

# Heide Steigenberger 365 x vegane und vegetarische Blitzküche

Leseprobe

[365 x vegane und vegetarische Blitzküche](#)

von [Heide Steigenberger](#)

Herausgeber: Kneipp-Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b17158>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>





Jänner	7	JÄNNER
Februar	27	FEBRUAR
März	47	MÄRZ
April	67	APRIL
Mai	87	MAI
Juni	107	JUNI
Juli	127	JULI
August	147	AUGUST
September	167	SEPTEMBER
Oktober	187	OKTOBER
November	207	NOVEMBER
Dezember	227	DEZEMBER
Anhang	246	

Ich widme dieses Buch meinem Ehemann Johannes,  
der mich bei all meinen kulinarischen Kreationen stets bewundert und unterstützt,  
sowie meinen drei Töchtern Leonie, Amelie und Tiffanie,  
die jedem neuen Essen stets offen gegenüberstehen, bereits gerne mithelfen  
und mich mit ihrer unvoreingenommenen und ehrlichen Kritik enorm weiterbringen.  
Meinen größten Dank für die Arbeit in der Küche erhalte ich,  
wenn ich sehe, dass es meinen Lieben sehr gut schmeckt!

# Einleitung

Vegetarische und vegane Ernährung bedeutet, fleischlos zu essen: köstliche Suppen, pfliffige Salate, frische Gemüsecurrys, wohlschmeckende Kartoffel- und Pastagerichte, diverse Quiche-Speisen, erfrischende Obsttorten bis hin zu Eis- und Schokogenüssen. Die Palette ist riesig - auch ohne Fleisch kann sehr leicht Köstliches gezaubert werden.

Das für den Körper wichtige Eiweiß wird bei Vegetariern durch Eier, Milch, Topfen (Quark) und Käse gedeckt, die Veganer decken das Eiweiß auf pflanzliche Art. Dafür stehen insbesondere Hülsenfrüchte und Sojabohnen zur Verfügung.

Auch die internationale Küche kennt viele fleischlose Rezepte: vom Schweizer Käsefondue bis zum französischen Crepe, von der italienischen Minestrone bis zum englischen Apple-Crumble.

Käseliebhaber greifen neben Käse aus Kuhmilch auch zu Schafs- und Ziegenkäse, der zypriotische Halloumi eignet sich besonders zum Grillen.

Smoothies sind die neue Kraftquelle, Desserts mit frischen Früchten sind nicht nur ein Gaumengenuss, sondern auch eine Vitaminbombe für den Organismus.

Guten Appetit und viel Freude beim Nachkochen wünscht Ihnen  
Heide Steigenberger



Diese Kennzeichnung bedeutet, dass die Grundzutaten grundsätzlich vegan sind. Bei allen verarbeiteten Produkten wie Teigwaren, Brot und Gebäck, pflanzliche Margarine, Wein, Sekt, Senf, Suppenwürze, Essig etc. muss beim Einkauf auf vegane Qualität geachtet werden, da diese Produkte nicht zwangsläufig vegan sind.



Heide Steigenberger

[365 x vegane und vegetarische  
Blitzküche](#)

248 Seiten, geb.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)