Adam Sobel
Food Truck Vegan

Extrait du livre

Food Truck Vegan
de Adam Sobel
Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana

http://www.editions-narayana.fr/b19718

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
http://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'homópathie 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.

INHALT

Einführung 8
Mein veganes Vorratsregal 14

21 Frühstück
53 Getränke
71 Vorspeisen
97 Suppen
121 Sandwiches
149 Hauptspeisen
173 Gemüse und Beilagen
189 Süßes und Desserts
223 Donuts
251 Soßen, Soßen, Soßen

263 Danksagung
265 Bezugsquellen
266 Index

EINFÜHRUNG

Wie ich anfing, das ganze Gemüse zu kochen

Ich bin damit aufgewachsen, alle möglichen Tiere zu essen, und ich hätte nie gedacht, dass ich später einmal andere Menschen dazu bringen würde, sich ihr gekochtes Gemüse an einem Imbisswagen abzuholen. Doch als ich 16 war, lief mir dieses echt süße Mädchen aus Jersey namens Joey (heute Ms. Snail) über den Weg. Joey gehörte zu den VeganerInnen, die sich hauptsächlich von Pommes und Dosensuppen ernähren, auch bekannt als „Puddingveganer“. (Fürs Protokoll: Ich mag Pommes, Dosensuppen allerdings weniger.) Joey und ich verliebten uns ineinander, und weil sie mir so sehr am Herzen liegt, wollte ich, dass sie besser aß. Ich verbrachte Stunden in Buchläden, um vegane oder zumindest leicht veganisierbare Rezepte aus Kochbüchern abzuschreiben und später zu Hause damit zu experimentieren. Außerdem beschloss ich, meine Kenntnisse zu erweitern und mich nach Arbeit in einem Restaurant umzusehen.

Frühstück

23 Pfannkuchen aus blauem Mais
24 Gebratene Löwenzahnblätter
27 Ahornsirup-Senf-Seitan
28 Bourbon-Haselnuss-Pfannkuchen
30 Pfannkuchen mit frischen Feigen
32 Yacon-Pfannkuchen mit Rotweinkirschen
34 Reiche Ritter mit pochierten Birnen
37 Cranberry-Paranuss-Knuspermüsli
38 Plinsen mit Buchweizen-Zwiebel-Füllung
41 Reiche Mandelmilch-Ritter
45 Weiße-Schokolade-Macadamia-Knuspermüsli
46 Reiche Ritter im Bierteig
48 Cashew-Hafer-Waffeln
51 Gemüsepuffer

ALS ICH MIT DEM FOOD TRUCK LOSLEGTE, gab es nur sehr wenig richtig gute Frühstücksoptionen für Veganerinnen und Veganer in New Jersey und New York City – und was gänzlich fehlte, war etwas richtig Leckeres, das man unterwegs aufgabeln konnte. Mir war sehr wichtig, gute Frühstücks-Burritos zu haben, eine große Auswahl an frischen Gebäckteilchen und andere Leckerbissen wie unsere tollen Pfannkuchen mit frischen Feigen (Seite 30) und die Reichen Ritter im Bierteig (Seite 46).

Okay, versteh mich nicht falsch, es ist tatsächlich ein echter Sieg für die Veganerinnen und Veganer von New York City, dass man inzwischen vielerorts Bagels mit veganem Frischkäse bekommen kann – aber ist das nicht irgendwie langweilig? Haben Veganerinnen und Veganer nicht auch ein absolut bombiges, luxuriöses Frühstück verdient? Sollte ihre Mahlzeit zum Beginn des Tages nicht ebenso köstlich sein wie alles, was man in einem nicht-veganen Restaurant bekommen kann, einfach als Belohnung dafür, dass ihnen die Tiere nicht egal sind?

Frühstück ist die Mahlzeit, deren Zubereitung viele Menschen als Erstes lernen, und wenn du Glück hast, bringt es dir jemand bei, der dich liebt. Meine Großmutter zeigte mir, wie man Plinsen brät. Ich erinnere mich noch gut daran, wie sie darauf bestand, die Ränder mit den Fingerspitzen anzuheben und die Plinsen mit den bloßen Händen umzudrehen. Versuchte ich, es mit einem Küchenspatel nachzumachen, bekam ich von ihr sofort einen Klaps aufs Handgelenk. Nana hatte eben ihren eigenen Kopf, und sie hatte mir gut 70 Jahre voraus, also hatte sie recht.

Nana und ich waren wirklich gute Freunde und meine positive Lebenseinstellung verdanke ich ganz und gar ihr. Ich schlief oft in ihrer Wohnung, nicht weit von unserer jetzigen Haltestelle Midtown Manhattan entfernt. Wir gingen zusammen spazieren, blieben abends lange auf, spielten Buchstabenspiele und redeten über Gott und die Welt. Als sie Mitte 90 war, wurde es schwierig für Nana, noch für sich selbst zu kochen, und schließlich zog sie bei meinen Eltern ein. Bald musste sie rund um die Uhr betreut werden und es gab nicht mehr so viele Dinge, die sie noch allein tun konnte. Vor allem konnte sie nicht mehr die spontane Persönlichkeit sein, die sie für so viele Jahre gewesen war. Etwa um diese Zeit nahmen wir Nana samt Rollstuhl zu einer Ballettstunde meiner damals vierjährigen Tochter Idel mit. Ich beobachtete sie, wie sie lächelnd in ihrem Rollstuhl saß und ihrer Ur-Enkelin beim Tanzen zuschaute. Noch in der gleichen Woche starb sie im Schlaf, gerade als Idel und ich auf dem Weg zu ihr waren. Bis auf den heutigen Tag kann ich mein Plinsenrezept nicht weitergeben, ohne von der Person zu erzählen, die mir beigebracht hat, wie man sie macht. Sie steckt ganz tief in mir und ihretwegen wende ich meine Plinsen noch immer per Hand.

Frühstück ist eine Mahlzeit, die man mit besonders viel Liebe zubereiten kann – und eine, die das alte Vorurteil von der Beschränktheit der veganen Ernährung besonders eindrücklich widerlegt. Dieses Kapitel zeigt die ganze Bandbreite der beliebtesten Frühstücksgerichte, die wir in unserem Truck zubereiten, dazu noch einige besondere Frühstückspezialitäten, die sich in unserem kleinen Truck nicht so gut machen lassen, die du aber jederzeit zu Hause zubereiten kannst.

Pfannkuchen mit frischen Feigen

und Kamille-Blutorangensirup

Diese sensationell leckeren Pfannkuchen gehören zu meinen Lieblingen auf unserer Speisekarte, wo sie allerdings leider immer nur ein paar Monate im Herbst erscheinen, solange es in unserer Gegend frische Feigen gibt. Ich nehme gern braune türkische Feigen, aber auch schwarze Missionsfeigen schmecken sehr gut. Die Idee ist einfach: Auf den Teig werden beim Braten in der Pfanne frische Feigen gelegt. Nach dem Wenden der Pfannkuchen karamellisieren die Feigen durch den Kontakt mit dem Pfannenboden, werden innen weich und außen wunderbar knusprig. Der Sirup schmeckt nach bester Orangenmarmelade, vereint mit dem herrlich blumigen Aroma der Kamille. Und was die Kamille betrifft, glaube ich fest daran, dass sie von Natur aus unbedingt mit gerösteten Pinienkernen flirten will und beide zusammen liebend gern mit Feigen Party feiern. Notgedrungen wirst du folglich wohl für dieses Gericht dein Gefäß mit Pinienkernmus (Seite 255) herausholen müssen.

