

**Dana Shultz**

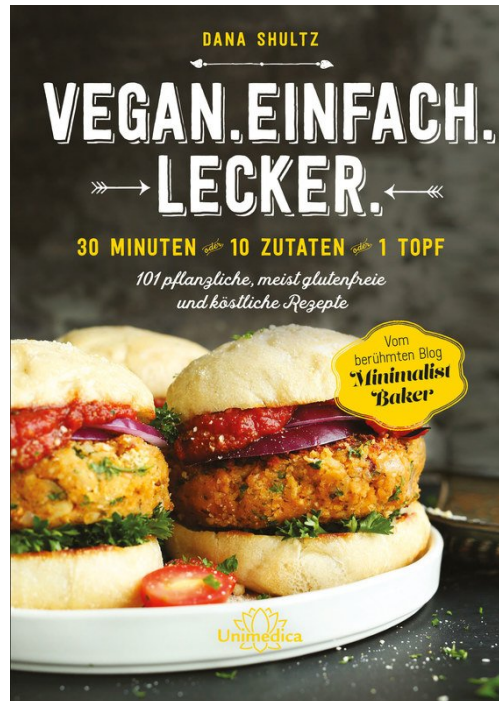
## **Vegan.Einfach.Lecker**

Leseprobe

[Vegan.Einfach.Lecker](#)

von [Dana Shultz](#)

Herausgeber: Unimedita



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)

<https://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



# **Inhalt**

EINLEITUNG 1

RESSOURCEN 5

METHODEN 15

**FRÜHSTÜCK 19**

**APPETIZER + BEILAGEN 59**

**HAUPTGERICHTE 113**

**DESSERTS 209**

**GETRÄNKE 265**

MINIMALISTISCHE KÜCHE 277

GRUNDAUSSTATTUNG SPEISEKAMMER 277

ANHANG: NÄHRWERTANGABEN 280

INDEX 286

DANKSAGUNG 296

ÜBER UNS 297

\*30 MINUTEN ODER WENIGER

\*GF GLUTENFREI

# Glutenfreie Schokowaffeln

Jeder liebt Schokolade. Jeder liebt Waffeln. Wenn man beides kombiniert, kommt Magie heraus. Diese glutenfreien Wunder sind außen knusprig, innen samtweich und unglaublich lecker. Mit frischen Früchten oder einem großzügigen Klacks Nussbutter wird daraus ein reichhaltiges Frühstück oder ein sättigender Snack. Sie schmecken frisch zubereitet hervorragend oder im Ofen oder Toaster aufgewärmt aus dem Gefrierfach.

## ERGIBT 5 GROSSE WAFFELN

360ml ungesüßte Mandelmilch (Natur) oder selbstgemachte Mandelmilch (Seite 6)

1 TL Apfelweinessig oder Zitronensaft

60ml geschmolzenes Kokosöl oder zerlassene vegane Butter

1½ TL purer Vanilleextrakt

2 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

35g ungesüßtes Kakaopulver

240g glutenfreie Mehlmischung (Seite 7)

45g glutenfreie Vollkornhaferflocken

1 EL gemahlene Leinsamen

¼ TL Meersalz

1½ TL Backpulver

2 EL Rohrzucker in Bio-Qualität

### OPTIONAL

60g vegane Schokoladentropfen, sowie ein paar zum Dekorieren

## ZUBEREITUNG 20 MIN | GARZEIT 10 MIN GESAMTZEIT 30 MIN

**01.** Mandelmilch und Essig in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und 5 Minuten zum Gerinnen stehen lassen.

**02.** Kokosöl, Vanille und Ahornsirup hinzugeben und verrühren. Beiseitestellen.

**03.** Kakaopulver, Mehlmischung, Haferflocken, gemahlene Leinsamen, Salz, Backpulver und Zucker in eine zweite mittelgroße Schüssel geben und gut verrühren.

**04.** Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben. Gut rühren, bis eine einheitliche Masse entstanden ist. Falls Sie Schokotropfen verwenden, diese unterheben. Wenn der Teig zu zähflüssig ist, mit etwas Mandelmilch verdünnen.

**05.** Den Teig 10 Minuten ruhen lassen, während das Waffeleisen vorheizt. Mein Waffeleisen hat Einstellungen von 1-5; ich verwende Stufe 4 für knusprige Waffeln, aber Sie können die Stufe nach Ihrem persönlichen Geschmack wählen.

**06.** Wenn das Waffeleisen aufgeheizt ist, mit Antihaftspray einsprühen oder mit veganer Butter einfetten und so viel Teig hineingeben, dass die Oberfläche bedeckt ist.

**07.** Die Waffeln nach den Anweisungen des Herstellers backen, bis die gewünschte Knusprigkeit erreicht ist.



**08.** Waffeln je nach Geschmack mit z.B. Kakaopulver, veganer Butter, Kokos-Schlagsahne (Seite 8) oder frischen Beeren servieren.

**09.** Reste in einem Gefrierbeutel oder anderen Behälter einfrieren und im Toaster wieder aufwärmen. Die Waffeln halten sich im Gefrierschrank 1-2 Monate, schmecken aber innerhalb der ersten 2 Wochen am besten.

---

**Tipp:** Die Waffeln auf einem Backofenrost bei 90°C im Backofen warmhalten. Damit die Waffeln schön knusprig bleiben, dürfen sie nicht überlappen.

# Erdnussbutter-Pad Thai

\*10 ZUTATEN ODER WENIGER

\*GF GLUTENFREI

Seit mehreren Jahren mache ich fast jede Woche einmal Pad Thai zum Abendessen. Die klebrigen Reismnudeln in Kombination mit der würzig-süßen Sauce machen süchtig. Diese Version erhält durch die Erdnussbutter ein cremiges, würziges Aroma. Knusprig gebackener Tofu sorgt für zusätzliches Protein und mehr Biss, und frische Karotten und Frühlingszwiebeln geben Farbe.

