



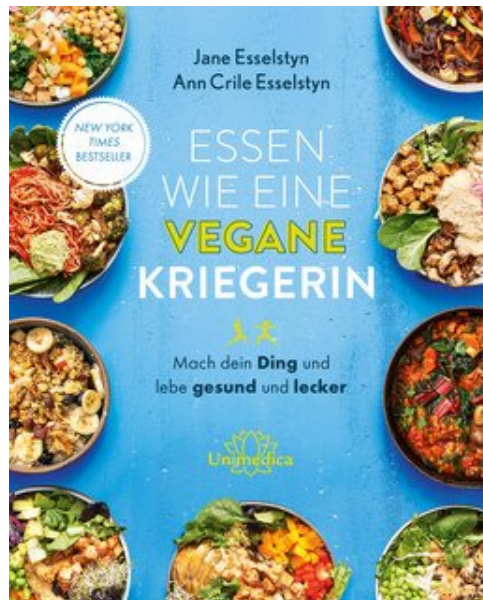
Esselstyn A.C. / Esselstyn J. Essen wie eine vegane Kriegerin

Extrait du livre

[Essen wie eine vegane Kriegerin](#)

de [Esselstyn A.C. / Esselstyn J.](#)

Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



<https://www.editions-narayana.fr/b31563>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright :

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<https://www.editions-narayana.fr>


Les [Éditions Narayana/Unimedica](#) sont spécialisées dans le publication d'ouvrage traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homéopathie tels que [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

Les [Éditions Narayana](#) organisent des [séminaires spécialisés sur l'homéopathie](#). Des orateurs de renommée mondiale comme [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) attirent plus de 300 participants à chaque séminaire.

Jane Esselstyn
Ann Crile Esselstyn



ESSEN
WIE EINE
VEGANE
KRIEGERIN



▲
▲
▲
▲
▲
▲
▲
▲
▲
▲
▲
▲
▲
▲
▲

Für Caldwell B. Esselstyn Jr., Essy, Daddy – dessen Besonnenheit und Beharrlichkeit auf dem Feld der veganen Ernährung dazu beigetragen haben, den Weg für starke und leidenschaftliche vegane Kriegerinnen in eine köstliche Zukunft zu ebnen.

Und für alle veganen Kriegerinnen da draußen, die sich Schritt für Schritt durchhangeln. Macht weiter so! Das Beste kommt noch ...



INHALT



Einleitung: Hört unseren Kampfesruf 1

KAPITEL 1

**Wie Pflanzen
Frauen stärken 11**

KAPITEL 2

**Köstlich und
gesund 29**

KAPITEL 3

**Die Küche
der veganen Kriegerin 35**

Grundnahrungsmittel für Speisekammer und Kühlschrank	36
Gewürze, Kräuter und Würzmittel	37
Süßkartoffeln zubereiten	38
Kartoffeln zubereiten	39
Grünkohl zubereiten	39
Zwiebeln karamellisieren	40
Pilze mit Zwiebeln und Knoblauch	41

KAPITEL 4

Power-Frühstück 43

Geröstetes Kürbiskern-Knuspermüsli	45	Zitronen-Porridge	55
Porridge zum Mitnehmen	46	Apfel-Leinsamen-Flapjacks	57
Herzhaftes Yogi-Porridge	47	Siris Frühstückstaler	59
Anns Porridge für Kriegerinnen	49	Polenta (»Grits«) mit Blattgemüse	61
Blaubeer-Mais-Muffins	51	Süßkartoffel-Frühstück	62
Bananenmuffins oder -brot	53	Kichererbsen-Omelett 3.0	63

KAPITEL 5

**Geheimwaffen: Soßen,
Hummus, Dressings,
Salsa und Guacamole 65**

Walnuss-Ingwer-Soße und -Dressing	66	Boyfriend-Bolognese	75
Teriyaki-Soße	66	Mommys Pilzsoße 3.0	77
Thai-Erdnuss-Soße	67	Avocado-Pesto	78
Scharfe Mandelsoße	68	Walnuss-Pesto	78
Würzige Mais-Limetten-Soße	69	Cashew-Pesto	79
Sesam-Ingwer-Soße	70	Unser Lieblingshummus	81
Grüne Göttinnen-Soße und -Dressing	71	Zitronen-Hummus	81
Zitronen-Tahin-Soße	72	Balsamico-Hummus	81
Koriander-Minz-Soße	73	Schwarze-Bohnen-Hummus	81
Original-Marinara	74	Hummus mit geröstetem Knoblauch	82



