

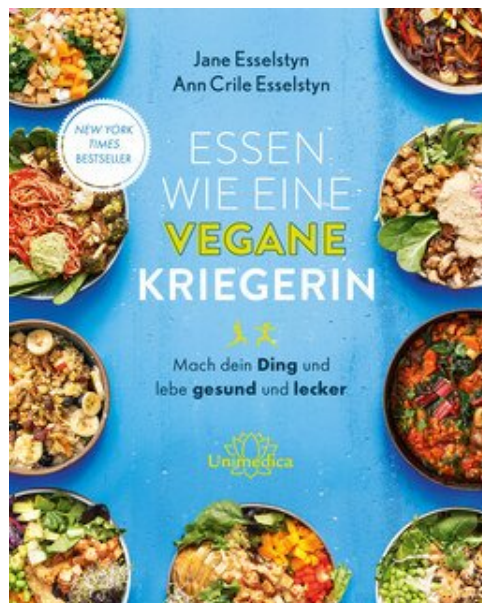
# Esselstyn A.C. / Esselstyn J. Essen wie eine vegane Kriegerin

## Leseprobe

[Essen wie eine vegane Kriegerin](#)

von [Esselstyn A.C. / Esselstyn J.](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b31563>

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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>


[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoukas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahneemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Jane Esselstyn  
Ann Crile Esselstyn



ESSEN  
WIE EINE  
**VEGANE**  
KRIEGERIN

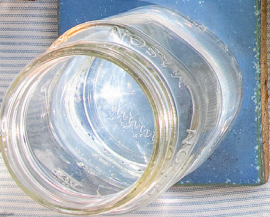


▲  
▲  
▲  
▲  
▲  
▲  
▲  
▲  
▲  
▲  
▲

Für Caldwell B. Esselstyn Jr., Essy, Daddy – dessen Besonnenheit und Beharrlichkeit auf dem Feld der veganen Ernährung dazu beigetragen haben, den Weg für starke und leidenschaftliche vegane Kriegerinnen in eine köstliche Zukunft zu ebnen.

▲  
▲  
▲  
▲  
▲  
▲  
▲

Und für alle veganen Kriegerinnen da draußen, die sich Schritt für Schritt durchhangeln. Macht weiter so! Das Beste kommt noch ...



# INHALT



Einleitung: Hört unseren Kampfesruf 1

KAPITEL 1

**Wie Pflanzen  
Frauen stärken 11**

KAPITEL 2

**Köstlich und  
gesund 29**

KAPITEL 3

**Die Küche  
der veganen Kriegerin 35**

Grundnahrungsmittel für Speisekammer und Kühlschrank .....	36
Gewürze, Kräuter und Würzmittel .....	37
Süßkartoffeln zubereiten .....	38
Kartoffeln zubereiten .....	39
Grünkohl zubereiten .....	39
Zwiebeln karamellisieren .....	40
Pilze mit Zwiebeln und Knoblauch .....	41

KAPITEL 4

**Power-Frühstück 43**

Geröstetes Kürbiskern-Knuspermüsli .....	45	Zitronen-Porridge .....	55
Porridge zum Mitnehmen .....	46	Apfel-Leinsamen-Flapjacks .....	57
Herzhaftes Yogi-Porridge .....	47	Siris Frühstückstaler .....	59
Anns Porridge für Kriegerinnen .....	49	Polenta (»Grits«) mit Blattgemüse .....	61
Blaubeer-Mais-Muffins .....	51	Süßkartoffel-Frühstück .....	62
Bananenmuffins oder -brot .....	53	Kichererbsen-Omelett 3.0 .....	63

KAPITEL 5

**Geheimwaffen: Soßen,  
Hummus, Dressings,  
Salsa und Guacamole 65**

Walnuss-Ingwer-Soße und -Dressing .....	66	Boyfriend-Bolognese .....	75
Teriyaki-Soße .....	66	Mommys Pilzsoße 3.0 .....	77
Thai-Erdnuss-Soße .....	67	Avocado-Pesto .....	78
Scharfe Mandelsoße .....	68	Walnuss-Pesto .....	78
Würzige Mais-Limetten-Soße .....	69	Cashew-Pesto .....	79
Sesam-Ingwer-Soße .....	70	Unser Lieblingshummus .....	81
Grüne Göttinnen-Soße und -Dressing .....	71	Zitronen-Hummus .....	81
Zitronen-Tahin-Soße .....	72	Balsamico-Hummus .....	81
Koriander-Minz-Soße .....	73	Schwarze-Bohnen-Hummus .....	81
Original-Marinara .....	74	Hummus mit geröstetem Knoblauch .....	82



Hummus mit Hickory-Flüssigrauch .....	82	Pink-Dressing .....	90
Thousand-Island-Hummus .....	83	Blitz-Dressing .....	91
Anns und Essys Lieblings-Dressing .....	86	Pfirsich-Salsa .....	93
Bariton-Dressing .....	87	Brians frische Salsa .....	94
3-2-1-Hummus-Dressing .....	87	Bunte Mango-Salsa .....	95
Criles leichtes Zitronen-Dressing .....	88	Wassermelonen-Salsa .....	96
Erdbeer-Balsamico-Dressing .....	89	Radieschen-Trauben-Salsa .....	96
Walnuss-Meerrettich-Dressing .....	89	Guacamole Nr. 1 .....	97