## 2 PORTIONEN ALS HAUPTGERICHT, 4 PORTIONEN ALS BEILAGE

340g extra-fester Tofu  
(siehe Anmerkung)

170g dünne Reismnudeln

3 Knoblauchzehen, gehackt

1 großes Bund Frühlingszwiebel, fein gehackt

2 Karotten, mit einem Sparschäler in Streifen geschnitten oder fein gewürfelt

### SAUCE

2 EL cremige, gesalzene Erdnussbutter

3 EL Tamarindenkonzentrat oder -paste (\*siehe Anmerkung)

4½ EL Tamari oder Sojasauce (Tamari für ein glutenfreies Gericht)

3-4 EL Ahornsirup (oder ersatzweise Kokoszucker)

1 ½ TL Chili-Knoblauchsauce, sowie etwas mehr zum Servieren

**ZUM SERVIEREN (OPTIONAL)**  
Erdnuss-Sauce (Seite 10)

Chili-Knoblauchsauce

Frisch gepresster Limettensaft

## ZUBEREITUNG 10 MIN | GARZEIT 40 MIN GESAMTZEIT 50 MIN

**01.** Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

**02.** Tofu in ein sauberes, saugstarkes Handtuch einwickeln und einen schweren Gegenstand zum Herausdrücken der Flüssigkeit darauflegen, wie z.B. eine gusseiserne Pfanne.

**03.** Sobald der Ofen heiß ist, den Tofu in mundgerechte Würfel schneiden und auf das Backblech legen. 28-30 Minuten backen. Je nach Festigkeit des Tofu können die Garzeiten variieren. Je länger er backt, desto fester und zäher wird er, was ich besser finde. Nach 28 Minuten die Garstufe überprüfen und evtl. noch länger backen.

**04.** In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Erdnussbutter, Tamarindenkonzentrat, 3 EL Tamari, 3 EL Ahornsirup und 1 TL Chili-Knoblauchsauce in eine kleine Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze erwärmen. Wenn die Sauce beginnt, Blasen zu werfen, umrühren und die Hitze reduzieren. 5 Minuten köcheln lassen, dann den Herd ausschalten und ruhen lassen. Probieren und ggf. nachwürzen: mehr Chili-Knoblauchsauce für zusätzliche Schärfe, mehr Ahornsirup für mehr Süße und Tamari für einen salzigeren Geschmack zugeben. Das Aroma sollte süß-sauer sein. >>>

**05.** Wenn der Tofu fast fertig gebacken ist, die Reismudeln gemäß Packungsanweisung kochen. Gut abtropfen lassen und beiseitestellen.

**06.** Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und den gebackenen Tofu, 1EL Erdnussbutter-Pad Thai-Sauce, 1EL Tamari und die restlichen ½ TL Chili-Knoblauchsauce zugeben. Häufig umrühren und so lange garen, bis der Tofu von allen Seiten braun ist, ca. 4 Minuten. Vom Herd nehmen und zur Seite stellen.

**07.** Knoblauch und Frühlingszwiebeln (eine kleine Menge zum Garnieren zurückbehalten) und ½ Esslöffel mehr Tamari in die Pfanne geben. 2-3 Minuten unter häufigem Rühren anbraten. Gekochte Nudeln und restliche Pad Thai-Sauce zugeben und mit einer Nudelzange vermengen. Bei mittlerer bis hoher Hitze 2-3 Minuten unter häufigem Umrühren kochen. Den Tofu in der letzten Minute zum Durchwärmen zugeben.

**08.** Vom Herd nehmen und mit den Karotten, restlichen Frühlingszwiebeln, Erdnuss-Sauce (optional) und zusätzlicher Chili-Knoblauchsauce servieren.

**09.** Reste halten sich im Kühlschrank 2-3 Tage, aber der Geschmack ist frisch zubereitet am besten.

---

#### Anmerkungen

\*Tamarindenkonzentrat wird im Online-Handel oder in asiatischen Lebensmittelgeschäften angeboten. Es ist eine eher selten gebrauchte Zutat, aber ich habe immer etwas vorrätig, falls ich ein asiatisches Gerichte kochen möchte - vor allem Pad Thai.





# Minimalistische Küche

---

Wir bemühen uns, unsere Küche so schlicht und einfach zu halten, damit Kochen und Aufräumen so schnell, effizient und stressfrei wie möglich sind. Wir haben viele Dinge ausprobiert, um Küchengeräte und Produkte zu finden, die für uns funktionieren, und wir sind immer offen und interessiert an Verbesserungen und Optimierungen.

Unser wichtigster Tipp für eine minimalistische Küche ist, wann immer möglich, auf Qualität zu achten, Geräte auszuwählen, die mehrere Funktionen besitzen und nur das zu behalten, was Sie wirklich – und täglich – brauchen. Alles andere führt unweigerlich zu Unordnung und verhindert, dass Sie sich gerne in der Küche aufhalten – und das ist das Letzte, was Sie wollen.

Küchengeräte und Produkte, die wir benutzen und empfehlen, finden Sie unter [minimalistbaker.com/simple-kitchen-essentials](http://minimalistbaker.com/simple-kitchen-essentials).

---

## GRUNDAUSSTATTUNG SPEISEKAMMER

Manchmal kann es schwieriger sein, eine minimalistische Speisekammer als eine minimalistische Küche umzusetzen, vor allem für diejenigen unter uns, die gerne neue und exotische Lebensmittel ausprobieren. Einer meiner wichtigsten Tipps ist, ein gutes System zu haben (z.B. Gläser mit Etiketten) und regelmäßig Produkte zu entsorgen, die abgelaufen sind.

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Liste der Produkte, die ich stets in meiner Speisekammer vorrätig habe – alles Zutaten, die Sie für die Zubereitung der Rezepte in diesem Kochbuch brauchen. Ich nenne keine frischen Produkte, da sie je nach Saison und Region unterschiedlich ausfallen.

