

Gabriele Lendle · Dr. med. Ernst Walter Henrich

Ab jetzt VEGAN!

Über 140 Rezepte:
Gesund essen **ohne** tierische Produkte



 TRIAS

Die Autoren



Gabriele Lendle arbeitet bei einer Versicherung, ist Kunstmalerin, läuft Halb-Marathons – und lebt vegan. Aufgrund einer rheumatischen Erkrankung stellte sie vor 10 Jahren ihre Ernährung auf vegetarisch um, vor drei Jahren dann konsequent auf vegan – mit verblüffenden gesundheitlichen Erfolgen! Seitdem experimentiert sie begeistert mit pflanzlichen Lebensmitteln und zaubert immer wieder neue Kreationen. Mit ihren kulinarischen Highlights überzeugt sie selbst eingefleischte Fleischesser. Gabriele Lendle lebt in Stuttgart. www.gabriele-lendle.de



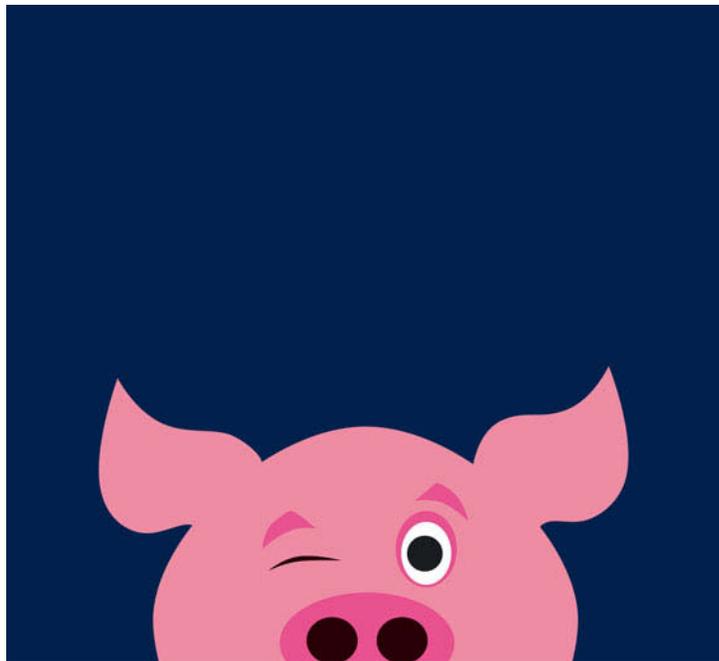
Dr. med. Ernst Walter Henrich ist Arzt und seit vielen Jahren bekennender Veganer. Nicht nur sich selbst ernährt er vegan, sondern auch seinen Hund Felix, inzwischen 19 Jahre alt. Nach seinem Medizinstudium machte Dr. Henrich eine naturheilkundliche Fortbildung. Er spezialisierte sich auf Gebiete der Gesundheitsvorsorge, insbesondere auf gesunde Hautpflege und gesunde Ernährung. Diese Spezialgebiete lehrt er seit vielen Jahren auf Fortbildungsseminaren. Mehr Infos erhalten Sie auf seiner Homepage www.provegan.info



Gabriele Lendle
Dr. med. Ernst Walter Henrich

Ab jetzt vegan!

Über 140 Rezepte: Gesund essen ohne tierische Produkte





- 7 Liebe Leserinnen und Leser
- 9 **Vegane Ernährung – Die Basics**
- 11 Vitalstoffreiche, vollwertige vegane Ernährung
- 12 Wie klappt die Umstellung?
- 17 **10 »doofe« Fragen – und schlagfertige Antworten**
- 19 Vegan unterwegs
- 21 Keine Angst vor makrobiotischen Zutaten
- 25 **Rezepte**
- 27 Frühstücksideen
- 37 Suppen und Salate
- 53 Hauptgerichte
- 93 Beilagen
- 101 Kuchen, Gebäck und Brot
- 113 Süßspeisen und Desserts
- 122 **Überzeugungsmenüs für nicht-vegane Familienmitglieder und Freunde**
- 133 **Vegan – was sagt die Medizin dazu?**
Von Dr. Ernst Walter Henrich
- 137 **Die medizinische und ernährungswissenschaftliche Sicht**
- 137 Studien belegen es: Vegan tut gut!
- 140 Die Bestandteile unserer Lebensmittel
- 145 Ernährung und Krankheiten
- 148 Was sagen weltweit anerkannte Experten?
- 150 Vegane Ernährung und Sport
- 150 Vorteile für Mensch, Tier, Umwelt und Klima
- 152 **Rezept- und Zutatenverzeichnis**
- 155 **Stichwortverzeichnis**
- 156 **Impressum**

◀ **Mais-»Pizza«, S. 89**

Liebe Leserinnen und Leser,

- • • »WIE...? Du kochst jeden Tag ohne Fleisch, Fisch, Sahne, Milch und Eier?«
- »Ja, und auch ohne Honig und Butter!«
- »Und was bitte kann man dann überhaupt noch essen ...?«

Da mir diese und ähnliche Fragen so oft gestellt werden, kam mir als langjähriger Hobby-Köchin eines Tages die Idee, ein veganes Kochbuch für all diejenigen zu schreiben, die keine Vorstellung davon haben, was man denn ohne Fleisch, Fisch, Sahne, Milch, Butter und Eier um Gottes Willen noch essen und kochen kann. Vor allem soll es sich auch an Menschen richten, die ihrer Gesundheit zuliebe in die vegane Ernährung einsteigen möchten. Der Arzt Dr. Ernst Walter Henrich wird weiter hinten im Buch näher auf die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und (veganer) Ernährung eingehen (ab Seite 134).

