

# Josita Hartanto

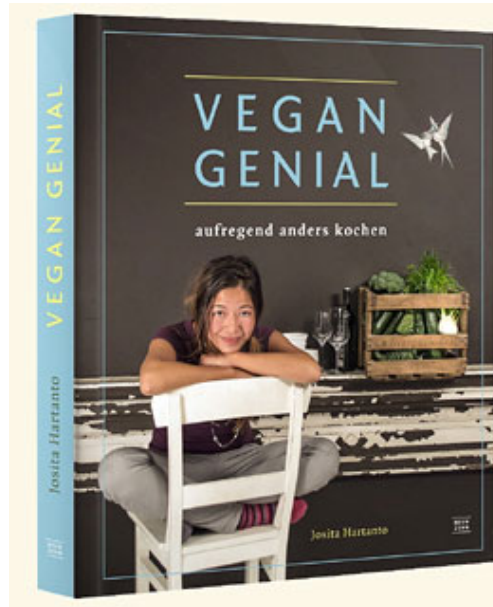
## Vegan genial

Leseprobe

[Vegan genial](#)

von [Josita Hartanto](#)

Herausgeber: Creative Standard



<http://www.narayana-verlag.de/b14665>

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](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# INHALT

---

Vorwort	4
Anleitung zum Satt sein	6
Glossar	8
Die wichtigste Ausrüstung	12
Nützliche Vorräte	16

---

## SUPPEN & VORSPEISEN

---

<b>Cappuccino</b> von Kürbis und rotem Curry	20
<b>Avocado Apfel Tatar</b> mit Walnussbonbon	22
<b>Linsensalat</b> mit Fenchel	24
<b>Gazpacho</b> mit Olivencrostini	26
<b>Gemüsesuppe</b> mit Kokosmilch und Apriko- sen-Wan Tans	28
<b>Russischer Borschtsch</b> Unaussprechlich, aber einfach lecker!	30
<b>Geeistes Kohlrabisüppchen</b> (Rohköstlich)	32
<b>Rote Bete im Haselnussmantel</b> mit Feldsalat und Himbeerdressing	34
<b>Spargelsalat</b> mit Rucola und Honigmelone	36
<b>Auberginensalat</b>	38
<b>Glasnudelsalat</b> mit Kimchi	40
<b>Mushroom Tea</b>	42
<b>Ceasar conquered Paradise</b>	44
<b>Paprika-Misosuppe</b>	46
<b>Rote Zwiebelsuppe</b> mit Keeseplätzchen	48
<b>Ratatouille-Crèmesüppchen</b>	50
<b>Graupensalat</b> mit Apfel und Sellerie	52
<b>Knuspercaprese</b>	54
<b>Rote Bete-Kokossuppe</b>	56
<b>Miso-Gurkensalat</b> mit geräuchertem Sesamtofu	58
<b>Mole-Tofu</b> mit Avocadosalsa und Knoblauchbaguette	60
<b>Radieschen-Blumenkohlsalat</b> mit Curry	62
<b>Rohköstlicher Spargelcocktail</b>	64
<b>Warmer Pumpernickelsalat</b>	66

## HAUPTGERICHTE

---

<b>Auberginenschnitzel</b> mit Radieschen und Blu- menkohlpüree	70
<b>Gedämpfte Kürbis-Chinakohlröllchen</b>	72
<b>Gefüllte Aubergine</b> mit Graupen	74
<b>Graupenpuffer</b> mit Pilzrahm	76
<b>Kartoffelplätzchen</b> mit Chicoree und Birne	78
<b>Kohlrabischnitzel</b> mit Wasabi-Kartoffelsalat	80
<b>Kräuter-Kapernklößchen</b> mit Mohrrübenpüree	82
<b>Kürbis-Canneloni</b>	84
<b>Linsen Plätzchen</b> mit Koriander-Chili Kartoffeln und Kokosrahmspinat	86
<b>Pfirsich-Polenta</b> und Vanille-Tomaten	88
<b>Pilzrisotto</b>	90
<b>Rohköstliche Gemüselasagne</b>	92
<b>Salbeischupfnudeln</b> mit Peperonata und Erbsen- schaum	94
<b>Schmetterlingsnudeln</b> in Asia-Carbonara	96
<b>Schnelles Kichererbsen-Kürbiscurry</b>	98
<b>Spaghetti</b> mit Sesam und Tempeh	100
<b>Spargelrisotto</b> mit Tempura und Bärlauchpesto	102
<b>Szegediner Auberginen-Kürbisgulasch</b> mit Spätzle	106
<b>Süßkartoffel-Saté</b>	108
<b>Tandoori Tofu</b> mit schwarzen Tamarinde-Bohnen	110
<b>Koriander-Walnuss-Frikadellen</b> mit Rotkohlsalat	112
<b>Weißes Chili non Carne</b>	114
<b>Zucchini-Aprikosen-Köfte</b>	116
<b>Zucchini-Involtini</b> und Tomatensugo	118