## KAPITEL 6

### Sandwiches, Wraps, Brote und herrliche Suppen 99

Getunter Salat .....	101	Kalte Gurkensuppe .....	121
BLT-Sandwich mit »Bacon«-Tempeh & Avocado .....	103	Mais-Gazpacho .....	123
Sandwich mit Apfeldeckel .....	105	Neue Senats-Bohnensuppe .....	125
Brooks' Bagels .....	107	Gehaltvolle Gemüsesuppe mit Farro und Bohnen .....	127
Rock-Around-The-Clock-Wrap .....	109	Neujahrs-Pastinakensuppe .....	128
Sommergarten-Brote .....	111	Afrikanische Erdnusssuppe .....	129
Bais Kreativ-Sandwiches .....	112	Rote Linsen-Suppe mit Karotten und Pilzen .....	131
Roses Kohl-Wraps .....	114	Bohnen-Gersten-Suppe mit Süßkartoffel .....	133
Sommerliches Brot mit Mais .....	117		
Falafel für Wraps, Pita-Taschen und Salat-Schiffchen .....	118		



KAPITEL 7

## Salate für Kriegerinnen 135

Drei-Göttinnen-Salat .....	137	Bohnensalat mit Orangen und Mango .....	147
Superheldinnen-Salat .....	139	Anns Rucola-Salat mit Grapefruit und Erdbeeren .....	149
Regenbogen-Krautsalat .....	141	Anns fantasievoller Rucola-Rote-Bete-Salat .....	150
Persephone-Salat .....	142	Anns erfrischender Rucola-Orangen-Salat mit Dill .....	151
Quinoa-Salat mit Limette und Minze .....	143	Anns fantastischer Rucola-Zitrus-Salat ....	153
Curry-Blumenkohl-Salat mit Linsen und Trauben .....	145		

KAPITEL 8

## Tofu und Tempeh, leckere Extras 155

Grundrezept für gebackene Tofu-Würfel .....	157	Tofu oder Tempeh mit schwarzem Sesam und Ingwer .....	161
Grundrezept für gebratene Tempeh-Würfel .....	157	»Chorizo«-Tempeh oder -Tofu .....	162
Teriyaki-Tofu- oder Tempeh-Würfel .....	159	Gebratener Apfel-Salbei-Tempeh .....	163
		Pikante Tofu- oder Tempeh-Würfel .....	165





KAPITEL 9

**Vorspeisen, Beilagen  
und raffinierte Snacks 167**

Grüne Bohnen mit Sesamstreuseln .....	169	Spicy Rosenkohl .....	179
Blumenkohl-Fritters .....	171	Süß-pikanter Rosenkohl .....	180
Geröstete Blumenkohl- und Brokkoliröschen .....	173	Rosenkohl-Fingerfood .....	181
Pulled Portobello-Burger mit grüner Göttinnen-Soße .....	175	Jillians Turbo-Pickles .....	183
Rauchige Barbecue-Zucchini-Taler .....	176	Flinns eingelegtes Rotkraut .....	184
Butternut-Kürbis-Stückchen .....	176	Eingelegte rote Zwiebeln mit Petersilie ....	185
Die zehn besten Popcorn-Toppings .....	177	Party-Nüsse .....	187
		Saaten-Nuss-Knuspermix .....	189

KAPITEL 10

**Cracker, schnelle  
Brote und andere  
Sattmacher 191**

Saaten-Hirse-Cracker .....	193	Anns kleine Leinsamenbrötchen .....	198
Bierbrot, schnell und einfach .....	195	Naan-Brot .....	199
Janes große Leinsamenbrötchen .....	197	Clava Cairn Sodabrot .....	203





## KAPITEL 6

# SANDWICHES, WRAPS, BROTE und HERRLICHE SUPPEN

Erhalte die Energie eines gesunden Frühstücks mit einem herzhaften Mittagessen oder einer nahrhaften Suppe aufrecht! Wir haben Vorschläge für leichte und reichhaltigere Mittagessen sowie Gerichte zum Mitnehmen.

Außerdem gibt es Rezepte für herrliche kalte und warme Suppen. Suppen vereinen die wunderbarsten und überraschendsten Zutaten. Darin kann man wirklich fast alles verarbeiten – von Resten über frisches Gemüse und getrocknete Hülsenfrüchte bis hin zu frischen Kräutern. Suppen geben uns die Kraft, mittags oder abends die Welt mit neuem Schwung und Elan zu erobern. Kombiniere zum Mittagessen eine Suppe mit einem unserer Sandwiches! Auch unser Sodabrot (Seite 203) oder Bierbrot (Seite 195) passt gut dazu.