Vielleicht haben Sie – ähnlich wie ich selbst vor einigen Jahren – von Ihrem Arzt den Rat bekommen, den Verzehr tierischer Produkte einzuschränken oder ganz darauf zu verzichten. Ich

selbst gehöre ebenfalls zu den bislang eher selteneren Exemplaren von VeganerInnen, die nicht über den Tierschutz zu dieser Ernährungsform gefunden haben, sondern aus rein gesundheitlichen Aspekten. Ich litt unter einer rheumatischen Erkrankung und bekam den Rat, auf tierische Produkte zu verzichten. Zunächst standen bei mir also gesundheitliche Aspekte im Vordergrund. In der Zwischenzeit allerdings stehen der Tierschutz, Moral, Ethik und die erwiesenen positiven Auswirkungen der veganen Ernährung auf den Klimaschutz sowie die Lösung des Welthunger-Problems auf mindestens der gleichen Stufe.

Auf welchem Weg auch immer Sie auf dieses Buch gestoßen sind – es ist prima, dass Sie sich näher mit der veganen Ernährung beschäftigen möchten. Bei diesem Schritt möchte ich Sie gerne begleiten und Ihnen den Einstieg in die vegane Ernährung erleichtern – vielleicht sind Sie aber auch schon ein »alter veganer Hase«. Dann wird Ihnen das Buch neue Impulse und

Rezepte in Ihren veganen Alltag bringen. Es ist für mich zum Beispiel immer noch erstaunlich, wie viel bunter und abwechslungsreicher die vegane Ernährung im Vergleich zur tierlichen ist.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und gutes Gelingen beim Ausprobieren Ihrer ersten veganen Rezepte!

Ihre Gabriele Lendle



oder Ähnliches mehr gemacht und den Fleischessern angeboten. Die Begeisterung und Anerkennung war bei allen überaus groß.

Nicht vergessen sollte man seine eigene Alu-Grillschale. Schließlich will man als Veganer nicht, dass das vegane Grillgut auf dem Grillrost mit dem Schweinesteak in Berührung kommt. Verständnis findet man bei den Fleischessern nach meiner Erfahrung jedoch häufig nicht, wenn man seinen veganen Gemüsespieß nicht auf demselben Grillplatz liegen haben möchte, wo vorher ein fleischiges Steak lag. Es ist mir absolut nicht verständlich, aber ich wurde schon für nahezu geistesgestört ange-

sehen, weil ich das nicht wollte. Um sich und den Freunden den Abend nicht unnötig mit solchen Diskussionen zu verderben, empfehle ich, dass man seine vegane Grillschale selbst möglichst unauffällig bei einer netten Unterhaltung mit dem Grill-Meister beaufsichtigt. Gerne wird sonst auch mal kurz eine Grillwurst oder ein Fleischstück mitten auf dem veganen Grillgut zwischengelagert! Ganz aus dem Schneider ist man, wenn man sein Grillgut gänzlich in Alufolie verpackt. Da kann dann gar nichts passieren.

Wenn ich bei Fleischessern eingeladen bin, die nicht auf meine Ernährungsform eingehen wollen oder können,

bringe ich mein Essen selbst mit und bin »wenigstens« mit anwesend – die Variante gefällt mir persönlich allerdings am wenigsten, weil ich dann bei Tisch der Sonderling und Andersartige bin und von nichts anderem mehr die Rede ist als davon, warum und weshalb ich nun vegan esse. Diese Diskussionen können dann leicht stressig werden – und zwar für alle Beteiligten. Ich kenne aber auch Veganer/-innen, bei denen das eine gängige Alternative ist, weil sich die Freunde oder Angehörigen schon seit Jahren an diesen Zustand gewöhnt haben.

Am einfachsten für mich ist es natürlich, wenn ich den Spieß umdrehe und Freunde oder Familie zu mir einlade und sie vegan bekoche. Das funktioniert, ist aber auf Dauer nicht die Lösung, weder für die Gäste noch für die Gastgeber. Für die ersten »Rechtfertigungs-Konversationen« ist es allerdings durchaus zu empfehlen. In diesem Zusammenhang erlebte ich auch einmal etwas ganz erstaunlich Tolles: Die Freunde, die ich zum Essen einladen wollte, sagten: »Vegan? Absolutes Neuland für uns! Aber es kann ja nicht sein, dass wir ab sofort immer nur zu euch kommen – wir möchten, dass ihr zu uns kommt und du uns beim veganen Kochen hilfst!« – Zunächst dachte ich: Von null auf hundert vegan kochen, das kannst du keinem zumuten! Aber ich nahm das Angebot dennoch an. Wir telefonierten vorher und besprachen, was wir kochen und wer was besorgen würde. Das war ein riesiger Spaß und alle waren neugierig und glücklich – es war ein richtig toller Abend.

Und wenn alle Stricke reißen, einigt man sich eben auf einen gemeinsamen Besuch im Restaurant – schließlich geht es um das nette Zusammensein und nicht um das Essen. Dann kann jeder essen, was er will.

Unterwegs im Büro, im Auto, auf Tages- oder Kurzreisen

Hier wird jeder selbst im Laufe der veganen Zeit kreativ. In der Not gibt es überall rohes Obst, Gemüse und Vollkornbrot zu kaufen. Mittlerweile gibt es auch viele vegane Snacks und Riegel für unterwegs, zum Beispiel im Bioladen oder veganen Versandhandel.

