

Vegan

50 praktische vegane Mittagessen-Rezepte

Mathias Müller

Copyright © 2016 Mathias Müller

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 1541146182

ISBN-13: 978-1541146181

Bilder: Fotolia

Lektorat, Korrektorat: Mathias Müller

Verlag:

Mathias Müller
Woltmanstraße 10
20097 Hamburg

INHALTSVERZEICHNIS

DANKSAGUNG	i
EINLEITUNG	3
Suppe	6
Mango-Linsen-Suppe.....	6
Möhren-Kokos-Suppe mit gebratenen Bananenchips.....	7
Sommerliche Ananas-Limetten-Suppe	9
Spinat-Kichererbsen-Suppe	10
Süßkartoffelsuppe mit Cashewnüssen	11
Zucchini-Kartoffel-Suppe	12
Kartoffel-Pfifferlings-Suppe	13
Tomaten-Paprika-Suppe	15
Zuckerschoten-Zucchini-Suppe mit Nudeln.....	16
Winterliche Wirsingsuppe.....	17
Salate	20
Brokkolisalat	20
Warmer Pilzsalat im Chicoréeschiffchen	21
Rucola-Avocado-Salat.....	22
Bananen-Reis-Salat mit feiner Currynote.....	23
Rote Bete Salat mit Meerrettich.....	25
Sojasprossen-Tomaten-Salat	26
Mango-Papaya-Salat mit Babyspinat.....	27
Avocado-Paprika-Salat.....	28
Radieschen-Erdbeer-Salat	29
Eisberg-Artischocken-Salat mit Walnüssen	30
Rezepte für die Pfanne	32
Reispfanne mit Räuchertofu.....	32
Gemüseburger.....	33
Grüne Bohnen und Kartoffeln	35
Wasabireispfanne	36
Kartoffelcurry.....	37

Bohnen-Erbсен-Pfanne.....	38
Tofupfanne mit Spinat	39
Süßkartoffelpfanne mit Chinakohl	40
Bratkartoffelpfanne	41
Romanesco-Tofu-Pfanne.....	42
Rezepte für den Ofen.....	45
Backofenkartoffeln mit Gemüse	45
Tomatengemüse mit Reis	46
Tofuaufauf.....	47
Blumenkohl-Kartoffel-Aufauf.....	49
Ofenkartoffeln mit Kräutern	50
Wirsingaufauf	51
Chinakohlaufauf.....	52
Quinoaaufauf.....	53
Steinpilzaufauf	54
Süßkartoffelaufauf	55
Rezepte für die Mittagspause.....	58
Couscoussalat	58
Asiatische Nudelsuppe	60
Gemüsewraps	61
Nusswraps.....	62
Kartoffel-Apfel-Salat	63
Tomaten-Basilikum-Quiche.....	64
Vegane Flammkuchen.....	65
Rohkostsalat mit Minze	66
Leichter Reissalat	67
Salat mit Kartoffelspalten	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

Die vegane Küche hat in den letzten Jahren einen einzigartigen Imagewandel erlebt. Von überzeugten Veganern, bei denen die Rechte der Tiere im Vordergrund stehen, konnte sich die vegane Küche immer mehr absetzen. Das ermöglichte es vielen Personen, die sich nicht ausschließlich vegan ernähren, dennoch einen Zugang zu diesen Gerichten zu finden. Was vielen Menschen, die sich zum ersten Mal in ihrem Leben vegan ernähren, auffällt ist der veränderte Geschmack der Speisen. Ohne den dominierenden Geschmack von Fleisch und Co kommen viele Lebensmittel wie Obst und Gemüse ganz anders zur Geltung. Anstatt etwas im Geschmack zu vermissen, steigt die Neugierde diese neue Geschmacksvielfalt auch in anderen Gerichten zu erleben. Das gilt besonders für das Mittagessen, da hier schwere Gerichte oftmals dazu führen, dass Tief am frühen Nachmittag noch zu verstärken. Bei der veganen Küche steigt dagegen das Energielevel, da diese weder den Körper noch die Verdauung belastet. Das Mittagessen selbst zuzubereiten, verschafft zudem eine andere Wertschätzung für die vegane Küche. Von der Auswahl der Lebensmittel bis zur Zubereitung ist ganz sicher, dass wirklich keinerlei Produkte mit tierischen Ursprüngen verwendet wurden.

Bei der Zusammenstellung der Rezepte und dem Verfassen dieses Kochbuchs war es mir besonders wichtig, die vegane Küche für alle Interessierten zu vereinfachen. Viel zu schnell stehen bei der veganen Ernährung die Lebensmittel im Vordergrund, die nicht verwendet werden dürfen. Ich setze den Fokus daher bewusst auf Rezepte, die Fleisch und andere Produkte von Tieren erst gar nicht vermissen lassen. An dieser Stelle tritt eine Vielfalt an regionalen, klassischen und internationalen Rezepten, die Lust auf die vegane Küche machen. Darüber hinaus ist auch die Auswahl der Zutaten und der Schwierigkeitsgrad der Zubereitung bewusst einfach ausgewählt worden. So genügt es in einem Supermarkt einkaufen zu gehen, um alle Zutaten auszuwählen. Spezialgeschäfte müssen zum Nachkochen der Rezepte nicht aufgesucht werden. Geeignet ist dieses Kochbuch daher auch für Personen, die sich erst seit kurzer Zeit oder nicht

ausschließlich vegan ernähren. Bei Einladungen freuen sich dann nicht nur vegane Gäste über ein frisch zubereitetes veganes Mittagessen.

Denn das Mittagessen stärkt den Körper nicht nur für den weiteren Tag, sondern ist in den immer hektischeren Tagesabläufen auch eine willkommene Abwechslung. Das Essen wird somit nicht mehr zu etwas was nebenbei erledigt, sondern sehr bewusst genossen wird. Das gilt sowohl für die Aromen der einzelnen Zutaten als auch für den Geschmack des gesamten Gerichts. Da auch bei einem veganen Mittagessen der Geschmack nicht zu kurz kommt, kann das Mittagessen leicht zu einem der ersten Wellnessmomente des Tages werden. Das war auch für die 43-jährige Monika entscheidend, sich für dieses Kochbuch zu entscheiden:

"Vor wenigen Monaten entschied sich meine 14-jährige Tochter sich vegan zu ernähren. Da ich dachte, dass dies nur eine Phase sei, schenkte ich dieser Ernährung zunächst nicht viel Beachtung. Da mir jedoch besonders wichtig ist, dass sie nach der Schule ein ausgewogenes Mittagessen zu sich nimmt, fang ich schließlich doch an mich mit der veganen Küche zu beschäftigen. Dank dieses Buchs hat meine Tochter beim Mittagessen oft ein Lächeln auf dem Gesicht. Nicht unerwähnt bleiben darf zudem, dass ich auch selbst nicht nur beim Mittagessen auf den Geschmack der veganen Küche gekommen bin."

