

# Dana Shultz Vegan.Einfach.Lecker.

Extrait du livre  
[Vegan.Einfach.Lecker.](#)  
de [Dana Shultz](#)

Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



<http://www.editions-narayana.fr/b21540>

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

Reproduction des extraits strictement interdite.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne  
Tel. +33 9 7044 6488  
Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)  
<http://www.editions-narayana.fr>





# **Inhalt**

EINLEITUNG 1

RESSOURCEN 5

METHODEN 15

**FRÜHSTÜCK 19**

**APPETIZER + BEILAGEN 59**

**HAUPTGERICHTE 113**

**DESSERTS 209**

**GETRÄNKE 265**

MINIMALISTISCHE KÜCHE 277

GRUNDAUSSTATTUNG SPEISEKAMMER 277

ANHANG: NÄHRWERTANGABEN 280

INDEX 286

DANKSAGUNG 296

ÜBER UNS 297

\*30 MINUTEN ODER WENIGER

\*GF GLUTENFREI

# Glutenfreie Schokowaffeln

Jeder liebt Schokolade. Jeder liebt Waffeln. Wenn man beides kombiniert, kommt Magie heraus. Diese glutenfreien Wunder sind außen knusprig, innen samtweich und unglaublich lecker. Mit frischen Früchten oder einem großzügigen Klacks Nussbutter wird daraus ein reichhaltiges Frühstück oder ein sättigender Snack. Sie schmecken frisch zubereitet hervorragend oder im Ofen oder Toaster aufgewärmt aus dem Gefrierfach.

## ERGIBT 5 GROSSE WAFFELN

360ml ungesüßte Mandelmilch (Natur) oder selbstgemachte Mandelmilch (Seite 6)

1 TL Apfelweinessig oder Zitronensaft

60ml geschmolzenes Kokosöl oder zerlassene vegane Butter

1½ TL purer Vanilleextrakt

2 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

35g ungesüßtes Kakaopulver

240g glutenfreie Mehlmischung (Seite 7)

45g glutenfreie Vollkornhaferflocken

1 EL gemahlene Leinsamen

¼ TL Meersalz

1½ TL Backpulver

2 EL Rohrzucker in Bio-Qualität

### OPTIONAL

60g vegane Schokoladentropfen, sowie ein paar zum Dekorieren

## ZUBEREITUNG 20 MIN | GARZEIT 10 MIN GESAMTZEIT 30 MIN

**01.** Mandelmilch und Essig in einer mittelgroßen Schüssel vermengen und 5 Minuten zum Gerinnen stehen lassen.

**02.** Kokosöl, Vanille und Ahornsirup hinzugeben und verrühren. Beiseitestellen.

**03.** Kakaopulver, Mehlmischung, Haferflocken, gemahlene Leinsamen, Salz, Backpulver und Zucker in eine zweite mittelgroße Schüssel geben und gut verrühren.

**04.** Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben. Gut rühren, bis eine einheitliche Masse entstanden ist. Falls Sie Schokotropfen verwenden, diese unterheben. Wenn der Teig zu zähflüssig ist, mit etwas Mandelmilch verdünnen.

**05.** Den Teig 10 Minuten ruhen lassen, während das Waffeleisen vorheizt. Mein Waffeleisen hat Einstellungen von 1-5; ich verwende Stufe 4 für knusprige Waffeln, aber Sie können die Stufe nach Ihrem persönlichen Geschmack wählen.

**06.** Wenn das Waffeleisen aufgeheizt ist, mit Antihaftspray einsprühen oder mit veganer Butter einfetten und so viel Teig hineingeben, dass die Oberfläche bedeckt ist.

**07.** Die Waffeln nach den Anweisungen des Herstellers backen, bis die gewünschte Knusprigkeit erreicht ist.



**08.** Waffeln je nach Geschmack mit z.B. Kakaopulver, veganer Butter, Kokos-Schlagsahne (Seite 8) oder frischen Beeren servieren.

**09.** Reste in einem Gefrierbeutel oder anderen Behälter einfrieren und im Toaster wieder aufwärmen. Die Waffeln halten sich im Gefrierschrank 1-2 Monate, schmecken aber innerhalb der ersten 2 Wochen am besten.

---

**Tip:** Die Waffeln auf einem Backofenrost bei 90°C im Backofen warmhalten. Damit die Waffeln schön knusprig bleiben, dürfen sie nicht überlappen.

\*10 ZUTATEN ODER WENIGER

\*GF GLUTENFREI

# Erdnussbutter-Pad Thai

Seit mehreren Jahren mache ich fast jede Woche einmal Pad Thai zum Abendessen. Die klebrigen Reismudeln in Kombination mit der würzig-süßen Sauce machen süchtig. Diese Version erhält durch die Erdnussbutter ein cremiges, würziges Aroma. Knusprig gebackener Tofu sorgt für zusätzliches Protein und mehr Biss, und frische Karotten und Frühlingszwiebeln geben Farbe.

