

MARTIN KINTRUP

# VEGAN

für Faule



**G|U**

# Inhalt

## **Vorwort**

## **Rezepte**

### **Frühstück**

Joghuccino-Müsli  
Schoko-Erdnuss-Creme  
Bayrische Tofusemmel  
Kürbis-Baba-Ganoush  
Herzhaftes Tatar  
Mandel-Pancakes

### **Vegane Hauptgerichte**

Grießschnitten mit Pilzen  
Spinat-Kartoffel-Auflauf  
Zwiebelkuchen mit Weintrauben  
Kräuterpfannkuchen mit Pilzen  
Avocado-Bohnen-Salat  
Tartelettes aux Tomates  
Polenta mit Pilzgemüse  
Steinpilzrisotto mit Tomaten  
Djuvec-Reistopf  
Tomatensalat mit Kichererbsen  
Süßkartoffel-Paprika-Gemüse  
Gefüllte Paprika mit Couscous  
Rotes Kokos-Gemüse-Curry  
Woknudeln mit Pflaumensauce  
Scharfe Wurstspieße  
Gefüllte Grilltomaten  
Pasta mit buntem Brokkoligemüse  
Pasta mit Kichererbsen-Arrabiata

### **Vegane Süßspeisen**

Grießbrei mit Beeren  
Kokos-Milchreis-Brulée

Birnen-Preiselbeer-Crumble  
Mandel-Schoko-Fondue  
Schoko-Himbeer-Crunch  
Mandel-Bananen-Joghurt

**Buchhinweise**

**Impressum**

Garantie  
Anzeige

# Vorwort

Die vegane Küche boomt! Gehören Sie auch zu den zahlreichen Neueinsteigern? Dann sind Sie bestimmt überrascht, wie vielseitig und abwechslungsreich sich die rein pflanzliche Küche heute präsentiert. Kreative Köche haben mit internationalen Einflüssen unendlich viele bunte, aromatische und genussreiche Gerichte entwickelt, die einen echten Trend ausgelöst haben und richtig Lust auf veganen Lifestyle machen. Wir in der Redaktion haben nicht nur die besten veganen Rezepte für dieses E-Book ausgewählt, sondern auch großen Wert darauf gelegt, dass die Rezepte schnell gelingen.

Einen guten Appetit wünscht

die Redaktion Kochen und Verwöhnen

# FRÜHSTÜCK



## JOGHUCCINO-MÜSLI

**Für 2 Personen**

**Sojamilch** lauwarm erhitzen und darin **Instant-Kaffee** auflösen. Mit **Sojajoghurt, Bourbon-Vanillezucker, Mandelmus Ahornsirup** oder **Agavendicksaft** (nach Belieben auch etwas mehr) verrühren. Kaffee-Joghurt mit **Müslimischung** verrühren und in zwei Schälchen verteilen. **Sojamilch** lauwarm erhitzen, **Zucker** und 1 Prise **Salz** dazugeben. Milch mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen und kurz stehen lassen. Den Milchschaum über das Joghuccino-Müsli schöpfen, mit ein wenig **Kakaopulver** bestäuben. Sofort servieren.



## SCHOKO-ERDNUSS-CREME

Schokoladig, cremig, knusprig –  
unwiderstehlich!

**FÜR 1 GLAS (CA. 350 ML, CA. 20 PORTIONEN)**

**200 g vegane Zartbitterschokolade** (50 - 70 % Kakaoanteil)

**3 EL Erdnussmus**

**2 Pck. Bourbon-Vanillezucker**

**1 Prise Salz**

**125 g Sojasahne**

**50 g gesalzene, geröstete Erdnüsse**

**ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN.**

**+ 2 STD. RUHEN**

**PRO PORTION: 100 KAL.**

- 1** Die Schokolade in grobe Stücke brechen und in einem kleinen Topf bei geringer Hitze sanft schmelzen lassen, dabei ab und zu umrühren. Den Topf vom Herd nehmen.
- 2** Erdnussmus, Vanillezucker und Salz gleichmäßig unter die flüssige Schokolade mischen. Dann die Sojasahne glatt unterrühren. Die Erdnüsse grob hacken und ebenfalls unterrühren.
- 3** Die Schoko-Erdnuss-Creme in ein gründlich gesäubertes Twist-off-Glas füllen und gut verschließen. Vor dem Servieren unbedingt noch ca. 2 Std. ruhen lassen.  
Haltbarkeit: bei Zimmertemperatur mind. 2 Wochen.