

MY VEGAN COOKBOOK

Das Kochbuch für einen gesunden & nachhaltigen Lebensstil.

Inkl. Kompaktwissen zur veganen Ernährung sowie

Tipps, Tricks & die wichtigsten Guides für deine Gesundheit.

**ÜBER 90
REZEPTE**

für einen gesunden
veganen Lifestyle.

Ramona &
Alejandro Vallejo

WIDMUNG

Für all die Tiere in der Welt, die tagtäglich keine
Chance haben, das Leben zu genießen.

Und für all die Menschen, die tagtäglich hungern müssen,
weil ihr Essen für die Tierhaltung verwendet wird.

Wir werden ein Leben lang alles dafür tun,
damit mehr Gerechtigkeit in unsere Welt kommt.

INHALTSVERZEICHNIS

★ Unsere Favoriten

VORWORT

4

GUIDES

5-15

Der Vitamin-Guide	5
Der Nährwerte-Guide	6
Der Ersatz-Guide	7
Der Clean Baking-Guide	8
Der Fleisch, Fisch & Grill-Guide	9
Der Bratöl- & Hülsenfrüchte-Guide	10
Der Getreide-Guide	12
Obst-Saisonkalender	13
Gemüse-Saisonkalender	14
Der Vorbild-Guide	15

FRÜHSTÜCK

17-33

Power-Müsli ★	18
Joghurt mit Früchten	19
Ananas-Joghurt-Bowl	20
Beeren-Porridge	21
Erdnuss-Porridge ★	22
Amaranth-Porridge	23
Beerenfrüchte-Smoothiebowl ★	24
Schoko Smoothiebowl	25
Schoko-Erdnuss Smoothiebowl ★	26
ALL-IN-ONE Mixed-Smoothie	27
Easy Pancakes ★	28
French Toast ★	29
Apfelringe mit Erdnussmus	30
Rührei	31
Dinkelbrot ★	32
ALL-IN-ONE Marmelade	33

KALTE MITTAGSGERICHTE

35-38

Nudelsalat ★	36
Gemischter Salat	37
Kidneybohnen Salat	38

SUPPEN

41-44

Kartoffel-Brokkoli Suppe	42
Tomatensuppe ★	43
Kürbissuppe	44

SCHNELLE & EINFACHE GERICHTE 47-59

Erbsen-Reispfanne	48
Nudeln mit Spinat und Kichererbsen	49
Nudeln mit Spinat und Erbsen	50
Spaghetti mit Linsen-Bolognese ★	51
Zitronen Spaghetti ★	52
Spaghetti mit schwarzen Bohnen	53
Spaghetti mit Champignons	54
Tortellini	55
Gnocchis	56
Ravioli	57
Spätzle	58
Schupfnudeln	59

KLEINE BEILAGEN 61-65

Süßkartoffel-Pommes ★	62
Kohlrabi-Pommes	63
Gebackene Kichererbsen	64
Zucchini-Patties	65

HAUPTGERICHTE 67-118

Kartoffeln mit Quark ★	68
Gemüse-Kokos Curry ★	69
Kartoffel-Rosenkohl Curry	70
Gebackener Hokkaido Kürbis	71
Antipasti	72
Auberginen Pizzas	73
Salat Wraps	74
ALL-IN-ONE Hummus ★	75
Brotzeitplatte mit Hummus	76
Nudeln mit Pesto und Champignons ★	77-78
Spaghetti mit Sojaschnetzel ★	79-80
Cremige Käsenudeln ★	81
Reis-Kokospfanne mit Ananas	82
Nudelaufbau	83-84
Zucchini-Linsen Lasagne	85-86
Bohnen Burger mit Dinkelbrötchen ★	87-88
Falafel-Bällchen mit Mango Dip	89-90
Falafel-Bällchen mit Bratensauce und Kartoffelpüree ★	91-92
Chili mit Tofu	93
Wraps ★	94
Pizza ★	95-96
Currywurst	97-98
Gemüsepfanne mit Tofu und Sesamsauce	99-100

INHALTSVERZEICHNIS

Sushi ★	101-102
Mungobohnen-Patties mit Brokkoli und Dattelmilch ★	103-104
Linsenbraten mit Bratensauce und Kartoffelknödel ★	105-106
Patatas Bravas ★	107-108
Gulasch	109
Spargel mit Kartoffeln und Sauce Veganaise ★	110
Kartoffel-Wedges Pfanne	111-112
Couscous-Kartoffel Puffer mit Avocado (+Hirse-Variante)	113-114
Polenta mit Gemüse	115-116
Soja-Gyros mit Tzatziki & Naanbrot ★	117-118

DESSERTS

Bananen-Chia Schokopudding ★	122
Avocado-Bananen Schokopudding ★	123
Erdbeer-Chia Pudding	124
ALL-IN-ONE Eis ★	125
Nicecream (+Matcha-Variante)	126
No Bake Schoko-Brownies	127
Kokos-Schoko Bountys ★	128
Energyballs ★	129
Milchreis mit Mango	130
Kaiserschmarrn ★	131

BACKEN

Schokomuffins ★	134
Hafercookies	135
Schoko-Bananen Kuchen ★	136
Milchschnitten ★	137
Mohnkuchen	138
Apfel-Bananen-Karotten Kuchen	139-140
Karotten-Kokos Kuchen mit Cashewcreme ★	141-142
Beeren Streusel Kuchen ★	143-144
Schoko-Kürbis Kuchen	145-146
Schoko-Zucchini Brownies ★	147

SONSTIGES

Ingwermilch	150
-------------	-----

WISSENS-GUIDE

ÜBER UNS / MYVEGANFASHION

QUELLEN & RECHTLICHES

121-131

133-147

149-150

151-153

154-156

158

VORWORT

Hey! Wir freuen uns so sehr, dass du dieses Kochbuch gekauft hast.

Vor vielen Jahren haben wir begonnen, uns vegan zu ernähren und die Ernährung hat einen großen Teil dazu beigetragen, dass wir uns so gut fühlen wie nie zuvor. Wir sind dadurch nicht nur gesünder und seit Jahren nicht mehr krank, sondern auch energiegeladener, konzentrierter und fühlen uns jeden Tag und nach jedem Essen einfach nur gut.

Wir möchten dir einerseits mit dem Kochbuch zeigen, dass viele der "Mythen" und "Glaubenssätze" über die vegane Ernährung einfach nur falsch sind und ebenso geben wir dir das notwendigste Wissen mit, das du brauchst - ohne viele Bücher lesen zu müssen. Wir haben dir auch zahlreiche "Guides" entwickelt, die dir helfen, vegan zu backen, zu grillen oder deine Nährwerte im Griff zu haben sowie Obst und Gemüse nach Saison einzukaufen.

Aber das ist eigentlich nur der "Zusatz" dieses Kochbuchs. Denn der Herzentheil besteht aus 92 unfassbar leckeren und einfachen veganen Rezepten. Wir verzichten bewusst auf komplexe Rezepte oder Gerichte mit 50 Inhalten/Gewürzen von denen du noch nie gehört hast. Alles ist sehr einfach gehalten und das Kochbuch soll dir helfen, mehr vegane Mahlzeiten in deinen Alltag einzubauen oder dir auch helfen, dich gesünder zu ernähren bzw. deine Ernährung umzustellen. Natürlich haben wir auch ein paar Rezepte in das Kochbuch gepackt, die nicht für den Alltag geeignet sind und länger dauern. Das soll den Abenden gewidmet sein, wenn du richtig Zeit und Lust aufs Kochen hast oder Freunde einlädst.

Du findest im Kochbuch leichte und schnelle Alltagsrezepte für die Arbeit oder die Schule, dutzende leckere Frühstücksvarianten, viele Rezepte für das Mittag- oder Abendessen und auch sehr viele vegane Desserts und Backrezepte. Vom schnellen Nudelsalat bis zu den leckeren Frühstücks-Pancakes über Sushi und Pizza bis zum Karottenkuchen findest du alles.

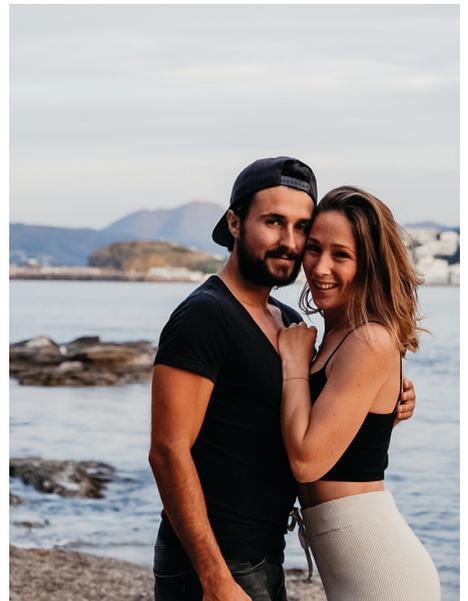
Wenn du denkst, dass sich etwas "komsich" anhört dann können wir dir nur raten: Probier es gerade deswegen aus! Dein Kopf möchte dir eine Falle stellen. Denn wir beide sind Feinschmecker und in das Kochbuch haben es nur Rezepte geschafft, die wirklich sehr, sehr lecker sind und die wir oft auch für andere Menschen gekocht oder gebacken haben - mit Erfolg.

Über die Jahre haben wir auch sehr viele Tipps & Tricks entwickelt, die einem das Leben leichter machen und das Kochbuch ist voll von ihnen. **Nach jedem Rezept findest du einen QR-Code der jeweiligen Zutaten. Einfach deine Handykamera auf den QR-Code halten, sobald ein Link erscheint, nach unten ziehen und das Rezept kopieren.** Schon hast du alle Zutaten kopiert und kannst sie auf deine Einkaufs-Notiz-Liste setzen.

Wir hoffen, dass wir dich mit diesem Kochbuch inspirieren können, bewusster zu essen und zu leben. Unsere Mission ist es, Menschen zu einem gesünderen Lebensstil zu bewegen, bei dem der Großteil der verzehrten Dinge "vegan" oder "pflanzlich" ist. Warum wir denken, dass dies der beste Ernährungsstil für dich und für unsere Umwelt ist, erfährst du detailliert in der Wissens-Welt, in der wir dir genug Details aufbereitet haben.

Wir wünschen dir viel Freude beim Kochen und Backen. Genieß es!

In Love. Mona & Alex



DER VITAMIN-GUIDE

Eins haben wir alle gemeinsam: Wir brauchen täglich Vitamine. Schade, dass so viele Menschen darauf achten, Obst und Gemüse zu sich zu nehmen aber aufgrund Unwissen über die Lagerung, Temperatur etc. viele Vitamine verloren gehen. Mit unserem Vitamin-Guide geben wir dir ein paar wichtige Tipps mit auf den Weg.

TIPP 1 | LAGERUNG & VERBRAUCH

- Vitamine von **Obst/Gemüse leiden unter vielen Einflüssen** wie Lagerung, Licht, Hitze sowie Luft und verlieren oft schon zu viele Vitamine durch nicht vorhandenes Wissen.
- **Je schneller Obst/Gemüse verspeist wird, desto besser.** Viele Sorten sollte man auch im Kühlschrank lagern (wie z. B. Spinat).
- **Kälteempfindlich sind Gurken, Kartoffeln und Tomaten.**
- **Versuche Tomaten, Äpfel und Aprikosen einzeln zu lagern**, denn sie sind "Einzelgänger" und geben bei der Lagerung Ethylen ab, was das Nachbarobst schneller altern lässt.
- **Schau dir unbedingt Videos im Internet an**, wie man seinen **Kühlschrank richtig einräumt**, das lohnt sich über die Jahre sehr. Nicht nur für dich, auch für die Umwelt.

TIPP 2 | CAROTINOIDE

- Manche Gemüsesorten kann man roh essen. Wenn diese allerdings **Carotinoide enthalten, können diese vom Darm besser aufgenommen werden, wenn sie mit Öl verzehrt werden.** Man kann sie auch mit fettreichen Lebensmitteln wie Avocado essen.
- Das gilt u. a. für **Karotten, Honigmelonen, rote Paprikas, Aprikosen und Süßkartoffeln.**
- Gemüsesorten, die **Carotinoide enthalten, können in der Pfanne schärfer angebraten werden, weil sie hitzestabil sind.** Sie werden nach dem Kochen sogar besser aufgenommen als wenn man das Gemüse roh isst.

TIPP 3 | KOCHEN

- Es gibt **einzelne Vitamine, die sehr hitzeempfindlich sind**, darunter Vitamin B1, B5 und C.
- **Brokkoli solltest du mit wenig Wasser im Topf garen.**
- **Paprika und Zucchini sind auch roh besonders gesund und eher hitzeempfindlich.**
- Rote Bete kann z. B. roh über einen Salat geraspelt werden.
- Untersuchungen in Oxford haben gezeigt, dass auch **Knoblauch roh sehr gesund** ist. Hört sich komisch an, aber du kannst Knoblauch bspw. roh in unserem Hummus und Tzatziki finden und auch in Salate kannst du ihn reinraspeln.

TIPP 4 | TIEFKÜHL

- **Schockgefrostetes Obst und Gemüse** aus der Tiefkühltruhe ist besser als sein Ruf, da bei diesem Vorgang die Nährstoffe größtenteils erhalten bleiben. Wenn es beim Kochen also mal schnell gehen muss, kannst du ohne Bedenken zum gefrorenen Obst oder Gemüse greifen.

DER NÄHRWERTE-GUIDE

Diese Seite ist Gold wert! Denn viele Menschen sind der Meinung, dass Veganer einen Nährstoff-Mangel haben. Das stimmt oft nicht, denn meist haben Mischköstler noch größere Nährstoff-Mängel, weil sie sich nicht über eine optimale Zusammensetzung der Mahlzeiten bemühen. Dieser Guide hilft dir nun jeden Tag die potentiell kritischen Nährstoffe in deine Ernährung einzubauen. Wir geben dir hier die Lebensmittel mit, die am meisten Milligramm haben, gerechnet auf die übliche Menge. Denn wir essen viel eher 80 g Haferflocken als 80 g Chiasamen. Das beachten die meisten Nährwert-Tabellen nicht! Ballaststoffe haben wir noch zusätzlich ergänzt, weil sie für unsere Verdauung und eine gesunde Ernährung wichtig sind.

ZINK

findest du hauptsächlich in:

- Roggenvollkornbrot
- Kürbiskerne
- Haferflocken
- Amaranth
 - Hirse
- Quinoa
- Linsen
- Erbsen
- Bohnen

BETA-CAROTIN

findest du hauptsächlich in:

- Süßkartoffeln
- Karotten
- Grünkohl
- Spinat
- Wirsing
- Feldsalat
- Rote Paprika
- Chicorée
- Aprikosen

CALCIUM

findest du hauptsächlich in:

- Pflanzenmilch
 - Sesam
- Chiasamen
- Bohnen (weiß)
- Kichererbsen
 - Tofu
- Grünkohl
- Spinat
- Rucola

VITAMIN B2

findest du hauptsächlich in:

- Champignons
- Brokkoli
- Avocado
- Rosenkohl
- Erbsen

OMEGA 3

findest du hauptsächlich in:

- Chiasamen
- Leinsamen
- Hanfsamen
 - Leinöl
- Walnüsse

OMEGA 6

findest du hauptsächlich in:

- Pilze
- Grünkohl
- Brokkoli
- Hefeflocken
- Vollkornbrot

EISEN

findest du hauptsächlich in:

- Haferflocken
- Amaranth
- Sonnenblumenkerne
 - Hirse
- Bohnen
- Kichererbsen
- Soja-Hack
- Naturtofu
- Pfirsich
- Aprikose
- Spinat

BALLASTSTOFFE

findest du hauptsächlich in:

- Bohnen (weiß/schwarz)
 - Artischocken
- Linsen
- Haferflocken
- Vollkornnudeln
 - Leinsamen
 - Erbsen
 - Brokkoli
- Himbeeren
- Brombeeren
- Süßkartoffeln

MAGNESIUM

findest du hauptsächlich in:

- Haferflocken
- Roggenvollkornbrot
- Amaranth
 - Hirse
- Naturreis
- Vollkornnudeln
 - Quinoa
- Bohnen (weiß)
- Kichererbsen
- Kürbiskerne
- Erbsen

Falls du eine komplette Tabelle mit den genauen Milligramm-Angaben möchtest, dann kannst du gerne unser umfangreiches Bonus-Heft erwerben. Hier findest du nicht nur genaue Angaben, sondern auch wie viel Prozent des Tagesbedarfs du mit dem jeweiligen Lebensmittel abdeckst. Du findest es unter dem QR-Code auf der rechten Seite.



SCAN ME!

DER ERSATZ-GUIDE

Heutzutage wird es immer einfacher, Tierprodukte zu ersetzen und schon die kleinsten Supermärkte haben mittlerweile viele Alternativen, die nicht unbedingt viel teurer sind als Tierprodukte! Unser Ratschlag an dich: Probiere einfach viele Produkte aus und mit der Zeit findest du dann deine veganen Lieblingsprodukte und Alternativen.



VEGANE MILCH

bspw. in Hafer, Soja, Mandel, Kokosnuss, Cashew u. v. m.

Du findest vegane Milch mittlerweile in jedem Supermarkt.



VEGANER JOGHURT/QUARK

bspw. Soja- oder Lupinenjoghurts, am besten ohne Geschmack.

Du findest vegane Joghurts mittlerweile schon in den meisten Supermärkten. Veganen Quark findest du eher in den Bio-Supermärkten.



VEGANER KÄSE

bspw. aus Mandeln oder Kokos.

Mittlerweile gibt es schon zu fast allen Käse-Sorten sehr leckere vegane Alternativen aus Mandeln oder aus Kokos. Oft sind diese noch nicht in allen Supermärkten zu finden, aber in jedem Bio-Markt findest du zahlreiche Optionen.



VEGANE BUTTER

bspw. aus Soja, Sonnenblumen oder Kokos.

Vegane Butter findest du normalerweise schon in jedem normalen Supermarkt. Butter aus Kuhmilch ist übrigens eines der klimaschädlichsten Produkte überhaupt. Für 1 kg Butter werden 18 Liter Kuhmilch benötigt.



VEGANE SAHNE

bspw. Soja- oder Hafercuisine.

Viele Supermärkte haben mittlerweile auch eine vegane Sahne bzw. Cuisine im Angebot, das der "normalen" Sahne ähnelt. Übrigens gibt es für Crème Fraîche auch schon vegane Alternativen.



VEGANES EIS

bspw. Sorbet, Magnum u. v. m.

Viele Supermärkte haben auch vegane Eis-Alternativen. In unserem Kochbuch findest du auch ein einfaches und schnelles Eis-Rezept.



VEGANER HONIG

bspw. Agavendicksaft, Ahornsirup oder Reishonig.

Die ersten beiden Produkte findest du normalerweise in jedem Supermarkt. Honig aus Reis findest du in Bio-Märkten oder online.

Tausche

Das *gegen* Das

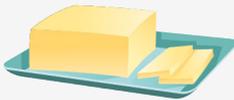
Der Clean Baking Guide



100 g Weizenmehl



- ◆ 100 g Haferflocken
- ◆ 100 g Nuss-, Dinkel- oder Vollkornmehl



100 g Butter



- ◆ 80 g Apfel-/ Pflaumenmus + 2 EL Öl
- ◆ 100 g Nussmus
- ◆ 75 ml Kokos-/ Olivenöl



1 Ei



- ◆ 1 EL Chia-/ Leinsamen + 3 EL Wasser
- ◆ 1/2 Banane
- ◆ 75 ml Apfelmus



100 g Zucker



- ◆ 80 g Agavendicksaft/ Ahornsirup
- ◆ 3 reife zerdrückte Bananen
- ◆ 75 ml Apfelmus



100 g Schokolade



- ◆ 100 g Zartbitterschokolade
- ◆ 30 g Kakaopulver stark entölt + 45 g Agavendicksaft

DER FLEISCH & FISCH-GUIDE

Du bist zur nächsten Grillfeier eingeladen oder möchtest Fleisch bzw. Fisch in einem Gericht durch vegane Alternativen ersetzen? Natürlich gibt es nicht für alles eine 1:1 Alternative, aber die meisten Produkte kann man mittlerweile ersetzen und auch der Geschmack ist oft sehr gut und sehr ähnlich.

FLEISCH

bspw. aus Soja, Seitan, Jackfruit oder ähnlichen Produkten.

Für Fleisch gibt es die meisten Alternativen.

- **Hamburger** kannst du mittlerweile sehr leicht vegan ohne Geschmacksverlust ersetzen.
- **Wurstchen** gibt es nahezu schon in den meisten Supermärkten, häufig aus Soja. Hier schmeckt man selten einen Unterschied.
- **Hackfleisch** kann man sehr leicht ersetzen durch Soja-Hack oder auch Linsen (hier haben wir zwei Rezepte im Kochbuch).
- **Steaks** gibt es mittlerweile auch schon vegan, meist in den Bio-Supermärkten zu finden.
- **Hähnchenfleisch** oder bspw. **Chicken-Nuggets** kann man mittlerweile sehr leicht aus Soja machen.



FISCH

bspw. aus Soja, Seitan, Jackfruit oder ähnlichen Produkten.

Für Fisch gibt es auch schon zahlreiche Alternativen, die meisten davon sind in den Bio-Supermärkten oder online zu finden.

- **Fischstäbchen** gibt es mittlerweile auch schon vegan, meist besteht der Inhalt aus Soja.
- **Fischburger** gibt es mittlerweile aus Jackfruit oder auch aus Soja.
- **Scampis** oder **Riesengarnelen** gibt es auch online oder in Bio-Supermärkten zu kaufen, diese werden meist aus der Yamswurzel hergestellt
- Für **Calamari** gibt es auch schon vegane Alternativen, diese werden auf Basis von Curdlan-Gel (ein Kohlenhydrat) und Glucomannan (aus der Konjakwurzel) hergestellt.
- **Thunfisch** gibt es mittlerweile auch schon aus Soja in Bio-Supermärkten.
- **Sushi** geht auch ohne tierische Produkte, unser leckeres Rezept dazu findest du auf Seite 101-102.



DER GRILL-GUIDE

Du magst Ersatzprodukte nicht so gerne? Es gibt dutzende weitere vegane Varianten für die nächste Grillfeier:

- Tofu-Spieße (Tofu in Soja-Sauce, Ingwer und Knoblauch einlegen)
- Gemüse-Spieße aus Paprika, Zucchini oder ähnlichen Gemüse-Arten
- Maiskolben (mit veganer Butter und Gewürzen eingerieben)
- Gefüllte Champignons
- Marinierte Zucchini oder Auberginen
- Zwiebelringe
- Gegrillte Ananas

DER BRATÖL-GUIDE

Eine meist nicht beachtete Sache in der Küche ist die Verwendung des Öls zum Braten. Bei Bratöl ist es prinzipiell wichtig, dass es hitzebeständig ist und einen möglichst hohen Anteil gesättigter oder einfach ungesättigter Fettsäuren aufweist. Der "Rauchpunkt" gibt die Temperatur an, bei der sich Rauch in der Pfanne bildet, wenn das Öl erhitzt wird. Wenn das Öl oder Bratfett anfängt zu rauchen, wird der giftige Stoff Acrolein freigesetzt. Daher ist es sehr wichtig, sich Gedanken um das Bratöl zu machen.

In der Tabelle findest du die verschiedenen Öle und Kategorien.

TEMPERATUR

- **hoher Rauchpunkt (ab 200°)**

- **mittlere Temperatur (160-200°)**

- **keine Hitze**

ÖL/FETT

Öle aus Avocado, Erdnuss, Kokos, Sesam, Soja, Sonnenblumen und raffiniertes Rapsöl/Olivenöl

Butter, natives Öl

Leinöl, Walnussöl, Kürbiskernöl

DER HÜLSENFRÜCHTE-GUIDE

Hülsenfrüchte sind in einer gesunden und nachhaltigen Ernährung alternativlos. Sie haben viele Ballaststoffe und sind sehr sättigend, obwohl sie nicht viel Kalorien haben.

- Hülsenfrüchte kann man in der **Dose oder "trocken"** in größeren Packungen kaufen.
- Wir haben am **Anfang mit Hülsenfrüchten aus der Dose** angefangen, da es einfacher und schneller geht. Leider sind hier oft Farbstoffe, Zucker und weitere Inhaltsstoffe enthalten, daher sind wir **auf trockene Hülsenfrüchte umgestiegen**. Nicht zu vergessen ist auch der Umweltgedanke, was den Dosenmüll betrifft.
- Die Zubereitung der trockenen Hülsenfrüchte nimmt mehr Zeit in Anspruch, ist aber auch sehr einfach. Wir **kochen 1x in der Woche eine größere Portion Hülsenfrüchte vor** (ca. 500 g Trockengewicht). Manchmal nur eine Sorte und manchmal mehrere Sorten.
- Man **weicht die Hülsenfrüchte 12 Stunden über Nacht im Wasserbad ein und kocht diese dann 45-60 Minuten im Topf**. Wir machen dies 1x in der Woche und legen die fertigen Hülsenfrüchte in einer Schüssel in den Kühlschrank. Wie du weißt, lieben wir es einfach und unkompliziert.
- Wasche die Hülsenfrüchte nach dem Kochen (oder beim Öffnen der Dose) kurz in einem Sieb unter fließendem Wasser ab.



DER GETREIDE-GUIDE

In fast jedem Mittags- oder Abendgericht essen wir Vollkorn- oder Getreideprodukte und daher enthalten auch viele unserer Rezepte Nudeln, Reis, Quinoa sowie viele andere Sorten. Daher möchten wir es dir so einfach wie möglich machen, wie du all diese verschiedenen Sorten kochst. Es gibt zu vielen Getreidearten eine Vollkornvariante, daher verwenden wir kaum mehr Weizen in unserer Küche. Vollkornprodukte stecken voller Nährstoffe, werden vom Körper langsamer verdaut und beeinflussen unseren Blutzuckerspiegel weniger. Verwende bei der Zubereitung für alle untenstehenden Getreidearten die doppelte Menge an Wasser. Das würde bei 150 g Nudeln bedeuten, dass du diese in 300 ml Wasser aufkochst.