Hummus mit Hickory-Flüssigrauch	82	Pink-Dressing	90
Thousand-Island-Hummus	83	Blitz-Dressing	91
Anns und Essys Lieblings-Dressing	86	Pfirsich-Salsa	93
Bariton-Dressing	87	Brians frische Salsa	94
3-2-1-Hummus-Dressing	87	Bunte Mango-Salsa	95
Criles leichtes Zitronen-Dressing	88	Wassermelonen-Salsa	96
Erdbeer-Balsamico-Dressing	89	Radieschen-Trauben-Salsa	96
Walnuss-Meerrettich-Dressing	89	Guacamole Nr. 1	97

KAPITEL 6

Sandwiches, Wraps, Brote und herrliche Suppen 99

Getunter Salat	101	Kalte Gurkensuppe	121
BLT-Sandwich mit »Bacon«-Tempeh & Avocado	103	Mais-Gazpacho	123
Sandwich mit Apfeldeckel	105	Neue Senats-Bohnensuppe	125
Brooks' Bagels	107	Gehaltvolle Gemüsesuppe mit Farro und Bohnen	127
Rock-Around-The-Clock-Wrap	109	Neujahrs-Pastinakensuppe	128
Sommergarten-Brote	111	Afrikanische Erdnusssuppe	129
Bais Kreativ-Sandwiches	112	Rote Linsen-Suppe mit Karotten und Pilzen	131
Roses Kohl-Wraps	114	Bohnen-Gersten-Suppe mit Süßkartoffel	133
Sommerliches Brot mit Mais	117		
Falafel für Wraps, Pita-Taschen und Salat-Schiffchen	118		



KAPITEL 7

Salate für Kriegerinnen 135

Drei-Göttinnen-Salat	137	Bohnensalat mit Orangen und Mango	147
Superheldinnen-Salat	139	Anns Rucola-Salat mit Grapefruit und Erdbeeren	149
Regenbogen-Krautsalat	141	Anns fantasievoller Rucola-Rote-Bete-Salat	150
Persephone-Salat	142	Anns erfrischender Rucola-Orangen-Salat mit Dill	151
Quinoa-Salat mit Limette und Minze	143	Anns fantastischer Rucola-Zitrus-Salat	153
Curry-Blumenkohl-Salat mit Linsen und Trauben	145		

KAPITEL 8

Tofu und Tempeh, leckere Extras 155

Grundrezept für gebackene Tofu-Würfel	157	Tofu oder Tempeh mit schwarzem Sesam und Ingwer	161
Grundrezept für gebratene Tempeh-Würfel	157	»Chorizo«-Tempeh oder -Tofu	162
Teriyaki-Tofu- oder Tempeh-Würfel	159	Gebratener Apfel-Salbei-Tempeh	163
		Pikante Tofu- oder Tempeh-Würfel	165



KAPITEL 9

**Vorspeisen, Beilagen
und raffinierte Snacks 167**

Grüne Bohnen mit Sesamstreuseln	169	Spicy Rosenkohl	179
Blumenkohl-Fritters	171	Süß-pikanter Rosenkohl	180
Geröstete Blumenkohl- und Brokkoliröschen	173	Rosenkohl-Fingerfood	181
Pulled Portobello-Burger mit grüner Göttinnen-Soße	175	Jillians Turbo-Pickles	183
Rauchige Barbecue-Zucchini-Taler	176	Flinns eingelegtes Rotkraut	184
Butternut-Kürbis-Stückchen	176	Eingelegte rote Zwiebeln mit Petersilie	185
Die zehn besten Popcorn-Toppings	177	Party-Nüsse	187
		Saaten-Nuss-Knuspermix	189

KAPITEL 10

**Cracker, schnelle
Brote und andere
Sattmacher 191**

Saaten-Hirse-Cracker	193	Anns kleine Leinsamenbrötchen	198
Bierbrot, schnell und einfach	195	Naan-Brot	199
Janes große Leinsamenbrötchen	197	Clava Cairn Sodabrot	203





KAPITEL 6

SANDWICHES, WRAPS, BROTE und HERRLICHE SUPPEN

Erhalte die Energie eines gesunden Frühstücks mit einem herzhaften Mittagessen oder einer nahrhaften Suppe aufrecht! Wir haben Vorschläge für leichte und reichhaltigere Mittagessen sowie Gerichte zum Mitnehmen.

Außerdem gibt es Rezepte für herrliche kalte und warme Suppen. Suppen vereinen die wunderbarsten und überraschendsten Zutaten. Darin kann man wirklich fast alles verarbeiten – von Resten über frisches Gemüse und getrocknete Hülsenfrüchte bis hin zu frischen Kräutern. Suppen geben uns die Kraft, mittags oder abends die Welt mit neuem Schwung und Elan zu erobern. Kombiniere zum Mittagessen eine Suppe mit einem unserer Sandwiches! Auch unser Sodabrot (Seite 203) oder Bierbrot (Seite 195) passt gut dazu.