Mit 50 verschiedenen Rezepten in fünf Kategorien wird jeder für die Planung der Mittagessen der nächsten Tage sehr schnell fündig. Je nach Geschmack ist es zudem ein Leichtes, Zutaten auszutauschen oder mit der Hilfe von Gewürzen oder Kräutern exotischere Geschmacksnoten herauszukitzeln. Die 50 Rezepte bilden daher eine ideale Basis, um sich das gesamte Jahr hindurch mit veganen Mittagessen zu verwöhnen. Zudem finden sich ausreichend Gelegenheiten regionale oder saisonale Zutaten zu ergänzen und somit auch die Haushaltskasse durch günstige Preise etwas zu entlasten.

Suppe

Mango-Linsen-Suppe

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 314,9 kcal

Fett: 1,4 g

Eiweiß: 21 g

Kohlenhydrate: 52,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g rote Linsen
- 2 Mangos
- 1 rote Zwiebel
- 750 ml vegane Gemüsebrühe
- 250 ml Mangosaft
- 1 EL gehackter Koriander
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.
2. Die Mangos schälen, halbieren und den Kern entfernen. Das übrige Fruchtfleisch ebenfalls in feine Würfel schneiden.
3. Ein Topf mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen und darin zuerst die Zwiebel glasig andünsten.
4. Im Anschluss die Mangostücke ebenfalls für 2-3 Minuten andünsten. Danach die Linsen hinzufügen und für 1-2 Minuten ebenfalls andünsten.
5. Das Obst und Gemüse mit der Gemüsebrühe und dem Mangosaft ablöschen. Für 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
6. Die Suppe nach der Garzeit nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe kann zudem püriert werden. Vor dem Servieren mit dem gehackten Koriander garnieren.

***Möhren-Kokos-Suppe mit gebratenen
Bananenchips***

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 183,8 kcal

Fett: 1,4 g

Eiweiß: 4,6 g

Kohlenhydrate: 37 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Möhren
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Banane
- 500 ml vegane Gemüsebrühe
- 500 ml Kokosmilch
- 1 TL Currypulver

- 1 gestrichener TL Kurkuma
- Ahornsirup
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
2. Im Anschluss die Gemüsezwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Einen Topf mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Zuerst die Zwiebeln glasig anschwitzen und danach die Möhrenscheiben für 2-3 Minuten ebenfalls andünsten.
4. Danach mit der Gemüsebrühe ablöschen und für 10 Minuten garen. Die Möhren dann pürieren.
5. Nun die Kokosmilch hinzufügen und nochmals kurz aufkochen. Die Suppe nun mit Kurkuma und Currypulver würzen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Für die Bananenchips diese zuerst schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwa Öl und Ahornsirup anbraten.
7. Die Suppe auf vier Schüsseln aufteilen und mit den angebratenen Bananenchips garnieren.

Sommerliche Ananas-Limetten-Suppe

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 407,9 kcal

Fett: 5,5 g

Eiweiß: 5,1 g

Kohlenhydrate: 81,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Ananas
- 400 ml Mandelmilch
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Limette
- 1 Prise Chiliflocken
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Schale der Limette abreiben und danach die Limette auspressen.
2. Die Ananas schälen, halbieren und in dünne Würfel schneiden.
3. Die Ananaswürfel in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und gemeinsam mit der Mandelmilch und Kokosmilch fein pürieren.
4. Den Limettensaft hinzufügen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für weitere 30 Sekunden pürieren.
5. Für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren auf vier Schüsseln aufteilen und mit der Limettenschale sowie Chiliflocken garnieren.

Spinat-Kichererbsen-Suppe

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 221,3 kcal

Fett: 3,4 g

Eiweiß: 11,2 g

Kohlenhydrate: 34,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 200 g Spinat
- 100 g Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 750 ml vegane Gemüsebrühe
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zwiebel, Sellerie und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel und den Sellerie danach in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch mit einer Presse zerkleinern.
2. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Im Anschluss den Spinat waschen sowie den Porree in dünne Ringe schneiden.
3. Ein Topf mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Darin zuerst die Zwiebel und den Knoblauch glasig andünsten. Nun die Selleriewürfel und den Porree hinzufügen und ebenfalls für 2-3 Minuten mit anbraten.
4. Danach zuerst die Kichererbsen und dann die vegane Gemüsebrühe hinzufügen. Bei mittlerer Hitze für 20 Minuten einkochen lassen. Die Suppe dann pürieren.

5. Den Spinat hinzufügen und für weitere 5 Minuten garen lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Auf vier Schüsseln aufteilen und noch warm servieren.

Süßkartoffelsuppe mit Cashewnüssen

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 605,1 kcal

Fett: 14,8 g

Eiweiß: 11,8 g

Kohlenhydrate: 102,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Süßkartoffeln
- 100 g Cashewnüsse
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 750 ml vegane Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zwiebel, Knoblauchzehe und Süßkartoffeln schälen. Die Knoblauchzehe pressen und die Zwiebel und Süßkartoffeln in feine Würfeln schneiden.
2. Etwas Öl in einem Topf auf dem Herd erhitzen und darin den Knoblauch und die Zwiebel glasig andünsten. Die Süßkartoffeln hinzufügen und für weitere 2 Minuten andünsten. Im Anschluss

- mit der Gemüsebrühe ablöschen. Für 20 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen.
3. In der Zwischenzeit die Cashewkerne grob mit einem Messer hacken und kurz in einer kleinen Schüssel beiseite stellen.
 4. Die Suppe nach der Garzeit zuerst fein pürieren. Danach die Kokosmilch hinzufügen und kurz erwärmen. Nun nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 5. Die Suppe auf vier Schüsseln verteilen und vor dem Servieren mit den gehackten Cashewkernen garnieren.

Zucchini-Kartoffel-Suppe

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 254,5 kcal

Fett: 1,4 g

Eiweiß: 8,8 g

Kohlenhydrate: 50,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kartoffeln
- 250 g Möhren
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Liter vegane Gemüsebrühe
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Knoblauchzehe pressen und die Zwiebel fein würfeln.
2. Im Anschluss Möhren und Kartoffeln schälen und gemeinsam mit den Zucchini in kleine Würfel schneiden.
3. Einen Topf mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Darin zuerst den gepressten Knoblauch und die Zwiebelwürfel glasig andünsten. Im Anschluss das übrige gewürfelte Gemüse hinzufügen und für 2-3 Minuten ebenfalls andünsten.
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und für 20 bis 25 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen.
5. Nach der Garzeit nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vier Schüsseln aufteilen und vor dem Servieren mit der frisch gehackten Petersilie garnieren.