Wie bei den meisten veganen und glutenfreien Gerichten können Sie natürlich Ergänzungen oder Änderungen vornehmen, ganz nach Ihren diätetischen Bedürfnissen. Zu viele Änderungen können jedoch das Ergebnis beeinträchtigen. Ich empfehle, nicht mehr als eine oder zwei Zutaten auszutauschen und auch nur, wenn Sie sicher sind, dass diese neue Zutat gut im Rezept funktioniert, sodass enttäuschende Ergebnisse vermieden werden.



# Index

## A

Alltagstauglicher Burrito-Teller 139  
Ananas  
  Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25  
  Grüner Super-Saft 21  
  Quinoa-Stirfry mit Knoblauch und Ananas 143  
  Scharfe BBQ-Jackfrucht-Sandwiches mit gegrillter Ananas 177  
Äpfel  
  Frisch gepresster Apfelmost 268  
  Grüner Super-Saft 21  
  Kürbis-Apfel-Kopfüber-Kuchen 237  
  Rote Bete und Grüner Apfel Joghurt-Smoothie 26  
  Zucchini-Walnuss-Muffins 50  
Apfelmus  
  1-Schüssel Jumbo-Schoko-Kekse 214  
  Maisbrot-Chili-Potpies 120  
  Vegane Vanille-Cupcakes 239  
Aprikosen  
  Aprikosen-Törtchen 233  
Artischocken  
  Spinat-Artischocken-Dip 69  
Avocado  
  3-Bohnen-Chili 119  
  Alltagstauglicher Burrito-Teller 140  
  Haus-Salat 89  
  Pozole Verde mit weißen Bohnen 115  
  Scharfe Tofu-Tostadas 158  
  Schneller Avocado-Krautsalat 44  
  Süßkartoffel-Schwarze Bohnen-Dip 77  
  Tomaten-Avocado-Benedikt 46  
  Vegane Nachos 154  
  Veganer Cobb-Salat 152  
  Veganer Sandwich 166  
  Weltbeste vegane Enchiladas 160

## B

Banane  
  Bananen-Schoko-Pecan-Muffins 52  
  Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25  
  Grüner Super-Saft 21  
  Karotten-Walnuss-Kuchen 54  
  Kürbis-Schokotropfchen-Haferflocken-Kuchen 48  
  Superpower-Schoko-Shake 29  
  Zucchini-Walnuss-Muffins 50  
Bananen-Schoko-Pecan-Muffins 52  
Beeren  
  Beeren-Mimosa mit Alkohol 57  
  Mandelbutter-Gelee-Müsliriegel 40  
  Rote Bete und Grüner Apfel Joghurt-Smoothie 26  
Beeren-Mimosa mit Alkohol 57  
Bier  
  „Cheddar“-Bier-Suppe 83  
Blumenkohl  
  Blumenkohlreis 8  
  Gemüse-Tofu-Stirfry 149  
Blumenkohlreis 8  
Bohnen  
  3-Bohnen-Chili 118  
  Alltagstauglicher Burrito-Teller 139  
  Deftige schwarze Bohnen-Bratlinge mit Kakao 171  
  Grüne Bohnen mit Parmesan und Knoblauch 107  
  Pozole Verde mit weißen Bohnen 115  
  Süßkartoffel-Schwarze Bohnen-Dip 77  
  Taqitos mit schwarzen Bohnen und grünem Chili 162  
  Vegane Nachos 154  
  Veganer Frühstücksburrito 43  
  Weltbeste vegane Enchiladas 160  
Brokkoli  
  Cremige Brokkoli-„Cheddar“-Suppe 85  
  Gemüse-Tofu-Stirfry 149  
Brombeeren  
  Brombeer-Vanille-Pie 223  
Butternusskürbis  
  Butternusskürbis Knoblauch-Mac'n'Cheese 191

Butternusskürbis-Grün-  
kohl-Quinoa-Auflauf 134  
Cremige Brokkoli-„Ched-  
dar“-Suppe 85

## C

Cashewkerne  
Cashew-Sobanudelsalat 144  
Erdbeer-Cheesecake-Riegel  
ohne Backen 257  
Erdbeer-Tornado-Eiscreme 242  
Erdnussbutter-Fud-  
ge-Eiscreme 249  
Kirsch-Schokotröpf-  
chen-Eiscreme 259  
Quinoa-Stirfry mit Knoblauch  
und Ananas 143  
Sahniger veganer Eggnogg 270  
Scharfe Marokkanische Oran-  
gennüsse 60  
Spinat-Artischocken-Dip 69  
Veganer Caesar Salad aus Grün-  
kohl 108  
Veganer Parmesan 7  
Cashew-Sobanudelsalat 144  
Champagner  
Beeren-Mimosa mit Alkohol 57  
Champignons  
Butternusskürbis-Grün-  
kohl-Quinoa-Auflauf 134  
Gefüllte Pizza-Pilze 62  
Gemüsesuppe mit Kokos und  
rotem Curry 92  
„Cheddar“-Bier-Suppe 83  
Chilischoten  
Taquitos mit schwarzen Bohnen  
und grünem Chili 162  
Cremige Brokkoli-„Ched-  
dar“-Suppe 85  
Cremige Tomaten-Kräuter-Bis-  
que 78  
Currypaste  
Karotten-Kartoffel-Kichererb-  
sen-Curry 129  
Karotten-Linsen-Suppe mit  
Curry 124  
Masala-Kichererbsen-Curry 129

## D

Datteln  
Erdbeer-Cheesecake-Riegel  
ohne Backen 257  
Erdnussbutter-Gelee-Eiscreme-  
Sandwiches 244