GETUNTER SALAT

Gut fürs Herz

ERGIBT ETWA 500 G

1 Dose Kichererbsen,
abgetropft und abgespült
50 g fein gehackter
Stangensellerie
1 kleine fein gehackte rote Zwiebel
2 EL gehackte Petersilie
80 ml Aquafaba (Flüssigkeit
aus der Kichererbsendose)
2 gehäufte EL Dijon-Senf
oder dein Lieblingssenf
1 TL Zitronensaft
½ TL getrockneter Dill oder
2 TL frischer Dill (optional)
Einige Prisen Dulse-/
Algenflocken (optional)
Gemahlener schwarzer
Pfeffer, nach Geschmack

Ganz früher gab es bei uns häufiger mal Thunfischsalat. Diese Variante ist noch besser, gesund und selbstverständlich vegan! Probiere diesen Salat als Brotbelag, in einer Pita-Tasche oder in einem Wrap. Du kannst mehr Senf hinzufügen, weniger rote Zwiebeln verwenden oder den Dill weglassen, ganz wie du magst. Das Aquafaba und der Senf sorgen für eine cremige Textur in dieser neuen Version eines alten Lieblingsgerichts.

1. Die Kichererbsen in eine mittelgroße Schüssel geben und etwa die Hälfte mit einer Gabel, einem Kartoffelstampfer oder den Fingern zerdrücken. Einige Kichererbsen lassen sich nur schwer zerkleinern, bei anderen löst sich die durchsichtige Haut ganz einfach. Lass dich davon nicht beirren; dies ist nicht der angenehmste Teil des Rezepts.

2. Sellerie, Zwiebel und Petersilie hinzufügen und alles miteinander vermengen.

3. In einer kleinen Schüssel Aquafaba, Senf, Zitronensaft, Dill (falls verwendet), Algenflocken (falls verwendet) und schwarzen Pfeffer mischen, bis alles gut durchgemengt ist. Die Senfsoße über die Kichererbsenmischung gießen und sorgfältig unterrühren.

VARIANTE: GETUNTER SALAT MIT CURRY

Für eine Curryvariante 2 TL Currypulver und 2 TL gelbe Rosinen/Sultaninen hinzufügen.



BLT- SANDWICH mit »BACON«- TEMPEH & AVOCADO

*Herzschonende Variante:
Lieblingshummus (Seite 81)
ohne Tahin (oder einen anderen
öl- und tahinfreien Hummus) oder
eine herzfremdliche Soße (siehe
Seiten 66–67, 69–71,
74–77) verwenden und die
Avocado weglassen.*

ERGIBT 4 STÜCK

»BACON«-TEMPEH

225 g Tempeh
60 ml Tamari, salzarm
½ TL Liquid Smoke (Flüssigrauch)
1 Spritzer scharfe Soße (optional)

8 Scheiben Vollkornbrot
60 ml Walnuss-Ingwer-Dressing
(Seite 66) oder grünes
Göttinnen-Dressing (Seite 71)
4 Handvoll Kopfsalat
1–2 Tomaten, in
Scheiben geschnitten
1 Avocado, geschält und püriert
1 Zwiebel, in Scheiben
geschnitten und karamellisiert
(Seite 40) (optional)

BLT-Sandwiches sind in Amerika ein absoluter Klassiker (B = Bacon, L = engl. *lettuce* = Salat, T = Tomate). Hier kommt die vegane Variante! Dem Ganzen auch noch Avocado und karamellisierte Zwiebeln hinzuzufügen, war ein genialer Schachzug. Und ein Walnuss-Ingwer-Dressing (Seite 66) oder das grüne Göttinnen-Dressing (Seite 71) setzen dem Ganzen die Krone auf! Falls du noch »Bacon«-Tempeh übrig haben solltest, gibt es unzählige Verwendungsmöglichkeiten dafür: Zerbröle ihn über Bowls (Seite 207) oder unserem Kichererbsen-Omelett 3.0 (Seite 63) oder serviere ihn zu Salaten oder Pastasößen. Du kannst ihn auch als Sandwich-Belag verwenden oder einfach als Beilage essen. Wir bevorzugen Kopfsalat in diesem Sandwich, aber nimm die Salatsorte, die du am liebsten magst!

1. Tempeh in ½ cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel Tamari, Liquid Smoke, scharfe Soße und 60 ml Wasser vermischen. Die Tempeh-Scheiben in die Marinade geben. Einige Minuten ziehen lassen – je länger, desto besser.
2. Tempeh mit der Marinade in einer antihafbeschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Etwa 3 Minuten braten, bis die Unterseite gebräunt ist. Dann die Scheiben wenden. Sobald die Marinade verkocht ist, der Pfannenboden trocken wird und der Tempeh auf der zweiten Seite gebräunt ist, die Pfanne vom Herd nehmen.
3. Das Brot nach Belieben toasten.
4. Jeweils zwei Brotscheiben mit dem Dressing bestreichen. Auf eine Scheibe Salat, Tomate und ein paar Scheiben »Bacon«-Tempeh legen. Auf die andere Scheibe eine weitere Schicht Salat und eine Schicht pürierte Avocado und/oder karamellisierte Zwiebeln (falls verwendet) geben. Beide Hälften zusammendrücken und nicht mehr aus der Hand legen, bis das Sandwich verspeist ist!