Kartoffel-Pfifferlings-Suppe

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 323,2 kcal

Fett: 16,2 g

Eiweiß: 8,4 g

Kohlenhydrate: 33,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- 250 g braune Champignons
- 250 g Pfifferlinge
- 2 Stangen Porree
- 1 Liter vegane Gemüsebrühe
- 200 ml Sojasahne
- frischer Majoran

- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Zuerst die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Danach die Champignons und Pfifferlinge putzen. Im Anschluss die Champignons in Scheiben schneiden. Zum Schluss die beiden Enden des Porree großzügig abschneiden und den Rest in feine Ringe schneiden.
3. Etwas Öl in einem Topf auf dem Herd erhitzen und den zerkleinerten Porree darin kurz andünsten. Nun die Kartoffelwürfel, die Champignons sowie die Hälfte der Pfifferlinge hinzufügen und ebenfalls für 2 bis 3 Minuten mit andünsten.
4. Mit der Brühe ablöschen und für 20 Minuten bei mittlerer Temperatur einköcheln lassen. Danach die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren.
5. Die Sojasahne hinzufügen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die zweite Hälfte der Pfifferlinge in einer Pfanne mit etwas Öl kurz von allen Seiten andünsten.
7. Die Suppe auf vier Schüsseln aufteilen und mit vor dem Servieren mit dem frischen Majoran garnieren.

Tomaten-Paprika-Suppe

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 139,1 kcal

Fett: 1,2 g

Eiweiß: 5,4 g

Kohlenhydrate: 25,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 große Dose stückige Tomaten
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml passierte Tomaten
- 250 ml vegane Gemüsebrühe
- 1 EL italienische Kräutermischung
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Zucker zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Knoblauchzehe danach pressen und die Zwiebel in feine Würfel schneiden.
2. Die Paprika halbieren. Den Stiel, das Kerngehäuse und die weißen Häute komplett entfernen. Das restliche Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.
3. Einen Topf mit etwas Olivenöl auf dem Herd erhitzen. Darin zuerst die Zwiebelwürfel und den Knoblauch glasig andünsten. Im Anschluss die Paprikawürfel und die stückigen Tomaten ebenfalls hinzufügen.

4. Nach ca. 2 Minuten die passierten Tomaten und die Gemüsebrühe hinzufügen und für weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen.
5. Zum Anschluss die italienischen Kräuter hinzufügen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer sowie einer Prise Zucker abschmecken.
6. Auf vier Schüsseln verteilen und noch warm servieren.

Zuckerschoten-Zucchini-Suppe mit Nudeln

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 188,5 kcal

Fett: 1,2 g

Eiweiß: 8,4 g

Kohlenhydrate: 34,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Zuckerschoten
- 200 g Möhren
- 200 g Muschelnudeln
- 1 Zucchini
- 1 Schalotte
- 1 Liter vegane Gemüsebrühe
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- Öl

Zubereitung:

1. Das Sonnenblumenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Möhren werden gewaschen, danach geschält und in Würfelform geschnitten. Anschließend wird das Öl erhitzt und die Möhren darin kurz angebraten. Zum Ablöschen die Brühe hinzufügen und

die Muschelnudeln beifügen. Die Suppe nun für eine Viertelstunde köcheln lassen und die getrocknete Petersilie hinzugeben und servieren.

2. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Die Enden der Zucchini abschneiden und danach Vierteln. Die Viertel danach in feine Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
4. Einen Topf mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Möhren, Zucchini und Zuckerschoten hinzufügen für weitere 2 Minuten andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und diese zum Kochen bringen.
5. Sobald die Brühe kocht die Muschelnudeln hinzufügen und für 10 Minuten bei reduzierter Hitze kochen.
6. Die Suppe dann auf vier Schüsseln verteilen und vor dem Servieren mit der frisch gehackten Petersilie garnieren.

Winterliche Wirsingsuppe

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 271 kcal

Fett: 1 g

Eiweiß: 9,8 g

Kohlenhydrate: 54,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Wirsing
- 750 g Kartoffeln
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Liter vegane Gemüsebrühe
- Öl

Zubereitung:

1. Den Strunk des Wirsings abschneiden und den Rest in dünne Streifen schneiden.
2. Danach die Kartoffeln und die Gemüsezwiebel schälen und in Würfel schneiden.
3. Einen Topf mit Öl auf dem Herd erhitzen und darin zuerst die Zwiebelwürfel glasig andünsten. Im Anschluss den Wirsing und die Kartoffeln hinzufügen und ebenfalls kurz andünsten.
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und für mindestens 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
5. Auf vier Schüsseln verteilen und noch warm servieren.

Salate

Brokkolisalat

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 77,1 kcal

Fett: 0,6 g

Eiweiß: 5,1 g

Kohlenhydrate: 12,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Brokkoli
- 250 g Babyspinat
- 1 Birne
- Öl
- weißer Balsamicodressing
- 1 TL Senf
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Spinat in ein Sieb geben und unter laufendem Wasser waschen. Gut abtropfen lassen.
2. Den Brokkoli roh in kleine Röschen schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Die Birne schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das übrige Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden. Zusammen mit dem Spinat in die Schüssel zu dem Brokkoli geben. Vorsichtig umrühren.
4. Für das Dressing zu gleichen Teilen Öl und weißen Balsamicodressing mit dem Senf und Agavendicksaft mischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken oder mit frischen Kräutern würzen.
5. Das Dressing auf dem Salat verteilen und vor dem Servieren für einige Minuten durchziehen lassen.

Warmer Pilzsalat im Chicoréeschiffchen

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 75,7 kcal

Fett: 1,3 g

Eiweiß: 4,7 g

Kohlenhydrate: 10,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Chicorée
- 250 g braune Champignons
- 250 g Austernpilze
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- frische Kräuter nach Wahl
- 1 EL Limettensaft

- Öl
- Sojasauce
- weißer Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Champignons und Austernpilze putzen. Die braunen Champignons danach in Scheiben schneiden und die Austernpilze halbieren.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Pilze darin anbraten. Die Pilze im Anschluss mit den Kräutern würzen und in eine Schüssel geben.
3. Die Enden des Chicorée abschneiden und die Blätter einzeln zupfen. Die warmen Pilze dann auf die Blätter verteilen.
4. Für das Dressing zu gleichen Teilen Öl und Sojasauce mischen und nach Belieben mit dem weißen Pfeffer und dem Limettensaft würzen.
5. Das Dressing auf den Pilzen verteilen und diese noch warm servieren.

Rucola-Avocado-Salat

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 120,5 kcal

Fett: 4,1 g

Eiweiß: 3,5 g

Kohlenhydrate: 16,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Rucola
- 200 g kleine Strauchtomaten
- 1 reife Avocado

- 1 rote Zwiebel
- Balsamicodressing
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Rucola waschen in einer Salatschleuder trocknen. Danach in eine Schüssel geben.
2. Die Strauchtomaten danach ebenfalls waschen und trocknen. Die Tomaten im Anschluss halbieren und ebenfalls in die Schüssel füllen.
3. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen. Dieses danach in dünne Streifen schneiden und dem übrigen Salat hinzufügen.
4. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und sehr fein würfeln.
5. Die Zwiebelwürfel gemeinsam mit zu gleichen Teilen Öl und Balsamicodressing mischen. Das Dressing nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Das Dressing über dem Salat verteilen und gut umrühren.