Ich persönlich bin den ganzen Tag außer Haus und köchle mir morgens in etwa 15 Minuten ein schönes Gericht. Ich schnipple dazu frisches Marktgemüse klein, wie Paprika, Pilze, Brokkoli, usw., oft auch zusätzlich etwas Tempeh, Tofu oder Seitan, nehme ein Stück frischen Ingwer, eine Chilischote, Sojasauce, Kurkuma oder Garam Masala sowie ein wenig frische oder getrocknete Kräuter und dünste das Ganze in einer Pfanne kurz an. Dann mische ich es mit Nudel- oder Reisresten oder bereite nebenher ein wenig Hirse, Quinoa oder Reisnudeln zu, was ja in kürzester Zeit ohne nennenswerten Aufwand geschehen ist. Alles vermischt ergibt das einen herrlichen Salat, den ich immer abgekühlt esse, weil ich unterwegs keine Möglichkeit zum Erwärmen habe. Für die meisten hört sich das nach absolutem Stress am Morgen an. Ist es aber

nicht, bzw. ich bin es mir eben wert, für eine gesunde Mahlzeit 15 Minuten früher aufzustehen.

Bei Hotelübernachtungen habe ich es schon erlebt, dass es keine Möglichkeit gab, vegan zu frühstücken. Für alle Fälle habe ich bei Hotelübernachtungen dann immer eine oder mehrere Portionen »MorgenStund« von P. Jentschura in einer kleinen Tupperdose oder einem Tütchen dabei. MorgenStund gibt es im Internet oder im Reformhaus zu kaufen. Vermutlich gibt es auch vergleichbare Produkte von anderen Firmen. Dieser Hirse-Buchweizen-Brei mit Früchten und Samen lässt sich mit ein wenig kochendem Wasser zubereiten und mit frischen Früchten toll erweitern. Kochendes Wasser bekommt man im Hotel oder in der Pension wirklich immer. Diesen Brei frühstücke ich grundsätzlich auch im Ski- und Wanderurlaub, weil der Körper damit mit allem Notwendigen versorgt wird. Für den vega-

nen Hunger zwischendurch und beim Sport hat sich bei mir Studentenfutter durchgesetzt.

Natürlich kann man nun einwenden, weshalb man als VeganerIn ein Hotel buchen sollte, das keine Möglichkeit zum veganen Frühstück oder Essen bietet. Privat, als Urlaubsreisende, habe ich das natürlich selbst in der Hand. Da steht es mir auch frei, eine Ferienwohnung zu buchen und mich selbst zu versorgen. Aber manchmal ist es eben der Fall, dass ich zeitweise auf Seminaren oder Geschäftsreisen bin, wo ich die Hotelbuchung nicht immer selbst in der Hand habe.

Mit der Zeit findet wirklich jeder Veganer heraus, wie man sich immer und überall problemlos mit rein pflanzlicher Kost ernähren kann. Da das vegane Angebot dank ständig erhöhter Nachfrage wächst, wird es auch mit der Zeit immer leichter und leichter.

Keine Angst vor makrobiotischen Zutaten

Makrobiotik – was ist denn das? Denken Sie mal kurz an Ihren letzten Besuch im Sushi-Restaurant zurück, und schon haben Sie ein Beispiel aus der makrobiotischen Küche: die schwarzen Nori-Algen, die oft für Sushigerichte verwendet werden.

Geht man rein nach der Definition, bedeutet Makrobiotik die »Kunst des langen Lebens« (griech.: makros = groß, lang; bios = Leben), und als solche ist sie

ein Ableger des chinesischen Zen-Buddhismus. Der Begriff Makrobiotik, der auf den griechischen »Ärztvater« Hippokrates zurückgeht, taucht bereits beim Leibarzt Goethes, Christoph Wilhelm Hufeland (1762 – 1836), auf.

George Oshawa (bürgerlicher Name Yukikazu Sakurazawa, 1892 – 1966) begründete die moderne Makrobiotik, die in stark überarbeiteter Form heute von Michio Kushi (geb. 1926) vertreten

wird. In meinen Rezepten empfehle ich in manchen Fällen die Verwendung makrobiotischer Zutaten, die ich hier gerne näher beschreiben möchte.

Kuzu Kuzu ist ein Stärkemehl, das aus der Wurzel der Kuzu-Pflanze gewonnen wird. Dieses Wundermittel wird dank seiner vielen heilsamen Eigenschaften seit jeher in der fernöstlichen Heilkunde auf vielfältigste Weise angewendet. Es ist eine der feinsten Speisestärken und hervorragend zum Eindicken von Saucen, Suppen, Salatdressings, Gelees, Puddings etc. geeignet.

Mirin Mirin ist ein natürlicher Kochwein aus Süß-Vollreis zum Würzen, der viele Aminosäuren und Vitamine enthält. Mirin unterstützt die Verdauung und Verwertung der Nahrung und fördert dank der enthaltenen Enzyme aktiv die Gesundheit. Der Alkoholgehalt von 14% verdampft beim Kochen. Mirin rundet jedes Gericht ab und eignet sich hervorragend für die Zubereitung von Pfannengerichten, Salatmarinaden, Suppen, Desserts, Gemüse etc.

