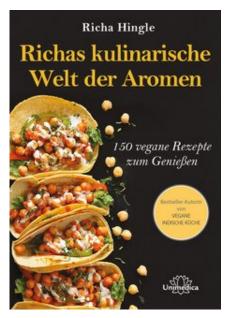
Richa Hingle Richas kulinarische Welt der Aromen

Reading excerpt

Richas kulinarische Welt der Aromen of Richa Hingle

Publisher: Unimedica of Narayana Verlag



https://www.narayana-verlag.com/b22883

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

https://www.narayana-verlag.com



Inhalt

Vorwort xi Einleitung xiii

1 * Erdnussbutter & Kokosnuss 1

Erdnusssauce 2

Erdnusssauce ohne Erdnüsse 3

Rote Linsen in Erdnusssauce 4

Gebratener Reis mit Erdnusssauce 7

Kichererbsen in Erdnusssauce 8

Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf 10

Grüne Currypaste 13

Gebratener Reis mit grünem Curry 14

Grünes Curry mit Kichererbsen

und Aubergine 16

Rote Currypaste 17

Rote Currysuppe mit Linsen 18

Massaman-Gemüsecurry 20



2 * Süß & Sauer 23

Süßsaure Sauce 24

Kichererbsen süßsauer 25

Kross gebackener Tofu süßsauer 26

Teriyaki-Sauce 28

Teriyaki-Sauce, gesüßt mit Datteln 29

Teriyaki-Linsenklöße 31

Teriyaki-Tempeh mit Butternusskürbis

und Blumenkohl 32

Kung-Pao-Sauce 35

Kung-Pao-Linsen 36

Kung-Pao-Tofu-Gemüsepfanne 37

Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl 38

Hoisin-Sauce 40

Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und Tofu 41

Orangensauce 42

Gemüse und Kichererbsen in Orangensauce 43

Mandschurische Sauce 44

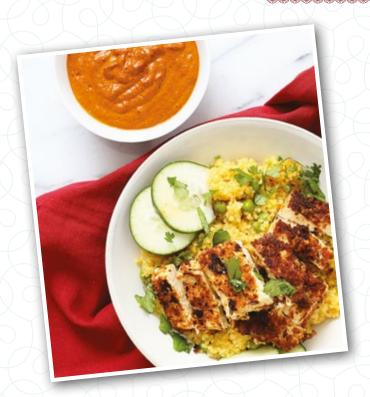
Kichererbsen und Brokkoli in

Mandschurischer Sauce 45

Reisnudeln mit Mandschurischer Sauce 46

Tofu mit schwarzem Pfeffer 48

3 * Masala & Saag 51



Helle, cremige Masalasauce 52 Tofu und Gemüse mit heller, cremiger Masalasauce 53 Makhani-Sauce 54 Quinoa-Pilaw mit Masalasauce 55 Linsenklößchen mit Masalasauce 56 Matar-Masala mit Pilzen 58 Kichererbsen-Tikka-Masala 59 Karoffeln und Erbsen Bombay-Art 61 Curry-Spinat-Sauce 62 Kichererbsen und Kartoffeln in Curry-Spinat-Sauce 63 Curry-Vermicelli mit Spinat 64 Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry 67 Berbere-Paste 68 Gewürzöl 69 Blumenkohl und Kichererbsen in Berberesauce 70 Jackfrucht-Schälerbsen-Wot 73 Berbere-Tofu-Bowl mit Couscous 75

4 * Buffalo & Firecracker 77

Firecracker-Sauce 78
Knuspriger Blumenkohl mit Firecracker-Sauce 79
Firecracker-Kichererbsensalat
mit Erdnuss-Dressing 80
Firecracker-Jackfrucht-Sandwiches 83
Buffalo-Sauce 84
Knoblauch-Bechamelsauce 85
Nussfreie Knoblauch-Bechamelsauce 86
Ranch-Dressing 87
Buffalo-Kichererbsen-Pizza
mit Knoblauch-Bechamelsauce 88
Pikante Linsen-Tacos 90
Pikante Kichererbsen-Tacos 91



5 * Burger & Mehr 93



Supereinfacher Bohnen-Burger 94
Linsen-Walnuss-Burger 97
Süßkartoffel-Erdnuss-Kichererbsen-Burger 98
Mandel-Srirachasauce 100
Baharat-Kichererbsen-Burger 103
Kichererbsen-Jackfrucht-Burger 104
Quinoa-Pilz-Burger 107
Samosa Sliders mit
Tamarinden-Chutney und Mango 108
Kidneybohnen-SchwarzeBohnen-Harissa-Burger 110
Quinoa-Möhren-Barbecue-Burger 113
Pilz-Pekannuss-Linsen-Burger 114
Kichererbsen-Barbecue-Braten 116
Linsen-Quinoa-Braten mit pikanter Glasur 118

6 * Bowls & Fingerfood 121

Tingasauce 122 Tahini-Knoblauch-Sauce 123 Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce 125 Tinga-Schwarze-Bohnen-Suppe 126 Winterliche Pilzsuppe mit Spinat und Kichererbsen 127 Laksa-Curry-Suppe 128 Laksa-Curry-Paste 129 Kichererbsen-Gemüse-Eintopf mit Baharat 130 Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit pikanten Kichererbsen 131 Baharat-Kichererbsen-Avocado-Bowl 133 Kurkuma-Linsen-Bratlinge 134 Buddha-Bowl mit pikanten Süßkartoffeln 136 Tempeh-Brokkoli-Wraps mit cremiger Jalapeño-Sauce 138 Cremige Jalapeño-Sauce 139 Blumenkohl-Schawarma-Wraps 140 Rauchig-krosse Linsen auf cremigem Blattgemüse 143



7 · Aus dem Ofen 145

Rote Pizzasauce 146
Blumenkohlcremesauce 147
American-Style-Pizza 148
Weiße Pizza mit Pilzen und Jalapeño 151
Veganer Mozzarella 152
Pizza Margherita 155
Pizza mit cremigem Spinat 156
Makhani-Gemüse-Pizza 159
Barbecue-Pizza mit jamaikanisch gewürzten
Bohnen und Gemüse 160
Gemüselasagne 162
Spinat-Artischocken-Lasagne
mit Blumenkohlcremesauce 164
»Mac and Brokkoli« mit schwarzem Pfeffer 166



Brokkoliauflauf mit Baharat 169
Nudelauflauf mit rauchig-cremiger Sauce 170
Rauchig-cremige Sauce 171

8 * Frühstück zum Mittagessen 173



Kichererbsen-Chilaquiles 174
Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata 177
Linsen-Gemüse-Frittata 178
Gebackene Gemüse-Pakoras 181
French Toast mit Samosa-Füllung 182
Minze-Koriander-Kräutersauce 183
Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge 185
Gefülltes Fladenbrot 186

9 • Auf der siißen Seite 189

Schokoladen-Erdnussbutter-Torte 190
Zitronen-Chia-Pudding 193
Weiche Schokoladenkeks-Riegel 194
Schokoladenpie mit Salz-Dattel-Karamell 197
Ingwer-Tahini-Cookies 198
Mandelbutter-Snickerdoodles 199
Bananen-Apfel-Rührkuchen 201



Kernige Schokoladenriegel 202
Nussbutter-Blondies 205
Erdnussbutterkuchen aus dem Mixer 206
Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel 209
Schnelle Zimtschnecken 210
Richas Brownies 213
Tiramisu-Karamell-Riegel 214
Kürbisrührkuchen 217

Glutenfreie Chocolate-Chip-Cookies 218
Mango-Cupcakes 220
Orangen-Cupcakes 221
Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins 222
Schokoladen-Kürbis-Marmorkuchen 225
Süßkartoffel-Schokoladen-Pie 226
Haferboden 227

10 * Grundrezepte für jeden Tag 229



Einfacher Pizzateig 230 Glutenfreie Mehlmischung 231 Glutenfreier Pizzaboden 232 Veganer Parmesan 233 Vollkornbrötchen 234 Weizenfladenbrot 236 Glutenfreies Fladenbrot 237 Tofu aus Kichererbsenmehl 238 Samosa-Kartoffeln 239 Tamarinden-Chutney 240 Barbecuesauce 241 Karamellisierte Zwiebeln 242 Leinsamen-Ei 242 Krosser Tofu 243 Garam Masala 244 Currypulver 245 Knusprig gebackener Blumenkohl 246

11 * Meine alltägliche Küche 249

Linsen, Erbsen und Bohnen 250
Getreide und Mehl 252
Frische Zutaten 253
Andere Zutaten in
der Vorratskammer 255
Kräuter und Gewürze 257
Checkliste Vorratskammer 258

Küchenausstattung 259
Register nach Rezeptgruppen 261
Dank 268
Über die Autorin 269
Register 271
Abbildungsverzeichnis 279
Bezugsquellen 279

Vorwort

or vielen Jahren arbeitete ich in der Technik-Branche, hatte mehrere Projekte auf einmal, eilte von Meeting zu Meeting und verbrachte zahllose Stunden vor dem Computer. Aus gesundheitlichen Gründen änderte sich das von einem Tag auf den anderen und ich konnte nicht mehr in diesen Job zurückkehren. Meine Genesung und das Akzeptieren der neuen Situation dauerten einige Jahre. In dieser Periode begann ich zu kochen und in der Küche zu experimentieren, um mir die Zeit zu vertreiben. Ich fing an meinen Food-Blog Vegan Richa (www.veganricha.com) zu schreiben und Brot zu backen. Anfangs hatte der Blog noch einen anderen Namen, da ich damals noch nicht vegan lebte. In dieser Zeit adoptierten mein Ehemann Vivek und ich Chewie, unseren Zwergspitz, und begannen, uns auch um Hunde aus dem Tierheim zu kümmern. Das Bloggen über Essen und meine Engagement für den Tierschutz kamen zusammen, als ich anfing, vegane Blogs zu lesen. Schließlich kam ich zu dem Schluss, dass alle Tiere Liebe verdienen. Ich konnte nicht weiter Tiere essen, wenn ein anderes Tier für mich wie ein Familienmitglied war. Ich informierte mich auch über die Grausamkeiten, die Tieren in der Fleisch- und Milchindustrie zugefügt werden. Mein Herz schmerzte mit jeder neuen Entdeckung über die Qualen und das Leid, die Tiere in der Massenhaltung erfahren. Nach und nach stellte ich meine Ernährung um und wurde vegan. Mein Mann tat es mir nach.