Ergibt 8 Pfannkuchen

Für den Sirup

8 EL lose Kamillenblüten
2 Blutorangen
300 ml brauner Reissirup
¼ TL Orangenextrakt
1 TL Mirin

Für die Pfannkuchen

90 g Weizenmehl
80 g Kastanienmehl
2 TL Backpulver
2 TL Backsoda
½ TL Meersalz
3 EL Rohrohrzucker
400 ml ungesüßter Sojadrink
1 TL Vanilleextrakt
6 EL Rapsöl
10 reife Feigen, in Scheiben geschnitten, evtl. mehr zum Garnieren
2 EL veganer Puderzucker (optional, zum Garnieren)
4 EL geröstete Pinienkerne (optional, zum Garnieren)

1 **Sirup herstellen**: Kamillenblüten mit 250 ml Wasser in einen kleinen Kochtopf geben und auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Herd ausschalten, Topf abdecken und 5 Minuten ziehen lassen.

2 Zesten und Saft der Orangen in einen zweiten Topf geben. Reissirup, Orangenextrakt und Mirin einrühren und den gezogenen Kamillenblütentee in den Topf abfiltern. Alle Zutaten verquirlen und bei mittlerer Stufe zum Kochen bringen. Sirup warm servieren oder bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren.

3 **Pfannkuchenteig anrühren**: Beide Mehlsorten mit Backpulver, Backsoda und Salz in einer Schüssel vermischen. In der Mitte eine Vertiefung eindrücken und Rohrohrzucker, Sojadrink, Vanilleextrakt und 3 EL Öl hineingeben. Mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verarbeiten.

4 **Pfannkuchen braten**: Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erwärmen. Restliches Öl auf dem Pfannenboden verteilen. Jeweils 4 EL Teig pro Pfannkuchen in die Pfanne geben und 3-4 Feigenscheiben auflegen. Etwa 2-3 Minuten braten, bis in der Mitte der Pfannkuchen Blasen erscheinen und die Ränder sich leicht von der Pfanne zu lösen beginnen. Wenden und auf der anderen Seite weitere 2 Minuten braten, bis sie durchgegart sind. Bei Bedarf etwas mehr Öl in die Pfanne geben. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig vollständig aufgebraucht ist.

5 Pro Person 2-3 Pfannkuchen auf einem Teller anrichten und mit reichlich Kamille-Blutorangensirup beträufeln. Mit einigen frischen Feigenscheiben und auf Wunsch mit etwas Puderzucker und gerösteten Pinienkernen garnieren.

Hauptspeisen

151 Tofu in Rosmarin-Hanfsamen-Kruste
153 Galgant-Erbsen-Pfannkuchen
156 Seitan in Pekannuss-Kruste
158 Rote-Bohnen-Schalotten-Pfannkuchen
160 Bohnen-Nudelsuppe à la Szechuan
163 Rohköstliche Pizza
165 Jede Menge Pizza-Beläge
- 165 Spinat und Pinienkerne
- 165 Paprika, Pilze und Basilikum
- 165 Rosmarin und Faux-Tato
- 165 Balsamico-Feigen und Pastinaken

166 Tofu „Ingwer-Insel“
168 Maisgefüllte rote Quinoa-Kroketten

ALS ICH ANFANGS MIT DEM TRUCK LOSZOG, sah die Speisekarte noch ganz anders aus. Ich dachte, am coolsten wäre es, richtig ausgefuchste Gourmet-Speisen vom Truck aus zu verkaufen. Und das sah man unserer Speisekarte auch an: Es gab nur drei Sandwiches (Ahornsirup-Senf-Tempeh, Creole-Grilltofu und Geräuchertes Portobello-Carpaccio). Alles andere waren auf geradezu absurde Weise dekadente Food-Styling-Meisterwerke. Die waren zwar tatsächlich ziemlich cool – blieb nur das Problem, dass niemand solche gestylten Mahlzeiten von einem auf dem Schoß balancierten Pappteller essen möchte. Außerdem konnte ich es mir nicht leisten, solch erlesene Speisen zu dem Preis anzubieten, den die Leute in ihrer Mittagspause auszugeben bereit waren. Es war einfach viel zu arbeitsintensiv und erforderte tonnenweise teure Zutaten wie seltene Pilze, Trüffelöl und exotische Gewürze. Deshalb muss ich immer auch ein bisschen schmunzeln, wenn ich an meine Visionen und Fantasien aus der Anfangszeit zurückdenke.

Dass es nicht gerade sinnvoll ist, solch ausgefeilte Dinge in einem Food Truck anzubieten, heißt aber nicht, dass es nicht wunderbar sein kann, sie zu Hause in aller Ruhe zuzubereiten. Natürlich sind manche der folgenden Rezepte ein bisschen kompliziert, aber alle sind die Mühe wert. Und das Beste ist: Du bist ab sofort in der glücklichen Lage, all diese superleckeren Kreationen genießen zu können, ohne sie aus einer Pappschachtel im Auto gabeln zu müssen.

Bohnen-Nudelsuppe à la Szechuan

mit Ingwer-Basilikum-Shiitakekappen

Dieses rohköstliche Rezept erfordert etwas Vorlaufzeit und einen Dörrapparat. Arbeit macht es aber gar nicht so viel und ergibt eine ausgewogene, nahrhafte Mahlzeit. Kelpnudeln werden aus Seetang hergestellt und sind eine schöne Alternative zu unseren üblichen Nudeln aus Getreidemehl. Du findest sie in gut sortierten Naturkostläden. Falls du nicht fündig wirst, kannst du dieses Gericht aber auch mit in Spiralen geschnittenem Kürbis zubereiten.

Ergibt 3 Portionen GF

Für die grünen Bohnen

- 250 g grüne Bohnen, geputzt und halbiert
- 1 Stange Lauch, hellgrüne und weiße Teile, in 10 cm lange Julienne-Streifen geschnitten
- 1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- ½ kleiner Thai-Chili oder ½ kleiner Habanero-Chili, fein gehackt
- 1 EL frisch gepresster Limettensaft
- 2 EL Natives Olivenöl Extra
- 2 EL Nama-Shoyu-Sojasoße (nicht pasteurisierte Sojasoße)
- 2 EL Agavendicksaft
- 2 EL Sesamsamen (vorzugsweise schwarze, weiße gehen aber auch)

Für die Shiitakekappen

- 15 Shiitakekappen (Stiele entfernt)
- 2 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 TL koreanisches Chilipulver (oder rote Chiliflocken, im Mörser zerstoßen)
- 4 EL Thai-Basilikumblätter, grob gehackt
- 2 EL frische Korianderblätter, fein gehackt
- 2 EL Natives Olivenöl Extra
- 1 EL Umeboshi-Pflaumenessig
- 2 EL Ahornsirup

Für die Suppenbrühe

- 4 EL frische Korianderblätter, gehackt
- ½ mittelgroße Jalapeño-Chili, Stiel und Samen entfernt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stängel Staudensellerie
- 1 TL chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver
- 2 EL Nama-Shoyu-Sojasoße
- 1 EL Agavendicksaft
- 100 g Kelpnudeln, abgespült
- 3 EL Frühlingszwiebeln, hellgrüne und weiße Teile, fein gehackt
- 3 EL Sesamsamen
- 3 EL Sprossen (optional, zum Garnieren)

1 **Grüne Bohnen vorbereiten**: Bohnen, Lauch, Ingwer, Chili, Limettensaft, Olivenöl, Nama-Shoyu-Sojasoße, Agavendicksaft und Sesamsamen in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen. Auf einer Teflex-Matte verteilen und bei 42 °C 5 Stunden dörren.