**2 PORTIONEN ALS HAUPTGERICHT,  
4 PORTIONEN ALS BEILAGE**

340g extra-fester Tofu  
(siehe Anmerkung)

170g dünne Reismudeln

3 Knoblauchzehen, gehackt

1 großes Bund Frühlingszwiebel, fein gehackt

2 Karotten, mit einem Sparschäler in Streifen geschnitten oder fein gewürfelt

## SAUCE

2 EL cremige, gesalzene Erdnussbutter

3 EL Tamarindenkonzentrat oder -paste (\*siehe Anmerkung)

4½ EL Tamari oder Sojasauce (Tamari für ein glutenfreies Gericht)

3-4 EL Ahornsirup (oder ersatzweise Kokoszucker)

1 ½ TL Chili-Knoblauchsauce, sowie etwas mehr zum Servieren

## ZUM SERVIEREN (OPTIONAL)

Erdnuss-Sauce (Seite 10)

Chili-Knoblauchsauce

Frisch gepresster Limettensaft

**ZUBEREITUNG 10 MIN | GARZEIT 40 MIN  
GESAMTZEIT 50 MIN**

**01.** Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

**02.** Tofu in ein sauberes, saugstarkes Handtuch einwickeln und einen schweren Gegenstand zum Herausdrücken der Flüssigkeit darauflegen, wie z.B. eine gusseiserne Pfanne.

**03.** Sobald der Ofen heiß ist, den Tofu in mundgerechte Würfel schneiden und auf das Backblech legen. 28-30 Minuten backen. Je nach Festigkeit des Tofu können die Garzeiten variieren. Je länger er backt, desto fester und zäher wird er, was ich besser finde. Nach 28 Minuten die Garstufe überprüfen und evtl. noch länger backen.

**04.** In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Erdnussbutter, Tamarindenkonzentrat, 3 EL Tamari, 3 EL Ahornsirup und 1 TL Chili-Knoblauchsauce in eine kleine Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze erwärmen. Wenn die Sauce beginnt, Blasen zu werfen, umrühren und die Hitze reduzieren. 5 Minuten köcheln lassen, dann den Herd ausschalten und ruhen lassen. Probieren und ggf. nachwürzen: mehr Chili-Knoblauchsauce für zusätzliche Schärfe, mehr Ahornsirup für mehr Süße und Tamari für einen salzigeren Geschmack zugeben. Das Aroma sollte süß-sauer sein. >>>

**05.** Wenn der Tofu fast fertig gebacken ist, die Reismudeln gemäß Packungsanweisung kochen. Gut abtropfen lassen und beiseitestellen.

**06.** Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und den gebackenen Tofu, 1EL Erdnussbutter-Pad Thai-Sauce, 1EL Tamari und die restlichen ½ TL Chili-Knoblauchsauce zugeben. Häufig umrühren und so lange garen, bis der Tofu von allen Seiten braun ist, ca. 4 Minuten. Vom Herd nehmen und zur Seite stellen.

**07.** Knoblauch und Frühlingszwiebeln (eine kleine Menge zum Garnieren zurückbehalten) und ½ Esslöffel mehr Tamari in die Pfanne geben. 2-3 Minuten unter häufigem Rühren anbraten. Gekochte Nudeln und restliche Pad Thai-Sauce zugeben und mit einer Nudelzange vermengen. Bei mittlerer bis hoher Hitze 2-3 Minuten unter häufigem Umrühren kochen. Den Tofu in der letzten Minute zum Durchwärmen zugeben.

**08.** Vom Herd nehmen und mit den Karotten, restlichen Frühlingszwiebeln, Erdnuss-Sauce (optional) und zusätzlicher Chili-Knoblauchsauce servieren.

**09.** Reste halten sich im Kühlschrank 2-3 Tage, aber der Geschmack ist frisch zubereitet am besten.

---

#### Anmerkungen

\*Tamarindenkonzentrat wird im Online-Handel oder in asiatischen Lebensmittelgeschäften angeboten. Es ist eine eher selten gebrauchte Zutat, aber ich habe immer etwas vorrätig, falls ich ein asiatisches Gerichte kochen möchte - vor allem Pad Thai.



# Minimalistische Küche

---

Wir bemühen uns, unsere Küche so schlicht und einfach zu halten, damit Kochen und Aufräumen so schnell, effizient und stressfrei wie möglich sind. Wir haben viele Dinge ausprobiert, um Küchengeräte und Produkte zu finden, die für uns funktionieren, und wir sind immer offen und interessiert an Verbesserungen und Optimierungen.

Unser wichtigster Tipp für eine minimalistische Küche ist, wann immer möglich, auf Qualität zu achten, Geräte auszuwählen, die mehrere Funktionen besitzen und nur das zu behalten, was Sie wirklich – und täglich – brauchen. Alles andere führt unweigerlich zu Unordnung und verhindert, dass Sie sich gerne in der Küche aufhalten – und das ist das Letzte, was Sie wollen.

Küchengeräte und Produkte, die wir benutzen und empfehlen, finden Sie unter [minimalistbaker.com/simple-kitchen-essentials](http://minimalistbaker.com/simple-kitchen-essentials).

---

## GRUNDAUSSTATTUNG SPEISEKAMMER

Manchmal kann es schwieriger sein, eine minimalistische Speisekammer als eine minimalistische Küche umzusetzen, vor allem für diejenigen unter uns, die gerne neue und exotische Lebensmittel ausprobieren. Einer meiner wichtigsten Tipps ist, ein gutes System zu haben (z.B. Gläser mit Etiketten) und regelmäßig Produkte zu entsorgen, die abgelaufen sind.

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Liste der Produkte, die ich stets in meiner Speisekammer vorrätig habe - alles Zutaten, die Sie für die Zubereitung der Rezepte in diesem Kochbuch brauchen. Ich nenne keine frischen Produkte, da sie je nach Saison und Region unterschiedlich ausfallen.

Wie bei den meisten veganen und glutenfreien Gerichten können Sie natürlich Ergänzungen oder Änderungen vornehmen, ganz nach Ihren diätetischen Bedürfnissen. Zu viele Änderungen können jedoch das Ergebnis beeinträchtigen. Ich empfehle, nicht mehr als eine oder zwei Zutaten auszutauschen und auch nur, wenn Sie sicher sind, dass diese neue Zutat gut im Rezept funktioniert, sodass enttäuschende Ergebnisse vermieden werden.