Mandelbutter-Gelee-Müslirie-  
gel 40  
Puffreisriegel mit Erdnussbut-  
ter 254

Deftige schwarze Bohnen-Bratlinge  
mit Kakao 171

Desserts 209

1-Schüssel Jumbo-Schoko-  
kekse 214  
1-Schüssel veganer Tira-  
misu 229  
Aprikosen-Törtchen 233  
Brombeer-Vanille-Pie 223  
Erdbeer-Cheesecake-Riegel  
ohne Backen 257  
Erdbeer-Tornado-Eiscreme 242  
Erdnussbutter-Fud-  
ge-Eiscreme 249  
Erdnussbutter-Gelee-Eiscreme-  
Sandwiches 244  
Erdnussbutter-Kekse mit Scho-  
koladenüberzug 221  
Kirsch-Chia-Lassi-Pops 246  
Kirsch-Schokotröpf-  
chen-Eiscreme 259  
Kokoszucker-Karamellsauce 263  
Kürbis-Apfel-Kopfüber-Ku-  
chen 237  
Mandel-Kokos-Taler mit dunkler  
Schokolade 217  
Pfefferminz-Taler 212  
Popcorn mit gerösteten Kokos-  
flocken und dunkler Schoko-  
lade 210  
Puffreisriegel mit Erdnussbut-  
ter 254  
Schoko-Brotpudding aus der  
Pfanne 251  
Süßkartoffel-Pie aus dem  
Mixer 227  
Vegane Vanille-Cupcakes 239  
Dips  
Harissa-Hummus mit gerösteter  
roter Paprika 75  
Hummus mit sonnengetrockne-  
ten Tomaten 80  
Spinat-Artischocken-Dip 69  
Süßkartoffel-Schwarze Boh-  
nen-Dip 77  
Vegane 20-Minuten Queso-  
sauce 71

## E

Edamame  
Cashew-Sobanudelsalat 144  
Eier Benedikt ohne Eier 45  
Endivien-Hummus-Boote 65

Endiviensalat  
 Endivien-Hummus-Boote 65  
 Erbsen  
 Quinoa-Stirfry mit Knoblauch  
 und Ananas 143  
 Erdbeer-Cheesecake-Riegel ohne  
 Backen 257  
 Erdbeeren  
 Erdbeer-Cheesecake-Riegel  
 ohne Backen 258  
 Erdbeer-Tornado-Eiscreme 242  
 Perlende Pfirsich-Beeren-Sang-  
 ria 275  
 Erdbeer-Tornado-Eiscreme 242  
 Erdnussbutter  
 Erdnussbutter-Fud-  
 ge-Eiscreme 249  
 Erdnussbutter-Gelee-Eiscreme-  
 Sandwiches 244  
 Erdnussbutter-Kekse mit Scho-  
 koladenüberzug 221  
 Erdnussbutter-Pad Thai 193  
 Erdnuss-Sauce 10  
 Puffreisriegel mit Erdnussbut-  
 ter 254  
 Thai-Erdnuss-Bratlinge 174  
 Thai-Quinoa-Fleischbäll-  
 chen 169  
 Erdnussbutter-Fudge-Eiscreme 249  
 Erdnussbutter-Gelee-Eiscreme-  
 Sandwiches 244  
 Erdnussbutter-Kekse mit Schokola-  
 denüberzug 221  
 Erdnussbutter-Pad Thai 193  
 Erdnüsse  
 Erdnussbutter-Gelee-Eiscreme-  
 Sandwiches 244  
 Thai-Erdnuss-Bratlinge 174  
 Thai-Quinoa-Fleischbäll-  
 chen 169  
 Erdnuss-Sauce 10, 174, 193

## F

Frisch gepresster Apfelmost 268  
 Frühlingszwiebeln  
 Gemüsesuppe mit Kokos und  
 rotem Curry 92  
 Geröstete Thai-Süßkartof-  
 feln 148  
 Quinoa-Stirfry mit Knoblauch  
 und Ananas 143  
 Scharfe BBQ-Jackfrucht-Sand-  
 wiches mit gegrillter  
 Ananas 177  
 Thai-Erdnuss-Bratlinge 174  
 Thai-Quinoa-Fleischbäll-  
 chen 169  
 Frühstück 19

## G

Gebackener Knusper-Tofu 10  
 Gebrannte Pecannüsse 228  
 Gefüllte Pizza-Pilze 62  
 Gemüsesuppe mit Kokos und rotem  
 Curry 92  
 Gemüse-Tofu-Stirfry 149  
 Geröstete Süßkartoffelspitzen mit  
 Balsamico und Granatapfelker-  
 nen 110  
 Geröstete Thai-Süßkartoffeln 147  
 Getränke 265  
 Beeren-Mimosa mit Alkohol 57  
 Frisch gepresster Apfel-  
 most 268  
 Grüner Ingwer-Colada-Smoo-  
 thie 25  
 Grüner Super-Saft 21  
 Kürbis-Chai-Latte 267  
 Mango-Kokos-Lassi 33  
 Perlende Pfirsich-Beeren-Sang-  
 ria 275  
 Rote Bete und Grüner Apfel  
 Joghurt-Smoothie 26  
 Sahniger veganer Eggnogg 270  
 Superpower-Schoko-Shake 29  
 Whiskey Sour mit Tama-  
 rinde 272  
 Glutenfreie Schokowaffeln 30  
 Granatapfel  
 Geröstete Süßkartoffelspitzen  
 mit Balsamico und Grana-  
 tapfelkernen 110  
 Kichererbsen-Fesendschan 122  
 Pozole Verde mit weißen  
 Bohnen 115  
 Griechische Bruschetta 66  
 Griechischer Grünkohl-Salat 94  
 Grüne Bohnen mit Parmesan und  
 Knoblauch 107  
 Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25  
 Grüner Super-Saft 21  
 Grünkohl  
 Butternusskürbis-Grün-  
 kohl-Quinoa-Auflauf 134  
 Griechischer Grünkohl-Salat 94  
 Grüner Ingwer-Colada-Smoo-  
 thie 25  
 Grüner Super-Saft 21  
 Veganer Caesar Salad aus Grün-  
 kohl 108  
 Gurke  
 Griechischer Grünkohl-Salat 94  
 Grüner Super-Saft 21