2 **Pilzkappen dörren**: Pilzkappen, Ingwer, Chili, Basilikum, Koriander, Olivenöl, Pflaumenessig und Ahornsirup in einer kleinen Schüssel vermischen und gleichmäßig auf einer Teflex-Matte verteilen. Bei 42 °C 3 Stunden dörren.

3 **Suppenbrühe anrühren**: Koriander, Jalapeño, Knoblauch, Sellerie, Fünf-Gewürze-Pulver, Shoyu-Sojasoße und Agavendicksaft in einem Mixer mit 300 ml warmem Wasser auf höchster Stufe etwa 45 Sekunden pürieren.

4 Kelpnudeln und gedörrte Bohnen in einer Schüssel vermischen und auf drei Teller verteilen. Brühe darüber gießen (etwa 160 ml pro Teller) und rundherum je 5 gedörrte Pilzkappen legen. Jeden Teller mit 1 EL Frühlingszwiebeln, Sesamsamen und, falls gewünscht, frischen Sprossen garnieren.

Süßes und Desserts

191 Pop-Tarts und Pop-Hearts
192 Erdbeer-Rhabarber-Füllung
192 Erdnuss-Schokoladen-Ganache
192 Lavendel-Himbeer-Füllung
193 Schokotarte mit gerösteten Mandarinen
194 Twinkies mit Macadamianüssen und weißer Schokocreme
196 Wunderbar klebrige Pekan-Turtle-Bars
198 Himbeer-Kokosnuss-Froufrous
199 Roher Schokoladenpudding
201 Lavendel-Vanille-Crème-brûlée
202 Mint Matlock zieht blank
203 Pinienkern-Cookies
204 Mini-Erdnuss-Schokoladen-Käsekuchen
207 Falsche Kürbis-Pie mit Kokosnusscreme
208 Pekan-Cookies mit Rumglasur
210 Rum-Kürbis-Chiffon-Pie
211 Rohe Himbeer-Schokoladen-Tarte
213 Schoko-Sambuca-Cookies
214 Rohe Brownies
215 Rohe Brownies mit Jalapeños
217 Roher Zitronen-Blaubeer-Käsekuchen

Lavendel-Vanille-Crème-brûlée

Die edle Crème brûlée gehörte schon immer zu meinen Lieblingsdesserts und es gibt keinen wirklichen Grund dafür, sie nur in den seltenen Fall zu essen, wenn man in einem Restaurant auf eine vegane Variante stößt. Das Lavendelaroma stammt von Lavendelblüten und ätherischem Lavendelöl. Du hasst Lavendel? Ersetze ihn durch fein gehackte Orangenzesten, Safran, gehackte Pistazienkerne, Rosenwasser oder jede andere edle Zutat, die dir mehr zusagt. Angedickt wird die Vanillecreme durch die magische Kraft von Agar-Agar, einer Alge, die gelatineartige Kräfte besitzt.

Für die Zubereitung des Desserts brauchst du einen Gasbrenner. Kleine Butanbrenner für diesen Zweck gibt es in gut sortierten Haushaltswarengeschäften. Du kannst natürlich aber auch – wie wir – einen richtigen Gasbrenner benutzen, wie man ihn zum Schweißen nimmt.

Ergibt 8 Portionen GF

1 ½ l Kokosnussmilch
130 g Rohrohrzucker
4 EL Ahornsirup
¼ TL Vanillemark, aus dem Innern einer Vanilleschote gekratzt
1 ¼ TL Lavendelblüten, frisch oder getrocknet
¼ TL Lavendelöl zum Kochen
1 TL Meersalz
1 ½ TL Agar-Agar-Pulver

1 In einem Kochtopf auf mittlerer Stufe Kokosnussmilch, 50 g Rohrohrzucker, Ahornsirup, ausgekratztes Vanillemark, Lavendelblüten, Lavendelöl und Salz mit einem Schneebesen vermischen. Unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen, Agar-Agar hinzugeben und Herd herunterschalten. 5 Minuten kochen lassen, bis die Creme leicht andickt. Heiße Masse auf 8 Dessertschälchen (jeweils etwa 160 ml pro Schälchen) verteilen und die Schälchen mindestens 3 Stunden (und bis zu 2 Tage) kühl stellen.

2 Zum Servieren immer erst eine Portion fertigstellen und dann zur nächsten übergehen. Dabei zuerst je 1 EL Rohrohrzucker in einer gleichmäßigen, dünnen Schicht auf die Creme streuen. (Darauf achten, dass kein Zucker auf die Ränder der Schälchen gerät.) Mit einem Gasbrenner die Oberfläche in ständigen Kreisbewegungen abflammen, sodass sich eine schön braune, karamellisierte Oberfläche bilden kann.

Pinienkern-Cookies

Eines meiner schönsten Cookie-Erlebnisse geht auf einen richtig kalten Wintertag zurück, als unsere älteste Tochter Idil gerade auf die Welt gekommen war. Wir waren eingeschneit und ich arbeitete den ganzen Tag an meiner Musik (wie so oft in der Zeit, ehe der Truck in unser Leben trat). Ich war so vertieft in meine Aufgabe, dass ich gar nicht darauf achtete, was Joey (Mrs. Snail) in der Küche tat. Plötzlich erschien sie mit einem großen Blech dieser perfekten, noch ein bisschen warmen Pinienkern-Cookies – ein Traum! Wann immer Joey sie heute macht, futtere ich eine peinlich große Anzahl direkt vom Blech. Dabei habe ich immer ein schlechtes Gewissen, weil ich niemandem etwas davon abgeben mag, aber die Dinger sind einfach so verdammt gut ..!

Ergibt 16 Cookies

90 g vegane Margarine (zum Beispiel von Alsan)
2 EL Rohrohrzucker
1 TL Vanilleextrakt
120 g Weizenmehl
120 g Pinienkerne, grob gehackt
¼ TL Meersalz
60 g veganer Puderzucker

1 Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen.

2 Per Hand oder in der Küchenmaschine Margarine, Rohrohrzucker, Vanille, Mehl, Pinienkerne und Salz mit 1 TL Wasser verrühren. Teig in 16 kleine Kugeln (à 2 TL Teig) teilen. Kugeln zu möglichst perfekten Kreisen ausrollen und auf das vorbereitete Blech setzen; dabei mindestens 2,5 cm Zwischenraum lassen.

3 Cookies 16-18 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Puderzucker auf einen großen Teller sieben. Cookies etwa 5 Minuten lang teilweise abkühlen lassen, dann noch warm im Puderzucker rollen. Wenn möglich, noch warm servieren – auch wenn sie kalt ebenfalls lecker schmecken.