PRODUKT	DAUER	ANLEITUNG
NUDELN	10-12 MIN	Wasser mit 1 TL Salz in einem Topf aufkochen. Nudeln hinzugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nudeln nicht abschrecken, sonst nehmen sie die Soße nicht auf.
QUINOA	10-12 MIN	Quinoa unter fließendem Wasser abspülen. Wasser mit 1/2 TL Salz in einer Pfanne aufkochen und Quinoa hinzugeben. Bei mittlerer oder geringer Hitze köcheln lassen, dabei hin und wieder durchrühren.
REIS	20-25 MIN	Reis unter fließendem Wasser abspülen. Wasser in einem Topf aufkochen, Reis hinzugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Man kann den Reis nach dem Kochen waschen, damit er nicht klebt.
HIRSE	25 MIN	Hirse unter fließendem Wasser abspülen. Wasser mit 1/2 TL Salz in einem Topf aufkochen, Hirse hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Hitze ausschalten und die Hirse 25 Minuten quellen lassen.
COUSCOUS	10-12 MIN	Wasser im Wasserkocher erhitzen, mit Couscous in eine Schüssel geben und für 10 Minuten mit einem Geschirrtuch abdecken und anschließend mit einer Gabel auflockern.
BULGUR/MAISGRIESS	20 MIN	Bulgur unter fließendem Wasser abspülen. Wasser mit 1 TL Salz in einem Topf aufkochen, Bulgur/Maisgrieß hinzugeben und 20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
MILCHREIS	10-12 MIN	Milch in einem Kochtopf erhitzen, anschließend den Milchreis hinzugeben und ständig rühren.

**DU MÖCHTEST MEHR ÜBER DIE VEGANE ERNÄHRUNG ERFAHREN?
HÖRE GERN IN DAS PODCAST INTERVIEW VON ALEX MIT
DEM VEGANEN ERNÄHRUNGSEXPERTEN NIKO RITTENAU REIN.**



SCAN ME!

OBST-SAISONKALENDER

Bei einer gesunden Ernährung geht es natürlich nicht nur darum, welche Lebensmittel wir konsumieren, sondern auch wann wir sie im Jahr konsumieren. Denn auch wenn die Supermärkte meist immer das Gleiche haben, wird vieles von fernen Ländern eingeflogen. Probiere in diesen Monaten doch gerne mal neue Gemüsearten aus und experimentiere in der Küche.

*Lagernd von der letzten Saison

JANUAR

hat folgendes Saison:

- Apfel (L*)

FEBRUAR

hat folgendes Saison:

- Apfel (L*)

MÄRZ

hat folgendes Saison:

- Apfel (L*)

APRIL

hat folgendes Saison:

- Apfel (L*)

MAI

hat folgendes Saison:

- Apfel (L*)
- Erdbeere

JUNI

hat folgendes Saison:

- Blau- & Heidelbeere
- Erdbeere
- Himbeere
- Johannisbeere
- Kirsche
- Stachelbeere

JULI

hat folgendes Saison:

- Aprikose
- Blau- & Heidelbeere
- Erdbeere
- Himbeere
- Johannisbeere
- Kirsche
- Mirabelle
- Pflaume
- Stachelbeere
- Zwetschge

AUGUST

hat folgendes Saison:

- Apfel
- Aprikose
- Birne
- Blau- & Heidelbeere
- Brombeere
- Himbeere
- Johannisbeere
- Kirsche
- Mirabelle
- Pflaume
- Stachelbeere
- Wassermelone
- Zwetschge

SEPTEMBER

hat folgendes Saison:

- Apfel
- Birne
- Blau- & Heidelbeere
- Brombeere
- Holunderbeere
- Kirsche
- Mirabelle
- Pflaume
- Quitte
- Wassermelone
- Weintraube
- Zwetschge

OKTOBER

hat folgendes Saison:

- Apfel
- Birne
- Holunderbeere
- Quitte
- Weintraube
- Zwetschge

NOVEMBER

hat folgendes Saison:

- Apfel
- Birne (L*)
- Quitte

DEZEMBER

hat folgendes Saison:

- Apfel (L*)
- Birne (L*)

Wir haben dir den Saisonkalender auch als DIN A4 PDF Datei und als Foto gemacht, so dass du die Datei am Handy immer griffbereit hast. Du findest die Dateien in unserem Bonus-Heft. Den QR-Code findest du auf der rechten Seite.



SCAN ME!

GEMÜSE-SAISONKALENDER

Beim Gemüse wird viel mehr eingelagert als beim Obst. Du findest alle lagernden Gemüsesorten in unserem Bonus-Heft. Den QR-Code findest du unten rechts auf der vorigen Seite.

JANUAR

hat folgendes Saison:

- Champignon
- Chicorée
- Feldsalat
- Grün- & Rosenkohl
- Lauch / Porree
- Wirsingkohl

FEBRUAR

hat folgendes Saison:

- Champignon
- Chicorée
- Feldsalat
- Grün- & Rosenkohl
- Lauch / Porree
- Wirsingkohl

MÄRZ

hat folgendes Saison:

- Champignon
- Chicorée
- Feldsalat
- Lauch / Porree
- Rosenkohl
- Spinat

APRIL

hat folgendes Saison:

- Champignon
- Chicorée
- Feldsalat
- Lauch / Porree
- Rhabarber
- Rucola
- Spargel
- Spinat

MAI

hat folgendes Saison:

- Blumenkohl
- Champignon
- Kopfsalat
- Lauch / Porree
- Lauch-/ Frühlingszwiebel
- Rucola
- Spargel
- **7 weitere im Bonus-Heft**

JUNI

hat folgendes Saison:

- Blumenkohl
- Brokkoli
- Champignon
- Gurke
- Kartoffel
- Spargel
- Zucchini
- **18 weitere im Bonus-Heft**

JULI

hat folgendes Saison:

- Aubergine
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Gurke
- Kartoffel
- Karotte
- Paprika
- Rote Bete
- **21 weitere im Bonus-Heft**

AUGUST

hat folgendes Saison:

- Blumenkohl
- Champignon
- Kohlrabi
- Lauch / Porree
- Lauchzwiebel
- Spinat
- Tomate
- Zucchini
- **25 weitere im Bonus-Heft**

SEPTEMBER

hat folgendes Saison:

- Blumenkohl
- Brokkoli
- Champignon
- Gurke
- Kartoffel
- Karotte
- Rucola
- Spinat
- **25 weitere im Bonus-Heft**

OKTOBER

hat folgendes Saison:

- Aubergine
- Blumenkohl
- Chicorée
- Feldsalat
- Grünkohl
- Lauch / Porree
- Pastinake
- Rosenkohl
- **27 weitere im Bonus-Heft**

NOVEMBER

hat folgendes Saison:

- Butternübe
- Champignon
- Chicorée
- Feldsalat
- Grünkohl
- Lauch / Porree
- Pastinake
- Rosenkohl
- **9 weitere im Bonus-Heft**

DEZEMBER

hat folgendes Saison:

- Butternübe
- Champignon
- Chicorée
- Feldsalat
- Grünkohl
- Lauch / Porree
- Pastinake
- Rosenkohl
- **1 weitere im Bonus-Heft**

DER VORBILD-GUIDE

Vielleicht tust du dir trotz unserer leichten und leckeren Rezepte schwer, deine Ernährung umzustellen. Diese Seite soll dir zeigen, welche großartigen Menschen vegan, vegetarisch oder pflanzlich gelebt haben. Nimm dir gerne ein Beispiel an ihnen. Zu früheren Zeiten gab es das Wort "vegan" noch nicht. Was es damals aber auch noch nicht gab: Die unfassbare Züchtung und Schwängerung von Milchkühen, um noch mehr Milch zu produzieren.

Moby • Thomas Edison • Nikola Tesla
Einstein • Leonardo da Vinci • Al Gore

Arnold Schwarzenegger
Nate Diaz • Buddha • Dalai Lama
Hippokrates • Alan Watts
Ghandi • Lewis Hamilton

James Cameron • Esselstyn
Kafka • Paulo Coelho • Darwin
Venus & Serena Williams
Miley Cyrus
Plato • Woody Harrelson

Kim Kardashian • Novak Djokovic • Clinton
Leon Tolstoj • Brad Pitt • Paul McCartney
Arthur Schopenhauer

Mark Twain • Abraham Lincoln • Nietzsche
Alec Baldwin • Leonardo Di Caprio
Benjamin Franklin • Waldo Emerson

Carl Lewis • Natalie Portman
Albert Schweitzer • Messi
Peter Dinklage • Kant • J. Phoenix
Steve Jobs



FRÜHSTÜCK



POWER-MÜSLI



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



WARTEZEIT
1-2 STUNDEN



ZUTATEN

160 g Haferflocken
20 g Lein- oder Chiasamen
20 g Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
400 ml Pflanzenmilch deiner Wahl (Reismilch, Hafermilch, Kokosmilch, Mandelmilch oder Cashewmilch)

GEWÜRZE

1 TL Zimt

TOPPINGS

40 g Rosinen, Cranberries oder Gojibeeren
40 g Cashewkerne oder Walnüsse
2 - 3 Obstsorten deiner Wahl, z. B. Bananen, Äpfel oder Kiwi
20 g Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

1 Die Haferflocken, Lein- oder Chiasamen, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne und den Zimt mit ca. 3/4 der Pflanzenmilch in eine Schüssel geben und über Nacht oder mindestens 1 - 2 Stunden im Kühlschrank einweichen lassen.

2 Nach dem Einweichen die restliche Pflanzenmilch auf das Müsli gießen und deine gewählten Toppings über dem Müsli verteilen.

MILCH TIPP

Es gibt sehr viele Pflanzenmilch-Sorten und jeder hat hier einen verschiedenen Geschmack. Die umweltfreundlichsten Pflanzenmilch-Sorten sind Hafermilch (Hafer ist meist aus Deutschland) und Sojamilch. Das Soja kommt meist aus Europa und nicht, wie viele vermuten, von den brasilianischen Regenwäldern. Gar nicht aus europäischem Anbau erhältlich sind Cashew- und Kokosnussmilch. Bei Reismilch kann man darauf achten, ob der Reis aus Europa oder Asien ist. Mandelmilch enthält leider mehrere Nachteile: Die Mandeln kommen zu 80% aus Kalifornien, Bienen werden für die Bäume "benutzt" und die Mandelmilch hat einen extrem hohen Wasserverbrauch.



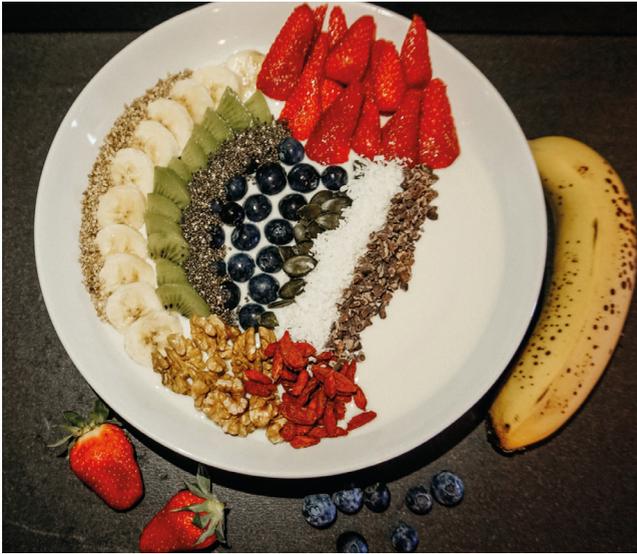
JOGHURT MIT FRÜCHTEN



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



ZUTATEN

800 - 1000 g Soja- oder
Lupinenjoghurt

TOPPINGS

2 - 4 Obstsorten deiner Wahl, z. B.
Bananen, Blaubeeren, Kiwi
oder Erdbeeren

20 g Lein- oder Chiasamen

20 g Kürbis- oder
Sonnenblumenkerne

20 g Rosinen, Cranberries oder
Gojibeeren

40 g Cashewkerne oder Walnüsse

20 g Sesam

20 g Kokosraspeln

20 g Kakaonibs

ZUBEREITUNG

1 Den Soja- oder Lupinenjoghurt in eine Schüssel geben und die gewählten Toppings über dem Joghurt verteilen oder gerne alles in der Schüssel vermischen.

2 Übrigens hat die schöne Anrichtung auf dem Teller nicht nur etwas mit schönen Fotos zu tun, denn es ist bewiesen: Das Auge isst mit. Je schöner also dein Essen ist, desto mehr steigt in dir die Wertschätzung und Dankbarkeit für dein Essen.

MINDSET TIPP / DIE 80/20 REGEL

Manche der Zutaten, die wir verwenden kommen manchmal aus fernen Ländern, wie Kiwi (Neuseeland), Ananas (Südamerika) oder Banane (Ecuador). In Spanien wird fast alles im Land angebaut, in Deutschland sieht das leider anders aus, hier wird das meiste importiert. Du kannst hier jederzeit wählen, heimische Zutaten zu verwenden und unseren Saisonkalender nutzen oder im Internet suchen. Wir möchten dir aber einen wichtigen Tipp mitgeben, auch falls dich andere Menschen darauf ansprechen: Fokussiere dich darauf, 80% richtig zu machen und nicht am Anfang darauf, die letzten 20% "perfekt" zu machen. Du kannst mit der Zeit immer bewusster und nachhaltiger werden, aber erstmal solltest du dich darauf konzentrieren, 80% richtig zu machen.



SCAN ME!

ANANAS-JOGHURT-BOWL



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10-15 MINUTEN



ZUTATEN

- 1 Ananas
- 500 g Soja- oder Lupinenjoghurt
- 2 EL Lein- oder Chiasamen

GEWÜRZE

- 1 TL Zimt

TOPPINGS

- 70 g Himbeeren oder Blaubeeren
- 2 EL Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
- 40 g Cashewkerne oder Walnüsse
- 2 EL Sesam

ZUBEREITUNG

1 Die Ananas in der Mitte durchschneiden und das Fruchtfleisch langsam mit dem Messer herausschneiden, bis beide Hälften gut ausgehöhlt sind. Den Rest der Ananas mit dem Löffel ausschaben und dann mit dem Soja-Joghurt sowie den Lein- oder Chiasamen und dem Zimt vermischen.

2 Deine gewählten Toppings über dem Joghurt verteilen. Der Rest der Ananas kann mit dem restlichen Soja- oder Lupinenjoghurt gegessen oder anders verwertet werden.



ANANAS TIPP

Wir machen dieses Rezept oft, wenn die Ananas reif ist. Vielleicht ist es dir auch schon einmal passiert, dass man übersieht, die Ananas aufzuschneiden und schon ist es passiert, dass sie schlecht ist und man sie wegschmeißen musste. Geldverschwendung und schlecht für die Umwelt. Mit diesem Hack kannst du ganz einfach prüfen, ob die Ananas reif ist: Zieh einfach oben an den Blättern. Wenn du sie leicht herausziehen kannst, ist die Ananas reif und süß. Wenn sie in der Ananas bleiben, dann ist die Ananas noch nicht reif zum Verzehr.



BEEREN-PORRIDGE



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
5 MINUTEN



KOCHZEIT
10 MINUTEN



WARTEZEIT
30 MINUTEN



ZUTATEN

- 100 g** gefrorener Beerenfrüchte-Mix
- 1** Banane
- 1** Apfel
- 1 TL** Kokosöl
- 300 ml** Hafermilch
- 150 g** Haferflocken
- 20 g** Lein- oder Chiasamen
- 1 TL** Agavendicksaft

GEWÜRZE

- 2 TL** Zimt

TOPPINGS

- 40 g** Cashewkerne, Mandeln, Hasel- oder Walnüsse
- 20 g** Rosinen, Cranberries oder Gojibeeren
- 20 g** Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

- Den gefrorenen Beerenfrüchte-Mix ca. 30 Minuten antauen lassen. Dann die Banane und den Apfel in kleine Stücke schneiden.
- Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Bananen- und Apfelstücke bei geringer Hitze kurz darin anbraten, anschließend Zimt darüber streuen und mit der Hafermilch ablöschen.
- Die Haferflocken, den Beerenfrüchte-Mix, die Lein- oder Chiasamen und den Agavendicksaft mit in den Topf geben und erwärmen lassen. Dann das Porridge auf 2 Schüsseln aufteilen und deine gewählten Toppings darüber streuen.



BITTERSTOFFE TIPP

Einige Lebensmittel wie Walnüsse oder Sesam enthalten Bitterstoffe, die man leicht "austricksen" kann. Denn wenn man vor allem diese zwei Lebensmittel isst, merkt man die Bitterstoffe. Der Trick ist ganz simpel: Wir geben sie hin und wieder in unser Porridge und lassen sie ein wenig mitkochen, dann verlieren sie ihre Bitterstoffe und schmecken köstlich.



SCAN ME!

ERDNUSS-PORRIDGE



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KOCHZEIT
10 MINUTEN



ZUTATEN

500 ml Hafermilch
2 Bananen
150 g Haferflocken
2 EL Agavendicksaft
2 EL Erdnussmus
2 EL Lein- oder Chiasamen
40 g Cashewkerne
1 EL Sesam

GEWÜRZE

2 TL Zimt

TOPPINGS

2 - 3 Obstsorten deiner Wahl,
z. B. Blaubeeren, Erdbeeren, Kiwi
1 EL Erdnussmus

ZUBEREITUNG

1 Die Hafermilch in einem Topf erhitzen, die Bananen währenddessen in kleine Stücke schneiden. Sobald die Milch leicht köchelt, die Bananen und die Haferflocken hinzugeben und die Hitze reduzieren.

2 Nach ca. 2 Minuten die Bananen mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken und den Agavendicksaft, das Erdnussmus sowie den Zimt hinzugeben und gut verrühren.

3 Die Lein- oder Chiasamen, die Cashewkerne und den Sesam hinzugeben, gut verrühren und kurz eindicken lassen. Anschließend das Porridge auf 2 Schüsseln aufteilen und deine gewählten Toppings darüber verteilen.

“Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein.”

Hippokrates (griechischer Arzt und Lehrer im 5. Jh.)



AMARANTH-PORRIDGE



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
5 MINUTEN



KOCHZEIT
25 MINUTEN



ZUTATEN

- 400 ml Hafermilch
- 200 g Amaranth
- 1 Banane
- 20 g Rosinen oder Cranberries
- 20 g Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
- 100 g Himbeeren

GEWÜRZE

- ½ TL Zimt

ZUBEREITUNG

1 Die Hafermilch in einem Topf erhitzen, den Amaranth und den Zimt hinzugeben und bei mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

2 Die Banane in Scheiben schneiden, hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Rosinen oder Cranberries, die Kürbis- oder Sonnenblumenkerne und die Himbeeren unterrühren. Das Porridge nochmals für ca. 5 Minuten ziehen lassen, dann auf 2 Schüsseln aufteilen.



ZIMT TIPP

Eines der wichtigsten Gewürze in unserer veganen Küche ist Zimt. Hier solltest du darauf achten, dass du "Ceylon-Zimt" kaufst. In Deutschland wird meist "Cassia-Zimt" verkauft. Ceylon-Zimt enthält laut Studien mehr zellschützende Antioxidantien und weniger Cumarin. Dieser Stoff gilt als leberschädigend wenn man mehr als zwei Gramm täglich zu sich nimmt.



SCAN ME!

BEERENFRÜCHTE-SMOOTHIEBOWL



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



ZUTATEN

- 2 gefrorene Bananen
- 100 g gefrorener Beerenfrüchte-Mix
- 200 ml Pflanzenmilch deiner Wahl (Reismilch, Hafermilch, Kokosmilch, Mandelmilch oder Cashewmilch)
- 2 EL Lein- oder Chiasamen
- 1 EL Agavendicksaft

GEWÜRZE

- 1 TL Zimt

TOPPINGS

- 40 g Cashewkerne oder Walnüsse
- 20 g Haferflocken
- 20 g Rosinen, Cranberries oder Gojibeeren
- 20 g Crunchy-Müsli
- 20 g Amaranth gepufft
- 20 g Kokosraspeln
- 20 g Kakaonibs

ZUBEREITUNG

- 1 Die gefrorenen Bananen in den Mixer geben. Wenn du nur einen Handmixer hast, sollten die Bananen ca. 60 Minuten aufgetaut werden.
- 2 Anschließend den gefrorenen Beerenfrüchte-Mix, die Pflanzenmilch deiner Wahl, die Lein- oder Chiasamen, den Agavendicksaft und den Zimt in einen Mixer geben und mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 3 Die Bowl auf zwei Schüsseln aufteilen und deine gewählten Toppings über der Smoothiebowl verteilen.



REIFE TIPP

Überreife Bananen frieren wir entweder für künftige Smoothiebowls ein oder wir machen Cookies aus ihnen. In diesem Buch findest du viele verschiedene Rezepte, bei denen du auch immer mit Gemüse und Obst variieren kannst. Wusstest du, dass nach einem Bericht der deutschen Verbraucherzentrale zufolge, jährlich fast 12 Millionen Tonnen Essen weggeschmissen werden? Wir wollen gegen diesen Trend ankämpfen und mit sehr vielen variablen Rezepten, die auch mit verschiedenen Obst- und Gemüsesorten gehen, mithelfen.



SCHOKO SMOOTHIEBOWL



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



ZUTATEN

- 4 gefrorene Bananen
- 40 g stark entölter Kakao
- 400 ml Pflanzenmilch deiner Wahl (Reismilch, Hafermilch, Kokosmilch, Mandelmilch oder Cashewmilch)
- 2 EL Lein- oder Chiasamen
- 1 EL Agavendicksaft

GEWÜRZE

- 1 TL Zimt

TOPPINGS

- 1 Banane
- 40 g Cashewkerne oder Walnüsse
- 20 g Lein- oder Chiasamen
- 20 g Sesam
- 20 g Rosinen, Cranberries oder Gojibeeren
- 20 g Crunchy-Müsli
- 20 g Kokosraspeln
- 20 g Kakaonibs

ZUBEREITUNG

- 1 Die gefrorenen Bananen in den Mixer geben. Wenn du nur einen Handmixer hast, sollten die Bananen ca. 60 Minuten aufgetaut werden.
- 2 Anschließend den stark entölten Kakao, die Pflanzenmilch deiner Wahl, die Lein- oder Chiasamen, den Agavendicksaft sowie den Zimt in einen Mixer geben und mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 3 Die Bowl auf zwei Schüsseln aufteilen und deine gewählten Toppings über der Smoothiebowl verteilen.



SCAN ME!

SCHOKO-ERDNUSS SMOOTHIEBOWL ★



ZUTATEN

- 4 gefrorene Bananen
- 40 g stark entölter Kakao
- 400 ml Pflanzenmilch deiner Wahl (Reismilch, Hafermilch, Kokosmilch, Mandelmilch oder Cashewmilch)
- 2 EL Lein- oder Chiasamen
- 1 EL Agavendicksaft
- 4 EL Erdnussmus

GEWÜRZE

- 1 TL Zimt

TOPPINGS

- 1 Banane
- 40 g Cashewkerne oder Walnüsse
- 20 g Lein- oder Chiasamen
- 20 g Crunchy-Müsli
- 20 g Kokosraspeln
- 2 EL Erdnussmus
- 20 g Zartbitter Schokodrops

ZUBEREITUNG

1 Die gefrorenen Bananen in den Mixer geben. Wenn du nur einen Handmixer hast, sollten die Bananen ca. 60 Minuten aufgetaut werden.

2 Anschließend den stark entölten Kakao, die Pflanzenmilch deiner Wahl, die Lein- oder Chiasamen, den Agavendicksaft, das Erdnussmus sowie den Zimt in einen Mixer geben und mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.

3 Die Bowl auf zwei Schüsseln aufteilen und deine gewählten Toppings über der Schoko Smoothiebowl verteilen.



ALL-IN-ONE MIXED-SMOOTHIE



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



ZUTATEN

- 2 Bananen
- 100 g Früchte deiner Wahl, z. B. gefrorener Beerenfrüchte-Mix
- 300 ml Pflanzenmilch deiner Wahl (Reismilch, Hafermilch, Kokosmilch, Mandelmilch oder Cashewmilch)
- 80 g Haferflocken
- 100 ml Wasser
- 10 g Lein- oder Chiasamen
- 10 g Rosinen oder Cranberries
- 10 g Kokosraspeln

OPTIONAL

Statt 100 g nur 50 g Beerenfrüchte verwenden und zusätzlich 50 g Gemüse deiner Wahl, z. B. Spinat, Rote Bete oder Avocado

GEWÜRZE

- 2 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1 Die Bananen, die Früchte deiner Wahl, die Pflanzenmilch deiner Wahl, die Haferflocken, das Wasser, die Lein- oder Chiasamen, die Rosinen oder Cranberries sowie die Gewürze in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.

2 Den Smoothie in Gläser füllen und die Kokosraspeln darüber verteilen. Unser Favorit ist die Variante mit Banane und dem Beerenfrüchte-Mix.



ALL-IN-ONE TIPP

Unsere ALL-IN-ONE Rezepte sind super einfach, um rumzuprobieren. Bei der Marmelade oder beim Smoothie kannst du das Rezept bspw. gleich lassen und nur die Beerenfrüchte austauschen, z. B. mit einer Mango. Auch den Hummus kannst du mit Hülsenfrüchten deiner Wahl flexibel variieren, das Grundrezept bleibt immer gleich. So hast du eine schöne Anleitung für das Hauptrezept und kannst deiner Kreativität freien Lauf lassen.



SCAN ME!

EASY PANCAKES



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KOCHZEIT
15-25 MINUTEN



ZUTATEN

- 200 g** Haferflocken
- 2** Bananen
- 350 ml** Pflanzenmilch deiner Wahl (Reismilch, Hafermilch, Kokosmilch, Mandelmilch oder Cashewmilch)
- 2 EL** Öl deiner Wahl

GEWÜRZE

- 1 TL** Zimt

ZUBEREITUNG

- 1** Die Haferflocken in einen Mixer geben und zu Hafermehl verarbeiten, dann die Banane in eine Schüssel geben und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
- 2** Das Hafermehl, die Pflanzenmilch deiner Wahl und den Zimt hinzugeben und alles mit einem Handrührgerät zu einer dickflüssigen Konsistenz verrühren. Anschließend 1 - 2 Pfannen mit dem Öl deiner Wahl erhitzen (mit 2 Pfannen geht es schneller).
- 3** Den Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze die Pancakes auf beiden Seiten goldbraun anbraten.



PANCAKES TIPP

Man kann auch alle Zutaten in den Mixer geben und mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Haferflocken sollten vorab trotzdem zu Hafermehl verarbeitet werden. Wir bestreichen die Pancakes mit Bionella (veganer Schokoauflauf) oder Erdnussmus, streuen dann 3-4 Obstsorten unserer Wahl darüber, ein paar Nüsse und dann geben wir noch Soja- oder Lupinenjoghurt über den Pancake sowie ein wenig Zimt. Das ist ein tolles Frühstück für das Wochenende oder wenn man gerade nicht unter Zeitdruck steht und sich ein leckeres und etwas anderes Frühstück zaubern möchte.



