

Corinna Schober

KÜCHENRATGEBER

EXPRESS VEGAN

Schnell, herzhaft, lecker



GU

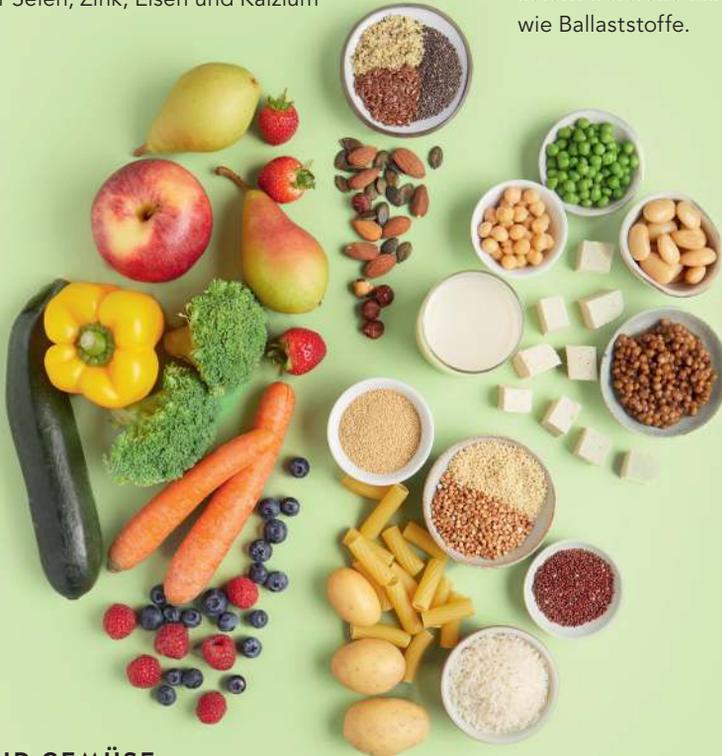
DAS PRINZIP: SCHNELLER VEGANER TELLER

ON TOP

Zusätzlich Nüsse und Samen (z. B. Kürbiskerne, Hanfsamen, Mandeln, Chiasamen, Leinsamen Mohn usw.) – sie sind wichtige Quellen für Selen, Zink, Eisen und Kalzium

HÜLSENFRÜCHTE

Sie sollten 25 Prozent ausmachen: Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Erbsen, Sojaprodukte (Tofu, Tempeh usw.). Sind proteinreich und liefern wertvolle Mineralstoffe sowie Ballaststoffe.



OBST UND GEMÜSE

Sollten 50 Prozent ausmachen. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

KOHLLENHYDRATE

25 Prozent sollten Kohlenhydrate sein: Getreide und Pseudogetreide (Reis, Nudeln, Quinoa, Buchweizen, Hirse, Amaranth usw.), am besten Vollkornprodukte; außerdem Kartoffeln. Sie liefern Eisen, Zink, Magnesium und B-Vitamine.

SCHNELLE AUFSTRICHE

KLASSISCHER HUMMUS

1 Zitrone halbieren und auspressen, 2 Knoblauchzehen schälen und auspressen. 250 g vorgekochte Kichererbsen (aus der Dose), 2 EL Tahin (Sesampaste), Knoblauch und Zitronensaft mit 50 ml Öl in einer Schüssel mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz abschmecken.



SCHOKOLADENAUFSTRICH

80 g Nussmus (Sorte nach Wahl) mit 80 g Agavensirup in eine Schüssel geben. 2 EL Pflanzendrink nach Wahl dazugeben und alles gut verrühren. ½ TL Vanilleextrakt und 2 EL Kakaopulver dazugeben und mit dem Schneebesen unterrühren, bis eine cremige Masse entstanden ist.



NUSSMUS

500 g geröstete Nüsse nach Wahl (z. B. Cashewkerne, Mandeln, Haselnusskerne, Erdnusskerne) in einen Hochleistungsmixer geben und ca. 5 Min. mixen. In ein Glas mit Schraubverschluss füllen.



EXPRESSKÜCHEN-HACKS

EINWEICHEN

Overnight Oats und Pudding aus Chia-Samen am Vorabend fürs Frühstück vorbereiten.



VORKOCHEN & EINFRIEREN

Eintöpfe, Saucen und Dressings in großen Mengen vorkochen und portionsweise im Tiefkühlfach einfrieren und lagern.