Nori-Algen Nori-Algen sind auch bekannt als Sushi-Algen, bestimmt haben Sie sie daher schon einmal gesehen oder sogar selbst verspeist. Es sind schwarze geröstete Blätter, die reich an Vitamin A, B, Eisen und Jod sind. Sie bestehen zu 35,6% aus Eiweiß und sind somit eiweißhaltiger als Sojaprodukte, Fisch oder Fleisch. Sie eignen sich zum Rollen von Sushi und als Suppeneinlage. Im Handel bekommt man sie auch als Nori-Flocken. Diese kann man

über Suppen, Gemüse oder Salate streuen.

Reismalz und Gerstenmalz In der Makrobiotik wird Reismalz und Gerstenmalz zum Süßen empfohlen, weil es im Gegensatz zu Einfachzuckern keine Blutzuckersprünge verursacht. Es ist hervorragend zum Kochen und Backen geeignet. In der Handhabung ist es einfacher, wenn man es leicht erwärmt. Ich verwende Reismalz für die süßeren Backwaren, Desserts und Müslis und Gerstenmalz eher für die »herberen« Gerichte wie Salatsaucen, Suppen und Gemüse, wo man sowieso nur mit einer geringen Menge einen Akzent setzt.

Shiro Miso Das milde Reismiso aus geschältem Reis und Sojabohnen ist ein cremiges, süß-salziges Würzmittel. Es verfeinert Suppen, Pürees, Dressings, Saucen und feines Gemüse anstelle von Sahne. Köstlich ist es auch zum Überbacken oder pur als Brotaufstrich.

Shoyu und Tamari Shoyu ist eine milde Sojasauce auf Weizenbasis. Shoyu ist nicht so salzig, wegen des Weizens jedoch für Allergiker und Menschen, die an Zöliakie leiden, ungeeignet. Tamari hingegen ist eine salzige und würzigere Sojasauce ohne Weizen.

Tempeh Tempeh ist ein hochwertiges Sojabohnenprodukt und sogar cholesterinfrei. Ursprünglich aus Indonesien wird es mittlerweile auch in Europa hergestellt. Tempeh enthält u. a. Eisen, Folsäure, Kalzium, Zink, Magnesium und Niacin. Die für Tempeh verwendeten Sojabohnen werden enthülst, mit

einer Pilzkultur (Rhizopus) vermischt, gekocht und dann für 1 – 2 Tage künstlich erwärmt. Die Pilzkultur hält die Sojabohnen zusammen, sodass sich eine feste Form bildet. Tempeh ist vielseitig verwendbar, z. B. in Scheiben mariniert zum Braten und Grillen, als Suppeneinlage oder auch in Tomatensauce zu Spaghetti.

Umeboshi-Aprikosen/-Paste Über die hervorragenden medizinischen Heilkräfte der Umeboshi-Aprikose lohnt es sich wirklich mal zu googeln! Umeboshi-Aprikosen kann man pur essen und sie sind vielseitig verwendbar. Geschmacklich ersetzen kann man sie durch Meersalz und ggf. etwas Zitronensaft. Die Umeboshi-Paste ist leichter zu handhaben und eignet sich auch als Brotaufstrich, hat aber längst nicht die gesundheitlichen Eigenschaften wie die Umeboshi-Aprikosen selbst.

Ume Su Ume-Essig, oder auch Ume-Würze genannt, ist eine salzig-saure Würze aus dem Saft der fermentierten Umeboshi-Aprikosen oder -Pflaumen. Es kann wie Essig für Salatdressings, Saucen oder Eintöpfe verwendet werden und unterstützt die Verdauung.

Wakame Wakame ist ein langes, dünnes, grünes, kalziumreiches Meeressalgemüse, das für die Zubereitung von Miso-Suppe verwendet wird. Es eignet sich auch für Salate oder als Würzmittel.

Nach den Ereignissen in Fukushima kann es bedenklich sein, makrobiotische Produkte zu kaufen, obwohl nicht alle Zutaten immer aus Japan stammen

müssen. Zum Beispiel hat die Firma Arche (www.arche-naturprodukte.de) ein umfassendes und unabhängiges Kontrollsystem für ihre Produkte aufgebaut. Ihre Kontrollen gehen weit über die gesetzlichen EU-Kontrollen hinaus. Alle Arche-Produkte werden zusätzlich

in einem Labor auf mögliche Belastungen geprüft. Die Firma Arche akzeptiert bei den Untersuchungsergebnissen auf Strahlung keine Veränderungen zum Status vor dem 11. März 2011. Nur Produkte mit Analysen unter der Nachweisgrenze werden in den Handel ge-

bracht, sonst werden diese aus dem Sortiment genommen. Zumindest war dies zum Zeitpunkt des Entstehens dieses Buches der Fall. Ich meine, dass man deshalb guten Gewissens weiterhin die tollen japanischen Produkte in seinen Speiseplan integrieren kann.







Lass das Schwein leben – Rezepte

Leckere Köstlichkeiten vom Frühstück bis zum Festmenü – 100% vegan!
Gerne können Sie meine Rezepte natürlich auch nur als Anregung nutzen und sie selbst kreativ abwandeln. Viel Spaß dabei!

Apfel-Hafer-Müsli

Lässt sich kalt oder warm zubereiten.

► Für 2 Personen

🕒 10 Min.