FRENCH TOAST



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10-15 MINUTEN



KOCHZEIT
10 MINUTEN



ZUTATEN

8 Vollkorntoasts

2 Bananen

150 ml Pflanzenmilch deiner Wahl
(Reismilch, Hafermilch,
Kokosmilch, Mandelmilch
oder Cashewmilch)

2 EL Öl deiner Wahl

1 EL Puderzucker

Bionella (vegane Alternative zu
Nutella) oder Erdnussmus

GEWÜRZE

2 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1 Die Vollkorntoasts in einem Toaster goldbraun toasten und alle 8 Scheiben mit Bionella oder Erdnussmus bestreichen. Anschließend die Bananen in dünne Scheiben schneiden und 4 von den 8 Scheiben Toasts damit belegen.

2 Auf den Toast mit Bananen, die Toast Hälfte ohne Bananen legen und etwas zusammendrücken. In einem Suppenteller die Pflanzenmilch deiner Wahl mit dem Zimt verrühren und darin die Toasts gut wälzen.

3 In einer Pfanne das Öl deiner Wahl erhitzen und die French Toasts bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Zum Servieren noch etwas Puderzucker drüber streuen.

„Die Vernunft beginnt bereits in der Küche.“

Friedrich Nietzsche (deutscher Philosoph)



SCAN ME!

APFELRINGE MIT ERDNUSSMUS



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
5-10 MINUTEN



ZUTATEN

- 2 Äpfel
- 4 - 6 EL Erdnussmus
- 6 - 8 EL Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

1 Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse mittig entfernen ohne die Äpfel zu teilen. Die Äpfel dann in dünne Scheiben schneiden und mit dem Erdnussmus bestreichen.

2 Zum Servieren die Kokosraspeln darüber streuen.



VITAMIN TIPP

Obst, vor allem wenn es nicht Bio ist, sollte geputzt werden aber nicht zu lange im Wasserbad liegen. Die Schale enthält meistens die meisten Nährstoffe. Wenn du Gemüse und Obst erst einmal klein geschnitten hast, solltest du Lebensmittel schnell verwenden, denn Licht und Luft zieht wichtige Vitamine heraus. Kleiner Tipp hier: Dem kannst du entgegenbeugen wenn du ein paar Tropfen Zitronensaft darüber gibst.



RÜHREI



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KOCHZEIT
25 MINUTEN



ZUTATEN

- 200 g** Räuchertofu
- 2 EL** Öl deiner Wahl
- 1** kleine Zwiebel
- 1 EL** Sojasauce
- 400 g** Naturtofu

GEWÜRZE

- $\frac{1}{2}$ **TL** Kurkuma
- $\frac{1}{2}$ **TL** Kala Namak Salz
- $\frac{1}{2}$ **Bund** Schnittlauch
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

OPTIONAL

- frische Cocktailtomaten
- Vollkornbrot

ZUBEREITUNG

- Den Räuchertofu in feine Würfel schneiden, das Öl deiner Wahl in einer Pfanne erhitzen und darin den Räuchertofu anbraten bis sich die Röstaromen bilden.
- Währenddessen die Zwiebel fein würfeln und dann zum Räuchertofu in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze weiter braten. Nach ca. 5 Minuten den Räuchertofu und die Zwiebeln mit der Sojasauce ablöschen.
- Den Naturtofu mit einer Gabel zerdrücken und nach ca. 5 - 10 Minuten gemeinsam mit dem Kurkuma zum Räuchertofu geben und weitere 10 Minuten braten lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die restlichen Gewürze hinzufügen. Zum Schluss den Schnittlauch waschen, schneiden und über das Rührei geben. Wir servieren das Rührei gerne mit frischen Cocktailtomaten und einem getoastetem Vollkornbrot.



RÜHREI TIPP

Wenn man das Rührei noch nie ausprobiert hat, kann man kaum glauben, dass Tofu so schmecken und riechen kann wie das normale Rührei. Wenn du unserer Anleitung folgst wirst du überrascht sein über das Ergebnis und wie ähnlich diese Gerichte schmecken. Wichtig für das Rezept ist nur das spezielle Gewürz "Kala Namak", auch Schwarzsatz genannt. Dieses bekommst du in jedem Bio-Markt oder online. Ursprünglich stammt dieses Salz aus Indien.



SCAN ME!

DINKELBROT



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



WARTEZEIT
10 MINUTEN



BACKZEIT
40 MINUTEN
220° OBER- UND
UNTERHITZE



ZUTATEN

- 450 ml lauwarmes Wasser
- ½ Päckchen Trockenhefe
- 1 EL brauner Zucker
- 500 g Dinkelmehl Type 630
- 2 EL Balsamico
- 60 g Chiasamen
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Rosinen oder Cranberries
- 1 TL Öl deiner Wahl
- 30 g Kürbiskerne

GEWÜRZE

- 2 TL Salz
- 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1 Das Wasser, die Trockenhefe und den Zucker in eine Schüssel geben und so lange rühren, bis sich alles aufgelöst hat. 50 g von dem Dinkelmehl hinzugeben und nochmals rühren, bis sich das Mehl komplett aufgelöst hat. Den Teig 10 Minuten beiseite stellen und währenddessen den Backofen vorheizen.

2 Das restliche Dinkelmehl, den Balsamico, die Chiasamen, die Sonnenblumenkerne, die Rosinen oder Cranberries sowie die Gewürze in die Schüssel hinzugeben und gut verrühren. Die Brotbackform mit dem Öl deiner Wahl einfetten und den Teig in die Brotbackform füllen.

3 Das Brot in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 40 Minuten backen. Nach ca. 30 Minuten Backzeit die Kürbiskerne über das Brot streuen.



DINKELBROT TIPP

Das Dinkelbrot ist eines unserer Lieblings-Frühstücksvarianten. Wir bestreichen es mit Erdnussmus, belegen es mit Bananen und geben dann noch unsere eigene Erdbeer-Marmelade darüber. Das Dinkelbrot machen wir somit immer in Kombination mit der Marmelade. Das Rezept hierfür findest du unter der ALL-IN-ONE Marmelade.



ALL-IN-ONE MARMELADE



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
5 MINUTEN



WARTEZEIT
1 STUNDE



ZUTATEN

300 g Früchte deiner Wahl, z. B. gefrorener Beerenfrüchte-Mix oder Mango

3 EL Chiasamen

1 EL Agavendicksaft

GEWÜRZE

1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1 Wenn du eine Marmelade mit gefrorenen Früchten mixt, solltest du diese mindestens 1 Stunde vor Verarbeitung oder auch über Nacht auftauen lassen. Die Früchte in den Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.

2 Die Chiasamen, den Agavendicksaft sowie den Zimt hinzufügen und verrühren. Im Anschluss die Marmelade in ein Glas abfüllen und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.



BEERENFRÜCHTE TIPP

Da wir mittlerweile nur noch einen Handmixer und keinen Standmixer mehr haben, lassen wir die Bananen und den Beerenfrüchte-Mix ca. 60 Minuten auftauen. Somit tut sich der Handmixer leichter.



SCAN ME!



Vegan
Vibes

KALTE MITTAGSGERICHTE



NUDELSALAT



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KOCHZEIT
10 MINUTEN



ZUTATEN

200 g Vollkornnudeln, Vollkornreis, Quinoa oder Couscous

3 - 4 Gemüsesorten deiner Wahl, z. B. Paprika, Zucchini, Tomaten, Gurken oder Karotten

400 g Hülsenfrüchte deiner Wahl, z. B. Weiße Bohnen, Rote Bohnen oder Kichererbsen

15 g Oliven

10 g Kürbis- oder Sonnenblumenkerne

50 g frischer Rucola

GEWÜRZE

$\frac{1}{2}$ TL Italienische Kräuter

$\frac{1}{2}$ TL Basilikum

Salz nach Geschmack

Pfeffer nach Geschmack

DRESSING

2 EL Balsamico

1 EL Öl deiner Wahl

50 ml Wasser

1 - 2 EL Senf

ZUBEREITUNG

1 Die Vollkornnudeln, den Vollkornreis, den Quinoa oder den Couscous kochen. Die Kochanleitung findest du in unserem Getreide-Guide auf Seite 12.

2 Die Gemüsesorten deiner Wahl waschen, eventuell schälen, in kleine Stücke schneiden und mit den Vollkornnudeln, dem Vollkornreis, dem Quinoa oder dem Couscous in eine Schüssel geben. Die Hülsenfrüchte deiner Wahl, die Oliven, die Kürbis- oder Sonnenblumenkerne und den Rucola hinzugeben.

3 Alle Zutaten für das Dressing mit den Gewürzen gut mixen und über den Salat geben.



OLIVEN TIPP

Die Farbe der Oliven hängt davon ab, wann sie geerntet wurden. Der Geschmack hängt sehr von der Sorte ab, die man kauft. Grüne Oliven schmecken eher stark fruchtig und schwarze Oliven intensiv würzig. Achtung allerdings bei schwarzen Oliven, denn viele Firmen ernten sie sehr früh und färben sie dann schwarz ein, dies merkt man u. a. an den Farbstoffen E579 und E585. Ein anderer Hinweis, dass Oliven eingefärbt sind ist der Hinweis "geschwärzt" auf der Packung. Sobald einer von diesen Hinweisen darauf ist, wurde künstlich mit Farbe nachgeholfen.



GEMISCHTER SALAT



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10-15 MINUTEN



DRESSING

25 ml Öl deiner Wahl
100 ml Wasser
1 EL Balsamico
1 - 2 EL Senf

ZUBEREITUNG

1 Den Salat sowie die Gemüsesorten deiner Wahl waschen, eventuell schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Hülsenfrüchte deiner Wahl, die Oliven, die Kürbis- oder Sonnenblumenkerne und optional die Früchte deiner Wahl hinzugeben.

2 Alle Zutaten für das Dressing mit den Gewürzen gut mixen und über den Salat geben.



DRESSING TIPP

Unsere Empfehlung: Wir geben zum Dressing gerne noch einen Schuss Apfelessig hinzu. Das gibt dem Salat noch einen leichten Kick!

ZUTATEN

½ Eisberg- oder Feldsalat
3 - 4 Gemüsesorten deiner Wahl, z. B. Paprika, Tomaten, Gurken oder Karotten
400 g Hülsenfrüchte deiner Wahl, z. B. Weiße Bohnen, Rote Bohnen oder Kichererbsen
15 g Oliven
10 g Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
Opt. Früchte deiner Wahl, z. B. Erdbeeren, Ananas oder Mango

GEWÜRZE

½ Bund frischer Schnittlauch oder 2 TL Dill
Salz nach Geschmack
Pfeffer nach Geschmack



SCAN ME!

KIDNEYBOHNEN SALAT



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



ZUTATEN

10 - 12 Cocktailtomaten
½ (rote) Zwiebel
500 g Kidneybohnen
40 g Kürbiskerne

GEWÜRZE

½ Bund frischer Schnittlauch
1 TL Basilikum
Salz nach Geschmack
Pfeffer nach Geschmack

DRESSING

2 EL Balsamico
1 EL Öl deiner Wahl
50 ml Wasser
1 - 2 EL Senf

ZUBEREITUNG

1 Die Tomaten waschen und vierteln, die Zwiebel in feine Streifen schneiden und gemeinsam mit den Kidneybohnen sowie den Kürbiskernen in eine Schüssel geben.

2 Alle Zutaten für das Dressing mit den Gewürzen gut mixen und über den Kidneybohnen Salat geben.

*“Nichts wird die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern
wie der Schritt zu einer pflanzlichen Ernährung.”*

Albert Einstein (deutscher Physiker)







SUPPEN



KARTOFFEL- BROKKOLI SUPPE



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KOCHZEIT
15-20 MINUTEN



ZUTATEN

- 6 Kartoffeln
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Brokkoli
- 1 EL Öl deiner Wahl
- 500 ml Gemüsebrühe
- ½ Dose bzw. 200 ml Kokosmilch

GEWÜRZE

- ½ TL Chiliflocken
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Die Kartoffeln, die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Brokkoli waschen und in kleine Stücke schneiden.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch kurz anbraten. Nach ca. 2 Minuten auf mittlere Hitze zurückschalten und die Kartoffeln hinzugeben. Nach weiteren 5 Minuten den Brokkoli hinzugeben und für ca. 10 Minuten mitdünsten lassen.
- 3 Im Anschluss die Gemüsebrühe, die Kokosmilch sowie die Gewürze hinzugeben und aufkochen lassen. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und noch einmal aufkochen lassen.

*„Wir alle haben eine Verantwortung, uns für unsere
Gesundheit und die des Planeten einzusetzen.“*

Beyonce (US-amerikanische Sängerin)



TOMATENSUPPE



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
15-20 MINUTEN



KOCHZEIT
20 MINUTEN



ZUTATEN

- 1 kg Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 cm **großes Stück** Ingwer
- 2 EL Öl deiner Wahl
- 2 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- ½ Dose bzw. 200 ml Kokosmilch

GEWÜRZE

- ½ TL Chiliflocken
- 1 TL Oregano
- 1 TL Basilikum
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Die Tomaten auf der gegenüberliegenden Seite vom Strunk kreuzförmig anritzen. Etwas Wasser im Wasserkocher aufkochen, über die Tomaten gießen und für 10 Minuten beiseite stellen. Im Anschluss von den Tomaten die Haut abziehen.
- 2 Die Zwiebel, die Knoblauchzehen sowie den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 3 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel, die Knoblauchzehen und den Ingwer für ca. 5 Minuten darin anbraten.
- 4 Das Tomatenmark hinzugeben und nach einer weiteren Minute das Gericht mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ablöschen. Anschließend die gekochten Tomaten sowie die Gewürze hinzugeben und die Suppe ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und noch einmal aufkochen lassen.



MAHLZEIT TIPP

Wenn du die Tomatensuppe als größere Hauptmahlzeit möchtest, kannst du gerne Vollkornreis kochen und zur Suppe geben. Schmeckt in der Kombination auch sehr gut.



SCAN ME!

KÜRBISSUPPE



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
15 MINUTEN



KOCHZEIT
20 MINUTEN



ZUTATEN

- ½ Hokkaido Kürbis
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl deiner Wahl
- 250 ml Gemüsebrühe
- ½ Dose bzw. 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Kürbiskernöl
- 20 g Kürbiskerne

GEWÜRZE

- 2 TL Curry
- 1 TL Kurkuma
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Den Hokkaido Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe für ca. 5 Minuten darin anbraten.
- 3 Das Gericht mit der Gemüsebrühe sowie der Kokosmilch ablöschen und für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Gewürze hinzufügen, die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und noch einmal aufkochen lassen. Zum Servieren die Suppe mit dem Kürbiskernöl und den Kürbiskernen garnieren.



SUPPEN TIPP

Die Suppe kann man noch abrunden indem man ein ca. 2cm großes Stück Ingwer und ca. 100ml Orangensaft hinzufügt.







SCHNELLE & EINFACHE GERICHTE



ERBSEN-REISPFANNE



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KOCHZEIT
20 MINUTEN



ZUTATEN

- 200 g** Vollkornreis
- 1** Zwiebel
- 2** Karotten
- ½** Zucchini
- ½** Paprika
- 1 EL** Öl deiner Wahl
- 2 EL** Sojasauce
- 200 g** Erbsen
- 200 ml** Gemüsebrühe

GEWÜRZE

- 2 TL** Petersilie
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1** Den Vollkornreis kochen. Die Kochanleitung findest du in unserem Getreide-Guide auf Seite 12.
- 2** Die Zwiebel und die Karotten schälen, waschen und in feine Halbringe schneiden. Die Zucchini sowie die Paprika waschen und in kleine Scheiben bzw. Stücke schneiden.
- 3** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Im Anschluss die Karotten, die Zucchini, die Paprika und die Sojasauce dazugeben und die Hitze auf mittlere Stufe regulieren. Nach ca. 10 Minuten die Erbsen und die Gewürze hinzugeben.
- 4** Nach weiteren 5 Minuten das Gericht mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit dem gekochten Vollkornreis vermischen.



DIE 1:2 REGEL

Diese Regel verwenden wir bei fast allen Vollkorn- und Getreidearten. Das bedeutet immer 1 Portion Reis/Nudeln mit doppelter Portion Wasser kochen. Vollkornprodukte benötigen mehr Wasser, da wir aber laufend umrühren geben wir lieber noch etwas Wasser hinzu als von Anfang an schon zu viel Wasser aufzukochen.



NUDELN MIT SPINAT UND KICHERERBSEN



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KOCHZEIT
15 MINUTEN



ZUTATEN

- 200 g Vollkornnudeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 1 EL Öl deiner Wahl
- 200 g Kichererbsen
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g frischer Blattspinat
- ½ Dose bzw. 200 ml Kokosmilch

GEWÜRZE

- 1 TL Curry
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Die Vollkornnudeln kochen. Die Kochanleitung findest du in unserem Getreide-Guide auf Seite 12.
- 2 Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden.
- 3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Knoblauchzehe hinzugeben. Im Anschluss die Paprika dazugeben und die Hitze auf mittlere Stufe regulieren. Nach ca. 5 Minuten die Kichererbsen hinzufügen und das Gericht mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- 4 Den Spinat gründlich waschen und gemeinsam mit der Kokosmilch und den Gewürzen in der Pfanne untermischen. Das Gericht ca. 3 - 5 Minuten köcheln lassen und dann die Vollkornnudeln hinzugeben.



KOKOSMILCH TIPP

Wir verwenden in Suppen und Kokosmilch-Gerichten meist nur eine halbe Dose Kokosmilch (200ml) und füllen den Rest mit Wasser auf. Das reduziert die Kalorien und schmeckt trotzdem sehr gut. Falls du es aber cremiger haben möchtest, nutze gerne immer eine ganze Dose. Es gibt in einzelnen Supermärkten auch fettreduzierte Kokosmilch aus der Dose. Wenn du nur eine halbe Dose verwendest, fülle diese in einen Becher oder in ein Glas, diese kannst du im Kühlschrank lagern. Nur nicht in der Dose lassen, ansonsten wird die Kokosmilch schnell schlecht.



SCAN ME!

NUDELN MIT SPINAT UND ERBSEN



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KOCHZEIT
15 MINUTEN



ZUTATEN

- 200 g** Vollkornnudeln
- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 200 g** Champignons
- 30 g** Pinienkerne
- 1 EL** Öl deiner Wahl
- 200 g** Erbsen
- ½ Dose bzw. 200 ml** Kokosmilch
- 100 g** frischer Blattspinat
- 1 EL** Leinsamen
- 2 EL** Hefeflocken

GEWÜRZE

- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1** Die Vollkornnudeln kochen. Die Kochanleitung findest du in unserem Getreide-Guide auf Seite 12.
- 2** Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Champignons waschen und in Streifen schneiden.
- 3** Die Pfanne ohne Öl erhitzen, die Pinienkerne darin bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten und dann die Pinienkerne beiseite legen.
- 4** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Knoblauchzehe hinzugeben. Im Anschluss die Champignons dazugeben und die Hitze auf mittlere Stufe regulieren. Nach ca. 5 Minuten die Erbsen hinzufügen und das Gericht mit der Kokosmilch ablöschen.
- 5** Den Spinat gründlich waschen und gemeinsam mit den Leinsamen, den gerösteten Pinienkernen und den Gewürzen in die Pfanne geben und untermischen. Das Gericht ca. 3 - 5 Minuten köcheln lassen, die Vollkornnudeln hinzugeben und mit den Hefeflocken servieren.



SPAGHETTI MIT LINSEN-BOLOGNESE



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KOCHZEIT
15-20 MINUTEN



ZUTATEN

- 200 g** Vollkornspaghetti
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl deiner Wahl
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml** Gemüsebrühe
- 1 Dose bzw. **400 g** gestückelte Tomaten
- 150 g** rote oder braune Linsen

GEWÜRZE

- 2 TL** Italienische Kräuter
- 1 TL brauner Zucker**
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

TOPPING

- 40 g** Cashewkerne oder vegane Käsealternative

ZUBEREITUNG

- 1 Die Vollkornspaghetti kochen. Die Kochanleitung findest du in unserem Getreide-Guide auf Seite 12.
- 2 Die Zwiebel sowie die Karotte schälen und in sehr kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- 3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Karotte und die Knoblauchzehen hinzugeben und für ca. 5 Minuten anbraten. Das Tomatenmark sowie die Gewürze hinzugeben und für ca. 1 Minute mitrösten.
- 4 Das Gericht mit der Gemüsebrühe und den gestückelten Tomaten aus der Dose ablöschen, die Linsen hinzugeben und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 10 - 15 Minuten köcheln lassen. Die Bolognese ist fertig, sobald die Linsen bissfest sind. Die Cashewkerne im Mixer mixen bis eine pulvrige Konsistenz entsteht und diese zum Servieren über die Spaghetti mit Linsen-Bolognese geben.



SPAGHETTI TIPP

Wir ergänzen das Gericht sehr gerne mit einer Knollensellerie. Diese wird ebenfalls wie die Karotten, geschält, gewaschen sowie sehr klein gewürfelt und gleichzeitig mit ihnen in die Pfanne gegeben. Das gibt dem Rezept noch einen richtigen Kick!



SCAN ME!

ZITRONEN SPAGHETTI



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
5 MINUTEN



KOCHZEIT
20-25 MINUTEN



ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ½ Bio Zitrone
- 1 EL Öl deiner Wahl
- 600 ml Gemüsebrühe
- ½ Dose bzw. 200 ml Kokosmilch
- 250 g Vollkornspaghetti
- 250 g frischer Blattspinat

GEWÜRZE

- 1 TL Chiliflocken
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. Die Bio Zitrone gut waschen und 1 TL von der Haut abraspeln. Den Saft der Zitrone auspressen.
- Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Knoblauchzehen hinzugeben.
- Die Gemüsebrühe, die Kokosmilch, die ungekochten Vollkornspaghetti und den Zitronensaft hinzufügen. Sobald die Vollkornspaghetti ein wenig weich geworden sind, vorsichtig mit einem Kochlöffel in die Flüssigkeit drücken und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
- Nachdem die Vollkornspaghetti bissfest sind, den Spinat gründlich waschen und gemeinsam mit der geriebenen Zitronenschale sowie den Gewürzen hinzugeben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen.



ONE-POT TIPP

One-Pot Rezepte sind im Vanlife natürlich unsere Lieblingsrezepte, denn eine Spülmaschine hat man hier nicht. Zusätzlich ist das Rezept super einfach und schmeckt sehr lecker.



SPAGHETTI MIT SCHWARZEN BOHNEN



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
5 MINUTEN



KOCHZEIT
15 MINUTEN



ZUTATEN

- 200 g** Vollkornspaghetti
- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 2** Karotten
- 1 EL** Öl deiner Wahl
- 1 Dose bzw. 400 g** gestückelte Tomaten
- 200 g** schwarze Bohnen

GEWÜRZE

- 1 TL** Oregano
- 1 TL** Basilikum
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1** Die Vollkornspaghetti kochen. Die Kochanleitung findest du in unserem Getreide-Guide auf Seite 12.
- 2** Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Karotten schälen, waschen und in kleine Scheiben schneiden.
- 3** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Karotten und die Knoblauchzehe hinzugeben und für ca. 5 Minuten anbraten.
- 4** Im Anschluss die gestückelten Tomaten aus der Dose sowie die schwarzen Bohnen hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Die Gewürze und die gekochten Spaghetti hinzugeben, alles gut vermischen und für ca. 3 Minuten auf kleiner Stufe ziehen lassen.



KÄSE-ERSATZ TIPP

Als Käseersatz streuen wir über die Spaghetti (oder auch Aufläufe, Pizza etc.) Hefeflocken. Diese haben von Natur aus einen käsigen Geschmack. Du bekommst diese im Biomarkt oder online. Falls du diese nicht zu Hause haben solltest, kannst du auch 2 Hände Cashewkerne nehmen und im Mixer mahlen. Das Ergebnis sieht dann auch aus wie gemahlener Käse und schmeckt auch sehr gut.



SCAN ME!

SPAGHETTI MIT CHAMPIGNONS



ZUTATEN

- 250 g** Vollkornspaghetti
- 1** Zwiebel
- 2** Knoblauchzehen
- 1 EL** Öl deiner Wahl
- 200 g** Champignons
- 1 Becher** vegane Crème Fraîche
- 200 ml** Wasser
- 40 g** Cashewkerne

GEWÜRZE

- ½ Bund** frischer Schnittlauch
- 1 TL** Petersilie
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1** Die Vollkornspaghetti kochen. Die Kochanleitung findest du in unserem Getreide-Guide auf Seite 12.
- 2** Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Champignons waschen und in dünne Streifen schneiden.
- 3** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Knoblauchzehen hinzugeben. Nach ca. 2 Minuten die Champignons hinzugeben und für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten lassen.
- 4** Die vegane Crème Fraîche, das Wasser, die Cashewkerne und die Gewürze in einen Mixer geben und zu einer Sauce mixen. Anschließend die Sauce in die Pfanne geben, kurz aufkochen lassen und dann mit den gekochten Spaghetti vermengen.



REZEPT TIPP

Wenn du einen Standmixer hast, kannst du die Cashewkerne einfach in den Mixer geben. Wenn du aber nur einen Handmixer hast, dann haben wir hier einen guten Tipp für dich: Gieße heißes Wasser über die Cashewkerne und lasse diese 15 Minuten lang in diesem Wasser einweichen. Im Anschluss tut sich der Standmixer sehr viel leichter, die Kerne zu mixen.



TORTELLINI



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KOCHZEIT
10 MINUTEN



ZUTATEN

- 1 **Packung** vegane Tortellini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl deiner Wahl
- ½ Zucchini
- ½ Paprika
- ½ **Dose bzw. 200 ml** Kokosmilch

GEWÜRZE

- ½ **Bund** frischer Schnittlauch
- 1 TL Kümmel
- ½ TL Kurkuma
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Die Tortellini nach Packungsanweisung kochen.
- 2 Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Zucchini sowie die Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden.
- 3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Knoblauchzehen hinzugeben. Die Zucchini und die Paprika für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten lassen.
- 4 Die Kokosmilch, die Gewürze und die gekochten Tortellini hinzugeben und nochmals für ca. 5 Minuten köcheln lassen.

MINDSET TIPP

Im Alltag muss es manchmal mit dem Essen auch schnell gehen und das verstehen wir. Daher haben wir in diesem Kochbuch auch 5 Fertigprodukte aufgenommen, die man ganz schnell zubereiten kann und die doch sehr lecker sind. Das ist für die Menschen, die solche veganen Produkte in ihrem Alltag aufgrund Zeitgründen benötigen oder austesten möchten. Auch hier kannst du die 80/20 Regel anwenden und du solltest diese Produkte natürlich nicht zu oft konsumieren, weil sie verarbeitet sind. Aber auch hier gilt: Die Menge macht das Gift. Du kannst dich auch mit solchen Produkten komplett "vegan" ernähren - das ist aber nicht der Sinn einer gesunden Ernährung. Sieh diese Produkte bitte nur als Beimischung an. Du bekommst alle Produkte üblicherweise in Bio-Supermärkten.