# GETUNTER SALAT

*Gut fürs Herz*

**ERGIBT ETWA 500 G**

1 Dose Kichererbsen,  
abgetropft und abgespült  
50 g fein gehackter  
Stangensellerie  
1 kleine fein gehackte rote Zwiebel  
2 EL gehackte Petersilie  
80 ml Aquafaba (Flüssigkeit  
aus der Kichererbsendose)  
2 gehäufte EL Dijon-Senf  
oder dein Lieblingssenf  
1 TL Zitronensaft  
½ TL getrockneter Dill oder  
2 TL frischer Dill (optional)  
Einige Prisen Dulse-/  
Algenflocken (optional)  
Gemahlener schwarzer  
Pfeffer, nach Geschmack

Ganz früher gab es bei uns häufiger mal Thunfischsalat. Diese Variante ist noch besser, gesund und selbstverständlich vegan! Probiere diesen Salat als Brotbelag, in einer Pita-Tasche oder in einem Wrap. Du kannst mehr Senf hinzufügen, weniger rote Zwiebeln verwenden oder den Dill weglassen, ganz wie du magst. Das Aquafaba und der Senf sorgen für eine cremige Textur in dieser neuen Version eines alten Lieblingsgerichts.

**1.** Die Kichererbsen in eine mittelgroße Schüssel geben und etwa die Hälfte mit einer Gabel, einem Kartoffelstampfer oder den Fingern zerdrücken. Einige Kichererbsen lassen sich nur schwer zerkleinern, bei anderen löst sich die durchsichtige Haut ganz einfach. Lass dich davon nicht beirren; dies ist nicht der angenehmste Teil des Rezepts.

**2.** Sellerie, Zwiebel und Petersilie hinzufügen und alles miteinander vermengen.

**3.** In einer kleinen Schüssel Aquafaba, Senf, Zitronensaft, Dill (falls verwendet), Algenflocken (falls verwendet) und schwarzen Pfeffer mischen, bis alles gut durchgemengt ist. Die Senfsoße über die Kichererbsenmischung gießen und sorgfältig unterrühren.

## **VARIANTE: GETUNTER SALAT MIT CURRY**

Für eine Curryvariante 2 TL Currypulver und 2 TL gelbe Rosinen/Sultaninen hinzufügen.



# BLT- SANDWICH mit »BACON«- TEMPEH & AVOCADO

*Herzschonende Variante:  
Lieblingshummus (Seite 81)  
ohne Tahin (oder einen anderen  
öl- und tahinfreien Hummus) oder  
eine herzfremdliche Soße (siehe  
Seiten 66–67, 69–71,  
74–77) verwenden und die  
Avocado weglassen.*

## ERGIBT 4 STÜCK

### »BACON«-TEMPEH

225 g Tempeh  
60 ml Tamari, salzarm  
½ TL Liquid Smoke (Flüssigrauch)  
1 Spritzer scharfe Soße (optional)

8 Scheiben Vollkornbrot  
60 ml Walnuss-Ingwer-Dressing  
(Seite 66) oder grünes  
Göttinnen-Dressing (Seite 71)  
4 Handvoll Kopfsalat  
1–2 Tomaten, in  
Scheiben geschnitten  
1 Avocado, geschält und püriert  
1 Zwiebel, in Scheiben  
geschnitten und karamellisiert  
(Seite 40) (optional)

BLT-Sandwiches sind in Amerika ein absoluter Klassiker (B = Bacon, L = engl. *lettuce* = Salat, T = Tomate). Hier kommt die vegane Variante! Dem Ganzen auch noch Avocado und karamellisierte Zwiebeln hinzuzufügen, war ein genialer Schachzug. Und ein Walnuss-Ingwer-Dressing (Seite 66) oder das grüne Göttinnen-Dressing (Seite 71) setzen dem Ganzen die Krone auf! Falls du noch »Bacon«-Tempeh übrig haben solltest, gibt es unzählige Verwendungsmöglichkeiten dafür: Zerbröle ihn über Bowls (Seite 207) oder unserem Kichererbsen-Omelett 3.0 (Seite 63) oder serviere ihn zu Salaten oder Pastasößen. Du kannst ihn auch als Sandwich-Belag verwenden oder einfach als Beilage essen. Wir bevorzugen Kopfsalat in diesem Sandwich, aber nimm die Salatsorte, die du am liebsten magst!

**1.** Tempeh in ½ cm dicke Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel Tamari, Liquid Smoke, scharfe Soße und 60 ml Wasser vermischen. Die Tempeh-Scheiben in die Marinade geben. Einige Minuten ziehen lassen – je länger, desto besser.

**2.** Tempeh mit der Marinade in einer antihafbeschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Etwa 3 Minuten braten, bis die Unterseite gebräunt ist. Dann die Scheiben wenden. Sobald die Marinade verkocht ist, der Pfannenboden trocken wird und der Tempeh auf der zweiten Seite gebräunt ist, die Pfanne vom Herd nehmen.

