

Das *Vegetarische* **STUDENTENKOCHBUCH**

VEGETARISCHER GENUSS FÜR MEHR ENERGIE IM STUDIUM

100 GERICHTE FÜR VOLLEN FOKUS UND
REGELMÄßIGE MAHLZEITEN

**INKLUSIVE
WOCHENPLANER**



Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vegetarischer Genuss für mehr Energie im Studium

Das Studium ist ein Abenteuer. Es ist eine Zeit voller neuer Menschen, einer neuen Umgebung und vieler aufregender Erfahrungen. Der Weg zum Studium kann jedoch sowohl Herausforderungen, als auch Chancen mit sich bringen - insbesondere, wenn es um Lebensmittel geht.

Sicher, es ist möglicherweise eine Menge Brot, Nudeln und Reis verfügbar, aber es kann schwierig sein, eine vollwertige Mahlzeit mit den Zutaten zuzubereiten, die du nur bei dir in der Küche findest - besonders, wenn dein Budget etwas knapp ist.

Glücklicherweise findest du in diesem Buch 100 einfache vegetarische Rezepte, die nicht nur gesund, sondern auch abwechslungsreich sind.

Vielleicht möchtest du deinen Tag mit einem köstlichen Apfel-Zimt-Muffin oder mit leckeren Pfannkuchen beginnen, zu Mittag leckere Sandwiches essen oder am Abend vegetarische Lasagne genießen.

Um deinen Körper täglich mit genug Energie zu versorgen, ist es äußerst wichtig die richtigen Lebensmittel auszuwählen. Eine bewusste Ernährung gibt dir mehr Energie und diese verhilft dir zu einem besseren Lernerfolg.

Eine Ernährung mit hohem Fleischanteil führt zwangsläufig dazu, dass du träge wirst. Daher konzentriert sich dieses

Buch ausschließlich auf super leckere sowie vegetarische
Rezepte, die dir im Alltag genug Energie liefern.

Also worauf wartest du? Los geht's!

Inhaltsverzeichnis

VEGETARISCHER GENUSS FÜR MEHR ENERGIE IM STUDIUM

DER WOCHENPLANER

VEGETARISCHES FRÜHSTÜCK

EINFACHER BAGEL MIT FRISCHKÄSE

KNOBLAUCH-KÄSE-TOAST

SCHNELLE UND EINFACHE VEGANE KEKSE

APRIKOSEN-APFELMUS

HART GEKOCHTE EIER

WEICHGEKOCHTE EIER

POCHIERTES BASISEI

PERFEKTES RÜHREI

EGGS BENEDICT

MISO EGGS BENEDICT

PIKANTE RÜHREIER

HUEVOS RANCHEROS

RÜHREI MASALA

EINFACHES KÄSEOMELETT

BOURSIN OMELETT

KÄSE-PILZ-FRITTATA

TROPISCHES FRÜHSTÜCKS-COUSCOUS

SCHOKOLADEN ERDNUSSBUTTER FRÜHSTÜCK QUINOA
ZIMT-TOAST MIT RICOTTA UND ROSINENAUFSTRICH
KARTOFFEL FRÜHSTÜCKSBURRITOS
AHORN ZIMT FRÜHSTÜCK QUINOA
RÜHREI-BURRITOS
FRENCH TOAST
EINFACHER VEGANER FRENCH TOAST
EINFACHE PFANNKUCHEN-ROLL-UPS
BUCHWEIZEN-PFANNKUCHEN
CORNY POLENTA FRÜHSTÜCKSPFANNKUCHEN
HÜTTENKÄSE BLINTZES

MITTAGESSEN

BRUSCHETTA MIT TOMATEN
HERZHAFTER MEXIKANISCHER TACCO-SALAT
LEICHTE FALAFEL-PASTETCHEN
SCHWARZE UND GRÜNE VEGETARISCHE BURRITOS
TEMPEH DILL HÄHNCHENSALAT
GRIECHISCHE SALATTASCHEN
QUINOA UND HUMMUS SANDWICH WRAP
ASIATISCHES SALATWICKELSSANDWICH
SCHWARZBOHNEN-GERSTEN-TACCO-SALAT
GEBACKENE TORTILLA WRAPS
GEGRILLTES KÄSE-SANDWICH
EIERSALAT-SANDWICH
WEIZEN-MAIS-WRAPS MIT TOFU

