

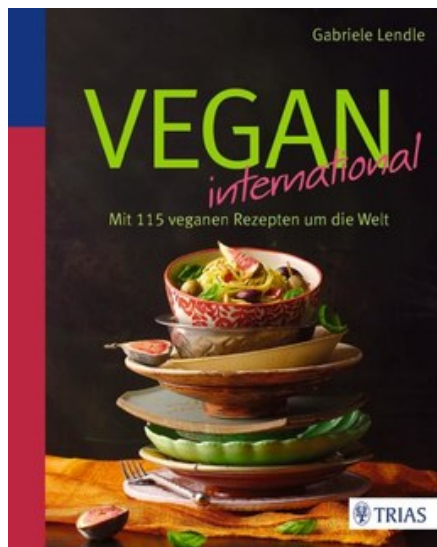
Gabriele Lendle Vegan international

Leseprobe

[Vegan international](#)

von [Gabriele Lendle](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b16953>

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>





Karibik

Egal, ob es draußen sonnig, verregnet oder stürmisch ist – mit diesen karibischen Leckereien herrscht bei Ihnen immer Sommer-Feeling!

Einfach – exotisch – gut

Linsensuppe mit Bananen- und Kokoschips

Für 2 Personen als Hauptgericht

🕒 35 Min.

200 g gelbe Linsen • 200 g Zwiebeln • 1 rote Peperoni • 4 Pimentkörner • 2 EL Erdnussöl • 1 TL Vollrohrzucker • ½ TL Kreuzkümmel • ½ TL Kurkuma • 1 gestrichener TL Salz • ca. 800 ml Gemüsebrühe • ¼ Bund frischer Koriander • 1 EL Sonnenblumenöl • 1 EL Dattelsirup (Seite 13) oder Vollrohrzucker • 40 g Bananenchips, ungesüßt • 40 g Kokoschips, ungesüßt

- Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen.
- Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Peperoni waschen und in feine Ringe schneiden. Pimentkörner mit dem Mörser fein zerstoßen.
- Erdnussöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin in etwa 2–3 Min. glasig braten. Linsen, Peperoni, Piment, Vollrohrzucker, Kreuzkümmel, Kurkuma und Salz unterrühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Linsen etwa 10–15 Min. leise köcheln lassen, bis sie gar sind. Mit den Gewürzen abschmecken.
- Koriander waschen und fein hacken. In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen. Dattelsirup, Bananen- und Kokoschips hinzufügen und etwa 3–4 Min. unter Wenden anbraten.
- Die Suppe in 2 Schalen anrichten, Bananen- und Kokoschips darübergeben und mit Koriander bestreut servieren.

Köstlich und einfach zuzubereiten

Kichererbsen-Kürbis-Tamarinden-Eintopf

Für 2 Personen

🕒 40 Min.

1 Schalotte (50 g) • 1 Knoblauchzehe • 1 cm frischer Ingwer • 1 rote Peperoni • 1 sehr kleiner Hokkaido-Kürbis • 400 g Strauchtomaten • 1 Glas Kichererbsen (ca. 215 g Abtropfgewicht) • 1 TL Kokosöl • 200 ml Kokosmilch • 1–1½ TL Tamarindenpaste • 1 TL Dattelsirup (Seite 13) oder Vollrohrzucker • ½ Bund frischer Koriander • Salz • Pfeffer

- Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Peperoni waschen und in feine Ringe schneiden. Kürbis waschen, halbieren und die Kerne herauschaben. Das Fruchtfleisch in etwa 1 cm kleine Würfel schneiden. Sie benötigen davon etwa 200 Gramm. Tomaten häuten und in Würfel schneiden. Kichererbsen abseihen, waschen und gut abtropfen lassen.
- In einer Pfanne das Öl erhitzen. Schalotte, Knoblauch, Ingwer und Peperoni etwa 2–3 Min. unter Wenden anbraten. Tomaten, Kürbis und Kichererbsen hinzufügen, 2–3 Min. mitbraten und mit Kokosmilch ablöschen. Tamarindenpaste und Dattelsirup unterrühren und das Ganze zugedeckt bei kleiner Hitze und gelegentlichem Rühren etwa 10 Min. leise köcheln lassen, bis die Kürbiswürfel weich sind, aber noch Biss haben.
- In der Zwischenzeit Koriander waschen und mit den feinen Stängeln fein hacken.
- Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.

Das schmeckt nach Karibik!

