

ANNA MAYNERT

# HILFE, MEIN KIND IS(S)T VEGAN!

CLEVERE REZEPTE  
FÜR DIE PATCHFOOD-FAMILIE

---



**G|U**

## 4 INHALT



Vorwort	6		
<b>THEORIE – VEGANE BASICS</b>	<b>11</b>		
Vegane Kinderernährung = alles, was mein Kind braucht?!	12	Vegane Ernährung im Alltag	38
Vegane Kinderernährung: Darauf musst du achten	15	Fünf am Tag	39
Das ABC der Nährstoffe: Makro- und Mikronährstoffe	18	So sieht ein ausgewogener veganer Tag aus	41
Wie kritisch sind die kritischen Nährstoffe wirklich?	20	Wie bringt man alle Geschmäcker unter einen Hut?	43
Nährstoffe, die ergänzt werden müssen	26	Den Kochalltag vereinfachen	45
Nährstoffreiche Lebensmittel	28	Lebensmittel, die du immer im Haus haben solltest	46
Mein Kind ist ein Picky Eater – und jetzt?	36	Nimm dies, statt das – veganer Tauschmarkt	47

## REZEPTE

### FRÜHSTÜCK – FUTTER FÜRS GEHIRN

Mango-Kokos-Chia-Pudding	50	Sonntagsbrötchen	64
Kokosjoghurt mit Sesam	52	Schokoaufstrich	66
Porridge	54	Orange-Pfefferminz- Ingwer-Tee	68
Pancakes	56	Avocado-Mango-Smoothie	68
Müsliriegel	58	Green Juice	70
Baked Oats	60	Beeren-Smoothie	70
Rührtofu	62		

**HAUPTGERICHTE – PROTEINREICH  
UND SÄTTIGEND**

Salatmuffelsalat	74
Gemüsesuppe mit Croûtons	76
Thaipfanne	78
Schnelle Gemüsepfanne	80
Rote-Bete-Hirsotto	82
Brokkoli-Buchweizen-Taler	84
Smashed Potatoes mit Gevlügel-Nuggets	86
Blitzschnelle Nudeln	88
Bunte Gemüselasagne	90
Nudelauflauf	92
Spaghetti Bolognese	94
Spaghetti Carbonara	96
Rote-Bete-Steak	98
Schnitzel mit Pilzen	100
Kartoffeleintopf mit Vurst	102
Klassische Linsensuppe	104
Lauchsuppe mit Blumenkohl und Sojahack	106
Hühnerfrikassee	108
Sojaschnetzel Stroganoff Art	110
Gulasch	112
Zucchini-Lauch-Quiche	114
Linsen-Wraps	116
Linsentofu	118
Kartoffelstampf	120
Frischer Möhrensalat	122
Tomatensalat mit Avocado	124

**BROTZEIT & SNACKS –  
NÄHRSTOFFREICH**

Möhren-Walnuss-Aufstrich	128
Linsenaufstrich mit Tomate	130
Mediterraner Aufstrich	132
Weiß-Bohnen-Hummus	134
Würziger Paprikastreich	136
Rohkoststicks mit Dips	138

Avocadostulle	140
Überbackenes Fladenbrot	142
Vollkornbrot	144
Linsensalat im Glas	146
Obstregenbogen im Glas	148
Gemüseregenbogen im Glas	148
Kernige Knusperriegel	150
Amarant-Bällchen	152
Brezel-Happen	154
Die vollwertige Lunchbox	156

**DESSERTS & LECKEREIEN –  
VOLLER MINERALSTOFFE**

Ratz-Fatz-Eis	160
Frozen Hazelnut Bite	162
Himbeer-Schicht-Soja-Quark	164
Kuchen im Glas	166
Vanille-Cashew-Quark	168
Mousse au chocolat	170
Haselnusstaler	172
Schoko-Bananen-Brot	174
Geburtstags-Haselnusskuchen	176
Apple Crumble	178
Apfel-Zimt-Ringe	180
Peanut Butter Brownies	182
Cashew-Erdbeer-Eistorte	184

