

Vegane Suppen & Eintöpfe

Sandra Hager



Hinweis:

Dieses Buch wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für Ideen, Rezepte und Empfehlungen übernehmen. Reproduktion, Verbreitung, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen oder nicht kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkäufe sind ohne die schriftliche Zustimmung der Autorin nicht gestattet.

Erläuterungen zu den Rezepten in diesem Buch:

- Rotes Tai Curry Gewürzmischung

Zutaten: Kurkuma, Koriander, Senf, Bockshornkleesaat, Chili, Pfeffer, Meersalz, Ingwer, Zitronengras, Galgant, Paprika, Kreuzkümmel, Knoblauch, Kardamom, Zimt, Basilikum, Nelken

- Orientalisches Lammgewürz

Zutaten: Paprika, Pfeffer, Meersalz, Knoblauch, Zwiebel, Oregano, Rosmarin

- Suppengewürz Nr. 7

Zutaten: Karotten, Pastinaken, Sellerie, Petersilie, Zwiebel, Tomaten

- Pizza Baharat - Gewürzmischung

Zutaten: Pfeffer, Paprika, Koriander, Nelken, Cumin, Kardamom, Muskat. Zimt

- Piri Piri - Gewürzmischung

Zutaten: Chilis, Zwiebel, Paprika, Pfeffer, Knoblauch, Kerbel, Meersalz

Vegane Suppen & Eintöpfe

Kapitelübersicht

Vorwort der Autorin
Amaranth-Eintopf
Blumen- & Grünkohl
Blumenkohleintopf
Blumenkohlsuppe mit Pilzen
Bohnen-Kartoffeleintopf 1
Bohnen-Kartoffeleintopf 2
Bohnenkartoffel-Suppe
Bohnen-Weizenreis-Eintopf
Brauner Linseneintopf
Brokkoli-Kartoffel-Eintopf
Brokkoli & Nudeln
Gemüsetopf
Graupen-Chinakohleintopf
Graupen & Weißkohl
Grünkohl-Kartoffelsuppe
Hirseintopf
Hokkaido-Suppe
Kartoffeln & Brokkoli
Kartoffeln & Karotte
Kartoffel-Topi-Suppe
Kamutsterne & Gemüse

Kichererbseneintopf
Kürbis-Suppe
Linseneintopf mit Kürbis
Linseneintopf scharf
Maronen-Topi-Suppe
Paprika & Bohnen
Paprika-Buchweizeneintopf
Reiseintopf
Romanesko-Eintopf
Rote Bete scharf
Rotkohl & Weizenreis
Sauerkraut-Suppe
Schnelle Kartoffelsuppe
Schwarzer Reis-Eintopf
Süßkartoffeleintopf
Weiße Jumbo Bohnen-Mix
Wirsingsuppe
Zacusca-Kürbis-Suppe
Zucchini-Reis-Suppe
Zwiebelsuppe
Kräuterfladen
Kürbisbrötchen

VORWORT

In diesem Buch erwarten dich sehr viele einfache und schnelle Suppen- und Eintopfrezepte.

Alles in einen Topf. Einfach und lecker soll es sein. Diese Art Gerichte zu zubereiten, ist schon sehr alt und auch weltweit verbreitet.

Mein Opi hat immer gesagt: "Wer lange suppt lebt lange."
:)

Damit das auch so bleibt, habe ich gesunde, frische und energiereiche Lebensmittel verarbeitet. Frisches Gemüse wie Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl, Bohnen, Kürbis und auch (Pseudo)Getreide wie Graupen, Hirse, Amaranth, schwarzer Reis und vieles vieles mehr findest du auf deinem Teller wieder. Auch für Gartenfeiern eignen sich die Rezepte sehr gut, da du alles in einen großen Topf geben kannst, den du dann über das Feuer hängst. Man kann das Essen sogar gemeinsam zubereiten. Zusammen mit Freunden im Garten sitzen das Gemüse schnippeln, Spass haben und dem Eintopf im Feuertopf beim köcheln zu sehen.

Brot oder Brötchen sind eine gute Beilage zu den Suppen und Eintöpfen, daher habe ich am Ende des Buches 2 Rezepte hinzugefügt.

Ich wünsche Dir viel Spaß und gutes Gelingen.

Sandra

Amaranth-Eintopf

Zutaten:

1	Zwiebel
3	Karotten
	Kokosfett
1/2 Liter	Haferdrink
2	Kartoffeln
1 Tasse	Amaranth
2 Esslöffel	Orientalisches Lammgewürz
	Salz & Pfeffer
	Chili

Zubereitung:

Amarant in einem Topf mit Wasser fertig kochen. Zwiebel und Karotten putzen, klein schneiden und in einem Topf mit etwas Kokosfett anbraten. Den Haferdrink mit den geschälten und in Würfel geschnittenen Kartoffeln, dazugeben. Wenn der Amaranth fertig ist dazugeben und würzen. So lange kochen, bis die Kartoffeln weich sind.