Würziges Seitan-Geschnetzeltes mit Reis und Mango-Chutney

Für 2 Personen

🕒 etwa 1 Stunde

Für das Mango-Chutney

- 1 reife Mango (etwa 450–500 g)
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 dünne Scheiben frischen Ingwer
- 1 Peperoni
- 1 Limette
- 4 Piment-Körner
- ¼ TL Koriander-Körner
- 1–2 Gewürznelken
- 2 Msp. Muskat

- ½–1 TL Kokosöl
- 50 ml Rum 40%
- 7 EL Kräuter- oder Obstessig
- 5 TL Vollrohrzucker
- 3 TL Tomatenmark
- ½ TL Salz
- schwarzer Pfeffer
- 7 EL Wasser

Für das Seitan-Geschnetzelte mit Reis

- 1 Tasse Reis (Wildreis-mischung)

- 200 g Seitan
- 1–2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ orangefarbene Paprikaschote
- ½–1 TL Kokosöl
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Tamari
- Pfeffer
- Salz

● Für das Chutney die Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwerscheiben schälen und fein hacken. Peperoni waschen und ebenfalls fein hacken. Die Limette auspressen, Sie brauchen etwa 1 EL Saft. Die Piment- und Korianderkörner zusammen mit den Gewürznelken im Mörser zerreiben und mit dem Muskat mischen.

● Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer 1–2 Min. anbraten. Mangostücke, Peperoni, Rum, Essig, Zucker Tomatenmark, Limettensaft und alle Gewürze unterrühren. Wasser hinzufügen und bei kleiner Hitze etwa 20 Min. zugedeckt leise köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Mischung in einem Mixer sämig pürieren. Zurück in die Pfanne geben, noch mal mit Salz und Limettensaft abschmecken und abkühlen lassen. Sie werden nur etwa die Hälfte des Chutneys für

dieses Gericht benötigen. Den Rest in ein steriles verschlossenes Glas geben. Im Kühlschrank ist es mehrere Wochen haltbar und ist z. B. lecker zum Dippen von Gemüse.

● Den Reis entsprechend der Packungsanleitung garen.

● Seitan in mundgerechte Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen und in Streifen schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch 2 Min. anbraten. Seitan und Paprika hinzufügen und weitere 4–5 Min. bei mäßiger Hitze unter Wenden braten. Mit Limettensaft und Tamari ablöschen und mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

● Das Seitan-Geschnetzelte mit Reis und Mango-Chutney auf 2 Tellern anrichten.

Wie Urlaub in der Karibik

Süßkartoffeln, Kochbananen und Blattsalate mit Sauce Chien

Für 2 Personen

🕒 45 Min. + 1 Stunde zum Ziehen der Sauce

Für die Sauce Chien

- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Salz
- 1 rote oder grüne Peperoni
- 1 Schalotte
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund frischer Koriander

- ¼ Bund frische Petersilie
- 1 Zweig Thymian
- 1 Limette
- 3 EL feinstes Olivenöl extra vergine
- 5 EL heißes Wasser

Für den Salat

- 2 Süßkartoffeln (ca. 500 g)
- 2 Kochbananen (ersatzweise unreife normale Bananen)
- 100 g gemischte Blattsalate
- schwarzer Pfeffer

● Knoblauch schälen, mit dem Salz vermischen und mit der Gabel oder im Mörser zerdrücken. Peperoni waschen, fein hacken und je nach Geschmack die scharfen Kerne entfernen. Schalotte schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden. Koriander, Petersilie und Thymian waschen und trocken tupfen. Koriander und Petersilie fein hacken und vom Thymianzweig die Blättchen zupfen. Die Limette auspressen. Sie brauchen etwa 3 EL Saft. Alles zusammen in einer Schüssel mit Öl und Wasser gut verrühren und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

● Süßkartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten. Die Kochbananen schälen und zusammen mit den Süßkartoffeln in Salzwasser weich garen, was je nach Größe etwa 25–35 Min. dauert.

● Die Blattsalate waschen, in einer Schüssel mit 3–4 EL Marinade vermischen und in die Mitte von 2 großen Tellern geben.

● Kartoffeln bei Bedarf schälen und in dicke Scheiben schneiden. Kochbananen schräg in lange Scheiben schneiden. Die Scheiben dekorativ um den Salat legen, mit der restlichen Marinade bestreichen und servieren.