Zimtschnecken

In den USA sind Zimtschnecken das typische Frühstücksgebäck. Für uns sind sie auch die Namenspatrone für unseren Food Truck „Cinnamon Snail". Die aufgerollte Teigspirale erinnert an ein Schneckenhaus, daher wohl der Name des Gebäcks. Die Leute fragen uns oft, wie wir auf den Namen gekommen seien. Tja, also ganz ehrlich gesagt, wir haben den Truck nach dem Gebäck benannt, das wir in der Zeit davor immer auf dem Wochenmarkt verkauft haben – und weil wir den Namen niedlich fanden. Das ist auch schon so ziemlich die ganze Geschichte ... Aber dann kam plötzlich ein böser Bigfoot und klaute lauter unschuldige, süße, kleine Welpen, die mussten wir retten. Dafür mussten wir auf einer riesigen Kampfschnecke reiten, Bigfoot jagen und ihn mit Zimt betäuben, bis er endlich nicht mehr so gemein war, sondern immer ganz viel kichern musste und wir alle zusammen Kuchen mampften ... yayyyy!

Ergibt 12 Zimtschnecken

Pflanzenöl, zum Einfetten des Backblechs
Weizenmehl, zum Ausrollen des Teigs
1 Portion Master-Teig (Seite 229)
90 g vegane Margarine (zum Beispiel von Alsan)
4 EL Rohrohrzucker
4 EL gemahlener Zimt
720 ml Vanilleglasur (Seite 230)

1 Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen und leicht mit Öl einfetten.

2 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem gut 1 cm dicken, 40 cm breiten und 50 cm langen Rechteck ausrollen. Oberfläche des Rechtecks mit geschmolzener Margarine bestreichen. Zucker und Zimt gleichmäßig darüberstreuen. Mit der Seite, die dir am nächsten liegt beginnen und das Rechteck gleichmäßig zu einer Rolle mit einem Durchmesser von etwa 9 cm aufrollen.

3 Rolle quer in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben auf das Backblech legen und in einer warm-feuchten Umgebung 15-30 Minuten gehen lassen, bis sie deutlich aufgegangen und fast doppelt so hoch wie vorher sind.

4 Ofen auf 180 °C vorheizen.

5 Aufgegangene Schnecken 15-18 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind und sich bei Berührung fest anfühlen. Solange sie noch warm sind, mit je 3-4 Esslöffel Glasur bestreichen. Die Zimtschnecken sind am besten, wenn sie noch warm sind und frisch aus dem Ofen kommen, aber man kann sie auch sanft zu neuem Leben erwecken, indem man sie in einem Grillofen oder einer abgedeckten Pfanne auf niedriger Stufe erwärmt.

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Hefeflocken, Kokosöl, Quinoa oder verschiedene Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können Sie auch direkt über unseren Online-Shop www.unimedia.de in der Kategorie „Gesunde Ernährung“ erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten sowie Superfoods und verschiedene Bio-Proteinpulver. Auch die für die Rezepte notwendigen Küchengeräte sind dort erhältlich.

INDEX

A

Aguas Frescas 63
Ahornsirup-Grilltempeh-Baguette 142
Ahornsirup-Senf-Seitan 27
Äpfel
  Cashew-Hafer-Waffeln 48
  Perfektes Apfelmus 254
  Zimt-Apfel-Krapfen 243
Arnold Palmers mit frischen Feigen 66

B

Bäckereibedarf 16
Baguette mit gegrillten
    Thai-Seitanrippchen 124
Bier
  Ahornsirup-Grilltempeh-Baguette 142
  Brokkoli-Biersuppe 115
  Ingwer-Stout-Sirup 253
  Reiche Ritter im Bierteig 46
  Scharfe „Hühnchen"-Flügel in Bierteig 79
  Tempeh-Sandwich mit blauem Mais und
    Hanfsamen-Kruste 140
Birnen
  Lavendel-Birnen-Krapfen 245
  Reiche Ritter mit pochierten Birnen 34
Blattgemüse
  Plinsen mit Buchweizen-Zwiebel-Füllung
    und „Sauerrahm" 38
Blättrige Spinat-Pie 92
Blaubeeren
  Blaubeer-Pinienkern-Krapfen 243
  Roher Zitronen-Blaubeer-Käsekuchen 217
Blumenkohl
  Geröstete
    Blumenkohl-Mandelcremesuppe 107
Blutorangen
  Pfannkuchen mit frischen Feigen 30
Bohnen
  Bohnen-Nudelsuppe à la Szechuan 160
  Chinesische Bao-Brötchen 134
  Rote-Bohnen-Schalotten-Pfannkuchen 158
  Rotwein-Minestrone 111
  Seitan-Asada und
    Ancho-Rote-Bohnen-Chili 117
Bohnen-Nudelsuppe à la Szechuan 160
Bourbon
  Crème-brûlée-Donuts mit Vanille und
    Bourbon 246
  Mit Bourbon blanchierte
    Senfblätter 187
  Seitan-Baguette mit
    Rohrzucker-Bourbon-Glasur 132
Bourbon-Haselnuss-Pfannkuchen mit
    brauner Kardamombutter 28
Brokkoli
  Brokkoli-Biersuppe 115
Brokkoli-Biersuppe 115
Brombeeren
  Brombeer-Limonade mit
    Ahornsirup 65
Brombeer-Limonade mit Ahornsirup 65
Brunnenkresse
  Zitronen-Soja-Brunnenkresse 177
Buchweizengrütze
  Plinsen mit Buchweizen-Zwiebel-
    Füllung und „Sauerrahm" 38
Butternuss-Kürbissuppe mit
    Ahornsirup 104

C

Cashew-Hafer-Waffeln mit
    karamellisierten Äpfeln 48
Cashewkerne
  Cashew-Hafer-Waffeln 48
  Cremiger Erdbeerdrink 62
  Falsche
    Kürbis-Pie mit Kokosnusscreme 207
  Getrüffelter Cashewkäse 261
  Maisgefüllte rote
    Quinoa-Kroketten 168
  Rohe Brownies 214
  Rohe Himbeer-Schokoladen-Tarte 211
  Roher Fudge-Brownie-Milchshake 61
  Roher Schokoladenpudding 199
  Roher
    Zitronen-Blaubeer-Käsekuchen 217
  Rohköstliche Pizza 163
  Rum-Kürbis-Chiffon-Pie 210
  Salbei-Polentaschnitten mit
    Cashew„käse" 77
  Schokoladen-Cashewdrink 57
  Sternanis-Kokosdrink 56
  Yacon-Pfannkuchen 32
  Zitronengras-Fünf-Gewürze-Seitan 127
Cashew-Mornaysoße 169
Chimichurri-Tempeh-Empanadas 94
Chinakohl
  Einfaches
    Chinakohl-Rettich-Kimchi 175
  Pikantes Kimchi
    mit Senfblättern und Karotten 176
Chinakohl-Rettich-Kimchi 175
Chinesische Bao-Brötchen 134
Cranberry-Paranuss-Knuspermüsli 37
Cranberrys
  Frische Cranberrys (Donutglasur) 231
  Reiche Ritter im Bierteig 46
Crème-brûlée-Donuts mit Vanille und
    Bourbon 246
Cremiger Erdbeerdrink mit
    Kakaonibs 62

D

Daikon-Rettich
  Einfaches
    Chinakohl-Rettich-Kimchi 175
  Gochujang-Burger de luxe 145
Datteln
  Roher
    Zitronen-Blaubeer-Käsekuchen 217
Der Master-Teig 229
Donuts
  Crème-brûlée-Donuts mit Vanille und
    Bourbon 246
  Der Master-Teig 229
  Erdnuss-Schokoladen-Käsekuchen-
    Donuts und -Schnecken 240
  Glasuren und Toppings 230
  Kastanien-Donuts mit
    Kamillenglasur 236
  Krapfen wie aus dem Donut Shop 241
  Mit Schokoladen-Ganache gefüllte
    „Schmeckt nach mehr"-Donuts 248
  Schokoladenkuchen-Donuts 234
  Zimtschnecken 233