Bananen-Reis-Salat mit feiner Currynote

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 113,8 kcal

Fett: 0,7 g

Eiweiß: 2,7 g

Kohlenhydrate: 23,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Basmatireis
- 2 Bananen

- 1 Mango
- 1 grüne Paprika
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 ml vegane Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Currypulver
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanweisung kochen. Danach dieses in einer Schüssel abkühlen lassen. Noch warm einen TL Kurkuma hinzufügen und so lange umrühren bis der gesamte Reis gelb gefärbt ist.
2. Die Frühlingszwiebeln in Ringe sowie die grüne Paprika in feine Würfel schneiden.
3. Danach die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Im Anschluss die Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
4. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Darin zuerst Frühlingszwiebeln und Paprika anbraten. Nun die Mangowürfel hinzufügen und für 2 Minuten mitbraten. Danach die Bananen hinzufügen und ebenfalls kurz mitbraten.
5. Die Gemüsebrühe hinzufügen und mit dem Currypulver mischen. Alles über dem Reis verteilen und gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und für 15 Minuten ziehen lassen.

Rote Bete Salat mit Meerrettich

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 70,3 kcal

Fett: 3,3 g

Eiweiß: 2,5 g

Kohlenhydrate: 7,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 vorgegarte Knollen Rote Bete
- 300 g Knollensellerie
- 25 g Meerrettich
- 50 g Sojasauerrahm
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die vorgegarte rote Bete mit einem Hobel in feine Streifen schneiden. Hierfür am besten Handschuhe verwenden, damit die Hände nicht rot gefärbt werden.
2. Nun den Meerrettich und den Knollensellerie schälen und diese ebenfalls mit einem Hobel in dünne Streifen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und gut umrühren.
3. Den Sauerrahm auf Sojabasis hinzufügen und gut umrühren.
4. Den Salat mit dem Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für eine kurze Zeit ziehen lassen und dann zeitnah servieren.

Sojasprossen-Tomaten-Salat

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 111,2 kcal

Fett: 1,7 g

Eiweiß: 6,8 g

Kohlenhydrate: 16,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Sojasprossen
- 200 g Strauchtomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- Sherryessig
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Enden der Frühlingszwiebeln entfernen und den Rest in feine Ringe schneiden.
2. Als nächstes die Strauchtomaten waschen, trocknen und in Viertel schneiden.
3. Beide Zutaten mit den Sojasprossen in einer Schüssel vorsichtig vermengen.
4. Für das Dressing den frisch geriebenen Ingwer mit zu gleichen Teilen Öl und Sherryessig vermischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Dressing über dem Salat verteilen und mit diesem vermengen. Kurz durchziehen lassen und dann zeitnah servieren.

Mango-Papaya-Salat mit Babyspinat

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 57,1 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 1,4 g

Kohlenhydrate: 10,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Babyspinat
- 100 g Sojajoghurt
- 1 Mango
- 1 Papaya
- 1 Schalotte
- 1 Zitrone
- frischer Koriander
- Agavendicksaft
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Spinat in einem Sieb waschen und vorsichtig trockentupfen.
2. Die Mango schälen, halbieren und den Kern entfernen. Nun die Papaya schälen, halbieren und die kleinen Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch der beiden Früchte dann in kleine Würfel schneiden. Diese zusammen mit dem Spinat in einer Schüssel vermengen.
3. Nun die Schalotte schälen und sehr fein würfeln.
4. Die Schalottenwürfel zusammen mit dem Sojajoghurt sowie einem Schuss Agavendicksaft und Olivenöl zu einem Dressing vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Das Dressing mit dem Salat vermengen und den Koriander darauf verteilen.

Avocado-Paprika-Salat

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 138,5 kcal

Fett: 8,4 g

Eiweiß: 2 g

Kohlenhydrate: 12,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Avocados
- 1 Salatgurke
- 1 grüne Paprika
- Weißweinessig
- Öl
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Salatgurke schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne auslösen. Den Rest in kleine Würfel schneiden.
2. Die Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
3. Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen. Diese dann in Würfel oder Scheiben schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel füllen und miteinander vermengen.
4. Für das Dressing zu gleichen Teilen Öl und Weißweinessig mischen. Mit einer Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

5. Das Dressing über dem Salat verteilen und vor dem Servieren gut vermischen.

Radieschen-Erdbeer-Salat

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 44,1 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 1,6 g

Kohlenhydrate: 7,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Erdbeeren
- 1 Bund Radieschen
- 2 Chicorée
- Balsamicoessig
- Öl
- Salz und weißer Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Radieschen waschen und mit einem Tuch trockentupfen. Die Radieschen dann mit einem Messer in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Erdbeeren waschen, die grünen Stiele abschneiden und ebenfalls in dünnen Scheiben schneiden.
3. Der Chicorée in dünne Streifen schneiden und mit den anderen vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Die Zutaten dort gut miteinander vermengen.
4. Für das Dressing zu gleichen Teilen Balsamicoessig und Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Dressing über dem Salat verteilen und kurz einwirken lassen.

Eisberg-Artischocken-Salat mit Walnüssen

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 118,5 kcal

Fett: 7,7 g

Eiweiß: 3,5 g

Kohlenhydrate: 7,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Eisbergsalat
- 1 Dose Artischockenherzen
- 50 g Walnüsse
- Walnussessig
- Agavendicksaft
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Eisbergsalat halbieren, den Strunk entfernen und den übrigen Salat in feine Streifen schneiden. Diese in eine Schüssel füllen.
2. Die Artischockenherzen abtropfen lassen und ebenfalls zum Salat hinzufügen.
3. In einer Pfanne mit etwas Öl und Agavendicksaft die Walnüsse kurz erhitzen.
4. Für das Dressing zu gleichen Teilen Walnussessig und Öl vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Dressing über dem Salat verteilen und gut mischen. Die warmen Walnüsse vor dem Servieren als Topping auf den Salat geben.

Rezepte für die Pfanne

Reispfanne mit Räuchertofu

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 124 kcal

Fett: 3,5 g

Eiweiß: 11,7 g

Kohlenhydrate: 10,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Brokkoli
- 250 g grüne Bohnen
- 250 g Basmatireis
- 250 g Räuchertofu
- 400 ml Kokosmilch
- Sojasauce
- Currypaste
- Öl
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanweisung kochen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Brokkoli in feine Röschen schneiden. Die holzigen Enden der grünen Bohnen abschneiden.
3. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen und den Tofu darin goldbraun anbraten. Das Gemüse hinzufügen und ebenfalls kurz mitbraten.
4. Mit der Kokosmilch ablöschen und für 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit 1 TL Currypaste vermengen und mit der Sojasauce sowie frischem Pfeffer abschmecken.
5. Den Reis hinzufügen und gut vermengen. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Gemüseburger

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 373,4 kcal

Fett: 23,6 g

Eiweiß: 15,1 g

Kohlenhydrate: 22,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Grünkernschrot
- 100 g Haferflocken
- 50 g Haferflockenkerne
- 400 ml Gemüsebrühe
- 4 vegane Hamburgerbrötchen
- 2 Tomaten
- 1 Gewürzgurke

- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- Senf
- Ketchup
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Grünkernschrot, Haferflocken und Sonnenblumenkerne in einem Topf zusammen mit der Gemüsebrühe erwärmen. Nach dem Aufkochen den Topf vom Herd nehmen und für kurze Zeit quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehe und Zwiebel schälen. Die Knoblauchzehe pressen und die Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden.
3. Die Zutaten zum Topf hinzufügen und gemeinsam mit dem Tomatenmark vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Aus der Masse Frikadellen formen und diese von beiden Seiten anbraten.
5. Die Brötchen aufschneiden und ebenfalls kurz in der Pfanne anbraten. Die Gemüseburger mit den Frikadellen sowie Tomaten- und Gurkenscheiben belegen. Mit den Saucen garnieren und die zweite Brötchenhälfte auflegen.