**3.** Das Brot nach Belieben toasten.

**4.** Jeweils zwei Brotscheiben mit dem Dressing bestreichen. Auf eine Scheibe Salat, Tomate und ein paar Scheiben »Bacon«-Tempeh legen. Auf die andere Scheibe eine weitere Schicht Salat und eine Schicht pürierte Avocado und/oder karamellisierte Zwiebeln (falls verwendet) geben. Beide Hälften zusammendrücken und nicht mehr aus der Hand legen, bis das Sandwich verspeist ist!





# SANDWICH

## mit APFEL- DECKEL

*Herzschonende Variante:  
Lieblingshummus (Seite 81)  
ohne Tahin (oder einen anderen  
öl- und tahinfreien Hummus)  
verwenden*

### FÜR 2 PORTIONEN

3 gehäufte EL Lieblingshummus  
(Seite 81) oder ein  
beliebiger ölfreier Hummus

2 Scheiben Vollkornbrot,  
getoastet

1–2 Frühlingszwiebeln,  
klein geschnitten

Grob gehackter  
Koriander oder Petersilie

2 Radieschen (oder mehr), in  
dünne Scheiben geschnitten

1–2 EL Senf, nach Belieben

¼ Gurke, in dünne Scheiben  
geschnitten (8 große Scheiben)

½ Apfel, quer in dünne  
Scheiben geschnitten

Zitronensaft, nach Geschmack

Salzfreier Zitronenpfeffer  
zum Garnieren

Brokkolisprossen zum Garnieren

Mein Bruder Ted erzählte uns von diesem Apfel-Gurken-Radieschen-Sandwich, das er in Colorado gegessen hatte, als er ein Wandgemälde für eine Schule in Denver gestaltete. Er war begeistert von der Frische. Wir haben es probiert und stimmten voll und ganz zu. Ann liebt vor allem den unkonventionellen Charakter dieses Sandwichs! Wir mögen seine Einzigartigkeit, vom Namen bis zu den Zutaten. Probier mal, welchen Unterschied ein paar Apfelscheiben ausmachen!

- 1.** Die Brotscheiben dick mit Hummus bestreichen. Mit Frühlingszwiebeln und Koriander bestreuen.
- 2.** Radieschenscheiben darauf verteilen.
- 3.** Gurkenscheiben dünn mit Senf bestreichen und umgedreht auf die Radieschenscheiben legen.
- 4.** Die belegten Brote halbieren. Jeweils mit einer Apfelscheibe belegen. Man kann die Brotscheiben auch ganz lassen, vor allem, wenn die Äpfel groß genug sind, um das ganze Brot zu bedecken.
- 5.** Die Sandwiches mit Zitronensaft beträufeln und mit Zitronenpfeffer und Sprossen bestreuen. Beim Essen geht es wahrscheinlich nicht ganz ohne Kleckern, aber der Geschmack und die Knusprigkeit machen es wett.



# BROOKS' BAGELS

*Herzschonende Variante:  
Avocado weglassen*

**ERGIBT 2 STÜCK**

2 Vollkorn-Bagels (alternativ geht auch Vollkornbrot)

2 TL helle Miso-Paste

¼ Blatt Nori, klein geschnitten, oder ein paar Prisen Dulse-/Algenflocken

2–3 Frühlingszwiebeln, klein geschnitten, oder frischer Bärlauch, wenn gerade Saison ist

1 Avocado, püriert

30 g junger Spinat

Eines Tages trafen wir im Wald zufällig auf unseren Freund Brooks, der gerade zu Mittag aß, und direkt neben ihm wuchs eine ganze Menge Bärlauch. Er wollte unbedingt sein leckeres Sandwich mit uns teilen. Wir waren zuvor nie auf die Idee gekommen, Miso-Paste als Mayo-ähnlichen Aufstrich zu verwenden. So eine tolle Idee! Das ist jetzt eines unserer Lieblingsrezepte – ob zum Wandern oder einfach so. Wenn du dieses kleckernde Sandwich im Wald isst, wisch dir danach einfach die Hände an einem Farn ab und setze dann deinen Weg fort.

Die Bagels oder das Brot toasten und auf einer Seite mit Miso-Paste bestreichen. Nori darauf verteilen (die Miso-Paste sorgt dafür, dass es anhaftet). Frühlingszwiebeln oder klein geschnittenen Bärlauch darüberstreuen. Die andere Bagelhälfte oder Brotscheibe mit der pürierten Avocado bestreichen und den Spinat darauf schichten. Die beiden Hälften vorsichtig aufeinanderlegen und in der Mitte durchschneiden.

