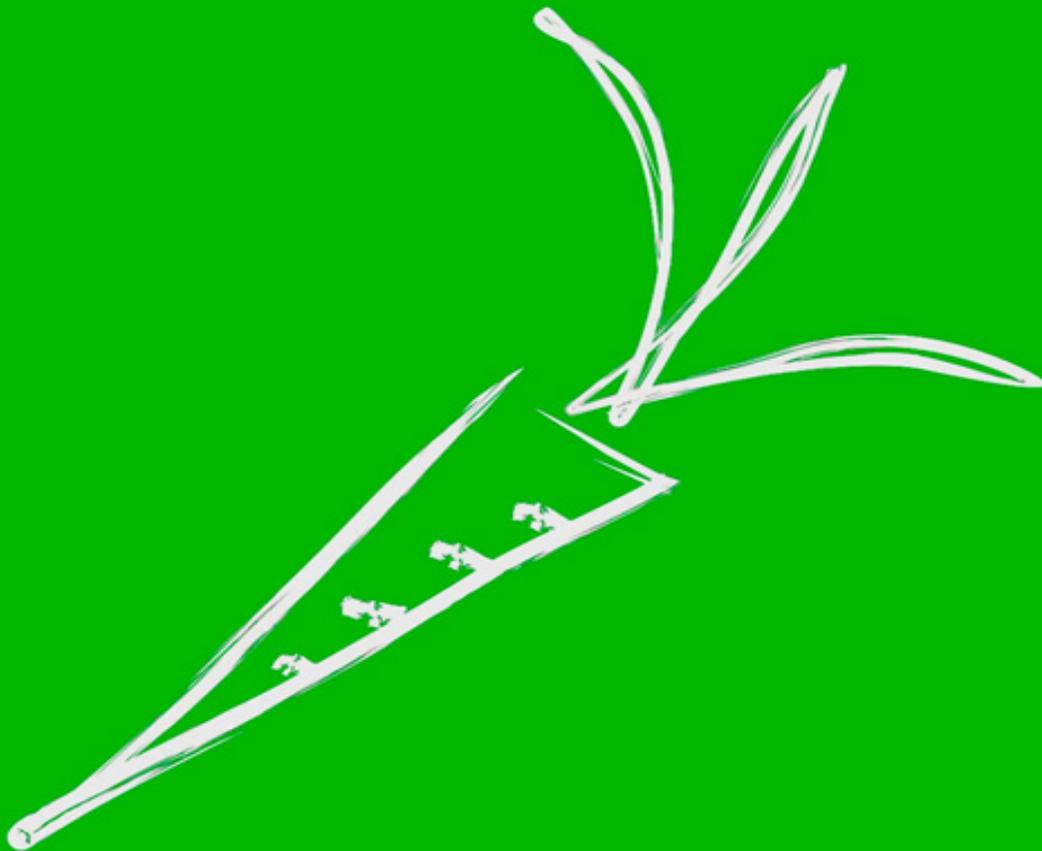


W.J. Marko

boe
Das Vegane Rezeptbuch

VEGAN



über 270 Rezepte

Dieses Vegane Rezeptbuch konzentriert sich ausschließlich auf vegane Rezepte und verzichtet ganz bewusst auf Hintergrundinformation zur Philosophie der Veganer. Das, was Sie mit diesem Kochbuch bekommen, sind köstliche vegane Gerichte. Sie werden merken, Vegan sein ist ein Abenteuer, auf das man sich jeden Tag erneut einlassen kann. Rezepte finden, das ist nicht immer einfach. Ich bin mir sicher, dass Sie in diesem Kochbuch sehr wohl fündig werden und das Ihnen viele der Rezepte ans Herz wachsen werden. Gehen Sie auf eine köstliche, kulinarische Reise, die Ihnen dieses Kochbuch offenbaren wird. Von der Vorspeise über Suppen und Hauptspeisen, das Backen und Grillen, bis hin zum leckeren Dessert.

P.S.: Alle Gerichte sind für 2-4 Personen ausgelegt. Außer Speisen die gebacken werden.

