

REZEPT- BUCH



VEGAN

**DAS IST DAS VIERTE VON INSGESAMT SECHS
REZEPT- BÜCHERN.**

**IN DIESEM ERSTEN REZEPT- BUCH MÖCHTEN WIR
DIR DIE VEGANE ERNÄHRUNGSWEISE VORSTELLEN.**

FALLS DICH DAS TRIGGERT.

SCHAUE DIR EINFACH DIE LECKEREN REZEPTE AN ;).

QUELLE: "SLOWLY VEGGIE! VEGETARISCH & VEGAN GENIESSE



FORME

DEINEN

KÖRPER



VEGAN



515 KCAL



VEGANER BURGER MIT SCHARFEM MÖHREN- KETCHUP



ZUTATEN:

FÜR DAS MÖHREN-KETCHUP

- 350 g Möhren
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zwiebeln
- 1 EL Öl
- 2 EL Kokosblütenzucker
- etwas Meeressalz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- etwas Koriander (gemahlen)
- etwas Piment (gemahlen)
- ein paar Chiliflocken (gemahlen)
- 1 Dosestückige Tomate (ca. 400 g)
- 3 - 4 EL milder Essig

FÜR DEN NUSS-BURGER

- 125 g gemischte Nüsse
- 300 g Tofu
- 2 - 3 EL Sojasauce
- 4 EL Röstzwiebeln
- etwas Rauchsatz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Guarkernmehl
- Öl zum Braten
- 700 g Knollensellerie
- Öl zum Frittieren
- etwas Meersalz
- etwas Paprikapulver

AUFWAND:

- 50 min.

ZUBEREITUNG

01

Möhren schälen, Knoblauch, Zwiebeln abziehen, alles würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin andünsten. Kokosblütenzucker einstreuen, karamellisieren lassen. Mit Salz, Pfeffer, Gewürzen kräftig würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze weich dünsten. Tomaten, Essig zugeben, alles offen unter Rühren dicklich einkochen. Pürieren, evtl. noch sämiger einkochen, dann auskühlen lassen.

02

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einem Teller auskühlen lassen. Mit Tofu, Sojasauce in Mixer geben, grob pürieren. Röstzwiebeln untermischen. Mit Räuchersalz und Pfeffer kräftig würzen. Guarkernmehl unterrühren, etwas quellen lassen.

03

Aus Nussmischung (ggf. noch etwas Guarkernmehl untermischen, falls Masse nicht richtig bindet) mit angefeuchteten Händen flache Patties formen. Öl in beschichteter Pfanne erhitzen. Patties darin von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten.

04

Sellerie schälen, in ca. 1 cm dicke, 4-5 cm lange Stifte schneiden. Frittieröl in Fritteuse oder tiefer Pfanne erhitzen. Sellerie-Pommes darin portionsweise ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Paprikapulver würzen, mit Burgern und Möhrenketchup anrichten.





395 KCAL



VEGANES PAD THAI



ZUTATEN:

- 100 - 150 g Reismudeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischote
- 250 g Möhren
- 5 Lauchzwiebeln
- 300 g Weißkohl
- 400 - 500 g Bohnen (Schlangenbohnen)
- 2 grüne Chilischote
- 200 - 250 g Tofu
- 1 Zitrone (Bio)
- 1 TL Zucker
- 1 EL Tamarindenpaste
- 4 EL Sojasauce
- 700 - 800 ml Gemüsebrühe
- 60 g Erdnüsse
- 2 - 3 EL Erdnussöl
- ½ TL Meersalz
- Schwarzer Sesam zum Garnieren
- Thai-Basilikum zum Garnieren

AUFWAND:

- 65 Minuten

ZUBEREITUNG

- 01** Reismudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Knoblauch abziehen und wie die roten Chilischoten sehr fein hacken. Möhren schälen, in ca. 3 cm lange Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Weißkohl waschen, in dünne Streifen schneiden. Schlangenbohnen waschen, putzen, in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Grüne Chilischoten in dünne Ringe und Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
- 02** Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Knoblauch, roten Chilischoten, Zucker, Tamarinde, Sojasauce und Brühe aufkochen. Schlangenbohnen dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Lauchzwiebeln, Weißkohl, Möhren und grüne Chilischoten dazugeben, weitere 4 Minuten köcheln lassen, dann den Topf vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen.
- 03** In der Zwischenzeit Erdnüsse hacken, 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Nüsse darin bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun anbraten, mit Meersalz würzen und zur Seite stellen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, Tofuwürfel darin bei starker Hitze ebenfalls rundherum goldbraun anbraten.
- 04** Tofu und Reismudeln auf Schalen verteilen. Gemüse und Brühe dazugeben. Mit den gerösteten Erdnüssen, schwarzem Sesam und Thai-Basilikum garnieren und sofort servieren.



455 KCAL



VEGANE SÜSSKAR- TOFFEL- NUDELN



ZUTATEN:

FÜR DIE SAUCE

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 ELOlivenöl
- 300 g gekochte weiße Riesen- Bohnen (Glas)
- 1 TLSalz
- ½ TLPfeffer
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 ELSesampaste (Tahin)
- 2 EL Hefeflocken

AUSSERDEM

- 1 kg Süßkartoffel
- 180 g Grünkohl
- 2 ELOlivenöl

ZUBEREITUNG

01

Zwiebel wie Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Öl in einen heißen Topf geben, Zwiebel und Knoblauch darin unter Rühren 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Bohnen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 3 Minuten schmoren. Mit Brühe aufgießen, Tahin unterrühren und aufkochen. Hefeflocken unterrühren. Sauce im Highspeed-Blender oder mit einem Mixstab glatt pürieren, erneut kurz aufkochen.

