

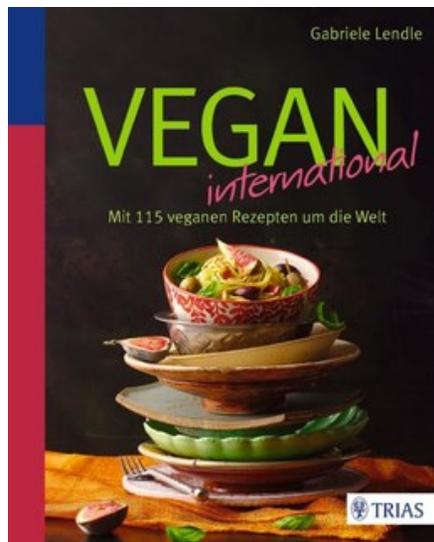
Gabriele Lendle Vegan international

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>



Stichwortverzeichnis

A

- Alpen-Strudel 34
- Amerikaner 140
- Artischocken mit Avocado-Limette-Minze-Dip 59
- Artischocken mit Rosara-Kartoffeln 63
- Auberginen**
 - Auberginen auf sizilianische Art 31
 - Auberginencreme 71
 - Bohémienne 65
 - Des Derwischs Rosenbeet 102
 - Japanische Miso-Suppe 110
- Austernpilze mit Ingwer und Basmati-Reis 107

B

- Baguette, französisches 59
- Barbecue- Eintopf 142
- Basmati-Pilaw 72
- Birnen-Fenchel-Quiche, französische 64
- Blumenkohl**
 - Blumenkohl-Curry, indonesisches 123
 - Gemüse mit Harissa auf Couscous 88
 - Lupinenfilet mit Wok- und Gemüse 112
- Bohémienne 65

Bohnen

- Bohneneintopf von den Kapverden 87
- Kuru Fasulye 70
- Pintobohnen-Suppe, griechische 65
- Seitan mit grünen Bohnen und Peperoni 117

Brokkoli

- Brokkoli-Suppe, nordafrikanische 81

Brot

- Baguette, französisches 59
- Chapati, indisches 127
- Fladenbrot, libanesisches 99
- Fladenbrot, türkisches 71
- Naan-Fladenbrot 130
- Bulgogi, koreanischer 110

C

- Caldo Verde mit gerösteten Zwiebeln 50
- Cashewcreme**
 - aus Cashewmus 11
 - aus dem Hochleistungsmixer 11
 - Cashew-Ricotta 18

Chapati, indisches 127

- Coleslaw 138
- Couscous, Gemüse mit Harissa auf Couscous 88
- Cupcakes, karibische 161
- Curry, indisches 133
- Curryreis mit Walnüssen und Wirsing 107

D

- Dattelsirup 13
- Des Derwischs Rosenbeet 102

E

- Emanadas mit fein gewürzter Seitan-Füllung 146

Erbsen

- Blumenkohl-Curry, indonesisches 123
- Erbsen mit knusprigem Tofu und Tomatensauce 128
- Gemüseintopf 147
- Karotten-Erbsen-Salat, marokkanischer 80
- Erdäpfel-Strudel 36

F

- Falafel mit Sesam-Sauce 96
- Fatousch, Brotsalat, libanesischer 99
- Fenchel**
 - Birnen-Fenchel-Quiche, französische 64
 - Fenchel-Suppe, französische 58
- Fladenbrot, libanesisches 99
- Fladenbrot, türkisches 71

G

Gebäck

- Amerikaner 140
- Cupcakes, karibische 161
- Kichererbsen-Knusperspaß, karibischer 160
- Lebkuchen, Berner 47
- Linzer Torte 39
- Schweizer Rübli torte 43
- Gefüllte grüne Paprikaschoten 148
- Gemüseintopf 147
- Gemüse mit Harissa auf Couscous 88
- Gemüse-Tacos mit Mexican Salsa 145
- Gemüsetopf, griechischer 66
- Guacomole mit Tortilla-Chips 143

K

- Kale-Salat mit Orangen und Cranberries 138

Karotten

- Karotten-Aprikosen-Nuss-Bällchen 97
- Karotten-Erbsen-Salat, marokkanischer 80
- Karotten-Salat, portugiesischer 51
- Karotten-Strudel, süßer, mit Joghurt 91
- Schweizer Rübli torte 43
- Tomaten-Kürbis-Suppe 82