# Index

## A

- Alltagstauglicher Burrito-Teller 139
- Ananas
  - Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25
  - Grüner Super-Saft 21
  - Quinoa-Stirfry mit Knoblauch und Ananas 143
  - Scharfe BBQ-Jackfrucht-Sandwiches mit gegrillter Ananas 177
- Äpfel
  - Frisch gepresster Apfelmust 268
  - Grüner Super-Saft 21
  - Kürbis-Apfel-Kopfüber-Kuchen 237
  - Rote Bete und Grüner Apfel Joghurt-Smoothie 26
  - Zucchini-Walnuss-Muffins 50
- Apfelmus
  - 1-Schüssel Jumbo-Schoko-Kekse 214
  - Maisbrot-Chili-Potpies 120
  - Vegane Vanille-Cupcakes 239
- Aprikosen
  - Aprikosen-Törtchen 233
- Artischocken
  - Spinat-Artischocken-Dip 69
- Avocado
  - 3-Bohnen-Chili 119
  - Alltagstauglicher Burrito-Teller 140
  - Haus-Salat 89
  - Pozole Verde mit weißen Bohnen 115
  - Scharfe Tofu-Tostadas 158
  - Schneller Avocado-Krautsalat 44
  - Süßkartoffel-Schwarze Bohnen-Dip 77
  - Tomaten-Avocado-Benedikt 46
  - Vegane Nachos 154
  - Veganer Cobb-Salat 152
  - Veganer Sandwich 166
  - Weltbeste vegane Enchiladas 160

## B

- Banane
  - Bananen-Schoko-Pecan-Muffins 52
  - Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25
  - Grüner Super-Saft 21
  - Karotten-Walnuss-Kuchen 54
  - Kürbis-Schokotröpfchen-Haferflocken-Kuchen 48
  - Superpower-Schoko-Shake 29
  - Zucchini-Walnuss-Muffins 50
- Bananen-Schoko-Pecan-Muffins 52
- Beeren
  - Beeren-Mimosa mit Alkohol 57
  - Mandelbutter-Gelee-Müsliriegel 40
  - Rote Bete und Grüner Apfel Joghurt-Smoothie 26
- Beeren-Mimosa mit Alkohol 57
- Bier
  - „Cheddar“-Bier-Suppe 83
- Blumenkohl
  - Blumenkohlreis 8
  - Gemüse-Tofu-Stirfry 149
- Blumenkohlreis 8
- Bohnen
  - 3-Bohnen-Chili 118
  - Alltagstauglicher Burrito-Teller 139
  - Deftige schwarze Bohnen-Bratlinge mit Kakao 171
  - Grüne Bohnen mit Parmesan und Knoblauch 107
  - Pozole Verde mit weißen Bohnen 115
  - Süßkartoffel-Schwarze Bohnen-Dip 77
  - Taquitos mit schwarzen Bohnen und grünem Chili 162
  - Vegane Nachos 154
  - Veganer Frühstücksburrito 43
  - Weltbeste vegane Enchiladas 160
- Brokkoli
  - Cremige Brokkoli-„Cheddar“-Suppe 85
  - Gemüse-Tofu-Stirfry 149
- Brombeeren
  - Brombeer-Vanille-Pie 223
- Butternusskürbis
  - Butternusskürbis Knoblauch-Mac'n'Cheese 191

Butternusskürbis-Grün-  
kohl-Quinoa-Auflauf 134  
Cremige Brokkoli-„Ched-  
dar“-Suppe 85

## C

Cashewkerne  
Cashew-Sobanudelsalat 144  
Erdbeer-Cheesecake-Riegel  
ohne Backen 257  
Erdbeer-Tornado-Eiscreme 242  
Erdnussbutter-Fud-  
ge-Eiscreme 249  
Kirsch-Schokotröpf-  
chen-Eiscreme 259  
Quinoa-Stirfry mit Knoblauch  
und Ananas 143  
Sahniger veganer Eggnogg 270  
Scharfe Marokkanische Oran-  
gennüsse 60  
Spinat-Artischocken-Dip 69  
Veganer Caesar Salad aus Grün-  
kohl 108  
Veganer Parmesan 7  
Cashew-Sobanudelsalat 144  
Champagner  
Beeren-Mimosa mit Alkohol 57  
Champignons  
Butternusskürbis-Grün-  
kohl-Quinoa-Auflauf 134  
Gefüllte Pizza-Pilze 62  
Gemüsesuppe mit Kokos und  
rotem Curry 92  
„Cheddar“-Bier-Suppe 83  
Chilischoten  
Taquitos mit schwarzen Bohnen  
und grünem Chili 162  
Cremige Brokkoli-„Ched-  
dar“-Suppe 85  
Cremige Tomaten-Kräuter-Bis-  
que 78  
Currypaste  
Karotten-Kartoffel-Kichererb-  
sen-Curry 129  
Karotten-Linsen-Suppe mit  
Curry 124  
Masala-Kichererbsen-Curry 129

## D

Datteln  
Erdbeer-Cheesecake-Riegel  
ohne Backen 257  
Erdnussbutter-Gelee-Eiscreme-  
Sandwiches 244

