

Vegan



Inhalt

[Bunt & gesund – genießen mit allen Sinnen](#)

[Step by Step – Tipps & Tricks der Veggie-Küche](#)

Vorspeisen & kleine Gerichte

[Auberginenaufstrich mit bunter Salsa](#)

[Topinamburpüree mit marinierten Tomaten](#)

[Asia-Röllchen mit Tofu und Möhren](#)

[Kichererbsen-Bällchen mit Koriander und Tomaten](#)

[Buntes Gemüse mit Tofu und Austernpilzen](#)

[Tofu-Gemüse-Burger mit Remoulade](#)

[Runzelkartoffeln mit Salz und Tomatensalsa](#)

[Frühlingsrollen mit Tofu, Gemüse und Pilzen](#)

[Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Basilikum](#)

[Gemüse-Wraps mit Paprika und Rucola](#)

[Backofen-Ratatouille mit Rosmarin](#)

[Sommergemüse mit mediterranen Kräutern](#)

[Gebackener Fenchel mit pikantem Tomatensugo](#)

Salate & Suppen

[Reisnudelsalat mit grünen Bohnen](#)

[Fenchel-Orangen-Salat mit Staudensellerie](#)

[Radicchio-Birnen-Salat mit Brunnenkresse](#)

[Kartoffelsalat mit Sprossen](#)

Nudelsalat mit Paprika

Couscous-Salat mit Gemüse und Petersilie

Bohnensalat mit Rucola und Fenchel

Linsencremesuppe mit Steinpilzen und Äpfeln

Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich

Sellerie-Apfel-Suppe mit Ingwer und Curry

Kürbiscresmesuppe mit Kokosmilch und Reismudeln

Nudelsuppe mit Tofu

Nudeln, Reis & Co.

Asia-Gemüse mit Zuckerschoten und Möhren

Penne rigate mit Peperoni-Mango-Sauce

Tagliatelle mit Kokos-Curry-Sauce

Pappardelle mit Roter Bete

Orecchiette mit Balsamico-Linsen

Couscous mit Zucchini und Pilzen

Gefüllte Paprika mit Couscous und Korinthen

Gefüllte Auberginen mit Couscous und Tomaten

Bratkartoffeln mit Cocktailtomaten

Gemüsereis mit Zimt und Nelken

Paprikareis mit schwarzen Bohnen

Safran-Pilaw mit Cashewkernen

Kleine Tofutaler mit Paprika-Tomaten-Salsa

Desserts

[Mangosorbet mit Limettenaroma und Sekt](#)

[Rhabarber-Granité mit Crème de Cassis](#)

[Zimt-Zitrus-Sorbet mit Tequila](#)

[Obstsalat in Orangenschalen](#)

[Kokosmilchreis mit Heidelbeeren](#)

[Schokoladenmousse mit Brombeeren](#)

[Kokos-Panna-cotta mit Granatapfelsirup](#)

[Birnen in Apfelsaft-Karamell](#)

[Macadamia-Cremetörtchen mit Zuckerglasur](#)

[Bananenmuffins mit Cranberrys](#)

[Brownies mit Macadamianüssen](#)

[Kokos-Tapioka-Pudding mit Mangosauce](#)

Rezeptregister

Impressum

Bildnachweis

Bunt & gesund

Genießen mit allen Sinnen

Vegan zu kochen liegt voll im Trend. Und das Credo lautet: Der Genuss steht an erster Stelle. Knackiges Gemüse, frische Kräuter, saftiges Obst, Hülsenfrüchte und Getreide sind hier die absoluten Stars in der Küche.



1 KOHL begleitet unseren Speiseplan mit zahlreichen Züchtungen rund ums Jahr. Je nach Sorte kann er roh verwendet werden oder sollte gekocht bzw. gedünstet werden. Übrigens: Mehr wertvolle Vitamine und Mineralstoffe als Kohl hat kaum ein Gemüse.

2 COUSCOUS ist zu feinen Kügelchen zerriebener Grieß aus Weizen oder Hirse. Im Orient ebenso wie bei uns besonders beliebt, weil blitzschnell zubereitet, ist Instant-Couscous.