Der Übergang zur veganen Ernährung war zu Hause nicht schwer, da indisches Alltagsessen sowieso viel Gemüse enthält, in der Regel vegetarisch ist und nicht von Käse oder Fleisch abhängig. Da mein Blog so erfolgreich war, fing ich schon bald damit an, mich mit der Küche anderer Länder und dem veganen Backen auseinanderzusetzen. Für den Blog bildete ich mich weiter. Ich habe zwar keine professionelle Ausbildung als Köchin, wenn ich ähnliche Dinge aber häufiger gemacht habe, entdecke ich oft eine kürzere

Methode oder lerne, wie ich Rezepte anpassen kann, um authentische und gute Resultate zu erzielen. Und was mich noch an meinem Kochen begeistert: Die Leserinnen und Leser meines Blogs und ich lernen zusammen, als Gemeinschaft.

Ich wuchs mit saisonalem, regionalem und frisch zubereitetem Essen auf, das dank vieler Kräuter und Gewürze unheimlich aromatisch war. Zu Hause drehte sich unser Essen um Linsen, Bohnen, Gemüse und frisches Obst. Was ich über das Kochen weiß, habe ich größtenteils von meiner Mutter gelernt oder mir selbst beigebracht, nachdem ich aus meinem Elternhaus ausgezogen war und selbst kochen musste – ich musste mich selbst ernähren, als ich in einer WG wohnte, und



Richas Eltern, Tripti und Tribhuvan Hingle, mit Chewie

später musste ich mich und meinen Mann ernähren. Inspiration finde ich bei anderen Kochbuchautoren, Webseiten und Bloggern. Ich muss zugeben, dass ich sehr anspruchsvoll bin, was das Essen betrifft. Ich vermute, dass es mir dabei hilft, die ausgewogenen Aromen und Texturen zu erzielen, die ich gerne mag. Zum Glück lieben meine Leserinnen und Leser meine Kreationen ebenfalls, zumindest dem Erfolg meines ersten Buches *Vegane Indische Küche* nach zu urteilen.

In meinem ersten Buch wurde der Beweis erbracht, dass indische Küche »veganisiert« werden kann. Für das vorliegende Buch habe ich diese Idee weitergesponnen und Rezepte aus unterschiedlichen Küchentraditionen »veganisiert«. Hoffentlich werden Sie ein Rezept für die Zutaten finden, die Sie gerade in Kühlschrank und Vorratskammer haben, denn mit vielen Rezepten aus diesem Buch lassen sich alltägliche

Grundzutaten in besondere Mahlzeiten verwandeln. Während es in *Vegane Indische Küche* darum ging, mein indisches Essen Amerikanern vorzustellen, geht es in diesem Buch darum, meine indischen Wurzeln auf alltägliches Essen zu übertragen.

Für viele der Rezepte gibt es Variationen, sodass Sie Monat für Monat unterschiedliche einfache und befriedigende vegane Mahlzeiten werden genießen können. Ich habe dieses Buch mit einer neuen Sammlung unglaublicher Rezepte angefüllt, die von mehreren Leuten getestet und von allen geliebt wurden.

Dieses Buch ist eine Erweiterung meines eigenen veganen Lebenswandels, der meine Begeisterung für komplexe Aromen, meine Liebe für die Arbeit in der Küche und mein Mitgefühl für Tiere kombiniert. Lasst uns kochen!



Kross gebackener Tofu süßsauer

Dieser superkrosse Tofu, glasiert mit meiner süßsauren Sauce, wird Sie an die frittierte, klebrige Take-Away-Version erinnern. In meinem Rezept wird aber nichts frittiert. Der Tofu wird in Reismehl gewälzt, in der Pfanne gebraten und mit der Sauce beträufelt. Mischen Sie noch Gemüse unter die Sauce, wenn Sie möchten, und servieren Sie das Ganze über gegartem Reis oder Getreide. Statt der süßsauren Sauce können Sie auch andere Saucen verwenden, zum Beispiel die Kung-Pao-Sauce (Seite 35), Orangensauce (Seite 42) oder Mandschurische Sauce (Seite 44). Beachten Sie, dass Sie gegebenenfalls mehr Maisstärke benötigen, um die entsprechende Sauce nach Ihren Vorlieben anzudicken.

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN

+ SÜSSSAURE SAUCE AKTIV: 35 MINUTEN INAKTIV: 15 MINUTEN FÜR 4 PORTIONEN



FÜR DIE MARINADE

45 ml Tamari

½TL Knoblauchpulver

600 g fester oder extrafester Tofu, abgetropft und mit Küchenpapier trocken getupft

ZUM MEHLIEREN

80 g Reismehl (am besten weiβes Reismehl)

75 g Maisstärke

½TL Salz

½TL Knoblauchpulver

½TL schwarzer Pfeffer

1EL Bio-Färberdistelöl oder ein anderes neutrales Pflanzenöl, plus mehr nach Bedarf

SAUCE

1EL Maisstärke oder andere Speisestärke

1 Menge Süβsaure Sauce (Seite 24)
Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten, und/oder rote Chiliflocken, zum Garnieren (optional)
Blanchiertes Gemüse, zum Servieren (optional)

- Marinieren: In einer großen flachen Schüssel Tamari und Knoblauchpulver mischen. Den Tofu in 1cm große Würfel schneiden. Die Tofu-Würfel in der Marinade schwenken, sodass sie rundherum bedeckt sind, und dann im Kühlschrank mindestens 15 Minuten in der Marinade ziehen lassen (je länger, umso besser).
- 2. Mehlieren: In einem großen Gefrierbeutel mit Zip-Lock-Verschluss jeweils die Hälfte von Reismehl, Maisstärke, Salz, Knoblauchpulver und Pfeffer mischen. Den Beutel verschließen und schütteln. Die marinierten Tofu-Würfel in einem Sieb oder Schaumlöffel abtropfen lassen und die Hälfte zur Mehlmischung in den Gefrierbeutel geben. Den Beutel erneut verschließen und gut schütteln, sodass die Tofu-Würfel rundherum mit Mehl be. Die bemehlten Tofu-Würfel aus dem Beutel nehmen und beiseitelegen. Den Rest von Reismehl, Maisstärke, Salz, Knoblauchpulver und Pfeffer zur Mehlmischung im Beutel geben und schütteln. Die zweite Hälfte der abgetropften Tofu-Würfel zufügen und bestäuben, wie oben beschrieben.
- 3. Das Öl in einer großen Pfanne auf mäßig hoher Stufe erhitzen. Die Tofu-Würfel zufügen. Die Pfanne darf nicht zu voll sein, den Tofu also gegebenenfalls in mehreren Etappen braten. Die Tofu-Würfel in 6-8 Minuten rundherum kross braten, dabei alle 2-3 Minuten wenden oder in der Pfanne schwenken.
- 4. Für die Sauce: In einer kleinen Schüssel die Maisstärke mit einem Schneebesen unter 60 ml kaltes Wasser rühren. Diese Mischung zusammen mit der süβsauren Sauce in einen kleinen Topf geben, zum Kochen bringen und 1 Minute köcheln lassen, bis die Sauce angedickt ist. Die Sauce über die kross gebratenen Tofu-Würfel gieβen und den Tofu darin wenden, sodass die Würfel rundherum bedeckt sind. Zu diesem Zeitpunkt kann vor dem Servieren noch heiβes blanchiertes Gemüse untergemischt werden. Nach Belieben mit Frühlingszwiebeln und/oder Chiliflocken garnieren.

Pro Portion: Kalorien 435, Fett (insgesamt) 15 g, Gesättigte Fettsäuren 2 g, Natrium 961 mg, Kohlenhydrate (insgesamt) 53 g, Ballaststoffe 2 g, Zucker 18 g, Proteine 23 g



American-Style-Pizza

Hier die einfache American-Style-Pizza, die ich unheimlich gerne zubereite, so wie in diesem Rezept beschrieben, oder an der ich etwas verändere – je nachdem, was ich gerade dahabe. Paprika und Blattgemüse mit viel Knoblauch, Tomatensauce, veganer Mozzarella oder Alfredo-Sauce und frischer Basilikum kommen zu einer einfachen und perfekten Pizza zusammen. Für eine nussfreie Version der Pizza die Blumenkohlcremesauce (Seite 147), nussfreie Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 86) oder fertig gekauften veganen Mozzarella verwenden. Für eine glutenfreie Variante finden Sie ein Rezept für glutenfreien Pizzaboden auf VeganRicha.com.