Mandelbutter-Gelee-Müslirie-  
gel 40  
Puffreisriegel mit Erdnussbut-  
ter 254  
Deftige schwarze Bohnen-Bratlinge  
mit Kakao 171  
Desserts 209  
1-Schüssel Jumbo-Schoko-  
kekse 214  
1-Schüssel veganer Tira-  
misu 229  
Aprikosen-Törtchen 233  
Brombeer-Vanille-Pie 223  
Erdbeer-Cheesecake-Riegel  
ohne Backen 257  
Erdbeer-Tornado-Eiscreme 242  
Erdnussbutter-Fud-  
ge-Eiscreme 249  
Erdnussbutter-Gelee-Eiscreme-  
Sandwiches 244  
Erdnussbutter-Kekse mit Scho-  
koladenüberzug 221  
Kirsch-Chia-Lassi-Pops 246  
Kirsch-Schokotröpf-  
chen-Eiscreme 259  
Kokoszucker-Karamellsauce 263  
Kürbis-Apfel-Kopfüber-Ku-  
chen 237  
Mandel-Kokos-Taler mit dunkler  
Schokolade 217  
Pfefferminz-Taler 212  
Popcorn mit gerösteten Kokos-  
flocken und dunkler Schoko-  
lade 210  
Puffreisriegel mit Erdnussbut-  
ter 254  
Schoko-Brot pudding aus der  
Pfanne 251  
Süßkartoffel-Pie aus dem  
Mixer 227  
Vegane Vanille-Cupcakes 239  
Dips  
Harissa-Hummus mit gerösteter  
roter Paprika 75  
Hummus mit sonnengetrockne-  
ten Tomaten 80  
Spinat-Artischocken-Dip 69  
Süßkartoffel-Schwarze Boh-  
nen-Dip 77  
Vegane 20-Minuten Queso-  
sauce 71

## E

Edamame  
Cashew-Sobanudelsalat 144  
Eier Benedikt ohne Eier 45  
Endivien-Hummus-Boote 65

Endiviensalat  
     Endivien-Hummus-Boote 65  
 Erbsen  
     Quinoa-Stirfry mit Knoblauch  
     und Ananas 143  
 Erdbeer-Cheesecake-Riegel ohne  
 Backen 257  
 Erdbeeren  
     Erdbeer-Cheesecake-Riegel  
     ohne Backen 258  
     Erdbeer-Tornado-Eiscreme 242  
     Perlende Pfirsich-Beeren-Sang-  
     ria 275  
 Erdbeer-Tornado-Eiscreme 242  
 Erdnussbutter  
     Erdnussbutter-Fud-  
     ge-Eiscreme 249  
     Erdnussbutter-Gelee-Eiscreme-  
     Sandwiches 244  
     Erdnussbutter-Kekse mit Scho-  
     koladenüberzug 221  
     Erdnussbutter-Pad Thai 193  
     Erdnuss-Sauce 10  
     Puffreisriegel mit Erdnussbut-  
     ter 254  
     Thai-Erdnuss-Bratlinge 174  
     Thai-Quinoa-Fleischbäll-  
     chen 169  
 Erdnussbutter-Fudge-Eiscreme 249  
 Erdnussbutter-Gelee-Eiscreme-  
 Sandwiches 244  
 Erdnussbutter-Kekse mit Schokola-  
 denüberzug 221  
 Erdnussbutter-Pad Thai 193  
 Erdnüsse  
     Erdnussbutter-Gelee-Eiscreme-  
     Sandwiches 244  
     Thai-Erdnuss-Bratlinge 174  
     Thai-Quinoa-Fleischbäll-  
     chen 169  
 Erdnuss-Sauce 10, 174, 193

## F

Frisch gepresster Apfelmost 268  
 Frühlingszwiebeln  
     Gemüsesuppe mit Kokos und  
     rotem Curry 92  
     Geröstete Thai-Süßkartof-  
     feln 148  
     Quinoa-Stirfry mit Knoblauch  
     und Ananas 143  
     Scharfe BBQ-Jackfrucht-Sand-  
     wiches mit gegrillter  
     Ananas 177  
     Thai-Erdnuss-Bratlinge 174  
     Thai-Quinoa-Fleischbäll-  
     chen 169  
 Frühstück 19

## G

Gebackener Knusper-Tofu 10  
 Gebrannte Pecannüsse 228  
 Gefüllte Pizza-Pilze 62  
 Gemüsesuppe mit Kokos und rotem  
 Curry 92  
 Gemüse-Tofu-Stirfry 149  
 Geröstete Süßkartoffelspitzen mit  
 Balsamico und Granatapfelker-  
 nen 110  
 Geröstete Thai-Süßkartoffeln 147  
 Getränke 265  
     Beeren-Mimosa mit Alkohol 57  
     Frisch gepresster Apfel-  
     most 268  
     Grüner Ingwer-Colada-Smoo-  
     thie 25  
     Grüner Super-Saft 21  
     Kürbis-Chai-Latte 267  
     Mango-Kokos-Lassi 33  
     Perlende Pfirsich-Beeren-Sang-  
     ria 275  
     Rote Bete und Grüner Apfel  
     Joghurt-Smoothie 26  
     Sahniger veganer Eggnogg 270  
     Superpower-Schoko-Shake 29  
     Whiskey Sour mit Tama-  
     rinde 272  
 Glutenfreie Schokowaffeln 30  
 Granatapfel  
     Geröstete Süßkartoffelspitzen  
     mit Balsamico und Grana-  
     tapfelkernen 110  
     Kichererbsen-Fesendschan 122  
     Pozole Verde mit weißen  
     Bohnen 115  
 Griechische Bruschetta 66  
 Griechischer Grünkohl-Salat 94  
 Grüne Bohnen mit Parmesan und  
 Knoblauch 107  
 Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25  
 Grüner Super-Saft 21  
 Grünkohl  
     Butternusskürbis-Grün-  
     kohl-Quinoa-Auflauf 134  
     Griechischer Grünkohl-Salat 94  
     Grüner Ingwer-Colada-Smoo-  
     thie 25  
     Grüner Super-Saft 21  
     Veganer Caesar Salad aus Grün-  
     kohl 108  
 Gurke  
     Griechischer Grünkohl-Salat 94  
     Grüner Super-Saft 21