GROSSE MENGEN ZUBEREITEN

Pesto & Co. gleich für viele Portionen zubereiten – in gut schließenden Schraubgläsern mit Öl bedeckt ist es mehrere Wochen im Kühlschrank haltbar.



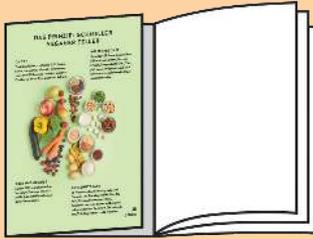
OBST EINFRIEREN FÜR SCHNELLES EIS

Bananen, Mangos, Himbeeren für schnelles Eis – einfach mit etwas Pflanzendrink oder veganer Sahne-Alternative und Zucker pürieren.

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

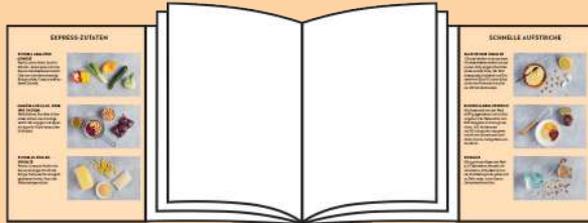
DAS PRINZIP:
SCHNELLER
VEGANER TELLER



DAS REGEN-
BOGEN-PRINZIP



Immer griffbereit:
EXPRESS-ZUTATEN



Immer griffbereit:
SCHNELLE
AUFSTRICHE

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!

REZEPTKAPITEL



06 FRÜHSTÜCK UND KLEINE GERICHTE



20 HAUPTGERICHTE



46 SÜSSSPEISEN UND DESSERTS

- 04 DIE AUTORIN
- 05 BEEREN-NICECREAM-COOKIE-SANDWICH
- 14 COVERREZEPT
- 60 REGISTER
- 62 IMPRESSUM



*Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • 1 Std. Ruhen (oder über Nacht) •
Pro Portion ca. 245 kcal, 10 g F, 16 g E, 10 g KH*

MATCHA-CHIA-PUDDING

MEAL PREP

*375 ml Pflanzendrink (z. B.
Hafer oder Kokos)*

1 EL Agavensirup

½ TL Bourbon-Vanillepulver

2 TL Matcha-Pulver

50 g Chia-Samen

2 EL vegane Joghurt-Alternative

100 g Himbeeren

1 EL Nussmus

1 Den Pflanzendrink mit Agavensirup, Vanillepulver und Matcha-Pulver in eine Schüssel geben und sehr gut verquirlen, sodass die Flüssigkeit klümpchenfrei ist. Dafür kann auch ein Milchaufschäumer verwendet werden.

2 Die Chia-Samen hinzufügen und unterrühren. Ca. 10 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Anschließend noch einmal gut verrühren, sodass sich die Chia-Samen gleichmäßig verteilen. Den Chia-Pudding auf zwei Gläser oder Schüsseln verteilen und zudecken.

3 Mind. 40 Min. – am besten aber über Nacht – im Kühlschrank ruhen lassen. Vor dem Verzehr die Himbeeren verlesen, vorsichtig waschen und trocken tupfen. Den Chia-Pudding mit Joghurt, Himbeeren und Nussmus toppen.



Für 2 Personen • 10 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 780 kcal, 14 g F, 54 g E, 56 g KH

FRÜHSTÜCKS-BANANA-SPLIT

FRUCHTIG

2 Bananen

200 g vegane Joghurt-Alternative

1 EL Agavensirup

100 g Beeren nach Wahl (z. B. Himbeeren)

4 EL Granola (selbst gemacht oder Fertigprodukt)

2 EL Nusskerne (z. B. Cashews, Mandeln, Haselnusskerne)

2 EL Nussmus

1 Die Bananen schälen und der Länge nach halbieren. Zwei Teller bereitstellen.

2 Je 2 Bananenhälften so auf den Tellern anordnen, dass sich die runden Seiten der Banane berühren. Die vegane Joghurt-Alternative mit dem Agavensirup vermengen und auf den Bananenhälften verteilen.

3 Die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Große Beeren klein schneiden. Beeren, Granola, Nüsse und das Nussmus auf den Bananen verteilen. Die Frühstücks-Banana-Splits genießen.

