2 Packungen passierte Tomaten
- 100 g Reis
- 4 Tomaten
- 1 Dose Mais
- 1 Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Basilikum
- Currypaste
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Oberseite der Paprika abschneiden. Im Inneren alle weißen Häute und die Kerne entfernen.
2. Den Reis nach der Packungsanweisung kochen. Abtropfen lassen und in eine Schüssel füllen.
3. Die Knoblauchzehe pressen und die Chilischote in dünne Streifen schneiden. Den Mais abschütten und alle drei Zutaten mit dem Reis vermengen. Etwa 1 bis 2 Löffel Currypaste hinzufügen und gut umrühren.
4. Die passierten Tomaten mit dem Basilikum vermengen sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Paprikas mit dem Reisgemisch füllen und in eine Auflaufform stellen. Diese mit der Tomatensauce füllen und für 20 Minuten backen. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Schnelle Rezepte unter 30 Minuten

Mangold-Kichererbsen-Pfanne

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 400,4 kcal

Fett: 4,9 g

Eiweiß: 18,2 g

Kohlenhydrate: 68,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Basmatireis
- 400 g Mangold
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Zwiebeln
- 400 ml Kokosmilch
- 1 TL Currypulver
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Basmatireis nach Packungsanweisung kochen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Mangold in Streifen schneiden.
3. Etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Darin die Zwiebeln andünsten und den Mangold portionsweise hinzufügen. Für weitere 2 Minuten garen. Die Kokosmilch und die Kichererbse hinzufügen. 5 Minuten bei mittlerer Hitze weitergaren.
4. Das Currypulver sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und abschmecken.
5. Mit dem Basmatireis auf vier Teller anrichten und noch warm servieren.

Kartoffeln und grüne Sauce

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 322,3 kcal

Fett: 4,9 g

Eiweiß: 12 g

Kohlenhydrate: 55,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln vom Vortag
- 400 g Sojajoghurt
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Handvoll Schnittlauch
- 1 Handvoll Kerbel
- 1 Handvoll Liebstöckel
- 1 Handvoll Sauerampfer
- 1 Handvoll Zitronenmelisse

- 1 Becher Kresse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln pellen und nach Belieben in der Pfanne erwärmen.
2. Die Kräuter waschen und fein hacken.
3. Die gehackten Kräuter mit dem Sojajoghurt vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kartoffeln und Sauce auf vier Tellern verteilen. Lässt sich auch sehr gut am Morgen bereits vorbereiten.

Pasta mit Basilikumsauce

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 295,5 kcal

Fett: 8,8 g

Eiweiß: 10,5 g

Kohlenhydrate: 41,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g grüne vegane Pasta
- 1 Töpfchen Basilikum
- 100 g Babyspinat
- 50 g Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Knoblauchzehen schälen.
3. Knoblauch, Basilikum, Pinienkerne und Spinat im Mixer mit etwas Öl pürieren.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Nudeln und Sauce auf einem Teller anrichten und noch warm servieren.

Falafel

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 501,5 kcal

Fett: 11 g

Eiweiß: 14,5 g

Kohlenhydrate: 82,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Kichererbsen aus der Dose
- 200 g Mehl
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 EL frisch gehackter Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Backpulver
- Öl zum frittieren
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Schalotten und Knoblauch schälen. In feine Würfel schneiden.
2. Mit den gut abgetropften Kichererbsen vermengen und pürieren. Im Anschluss Mehl und Backpulver mit dem Püree vermengen.
3. Die Petersilie hacken und mit den weiteren Kräutern und Gewürzen ebenfalls hinzufügen.
4. Aus der Masse mit Hilfe von zwei Löffeln kleine Bällchen formen und in der Fritteuse ausbacken.
5. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und noch warm servieren.

Wraps

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 367,9 kcal

Fett: 26,3 g

Eiweiß: 11,2 g

Kohlenhydrate: 18,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Wraps
- 200 g Cashewnüsse
- 100 g Sojasprossen
- 100 g getrocknete Tomaten
- 1 Handvoll Babyspinat
- 50 ml Mandelmilch
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Cashewnüsse mit der Kokosmilch fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Aufstrich auf den Wraps verteilen.