## H

- Harissa-Hummus mit gerösteter roter Paprika 75
- Haselnüsse
  - Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 97
- Hauptgerichte 113
- Haussalat 89
- Herbstliche Buchweizen-Pfannkuchen 34
- Himbeeren
  - Spinatsalat mit Himbeeren 104
- Hummus mit sonnengetrockneten Tomaten 80

## I

- Ingwer
  - Gemüsesuppe mit Kokos und rotem Curry 92
  - Geröstete Thai-Süßkartoffeln 147
  - Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25
  - Grüner Super-Saft 21
  - Kürbis-Chai-Latte 267
  - Masala-Kichererbsen-Curry 127

## J

- Jackfrucht
  - Scharfe BBQ-Jackfrucht-Sandwiches mit gegrillter Ananas 177
- Jalapeños
  - Alltagstauglicher Burrito-Teller 140
  - Pozole Verde mit weißen Bohnen 115
  - Schneller Avocado-Krautsalat 44
- Joghurt
  - Kirsch-Chia-Lassi-Pops 246

## K

- Kapern
  - Veganer Caesar Salad aus Grünkohl 108
  - Veganer Thunfisch-Sandwich ohne Thunfisch 165
- Karotten
  - 3-Bohnen-Chili 118
  - Cashew-Sobanudelsalat 144

- Erdnussbutter-Pad Thai 193
- Gemüsesuppe mit Kokos und rotem Curry 92
- Gemüse-Tofu-Stirfry 149
- Haus-Salat 89
- Karotten-Linsensuppe mit rotem Curry 124
- Karotten-Walnuss-Kuchen 54
- Kichererbsen-Nudelsuppe 133
- Masala-Kichererbsen-Curry 127
- Thai-Erdnuss-Bratlinge 174
- Thai-Quinoa-Fleischbällchen 169
- Tomaten-Linsen-Ragout 203
- Karotten-Kartoffel-Kichererbsen-Curry 129
- Karotten-Linsen-Suppe mit Curry 124
- Karotten-Walnuss-Kuchen 54
- Kartoffelgratin mit Knoblauch 101
- Kartoffeln
  - „Cheddar“-Bier-Suppe 83
  - Kartoffelgratin mit Knoblauch 101
  - Masala-Kichererbsen-Curry 127
  - Veganer Frühstücksburrito 43
- Kichererbsen
  - 3-Bohnen-Chili 118
  - Geröstete Thai-Süßkartoffeln 147
  - Griechischer Grünkohl-Salat 94
  - Harissa-Hummus mit gerösteter roter Paprika 75
  - Hummus mit sonnengetrockneten Tomaten 80
  - Kichererbsen-Fesendschan 122
  - Kichererbsen-Nudelsuppe 133
  - Masala-Kichererbsen-Curry 127, 129
  - Pizza-Burger 179
  - Rauchige BBQ-Veggie-Burger 183
  - Tabouli mit gerösteten Kichererbsen 137
  - Thai-Erdnuss-Bratlinge 174
  - Thai-Quinoa-Fleischbällchen 169
  - Veganer Cobb-Salat 152
  - Veganer Thunfisch-Sandwich ohne Thunfisch 165
- Kichererbsen-Fesendschan 122
- Kichererbsen-Nudelsuppe 133
- Kirchtomaten. *Siehe* Tomaten
- Kirschen
  - Kirsch-Chia-Lassi-Pops 246
  - Kirsch-Schokotröpfchen-Eiscreme 260