3 TOFU ist für Vegetarier und besonders für Veganer ein wichtiger Eiweißlieferant. Ihn gibt es in vielen Varianten und Konsistenzen. Sehr beliebt ist der würzige Räuchertofu. Kaufen Sie Tofu in Bioqualität – so meiden Sie Produkte aus genmanipuliertem Soja.

4 SCHALOTTEN UND ZWIEBELN werden rund um den Globus als Aromaspender geliebt. Mal scharf, wenn roh verwendet, mal süßlich, wenn lange geschmort oder gedünstet.

5 ORANGEN & CO. haben im Herbst und Winter Saison. Das macht sie zu wertvollen Vitaminspendern, wenn einheimische Obstsorten Winterpause haben. Die abgeriebene Schale von Bio-Zitrone & Co. frischt Gerichte mit leichtem Zitrusaroma auf.

6 KARTOFFELN sind gesunde Sattmacher und absolute Allrounder. Fest- oder mehligkochend, in Suppen, Gratins oder als Beilage – die tolle Knolle liefert komplexe Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe und macht dabei stets eine gute Figur.

7 KRÄUTER geben allen Gerichten den Frischekick. In der Pastaküche sorgen sie als Pesto für Furore. Petersilie, Thymian & Co. sind zudem reich an Vitaminen und ätherischen Ölen.

FENCHEL feiert gerade ein grandioses Comeback. Die Knolle ist der Star in vielen Salaten und mediterranen Zubereitungen, die getrockneten Samen würzen orientalische Gerichte.

HÜLSENFRÜCHTE sind reich an lebensnotwendigen Nährstoffen, wie Eiweiß, Kohlenhydrate, Mineralien, Ballaststoffe und Vitamin B1. In der Kombination mit Getreide, z. B. mit Reis, liefern Bohnen, Erbsen und Linsen alle essenziellen Aminosäuren und damit optimales Eiweiß.

KNOBLAUCH ist auch aus der veganen Küche nicht wegzudenken. Besonders aromatisch und intensiv sind die ganz frischen Knollen.

PILZE haben eigentlich im Herbst Saison. Durch moderne Zucht sind zahlreiche Sorten jedoch ganzjährig in gleichbleibender Qualität erhältlich. Von mild bis würzig ist für jeden Geschmack etwas dabei. Austernpilz, Champignon, Steinpilz & Co. sind außerdem auch hervorragende Eiweiß- und Vitamin-D-Lieferanten.

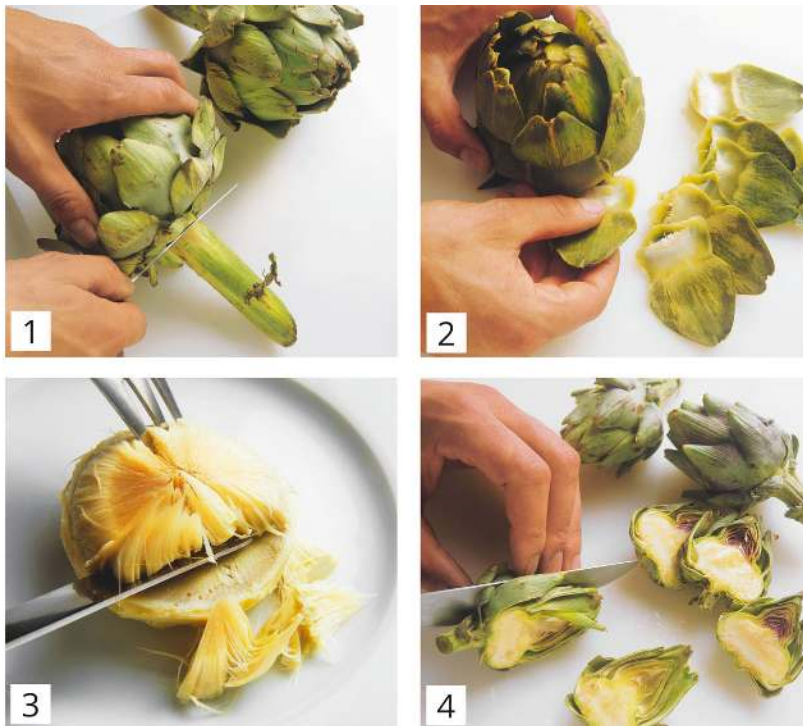
SOJAJOGHURT und -sahne werden aus Sojamilch hergestellt und sind die Alternativen für Dips, zum Verfeinern von Saucen, Suppen und Desserts. Gut gekühlt und mit Sahnesteif lässt sich Sojasahne auch steif schlagen.