# INDEX

## A

Afrikanische Erdnusssuppe 129  
Amarettokexse 267  
Anns erfrischender Rucola-  
Orangen-Salat mit Dill 151  
Anns fantasievoller Rucola-  
Rote-Bete-Salat 150  
Anns fantastischer Rucola-  
Zitrus-Salat 153  
Anns gefüllte Kartoffelhälften 253  
Anns kleines Leinsamen-  
brötchen 198  
Anns Porridge für Kriegerinnen 49  
Anns Rucola-Salat mit Grapefruit  
und Erdbeeren 149  
Anns und Essys Lieblings-  
Dressing 86  
Apfeldecke, Sandwich mit 105  
Apfel-Leinsamen-Flapjacks 57  
Apfel-Salbei-Tempeh, gebratener 163  
Ausgewogene Reisnudel-Bowl 217  
Avocado  
BLT-Sandwich mit »Bacon«-  
Tempeh & Avocado 103  
-Pesto 78

## B

»Bacon«-Tempeh & Avocado,  
BLT-Sandwich mit 103  
Bagels, Brooks` 107  
Bais Kreativ-Sandwiches 112  
Balsamico-Dressing, Erdbeer- 89  
Balsamico-Hummus 81  
Bananenmuffins oder -brot 53  
Barbecue-Zucchini-Taler,  
rauchige 176  
Bariton-Dressing 87  
Bierbrot, schnell und einfach 195  
Black Ramen Bowl 237  
Blattgemüse  
Polenta (»Grits«) mit 61  
Blaubeer-Mais-Muffins 51

Blitz-Dressing 91  
BLT-Sandwich mit »Bacon«-  
Tempeh & Avocado 103  
Blumenkohl-Fritters 171  
Blumenkohl, Salat mit Linsen  
und Trauben, Curry- 145  
Blumenkohl- und Brokkoliröschen,  
geröstete 173  
Bohnen  
Gehaltvolle Gemüsesuppe  
mit Farro und 127  
Sesamstreuseln mit grünen 169  
Bohnen-Burger, Ruckzuck- 231  
Bohnen-Gersten-Suppe mit  
Süßkartoffeln 133  
Bohnensalat mit Orangen  
und Mango 147  
Bohnensuppe, Neue Senats- 125  
Bolognese, Boyfriend- 75  
Bowls  
Ausgewogene Reisnudel- 217  
Black Ramen 237  
Braw Gersten- 221  
Buddha- 211  
Flinns Hummus- 215  
Groovy Quinoa- 223  
»Roots & Shoots«- 213  
San-Francisco- 239  
Tortilla- 219  
Verboten leckere 209  
Boyfriend-Bolognese 75  
Braw Gersten-Bowl 221  
Brians frische Salsa 94  
Brians Rote-Bohnen-Chili 241  
Brokkoliröschen, geröstete  
Blumenkohl- und 173  
Brooks' Bagels 107  
Brot  
Bananenmuffins oder -brot 53  
Bier-, schnell und einfach 195  
Clava Cairn Soda- 203  
Naan- 199  
Sommergarten- 111

Sommerliches mit Mais 117  
Brownies  
Fantastische 287  
Walnuss- mit Topping 289  
Buddha-Bowl 211  
Bunte Mango-Salsa 95  
Burger für Kriegerinnen 228  
Butternut-Kürbis-Stückchen 176

## C

Cashewkerne, Grüne Göttinnen-  
Soße und -Dressing 71  
Cashew-Pesto 79  
Cashew-Ricotta, Süßkartoffel-  
Lasagne mit 249  
Champignons  
Kichererbsen-Omelett 3.0 63  
Mommys Pilzsoße 3.0 77  
Pilze mit Zwiebeln und  
Knoblauch 41  
Cheezy Kichererbsen 244  
»Chorizo«-Tempeh oder -Tofu 162  
Clava Cairn Sodabrot 203  
Cremiges Schokoladen-  
Topping und -Dessert 293  
Cremig gefüllte Süßkartoffeln 257  
Criles leichtes Zitronen-Dressing 88  
Curry-Blumenkohl-Salat mit  
Linsen und Trauben 145  
Curry, Getunter Salat mit 101

## D

Dill, Anns erfrischender Rucola-  
Orangen-Salat mit 151  
Drei-Göttinnen-Salat 137  
Dressing  
3-2-1-Hummus- 87  
Anns und Essys Lieblings- 86  
Bariton- 87  
Blitz- 91  
Criles leichtes Zitronen- 88  
Erdbeer-Balsamico 89

Grüne Göttinnen-Soße und - 71  
Pink- 90  
Walnuss-Ingwer-Soße und - 66  
Walnuss-Meerrettich- 89

## E

Eingelegte rote Zwiebeln  
mit Petersilie 185  
Eis, Soft- 299  
Erdbeer-Balsamico-Dressing 89  
Erdbeeren, Anns Rucola-Salat  
mit Grapefruit und 149  
Erdnussbutter-Eis oder -Creme 295  
Erdnussuppe, Afrikanische 129  
Erdnuss, Thai-Soße 67

## F

Falafel für Wraps, Pita-Taschen  
und Salat-Schiffchen 118  
Fantastische Brownies 287  
Farro, Gehaltvolle Gemüsesuppe  
mit Bohnen und 127  
Fettarme Erdnuss-Soße 67  
Fingerfood, Rosenkohl- 181  
Flinns eingelegtes Rotkraut 184  
Flinns Hummus-Bowl 215