E

Einfach marinierter Grünkohl 177
Erbsen
  Galgant-Erbsen-Pfannkuchen 153
Erdbeeren
  Cremiger Erdbeerdrink 62
  Erdbeer-Rhabarber-Füllung für
    Pop-Tarts 192
  Geeiste Erdbeer-Limonade mit
    Thaibasilikum 65
Erdnüsse
  Baguette mit gegrillten
    Thai-Seitanrippchen 124
  Erdnuss-Schokoladen-Käsekuchen-
    Donuts und -Schnecken 240

Erdnussmus
Erdnuss-Schokoladen-Ganache für Pop-Tarts 192
Mini-Erdnuss-Schokoladen-Käsekuchen 204
Erdnuss-Schokoladen-Käsekuchen-Donuts und -Schnecken 240
Esskastanien
Kastanien-Donuts 236
Pflaumen-Kastanien-Krapfen 242
Salbei-Polentaschnitten mit Cashew„käse“ 77

F

Falsche Kürbis-Pie mit Kokosnusscreme 207
Feigen
Arnold Palmers mit frischen Feigen 66
Balsamico-Feigen und Pastinaken (Pizza-Belag) 165
Gemüsepuffer mit Feigen-Oliven-Tapenade 51
Pfannkuchen mit frischen Feigen 30
Fenchel
Rosmarinkroketten aus weißen Bohnen 81
Filo-Teig
Blättrige Spinat-Pie 92
Frühstück
Ahornsirup-Senf-Seitan 27
Bourbon-Haselnuss-Pfannkuchen mit brauner Kardamombutter 28
Cashew-Hafer-Waffeln mit karamellisierten Äpfeln 48
Cranberry-Paranuss-Knuspermüsli 37
Gebratene Löwenzahnblätter mit Zitronen-Knoblauch-Kartoffeln 24
Gemüsepuffer mit Feigen-Oliven-Tapenade 51
Pfannkuchen aus blauem Mais 23
Pfannkuchen mit frischen Feigen und Kamille-Blutorangensirup 30
Plinsen mit Buchweizen-Zwiebel-Füllung und „Sauerrahm“ 38
Reiche Mandelmilch-Ritter mit Himbeer-Grapefruit-Coulis und gerösteten Mandeln 41
Reiche Ritter im Bierteig 46
Reiche Ritter mit pochierten Birnen und würzigen Pekannüssen 34
Weiße-Schokolade-Macadamia-Knuspermüsli mit getrockneten Kirschen und Hunza-Rosinen 45
Yacon-Pfannkuchen 32

G

Galgant-Erbsen-Pfannkuchen 153
Gebratene Kimchi-Klöße mit scharfem Miso-Dip 73
Gebratene Löwenzahnblätter mit Zitronen-Knoblauch-Kartoffeln 24
Geeiste Erdbeer-Limonade mit Thaibasilikum 65
Gegrillte Oliven-Tomaten-Bruschetta 84
Gemüsepuffer mit Feigen-Oliven-Tapenade 51
Gemüse und Beilagen
Einfach marinierter Grünkohl 177
Kimchi 175
Meerrettich-Kartoffelpüree 182
Mit Ahornsirup gerösteter Kabocha-Kürbis 180
Mit Bourbon blanchierte Senfblätter 187
Roher Rosenkohl mit Miso und Ahornsirup 178
Zitronen-Knoblauch-Mangold 187
Zitronen-Soja-Brunnenkresse 177
Geräucherte Portobello- und Kartoffelpoblanos 86
Geröstete Blumenkohl-Mandelcremesuppe 107
Getränke
Aguas Frescas 63
Arnold Palmers mit frischen Feigen 66
Brombeer-Limonade mit Ahornsirup 65
Cremiger Erdbeerdrink mit Kakaonibs 62
Geeiste Erdbeer-Limonade mit Thaibasilikum 65
Gurke-Ingwer-Agua-Fresca 63
Hausgemachte Limonade 65
Heiße Minz-Schokolade 69
Heißer Ragi (Indisches Hirsegetränk) 69
Heiße Schokolade mit gerösteten Haselnüssen 69
Hibiskus-Limonade 65
Paranussdrink 58
Peppige Limonaden 64
Pistaziendrink mit Nelke und Rosenwasser 60
Roher Fudge-Brownie-Milchshake 61
Schokoladen-Cashewdrink 57
Sternanis-Kokosdrink 56
Vanille-Sesamdrink 55
Wassermelone-Chili-Refresco 63
Getrüffelte Kartoffel- und Zwiebelpiroggen 88
Getrüffelter Cashewkäse 261
Gewürze, asiatisch 18
Gochujang-Burger de luxe 145
Grünkohl
Ahornsirup-Grilltempeh-Baguette 142
Einfach marinierter Grünkohl 177
Gurke-Ingwer-Agua-Fresca 63
Gurken
Gurke-Ingwer-Agua-Fresca 63

H

Habanero-Aioli 257
Habanero-Aprikosen-Glasur 262
Habanero-Tomaten-Suppe 101
Haferflocken
Cashew-Hafer-Waffeln 48
Cranberry-Paranuss-Knuspermüsli 37
Weiße-Schokolade-Macadamia-Knuspermüsli 45
Haselnüsse
Bourbon-Haselnuss-Pfannkuchen 28
Heiße Schokolade mit gerösteten Haselnüssen 69
Tequila-Limetten-Kochbananen 90
Hauptspeisen
Bohnen-Nudelsuppe à la Szechuan 160
Galgant-Erbsen-Pfannkuchen 153
Maisgefüllte rote Quinoa-Kroketten 168
Rohköstliche Pizza 163
Rote-Bohnen-Schalotten-Pfannkuchen 158
Seitan in Pekannuss-Kruste 156
Tofu „Ingwer-Insel“ 166
Tofu in Rosmarin-Hanfsamen-Kruste 151
Hausgemachte Limonade 65
Heiße Getränke 68
Heiße Minz-Schokolade 69
Heißer Ragi (Indisches Hirsegetränk) 69
Heiße Schokolade mit gerösteten Haselnüssen 69
Hibiskus
Hibiskus-Limonade 65
Hibiskus-Limonade 65
Himbeeren
Himbeer-Kokosnuss-Froufrous 198
Lavendel-Himbeer-Füllung für Pop-Tarts 192

Himbeeren ...
Reiche Mandelmilch-Ritter 41
Rohe Himbeer-Schokoladen-Tarte 211
Himbeer-Kokosnuss-Froufrous 198

I

Ingwer
Gurke-Ingwer-Agua-Fresca 63
Ingwer-Stout-Sirup 253
Tofu „Ingwer-Insel“ 166
Ingwer-Laphing 106
Ingwer-Stout-Sirup 253