02

Süßkartoffeln schälen, mit dem Spiralschneider in feine Spaghetti schneiden. Grünkohlblätter von den Stängeln schneiden und grob hacken. Öl in eine heiße Pfanne geben, Grünkohl und Süßkartoffel- Pasta unter vorsichtigem Rühren, bei mittlerer bis hoher Hitze 5 Minuten braten. Bohnensauce zugeben, vermengen und sofort servieren.

AUFWAND:

- 45 Minuten





260 KCAL/
STÜCK



VEGANE BANANEN- PANCAGES



ZUTATEN:

- 250 g Mehl (Type 405)
- 1 EL Vanilleextrakt
- 4 EL Agavendicksaft
- 1 Prise gemahlener Zimt
- ½ Pck. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 300 ml Sojamilch (ersatzweise Mandelmilch)
- 3 reife Bananen
- 100 g ungesalzene Erdnusskerne
- 100 g Zucker
- 120 ml Sojasahne
- Pflanzenöl zum Braten; ersatzweise Kokosöl

ZUBEREITUNG

- 01** Mehl mit Vanilleextrakt, Agavendicksaft, Zimt, Backpulver und Salz in einer Rührschüssel mischen. Langsam die Milch einrühren, bis ein cremiger Teig entsteht. 2 Bananen schälen, grob stückeln, zum Teig geben und alles pürieren. Die übrige Banane schälen, in Scheiben schneiden und unter den Teig rühren. Teig mindestens 30 Minuten ruhen lassen, noch besser über Nacht kühl stellen.
- 02** Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseitestellen. Für die Karamellsauce Zucker in einem kleinen Topf goldbraun karamellisieren. Sojasahne zugießen und bei niedriger Hitze so lange rühren, bis sich der Zucker wieder gelöst hat und ein glatter Karamell entsteht.
- 03** Backofen auf 80 Grad (Umluft: 60 Grad) vorheizen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig portionsweise die Pancakes backen. Dazu jeweils 3–4 EL Teig in die Pfanne geben und die Pancakes bei niedriger Hitze so lange braten, bis kleine Blasen auf der Oberfläche entstehen. Dann wenden und auch die andere Seite goldbraun braten. Im Ofen warm halten.

AUFWAND:

- 45 Minuten





QUELLANGABEN/ REZEPTE/ BILDER

[HTTPS://WWW.SLOWLYVEGGIE.DE/](https://www.slowlyveggie.de/)



URheberRECHT/HAFtUNGSaUSCHLUSS

URHEBERRECHT & HAFTUNGSAUSSCHLUSSURHEBERRECHT: DIESES INFORMATIONSPRODUKT EINSCHLIESSLICH ALLER INHALTE IST URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT. ALLE RECHTE SIND VORBEHALTEN. NACHDRUCK, KOPIEREN ODER REPRODUKTION (AUCH AUSZUGSWEISE) IN IRGEND EINER FORM (DRUCK, FOTOKOPIE, SCREENSHOT, KOPIEREN ODER ANDERES VERFAHREN) SOWIE DIE EINSPEICHERUNG, VERARBEITUNG, VERVIELFÄLTIGUNG UND VERBREITUNG MIT HILFE ELEKTRONISCHER SYSTEME JEDLICHER ART, GESAMT ODER AUSZUGSWEISE, IST OHNE AUSDRÜCKLICHE SCHRIFTLICHE GENEHMIGUNG DES URHEBERS UNTERSAGT. ALLE ÜBERSETZUNGSRECHTE SIND VORBEHALTEN.**HAFTUNGSAUSSCHLUSS:** DIESES INFORMATIONSPRODUKT WURDE UNTER GRÖSSTER SORGFALT ERARBEITET UND WIRD STÄNDIG BEI BEDARF AKTUALISIERT. DER VERKÄUFER UND DER AUTOR ÜBERNEHMEN JEDOCH KEINE GEWÄHR UND HAFTUNG FÜR DIE AKTUALITÄT, KORREKTHEIT, VOLLSTÄNDIGKEIT UND QUALITÄT DER BEREITGESTELLTEN INFORMATIONEN. TIPPFehler UND FALSCHINFORMATIONEN KÖNNEN NICHT VOLLSTÄNDIG AUSGESCHLOSSEN WERDEN. DIE INFORMATIONEN IN DIESEM INFORMATIONSPRODUKT STELLEN KEINE AUFFORDERUNG ZUR VORNAHME ODER ZUR UNTERLASSUNG VON HANDLUNGEN DAR, SONDERN DIENEN AUSSCHLIESSLICH INFORMATIONSZWECKEN. DIE BENUTZUNG DIESES INFORMATIONSPRODUKTS UND DIE UMSETZUNG DER DARIN ENTHALTENEN INFORMATIONEN ERFOHGT AUSDRÜCKLICH AUF EIGENES RISIKO. HAFTUNGSANSPRÜCHE GEGEN DEN VERKÄUFER UND DEN AUTOR FÜR SCHÄDEN MATERIELLER ODER IDEELLER ART, DIE DURCH DIE NUTZUNG ODER NICHTNUTZUNG DER INFORMATIONEN BZW. DURCH DIE NUTZUNG FEHLERHAFTER UND/ODER UNVOLLSTÄNDIGER INFORMATIONEN VERURSACHT WURDEN, SIND AUSGESCHLOSSEN.