Kartoffeln

- Artischocken mit Rosara-Kartoffeln 63
- Caldo Verde – Grünkohl-Suppe mit gerösteten Zwiebeln 50
- Des Derwischs Rosenbeet 102
- Erdäpfel-Strudel 36
- Feurige Paprika-Chili-Tortilla 54
- Maronen-Eintopf, Tessiner 41
- Schweizer Äplermagrone 42
- Zitronen-Kartoffeln, spanische 58
- Züricher Geschnetzeltes auf Kartoffel-Rösti 46
- Zwetschgen-Knödel, österreichische 40

Käsecreme 42

Kichererbsen

- Falafel mit Sesam-Sauce 96
- Kichererbsen-Kürbis-Tamarinden-Eintopf 154
- Kichererbsen mit frittiertem Brot 126
- Kosheri 101
- Kimchi à la Gabriele Lendle 109
- Kokosreis mit Gemüse 135
- Kosheri 101

Kräuter

- Falafel mit Sesam-Sauce 96
- Gemüse mit Harissa auf Couscous 88
- Maronen-Eintopf, Tessiner 41
- Papaya, gefüllte, aus dem Backofen mit Kräutern und Kokosreis 159
- Pasta alla Norma 18
- Pasta mit Tomaten-Kräuter-Sugo 24
- Pizza Estate 26

Kürbis

- Gemüseintopf 147
- Kichererbsen-Kürbis-Tamarinden-Eintopf 154
- Tomaten-Kürbis-Suppe 82
- Kuru Fasulye 70