Register	186
Impressum	192





# RÜHRTOFU

*Eiweißpower zum Frühstück! Lecker und sättigend.*

## FÜR 2 PERSONEN

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 285 kcal,

17 g E, 19 g F, 12 g KH

1 kleine rote Zwiebel

3 getrocknete Tomaten

250 g Tofu

frisch geriebene Muskatnuss

½ TL Kurkuma

½ TL Kala Namak (ayurvedisches  
Schwarzsalz)

Pfeffer

100 g Seidentofu

2 EL Olivenöl

1 kein geschnittene Paprika  
(nach Belieben)

1 Handvoll Blattspinat  
(nach Belieben)

**1** Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten fein hacken. Den Tofu mit den Händen in eine Schüssel bröseln. Die Gewürze mit dem Tofu vermengen. Den Seidentofu in einem mit einem sauberen Küchentuch ausgelegten Sieb bis zur Weiterverarbeitung abtropfen lassen.

**2** Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel und die Tomatenstückchen darin anbraten. Anschließend den Tofu dazugeben und unterrühren. Den Rührtofu immer wieder ein bisschen anbraten lassen und dann erneut umrühren.

**3** Zuletzt den Seidentofu vorsichtig unterheben und 1 Min. mitziehen lassen. Falls der Rührtofu noch nicht genug nach Ei schmeckt, gib noch mehr Kala Namak hinzu. Nach Belieben kannst du auch noch anderes Gemüse mit in den Rührtofu geben, z. B. Paprika oder Spinat.

### **Tipp**

*Du kannst den Seidentofu auch weglassen, der macht den Rührtofu nur optisch noch echter. Für den Rest der Familie kannst du parallel in einer zweiten Pfanne klassisches Rührei machen, es sei denn, sie sind offen dafür, mal etwas Neues zu probieren. Kala Namak bekommst du im Bioladen.*





## THAIPFANNE

*Die Thaipfanne bietet unendliche Möglichkeiten und lässt sich einfach an die Vorlieben aller Familienmitglieder anpassen.*

### FÜR 4 PORTIONEN

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 640 kcal,

18 g E, 15 g F, 93 g KH

400 g Basmati-Reis

Salz

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

1 rote Paprika

200 g Brokkoli

1 Stange Lauch

100 g Zuckerschoten

100 g Champignons

1 Stange Zitronengras

1 Knoblauchzehe

2 EL Kokosöl

300 ml Gemüsebrühe

2 EL vegane Thai-Currypaste  
(rot, gelb oder grün)

Saft von ½ Zitrone

1 Dose Kokosmilch (400 g)

2 Handvoll Cashewkerne

1-2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

**1** Den Basmati-Reis in einem Sieb gründlich waschen. In einen Topf geben und mit der 1,5-fachen Menge Wasser zum Kochen bringen. 1 TL Salz und Kreuzkümmel dazugeben. Wenn sich das Wasser bis auf die »Reiskante« reduziert hat, den Reis noch einmal umrühren, Deckel auflegen und bei kleiner Hitze in 20 Min. fertig garen.

**2** Das Gemüse waschen und trocknen. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Den Lauch halbieren und in Ringe schneiden. Von den Zuckerschoten die Enden abknipsen.

**3** Champignons putzen und vierteln. Vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen, bis der zarte Kern zum Vorschein kommt. Diesen in ganz feine Stücke hacken und beiseitestellen. Den Knoblauch schälen.

**4** Das Kokosöl in einer tiefen Pfanne oder im Wok erhitzen und das Gemüse bis auf die Zuckerschoten scharf anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Currypaste und den Zitronensaft sowie die Kokosmilch einrühren, die Knoblauchzehe hineinpresse und die Cashewkerne hinzufügen. Alles gut umrühren, Deckel auflegen und 5 Min. leicht köcheln lassen. Die Zuckerschoten dazugeben und weitere 5 Min. garen.

**5** Den fertigen Reis mit etwas Olivenöl auflockern und auf die Teller verteilen. Das Thai-Gemüse darauf anrichten und mit Zitronengras garniert servieren.



