

LENA MERZ

GESUND  
ESSEN

# VEGAN RUNDUM VERSORGT

Mit  
ausführlichem  
**Nährstoff-  
Check**

*Rezepte für jeden Tag*

**G|U**



# VEGANE REZEPTE – GERICHTE MIT NÄHRSTOFFGARANTIE

## 36 Basics

Von Powerballs bis zu Parmesan – hier finden Sie Grundrezepte, die jedes Gericht in puncto Nährstoffe aufpeppen.

## 52 Frühstück

Egal ob süß oder herzhaft – starten Sie mit einem sättigenden Frühstück in den Tag: mit Müsli, Granola, Aufstrichen und mehr.

## 68 Kleine Gerichte

Schnelle Salate, leckere Bowls und praktische Bratlinge – hier kommen alle auf ihre Kosten, die trotz wenig Zeit gesund essen wollen.

## 94 Warme Gerichte

Die Königsdisziplin: vollwertige vegane Gerichte, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Co. sind und garantiert gelingen.

## 154 Sachregister

## 155 Rezeptregister

## 160 Impressum



# VEGAN KOCHEN – gewusst wie

---

Vegane Rezepte schmecken nicht nur, sondern sind auch gesund. Je mehr Hintergrundwissen zu den Nährstoffen vorhanden ist, umso entspannter lässt es sich angehen.

Die Nahrung versorgt uns einerseits mit Energie zum Leben, andererseits mit Makro- und Mikronährstoffen, die uns helfen gesund zu bleiben. Da unser Körper Mikronährstoffe (wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie regelmäßig aufnehmen. Je einseitiger dabei die Ernährung, umso schwieriger ist es, alle Nährstoffe abzudecken. In der veganen Ernährung sind einige Lebensmittel ausgeschlossen, daher ist es von entscheidender Bedeutung zu wissen, mit welchen Lebensmitteln wir die essenziellen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe zu uns nehmen können.

## BUNT UND VIELFÄLTIG

Als vegan lebender Mensch kann man immer noch aus einer breiten Lebensmittelpalette wählen. Je bunter und vielfältiger Sie dabei essen, desto mehr unterschiedliche Inhaltsstoffe nehmen Sie auf. Greifen Sie also zu Lebensmitteln in allen Farben des Regenbogens, zu weichen, knackigen, scharfen, süßen, würzigen, milden, heißen und kalten Zutaten und – nicht vergessen! – trinken Sie auch ausreichend.

## KLAR IM VORTEIL

Neben den positiven Auswirkungen auf die Umwelt durch einen geringeren CO<sub>2</sub>-Verbrauch der konsumierten Lebensmittel, liegt in der rein pflanzlichen Ernährung auch ein starkes Gesundheitspotential. Die hohe Nährstoffdichte von pflanzlichen Lebensmitteln bei gleichzeitig niedriger Energiedichte hat einen positiven Einfluss auf viele Krankheiten – allen voran Adipositas, Diabetes Typ 2 sowie Bluthochdruck. Veganer essen im Schnitt mehr Ballaststoffe, weniger ungesunde Fette und wesentlich mehr Gemüse und Obst, was Einfluss auf viele Zivilisationskrankheiten hat.

## Ihre tägliche Orientierung

Sollten Sie sich dauerhaft für eine vegane Ernährung entscheiden, sind regelmäßige Bluttests sinnvoll. So können Sie auf Ihren Körper abgestimmt herausfinden, welche Nährstoffe Ihnen eventuell fehlen, und diese über Nahrung oder Supplemente zuführen. Für die tägliche Praxis bietet Ihnen die vegane Lebensmittelpyramide (s. rechts) eine gute Orientierung, um sich bedarfsgerecht zu ernähren. Das Prinzip: Je weiter unten an der Basis ein Lebensmittel steht, umso öfter sollte es auf den Teller kommen.

# INFO

## DIE VEGANE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Die Pyramide zeigt, wie sich eine tägliche vegane Ernährung gestalten lässt. Dabei steht es Ihnen frei, welche Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte Sie auswählen, um den Bedarf zu decken. Wichtig: Vitamin D kann über Sonneneinstrahlung auf der Haut gebildet werden. In den Wintermonaten ist eventuell eine Supplementierung erforderlich. Ausreichend Trinken ist essenziell, um die Nährstoffe optimal aufnehmen zu können. Vitamin B<sub>12</sub> kommt in pflanzlichen Lebensmitteln nicht ausreichend vor – daher sind Ergänzungsmittel nötig.