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN +
EINFACHER PIZZATEIG + VEGANER
MOZZARELLA + ROTE PIZZASAUCE
AKTIV: 25 MINUTEN
INAKTIV: 25 MINUTEN
FÜR 8 PORTIONEN



FÜR DEN BELAG

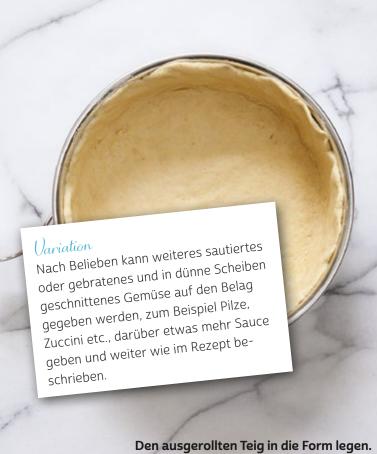
- 1TL Bio-Färberdistelöl oder ein anderes neutrales Pflanzenöl
- 120 g Zwiebel, gewürfelt
 - 6 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 große rote Paprika, in feine Streifen geschnitten (alternativ eingemachte gegrillte Paprika)
 - 285 g Babyspinat oder aufgetauter und ausgedrückter TK-Spinat
 - 10 g Basilikum, die Blätter fein gehackt
 - 1TL getrockneter Thymian
 - 3/4TL Salz
 - ½TL rote Chiliflocken

AUSSERDEM

- 1 Menge Einfacher Pizzateig (Seite 230) oder fertig gekaufter Pizzaboden
 - 1TL natives Olivenöl extra
- 1 Menge Veganer Mozzarella (Seite 152) oder Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 85)
- 1 Menge Rote Pizzasauce (Seite 146)
 - 3EL schwarze oder grüne eingelegte Olivenscheiben
 - 10 g Basilikum, die Blätter gehackt
 - 1TI Chiliflocken

- Belag: Das Öl in einer groβen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl 4–5 Minuten glasig dünsten. Die rote Paprika zufügen und 4 Minuten sautieren. Spinat, Basilikum, Thymian, Salz und Chiliflocken zufügen und sorgfältig umrühren. Köcheln lassen, bis der Spinat zart und die Mischung nicht mehr feucht ist.
- 2. Pizza: Inzwischen den Backofen auf 225°C vorheizen. Zwei Springformen à 20–23 cm Durchmesser fetten oder mit Backpapier auslegen.
- 3. Den Pizzateig laut dem Rezept zubereiten. Sobald er 15 Minuten ruhen gelassen wurde, etwas Öl auf die Oberfläche träufeln und verstreichen. Den Teig kurz kräftig durchkneten und dann halbieren. Aus jeder Hälfte eine Kugel formen. Die Kugeln auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen à 28 cm Durchmesser ausrollen. Den ausgerollten Teig jeweils in eine Form legen und darauf achten, dass er am Rand etwas übersteht. (Der Pizzaboden darf nicht zu dünn sein, sonst weicht er schnell durch.) Im vorgeheizten Ofen 5 Minuten backen und die Böden dann wieder aus dem Ofen nehmen.
- 4. Zur Fertigstellung der Pizzen jeweils eine Schicht veganen Mozzarella auf den vorgebackenen Teig legen. Die Hälfte der Sauce auf den beiden Pizzen verteilen und darauf je eine groβzügige Portion der Füllung geben (siehe Variation). Die Oliven zufügen, die restliche Sauce, die Hälfte Basilikum, eine weitere groβzügige Portion Mozzarella und die Hälfte der Chiliflocken auf den Pizzen verteilen. Im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und den Rest Basilikum und Chiliflocken auf die Pizzen streuen. Vor dem Anschneiden 5–10 Minuten ruhen lassen

Pro Portion: Kalorien 337, Fett (insgesamt) 10 g, Gesättigte Fettsäuren 2 g, Natrium 824 mg, Kohlenhydrate (insgesamt) 53 g, Ballaststoffe 5 g, Zucker 6 g, Proteine 10 g





Veganen Mozzarella darauf verteilen.





Tiramisu-Karamell-Riegel

Diese weichen, cremigen Riegel setzen sich aus einer Vanille-Cashewkern-Schicht, deren säuerliche Aromen an Mascarpone erinnern, und einer cremigen Kaffee-Kakao-Schicht zusammen. Wie ein Tiramisu in Form von Eiscreme-Riegeln. Sie mögen keinen Kaffee? Dann lassen Sie ihn einfach weg und verwenden nur Vanille und Schokolade. Aber machen Sie auf jeden Fall diese Riegel.

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN AKTIV: 20 MINUTEN INAKTIV: 2 STUNDEN FÜR 6 PORTIONEN



FÜR DIE MASCARPONE-CREME-FÜLLUNG

- 90 g rohe Cashewkerne, in warmem Wasser 1 Stunde eingeweicht, dann abgetropft
- ¾TL Apfelessig oder Branntweinessig
- 1TL frisch gepresster Zitronensaft
- 1/4 TL Salz
- 3 EL Zucker oder ein anderes Süβungsmittel nach Belieben (siehe Hinweis)
- 3EL zerlassenes raffiniertes Kokosöl
- 2 Tropfen Vanilleextrakt

FÜR DIE KAKAO-KAFFEE-SCHICHT

- 2EL ungesüβtes Kakaopulver
- 30 g Hafermehl (bei Bedarf zertifiziert glutenfrei)
- 30 g rohe Cashewkerne, in warmem Wasser 5 Minuten eingeweicht, dann abgegossen
- 2EL zerlassenes raffiniertes Kokosfett
- 3 EL Zucker oder ein anderes Süβungsmittel (siehe Hinweis)
- ¼TL Salz
- ½TL Instantkaffeepulver oder 2EL gebrühten Kaffee (bei gebrühtem Kaffee im Rezept entsprechend weniger Wasser verwenden)

1 Tropfen Mandelextrakt

1TL Rum oder Kahlúa (optional)
Schokoladensplitter oder 2TL
ungesüβtes Kakaopulver

- Mascarpone-Creme-Füllung: Im Standmixer Cashewkerne, Essig, Zitronensaft, Salz, Zucker, Öl, Vanilleextrakt und 120 ml Wasser 1 Minute mixen. Das Püree 2 Minuten ruhen lassen und daraufhin erneut mixen, bis eine glatte, cremige Masse entstanden ist. Kosten und gegebenenfalls nachwürzen. Die Mischung in eine mittlere Schüssel füllen und im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2. Kakao-Kaffee-Schicht: Im gleichen Standmixer (die Schüssel muss nicht gespült werden), Kakaopulver, Hafermehl, Cashewkerne, Kokosfett, Zucker, Salz, Kaffee, Mandelextrakt, 120 ml Wasser und gegebenenfalls Rum 1 Minute pürieren. Dann 2 Minuten ruhen lassen und daraufhin erneut mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Kosten und gegebenenfalls mit mehr Kaffee oder Kakao abschmecken.
- 3. Eine Kastenform à 23×13 cm mit Backpapier auslegen. Die Kakao-Kaffee-Masse in die vorbereitete Form gießen und gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Die Masse in der Form 20–30 Minuten in den Gefrierschrank stellen. Die Mascarpone-Schicht auf die Kakao-Kaffee-Schicht gießen und gleichmäßig verstreichen. Schokoladensplitterraspeln auf die Oberflächen streuen und das Ganze mindestens 2 Stunden einfrieren. Portionieren und im Gefrierschrank aufbewahren oder servieren. Vor dem Servieren 5 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen.

Hinweise

- * Wird ein flüssiges Süβungsmittel verwendet, das Wasser im Rezept um die entsprechende Menge reduzieren.
- * Statt der eingeweichten Cashewkerne können auch Macadamianüsse oder Seidentofu verwendet werden. Wird Seidentofu verwendet, das Wasser weglassen.

Pro Portion: Kalorien 470, Fett (insgesamt) 24 g, Gesättigte Fettsäuren 5 g, Natrium 167 mg, Kohlenhydrate (insgesamt) 60 g, Ballaststoffe 9 g, Zucker 31 g, Proteine 12 g



Register nach Rezeptgruppen

Sojafrei

Amercian-Style-Pizza (Seite 148)

Baharat-Kichererbsen-Avocado-Bowl (Seite 133)

Baharat-Kichererbsen-Burger (Seite 103)

Bananen-Apfel-Rührkuchen (Seite 201)

Berbere-Paste (Seite 68)

Blumenkohl und Kichererbsen in Berberesauce (Seite 70)

Blumenkohl-Schawarma-Wraps (Seite 140)

Brokkoliauflauf mit Baharat (Seite 169)

Buffalo-Sauce (Seite 84)

Buffalo-Kichererbsen-Pizza mit Knoblauch-Becha-

melsauce (Seite 88)

Currypulver (Seite 245)

Curry-Spinat-Sauce (Seite 62)

Einfacher Pizzateig (Seite 230)

Erdnussbutterkuchen aus dem Mixer (Seite 206)

Firecracker-Sauce (Seite 78)

Firecracker-Jackfrucht-Sandwiches (Seite 83)

French Toast mit Samosa-Füllung (Seite 182)

Garam Masala (Seite 244)

Gebackene Gemüse-Pakoras (Seite 181)

Gefülltes Fladenbrot (Seite 186)

Glutenfreie Chocolate-Chip-Cookies (Seite 218)

Glutenfreie Mehlmischung (Seite 231)

Glutenfreier Pizzaboden (Seite 232)

Glutenfreies Fladenbrot (Seite 237)

Grüne Currypaste (Seite 13)

Grünes Curry mit Kichererbsen und Aubergine

(Seite 16)

Helle, cremige Masalasauce (Seite 52)

Ingwer-Tahini-Cookies (Seite 198)

Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce

(Seite 125)

Jackfrucht-Schälerbsen-Wot (Seite 73)

Karamellisierte Zwiebeln (Seite 242)

Kartoffeln und Erbsen Bombay-Art (Seite 61)

Kernige Schokoladenriegel (Seite 202)

Kichererbsen in Erdnusssauce (Seite 8)

Kichererbsen und Kartoffeln in Curry-Spinat-Sauce

(Seite 63)

Kichererbsen-Chilaquiles (Seite 174)

Kichererbsen-Gemüseeintopf mit Baharat (Seite 130)

Kichererbsen-Jackfrucht-Burger (Seite 104)

Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata (Seite 177)

Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry (Seite 67)

Kichererbsen-Tikka-Masala (Seite 59)

Kidney bohnen-Schwarze-Bohnen-Harissa-Burger

(Seite 110)

Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 85)

Knuspriger Blumenkohl mit Firecracker-Sauce

(Seite 79)

Kürbisrührkuchen (Seite 217)

Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit pikanten

Kichererbsen (Seite 131)

Kurkuma-Linsen-Bratlinge (Seite 134)

Laksa-Curry-Suppe (Seite 128)