- Kiwi  
 Perlende Pfirsich-Beeren-Sangria 275  
 Klassische vegane Lasagne 205
- Knoblauch  
 3-Bohnen-Chili 118  
 Butternusskürbis Knoblauch-Mac'n'Cheese 191  
 Butternusskürbis-Grünkohl-Quinoa-Auflauf 134  
 „Cheddar“-Bier-Suppe 83  
 Cremige Brokkoli-„Cheddar“-Suppe 85  
 Deftige schwarze Bohnen-Bratlinge mit Kakao 171  
 Erdnussbutter-Pad Thai 193  
 Gemüsesuppe mit Kokos und rotem Curry 92  
 Gemüse-Tofu-Stirfry 149  
 Gerösteter Knoblauch 9  
 Griechische Bruschetta 66  
 Griechischer Grünkohl-Salat 94  
 Harissa-Hummus mit gerösteter roter Paprika 75  
 Hummus mit sonnengetrockneten Tomaten 80  
 Karotten-Linsensuppe mit rotem Curry 124  
 Kartoffelgratin mit Knoblauch 101  
 Kichererbsen-Nudelsuppe 133  
 Masala-Kichererbsen-Curry 127  
 Pozole Verde mit weißen Bohnen 115  
 Quinoa-Stirfry mit Knoblauch und Ananas 143  
 Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 99  
 Rustikale Knoblauch-Spargel-Quiche mit Tofu 37  
 Sauce Hollandaise 45  
 Scharfe Tofu-Tostadas 157  
 Schnell gerösteter Knoblauch 9  
 Schüssel-Pizza mit Tofu-Ricotta 188  
 Spinat-Artischocken-Dip 69  
 Tabouli mit gerösteten Kichererbsen 138  
 Taquitos mit schwarzen Bohnen und grünem Chili 162  
 Tomaten-Linsen-Ragout 203  
 Vegane 20-Minuten Queso-sauce 71  
 Veganer Caesar Salad aus Grünkohl 108
- Knoblauch- „Cheddar“ - Kräuter-Kekse 99
- Kokosflocken  
 Mandel-Kokos-Taler mit dunkler Schokolade 217  
 Pfefferminz-Taler 212  
 Popcorn mit gerösteten Kokosflocken und dunkler Schokolade 210
- Kokosmilch  
 Cremige Tomaten-Kräuter-Bisque 78  
 Erdbeer-Cheesecake-Riegel ohne Backen 257  
 Erdbeer-Tornado-Eiscreme 242  
 Erdnussbutter-Fudge-Eiscreme 249  
 Gemüsesuppe mit Kokos und rotem Curry 92  
 Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25  
 Karotten-Linsensuppe mit rotem Curry 124  
 Kirsch-Chia-Lassi-Pops 246  
 Kirsch-Schokotröpfchen-Eiscreme 259  
 Kokos-Schlagsahne 8  
 Mango-Kokos-Lassi 33  
 Masala-Kichererbsen-Curry 127  
 Sahniger veganer Eggnogg 270
- Kokossahne  
 1-Schüssel veganer Tiramisu 230  
 Kokoszucker-Karamellsauce 263  
 Schoko-Brotpudding aus der Pfanne 251
- Kokoszucker-Karamellsauce 249
- Kuchen  
 Bananen-Schoko-Pecan-Muffins 52  
 Karotten-Walnuss-Kuchen 54  
 Kürbis-Schokotröpfchen-Haferflocken-Kuchen 48  
 Zucchini-Walnuss-Muffins 50
- Kürbis  
 1-Schüssel Jumbo-Schoko-Kekse 214  
 Erdnussbutter-Kekse mit Schokoladenüberzug 221  
 Kürbis-Apfel-Kopfüber-Kuchen 238  
 Kürbis-Chai-Latte 267  
 Kürbis-Schokotröpfchen-Haferflocken-Kuchen 48
- L**  
 Leinsamenei 6  
 Linsen

Karotten-Linsensuppe mit rotem Curry 124  
Tomaten-Linsen-Ragout 203

## M

### Mais

3-Bohnen-Chili 119  
Alltagstauglicher Burrito-Teller 140  
Pozole Verde mit weißen Bohnen 115  
Süßkartoffel-Schwarze Bohnen-Dip 77  
Maisbrot-Chili-Potpies 120  
Mandelbutter-Gelee-Müsliriegel 40  
Mandel-Kokos-Taler mit dunkler Schokolade 217  
Mandelmilch  
1-Schüssel veganer Tiramisu 229  
Butternusskürbis Knoblauch-Mac'n'Cheese 191  
„Cheddar“-Bier-Suppe 83  
Cremige Brokkoli-„Cheddar“-Suppe 85  
Erdbeer-Cheesecake-Riegel ohne Backen 257  
Erdnussbutter-Fudge-Eiscreme 250  
Erdnussbutter-Kekse mit Schokoladenüberzug 221  
Glutenfreie Schokowaffeln 30  
Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25  
Herbstliche Buchweizen-Pfannkuchen 34  
Karotten-Walnuss-Kuchen 54  
Kartoffelgratin mit Knoblauch 101  
Kürbis-Apfel-Kopfüber-Kuchen 237  
Kürbis-Chai-Latte 267  
Maisbrot-Chili-Potpies 120  
Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 99  
Rote Bete und Grüner Apfel Joghurt-Smoothie 26  
Sahniger veganer Eggnogg 270  
Sauce Hollandaise 45  
Schoko-Brot pudding aus der Pfanne 251  
Spinat-Artischocken-Dip 69  
Superpower-Schoko-Shake 29  
Süßkartoffel-Pie aus dem Mixer 227

Vegane 20-Minuten Queso-sauce 71  
Vegane Vanille-Cupcakes 239  
Zucchini-Walnuss-Muffins 50

### Mandeln

Erdnussbutter-Gelee-Eiscreme-Sandwiches 244  
Mandelbutter-Gelee-Müsliriegel 40  
Schüssel-Pizza mit Tofu-Ricotta 188  
Selbstgemachte Mandelmilch 6  
Selbstgemachtes Hip-pie-Müsli 22  
Spinatsalat mit Himbeeren 104  
Mango  
Cashew-Sobanudelsalat 144  
Mango-Kokos-Lassi 33  
Mango-Kokos-Lassi 33  
Marinierter Kräuter-Tofu 201  
Masala-Kichererbsen-Curry 127  
Mehl  
Glutenfreie Mehlmischung 7

## O

### Oliven

Gefüllte Pizza-Pilze 62  
Griechische Bruschetta 66  
Griechischer Grünkohl-Salat 94  
Vegane Nachos 154

### Orangen

Perlende Pfirsich-Beeren-Sangria 275  
Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 97

### Orangenlikör

Beeren-Mimosa mit Alkohol 57  
Perlende Pfirsich-Beeren-Sangria 275

### Orangensaft

Beeren-Mimosa mit Alkohol 57

## P

### Paprika

3-Bohnen-Chili 118  
Alltagstauglicher Burrito-Teller 139  
Cashew-Sobanudelsalat 144  
Gefüllte Pizza-Pilze 62  
Griechischer Grünkohl-Salat 94  
Harissa-Hummus mit gerösteter roter Paprika 75  
Scharfe Tofu-Tostadas 157