L

Laksa mit veganen Garnelen und Kokosmilch 120

Lauch

– Lauchauflauf, griechischer

– Pastítsios 69

– Lauch, mariniertes 51

Lebkuchen, Berner 47

Linsen

– Gelbe Linsensuppe mit Bananen- und Kokoschips 154

– Kosheri 101

– Linsen, gelbe, mit feinen Gewürzen 127

– Linsensuppe, libanesische, mit Mangold 100

– Rote-Linsen-Dal mit Naan-Fladenbrot 130

Linzer Torte 39

Lupinenfilet

– Lupinenfilet mit Wok-Gemüse 112

– Mie Goreng, indonesisches 123

– Pfeffer-Curry mit Lupinenfilet und Bambussprossen 132

– Yufka-Röllchen, türkische 77

M**Mais**

– Barbecue-Eintopf 142

– Gemüseintopf 147

– Gemüse-Tacos mit Mexican Salsa 145

– Maispuffer mit fein gewürztem Tempeh in Kokosmilch 122

– Maissuppe, philippinische, mit frischen Pilzen 119

Mangold

– Linsensuppe, libanesische, mit Mangold 100

– Mangold mit geröstetem Brot 55

– Mie Goreng, indonesisches 123

– Pizza Calzone 25

– Südtiroler Schlutzkrapfen 37

Mango-Chutney 155

Mango-Schoko-Rum-Milchreis 160

Maronen-Eintopf, Tessiner 41

Mexican Salsa 145

Mie Goreng, indonesisches 123

Milchreis mit Mango, Schoko und Rum 160

Minestrone 16

Miso-Suppe, japanische 110

N

Naan-Fladenbrot 130

Nudeln

– Fettuccine mit frischen Pfifferlingen 19

– Laksa mit veganen Garnelen und Kokosmilch 120

– Mie Goreng, indonesisches 123

– Pasta alla Norma 18

– Pasta mit Tomaten-Kräuter-Sugo 24

– Pasta mit Walnuss-Sauce 19

– Pastítsios 69

– Pfeffer-Curry mit Lupinenfilet und Bambussprossen 132

– Reismudel-Nester, türkische, mit Paprika-Sauce 75

– Schweizer Älplermagrone 42

– Spaghetti mit Oliven, Apfelkapern und Feigen 20

– Spinat-Basilikum-Spinat-Lasagne 23

Nüsse

– Blumenkohl-Curry, indonesisches 123

– Curryreis mit Walnüssen und Wirsing 107

– Empanadas mit fein gewürzter Seitan-Füllung 146

– Karotten-Aprikosen-Nuss-Bällchen 97

– Pasta alla Norma 18

– Pasta mit Walnuss-Sauce 19

– Südtiroler Schlutzkrapfen 37

– Tajine mit Süßkartoffeln, Früchten und Nüssen 86

– Tofu, mariniertes, mit Zitronengras 121

O**Okraschoten**

– Gemüsetopf, griechischer 66

P

Papaya, gefüllte, mit Kräutern und Kokosreis 159

Paprika

– Gemüseintopf 147

– Paprika-Chili-Tortilla, feurige 54

– Paprika-Salat, nordafrikanischer 80

– Paprikaschoten, gefüllte grüne 148

– Reismudel-Nester, türkische, mit Paprika-Sauce 75

Pasta alla Norma 18

Pastítsios 69

Pfeffer-Curry mit Lupinenfilet und Bambussprossen 132

Pilze

– Austernpilze mit Ingwer und Basmati-Reis 107

– Fettuccine mit frischen Pfifferlingen 19

– Gemüse-Tacos mit Mexican Salsa 145

– Maissuppe, philippinische, mit frischen Pilzen 119

– Miso-Suppe, japanische 110

– Pilze-Salat, thailändischer 117

– Pizza Calzone 25

– Pizza Estate 26

– Pizza Funghi 28

– Züricher Geschnetzeltes auf Kartoffel-Rösti 46

Pintbohnen-Suppe, griechische 65

Pizza

– Pissaladière 60

– Pizza Calzone 25

– Pizza Estate 26

– Pizza Funghi 28

– Pizza Lahmacun 76

Polenta-Kuchen, überbackener 44

R**Rataouille**

– Bohémienne 65

Reis

– Austernpilze mit Ingwer und Basmati-Reis 107

– Basmati-Pilaw 72

– Bulgogi, koreanischer 110

– Curryreis mit Walnüssen und Wirsing 107

– Kokosreis mit Gemüse 135

– Lupinenfilet mit Wok- und Gemüse 112

– Papaya, gefüllte, aus dem Backofen mit Kräutern und Kokosreis 159

– Seitan-Geschnetzeltes mit Reis und Mango-Chutney 155

– Seitan mit grünen Bohnen und Peperoni 117

– Seitan mit rotem Curry und Kaffir-Limettenblättern 119

– Weinblätter, gefüllte 67

– Zucchini-Risotto mit Cocktail-Tomaten und Oliven 29

Reismudel-Nester, türkische, mit Paprika-Sauce 75

Rote-Linsen-Dal mit Naan-Fladenbrot 130

Rüblitorte, Schweizer 43

Rucola

– Pizza Estate 26

Rumtopf, karibischer 162

S**Salate**

– Coleslaw 138

– Fatousch, Brotsalat, libanesischer 99

– Kale-Salat mit Orangen und Cranberries 138

- Karotten-Erbsen-Salat, marokkanischer 80
- Karotten-Salat, portugiesischer 51
- Paprika-Salat, nordafrikanischer 80
- Pilze-Salat, thailändischer 117
- Sandwich, XXL Fitness, mit 139
- Sauce Chien 156
- Schlutzkrapfen, Südtiroler 37
- Seitan**
- Barbecue- Eintopf 142
- Bulgogi, koreanischer 110
- Empanadas mit fein gewürzter Seitan-Füllun 146
- Mie Goreng, indonesisches 123
- Paprikaschoten, gefüllte grüne 148
- Pfeffer-Curry mit Lupinenfilet und Bambussprossen 132
- Seitan-Geschnetzeltes mit Reis und Mango-Chutney 155
- Seitan mit grünen Bohnen und Peperoni 117
- Seitan mit rotem Curry und Kaffir-Limettenblättern 119
- Süßkartoffelsuppe mit Kokosmilch und Seitan 116
- Yufka-Röllchen, türkische 77
- Züricher Geschnetzeltes auf Kartoffel-Rösti 46
- Spinat**
- Spinat-Basilikum-Spinat-Lasagne 23
- Südtiroler Schlutzkrapfen 37
- Strudel**
- Alpen-Strudel 34
- Erdäpfel-Strudel 36
- Karotten-Strudel, süßer, mit Joghurt 91
- Suppen**
- Barbecue- Eintopf 142
- Bohneneintopf von den Kapverden 87
- Brokkoli-Suppe, nordafrikanische 81
- Caldo Verde – Grünkohl-Suppe mit gerösteten Zwiebeln 50
- Fenchel-Suppe, französische 58
- Gelbe Linsensuppe mit Bananen- und Kokoschips 154
- Gemüseintopf 147
- Kichererbsen-Kürbis-Tamarinden-Eintopf 154
- Linsensuppe, libanesische, mit Mangold 100

- Maissuppe, philippinische, mit frischen Pilzen 119
- Maronen-Eintopf, Tessiner 41
- Minestrone 16
- Miso-Suppe, japanische 110
- Pintobohnen-Suppe, griechische 65
- Süßkartoffelsuppe mit Kokosmilch und Seitan 116
- Tomaten-Kürbis-Suppe 82
- Tomatensuppe mit Bananen und Kokos 151
- Sushi 114
- Süßkartoffeln**
- Barbecue- Eintopf 142
- Bohneneintopf von den Kapverden 87
- Süßkartoffeln, Kochbananen und Blattsalate mit Sauce Chien 156
- Süßkartoffelsuppe mit Kokosmilch und Seitan 116
- Süßkartoffel-Zucchini- Bratlinge, knusprige 108
- Tajine mit Süßkartoffeln, Früchten und Nüssen 86

T

- Tajine mit Süßkartoffeln, Früchten und Nüssen 86

Tofu

- Erbsen mit knusprigem Tofu und Tomatensauce 128
- Gemüseintopf 147
- Laksa mit veganen Garnelen und Kokosmilch 120
- Maronen-Eintopf, Tessiner 41
- Pastítsios 69
- Tofu, mariniertes, mit Zitronengras 121
- XXL Fitness-Sandwich mit 139

Tomaten

- Auberginen auf sizilianische Art 31
- Des Derwischs Rosenbeet 102

- Gemüse-Tacos mit Mexican Salsa 145
- Guacomole mit Tortilla-Chips 143
- Kichererbsen-Kürbis-Tamarinden-Eintopf 154
- Kosheri 101
- Kuru Fasulye 70
- Pasta alla Norma 18
- Pasta mit Tomaten-Kräuter-Sugo 24
- Pastítsios 69
- Pintobohnen-Suppe, griechische 65
- Pizza Estate 26
- Pizza Funghi 28
- Pizza Lahmacun 76
- Polenta-Kuchen, überbackener 44
- Tomaten-Kürbis-Suppe 82
- Tomatensuppe mit Bananen und Kokos 151
- Zucchini-Risotto mit Cocktail-Tomaten und Oliven 29
- Tortilla-Chips mit Guacomole 143

W

- Weinblätter, gefüllte 67

Y

- Yufka-Röllchen, türkische 77

Z

- Zitronen-Kartoffeln, spanische 58
- Zucchini**
- Polenta-Kuchen, überbackener 44
- Süßkartoffel-Zucchini-Bratlinge, knusprige 108
- Zucchini-Risotto mit Cocktail-Tomaten und Oliven 29
- Züricher Geschnetzeltes auf Kartoffel-Rösti 46
- Zwetschgen-Knödel 40
- Zwiebelkuchen**
- Pissaladière 60

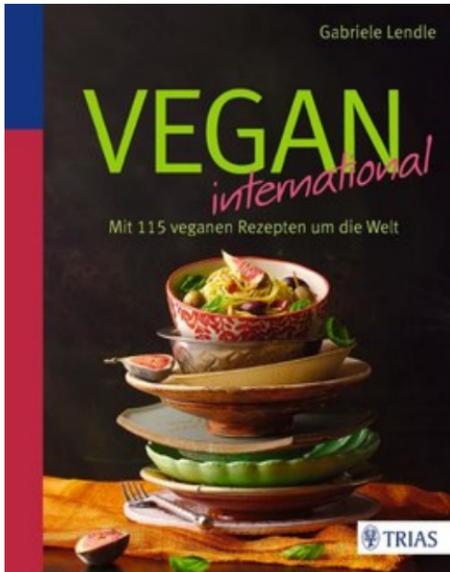
Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748



Gabriele Lendle

[Vegan international](#)

Mit 115 veganen Rezepten um die Welt

168 Seiten, geb.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de