Leinsamen-Ei (Seite 242)

Linsen-Gemüse-Frittata (Seite 178)

Linsenklößchen mit Masalasauce (Seite 56)

Linsen-Walnuss-Burger (Seite 97)

Makhani-Sauce (Seite 54)

Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel (Seite 209)

Mandelbutter-Snickerdoodles (Seite 199)

Mandel-Srirachasauce (Seite 100)

Mango-Cupcakes (Seite 220)

Massaman-Gemüsecurry (Seite 20)

Matar-Masala mit Pilzen (Seite 58)

Nussbutter-Blondies (Seite 205)

russoutter-biolidies (Selie 203)

Nussfreie Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 86)

Orangen-Cupcakes (Seite 221)

Pikante Kichererbsen-Tacos (Seite 91)

Pikante Linsen-Tacos (Seite 90)

Pilz-Pekannuss-Linsen-Burger (Seite 114)

Pizza mit cremigem Spinat (Seite 156)

Quinoa-Möhren-Barbecue-Burger (Seite 113)

Quinoa-Pilz-Burger (Seite 107)

Ranch-Dressing (Seite 87)

Rauchig-krosse Linsen auf cremigem Blattgemüse (Seite 143)

Richas Brownies (Seite 213)

Rote Currypaste (Seite 17)

Rote Currysuppe mit Linsen (Seite 18)

Rote Pizzasauce (Seite 146)

Samosa-Kartoffeln (Seite 239)

Samosa-Sliders mit Tamarinden-Chutney und Mango (Seite 108)

Schnelle Zimtschnecken (Seite 210)

Schokoladen-Erdnussbutter-Torte (Seite 191)

Schokoladen-Kürbis-Marmorkuchen (Seite 225)

Schokoladenpie mit Salz-Dattel-Karamell (Seite 197)

Spinat-Artischocken-Lasagne mit Blumenkohlcremesauce (Seite 164)

Supereinfacher Bohnen-Burger (Seite 94)

Süßkartoffel-Schokoladen-Pie (Seite 226)

Tahini-Knoblauch-Sauce (Seite 123)

Tamarinden-Chutney (Seite 240)

Tingasauce (Seite 122)

Tinga-Schwarze-Bohnen-Suppe (Seite 126)

Tiramisu-Karamell-Riegel (Seite 214)

Tofu aus Kichererbsenmehl (Seite 238)

Veganer Parmesan (Seite 233)

Vollkornbrötchen (Seite 234)

Weiche Schokoladenkeks-Riegel (Seite 194)

Weiße Pizza mit Pilzen und Jalapeño (Seite 151)

Weizenfladenbrot (Seite 236)

Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins (Seite 222)

Zitronen-Chia-Pudding (Seite 193)

Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge (Seite 185)

Optional sojafrei

»Mac and Brokkoli« mit schwarzem Pfeffer (Seite 166)

Barbecue-Pizza mit jamaikanisch gewürzten Bohnen und Gemüse (Seite 160)

Blumenkohlcremesauce (Seite 147)

Buddha-Bowl mit pikanten Süßkartoffeln (Seite 136)

Erdnusssauce (Seite 2)

Erdnusssauce ohne Erdnüsse (Seite 3)

Gebratener Reis mit Erdnusssauce (Seite 7)

Gebratener Reis mit grünem Curry (Seite 14)

Gemüse und Kichererbsen in Orangensauce (Seite 43)

Gemüselasagne (Seite 162)

Kichererbsen-Barbecue-Braten (Seite 116)

Knusprig gebackener Blumenkohl (Seite 246)

Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl (Seite 38) Linsen-Quinoa-Braten mit pikanter Glasur

(Seite 118)

Makhani-Gemüse-Pizza (Seite 159)

Nudelauflauf mit rauchig-cremiger Sauce (Seite 170)

Orangensauce (Seite 42)

Pizza Margherita (Seite 155)

Quinoa-Pilaw mit Masalasauce (Seite 55)

Rote Linsen in Erdnusssauce (Seite 4)

Süßkartoffel-Erdnuss-Kichererbsen-Burger (Seite 98)

Tofu und Gemüse mit heller, cremiger Masalasauce (Seite 53)

Veganer Mozzarella (Seite 152)

Winterliche Pilzsuppe mit Spinat und Kichererbsen (Seite 127)

Glutenfrei

Baharat-Kichererbsen-Avocado-Bowl (Seite 133)

Berbere-Paste (Seite 68)

Blumenkohl und Kichererbsen in Berberesauce (Seite 70)

Buddha-Bowl mit pikanten Süßkartoffeln (Seite 136)

Buffalo-Sauce (Seite 84)

Currypulver (Seite 245)

Curry-Spinat-Sauce (Seite 62)

Curry-Vermicelli mit Spinat (Seite 64)

Erdnusssauce (Seite 2)

Erdnusssauce ohne Erdnüsse (Seite 3)

Firecracker-Sauce (Seite 78)

Firecracker-Kichererbsen-Salat mit Erdnuss-

Dressing (Seite 80)

Garam Masala (Seite 244)

Gebratener Reis mit grünem Curry (Seite 14)

Gebratener Reis mit Erdnusssauce (Seite 7)

Gemüse und Kichererbsen in Orangensauce (Seite 43)

Glutenfreie Chocolate-Chip-Cookies (Seite 218)

Glutenfreie Mehlmischung (Seite 231)

Glutenfreier Pizzaboden (Seite 232)

Glutenfreies Fladenbrot (Seite 237)

Grüne Currypaste (Seite 13)

Grünes Curry mit Kichererbsen und Aubergine (Seite 16)

Helle, cremige Masalasauce (Seite 52)

Hoisin-Sauce (Seite 40)

Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und Tofu (Seite 41)

Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce (Seite 125)

Jackfrucht-Schälerbsen-Wot (Seite 73)

Karamellisierte Zwiebeln (Seite 242)

Kartoffeln und Erbsen Bombay-Art (Seite 61)

Kernige Schokoladenriegel (Seite 202)

Kichererbsen in Erdnusssauce (Seite 8)

Kichererben süßsauer (Seite 25)

Kichererbsen und Brokkoli in Mandschurischer Sauce (Seite 45)

Kichererbsen und Kartoffeln in Curry-Spinat-Sauce (Seite 63)

Kichererbsen-Gemüse-Eintopf mit Baharat (Seite 130)

Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata (Seite 177)

Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry (Seite 67)

Kichererbsen-Tikka-Masala (Seite 59)

Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 85)

Kross gebackener Tofu süßsauer (Seite 26)

Krosser Tofu (Seite 243)

Kung-Pao-Linsen (Seite 36)

Kung-Pao-Sauce (Seite 35)

Kung-Pao-Tofu-Gemüsepfanne (Seite 37)

Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit pikanten

Kichererbsen (Seite 131)

Laksa-Curry-Suppe (Seite 128)

Leinsamen-Ei (Seite 242)

Linsen-Gemüse-Frittata (Seite 178)

Makhani-Sauce (Seite 54)

Mandel-Srirachasauce (Seite 100)

Mandschurische Sauce (Seite 44)

Massaman-Gemüsecurry (Seite 20)

Matar-Masala mit Pilzen (Seite 58)

Nussfreie Knoblauch-Bechamelsauce

(Seite 86)

Orangensauce (Seite 42)

Quinoa-Pilaw mit Masalasauce (Seite 55)

Ranch-Dressing (Seite 87)

Rauchig-krosse Linsen auf cremigem Blattgemüse (Seite 143)

Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf (Seite 10)

Reisnudeln mit Mandschurischer Sauce (Seite 46)

Rote Currypaste (Seite 17)

Rote Currysuppe mit Linsen (Seite 18)

Rote Linsen in Erdnusssauce (Seite 4)

Rote Pizzasauce (Seite 146)

Samosa-Kartoffeln (Seite 239)

Schokoladenpie mit Salz-Dattel-Karamell

(Seite 197)

Süßkartoffel-Schokoladen-Pie (Seite 226)

Tahini-Knoblauch-Sauce (Seite 123)

Tamarinden-Chutney (Seite 240)

Teriyaki-Linsenklöße (Seite 31)

Teriyaki-Tempeh mit Butternusskürbis und

Blumenkohl (Seite 32)

Tingasauce (Seite 122)

Tinga-Schwarze-Bohnen-Suppe (Seite 126)

Tiramisu-Karamell-Riegel (Seite 214)

Tofu und Gemüse mit heller, cremiger Masalasauce (Seite 53)

Tofu aus Kichererbsenmehl (Seite 238)

Tofu mit Schwarzem Pfeffer (Seite 48)

Veganer Mozzarella (Seite 152)

Veganer Parmesan (Seite 233)

Weiche Schokoladenkeks-Riegel (Seite 194) Winterliche Pilzsuppe mit Spinat und Kichererbsen (Seite 127) Zitronen-Chia-Pudding (Seite 193)

Optional glutenfrei

»Mac and Brokkoli« mit schwarzem Pfeffer (Seite 166)

Baharat-Kichererbsen-Burger (Seite 103)

Bananen-Apfel-Rührkuchen (Seite 201)

Barbecue-Pizza mit jamaikanisch gewürzten

Bohnen und Gemüse (Seite 160)

Blumenkohlcremesauce (Seite 147)

Blumenkohl-Schawarma-Wraps (Seite 140)

Brokkoliauflauf mit Baharat (Seite 169)

Firecracker-Jackfrucht-Sandwiches (Seite 83)

Gebackene Gemüse-Pakoras (Seite 181)

Gefülltes Fladenbrot (Seite 186)

Gemüselasagne (Seite 162)

Ingwer-Tahini-Cookies (Seite 198)

Kichererbsen-Barbecue-Braten (Seite 116)

Kichererbsen-Chilaquiles (Seite 174)

Kichererbsen-Jackfrucht-Burger (Seite 104)

Kidneybohnen-Schwarze-Bohnen-Harissa-Burger (Seite 110)