Step by Step

Tipps & Tricks der Veggie-Küche

In der »grünen« Küche sind Frische und Qualität das A und O. Und bei der Zubereitung gilt: Je schonender und kürzer Gemüse gegart wird, umso mehr wertvolle Inhaltsstoffe bleiben erhalten.

Artischocken zubereiten



1 Reichlich Salzwasser mit dem Saft von 1/2 Zitrone aufkochen. Die Stiele abschneiden, die Artischocken waschen und im kochenden Wasser etwa 40 Minuten garen.

2 Die Artischocken gut abtropfen lassen. Die Blätter bei Tisch einzeln abzupfen und mit dem fleischigen Blattansatz in Sauce, z.B. Remoulade, dippfen.

3 Sobald alle Blätter entfernt sind, das »Heu« vom Boden abstreifen. Den Artischockenboden ebenfalls mit der Sauce genießen oder anderweitig verwenden.

4 Kleine Artischocken waschen, harte Blätter entfernen, Stiele schälen. Artischocken halbieren oder in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und braten.

Pürierte Gemüsesuppe zubereiten



1 1 Knoblauchzehe und 2 Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in 2 EL Öl in einem großen Topf unter Rühren andünsten.

2 Sobald die Zwiebeln glasig sind, 400 g tiefgekühlte Erbsen bzw. die gleiche Menge Spinat, Brokkoli oder Möhren dazugeben und unter Rühren andünsten.

3 800 ml Gemüsebrühe dazugießen und das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten weich garen.

4 100 g Sojasahne hinzufügen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.

Marinierte Möhren zubereiten



1 800 g Bundmöhren putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Den Stielansatz waschen und die Möhren schälen.

2 In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. 1 EL Zucker dazugeben und leicht karamellisieren.

3 Die Möhren in die Pfanne geben und unter Wenden 4 bis 5 Minuten braten. Mit Salz würzen.

4 1 TL Anissamen und 5 EL Pinienkerne dazugeben und noch 3 Minuten mitbraten.

5 Mit 2 EL Aceto balsamico ablöschen und kurz aufkochen lassen. Mit Pfeffer würzen.

6 Den Saft von 1/2 Zitrone mit 2 EL Olivenöl und 4 EL gehacktem Kerbel mischen, die Möhren damit marinieren.



Vorspeisen & kleine Gerichte

Auberginenaufstrich

mit bunter Salsa



Zutaten

Für den Aufstrich:

- 1 große Aubergine
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 - 2 EL Olivenöl
- 1 - 2 EL Limettensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Msp. Paprikapulver (rosenscharf)

Für die Salsa:

- 1 kleiner Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 Schalotte
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

für 4 Personen

1 Den Backofen auf 220°C vorheizen. Für den Aufstrich die Aubergine putzen, waschen und rundum mehrmals mit einer Gabel einstechen. In eine ofenfeste Form legen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten garen, bis sie weich ist.

2 Die Aubergine herausnehmen, abkühlen lassen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in einen hohen Rührbecher geben. Den Knoblauch schälen, die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Beides mit dem Olivenöl und dem Limettensaft zur Aubergine geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

3 Für die Salsa den Zucchini putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Zucchini, Tomaten und Schalotte mit dem Limettensaft und dem Olivenöl mischen.

4 Den Auberginenaufstrich auf vier Schälchen verteilen und die Salsa darübergerben. Nach Belieben mit Auberginenchips (siehe Tipp) und Limetten- oder Zitronenachteln garnieren und servieren. Dazu passt Toastbrot oder frisches Baguette.

Tipp

Für die Auberginenchips 1 Aubergine putzen, waschen und quer in Scheiben schneiden. Die Scheiben salzen, Wasser ziehen lassen, in Mehl wenden und portionsweise in heißem Öl frittieren.