K

Kakaobutter
Heiße Schokolade mit gerösteten Haselnüssen 69
Twinkies mit Macadamianüssen und weißer Schokocreme 194
Weiße-Schokolade-Macadamia-Knuspermüsli 45
Kakaopulver
Mexikanische Schokoladen-Twists 235
Mit Schokoladen-Ganache gefüllte „Schmeckt nach mehr“-Donuts 248
Rohe Brownies 214
Rohe Himbeer-Schokoladen-Tarte 211
Roher Schokoladenpudding 199
Schokoladen-Cashewdrink 57
Schokoladenkuchen-Donuts 234
Kamille
Kastanien-Donuts 236
Kamillenblüten
Kamille-Pinienkerndrink 60
Pfannkuchen mit frischen Feigen 30
Karotten
Butternuss-Kürbissuppe 104
Falsche Kürbis-Pie mit Kokosnusscreme 207
Koreanische Kimchi-Suppe 112
Pikantes Kimchi mit Senfblättern und Karotten 176
Kartoffeln
Getrüffelte Kartoffel- und Zwiebelpiroggen 88
Meerrettich-Kartoffelpüree 182
Wildpilz-Kartoffelsupp mit Spinat 108
Kastanien-Donuts mit Kamillenglasur 236
Kelp-Nudeln
Bohnen-Nudelsuppe à la Szechuan 160
Kichererbsen
Kichererbsen-„Krabben“-Küchlein 74
Sämige Jalapeño-Mais-Suppe 99
Thai-Kokos-Curry-Suppe 103
Kichererbsen-„Krabben“-Küchlein 74
Kimchi 175
Gebratene Kimchi-Klöße 73
Gochujang-Burger de luxe 145
Koreanische Kimchi-Suppe 112
Koreanischer Grillseitan 130
Rote-Bohnen-Schalotten-Pfannkuchen 158
Kirschen
Süßkirsch-Krapfen 242
Yacon-Pfannkuchen 32
Knoblauch-Krautsalat 142
Knollensellerie
Gemüsepuffer mit Feigen-Oliven-Tapenade 51
Kochbananen
Tequila-Limetten-Kochbananen 90
Kokosnüsse
Cremiger Erdbeerdrink 62
Kokosnussfleisch
Falsche
Kürbis-Pie mit Kokosnusscreme 207
Kokosnussmilch
Butternuss-Kürbissuppe 104
Crème-brûlée-Donuts mit Vanille und Bourbon 246
Himbeer-Kokosnuss-Froufrous 198
Kokosnuss und Thai-Basilikum (Donutglasur) 230
Lavendel-Vanille-Crème-brûlée 201
Mit Schokoladen-Ganache gefüllte „Schmeckt nach mehr“-Donuts 248
Rum-Kürbis-Chiffon-Pie 210
Schokotarte mit gerösteten Mandarinen 193
Thai-Kokos-Curry-Suppe 103
Tofu „Ingwer-Insel“ 166
Twinkies mit Macadamianüssen und weißer Schokocreme 194
Wunderbar klebrige Pekan-Turtle-Bars 196
Kokosraspeln
Himbeer-Kokosnuss-Froufrous 198
Rohe Brownies 214
Koreanische Kimchi-Suppe 112
Koreanischer Grillseitan 130
Koriander
Koriander-Minz-Sauerrahm 117
Zitronengras-Fünf-Gewürze-Seitan 127
Koriander-Minz-Sauerrahm 117
Krapfen
Krapfenfüllungen 242
Lavendel-Birnen-Krapfen 245
Krapfen wie aus dem Donut Shop 241
Kürbis
Butternuss-Kürbissuppe 104
Mit Ahornsirup gerösteter Kabocha-Kürbis 180
Rum-Kürbis-Chiffon-Pie 210
Süße Kürbissoße 254

L

Lauch
Bohnen-Nudelsuppe à la Szechuan 160
Lavendel
Lavendel-Birnen-Krapfen 245
Lavendel-Vanille-Crème-brûlée 201
Lavendel-Birnen-Krapfen 245
Lavendel-Vanille-Crème-brûlée 201
Leckere Mayonnaisen 256
Limetten
Baguette mit gegrillten Thai-Seitanrippchen 124
Hibiskus-Limonade 65
Seitan-Baguette mit Rohrzucker-Bourbon-Glasur 132
Zitronengras und Mango (Donutglasur) 231
Limettenblätter, frittierte 153
Linsen
Puy-Linsensuppe 102
Löwenzahnblätter
Gebratene Löwenzahnblätter 24

M

Macadamianüsse
Twinkies mit Macadamianüssen und weißer Schokocreme 194
Weiße-Schokolade-Macadamia-Knuspermüsli 45
Mais
Maisgefüllte rote Quinoa-Kroketten 168
Sämige Jalapeño-Mais-Suppe 99
Maisgefüllte rote Quinoa-Kroketten 168
Maisgrieß (Polenta)
Salbei-Polentaschnitten mit Cashew„käse“ 77
Maismehl
Pfannkuchen aus blauem Mais 23
Mandarinen
Schokotarte mit gerösteten Mandarinen 193
Mandelmus
Roher Fudge-Brownie-Milchshake 61
Mandeln
Geröstete Blumenkohl-Mandelcremesuppe 107
Reiche Mandelmilch-Ritter 41

Rohe Himbeer-Schokoladen-Tarte 211
Mango
Salsa mit gegrillter Mango 260
Mangold
Zitronen-Knoblauch-Mangold 187
Mangos
Zitronengras und Mango (Donutglasur) 231
Mayonnaisen
Chipotle-Mayonnaise 256
Sriracha-Mayonnaise 256
Wasabi-Mayonnaise 256
Meerrettich-Kartoffelpüree 182
Mehl 16
Mexikanische Schokoladen-Twists 235
Mini-Erdnuss-Schokoladen-Käsekuchen 204
Mint Matlock zieht blank 202
Miso-Teriyaki-Seitan-Baguette 123
Miso-Teriyaki-Soße 123
Mit Ahornsirup gerösteter Kabocha-Kürbis 180
Mit Bourbon blanchierte Senfblätter 187
Mit Schokoladen-Ganache gefüllte „Schmeckt nach mehr"-Donuts 248

O
Öle, Essige und fertige Soßen 15
Oliven
Gegrillte Oliven-Tomaten-Bruschetta 84
Gemüsepuffer mit Feigen-Oliven-Tapenade 51
Tapenade aus Nizza-Oliven 259
Orangen
Schwarztee-Twist 238