Tipp Die Sauce können Sie auch einen Tag vorher vorbereiten.





Ein vegan völlig neu interpretiertes Rezept aus der Karibik – köstlich!

Gefüllte Papaya mit Kräutern und Kokosreis

Für 2 Personen

🕒 45 Min.

Für den Reis

- 120 g Basmati-Reis
- 2 EL Kokosflocken
- 1 Prise Salz

Für die Papayas

- 40 g Grünkernschrot
- 40 g Weizenschrot
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 reife Papayas (je ca. 350 g)
- 1 kleine rote Zwiebel

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Langpfeffer (oder 5 schwarze Pfefferkörner)
- 1–2 TL Kokosöl
- 1 EL Rosinen
- 2 TL Paprika, edelsüß
- 1 TL Dattelsirup (Seite 13) oder Vollrohrzucker
- 1 EL Limettensaft
- 1 Schuss Weißwein (optional)

- Salz
- 2 EL Erdnusskerne, geröstet und gesalzen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Hefeflocken
- 2 EL Erdnussöl
- 1 Frühlingszwiebel
- ¼ Bund Koriander
- 8 Blätter Pfefferminze
- 8 Blätter Basilikum

● Den Reis nach Packungsanleitung garen. Die Kokosflocken unterrühren und mit Salz abschmecken. Den Reis warm halten.

● Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Getreideschrot mit Gemüsebrühe kurz aufkochen und bei geschlossenem Deckel 15 Min. ausquellen lassen.

● Papayas waschen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Langpfeffer im Mörser fein zerstoßen.

● Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebelringe, Knoblauch, Getreideschrot und Rosinen darin etwa 4–5 Min. anbraten. Dabei den Getreideschrot mit dem Pfannenwender etwas krümelig stoßen. Mit Langpfeffer, Paprika, Sirup und Limettensaft würzen. Einen Schuss

Weißwein hinzufügen und mit Salz abschmecken. Zum Schluss die Erdnüsse untermischen.

● Sonnenblumenkerne mahlen und mit den Hefeflocken vermischen. Ein Blech mit Backpapier auslegen oder eine Auflaufform einfetten.

● Den Pfanneninhalt auf die 4 Papaya-Hälften verteilen, mit dem Mix aus Sonnenblumenkernen und Hefeflocken bestreuen und mit etwas Erdnussöl beträufeln. Auf das Backblech oder in die Auflaufform setzen und im Ofen 8–10 Min. backen.

● Die Frühlingszwiebel waschen und in dünne Röllchen schneiden. Die Kräuter waschen und fein hacken.

● Die gegarten Papayas mit Frühlingszwiebeln und Kräutern bestreuen. Mit dem Kokosreis auf zwei Tellern anrichten und servieren.

Eine leckere und gesunde Nascherei

Karibischer Kichererbsen-Knusperspaß

Für 1 Backblech

🕒 1 Stunde Garzeit der Kichererbsen + 45 Min. Backzeit + 15 Min. für das Garam Masala

Grundzutaten:

350 g getrocknete Kichererbsen • 2 Lorbeerblätter • 1 TL Salz • 2 EL Sesamöl geröstet

Für 100 g Garam Masala auf Vorrat

5 TL Koriandersamen • 1 EL Kreuzkümmelsamen • 4 Kardamomkapseln • 3 Gewürznelken • 1 EL Sesamsamen • 1 TL schwarze Pfefferkörner • 1 TL Anissamen • ½ TL Fenchelsamen • 2 Msp. Zimt gemahlen • 2 Msp. Muskat gerieben

- Kichererbsen 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Anschließend abseihen, waschen und in einem Topf mit frischem Wasser etwa 1 Stunde mit 2 Lorbeerblättern und 1 TL Salz weich garen (bitte Packungsanleitung beachten wegen der Garzeit). Anschließend abseihen und gut abtropfen lassen.
- Für das Garam Masala alle Zutaten in einer Pfanne ohne Fett etwa 3 Min. unter Rühren rösten, bis sie zu duften beginnen. Etwas abkühlen lassen und in einer Gewürzmühle oder einem Mixer sehr fein vermahlen.
- Die Kichererbsen in einer Schüssel mit Sesamöl und 4–5 TL Garam Masala vermischen, auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 40 Min. braun und knusprig backen. Abkühlen lassen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

So gut kann Milchreis sein

Mango-Schoko-Rum-Milchreis

Für 2 Personen (2 × 250 ml)