# MARINIERTER TOFU

400 g Naturtofu | 3 EL Tahin (Sesampaste) |  
3 EL Zitronensaft | 2 EL Sojasauce | 2 EL vega-  
ner Essig | 2 EL Olivenöl | 2 EL heller Sesam  
**Für 4 Personen | 15 Min. Zubereitung |  
30 Min. Pressen**

**1** Den Tofu in ein sauberes Geschirrtuch legen, auf einen Teller setzen und einen weiteren Teller umgedreht darauflegen. Den oberen Teller mit einem Gewicht beschweren und den Tofu mind. 30 Min. auspressen. Inzwischen für die Marinade Tahin mit Zitronensaft, Sojasauce und Essig verrühren.

**2** Den Tofu in 1,5–2 cm große Stücke zupfen und in einer großen Pfanne im Öl ca. 8 Min. rundum goldbraun anbraten. Die Herdplatte ausschalten, die Marinade dazugeben und mit einem Pfannenwender vorsichtig unter-

mischen, sodass die Marinade vom Tofu aufgesogen wird. Mit Sesam bestreuen.

**3** Den Tofu als Beilage warm oder abgekühlt servieren. Er passt zu Gemüsecurrys, in Wraps oder Blattsalate oder als Beilage für Gemüsepflanzen.

## RUNDUM VERSORGT:

Mit Tofu verbessern Sie Ihre Eisenversorgung – das Erhitzen sowie Vitamin C machen das Eisen gut verfügbar. In Kombination mit Vollkorn oder Hülsenfrüchten steigt die biologische Wertigkeit des Proteins.

## Nährwert pro Portion:

275 kcal	21 g Fett
15 g Eiweiß	6 g Kohlenhydrate



# HASELNUSS-GREMOLATA

100 g Haselnusskerne | 1 Bund Petersilie |  
1 Bio-Zitrone | 4 EL Leinöl | grobes Salz |  
Pfeffer

**Für ca. 100 g (4 Portionen) |**  
**10 Min. Zubereitung**

**1** Die Haselnüsse mittelgrob hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und ca. 1 TL Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und 3 EL Saft auspressen.

**2** Haselnüsse, Petersilie, Zitronenschale, Zitronensaft sowie Leinöl in einer kleinen Schüssel mischen. Die Gremolata mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sie verfeinert Salate, Risotto, Pastagerichte und Suppen.

## RUNDUM VERSORGT:

Haselnüsse sind reich an B-Vitaminen (B1, B2, B3, B6 und Folsäure). Darüber hinaus liefern sie die Spurenelemente Kupfer und Zink sowie die Mineralstoffe Kalium und Magnesium in nennenswerter Menge.

## Nährwert pro Portion:

255 kcal	25 g Fett
3 g Eiweiß	3 g Kohlenhydrate

# ERBSEN-RISOTTO

## mit Bärlauch-Kürbiskern-Gremolata

1 Zwiebel  
1 EL Bratöl  
300 g Risotto-Reis  
1 l heiße vegane  
Gemüsebrühe  
300 g TK-Erbsen  
(ersatzweise TK-grüne-  
Bohnen)  
2 Bund Bärlauch (ca. 50 g;  
ersatzweise Rucola)  
1 Bio-Zitrone  
3 EL Leinöl  
90 g Kürbiskerne  
grobes Salz  
Pfeffer  
4 EL Hefeflocken

**Für 4 Personen**  
**40 Min. Zubereitung**

### Nährwert pro Portion:

	600 kcal
	21 g Eiweiß
	22 g Fett
	76 g Kohlenhydrate

**1** Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem großen Topf im Bratöl bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Den Reis dazugeben und ca. 2 Min. anbraten. Mit 250 ml Brühe ablöschen und bei kleiner Hitze solange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist, ab und zu umrühren. Diesen Vorgang noch dreimal wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist. Mit den letzten 250 ml Brühe die Erbsen dazugeben und im Risotto erwärmen.