Grüne Bohnen und Kartoffeln

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 198,2 kcal

Fett: 0,7 g

Eiweiß: 8,3 g

Kohlenhydrate: 38,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kartoffeln
- 500 g grüne Bohnen
- 1 Gemüsezwiebel
- 500 ml vegane Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln mit der Schale vorgaren. Die Kartoffeln im Anschluss pellen und in Würfel schneiden.
2. Die Gemüsezwiebel schälen und würfeln. Die holzigen Enden der grünen Bohnen abschneiden.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Die Zwiebeln hinzufügen und glasig andünsten. Das Tomatenmark hinzufügen und ebenfalls kurz andünsten.
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die grünen Bohnen hinzufügen. Für 10 Minuten auf mittlerer Hitze garen. Danach die Kartoffelwürfel hinzufügen und weitere 5 Minuten garen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Wasabireispfanne

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 154,9 kcal

Fett: 1 g

Eiweiß: 10,1 g

Kohlenhydrate: 25,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Brokkoli
- 250 g Erbsen
- 250 g Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Wasabipaste
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Basmatireis nach Packungsbeilage kochen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
2. Den Brokkoli in Röschen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten. Im Anschluss die Erbsen und den Brokkoliröschen hinzufügen.
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und für 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Wasabipaste und den Reis hinzufügen und so lange rühren bis der gesamte Reis grün gefärbt ist.
5. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Kartoffelcurry

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 200,4 kcal

Fett: 1 g

Eiweiß: 5 g

Kohlenhydrate: 41,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kartoffeln
- 2 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 400 ml Kokosmilch
- 3 EL Currypaste
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.
2. Die roten Paprikas in feine Streifen schneiden. Die Enden der Zucchini entfernen und diese vierteln. Die Viertel danach in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel füllen und kurz beiseite stellen.
3. Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und nacheinander in feine Würfel schneiden.
4. Etwas Öl in einer Wokpfanne erhitzen und die roten Zwiebelwürfel darin andünsten. Im Anschluss die Kartoffeln hinzufügen und für 2 bis 3 Minuten mitbraten.

5. Nun mit der Kokosmilch ablöschen und für 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Das übrige Gemüse hinzufügen und für weitere 10 Minuten garen.
6. Die Currypaste hinzufügen und gut einrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch warm servieren.

Bohnen-Erbesen-Pfanne

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 147,1 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 8,6 g

Kohlenhydrate: 25,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g grüne Bohnen
- 300 g Zuckerschoten
- 250 g Langkornreis
- 1 Schalotte
- 500 ml vegane Gemüsebrühe
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Reis wie in der Packungsanweisung angegeben kochen.
2. In der Zwischenzeit die holzigen Enden der grünen Bohnen abschneiden. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Zuerst die Zwiebelwürfel glasig andünsten. Danach die Zuckerschoten und grünen Bohnen hinzufügen.

4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und für 15 bis 20 Minuten garen. Wenn vorhanden einen Deckel auf die Pfanne setzen.
5. Mit dem Reis vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Tofupfanne mit Spinat

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 113,3 kcal

Fett: 3,7 g

Eiweiß: 10,3 g

Kohlenhydrate: 9,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g frischer Spinat
- 300 g Tofu
- 200 g Mangold
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Senf
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Spinat waschen und mit einem Küchentuch trocknen.
2. Den Mangold in Streifen schneiden. Den Tofu in Würfel schneiden.
3. Die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.

4. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Die Schalotten und den Knoblauch darin glasig andünsten. Danach den Tofu hinzufügen und ebenfalls für 3 bis 4 Minuten mitbraten.
5. Danach zuerst den Mangold und danach den Spinat bei mittlerer Temperatur hinzufügen. Sobald dieser komplett eingefallen ist, mit dem Senf sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Tofugemüse auf vier Teller aufteilen und noch warm servieren.

Süßkartoffelpfanne mit Chinakohl

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 269,4 kcal

Fett: 2 g

Eiweiß: 8 g

Kohlenhydrate: 53,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Süßkartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Chinakohl
- 1 Zwiebel
- Sojasauce
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln und Möhren schälen. Im Anschluss die Kartoffeln würfeln und die Möhren in Scheiben schneiden.
2. Nun den Chinakohl halbieren und den Strunk entfernen. Danach den restlichen Chinakohl in dünne Streifen schneiden.

3. Zuletzt die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Öl auf dem Herd erhitzen und darin die Zwiebelwürfel andünsten.
4. Danach zuerst die Süßkartoffeln und Möhren kurz mitdünsten. Im Anschluss den Chinakohl portionsweise dazugeben.
5. Bei kleiner Hitze für mindestens 25 bis 30 Minuten fertiggaren bis die Süßkartoffeln weich geworden sind.
6. Nach Belieben mit Sojasauce sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vier Teller aufteilen und noch warm servieren.

Bratkartoffelpfanne

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 244,1 kcal

Fett: 1 g

Eiweiß: 7,7 g

Kohlenhydrate: 49,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL frisch geriebenen Ingwer
- Paprikapulver
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln zuerst vorgaren. Danach pellen und in Scheiben schneiden.

2. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Danach den Knoblauch pressen und die Zwiebeln in feine Würfel schneiden.
3. Eine Pfanne mit Öl auf dem Herd erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten bis diese Röstaromen entwickeln aber nicht schwarz sind. Nun etwa einen TL Paprikapulver hinzufügen.
4. Die Kartoffelscheiben dazugeben und für etwa 10 Minuten knusprig anbraten.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vier Teller verteilen. Noch warm servieren.

Romanesco-Tofu-Pfanne

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 146 kcal

Fett: 1,6 g

Eiweiß: 6,8 g

Kohlenhydrate: 17,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Romanesco
- 250 g Basmatireis
- 250 g Räuchertofu
- 100 g Sojasprossen
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 400 ml Kokosmilch
- Currypulver
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Basmatireis nach Packungsanweisung kochen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Räuchertofu in Würfel schneiden.
3. Zucchini und Romanesco ebenfalls in mundgerechte Stücke zerkleinern.
4. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin erhitzen. Danach den gewürfelten Tofu hinzufügen und anbraten bis diese ein wenig Farbe angenommen hat.
5. Das übrige Gemüse hinzufügen und für weitere 3 Minuten andünsten. Mit der Kokosmilch ablöschen und für 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Mit dem Currypulver sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Auf vier Tellern zusammen mit dem Reis anrichten und noch warm servieren.