Knuspriger Blumenkohl mit Firecracker-Sauce (Seite 79)

Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl (Seite 38)

Kürbisrührkuchen (Seite 217)

Kurkuma-Linsen-Bratlinge (Seite 134)

Linsenklößchen mit Masalasauce (Seite 56)

Linsen-Quinoa-Braten mit pikanter Glasur (Seite 118)

Linsen-Walnuss-Burger (Seite 97)

Makhani-Gemüse-Pizza (Seite 159)

Mandelbutter-Snickerdoodles (Seite 199)

Mango-Cupcakes (Seite 220)

Nussbutter-Blondies (Seite 205)

Orangen-Cupcakes (Seite 221)

Pikante Kichererbsen-Tacos (Seite 91)

Pikante Linsen-Tacos (Seite 90)

Pilz-Pekannuss-Linsen-Burger (Seite 114)

Pizza Margherita (Seite 155)

Pizza mit cremigem Spinat (Seite 156)

Quinoa-Möhren-Barbecue-Burger (Seite 113)

Quinoa-Pilz-Burger (Seite 107)

Richas Brownies (Seite 213)

Samosa Sliders mit Tamarinden-Chutney und

Mango (Seite 108)

Supereinfacher Bohnen-Burger (Seite 94)

Süßkartoffel-Erdnuss-Kichererbsen-Burger (Seite 98)

Süßsaure-Sauce (Seite 24)

Tempeh-Brokkoli-Wraps mit cremiger Jalapeño-

Sauce (Seite 138)

Teriyaki-Sauce (Seite 28)

Teriyaki-Sauce, gesüßt mit Datteln (Seite 29)

Weiße Pizza mit Pilzen und Jalapeño (Seite 151)

Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins (Seite 222)

Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge (Seite 185)

Nussfrei

Baharat-Kichererbsen-Avocado-Bowl (Seite 133)

Barbecuesauce (Seite 241)

Berbere-Paste (Seite 68)

Berbere-Tofu-Bowl mit Couscous (Seite 75)

Blumenkohl und Kichererbsen in Berberesauce (Seite 70)

Blumenkohlcremesauce (Seite 147)

Blumenkohl-Schawarma-Wraps (Seite 140)

Buffalo-Sauce (Seite 84)

Currypulver (Seite 245)

Einfacher Pizzateig (Seite 230)

Erdnusssauce ohne Erdnüsse (Seite 3)

Firecracker-Sauce (Seite 78)

French Toast mit Samosa-Füllung (Seite 182)

Garam Masala (Seite 244)

Gebackene Gemüse-Pakoras (Seite 181)

Gebratener Reis mit grünem Curry (Seite 14)

Gefülltes Fladenbrot (Seite 186)

Gemüse und Kichererbsen in Orangensauce (Seite 43)

Glutenfreies Fladenbrot (Seite 237)

Grüne Currypaste (Seite 13)

Grünes Curry mit Kichererbsen und Aubergine (Seite 16)

Ingwer-Tahini-Cookies (Seite 198)

Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce (Seite 125)

Jackfrucht-Schälerbsen-Wot (Seite 73)

Karamellisierte Zwiebeln (Seite 242)

Kartoffeln und Erbsen Bombay-Art (Seite 61)

Kichererbsen süßsauer (Seite 25)

Kichererbsen und Brokkoli in Mandschurischer Sauce (Seite 45)

Kichererbsen-Chilaquiles (Seite 174)

Kichererbsen-Gemüse-Eintopf mit Baharat (Seite 130)

Kichererbsen-Jackfrucht-Burger (Seite 104)

Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry (Seite 67)

Kidneybohnen-Schwarze-Bohnen-Harissa-Burger (Seite 110)

Knusprig gebackener Blumenkohl (Seite 246)

Kross gebackener Tou süßsauer (Seite 26)

Krosser Tofu (Seite 243)

Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit pikanten

Kichererbsen (Seite 131)

Kurkuma-Linsen-Bratlinge (Seite 134)

Leinsamen-Ei (Seite 242)

Linsen-Quinoa-Braten mit pikanter Glasur (Seite 118)

Mandschurische Sauce (Seite 44)

Nussfreie Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 86)

Orangen-Cupcakes (Seite 221)

Orangensauce (Seite 42)

Pikante Kichererbsen-Tacos (Seite 91)

Pikante Linsen-Tacos (Seite 90)

Quinoa-Möhren-Barbecue-Burger (Seite 113)

Reisnudeln mit Mandschurischer Sauce (Seite 46)

Rote Currypaste (Seite 17)

Rote Currysuppe mit Linsen (Seite 18)

Rote Pizzasauce (Seite 146)

Samosa-Kartoffeln (Seite 239)

Samosa Sliders mit Tamarinden-Chutney und

Mango (Seite 108)

Schnelle Zimtschnecken (Seite 210)

Schokoladen-Kürbis-Marmorkuchen (Seite 225)

Spinat-Artischocken-Lasagne mit Blumenkohlcremesauce (Seite 164)

Süßkartoffel-Schokoladen-Pie (Seite 226)

Tahini-Knoblauch-Sauce (Seite 123)

Tamarinden-Chutney (Seite 240)

Teriyaki-Linsenklöße (Seite 31)

Teriyaki-Sauce (Seite 28)

Teriyaki-Sauce, gesüßt mit Datteln (Seite 29)

Teriyaki-Tempeh mit Butternusskürbis und

Blumenkohl (Seite 32)

Tingasauce (Seite 122)

Tinga-Schwarze-Bohnen-Suppe (Seite 126)

Tofu aus Kichererbsenmehl (Seite 238)

Tofu mit Schwarzem Pfeffer (Seite 48)

Vollkornbrötchen (Seite 234)

Weizenfladenbrot (Seite 236)

Winterliche Pilzsuppe mit Spinat und Kichererbsen (Seite 127)

Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins (Seite 222)

Zitronen-Chia-Pudding (Seite 193)

Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge (Seite 185)

Optional nussfrei

»Mac and Brokkoli« mit schwarzem Pfeffer (Seite 166)

Amercian-Style-Pizza (Seite 148)

Baharat-Kichererbsen-Burger (Seite 103)

Bananen-Apfel-Rührkuchen (Seite 201)

Brokkoliauflauf mit Baharat (Seite 169)

Curry-Spinat-Sauce (Seite 62)

Curry-Vermicelli mit Spinat (Seite 64)

Erdnussbutterkuchen aus dem Mixer (Seite 206)

Firecracker-Jackfrucht-Sandwiches (Seite 83)

Firecracker-Kichererbsen-Salat mit Erdnuss-

Dressing (Seite 80)

Gemüselasagne (Seite 162)

Glutenfreie Chocolate-Chip-Cookies (Seite 218)

Helle, cremige Masalasauce (Seite 52)

Hoisin-Sauce (Seite 40)

Kichererbsen-Barbecue-Braten (Seite 116)

Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata (Seite 177)

Kichererbsen-Tikka-Masala (Seite 59)

Knuspriger Blumenkohl mit Firecracker-Sauce

(Seite 79)

Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl (Seite 38)

Kürbisrührkuchen (Seite 217)

Laksa-Curry-Suppe (Seite 128)

Linsen-Gemüse-Frittata (Seite 178)

Makhani-Gemüse-Pizza (Seite 159)

Makhani-Sauce (Seite 54)

Mandel-Srirachasauce (Seite 100)

Matar-Masala mit Pilzen (Seite 58)

Pizza Margherita (Seite 155)

Pizza mit cremigem Spinat (Seite 156)

Quinoa-Pilz-Burger (Seite 107)

Schokoladen-Erdnussbutter-Torte (Seite 190,)

Veganer Parmesan (Seite 233)

Weiße Pizza mit Pilzen und Jalapeño

(Seite 151)

Zubereitung in 30 Minuten (oder weniger)

Baharat-Kichererbsen-Avocado-Bowl (Seite 133)

Barbecuesauce (Seite 241)

Blumenkohlcremesauce (Seite 147)

Blumenkohl-Schawarma-Wraps (Seite 140)

Buffalo-Sauce (Seite 84)

Currypulver (Seite 245)

Curry-Spinat-Sauce (Seite 62)

Curry-Vermicelli mit Spinat (Seite 64)

Erdnussbutterkuchen aus dem Mixer (Seite 206)

Erdnusssauce (Seite 2)

Erdnusssauce ohne Erdnüsse (Seite 3)

Firecracker-Sauce (Seite 78)

Garam Masala (Seite 244)

Glutenfreie Chocolate-Chip-Cookies (Seite 218)

Glutenfreie Mehlmischung (Seite 231)

Glutenfreier Pizzaboden (Seite 232)

Glutenfreies Fladenbrot (Seite 237)

Grüne Currypaste (Seite 13)

Helle, cremige Masalasauce (Seite 52)

Hoisin-Sauce (Seite 40)

Ingwer-Tahini-Cookies (Seite 198)

Karamellisierte Zwiebeln (Seite 242)

Kernige Schokoladenriegel (Seite 202)

Kichererbsen süßsauer (Seite 25)

Kichererbsen-Chilaquiles (Seite 174)

Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata (Seite 177)

Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry (Seite 67)

Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 85)

Krosser Tofu (Seite 243)

Kung-Pao-Sauce (Seite 35)

Kürbisrührkuchen (Seite 217)

Makhani-Sauce (Seite 54)

Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel

(Seite 209)

Mango-Cupcakes (Seite 220)

Matar-Masala mit Pilzen (Seite 58)

Nussfreie Knoblauch-Bechamelsauce (Seite 86)

Orangen-Cupcakes (Seite 221)

Orangensauce (Seite 42)

Pikante Kichererbsen-Tacos (Seite 91)

Pizza mit cremigem Spinat (Seite 156)

Ranch-Dressing (Seite 87)

Rauchige-krosse Linsen auf cremigem Blattgemüse

(Seite 143)

Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf (Seite 10)

Richas Brownies (Seite 213)

Rote Currypaste (Seite 17)