1 Birne · 1 Apfel · 1 EL Zitronensaft · 1 EL Ahornsirup ·
250 ml Soja- oder Hafermilch · 4 EL Haferflocken ·
2 TL gehackte Nüsse (Haselnüsse oder Walnüsse) ·
Erdbeeren zum Garnieren

- Birne und Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In eine Müsli-Schüssel geben und mit Zitronensaft und Ahornsirup vermischen.
- Für ein warmes Müsli die Milch in einem Topf erhitzen und die Haferflocken mit einem Schneebesen einrühren, bis die Milch köchelt. Unter ständigem Rühren kurz köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz entsteht.
- Die Milch über das Obst geben, mit gehackten Nüssen bestreuen und mit Erdbeeren garnieren.
- Für ein kaltes Müsli die Milch und die Haferflocken unter das Obst rühren und mit Nüssen bestreuen. Mit Erdbeeren garnieren und servieren.

► Variante

Anstelle von gehackten Nüssen kann man auch Nussmus (z. B. von der Fa. Rapunzel) verwenden. Anstelle von Birne und Apfel kann man jedes saisonale frische Obst verwenden, wie Johannisbeeren, Brombeeren, Pfirsiche ...



FRÜHSTÜCKSIDEEN



Frischkornbrei nach Dr. Max Otto Bruker

Die wohl vitalstoffreichste und gesündeste Art zu frühstücken.

► Für 2 Personen

🕒 10 Min. + 5 – 12 Stunden Einweichzeit

6 EL Sechskorn-Getreidemischung: Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Hirse und Buchweizen – im Reformhaus erhältlich · 2 Äpfel · 2-4 EL Soja-, Reis- oder Hafersahne · 1 EL Ahornsirup nach Belieben ca. 2 EL Sonnenblumenkerne · geröstete Kürbiskerne, Walnüsse, Haselnüsse oder auch Rosinen

- Die Getreidekörner am Vorabend in der Getreidemühle, mit dem Mixer oder in einer Kaffeemühle grob schroten, mit Leitungswasser bedecken, umrühren, zudecken und über Nacht bei Zimmertemperatur (nicht im Kühlschrank!) quellen lassen. Die Wassermenge ist so bemessen, dass nach der Quellung nichts weggegossen werden muss.
- Die Äpfel waschen und reiben. Den Frischkornbrei unter die geriebenen Äpfel mischen und mit Sahne und Ahornsirup vermischen. Zum Abschluss nach Belieben die Kerne, Nüsse oder Rosinen untermengen.

► Variante

Je nach morgendlichem Appetit kann man natürlich auch noch eine in Scheibchen geschnittene Banane oder andere Früchte untermengen.

TIPP

Geriebener Apfel macht den Frischkornbrei auch ohne Zugabe von Flüssigkeit schön luftig. Die Sahne kann man auch weglassen, wenn man kalorienbewusst leben will. Das Getreide sollte nie auf Vorrat, sondern immer frisch gemahlen werden. Damit enthält es die meisten Vitalstoffe.

Granatapfel-Cashew-Müsli

Granatapfel ist ein Multi-Gesundheitstalent!

► Für 2 Personen

🕒 10 Min.

1 Granatapfel · 1 große Banane · 4 EL Haferflocken · 4 EL Cashewkerne · 2 EL Ahornsirup · 200 g Sojajoghurt

- Das Fruchtfleisch aus dem Granatapfel lösen und in eine Schüssel geben. Die Banane schälen und in Scheiben darüber schneiden.
- Haferflocken, Cashewkerne, Ahornsirup und Sojajoghurt darüber geben, alles gut miteinander vermischen.
- Das Müsli in zwei Müslishalen verteilen und servieren.

TIPP

Auf der Internetseite »Youtube« gibt es hilfreiche Filme, wie man das Fruchtfleisch des Granatapfels ganz leicht herauslösen kann.

Apfel-Nuss-Joghurt mit Haferflocken

Ideal für Frühstücksmuffel, da sehr leicht und bekömmlich.

► Für 2 Personen

🕒 5 Min.

2 Äpfel · 1 Banane · 4 EL Haferflocken · 250 g Sojajoghurt ·
2 TL Nussmus (oder nach Belieben auch mehr)

- Äpfel waschen und mit der Rohkostreibe raffeln. Banane schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Die Haferflocken, den Sojajoghurt und das Nussmus untermischen und servieren. Köstlich!

TIPP

Bei Verdauungsschwäche kann man auch noch 1–2 EL Leinsamen oder Flohsamen untermischen. Dann muss man anschließend aber mindestens ¼ Liter Wasser trinken, damit die Samen im Darm quellen können.

Reis-Frühstück

Superlecker und ideal, wenn man Reis vom Vortag übrig hat.

► Für 2 Personen

🕒 10 Min.

1 großer Apfel (oder Birne) · 1 Banane · etwas Wasser ·
1 TL Reismalz (z. B. Fa. Arche) oder 1 EL Nussmus (z. B. Fa. Rapunzel) · 3 TL Rosinen · 1 Msp. Anispulver · 1 Msp. Salz ·
200 g gekochter Reis (vom Vortag) · 150 g Sojajoghurt · 2 EL gehackte Mandeln oder Nüsse · ½ TL veganes Kakaopulver

- Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Banane schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- In einem Topf mit etwas Wasser das Obst kurz andünsten. Reismalz und Rosinen untermischen, Anis und Salz hinzufügen. Den Reis und Joghurtiterrühren und den Brei in zwei Müslischalen füllen.
- Die Mandeln oder Nüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, bis sie zu duften beginnen, und über das Müsli geben. Mit dem Kakao bestreuen und genießen.



Beerenmüsli

Lässt sich gut vorbereiten,
ideal auch nach dem Frühsport!