SANDWICH

mit APFEL- DECKEL

*Herzschonende Variante:
Lieblingshummus (Seite 81)
ohne Tahin (oder einen anderen
öl- und tahinfreien Hummus)
verwenden*

FÜR 2 PORTIONEN

3 gehäufte EL Lieblingshummus
(Seite 81) oder ein
beliebiger ölfreier Hummus

2 Scheiben Vollkornbrot,
getoastet

1–2 Frühlingszwiebeln,
klein geschnitten

Grob gehackter
Koriander oder Petersilie

2 Radieschen (oder mehr), in
dünne Scheiben geschnitten

1–2 EL Senf, nach Belieben

¼ Gurke, in dünne Scheiben
geschnitten (8 große Scheiben)

½ Apfel, quer in dünne
Scheiben geschnitten

Zitronensaft, nach Geschmack

Salzfreier Zitronenpfeffer
zum Garnieren

Brokkolisprossen zum Garnieren

Mein Bruder Ted erzählte uns von diesem Apfel-Gurken-Radieschen-Sandwich, das er in Colorado gegessen hatte, als er ein Wandgemälde für eine Schule in Denver gestaltete. Er war begeistert von der Frische. Wir haben es probiert und stimmten voll und ganz zu. Ann liebt vor allem den unkonventionellen Charakter dieses Sandwichs! Wir mögen seine Einzigartigkeit, vom Namen bis zu den Zutaten. Probier mal, welchen Unterschied ein paar Apfelscheiben ausmachen!

1. Die Brotscheiben dick mit Hummus bestreichen. Mit Frühlingszwiebeln und Koriander bestreuen.

2. Radieschenscheiben darauf verteilen.

3. Gurkenscheiben dünn mit Senf bestreichen und umgedreht auf die Radieschenscheiben legen.

4. Die belegten Brote halbieren. Jeweils mit einer Apfelscheibe belegen. Man kann die Brotscheiben auch ganz lassen, vor allem, wenn die Äpfel groß genug sind, um das ganze Brot zu bedecken.

5. Die Sandwiches mit Zitronensaft beträufeln und mit Zitronenpfeffer und Sprossen bestreuen. Beim Essen geht es wahrscheinlich nicht ganz ohne Kleckern, aber der Geschmack und die Knusprigkeit machen es wett.



BROOKS' BAGELS

*Herzschonende Variante:
Avocado weglassen*

ERGIBT 2 STÜCK

2 Vollkorn-Bagels (alternativ geht auch Vollkornbrot)

2 TL helle Miso-Paste

¼ Blatt Nori, klein geschnitten, oder ein paar Prisen Dulse-/Algenflocken

2–3 Frühlingszwiebeln, klein geschnitten, oder frischer Bärlauch, wenn gerade Saison ist

1 Avocado, püriert

30 g junger Spinat

Eines Tages trafen wir im Wald zufällig auf unseren Freund Brooks, der gerade zu Mittag aß, und direkt neben ihm wuchs eine ganze Menge Bärlauch. Er wollte unbedingt sein leckeres Sandwich mit uns teilen. Wir waren zuvor nie auf die Idee gekommen, Miso-Paste als Mayo-ähnlichen Aufstrich zu verwenden. So eine tolle Idee! Das ist jetzt eines unserer Lieblingsrezepte – ob zum Wandern oder einfach so. Wenn du dieses kleckernde Sandwich im Wald isst, wisch dir danach einfach die Hände an einem Farn ab und setze dann deinen Weg fort.

Die Bagels oder das Brot toasten und auf einer Seite mit Miso-Paste bestreichen. Nori darauf verteilen (die Miso-Paste sorgt dafür, dass es anhaftet). Frühlingszwiebeln oder klein geschnittenen Bärlauch darüberstreuen. Die andere Bagelhälfte oder Brotscheibe mit der pürierten Avocado bestreichen und den Spinat darauf schichten. Die beiden Hälften vorsichtig aufeinanderlegen und in der Mitte durchschneiden.