SCAN ME!

GNOCCHIS



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KOCHZEIT
10 MINUTEN



ZUTATEN

- 1 **Packung** vegane Gnocchis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 **EL** Öl deiner Wahl
- ½ Zucchini
- 200 g Champignons
- 1 **Dose bzw. 400 g** gestückelte Tomaten
- 5-7 Cocktailtomaten

GEWÜRZE

- 2 **EL** frischer Thymian
- ½ **Bund** frischer Schnittlauch
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Die Gnocchis nach Packungsanweisung kochen.
- 2 Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Zucchini und die Champignons waschen und in feine Streifen schneiden.
- 3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Knoblauchzehe hinzugeben. Die Zucchini, die Champignons sowie die Gnocchis in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten mitbraten.
- 4 Das Gericht mit den gestückelten Tomaten aus der Dose ablöschen, die Gewürze hinzugeben und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Kurz vor dem Ende die Cocktailtomaten waschen, halbieren und in das Gericht geben.

*„Meine besten Leistungen habe ich erbracht,
als ich 30 Jahre alt und Veganer war.“*

Carl Lewis (US-amerikanischer Leichtathlet)



RAVIOLI



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KOCHZEIT
15 MINUTEN



ZUTATEN

- 1 Packung** vegane Ravioli
- 1** Zwiebel
- 200 g** Champignons
- 2** Karotten
- 2 EL** Pinienkerne
- 1 EL** Öl deiner Wahl
- 2 EL** Tomatenmark
- 1 Dose bzw. 400 g** gestückelte Tomaten

GEWÜRZE

- 1 TL** Oregano
- ½ TL** brauner Zucker
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1** Die Ravioli nach Packungsanweisung kochen.
- 2** Die Zwiebel sowie die Champignons waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Karotten schälen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden.
- 3** Die Pfanne ohne Öl erhitzen, die Pinienkerne darin bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten und dann die Pinienkerne beiseite legen.
- 4** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Champignons und die Karotten hinzugeben. Nach ca. 5 Minuten das Tomatenmark hinzugeben und ca. 2 Minuten mitbraten.
- 5** Das Gericht mit den gestückelten Tomaten aus der Dose ablöschen, die Gewürze hinzugeben und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die gekochten Ravioli hinzugeben, vermischen und mit den gerösteten Pinienkernen servieren.



SCAN ME!

SPÄTZLE



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KOCHZEIT
10 MINUTEN



ZUTATEN

- 1 Packung** vegane Spätzle
- 1** Zwiebel
- 300 g** Champignons
- ½** Lauchstange
- 1 EL** Öl deiner Wahl
- 1 Becher** vegane Crème Fraîche
- 50 ml** Wasser

GEWÜRZE

- 1 TL** Kümmel
- ½ Bund** frischer Schnittlauch
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

TOPPING

- 4 EL** Hefeflocken

ZUBEREITUNG

- 1** Die Spätzle nach Packungsanweisung kochen.
- 2** Die Zwiebel, die Champignons und die Lauchstange waschen und in dünne Streifen schneiden.
- 3** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Champignons sowie die Lauchstange hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten mitbraten. Im Anschluss die Gewürze hinzugeben.
- 4** Die vegane Crème Fraîche mit dem Wasser verdünnen, in das Gericht geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Zum Servieren die Hefeflocken darüber verteilen.



GEWÜRZ TIPP

Wir verwenden gerne frische Gewürze, diese sind sehr leicht zuhause anzubauen. Das spart vor allem Geld und Plastik gegenüber den üblichen Verpackungen, in denen sich die Gewürze normalerweise befinden.



SCHUPFNUDELN



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KOCHZEIT
10 MINUTEN



ZUTATEN

- 2 EL vegane Butter/Margarine
- 1 Packung vegane Schupfnudeln
- 1 Zwiebel
- 1/2 Paprika
- 1/2 Zucchini

GEWÜRZE

- 1/2 Bund frische Petersilie
- 1 TL Kurkuma
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Die vegane Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun anbraten.
- 2 Währenddessen die Zwiebel waschen und in kleine Würfel schneiden, die Paprika waschen und in feine Streifen schneiden und die Zucchini waschen und in feine Halbringe schneiden.
- 3 Im Anschluss die Zwiebel, die Paprika, die Zucchini sowie die Gewürze hinzugeben und nochmals 5 Minuten mitbraten lassen.

„Meine pflanzliche Ernährung erlaubt es mir, mich in Respekt und Liebe zu üben: auch du kannst dich 3x am Tag entscheiden, Dinge zu essen, die nicht getötet wurden.“

Natalie Portman (US-amerikanische Schauspielerin)



SCAN ME!



KLEINE BEILAGEN



SÜSSKARTOFFEL - POMMES ★



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



BACKZEIT
35 MINUTEN
225° OBER- UND
UNTERHITZE



ZUTATEN

600 - 700 g Süßkartoffeln
4 EL Öl deiner Wahl

GEWÜRZE

2 EL Zimt
Salz nach Geschmack
Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1** Den Backofen auf 225° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2** Die Süßkartoffeln schälen, waschen, in kleine Pommes-Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Öl sowie den Gewürzen in eine Schüssel geben und alles gut miteinander vermischen.
- 3** Die Süßkartoffel-Pommes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 35 Minuten in den Backofen geben. Wenn du die Pommes knuspriger haben möchtest, dann kannst du den Backofen alle 10 Minuten kurz öffnen, um die Feuchtigkeit herauszulassen.



POMMES TIPP

Die Pommes passen perfekt zu unserem Burger-Rezept (Seite 87-88).
Wir lieben dieses Gericht und können es nicht oft genug essen.
Die Kombination aus Zimt und Süßkartoffeln ist sehr lecker.



KOHLRABI - POMMES



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



BACKZEIT
35 MINUTEN
225° OBER- UND
UNTERHITZE



ZUTATEN

1 Kohlrabi
4 EL Öl deiner Wahl

GEWÜRZE

2 EL Zimt
Salz nach Geschmack
Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 225° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Den Kohlrabi schälen, waschen, in kleine Pommes-Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Öl sowie den Gewürzen in eine Schüssel geben und alles gut miteinander vermischen.
- 3 Die Kohlrabi-Pommes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 35 Minuten in den Backofen geben. Wenn du die Pommes knuspriger haben möchtest dann kannst du den Backofen alle 10 Minuten kurz öffnen, um die Feuchtigkeit herauszulassen.

„Ich persönlich habe mich für eine vegane Ernährung entschieden, weil ich mich über Massentierhaltung und Tierquälerei informiert habe und plötzlich wurde mir klar, dass auf meinem Teller Lebewesen mit Gefühlen waren.“

Ellen Degeneres (US-amerikanische Moderatorin & Autorin)



SCAN ME!

GEBACKENE KICHERERBSEN



ZUTATEN

200 g Kichererbsen
1 EL Öl deiner Wahl

GEWÜRZE

1 EL Paprika edelsüß
1 TL Curry
Salz nach Geschmack
Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1** Den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2** Die Kichererbsen mit einem Zewa- oder Küchentuch trocknen und in eine Schüssel geben.
- 3** Das Öl und die Gewürze hinzugeben, gut vermischen und die Kichererbsen für ca. 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.



ZUCCHINI - PATTIES



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
15 MINUTEN



KOCHZEIT
15 MINUTEN



WARTEZEIT
10 MINUTEN



ZUTATEN

- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 180 g Dinkelmehl
- 2 EL Öl deiner Wahl
- 8 - 10 EL ungesüßter Sojajoghurt

GEWÜRZE

- 1 EL Salz
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1 Die Zucchini waschen, mit einer Gemüsereibe grob reiben, Salz hinzufügen und gut verrühren. Die Zucchini in ein Sieb legen und 10 Minuten einwirken lassen. Anschließend mit den Händen die Flüssigkeit von der Zucchini gut ausdrücken.

2 Die Knoblauchzehen pressen oder sehr fein hacken und gemeinsam mit dem Dinkelmehl sowie dem Pfeffer zu den Zucchini hinzugeben. Den Teig gut verrühren und mit den Händen kleine Patties formen.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Patties auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Zum Servieren 1 EL Sojajoghurt über die Patties geben.

*„Ich sehe keinen Grund, warum man Tiere schlachten
und ihr Fleisch essen soll, da man doch so viel anderes
essen kann. Der Mensch braucht kein Fleisch.“*

Dalai Lama (Oberhaupt des tibetischen Buddhismus)



SCAN ME!



HAUPTGERICHTE



KARTOFFELN MIT QUARK



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10-15 MINUTEN



KOCHZEIT
30 MINUTEN



ZUTATEN

- 8 - 10 Kartoffeln
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g ungesüßten Sojajoghurt
- ½ EL Balsamico
- 4 EL Öl deiner Wahl

GEWÜRZE

- ½ Bund frischer Schnittlauch
- 2 EL frische Petersilie
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Wenn du keinen Schnellkochtopf hast, dann bringe ca. 1 Liter Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf zum Kochen, füge die Kartoffeln ungeschält hinzu und koche diese ca. 30 Minuten bis sie weich sind. Schrecke die Kartoffeln anschließend mit kaltem Wasser ab und ziehe vorsichtig die Schale ab.
- 2 Die Zwiebel, die Knoblauchzehe sowie die frischen Kräuter waschen und fein hacken bzw. sehr klein schneiden.
- 3 Mische den Sojajoghurt mit dem Balsamico, dem Öl, der Zwiebel, der Knoblauchzehe sowie den Gewürzen sehr gut durch und serviere diesen über den Kartoffeln.



KARTOFFELN TIPP

Da die Kartoffeln beim Abziehen der Schale sehr heiß sind, empfehlen wir, mit einer Gabel in die Kartoffel zu stechen und die Schale dann ganz vorsichtig mit einem Messer abzuziehen!



GEMÜSE-KOKOS CURRY



ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- ½ Aubergine
- ½ Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 2 cm großes Stück** Ingwer
- 2 EL** Öl deiner Wahl
- 40 g** Cashewkerne
- 200 g** frischer Blattspinat
- 1 Dose bzw. 400 ml** Kokosmilch

GEWÜRZE

- 1 TL** Kurkuma
- 1 TL** Curry
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1 Die Zwiebel, die Aubergine sowie die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Karotten sowie den Ingwer schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Knoblauchzehe, den Ingwer, die Cashewkerne und die Karotten ca. 5 Minuten anbraten. Im Anschluss die Aubergine hinzugeben und bei mittlerer Hitze mitbraten. Nach ca. 10 Minuten die Paprika hinzufügen und für weitere 3 Minuten mitbraten.

3 Den Blattspinat gründlich waschen und gemeinsam mit den Gewürzen sowie der Kokosmilch hinzugeben und für weitere 10 Minuten köcheln lassen.



SCAN ME!

KARTOFFEL-ROSENKOHL CURRY



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
20 MINUTEN



KOCHZEIT
25 MINUTEN



ZUTATEN

- 200 g Vollkornreis
- 300 g Kartoffeln
- 2 cm großes Stück Ingwer
- 200 g Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl deiner Wahl
- 100 ml Orangensaft
- 1 Dose bzw. 400 ml Kokosmilch

GEWÜRZE

- 2 EL Curry
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Den Vollkornreis kochen. Die Kochanleitung findest du in unserem Getreide-Guide auf Seite 12.
- 2 Die Kartoffeln und den Ingwer schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Rosenkohl waschen und das unterste vom Strunk entfernen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
- 3 Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann den Ingwer hinzugeben. Die Gewürze hinzugeben und anschließend das Gericht mit dem Orangensaft und der Kokosmilch ablöschen. Die Kartoffelstücke hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind.
- 4 Währenddessen den Rosenkohl in Salzwasser ca. 10 Minuten gar kochen, abseihen, zum Gericht hinzugeben und das Gericht nochmals 5 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.



GEBACKENER HOKKAIDO KÜRBIS



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



BACKZEIT
35 MINUTEN
200° UMLUFT



ZUTATEN

- 1 Hokkaido Kürbis
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl deiner Wahl

GEWÜRZE

- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Petersilie
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 200° Umluft vorheizen.
- 2 Den Hokkaido Kürbis waschen, entkernen, in kleine Stücke (ca. 3 x 3cm) schneiden und in eine Schüssel geben.
- 3 Die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und gemeinsam mit dem Öl sowie den Gewürzen dazugeben und alles gut miteinander vermischen.
- 4 Den Hokkaido Kürbis auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 35 Minuten backen.

*„Wir haben die Verantwortung jetzt zu handeln, um unsere
Auswirkungen auf diesen Planeten zu minimieren -
für unsere Kinder und zukünftige Generationen“*

Paul McCartney (Britischer Musiker der "Beatles")



SCAN ME!

ANTIPASTI



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
15 MINUTEN



WARTEZEIT
50 MINUTEN



BACKZEIT
15 MINUTEN
180° OBER- UND
UNTERHITZE



ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 400 g Champignons
- 8 Cocktailtomaten
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Aubergine
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 80 ml Olivenöl
- 3 EL Balsamico

GEWÜRZE

- 2 TL Thymian
- 4 frische Rosmarinzweige
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Die Zwiebel waschen und in Halbringe schneiden. Die Champignons waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die Paprikas sowie die Aubergine waschen und in ca. 3 cm lange Streifen schneiden. Die Karotten schälen, waschen und ebenso in ca. 3 cm lange Streifen schneiden. Anschließend alle Gemüsesorten in eine Auflaufform geben.
- 3 Die Knoblauchzehen schälen und gemeinsam mit dem Olivenöl, dem Balsamico sowie den Gewürzen in einen Mixer geben, zu einer Sauce mixen und diese anschließend in die Auflaufform geben und alles miteinander vermengen.
- 4 Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen geben, für ca. 15 Minuten backen und anschließend den Backofen ausschalten, aber das Antipasti noch ca. 50 Minuten darin ziehen lassen.



AUBERGINEN PIZZIES



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10-15 MINUTEN



BACKZEIT
30 MINUTEN
200° OBER- UND
UNTERHITZE



WARTEZEIT
10 MINUTEN



ZUTATEN

- 2 Auberginen
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- ½ Zucchini
- ½ Paprika
- 2 EL entsteinte Oliven
- 5 EL Senf oder Ajvar
- 1 Karotte
- 1 EL Öl deiner Wahl

GEWÜRZE

- 1 TL Basilikum
- 1 TL Oregano
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 200° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Die Auberginen waschen, in Scheiben schneiden, alle Scheiben mit Salz bestreuen und 10 Minuten einziehen lassen. Anschließend die Auberginenscheiben auf beiden Seiten mit wenig Öl einpinseln.
- 3 Die Zwiebel, die Tomaten, die Zucchini, die Paprika und die Oliven waschen, sehr klein würfeln und gemeinsam mit dem Senf oder Ajvar sowie den Gewürzen in einer Schüssel vermengen. Die Karotte schälen, waschen, sehr fein würfeln und in die Schüssel hinzufügen.
- 4 Den Gemüsemix auf die Auberginen verteilen und diese dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Kurz vor Ende der Backzeit kannst du noch vegane Käsealternativen auf die Pizzies geben.



SCAN ME!

SALAT WRAPS



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
15 MINUTEN



KOCHZEIT
10-15 MINUTEN



ZUTATEN

- 1 Eisbergsalat
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- ½ Paprika
- 8 Cocktailtomaten
- 6 Essiggurken
- 200 g Naturtofu
- 2 EL Sesam
- 2 EL Öl deiner Wahl
- 6 EL Senf oder Ajvar
- 200 g Hülsenfrüchte deiner Wahl, z. B. Weiße/Rote Bohnen oder Linsen
- 1 Avocado
- 20 ml Wasser

GEWÜRZE

- 1 TL Curry
- 1 TL Petersilie
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1 Von einem Eisbergsalat 6 große Blätter entnehmen und vorsichtig waschen, so dass sie nicht reißen. Die Karotten schälen, waschen und klein würfeln. Die Zucchini, die Paprika, die Tomaten sowie die Essiggurken waschen und klein würfeln. Die Hülsenfrüchte aus der Dose waschen, oder falls du Linsen möchtest, diese für 8 Minuten bei doppelter Menge Wasser im Topf kochen.

2 Den Naturtofu in kleine Würfel schneiden und mit dem Sesam, Curry sowie 1 EL Öl in einer Schüssel vermengen und kurz ziehen lassen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, den Naturtofu bei mittlerer Hitze anbraten und dabei ständig rühren. Nach ca. 5 Minuten die Karotten und die Zucchini hinzugeben und weitere 5 Minuten mitbraten lassen.

3 Die Eisbergsalatblätter innen mit Senf oder Ajvar bestreichen und den Tofu-Gemüse Mix auf die einzelnen Wraps aufteilen. Anschließend die Tomaten und Essiggurken in die Wraps geben.

4 Die Avocado mit dem Wasser sowie den restlichen Gewürzen in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht. Diese dann über die Salat Wraps geben.



ALL-IN-ONE HUMMUS



ZUTATEN

200 g Hülsenfrüchte deiner Wahl,
z. B. Weiße/Rote Bohnen oder
Kichererbsen

2 EL Tahini (Sesammus)

1 Knoblauchzehe

3 EL Zitronensaft

50 ml Wasser

1 EL Olivenöl

GEWÜRZE

1 TL Paprika edelsüß

1 EL frischer Schnittlauch

Salz nach Geschmack

Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1 Alle Zutaten sowie die Gewürze in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.



HUMMUS TIPP

Genau wie man hier mit den Hülsenfrüchten sehr variabel ist, so kann man auch mit den Gewürzen sehr viel anderweitig probieren!



SCAN ME!

BROTZEITPLATTE MIT HUMMUS



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
20 MINUTEN



KOCHZEIT
10 MINUTEN



ZUTATEN

Hummus aus Hülsenfrüchten deiner Wahl (Rezept siehe vorige Seite)

- 200 g** Quinoa
- 4** Vollkorntoasts
- 1** Karotte
- $\frac{1}{2}$ Gurke
- 1** Paprika
- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- $\frac{1}{2}$ Zitrone

GEWÜRZE

- $\frac{1}{2}$ **Bund** frische Petersilie

ZUBEREITUNG

- 1** Den All-In-One Hummus zubereiten (Rezept siehe vorige Seite).
- 2** Den Quinoa kochen. Die Kochanleitung findest du in unserem Getreide-Guide auf Seite 12. Anschließend die Petersilie fein hacken und gemeinsam mit dem gekochten Quinoa sowie dem Saft der Zitrone vermengen.
- 3** Die Vollkorntoasts in einem Toaster goldbraun toasten, die Karotte und die Gurke schälen sowie die Paprika und die Zucchini waschen und alles in Streifen schneiden.
- 4** Alle Zutaten auf einem oder mehreren großen Tellern / Schüsseln anrichten.



HUMMUS TIPP

Den Hummus kann man auch sehr gut durch eine Avocadocreme ersetzen. Gebe dafür eine Avocado mit etwas Wasser, $\frac{1}{2}$ TL Salz, $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer und etwas Schnittlauch in einen Mixer und mixe sie so lange bis eine cremige Konsistenz entsteht!



NUDELN MIT PESTO UND CHAMPIGNONS



HAUPTZUTATEN

- 250 g Vollkornnudeln
- 1 Zwiebel
- 150 g Champignons
- 2 EL Pinienkerne
- 1 EL Öl deiner Wahl

ZUTATEN PESTO

- 150 g Rucola
- 80 g Mandeln oder Walnüsse
- 2 Knoblauchzehen
- 120 ml Öl deiner Wahl
- 2 EL Hefeflocken

GEWÜRZE

- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer

KNOBLAUCH TIPP

Du magst Knoblauch im Essen nicht so gerne weil du manchmal drauf beißt? Dann haben wir einen guten Tipp für dich. Nimm die Knoblauchzehe, lege sie auf ein Schneidebrett und drücke mit dem Messer darauf, bis du merkst, dass der Knoblauch Risse bekommt, die Haut entfernst du nicht vom Knoblauch. Dann erhitzt du das Öl in der Pfanne und gibst den Knoblauch hinzu. Die Pfanne nun anheben, sodass das Öl in einer Ecke der Pfanne ist und diese auf die Hitze legen und dort kurz den Knoblauch anbraten, so entfaltet sich das Aroma des Knoblauchs im Öl. Du kannst ihn während der gesamten Kochzeit darin lassen oder auch nach ca. 5 Minuten rausnehmen. Das darfst du bloß nicht vergessen, sonst beißt du während dem Essen in den Knoblauch.



SCAN ME!

ZUBEREITUNG HAUPTGERICHT

- 1** Die Vollkornnudeln kochen. Die Kochanleitung findest du in unserem Getreide-Guide auf Seite 12.
- 2** Die Zwiebel waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Champignons waschen und in Streifen schneiden.
- 3** Die Pfanne ohne Öl erhitzen, die Pinienkerne darin bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten und dann die Pinienkerne beiseite legen.
- 4** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Champignons hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anbraten.

ZUBEREITUNG PESTO

- 1** Den Rucola waschen und trockenschleudern oder mit einem Zewa Tuch etwas trocknen.
- 2** Eine separate Pfanne ohne Öl erhitzen und die Mandeln oder Walnüsse darin bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten.
- 3** Die Knoblauchzehen schälen, fein hacken oder pressen und gemeinsam mit dem Rucola, dem Öl, den gerösteten Mandeln oder Walnüssen und den Gewürzen in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht. Sollte es zu dickflüssig sein, kannst du gerne noch etwas Wasser hinzufügen.
- 4** Die Hefeflocken unterrühren und das Pesto mit den gekochten Vollkornnudeln, der Zwiebel- und Pilzpfanne sowie den Pinienkernen vermengen und servieren.



PESTO TIPP

Falls du etwas Pesto übrig haben solltest, kannst du dieses in ein verschließbares Glas füllen und in den Kühlschrank stellen. Das Pesto wäre sogar 2 - 4 Wochen haltbar wenn du noch ein wenig Öl über das Pesto im Glas gibst!

SPAGHETTI MIT SOJASCHNETZEL



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KOCHZEIT
15 MINUTEN



WARTEZEIT
15 MINUTEN



HAUPTZUTATEN

200 g Vollkornspaghetti

160 ml Wasser

80 g Sojaschnitzel

1 EL Gemüsebrühe

1 Zwiebel

2 EL Öl deiner Wahl

ZUTATEN SAUCE

4 Cocktailtomaten

100 ml Öl deiner Wahl

100 ml Wasser

2 Knoblauchzehen

30 g Leinsamen

GEWÜRZE

2 TL Paprika edelsüß

2 TL Oregano

1 TL brauner Zucker

Salz nach Geschmack

Pfeffer nach Geschmack



KÄSE TIPP

Gerne kann man als Topping noch Hefeflocken oder andere vegane Käsealternativen verwenden!



SCAN ME!

ZUBEREITUNG HAUPTGERICHT

- 1** Die Vollkornspaghetti kochen. Die Kochanleitung findest du in unserem Getreide-Guide auf Seite 12.
- 2** Das Wasser in einem Wasserkocher aufkochen, über die Sojaschnetzel geben, die Gemüsebrühe einrühren und 15 Minuten einziehen lassen.
- 3** Die Zwiebel waschen und in feine Halbringe schneiden.
- 4** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Sojaschnetzel hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anbraten.

ZUBEREITUNG SAUCE

- 1** Die Cocktailtomaten waschen, halbieren und gemeinsam mit dem Öl, dem Wasser, den Knoblauchzehen, den Leinsamen sowie den Gewürzen in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine flüssige Konsistenz entsteht.
- 2** Im Anschluss die Sauce in die Sojaschnetzelpfanne geben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Zum Servieren die Sauce über die gekochten Vollkornspaghetti geben.

CREMIGE KÄSENUDELN



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
15 MINUTEN



KOCHZEIT
15-20 MINUTEN



WARTEZEIT
15 MINUTEN



ZUTATEN

- 200 g** Vollkornnudeln
- 80 g** Cashewkerne
- 200 g** Kartoffeln
- 1** Karotte
- 120 ml** Kokosmilch aus der Dose
- 100 ml** Gemüsebrühe
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 2** Knoblauchzehen
- 1 $\frac{1}{2}$ EL** Maisstärke
- $\frac{1}{2}$ EL Zitronensaft
- 4 EL** Hefeflocken

GEWÜRZE

- $\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1** Die Vollkornnudeln kochen. Die Kochanleitung findest du in unserem Getreide-Guide auf Seite 12.
- 2** Etwas Wasser (ca. 100 ml) in einem Wasserkocher aufkochen, über die Cashewkerne geben und ca. 15 Minuten einweichen lassen bis sie weich sind.
- 3** Die Kartoffeln und die Karotte schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten weich kochen.
- 4** Im Anschluss die Cashewkerne, die Kartoffeln, die Karotte, die Kokosmilch, die Gemüsebrühe, die Zwiebel, die Knoblauchzehen, die Maisstärke, den Zitronensaft, die Hefeflocken und die Gewürze in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 5** Die Käsesauce in einen Kochtopf geben, bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und dann ca. 2 Minuten köcheln lassen, währenddessen stetig umrühren. Zum Servieren die Käsesauce über die gekochten Vollkornnudeln geben. Gerne kannst du noch halbierte Cocktailtomaten über dem Gericht garnieren.



SCAN ME!

REIS-KOKOSPANNE MIT ANANAS



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
15 MINUTEN



KOCHZEIT
20 MINUTEN



ZUTATEN

- 200 g** Vollkornreis
- 1** Zwiebel
- 1** Karotte
- $\frac{1}{2}$ Zucchini
- 1 EL** Öl deiner Wahl
- 200 g** Kichererbsen
- 1 EL** Erdnussmus
- 100 ml** Gemüsebrühe
- $\frac{1}{2}$ Dose bzw. **200 ml** Kokosmilch
- $\frac{1}{2}$ Ananas

GEWÜRZE

- 2 TL** Curry
- 1 TL** Kurkuma
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1** Den Vollkornreis kochen. Die Kochanleitung findest du in unserem Getreide-Guide auf Seite 12.
- 2** Die Zwiebel waschen und in feine Halbringe schneiden. Die Karotte schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Ananas in kleine Würfel schneiden.
- 3** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Karotten sowie die Zucchini hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten anbraten. Anschließend die Kichererbsen und das Erdnussmus hinzugeben, gut vermengen und ca. 2 Minuten mitbraten lassen.
- 4** Das Gericht mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Kokosmilch, die Gewürze sowie die Ananas unterrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen.