## G

Gazpacho, Mais- 123  
Gebratener Apfel-Salbei-Tempeh 163  
Gemüsesuppe mit Farro und  
Bohnen, gehaltvolle 127  
Geröstete Blumenkohl- und  
Brokkoliröschen 173  
Geröstetes Kürbiskern-  
Knuspermüsli 45  
Gerste, Bohnen-Suppe mit  
Süßkartoffeln 133  
Gersten-Bowl, Braw 221  
Getunter Salat 101  
Gewürze 37  
Grapefruit  
Anns fantastischer Rucola-  
Zitrus-Salat 153  
Anns Rucola-Salat mit  
Erdbeeren und 149

Groovy Quinoa-Bowl 223  
Grundrezept für gebackene  
Tofu-Würfel 157  
Grundrezept für gebratene  
Tempeh-Würfel 157  
Grüne Bohnen mit  
Sesamstreuseln 169  
Grüne Göttinnen-Soße  
und -Dressing 71  
Grünkohl 39  
Guacamole Nr. 1 97  
Gurkensuppe, Kalte 121

## H

Haferkekse und Knusperkrümel 269  
Herzhaftes Yogi-Porridge 47  
Himbeer-Traumtorte 277  
Hirse-Cracker, Saaten- 193  
Hummus  
3-2-1-Hummus-Dressing 87  
Balsamico- 81  
mit geröstetem Knoblauch 82  
mit Hickory-Flüssigrauch 82  
Schwarze-Bohnen- 81  
Thousand-Island- 83  
Unser Lieblings- 81  
Zitronen- 81

## I

Ingwer  
Kichererbsen mit Kirschtomaten  
auf Schwarzem Reis und 259  
Melonenbällchen in Orangensaft  
mit Minze und 275  
Sesam-Ingwer-Soße 70  
Tofu oder Tempeh mit  
Schwarzem Sesam und 161  
Walnuss-Ingwer-Soße  
und -Dressing 66  
Ingwerkekse, knusprige  
schwedische 265

## J

Janes große Leinsamenbrötchen 197  
Janes Hafer-Risotto 49  
Jims Kung Pao Kichererbsen  
auf Vollkornreis 243

## K

Kalte Gurkensuppe 121  
Karotten, Rote Linsensuppe  
mit Zwiebeln und 131  
Kartoffelhälften, Anns gefüllte 253  
Kartoffeln 39  
Kekse  
Amaretto- 267  
Hafer- und Knusperkrümel 269  
Knusprige schwedische  
Ingwerkekse 265  
Knusprige Vanille-Plätzchen 268  
Kichererbsen  
Falafel für Wraps, Pita-Taschen  
und Salat-Schiffchen 118  
Jims Kung Pao Kichererbsen  
auf Vollkornreis 243  
Thousand-Island-Hummus 83  
Unser Lieblingshummus 81  
Kichererbsen, Cheezy 244  
Kichererbsen-Masala (Chole) 235  
Kichererbsen mit Ingwer  
und Kirschtomaten auf  
schwarzem Reis 259  
Kichererbsen-Omelett 3.0 63  
Kirschen, Schoko-Haselnuss-  
Amaretto-Scones mit 281  
Knoblauch  
Hummus mit geröstetem 82  
Pilze mit Zwiebeln und 41  
Knusprige Nuggets 233  
Knusprige schwedische  
Ingwerkekse 265  
Knusprige Vanille-Plätzchen 268  
Koriander-Minz-Soße 73  
Kräuter 37  
Kürbis, Butternut-Stückchen 176

## L

Lasagne mit Cashew-Ricotta,  
Süßkartoffel- 249  
Leinsamen, Apfel- Leinsamen-  
Flapjacks 57  
Leinsamenbrötchen  
Anns kleine 198  
Janes große 197

Lemon Pie 279  
Limette  
  Mais-Limetten-Soße, würzige 69  
  Orangen-Zitronen-Cupcakes  
  mit Limetten-Topping 285  
  Quinoa-Salat mit Minze und 143  
Limette liebt Melone und  
  Melone liebt Limette 271  
Limetten-Topping oder -Creme 297  
Linsen, Curry-Blumenkohl-  
  Salat mit Trauben und 145  
Linsensuppe mit Karotten  
  und Zwiebeln, rote 131

## M

Mais-Gazpacho 123  
Mais-Limetten-Soße, würzige 69  
Mais, Sommerliches Brot mit 117  
Mandelsoße, scharfe 68  
Mango, Bohnensalat mit  
  Orangen und 147  
Mango-Salsa, Bunte 95  
Marinara 74  
Masala (Chole), Kichererbsen- 235  
Meerrettich-Dressing, Walnuss- 89  
Melone liebt Limette und  
  Limette liebt Melone 271  
Melonenbällchen in Orangensaft  
  mit Ingwer und Minze 275  
Minze  
  Koriander-Minz-Soße 73  
  Melonenbällchen in Orangensaft  
  mit Ingwer und 275  
  Quinoa-Salat mit Limette und 143  
Mommys Pilzsoße 3.0 77  
Muffins  
  Bananenmuffins oder -brot 53  
  Blaubeer-Mais- 51  
Müsli, Geröstetes Kürbiskern-  
  Knusper- 45