P
Pak Choi
Ingwer-Laphing 106
Paprika
Paprikaschoten, Pilze und Basilikum (Pizza-Belag) 165
Seitan-Asada und Ancho-Rote-Bohnen-Chili 117
Paranussdrink 58
Paranüsse
Cranberry-Paranuss-Knuspermüsli 37
Paranussdrink 58
Pastinaken
Balsamico-Feigen und Pastinaken (Pizza-Belag) 165
Gemüsepuffer mit Feigen-Oliven-Tapenade 51
Geröstete Blumenkohl-Mandelcremesuppe 107
Seitan in Pekannuss-Kruste 156
Pekan-Cookies mit Rumglasur 208
Pekannüsse
Pekan-Cookies mit Rumglasur 208
Reiche Ritter mit pochierten Birnen 34
Seitan in Pekannuss-Kruste 156
Wunderbar klebrige Pekan-Turtle-Bars 196
Peppige Limonaden 64
Perfektes Apfelmus 254
Perlzwiebeln
Rotwein-Minestrone 111
Pfannkuchen
Galgant-Erbsen-Pfannkuchen 153
Pfannkuchen aus blauem Mais 23
Pfannkuchen mit frischen Feigen und Kamille-Blutorangensirup 30
Rote-Bohnen-Schalotten-Pfannkuchen 158
Yacon-Pfannkuchen 32
Pflanzendrinks, Butter und Käse 15
Pflaumen
Pflaumen-Kastanien-Krapfen 242
Pilze
Bao-Brötchen mit Austernpilzen und Kimchi 136
Bohnen-Nudelsuppe à la Szechuan 160
Paprikaschoten, Pilze und Basilikum (Pizza-Belag) 165
Seitan in Pekannuss-Kruste 156
Wildpilz-Kartoffelsuppe mit Spinat 108
Pinienkern-Cookies 203
Pinienkerne
Blaubeer-Pinienkern-Krapfen 243
Gegrillte Oliven-Tomaten-Bruschetta 84
Kamille-Pinienkerndrink 60
Pinienkern-Cookies 203
Pinienkernmus 255
Puy-Linsensuppe 102
Spinat und Pinienkerne (Pizza-Belag) 165
Pinienkernmus 255
Pistaziendrink mit Nelke und Rosenwasser 60
Pistazienkerne
Pistaziendrink 60
Pizza-Beläge 165
Balsamico-Feigen und Pastinaken 165
Paprikaschoten, Pilze und Basilikum 165
Rosmarin und Faux-Tato 165
Spinat und Pinienkerne 165
Plinsen mit Buchweizen-Zwiebel-Füllung und „Sauerrahm" 38
Poblanos
Geräucherte Portobello- und Kartoffelpoblanos 86
Pop-Tarts und Pop-Hearts 191
Porree
Gegrillte Oliven-Tomaten-Bruschetta 84
Portobellos
Geräucherte Portobello- und Kartoffelpoblanos 86
Puy-Linsensuppe 102

Q
Quinoa
Maisgefüllte rote Quinoa-Kroketten 168

R
Radieschen
Einfaches Chinakohl-Rettich-Kimchi 175
Pikantes Kimchi mit Senfblättern und Karotten 176
Reiche Mandelmilch-Ritter mit Himbeer-Grapefruit-Coulis und gerösteten Mandeln 41
Reiche Ritter im Bierteig 46
Reiche Ritter mit pochierten Birnen und würzigen Pekannüssen 34
Rhabarber
Erdbeer-Rhabarber-Füllung für Pop-Tarts 192
Rohe Brownies 214
Rohe Himbeer-Schokoladen-Tarte 211
Roher Fudge-Brownie-Milchshake 61
Roher Rosenkohl mit Miso und Ahornsirup 178
Roher Schokoladenpudding 199
Roher Zitronen-Blaubeer-Käsekuchen 217
Rohköstliche Pizza 163
Rosenkohl
Roher Rosenkohl mit Miso und Ahornsirup 178
Rosinen
Weiße-Schokolade-Macadamia-Knuspermüsli 45
Rosmarinkroketten aus weißen Bohnen 81
Rote-Bohnen-Schalotten-Pfannkuchen 158
Rotweinkirschen 32
Rotwein-Minestrone 111

Rotweinsirup 253
Rucola
  Baguette mit gegrillten Thai-Seitanrippchen 124
  Gochujang-Burger de luxe 145
  Koreanischer Grillseitan 130
  Miso-Teriyaki-Seitan-Baguette 123
  Salbei-Tempeh-Semmel 137
  Zitronengras-Fünf-Gewürze-Seitan 127
Rum-Kürbis-Chiffon-Pie 210

S

Salat
  Chimichurri-Tempeh-Empanadas 94
Salbei
  Salbei-Tempeh-Semmel 137
  Tomaten-Salbei-Suppe 109
Salbei-Polentaschnitten mit Cashew„käse“ 77
Salbei-Tempeh-Semmel 137
Salsa mit gegrillter Mango 260
Salsa Verde mit gerösteten Tomatillos 259
Sämige Jalapeño-Mais-Suppe 99
Sandwiches
  Ahornsirup-Grilltempeh-Baguette 142
  Baguette mit gegrillten Thai-Seitanrippchen 124
  Chinesische Bao-Brötchen 134
  Gochujang-Burger de luxe 145
  Koreanischer Grillseitan 130
  Miso-Teriyaki-Seitan-Baguette 123
  Salbei-Tempeh-Semmel 137
  Seitan-Baguette mit Rohrzucker-Bourbon-Glasur 132
  Tempeh-Sandwich mit blauem Mais und Hanfsamen-Kruste 140
  Zitronengras-Fünf-Gewürze-Seitan 127
„Sauerrahm“ 38
Scharfe „Hühnchen“-Flügel in Bierteig 79
Schokochips
  Erdnuss-Schokoladen-Ganache für Pop-Tarts 192
  Erdnuss-Schokoladen-Käsekuchen-Donuts und -Schnecken 240
  Heiße Minz-Schokolade 69
  Heiße Schokolade mit gerösteten Haselnüssen 69
  Mint Matlock zieht blank 202
  Mit Schokoladen-Ganache gefüllte „Schmeckt nach mehr“-Donuts 248
  Schoko-Sambuca-Cookies 213
  Schokotarte mit gerösteten Mandarinen 193
Schokoladen-Cashewdrink 57
Schokoladenkuchen-Donuts 234
Schoko-Sambuca-Cookies 213
Schokotarte mit gerösteten Mandarinen 193
Schwarze Bohnen
  Tequila-Limetten-Kochbananen 90
Schwarzes Sesam-Gomasio 257
Schwarztee-Twists 238
Seitan
  Bao-Brötchen mit Peking-Seitan 136
  Galgant-Erbsen-Pfannkuchen 153
  Gochujang-Burger de luxe 145
  Koreanischer Grillseitan 130
  Miso-Teriyaki-Seitan-Baguette 123
  Seitan-Asada und Ancho-Rote-Bohnen-Chili 117
  Seitan-Baguette mit Rohrzucker-Bourbon-Glasur 132
  Seitan in Pekannuss-Kruste 156
  Zitronengras-Fünf-Gewürze-Seitan 127
Seitan-Asada und Ancho-Rote-Bohnen-Chili 117
Seitan-Baguette mit Rohrzucker-Bourbon-Glasur 132
Seitan in Pekannuss-Kruste 156
Sellerie
  Brokkoli-Biersuppe 115
  Butternuss-Kürbissuppe 104
  Geröstete Blumenkohl-Mandelcremesuppe 107
  Habanero-Tomaten-Suppe 101
  Maisgefüllte rote Quinoa-Kroketten 168
  Rotwein-Minestrone 111
  Salbei-Polentaschnitten mit Cashew„käse“ 77
  Sämige Jalapeño-Mais-Suppe 99
  Thai-Kokos-Curry-Suppe 103
  Tomaten-Salbei-Suppe 109
  Wassermelone-Chili-Refresco 63
Semmelbrösel
  Rosmarinkroketten aus weißen Bohnen 81
Senfblätter
  Mit Bourbon blanchierte Senfblätter 187
  Pikantes Kimchi mit Senfblättern und Karotten 176
Sesam
  Miso-Teriyaki-Seitan-Baguette 123
Sesamsamen
  Vanille-Sesamdrink 55
Sobanudeln
  Ingwer-Laphing 106
Sonnenblumenkerne
  Brokkoli-Biersuppe 115
  Cranberry-Paranuss-Knuspermüsli 37
  Rohköstliche Pizza 163
  Weiße-Schokolade-Macadamia-Knuspermüsli 45
Soßen
  Getrüffelter Cashewkäse 261
  Habanero-Aioli 257
  Habanero-Aprikosen-Glasur 262
  Ingwer-Stout-Sirup 253
  Leckere Mayonnaisen 256
  Perfektes Apfelmus 254
  Pinienkernmus 255
  Rotweinsirup 253
  Salsa mit gegrillter Mango 260
  Salsa Verde mit gerösteten Tomatillos 259
  Schwarzes Sesam-Gomasio 257
  Süße Kürbissoße 254
  Tapenade aus Nizza-Oliven 259
Spinat
  Blättrige Spinat-Pie 92
  Spinat und Pinienkerne (Pizza-Belag) 165
  Wildpilz Kartoffelsuppe mit Spinat 108
Steckrüben
  Gemüsepuffer mit Feigen-Oliven-Tapenade 51
Sternanis-Kokosdrink 56
Superfoods 17
Suppen
  Brokkoli-Biersuppe 115
  Butternuss-Kürbissuppe mit Ahornsirup 104
  Geröstete Blumenkohl-Mandelcremesuppe 107
  Habanero-Tomaten-Suppe 101
  Ingwer-Laphing 106
  Koreanische Kimchi-Suppe 112
  Puy-Linsensuppe 102
  Rotwein-Minestrone 111
  Sämige Jalapeño-Mais-Suppe 99
  Seitan-Asada und Ancho-Rote-Bohnen-Chili 117
  Thai-Kokos-Curry-Suppe 103
  Tomaten-Salbei-Suppe 109
  Wildpilz-Kartoffelsuppe mit Spinat 108
Süße Kürbissoße 254
Süßes und Desserts. Siehe auch Donuts; Siehe auch Krapfen
  Falsche Kürbis-Pie mitKokosnusscreme 207
  Himbeer-Kokosnuss-Froufrous 198