Inhalt

Nudelsalat

Gefüllte Avocado

Steckrüben-Topinambur Carpaccio

Gemischter Salat mit warmen Champignons und Honig-Senf-Vinaigrette

Babaganoush

Linsen-Tomaten-Salat

Antipasti

Scharfer Karottensalat mit Kräutern

Tomaten - Oliven Relish

Scharfe Melonenspieße

Sushi mit Tofu

Gebratene Paprikaschoten

Rote Bete gebraten mit Walnüssen und Salat

Marinierter Spargel - Erdbeer - Salat

Avocado - Tatar

Zucchini - Tomaten - Gemüse

Falafel

Kürbis - Salat

Möhren - Apfel - Salat mit Orangendressing und
Walnüsse

Karottensalat mit Erdnüssen

Bruschetta

Rucola-Möhren-Mango-Salat

Tabulé

Pikant eingelegte getrocknete Tomaten

Erbsensalat mit Avocado und Minze

Avocado - Salsa an Pellkartoffeln

Gebackener Tofu

Mediterrane Zucchini

Italienischer Gurkensalat

Gebratener Knoblauch - Fenchel

Kartoffelsalat mit Äpfeln und Linsen

Mercimek-Köftesi

Buchweizen - Möhren - Bratlinge

Fruchtiger Bohnensalat mit Thymian

Kartoffelsalat

Avocado Relish

Libanesische Spinat - Teilchen

Radieschensalat

Aromatische Spinatbällchen

Zucchini-Frikadellen

Birnen-Käse-Salat

Gefüllte Pfannkuchen mit Spinat, Linsen und Quinoa

Süßkartoffel-Tortilla

Sommerrollen an Erdnusssdip

Sommersalat mit frischem Spargel

Käse

Waldorfsalat

Veganer Fleischsalat

PHO

Kürbiscremesuppe

Kürbissuppe mit Ingwer und Kokos

Linsen-Kartoffeleintopf

Tomatensuppe

Wassermelonen - Gazpacho

Kokossuppe mit Süßkartoffeln

Mango-Möhren-Suppe

Rote Linsen-Kokossuppe

Feine Ingwer - Möhren - Suppe

Schlesische Kartoffelsuppe

Mandel - Brokkoli - Suppe

Süßkartoffel-Bananen Suppe

Brokkolicremesuppe

Champignoncremesuppe

Lauchsuppe

Orangen-Karotten Suppe

15 Minuten - Gemüse - Nudel - Suppe

Afrikanischer Erdnusseintopf

Cremige Rote Bete - Möhren - Suppe

Curry - Ingwer - Apfel - Suppe

Kartoffelsuppe mit Pilzen

Bananen - Kokos - Chili - Suppe

Linsensuppe

Zitronengras - Kokosmilch - Suppe

Zucchini - Kokos - Suppe

Grießsuppe mit Gemüse

Tofu - Suppe

Gazpacho

Tom Kha Het Suppe

Eintopf nach badischer Art

Erbsensuppe

Grüne Gartensuppe

Gemüsesuppe

Herzhafte Minestrone

Vegane Tomaten-Quiche

Cremiges Erdnusspfännchen mit Gemüse und Soja

Vegane Bratwurst

Lasagne

Hirse-Rührei

Hirse - Pfanne

Zitronen-Fenchel-Risotto

Sonnenblumencreme

Chili con Carne

Hühnerfrikassee

Linsenbratlinge

Paprika-Mortadella

Pizza mit Hefeschmelz

Frischkäse

Gemüsefrikadellen

Frikadellen

Andere Frikadellen

Russischer Hackfleischtopf

Tortellini mit Räuchertofu-Spinat-Füllung

Bulgurcurry

Spinatnudelteig

Chinakohl- "Hack"-Pfanne

Landleberwurst

Spaghettini mit Kirschtomaten und Balsamico

Rohkost-Lasagne

Spaghetti mit Zuckerschoten und Kirschtomaten

Gefüllte Paprikaschoten mit Grünkern

Apfel-Rotkohl

Auberginenragout

Auberginenspaghetti

Blumenkohl auf Nudeln

Curry-Nudelpfanne

Dampfnudeln

Kartoffelgulasch

Kartoffelklöße

Kichererbsen-Bohnen-Eintopf

Kürbisragout

Schnitzel-Pfanne

Gemüse-Paella

Spaghetti mit Knoblauch, Öl und Pfefferschote

Hokkaido-Kürbis Lasagne