NUDELAUFLAUF



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
15-20 MINUTEN



KOCHZEIT
15-20 MINUTEN



BACKZEIT
30 MINUTEN
200° OBER- UND
UNTERHITZE



HAUPTZUTATEN

- 200 g Vollkornnudeln
- 1 Zwiebel
- 200 g Champignons
- 1 EL Öl deiner Wahl
- 150 g frischer Blattspinat
- 100 g Erbsen

ZUTATEN SAUCE

- 250 g Blumenkohl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 80 ml Kokosmilch aus der Dose
- 2 Knoblauchzehen

GEWÜRZE

- 2 TL Curry
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Italienische Kräuter
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

TOPPING

- 40 g Cashewkerne

„Wir alle haben eine Stimme. Jeden Tag werden so viele Tiere weltweit missbraucht. Deshalb habe ich mich für eine vegane Ernährung entschieden - und ich fühle mich so gut wie nie zuvor.“

Lewis Hamilton (Britischer Formel 1-Champion)



SCAN ME!

ZUBEREITUNG HAUPTGERICHT

- 1** Die Vollkornnudeln kochen. Die Kochanleitung findest du in unserem Getreide-Guide auf Seite 12.
- 2** Den Backofen auf 200° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 3** Die Zwiebel und die Champignons waschen und in feine Scheiben schneiden.
- 4** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Champignons hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten anbraten.
- 5** Den Blattspinat gründlich waschen und gemeinsam mit den gekochten Vollkornnudeln, den gebratenen Zwiebeln und Champignons sowie den Erbsen in eine gefettete Auflaufform geben und gut vermengen.

ZUBEREITUNG SAUCE

- 1** In einem weiteren Kochtopf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und den Blumenkohl ca. 15 Minuten weich kochen.
- 2** Den gekochten Blumenkohl, die Gemüsebrühe, die Kokosmilch, die Knoblauchzehen sowie die Gewürze in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine Sauce entsteht. Anschließend die Sauce über den Nudelaufbau geben.

ZUBEREITUNG TOPPING

- 1** Die Cashewkerne in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine pulverige Konsistenz entsteht, diese dann über den Auflauf streuen und für ca. 30 Minuten in den Backofen geben.

ZUCCHINI - LINSEN LASAGNE



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
20 MINUTEN



KOCHZEIT
20 MINUTEN



BACKZEIT
45 MINUTEN
180° OBER- UND
UNTERHITZE



HAUPTZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 1 EL Öl deiner Wahl
- 2 EL Tomatenmark
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose bzw. 400 g gestückelte Tomaten
- 150 g rote Linsen
- 1 Zucchini
- 6 - 8 Lasagneplatten

ZUTATEN BECHAMELSAUCE

- 3 EL pflanzliche Butter
- 3 EL Kichererbsenmehl
- 250 ml Hafermilch
- 2 EL Hefeflocken

GEWÜRZE

- 1 TL Muskat
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

TOPPING

- 4 EL Hefeflocken



SCAN ME!

ZUBEREITUNG BECHAMELSAUCE

1 Die Butter in einem Kochtopf schmelzen lassen, das Kichererbsenmehl einrühren und ca. 1 Minute bei kleiner Hitze anschwitzen lassen. Anschließend die Hafermilch langsam hinzufügen und ständig rühren damit sich keine Klumpen bilden.

2 Die Hefeflocken sowie die Gewürze hinzugeben und gut vermengen. Sollte die Bechamelsauce zu dick sein, kannst du noch etwas mehr Hafermilch hinzugeben.

ZUBEREITUNG HAUPTGERICHT

1 Die Zwiebel waschen und in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe pressen. Die Karotten schälen, waschen und sehr fein hacken. Die Zucchini waschen und in dünne runde Scheiben schneiden.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Knoblauchzehe sowie die Karotten hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten.

3 Das Tomatenmark, die Gemüsebrühe, die gestückelten Tomaten sowie die Linsen hinzugeben und ca. 15 Minuten bei gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

4 Währenddessen den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform einfetten.

5 Anschließend die Lasagne folgend schichten: Zuerst etwa $\frac{1}{4}$ der Menge der Linsen-Tomatensauce in die Auflaufform geben, dann die Zucchinischeiben darauf verteilen, anschließend etwas von der Bechamelsauce darüber geben und im Anschluss die Lasagneplatten darauf legen. Diesen Vorgang noch 1 - 2 Mal wiederholen, bis die Zutaten alle in der Auflaufform sind.

6 Zum Schluss noch die Hefeflocken darüber streuen und die Lasagne für 45 Minuten in den Backofen geben.

BOHNEN BURGER MIT DINKEL- BRÖTCHEN



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
35-40 MINUTEN



KOCHZEIT
15 MINUTEN



WARTEZEIT
2 STUNDEN



BACKZEIT
15 MINUTEN
200° OBER- UND
UNTERHITZE



ZUTATEN BURGER PATTIES

- 2 EL Chiasamen
- 6 EL Wasser
- 75 g Haferflocken
- 200 g Hülsenfrüchte deiner Wahl,
z. B. Weiße/Rote Bohnen oder
Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Öl deiner Wahl
- 2 Karotten

GEWÜRZE

- 1 TL Thymian
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Basilikum
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUTATEN BEILAGEN

- ¼ Eisbergsalat
- ½ Gurke
- 1 Tomate
- 2 Essiggurken

ZUTATEN DINKELBRÖTCHEN

- 1 Packung Trockenhefe
- 1 EL brauner Zucker
- 120 ml lauwarmes Wasser
- 150 ml Hafermilch
- 2 EL Öl deiner Wahl
- 400 g Dinkelmehl
- 2 EL Sesam

GEWÜRZE

- 1 TL Salz



BURGER TIPP

Wir nutzen als Aufstrich immer Senf, Ajvar, Avocado oder sonstige vegane Aufstriche! Wir lieben zu Burger Kartoffel-Pommes (siehe Seite 90) oder Süßkartoffel-Pommes (siehe Seite 62).



SCAN ME!

ZUBEREITUNG DINKELBRÖTCHEN

- 1** Die Trockenhefe und den braunen Zucker in dem lauwarmen Wasser etwas verrühren und 5 Minuten beiseite stellen. Nach den 5 Minuten die Hafermilch und das Öl hinzufügen und vorsichtig unterrühren.
- 2** Das Dinkelmehl und das Salz in eine Rührschüssel geben, gut miteinander vermengen und dann die Flüssigkeit hinzugeben. Den Teig mit den Händen ca. 5 Minuten durchkneten, mit einem Geschirrtuch abdecken und für ca. 1,5 Stunden ziehen lassen.
- 3** Im Anschluss den Teig nochmals durchkneten. Sollte er zu feucht sein, einfach noch etwas Dinkelmehl hinzufügen. Aus dem Teig werden nun ca. 6 - 8 gleichmäßige Bällchen geformt und diese muss man dann nochmal in etwas Mehl eintauchen damit sie nicht an den Händen oder am Backpapier kleben bleiben.
- 4** Den Backofen auf 200° Ober- und Unterhitze vorheizen und die Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit dem Sesam bestreuen und nochmals 30 Minuten ruhen lassen, so können sie nochmal ziehen und größer werden. Anschließend die Brötchen ca. 15 Minuten im Backofen goldbraun backen.

ZUBEREITUNG BURGER PATTIES

- 1** Die Chiasamen mit dem Wasser in einer Schüssel vermengen und 10 Minuten quellen lassen.
- 2** Die Haferflocken in einem Mixer so lange mixen bis sie fein gemahlen sind und in eine Schüssel geben.
- 3** Die Hülsenfrüchte deiner Wahl in einen Mixer geben und zu einer leicht cremigen Konsistenz verarbeiten. Falls du keinen Mixer hast, kannst du die Hülsenfrüchte auch mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
- 4** Die Zwiebel waschen und in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe sehr fein hacken. Die Karotten schälen, waschen und fein raspeln.
- 5** 1 EL von dem Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Knoblauchzehe hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten mitbraten lassen.
- 6** Im Anschluss die eingeweichten Chiasamen, die gemahlene Haferflocken, die angebratene Zwiebel und Knoblauchzehe, die geraspelten Karotten sowie die Gewürze zu den gemixten Hülsenfrüchten geben und gut miteinander vermengen. Aus dem Teig kleine Patties formen und diese mit 2 EL Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten von beiden Seiten goldbraun anbraten.

ZUBEREITUNG BEILAGEN

- 1** Den Eisbergsalat waschen und in kleine Stücke reißen. Die Gurke schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomate und die Essiggurken in dünne Scheiben schneiden. Zum Servieren die Brötchen mit den Beilagen und den Patties belegen. Zu dem Gericht servieren wir gerne Süßkartoffel-Pommes.

FALAFEL-BÄLLCHEN MIT MANGO DIP



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
25-30 MINUTEN



KOCHZEIT
15 MINUTEN



BACKZEIT
35 MINUTEN
225° OBER- UND
UNTERHITZE



ZUTATEN KARTOFFEL-POMMES

400 g Kartoffeln
2 EL Olivenöl

GEWÜRZE

3 frische Rosmarinzwige
1 EL Paprika edelsüß
Salz nach Geschmack
Pfeffer nach Geschmack

ZUTATEN FALAFEL-BÄLLCHEN

2 EL Chiasamen
250 g Hülsenfrüchte deiner Wahl,
z. B. Weiße/Rote Bohnen oder
Kichererbsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Öl deiner Wahl
2 Karotten
50 g Maismehl
50 g Dinkelmehl Type 630

GEWÜRZE

1 TL Kümmel
1 TL Thymian
1 TL Paprika edelsüß
Salz nach Geschmack
Pfeffer nach Geschmack

ZUTATEN MANGO DIP

1 Mango
1 ½ EL Öl deiner Wahl
1 EL Zitronensaft

GEWÜRZE

½ TL Zimt
½ TL Curry



MEHL TIPP

Die Type vom Mehl gibt den Mineralstoffgehalt an, das heißt wie viel Milligramm Mineralstoffe pro 100 Gramm im Mehl enthalten sind. Je höher die Type ist, desto höher ist der Mineralstoffgehalt des Mehls. Je heller das Mehl ist, desto geringer der Mineralgehalt des Mehls. Die Erklärung dafür ist einfach: Bevor Weizen gemahlen wird, wird der Kern von der Schale getrennt, dadurch wird das Mehl schlussendlich heller. In der Schale sind aber die meisten Mineralstoffe enthalten, während der Kern fast nur aus Kohlenhydraten besteht.



SCAN ME!

ZUBEREITUNG FALAFEL-BÄLLCHEN

- 1** Die Hülsenfrüchte deiner Wahl in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine leicht cremige Konsistenz entsteht. Falls du keinen Mixer hast, kannst du die Hülsenfrüchte auch mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
- 2** Die Zwiebel waschen und in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehen sehr fein hacken.
- 3** 1 EL von dem Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Knoblauchzehen hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten mitbraten lassen.
- 4** Währenddessen die Karotten schälen, waschen, fein raspeln und gemeinsam mit der Zwiebelpfanne, dem Maismehl, dem Dinkelmehl und den Gewürzen zu den Hülsenfrüchten geben.
- 5** Den Teig mit den Händen durchkneten, kleine Bällchen formen und mit dem Öl in einer Pfanne von allen Seiten für ca. 10 Minuten goldbraun anbraten.

ZUBEREITUNG MANGO DIP

- 1** Die Mango schälen und das Fruchtfleisch gemeinsam mit dem Öl, dem Zitronensaft sowie den Gewürzen in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.

ZUBEREITUNG KARTOFFEL-POMMES

- 1** Den Backofen auf 225° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2** Die Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Pommes-Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Öl sowie den Gewürzen in eine Schüssel geben und alles gut miteinander vermischen.
- 3** Die Kartoffel-Pommes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 35 Minuten in den Backofen geben. Wenn du die Pommes knuspriger haben möchtest, kannst du den Backofen alle 10 Minuten kurz öffnen, um die Feuchtigkeit herauszulassen.

FALAFEL-BÄLLCHEN MIT BRATENSAUCE UND KARTOFFELPÜREE



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
25-30 MINUTEN



KOCHZEIT
30-35 MINUTEN



ZUTATEN BRATENSAUCE

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Öl deiner Wahl
- 250 g Champignons
- 1 EL Senf
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasauce
- 480 ml Gemüsebrühe
- 60 ml Kokosmilch (TetraPak)

GEWÜRZE

- 1 TL Thymian
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUTATEN FALAFEL-BÄLLCHEN

- 250 g Hülsenfrüchte deiner Wahl, z. B. Weiße/Rote Bohnen oder Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl deiner Wahl
- 2 Karotten
- 30 g Leinsamen
- 40 g Haferflocken
- 30 g Dinkelmehl Type 630

GEWÜRZE

- 1 TL Paprika edelsüß
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUTATEN KARTOFFELPÜREE

- 500 g Kartoffeln
- 120 ml Hafermilch
- 1 EL Kokosöl

GEWÜRZE

- 1 Stiel frischer Rosmarin



SCAN ME!

ZUBEREITUNG KARTOFFELPÜREE

- 1** Wenn du keinen Schnellkochtopf hast, dann bringe ca. 1 Liter Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf zum Kochen, füge die geschälten Kartoffeln hinzu und koche diese ca. 30 Minuten bis sie weich sind. Lege zum Kochen etwas frischen Rosmarin hinzu.
- 2** Anschließend die Kartoffeln zerstampfen und dann die Hafermilch sowie das Kokosöl unterrühren bis ein cremiges Püree entsteht.

ZUBEREITUNG FALAFEL-BÄLLCHEN

- 1** Die Hülsenfrüchte deiner Wahl in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht. Falls du keinen Mixer hast, kannst du die Hülsenfrüchte auch mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
- 2** Die Zwiebel waschen und in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe sehr fein hacken.
- 3** 1 EL von dem Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Knoblauchzehe hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten.
- 4** Währenddessen die Karotten schälen, waschen, fein raspeln und gemeinsam mit der Zwiebelpfanne, den Leinsamen, den Haferflocken, dem Dinkelmehl und den Gewürzen zu den Hülsenfrüchten geben.
- 5** Den Teig mit den Händen durchkneten, kleine Bällchen formen und mit dem Öl in einer Pfanne von allen Seiten für ca. 10 Minuten goldbraun anbraten.

ZUBEREITUNG BRATENSAUCE

- 1** Die Zwiebel waschen, in feine Halbringe schneiden und die Knoblauchzehen sehr fein hacken. Die Champignons waschen und in Scheiben schneiden.
- 2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Knoblauchzehen hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten mitbraten lassen. Die Champignons hinzugeben und weitere 5 Minuten mitbraten lassen.
- 3** Den Senf, das Tomatenmark, die Sojasauce, die Gemüsebrühe, die Kokosmilch und die Gewürze in einen Schüttelbecher / Shaker geben, gut vermischen und dann in die Pfanne hinzugeben.
- 4** Nach ca. 10 Minuten die Falafel-Bällchen in die Sauce geben und nochmals ca. 7 Minuten ziehen lassen.

CHILI MIT TOFU



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KOCHZEIT
55 MINUTEN



ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- ¼ frische Chilischote (gerne auch 1 TL Chiliflocken)
- 1 EL Öl deiner Wahl
- 1 Dose bzw. 400 g gestückelte Tomaten
- 100 g Tofu
- 250 g Kidneybohnen
- 250 g Mais

GEWÜRZE

- 2 TL Gemüsebrühe
- 1 EL Paprika edelsüß
- ½ TL Zimt
- ½ TL Thymian
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1 Die Zwiebel waschen und in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe sehr fein hacken. Die Karotte schälen, waschen und fein würfeln. Die Chilischote waschen und fein hacken.

2 Das Öl in einem Kochtopf erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Knoblauchzehe hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Die Karotte und die Chilischote hinzugeben und nochmal ca. 5 Minuten mitbraten lassen. Das Gericht mit den gestückelten Tomaten ablöschen.

3 Den Tofu mit den Händen in kleine Stücke zerbröseln und gemeinsam mit den Kidneybohnen, dem Mais sowie den Gewürzen in den Topf einrühren und das Chili ca. 45 Minuten bei geringer Hitze köcheln und eindicken lassen.



SCAN ME!

WRAPS


2
PERSONEN


ARBEITSZEIT
10-15 MINUTEN


KOCHZEIT
10 MINUTEN



ZUTATEN

- ½ Zwiebel
- 1 Karotte
- ½ Zucchini
- 200 g** Tofu
- 1 EL** Öl deiner Wahl
- ½ Eisbergsalat
- ½ Paprika
- 6** Cocktailtomaten
- ½ Gurke
- 250 g** Hülsenfrüchte deiner Wahl,
z. B. Weiße/Rote Bohnen oder
Kichererbsen
- 20 g** grüne Oliven
- 1 Packung** Vollkorn Wraps

GEWÜRZE

- 1 TL** Italienische Kräuter
- 1 TL** Curry
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Die Zwiebel waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Karotte und die Gurke schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini, die Paprika, die Cocktailtomaten und den Tofu waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Eisbergsalat waschen und in kleine Stücke reißen.
- 2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und dann die Karotte, die Zucchini, den Tofu sowie die Gewürze hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten mitbraten lassen.
- 3 Die restlichen Gemüsesorten zum Servieren in kleine Schälchen geben und jeden Wrap für 1 Minute in einen leicht vorgeheizten Backofen geben.
- 4 Die Wraps mit einem Aufstrich deiner Wahl bestreichen, alle Zutaten in einer Linie darauf verteilen und zu einem Wrap bzw. Burrito falten.



WRAPS TIPP

Wir nutzen als Aufstrich bei den Wraps immer Senf, Ajvar, Avocado oder sonstige vegane Aufstriche. Das Gericht ist sehr variantenreich, denn man kann so viele andere Sachen in Wraps probieren. Auch das Gemüse ist nur ein Vorschlag von uns und kann komplett anders ergänzt werden!



PIZZA



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
35-40 MINUTEN



KOCHZEIT
5 MINUTEN



WARTEZEIT
1 STUNDE



BACKZEIT
30 MINUTEN
200° UMLUFT



ZUTATEN TEIG

500 g Dinkelmehl Type 630

250 ml kaltes Wasser

1 Päckchen Trockenhefe

2 EL Öl deiner Wahl

GEWÜRZE

1 TL Salz

ZUTATEN TOMATENSAUCE

1 Knoblauchzehe

1 EL Öl deiner Wahl

1 Dose bzw. 400 g gestückelte
Tomaten

GEWÜRZE

1 TL Oregano

Salz nach Geschmack

Pfeffer nach Geschmack

TOPPING

3 - 4 Gemüsesorten deiner Wahl,
z. B. Champignons, Zwiebeln,
Spinat, Paprika, Mais, Zucchini
oder Rucola

40 g veganer Käseersatz



PIZZA TIPP

Statt die Pizzen rund zu machen, kann man auch eine größere Pizza auf einem Blech machen.



SCAN ME!

ZUBEREITUNG TEIG

- 1** Das Dinkelmehl mit dem Salz in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.
- 2** In einer separaten Schüssel das Wasser mit der Trockenhefe sowie dem Öl vermischen und dann langsam zum Dinkelmehl unterrühren.
- 3** Den Teig mit den Händen ca. 10 Minuten durchkneten, mit einem Küchentuch bedecken und mindestens 1 Stunde beiseite stellen.

ZUBEREITUNG TOMATENSAUCE

- 1** Die Knoblauchzehe sehr fein hacken oder pressen.
- 2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin kurz anbraten. Die gestückelten Tomaten sowie die Gewürze hinzugeben und kurz aufkochen lassen.
- 3** Anschließend alles in einen Mixer geben und zu einer dickflüssigen Sauce verarbeiten.

ZUBEREITUNG PIZZA

- 1** Den Backofen auf 200° Umluft vorheizen und die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen.
- 2** Den Teig in kleine Kugeln (ca. 150 g) formen und diese dann mit einem Nudelholz zu Pizzen ausrollen. Anschließend mit den Händen einen Rand der Pizza formen, dazu klappt man den Rand der Pizza nach innen.
- 3** Die Tomatensauce darauf verteilen, die Pizza mit den Gemüsesorten deiner Wahl belegen, bei Bedarf den veganen Käseersatz darüber verteilen und dann die Pizza in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 30 Minuten backen.

CURRYWURST



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
30 MINUTEN



KOCHZEIT
20-25 MINUTEN



BACKZEIT
35 MINUTEN
225° OBER- UND
UNTERHITZE

ZUTATEN CURRYWURST

- 35 g Sonnenblumenkerne
- 45 g Haferflocken
- 2 EL Chiasamen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- 250 g schwarze Bohnen
- 2 EL Öl deiner Wahl

GEWÜRZE

- 1 TL Oregano
- ½ TL Kurkuma
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUTATEN SAUCE

- 350 ml Gemüsebrühe
- ½ Dose bzw. 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Tomatenmark
- 2 cm großes Stück Ingwer
- 3 EL kaltes Wasser
- 1 EL Mais- oder Speisestärke

GEWÜRZE

- 1 TL Basilikum
- 1 TL Paprika edelsüß
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUTATEN KARTOFFELN

- 400 g Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl

GEWÜRZE

- 3 frische Rosmarinzwige
- 1 EL Paprika edelsüß
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

„Tiere sind meine Freunde und ich
esse meine Freunde nicht.“

George Bernard Shaw (Schriftsteller)



SCAN ME!

ZUBEREITUNG CURRYWURST

- 1** Die Sonnenblumenkerne, die Haferflocken, die Chiasamen, die Zwiebel, die Knoblauchzehe sowie das Tomatenmark in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine dicke cremige Konsistenz entsteht.
- 2** Die schwarzen Bohnen separat in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht. Falls du keinen Mixer hast, kannst du die Hülsenfrüchte auch mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
- 3** Die Gewürze untermischen und aus dem Teig Currywürste formen.
- 4** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Currywürste von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten goldbraun anbraten.

ZUBEREITUNG SAUCE

- 1** Die Gemüsebrühe, die Kokosmilch, das Tomatenmark, den geschälten Ingwer sowie die Gewürze in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Sauce entsteht.
- 2** Im Anschluss die Sauce in eine Pfanne geben und bei geringer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- 3** Währenddessen die Mais- oder Speisestärke mit dem kaltem Wasser mischen und in die Pfanne geben, damit die Sauce dickflüssiger wird. Das Gericht nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Zum Servieren die Sauce über die Currywürste geben.

ZUBEREITUNG KARTOFFELN

- 1** Den Backofen auf 225° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2** Die Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Pommes-Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Öl sowie den Gewürzen in eine Schüssel geben und alles gut miteinander vermischen.
- 3** Die Kartoffel-Pommes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 35 Minuten in den Backofen geben. Wenn du die Pommes knuspriger haben möchtest, dann kannst du den Backofen alle 10 Minuten kurz öffnen, um die Feuchtigkeit herauszulassen.

GEMÜSEPFANNE MIT TOFU UND SESAMSAUCE



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
15 MINUTEN



KOCHZEIT
20 MINUTEN



WARTEZEIT
15 MINUTEN



HAUPTZUTATEN

- 200 g Vollkornreis
- 200 g Tofu
- 3 EL Sojasauce
- 1 Brokkoli
- 2 Karotten
- ½ Paprika
- 2 EL Öl deiner Wahl
- 20 g Erdnüsse
- 4 EL Sesam

GEWÜRZE

- ½ TL Chiliflocken
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUTATEN ERDNUSSSAUCE

- 3 EL Tahini (Sesammus)
- 1 EL Erdnussmus
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL brauner Zucker
- 5 EL Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm großes Stück Ingwer
- 1 TL Zitronen- oder Limettensaft



SOJASAUCE TIPP

Sojasauce ist an sich sehr salzig, daher geben wir bei diesen Gerichten beim Kochen sehr wenig Salz hinzu. Wenn das Essen dann noch ein wenig Würze benötigt, kann man es im Nachhinein immer noch hinzufügen.



SCAN ME!

ZUBEREITUNG HAUPTGERICHT

- 1** Den Vollkornreis kochen. Die Kochanleitung findest du in unserem Getreide-Guide auf Seite 12.
- 2** Den Tofu in Würfel schneiden und gemeinsam mit der Sojasauce und den Gewürzen in eine kleine Schüssel geben und mindestens 15 Minuten einziehen lassen.
- 3** Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. Die Karotten schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.
- 4** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu, die Erdnüsse sowie die Karotten scharf anbraten.
- 5** Nach ca. 5 Minuten den Brokkoli, die Paprika sowie den Sesam hinzugeben, die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen lassen. Den Stiel vom Brokkoli kann man mit in das Essen geben, du solltest ihn nur vorher schälen, dann ist er leichter zu verdauen.

ZUBEREITUNG ERDNUSSSAUCE

- 1** Die Knoblauchzehe sowie den Ingwer schälen, waschen und gemeinsam mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und zu einer cremigen Sauce verarbeiten. Wenn sie zu dickflüssig sein sollte, dann noch mehr Wasser hinzufügen.

SUSHI



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
35 MINUTEN



KOCHZEIT
20 MINUTEN



WARTEZEIT
1,5 STUNDEN



ZUTATEN REIS

3 TL Apfelessig
15 g brauner Zucker
250 g Sushi Reis
1 Liter Wasser

GEWÜRZE

7 g Salz

ZUTATEN SUSHI

1 Karotte
½ Gurke
½ Paprika
½ Avocado
4-5 Algenblätter

TOPPING

2 EL Sesam
40 ml Sojasauce



SUSHI TIPP

Sushi machen kann sehr lange dauern und anstrengend sein. Wir haben aber eine coole Sushi-Rolle gekauft, durch die das Sushi super schnell geht. Unser Tipp auch: Kaufe dir online größere Algenpackungen, das spart Plastik und viel Geld. Diese halten meist mehrere Monate. Falls du die Rolle auch kaufen möchtest, gib einfach "Sushi Maker" im Internet ein, dann wirst du fündig. Bei Fragen kannst du uns gerne kontaktieren.



SCAN ME!

ZUBEREITUNG REIS

- 1** Den Apfelessig, den Zucker und das Salz in einem kleinen Kochtopf unter ständigem Rühren erwärmen, bis sich alles aufgelöst hat und anschließend abkühlen lassen.
- 2** Den Sushi Reis in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser gründlich abspülen. Anschließend den Reis mit 500 ml Wasser in eine Schüssel geben und 30 Minuten einziehen lassen.
- 3** Das restliche Wasser (500 ml) in einem Kochtopf aufkochen lassen und den Sushi Reis darin bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Den Reis danach ca. 20 Minuten im Kochtopf ruhen und auskühlen lassen.
- 4** Anschließend den Sushi Reis mit dem Apfelessig-Mix vermengen, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Beim Abkühlen nicht in den Kühlschrank geben, weil der Reis sonst hart wird. Es lohnt sich, alle Schritte beim Reis zu befolgen, denn dann wird er wirklich perfekt.