INDEX

A

Afrikanische Erdnussuppe 129
Amarettokexse 267
Anns erfrischender Rucola-
Orangen-Salat mit Dill 151
Anns fantasievoller Rucola-
Rote-Bete-Salat 150
Anns fantastischer Rucola-
Zitrus-Salat 153
Anns gefüllte Kartoffelhälften 253
Anns kleines Leinsamen-
brötchen 198
Anns Porridge für Kriegerinnen 49
Anns Rucola-Salat mit Grapefruit
und Erdbeeren 149
Anns und Essys Lieblings-
Dressing 86
Apfeldecke, Sandwich mit 105
Apfel-Leinsamen-Flapjacks 57
Apfel-Salbei-Tempeh, gebratener 163
Ausgewogene Reisnudel-Bowl 217
Avocado
BLT-Sandwich mit »Bacon«-
Tempeh & Avocado 103
-Pesto 78

B

»Bacon«-Tempeh & Avocado,
BLT-Sandwich mit 103
Bagels, Brooks` 107
Bais Kreativ-Sandwiches 112
Balsamico-Dressing, Erdbeer- 89
Balsamico-Hummus 81
Bananenmuffins oder -brot 53
Barbecue-Zucchini-Taler,
rauchige 176
Bariton-Dressing 87
Bierbrot, schnell und einfach 195
Black Ramen Bowl 237
Blattgemüse
Polenta (»Grits«) mit 61
Blaubeer-Mais-Muffins 51

Blitz-Dressing 91
BLT-Sandwich mit »Bacon«-
Tempeh & Avocado 103
Blumenkohl-Fritters 171
Blumenkohl, Salat mit Linsen
und Trauben, Curry- 145
Blumenkohl- und Brokkoliröschen,
geröstete 173
Bohnen
Gehaltvolle Gemüsesuppe
mit Farro und 127
Sesamstreuseln mit grünen 169
Bohnen-Burger, Ruckzuck- 231
Bohnen-Gersten-Suppe mit
Süßkartoffeln 133
Bohnensalat mit Orangen
und Mango 147
Bohnensuppe, Neue Senats- 125
Bolognese, Boyfriend- 75
Bowls
Ausgewogene Reisnudel- 217
Black Ramen 237
Braw Gersten- 221
Buddha- 211
Flinns Hummus- 215
Groovy Quinoa- 223
»Roots & Shoots«- 213
San-Francisco- 239
Tortilla- 219
Verboten leckere 209
Boyfriend-Bolognese 75
Braw Gersten-Bowl 221
Brians frische Salsa 94
Brians Rote-Bohnen-Chili 241
Brokkoliröschen, geröstete
Blumenkohl- und 173
Brooks' Bagels 107
Brot
Bananenmuffins oder -brot 53
Bier-, schnell und einfach 195
Clava Cairn Soda- 203
Naan- 199
Sommergarten- 111

Sommerliches mit Mais 117
Brownies
Fantastische 287
Walnuss- mit Topping 289
Buddha-Bowl 211
Bunte Mango-Salsa 95
Burger für Kriegerinnen 228
Butternut-Kürbis-Stückchen 176

C

Cashewkerne, Grüne Göttinnen-
Soße und -Dressing 71
Cashew-Pesto 79
Cashew-Ricotta, Süßkartoffel-
Lasagne mit 249
Champignons
Kichererbsen-Omelett 3.0 63
Mommys Pilzsoße 3.0 77
Pilze mit Zwiebeln und
Knoblauch 41
Cheezy Kichererbsen 244
»Chorizo«-Tempeh oder -Tofu 162
Clava Cairn Sodabrot 203
Cremiges Schokoladen-
Topping und -Dessert 293
Cremig gefüllte Süßkartoffeln 257
Criles leichtes Zitronen-Dressing 88
Curry-Blumenkohl-Salat mit
Linsen und Trauben 145
Curry, Getunter Salat mit 101

D

Dill, Anns erfrischender Rucola-
Orangen-Salat mit 151
Drei-Göttinnen-Salat 137
Dressing
3-2-1-Hummus- 87
Anns und Essys Lieblings- 86
Bariton- 87
Blitz- 91
Criles leichtes Zitronen- 88
Erdbeer-Balsamico 89

Grüne Göttinnen-Soße und - 71
Pink- 90
Walnuss-Ingwer-Soße und - 66
Walnuss-Meerrettich- 89

E

Eingelegte rote Zwiebeln
mit Petersilie 185
Eis, Soft- 299
Erdbeer-Balsamico-Dressing 89
Erdbeeren, Anns Rucola-Salat
mit Grapefruit und 149
Erdnussbutter-Eis oder -Creme 295
Erdnussuppe, Afrikanische 129
Erdnuss, Thai-Soße 67

F

Falafel für Wraps, Pita-Taschen
und Salat-Schiffchen 118
Fantastische Brownies 287
Farro, Gehaltvolle Gemüsesuppe
mit Bohnen und 127
Fettarme Erdnuss-Soße 67
Fingerfood, Rosenkohl- 181
Flinns eingelegtes Rotkraut 184
Flinns Hummus-Bowl 215