Schüssel-Pizza mit Tofu-Ricotta 188

Pecannüsse

- Bananen-Schoko-Pecan-Muffins 52
- Geröstete Süßkartoffelspitzen mit Balsamico und Granatapfelkernen 110
- Pecannüsse mit braunem Zucker 11
- Scharfe Marokkanische Orangennüsse 60
- Selbstgemachtes Hippie-Müsli 22
- Veganer Cobb-Salat 152

Pecannüsse mit braunem Zucker 11

Pepperoncini

- Veganer Sandwich 166

Perlende Pfirsich-Beeren-Sangria 275

Petersilie

- Grüner Super-Saft 21
- Tabouli mit gerösteten Kichererbsen 137

Pfefferminz-Taler 212

Pfirsich

- Perlende Pfirsich-Beeren-Sangria 275

Pinienkerne

- Endivien-Hummus-Boote 65
- Hummus mit sonnengetrockneten Tomaten 80

Pizza-Burger 179

Poblanos

- Pozole Verde mit weißen Bohnen 115
- Weltbeste vegane Enchiladas 160

Popcorn mit gerösteten Kokosflocken und dunkler Schokolade 210

Pozole Verde mit weißen Bohnen 115

Puffreisriegel mit Erdnussbutter 254

## Q

Quinoa

- Butternusskürbis-Grünkohl-Quinoa-Auflauf 134
- Deftige schwarze Bohnen-Bratlinge mit Kakao 171
- Masala-Kichererbsen-Curry 128
- Quinoa-Stirfry mit Knoblauch und Ananas 143
- Rauchige BBQ-Veggie-Burger 183

- Thai-Erdnuss-Bratlinge 174
- Thai-Quinoa-Fleischbällchen 169
- Veganer Cobb-Salat 152

Quinoa-Stirfry mit Knoblauch und Ananas 143

## R

Rauchige BBQ-Veggie-Burger 183

Reis

- Veganer Frühstücksburrito 43

Rettich

- Pozole Verde mit weißen Bohnen 115
- Schneller Avocado-Krautsalat 44

Römersalat

- Haus-Salat 89
- Veganer Thunfisch-Sandwich ohne Thunfisch 165

Rote Bete

- Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 97
- Rote Bete und Grüner Apfel Joghurt-Smoothie 26

Rotkohl

- Schneller Avocado-Krautsalat 44

Rustikale Knoblauch-Spargel-Quiche mit Tofu 37

## S

Sahniger veganer Egnogg 270

Salat

- Griechischer Grünkohl-Salat 94
- Haus-Salat 89
- Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 97
- Spinatsalat mit Himbeeren 104
- Tabouli mit gerösteten Kichererbsen 137
- Tomaten-Tofu-Salat mit Balsamico 90
- Veganer Caesar Salad aus Grünkohl 108
- Veganer Cobb-Salat 152