► Für 2 Personen

🕒 10 Min. + mindestens ½ Stunde
Kühlzeit

2 EL Haferflocken · 2 EL Rosinen ·
50 ml Sojamilch · 250 g Sojajoghurt ·
1 EL Ahornsirup · 1 säuerlicher Apfel ·
150 g Beeren (Johannisbeeren,
Heidelbeeren, Brombeeren) · 50 g
Sojasahne

- Haferflocken, Rosinen und Milch in eine Schüssel geben. Alles miteinander vermischen und mindestens eine halbe Stunde oder über Nacht kühl stellen. Anschließend mit dem Joghurt und dem Ahornsirup mischen.
- Den Apfel, waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden oder raspeln. Die Beeren waschen und zusammen mit den Apfelstücken zum Haferflocken-Joghurt-Brei geben.
- Die Sojasahne mit dem Handrührgerät oder Zauberstab kurz aufschlagen und untermengen.

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Ananas-Mandel-Rum-Törtchen
mit Eis 115

Apfel

- Apfel-Hafer-Müsli 26
- Apfel-Nuss-Joghurt mit Haferflocken 29
- Apfel-Nuss-Smoothie 31
- Chinakohl-Salat mit Äpfeln
und Nüssen 47
- Dinkel-Apfel-Sellerie-Salat 47
- Omas einfacher Apfelkuchen 100
- Apfelstrudel 117
- Bratäpfel mit Nuss-Sahne 131

Artischocken

- Salat Gabriele 50
- Feldsalat mit getrockneten Tomaten,
Oliven und Artischocken 130

Aubergine

- Auberginen-Brotaufstrich 33
- Ratatouille mit Folienkartoffeln 84

Avocado

- Guacamole 31
- Guten-Morgen-Salat 32
- Avocado-Paprika-Cashew-Aufstrich 33

B

Beeren

- Beerenmüsli 30
- Brombeer-Joghurt 31
- Heidelbeer-Muffins 108
- Erdbeeren mit Grand Marnier 114
- Panna cotta mit Heidelbeer-Püree
und Minze 119
- Rote Grütze 119
- Heidelbeer-Pancakes 121

Bohnen

- Mexikanisches Bohnen-Chili 43
- Schwarze Bohnen-Orangen-Salat 50
- Chili sin Carne 66
- Thai-Bohnengemüse mit Tofu
und Reis 67
- Paella 79
- Weiße Bohnen-Sauerkraut-Pfanne 79
- Gefüllte Paprika mit Adzukibohnen 82
- Mais-Pizza 89

Borschtsch 40

Buchweizen

- Buchweizensuppe mit Gemüse 38
- Dreikorn-Tomaten-Suppe 38

- Kartoffelküchle mit Buchweizen
und Joghurtsauce 90
- Bulgur**
- Bulgur mit Gemüse 57
 - Rouladen mit Rotkohl und Bulgur 76

C

Cashewkerne

- Granatapfel-Cashew-Müsli 28
 - Avocado-Paprika-Cashew-Aufstrich 33
- Chinakohl-Salat mit Äpfeln und Nüssen 47
- Couscous mit getrockneten Tomaten 56
- Currypaste, vegane 91

D

Dinkel-Apfel-Sellerie-Salat 47

F

- Feigen-Dressing 51
- Feldsalat mit getrockneten Tomaten,
Oliven und Artischocken 130

Fenchel

- Fenchel-Kartoffelsuppe mit Tomaten 39
- Kichererbsen mit Paprika
und Fenchel 74

G

Gemüsecurry, thailändisches 91

Getreide

- Apfel-Hafer-Müsli 26
- Frischkornbrei nach
Dr. Max Otto Bruker 28
- Granatapfel-Cashew-Müsli 28
- Apfel-Nuss-Joghurt mit
Haferflocken 29
- Dinkel-Apfel-Sellerie-Salat 47
- Gerstengraupen mit Roter Bete 57
- Gemüse-Getreide mit
Wakame-Meeressalgen 83
- Vollkornbrot 111
- Vollkornbrötchen 111
- Granatapfel-Cashew-Müsli 28

Grünkern

- Dreikorn-Tomaten-Suppe 38
- Grünkernküchle 59

Guacamole 31

Guglhupf 102

Gurken

- Kalte Gurken-Joghurt-Suppe 42

H

Hefetaler mit Aprikosen-Pfefferminz-
Ragout 118

Hefezopf 102

Heidelbeer-Muffins 108

Himbeer-Dressing 51

Hirse

- Körnige Hirse mit Kichererbsen
und Gemüse 58
- Hirse-Gemüse-Schnitten
mit Senfruste 58

I

INKA-Kuchen 103

J

Joghurt

- Apfel-Nuss-Joghurt mit Haferflocken 29
- Reis-Frühstück 29
- Beerenmüsli 30
- Apfel-Nuss-Smoothie 31
- Brombeer-Joghurt 31
- Guten-Morgen-Salat 32
- Kalte Gurken-Joghurt-Suppe 42
- Joghurt-Dressing 51
- Kartoffelküchle mit Buchweizen
und Joghurtsauce 90
- Baked Potato mit Sourcream 94

K

Karotten

- Karottensuppe mit Orangensaft
und Shiro Miso 42
- Orientalische Möhrensuppe 45
- Kohlrabi-Karotten-Salat
mit Frühlingskräutern 49
- Gemüserisotto 60
- Gemüse-Getreide mit
Wakame-Meeressalgen 83
- Mais-Pizza 89