G

Gazpacho, Mais- 123
Gebratener Apfel-Salbei-Tempeh 163
Gemüsesuppe mit Farro und
Bohnen, gehaltvolle 127
Geröstete Blumenkohl- und
Brokkoliröschen 173
Geröstetes Kürbiskern-
Knuspermüsli 45
Gerste, Bohnen-Suppe mit
Süßkartoffeln 133
Gersten-Bowl, Braw 221
Getunter Salat 101
Gewürze 37
Grapefruit
Anns fantastischer Rucola-
Zitrus-Salat 153
Anns Rucola-Salat mit
Erdbeeren und 149

Groovy Quinoa-Bowl 223
Grundrezept für gebackene
Tofu-Würfel 157
Grundrezept für gebratene
Tempeh-Würfel 157
Grüne Bohnen mit
Sesamstreusel 169
Grüne Göttinnen-Soße
und -Dressing 71
Grünkohl 39
Guacamole Nr. 1 97
Gurkensuppe, Kalte 121

H

Haferkekse und Knusperkrümel 269
Herzhaftes Yogi-Porridge 47
Himbeer-Traumtorte 277
Hirse-Cracker, Saaten- 193
Hummus
3-2-1-Hummus-Dressing 87
Balsamico- 81
mit geröstetem Knoblauch 82
mit Hickory-Flüssigrauch 82
Schwarze-Bohnen- 81
Thousand-Island- 83
Unser Lieblings- 81
Zitronen- 81

I

Ingwer
Kichererbsen mit Kirschtomaten
auf Schwarzem Reis und 259
Melonenbällchen in Orangensaft
mit Minze und 275
Sesam-Ingwer-Soße 70
Tofu oder Tempeh mit
Schwarzem Sesam und 161
Walnuss-Ingwer-Soße
und -Dressing 66
Ingwerkekse, knusprige
schwedische 265

J

Janes große Leinsamenbrötchen 197
Janes Hafer-Risotto 49
Jims Kung Pao Kichererbsen
auf Vollkornreis 243

K

Kalte Gurkensuppe 121
Karotten, Rote Linsensuppe
mit Zwiebeln und 131
Kartoffelhälften, Anns gefüllte 253
Kartoffeln 39
Kekse
Amaretto- 267
Hafer- und Knusperkrümel 269
Knusprige schwedische
Ingwerkekse 265
Knusprige Vanille-Plätzchen 268
Kichererbsen
Falafel für Wraps, Pita-Taschen
und Salat-Schiffchen 118
Jims Kung Pao Kichererbsen
auf Vollkornreis 243
Thousand-Island-Hummus 83
Unser Lieblingshummus 81
Kichererbsen, Cheezy 244
Kichererbsen-Masala (Chole) 235
Kichererbsen mit Ingwer
und Kirschtomaten auf
schwarzem Reis 259
Kichererbsen-Omelett 3.0 63
Kirschen, Schoko-Haselnuss-
Amaretto-Scones mit 281
Knoblauch
Hummus mit geröstetem 82
Pilze mit Zwiebeln und 41
Knusprige Nuggets 233
Knusprige schwedische
Ingwerkekse 265
Knusprige Vanille-Plätzchen 268
Koriander-Minz-Soße 73
Kräuter 37
Kürbis, Butternut-Stückchen 176

L

Lasagne mit Cashew-Ricotta,
Süßkartoffel- 249
Leinsamen, Apfel- Leinsamen-
Flapjacks 57
Leinsamenbrötchen
Anns kleine 198
Janes große 197

Lemon Pie 279
Limette
 Mais-Limetten-Soße, würzige 69
 Orangen-Zitronen-Cupcakes
 mit Limetten-Topping 285
 Quinoa-Salat mit Minze und 143
Limette liebt Melone und
 Melone liebt Limette 271
Limetten-Topping oder -Creme 297
Linsen, Curry-Blumenkohl-
 Salat mit Trauben und 145
Linsensuppe mit Karotten
 und Zwiebeln, rote 131

M

Mais-Gazpacho 123
Mais-Limetten-Soße, würzige 69
Mais, Sommerliches Brot mit 117
Mandelsoße, scharfe 68
Mango, Bohnensalat mit
 Orangen und 147
Mango-Salsa, Bunte 95
Marinara 74
Masala (Chole), Kichererbsen- 235
Meerrettich-Dressing, Walnuss- 89
Melone liebt Limette und
 Limette liebt Melone 271
Melonenbällchen in Orangensaft
 mit Ingwer und Minze 275
Minze
 Koriander-Minz-Soße 73
 Melonenbällchen in Orangensaft
 mit Ingwer und 275
 Quinoa-Salat mit Limette und 143
Mommys Pilzsoße 3.0 77
Muffins
 Bananenmuffins oder -brot 53
 Blaubeer-Mais- 51
Müsli, Geröstetes Kürbiskern-
 Knusper- 45