Krapfen wie aus dem Donut Shop 241
Lavendel-Birnen-Krapfen 245
Lavendel-Vanille-Crème-brûlée 201
Mexikanische Schokoladen-Twists 235
Mini-Erdnuss-Schokoladen-Käsekuchen 204
Mint Matlock zieht blank 202
Pekan-Cookies mit Rumglasur 208
Pinienkern-Cookies 203
Pop-Tarts und Pop-Hearts 191
Rohe Brownies 214
Rohe Himbeer-Schokoladen-Tarte 211
Roher Schokoladenpudding 199
Roher Zitronen-Blaubeer-Käsekuchen 217
Rum-Kürbis-Chiffon-Pie 210
Schoko-Sambuca-Cookies 213
Schokotarte mit gerösteten Mandarinen 193
Schwarztee-Twists 238
Twinkies mit Macadamianüssen und weißer Schokocreme 194
Wunderbar klebrige Pekan-Turtle-Bars 196
Süßkartoffeln
Maisgefüllte rote Quinoa-Kroketten 168

T
Tamarinden-Pflaumen-Soße 158
Tapenade aus Nizza-Oliven 259
Tempeh
Ahornsirup-Grilltempeh Baguette 142
Chimichurri-Tempeh-Empanadas 94
Salbei-Tempeh-Semmel 137
Tempeh-Sandwich mit blauem Mais und Hanfsamen-Kruste 140
Tempeh-Sandwich mit blauem Mais und Hanfsamen-Kruste 140
Tequila-Limetten-Kochbananen 90
Thai-Basilikum 159
Thai-Kokos-Curry-Suppe 103
Thai-Kokosnuss
Sternanis-Kokosdrink 56
Tierfreies Protein 14
Tofu
Ahornsirup-Senf-Seitan 27
Baguette mit gegrillten Thai-Seitanrippchen 124
Chipotle-Mayonnaise 256
Getrüffelte Kartoffel- und Zwiebelpiroggen 88
Habanero-Aioli 257
Kichererbsen-„Krabben"-Küchlein 74
Koreanische Kimchi-Suppe 112
Mini-Erdnuss-Schokoladen-Käsekuchen 204
Plinsen mit Buchweizen-Zwiebel-Füllung und „Sauerrahm" 38
Rote-Bohnen-Schalotten-Pfannkuchen 158
Scharfe „Hühnchen"-Flügel in Bierteig 79
Seitan-Asada und Ancho-Rote-Bohnen-Chili 117
Tofu „Ingwer-Insel" 166
Tofu in Rosmarin-Hanfsamen-Kruste 151
Tofu „Ingwer-Insel" 166
Tofu in Rosmarin-Hanfsamen-Kruste 151
Tomaten
Gegrillte Oliven-Tomaten-Bruschetta 84
Habanero-Tomaten-Suppe 101
Puy-Linsensuppe 102
Rohköstliche Pizza 163
Rotwein-Minestrone 111
Seitan-Asada und Ancho-Rote-Bohnen-Chili 117
Tomaten-Salbei-Suppe 109
Tomaten-Salbei-Suppe 109
Tomatillos
Salsa Verde mit gerösteten Tomatillos 259
Tortillas
Koreanischer Grillseitan 130
Twinkies mit Macadamianüssen und weißer Schokocreme 194

U
Udon-Nudeln
Koreanische Kimchi-Suppe 112

V
Vanille-Sesamdrink 55
Vendy Awards 218
Vorspeisen
Blättrige Spinat-Pie 92
Chimichurri-Tempeh-Empanadas 94
Gebratene Kimchi-Klöße mit scharfem Miso-Dip 73
Gegrillte Oliven-Tomaten-Bruschetta 84
Geräucherte Portobello- und Kartoffelpoblanos 86
Getrüffelte Kartoffel- und Zwiebelpiroggen 88
Kichererbsen-„Krabben"-Küchlein 74
Rosmarinkroketten aus weißen Bohnen 81
Salbei-Polentaschnitten mit Cashew„käse" 77
Scharfe „Hühnchen"-Flügel in Bierteig 79
Tequila-Limetten-Kochbananen 90

W
Wassermelone
Wassermelone-Chili-Refresco 63
Wassermelone-Chili-Refresco 63
Weiße Bohnen
Rosmarinkroketten aus weißen Bohnen 81
Weiße-Schokolade-Macadamia-Knuspermüsli mit getrockneten Kirschen und Hunza-Rosinen 45
Weißkohl
Ahornsirup-Grilltempeh-Baguette 142
Weizenkeime
Rosmarinkroketten aus weißen Bohnen 81
Tofu in Rosmarin-Hanfsamen-Kruste 151
Wildpilz-Kartoffelsuppe mit Spinat 108
Wunderbar klebrige Pekan-Turtle-Bars 196

Y
Yacon-Pfannkuchen 32
Yambohnen
Rosmarin und Faux-Tato (Pizza-Beläge) 165
Yamswurzeln
Tofu „Ingwer-Insel" 166

Z
Zimtschnecken 233
Zitronen
Ahornsirup-Grilltempeh-Baguette 142
Arnold Palmers mit frischen Feigen 66
Brombeer-Limonade mit Ahornsirup 65
Geeiste Erdbeer-Limonade mit Thaibasilikum 65
Hausgemachte Limonade 65
Lavendel-Birnen-Krapfen 245
Tapenade aus Nizza-Oliven 259
Zitronen-Cashew-Creme 32
Zitronengras-Fünf-Gewürze-Seitan 127
Zitronen-Knoblauch-Mangold 187
Zitronen-Soja-Brunnenkresse 177
Zucker 16

Adam Sobel

Food Truck Vegan

Heiß begehrte Rezepte von New Yorks legendärem Cinnamon Snail Food Truck

272 pages, relié
publication 2016

acheter maintenant

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