Chili-Spinat-Risotto mit Zitronengras

Pasta Bavette mit frischer Minze an Erbsensoße

Pilz Burger

Tofuschnitzel

Bohnenburger

Nochmal ein Burger, nur anders

Seitanschnitzel Zigeuner Art

Blumenkohlschnitzel

Tofu - Frikadellen

Pommes aus dem Backofen

Curry - Gemüse mit Tofu

Indischer Linseneintopf

Hack - Nudel - Auflauf

Nudelteig

Spaghetti Napoli

Zwiebelkuchen

Pizza Knoblauch Champignon Paprika

Mayonnaise

Hummus

Paprika-Hummus

Champignon - Dip

Cremig-aromatischer Ingwer-Sesam-Dip

Griechisches Fava aus Kichererbsen

Fava aus roten Linsen

Orientalische weiße Bohnen-Paste

Tomaten-Oregano-Pesto

Guacamole

Avocado - Senf - Dip

Auberginenpüree

Südafrikanischer Mango - Chili - Relish

Auberginenzwiebel-Aufstrich

Bärlauch-Pesto

Bechamelsoße für Lasagne

Curry-Soße

Erdnusssoße

Frühlings-Sojabohnenquark

Fettarme Kartoffel-Mayo

Ketchup

Braune Soße

Nuss-Bolognese

Getrocknetes Tomaten - Nuss - Pesto

Champignon - Pesto

Walnusspaste

Tapenade

Quitten - Meerrettich - Chutney

Auberginencreme mit Sesampaste

Salsa

Zigeunersoße

Alioli

Apfel - Feigen - Chutney

Sesamsoße

Mousse au Chocolat

Süße Pfannkuchen

Tiramisu

Erdbeereis

Erdbeershake

Erdnusscreme

Grießbrei

Haselnusseis

Schokoladeneis

Fruchteis mit Tofu

Bananen - Kokos - Eis

Bananeneis

Kokospudding

Crêpes

Orangen - Gewürzpfannkuchen

Bananen-Pancakes

Waldbeeren - Smoothie

Schokoladen - Erdnussbutter - Tofu - Pudding

Tofu-Frucht-Creme

Cashew Creme

Dinkelvollkornwaffeln

Mikrowellen-Tassenkuchen

Winterliches Orangensorbet

Vanillepudding

Halva

Tofu-Ragout mit Birnen und Rosmarin

Zitronenjoghurt

Erdbeer-Sorbet

Süße Frühlingsröllchen

Avocado - Sorbet

Aprikosen - Marsala - Sorbet

Schoko-Bananen-Tofu-Creme

Schoko-Avocado-Mousse

Kokos-Aprikosenbällchen

Gegrilltes Gemüse

Grillgemüse - Salat

Backofenkartoffel BBQ-Style

Feurige Kartoffelspieße vom Grill

Gegrillter Fenchel

Pitabrot vom Grill

Tofu - Spieße

Gegrillter Spargel

Grillmarinade

Gegrillte Mangos mit Himbeersoße

Tsatsiki

Mediterrane scharfe Soße

Kürbis vom Grill

Tofu-Obst-Spieße

Grillsteak

Steak nochmal anders

Focaccia

Kartoffelsalat mit Frühlingszwiebeln

Champignons vom Grill

Knoblauchmus mit Thymian

Gurken - Salsa

Zucchini - Tomaten - Zwiebel - Spieße

Gegrillte Avocado

Gegrillte Zucchini mit Minze

Schoko - Nuss - Kokos - Kuchen

Russischer Zupfkuchen

Veganer Walnusskuchen

Schokoladen-Mokka-Kuchen

Rotweinkuchen

Orangenkuchen

Schokoladenkuchen (Glutenfrei)

Schoko-Käsekuchen ohne Backen

Apfelkuchen mit Zimtstreuseln

Marzipantorte

Zimtsterne

Biskuit - Grundrezept

Schokomuffins

Blaubeermuffins

Cheesecake-Muffins

Apfelmuffins

Rosinenstuten

Pita - Brot mit Sesam

Pizzabrot

Baguette Parisienne

Lebkuchen

Früchtebrot

Gedeckter Apfelkuchen

Haferkekse

Himbeer-Pudding-Kuchen

Kartoffelbrot

Karottenkuchen

Kirschstreusel

Kokoskekse

Kürbiskernbrot

Gedeckter Zwetschgenkuchen

Zwiebelkuchen

Haferflocken-Nuss-Plätzchen

Tortillas

[Bananenbrot](#)