Rezepte für den Ofen

Backofenkartoffeln mit Gemüse

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 207,6 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 7,5 g

Kohlenhydrate: 41,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kartoffeln
- 250 g Champignons
- 1 rote Paprika
- 1 orangene Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Rosmarin
- Thymian
- Olivenöl

- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln mit der Schale vorgaren. Die Kartoffeln dann kurz etwas abkühlen lassen und in Achtel schneiden. Diese in eine Schüssel geben.
2. Die Gemüsezwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Danach die Knoblauchzehen schälen und pressen.
3. Die Paprikas in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Zuletzt die Champignons putzen und vierteln. Das Gemüse in die Schüssel zu den Kartoffeln geben und dieses vorsichtig durchmischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen sowie mit Olivenöl beträufeln. Erneut umrühren.
4. Den Inhalt der Schüssel in eine Auflaufform füllen und mit Thymian und Rosmarin bedecken. Für 25 Minuten in den auf 200° vorgeheizten Ofen schieben.
5. Vor dem Servieren Thymian und Rosmarin entfernen und das Gemüse auf vier Teller aufteilen. Noch warm servieren.

Tomatengemüse mit Reis

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 142,9 kcal

Fett: 0,9 g

Eiweiß: 5 g

Kohlenhydrate: 27,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Strauchtomaten
- 250 g passierte Tomaten
- 250 g Reis
- 2 Paprikas

- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Rosmarin
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanweisung kochen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
2. Die Strauchtomaten waschen, abtrocknen und danach vierteln. Die Paprikas und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. In einer Auflaufform das Gemüse mit den passierten Tomaten vermengen. Nach Belieben mit dem Rosmarin sowie Salz und Pfeffer würzen. Erneut durchmischen. Im auf 180° vorgeheizten Ofen für 20 Minuten garen.
5. Das fertige Gemüse zusammen mit dem Reis auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Tofuauflauf

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 228,3 kcal

Fett: 2,1 g

Eiweiß: 9,4 g

Kohlenhydrate: 41,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kartoffeln

- 250 g Mangold
- 100 g Räuchertofu
- 25 g Margarine
- 25 g Mehl
- 25 g Hefeflocken
- 1 Schalotte
- 250 ml Sojamilch
- 1 TL Senf
- 1 Prise Muskat
- Kokosfett
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln vorgaren. Im Anschluss pellen und in Scheiben schneiden. Den Mangold in kleine Streifen schneiden sowie die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Räuchertofu ebenfalls in Würfel schneiden.
2. In einem Topf zuerst das Kokosfett erwärmen und dann die Schalotte andünsten. Den Mangold hinzufügen und ebenfalls kurz andünsten. Den Tofu würfeln und unter Rühren für 5 bis 10 Minuten anbraten. Nach Belieben mit etwas Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Inhalt des Topfes mit den Kartoffelscheiben in eine Auflaufform schichten.
4. Im Topf mit der Margarine und dem Mehl eine Mehlschwitze anrühren. Diese mit der Sojamilch ablöschen und ständigiterrühren. Die Hefeflocken einrühren und so lange weiterrühren bis eine cremige Sauce entsteht.
5. Die Sauce über dem Auflauf verteilen und diesen in den auf 180° vorgeheizten Ofen schieben. Für 30 bis 35 Minuten garen.
6. Entweder auf vier Teller aufteilen oder in der Auflaufform servieren.

Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 223,8 kcal

Fett: 4,5 g

Eiweiß: 13,5 g

Kohlenhydrate: 30,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blumenkohl
- 500 g Kartoffeln
- 200 g Seidentofu
- 100 g Räuchertofu
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 EL frisch gehackter Schnittlauch
- 1 EL Hefeflocken
- 1 EL Speisestärke
- 1 Prise Muskat
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln vorgaren. Diese danach pellen und in Scheiben schneiden.
2. Den Blumenkohl in Röschen schneiden. Den Räuchertofu würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten. Die Blumenkohlröschen kurz hinzufügen und für 2 bis 3 Minuten mitbraten.
3. Die übrigen Zutaten in einer kleinen Schüssel zu einer cremigen Sauce anrühren. Mit Schnittlauch und Petersilie sowie einer Prise Muskat würzen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abrunden.

4. Zuerst Kartoffeln, Blumenkohl und den gewürfelten Räuchertofu in eine Auflaufform füllen. Den Inhalt der Schüssel drauf verteilen und für 25 bis 30 Minuten in dem auf 180° vorgeheizten Ofen schieben.
5. Den Auflauf entweder auf vier Teller verteilen oder noch in der Form servieren.

Ofenkartoffeln mit Kräutern

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 237,2 kcal

Fett: 0,9 g

Eiweiß: 4,5 g

Kohlenhydrate: 51,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 große Kartoffeln
- 2 Süßkartoffeln
- frische Kräuter nach Belieben
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln mit der Schale halbieren.
2. Ein Backpapier auf einem Blech auslegen.
3. Die halbierten Kartoffeln und Süßkartoffeln mit Olivenöl beträufeln. Frische Kräuter auf die Kartoffeln legen und etwas andrücken.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei 180° für 40 bis 45 Minuten backen.

5. Die Kräuterkartoffeln auf einer Platte anrichten, damit sich jeder selbst bedienen kann.

Wirsingauflauf

Zeit: 55 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 302,6 kcal

Fett: 16,1 g

Eiweiß: 15,4 g

Kohlenhydrate: 22 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Wirsing
- 500 g Kohlrabi
- 150 g Sojajoghurt
- 100 g Mandelmus
- 25 g Hefeflocken
- 750 ml vegane Gemüsebrühe
- 50 ml Sojasahne
- 1 Prise Muskat
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Strunk des Wirsings entfernen und in Streifen schneiden. Die Kohlrabis schälen und in feine Würfel oder Scheiben schneiden.
2. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin zuerst die Kohlrabi und danach den Wirsing etwas andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze für 10 bis 15 Minuten vorgaren.

3. Beide Zutaten danach in eine mit etwas Olivenöl eingefettete Auflaufform geben. Das Gemüse gut vermischen.
4. In einer Schüssel Sojajoghurt, Mandelmus, Sojasahne und Hefeflocken vermischen. Mit einer Prise Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen. Das Topping über das Gemüse gießen.
5. In dem auf 180° vorgeheizten Ofen für 20 Minuten garen. Auf vier Teller verteilen und oder in der Form servieren.

Chinakohlauf

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 559,1 kcal

Fett: 33 g

Eiweiß: 23,5 g

Kohlenhydrate: 38,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Chinakohl
- 200 g vegane chinesische Nudelnester
- 200 g veganes Hackfleisch
- 75 g veganer Käse
- 1 Zwiebel
- 300 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Sojasahne
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Strunk des Chinakohls entfernen und diesen in feine Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.