3. Darauf den Babyspinat verteilen.
4. Sojasprossen und getrocknete Tomaten darauf in eine Linie legen und fest zusammenrollen.
5. Sofort servieren oder im Kühlschrank lagern. Lässt sich gut bereits am Morgen oder Mittag vorbereiten.

Tacos mit schwarzen Bohnen

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 619,4 kcal

Fett: 42,7 g

Eiweiß: 18,8 g

Kohlenhydrate: 35,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Tacos
- 150 g geriebener veganer Käse
- 2 Avocados
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die schwarzen Bohnen öffnen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch entfernen.
3. Das ausgelöste Fruchtfleisch mit der gepressten Knoblauchzehe und dem Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die schwarzen Bohnen mit dem Avocadopüree vermengen.

5. Die Masse auf die Tacos verteilen und mit dem veganen Käse bestreuen. Entweder sofort verzehren oder im Kühlschrank lagern. Kann bei Bedarf auch kurz in der Mikrowelle oder dem Ofen erwärmt werden.

Pasta mit Walnussauce

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 384,9 kcal

Fett: 13,4 g

Eiweiß: 9,1 g

Kohlenhydrate: 54,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Pasta
- 2 Birnen
- 75 g gehackte Walnüsse
- 250 ml vegane Gemüsebrühe
- 250 ml Mandelmilch
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen und im Anschluss in einem Sieb abschütten.
2. In einem Topf die Gemüsebrühe erhitzen.
3. In der Zwischenzeit die Birnen schälen, das Kerngehäuse entfernen und diese in der Gemüsebrühe erwärmen.
4. Mandelmilch und Walnüsse hinzufügen und nochmals kurz aufwärmen. Vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab zerkleinern.

5. Nudeln und Sauce auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Gefüllte Avocados

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 479,3 kcal

Fett: 33,7 g

Eiweiß: 7,8 g

Kohlenhydrate: 32,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 reife Avocados
- 4 Strauchtomaten
- 1 Handvoll frische Minze
- 1 rote Zwiebel
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Strauchtomaten waschen, trocknen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Minze hacken und mit den Tomaten vermengen. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und sehr fein würfeln. Zu den Tomaten hinzufügen und gut vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Avocados halbieren und den Kern entfernen.
4. Den Tomatensalat in die entstandenen Mulden füllen.
5. Entweder sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

Zucchininudeln

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 94,2 kcal

Fett: 4,1 g

Eiweiß: 5,3 g

Kohlenhydrate: 8,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Zucchini
- 8 getrocknete Tomaten
- 2 Strauchtomaten
- 1 Handvoll Bärlauch
- 25 g Pinienkerne
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zucchini mit einem Gemüsehobel oder Sparschäler zu feinen Gemüsestreifen schneiden.
2. Alle übrigen Zutaten in den Mixer geben und dort zu einem cremigen Pesto vermengen. Mit dem Öl zuerst sparsam umgehen und bei Bedarf lieber etwas später hinzufügen.
3. Die Zuchcinistreifen können roh gegessen oder in der Pfanne kurz erwärmt werden.
4. Die Zucchininudeln auf vier Tellern verteilen und mit dem Tomatenpesto garnieren.
5. Kann auch leicht am Vortag vorbereitet werden.

Blütensalat

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 107,6 kcal

Fett: 7,1 g

Eiweiß: 5,8 g

Kohlenhydrate: 4,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Feldsalat
- 200 g essbare Blüten
- 50 g gehackte Walnüsse
- 1 Honigmelone
- 1 Becher Kresse
- Walnussessig
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Honigmelone halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Mit einem Ausstecher das Fruchtfleisch zu kleinen Kugeln formen.
2. Den Feldsalat waschen und in einer Salatschleuder trocknen.
3. Die Kresse abschneiden und gemeinsam mit dem Feldsalat, den Walnüssen und der Melone vermengen.
4. Für das Dressing zu gleichen Teilen Walnussessig mit Öl mischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Dressing über dem Salat verteilen, gut umrühren und auf vier Teller verteilen. Vor dem Servieren mit den essbaren Blüten garnieren.

