

Vegan kochen im Winter

Schnelle Gerichte
für jeden Tag



G|U

Vegan kochen im Winter

Schnelle Gerichte
für jeden Tag



Inhalt

[Vorwort](#)

[Kichererbsenschnitzel mit Kürbisgemüse](#)

[Rotes Kokos-Gemüse-Curry](#)

[Gemüseintopf mit Graupen](#)

[Kräuterpfannkuchen mit Pilzen](#)

[Glasierter Tempeh mit Vanillemöhren](#)

[Rahmwirsing mit Räuchertofu](#)

[Kartoffel-Linsen-Stampf](#)

[Rote-Linsen-Suppe mit Spinat](#)

[Linsen-Lauch-Frikadellen](#)

[Rouladen auf vegane Art](#)

[Kürbis-Sanddorn-Suppe](#)

[Gulasch wie von Oma und Opa](#)

[Chili con Seitan](#)

[Kichererbsen-Masala](#)

[Gratinierte Rote Bete auf Birnen-Pilz-Gemüse](#)

[Cashew-»Ricotta«](#)

[Pizza Tricolore](#)

[Hirseauflauf mit Äpfeln](#)

[Rote-Bete-Carpaccio](#)

[Möhren-Haselnuss-Spaghetti](#)

[Blumenkohlbratlinge mit Mangosauce](#)

[Linsenbraten im Blätterteig](#)

[Zwiebelkuchen mit Weintrauben](#)

[Polenta mit Pilzgemüse](#)

[Krautnudeln](#)

[Kartoffelsuppe](#)

[Rotkohl-Orangen-Salat](#)

[Herbstlicher Linsensalat](#)

[Süßkartoffel-Paprika-Gemüse](#)

[Tomaten-Erdnuss-Suppe](#)

[Buchhinweise](#)

[Impressum](#)
[Garantie](#)
[Anzeige](#)

Gulasch, Kürbis-Sanddorn-Suppe oder Hirseauflauf mit Äpfeln – hier wird querebeet alles auf den Tisch gebracht, was lecker schmeckt und vegan ist. Wir in der Redaktion haben nicht nur die besten veganen Rezepte für dieses eBook ausgewählt, sondern auch großen Wert darauf gelegt, dass die Rezepte schnell und einfach gelingen. Nach einem anstrengenden Tag kann so das Essen ruck, zuck auf dem Tisch stehen, auch wenn Sie erst auf dem Nachhauseweg im eBook nach etwas Leckerem suchen. Und da die Rezepte alle in der Redaktion getestet wurden, können wir das sichere Gelingen garantieren.

Einen guten Appetit wünscht
die Redaktion Kochen und Verwöhnen



KICHERERBSENSCHNITZEL MIT KÜRBISGEMÜSE

Herbstliebling

Für 4 Personen

1 Dose Kichererbsen (530 g; oder 2 kleine Dosen)
300 ml Sojasahne
2 TL scharfes Currypulver
Salz | Pfeffer
1 Zwiebel

2 EL Speisestärke
60 g Semmelbrösel
1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
2 rote Zwiebeln
1 mittelgroßer Lauch
6 EL Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe
1 ½ EL körniger Senf
1 - 2 TL Zitronensaft

30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 780 kcal

1. Die Kichererbsen in einem Sieb kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und in ein hohes Rührgefäß geben. 150 ml Sojasahne, Currypulver, 1 TL Salz und Pfeffer zufügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebel, Speisestärke und Semmelbrösel gut unter das Kichererbsenpüree mischen. Die Masse durchkneten und mit angefeuchteten Händen schnell zu zwölf ca. 1 cm dicken Fladen formen.

2. Kürbis waschen, vierteln und Kerne und Fasern herauskratzen. Spalten quer in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und schräg in 2 - 3 cm breite Stücke schneiden. In einer großen Pfanne 4 EL Öl erhitzen und Kürbis, Zwiebeln und Lauch darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. braten. Dann 100 ml Brühe angießen und ca. 5 Min. offen garen. Salzen und pfeffern.

3. Inzwischen je 1 EL Öl in zwei großen beschichteten Pfannen erhitzen. Die Kichererbsenschnitzel darin gleichzeitig bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 - 3 Min. braten. Herausnehmen und warm halten. Übrige Brühe,