

# Michaela Marmulla

## Brunch vegan! - Mängelexemplar

Reading excerpt

[Brunch vegan! - Mängelexemplar](#)

of [Michaela Marmulla](#)

Publisher: Unimedica of Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b22237>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<http://www.narayana-verlag.com>



# Inhalt

Einleitung 1

## Tipps & Tricks rund um den gelungenen Brunch 3

Mehr als nur ein spätes Frühstück 4  
Etwas Ordnung, viel Genuss 5  
Die wichtigsten veganen Zutaten im Überblick 7  
Nützliche Küchenhelfer 10

## Aufstriche & Dips 13

Schoko-Nougataufstrich 14  
Kalt gerührte Erdbeer-Limetten-Konfitüre mit Minze 14  
Blueberry Curd 16  
Orangenbutter 18  
Knoblauch-Kräuterbutter 18  
Tomaten-Basilikum-Butter 19  
Scharfe Tomatenmarmelade 20  
Würziger Aufstrich wie Leberwurst 21  
Veganes Zwiebel-Mett 22  
Caponata 24  
Paprika-Hummus 25  
Cannellinibohnen-Dip 25



Avocado-Dip 26  
Klassische Mayonnaise 27  
Aioli 28  
Limetten-Mayonnaise mit Curry 28  
Tomaten-Mayonnaise 29  
Curry-Bananen-Mayonnaise 29

## Fingerfood 33

Blitzschnelle Tomaten-Taler mit Pesto 34  
Blätterteigschnecken mit würziger Tapenade 38  
Mini-Wraps 35  
Tortilla Chips mit Mexican Layer Dip 39  
Schnelle Pizzaschnecken 36  
Pikante Linsen-Blätterteig-Taschen 42

## Salate 45

Omas Kartoffelsalat	46	Griechischer Salat mit Veta	51
Kreolischer Reissalat	47	Toskanischer Brotsalat	52
Quinoa Radicchio Schiffchen	48	Tabbouleh	54
Nudelsalat mit Rucola und getrockneten Tomaten	50		

## Suppen & Eintöpfe 57



Gazpacho	58
Eiskalte Gurken-Minz-Suppe	59
Chili sin Carne	60
Holgers deftiger Erbseneintopf	62
Gulaschsuppe nach ungarischer Art	64
Kürbissuppe mit Curry und frischem Ingwer	65

## Warm & herzhaft 67

Rührtofu mit Schnittlauch	68
Mini-Frikadellen wie bei Müttern	69
Mini-Schnitzel	72
Goldbraun gebratene Kartoffeltaler	73
Linsen-Walnuss-Braten	74
Gebackene Kartoffelspalten mit Tofu-Kräuter-Dip	76
Gegrilltes Ofengemüse mit Joghurtsoße	78



## Herzhaft gebacken 81

Lauchquiche	82	Mittelmeer-Tarte	84
Mini-Focaccia mit Rosmarin und Oliven	83	Faltenbrot mit Kräuterbutter	86
		Rucola-Pesto-Brot	87



Brötchen-Grundrezept	90
Blitz-Brötchen	92
Oliven-Tomatenbrötchen	93

## Süß & lecker 95

Zitronige Frühstücksbrötchen	96
Rosinenbrötchen	97
Mandel-Striezel	100
Franzbrötchen	102
Belgische Waffeln (Grundrezept)	103
Pancakes mit Ahornsirup	104
Brombeerschnecken	105
Schoko-Erdnussbutter-Cupcakes	106
Vanille-Lavendel-Cupcakes	110
Donauwelle nach Oma Giselas Rezept	112
Beeren-Mandel-Muffins	113
Schokoladen-Bananen-Kuchen mit Ganache	114
Kokos-Milchreis mit Pfirsichkompott	115
Crème Caramel	116



Schokoladen-Panna-Cotta mit Himbeerpüree	117
Münsterländer Herrencreme	120
Schoko-Erdnuss-Mousse	121

## Getränke 123

Fruchtsmoothie mit Ingwer	124	Schokoholic-Frühstücksshake	128
Joghurt-Shake: Himbeer	124	Zitronen-Limonade mit frischer Minze	128
Joghurt-Shake: Blaubeer-Orange	125	Grüner Eistee mit Melone	129
Joghurt-Shake: Ananas-Kokos	125		

Die Autorin 131

Abbildungverzeichnis 135

Index 132

Impressum 136

Bezugsquellen 135

# Einleitung

Meine Entscheidung, ein Kochbuch zu schreiben, hat mich zunächst selbst ein wenig überrascht. Nicht, dass wir uns falsch verstehen – ich liebe Kochbücher und sammle sie leidenschaftlich gerne. Aber mein eigenes Kochbuch?

Natürlich kam die Frage durchaus schon auf: »Wann schreibst du endlich ein Kochbuch?« In meiner Familie, von Freunden, später auch auf meiner Facebook-Seite [www.facebook.com/veganilicious](http://www.facebook.com/veganilicious) – doch wirklich beschäftigt habe ich mich mit dem Gedanken nie.

Was mich dennoch motiviert hat? Ganz einfach. Ich war auf der Suche nach Inspiration für eine meiner Lieblingsbeschäftigungen: Brunchen. Für mich gibt es kaum etwas Schöneres, als mit lieben Menschen in gemütlicher Atmosphäre zusammensitzen, sich nett zu unterhalten und dabei die unterschiedlichsten Leckereien zu genießen. Allerdings wurde ich in der deutschsprachigen Kochbuchecke nicht wirklich fündig. Das Internet gibt natürlich einiges her, aber ich persönlich finde es viel schöner, ein richtiges Buch in der Hand zu halten, darin zu blättern und meine Lieblingsrezepte mit Lesezeichen und Anmerkungen zu versehen.

