

Kristina Unterweger

Vegan kochen

Leseprobe

[Vegan kochen](#)

von [Kristina Unterweger](#)

Herausgeber: Creative Standard



<http://www.narayana-verlag.de/b14667>

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



INHALT

05 1.BASICS (Überbacken / Bechamel / Hefeschmelz / Reismilch / Veganer Parmesan / Majonäse / Seitan / Gemüsebrühe / Sojamilch / Mandelmilch)

VORSPEISEN

- 12 Kürbiscremesuppe
- 14 Brennesselsuppe
- 16 Karotten-Ingwersuppe
mit gebratener Banane
- 17 Parmesansüppchen
- 17 Rahmsuppe von gelber Paprika
- 18 Kokos-Currysuppe mit Feige
- 20 Klare Gemüsesuppe mit Hirsetörtchen
- 22 Erdbeer-Selleriesalat
- 22 Fenchelsalat mit grünem Apfel
- 24 Walnuss-Tofusalat
- 25 Curry-Spargelsalat
- 25 Papayasalat
- 26 Italienischer Brotsalat
- 26 Dinkelsalat
- 28 Spargel-Nektarinensalat
- 30 Blattsalat mit Sojakäse und Granatapfel
- 32 Humus
- 33 Artischocke mit Bahamico-Senfdip
- 33 Guacamole
- 34 Bruschetta
- 34 Burger
- 36 Roggen-Anisbrot
- 38 Rote Beete Carpaccio
- 39 Kohlrabi Carpaccio
mit gemischten Nüssen
- 39 Thai Champignon Carpaccio
- 40 Saucen (Kräutersauce, Meerrettichsauce, Knoblauchsauce, Vegane Sauce Tartar, Ananas-Currysauce)

HAUPTSPEISEN

- 44 Spaghetti Bolognese
mit **veganem Parmesan**
- 46 Gulasch mit **Polenta**
- 48 Pommes
- 48 Ofenkartoffel mit **Kräutersauce**
- 50 Gemüse-Nudelauflauf
- 52 Zucchini in Sesam-Nusskruste
mit **Couscous**
- 54 Linsen-Dal
- 56 Caponata
- 58 Seitan Geschnetzeltes
mit **Topinambur-Püree**
- 60 Züricher Geschnetzeltes mit **Rösti**
- 62 Spargelnudeln
- 62 Pilz-Brotpfandl
- 64 Pizza
- 66 Gemüselasagne
- 67 Gefüllte Paprika
- 70 Pasta alla Nicoletta
- 72 Falafel mit **gegrillten Süßkartoffeln**
und **Ofengemüse**
- 74 Chili sin Carne

NACHSPEISEN

- 78 Himbeereis
 - 78 Mousse au Chocolat
 - 80 Eis mit Aprikosen-Hollundersauce
 - 82 Eis mit Erdbeer-Rhabarbersauce
 - 84 Erdbeer Tiramisu
 - 86 Vanille Tiramisu
 - 88 Früchtetörtchen
 - 90 Apfelmuskuchen
 - 92 Panna cotta weiß / schoko
 - 94 Aprikosenkompott
-
- 96 Register, Impressum



Kristina Unterweger

[Vegan kochen](#)

einfach - lecker - laktosefrei

96 Seiten,
erschienen 2011



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de