LINSENBÄLLCHEN IN TOMATENSAUCE

MEDITERRANE KÜCHE

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund frische Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch)
300 g vorgekochte Linsen (z. B. braune Linsen)
1 EL Tomatenmark
1 TL scharfes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
3 EL Semmelbrösel + Brösel zum Wälzen
500 g Kirschtomaten
5 EL Öl zum Braten
1 EL Agavensirup
4 EL Kokosmilch

- 1** Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und auspressen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken.
- 2** Die Linsen abtropfen lassen und in einer Schüssel mit der Hälfte der Zwiebelwürfel, der Hälfte der Knoblauchwürfel, dem Tomatenmark, dem Paprikapulver und drei Viertel der Kräuter vermengen. Mit einer Gabel zerdrücken oder grob pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Der Teig darf nicht zu fein püriert sein! Die Semmelbrösel untermengen. Kurz kühl stellen, sodass der Teig ein bisschen fester und besser formbar wird.
- 3** Inzwischen für die Tomatensauce die Kirschtomaten waschen und trocken tupfen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die übrigen Zwiebelwürfel mit dem Agavensirup unter ständigem Rühren in ca. 5 Min. glasig dünsten. Den restlichen Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Kirschtomaten und Kokosmilch hinzufügen und die Sauce ca. 10 Min. leicht köcheln lassen. Mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Die gekühlte Linsenmasse zu Bällchen (ca. 4 cm Durchmesser) formen. Die Bällchen in Semmelbröseln wälzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Linsenbällchen darin bei mittlerer Hitze unter Schwenken von allen Seiten ca. 5 Min. braten.
- 5** Die Tomatensauce auf zwei Teller geben und die Linsenbällchen darauf verteilen. Mit den übrigen Kräutern garnieren.





Für 6 Personen • 10 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Portion ca. 320 kcal, 5 g F, 15 g E, 38 g KH

BEEREN-CRUMBLE

SOMMERLICHER GLÜCKLICHMACHER

120 g Weizenmehl
60 g Haferflocken
Salz
60 g Zucker
½ TL Bourbon-Vanillepulver
100 g vegane Butter-Alternative
500 g Beeren nach Wahl (z. B. Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Rote Johannisbeeren)
1 EL Speisestärke
2 EL Agavensirup

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Mehl mit Haferflocken, 1 Prise Salz, Zucker und Vanillepulver in einer Schüssel verrühren.
- 2 Die vegane Butter-Alternative in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Mit den Händen oder dem Knethaken eines Handrührgeräts verkneten und danach mit den Fingern zu Streuseln krümeln. Bis zur weiteren Verwendung kühl stellen.
- 3 Die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Mit der Speisestärke und dem Agavensirup vermengen. Eine Tarteform oder 6 kleine Förmchen (ca. 10 cm Ø) fetten und die Beeren darin verteilen. Die Streusel darübergeben. Den Crumble im Ofen (Mitte) 20–25 Min. backen, bis die Streusel goldgelb sind. Warm genießen oder auskühlen lassen. Am besten mit Vanilleeis getoppt.



Für 12 Stück • 10 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Stück ca. 180 kcal, 3 g F, 8 g E, 25 g KH

SCHOKOLADEN-KIRSCH-MUFFINS

SÜSSER SNACK

160 g Mehl
50 g Kakaopulver
2 TL Backpulver
100 g Zucker
Salz
½ TL Bourbon-Vanillepulver
80 ml Rapsöl
50 ml Pflanzendrink (z. B.
Hafer oder Soja)
100 ml Kirschsafte
120 g Apfelmus
24 Kirschen (aus dem Glas)

- 1** Den Backofen auf 185° vorheizen. Mehl, Kakaopulver, Backpulver, Zucker, 1 Prise Salz und das Vanillepulver in einer Schüssel vermengen.
- 2** In einer zweiten Schüssel das Rapsöl mit dem Pflanzendrink und dem Kirschsafte verrühren. Diese Mischung zu den trockenen Zutaten geben und alles rasch vermischen, dann das Apfelmus unterrühren.
- 3** Die Muffinform mit Papierförmchen auskleiden. Die Mulden etwa dreiviertelhoch mit dem Teig füllen. Je 2 Kirschen in den Teig drücken. Die Muffins im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Auskühlen lassen und innerhalb von 4 Tagen aufessen.

DAS REGENBOGEN-PRINZIP



ROT

Enthalten starke Antioxidantien, die unsere Zellen vor freien Radikalen schützen: z. B. rote Paprika, Äpfel, Erdbeeren, Kidneybohnen, Wassermelone, Tomaten.