## H

Harissa-Hummus mit gerösteter  
roter Paprika 75  
Haselnüsse  
Rote Bete-Orangen-Walnuss-Sa-  
lat mit Zitronen-Tahini-Dres-  
sing 97  
Hauptgerichte 113  
Haussalat 89  
Herbstliche Buchweizen-Pfannku-  
chen 34  
Himbeeren  
Spinatsalat mit Himbeeren 104  
Hummus mit sonnengetrockneten  
Tomaten 80

## I

Ingwer  
Gemüsesuppe mit Kokos und  
rotem Curry 92  
Geröstete Thai-Süßkartof-  
feln 147  
Grüner Ingwer-Colada-Smoo-  
thie 25  
Grüner Super-Saft 21  
Kürbis-Chai-Latte 267  
Masala-Kichererbsen-Curry 127

## J

Jackfrucht  
Scharfe BBQ-Jackfrucht-Sand-  
wiches mit gegrillter  
Ananas 177  
Jalapeños  
Alltagstauglicher Burrito-Tel-  
ler 140  
Pozole Verde mit weißen  
Bohnen 115  
Schneller Avocado-Krautsa-  
lat 44  
Joghurt  
Kirsch-Chia-Lassi-Pops 246

## K

Kapern  
Veganer Caesar Salad aus Grün-  
kohl 108  
Veganer Thunfisch-Sandwich  
ohne Thunfisch 165  
Karotten  
3-Bohnen-Chili 118  
Cashew-Sobanudelsalat 144

Erdnussbutter-Pad Thai 193  
Gemüsesuppe mit Kokos und  
rotem Curry 92  
Gemüse-Tofu-Stirfry 149  
Haus-Salat 89  
Karotten-Linsensuppe mit rotem  
Curry 124  
Karotten-Walnuss-Kuchen 54  
Kichererbsen-Nudelsuppe 133  
Masala-Kichererbsen-Curry 127  
Thai-Erdnuss-Bratlinge 174  
Thai-Quinoa-Fleischbäll-  
chen 169  
Tomaten-Linsen-Ragout 203  
Karotten-Kartoffel-Kichererb-  
sen-Curry 129  
Karotten-Linsen-Suppe mit  
Curry 124  
Karotten-Walnuss-Kuchen 54  
Kartoffelgratin mit Knoblauch 101  
Kartoffeln  
„Cheddar“-Bier-Suppe 83  
Kartoffelgratin mit Knob-  
lauch 101  
Masala-Kichererbsen-Curry 127  
Veganer Frühstücksburrito 43  
Kichererbsen  
3-Bohnen-Chili 118  
Geröstete Thai-Süßkartof-  
feln 147  
Griechischer Grünkohl-Salat 94  
Harissa-Hummus mit gerösteter  
roter Paprika 75  
Hummus mit sonnengetrockne-  
ten Tomaten 80  
Kichererbsen-Fesendschan 122  
Kichererbsen-Nudelsuppe 133  
Masala-Kichererbsen-Curry 127,  
129  
Pizza-Burger 179  
Rauchige BBQ-Veggie-Bur-  
ger 183  
Tabouli mit gerösteten Kiche-  
rerbsen 137  
Thai-Erdnuss-Bratlinge 174  
Thai-Quinoa-Fleischbäll-  
chen 169  
Veganer Cobb-Salat 152  
Veganer Thunfisch-Sandwich  
ohne Thunfisch 165  
Kichererbsen-Fesendschan 122  
Kichererbsen-Nudelsuppe 133  
Kirchtomaten. *Siehe* Tomaten  
Kirschen  
Kirsch-Chia-Lassi-Pops 246  
Kirsch-Schokotropf-  
chen-Eiscreme 260

Kiwi  
 Perlende Pfirsich-Beeren-Sang-  
 ria 275  
 Klassische vegane Lasagne 205  
 Knoblauch  
 3-Bohnen-Chili 118  
 Butternusskürbis Knob-  
 lauch-Mac'n'Cheese 191  
 Butternusskürbis-Grün-  
 kohl-Quinoa-Auflauf 134  
 „Cheddar“-Bier-Suppe 83  
 Cremige Brokkoli-„Ched-  
 dar“-Suppe 85  
 Deftige schwarze Bohnen-Brat-  
 linge mit Kakao 171  
 Erdnussbutter-Pad Thai 193  
 Gemüsesuppe mit Kokos und  
 rotem Curry 92  
 Gemüse-Tofu-Stirfry 149  
 Gerösteter Knoblauch 9  
 Griechische Bruschetta 66  
 Griechischer Grünkohl-Salat 94  
 Harissa-Hummus mit gerösteter  
 roter Paprika 75  
 Hummus mit sonnengetrockne-  
 ten Tomaten 80  
 Karotten-Linsensuppe mit rotem  
 Curry 124  
 Kartoffelgratin mit Knob-  
 lauch 101  
 Kichererbsen-Nudelsuppe 133  
 Masala-Kichererbsen-Curry 127  
 Pozole Verde mit weißen  
 Bohnen 115  
 Quinoa-Stirfry mit Knoblauch  
 und Ananas 143  
 Rote Bete-Orangen-Walnuss-Sa-  
 lat mit Zitronen-Tahini-Dres-  
 sing 99  
 Rustikale Knoblauch-Spar-  
 gel-Quiche mit Tofu 37  
 Sauce Hollandaise 45  
 Scharfe Tofu-Tostadas 157  
 Schnell gerösteter Knoblauch 9  
 Schüssel-Pizza mit Tofu-Ri-  
 cotta 188  
 Spinat-Artischocken-Dip 69  
 Tabouli mit gerösteten Kiche-  
 rerbsen 138  
 Taquitos mit schwarzen Bohnen  
 und grünem Chili 162  
 Tomaten-Linsen-Ragout 203  
 Vegane 20-Minuten Queso-  
 sauce 71  
 Veganer Caesar Salad aus Grün-  
 kohl 108  
 Knoblauch- „Cheddar“ - Kräu-  
 ter-Kekse 99