Rote Currysuppe mit Linsen (Seite 18)

Rote Pizzasauce (Seite 146)

Samosa-Kartoffeln (Seite 239)

Schokoladenpie mit Salz-Dattel-Karamell

(Seite 197)

Süßkartoffel-Schokoladen-Pie (Seite 226)

Süßsaure Sauce (Seite 24)

Tahini-Knoblauch-Sauce (Seite 123)

Tamarinden-Chutney (Seite 240)

Tempeh-Brokkoli-Wraps mit cremiger Jalapeño-

Sauce (Seite 138)

Teriyaki-Sauce (Seite 28)

Teriyaki-Sauce, gesüßt mit Datteln (Seite 29)

Tingasauce (Seite 122)

Tiramisu-Karamell-Riegel (Seite 214)

Tofu aus Kichererbsenmehl (Seite 238)

Veganer Mozzarella (Seite 152)

Veganer Parmesan (Seite 233)

Weiche Schokoladenkeks-Riegel (Seite 194)

Zitronen-Chia-Pudding (Seite 193)

Gewürzmischungen

Baharat-Gewürzmischung (Seite 100)

Currypulver (Seite 245)

Garam Masala (Seite 244)

Jamaikanische Jerk-Gewürzmischung (Seite 160)

Schawarma-Gewürzmischung (Seite 141)

Schnelle Italienische Gewürzmischung (Seite 163)

Schnelle Ranch-Dressing-Gewürzmischung

(Seite 87)

Trockene Berbere-Gewürzmischung (Seite 69)

Über die Autorin

icha Hingle ist die produktive und ausgezeichnete Rezeptentwicklerin, Bloggerin und Fotografin hinter VeganRicha.com und Autorin des Beststellers Vegane Indische Küche. Richas Rezepte sind leicht verständlich und ihre Schritt-für-Schritt-Fotografien bieten selbst unerfahreneren Hobbyköchen leichten Zugang zum Kochen. Es macht ihr große Freude zu zeigen, wie leicht es ist, vegane indische Küche oder überhaupt vegan zu kochen und Gerichten, die für Allergiker geeignet sind und die potenziell gluten- und sojafrei sein können, zu entwickeln. Auf Oprah.com, in der Huffington Post, Glamour, Babble, VegNews.com, Rediff.com (unter den Top 30 indischen Food-Blogs), TheKitchn, Cosmopolitan, MSN, BuzzFeed und TreeHugger wurde Richa bereits erwähnt. Im Jahr 2017 gewann sie den VegNews Bloggy Award und ihr erstes Buch wurde von PETA zu den sieben veganen Kochbüchern, die man unbedingt haben muss, gezählt und war 2015 außerdem eines der Top-Kochbücher für vegane Küche in der Vegetarian Times.



Besuchen Sie Richas Webseite (englisch)

www.veganricha.com

Für einige Rezepte aus diesem Buch gibt es Videos auf Richas YouTube-Kanal (englisch):

www.youtube.com/veganricharecipes

Verbinden Sie sich in den sozialen Netzwerken mit Richa:

Facebook - www.facebook.com/veganricha

Intagram - www.instagram.com/veganricha

Twitter - www.twitter.com/veganricha

Pinterest - www.pinterest.com/veganricha

Register

A	Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit pikanten
Allergien und Unverträglichkeiten xvi	Kichererbsen 131
American-Style-Pizza 148	Saucen für 247
Teig für 231	Schawarma Wraps 140
Appetizers und Snacks	Teriyaki Tempeh mit Butternusskürbis und 32
Kernige Schokoladenriegel 202	und Kichererbsen in Berberesauce 70
Knuspriger Blumenkohl mit 79	Bohnen, über 250
Krosser Linsen-Snack 142	Bombay-Art, Kartoffeln und Erbsen 61
Aubergine, grünes Curry, Kichererbsen und 16	Bratlinge
Ausstattung (Küche) 259	backen 101
Avocado-Bowl 133	Baharat-Kichererbsen 103
Tivocado Dovi 100	braten (in der Pfanne) 101
В	Kichererbsen-Jackfrucht 104
Backen, glutenfrei 192	Kidneybohnen-Schwarze-Bohnen-Harissa 110
Baharat 192	Kurkuma-Linsen 134
Brokkoliauflauf mit 169	Linsen-Walnuss 97
Gewürzmischung 100	Pilz-Pekannuss-Linsen 114
Kichererbsen-Avocado-Bowl 133	Quinoa-Möhren-Barbecue 113
Kichererbsen-Burger 103	Quinoa-Pilz 107
Kichererbsen-Gemüse-Eintopf 130	Samosa Sliders mit Tamarinden-Chutney und
Bananen-Apfel-Rührkuchen 201	Mango 108
Barbecue	Schwarze Bohnen 94
Barbecue-Pizza 160	Süßkartoffel-Erdnuss-Kichererbsen 98
Kichererbsen-Barbecue-Braten 116	Tipps für die Zubereitung 101
Quinoa-Möhren-Burger 113	Zucchini-Möhren-Kichererbsen 185
Sauce 241	Brokkoli
Bechamelsauce, Knoblauch 85	Brokkoliauflauf mit Baharat 169
Beilagen	Kichererbsen und Brokkoli in Mandschurischer
Gefülltes Fladenbrot 186	Sauce 45
Knusprig gebackener Blumenkohl 246	Mac and Brokkoli mit schwarzem Pfeffer 166
Samosa-Kartoffeln 239	Tempeh-Wraps mit cremiger Jalapeño Sauce 138
Spanischer Reis 124	Brötchen, Vollkorn 234
Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge 185	Brownies
Berbere	Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel 209
Berbere-Paste 68	Richas 213
Gewürzmischung 69	Buddha-Bowl mit pikanten Süßkartoffeln 136
Sauce, Blumenkohl und Kichererbsen in 70	Buffalo
Tofu-Bowl mit Couscous 75	Kichererbsen-Pizza mit Knoblauch-
Blondies, Nussbutter- 205	Bechamelsauce 88
Blumenkohl	Pikante Kichererbsen-Tacos 91
Blumenkohlcremesauce 147	Pikante-Linsen-Tacos 90
Knuspriger Kung-Pao 38	Sauce 84
Knuspriger, mit Firecracker-Sauce 79	Butter-Masalasauce 54
Knusprig gebackener 246	Butternusskürbis, Teriyaki-Tempeh mit Blumenkohl und 32

\mathcal{C}	Süßkartoffel-Schokoladen-Pie 226
Chapati. Siehe Fladenbrote	Tiramisu-Karamell-Riegel 214
Checkliste Vorratskammer, für dieses Buch 258	Weiche Schokoladenkeks-Riegel 194
Chilaquiles, Kichererbsen 174	Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins 222
Chipotle-Ranch-Dressing 87	Zitronen-Chia-Pudding 193
Chole. Siehe Kichererbsen, hell	·
Chutney, Tamarinde 240	$\mathcal E$
Cookies	Ei-Ersatz
	Leinsamen-Ei 242
Glutenfreie Chocolate-Chip- 218	Einfacher Pizzateig 230
Ingwer-Tahini 198	Eintöpfe. Siehe auch Suppen
Mandelbutter-Snickerdoodles 199	Kichererbsen-Gemüse 130
Couscous, Berbere-Tofu-Bowl mit 75	Reisnudel-Erdnussbutter 10
Cupcakes. Siehe auch Kuchen	Erbsen, Bombay-Art und Kartoffeln 61
Mango 220	Erbsen, über 250
Orangen 221	Erdnussbutter
Curry	Kuchen aus dem Mixer 206
Gemüse, Massaman 20	
grün, gebratener Reis 14	Reisnudel-Eintopf 10
grün, mit Kichererbsen und Aubergine 16	Sauce 2
Kichererbsen-Süßkartoffel 67	Sauce, gebratener Reis mit 7
ohne Öl oder aus dem Schnellkochtopf 66	Sauce, Kichererbsen in 8
Paste 13, 17, 129	Sauce, Rote Linsen in 4
Pulver 245	Schokoladen-Erdnussbutter-Torte 190
Rote Currysuppe mit Linsen 18	Schokoladen-Marmorkuchen 207
Sauce, Spinat 62	Erdnuss, Süßkartoffel-Kichererbsen-Burger 98
Suppe, Laksa 128	
Vermicelli mit Spinat 64	F
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Firecracker
D	Jackfrucht-Sandwiches 83
Datteln	Kichererbsensalat mit Erdnuss-Dressing 80
Schokoladenpie mit Salz-Karamell und 197	Knuspriger Blumenkohl mit Firecracker-Sauce 79
Datteln, Teriyaki-Sauce, gesüßt mit 29	Sauce 78
Desserts	Fladenbrot(e)
	Glutenfrei 237
Bananen-Apfel-Rührkuchen 201	Weizen 236
Erdnussbutterkuchen aus dem Mixer 206	French Toast mit Samosa-Füllung 182
Erdnussbutter-Schokoladen-Marmorkuchen 207	Frische Zutaten, über 253
Glutenfreie Chocolate-Chip-Cookies 218	Frittata(s)
Ingwer-Tahini-Cookies 198	Kichererbsenmehl-Gemüse 177
Kernige Schokoladenriegel 202	
Kürbisrührkuchen 217	Linsen-Gemüse 178
Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel 209	Frühstück
Mandelbutter-Snickerdoodles 199	French Toast mit Samosa-Füllung 182
Mango-Cupcakes 220	Gebackene Gemüse-Pakoras 181
Nussbutter-Blondies 205	Gefülltes Fladenbrot 186
Orangen-Cupcakes 221	Kichererbsen-Chilaquiles 174
Orangenkuchen mit Glasur 221	Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata 177
Richas Brownies 213	Linsen-Gemüse-Frittata 178
Schnelle Zimtschnecken 210	Minze-Koriander-Kräutersauce 183
Schokoladen-Erdnussbutter-Torte 190	Schnelle Zimtschnecken 210
Schokoladen-Kürbis-Marmorkuchen 225	Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge 185
Schokoladenpie mit Salz-Dattel-Karamell 197	
±	