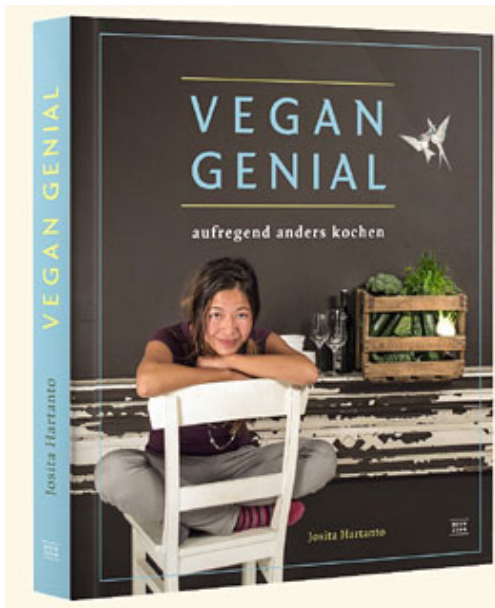
Register	218
Danke	220
Impressum	224

## SNACKS & KLEINE SATTMACHER

<b>Ein Dip für alle Fälle</b>	122
<b>Apfel-Fenchel Tarte Tatin</b>	124
<b>Auberginen-Nuggets mit Polentafries und Paprikaketchup</b>	126
<b>Black Bean Burger</b>	128
<b>Clubsandwich</b>	130
<b>Gratiniertes Pilzbaguette</b>	134
<b>I ♥ Tuna Sandwich</b>	136
<b>Kartoffeln drei Mal anders</b>	138
<b>Kokosnuss-Klebreis im Bananenblatt</b>	142
<b>Nordseeburger</b>	144
<b>Algen - Räuchertofu Pancake mit Apfelchutney und Zucchini Salat</b>	146
<b>Polenta-Bohnen-Bruschetta</b>	148
<b>Sauerkraut-Hotdog-Quiche</b>	150
<b>Sushitörtchen</b>	152
<b>Tomatentofu-Bagel mit Kohlrabi-Coleslaw</b>	154
<b>Zwiebelkuchen</b>	156
<b>Cowboy Bohnen</b>	158

## DESSERTS

<b>3 x Eis</b>	162
<b>Arme Ritter mit Mohn</b>	164
<b>Avocado-Kokos-Shake</b>	166
<b>Beeren-Terrine mit Marzipan</b>	168
<b>Birnenstich</b>	170
<b>Bratapfel in Vanillesauce</b>	173
<b>Doppelt schmeckt besser Doppelkekse mit Schokocreme</b>	176
<b>Erdbeer Panna Cotta</b>	178
<b>Früchte-Nussriegel</b>	180
<b>Gefüllte Zwetschgenkrapfen mit weißer Schokoladensauce</b>	182
<b>Gewürz-Zwetschgenkuchen fruchtig herbstlicher Rührkuchen</b>	184
<b>Glühbirne</b>	186
<b>Ingwer-Dattel-Panna Cotta</b>	188
<b>Kalter Weihnachtshund</b>	190
<b>Knusprige Erdbeerlasagne</b>	192
<b>Kokospudding</b>	194
<b>Mango-Schnittchen</b>	196
<b>Melonen-Gurken-Smoothie</b>	198
<b>Mini-Apfelkuchen</b>	200
<b>Mohn-Griess-Schnittchen mit Kokosnuss und Mango</b>	202
<b>3x Süß</b>	204
<b>Pistazien-Bananeneis</b>	208
<b>Schnelle Fruchtetörtchen</b>	210
<b>Zitronentörtchen</b>	212
<b>Mini Friesentörtchen</b>	214



Josita Hartanto

[Vegan genial](#)

aufregend anders kochen

224 Seiten, geb.  
erschienen 2013



**bestellen**

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