Kartoffeln

- Fenchel-Kartoffelsuppe mit Tomaten 39
- Gegrillter Spargel mit getrockneten
Tomaten und Kräuter-Kartoffeln 71
- Grillspieße mit Kartoffeln, Zitrone
und Salbei 72
- Ratatouille mit Folienkartoffeln 84
- Kartoffel-Gulasch 90
- Kartoffelküchle mit Buchweizen
und Joghurtsauce 90

- Rosmarin-Kartoffeln 92
- Baked Potato mit Sourcream 94
- Schwäbischer Kartoffelsalat 94
- Köstliches Kartoffelpüree 95

Käsekuchen 104**Kichererbsen**

- Körnige Hirse mit Kichererbsen und Gemüse 58
- Kichererbsen mit Paprika und Fenchel 74
- Kichererbsen-Brotaufstrich 97
- Kohlrabi-Karotten-Salat mit Frühlingskräutern 49

Kräuter

- Kohlrabi-Karotten-Salat mit Frühlingskräutern 49
- Kräuter-Risotto 61
- Paprika-Kräuter-Risotto 62
- Pfannkuchen mit Pilz-, Tomaten- und Kräuterfüllung 75
- Petersilien-Pfefferminz-Pesto 96

Kürbis

- Kürbissuppe mit Zitronenmelisse 43
- Farfalle mit Kürbissauce und Zitronenmelisse 52
- Kürbis-Gnocchi 78
- Kürbissuppe mit Zitronengras und Kokosmilch 128

L**Lauch**

- Gemüserisotto 60
- Lauch-Blätterteig-Taschen mit Hefeschmelz 72
- Gemüse-Getreide mit Wakame-Meeressalgen 83
- Mais-Pizza 89

Linsen

- Linsenreis mit Sesam-Tofu-Schnitten 62
- Linsen mit Spätzle 64

M

Mais-Pizza 89

Mandel-Carob-Muffins 108

Meerrettich

- Meerrettich-Frischcreme 96
 - Oliven-Meerrettich-Tofu-Aufstrich 96
- Mousse au chocolat 114

N**Nudeln**

- Japanischer Nudeltopf mit Soba-Nudeln 39
- Farfalle mit Kürbissauce und Zitronenmelisse 52
- Meine Lieblings-Spaghetti 54
- Bandnudeln mit Pilzen und Radicchio 54
- Spaghetti mit Spargel 55
- Wok-Gemüse mit Reismudeln 55
- Cannelloni con Paprika und Tofu-Ragu 65
- Spaghetti mit schwarzem Trüffel 130

Nüsse

- Apfel-Nuss-Joghurt mit Haferflocken 29
- Apfel-Nuss-Smoothie 31
- Chinakohl-Salat mit Äpfeln und Nüssen 47
- Bratäpfel mit Nuss-Sahne 131

O

Oliven-Meerrettich-Tofu-Aufstrich 96

Orangen

- Karottensuppe mit Orangensaft und Shiro Miso 42
- Orientalische Möhrensuppe 45
- Schwarze Bohnen-Orangen-Salat 50
- Orangengratin 112

P

Panna cotta mit Heidelbeer-Püree und Minze 119

Paprika

- Avocado-Paprika-Cashew-Aufstrich 33
- Paprika-Suppe 42
- Sauerkraut-Paprika-Suppe 46
- Paprika-Kräuter-Risotto 62
- Cannelloni con Paprika und Tofu-Ragu 65
- Soja-Paprika-Bratlinge 73
- Kichererbsen mit Paprika und Fenchel 74
- Paella 79
- Gefüllte Paprika mit Adzukibohnen 82
- Ratatouille mit Folienkartoffeln 84
- Gemüse-Pizza 87
- Paprika-Pesto 95
- Parmesan vegan 99
- Pastinaken-Puffer mit Thai-Sauce 74
- Petersilien-Pfefferminz-Pesto 96
- Petersilienwurzel-Püree 98

Pilze

- Champignon-Salat mit Brunnenkresse 47
- Leckerer Pilze-Salat 48
- Bandnudeln mit Pilzen und Radicchio 54
- Wok-Gemüse mit Reismudeln 55
- Curry-Shiitakepilz-Risotto mit Tofu-Sticks 60
- Waldpilzrisotto 61
- Sautierter Tofu mit Gemüse 66
- Pfannkuchen mit Pilz-, Tomaten- und Kräuterfüllung 75
- Pilz-Gulasch 75
- Rouladen mit Rotkohl und Bulgur 76
- Gemüse-Pizza 87
- Marinierter Steinpilz 99
- Steinpilzrisotto 129
- Spaghetti mit schwarzem Trüffel 130
- Pistazien-Schoko-Herzen 110
- Polenta-Schnitten 99

Q

Quitten-Dinkel-Plätzchen 109

R**Radicchio**

- Salat Gabriele 50
- Bandnudeln mit Pilzen und Radicchio 54
- Radieschen-Suppe 45
- Rehrücken 106

Reis

- Reis-Frühstück 29
- Dreikorn-Tomaten-Suppe 38
- Curry-Shiitakepilz-Risotto mit Tofu-Sticks 60
- Gemüserisotto 60
- Kräuter-Risotto 61
- Waldpilzrisotto 61
- Paprika-Kräuter-Risotto 62
- Linsenreis mit Sesam-Tofu-Schnitten 62
- Thai-Bohngemüse mit Tofu und Reis 67
- Gemüsecurry mit Tofu und Sprossen 67
- Paella 79
- Rettichsalat 48