\mathcal{G}	Blumenkohl und Kichererbsen in Berberesauce 70
Garam Masala 244	Brokkoliauflauf mit Baharat 169
Kashmiri 245	Buddha-Bowl mit pikanten Süßkartoffeln 136
Garzeiten von Bohnen 251	Curry-Vermicelli mit Spinat 64
Gebäck	Firecracker-Jackfrucht-Sandwiches 83
Bananen-Apfel-Rührkuchen 201	Firecracker-Kichererbsensalat mit Erdnuss-
Gefülltes Fladenbrot 186	Dressing 80
Glutenfreie Kürbis-Muffins 216	French Toast mit Samosa-Füllung 182
Glutenfreies Fladenbrot 237	Gebratener Reis mit Erdnusssauce 7
Kürbisrührkuchen 217	Gebratener Reis mit grünem Curry 14
Schnelle Zimtschnecken 210	Gefülltes Fladenbrot 186
Schokoladen-Kürbis-Marmorkuchen 225	Gemüselasagne 162
Vollkornbrötchen 234	Gemüse und Kichererbsen in Orangensoße 43
Weizenfladenbrot 236	Grünes Curry mit Kichererbsen und Aubergine 16
Zitronen-Chia-Kokosnuss-Muffins 222	Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und Tofu 41
Gebackene Gemüse-Pakoras 181	Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce 125
Gebratener Reis mit Erdnusssauce 7	Jackfrucht-Schälerbsen-Wot 73
Gebratener Reis mit grünem Curry 14	Kartoffeln und Erbsen Bombay-Art 61
Gefülltes Fladenbrot 186	Kichererbsen-Barbecue-Braten 116
Gemüselasagne 162	Kichererbsen-Chilaquiles 174
Gemüse-Pizza, Makhani 159	Kichererbsen-Gemüse-Eintopf mit Baharat 130
Gemüse und Kichererbsen in Orangensauce 43	Kichererbsen in Erdnusssauce 8
Getreide, über 252	Kichererbsenmehl-Gemüse-Frittata 177
Gewürze, über 257	Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry 67
Gewürzmischungen 267	Kichererbsen süßsauer 25
Baharat 100	Kichererbsen-Tikka-Masala 59
Berbere 69	Kichererbsen und Brokkoli in Mandschurischer
Currypulver 245	Sauce 45
Garam Masala 244	Kichererbsen und Kartoffeln in Curry-Spinat-
Jamaikanische Jerk- 160	Sauce 63
Kashmiri Garam Masala 245	Knuspriger Blumenkohl mit Firecracker-Sauce 79
Schawarma 141	Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl 38
Schnelle Garam Masala 244	Krosser Tofu 243
Schnelle Italienische 163	Kross gebackener Tofu süßsauer 26
Gewürzöl 69	Kung-Pao-Linsen 36
Glutenfrei 262	Kung-Pao-Tofu-Gemüsepfanne 37
Glutenfrei backen 192	Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit pikanten
Chocolate-Chip-Cookies 218	Kichererbsen 131
Fladenbrot 237	Kurkuma-Linsen-Bratlinge 134
Kürbis-Muffins 216	Linsen-Gemüse-Frittata 178
Mehlmischung 231	Linsenklößchen mit Masalasauce 56
Pizzaboden 232	Linsen-Quinoa-Braten mit pikanter Glasur 118
Grandiose Saucen, über xiii	Mac and Brokkoli mit schwarzem Pfeffer 166
Grüne Currypaste 13	Massaman-Gemüsecurry 20
Grünes Curry mit Kichererbsen und Aubergine 16	Matar-Masala mit Pilzen 58
	Nudelauflauf mit rauchig-cremiger Sauce 170
Н	Pikante Kichererbsen-Tacos 91
Haferboden 227	Pikante-Linsen-Tacos 90
Hauptgerichte	Quinoa-Pilaw mit Masalasauce 55
Baharat-Kichererbsen-Avocado-Bowl 133	Rauchig-krosse Linsen auf cremigem
Berbere-Tofu-Bowl mit Couscous 75	Blattgemüse 143

Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf 10	Gemüseeintopt mit Baharat 130
Reisnudeln mit Mandschurischer Sauce 46	in Berberesauce, Blumenkohl und 70
Rote Currysuppe mit Linsen 18	in Erdnusssauce 8
Rote Linsen in Erdnusssauce 4	in Orangensauce, Gemüse und 43
Spinat-Artischocken-Lasagne 164	Kichererbsenmehl, Gemüse-Frittata 177
Teriyaki-Linsenklöße 31	Kichererbsenmehl, Tofu aus 238
Teriyaki-Tempeh mit Butternusskürbis und	pikante, Kurkuma-Blumenkohl-Reis mit 131
Blumenkohl 32	Pilzsuppe mit Spinat und 127
Tofu mit schwarzem Pfeffer 48	Salat, Firecracker mit Erdnuss-Dressing 80
Tofu und Gemüse mit heller, cremiger	süßsauer 25
Masalasauce 53	Tacos, pikante 91
Helle, cremige Masalasauce 52	Tikka-Masala 59
Hoisin-Sauce 40	und Aubergine, grünes Curry 16
Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und Tofu 41	und Brokkoli in Mandschurischer Sauce 45
,	und Kartoffeln in Curry-Spinat-Sauce 63
	und Süßkartoffeln, Curry 67
Ingwer-Tahini-Cookies 198	Zucchini-Möhren-Bratlinge 185
mg//or rummi coolide 170	Kidneybohnen-Schwarze-Bohnen-Harissa-Burger 110
J	Knoblauch-Bechamelsauce 85
Jackfrucht	Buffalo-Kichererbsen-Pizza mit 88
Burger, Kichererbsen 104	Nussfreie 86
Kichererbsen-Bowl mit Tingasauce 125	Knoblauch, Tahini-Sauce 123
Sandwiches, Firecracker 83	Knuspriger Blumenkohl mit 79
Schälerbsen-Wot 73	Knuspriger Kung-Pao-Blumenkohl 38
Jalapeño-Sauce, cremige 139	Knusprig gebackener Blumenkohl 246
Jalapeño, weiße Pizza mit Pilzen und 151	Kokosnuss-Muffins, Zitronen-Chia 222
Jamaikanische Jerk-Gewürzmischung 160	Kräuter, über 257
Jamaikanische jerk-dewurzhischung 100 Jamaikanisch gewürzte Bohnen und Gemüse, Barbecue	Krauter, doer 257 Krosser Linsen-Snack 142
Pizza mit 160	Krosser Tofu 243
FIZZa IIIIt 100	
K	Kross gebackener Tofu süßsauer 26
Karamellisierte Zwiebeln 242	Kuchen. Siehe auch Cupcakes Erdnussbutter, aus dem Mixer 206
Kartoffeln	Erdnussbutter-Schokoladen-Marmor 207
	Orangen, mit Glasur 221
in Curry-Spinat-Sauce, Kichererbsen und 63	Schokoladen-Erdnussbutter-Torte 190
Samosa 239	
und Erbsen Bombay-Art 61	Schokoladen-Kürbis-Marmor 225
Käse, vegan	Kung-Pao
Mozzarella 152	Blumenkohl, knusprig 38
Parmesan 233	Linsen 36
Sauce, rauchig-cremig 171	Sauce 35
Kashmiri Garam Masala 245	Tofu-Gemüsepfanne 37
Kernige Schokoladenriegel 202	Kürbis
Kichererbsen	Muffins, glutenfrei 216
Avocado-Bowl, Baharat 133	Rührkuchen 217
Barbecue-Braten 116	Schokoladen-Marmorkuchen 225
Bowl, Jackfrucht mit Tingasauce 125	Kurkuma
Buffalo-Pizza mit Knoblauch-Bechamelsauce 88	Blumenkohl-Reis mit pikanten Kichererbsen 131
Burger, Baharat 103	Linsen-Bratlinge 134
Burger, Jackfrucht 104	
Burger, Süßkartoffel-Erdnuss 98	
Chilaquiles 174	

1.	Mozzarella, vegan 152
Laksa	Muffins
Curry-Paste 129	Kürbis, glutenfrei 216
Curry-Suppe 128	Zitronen-Chia-Kokosnuss 222
Lasagne	to.
Gemüse 162	\cap
mit Blumenkohlcremesauce, Spinat-	Nacho-Chips 137
Artischocken 164	Nährwertangaben xvii
Leinsamen-Ei 242	Nudeln
Linsen	Curry-Vermicelli mit Spinat 64
Bratlinge, Kurkuma und 134	Gemüselasagne 162
Bratlinge, Pilze, Pekannüsse und 114	Mac and Brokkoli mit schwarzem Pfeffer 166
Gemüse-Frittata 178	Nudelauflauf mit rauchig-cremiger Sauce 170
Klöße, mit Masalasauce 56	Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf 10
Klöße, Teriyaki 31	Reisnudeln mit Mandschurischer Sauce 46
Kung-Pao 36	Spinat-Artischocken-Lasagne mit
Quinoa-Braten mit pikanter Glasur 118	Blumenkohlcremesauce 164
Rauchig krosse, auf cremigem Blattgemüse 143	Nussbutter
Rote Currysuppe mit 18	Blondies 205
Rote, in Erdnusssauce 4	Hausgemacht 256
Tacos, pikante 90	Nussfrei 264
Walnuss-Burger 97	Knoblauch-Bechamelsauce 86
Linsen, über 250	Ranchdressing 86
Lobhia. Siehe Augenbohnen	
C	()
\bigcap	Ölfreies (fettfreies) Kochen xviii, 66
Makhani-Gemüse-Pizza 159	Öl, Gewürz- 69
Makhani-Sauce 54	Orangen
Mandeln	Cupcakes 221
Mandelbutter-Cheesecake-Brownie-Riegel 209	Kuchen, mit Glasur 221
Mandelbutter-Snickerdoodles 199	Sauce 42
Srirachasauce 100	D
Mandschurisch	P
Kichererbsen und Brokkoli 45	Panierstation 247
Sauce 44	Parmesan, vegan 233
Sauce, Reisnudeln mit 46	Paste(n). Siehe Sauce(n)
Mango-Cupcakes 220	Pekannuss, Pilz-Linsen-Burger 114
Mango, Samosa Sliders mit Tamarinden-Chutney	Phulka. Siehe Fladenbrot
und 108	Pie(s)
Margherita, Pizza 155	Haferboden 227
Marmorkuchen	Schokoladenpie mit Salz-Dattel-Karamell 197
Erdnussbutter-Schokoladen 207	Süßkartoffel-Schokoladen 226
Schokoladen-Kürbis 225	Pikante Kichererbsen-Tacos 91
Masala. Siehe Gewürzmischungen	Pikante-Linsen-Tacos 90
Masalasauce, Butter 54	Pilze
Masalasauce, helle, cremige 52	Bratlinge, Quinoa- 107
Masalasauce, Tikka 54	Jalapeño Pizza 151
Massaman-Gemüsecurry 20	Matar-Masala mit 58
Matar-Masala mit Pilzen 58	-Pekannuss-Linsen-Burger 114
Mehlmischung, glutenfrei 231	Suppe, mit Spinat und Kichererbsen 127
Mehl, über 252	und Tofu-Stir-Fry, Hoisin 41
Minze-Koriander-Kräutersauce 183	