[Bauernbrot](#)

[Vollkornbrot](#)

[Brötchen](#)

[Kürbis - Oliven - Rosmarin - Brot](#)

[Vollkornbrötchen mit Möhren und Sonnenblumenkernen](#)

[Müslibrötchen](#)

[Tomaten- und Olivenciabatta](#)

[Abkürzungen](#)

[Impressum](#)

[Lizenzbestimmungen](#)

Vorspeisen & Salate

NUDELSALAT

Zutaten

500 g	vegane Nudeln (Fusilli)
2 Pck.	Sojasahne
1 Pck.	Räuchertofu
1 Dose	Erbsen
100 g	schwarze Oliven
1 Dose	Mais
1 Bund	Lauchzwiebeln
	Pflanzenöl
1/2	Zitrone, den Saft davon (optional)
	etwas Rotweinessig
	Salz und Pfeffer
	Salzwasser
	etwas Maggi
	etwas Cayennepfeffer

Zubereitung

- Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen und kalt abschrecken.
- Den Tofu in kleine Würfel schneiden und in geschmacksneutralem Öl scharf anbraten, bis er etwas

braun ist. Den Räuchertofu aus der Pfanne holen. Das Öl in der Pfanne lassen. Sparen Sie nicht mit dem Öl, damit der Nudelsalat nicht zu trocken wird.

- Geben Sie nun die Sojasahne zum Öl in die Pfanne und bringen Sie sie zum Aufkochen. Anschließend die Soße mit Essig, Salz, Pfeffer und 2 - 3 Spritzern Maggi und nach Wunsch mit der Zitrone abschmecken. Cayennepfeffer und Oliven dazugeben.
- Mais und Erbsen abgießen, abspülen und abtropfen. Schneiden Sie nun die Lauchzwiebeln in Ringe und geben Sie nun alles (inkl. Nudeln) mit der Soße.
- Umrühren. Fertig!

GEFÜLLTE AVOCADO

Zutaten

1 reife	Avocado
1	Tomate
1 EL	Zwiebel
4 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico
4-6	blättrfrischen Basilikum
1 TL	getrockneten Oregano
	Salz und Pfeffer
	Blattsalat

Zubereitung

- Halbieren Sie die Avocado längs und entnehmen Sie den Kern.
- Avocadohälften mit Salz und Pfeffer würzen.
- Tomate und Zwiebeln klein würfeln und in die Hälften geben. Mit Olivenöl und Balsamico auffüllen und die Kräuter darüber streuen.
- Auf Salatblättern anrichten und mit einem Löffel servieren.

STECKRÜBEN-TOPINAMBUR CARPACCIO

Topinambur (*Helianthus tuberosus*) ist eine Pflanze aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae) und zählt zur selben Gattung wie die Sonnenblume (*Helianthus annuus*). Sie ist eine Nutzpflanze, deren Wurzelknolle primär für die Ernährung genutzt wird. Der Geschmack der Topinamburknollen ist süßlich, die Konsistenz wässrig und sie erinnert an Artischockenböden. Die Knolle kann sowohl roh in Salaten als auch in Salzwasser gekocht verzehrt werden. Auch frittiert wie Kartoffeln sind sie zum Essen geeignet. Ebenso kann ein Saft als Getränk zubereitet werden. Unter saurem Milieu kann dieser eingedickt werden und ergibt einen 90%igen Fructosesirup. Der goldgelb bis braune Topinambursirup wird als alternatives Süßungsmittel verkauft. Besonders hervorzuheben ist der Inhaltsstoff Inulin, ein unverdauliches Polysaccharid. Als wasserlöslicher Ballaststoff ist Inulin ein wichtiges Prebiotikum. Der Gehalt an Inulin ist zum Zeitpunkt der Ernte am höchsten und fällt bei der Lagerung ab. Der Gesamtgehalt (auf die Masse bezogen) an Zuckern bleibt dabei konstant.