FAZIT

Vegane Abendessen sind heute weit mehr als nur fleischlose Alternativen. Vielmehr hat die Vielzahl an Rezepten dazu beigetragen, das Fleisch oder tierische Produkte auf den Tellern überhaupt nicht mehr vermisst werden.

Das regt auch immer mehr Personen, die sich sonst nicht vegan ernähren, dazu an mehrmals pro Woche auf Zutaten mit tierischem Ursprung zu verzichten. Denn einer der Vorteile dieses Kochbuchs liegt darin, dass sich beim Nachkochen wirklich jeder sicher sein kann, nur vegane Zutaten zu verwenden. Das Einkaufen schärft dabei bereits entscheidend den Blick für die vegane Ernährungsweise.

Mit der Auswahl zwischen 50 verschiedenen Rezepten findet jeder etwas Passendes für die momentane Jahreszeit oder auch den eigenen Geschmack. Viele der frischen Zutaten wie die verwendeten Gemüsesorten lassen sich dabei sehr leicht austauschen.

Die Rezepte dienen daher ebenfalls als Basis, um sie ganz nach dem Angebot an regionalen Spezialitäten oder auch dem eigenen Geschmack immer wieder zu verändern. Das ist sogar ausdrücklich erwünscht, damit die ersten veganen Lieblingsgerichte bald einen festen Platz auf dem Speiseplatz finden.

War dieses Buch hilfreich für Sie? Dann würde ich mich auf Ihre **ehrliche Rezension** sehr freuen!

Eine Rezensiön zu hinterlassen ist ganz einfach:

1. Gehen Sie auf ihr **Konto** in Amazon
2. Scrollen Sie nach unten bis **Mein Amazon.de**
3. Wählen Sie „**Meine Bestellungen**“
4. Jetzt sind alle Ihre Bücher aufgelistet. Wählen Sie dieses Buch aus.
5. Schreiben Sie einige kurze Worte (oder lange Worte, auch super:)
6. Bestätigen Sie mit dem entsprechenden Button

Der Grund, warum ich um Rezensionen bitte:

**Leser-Rezensionen sind das Überlebenselixier einer jeden
Autorenkarriere!**

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Bis bald,

Ihr Mathias Müller

AUTOR

Mathias Müller studierte Betriebswirtschaftslehre und arbeitet seit mehr als 10 Jahren als Marketing- und Vertriebs-Manager für verschiedene nationale und internationale Industrieunternehmen in unterschiedlichen Branchen.

Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit Gesundheits- und Ernährungsthemen, u.a. mit dem Schwerpunkt Vegan, Low Carb und Thermomix. Müller hat verschiedene Bestseller veröffentlicht:

„Asiatisch – 100 köstliche asiatische Rezepte aus dem Thermomix“

„Cocktails mit und ohne Alkohol – 100 kunstvolle Cocktails aus dem Thermomix“

„Smoothies – 100 Smoothies zum Trinkgenuss aus dem Thermomix“

„Desserts aus dem Glas – 100 kreative Desserts aus dem Glas im Thermomix“

„Desserts und Getränke - 300 leckere Desserts und Getränke aus dem Thermomix“

„Frühstücksrezepte: 100 leckere Frühstücksideen aus dem Thermomix“

„Mittagessen: 50 praktische Mittagessen Rezepte aus dem Thermomix“

„Abendessen: 50 kreative Abendessen Rezepte aus dem Thermomix“

„Rezepte für jeden Tag: 300 leckere Alltagsrezepte in kleinen Schritten aus dem Thermomix [4 in 1 Buch-Paket]“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 40 einfache Low Carb Rezepte zum

„Abnehmerfolg in 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Rezepte mit dem Thermomix zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 50 Abendessen Rezepte zum langfristigen Abnehmerfolg“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Frühstücksrezepte zum Abnehmerfolg in 2 Wochen“