Blumen- & Grünkohl

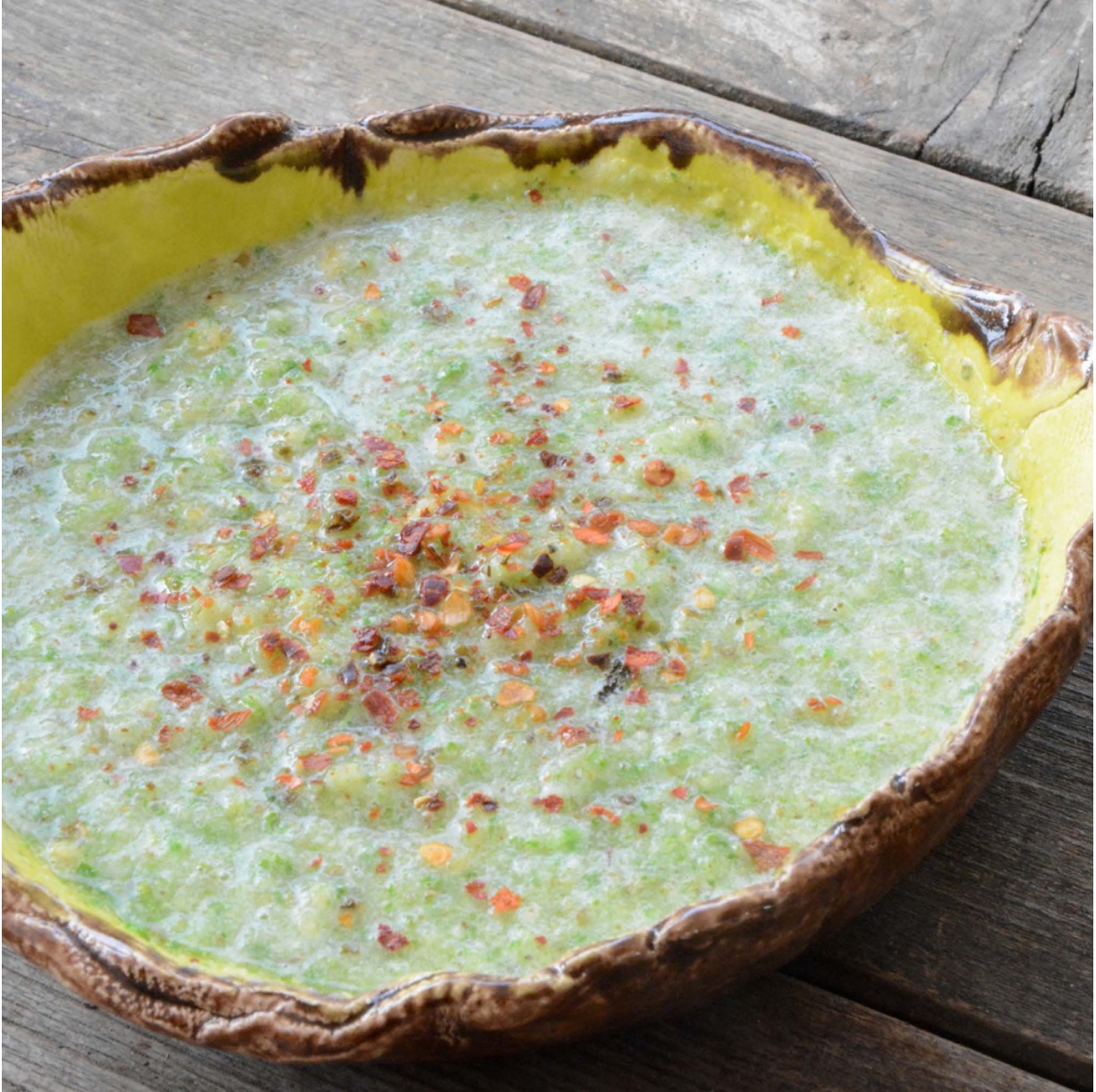
Zutaten:

1	kleiner Blumenkohl
etwas	Grünkohl
2	Karotten
3 Tassen	Wasser
1 Esslöffel	Oregano Salz & Chili

Zubereitung:

Das Gemüse mit 2 Tassen Wasser in einen Mixer geben und mixen. In einen Topf füllen und nochmals 1 Tasse Wasser dazugeben. Würzen. Man kann die Suppe auch als Kaltschale genießen.





Blumenkohlsuppe mit Pilzen

Zutaten:

1	Kartoffel	Kokosfett
1,5 Liter		Wasser
1	Blumenkohl	
2 Teelöffel	Quendel	
1 Esslöffel	Kräuter der Provence	
	Salz & Pfeffer	
	Champignons	
	Kokosfett	
	Liebstöckel	

Zubereitung:

Die Kartoffel schälen und klein schneiden. In einem Topf mit etwas Kokosfett kurz anbraten. Mit Wasser auffüllen. Den Blumenkohl klein schneiden und würzen. Köcheln lassen bis der Blumenkohl weich ist. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Kokosfett anbraten. Salzen. Die Suppe pürieren und die Pilze dazu geben. Liebstöckel über die Suppe streuen.