🕒 40 Min. + Kühlzeit

375 ml Sojamilch • 125 ml Kokosmilch • 1 Msp. Vanillepulver • 1 Msp. Salz • 65 g Milchreis (Rundkornreis) • 1 Msp. Zimt • 3 Kardamomkapseln • 1 Bio-Zitrone • 1 reife Mango • 2 EL Dattelsirup (Seite 13) • 2 TL Kakao • 8–10 Pekannüsse (oder andere) • 1–2 EL Rum 40% (nach Belieben)

- Sojamilch, Kokosmilch, Vanillepulver und Salz in einen Topf geben, aufkochen und den Milchreis mit einem Schneebesen einrühren. Unter häufigem Umrühren 30–35 Min. leicht köcheln lassen. Nach etwa 20 Min. Zimt und die Kardamomkapseln (ganz) unterrühren.
- Die Zitrone waschen, trocken reiben und etwa ½ TL Schale abreiben. Mango schälen, Fruchtfleisch um den Kern abschneiden und würfeln. Am Ende der Garzeit den Milchreis vom Herd nehmen und die Kardamomkapseln entfernen. Sirup, Kakao, Zitronenschale und Mangowürfel unterrühren und erkalten lassen.
- Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und fein hacken.
- Den Milchreis in dekorative Gläser füllen, den Rum darübergeben und mit den gehackten Nüssen bestreut servieren.

Tipp Anstelle von Rum können Sie die Flüssigkeit des karibischen Rumtopfs (Seite 162) verwenden.

Eine süße Verführung!

Karibische Cupcakes

Für 12 Stück

🕒 45 Min. + 20–25 Min. Backzeit

Für den Teig

- 200 g Teffmehl
- 1 gestr. TL Backpulver
- 1 gestr. TL Natron
- 1 Msp. Zimt
- 1 Prise Salz
- ½ TL Vanillepulver
- 50 g Kokosraspeln
- 50 g Macadamia-Nüsse (ungesalzen)

- 1 Bio-Limette
- 140 g frische Ananas
- 1 große reife Banane
- 10 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- 70 ml Sonnenblumenöl

Für die Creme

- 3–4 EL Cashewmus
- 1–2 EL Puderzucker
- Saft einer ½ Limette

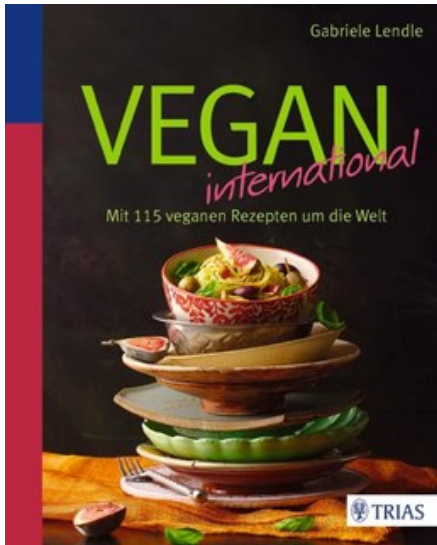
- etwas Wasser
- 12 Macadamia-Nüsse (ungesalzen) zum Garnieren

Sonstiges

- 1 Muffin-Backform
- 12 Muffinförmchen aus Papier

- Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Mehl mit Backpulver, Natron, Zimt, Salz, Zucker, Vanille und Kokosraspeln in einer Schüssel vermischen. Macadamia-Nüsse mit einem Messer fein hacken und untermengen. Die Limette waschen, die Schale abreiben und ebenfalls untermischen. Ananas und Banane im Mixer mit dem Mineralwasser fein pürieren.
- Die trockenen Zutaten nach und nach mit dem Handrührgerät unterrühren.

- Die Papierförmchen in die Muffin-Backform legen, mithilfe von 2 Esslöffeln den Teig auf die 12 Förmchen verteilen, bis sie knapp bis zum Rand befüllt sind. Im Backofen etwa 20–25 Min. backen (Garprobe machen!) und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
- Die Zutaten für die Creme mit dem Handrührgerät oder einem Esslöffel verrühren und auf die abgekühlten Cupcakes streichen. Zum Abschluss jedes Cupcake mit einer Macadamia-Nuss garnieren. Bis zum Servieren kühl stellen.



Gabriele Lendle

[Vegan international](#)

Mit 115 veganen Rezepten um die Welt

168 Seiten, geb.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de