**2** Währenddessen für die Gremolata den Bärlauch verlesen, waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und 3 EL Zitronensaft auspressen. Bärlauch, Leinöl, Zitronenschale und -saft mischen. Kürbiskerne hacken und unterrühren, Gremolata salzen und pfeffern.

**3** Zum Servieren das Risotto mit den Hefeflocken würzen, vom Herd nehmen und zugedeckt noch ca. 5 Min. ruhen lassen. Auf Teller verteilen und mit der Gremolata bestreuen.

### RUNDUM VERSORGT:

Im Leinöl stecken gesunde Omega-3-Fettsäuren, Hefeflocken sind B-Vitamin-reich. Reis und Hülsenfrüchte erhöhen kombiniert die biologische Wertigkeit des Proteins.

### TIPP:

Das Risotto lässt sich statt der Erbsen auch mit anderem Gemüse zubereiten – zum Beispiel mit 500 g Kirschtomaten oder 300 g gewürfelten Zucchini, Kürbis oder Roter Bete.



**PERFECTE  
FRÜHLINGS-  
KÜCHE**

# KURKUMA-WURZELGEMÜSE

## mit Wildreis

1,2 kg Wurzelgemüse  
(z. B. Möhren, Pastinaken,  
Petersilienwurzeln,  
Rote Bete)  
4 Zweige Thymian  
3 EL Olivenöl  
Salz | Pfeffer  
200 g Wildreis  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer (2 cm lang)  
2 TL gemahlene Kurkuma  
100 g gelbe Linsen  
2 EL Zitronensaft  
1 Kästchen Kresse  
2 EL heller Sesam

**Für 4 Personen**

**25 Min. Zubereitung**

**30 Min. Garen**

### Nährwert pro Portion:

	500 kcal
	17 g Fett
	14 g Fett
	74 g Kohlenhydrate

**1** Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Wurzelgemüse schälen, putzen und schräg in 1–2 cm große Stücke schneiden. Den Thymian waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in einer Schüssel mit dem Gemüse mischen. 2 EL Öl, Salz und Pfeffer dazugeben und untermischen, das Gemüse auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. garen.

**2** Inzwischen den Wildreis in einem Topf in wenig Wasser nach Packungsanweisung weich garen. Für die Kurkuma-Brühe Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, sehr fein würfeln und in einem Topf im übrigen Öl bei kleiner Hitze ca. 6 Min. anbraten. Mit Kurkuma würzen und alles ca. 3 Min. unter Rühren zu einer Paste einkochen.

**3** Die Linsen waschen und mit 500 ml Wasser dazugeben. Die Mischung aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. garen. Dann alles im Topf mit dem Pürierstab grob pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

**4** Zum Servieren die Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken tupfen. Den Wildreis auf Schalen verteilen und das Wurzelgemüse daraufsetzen, mit der Kurkuma-Brühe aufgießen und mit Sesam und Kresse bestreuen.

### RUNDUM VERSORGT:

Kurkuma wirkt entzündungshemmend, das Gewürz am besten immer in Kombination mit schwarzem Pfeffer verzehren. Wer will, bestreut das Gemüse noch mit dem herzhaften Granola von S. 39 – für zusätzliche Mikronährstoffe.



**STÄRKT** DAS  
**IMMUN-**  
**SYSTEM**

# NATÜRLICH VEGAN GENIESSSEN



Sie lieben die vegane Küche? Sind aber unsicher, ob Ihr Körper mit rein pflanzlicher Ernährung wirklich alles bekommt, was er braucht? Greifen Sie nicht zu Nahrungsergänzungsmitteln, sondern einfach zu diesem Buch: Unsere Expertin Lena Merz erklärt anschaulich alles Wissenswerte rund um eine gesunde Ernährung ohne tierische Produkte – und liefert obendrein die besten Rezepte von Frühstück bis Feierabendfood.

Ob Sauerkraut-Linsen-Salat, Indian Butter Curry oder Quesadillas mit Sonnenblumenhack: Kochen Sie sich durch die Vielfalt und Frische der veganen Küche – voller Genussmomente und voller Nährstoffpower!

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-7735-3



9 783833 877353



PEFC™  
PEFC004:02-0928

[www.gu.de](http://www.gu.de)