Kokosflocken  
 Mandel-Kokos-Taler mit dunkler  
 Schokolade 217  
 Pfefferminz-Taler 212  
 Popcorn mit gerösteten Kokos-  
 flocken und dunkler Schoko-  
 lade 210  
 Kokosmilch  
 Cremige Tomaten-Kräuter-Bis-  
 que 78  
 Erdbeer-Cheesecake-Riegel  
 ohne Backen 257  
 Erdbeer-Tornado-Eiscreme 242  
 Erdnussbutter-Fud-  
 ge-Eiscreme 249  
 Gemüsesuppe mit Kokos und  
 rotem Curry 92  
 Grüner Ingwer-Colada-Smoo-  
 thie 25  
 Karotten-Linsensuppe mit rotem  
 Curry 124  
 Kirsch-Chia-Lassi-Pops 246  
 Kirsch-Schokotropf-  
 chen-Eiscreme 259  
 Kokos-Schlagsahne 8  
 Mango-Kokos-Lassi 33  
 Masala-Kichererbsen-Curry 127  
 Sahniger veganer Eggnogg 270  
 Kokossahne  
 1-Schüssel veganer Tira-  
 misu 230  
 Kokoszucker-Karamellsauce 263  
 Schoko-Brot pudding aus der  
 Pfanne 251  
 Kokoszucker-Karamellsauce 249  
 Kuchen  
 Bananen-Schoko-Pecan-Muf-  
 fins 52  
 Karotten-Walnuss-Kuchen 54  
 Kürbis-Schokotropfchen-Hafer-  
 flocken-Kuchen 48  
 Zucchini-Walnuss-Muffins 50  
 Kürbis  
 1-Schüssel Jumbo-Schoko-  
 Kekse 214  
 Erdnussbutter-Kekse mit Scho-  
 koladenüberzug 221  
 Kürbis-Apfel-Kopfüber-Ku-  
 chen 238  
 Kürbis-Chai-Latte 267  
 Kürbis-Schokotropfchen-Hafer-  
 flocken-Kuchen 48

## L

Leinsamenei 6  
 Linsen

Karotten-Linsensuppe mit rotem Curry 124  
Tomaten-Linsen-Ragout 203

## M

### Mais

3-Bohnen-Chili 119  
Alltagstauglicher Burrito-Teller 140  
Pozole Verde mit weißen Bohnen 115  
Süßkartoffel-Schwarze Bohnen-Dip 77  
Maisbrot-Chili-Potpies 120  
Mandelbutter-Gelee-Müsliriegel 40  
Mandel-Kokos-Taler mit dunkler Schokolade 217  
Mandelmilch  
1-Schüssel veganer Tiramisu 229  
Butternusskürbis Knoblauch-Mac'n'Cheese 191  
„Cheddar“-Bier-Suppe 83  
Cremige Brokkoli-„Cheddar“-Suppe 85  
Erdbeer-Cheesecake-Riegel ohne Backen 257  
Erdnussbutter-Fudge-Eiscreme 250  
Erdnussbutter-Kekse mit Schokoladenüberzug 221  
Glutenfreie Schokowaffeln 30  
Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25  
Herbstliche Buchweizen-Pfannkuchen 34  
Karotten-Walnuss-Kuchen 54  
Kartoffelgratin mit Knoblauch 101  
Kürbis-Apfel-Kopfüber-Kuchen 237  
Kürbis-Chai-Latte 267  
Maisbrot-Chili-Potpies 120  
Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 99  
Rote Bete und Grüner Apfel Joghurt-Smoothie 26  
Sahniger veganer Eggnogg 270  
Sauce Hollandaise 45  
Schoko-Brotpudding aus der Pfanne 251  
Spinat-Artischocken-Dip 69  
Superpower-Schoko-Shake 29  
Süßkartoffel-Pie aus dem Mixer 227

Vegane 20-Minuten Queso-sauce 71  
Vegane Vanille-Cupcakes 239  
Zucchini-Walnuss-Muffins 50

### Mandeln

Erdnussbutter-Gelee-Eiscreme-Sandwiches 244  
Mandelbutter-Gelee-Müsliriegel 40  
Schüssel-Pizza mit Tofu-Ricotta 188  
Selbstgemachte Mandelmilch 6  
Selbstgemachtes Hippie-Müsli 22  
Spinatsalat mit Himbeeren 104

### Mango

Cashew-Sobanudelsalat 144  
Mango-Kokos-Lassi 33  
Mango-Kokos-Lassi 33  
Marinierter Kräuter-Tofu 201  
Masala-Kichererbsen-Curry 127

### Mehl

Glutenfreie Mehlmischung 7

## O

### Oliven

Gefüllte Pizza-Pilze 62  
Griechische Bruschetta 66  
Griechischer Grünkohl-Salat 94  
Vegane Nachos 154

### Orangen

Perlende Pfirsich-Beeren-Sangria 275  
Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 97

### Orangenlikör

Beeren-Mimosa mit Alkohol 57  
Perlende Pfirsich-Beeren-Sangria 275

### Orangensaft

Beeren-Mimosa mit Alkohol 57

## P

### Paprika

3-Bohnen-Chili 118  
Alltagstauglicher Burrito-Teller 139  
Cashew-Sobanudelsalat 144  
Gefüllte Pizza-Pilze 62  
Griechischer Grünkohl-Salat 94  
Harissa-Hummus mit gerösteter roter Paprika 75  
Scharfe Tofu-Tostadas 157