**Tipp**

*Du kannst das Gemüse beliebig variieren und je nach Geschmack noch etwas mehr Currypaste in die Pfanne geben. Anstelle der Cashewkerne kannst du auch Kichererbsen oder Tofu verwenden.*



## BROKKOLI-BUCHWEIZEN-TALER

*Für eine vegetarische Variante gibst du ein Ei und/oder Reibekäse dazu. Wer Brokkoli nicht mag, ersetzt ihn durch Möhren oder Zucchini.*

### FÜR 12 STÜCK

45 Min. Zubereitung  
Pro Stück ca. 121 kcal,  
4 g E, 5 g F, 16 g KH

1 kleine, rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
150 g Buchweizen  
300 ml Gemüsebrühe  
200 g Brokkoli  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL Currypulver  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
2 EL TK-Petersilie  
100 g Kichererbsenmehl  
(ersatzweise Sojamehl)  
4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

- 1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und die Zwiebel in feine Würfel schneiden.
- 2 Den Buchweizen gründlich in einem Sieb waschen. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Buchweizen einrühren. Den Knoblauch dazupressen und unterrühren. Deckel auflegen und den Buchweizen bei kleiner Hitze 15 Min. quellen lassen.
- 3 Den Brokkoli waschen und im Mixer oder mit dem Messer sehr, sehr klein hacken.
- 4 Die Gewürze und die Petersilie mit dem Kichererbsenmehl in eine große Schüssel geben und mit den Zwiebeln, 2 EL Öl und dem Brokkoli vermengen.
- 5 Wenn der Buchweizen fertig gekocht ist, diesen ebenfalls zur Masse geben (auch die eventuell übrig gebliebene Flüssigkeit). Alles gut umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Übriges Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel von der Brokkoli-Buchweizen-Masse golfballgroße Portionen abstechen und mit angefeuchteten Händen zu Talern formen. Gut zusammendrücken. Diese Taler in der heißen Pfanne nach und nach von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Dazu passt Möhrensalat, Kartoffelstampf und Gurkendip.



**Tipp**

*Buchweizen ist ein leckeres und gesundes Pseudogetreide. Es punktet mit hochwertigem Eiweiß, einer Menge Vitaminen und Mineralstoffen, wie Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und E, sowie Kalzium, Eisen und Magnesium. Außerdem enthält es viel Lysin, eine Aminosäure, die in herkömmlichem Getreide nur in geringen Mengen vorkommt.*



## KLASSISCHE LINSENSUPPE

*Ein leckeres, eiweißreiches und wärmendes Rezept,  
das prima für die ganze Familie funktioniert.  
Egal ob rein pflanzlich oder mit Fleisch.*

### FÜR 4 PORTIONEN

45 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 435 kcal,  
22 g E, 17 g F, 41 g KH

1 Zwiebel  
1 Bund Suppengrün  
3 festkochende Kartoffeln  
150 g Räuchertofu  
150 g braune Linsen  
2 EL Olivenöl  
1 L Gemüsebrühe  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
3 TL Weißweinessig  
1 TL Ahornsirup  
Salz, Pfeffer  
3 vegane Würstchen

- 1** Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Suppengrün waschen, Sellerie und Möhre schälen und alles in Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und achteln.
- 2** Den Räuchertofu ebenfalls in Würfel schneiden. Die Linsen in ein Sieb abgießen und gründlich waschen.
- 3** Das Olivenöl in einen großen Topf geben und die Zwiebel mit dem Räuchertofu bei mittlerer Hitze anbraten, das Suppengrün dazugeben und bei mittlerer bis großer Hitze weitere 5 Min. anrösten.
- 4** Mit Gemüsebrühe ablöschen. Kreuzkümmel, Essig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer dazugeben. Nun die Kartoffeln und die Linsen hinzufügen, Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze 25 Min. köcheln. In der Zwischenzeit die veganen Würstchen in Scheiben schneiden und nach 20 Min. mit in die Suppe geben.
- 5** Die Suppe mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt Vollkornbrot oder Baguette.