TOFU-BURGER

EIERLOSER EIERSALAT

ROTE UND GELBE KRÄUTERTOMATEN AUF HONIG-NUSS-BROT

NAHÖSTLICHER HUMMUS

PORTOBELLO PILZBURGER

PORTOBELLO PITA MIT BUCHWEIZEN UND BOHNEN

PESTO PIZZA

TOASTIES MIT SAUCE

GEFÜLLTE KARTOFFEL

ABENDESSEN

AHORN GEBACKENE BOHNEN

GEBRATENES PFEFFERGEMÜSE

GEBRATENER ROSENKOHL MIT ÄPFELN

SPINAT MIT PINIENKERNEN UND KNOBLAUCH

SAUTIERTE PILZE

GEDÄMPFTER BROKKOLI

BROKKOLIRÖSCHEN MIT ZITRONENBUTTERSauce

GRÜNE BOHNEN IN DER MIKROWELLE

FRUCHTIGE SCHNEEERBSEN

IM OFEN GERÖSTETE PILZE

SELBST GEMACHTER MAIS

MILCHFREIER RAHMSPINAT UND CHAMPIGNONS

GERÖSTETER KNOBLAUCH KARTOFFELBREI

EINFACHE VEGETARISCHE PFANNE

ORANGE UND INGWER GEMISCHT-VEGGIE RÜHREN-BRATEN
GEBACKENE PAPRIKA UND ZWIEBELN
GESCHMORTER MANGOLD
GESÜßTER BRATENKÜRBIS
KARAMELLISIERTE BABYKAROTTEN
ZITRONEN-MINZE-FRÜHKARTOFFELN
KNOBLAUCHBROT
SCHNITTLAUCHKNÖDEL
VOLLKORNNUDELN MIT BASILIKUM UND TOMATENPESTO
VEGETARISCHE LASAGNE
EINFACHER GEBRATENER REIS
NUDELN MIT SPINAT
KOKOSNUSREIS
ITALIENISCHER REISSALAT
FÜNF MINUTEN VEGANER NUDELSALAT
GRUNDLEGENDE TOFU-LASAGNE
EINFACHE PAD THAI NUDELN
ERDNUSSBUTTER-NUDELN
ASIATISCHE SESAM-TAHINI-NUDELN
HAUSGEMACHTER KNOBLAUCH UND KRÄUTERGNOCCHI
ZUCCHINI UND FRISCHER BASILIKUM POMODORO
MEXIKANISCHER REIS
EINFACHES GEMÜSERISOTTO
GEBRATENER REIS MIT ERBSEN UND EI
WILDREIS MIT ÄPFELN UND MANDELN

ANANAS-LIMETTEN-REIS

WILDREIS-GEMÜSE-PFANNKUCHEN

LINGUINE MIT OLIVEN, KAPERN UND TOMATEN

GEBACKENER MEXIKANISCHER REISAUFLAUF

ITALIENISCHE WEIßE BOHNEN UND REIS

KUBANISCHE SCHWARZE BOHNEN, SÜßKARTOFFELN UND REIS

QUINOA-CHUTNEY-SALAT

ZITRONENQUINOA-GEMÜSESALAT

EINFACHE KNOBLAUCHQUINOA

BULGUR-WEIZEN-TABOULEH-SALAT MIT TOMATEN

ÄGYPTISCHE LINSEN UND REIS

Der Wochenplaner

Plane deine Mahlzeiten besser voraus und vergesse nie mehr etwas beim Einkaufen. Mit diesem Wochenplaner kannst du auch sehr gut Meal-Prep betreiben.

Hier geht es zu deinem Wochenplaner:

<https://cutt.ly/noEb2X> (in Groß) - Auf nächster Seite in klein.

Vegetarisches Frühstück

Einfacher Bagel mit Frischkäse

Zubereitungszeit: 10 Min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutatenliste für 2 Portionen:

1 Bagel (jeder Geschmack - Vollkorn ist am gesündesten), 2 Teelöffel Rosinen, 2 Teelöffel gehackte Walnüsse, 2 Esslöffel normaler Frischkäse, 1/2 Teelöffel (oder nach Geschmack) gemahlener Zimt

Zubereitung:

1. Den Bagel halbieren und in einen Toaster geben.
2. Während der Bagel röstet, hacke die Rosinen.
3. Rosinen, Walnüsse und Frischkäse vermengen.
4. Den gemahlenden Zimt unterrühren.
5. Die Frischkäsemischung auf dem gerösteten Bagel verteilen.

Knoblauch-Käse-Toast

Zubereitungszeit: 20 Min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutatenliste für 1 Portion:

2 Teelöffel Butter, 2 kleine Scheiben Roggenbrot, 1/4 Teelöffel Knoblauchpulver, 2 Esslöffel Ricotta

Zubereitung:

1. Die Butter auf dem Brot verteilen.
2. Mische das Knoblauchpulver mit dem Ricotta-Käse und verteile es auf dem Brot.
3. Im Ofen grillen, bis der Toast leicht gebräunt ist und der Käse weich ist (aber nicht vollständig geschmolzen ist).
4. Warm servieren.

Schnelle und einfache vegane Kekse

Zubereitungszeit: 20 Min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutatenliste:

500 g Mehl, 1 Esslöffel Backpulver, 1/2 Teelöffel Zwiebelpulver, 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver, 1/2 TL Salz, 5 Esslöffel vegane Margarine, 200 ml ungesüßte Sojamilch

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Mehl, Backpulver, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver und Salz in einer großen Schüssel vermengen.
3. Füge Margarine hinzu.
4. Mit einer Gabel die Margarine mit den trockenen Zutaten zerdrücken, bis sie bröckelig ist.
5. Füge Sojamilch hinzu und kombiniere, bis sich ein Teig bildet.
6. Einige Male auf einer bemehlten Oberfläche kneten und dann ausrollen.
7. In Runden schneiden.