Schüssel-Pizza mit Tofu-Ricotta 188  
 Pecannüsse  
   Bananen-Schoko-Pecan-Muffins 52  
   Geröstete Süßkartoffelspitzen mit Balsamico und Granatapfelkernen 110  
   Pecannüsse mit braunem Zucker 11  
   Scharfe Marokkanische Orangenüsse 60  
   Selbstgemachtes Hippie-Müsli 22  
   Veganer Cobb-Salat 152  
 Pecannüsse mit braunem Zucker 11  
 Pepperoncini  
   Veganer Sandwich 166  
 Perlende Pfirsich-Beeren-Sangria 275  
 Petersilie  
   Grüner Super-Soft 21  
   Tabouli mit gerösteten Kichererbsen 137  
 Pfefferminz-Taler 212  
 Pfirsich  
   Perlende Pfirsich-Beeren-Sangria 275  
 Pinienkerne  
   Endivien-Hummus-Boote 65  
   Hummus mit sonnengetrockneten Tomaten 80  
 Pizza-Burger 179  
 Poblanos  
   Pozole Verde mit weißen Bohnen 115  
   Weltbeste vegane Enchiladas 160  
 Popcorn mit gerösteten Kokosflocken und dunkler Schokolade 210  
 Pozole Verde mit weißen Bohnen 115  
 Puffreisriegel mit Erdnussbutter 254

## Q

Quinoa  
   Butternusskürbis-Grünkohl-Quinoa-Auflauf 134  
   Deftige schwarze Bohnen-Bratlinge mit Kakao 171  
   Masala-Kichererbsen-Curry 128  
   Quinoa-Stirfry mit Knoblauch und Ananas 143  
   Rauchige BBQ-Veggie-Burger 183

Thai-Erdnuss-Bratlinge 174  
 Thai-Quinoa-Fleischbällchen 169  
 Veganer Cobb-Salat 152  
 Quinoa-Stirfry mit Knoblauch und Ananas 143

## R

Rauchige BBQ-Veggie-Burger 183  
 Reis  
   Veganer Frühstücksburrito 43  
 Rettich  
   Pozole Verde mit weißen Bohnen 115  
   Schneller Avocado-Krautsalat 44  
 Römersalat  
   Haus-Salat 89  
   Veganer Thunfisch-Sandwich ohne Thunfisch 165  
 Rote Bete  
   Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 97  
   Rote Bete und Grüner Apfel Joghurt-Smoothie 26  
 Rotkohl  
   Schneller Avocado-Krautsalat 44  
 Rustikale Knoblauch-Spargel-Quiche mit Tofu 37

## S

Sahniger veganer Eggnogg 270  
 Salat  
   Griechischer Grünkohl-Salat 94  
   Haus-Salat 89  
   Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 97  
   Spinatsalat mit Himbeeren 104  
   Tabouli mit gerösteten Kichererbsen 137  
   Tomaten-Tofu-Salat mit Balsamico 90  
   Veganer Caesar Salad aus Grünkohl 108  
   Veganer Cobb-Salat 152  
 Sauce Hollandaise 45  
 Scharfe Jackfrucht-Sandwich mit gegrillter Ananas 177  
 Scharfe Marokkanische Orangenüsse 60  
 Scharfe Tofu-Tostadas 157  
 Schnell eingelegte Zwiebeln 11



Schneller Avocado-Krautsalat 44  
 Schnell gerösteter Knoblauch 9  
 Schoko-Brotpudding aus der Pfanne 251  
 Schokolade  
   1-Schüssel Jumbo-Schoko-kekse 214  
   1-Schüssel veganer Tiramisu 229  
 Bananen-Schoko-Pecan-Muffins 52  
 Erdnussbutter-Fudge-Eiscreme 250  
 Erdnussbutter-Kekse mit Schokoladenüberzug 222  
 Kirsch-Schokotröpfchen-Eiscreme 260  
 Kürbis-Schokotröpfchen-Haferflocken-Kuchen 48  
 Mandel-Kokos-Taler mit dunkler Schokolade 217  
 Pfefferminz-Taler 212  
 Popcorn mit gerösteten Kokosflocken und dunkler Schokolade 210  
 Puffreisriegel mit Erdnussbutter 254  
 Schoko-Brotpudding aus der Pfanne 251  
 Schüssel-Pizza mit Tofu-Ricotta 185  
 Selbstgemachte Mandelmilch 6  
 Selbstgemachtes Hippie-Müsli 22  
 Smoothie  
   Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25  
   Grüner Super-Saft 21  
   Rote Bete und Grüner Apfel Joghurt-Smoothie 26  
 Spaghettini mit Harissa-Rommesco 188  
 Spargel  
   Rustikale Knoblauch-Spargel-Quiche mit Tofu 37  
 Spinat  
   Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25  
   Grüner Super-Saft 21  
   Spinat-Artischocken-Dip 69  
   Spinatsalat mit Himbeeren 104  
   Veganer Cobb-Salat 152  
 Spinat-Artischocken-Dip 69  
 Spinatsalat mit Himbeeren 104  
 Staudensellerie  
   Grüner Super-Saft 21  
   Kichererbsen-Nudelsuppe 133  
   Veganer Thunfisch-Sandwich ohne Thunfisch 165  
 Superpower-Schoko-Shake 29  
 Süßkartoffeln

3-Bohnen-Chili 118  
 Geröstete Süßkartoffelspitzen mit Balsamico und Granatapfelkernen 110  
 Geröstete Thai-Süßkartoffeln 147  
 Süßkartoffel-Pie aus dem Mixer 227  
 Süßkartoffel-Salbei-Ravioli 197  
 Süßkartoffel-Schwarze Bohnen-Dip 77

