

# SOUL FOOD

# VEGANE *Menüs*



# Vegane Menüs

© Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln  
Emil-Hoffmann-Str. 1, 50996 Köln  
Rezeptfotos: TLC Fotostudio  
Coverfoto: TLC Fotostudio  
Alle Rechte vorbehalten  
ISBN 978-3-8155-8853-6

[www.naumann-goebel.de](http://www.naumann-goebel.de)

# Inhalt

## Vorspeise

Bunte Kürbissuppe

Fruchtiger Sauerkrautsalat

Tomatensuppe mit geröstetem Salbei

Sizilianischer Brotsalat

Kokos-Blumenkohl-Suppe

Pilze mit Tofuhäubchen

Spargel-Artischocken-Salat

Kartoffel-Bärlauch-Suppe

Kalte Avocadosuppe mit Kerbel

Rote-Bete-Carpaccio mit Birnen

Edel-scharfe Maronensuppe

Feldsalat mit Kartoffeldressing

Gefüllte Champignons

Bohnen-Avocado-Wraps

Bunter Salat mit Pistaziendressing

Tomatenbrot mit veganem Mozzarella

Auberginen-Zucchini-Spieße

## Hauptspeise

Chili senza carne

Indisches Mung-Dal



Kartoffeln mit Kichererbsen und Spinat  
Penne mit Gemüse-Arrabbiata  
Veganes Moussaka  
Linsentopf mit Lauch und Paprika  
Maccheroni mit Zitrone und Kräutern  
Kartoffelgulasch fein gewürzt  
Ofen-Pommes mit Jäger-Tofuschnitzel  
Spaghetti Zucchini-Carbonara  
Gerstenrisotto mit Kürbis und Rotwein  
Spaghetti mit Korianderpesto  
Veganes Szegediner Gulasch  
Asia-Gemüse-Topf  
Enchiladas mit Bohnen-Tofu-Füllung  
Spinat-Chili-Spaghettini  
Festtagsbraten im Blätterteigmantel

## Dessert

Arme Ritter mit Äpfeln und Nüssen  
Erdnuss-Schoko-Törtchen  
Bananen-Schoko-Eis  
Kokosmilchcreme mit Himbeersauce  
Karamell-Halva  
Nusscreme mit frischen Früchten  
Schoko-Erdnuss-Becherkuchen  
Sommerlicher Obstsalat

Himbeerclafoutis

Grapefruit-Melone-Zitrus-Granité

Karamelläpfel mit Sojasahne

Rotes-Johannisbeer-Granité

Apfel-Preiselbeer-Couscous

Glasierte Walnuss-Brownies

Basilikumgranité mit Limetten

Sultaninen-Äpfel mit Orangenlikör

# Vorspeise

# Bunte Kürbissuppe



## **4 Portionen:**

1,2 l kräftige Gemüsebrühe  
600 g Hokkaidokürbis  
50 g Staudensellerie  
1 große Möhre  
1 rote Paprikaschote  
1 Gemüsezwiebel  
300 g rote Linsen  
25 g Ingwer  
1 El Curry  
3 El Tomatenketchup  
3 El Ahornsirup  
Salz  
Pfeffer  
1 Msp. Cayennepfeffer  
150 ml Kokosmilch

**1** Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Kürbis, Sellerie und Möhre waschen, putzen, abtrocknen und klein schneiden. Die Paprikaschoten waschen, trocken tupfen, längs halbieren, Kerne und Scheidewände sowie Stielansätze entfernen und ebenfalls klein schneiden. Alles in die Gemüsebrühe geben. Die Zwiebel schälen, würfeln und mit den Linsen zum Kürbis geben. Den Ingwer schälen, grob hacken und mit der Knoblauchpresse in den Topf pressen.

**2** Die Suppe 15-20 Minuten köcheln lassen, dann pürieren. Mit Curry, Ketchup, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und noch einmal erhitzen.

**3** Suppe auf Schüsseln verteilen und die Kokosmilch spiralförmig aufgießen.



Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion ca. 364 kcal/1524 kJ, 4 g E, 59 g F, 22 g KH

# Fruchtiger Sauerkrautsalat



## **4 Portionen:**

1 kg Sauerkraut  
1 Gemüsezwiebel  
1 Zitrone  
3-4 Scheiben Ananas (frisch oder aus der Dose)  
1 TL Kümmel  
4 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl  
200 ml Ananassaft oder Apfelsaft  
ca. 60 ml Agavendicksaft  
1 Prise Salz  
weißer Pfeffer

**1** Das Sauerkraut ggf. abtropfen lassen und in einer großen Schüssel mit einer Gabel lockern. Zwiebeln schälen und würfeln. Die Zitrone auspressen, Ananasscheiben in kleine Stücke schneiden. Den Kümmel mit einem Messer hacken.

**2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Mit dem Bratöl unter das Kraut heben. Ananasstücke ebenfalls unterheben. Ananassaft, Zitronensaft und Agavendicksaft mischen. Mit Salz, Kümmel und Pfeffer würzen. Über das Sauerkraut geben und vermischen. Einige Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken. Dazu passen knusprige Bratkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Pro Portion ca. 220 kcal/921 kJ, 12 g E, 22 g F, 5 g KH

# Tomatensuppe mit geröstetem Salbei