Rhabarber

- Rhabarberkuchen mit Mandeln 103
- Rhabarber-Süppchen 124

Rote Bete

- Rote-Bete-Suppe 36
- Borschtsch 40
- Gerstengraupen mit Roter Bete 57

S

- Salatdressings 51
- Salat Gabriele 50
- Salsa-Sauce, Mexican 98

Sauerkraut

- Sauerkraut-Paprika-Suppe 46
- Trauben-Sauerkraut-Salat 48
- Weiße Bohnen-Sauerkraut-Pfanne 79
- Schoko-Taler, Gabis 109
- Schokoeis mit Pfefferminzblättern 114

Seitan

- Seitan-Geschnetzeltes mit Estragon und Senf 68
- Seitan-Päckchen 68
- Mariniertes Seitan mit Limette und Piment 70

Sellerie

- Dinkel-Apfel-Sellerie-Salat 47
- Gemüserisotto 60
- Seitan-Päckchen 68
- Gemüse-Getreide mit Wakame-Meeressalgen 83
- Mais-Pizza 89

- Soja-Paprika-Bratlinge 73

Spargel

- Grüner-Spargel-Salat mit Cocktailtomaten 46
- Spaghetti mit Spargel 55
- Gegrillter Spargel mit getrockneten Tomaten und Kräuter-Kartoffeln 71

Spinat

- Wok-Gemüse mit Reismudeln 55
- Spinatstrudel 126

Sprossen

- Tofu-Rührei 35
- Wok-Gemüse mit Reismudeln 55
- Gemüsecurry mit Tofu und Sprossen 67

T

- Tempeh-Grillspieße 71
- Tiramisu 120

Tofu

- Herzhaftes 5-Elemente-Frühstück 32
- Tofu-Rührei 35
- Sauerkraut-Paprika-Suppe 46
- Curry-Shiitakepilz-Risotto mit Tofu-Sticks 60
- Linsenreis mit Sesam-Tofu-Schnitten 62
- Cannelloni con Paprika und Tofu-Ragu 65
- Sautierter Tofu mit Gemüse 66
- Chili sin Carne 66
- Thai-Bohnengemüse mit Tofu und Reis 67
- Gemüsecurry mit Tofu und Sprossen 67
- Grillspieße mit Tofu und Frühlingzwiebeln 70
- Wirsing-Spätzle 80
- Zucchini-Küchlein 81
- Oliven-Meerrettich-Tofu-Aufstrich 96
- Parmesan vegan 99
- Veganer Käsekuchen 104

Tomaten

- Herzhaftes 5-Elemente-Frühstück 32
- Tofu-Rührei 35
- Dreikorn-Tomaten-Suppe 38
- Fenchel-Kartoffelsuppe mit Tomaten 39
- Mexikanisches Bohnen-Chili 43

- Tomaten-Basilikum-Suppe 44
- Grüner-Spargel-Salat mit Cocktailtomaten 46
- Salat Gabriele 50
- Meine Lieblings-Spaghetti 54
- Couscous mit getrockneten Tomaten 56
- Gemüsecurry mit Tofu und Sprossen 67
- Gegrillter Spargel mit getrockneten Tomaten und Kräuter-Kartoffeln 71
- Pfannkuchen mit Pilz-, Tomaten- und Kräuterfüllung 75
- Ratatouille mit Folienkartoffeln 84
- Tomaten-Zwiebel-Quiche 86
- Gemüse-Pizza 87
- Mais-Pizza 89
- Mexican Salsa-Sauce 98
- Tomaten-Ketchup 98
- Tomatensuppe 126
- Trauben-Sauerkraut-Salat 48

V

- Vanilleeis mit Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen 120
- Vollkornbrot 111
- Vollkornbrötchen 111

W

- Wein-Dressing 51
- Wirsing-Spätzle 80

Z

Zucchini

- Zucchini-Küchlein 81
- Ratatouille mit Folienkartoffeln 84
- Zwetschgendatschi 104



Rouladen mit Rotkohl und Bulgur
Seite 76



Mais-»Pizza«
Seite 89



Heidelbeer-Pancakes
Seite 121

Nix wie veg!

Fleischfreies Grillgut, Risotto ohne Butter, Kuchen ohne Ei? Aber klar doch! In der veganen Küche ist alles möglich, der Abwechslung sind keine Grenzen gesetzt. Gutbürgerliche Rezeptklassiker, asiatische und mediterrane Küche oder Experimente mit makrobiotischen Zutaten: Hier gibt es für jeden Anlass und Geschmack das passende Rezept – garantiert ohne tierische Produkte.

- **Über 140 Rezepte:** Egal, ob Sie Lust haben auf einen veganen Schnupperkurs, direkt voll einsteigen möchten oder bereits überzeugter Veganer sind – hier wird jeder fündig.
- **Tipps für den veganen Alltag:** So meistern Sie auch das Grillfest unter Fleischliebhabern und Reisen ins vegane Niemandsland.
- **Ihrer Gesundheit zuliebe:** Vegan ist gut für Tier und Klima – v. a. aber fördern Sie Ihre Gesundheit. Studien haben es längst belegt: Veganer sind gesünder und fitter als eingefleischte Liebhaber von Steaks und Milchprodukten. Sie bekommen seltener Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und können bereits bestehende Krankheiten deutlich verbessern oder sogar heilen.

Vegane Ernährung als Therapieoption ohne Nebenwirkungen – probieren Sie es aus!