## N

Naan-Brot 199  
Neue Senats-Bohnensuppe 125  
Neujahrs-Pastinakensuppe 128

Nuggets, knusprige 233  
Nüsse, Party- 187  
Nuss-Knuspermix, Saaten- 189

## O

Omelett, Kichererbsen- 3.0 63  
Orangen  
  Anns erfrischender Rucola-  
  Orangen-Salat mit Dill 151  
  Bohnensalat mit Mango und 147  
Orangensaft, Melonenbällchen  
  mit Ingwer und Minze, in 275  
Orangen-Zitronen-Cupcakes  
  mit Limetten-Topping 285  
Original-Marinara 74

## P

Pad-Thai-Soße 245  
Pad Thai, veganes 245  
Party-Nüsse 187  
Pasta-Abend-Bowl 225  
Pastinakensuppe, Neujahrs- 128  
Pepparkakor 265  
Persephone-Salat 142  
Pesto  
  Avocado- 78  
  Cashew- 79  
  Walnuss- 78  
Peters glasierte Auberginenschnitzel  
  mit Vollkornreis 255  
Petersilie, eingelegte rote  
  Zwiebeln mit 185  
Pflirsich Melba 273  
Pflirsich-Salsa 93  
Pikante Tofu- oder Tempeh-  
  Würfel 165  
Pilze mit Zwiebeln und Knoblauch 41  
Pilzsoße 3.0, Mommys 77  
Pink-Dressing 90  
Polenta (»Grits«) mit Blattgemüse 61  
Pollys aufgepeppte Porridge-Bowl 49  
Porridge  
  Anns für Kriegerinnen 49  
  Herzhaftes Yogi- 47

Pollys aufgepeppte  
  Porridge-Bowl 49  
Zitronen- 55  
  zum Mitnehmen 46  
Pulled Portobello-Burger mit  
  Grüner Göttinnen-Soße 175

## Q

Quinoa-Bowl, Groovy 223  
Quinoa-Salat mit Limette  
  und Minze 143

## R

Radieschen-Trauben-Salsa 96  
Rauchige Barbecue-  
  Zucchini-Taler 176  
Regenbogen-Krautsalat 141  
Ricotta, Süßkartoffel-Lasagne  
  mit Cashew- 249  
Risotto, Janes Hafer- 49  
Rock-around-the-clock-wrap 109  
Römersalat zum Dippen 82  
»Roots & Shoots«-Bowl 213  
Rosenkohl  
  Spicy 179  
  Süß-pikanter 180  
Rosenkohl-Fingerfood 181  
Roses Kohl-Wraps 114  
Rote Bete  
  Anns fantasievoller Rucola-  
  Rote-Bete-Salat 150  
Rote Linsensuppe mit Karotten  
  und Zwiebeln 131  
Rotkraut, Flinn's eingelegtes 184  
Ruckzuck-Bohnen-Burger 231  
Rucola  
  Anns erfrischender Rucola-  
  Orangen-Salat mit Dill 151  
  Anns fantasievoller Rucola-  
  Rote-Bete-Salat 150  
  Anns fantastischer Rucola-  
  Zitrus-Salat 153