3. Etwas Öl in einer Pfanne auf dem Herd erhitzen. Zuerst die Zwiebelwürfel anbraten und im Anschluss das vegane Hackfleisch ebenfalls krümelig anbraten. Den Chinakohl portionsweise hinzufügen und ebenfalls für 2 bis 3 Minuten andünsten.
4. Mit der Gemüsebrühe und Sojasahne ablöschen sowie mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Nudelnester in eine eingefettete Auflaufform legen. Den Inhalt der Pfanne darauf verteilen und mit dem veganen Käse bestreuen.
6. Für 20 bis 25 Minuten in den auf 180° vorgeheizten Ofen schieben und danach noch warm servieren.

Quinoaauflauf

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 455,5 kcal

Fett: 26,5 g

Eiweiß: 14,7 g

Kohlenhydrate: 36,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Wirsing
- 200 g Quinoa
- 75 g veganer Käse
- 2 Karotten
- 2 Stangen Porree
- 500 ml vegane Gemüsebrühe
- 200 ml pflanzliche Sahne
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten und in einem Sieb kurz abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Wirsing in dünne Streifen schneiden. Die Enden des Porrees entfernen und den Rest in dünne Scheiben schneiden. Die Karotten schälen und mit einem Hobel in Streifen zerkleinern.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen und darin das vorbereitete Gemüse kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und für 10 Minuten bei mittlerer Hitze vorgaren. Die Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Zuerst die Quinoa in eine Auflaufform füllen und dann den Inhalt der Pfanne darauf verteilen. Mit einem Löffel alles gut durchmischen. Mit dem veganen Käse bestreuen und bei 180° für 15 bis 20 Minuten garen.
5. Auf vier Teller verteilen oder direkt in der Auflaufform servieren.

Steinpilzauflauf

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 266,7 kcal

Fett: 20,7 g

Eiweiß: 14,4 g

Kohlenhydrate: 3,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Blattspinat
- 250 g Steinpilze
- 200 g Cocktailtomaten
- 150 g Seidentofu
- 150 g veganer geriebener Käse

- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Sojasahne
- 1 TL gehackte Kräuter nach Wahl
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Blattspinat waschen und welke Blätter aussortieren. Danach die Steinpilze putzen und einmal in der Mitte durchschneiden. Die Cocktailtomaten ebenfalls waschen und halbieren.
2. Den Knoblauch schälen und pressen. Im Anschluss in einer Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Nun die Steinpilze und den Spinat ebenfalls kurz in der Pfanne andünsten.
3. In einer kleinen Schüssel den Seidentofu mit dem geriebenen veganen Käse und der Sojasahne vermengen. Mit den Kräutern sowie Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer eingefetteten Auflaufform zuerst den Inhalt der Pfanne gleichmäßig verteilen. Die Sauce darauf verteilen und mit dem Gemüse vermengen. Die Cocktailtomaten darauf verteilen und leicht eindrücken.
5. In den auf 180° vorgeheizten Ofen schieben und für 20 Minuten garen. Nach Belieben entweder auf Teller aufteilen oder direkt in der Auflaufform servieren.

Süßkartoffelauflauf

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 396,8 kcal

Fett: 29,1 g

Eiweiß: 9,3 g

Kohlenhydrate: 21,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Süßkartoffeln
- 400 g Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g veganer Käse
- 300 ml pflanzliche Sahne
- 1 Prise Muskat
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In heißem Salzwasser für 5 Minuten vorgaren.
2. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd anbraten. Im Anschluss den Blattspinat portionsweise hinzufügen und kurz andünsten bis dieser zusammenfällt. Die pflanzliche Sahne und den veganen Käse hinzufügen und so lange rühren bis der Käse vollständig geschmolzen ist. Mit Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen.
3. Eine Auflaufform bereitstellen und darin abwechselnd Süßkartoffelscheiben und den Inhalt der Pfanne schichten. Mit einer Schicht Spinat abschließen.
4. In den auf 180° vorgeheizten Ofen schieben und dort für 30 Minuten garen.
5. Auf vier Teller verteilen oder direkt in der Auflaufform servieren.

Rezepte für die Mittagspause

Couscoussalat

Zeit: 25 Minuten + Zeit zum Durchziehen

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 312,7 kcal

Fett: 1,6 g

Eiweiß: 10,3 g

Kohlenhydrate: 62,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Couscous
- 200 g Tomaten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 250 ml vegane Gemüsebrühe
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Couscous mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und diesen quellen lassen.
2. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Paprikas in feine Würfel schneiden.
3. Das Gemüse mit dem aufgequollen Couscous in einer Schüssel vermengen.
4. Den Salat mit dem Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Der Salat kann sehr gut am Vortag vorbereitet werden, da er nach einer Nacht im Kühlschrank am besten schmeckt.

Asiatische Nudelsuppe

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 192,6 kcal

Fett: 1,7 g

Eiweiß: 7,8 g

Kohlenhydrate: 35,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g vegane Woknudeln
- 100 g braune Champignons
- 50 g Sojasprossen
- 4 EL vegane Gemüsebrühe
- 1 Bund Koriander
- Sojasauce
- 4 verschließbare Marmeladengläser

Zubereitung:

1. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Koriander fein hacken.
2. Die Nudeln auf den Boden der vier Gläser verteilen. Die Champignons, den Koriander und auch die Sojasprossen aufteilen. Jeweils einen EL vegane Gemüsebrühe und Sojasauce pro Glas hinzufügen.
3. Die Gläser verschließen und mit zur Arbeit nehmen. Dort in der Mittagspause mit heißem Wasser übergießen und für 5 bis 10 Minuten verschlossen ziehen lassen.
4. Das Glas öffnen und noch warm genießen.

Gemüsewraps

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 176,9 kcal

Fett: 2,4 g

Eiweiß: 10 g

Kohlenhydrate: 27,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Wraps
- 2 Möhren
- 4 Radieschen
- 100 g veganer Brotaufstrich
- 100 g Rucola

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen und mit einem Hobel in feine Streifen schneiden. Die Radieschen in feine Scheiben zerkleinern.
2. Den Rucola waschen, vorsichtig trockentupfen und die welken Blätter entfernen.
3. Den Brotaufstrich dünn auf den Wraps verstreichen.
4. Radieschen, Möhren und Rucola auf den Wraps verteilen und diese fest einrollen.
5. Mit Alufolie umwickeln und bis zum Essen im Kühlschrank aufbewahren.

Nusswraps

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 331,3 kcal

Fett: 19,6 g

Eiweiß: 7,8 g

Kohlenhydrate: 28,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Wraps
- 200 g Brokkoli
- 60 g vegane Mayonnaise
- 50 g gehackte Walnüsse
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 rote Zwiebel
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Brokkoli zuerst in feine Röschen schneiden und dann mit einem Messer fein hacken. Die Staudensellerie in feine Ringe schneiden.
2. Das vorbereitete Gemüse zusammen mit den Walnüssen in einer Schüssel mischen.
3. Die rote Zwiebel zuerst schälen und dann fein hacken. Im Anschluss mit der veganen Mayonnaise vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer mischen.
4. Die Mayonnaise auf den Wraps verstreichen. Das Gemüse darauf verteilen und fest zusammenrollen.
5. Mit Alufolie umwickeln und bis zum Mittagessen im Kühlschrank aufbewahren.

