

# Lindsay S. Nixon Happy Vegan - E-Book

Leseprobe

[Happy Vegan - E-Book](#)

von [Lindsay S. Nixon](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b20052>

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

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

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer



UNTER  
**150**  
KALORIEN

✓ GLUTENFREI ✓ FETTARM ✓ SCHNELL ✓ GÜNSTIG ✓ VORRAT

# Linsen-Joes

„Sloppy Joes“–oder „Wimpies“, wie sie in meiner Familie heißen – sind Brötchen, die mit einer deftigen Hackfleischsauce serviert werden, und waren als Kind eins meiner Lieblingsgerichte, ehe ich Vegetarierin wurde. Mir gelang es nie so recht, das Rezept meiner Mutter nachzukochen (egal ob vegan oder nicht – ich wette, sie enthält mir irgendeine geheime Zutat vor!), also habe ich mich an einen völlig neuen Ansatz gewagt und mit Linsen experimentiert. Was dabei herauskam, ist zwar nicht der Hackbraten – äh, der Sloppy Joe – meiner Mutter, aber dieses Rezept ist wundervoll anders, sättigend und sehr leicht zuzubereiten!

Den Boden einer Pfanne dünn mit Gemüsebrühe bedecken und Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind, die Paprika weich und zartgrün ist und der Großteil der Brühe verdampft ist. Die übrigen Zutaten hinzugeben und untermischen (Chilisauce oder Cayennepfeffer nach Belieben und eine großzügige Prise geräuchertes Paprikapulver verwenden). Auf niedriger Flamme erhitzen, dabei gelegentlich umrühren. Zwischen zwei Brötchenhälften servieren.



Jahrelang aß ich immer Sandwiches zu Mittag. In den letzten (rein pflanzlichen) Jahren bin ich zwar etwas kreativer geworden, doch das klassische Sandwich mit zwei Belägen oder Aufstrichen ist immer noch eins meiner Favoriten.

## PRO PORTION

<b>Kalorien</b> .....	131
Fett .....	0,7 g
Kohlenhydrate .....	23,9 g
Ballaststoffe .....	7,8 g
Zucker .....	6,7 g
Eiweiß .....	8,7 g
WW-Punkte.....	3

## 6 PORTIONEN

	Gemüsebrühe
1	Zwiebel, gewürfelt
2	Knoblauchzehen, gehackt
1	grüne Paprika, entkernt und gewürfelt
125 ml	Tomatensauce
2 EL	Ketchup
1 EL	mittelscharfer Senf
1 EL	Dijon-Senf
1 EL	natriumarme Soja- oder glutenfreie Tamarisauce
1 TL	vegane Worcestershire-Sauce (S.270) (optional)
600 g	gekochte Linsen
¼ TL	gemahlener Kreuzkümmel
1–2 EL	brauner Zucker
	Chilisauce oder Cayennepfeffer
	geräuchertes Paprikapulver



Lindsay S. Nixon

[Happy Vegan - E-Book](#)

150 Rezepte zum Abnehmen und  
Glücklich-Sein

336 Seiten,  
erschienen 2016



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

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