## T

Tabouli mit gerösteten Kichererbsen 137  
 Tahini  
   Geröstete Thai-Süßkartoffeln 147  
   Harissa-Hummus mit gerösteter roter Paprika 75  
   Hummus mit sonnengetrockneten Tomaten 80  
   Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 97  
 Taquitos mit schwarzen Bohnen und grünem Chili 162  
 Thai-Erdnuss-Bratlinge 174  
 Thai-Quinoa-Fleischbällchen 169  
 Tofu  
   Brombeer-Vanille-Pie 223  
   Erdnussbutter-Pad Thai 193  
   Gebackener Knusper-Tofu 10  
   Gemüse-Tofu-Stirfry 149  
   Klassische vegane Lasagne 205  
   Marinierter Kräuter-Tofu 201  
   Rustikale Knoblauch-Spargel-Quiche mit Tofu 37  
   Scharfe Tofu-Tostadas 157  
   Schoko-Brotpudding aus der Pfanne 251  
   Schüssel-Pizza mit Tofu-Ricotta 185  
 Tomaten  
   3-Bohnen-Chili 119  
   Alltagstauglicher Burrito-Teller 140  
   Cremige Tomaten-Kräuter-Bisque 78  
   Gemüsesuppe mit Kokos und rotem Curry 92  
   Griechische Bruschetta 66  
   Griechischer Grünkohl-Salat 94  
   Haus-Salat 89  
   Hummus mit sonnengetrockneten Tomaten 80

- Schüssel-Pizza mit Tofu-Ricotta 188
  - Tabouli mit gerösteten Kichererbsen 137
  - Tomaten-Avocado-Benedikt 46
  - Tomaten-Tofu-Salat mit Balsamico 90
  - Vegane Nachos 154
  - Veganer Cobb-Salat 152
  - Veganer Sandwich 166
  - Veganer Thunfisch-Sandwich ohne Thunfisch 165
  - Tomaten-Avocado-Benedikt 46
  - Tomaten-Linsen-Ragout 203
  - Tomatensauce
    - Gefüllte Pizza-Pilze 62
    - Tomaten-Linsen-Ragout 203
  - Weltbeste vegane Enchiladas 159
  - Tomaten-Tofu-Salat mit Balsamico 90
  - Tomatillos
    - Pozole Verde mit weißen Bohnen 115
- V**
- Vegane 20-Minuten Quesosauce 71
  - Vegane BBQ-Sauce 12
  - Vegane Nachos 154
  - Veganer Caesar Salad aus Grünkohl 108
  - Veganer Cobb-Salat 152
  - Veganer Frischkäse
    - 1-Schüssel veganer Tiramisu 230
    - Brombeer-Vanille-Pie 223
    - Gefüllte Pizza-Pilze 62
    - Spinat-Artischocken-Dip 69
  - Veganer Frühstücksburrito 43
  - Veganer Parmesan 7
    - Butternusskürbis-Grünkohl-Quinoa-Auflauf 134
  - Butternusskürbis Knoblauch-Mac'n'Cheese 191
  - Gefüllte Pizza-Pilze 62
  - Grüne Bohnen mit Parmesan und Knoblauch 107
  - Kartoffelgratin mit Knoblauch 101
  - Klassische vegane Lasagne 205
  - Pizza-Burger 179
  - Schüssel-Pizza mit Tofu-Ricotta 185
  - Spaghettini mit Harissa-Romesco 188
  - Spinat-Artischocken-Dip 69
  - Süßkartoffel-Salbei-Ravioli 197
  - Tomaten-Linsen-Ragout 203
  - Veganer Caesar Salad aus Grünkohl 108
  - Veganer Sandwich 166
  - Veganer Thunfisch-Sandwich ohne Thunfisch 165
  - Vegane Vanille-Cupcakes 239
- W**
- Walnüsse
    - Butternusskürbis-Grünkohl-Quinoa-Auflauf 134
    - Deftige schwarze Bohnen-Bratlinge mit Kakao 171
    - Erdbeer-Cheesecake-Riegel ohne Backen 257
    - Karotten-Walnuss-Kuchen 54
    - Kichererbsen-Fesendschan 122
    - Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 97
    - Scharfe Marokkanische Orangenüsse 60
    - Selbstgemachtes Hippie-Müsli 22
    - Süßkartoffel-Salbei-Ravioli 197
  - Weißkohl
    - Schneller Avocado-Krautsalat 44
  - Weltbeste vegane Enchiladas 159
  - Whiskey Sour mit Tamarinde 272
- Z**
- Zucchini
    - 3-Bohnen-Chili 118
    - Zucchini-Walnuss-Muffins 50
  - Zuckerschoten
    - Cashew-Sobanudelsalat 144
  - Zwiebeln
    - Schnell eingelegte Zwiebeln 11

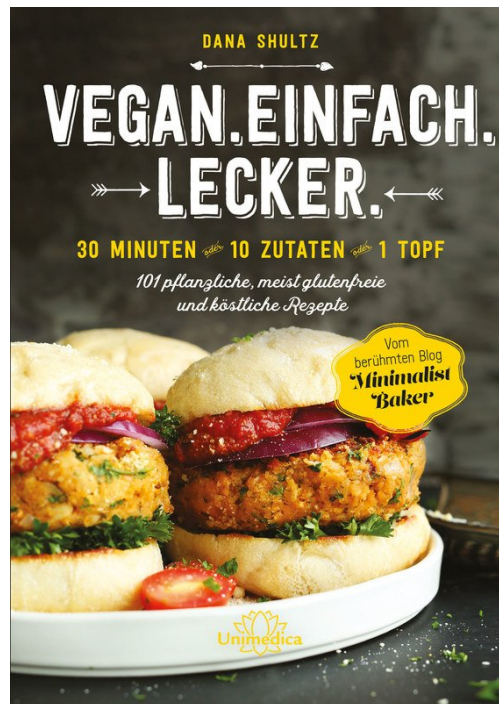
Dana Shultz

## Vegan.Einfach.Lecker

30 Minuten oder 10 Zutaten oder 1 Topf 101 pflanzliche, meist glutenfreie und köstliche Rezepte

320 Seiten, geb.  
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)