Also probierte ich vieles aus und bat anschließend meine größten Kritiker zum Testessen: meine Kinder, die immer wieder mit Argusaugen darüber wachen, was ich in der Küche so anstelle. Und die mittlerweile auch selbst an Herd und Ofen schon ziemlich kreativ und aktiv sind. Der Schokokuchen meines Sohnes oder die Obst-Joghurt-Smoothies meiner Tochter sind eine Wucht!

Da es für eine Mutter zweier Kinder im Normalfall schnell gehen muss, die Qualität aber natürlich nicht leiden darf,



habe ich mir mit der Zeit angewöhnt, schnelle, einfache Gerichte zu entwickeln. Oder gelegentlich auch – wie im Falle der Donauwelle meiner Oma Gisela – klassische Rezepte zu »veganisieren«.

Mir geht es vor allem darum, möglichst unkomplizierte Gerichte mit natürlichen Zutaten zu kreieren, ohne den ganzen Tag in der Küche zu stehen. Dieses Buch soll daher nicht nur dem ambitionierten Hobbykoch Freude bereiten, sondern auch und vor allem ... allen! Schließlich darf es auch am Wochenende ruhig mal schnell gehen, wenn es darum geht, etwas Leckeres und Gesundes auf den Tisch zu zaubern.

Auch bei Gerichten, die ich beim Brunch servieren oder zu Freunden mitnehmen kann, lege ich Wert darauf, dass in erster Linie Produkte zum Einsatz kommen, die man heutzutage auch spontan in jedem gut sortierten Supermarkt bekommen kann und nicht erst im Online-Shop bestellen muss.

Wie meine Gerichte vor allem sein sollen?

*Einfach. Lecker. Vegan.*

## Mehr als nur ein spätes Frühstück

Brunch ist nicht nur eine simple Mischung aus spätem Frühstück und frühem Mittagessen – Brunch ist ein Ereignis. Egal ob ein Mitbringbrunch, zu Hause mit Freunden oder im Kreise der Familie. Essen, neue Gerichte probieren, plaudern, gemütlich zusammensitzen und genießen – das ist es, was einen Brunch ausmacht. Ein wenig Entschleunigung in unserem doch meist hektischen Alltag.

Für eine leckere Brunch-Runde in den eigenen vier Wänden empfiehlt sich eine ausgewogene Mischung an süßen und herzhaften Speisen. Ein paar klassische Frühstückszutaten für die Langschläfer, einige herzhaft Leckereien für die Frühaufsteher, die vielleicht schon ein erstes Frühstück zu Hause genossen haben sowie einige warme Gerichte für die Mittagszeit. Natürlich darf eine verlockende Auswahl an süßen Köstlichkeiten nicht fehlen – als Dessert oder einfach für zwischendurch. So ist sicherlich für jeden etwas dabei.



# Schnelle Pizzaschnecken

Die gerollte Variante des italienischen Klassikers macht nicht nur auf dem Brunch-Bufferet einiges her, sondern kommt auch bei einem gemütlichen Fernsehabend immer wieder bestens an.

## Zutaten

Für ca. 24 Stück

- 1 »Pizza Kit« aus dem Kühlregal (Fertigteig plus Soße)
- 2 Paprikaschoten, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 g geriebener veganer »Käse«

## OPTIONAL

- 2 EL geriebener veganer Käse, etwas Soja Cuisine, Hefeflocken, Salz

## Tipp

Ich schneide die Pizza-Rolle zunächst in 4 Teile und dann in Scheiben. So habe ich einen besseren Überblick über die Anzahl.

## Zubereitung

Pizzateig möglichst dünn ausrollen und mit Soße bestreichen.

Paprika, Zwiebel und Knoblauch darauf verteilen, dünn mit geriebenem Käse betreuen. Teig von der langen Seite her aufrollen und mit einem scharfen (!) Messer vorsichtig in 24 dünne Scheibchen schneiden. Die Scheiben auf zwei Backbleche verteilen und flach drücken.

Optional: 2 EL geriebenen veganen Käse mit etwas Soja Cuisine anrühren und mit Hefeflocken und Salz abschmecken.

Jeweils einen TL der Mischung auf die Pizzaschnecken geben.

Bei 180°C im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten backen.





# Quinoa Radicchio Schiffchen

Sommerlich-frisch und hübsch angerichtet.

## Zutaten

Für 8 Portionen

- 120 g Quinoa
- 350 ml Gemüsebrühe
- 2 Avocados
- Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 Kopf Radicchio
- 3 EL Olivenöl
- ½ Bund Petersilie, gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

## Zubereitung

Quinoa in der Gemüsebrühe ca. 20 Minuten gar köcheln, dann auskühlen lassen.

Die Avocados längs aufschneiden, Kerne entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und in Würfel schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.

8 Radicchioblätter zur Seite legen, die restlichen in feine Streifen schneiden und mit Quinoa und Avocado mischen.

Zitronensaft und -schale, Olivenöl und Petersilie darüber geben und vorsichtig vermischen.

Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Quinoa-Avocado-Salat in die Radicchioblätter füllen und servieren.





Michaela Marmulla

[Brunch vegan! - Mängelexemplar](#)

152 pages, hb  
publication 2015



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)