### **Tipp**

*Für deine Patchfood-Familie kochst du die Suppe ohne Räuchertofu (es sei denn, die Fleischesser sind dafür offen) und bereitest das Grundrezept komplett pflanzlich zu. Dann schneidest du die veganen Würstchen und die Wiener Würstchen separat in Scheiben, teilst die Suppe in 2 Töpfe auf und in den einen kommt die vegane Wurst, in den anderen die Wiener Wurst. Lass die Würste kurz warm werden und serviere dann jedem das, was er am liebsten mag.*



# GULASCH

*Ich habe dieses Gericht aus meiner Erinnerung nachgekocht.  
Familie und Freunde finden es sehr lecker. Übrigens: Da Soja-  
schnetzel keine lange Garzeit haben, reichen 30 Min. zum Garen.*

## FÜR 6 PORTIONEN

1 Std. Zubereitung  
Pro Portion ca. 295 kcal,  
24 g E, 8 g F, 27 g KH

### Für die Marinade

3 EL Sojasauce  
3 EL Tomatenmark  
1 TL mittelscharfen Senf  
1 TL Gulaschgewürz  
2 Knoblauchzehen  
300 ml heiße Gemüsebrühe

### Für das Gulasch

200 g grobe Sojaschnetzel  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3 rote Paprika  
300 g festkochende Kartoffeln  
2 EL Olivenöl  
2 EL Aceto balsamico  
50 ml Sojasauce  
800 g stückige Tomaten  
3 EL Tomatenmark  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL Gulaschgewürz  
1 Msp. Chiliflocken  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Gemüsebrühepulver  
Salz, Pfeffer

**1** Für die Marinade die Sojasauce, das Tomatenmark, den Senf und das Gulaschgewürz miteinander in einer verschließbaren Schüssel vermengen. Die Knoblauchzehen schälen und in die Marinade pressen. Die Sojaschnetzel dazugeben und alles gut verrühren. Die heiße Gemüsebrühe darübergießen und nochmals umrühren. Mind. 15 Min., am besten aber über Nacht, abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

**2** Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in Würfel schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Achtel teilen.

**3** Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Die marinierten Sojaschnetzel dazugeben und scharf anbraten. Mit Essig und Sojasauce ablöschen. Tomaten, Tomatenmark, Kartoffeln und alle Gewürze einrühren. Den Knoblauch hineinpressen. Gemüsebrühepulver mit in den Topf geben, gut verrühren und alles aufkochen.

**4** Deckel auflegen und 30 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 15 Min. köcheln lassen. Dazu passt z. B. frisches Fladenbrot (siehe S. 142).



### **Tipp**

Wenn ihr das Rezept auch für Fleischesser machen möchtet, empfehle ich die Sojaschnetzel und das Fleisch separat anzubraten. In einem Topf bereitet ihr das Gemüse bzw. die übrigen Zutaten zu. Dann teilt ihr die vegane Portion in einen kleinen Topf ab, gebt dort die Sojaschnetzel hinein (entsprechend weniger natürlich) und lasst es fertig köcheln, während in den großen Topf das Fleisch hineingegeben wird und in ca. 45 Min. fertigkocht.

# GEMEINSAM VIELFALT ENTDECKEN



- **Für jeden Geschmack etwas Leckeres auf dem Teller:**

vom Immer-schon-vegan-Klassiker über vegane Gerichte, die mit Käse, Fleisch und Fisch schnell ergänzt sind, bis hin zu neuen, pflanzlichen Alltagsrezepten

- **Ausgewogene Rezepte für alle am Tisch:**

stärkendes Frühstück, sättigende Hauptgerichte, nährstoffreiche Brotzeitrezepte und tolle pflanzliche Desserts, Snacks und Leckereien

- **Inspiration für gesündere Essgewohnheiten:**

So gelingt die Umstellung hin zu einer teil-veganen oder veganen Ernährung, mit der alle Familienmitglieder glücklich sind.



PEFC  
PEFC/04-32-0928

**PEFC-zertifiziert**  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-9083-3



9 783833 890833

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