ZUBEREITUNG SUSHI

- 1** Die Karotte sowie die Gurke schälen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Avocado schälen und in sehr feine Streifen schneiden.
- 2** Die Algenblätter mit etwas Wasser bepinseln, den Sushi Reis (je nachdem wie du dein Sushi zubereitest) in die Form geben, das Gemüse darauf verteilen und auf das Algenblatt pressen.
- 3** Die Algenblätter zusammenrollen, anschließend mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller verteilen. Den Sesam darüber verteilen und zum Servieren die Sojasauce in ein kleines Schälchen geben.

MUNGOBOHNEN- PATTIES MIT BROKKOLI UND DATTELKETCHUP ★



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
20 MINUTEN



KOCHZEIT
15 MINUTEN



WARTEZEIT
12 STUNDEN



HAUPTZUTATEN

150 g getrocknete Mungbohnen
300 ml Wasser
2 EL Öl deiner Wahl
1 Brokkoli

GEWÜRZE

1 ½ TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
½ TL Sambal Oelek oder Chiliblocken
Salz nach Geschmack
Pfeffer nach Geschmack

ZUTATEN DATTELKETCHUP

80 g entkernte Datteln
150 g Tomatenmark
175 ml Wasser
40 ml Apfelessig

GEWÜRZE

½ TL Thymian
1 TL Salz
½ TL Pfeffer



DATTEL TIPP

Datteln zu mixen ist nicht die freundlichste Aufgabe für einen Mixer. Ähnlich wie bei den Cashewkernen kannst du allerdings zuvor heißes Wasser darüber gießen und die Datteln 15 Minuten einweichen lassen. Nur nicht länger, sonst wird das Rezept verändert weil die Datteln zu weich werden.



SCAN ME!

ZUBEREITUNG MUNGOBOHNEN-PATTIES

- 1** Die Mungobohnen für mindestens 12 Stunden in 300 ml Wasser einlegen.
- 2** Die eingeweichten Mungobohnen mit den Gewürzen in einen Mixer geben und solange mixen bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht.
- 3** Aus dem Teig kleine Patties formen und diese mit dem Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten von beiden Seiten goldbraun anbraten.

ZUBEREITUNG BROKKOLI

- 1** Den Brokkoli waschen und in Röschen schneiden.
- 2** In einem Kochtopf etwas Wasser aufkochen, den Brokkoli hinzugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze dämpfen lassen. Dämpfen ist übrigens eine der schonendsten Garmethoden, denn die Lebensmittel werden hier durch den Wasserdampf gegart.

ZUBEREITUNG DATTELKETCHUP

- 1** Die Datteln für 10 Minuten in heißem Wasser einweichen lassen. Am besten so viel Wasser nehmen, damit die Datteln bedeckt sind. (Hier nicht die 175 ml Wasser nehmen, diese kommen erst in Schritt 2).
- 2** Die eingeweichten Datteln, das Tomatenmark, das Wasser, den Apfelessig und die Gewürze in einen Mixer geben und solange mixen bis die gewünschte Konsistenz entsteht.

LINSENBRATEN MIT BRATENSAUCE UND KARTOFFELKNÖDEL



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
35-40 MINUTEN



KOCHZEIT
1,5 STUNDEN



WARTEZEIT
1 1/4 STUNDEN



BACKZEIT
30 MINUTEN
180° UMLUFT



ZUTATEN BRATENSAUCE

- 1 Zwiebel
- 150 g Champignons
- 1 EL Öl deiner Wahl
- 1 Karotte
- 350 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Rotwein
- 1 EL Dinkelmehl 630
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Senf

GEWÜRZE

- 1 TL Thymian
- 1 frischer Rosmarinzweig
- 1 TL brauner Zucker
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUTATEN LINSENBRATEN

- 200 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl deiner Wahl
- 1 Karotte
- 200 g Champignons
- 75 g Haferflocken
- 2 EL Leinsamen
- 100 g Walnüsse
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 3 EL Wasser
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Senf

GEWÜRZE

- 1 TL Thymian
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Petersilie
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUTATEN KARTOFFELKNÖDEL

- 700 g Kartoffeln
- 75 g Maisstärke

GEWÜRZE

- 1 TL Thymian
- Salz nach Geschmack



SCAN ME!

ZUBEREITUNG LINSENBRATEN

- 1** Die Linsen in doppelter Menge Wasser für ca. 8 Minuten kochen und den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.
- 2** Die Zwiebel waschen, in kleine Würfel schneiden und die Knoblauchzehen fein hacken. Die Karotte schälen, waschen und fein reiben. Die Champignons waschen und klein hacken.
- 3** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und anschließend den Knoblauch hinzugeben und eine weitere Minute mitbraten.
- 4** Die Haferflocken sowie die Leinsamen in einen Mixer geben und solange mixen bis ein Mehl entsteht. Zu dem Hafermehl in den Mixer die Linsen, die Walnüsse, die Sonnenblumenkerne, die gebratenen Zwiebel mit den Knoblauchzehen und das Wasser hinzugeben jedoch nur solange mixen bis der Teig aus kleinen Stückchen besteht.
- 5** Im Anschluss den Teig gemeinsam mit der Karotte, den Champignons, dem Tomatenmark, der Sojasauce, dem Senf und den Gewürzen in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen.
- 6** Ein Backpapier in eine Kastenform legen, den Braten in die Kastenform geben und glattstreichen. Den Linsenbraten in den Backofen geben und für 30 Minuten backen lassen. Anschließend den Linsenbraten ca. 15 Minuten auskühlen lassen damit er besser zusammenhält.

ZUBEREITUNG KARTOFFELKNÖDEL

- 1** Die Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten weich kochen.
- 2** Anschließend die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, mit der Maisstärke sowie den Gewürzen vermischen und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Anschließend aus dem Kartoffelpüree kleine Bällchen formen.
- 3** In einem Kochtopf Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffelknödel bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen. Wenn die Knödel oben schwimmen, sind sie fertig.

ZUBEREITUNG BRATENSAUCE

- 1** Die Zwiebel sowie die Champignons waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Karotte schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
- 2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und anschließend die Champignons hinzugeben und ca. 5 Minuten mitbraten lassen. Anschließend die Karotte mit den Gewürzen in die Pfanne geben und mitbraten.
- 3** Nach weiteren 5 Minuten die Pfanne mit der Gemüsebrühe sowie dem Rotwein ablöschen und bei mittlerer Hitze kurz aufkochen lassen. Das Dinkelmehl, die Sojasauce und den Senf unterrühren und die Sauce für 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Im Anschluss die Sauce in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Sauce entsteht.

PATATAS BRAVAS



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
15 MINUTEN



KOCHZEIT
15 MINUTEN



BACKZEIT
35 MINUTEN
225° OBER- UND
UNTERHITZE



ZUTATEN KARTOFFELN

600 g Kartoffeln
2 EL Olivenöl

GEWÜRZE

3 frische Rosmarinzwige
1 EL Paprika edelsüß
Salz nach Geschmack
Pfeffer nach Geschmack

ZUTATEN SAUCE

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 EL Öl deiner Wahl
1 EL Balsamico
4 EL Tomatenmark
1 Dose bzw. 400 g gestückelte
Tomaten
150 ml Gemüsebrühe
2 EL Maisstärke

GEWÜRZE

2 TL Paprika edelsüß
1 TL Chiliflocken
2 EL frische Petersilie
Salz nach Geschmack
Pfeffer nach Geschmack



SCAN ME!

ZUBEREITUNG KARTOFFELN

- 1** Den Backofen auf 225° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2** Die Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Pommes-Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Öl sowie den Gewürzen in eine Schüssel geben und alles gut miteinander vermischen.
- 3** Die Kartoffel-Pommes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 35 Minuten in den Backofen geben. Wenn du die Pommes knuspriger haben möchtest, dann kannst du den Backofen alle 10 Minuten kurz öffnen, um die Feuchtigkeit herauszulassen.

ZUBEREITUNG SAUCE

- 1** Die Zwiebel waschen und in feine Halbringe schneiden, die Knoblauchzehen pressen oder fein hacken.
- 2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin kurz glasig anbraten und anschließend den Knoblauch hinzugeben und eine weitere Minute mitbraten lassen. Im Anschluss den Balsamico sowie das Tomatenmark hinzugeben und weitere 3 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten lassen.
- 3** Die gestückelten Tomaten, die Gemüsebrühe, die Maisstärke sowie die Gewürze hinzugeben und nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Zum Servieren die Sauce über die Kartoffelwedges geben.

„Ich ernähre mich pflanzlich und ich denke, das ist einer der Gründe, warum ich mich immer gut erhole.“

Novak Djokovic (Serbischer Tennis-Champion)

GULASCH



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KOCHZEIT
40-45 MINUTEN



ZUTATEN

600 g Kartoffeln
2 Paprika
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Öl deiner Wahl
2 EL Tomatenmark
200 ml Gemüsebrühe
½ Dose bzw. 200 g gestückelte Tomaten

GEWÜRZE

1 EL Paprika edelsüß
1 TL Paprika scharf
1 TL Kreuzkümmel
½ Bund frische Petersilie
Salz nach Geschmack
Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1 Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika sowie die Zwiebel waschen und in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehen pressen oder fein hacken.

2 Das Öl in einem großen Kochtopf erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und anschließend den Knoblauch hinzugeben und eine weitere Minute mitbraten. Anschließend die Kartoffeln, die Paprika, das Tomatenmark und die Gewürze (bis auf die frische Petersilie) hinzugeben und weitere 3 Minuten mitbraten.

3 Im Anschluss das Gericht mit der Gemüsebrühe und den gestückelten Tomaten ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Am Ende die frische Petersilie fein hacken, hinzugeben und das Gulasch nochmals 5 Minuten ziehen lassen.



SCAN ME!

SPARGEL MIT KARTOFFELN UND SAUCE VEGANAISE ★



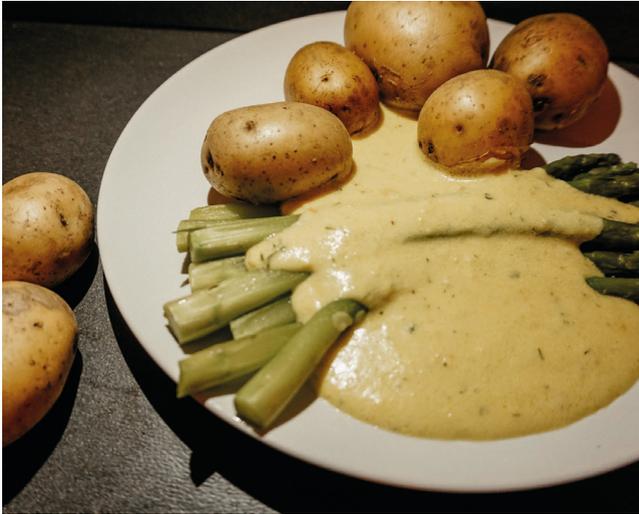
2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KOCHZEIT
30 MINUTEN



ZUTATEN

600 g Kartoffeln
500 g grüner Spargel
1 TL Zucker
2 TL vegane Margarine/Butter
80 g vegane Margarine/Butter
20 g Kichererbsenmehl
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Soja- oder Hafersahne
2 TL Senf
1 TL Zitronensaft
2 EL Hefeflocken

GEWÜRZE

1 EL Dill
¼ Bund frische Petersilie
½ TL Kurkuma
Salz nach Geschmack
Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1** Wenn du keinen Schnellkochtopf hast, dann bringe ca. 1 Liter Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf zum Kochen, füge die Kartoffeln ungeschält hinzu und koche diese ca. 30 Minuten bis sie weich sind.
- 2** Den Spargel waschen und in reichlich kochendem Salzwasser mit dem Zucker sowie der Margarine (2 TL) ca. 8 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.
- 3** Die Margarine (80 g) bei mittlerer Hitze langsam in einem Kochtopf zergehen lassen. Anschließend das Kichererbsenmehl unterrühren und kurz köcheln lassen bis eine Mehlschwitze entsteht. Die Mehlschwitze mit der Gemüsebrühe und der Soja- oder Hafersahne ablöschen.
- 4** Den Senf, den Zitronensaft sowie die Gewürze hinzufügen und unter ständigem Rühren nochmals aufkochen lassen. Wenn die Sauce schön cremig ist, die Hefeflocken hinzugeben und gut verrühren.



KARTOFFEL-WEDGES PFANNE



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
20 MINUTEN



KOCHZEIT
15 MINUTEN



BACKZEIT
35 MINUTEN
225° OBER- UND
UNTERHITZE



ZUTATEN KARTOFFELN

400 g Kartoffeln
2 EL Olivenöl

GEWÜRZE

3 frische Rosmarinzweige
1 EL Paprika edelsüß
Salz nach Geschmack
Pfeffer nach Geschmack

ZUTATEN GEMÜSEPFANNE

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Öl deiner Wahl
2 Karotten
½ Zucchini
1 Dose bzw. 400 g gestückelte
Tomaten
250 g grüne Bohnen



KARTOFFEL TIPP

Wusstest du, dass Kartoffeln zu 80% aus Wasser bestehen? Sie haben nicht sehr viele Kalorien und sind so gut wie fettfrei. Außerdem sind sie ein sehr guter Sattmacher und liefern viele Vitamine. Wir servieren sie sehr oft zu Gerichten, weil sie so vielseitig einsetzbar sind: Ob Pommes, Püree, gekochte Kartoffeln oder Knödel - Kartoffeln kann man in sehr vielen verschiedenen Varianten zubereiten und genießen.



SCAN ME!

ZUBEREITUNG KARTOFFELN

- 1** Den Backofen auf 225° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2** Die Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Pommes-Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Öl sowie den Gewürzen in eine Schüssel geben und alles gut miteinander vermischen.
- 3** Die Kartoffel-Pommes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 35 Minuten in den Backofen geben. Wenn du die Pommes knuspriger haben möchtest, dann kannst du den Backofen alle 10 Minuten kurz öffnen, um die Feuchtigkeit herauszulassen.

ZUBEREITUNG GEMÜSEPFANNE

- 1** Die Zwiebel waschen und in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehen pressen oder fein hacken. Die Karotten schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden.
- 2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und anschließend den Knoblauch hinzugeben und eine weitere Minute mitbraten lassen. Die Karotten sowie die Zucchini in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten.
- 3** Anschließend die gestückelten Tomaten sowie die gewaschenen grünen Bohnen hinzugeben und kurz aufkochen lassen.
- 4** Die gebackenen Kartoffelwedges unterrühren und das Gericht nochmals ca. 5 Minuten ziehen lassen.

COUSCOUS-KARTOFFEL PUFFER MIT AVOCADO



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
20-25 MINUTEN



KOCHZEIT
25 MINUTEN



WARTEZEIT
20 MINUTEN



ZUTATEN PUFFER

500 g Kartoffeln
200 g Couscous
350 ml Wasser
1 EL Gemüsebrühe
2 EL Öl deiner Wahl

GEWÜRZE

1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
½ Bund frische Petersilie
Salz nach Geschmack
Pfeffer nach Geschmack

ZUTATEN AVOCADO DIP

1 Avocado
4 EL Wasser

GEWÜRZE

¼ Bund frische Petersilie
1 Prise Salz
½ TL Pfeffer



PUFFER TIPP

Wir servieren dazu sehr gerne frisch gebratenes Gemüse, wie zum Beispiel Karotten, Zucchini oder Paprika! Wir machen die Patties alternativ auch sehr gerne mit Süßkartoffeln und Hirse (siehe Bild). Verwende hier statt den Kartoffeln einfach Süßkartoffeln und statt Couscous dann Hirse. Die Mengen bleiben identisch.



SCAN ME!

ZUBEREITUNG PUFFER

- 1** Die Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und in kochendem Wasser ca. 15 Minuten weich kochen.
- 2** Das Wasser (350 ml) in einem Wasserkocher aufkochen, mit der Gemüsebrühe vermischen und diese anschließend über den Couscous geben. Den Couscous mit einem Geschirrtuch abdecken und 10 Minuten ziehen lassen.
- 3** Die weich gekochten Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und dann den Couscous sowie die Gewürze untermischen.
- 4** Die Masse ca. 10 Minuten abkühlen lassen, anschließend mit den Händen gut durchkneten und zu kleinen Patties formen.
- 5** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Patties darin von beiden Seiten ca. 10 Minuten goldbraun anbraten lassen.

ZUBEREITUNG AVOCADO DIP

- 1** Die Avocado mit dem Wasser und den Gewürzen in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.

ALTERNATIVE HIRSE-SÜSSKARTOFFEL PUFFER MIT AVOCADO



POLENTA MIT GEMÜSE



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10-15 MINUTEN



KOCHZEIT
15-20 MINUTEN



ZUTATEN POLENTA

½ Dose bzw. 200 ml Kokosmilch
300 ml Gemüsebrühe
150 g Maisgrieß
½ Zitrone

ZUTATEN GEMÜSE

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g Champignons
½ Paprika
2 Karotten
100 g frischer Blattspinat
3 EL Pinienkerne
1 EL Öl deiner Wahl
4 EL Sojasauce

GEWÜRZE

½ Bund frische Petersilie
Salz nach Geschmack
Pfeffer nach Geschmack

“Dass wir uns von pflanzlicher Nahrung ernähren und unsere Arbeiten auch besser ausführen können, ist keine Theorie, sondern eine Tatsache.

*Viele Rassen, die fast ausschließlich von Pflanzen leben,
sind den meisten anderen physisch überlegen.”*

Nikola Tesla (Serbischer Erfinder, Elektroingenieur, Physiker)



SCAN ME!

ZUBEREITUNG GEMÜSE

1 Die Zwiebel waschen und in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehen pressen oder fein hacken. Die Champignons sowie die Paprika waschen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen, waschen und in kleine Streifen schneiden. Den Blattspinat gründlich waschen.

2 Die Pfanne ohne Öl erhitzen, die Pinienkerne darin bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten und dann die Pinienkerne beiseite stellen.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und anschließend den Knoblauch hinzugeben und eine weitere Minute mitbraten lassen. Im Anschluss die Champignons sowie die Karotten hinzugeben und weitere 5 Minuten mitbraten. Anschließend die Paprika, den Blattspinat, die Sojasauce sowie die Gewürze hinzugeben und bei mittlerer Hitze nochmals ca. 5 Minuten köcheln lassen.

ZUBEREITUNG POLENTA

1 In einem Kochtopf die Kokosmilch sowie die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, den Maisgrieß hinzufügen und bei mittlerer Hitze und ständigem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen.

2 Zum Servieren die Zitrone pressen und den Saft über die Maispolenta geben.

SOJA-GYROS MIT TZATZIKI & NAANBROT



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
35 MINUTEN



KOCHZEIT
20 MINUTEN



WARTEZEIT
1 STUNDE



ZUTATEN GYROS

- 400 ml Wasser
- 200 g Sojaschnetzel
- 1 EL Gemüsebrühe
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl deiner Wahl
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Tomatenmark

GEWÜRZE

- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack

ZUTATEN NAANBROT

- 120 ml warmes Wasser
- ½ Packung Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 60 g Sojajoghurt
- 300 g Dinkelmehl Type 630
- 1 EL Öl deiner Wahl

GEWÜRZE

- ½ TL Muskatnuss
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Salz

ZUTATEN TZATZIKI

- 1 Knoblauchzehe
- ½ Gurke
- 300 g Sojajoghurt
- 2 EL Flohsamenschalen
- 1 EL Kichererbsenmehl
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Olivenöl

GEWÜRZE

- ½ Bund frischer Schnittlauch oder Dill
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack



NAANBROT TIPP

Während die restlichen Naanbrote noch gebacken werden, empfehlen wir die fertigen mit einem sauberen Geschirrtuch abzudecken, damit diese zum Servieren warm und weich bleiben.



ZUBEREITUNG TZATZIKI

- 1** Die Knoblauchzehe pressen oder fein hacken. Die Gurke schälen, in zwei Hälften teilen und die Kerne in der Mitte herauschaben und entfernen.
- 2** Den Sojajoghurt, die ausgeschabte Gurke, die Knoblauchzehe, die Flohsamenschalen, das Kichererbsenmehl, die Chiasamen, das Olivenöl und die Gewürze in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 3** Das Tzatziki für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, somit kann es noch ziehen.

ZUBEREITUNG GYROS

- 1** Das Wasser in einem Wasserkocher aufkochen, über die Sojaschnetzel geben, die Gemüsebrühe einrühren und 15 Minuten einziehen lassen.
- 2** Die Zwiebel waschen und in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe pressen oder fein hacken.
- 3** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten und anschließend den Knoblauch hinzugeben und eine weitere Minute mitbraten lassen. Die eingeweichten Sojaschnetzel hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten mitbraten. Anschließend die Sojasauce, das Tomatenmark sowie die Gewürze unterrühren und weitere 5 Minuten mitbraten lassen.

ZUBEREITUNG NAANBROT

- 1** Das Wasser in eine Schüssel geben, die Trockenhefe sowie den Zucker unterrühren und 10 Minuten beiseite stellen.
- 2** Den Sojajoghurt, das Dinkelmehl sowie die Gewürze hinzugeben, gut verrühren und anschließend den Teig mit den Händen ca. 5 Minuten ordentlich durchkneten. Die Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und ca. 1 Stunde beiseite stellen.
- 3** Aus dem Teig ca. 6 - 8 kleine Kugeln formen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche jede Teigkugel mit einem Nudelholz zu ½ cm dicken ovalen oder runden Fladen ausrollen (siehe Bild).
- 4** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze jedes Naanbrot von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldbraun backen bis sich Blasen bilden.





DESSERTS



BANANEN-CHIA SCHOKOPUDDING



ZUTATEN

600 ml Kokos- oder Sojamilch
2 Bananen
40 g stark entölter Kakao
80 g Chiasamen
2 EL Kokosraspeln

OPTIONAL

2 EL Zartbitter Schokodrops

ZUBEREITUNG

1 Die Kokos- oder Sojamilch, die Bananen sowie den Kakao in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Chiasamen und optional noch die Schokodrops unterrühren.

2 Den Pudding in ein Glas füllen, die Kokosraspeln darüber geben und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.



PUDDING TIPP

Der Bananen-Chia Schokopudding ist unser Lieblingsdessert. Es geht super schnell, einfach und ist sehr lecker. Genauso schnell geht unsere Nachspeise mit Avocado, Banane und Kakao, zu finden auf der nächsten Seite.



AVOCADO-BANANEN SCHOKOPUDDING ★



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



ZUTATEN

120 ml Kokos- oder Sojamilch

1 Avocado

1 Banane

40 g stark entölter Kakao

1 EL Agavendicksaft

2 EL Kokosflocken

OPTIONAL

2 EL Zartbitter Schokodrops

ZUBEREITUNG

1 Die Kokos- oder Sojamilch, die Avocado, die Banane, den Kakao sowie den Agavendicksaft in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.

2 Den Pudding in ein Glas füllen, die Kokosflocken sowie optional die Schokodrops darüber geben und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.



PUDDING TIPP

Den Pudding kann man auf viele verschiedene Arten genießen. Rühre z. B. noch ein paar Cashewkerne oder Haferflocken unter oder gebe etwas Zimt hinzu.



SCAN ME!

ERDBEER-CHIA PUDDING



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KÜHLZEIT
30 MINUTEN



ZUTATEN

400 ml Kokos- oder Sojamilch

8 EL Chiasamen

150 - 200 g Erdbeeren

4 EL Sojajoghurt

1 EL Chiasamen

2 EL Cashewkerne

2 EL Kokosraspeln

GEWÜRZE

½ TL Vanillezucker oder Vanille
Bourbon

½ TL Zimt

ZUBEREITUNG

1 Die Kokos- oder Sojamilch, die Chiasamen (8 EL) sowie die Gewürze in zwei Gläsern gut verrühren und ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

2 Die Erdbeeren waschen sowie den Strunk entfernen und gemeinsam mit dem Sojajoghurt, den Chiasamen (1 EL) sowie den Cashewkernen in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Erdbeercreme über die Chia Masse geben und zum Servieren die Kokosraspeln darüber verteilen.

*„Die Tiere empfinden wie der Mensch Freude
und Schmerz, Glück und Unglück.“*

Charles Darwin (Britischer Naturwissenschaftler)



ALL-IN-ONE EIS



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
5 MINUTEN



EVTL. KÜHLZEIT
2 STUNDEN



ZUTATEN

1 Banane

100 ml Kokos- oder Sojamilch

250 g Früchte deiner Wahl, z. B. Himbeeren, Blaubeeren oder Erdbeeren

1 EL Agavendicksaft

GEWÜRZE

1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1 Die Banane im Gefrierfach für mindestens 2 Stunden einfrieren lassen oder immer gefrorene Bananen im Gefrierfach bereit halten. Wir haben in den Sommermonaten grundsätzlich immer gefrorene Bananen (ohne Schale) im Gefrierfach. Somit müssen wir nicht immer daran denken, diese 2 Stunden zuvor einzufrieren!

2 Die gefrorene Banane, die Kokos- oder Sojamilch, die Früchte deiner Wahl, den Agavendicksaft und den Zimt in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.

3 Das Eis bis zum Servieren in das Gefrierfach stellen.



SOMMER TIPP

Viele haben das Problem, das sie zu Hause vegan leben aber unterwegs kaum Alternativen finden, um vegane Dinge zu konsumieren. Daher möchten wir dir einen Tipp mitgeben, den viele nicht wissen: Wenn du dir im Sommer ein Eis an der Eisdiele holst, nimm am Besten eine Fruchtsorte. Denn die sind meist ohne Milch und zu 100% vegan. Zur Absicherung kannst du natürlich nochmal nachfragen.



SCAN ME!

NICECREAM



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
5 MINUTEN



EVTL. KÜHLZEIT
2 STUNDEN



ZUTATEN

1 Banane
½ Dose bzw. 200 ml Kokosmilch
2 EL Kokosflocken

GEWÜRZE

½ TL Zimt

OPTIONAL

1 TL Matcha Pulver

ZUBEREITUNG

- 1 Die Banane im Gefrierfach für mindestens 2 Stunden einfrieren lassen oder immer gefrorene Bananen im Gefrierfach bereit halten. Wir haben in den Sommermonaten grundsätzlich immer gefrorene Bananen (ohne Schale) im Gefrierfach. Somit müssen wir nicht immer daran denken, diese 2 Stunden zuvor einzufrieren!
- 2 Die gefrorene Banane, die Kokosmilch, den Zimt sowie optional das Matcha Pulver in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 3 Die Nicecream bis zum Servieren in das Gefrierfach geben und dann die Kokosflocken darüber geben.