Sauce Hollandaise 45

Scharfe Jackfrucht-Sandwich mit gegrillter Ananas 177

Scharfe Marokkanische Orangennüsse 60

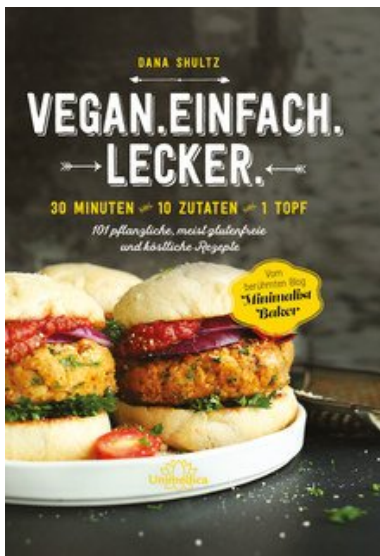
Scharfe Tofu-Tostadas 157

Schnell eingelegte Zwiebeln 11

- Schneller Avocado-Krautsalat 44  
 Schnell gerösteter Knoblauch 9  
 Schoko-Brotpudding aus der Pfanne 251  
 Schokolade  
 1-Schüssel Jumbo-Schokokekse 214  
 1-Schüssel veganer Tiramisu 229  
 Bananen-Schoko-Pecan-Muffins 52  
 Erdnussbutter-Fudge-Eiscreme 250  
 Erdnussbutter-Kekse mit Schokoladenüberzug 222  
 Kirsch-Schokotröpfchen-Eiscreme 260  
 Kürbis-Schokotröpfchen-Haferflocken-Kuchen 48  
 Mandel-Kokos-Taler mit dunkler Schokolade 217  
 Pfefferminz-Taler 212  
 Popcorn mit gerösteten Kokosflocken und dunkler Schokolade 210  
 Puffreisriegel mit Erdnussbutter 254  
 Schoko-Brotpudding aus der Pfanne 251  
 Schüssel-Pizza mit Tofu-Ricotta 185  
 Selbstgemachte Mandelmilch 6  
 Selbstgemachtes Hippie-Müsli 22  
 Smoothie  
 Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25  
 Grüner Super-Saft 21  
 Rote Bete und Grüner Apfel Joghurt-Smoothie 26  
 Spaghettini mit Harissa-Rommesco 188  
 Spargel  
 Rustikale Knoblauch-Spargel-Quiche mit Tofu 37  
 Spinat  
 Grüner Ingwer-Colada-Smoothie 25  
 Grüner Super-Saft 21  
 Spinat-Artischocken-Dip 69  
 Spinatsalat mit Himbeeren 104  
 Veganer Cobb-Salat 152  
 Spinat-Artischocken-Dip 69  
 Spinatsalat mit Himbeeren 104  
 Staudensellerie  
 Grüner Super-Saft 21  
 Kichererbsen-Nudelsuppe 133  
 Veganer Thunfisch-Sandwich ohne Thunfisch 165  
 Superpower-Schoko-Shake 29  
 Süßkartoffeln  
 3-Bohnen-Chili 118  
 Geröstete Süßkartoffelspitzen mit Balsamico und Granatapfelkernen 110  
 Geröstete Thai-Süßkartoffeln 147  
 Süßkartoffel-Pie aus dem Mixer 227  
 Süßkartoffel-Salbei-Ravioli 197  
 Süßkartoffel-Schwarze Bohnen-Dip 77
- T**
- Tabouli mit gerösteten Kichererbsen 137  
 Tahini  
 Geröstete Thai-Süßkartoffeln 147  
 Harissa-Hummus mit gerösteter roter Paprika 75  
 Hummus mit sonnengetrockneten Tomaten 80  
 Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 97  
 Taquitos mit schwarzen Bohnen und grünem Chili 162  
 Thai-Erdnuss-Bratlinge 174  
 Thai-Quinoa-Fleischbällchen 169  
 Tofu  
 Brombeer-Vanille-Pie 223  
 Erdnussbutter-Pad Thai 193  
 Gebackener Knusper-Tofu 10  
 Gemüse-Tofu-Stirfry 149  
 Klassische vegane Lasagne 205  
 Mariniertes Kräuter-Tofu 201  
 Rustikale Knoblauch-Spargel-Quiche mit Tofu 37  
 Scharfe Tofu-Tostadas 157  
 Schoko-Brotpudding aus der Pfanne 251  
 Schüssel-Pizza mit Tofu-Ricotta 185  
 Tomaten  
 3-Bohnen-Chili 119  
 Alltagstauglicher Burrito-Teller 140  
 Cremige Tomaten-Kräuter-Bisque 78  
 Gemüsesuppe mit Kokos und rotem Curry 92  
 Griechische Bruschetta 66  
 Griechischer Grünkohl-Salat 94  
 Haus-Salat 89  
 Hummus mit sonnengetrockneten Tomaten 80



- Schüssel-Pizza mit Tofu-Ricotta 188
  - Tabouli mit gerösteten Kichererbsen 137
  - Tomaten-Avocado-Benedikt 46
  - Tomaten-Tofu-Salat mit Balsamico 90
  - Vegane Nachos 154
  - Veganer Cobb-Salat 152
  - Veganer Sandwich 166
  - Veganer Thunfisch-Sandwich ohne Thunfisch 165
  - Tomaten-Avocado-Benedikt 46
  - Tomaten-Linsen-Ragout 203
  - Tomatensauce
    - Gefüllte Pizza-Pilze 62
    - Tomaten-Linsen-Ragout 203
    - Weltbeste vegane
      - Enchiladas 159
  - Tomaten-Tofu-Salat mit Balsamico 90
  - Tomatillos
    - Pozole Verde mit weißen Bohnen 115
- V**
- Vegane 20-Minuten Quesosauce 71
  - Vegane BBQ-Sauce 12
  - Vegane Nachos 154
  - Veganer Caesar Salad aus Grünkohl 108
  - Veganer Cobb-Salat 152
  - Veganer Frischkäse
    - 1-Schüssel veganer Tiramisu 230
    - Brombeer-Vanille-Pie 223
    - Gefüllte Pizza-Pilze 62
    - Spinat-Artischocken-Dip 69
  - Veganer Frühstücksburrito 43
  - Veganer Parmesan 7
    - Butternusskürbis-Grünkohl-Quinoa-Auflauf 134
    - Butternusskürbis Knoblauch-Mac'n'Cheese 191
    - Gefüllte Pizza-Pilze 62
    - Grüne Bohnen mit Parmesan und Knoblauch 107
    - Kartoffelgratin mit Knoblauch 101
    - Klassische vegane Lasagne 205
    - Pizza-Burger 179
    - Schüssel-Pizza mit Tofu-Ricotta 185
    - Spaghettini mit Harissa-Romesco 188
    - Spinat-Artischocken-Dip 69
  - Süßkartoffel-Salbei-Ravioli 197
  - Tomaten-Linsen-Ragout 203
  - Veganer Caesar Salad aus Grünkohl 108
  - Veganer Sandwich 166
  - Veganer Thunfisch-Sandwich ohne Thunfisch 165
  - Vegane Vanille-Cupcakes 239
- W**
- Walnüsse
    - Butternusskürbis-Grünkohl-Quinoa-Auflauf 134
    - Deftige schwarze Bohnen-Bratlinge mit Kakao 171
    - Erdbeer-Cheesecake-Riegel ohne Backen 257
    - Karotten-Walnuss-Kuchen 54
    - Kichererbsen-Fesendschan 122
    - Rote Bete-Orangen-Walnuss-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing 97
    - Scharfe Marokkanische Orangennüsse 60
    - Selbstgemachtes Hippie-Müsli 22
    - Süßkartoffel-Salbei-Ravioli 197
  - Weißkohl
    - Schneller Avocado-Krautsalat 44
  - Weltbeste vegane Enchiladas 159
  - Whiskey Sour mit Tamarinde 272
- Z**
- Zucchini
    - 3-Bohnen-Chili 118
    - Zucchini-Walnuss-Muffins 50
  - Zuckerschoten
    - Cashew-Sobanudelsalat 144
  - Zwiebeln
    - Schnell eingelegte Zwiebeln 11



Dana Shultz

[Vegan.Einfach.Lecker.](#)

30 Minuten oder 10 Zutaten oder 1 Topf  
101 pflanzliche, meist glutenfreie und  
köstliche Rezepte

320 pages, relié  
sera disponible en 2017



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus  
sain [www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)