



Lindsay S. Nixon Happy Vegan

Reading excerpt

[Happy Vegan](#)

of [Lindsay S. Nixon](#)

Publisher: Unimedica of Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b17943>

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

Copyright:

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

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

[Narayana Verlag](#) is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like [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](#).

[Narayana Verlag](#) organises [Homeopathy Seminars](#). Worldwide known speakers like [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) inspire up to 300 participants.



UNTER
150
KALORIEN

✓ GLUTENFREI ✓ FETTARM ✓ SCHNELL ✓ GÜNSTIG ✓ VORRAT

Linsen-Joes

„Sloppy Joes“–oder „Wimpies“, wie sie in meiner Familie heißen – sind Brötchen, die mit einer deftigen Hackfleischsauce serviert werden, und waren als Kind eins meiner Lieblingsgerichte, ehe ich Vegetarierin wurde. Mir gelang es nie so recht, das Rezept meiner Mutter nachzukochen (egal ob vegan oder nicht – ich wette, sie enthält mir irgendeine geheime Zutat vor!), also habe ich mich an einen völlig neuen Ansatz gewagt und mit Linsen experimentiert. Was dabei herauskam, ist zwar nicht der Hackbraten – äh, der Sloppy Joe – meiner Mutter, aber dieses Rezept ist wundervoll anders, sättigend und sehr leicht zuzubereiten!

Den Boden einer Pfanne dünn mit Gemüsebrühe bedecken und Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind, die Paprika weich und zartgrün ist und der Großteil der Brühe verdampft ist. Die übrigen Zutaten hinzugeben und untermischen (Chilisauce oder Cayennepfeffer nach Belieben und eine großzügige Prise geräuchertes Paprikapulver verwenden). Auf niedriger Flamme erhitzen, dabei gelegentlich umrühren. Zwischen zwei Brötchenhälften servieren.



Jahrelang aß ich immer Sandwiches zu Mittag. In den letzten (rein pflanzlichen) Jahren bin ich zwar etwas kreativer geworden, doch das klassische Sandwich mit zwei Belägen oder Aufstrichen ist immer noch eins meiner Favoriten.

PRO PORTION

Kalorien	131
Fett	0,7 g
Kohlenhydrate	23,9 g
Ballaststoffe	7,8 g
Zucker	6,7 g
Eiweiß	8,7 g
WW-Punkte	3

6 PORTIONEN

	Gemüsebrühe
1	Zwiebel, gewürfelt
2	Knoblauchzehen, gehackt
1	grüne Paprika, entkernt und gewürfelt
125 ml	Tomatensauce
2 EL	Ketchup
1 EL	mittelscharfer Senf
1 EL	Dijon-Senf
1 EL	natriumarme Soja- oder glutenfreie Tamarisauce
1 TL	vegane Worcestershire-Sauce (S.270) (optional)
600 g	gekochte Linsen
¼ TL	gemahlener Kreuzkümmel
1–2 EL	brauner Zucker
	Chilisauce oder Cayennepfeffer
	geräuchertes Paprikapulver



Lindsay S. Nixon

[Happy Vegan](#)

150 Rezepte zum Abnehmen und
Glücklichsein

336 pages, hb
publication 2015



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

www.narayana-verlag.com