N

Naan-Brot 199
Neue Senats-Bohnensuppe 125
Neujahrs-Pastinakensuppe 128

Nuggets, knusprige 233
Nüsse, Party- 187
Nuss-Knuspermix, Saaten- 189

O

Omelett, Kichererbsen- 3.0 63
Orangen
 Anns erfrischender Rucola-
 Orangen-Salat mit Dill 151
 Bohnensalat mit Mango und 147
Orangensaft, Melonenbällchen
 mit Ingwer und Minze, in 275
Orangen-Zitronen-Cupcakes
 mit Limetten-Topping 285
Original-Marinara 74

P

Pad-Thai-Soße 245
Pad Thai, veganes 245
Party-Nüsse 187
Pasta-Abend-Bowl 225
Pastinakensuppe, Neujahrs- 128
Pepparkakor 265
Persephone-Salat 142
Pesto
 Avocado- 78
 Cashew- 79
 Walnuss- 78
Peters glasierte Auberginenschnitzel
 mit Vollkornreis 255
Petersilie, eingelegte rote
 Zwiebeln mit 185
Pflirsich Melba 273
Pflirsich-Salsa 93
Pikante Tofu- oder Tempeh-
 Würfel 165
Pilze mit Zwiebeln und Knoblauch 41
Pilzsoße 3.0, Mommys 77
Pink-Dressing 90
Polenta (»Grits«) mit Blattgemüse 61
Pollys aufgepeppte Porridge-Bowl 49
Porridge
 Anns für Kriegerinnen 49
 Herzhaftes Yogi- 47

Pollys aufgepeppte
 Porridge-Bowl 49
Zitronen- 55
 zum Mitnehmen 46
Pulled Portobello-Burger mit
 Grüner Göttinnen-Soße 175

Q

Quinoa-Bowl, Groovy 223
Quinoa-Salat mit Limette
 und Minze 143

R

Radieschen-Trauben-Salsa 96
Rauchige Barbecue-
 Zucchini-Taler 176
Regenbogen-Krautsalat 141
Ricotta, Süßkartoffel-Lasagne
 mit Cashew- 249
Risotto, Janes Hafer- 49
Rock-around-the-clock-wrap 109
Römersalat zum Dippen 82
»Roots & Shoots«-Bowl 213
Rosenkohl
 Spicy 179
 Süß-pikanter 180
Rosenkohl-Fingerfood 181
Roses Kohl-Wraps 114
Rote Bete
 Anns fantasievoller Rucola-
 Rote-Bete-Salat 150
Rote Linsensuppe mit Karotten
 und Zwiebeln 131
Rotkraut, Flinns eingelegtes 184
Ruckzuck-Bohnen-Burger 231
Rucola
 Anns erfrischender Rucola-
 Orangen-Salat mit Dill 151
 Anns fantasievoller Rucola-
 Rote-Bete-Salat 150
 Anns fantastischer Rucola-
 Zitrus-Salat 153

