

Baboumian P. / Statetzny K. VEGAN ganz anders

Leseprobe

[VEGAN ganz anders](#)

von [Baboumian P. / Statetzny K.](#)

Herausgeber: Orgalahad Multimedia



<http://www.narayana-verlag.de/b16234>

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>



KNUSPERSCHNITZEL MIT REMOULADE UND KARTOFFELBREI

ZUBEREITUNG:

Zeitaufwand Insgesamt: ca. 40 min

- 1 Die Kartoffeln (auch mit Schale) kochen (ca.20 min)
- 2 Kartoffeln abpellen
- 3 Kartoffeln wieder in den zuvor benutzten Topf geben und Sojamilch, Margarine und Salz hinzufügen
- 4 Kartoffeln stampfen und wieder auf den Herd stellen und für einige Minuten auf niedriger Stufe wieder erwärmen
- 5 Für die Remoulade: Sojamilch, Senf, Zitronensaft und Öl in eine Schüssel oder direkt in den Mixer geben und für ca. 1-2 Minuten auf höchster Stufe mixen, bis die Basis für die Remoulade dick genug ist
- 6 Die Zwiebel, den Schnittlauch und die Petersilie hacken und zu den anderen Zutaten geben
- 7 Knusperschnitzel in der Pfanne oder im Ofen „anknuspern“

ZUTATEN:

**Für vier Personen
oder zwei Personen
und einen Patrik**

Für den Kartoffelbrei:

1kg festkochende Kartoffeln
300 ml Sojamilch (ungesüßt)
75 g Pflanzenmargarine (z.B. Sojola)
1 TL Salz

Für die Remoulade:

300 ml Sojamilch (ungesüßt)
200 ml Rapsöl
2 EL Petersilie
(gefriergetrocknet
oder frisch)
2 EL Schnittlauch (gefriergetrocknet oder frisch)
3 EL mittelscharfer Senf
Saft einer halben Zitrone
¼ kleine Zwiebel gehackt

4-6 Sojaschnitzel (z.B. von GutBio) oder alternativ selbstgemachte Seitanschnitzel oder Knuspertofu

1 großer Topf, 1
Pfanne, 1Mixer
oder ein
Handrührgerät



Tipp: „Man kann mit Tofu einen leckeren Ersatz für die Soja-Schnitzel herstellen, indem man einfach Tofu in Scheiben schneidet, in Paniermehl wälzt, mit Salz und Pfeffer würzt und ihn scharf anbrät. Auch sehr lecker in Kombination mit dem Rest.“

55

RECOVERY KICK - START

ZUTATEN:

- 1 3 frisch gepresste Orangen
- 2 ½ Ananas
- 3 Saft einer Limette
- 4 Saft einer Zitrone
- 5 200 g Weintrauben hell, ohne Kerne
- 6 3 kleine Äpfel
- 7 Magnesium, Zink, Vitamin C
- 8 50 g veganes Mehrkomponentenprotein (neutral)
- 9 5g Kreatin-Monohydrat

Dieser Smoothie enthält alles, was ihr braucht, um euren Körper nach dem Training sofort in die Erholungsphase zu bringen. Die Kombination aus Zink, Vitamin C und Magnesium entspannt die Muskulatur und aktiviert Reparaturvorgänge auf zellulärer Ebene. Ananas und Zitrusfrüchte „jagen“ jede Menge Enzyme durch euren Körper, die abschwellend, entzündungshemmend und muskelkaterreduzierend wirken. Außerdem bekommt ihr durch die Früchte den schnellen Zucker, den ihr nach dem Training für eine flotte Erholung benötigt und der das Kreatin und die in eurem Blut befindlichen Aminosäuren über den Insulinmechanismus in die Muskelzellen befördert.

NÄHRWERTE:

55 g Protein 100 g Kohlenhydrate 0 g Fett



Leseprobe von P. Baboumian / K. Statetzny, „VEGAN ganz anders“
Herausgeber: Orgalahad Multimedia
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Baboumian P. / Statetzny K.

[VEGAN ganz anders](#)

Eine Anleitung zum groß und stark werden

168 Seiten, geb.

erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de