ALTERNATIVE NICECREAM MIT MATCHA



NO BAKE SCHOKO-BROWNIES



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10-15 MINUTEN



KOCHZEIT
5 MINUTEN



KÜHLZEIT
30 MINUTEN



ZUTATEN

- 100 g** Mandelmehl oder gemahlene Mandeln
- 90 g** Kokosmehl
- 50 g** stark entölter Kakao
- 1 EL** Chiasamen
- 60 g** Kokosöl
- 4 EL** Erdnussmus
- 150 ml** Pflanzenmilch deiner Wahl, z. B. Kokosmilch, Hafermilch oder Mandelmilch
- 3 EL** Agavendicksaft
- 4 EL** Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

- 1** Das Mandelmehl, das Kokosmehl, den Kakao und die Chiasamen in eine Schüssel geben und gut miteinander vermengen. Solltest du kein Mandelmehl haben, kannst du auch gerne die Mandeln in einem Mixer zu Mehl verarbeiten.
- 2** Das Kokosöl in einem Kochtopf leicht erhitzen damit es flüssig wird.
- 3** Nach und nach das Erdnussmus, die Pflanzenmilch deiner Wahl, den Agavendicksaft und das erhitze Kokosöl zu den trockenen Zutaten hinzugeben und gut unterrühren.
- 4** Den Teig in eine Auflaufform geben, gut hineindrücken und für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren die Kokosraspeln darüber verteilen.



SCAN ME!

KOKOS-SCHOKO BOUNTYS ★



ZUTATEN

200 g vegane
Zartbitterschokolade
200 g Kokosraspeln
1 Dose bzw. 400 ml Kokosmilch
2 EL Agavendicksaft

GEWÜRZE

$\frac{1}{2}$ TL Zimt

ZUBEREITUNG

- 1** In einem Kochtopf etwas Wasser zum Kochen bringen. Die Zartbitterschokolade in eine kleine Schüssel geben und diese dann in das kochende Wasser legen bis die Zartbitterschokolade geschmolzen ist.
- 2** Währenddessen die Kokosraspeln in eine Schüssel geben, die Kokosmilch untermischen und gut verrühren. Im Anschluss den Agavendicksaft sowie den Zimt hinzufügen und nochmals verrühren bis eine feste cremige Konsistenz entsteht.
- 3** Mit den Händen kleine Bountys formen und in die geschmolzene Zartbitterschokolade eintunken, so dass sie überall mit der Schokolade bedeckt sind.
- 4** Die fertigen Bountys auf einen Teller geben und für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.



KOKOSMILCH TIPP

Im Sommer ist die Kokosmilch aufgrund der Temperaturen oft zu flüssig. Lege die Kokosmilch Dose einfach ein paar Minuten in das Gefrierfach damit die Konsistenz dickflüssiger wird!



ENERGYBALLS



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
15 MINUTEN



WARTEZEIT
10 MINUTEN



ZUTATEN

- 240 g** entsteinte Datteln
- 100 g** Hafermehl
- 20 g** stark entölter Kakao
- 4 TL** Erdnussmus
- 30 g** Mandeln
- 2 EL** Agavendicksaft
- 4 EL** Kokosraspeln und/oder Sesam und/oder Chiasamen

ZUBEREITUNG

- 1** Die Datteln in heißes Wasser geben, ca. 10 Minuten ziehen lassen und anschließend abseihen.
- 2** Die Datteln, das Hafermehl, den Kakao, das Erdnussmus, die Mandeln und den Agavendicksaft in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 3** Mit den Händen aus dem Teig kleine Bällchen formen und diese in den Kokosraspeln und/oder Sesam und/oder Chiasamen rollen.



ENERGYBALLS TIPP

Die Energyballs sind eine wahre Energiebombe. Unser Lieblingssnack für zwischendurch oder wenn wir ein Wochenende unterwegs sind, dann haben wir die Energyballs gerne vorbereitet und mitgenommen, denn sie sind auch relativ lange haltbar.



SCAN ME!

MILCHREIS MIT MANGO



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KOCHZEIT
15 MINUTEN



ZUTATEN

- 160 g** Milchreis
- 400 ml** Pflanzenmilch deiner Wahl, z. B. Kokosmilch, Hafermilch oder Sojamilch
- 2 EL** Agavendicksaft
- 1 EL** Zitronensaft
- 1** Mango

GEWÜRZE

- 1 TL** Zimt

ZUBEREITUNG

- 1** Den Milchreis, die Pflanzenmilch deiner Wahl, den Agavendicksaft, den Zitronensaft sowie den Zimt in einem Kochtopf zum Kochen bringen, ca. 15 Minuten bei geringster Hitze quellen lassen und dabei oft umrühren.
- 2** Währenddessen die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden, in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine püreeartige Konsistenz entsteht.
- 3** Den Milchreis auf zwei Schüsseln aufteilen und anschließend das Mangopüree über den Milchreis geben.



KAISERSCHMARRN



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
10 MINUTEN



KOCHZEIT
10-15 MINUTEN



ZUTATEN

- 180 g** Dinkelmehl Type 630
- 350 ml** Pflanzenmilch deiner Wahl, z. B. Hafermilch oder Reismilch
- 20 g** Rosinen
- 10 g** brauner Zucker
- 2 EL** Agavendicksaft
- 10 g** Backpulver
- 1** Apfel
- 2 EL** Öl deiner Wahl
- 2 EL** Puderzucker
- 200 g** Apfelmus

GEWÜRZE

- 2 TL** Zimt

ZUBEREITUNG

1 Das Dinkelmehl, die Pflanzenmilch deiner Wahl, die Rosinen, den Zucker, den Agavendicksaft, das Backpulver und den Zimt in einer Schüssel ordentlich verrühren bis ein cremiger Teig entsteht. Den Apfel waschen, fein reiben und im Teig unterrühren.

2 Zwei große Pfannen mit je einem Esslöffel Öl erhitzen und in beide Pfannen die Hälfte des Teigs geben. Den Teig jeweils ein paar Minuten von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun backen und im Anschluss den Teig mit einem Pfannenwender in kleine Stücke teilen und noch kurz weiterbacken lassen.

3 Den Kaiserschmarrn mit etwas Puderzucker bestreuen und mit dem Apfelmus servieren.

*„Ich habe seit frühester Kindheit auf den Verzehr von
Fleisch verzichtet und die Zeit wird kommen, in der Menschen
den Mord an Tieren so betrachten werden, wie sie
den Mord an Menschen betrachten.“*

Leonardo da Vinci (Italienischer Maler und Bildhauer)



SCAN ME!



BACKEN



SCHOKOMUFFINS



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
5-10 MINUTEN



BACKZEIT
20 MINUTEN
160° HEISSLUFT



ZUTATEN

- 1 EL Chiasamen
- 3 EL Wasser
- 180 g entsteinte Datteln
- 250 ml Pflanzenmilch deiner Wahl, z. B. Hafermilch oder Sojamilch
- 200 g Dinkelmehl Type 630
- 80 g Kokosöl
- 40 g stark entölter Kakao
- 1 EL Backpulver
- 50 g gehackte Mandeln (oder andere Nüsse)
- 2 EL Kokosraspeln

GEWÜRZE

- 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

- 1 Die Chiasamen mit dem Wasser in einer Schüssel vermengen und 10 Minuten quellen lassen.
- 2 Die Datteln in heißes Wasser geben, ca. 10 Minuten ziehen lassen und anschließend abseihen.
- 3 Den Backofen auf 160° Heißluft vorheizen.
- 4 Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchmischen.
- 5 Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen aufteilen, die Kokosraspeln darüber geben und für ca. 20 Minuten in den Backofen geben.

*„Wenn wir die Welt aus den Augen eines anderen Tieres betrachten,
müssen wir anerkennen, dass wir im Inneren alle gleich sind
und es daher alle verdienen, frei von Leiden zu leben“*

Joaquin Phoenix (US-Schauspieler, bekannt als "Joker")



HAFERCOOKIES



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
15 MINUTEN



BACKZEIT
20 MINUTEN
180° OBER- UND
UNTERHITZE



ZUTATEN

- 4 Bananen
- 20 g Mandeln
- 30 g Walnüsse
- 125 g Haferflocken
- 25 g Kokosraspeln

GEWÜRZE

- 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Bananen mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer gut zerdrücken und gemeinsam mit den Haferflocken, den Kokosraspeln sowie dem Zimt in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen.
- 3 Die Mandeln sowie die Walnüsse in einem Mixer zerkleinern bis sie grob gehackt sind. Anschließend die Nüsse zu dem Rest geben.
- 4 Aus dem Teig mehrere kleine Cookies formen und auf das Backblech geben. Die Cookies in den Backofen geben und für ca. 20 Minuten goldbraun backen.



COOKIE TIPP

Je reifer die Bananen sind, desto besser und süßer werden die Cookies!



SCAN ME!

SCHOKO-BANANEN KUCHEN ★



2
PERSONEN



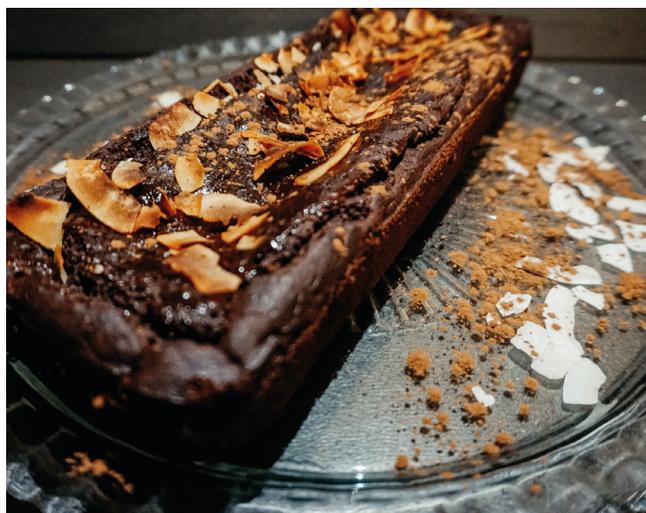
ARBEITSZEIT
5-10 MINUTEN



KOCHZEIT
5 MINUTEN



BACKZEIT
45 MINUTEN
180° OBER- UND
UNTERHITZE



ZUTATEN

- 4 Bananen
- 65 g Kokosöl
- 60 ml Hafermilch
- 200 g Dinkelmehl Type 630
- 1 EL Backpulver
- 20 g Agavendicksaft
- 30 g stark entölter Kakao
- 20 g Rosinen
- 4 EL Zartbitter Schokodrops
- 2 EL Kokosflocken

GEWÜRZE

- 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Die Bananen mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer gut zerdrücken.
- 3 Das Kokosöl kurz in einem Kochtopf erhitzen und gemeinsam mit der Hafermilch sowie dem Zimt zu den Bananen geben und gut miteinander vermischen. Anschließend das Dinkelmehl, das Backpulver, den Agavendicksaft, den Kakao, die Rosinen und die Schokodrops unterheben.
- 4 Den Teig in die gefettete Kastenform geben und im Backofen ca. 45 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit, die Kokosflocken über den Kuchen geben.



KAKAO TIPP

Das **schwach entölte** Kakaopulver hat einen milden Geschmack und weist ein intensives Schokoladenaroma auf, allerdings ist es durch den hohen Fettanteil weniger gut in kalter Milch oder kalten Pflanzendrinks löslich. Es wird vorwiegend für warme Getränke empfohlen. Das **stark entölte** Kakaopulver hat eine hellere Farbe und einen weniger intensiven, etwas herben Geschmack. Durch den geringeren Fettanteil ist es besser löslich und eignet sich für die Zubereitung von Kaltgetränken und wird auch für Pudding, Kuchen oder Eis verwendet.



MILCHSCHNITTEN



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
20 MINUTEN



KÜHLZEIT
40 MINUTEN



BACKZEIT
12 MINUTEN
180° OBER- UND
UNTERHITZE



ZUTATEN

- 200 g** Dinkelmehl Type 630
- 250 ml** Pflanzenmilch deiner Wahl, z. B. Kokosmilch, Hafermilch oder Sojamilch
- 25 g** brauner Zucker
- 60 g** stark entölter Kakao
- 2 TL** Backpulver
- 500 g** Lupinenjoghurt

GEWÜRZE

- 2 TL** Zimt

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Das Dinkelmehl, die Pflanzenmilch deiner Wahl, den Zucker, den Kakao, das Backpulver sowie den Zimt in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät zu einem Teig mixen.
- 3 Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen und für ca. 12 Minuten im Backofen backen. Anschließend den Teig ca. 10 Minuten auskühlen lassen.
- 4 Den Teig in kleine Rechtecke in der Größe von Milchschnitten schneiden. Auf die Hälfte des Milchschnittenteigs den Lupinenjoghurt geben und auf diesen die zweite Hälfte des Milchschnittenteigs legen.
- 5 Die Milchschnitten vor dem Servieren mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen.



SCAN ME!

MOHNKUCHEN



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
15 MINUTEN



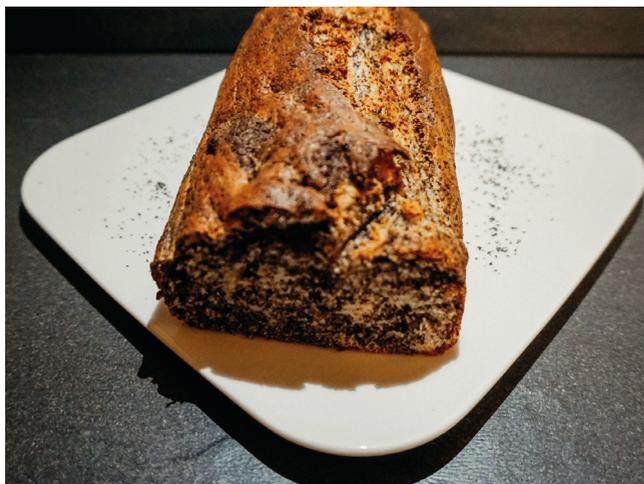
KOCHZEIT
5 MINUTEN



WARTEZEIT
1 STUNDE



BACKZEIT
40 MINUTEN
180° OBER- UND
UNTERHITZE



ZUTATEN

350 g Dinkelmehl Type 630

4 EL Kokosöl

4 g Trockenhefe

30 g brauner Zucker

130 ml Hafermilch
(nicht gekühlt)

200 g Mohn

GEWÜRZE

1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Das Dinkelmehl sowie den Zimt in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.
- 3 Das Kokosöl kurz in einem Kochtopf erhitzen.
- 4 Die Trockenhefe sowie den Zucker in der Hafermilch auflösen und zusammen mit dem Kokosöl zum Dinkelmehl hinzugeben.
- 5 Den Teig mit einem Handrührgerät ca. 10 Minuten kneten. Den Mohn untermischen und mit einem Geschirrtuch bedeckt 1 Stunde ziehen lassen. Anschließend den Teig in eine gefettete Kastenform geben und im Backofen ca. 40 Minuten backen.

MOHN TIPP

Ein sehr bekannter Mythos ist, dass zu viel Mohn schädlich sein kann. Das stimmt, aber nur wenn er unreif ist. Den Mohn, den man in Supermärkten kaufen kann, ist reif und weißt nur geringe Mengen des Stoffes "Morphin" auf. Daher kann Mohn unbedenklich gegessen werden und sollte sogar: denn er ist voll mit Vitaminen und Nährstoffen. Mohnsamen sind meist importiert aus Tschechien oder Ungarn, da der Anbau in Deutschland verboten ist. Denn "Morphin" ist ein wichtiger Inhaltsstoff von Mohn und sorgt dafür, dass der getrocknete Mohnsaft aus den unreifen Samen (das Opium) zu Morphinum verarbeitet werden kann, das ein bekanntes Schmerzmittel ist. Opium ist auch Grundlage von Heroin. Das sollte dich aber nicht davon abhalten, Mohn beim Backen, in Bröte oder allgemein in Rezepten zu verwenden.



APFEL-BANANEN-KAROTTEN KUCHEN



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
20-25 MINUTEN



BACKZEIT
50 MINUTEN
180° OBER- UND
UNTERHITZE



ZUTATEN

- 1 EL Chiasamen
- 3 EL Wasser
- 3 Bananen
- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 100 g Walnüsse
- 80 ml Kokosöl
- 4 EL Agavendicksaft
- 200 g Dinkelmehl Type 630
- 60 ml Pflanzenmilch deiner Wahl,
z. B. Kokosmilch, Hafermilch oder
Sojamilch
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Kokosraspeln

GEWÜRZE

- 1 TL Zimt
- ½ TL Vanillezucker oder
Vanille Bourbon



MEHL TIPP

Du hast gerade kein Mehl zu Hause und möchtest aber etwas backen? Natürlich haben wir auch hier einen tollen Tipp für dich: Verwende Hafermehl. Einfach Haferflocken in den Mixer geben und so lange mixen bis ein Mehl entsteht, damit klappt eigentlich jedes Rezept. Du kannst auch jedes Rezept statt Dinkelmehl durch Hafermehl ersetzen, das überlassen wir dir.



SCAN ME!

ZUBEREITUNG

- 1** Die Chiasamen mit dem Wasser in einer Schüssel vermengen und 10 Minuten quellen lassen.
- 2** Den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 3** Die Bananen mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer gut zerdrücken. Die Karotte schälen, waschen und fein reiben. Den Apfel waschen und fein reiben.
- 4** Die Walnüsse in einem Mixer zerkleinern bis sie grob gehackt sind.
- 5** Das Kokosöl kurz in einem Kochtopf erhitzen.
- 6** Die Chiasamen Masse, die Bananen, das Kokosöl und den Agavendicksaft in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät mixen. Nach und nach das Dinkelmehl, die Pflanzenmilch deiner Wahl, das Backpulver sowie die Gewürze hinzugeben und unterrühren. Vorsichtig die Karotte, den Apfel und $\frac{3}{4}$ von den Walnussstreuseln unterheben bis der Teig eine klebrige Konsistenz ergibt.
- 7** Anschließend den Teig in eine gefettete Kastenform geben und im Backofen ca. 50 Minuten backen. 20 Minuten vor Ende der Backzeit die restlichen Walnussstreusel sowie die Kokosraspeln über den Kuchen geben.

KAROTTEN-KOKOS KUCHEN MIT CASHEWCREME ★



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
25 MINUTEN



WARTEZEIT
15 MINUTEN



BACKZEIT
45 MINUTEN
180° OBER- UND
UNTERHITZE



ZUTATEN KUCHEN

400 - 500 g Karotten
120 ml Olivenöl
80 g Apfelmus
400 g Dinkelmehl Type 630
1 Päckchen Backpulver
50 g Kokosraspeln
50 g brauner Zucker oder
Kokosblütenzucker

GEWÜRZE

2 TL Zimt
1 Prise Salz

ZUTATEN CASHEWCREME

100 g Cashewkerne
40 ml Hafermilch
2 EL Agavendicksaft
1 TL Zitronensaft

GEWÜRZE

½ TL Zimt



SCAN ME!

ZUBEREITUNG KUCHEN

- 1** Den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2** Die Karotten schälen, waschen, fein reiben und gemeinsam mit dem Olivenöl sowie dem Apfelmus in eine Schüssel geben und vermischen.
- 3** Das Dinkelmehl, das Backpulver, die Kokosraspeln, den Zucker sowie die Gewürze in eine separate Schüssel geben und gut miteinander vermengen.
- 4** Im Anschluss beide Schüsseln mischen und mit den Händen zu einem klebrigen Teig kneten.
- 5** Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und im Backofen ca. 45 Minuten backen. Zum Servieren die Cashewcreme über den fertigen Kuchen streichen.

ZUBEREITUNG CASHEWCREME

- 1** Etwas Wasser (ca. 150 ml) in einem Wasserkocher aufkochen, über die Cashewkerne geben und ca. 15 Minuten einweichen lassen bis sie weich sind.
- 2** Die eingeweichten Cashewkerne, die Hafermilch, den Agavendicksaft, den Zitronensaft und den Zimt in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.

„Ich liebe Tiere und bin auch fest davon überzeugt, dass eine vollwertige pflanzliche Ernährung die Lebenserwartung erhöht und uns zu einem rundum glücklicherem Menschen machen kann.“

Ariana Grande (US-Amerikanische Sängerin und Schauspielerin)

BEEREN STREUSEL KUCHEN



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
25-30 MINUTEN



KOCHZEIT
15 MINUTEN



WARTEZEIT
10 MINUTEN



BACKZEIT
45 MINUTEN
180° OBER- UND
UNTERHITZE



ZUTATEN MARMELADE

- 300 g** gefrorener Beerenfrüchte-Mix
- 2 EL** Agavendicksaft
- 2 EL** Chiasamen

GEWÜRZE

- 2 TL** Zimt

ZUTATEN BODEN

- 2 EL** Chiasamen
- 6 EL** Wasser
- 300 g** Haferflocken
- 150 g** Mandeln
- 2 EL** brauner Zucker oder Kokosblütenzucker
- 1 TL** Backpulver
- 70 g** Kokosöl
- 4 EL** Agavendicksaft
- 1** Banane
- 50 ml** Pflanzenmilch deiner Wahl, z. B. Kokosmilch, Hafermilch oder Sojamilch

GEWÜRZE

- ½ TL** Vanillezucker oder Vanille Bourbon

ZUTATEN STREUSELTOPPING

- 50 g** Dinkel Crunchy
- 75 g** gehackte Mandeln
- 1 EL** Kokosöl
- 1 EL** Agavendicksaft
- 2 EL** Kokosraspeln



BACKOFEN TIPP

Obwohl wir es in den Rezepten so angeben, heizen wir den Backofen nie vor, sondern geben das Gericht direkt in den Backofen. Das spart Strom und Zeit, allerdings muss man das Gericht zum Ende hin etwas beobachten.



SCAN ME!

ZUBEREITUNG STREUSEL TOPPING

- 1** Die Dinkel Crunchys sowie die gehackten Mandeln in eine Schüssel geben.
- 2** Das Kokosöl kurz in einem Kochtopf erhitzen und gemeinsam mit dem Agavendicksaft sowie dem Zimt zu den Dinkel Crunchys und den Mandeln hinzugeben. Alle Zutaten gut miteinander vermischen.

ZUBEREITUNG MARMELADE

- 1** Die gefrorenen Beerenfrüchte und den Agavendicksaft in einem Kochtopf bei mittlerer Hitze erwärmen und kurz aufkochen lassen.
- 2** Anschließend die Chiasamen einrühren und bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen bis die Marmelade eingedickt ist.

ZUBEREITUNG BODEN

- 1** Die Chiasamen mit dem Wasser in einer Schüssel vermengen und 10 Minuten quellen lassen.
- 2** Den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 3** Die Haferflocken sowie die Mandeln in einen Mixer geben, zu Mehl verarbeiten und zu der Chia Masse geben. Anschließend den Zucker, das Backpulver sowie den Vanillezucker oder Vanille Bourbon zu der Chia Masse geben und untermischen. Die Banane mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer gut zerdrücken und auch zum Teig hinzugeben.
- 4** Das Kokosöl gemeinsam mit dem Agavendicksaft kurz in einem Kochtopf erhitzen, zu der Chia Masse geben und untermischen.
- 5** Den Teig mit einem Handrührgerät mixen und nach und nach die Pflanzenmilch deiner Wahl hinzugeben.
- 6** Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen. Anschließend die Marmelade auf dem Kuchenboden verstreichen und den Teig im Backofen ca. 45 Minuten backen.
- 7** Nach ca. 30 Minuten der Backzeit von dem Kuchenboden und der Marmelade das Streuseltopping über den Kuchen verteilen. Nach Ende der Backzeit den Kuchen auskühlen lassen und mit den Kokosraspeln servieren.

SCHOKO-KÜRBIS KUCHEN



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
25-30 MINUTEN



WARTEZEIT
10 MINUTEN



BACKZEIT
50 MINUTEN
180° OBER- UND
UNTERHITZE



ZUTATEN

- 1 EL Chiasamen
- 3 EL Wasser
- 350 g Hokkaido Kürbis
- 200 g Dinkelmehl Type 630
- 1 TL Backpulver
- 120 ml Olivenöl
- 100 g brauner Zucker
- 60 ml Orangensaft
- 30 g stark entölter Kakao
- 4 EL Pflanzenmilch deiner Wahl,
z. B. Hafermilch oder Sojamilch
- 120 g Zartbitter Schokodrops

GEWÜRZE

- 2 TL Zimt
- ½ TL Salz



REGENERATIONS-TIPP

Du hast starken Muskelkater oder sogar eine Verletzung? Wir haben ein paar Regenerations-Ernährungs-Tipps für dich: Lebensmittel mit "Polyphenolen"-Eigenschaften. Diese wirken antioxidativ, entzündungshemmend und blutdruckregulierend. Diese findest du z. B. in folgenden Lebensmitteln: schwarze Johannisbeeren, dunkle Schokolade, Kakaopulver, Pflaumen, Kirschen, Äpfel, Nüsse, Artischocken.



SCAN ME!

ZUBEREITUNG

- 1** Die Chiasamen mit dem Wasser in einer Schüssel vermengen und 10 Minuten quellen lassen.
- 2** Den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 3** Den Hokkaido Kürbis gründlich waschen, halbieren, die Enden abschneiden, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- 4** Die Kürbisstücke auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, für ca. 30 Minuten in den Backofen geben und im Anschluss die Kürbisstücke mit einem Pürierstab oder in einem Mixer zu einem Püree verarbeiten.
- 5** In einer separaten Schüssel das Dinkelmehl, das Backpulver und die Gewürze vermischen.
- 6** In einem Messbecher das Kürbispüree mit dem Olivenöl, dem Zucker dem Orangensaft sowie der Chia Masse verrühren, zum Mehl hinzugeben und zu einem festen Teig rühren. Die Hälfte von diesem Teig in eine separate Schüssel füllen.
- 7** Den Kakao mit der Pflanzenmilch deiner Wahl gut miteinander vermischen. In die eine Hälfte des Teiges die Milch-Kakao-Mischung einrühren sowie die Schokodrops untermischen.
- 8** Nun die Hälfte von dem orangefarbenen Teig (ohne Milch-Kakao-Mischung) in eine gefettete Kastenform geben. Anschließend die Hälfte von dem Schokoteig darüber geben und im Anschluss wieder den orangefarbenen Teig darüber geben. Abschließend nochmals den Schokoteig darüber geben.
- 9** Den Kuchen glatt streichen und mit einer Gabel durch den Teig fahren, so dass eine Marmorierung entsteht. Den Kuchen im Backofen ca. 50 Minuten backen.

SCHOKO-ZUCCHINI BROWNIES



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
15 MINUTEN



WARTEZEIT
10 MINUTEN



BACKZEIT
35 MINUTEN
180° OBER- UND
UNTERHITZE



ZUTATEN

- 2 EL Chiasamen
- 6 EL Wasser
- 100 g Haferflocken
- 200 g Zucchini
- 150 ml Hafermilch
- 1 Banane
- 100 g Zartbitter Schokodrops
- 4 EL Agavendicksaft
- 60 g stark entölter Kakao
- 1 ½ Päckchen Backpulver
- 2 EL Kokosraspeln

GEWÜRZE

- ½ TL Zimt

ZUBEREITUNG

- 1 Die Chiasamen mit dem Wasser in einer Schüssel vermengen und 10 Minuten quellen lassen.
- 2 Den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 3 Die Haferflocken in einen Mixer geben, zu Hafermehl verarbeiten und beiseite stellen.
- 4 Die Zucchini waschen, in kleine Scheiben schneiden und gemeinsam mit der Hafermilch sowie der Banane in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht. Anschließend die Chia Masse, das Hafermehl, die Schokodrops, den Agavendicksaft, den Kakao, das Backpulver und den Zimt gründlich unterrühren.
- 5 Den Teig in eine Auflaufform geben und im Backofen ca. 35 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit die Kokosraspeln über die Brownies geben.



BROWNIES TIPP

Falls du Bedenken hast, dass man die Zucchini aus den Brownies rausschmeckt, können wir dir diese Sorge nehmen. Man schmeckt sie überhaupt nicht und die Brownies schmecken super lecker und saftig.



SCAN ME!



SONSTIGES



INGWERMILCH



2
PERSONEN



ARBEITSZEIT
5 MINUTEN



ZUTATEN

500 ml Wasser

3 - 4 cm großes Ingwerstück

2 EL Agavendicksaft

2 EL Leinöl

1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

- 1 Das Wasser in einem Wasserkocher aufkochen.
- 2 Den Ingwer schälen, waschen und in kleine Scheiben schneiden.
- 3 Das aufgekochte Wasser, den Agavendicksaft, das Leinöl, den Zitronensaft und den Ingwer in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine Milch entsteht.
- 4 Die Milch durch ein Sieb schütten, um die Fasern vom Ingwer aus der Milch zu entfernen.



ERKÄLTUNGS TIPP

Du spürst eine Erkältung, Grippe oder möchtest dem einfach nur vorbeugen in der kalten Jahreszeit? Diese Ingwermilch ist perfekt dafür. Wir sind zwar seit Jahren durch unsere gesunde vegane Ernährung und unsere tägliche Bewegung nicht mehr krank, aber wir möchten dir ein paar Tipps gegen eine Erkältung mitgeben: Heiße Erkältungsbäder, Minztees inhalieren, gesunde Teesorten trinken (bitte hier auf hohe Bio-Qualität achten), heiße und scharfe Suppen essen, viel Schlaf und Ruhe, viel Wasser trinken und raus an die frische Luft gehen. Alles kombiniert lässt dich sehr bald wieder gesund werden!



DER WISSENS-GUIDE

Wir haben uns über die letzten Jahre sehr viel im Ernährungsbereich gebildet und wollen, dass du davon profitierst. Daher möchten wir dir mit dem Wissens-Guide am Schluss die wichtigsten Fakten und Statistiken an die Hand geben, um dir das wichtigste Wissen an die Hand zu geben.

- Viele Menschen denken, dass Krankheiten vererbt sind. **Laut Untersuchungen sind nur ca. 2 - 3% der Krebserkrankungen durch Vererbung.** Was oft vergessen wird: Viel schlimmer als Gene sind Ess- und Bewegungsgewohnheiten, die wir "erben" (also an die wir uns anpassen und sie meist nicht mehr verändern) von unserer Familie und meist sind es nicht die Gene, die uns krank machen. Hier gab es 1981 eine große Oxford-Studie dazu.
- Eine pflanzliche Ernährung **senkt den Cholesterinspiegel und das Bluthochdruckrisiko** sowie auch das **Risiko an Herzerkrankungen.** (1)
- In den **USA** ist die **Anzahl der Personen, die an koronaren Herzerkrankungen sterben 7x höher als in Japan**, also in Ländern umso höher, je mehr Tierprodukte in der Ernährung sind.
- Eine vegane Ernährung kann helfen, **Krankheiten zu heilen wenn sie bereits fortgeschritten sind.**
- **Prostatakrebs korreliert oft mit einem hohen Konsum von Milchprodukten** (Prostatakrebs ist mit ca. 25% die häufigste Krebserkrankung von Männern in Deutschland). (2)
- Tierprotein hat die Eigenschaft, den **Körper zu übersäuern und auch Vitamin D zu blockieren.**
- Brustkrebs war im Jahr 2018 in Europa die häufigste Krebsart. **Bei Thailänderinnen** (nehmen ca. 30 g tierische Fette pro Tag zu sich) **ist das Brustkrebsrisiko 25x geringer als bei Niederländerinnen** (nehmen ca. 150 g tierische Fette am Tag zu sich). (3)
- Dickdarmkrebs ist eine der häufigsten Krebsarten. Weltweit sind etwa 1,4 Mio. Menschen an Darmkrebs erkrankt, etwa 700.000 sterben daran. **In Deutschland ist das Risiko 30x höher als in Bangladesch, die viel weniger Fleisch essen.** Mit 10 g Ballaststoffen (1 Hand Hülsenfrüchte) pro Tag lässt sich das Risiko um ein Drittel verringern. Ballaststoffe sind sehr wichtig für unsere Ernährung und unseren Darm, sie vermehren zwar die Menge des Essens, aber tragen sehr wenig zur Kalorienmenge bei. (4)
- In den **USA gibt es deutlich mehr Übergewichtige als Normalgewichtige.**
- Laut Schätzungen der Internationalen Diabetes Föderation wird der **Diabetikeranteil 2050 in Deutschland bei 13,5% liegen** (1998 lag er bei 5%, 2010 bei 7,2%). (5)
- In Nigeria stillen Mütter ihre vielen Kinder oft jahrelang - viele dachten, dass die Kinder dadurch gefährdeter sind, Osteoporose zu bekommen, weil sie keine Milchprodukte bekommen und nur Muttermilch. Das Gegenteil ist der Fall: **Nigerianerinnen bekommen kaum Osteoporose, Frauen in Deutschland leider schon.** Hier haben ca. 5,2 Mio. Frauen und 1,1 Mio. Männer ab 50 Jahren eine Osteoporose. (6)
- Immer mehr Antidepressiva werden in Deutschland (und auch weltweit) verschrieben aufgrund der immer höher werdenden Depressionsrate. Von 2008 bis 2017 stiegen die Tagesdosen in Deutschland um 53,1% an! Hier ist auch der hohe Konsum von tierischen Produkten mitverantwortlich, denn **wir essen nicht nur Fleisch, Milch und Fisch sondern auch die Hormone dieser Tiere mit (Angst, Leid, Stress) und diese wirbeln dann auch unsere Hormone durcheinander.** Der Umsatz von Antidepressiva lag 1986 bei 240 Mio. \$, 2004 bei 11 Mrd. \$. (7)
- **Jede Sekunde werden ca. 6.000 m² Regenwaldfläche abgeholzt** (Ein Fußballfeld entspricht 7.140m²). Die Nutztierhaltung ist für 91% der abgeholzten Fläche des Amazonas Regenwaldes verantwortlich.

DER WISSENS-GUIDE

- **Anatomisch gesehen ist der Mensch, wie auch der Affe ein Pflanzenfresser** (Frugivor) und hat ganz andere Voraussetzungen wie die Fleischfresser (Carnivor) wie Löwe, Tiger, Wolf. (8)
- **Antioxidantien sorgen für Zellschutz, verhindern Krankheiten und verlängern das Leben.** Enthalten sind sie z. B. in Beeren, Tomaten, Paprika und Orangen.
- **Bei der Fischerei werden pro Jahr etwa zehntausende Delfine und Wale als Beifang getötet**, ca. 60.000 Meeresschildkröten, 1 Mio. Schwertfische und Haie. Für jedes Pfund Fisch wird die fünffache Menge an Beifang mitgefangen. (9)
- **Die Massentierhaltung liefert in Deutschland, laut einer Studie des statistischen Bundesamtes in 2008 über 98 Prozent des Fleisches.** Diese Tiere haben nie gelebt, denn sie haben nicht mal Sonne oder Himmel gesehen. Sie werden gemästet, um möglichst schnell Gewicht zuzulegen und dauergeschwängert, um viel Milch zu produzieren.
- **In 2020 wurden 57,6 Mio. Schweine, Rinder, Schafe, Ziegen und Pferde geschlachtet und 670 Mio. Hühner, Puten und Enten.** (10)
- **Als Veganer muss Vitamin B12 supplementiert werden, aber B12 kommt ursprünglich nicht von Tieren sondern von kleinen Bakterien, die Tiere im Futter zugesetzt bekommen.**
- **Die Allergierate ist in den letzten 30 Jahren von 8 auf über 40 Prozent angestiegen.** (11)
- In Deutschland werden pro Jahr 12 Mrd. Tiere verspeist. **Ein durchschnittlicher Bundesbürger isst rund 150 Tiere pro Jahr**, das entspricht bei einer Lebenserwartung von 85 Jahren ca. 13.000 Tiere im Leben. (12)
- Früher gab es durchaus die Möglichkeit, dass das eigene Fleisch von einem Bauernhof kam, heute jedoch wird das meiste in Massenfertigung hergestellt. **Bauernhöfe waren damals zugänglich und einsichtig, die Schlachthöfe sind heutzutage strikt abgeriegelt** - warum wohl?
- **Vor einigen Jahrzehnten waren Herzkrankheiten und Krebs die Ausnahmen - heutzutage haben diese Krankheiten die Welt erobert.** Dafür verantwortlich ist ebenso die höhere Anzahl von verarbeiteten, industriellen Produkten, die die Menschen heutzutage essen.
- **Wir wählen nicht alle 4 Jahre - sondern auch jeden Tag 3 Mal anhand der Dinge, die wir essen.** Das sind 1000 Mal pro Jahr und ca. 80.000 Mal im Leben. Wir haben die Wahl - jeden Tag 3 Mal.
- **50% der weltweiten Getreide-Ernte und 90% der Soja-Ernte sind für die Ernährung von Tieren. Tausende Menschen sterben pro Tag an Hunger.** Weltweit gelten in 2020 fast 690 Mio. Menschen als unterernährt und im Jahr 2018 starben 5,3 Mio. Kinder vor ihrem fünften Geburtstag, in vielen Fällen als Folge von Unterernährung. (13)
- Die Meinungen gehen auseinander, wie viel der Nutztiersektor zu den weltweiten Treibhausgasen bei-trägt. Nach vielen Untersuchungen der UN, Albert Schweitzer und weiteren Organisationen sind sich Experten sicher: **Ca. 33% der weltweiten Treibhausgase kommen vom Nutztiersektor, viel mehr als von anderen Sektoren wie Energie, Verkehr, Schifffahrt etc.** (14)
- **Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das anderen die Milch wegnimmt.**
- **Für 1 kg Rindfleisch werden 15.400 Liter Wasser verbraucht** (128 volle Badewannen).

DER WISSENS-GUIDE

- **Wir sollten uns auf das Essen von "Lebens"-Mitteln konzentrieren.** Fleisch und Fisch lebt nicht mehr und hat eine weite Kette an industrieller Fertigung hinter sich, Eier sind eigentlich nur eine flüssige Kükenbasis und Lamm-/Kalbsfleisch heißt nichts anderes, als Säuglinge zu verspeisen.
- Fleisch steht oft im Verdacht, viel Protein zu haben. **In Wahrheit kommt das Protein aus den Pflanzen, die Tiere essen - d. h. wenn wir Tiere essen, essen wir nicht die Quelle, sondern den Mittelsmann.**
- **Alleine in Deutschland waren es im Jahr 2009 so viele Tiertransporte, dass man ca. 4000 Mal die Erde umrunden hätte können mit diesen LKW's** - noch dazu leiden die Tiere auf diesen Strecken an Durst, Hunger, Platz. Sie sind unglaublichem Stress ausgesetzt und erleiden zahlreiche Verletzungen - verrückte Welt.
- Hierzu gibt es keine offiziellen Studien, aber es **wird vermutet, dass die Massentierhaltung bereits das 130-fache an Fäkalien gegenüber der menschlichen Bevölkerung verursacht**, es hierfür aber keine Konzepte in Kanalisation oder Entsorgung gibt. Die Fäkalien sind höchst toxisch und ein Mensch würde dort wohl sofort ersticken.
- **Die Nutztierhaltung ist nicht nur für 30% des weltweiten Wasserverbrauchs verantwortlich, sondern auch für 45% der besetzten Landflächen und 91% der Abrodung des brasilianischen Regenwalds.**
- **Vor zehntausenden Jahren haben wilde Tiere 99% der Biomasse der Erde ausgemacht, der Mensch nur 1%. Heute bilden Menschen und Nutztiere 98% der Biomasse.**
- **Laut verschiedenen Studien sind mehr als ¾ der Fischbestände in Gefahr oder überfischt.** Der Bpb geht davon aus, dass 31,4% überfischt oder bereits erschöpft sind und 58,1% am biologischen Limit befischt sind. (15)
- **Weltweit entfallen 70% des Frischwasser-Verbrauchs auf den Agrarsektor, nur 10 Prozent werden auf kommunaler Ebene verbraucht.** (16)
- **Milchkühe erbringen immer höhere Leistungen. Eine Kuh in den 1950er Jahren gab ca. 2.500 l Milch im Jahr, heute kann sie zwischen 5.000 und 10.000 l pro Jahr geben, da sie ständig geschwängert wird, um mehr Milch zu produzieren.** Eine Kuh isst 64-68 Kilo Futter pro Tag und trinkt 115-150 Liter. (17)
- **Eine Ente isst pro Jahr ungefähr 50kg Futter, dabei kommen ca. 680g Fleisch heraus.** Das ergibt ein Verhältnis von 83:1. Auch bei Eiern ist dieses Verhältnis nicht gut, hier liegt es bei 38:1. Bedenken wir: Tiere sind immer nur Mittelsmänner der ursprünglichen Futterquelle, denn Tiere essen auch Pflanzen. Viel klüger wäre es, wenn wir direkt Pflanzen essen, statt den Umweg über die Tiere zu gehen.
- Bei vielen Produkten werden hohe Kosten auf die Gesellschaft abgewälzt. **Ein Hamburger kostet 4 Euro und kostet die Welt in der Herstellung allerdings ca. 11 Euro.** Somit werden pro Hamburger 7€ von der Gesellschaft übernommen, die der Käufer nicht zahlt.
- **Milch ist eigentlich nichts anderes als Kälberwachstumsflüssigkeit, die ein kleines Kalb zu einer 200kg großen Kuh transformieren soll.** Die Proteine, Wachstumshormone und Fette vergrößern bei Frauen oft die Gebärmutter und sorgen für Knoten in der Brust. Bei Männern sorgen sie für "Herrenbrüste".
- **Oft denken Männer, je mehr Fleisch sie essen, desto männlicher werden sie. Die Körperphysik zeigt genau das Gegenteil:** Fleisch beinhaltet Östrogene (Frauenhormone) und macht Männer so weiblicher, statt männlicher. Dasselbe gilt für Bier.

ENDNOTEN

• ÜBER UNS •

Hey! Wir sind Mona & Alex und kommen aus dem schönen Bayern. Wir sind seit 2013 ein Paar, seit 2020 glücklich verheiratet und haben nach unserer Hochzeit (die übrigens zu 100% vegan war) unsere mehrjährige Weltreise begonnen.

Wir sind seit mehreren Jahren vegan und fühlen uns seitdem so gut wie noch nie, sind kaum mehr krank und sind unglaublich energiegeladen.

Aber eins vorweg: Wir sind nicht als "Veganer" geboren, denn wie so oft schickt uns das Leben erst Prüfungen, die wir lösen müssen. Alex hatte in seiner Jugend schwere Akne, eine sehr schwere Grasallergie und ständiges, starkes Nasenbluten. Auch Mona hatte häufiges und starkes Nasenbluten und unzählig viele Allergien: Nüsse, Karotten und viele mehr.

Ärzte konnten uns NIE helfen und es wurde mit den Jahren eher schlimmer, als besser. Und so veränderten wir schon sehr früh unsere Ernährung und begannen mit der Umstellung auf einen vegetarischen Lebensstil. Nach kurzer Zeit wurden wir allerdings schon vegan.

Dieser Ernährungsstil heilte nicht nur all diese "Leiden" auf natürliche Art (alle aufgezählten Dinge haben wir

nicht mehr) sondern veränderte auch unsere Energie, Gesundheit und Konzentrationsfähigkeit unglaublich positiv.

Mit den Jahren fragten uns immer mehr Menschen nach Tipps, Tricks und Rezepten und genau diesen Menschen möchten wir dieses Kochbuch widmen.

Dieses Kochbuch ist nicht nur für Veganer. Es soll helfen, inspirieren und aufzeigen, dass die vegane Küche unglaublich leicht und lecker sein kann und soll jedem das nötigste Wissen an die Hand geben. Was wir heutzutage mehr denn je brauchen sind echte Fakten, auf die wir uns verlassen, nicht Meinungen.

Viel Spaß beim Testen, Lesen und Kochen der Rezepte.

Alles Liebe,
Mona & Alex

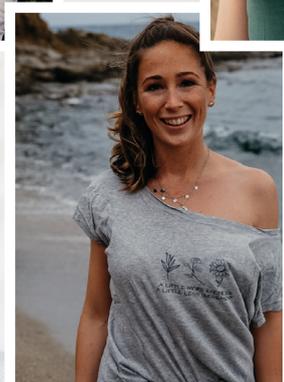
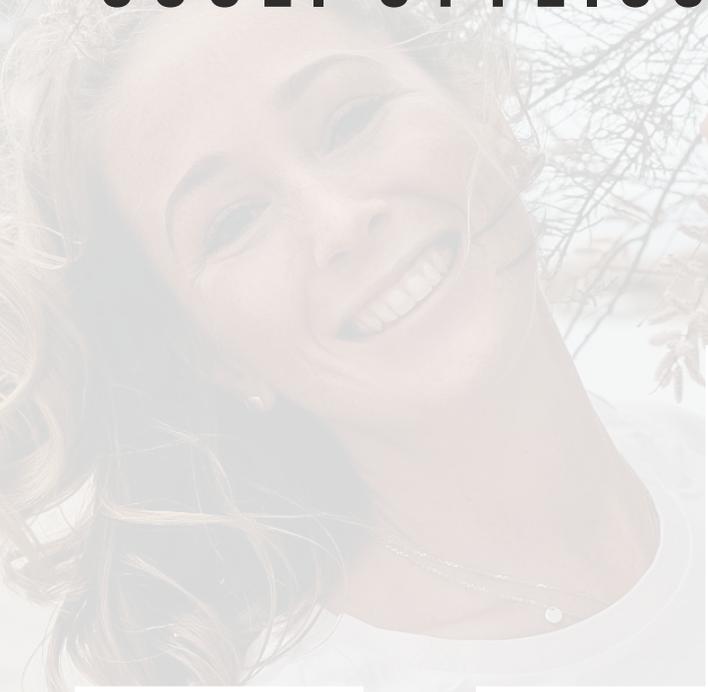
*„Sei du selbst die Veränderung,
die du in der Welt sehen willst.“*

Mahatma Gandhi

MONA & ALEX

MYVEGAN

COOL. STYLISCH. VEGAN.



FASHION

SCHLUSS MIT FAST FASHION.
DIE ZUKUNFT IST FAIR FASHION.



SCAN ME!

WWW.MYVEGANFASHION.DE



QUELLEN

- (1) <https://nutrition.bmj.com/content/bmjnph/early/2020/07/07/bmjnph-2020-000077.full.pdf>
- (2) <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/prostatakrebs/definition-und-haeufigkeit.html>
- (3) <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/182514/umfrage/krebs-haeufigkeitsrate-in-europa/>
- (4) <https://www.medtronic.com/de-de/patienten/darmkrebs/zahlen-und-fakten.html>
- (5) <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/73813/umfrage/uebergewichtfettleibigkeit-in-den-usa-ausgewaehlte-us-bundesstaaten-2008/>
- (6) <https://www.diabinfo.de/zahlen-und-fakten.html>
- (7) <https://link.springer.com/article/10.1007/s11657-011-0060-1>
- (8) <https://de.statista.com/infografik/16707/verordnungen-von-antidepressiva-in-deutschland/>
- (9) <https://isswasduliebst.de/warum-wir-keine-fleischfresser-sind-13-unterschiede/>
- (10) <https://www.greenpeace.de/themen/meere/beifang>
- (11) https://www.destatis.de/DE/Themen/Branchen-Unternehmen/Landwirtschaft-Forstwirtschaft-Fischerei/Tiere-Tierische-Erzeugung/_inhalt.html
- (12) <https://dgk.de/gesundheits/allergie-haut/allergien/situation-in-deutschland.html>
- (13) <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/deutsche-essen-uber-12-milliarden-tiere-pro-jahr>
- (14) <https://www.welthungerhilfe.de/hunger/welthunger-index/>
- (15) <https://reset.org/blog/fleisch-und-klima-wie-wird-unsere-umwelt-von-der-viehzucht-beeinflusst>
- (16) <https://www.bpb.de/nachschlagen/zahlen-und-fakten/globalisierung/52730/wasserverbrauch>
- (17) <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/trinken/milch/pwiediemiilchkuheinlebenfuerdiemiilch100.html>

RECHTLICHES

Besuche uns gerne im Internet unter:

www.myveganfashion.de (Mona's vegane Kleidung + Kochbuch)
www.mentor-box.de (Alex' Bildungsbox "MENTORBOX")
www.mentor-box.de/podcast-2 (Alex' "Code of Greatness" Podcast)
www.instagram.com/betterworld.travellers (Unser Reise Instagram Account)
www.instagram.com/mentorbox_germany (Alex' Instagram Account)

1. Auflage April 2021

Printed in Germany

Alle Inhalte rechtlich geschützt.

Urheberrecht und rechtlich verantwortlich:

JaRa
Ramona Vallejo Ramiro
Hailerstraße 9
83024 Rosenheim



DANKE

Danke, dass du dieses Kochbuch gekauft hast.
Mit dem Kauf hast du dazu beigetragen, dass mehr vegane
Rezepte in der Welt gekocht werden und immer mehr
Menschen verstehen, dass Tierleid "nicht" die Normalität ist.

Mit jedem verkauften Kochbuch pflanzen wir einen Baum.
Danke also, dass du auch hier unsere Welt grüner machst.
Mit meiner veganen Kleidungsmarke "myveganfashion" spende ich
bereits 10% der Einnahmen an verschiedene Tierorganisationen.
Deshalb habe ich mich hier bewusst dazu entschieden,
auch andere Projekte zu unterstützen.

Danke an all die Menschen, Vorbilder und Mentoren, die uns in der
Vergangenheit im Thema Gesundheit die Augen geöffnet haben und uns
dazu inspiriert haben, vegan zu leben. Dadurch sind wir nicht nur glücklichere
und gesündere Menschen geworden, sondern verspüren nochmal viel mehr
Liebe für jedes einzelne Tier und sind zufriedener als je zuvor.

Diese Dinge können wir verwenden, um die Welt jeden Tag positiver zu
machen. Denn am Ende des Lebens möchten wir der Erde mehr gegeben
haben, als wir ihr genommen haben. Wenn jeder Mensch nach diesem
einfachen Prinzip leben würde, wäre unsere Welt um
einiges sauberer, grüner, fairer und gesünder.

Wenn wir uns eines mit diesem Buch wünschen, dann dass du
gesund und glücklich durch das Leben gehst. In so einem Leben ist kein Platz
für Tierleid, denn es verändert nicht nur unseren Hormonhaushalt negativ,
sondern sorgt auch dafür, dass unwahrscheinlich viele Tiere
jeden Tag leiden müssen.

Und zuallerletzt: Danke, dass du uns unterstützt. Das ist nicht
selbstverständlich. Wir sind für jeden Käufer dieses Buches dankbar.
Wir haben die Rezepte jahrelang entwickelt und verbessert und
uns im Ernährungsbereich gebildet, um dir dieses Kochbuch
schreiben zu können.

Wir haben Großes vor auf dieser Welt. Aber Großes erreicht man
nur im Team. Mit dir und mit vielen anderen Menschen.

Hilf mit, dass wir mehr Menschen erreichen und erzähle gerne anderen von
diesem Kochbuch, teile es gerne auf Social Media oder verschenke es gerne zu
Geburtstagen oder zu Weihnachten.

All the best.

Mona & Alex

**VEGANE ERNÄHRUNG WIRKT KOMPLIZIERT.
NICHT MEHR NACH DIESEM KOCHBUCH.**

**EINE VEGANE ERNÄHRUNG WIRKT OFT SEHR SCHWIERIG
UND DAHER FÜR DIE MEISTEN ABSCHRECKEND. GENAU
DAS GEGENTEIL IST RICHTIG. EINE VEGANE ERNÄHRUNG
KANN EINFACH UND VIELSEITIG SEIN UND UNS NICHT
NUR HELFEN, GESÜNDER ZU LEBEN, SONDERN AUCH
GLÜCKLICHER UND ENERGIEGELADENER.**

**DAS KOCHBUCH ENTHÄLT INSGESAMT 92 EINFACHE UND
LECKERE VEGANE REZEPTE. VON SCHNELLEN ALLTAGS-
REZEPTEN BIS ZU PIZZA, BRATEN, LASSAGNE, EIS,
SPAGHETTI UND GYROS. BACKREZEPTE UND AUCH
NACHSPEISEN KOMMEN SELBSTVERSTÄNDLICH NICHT
ZU KURZ. #SCHOKOLIEBHABER**

**NEBEN DEN REZEPTEN WAR ES UNS ABER AUCH WICHTIG,
DIR DAS NOTWENDIGE WISSEN, STATISTIKEN UND VIE-
LES MEHR MITZUGEBEN. ES WARTEN 11 GUIDES AUF DICH,
BSPW. ZUM THEMA VITAMINE, VEGAN BACKEN,
NÄHRWERTE, SAISONKALENDER, ERSATZPRODUKTE,
VEGANES GRILLEN UND VIELE WEITERE.**

**WIR MÖCHTEN DICH MIT DIESEM KOCHBUCH INSPIRIE-REN
UND DIR HELFEN, NEUE DINGE AUSZUPROBIEREN, BEWUS-
STER ZU LEBEN UND DAS NICHT NUR FÜR DICH, SONDERN
AUCH FÜR UNSEREN PLANETEN.**

**ZU JEDEM REZEPT GIBT ES EINEN QR-CODE DER
DAZUGEHÖRIGEN EINKAUFLISTE, DAMIT DU AUCH
EINZELNE REZEPTE EINKAUFEN KANNST.**

**EAT HEALTHY. FOR YOU. FOR OUR WORLD.
AND FOR THE NEXT GENERATION.
MONA & ALEX**