S

- Saaten-Hirse-Cracker 193
Saaten-Nuss-Knuspermix 189
- Salate
- Anns erfrischender Rucola-Orangen-Salat mit Dill 151
 - Anns fantasievoller Rucola-Rote-Bete- 150
 - Anns fantastischer Rucola-Zitrus- 153
 - Anns Rucola-Salat mit Grapefruit und Erdbeeren 149
 - Bohnensalat mit Orangen und Mango 147
 - Curry-Blumenkohl- mit Linsen und Trauben 145
 - Drei-Göttinnen- 137
 - Getunter 101
 - Persephone- 142
 - Quinoa- mit Limette und Minze 143
 - Regenbogen-Kraut- 141
 - Superheldinnen- 139
- Salbei, Gebratener Apfel-Tempeh 163
- Salsa
- Brians frische 94
 - Bunte Mango- 95
 - Pfirsich- 93
 - Radieschen-Trauben- 96
 - Wassermelonen- 96
- Sandwich
- Apfeldecke, mit 105
 - »Bacon«-Tempeh & Avocado, mit 103
 - Bais Kreativ- 112
- San-Francisco-Bowl 239
- Scharfe grüne Göttinnen-Soße 71
- Scharfe Mandelsoße 68
- Schoko-Haselnuss-Amaretto-Scones mit Kirschen 281
- Schokoladenkuchen, unser 291
- Schokoladen-Topping und -Dessert, cremiges 293
- Schwarze-Bohnen-Hummus 81
- Sesam-Ingwer-Soße 70
- Sesam, Tofu oder Tempeh mit Ingwer und 161
- Shepherd's Pie 260
- Siris Frühstückstaler 59
- Softeis 299
- Sommergarten-Brote 111
- Sommerliches Brot mit Mais 117
- Soße
- Fettarme Erdnuss- 67
 - Grüne Göttinnen- und -Dressing 71
 - Koriander-Minz- 73
 - Mommys Pilz- 3.0 77
 - Pad-Thai- 245
 - Pulled Portobello-Burger mit Grüner Göttinnen- 175
 - Scharfe grüne Göttinnen- 71
 - Scharfe Mandel- 68
 - Sesam-Ingwer- 70
 - Teriyaki- 66
 - Thai-Erdnuss- 67
 - Walnuss-Ingwer- und -Dressing 66
 - Würzige Mais-Limetten- 69
 - Zitronen-Tahin- 72
- Spicy Rosenkohl 179
- Superheldinnen-Salat 139
- Suppe
- Afrikanische Erdnuss- 129
 - Bohnen-Gersten- mit Süßkartoffeln 133
 - Gehaltvolle Gemüse- mit Farro und Bohnen 127
 - Kalte Gurken- 121
 - Neue Senats-Bohnen- 125
 - Neujahrs-Pastinaken- 128
 - Rote Linsen- mit Karotten und Zwiebeln 131
- Süßkartoffel-Frühstück 62
- Süßkartoffel-Lasagne mit Cashew-Ricotta 249
- Süßkartoffeln 38
- Bohnen-Gersten-Suppe mit 133
 - cremig gefüllte 257
- Süß-pikanter Rosenkohl 180
- T**
- Taco-Buffer 227
- Tahin, Zitronen-Soße 72
- Tempeh
- »Chorizo«- 162
 - Gebratener Apfel-Salbei- 163
 - Tofu mit Schwarzem Sesam und Ingwer oder 161
- Tempeh-Würfel 159
- Grundrezept für gebratene 157
 - Pikante 165
- Teriyaki-Soße 66
- Teriyaki-Tofu- oder Tempeh-Würfel 159
- Thai-Erdnuss-Soße 67
- Thousand-Island-Hummus 83
- Tofu, »Chorizo«- 162
- Tofu oder Tempeh mit schwarzem Sesam und Ingwer 161
- Tofu-Würfel 159
- Grundrezept für gebackene 157
 - Pikante 165
- Tortilla-Bowl 219
- Trauben
- Curry-Blumenkohl-Salat mit Linsen und 145
 - Radieschen-Salsa 96
- Trauben-Salsa, Radieschen- 96
- U**
- Unser Lieblingshummus 81
- Unser Schokoladenkuchen 291
- V**
- Vanille-Plätzchen, knusprige 268
- Veganes Pad Thai 245
- Verboten leckere Bowl 209
- Vollkornreis 36
- Jims Kung Pao Kichererbsen auf 243
 - Peters glasierte Auberginenschnitzel mit 255
- W**
- Walnuss-Brownies mit Topping 289
- Walnuss-Ingwer-Soße und -Dressing 66
- Walnuss-Meerrettich-Dressing 89

Walnuss-Pesto 78
Walnuss-Topping 298
Wassermelonen-Salsa 96
Wraps
 Pita-Taschen und Salat-
 Schiffchen, Falafel für 118
 Rock-around-the-clock- 109
 Roses Kohl- 114
Würzige Mais-Limetten-Soße 69

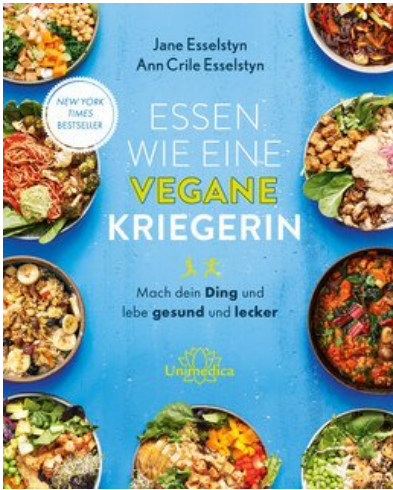
Z

Zitrone
 Orangen-Zitronen-Cupcakes
 mit Limetten-Topping 285
Zitronen-Dressing, Criles leichtes 88

Zitronen-Hummus 81
Zitronen-Porridge 55
Zitronen-Tahin-Soße 72
Zucchinikuchen mit Kardamom
 und Zitrone 283
Zucchini, Rauchige
 Barbecue-Taler 176
Zwiebeln 40
 Eingelegte rote Zwiebeln
 mit Petersilie 185
 Pilze mit Knoblauch und 41
Zwiebeln, Rote Linsensuppe
 mit Karotten und 131

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Onlineshop www.narayana-verlag.de in der Kategorie »Naturkost« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke »Unimedita« und viele Superfoods sind dort erhältlich.



Esselstyn A.C. / Esselstyn J.

[Essen wie eine vegane Kriegerin](#)

Mach dein Ding und lebe gesund und lecker

320 pages, broché
publication 2024



acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr