

Diana Veggie

# Vegan essen

einfacher geht's kaum





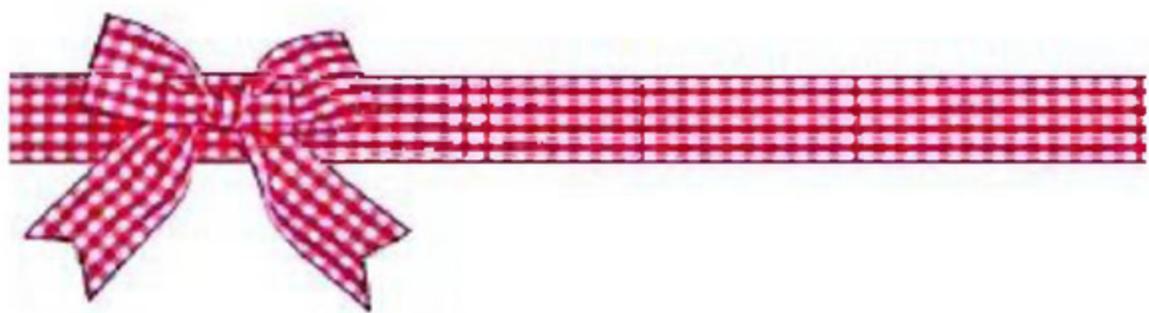
# **Meine veganen Lieblingsrezepte**

In diesem Buch geht es um meine veganen Lieblingsrezepte. Natürlich bedeutet vegan mehr als nur pflanzlich zu essen. Es ist eine Lebenseinstellung Tieren nicht zu schaden, aber dieses Kochbuch beschränkt sich nur auf pflanzliches Essen. Mir geht es dabei um einfache Zubereitung und die Anlehnung an altbekannte Gerichte, nur eben vegan oder einfache Gerichte, die schon immer vegan waren. Die Grundlage ist die deutsche Küche, zu der mittlerweile ja auch internationale Einflüsse gehören wie z.B. Pasta etc. Bei vielen veganen Rezepten schreckt man oft vor dem Aufwand und der Zutatenvielfalt zurück, aber es geht auch einfacher. Das hier ist ein Kochbuch, das heißt man muss schon noch ein bisschen zubereiten und schon mal einen Topf in der Hand gehabt haben, sonst würde man sich wohl auch kein Rezeptebuch holen, aber es gibt auch einfache, schnelle Gerichte mit Ersatzprodukten, die ich hier auch aufführe, um dieses Buch als Ideengeber zu gestalten. Ich möchte hier den Schwerpunkt auf den veganen Alltag legen und geschmackliche Verbindungen zu bekannten Aromen herstellen. Natürlich gehört bei allen Gerichten die Ersatzprodukte verwenden und nicht von Hause aus vegan sind die Bereitschaft dazu, leichte Unterschiede im Geschmack zu tolerieren und offen zu sein für die tierleidfreie Ernährung. Meine Rezeptesammlung eignet sich zum Nachschlagen und um sich Anregung oder Appetit zu holen. Sie bietet nicht wunder was Neues oder Geschmacksexplosionen, sondern richtig leckere, unverschnörkelte Gerichte und Snacks, deren Zutaten man in jedem Supermarkt und manchmal auch in Discountern und sogar im Drogeriemarkt findet. Ich darf leider keine

Markennamen verwenden, sonst hätte ich angefügt, was man wo finden kann und was mir am besten schmeckt, aber bei der nachfolgenden Anmerkung habe ich ein paar Produkte erwähnt, die mir persönlich wichtig sind. Ich werde hier auch nicht über veganes Leben oder Sonstiges berichten, Lebensmittelunverträglichkeiten berücksichtigen oder den Kaloriengehalt, denn dazu gibt es genügend Literatur die das behandelt. Ich bin auch kein Gesundheitsapostel und kein Food stylist. Mein Antrieb ist rein ethisch. Meine Photos sind nicht perfekt aber liebevoll gestaltet und zeigen das, was draus werden könnte, damit man eine Idee hat. Ich verwende in diesem Buch auch keine speziellen Produkte, die man nur in besonderen Geschäften oder online erhält, sondern das was man normalerweise regelmässig in der deutschen Küche verwendet. Portionenangaben mache ich hier nicht, da jeder andere Portionen gewohnt ist. Ich hoffe, dass es euch genauso schmecken wird wie mir.

Vielleicht inspiriert es euch ja auch, einige Dinge selber zu machen wie Kräuteraanbau auch auf dem Balkon, Nussmilch selber herzustellen, mit Gewürzen zu experimentieren oder Brot selber zu backen etc. Vegane Inspirationen gibt es im Netz jede Menge. Meine Rezepte sind absichtlich nicht nach bestimmten Kriterien geordnet, so dass man blättern muss und so vielleicht inspiriert wird. Wir sind uns aber auch alle einig, dass gesunde vegane Ernährung sich hauptsächlich auf Obst, Gemüse, Nüsse etc. und andere pflanzliche Grundnahrungsmittel bezieht. Mein Kochbuch konzentriert sich aber auf die alltägliche, durchschnittliche Küche mit Gerichten die man kennt.

Viel Spass beim Nachkochen.



## Inhalt

Apfel-Streuselkuchen  
Arme Ritter  
Avocadotoast  
Beereneis  
Blätterteigtaschen mit Spinatfüllung  
Blumenkohl-Lauchsuppe  
Brotsuppe  
Brownies  
Bruschette  
Burger  
Champignoncremesuppe  
Champignonquiche  
Champignons überbacken  
Crepe mit Spinatfüllung  
"Fleisch"klösschensuppe  
Frikadellen  
Frühlingsrollen  
Gefüllte Champignons  
Gefüllte Paprika  
Gemüsebratlinge mit Krautsalat  
Glasnudelcurrysuppe  
Gurkensalat  
"Hähnchen"curry  
"Hähnchen"nuggets mit Salat  
"Hühner"frikassee  
Joghurt mit Beeren

Kartoffel-Gurken-Pfanne  
Kartoffel- Pilz- Hack- Pfanne  
Kartoffelpuffer  
Kartoffel-Wirsing-Champignon-Suppe  
Kartoffelsalat norddeutsch  
Kartoffelsalat süddeutsch  
Kichererbsencurry  
Kichererbsensalat  
Kloß mit Soß  
Kohlrabi mit Kartoffelpüree  
Kohlrouladen  
Königsberger Klopse  
Kräuterbutter  
Kräuterbutterbaguette  
Kräutersuppe  
Krautfleckerl  
Kürbiscremesuppe  
Kürbis-Möhrencremesuppe  
Lasagne  
Lauch-Käse-Suppe  
Laugensemmelknödel mit Biersauce  
Lebkuchen  
Linsen mit Kartoffelpüree  
Linsencremesuppe  
"Mark"klösschensuppe  
Marmorkuchen  
Nudelsalat  
Olivendip  
Penne mit "Hähnchen"  
Pesto  
Pfannkuchen mit Beeren

Pfannkuchen mit Salat  
Pflaumenmuß  
Pilzpüree  
Pommes frites  
Popcorn  
Rucolacremesuppe  
Sahnekarotten mit Kartoffelpüree  
Salat  
Schichtsalat  
Schnittchen/Brotzeit/Vesper  
Schokoaufstrich  
Schokocroissant mit Erdnusseis  
Sesamriegel  
Spaghetti Bolognese  
Spaghetti Carbonara  
Spaghetti mit Spinatcreme  
Spekulatiustorte mit Beeren  
Spinatknödel  
Tofutoast Typ "Rührei"  
Tresterkuchen  
Tzatziki auf Pellkartoffeln  
Weihnachtsplätzchen  
Zitronenkuchen  
Zucchini-Reis-Pfanne

## Apfel-Streuselkuchen



6-8 Äpfel  
450 g Mehl  
300 g Margarine Alsan  
250 g Zucker  
300 g Apfelmus  
2 TL Zimt

Für den Teig das Mehl, die Margarine und den Zucker mit dem Knethaken verrühren. Ca. 3/4 des Teiges in eine Form (26 cm) drücken mit einem ca. 3 cm hohen Rand. Äpfel schälen, entkernen und in schmale Spalten schneiden. In

einen Topf geben mit ca. 100 ml Wasser und kurz aufkochen. Apfelmus, 2 TL Zimt und evtl. noch Zucker zugeben, je nach Bedarf. Alles auf den Boden geben. Den restlichen Teig in Streuseln über die Masse geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober/Unterhitze, mittlere Schiene ca. 40-50 min backen, auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Fertig.

## Arme Ritter



- 2 Toastscheiben
- 1 große reife Banane
- 150 ml Pflanzenmilch (Vanille-Sojamilch)
- 1 Pck Vanillezucker
- Margarine Alsan
- Rohrzucker
- Zimt
- 1 Pck Schlagcreme

Banane zermatschen, mit der Pflanzenmilch und dem Vanillezucker gut verrühren. Zucker und Zimt auf einem

Teller vermischen. Die Toastscheiben kurz durch die flüssige Masse ziehen und bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne mit der Margarine braun braten. Danach von beiden Seiten in die Zucker und Zimt Mischung wälzen und mit der süßen Schlagcreme servieren. Fertig.

## Avocadotoast



2 Toastscheiben  
1 reife Avocado  
1 kleine Tomate  
Salz  
Pfeffer  
Saft einer halben Zitrone

Die Avocado mit der Gabel zerdrücken, kleingeschnittene Tomate dazu, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und auf die getoasteten Toastscheiben geben. Fertig.

## Beereneis



250 g Brombeeren (oder andere Beeren)  
200 ml Sojasahne  
100 ml Pflanzenmilch  
100 g Zucker (nach Belieben)

Beeren (Brombeeren) mit Sojasahne, Pflanzenmilch und Zucker miteinander verquirlen und in einem Behälter einfrieren.

Wenn man cremiges Eis haben will, einfach gefrorene Stücke in ein hohes Gefäß geben und vor dem Servieren weichquirlen. Fertig.

## Blätterteigtaschen mit Spinatfüllung



- 1 Pck Blätterteig
- 1 Pck Blattspinat
- 100 ml Sojasahne
- Salz
- Muskatnuss
- 1 EL Brühpulver

Den Blätterteig antauen lassen, ausbreiten und vierteln. Blattspinat auftauen lassen und anwärmen. Flüssigkeit abgießen. Einen Schuss Sojasahne dazugeben, nicht zu

flüssig werden lassen. Mit Brühpulver, Muskatnuss und evtl. Salz würzen.

Spinatmischung auf dem Blätterteig verteilen, zusammenklappen. Die Taschen mit der Gabel am Rand zusammendrücken.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober/Unterhitze, mittlere Schiene ca. 20-25 min backen, bis der Blätterteig gebräunt ist. Fertig.