GELB/ORANGE

Liefern Carotinoide und Flavonoide, die Immunsystem und Zellschutz stärken: z. B. Orangen, Zitronen, Möhren, Kürbis, Ingwer, Süßkartoffel, Papaya, Mais, Nektarinen, Bananen.



GRÜN

Mit Chlorophyll, wichtig für den Sauerstofftransport: z. B. Brokkoli, grüne Paprika, Spargel, Salat, Erbsen, Oliven, Kräuter, Zucchini.



LILA

Liefern Anthocyane, die entzündungshemmend sind und wichtig für unser Herz-Kreislauf-System: z. B. Auberginen, Pflaumen, Blaubeeren, Brombeeren, Zwetschgen, Feigen, Rotkohl.



WEISS

Enthalten Sulfide, die blutdrucksenkend, krebspräventiv und antioxidativ sind: z. B. Blumenkohl, Kichererbsen, weiße Bohnen, Kokosnuss, Lauch, Knoblauch, Rettich, Zwiebeln, Pilze.



VEGANE ERSATZPRODUKTE

TEMPEH

wird aus Sojabohnen hergestellt und ist reich an Protein. Es hat einen nussigen Geschmack und passt gut in Salate oder gebraten als Beilage.

SEITAN

wird aus Weizeneiweiß hergestellt und mit Kräutern, Gewürzen und Wasser angereichert. Seitan eignet sich hervorragend für Eintöpfe und wird oft als »Schnitzel-Alternative« verwendet.

TOFU

wird aus weißen Sojabohnen hergestellt. Es gibt ihn in verschiedenen Sorten, z. B. natur, geräuchert, mit Kräutern eingelegt. Kalt passt Tofu in Salate, zu warmen Speisen schmeckt er angebraten am besten.

LUPINENFILETS/-WÜRSTE

werden aus Süßlupinen hergestellt und häufig für die Nachahmung von Würsteln, Steaks oder Filets verwendet.

KÄSE

kann aus Nüssen, Soja, Kokosfett, Hülsenfrüchten usw. hergestellt werden. Die Hauptzutaten sind meist Wasser und Stärke. Veganer Käse, ob Reibekäse, Schmelzkäse, Hartkäse, Mozzarella oder Feta, kann genauso verwendet werden wie herkömmlicher.



EXPRESS-ZUTATEN

SCHNELL GEGARTES GEMÜSE

Paprika, Lauch, Kürbis, Zucchini, Kohlrabi – daraus lassen sich tolle Express-Gemüsepfannen zaubern. Oder man röstet sie als knackige Beilage zu Reis, Couscous oder anderem Getreide.



GEMÜSE AUS GLAS, DOSE UND VAKUUM

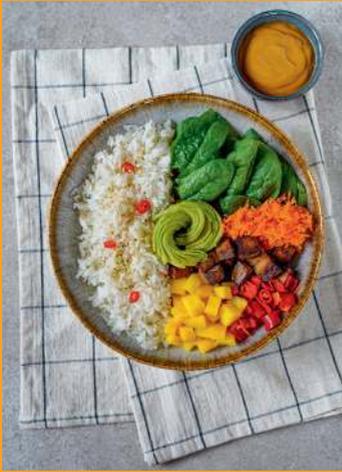
Weißer Bohnen, Rote Bete, Kichererbsen, Erbsen usw. sind eingeweicht oder vorgegart und eignen sich super für frische Salate sowie für Eintöpfe.



SCHNELLE KOHLENHYDRATE

Polenta, Couscous, Nudeln oder Expressreis sorgen für schnelle Energie. Dazu passt hervorragend geröstetes Gemüse, Pesto oder »Fleischersatzprodukte«





SCHNELL, EASY *und absolut vegan!*

Feierabend, Hunger und keine Zeit zu kochen? Hier kommen vegane Gerichte der schnellen Art: fix und einfach in der Zubereitung, dazu unglaublich. Die Blitzrezepte lassen sich in ca. 30 Minuten zubereiten und begeistern durch frische Zutaten, tolle Gewürze und geniale Kombinationen: von köstlichen Smoothies und Bowls zum Frühstück über frische Snacks und Salate sowie deftige Hauptgerichte bis hin zum feinen Dessert. Dazu gibt es vegane Express-Basics, schnelle Küchenhacks und jede Menge Tipps und Infos.

So einfach werden blitzschnelle Rezepte zum Genuss-Erlebnis.

