

Michaela Marmulla

Brunch vegan! - Mängelexemplar

Leseprobe

[Brunch vegan! - Mängelexemplar](#)

von [Michaela Marmulla](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



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

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



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
Mini-Wraps 35
Schnelle Pizzaschnecken 36

Blätterteigschnecken
mit würziger Tapenade 38
Tortilla Chips mit Mexican Layer Dip 39
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 – 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-Buffer 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 Seiten, geb.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de