Zutaten

4	Topinambur, sehr dünn geschält
1	Steckrübe, sehr dünn geschält
1	den Saft einer Orange
1/2	den Saft einer halben Zitrone
1 Spritzer	Orangenblütenwasser
20	Haselnüsse, grob gehackt
	etwas Olivenöl
	etwas Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	einige Blätter Minze

Zubereitung

- Die Wurzelgemüsescheiben auf einem Teller anrichten.
- Aus dem Saft und Olivenöl mit einem Pürierstab eine cremige Vinaigrette herstellen.
- Mit Orangenblütenwasser, Salz & Pfeffer abschmecken. Gemüse mit der Vinaigrette beträufeln und mit den Minzblättern und den Haselnüssen garnieren.

GEMISCHTER SALAT MIT WARMEN CHAMPIGNONS UND HONIG-SENF-VINAIGRETTE

Zutaten

1/2 Kopf	Eisbergsalat
2	Paprikaschoten, rot und gelb
1	Dose Mais, gut abgetropft
250 g	Cocktailtomaten, rot und gelb
500 g	braune oder weiße Champignons
1	rote Zwiebel
1 TL	Gemüsebrühe
250 ml	Wasser
5 EL	Balsamico-Essig
1 EL	Olivenöl
2 EL	Senf nach Wahl
2 EL	Agavendicksaft
1 Handvoll	Kräuter der Saison
	Salz und bunter Pfeffer
	Öl zum Braten

Zubereitung

- Den Eisbergsalat waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
- Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in schmale Streifen schneiden.
- Die Cocktailtomaten waschen und halbieren oder vierteln, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein würfeln.
- Die Kräuter waschen und vorsichtig trocken tupfen, dann fein hacken und erst einmal zur Seite legen. 250 ml Wasser aufkochen und 1 TL Gemüsebrühe einstreuen.
- Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Champignons kurz scharf anbraten, dann die Zwiebeln hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen und auf kleiner Flamme solange köcheln, bis die Gemüsebrühe vollständig reduziert ist.
- Den Essig, das Öl, den Senf und den Agavendicksaft zu einer Vinaigrette vermischen. Bitte abschmecken! Mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
- Auf 4 tiefen Tellern erst den Eisbergsalat, dann Paprikastreifen, den Mais und die Cocktailtomaten verteilen, als Topping nun die warmen Champignons anrichten. Die Vinaigrette drüber träufeln und zum Schluss alles mit den frischen Kräutern bestreuen.

BABAGANOUSH

Baba Ghanoush ist ein Püree der arabischen Küche aus Auberginen und Sesampaste, das als Dip oder Beilage z. B. zu Schawarma und Falafel serviert wird.

Zutaten

2	Auberginen, ca. 500g
3 EL	Sesampaste, (Tahin)
3 EL	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 EL	schwarze Oliven ohne Stein Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

- Den Backofen auf 220°C vorheizen, die Auberginen waschen und mit einem spitzen Messer ein paar Mal einstechen.
- Die Auberginen so lange backen, bis sie weich sind und die Haut fast schwarz ist. Anschließend aus dem Ofen

nehmen und etwas abkühlen lassen.

- Die noch lauwarmen Auberginen halbieren und das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen.
- Das Fruchtfleisch zusammen mit der Sesampaste, dem Zitronensaft und dem Olivenöl im Mixer fein mixen.
- Den Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und zum Auberginenpüree geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Petersilienblätter abzupfen, ebenso wie die Oliven fein hacken und kurz vor dem Servieren auf das Babaganoush streuen.

Tipp: Passt wunderbar zu Fladenbrot.

LINSEN-TOMATEN-SALAT

Zutaten

150 g	rote Linsen
500 ml	Gemüsebrühe
1	Zitrone, den Saft davon
3 EL	Olivenöl
1	Zwiebel, fein gehackt
1	Knoblauchzehe
4	Tomaten
1 Kästchen	Kresse
	Meersalz und Pfeffer

Zubereitung

- Rote Linsen in der Gemüsebrühe ca. 5 Minuten bissfest kochen. Anschließend abgießen.
- Zitronensaft und Olivenöl verrühren, mit Meersalz und Pfeffer würzen, Knoblauch dazugeben. Tomaten in Spalten schneiden. Die lauwarmen Linsen, die gehackte Zwiebel, die Tomaten sowie die Kresse mit dem Dressing mischen.

Tipp: Der Salat kann lauwarm oder auch kalt serviert werden.