Kartoffel-Apfel-Salat

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 261,7 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 5,8 g

Kohlenhydrate: 56,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 rote Äpfel
- 1 Bund Radieschen
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Schnittlauch
- Weißweinessig
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln mit der Schale kochen. Die fertigen Kartoffeln dann pellen und in Scheiben schneiden.
2. Die Radieschen in Scheiben schneiden und die Äpfel mit der Schale würfeln. Beide Zutaten mit den Kartoffelscheiben in einer Schüssel vermengen.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Die Zwiebelwürfel und zu gleichen Teilen Öl und Weißweinessig zu einem Dressing mischen. Mit dem Schnittlauch sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Dressing mit dem Salat vermengen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

Tomaten-Basilikum-Quiche

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 524,3 kcal

Fett: 32,3 g

Eiweiß: 7,4 g

Kohlenhydrate: 47,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Seidentofu
- 300 g Cocktailtomaten
- 250 g Vollkornmehl
- 125 pflanzliche Margarine
- 50 ml Wasser
- 1 Handvoll frischer Basilikum
- 1 TL frischer Thymian
- 1 TL frischer Oregano
- Olivenöl
- 1 Prise Meersalz

Zubereitung:

1. Mehl, Margarine, Wasser und eine Prise Salz in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig anrühren. In eine Schüssel füllen und dort zugedeckt für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Die Tomaten waschen, vorsichtig abtupfen und halbieren.
3. Den Seidentofu mit etwas Olivenöl und den Kräutern vermengen.
4. Den Teig ausrollen und damit eine Quicheform ausfüllen. Die Ränder abschneiden. Die Seidentofumischung in der Form glatt verstreichen. Die Cocktailtomaten auf die Füllung geben und leicht andrücken.

5. Für 35 Minuten in dem auf 180° vorgeheizten Ofen garen. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Vegane Flammkuchen

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 256,9 kcal

Fett: 7 g

Eiweiß: 8,2 g

Kohlenhydrate: 38,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Räuchertofu
- 150 g Mehl
- 150 g Sojajoghurt
- 1 Zwiebel
- 1 rote Zwiebel
- 300 ml Wasser
- 1 EL Kräutermischung nach Wahl
- Öl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Mehl und Wasser miteinander zu einem Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie den Kräutern würzen.
2. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen und den Teig darin von beiden Seiten zu Pfannkuchen ausbacken.
3. Nun die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Diese ebenfalls in der Pfanne anbraten. In der Zwischenzeit auch den

Tofu würfeln und mit den Zwiebeln zusammen anbraten bis der Tofu leichte Röstaromen entwickelt.

4. Den Joghurt auf den Pfannkuchen verteilen. Mit gemahlenem Pfeffer würzen.
5. Mit dem Inhalt der Pfanne belegen und zusammenrollen. Mit Alufolie umwickeln und bis zum Essen im Kühlschrank aufbewahren.

Rohkostsalat mit Minze

Zeit: Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 120,6 kcal

Fett: 1 g

Eiweiß: 3,5 g

Kohlenhydrate: 23,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Mango
- 1 Ananas
- 1 rote Paprika
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Handvoll Minze
- Limettensaft
- Agavendicksaft
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Mango schälen, halbieren und den Kern entfernen. Die Ananas schälen und alle dunklen Stellen aus dem Fruchtfleisch entfernen. Die Früchte dann in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel vermengen.
2. Die Lauchzwiebel in Ringe und die Paprika in feine Streifen schneiden. Mit den Früchten vermengen.
3. In einer kleinen Schüssel zu gleichen Teilen Limettensaft und Öl vermengen. Mit Agavendicksaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Minze mit einem Messer fein hacken. Gemeinsam mit dem Dressing zum Salat geben. Alles gut umrühren.
5. Bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

Leichter Reissalat

Zeit: Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 153,6 kcal

Fett: 1,2 g

Eiweiß: 5,6 g

Kohlenhydrate: 29,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Reis
- 2 gelbe Paprikas
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL gehacktes Basilikum
- Rotweinessig
- Öl

- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. In einem Sieb abschütten und etwas abkühlen lassen.
2. Paprikas und Zucchini in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit dem Reis vermengen.
3. Den Knoblauch schälen und pressen.
4. Zu gleichen Teilen Rotweinessig und Öl vermischen. Den gepressten Knoblauch und den gehackten Basilikum hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Salat mit dem Dressing vermengen und bis zum Essen im Kühlschrank aufbewahren.

Salat mit Kartoffelspalten

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 213 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 5,6 g

Kohlenhydrate: 45,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeldrillinge
- 100 g getrocknete Tomaten
- 100 g eingelegte Paprikas
- 25 g Kapern
- Balsamicodressing
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und halbieren.
2. Die Kartoffeln auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Für 30 Minuten in dem auf 180° vorgeheizten Ofen garen.
3. Die Paprikas und Tomaten fein hacken. Mit den Kapern in eine Schüssel geben und mit den Kartoffeln vermengen.
4. Für das Dressing zu je gleichen Teilen das Balsamicodressing und Öl vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Dressing über dem Salat verteilen und gut umrühren. Kann in einer verschlossenen Schüssel auch gut ohne Kühlschrank aufbewahrt werden.

FAZIT

Wo das Mittagessen eingenommen wird ist sehr verschieden. Ob am Arbeitsplatz, einer Kantine oder Zuhause spielt dabei für Veganer nur eine untergeordnete Rolle. Viel wichtiger ist sich sicher zu sein, dass das Mittagessen wirklich gänzlich auf tierische Produkte verzichtet. Was liegt dabei also näher, als das Mittagessen einfach selbst zuzubereiten.

Die in diesem Kochbuch vorgestellten 50 Rezepte bilden dafür eine optimale Basis. Vom Einkauf der Zutaten über die Zubereitung in der Küche bis zum Genießen der fertigen Gerichte kann sich jeder Veganer sicher sein, wirklich vegane Gerichte zu sich zu nehmen.

Zusätzlich bietet dieses Kochbuch auch für Menschen, die sich nicht ausschließlich vegan ernähren, einen Einblick in die Ernährung ohne Produkte tierischen Ursprungs. Denn viel zu oft steht dabei zuerst der Verzicht im Vordergrund. Doch beim Nachkochen der vorgestellten Rezepte zeigt sich schnell, dass die vegane Küche auch ein Gewinn für den eigenen Speiseplan darstellen kann.

Daher lohnt es sich in jedem Fall, durch vegane Mittagessen diesem Ernährungsstil selbst einmal auf den Geschmack zu kommen.

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

Eine Rezeption 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“