## S

- Saaten-Hirse-Cracker 193  
Saaten-Nuss-Knuspermix 189
- Salate
- Anns erfrischender Rucola-Orangen-Salat mit Dill 151
  - Anns fantasievoller Rucola-Rote-Bete- 150
  - Anns fantastischer Rucola-Zitrus- 153
  - Anns Rucola-Salat mit Grapefruit und Erdbeeren 149
  - Bohnensalat mit Orangen und Mango 147
  - Curry-Blumenkohl- mit Linsen und Trauben 145
  - Drei-Göttinnen- 137
  - Getunter 101
  - Persephone- 142
  - Quinoa- mit Limette und Minze 143
  - Regenbogen-Kraut- 141
  - Superheldinnen- 139
- Salbei, Gebratener Apfel-Tempeh 163
- Salsa
- Brians frische 94
  - Bunte Mango- 95
  - Pfirsich- 93
  - Radieschen-Trauben- 96
  - Wassermelonen- 96
- Sandwich
- Apfeldecke, mit 105
  - »Bacon«-Tempeh & Avocado, mit 103
  - Bais Kreativ- 112
- San-Francisco-Bowl 239
- Scharfe grüne Göttinnen-Soße 71
- Scharfe Mandelsoße 68
- Schoko-Haselnuss-Amaretto-Scones mit Kirschen 281
- Schokoladenkuchen, unser 291
- Schokoladen-Topping und -Dessert, cremiges 293
- Schwarze-Bohnen-Hummus 81
- Sesam-Ingwer-Soße 70
- Sesam, Tofu oder Tempeh mit Ingwer und 161
- Shepherd's Pie 260
- Siris Frühstückstaler 59
- Softeis 299
- Sommergarten-Brote 111
- Sommerliches Brot mit Mais 117
- Soße
- Fettarme Erdnuss- 67
  - Grüne Göttinnen- und -Dressing 71
  - Koriander-Minz- 73
  - Mommys Pilz- 3.0 77
  - Pad-Thai- 245
  - Pulled Portobello-Burger mit Grüner Göttinnen- 175
  - Scharfe grüne Göttinnen- 71
  - Scharfe Mandel- 68
  - Sesam-Ingwer- 70
  - Teriyaki- 66
  - Thai-Erdnuss- 67
  - Walnuss-Ingwer- und -Dressing 66
  - Würzige Mais-Limetten- 69
  - Zitronen-Tahin- 72
- Spicy Rosenkohl 179
- Superheldinnen-Salat 139
- Suppe
- Afrikanische Erdnuss- 129
  - Bohnen-Gersten- mit Süßkartoffeln 133
  - Gehaltvolle Gemüse- mit Farro und Bohnen 127
  - Kalte Gurken- 121
  - Neue Senats-Bohnen- 125
  - Neujahrs-Pastinaken- 128
  - Rote Linsen- mit Karotten und Zwiebeln 131
- Süßkartoffel-Frühstück 62
- Süßkartoffel-Lasagne mit Cashew-Ricotta 249
- Süßkartoffeln 38
- Bohnen-Gersten-Suppe mit 133
  - cremig gefüllte 257
- Süß-pikanter Rosenkohl 180
- T**
- Taco-Buffer 227
- Tahin, Zitronen-Soße 72
- Tempeh
- »Chorizo«- 162
  - Gebratener Apfel-Salbei- 163
  - Tofu mit Schwarzem Sesam und Ingwer oder 161
- Tempeh-Würfel 159
- Grundrezept für gebratene 157
  - Pikante 165
- Teriyaki-Soße 66
- Teriyaki-Tofu- oder Tempeh-Würfel 159
- Thai-Erdnuss-Soße 67
- Thousand-Island-Hummus 83
- Tofu, »Chorizo«- 162
- Tofu oder Tempeh mit schwarzem Sesam und Ingwer 161
- Tofu-Würfel 159
- Grundrezept für gebackene 157
  - Pikante 165
- Tortilla-Bowl 219
- Trauben
- Curry-Blumenkohl-Salat mit Linsen und 145
  - Radieschen-Salsa 96
- Trauben-Salsa, Radieschen- 96
- U**
- Unser Lieblingshummus 81
- Unser Schokoladenkuchen 291
- V**
- Vanille-Plätzchen, knusprige 268
- Veganes Pad Thai 245
- Verboten leckere Bowl 209
- Vollkornreis 36
- Jims Kung Pao Kichererbsen auf 243
  - Peters glasierte Auberginenschnitzel mit 255
- W**
- Walnuss-Brownies mit Topping 289
- Walnuss-Ingwer-Soße und -Dressing 66
- Walnuss-Meerrettich-Dressing 89

Walnuss-Pesto 78  
Walnuss-Topping 298  
Wassermelonen-Salsa 96  
Wraps  
  Pita-Taschen und Salat-  
    Schiffchen, Falafel für 118  
  Rock-around-the-clock- 109  
  Roses Kohl- 114  
Würzige Mais-Limetten-Soße 69

**Z**

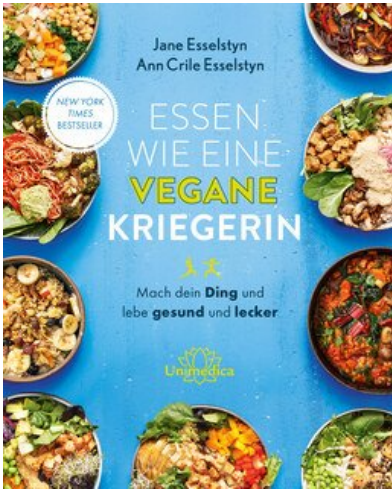
Zitrone  
  Orangen-Zitronen-Cupcakes  
    mit Limetten-Topping 285  
Zitronen-Dressing, Criles leichtes 88

Zitronen-Hummus 81  
Zitronen-Porridge 55  
Zitronen-Tahin-Soße 72  
Zucchinikuchen mit Kardamom  
  und Zitrone 283  
Zucchini, Rauchige  
  Barbecue-Taler 176  
Zwiebeln 40  
  Eingelegte rote Zwiebeln  
    mit Petersilie 185  
  Pilze mit Knoblauch und 41  
Zwiebeln, Rote Linsensuppe  
  mit Karotten und 131

## Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Onlineshop [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de) in der Kategorie »Naturkost« erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke »Unimedica« und viele Superfoods sind dort erhältlich.





Esselstyn A.C. / Esselstyn J.

[Essen wie eine vegane Kriegerin](#)

Mach dein Ding und lebe gesund und lecker

320 Seiten, kart.  
erschienen 2024



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)