Pizza	8
Alternative zu 150	Salat
American-Style 148, 231	Firecracker-Kichererbsen, mit Erdnuss-Dressing 80
Barbecue, mit jamaikanisch gewürzten Bohnen und	Samosa
Gemüse 160	gefüllter French Toast 182
Boden, glutenfrei 232	Kartoffeln 239
Buffalo-Kichererbsen mit Knoblauch-	Sliders mit Tamarinden-Chutney und Mango 108
Bechamelsauce 88	Sandwiches. Siehe auch Wraps
Gemüse 154	Blumenkohl-Schawarma-Wraps 140
Makhani-Gemüse 159	Firecracker-Jackfrucht 83
Margherita 155	Tempeh-Brokkoli-Wraps mit cremiger Jalapeño-
mit cremigem Spinat 156	Sauce 138
rote Pizzasauce 146	Sauce(n)
Teig, einfach 230	Barbecue 241
weiße, Pilz-Jalapeño 151	Berbere-Paste 68
Planung der Zubereitung, über xiv	Blumenkohlcreme 147
Pudding, Zitronen-Chia 193	Buffalo 84
	Butter-Masala 54
Q	Curry-Spinat 62
Quinoa	Erdnuss-Dressing 80
Linsen-Quinoa-Braten mit pikanter Glasur 118	Erdnusssauce 2
Möhren-Barbecue-Burger 113	Erdnusssauce ohne Erdnüsse 3
Pilaw mit Masalasauce 55	Firecracker 78
Pilz-Burger 107	für Blumenkohl 247
	Gewürzöl 69
R	Grüne Currypaste 13
Ranch-Dressing 87	Helle, cremige Masalasauce 52
Ranch-Dressing, nussfrei 86	Hoisin 40
Ranch-Dressing, schnelle Gewürzmischung 87	Jalapeño-Sauce, cremige 139
Rauchig-cremige Sauce 171	Knoblauch-Bechamel 85
Rauchig-krosse Linsen auf cremigem Blattgemüse 143	Knoblauch-Bechamel, nussfrei 86
Raungi. Siehe Augenbohnen	Kung-Pao 35
Register nach Rezeptgruppen 261	Laksa-Curry-Paste 129
Reis	Makhani 54
gebraten, mit Erdnusssauce 7	Mandel-Sriracha 100
gebraten, mit grünem Curry 14	Mandschurische 44
Quinoa-Pilaw mit Masalasauce 55	Minze-Koriander-Kräuter 183
Spanisch 124	Orangen 42
Reisnudel-Erdnussbutter-Eintopf 10	Ranch-Dressing 87
Reisnudeln mit Mandschurischer Sauce 46	Ranch-Dressing, Chipotle 87
Richas Brownies 213	Ranch-Dressing, nussfrei 86
Rote Linsen in Erdnusssauce 4	Ranch-Dressing, Sellerie 87
Rote Linsen, über 5	Rauchig-cremige Käsesauce 171
Rote Pizzasauce 146	Rote Currypaste 17
Rote(r) Curry	Rote Pizzasauce 146
Paste 17	süßsauer 24
Suppe mit Linsen 18	Tahini-Knoblauch 123
Roti. Siehe Fladenbrot	Tamarinden-Chutney 240

Teriyaki 28	Suppe
Teriyaki, gesüßt mit Datteln 29	Laksa-Curry 128
Tikka Masala 54	Rotes Curry, mit Linsen 18
Tinga 122	Schwarze Bohnen, Tinga 126
Schälerbsen, Jackfrucht-Wot 73	Winterliche Pilzsuppe mit Spinat und
Schawarma-Gewürzmischung 141	Kichererbsen 127
Schawarma-Wraps, mit Blumenkohl 140	Süßkartoffeln
Schnelle Garam Masala 244	Buddha-Bowl mit pikanten 136
Schnelle Italienische Gewürzmischung 163	Curry, Kichererbsen mit 67
Schnelle Ranch-Dressing-Gewürzmischung 87	Kichererbsen-Bratlinge, mit Erdnüssen 98
Schnelle Zimtschnecken 210	Schokoladen-Pie 226
Schnellkochtopf	Süßsauer
Bohnen 251	Kichererbsen 25
Currys 66	Sauce 24
Linsen 250	Tofu, kross gebackener 26
Wot 72	
Schnellkochtopf, über 260	\mathcal{T}
Schokolade	Tacos
Chocolate-Chip-Cookies, glutenfrei 218	pikante Kichererbsen 91
Kernige Schokoladenriegel 202	pikante Linsen 90
Kürbismarmorkuchen 225	Tahini-Knoblauch-Sauce 123
Marmorkuchen, Erdnussbutter 207	Tamarinden-Chutney 108, 240
Pie, mit Salz-Dattel-Karamell 197	Teig, einfacher Pizza- 230
Pie, Süßkartoffel 226	Teig, für American-Style-Pizza 231
Richas Brownies 213	Tempeh
Weiche Schokoladenkeks-Riegel 194	Brokkoli-Wraps mit cremiger Jalapeño-Sauce 138
Schwarze Bohnen	Teriyaki mit Butternusskürbis und Blumenkohl 32
Bratlinge 94	Tempeh, über 254
Harissa Bratlinge, Kidneybohnen und 110	Teriyaki
Suppe, Tinga 126	Linsenklöße 31
Schwarzer Pfeffer	Sauce 28
Mac and Brokkoli 166	Sauce, gesüßt mit Datteln 29
Tofu 48	Tempeh mit Butternusskürbis und Blumenkohl 32
Sellerie-Ranch-Dressing 87	Tikka
Sliders, Samosa, mit Tamarinden-Chutney und	Masala-Kichererbsen 59
Mango 108	Masalasauce 54
Snacks. Siehe Appetizers und Snacks	Tinga
Snickerdoodles, Mandelbutter 199	Jackfrucht-Kichererbsen-Bowl 125
Sojafrei 261	Sauce 122
Spanischer Reis 124	Schwarze-Bohnen-Suppe 126
Spinat	Tiramisu-Karamell-Riegel 214
Cremig, Pizza mit 156	Tofu
Curry-Sauce 62	aus Kichererbsenmehl 238
Curry-Sauce, Kichererbsen und Kartoffeln in 63	Berbere-Bowl mit Couscous 75
Curry-Vermicelli mit 64	Hoisin-Stir-Fry mit Pilzen und 41
Lasagne mit Artischocken 164	Krosser 243
Pilzsuppe mit Kichererbsen und 127	Kross gebackener, süßsauer 26
Srirachasauce, mit Mandeln 100	Kung-Pao-Gemüsepfanne 37
Stir Fry, Hoisin, mit Pilzen und Tofu 41	mit schwarzem Pfeffer 48
Supereinfacher Bohnen-Burger 94	pressen und würfeln 243
ouperennaener bonnen-burger 94	und Gemüse mit heller, cremiger Masalasauce 53
	und Gemuse mit nenel, elemiget masalasauce 33

Tofu, über 255 Toor. Siehe Straucherbsen Trockene Berbere-Gewürzmischung 69

0

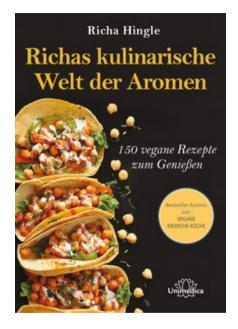
Veganer Mozzarella 152 Veganer Parmesan 233 Veggie-Pizza 154 Vollkornbrötchen 234 Volumen vs metrische Maße, über xviii

(1)

Walnuss, Linsen-Burger 97 Weiche Schokoladenkeks-Riegel 194 Weiße Pizza mit Pilzen und Jalapeño 151 Weizenfladenbrot 236 Winterliche Pilzsuppe mit Spinat und Kichererbsen 127 Wot, aus dem Schnellkochtopf 72 Wot, Jackfrucht-Schälerbsen 73 Wraps. Siehe auch Sandwiches Blumenkohl-Schawarma 140 Tempeh-Brokkoli, mit cremiger Jalapeño-Sauce 138

7

Zeitangaben, in den Rezepten, über xv Zitronen-Chia Kokosnuss-Muffins 222 Pudding 193 Zucchini-Möhren-Kichererbsen-Bratlinge 185 Zutaten, über 253 Zwiebeln, karamellisiert 242



Richa Hingle

Richas kulinarische Welt der Aromen 150 vegane Rezepte zum Genießen

304 pages, hb publication 2018



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com